



我的人生第一個 100 潛 — 潛水的體驗式教育 —

圖、文／邱靖淳（臺北分會專職，自然名：釉彩臘膜蝦）

在這個被水包圍的世界，我專注眼前的水藍色世界。

吸……

吐……

氣泡逐漸往上飄，隨著氣壓減少，氣泡越來越大，越來越大……

面對浩瀚的大海，我，顯得越來越小。

在荒野，許多活動都強調從感知去探索自然，進而喜歡、認識自然。對我來說，潛水就是最棒的體驗式教育。

在學潛水的邁入第五年之際，終於到了潛水生涯的第 100 支。每當朋友會問我，當初為什麼會想學潛水？想了想，除了因為那年報名海洋大學的海龜保育志工的關係，也因為住在基隆、從小在港口邊長大的我，總是說著「我喜歡大海」，卻對這個蔚藍的世界一無所知。

潛水這幾年來，一直讓我如此著迷水下世界，除了喜歡大海中那份寧靜外，還有一個很重要的原因：從潛水學習中，因為思考與調整而進步的成就感。我真的要很感謝我的教練，Linda 教練總是在上岸後不厭其煩的指正我的錯誤，引導我學習、陪著我成長。

我不是個聰明、水性好的學生，第一次泳池實習課程，在一開始面鏡脫著就卡關。面鏡一拿掉後不知怎麼的，鼻子不聽使喚的吸水。當然在吸了兩口後就立馬衝出了水面咳嗽喘氣，接著試了幾次都是一樣的狀況。也因此到現在，我對於面鏡進水都還有相當程度的恐懼。我總事都是抱著戰戰兢兢的心情到海邊往海裡跳，一直到下潛後聽見自己的呼吸，清楚地見到海中世界，我才能放鬆心情開始這次的潛水。Linda 教練始終耐著性子，使出各種招式讓我安心，然後一次又一次地完成每次潛水。



海洋世界始終讓我著迷，即便我知道她有令人畏懼的力量，足以帶走我。

第三年，從望安當完兩個月的海龜保育志工回來後，思念念不忘的是那片湛藍的海水、寧靜簡單的小島生活。看著消費主義下那永無止境的鼓勵購買，看著人們在都市叢林中辛勞的工作只為了買更多、更好的東西，我不斷地想念著望安小島的淳樸生活，我一心一意的想要接近海洋。那年我像脫韁的野馬，一個人跑去綠島藍莎潛水打工換宿。

離開了龍洞和美國小，少了樓梯，第一次在綠島上岸竟然是連滾帶爬的在潮間帶被人拎起來。然而綠島的海實在太美太清澈，透明海讓我忘了恐懼，我可以很放鬆的與藍莎的教練們下潛。這是我第一次離開教練，雖然技巧還不足，但我早就可以的，只是自信心不足的我始終對教練很依賴。

後來看著學弟妹的學習，總是想到當初學潛水的我，因為學習過程中有許多人的鼓勵，也開始在水中簡單的協助學弟妹。我喜歡在一旁聽著教練教學當作複習，同時也檢視自己的問題，做為調整的方向。

▼ Linda 教練拍攝，我的第 100 潛



潛水就這樣上癮的。去年底到現在開始有了許多的第一次嘗試：第一次下 20℃ 的海水、第一次自己獨自外找導潛探索陌生潛點、一個月內潛 20 支、下水種珊瑚。也開始添購各式各樣的裝備，從重裝、二手 5mm 防寒衣，再到有的沒的配件如手電筒與配重帶…等。隨著技巧的穩定，我也越來越能輕鬆自在的體驗潛水樂趣，面對突來的狀況，也不會驚慌失措。

何謂體驗式教育？潛水對我來說就是最棒的體驗式教育！潛水有許多經驗是值得被運用在生活之中的。例如：水下無法說話，即使有潛伴，大部分的問題都需要靠自己。慌張絕對無法排除問題，試著冷靜下來，思考所學或過去的經驗來解決。無法自行處理時，保持冷靜與潛伴手勢溝通求助資源。沒在水下時也可以是一種練習：練



