

華德福教育的核心精神

撰文：陳善美(善美老師)

「以崇敬的心接待孩子，用愛教育他們，讓他們在自由中邁向未來。」

華德福教育主張培養合作意識重於競爭意識，在發展人的獨立自我的同時，也強調個人跟周圍的人、社會和自然保持和諧，這理念給創建未來的文明社會提供了一個榜樣，其核心精神為：

- ❖ 按孩子成長的發展階段，提供滋養孩子意志(身)、情感(心)及思考(靈)等三個層面健康、平衡的教育，讓孩子智慧生成，實現自我，找到自我的定位和人生方向。
- ❖ 以人為本，植根本土文化，重視對社會情感的認同，以及傳統民族藝術與文化的教育，讓孩子融合在自己的民族靈魂裡，學習道德和崇敬之心。
- ❖ 以正確的價值觀看待生命平等，無分種族、文化、國籍、宗教等限制區分，關懷尊重土地自然，培養友愛互助的精神，朝向與自然和諧共存，邁向生命圓融與自由。

教育理念 — 培養「崇敬、愛與自由」

「我們最大的努力一定要放在，培養學童成為內在自由的人，讓他們有能力定義自己的目標，指導自己的生活。」 ——施泰納

施泰納博士的教育理念中，對人類的“意志力”、“情感”、“思考”的三元心靈力量有深刻的洞識，依據對人的理解，將人從幼兒階段逐漸長為成人的過程分為三個成長週期，分別對應身體、情感、精神三個不同的成熟期，整個教育的進程，就是要以健康、平衡的方式，幫助孩子的意志(身)、情感(心)、思考(靈)得以和諧發展，讓孩子充份了解發揮自己的潛能，孕育自由的精神，培養「崇敬、愛，與自由」的態度：

- 幼兒期 (0-7歲) 培養感恩與崇敬
- 小學期 (7-14歲) 培養「愛」的美德
- 青春期 (14-21歲) 培養責任感

當各方面漸臻成熟，能自我負責且具成熟社會能力的人格，能以正向的生命態度，進入世界，貢獻自己的才能，方為教育的完成。

身體的成熟

0~7歲的兒童期：具有人類與生俱來的模仿能力，這個階段的孩子是發展身體與意志力的時期，以身體來探索和認識世界，以發展良好的感知能力。成人所提供的溫暖、安全、自然美好的環境，言行舉止的典範和規律生活中，讓孩子的身體得以健康的成長，建立起探索世界的基礎能力。

情感的成熟：

7-14歲的少年期；孩子透過強調心靈(Soul)、情感(Feeling)與創造性的想像空間來學習。這個階段的孩子需要一個足以產生長久信賴和敬仰的權威，藉由藝術化的教學，引發孩子學習的內需求，使孩子具備自信、興趣、和對生命安全感的滿足。在這樣的心理基礎上，孩子能在相互幫助的動手學習過程中，培養同情、容忍、合作與對社會的情感和愛。

14~21歲的青少年期；孩子的身體、情感成熟到一定階段、孩子透過精神的作用發展獨立的思想，重點在於精神(Spirit)與思想(Thinking)的啟發。青少年時期是生命力活躍、情感充沛的反叛年代，是個人判斷力和獨立思考意識發展的時刻。老師透過朋友般的良好師生互動方式，引發青少年對世界與人類生活更進一步的興趣和探索。此時，專業而成熟的老师，能帶引孩子邁向人類知識與精神的成熟發展。

教學歷程：三個「七年」的成長週期，為善、美、真的階段性發展過程，培育意志、情感、思考的和諧發展。華德福教育按照人的意識發展規律，針對意識的成長階段來設置教學內容，使人的身體、生命體、靈魂體和精神體都得到恰如其分地發展。

緯青年商會就近年社會出現的學生壓力問題，於2017年5月至6月期間，對學生及家長進行了問卷調查，並邀請來自不同界別的專家，包括精神科醫生苗延琮、藝術治療師鄭啟德、遊戲治療師陳可宜，分享對此議題的看法。

以下為精神科醫生苗延琮的演講內容：

解決實際問題 重拾學習興趣

一是厭惡上學，缺乏上學的動機和興趣，甚至逃學。曾經有中四學生跟我說，覺得學校完全沒有啟發性，留在家中上網看YouTube的啟發性更高；又有一

個10歲的女孩患有手足口病後請了一段時間的病假，病癒後也不想上學，在沒有上學3個月後才經社工轉介給我，傾談後就知道原來女孩對回校感到焦慮，擔心同學會戴上有色眼鏡看她，我為她進行適切治療後發現雖然女孩情緒變好，但仍然上不了學，追問下才發現她的母親患有思覺失調，經常在家胡言亂語，沒有能力管教女兒，令女兒終日荒廢生活。於是社工安排她入往親戚家，在親戚管教下逐漸重回校園。

面對學生不願意上學，諸多藉口，一時說頭痛，一時說牙痛，一時說「周身骨痛」，只能從根本入手。學生覺得上學沒有效用，沒有動機，加上家人又沒有能力督促他，找到補習老師，多管齊下也不能令他上學，這時我只能建議尋求社工的幫助，學校社工通常都會讓學生先嘗試回校到社工室與他閒談，循序漸進，一步步勸學生先回教室上一些他喜歡的課，讓他可不用交回以前沒有上學而欠交的功課，只需呈交現時的功課，目的就是令學生對上學沒有那麼反感，覺得上學不是一個威脅，不用擔心跟不上教學進度，解決學生一些實際的問題，才可逐步重拾對學習的興趣。

