

耕读——华德福教育在食育方面的实践

chinacsa 发表于 2011-10-28 |

文章来源：第三届全国社区支持农业（CSA）经验交流会

- [论坛六：农业的多种功能](#)

作者：胡伟和（成都华德福学校）

关于华德福教育

耕读是中华民族的优秀传统文化，渊源深远。巧的是，近代发源于西方的华德福教育也大力提倡耕读，并将耕读做得淋漓尽致。

“根据倡导华德福教育理念的学校在各大洲的具体实例中，最吸引参观者注意力的莫过于华德福学校展示出的教学实况，他们给充满矛盾的现行教育提供了很好的参考。他们每一个实例都是独一无二的，并且无法生搬硬套。这种直接接触现实生活的教育理念，以及这种教育实践所带来的成果，对于那些被校园内外的厌学、暴力、故意破坏、失学等严重问题困扰的很多国家以及其教育行政人员来说，华德福教育的实际经验是非常有效的。”——联合国教科文组织给 1994 年在日内瓦举行的华德福教育展览中如此介绍。

华德福教育，英文“Waldorf Education”，或称“Steiner Education”，是由奥地利哲学家、科学家鲁道夫·史代纳博士（Dr. Rudolf Steiner, 1861-1925）的人智学思想发展而来的以人为本的教育。史代纳博士的思想还指导了生物动力有机农业（Biodynamic Agriculture）、医药、经济、艺术、建筑、戏剧、舞蹈（Eurythmy）等社会生活的各个领域。人智学理念下的实践遍及世界各地，对文化与生态有着革命性的影响。

自 2004 年中国大陆第一所华德福幼儿园和学校在成都落户后，120 多所华德福幼儿园，7 个华德福小学实践团队相继在其它省市生根。国内已出版了不少与华德福教育相关的中文书籍，与此有关的教育研讨会和教师培训亦陆续不断。

笔者曾在成都华德福学校任园艺老师五年，并于 09 年秋前往英国学习生物动力有机农业。在英国学习的两年间，我参观考察了许多英国、德国、瑞典的华德福学校、生物动力有机农场及社区。本文主要就此谈谈华德福教育在耕读和食育方面的实践，愿对国内在探寻耕读和食育的同仁有所启发。

学校（幼儿园）农园

每一所华德福学校或幼儿园都有一个有机农园，不同的学校，条件不一样，农园的大小也各不同。在城里头的华德福学校，有的农园小的只限种些花、菜、香草、少量的浆果灌木，养些鸡、兔之类的小动物；在城郊或乡下的华德福学校占地面积都较大，不仅可种许多花、菜、香草、浆果灌木和果树，还可种些谷物，养蜂，或养些羊、牛、马、驴等较大的动物，有的学校甚至还拥有一片森林或一个附属农场。

欧洲国家的学校农园基本上都有一个或多个温室或温棚，用于早春育苗及夏天种些番茄、辣椒、黄瓜、茄子等喜温热的作物，耕种的过程中都决不施用化肥和农药。园艺老师会向学生介绍垃圾分类，把果皮、厨余、树叶、杂草、动物粪便收集起来做堆肥。让从土地里产出的东西尽可能地回到地里头，循环起来，补养地力。虽时有小虫子来光顾，但并不成问题，学校农园的种植规模小且极其多样化。

在学校农园里，学生在园艺老师的带领下亲耕亲作，体验人类在地球上最基本的生产活动，农园是学生学习植物、动物、季节、气候、环境与生态的绝佳场所。“我们 的草莓收获了！”“今天两只小山羊出生了，好可爱！”学生会常常向家里人报告农园的情况，并拉着他们的爸爸妈妈或他们的朋友来看他们种的菜及他们帮忙照顾 的动物。农园成为校园中充满生机活力的地方。

在节假日，许多学校会招募家长志愿者带他们的孩子轮流来照顾农园里的动植物，分担园艺老师的工作，或给菜、花浇水，或给羊添草料，或给马梳毛，挤牛奶。当个假日农夫，健康亦快乐！