習想像突發狀況以及排除方式。聆聽自己的呼吸與吐氣，專注自我身體反應，專注觀察眼前的生態。培養團隊默契提升活動的舒適度…等。水下的世界，快與急容易弄巧成拙。

這兩年開始陸續記錄水下的世界，很開心每次分享海洋照片，都能引起周遭朋友的好奇感，發現海底世界是如此色彩繽紛、海洋生物是如此奇異有趣。

臺灣是個海島國家，然而普遍的國人對於海洋是既陌生又害怕。因為愛海洋的關係，去年底加入了荒野推廣講師（註一）的行列，入班演講《重新看見海洋》，透過一張張投影片的分享，讓更多人看見大海的美麗與哀愁。很開心的，自己拍攝的海洋生態也被選入海洋教案使用。同時很謝謝許多愛海人士無私地分享照片，讓荒野海洋教案增添了不少豐富色彩。相信聽眾看了這些海洋世界，會對臺灣海洋多了一份了解與疼惜。



今年也很榮幸的能夠加入國立海洋科技博物館-潛水技術組志工隊，開始參與珊瑚復育等活動。在這裡除了有無盡的海洋學科知識可以充實外，看到這麼多愛海人士早就投入海洋保育與海洋教育，也讓我提醒自己不要忘記自己加入的初衷。

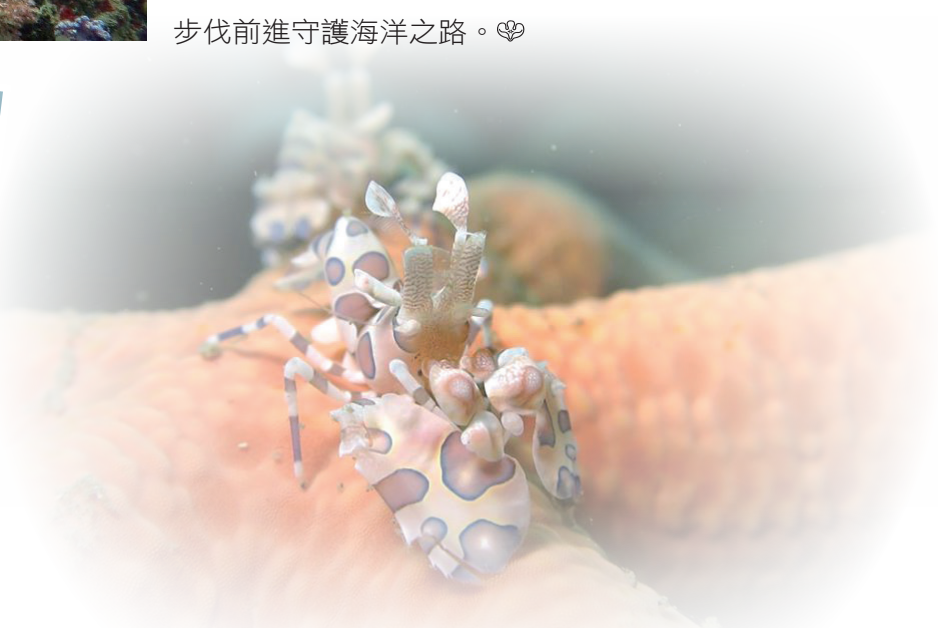
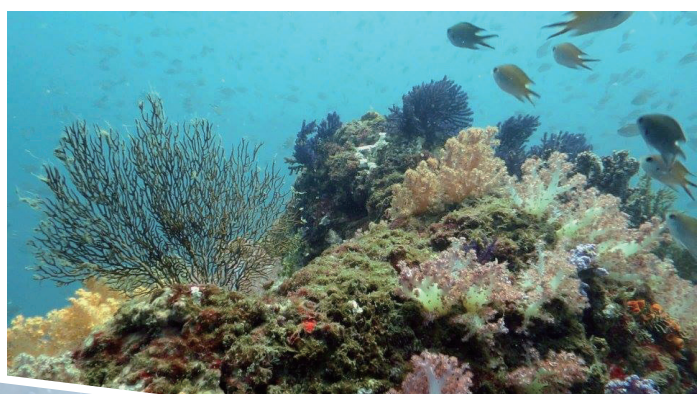
我就這樣慢慢的沉醉在海洋的擁抱中……

謝謝大海為我指引了一條開闊的道路。

謝謝我的教練、助教群們一路的支持與指導。

謝謝我的另一半總是默默支持我做任何決定。

今年九月我即將進入海洋大學再度進修。雖然腳步緩慢，但我會以自己的速度，跟著大家的步伐前進守護海洋之路。🌊



註一：台北分會第 22 期推廣講師將於 10 月份開課，快來報名一起加入推廣講師的行列，透過演講一起守護自然生態！請至荒野官網→近期活動中搜尋。