

從中國傳統醫學看孩童成長

撰文：陳善美(善美老師)

中醫講：思傷脾。小孩子的身體還未發育成熟，臟腑功能都偏弱，過早地強制孩子學習，會加重孩子的思慮，導致傷害到脾，從而傷害到身體。

《黃帝內經》是中國最著名、最古老的中醫典籍之一，包含實用的人體智慧，闡釋養生與生命智慧之書。著名中醫文化專家曲黎敏著有《黃帝內經：養生智慧》、《中醫與傳統文化》、《中華養生智慧》、《易學氣功養生》等書籍，她指出：小孩子在0~12歲這個週期是遊戲週期，即十一二歲之前，小孩子都是處在玩鬧的階段。她主張，就算現在的孩子青春普遍提前，但至少在孩子十歲之前要保證他們有足夠的玩的時間。古代人強調孩子很小的時候，一定要少教知識，避免損耗孩子的精神。

順應自然是道家養生的重要法門。老子說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」明確指出了人的養生必需順應自然規律，只有因時、因地，根據人的生長自然規律，選擇相應方法進行生活、養生，才能健康長壽。這無疑是天人合一的實戰篇；而當今真正能將教育跟養生之道融為一體，尋求人與自然的平衡，相信就祇有起源於德國的華德福教育。

華德福教育重視孩子的整全身心靈的發展，在幼兒階段並不追求開發孩童的智能，而是順應孩童發展的三個七年的周期，在幼兒階段建構健康的身體和生命力強敏銳的感官以至大腦神經系統的整全發展，讓孩子與生俱來的學習熱誠得以充份發揮。故此，華德福教育在幼兒階段著重的並非孩子懂多少英文生字、能否做算術題等可以量化的知識，而是滋養身體的健康成長，點燃終身學習的熱誠，讓孩子能展現天賦的才華和個性，體現生命的價值！

中國奧妙的傳統醫學，與人智學不謀而合。《素問·上古天真論》就論述女子是以「七歲」為一週期的，「女子七歲腎氣盛，齒更發長；二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子；三七腎氣平均，故真牙生而長極。」男子則是以八歲為週期。對應人智學中「意志」(will)、「情感」(feeling)、「思想」(thinking)三個面向階段性的心魂力量的發展，同樣對應人的生理發展特徵：

七的週期---人的發展階段特徵和學習型態

- 0-7 歲 神經知覺感官系統的成熟：經由身體動作透過模仿的感官活動
- 7-14 歲 韻律循環系統的成熟：經由情感引導，經由藝術性的教學法培育而成
- 14-21 歲 新陳代謝系統及四肢的成熟：以獨立的自我認知過程和創造性的思想活動導向的教育型態

人智學的三元發展觀念，認為孩子的成長以三個7年為區隔，每一個人都是活生生的有機體，涵蓋著物質身體（physical body）、生命體（Life body / Etheric body）、知覺體（sentient body / Astral body）三部分，這三者的生長發展有其節奏與順序，到21歲方漸臻成熟，能自我負責且具成熟社會能力的人格，是為教育的完成。

早期教育首要培養孩子健康的身體、感官以及「意志」力量的開展，這是對應新陳代謝系統的需要，教學活動必須注意建立穩定而持續的節奏感，每天規律的生活作息，每週的流程，每個月的慶典儀式；都在促使孩子透過熟悉生活的脈動，從規律中開展出貫穿行動的毅力；從自由遊戲中連接孩子內在的能力。

在「意志」基石之上，點燃孩子「情感」的中樞，從課程內容中（人與自然、人與植物、人與動物...），開啟孩子自我與萬物之間的關聯與視野，透過了解而建立起包容與接納的胸懷。最後，從施泰納的觀點，到了十三、十四歲左右，孩子自然來到開展智力的階段，此時概念化、抽象化的思維能力將會幫助孩子成長為具備獨立思考能力的個體。