农园里产出的东西，园艺老师会将其中一部份分给参与劳动的学生、老师和家长志愿者，其余的则安排学生到校门摆摊或在校庆活动中售出。收入用于为持农园的运转。

农园教室

和普通教室一样的是都有黑板、桌椅，不一样的是农园教室里还有厨具和餐具。园艺老师带领学生在此将农园的收获料理了摆上餐桌。南瓜汤、烤土豆、苹果派、沙拉，尽享新鲜采摘的有机蔬果和劳动后丰收的快乐，其乐融融！草莓、树莓、黑加仑子、醋栗之类的浆果收获后除了吃新鲜的，还在农园教室里将它们加工成果酱。许多农园教室都配备了一台烘干机，干燥些香草、干花和果脯。

园艺课许多时间都在户外进行，天冷或下雨不能在户外干活时就会在农园教室里做一些室内的工作，磨香草盐、将香草装袋，并设计制作产品的标签及说明。在冬天的园艺课上，老师还会教学生用树枝、树叶、干花、松果等做些圣诞节的装饰品。养了蜜蜂的学校农园也会在冬天用蜂蜡做些蜡烛出来。许多农园教育里都有一个可生木柴火的烤炉，一边干活，一边烤上饼干或蛋糕，甚是温馨。

农园教室的桌子既是书桌，也是餐桌，亦是加工产品的工作台。为了保持农园教室的整洁干净，许多学校都在农园教室外另设一个专门的农具房，各种农具，锄头、铲子、耙子、镰刀、枝剪、斗车一应俱全，手套、帽子、雨鞋、急救箱也都备上。

耕读和食育在学生各阶段的实施

1、幼儿园和小学一二年级

对于幼儿园和小学一二年级的孩子，华德福教育理念下的食育主要是家长的教育。老师花很多的时间和精力做家长们的培训和沟通工作，让家长们认识到健康饮食、作息与儿童身体及心智发展的关系。鼓励家长们在家中为孩子营造一个健康的生活环境。均衡清淡的饮食，无味精，保护孩子味觉的发展，少吃糖、巧

克力及人工调料添加剂多的加工食品，选购无农药、化肥、激素的有机食物，多让孩子参与家务，和孩子一起动手做吃的。华德福学校和幼儿园对家长的教育还延伸到母亲的孕期，建议妈妈们健康的饮食起居从那时开始，尽量避开各种电磁辐射，多亲近自然，自然分娩，母乳喂养等等。

在华德福幼儿园和小学一二年级里，主班老师会常常带小朋友到学校农园里散步，给菜、花浇水，给鸡、羊、兔喂食，时而摘些花、菜，捡些鸡蛋回来。也常常请小朋友将果皮、落叶送到农园的堆肥区。

小朋友常常在老师的带领下一一起做吃的，揉面团，做面包，帮着洗菜，切菜，生火烤比萨、蛋糕。在中国的华德福幼儿园和学校里则常做些包子、馒头、饺子之类有中国特色的食物。小小朋友们乐此不疲。用料可以很简单，小朋友认真参与了，对他们的劳动成果都极为珍惜，老师鼓励小朋友将食物和其他班级的小朋友分享，也时而请小朋友将他们做的食物带回家中和家人分享，食物最后总会被吃个精光。大家很开心，小朋友们也都很有成就感。

在华德福幼儿园和学校每次用餐前都有一个简单的仪式，当所有的小朋友领到食物围着桌子坐下安静后，老师会点燃餐桌上的蜡烛，领着小朋友们一起念谢饭词，感谢大地，感谢太阳，感谢农夫的辛勤劳作，感谢厨师的爱心烹饪，感谢美味的食物。提醒大家我们的每日所食是大自然的恩赐，是许多人的付出，让大家怀着感恩之心受用这食物。

