# 從五層需求到五感，在自然中實現自我

文／賴玲芬〈雲林第六期解說員課程學員，自然名：薰衣草〉
圖／雲林第六期解說員課程工作人員

時光飛逝轉眼間，第六期解說員訓練課程畫下句點，卻是另一個啟程，思索著四個月的課程中，猶如完成基本國民教育，另一階段的學習之旅仍需持續努力。

馬斯洛需求理論將人類求需，由低至高分為五個層次，分別是：生理需求、安全需求、愛與歸屬需求、尊重需求以及自我實現需求 - 人生價值，找到使命與價值感，正是最高層次需求的體現。

近一年來，工作之餘腦海中時常浮現「人生價值」這四個字。曾幾何時龐大的工作量，壓垮了信誓旦旦的初衷，夜裡輾轉難以成眠的景象每週輪番上演，真不知如何是好。無法改變事實的當下，突然想起多年前，荒野保護協會的李偉文醫師，曾於康健雜誌擔任專欄作家，於是乎，原本計畫於退休後的志工生活於焉展開。

從六月七號開訓典禮，直到九月底的期末旅行，每堂課程總是滿懷期待。六月份的課程中，難忘的是相見歡、開訓典禮、分會定點介紹與團隊凝聚課程。**海金沙**幽默風趣又專業的講課風格，傳達著人生不同階段的風景，如一年四季春、夏、秋、冬的變化，各有巧妙不同的美。用心觀察、用心感受，皆能發現不一樣的美感，如何將宇宙萬物的自然景觀，透過心中的感受，將愛傳遞出去、將感動傳達出去。**海豚**將愛護地球的環保觀念，落實到生活中，身體力行。如同荒野保護協會所遵循的，帶著喜歡保護這塊土地的人，一起保護地球，才會讓喜歡帶來美好的事物，代代相傳，傳遞「讓世界變得更美麗」的事。**百香果**講述著從「定點介紹」，訓練陳述與表達——「你不需要很厲害才開始，你要開始才能很厲害」這句格言，帶來一份安定感。**海洋**的團隊凝聚的課程，「一根鐵釘 - 撐起十根鐵釘」至今仍記憶猶新，緊湊的課程中透露出「好還要更好」的精神。透過彼此傾囊相授、願意接受挑戰，啟發對事物的探索、人與人之間的互動、群策群力一起完成一件事。課程中很可惜未能參加到**台灣欒樹**的生態遊戲設計課程，來年，無論如何必定補上此課程。



▲ 團隊凝聚



▲ 新竹四號地工作假期

七月份的課程中，記憶深刻的是與自然對話 - 草嶺，藉由**新桃子**的帶領，展開一場與心靈對話的旅程。開起五感——視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，透過五感使我們察覺大自然的變化，包含著光影的移動、風聲、蟲鳴鳥叫聲以及四季的風光。用心觀察、用心感受，皆能發現不一樣的美感，從喜愛大自然、感受大自然的「美」，延伸帶領大家融入現場的氛圍，帶著謙

卑的心態用心觀察，思考這塊土地有什麼。面對不同年齡層的參與者，引導「人」與「大自然」的連結，而不只是看見大自然的「美」。

萬里濕地期中旅行，開啟了人生另一個視野，第一次到陳德鴻大哥（**小綿羊**）的萬里濕地教育中心，真是大開眼界，直覺是自我實現需求——人生價值，最高層次需求的體現。德鴻大哥守護台灣的水生植物，費盡心力從 2002 年搶救國家級濕地 - 雙連埤，接續展開一連串濕地保育行動，以萬里老家的梯田作為棲地，復育多種台灣原生瀕危及珍貴水生植物。

新竹柑橘園與香山濕地期末旅行，見證了如森林般的柑橘園、新竹四號地的綠活圖，想起了我在筏子溪有個夢課程裡**螃蟹**說：「多數人看見才相信，少數人相信所以看見」，印證在新竹四號地。

舊港島的**白鷺鷥**解說著，聽完讓人耳目一新的「濕地」，夜間的驚聲連連，看著各式各樣的螃蟹鑽進鑽出，歡呼雷動此起彼落，也不時傳來：「哎呀！腳提不起來了！」陷入泥地裡的驚嚇哀



▲ 草嶺石壁與自然對話



▲ 萬里工作假期



▲ 香山濕地解說

號聲。隔日，清晨耀眼的陽光展開雙臂迎接，期待著另一種不一樣的生態樣貌。再次由**白鷺鷥**解說，從海山漁港端進入香山濕地、沿途喬木與灌木、草本與藤本等海濱植物背後的故事、尤其是馬鞍藤可以當成鼻墊，避免活動結束後變成紅鼻子，一整個早上我的鼻翼貼著馬鞍藤葉，感覺舒適、清涼。清早灘地的螃蟹與夜間迥異，印象最深的是成群結隊的和尚蟹，外殼清亮的顏色透著白皙的色澤，遠望之下煞是可觀，一靠近卻以迅雷不及掩耳的速度鑽進泥地裡。途中看到的海馬齒俗名海馬齒莧，請大家摘下小葉剝成兩半，舔一下中間部位，感覺有些鹹鹹地卻也不難吃，還可以做成涼拌海馬齒，於是乎我就地摘了一些帶回家，翌日成了餐桌上的美食—涼拌海馬齒與海馬齒三明治，為這趟旅程增添意外收穫。

雖完成了第六期解說員訓練課程，內心仍有諸多專業知能的不足，期許自己在荒野保護協會不僅僅是引領民眾與大自然的橋樑，更能清楚了解自身的定位與價值，從馬斯洛需求理論中最高層次——自我實現需求的人生價值，為退休後的生涯畫下更美好的句點。