**一堂72小時的獨處課，找回傾聽自己的能力**

輔導文粹–生涯發展教育

人稱「小謀老師」的謝智謀，從小歷經家暴，「山」成為他躲避追打的避難所；年少混跡幫派、高中曾被退學；直到遇到一位改變生命的老師，讓他奮發向上、考上師大體育系，從此走向教育之路，以自己親身走過的歷程，陪伴千名孩子、飛行少年找回內在的勇敢。

我在家暴家庭長大，不得已只好躲到山裡。群山成為我的避風港，山林裡沒有其他人，我不需要偽裝、也不用討好誰，很早就習慣傾聽自己內心的聲音。

所以我在體驗教育與冒險治療課程中，特別開了一門「獨處課」。我會選在蚊蟲比較少的寒假，帶著孩子們上山，在大自然裡安靜的與自己相處。

與孩子們上山後，我和助教確定他們會搭帳篷、懂得如何保暖、安排糧食、緊急求助和撤退以後，就回到距離約一個半小時路程的基地，獨留孩子們在山間。

每個孩子的帳篷相距三百公尺，移動範圍不能超過十公尺。從星期一早上八點到星期四中午，十二個孩子在只有行動乾糧、水、一盞頭燈、保暖衣物、睡墊、睡袋和外帳的情況下，獨處超過七十二小時。我和助教每天會上山幫孩子加水，孩子只需要到固定的地方放下水罐，留一張紙條告訴我他很OK就好。

在山裡，孩子餓了就吃，累了就睡，天冷就躲在睡袋裡面，天氣好就出來欣賞美景，唯一的目標就是感受自己活著。有些人會怕黑，也有一些孩子覺得無聊，就拿起樹枝在地上又戳又挖。但一定會有安靜的時候，那就是生命被調整和洗滌的時刻。

獨處課程結束的時候，孩子的臉是亮的、神情是清澈的，他們都為自己生命的改變而感動。從陌生、害怕與大自然共處，到發現原來他們比自己想的更強壯、更具有適應和改變的能力，可以靠著自己走出一條新的道路。這個經歷給他們很大的信心，看見深藏在內心的龐大力量。

當孩子終於有機會與最真實的自我相處，過往的創傷與美好記憶都會湧現。這些事情讓我們成為現在的自己，也影響我們的未來。那些在吵雜的世界中難以聽見的聲音：想做什麼、想成為什麼樣的人，都可以在獨處中找到答案。

## 早自習、放學前是最佳的獨處課

「獨處」這門課需要有很多的預備，不是隨便把孩子丟到野外好幾個小時。老師們需要經過專業的訓練，孩子們也要在心理和實際的操作上有所準備，這包含孩子要會自己搭帳篷、明白可能的威脅和求救的方法，老師也要對獨處的環境有足夠的了解和掌握。

其他學科的老師不一定有這樣的能力，也很難規劃這樣的環境，然而，在學校的場域教導孩子獨處和安靜，仍然是有可能的。這樣的練習可以從幼稚園開始，讓孩子選一本自己想讀的書、規劃想做的事情。愈大的孩子，獨處的練習愈重要。

早自習和放學前半小時，都是很適合練習獨處的時機，只可惜多數學校會把這兩個時間拿來寫考卷和趕進度。學校不妨改變一下，運用這段時間，鼓勵孩子們讀想讀的書、記錄一天發生的事情，有助於豐富孩子的學習歷程，絕對不會浪費。

## 引導式對話，創造家庭的「反思課」

父母可能沒辦法帶孩子到山上獨處，仍可以在日常中進行類似的練習。如果是兩、三歲的孩子，父母可藉由引導式對話，幫助孩子練習停下手邊的事物，反思生活中發生的事情。

一張畫著鄉間房子和老人的圖畫，可能很容易被我們忽略，這時可以有耐心地詢問：「你在想什麼？」、「你今天想做什麼？」、「這幅圖畫的是什麼呢？」從孩子的口中，我們會發現孩子那些沒有說出口的感受，譬如爸媽因著工作忙碌，少有時間陪伴，但在鄉下與阿嬤相處的日子，滿足了孩子被疼愛的期待。

當孩子再長大一點，可以鼓勵他們自己安排獨處的時間，聽音樂或畫畫都可以，引導他們從中感受自己的想要和不想要，也適時了解孩子的期待和渴望。切記不要太過心急地打斷孩子，在忙碌的生活中留一點空白的時段，反而會強化孩子與真實世界交流的能力。

節錄至親子天下中學生的生涯探索