

# 得之於人者太多，出之於己者太少

## ——特工坊實習側記

文／王秀蘭〈台北分會特導員，自然名：雪山花楸〉

圖／楊松育、廖欣娥、洪子涵〈台北分會特導員，自然名：桤憩、白千層、銀杏〉



▲ 大安森林公園

2023 年底，我獲得了林業署的森療師證照。2024 年初，立即報名了荒野的生態心理志工培訓，作為森療的進階學習。

六月份，生態心理培訓即將結束時，沒想到特殊自然解說工作坊（針對特殊族群的大自然體驗引導）緊接著招生。我毫不猶豫地報名，在荒野進行了密集的訓練，持續到七月底，藉由實踐，深化與特殊族群互動的經驗。

帶領森療的經驗裡，曾有媽媽帶著 18 歲愛奇兒（「Angel」的音譯，有成長障礙的孩子）來參加活動；也曾二次擔任志工，協助森療和園療服務，一對一陪伴輔助視障者。

有一次，我服務了一位幾乎全盲且聽覺受損雙障的朋友時，看到他與自出生便全盲的好友，用指背上的點字默默傳遞訊息，當彼此理解後，瞬間露出燦爛的笑容，繼續用這種方式「打字」溝通。他「有話」要說時，會使用最大字版的 iPad 與外界互動。雖然一個訊息的傳遞曠日費時，但彼此卻能心領神會。

讓我深深感悟，一般人喋喋不休的話語，各

自選擇主觀的理解，有聽沒有懂，無法入心，這才是世界上最遙遠的溝通距離吧。

在帶領森療活動時，我經常請參加者閉上雙眼，關閉視覺，讓其他四感打開，靜靜觀察內心的波動。

對於視障者來說，他們的內心安靜是什麼樣子？他們眼中的大自然又是什麼模樣？

大自然的體驗對於各種障別的特殊族群，或其家人的壓力釋放，應該比一般人對療癒的需求更深。這需要更專業深入的學習與練習，才能充分發揮五感，設計出恰到好處的活動。



▲ 透過五感體驗自然芳香



▲ 好威天使組成「大自然樂團」

8月24日，特工坊大安森林公園的實習活動中，我擔任隊輔，服務了一群患有威廉斯氏症（簡稱「好威」）的成人與孩子。他們的心智年齡多停留在12歲以下，總是笑咪咪地看著大家，嘴裡不斷說著「謝謝你」、「辛苦你了」。勞累之餘，他們的甜言蜜語讓人瞬間融化，與汗水齊流。

這一天的活動有三個主要闖關單元：「大自然馨香」、「大自然樂團」、「大地曼陀羅」和中午後的葉拓提袋DIY。

打開觸覺嗅覺，揉碎五種葉子聞香，比對



▲ 透過體驗設計，孩子對最親近的家人說聲謝謝

找出植物本尊，「大自然馨香」最後體驗植物運用時，有孩子把九層塔口味的可樂果先給爸爸品嚐。熱愛音樂，音感極強的好威學員們，在「大自然樂團」運用植物製成的天然樂器，即興演奏，開心起舞。到了「大地曼陀羅」環節，植物共創的分享單元，不少學員感謝爸爸媽媽辛勞照顧，順而緊緊相擁，讓人感動非常。

由於擔心午後雷陣雨影響活動進行，午餐時



▲ 大樹下玩大風吹

間縮短，大家完成葉拓後，舉行了一場時尚走秀，展示每位學員的創作。走在星光大道上的他們，個個慎重其事，宛如大明星般閃閃發光，亮彩奪目。

「好威」學員們真是太威太可愛，似乎連太陽也願意繼續發光發熱，照耀著整個公園。志工們接著帶領大家遊覽園區，玩「大風吹」、躺在木平台上仰望樹與天空，並輪流踩踏活水飛輪，享受運動的清涼。

當大家依依不捨道別時，學員們握著拳頭，輕輕與我們的拳頭對碰，左一句右一句說著：「下次還要看到你唷」、「一定要再來唷」。

接收著他們全心的純真摯謝，讓我更深刻感受到，服務特殊族群是一種雙向受惠。僅僅一天的陪伴服務，我擁有了飽滿的愛與溫暖，並且深知這是一段持續成長的旅程，未來還有更多我可以付出與分享的機會。💚



▲ 感謝華邦電子贊助經費支持