

綠色生活地圖小旅行心得

圖、文／李佳玲〈108 年綠活圖講師培訓組員，自然名：蒲公英〉

自從 2019 年 10 月，我加入「第 8 期綠色生活地圖推師班」這個團體，開始跟著講師和學員到各處踏查和繪圖。我們做的事很簡單但是又不容易。繪製和產出一張綠色生活地圖。挑選目標地點時，你可以小到一個社區大到一座城市。我們懷抱著貼近在地的心情以盤點在地景點和標示綠活圖圖示 (ICON) 去實踐紐約「綠活圖」創始人溫蒂·包爾女士的理念。

一開始的課程訓練，我們「八推」的足跡遍布了台北市的北投區、公館區、台大校區、陽明山野蔓園、新北市的淡水區和桃園市的新屋藻礁。照著講師和學姊、前輩們教我們的方式和發揮自身的創意見解，我們這一組五個學員一共合

作繪製了兩大張「綠色生活地圖」和使用大自然素材來排列、擺放和標示野蔓園園區各個特色景點的綠色生活地圖。那些風雨無阻的旅途過程中我見證學員們愛好自然的心和喜歡學習的熱誠。如果你也喜歡散步，歡迎你報名「綠色生活地圖九推班」。

育章老師推薦的淡水「公司田溪」畔景點：石頭母、蟾蜍石、沙崙取水口、公司田溪橋、翠鳥土壁、竹圍碼頭和竹圍工作室。一路上和綠活圖的朋友們聽著老師精闢的解說，因而收穫良多，如果那一日是我單獨前往淡水就會跟往常一般，只是去老街吃吃喝喝、購買伴手禮或是搭渡輪到八里去買炸雙胞胎和炸深海花枝，嗑光



美食轉乘公車回家。但是因為我有荒野綠活圖的「加持」，我不但有良師益友，而且還做了各個特色景點的踏查和拍照記錄。那是不同於以往的生命經驗！例如沿著蜿蜒的公司田溪，我走了一上午。也聽了大家說了幾個好玩有趣的故事，我因此對淡水有不同於以往的印象。現在想起來覺得以後我可以和家人一同前往公司田溪遊玩。想起了在荒野廳上室內課時，講師常說的那句話「帶著一張綠活圖去玩就是這麼有趣！」心動要馬上行動！

讓我得到許多快樂的是一公館之旅。尤其是那一個上午從台大校園散步到河堤，寬廣的河道隨著微風吹拂讓我的心境也跟著開闊起來，特別是走超級多的路之後能夠好好地坐下來用餐並且和大家談話是非常開心的一件事，講師選了一家位溫州街的俄羅斯主題小餐館讓我們享用午餐。我點了俄

式烤肉佐甜菜沙拉，副餐是熱咖啡和俄式可麗餅。當時我們剛從汀州路的堤外河濱公園大老遠步行繞回到溫州街的商圈。貼心的講師們不但幫我們預約用餐地點還自己走路到公館商圈站在路邊等候我們玩回來，這樣的行為真的是「揪感心」。下午上課的地點是很舒服的教室。可以脫鞋子，自在的隨意盤坐，然後聽講師分享綠色生活地圖的理念與實踐，那一次由於上午的課程太過於精采有趣，加上大家對於台大校區的植物很感興趣因此多逗留了一些時間，就這樣我們散步路過了廢棄的軍事景點、登上了寶藏巖聚落、經過自行車步道和自行車車友的美食餐廳商店街。上午的行程有延誤所以壓縮了下午的課程時間，講師原本準備的精采投影片，就沒時間講解，只好彈性調整她的授課方式直接跟我們學員分享



她簡報中濃縮的精華，即使是短短的分享也感受到講師對於教育產生濃烈的愛，她在大學推廣綠活圖和教導年輕學子們製作地圖，讓我感受到老師不僅優秀、熱愛這塊土地以外還愛她所處的社區，她的身體力行讓我認識一個人對綠活圖的實踐、綠活圖是如何的改變了我們的在地社區及改變我們看事情的角度。

後來我們就進行小遊戲當作回顧上午的景點和綠活圖圖示可以標示哪幾個，大家分兩組熱烈討論然後兩組競賽，比賽快速畫出正確的圖示，當時的我其實有點累和疲倦，所以靠著同組同伴的幫助，我還是用白板筆畫出了「水景」圖示。因為我腦波太弱，還是被另一組奪得先機所以輸了。

讓我印象最深刻的景點是淡水公司田溪岸



邊的翠鳥土壁。我們一行人跟隨著育章老師的腳步來到這個特殊的地點，反差很大的是河道的兩岸，一邊是高級別墅區，一邊是翠鳥們的家。眼前的景象讓我很震撼。我想起了聖經的一句話說道「不要為明天憂慮。你看野地裡的鳥，不會為了吃什麼而憂愁。」看到翠鳥媽媽們把巢安置在崖壁上，那裏就是牠們的「愛的小宇宙」，鳥兒們努力覓食和餵哺下一代，只為了生存和繁衍生命。有些鳥在溪畔小石頭上跳躍玩耍，我的心也跟著感受到牠們的自在和快樂！開發建設的前後改變。要是小溪流旁沒有了這一排的建築物，應該會是一片雜草叢生的環境，它就會和翠鳥崖壁更為協調了。我們人類為了開發排擠了翠鳥們的生存生間，為此我感到羞恥和無力。我的舉措有時正在破壞自然。有時候就算只是一個無心的決定也對環境造成了小小的破壞。

我覺得自己平常太貪圖享樂，應該要走入自然，多跟大自然學習。自我對話內容約莫是自己正在做的行為跟荒野減塑行動或是荒野週週見

的講座所教育我的理念大相違背，有時候會忘記帶環保杯，但是非常想購買一杯美式冰咖啡，心裡就會想著：「只有消耗掉一個紙杯應該沒關係吧？」這樣問自己的同時手指頭已經在打開糖漿的包裝又多製造了一個垃圾。2020 的 9 月 19 日是國際海洋淨灘日，荒野將在竹圍舉辦淨灘的活動，聽綠活圖的學員分享，竹圍那個地點有候鳥因此 9 月是對鳥兒們干擾較少的時間點，這又讓我長知識。

因此我加入綠活圖，不但可以玩樂，還能擺脫當一位「愚婦」。實在是一舉兩得！在「八推」這個群組有位學員擅長速寫，所以我們請她幫忙分享速寫的技巧。現在覺得我只要走入荒野就會認識很多武林高手。總之只要你用心體會和實地踏查或是跟地方耆老訪談最終整理記錄和繪製一張地圖。你就會擁有一張屬於你自己獨特的綠色生活地圖。你還可以和別人分享喔！非常好玩又有趣，重要的是「綠活圖」舒壓和療癒。☺