华德福教育特别强调不适合对年幼的孩子过多说教，他们是在模仿中学习，他们需要好的榜样，他们还活在童话的世界里，“玫瑰精灵”、“蝴蝶姐姐”、“青蛙哥哥”是他们的语言。

2、小学三、四、五年级

三年级，孩子们已渐渐从童话的世界里走出来。这个时候让他们认识到他们衣食住行的来源很重要，他们需要了解他们所生活在这个世界，及他们是如何和这个世界联系在一起的。于是华德福的农耕、建筑板块在三年级这个时候开始。

在农耕板块里，主班老师会带领学生参与翻土整地，播种麦子或其它谷物，收获，并将谷物研磨成面粉，再烤出面包的全过程。有的学校会在校园里开辟一小块地来种 谷物，有的学校会和当地的农场或农户合作，也有的学校会安排全班学生到农场或农户家里，同吃同住同劳动，在农村体验生活一星期。

四年级学生的情绪情感渐渐在发展，对外在世界的学习有助于理解我们内在的世界。四年级会有动物板块的学习，他们会到动物园和农场看那里的动物。五年级会有植物板块的学习。此阶段，华德福教育主要通过故事、观察、绘画等艺术化的教学让学生发现大自然的美妙神奇，感受世界的善美。

3、六、七、八年级

虽然此前已有许多园艺农耕活动，但正式的园艺课从六年级才真正开始。六年级学生的身体越来越有力量，动手能力、协调能力也都在增强。这个时候，让他们的身体 参与园艺农耕或其他有意义的劳动很重要。一个班级通常分成几个十人左右的小组分别轮流上木工、园艺、泥塑或其他实践课，园艺课每周 90 分钟。

园艺课堂上学生和园艺老师相互问好后，老师通常会先向学生介绍农园当天的情况，然后列出当堂园艺课的工作内容，并将工作分配给学生。学生到农具房取了农具来到农园，老师在农园里穿梭来回给予学生指导和帮助。

德国图宾根华德福学校的园艺老师克里斯多佛·凯撒有一个很好的课堂习惯。凯撒老师会先带着学生回顾上周的工作内容，然后观察当天的天气，并让学生记在园艺 课专用笔记本上。三年坚持下来后，凯撒老师会让学生编出一个一年不同季节的农事图盘，有点像二十四节气七十二物侯图，记录大自然的变化，春生夏长秋收冬藏。

春天，学生在园艺老师的带领下忙着整地、播种、育苗，产出大量的花苗、菜秧出售，许多师生家庭都前来购买。夏天，学生在园艺老师的带领下忙着除草、给瓜豆搭架引苗，开始收获些香草、鲜花及蔬菜。秋天有更多的收获，南瓜、玉米、洋葱、土豆、胡萝卜……苹果榨汁、浆果做酱，也做香蒜酱、蕃茄酱，并

将产品精致包装。冬天，老师又带着学生修理农具，制作圣诞饰品或其他室内的工作。养有动物的学校，学生也在老师的带领下参与照顾动物的工作。

园艺老师给学生安排的工作由简单到复杂。学生在老师的指引下观察记录各种花草蔬果的生长变化，并学习研究植物根茎叶花果各部分的营养与药用价值。如何烹饪？怎么吃更健康，老师都会在课堂中给予讲解示范。新鲜的有机食物不需要太多调料，食物原本的滋味就很俱足！

在园艺课堂中，有的园艺老师不只停留在带学生耕种、烹饪，还带学生一起酿醋，或提取花及香草中的精油，配上天然的成分做些润唇膏、护肤霜和香皂出来。有些园艺老师很善于引导启发学生对大自然的好奇探索之心，极大地调动学生学习研究的兴趣，这很好地支持着生物、化学、地理、历史等其他学科的学习。