電子產品影響幼兒成長

隱蔽青年，又稱「宅男宅女」、「電車男」、「啃老族」，這些人大多都出現網絡成癮的情況，比對起藥癮成癮的腦電波影像，其實是相同的，背後都通常有自閉、抑鬱、社交焦慮、人格障礙等症狀。我曾有一個15歲少年病人，3個月沒有上學，只躲在家玩遊戲機，診斷後發現他有強烈社交焦慮，覺得他人的目光都是不友善和有評頭品足的味道，並有輕微思覺失調症狀，治療後他開始抬起頭面對他人，更成為水電工學徒。

有研究顯示，嬰幼兒3歲前使用電子產品，會傷害大腦發展。更有另一研究，把載有生字的影片給幼兒觀看，這些幼兒對生字的認識比起一些只單由成人教導生字的幼兒的表現更差，由此可見過早接觸電子產品的確有不良影響，較年長的青少年經常接觸電子產品更會有網絡成癮的問題。

性格障礙或有自殘傾向

性格障礙通常發生在近20歲的青少年身上，性格並非指「江山易改，品性難移」，而是性格、感受和行為的特徵，由遺傳和成長環境影響而成。有些性格特徵會是情緒調節能力差、行為失控，影響社交生活，令患者不開心之餘也令患者身邊人不開心。

青少年常見性格障礙有二，一是自戀性格障礙，就是遇事不分青紅皂白都覺得自己是對的而別人是錯的，對身邊人存有剝削的態度，缺乏同理心，而成因是自尊心低落，因此患有自戀性格障礙的人士在經歷生活衝擊的時候往往未能面對。

另一種常見性格障礙則是邊緣性格障礙，我曾接觸過不少患者都有自殘傾向，這些患者普遍人際關係兩極化，備受困擾，有例子是一個剛進大學的女孩，在壓力下引發邊緣性格障礙，有割手和腳的習慣，覺得「一見到血就有存在感」，情緒經常波動，有自殺念頭，最終休學入院接受治療，一段時間後出院。

我們發現性格有一部分是天生的，有些小孩會不怕生，觸摸陌生的東西，有些就十分懼怕陌生人，看到陌生人會安靜起來，確實有部分遺傳自上一代的性格，反而我們要想的是要如何盡量把患有性格障礙的可能性降低，都要多從父母身上入手，讓家庭生活變得更和諧，令孩子可在這個正面環境下成長。

精神疾病識別率低 輕生者諱疾忌醫

在自殺風潮初起時傳媒往往會使用大字標題報導學生自殺新聞，近年已逐漸少了這些大字標題，轉向低調報導，避免有意自殺之學生容易受自殺報導所影響，可是新聞低調了，學童自殺的風潮有否緩和呢？似乎沒有，時聞中學生和大學生的自殺個案。觀乎其他國家，學童自殺事件都時有發生，如韓國、日本、英國等，可見這是世界性問題。2006年曾有調查顯示，在150宗香港自殺的個案中，80%個案人士都曾經患有一種或以上的精神疾病，包括情緒病、思覺失調等，當中更有超過50%人從未接受任何形式的心理治療，由此可見自殺問題與精神疾病有不可分割的關係。

去年3月，香港精神學會健康調查指出，在16-25歲患有精神病的年齡組別中，在6人中只有1人願意接受心理治療，成年組別則有四分之三的患者願意接受治療，換言之，精神病患的負面標籤對青少年的影響遠遠大於對成年人，他們容易覺得尋求社工、心理醫生、精神科的治療是代表「好無用」，因此諱疾忌醫，此報告提出參考世界衛生組織的預防措施，針對患者的精神健康、家庭關係、對社會的適應力、社交支援等，本港個案多是男性，自殺前通常有先兆，部分人有精神健康問題，外國90%個案都與精神疾病有關，本港則只有20%個案是被識別有精神健康問題，反映患者可能難以被識別或根本沒有人留意到患者有異。

加強與孩子的溝通 建立自尊心迎挑戰

現今香港人的壓力實在太大，首先家長要有自知之明，有否在無意間把負面情緒發洩在孩子身上？有沒有將期望放在孩子身上而沒有聆聽子女的心聲？如果家長有此問題，甚至患有精神疾病，就需要先行處理。你需要先聆聽自己、接納自己和跟自己溝通，解決自己的問題後便需要處理夫妻間的問題，若父母間經常在子女面前吵架，這種火藥味亦會對孩子的成長造成影響。對孩子來說，幸福的根基就是和諧的家庭，家長之間的煩惱處理掉，才可面對子女的問題。

面對種種挑戰，要令子女有充足自尊心，不是只「一味靠讚」，而是需建立子女完整的道德和生命觀念，方能在成長期中懂得作出抉擇，種種抉擇帶來自尊心，這要從家庭關係入手，一些問題如怪獸家長、子女歸屬感等都需要解決，更重要的是要適應時代變遷，以前學生完成大學就是成功的標誌，今天學位貶值，加上全球化、科技化的趨勢，要回應這些轉變，下一代就要有「High concept」的能力，就是擁有高觀念並能在宏觀和美感上作出追求，還有「High touch」的能力，在同理心和靈性上追求更高層次，這些能力都不是人工智能可取代到的，因此在培養子女時可嘗試在此兩方向開始。