4、九、十年级

在九、十年级的园艺课上，学生做很多的项目工程，修剪嫁接果树，垒个花坛、铺条小路、修补动物圈舍、建个育苗小温棚、组装个雨水收集装置、挖个湿地植物净水系统、安个太阳能电泵等等。林业、气象、天文、生态等知识也在此时结合进来。九、十年级园艺课的设置，有的华德福学校会安排每天2个小时，持续3个星期，有的学校会安排5小时一星期，持续6星期。

有的园艺老师很活跃，将园艺课堂开到校外去，和政府或民间的环保组织合作，参与保护公共湿地、林地、草地等景观及野生动植物的栖息地。学校由此获得许多殊荣，得到社会的好评。

许多华德福学校要求九年级学生在暑期到农场进行为期4星期的调查实践活动。学生在园艺老师的协助下，通常以志愿者的身份参与到有机农场（尤其是生物动力有机农场、社区农场）开展实践调查活动。学生参与农场所需的各种工作，并以其劳动获得在农场的食宿。老师要求学生每天写日记，记下农场劳动及生活的点滴。农场调查实践结束后，每个学生还得写报告，并准备一个向全班同学和学生家长的报告展示。展示中需介绍他们所实习农场的地理位置、水土、

农场的种养加工销售情况、农场中的工作人员、管理结构如何，与及他们自己在农场中的工作内容、感受体会等等。有的学校不硬性要求学生到农场实践调研，而是组织九年级或十年的全班学生到与学校有合作关系的农场劳动实践两周，学生轮流参与农场的各种工作，白天干活，晚上请农场的管理人员和学生作分享交流。许多华德福学校在十一或十二年级学习生物学和生态学时也会再次组织学生到农场实践调研。

华德福学校高年级的教育很强调发展学生的思辨能力。此时，园艺老师引导学生对各种问题展开探讨。化肥、农药、激素、添加剂的大量使用引发的食品安全问题，转基因技术、农产品的公平贸易问题、素食、动物福利、养宠物之利弊、环境污染、生态破坏、全球变暖等等。许多学生由此认识到我们自身的健康与整个大环境的健康是息息相联的。当孩子幼小时，华德福教育主张呵护他们，让他们感受世界的善美；当孩子的心智日渐成熟，长大成人时，华德福教育主张把世界的问题交给他们，鼓励他们在这个世界上寻找他们的人生使命，并为此而努力学习，在服务社会中实现自我。

好的教育强健一个民族

在校园中开辟农园，开设园艺农耕课，不仅为学生提供了极其有益身心的户外活动，还让学生亲身体验到食物的来源，让食育的开展有了根基，也让食育的开展更深入、深刻；园艺农耕课不仅让学生建立起与大自然的联系，领略大自然的美丽神奇与恩赐，还让学生在园艺农耕活动中建立起人与人的联系，劳动过程中的相互合作，收获后的相互分享；各种园艺农耕活动不仅增强了学生的动手能力，养成爱劳动的好习惯，也很好的支持着其他学科的学习。园艺农耕课是一门一举多得、极为有益的综合性课程。

华德福学校除了开设园艺农耕课外，还应学生各阶段的需要开设毛棉编织、刺绣、缝纫、藤编、竹编、木工、泥塑、石刻、陶艺、皮革制作、打铁等工艺课

程。华德福教育在德育、智育、体育、美育、劳育等方面精彩、独到、深刻、成功的地方还有很多很多！

在德国——华德福教育的发源地，华德福幼儿园和学校的阵容在不断地扩大，而公立学校有些没落，学生越来越少。华德福学校高考升学率远远高于公立学校，毕业生在社会责任感、行动力、创造力方面也都大大高于公立学校毕业生。目前，德国华德福学校的办学经费已获得政府 60% 的资助，据悉德国政府将增加对华德福学校的支持额度，鼓励更多优秀的民办学校。

德国有机食品的生产加工消费能力都很强，欧洲近三分之一的有机食品都是在德国被消费。好的教育强健一个民族，那可是一点也不假！

文章成于 2011 年 8 月 7 日于广东惠州