

走進自然，也走進自己的心

文／林慧玉〈雲林第六期解說員課程學員，自然名：森林〉

圖／雲林第六期解說員課程工作人員

當初報名參加「荒野保護協會雲林分會」第六期解說員培訓時，心中其實帶著一點好奇，也有些許不安。自己並不是生態背景出身，對動植物也談不上熟悉，只是單純覺得，大自然似乎有種吸引人的力量，而我，好像一直渴望能更靠近它一點。

沒想到，這段旅程不僅豐富了我的自然知識，更讓我在這個節奏快速、關係疏離的世界裡，重新找回了與土地的連結、與人的溫度，還有與自己內心深處的對話。

每一次課程，不管是室內的知識學習，還是戶外的實地觀察，我都像是一塊乾裂的土地，慢慢吸收著大自然灑下的雨水。不只是學習如何辨識植物與動物，更是在一次次的接觸中，看見自然的韌性與溫柔，也看見自己內心久違的平靜。

我開始明白，所謂「解說員」不只是傳遞資訊的人，更是一座橋樑——連結人與自然、過去與未來、土地與記憶。而這樣的角色，也許正是我一直在尋找的方向。

從「相見歡」開始，開啟這趟共學旅程

還記得第一天的「相見歡」活動，大家來自不同背景、不同領域，彼此陌生，卻因為對自然共同的好奇與熱情，齊聚在同一間教室。隨著學長姐們帶來熱情又逗趣的「海草舞」，活動在笑聲與掌聲中熱鬧展開，原本拘謹的氣氛瞬間被打開，也讓彼此的距離一下子拉近了許多。這樣的開場不僅打破了陌生感，也象徵著我們即將踏上一段充滿活力與自然能量的旅程——在這裡，不論年齡、職業或經歷，我們都將以學習者的姿態，重新認識自然，也重新認識彼此。



▲從尷尬到大笑，只需要一段舞的距離



▲夜觀龍過脈與雨傘節面對面

隨後海金沙（自然名）透過《四季》影片的精彩片段，帶領我們進入自然的時間軸。畫面隨著四季流轉，我們彷彿走過春的甦醒、夏的繁盛、秋的收成與冬的靜謐。那不僅是一場視覺饗宴，更是一種內在情感的觸動——透過自然節奏的引導，喚醒了我們對生命週期的敏銳感受，也讓我靜靜地思考：自己在這樣的循環中，正走在哪一個季節裡？

這不只是一場迎新，更像是一場溫柔的「啟動」儀式——讓我們的心慢慢打開，準備迎接接下來每一次與自然的深度對話。

而這份在人與人之間悄然萌生的連結，也成為後續課程中最溫暖的底色。因為信任，我們能自在地分享彼此的觀察與感動；因為熟悉，戶外實作時我們彼此照應、默契十足，從學習的夥伴，漸漸成為朋友。

夜觀體驗：在黑夜中看見生命閃爍

「夜觀 - 蛇」是我在這整個課程中最難忘的一環。那天夜晚，我們沿著龍過脈步道展開夜間

觀察活動，在海蛇（自然名）的帶領下，拿著手電筒，踏著濕滑的步道，一步步走進那片悶熱潮濕、寧靜卻充滿未知的山林。

原本只是期待能看到幾隻青蛙就很滿足了，沒想到，那一夜卻遠遠超出我的想像。最震撼的，是與雨傘節的近距離接觸，牠就在我們面前現身，安靜而莊嚴；還有赤尾青竹絲在樹枝間優雅地緩緩移動，光影下閃著翠綠的鱗片；溪水邊的水蛙此起彼落地鳴叫，像是為夜晚伴奏的自然合聲。

除此之外，我們還觀察到夜間出沒的昆蟲、鳥類，每一種生命都在夜色中展現牠們的節奏與姿態，讓人目不暇給，也讓我重新認識了黑夜的樣貌。

這不只是一場生態觀察，更是一種與黑夜和解的學習。很多人天生對黑夜和野生動物感到恐懼，但當你開始理解牠們的生活習性、牠們在生態系中的角色，那份恐懼便會慢慢轉化為尊重，甚至是欣賞。



▲ 在萬里濕地，滿身泥巴是我們最驕傲的模樣

那一夜，我學到的不是辨識物種的技巧，而是一種態度——放下偏見，走進牠們的世界。當我們願意走進黑夜，才有機會真正看見自然的全貌，也才真正看見自己內心的光亮與寧靜。

萬里濕地工作假期：用雙手守護土地

德鴻老師向我們介紹這片他多年來守護的濕地，語氣中帶著一種難以言喻的溫柔與堅定。那不只是知識的傳遞，而是他用歲月累積而來的情感與責任。說的每一池水、每一株植物，甚至那些我們得彎腰清除的雜草，背後都藏著他與無數志工日復一日投入的汗水與心血。

當他一邊講解，一邊親自踏進泥地示範如何進行操作時，我腦中浮現出課堂上 PPT 裡那些靜態的濕地畫面。此刻，一切都活了過來，不再只是照片或數據，而是一種觸到的、踩的進去、能感受泥土溫度的現場感。

親臨其境的那一刻，我不只是「更了解」這片濕地，而是整個人都被它溫柔地包圍。那種真實感，是任何影片或簡報都無法複製的。

除了觀察自然，我們也實際動手參與保育行動。萬里濕地的工作假期是一場身體與心靈的雙重挑戰。我們扛著工具、搬運水生植物的盆栽、

彎腰清理雜草，腳踩泥濘，汗水不停地滑過臉頰。每個人衣服和鞋子都沾滿了泥巴，卻沒有人喊累，反而笑聲不斷。

我記得大家拍照舉手比讚、比 YA，腳上滿是泥巴，卻笑得像小孩一樣純粹。那一刻，我們不是在「上課」，而是在為一片土地共同付出。泥巴不是髒亂，而是我們親身參與過的「榮耀徽章」。

這堂課讓我不只是學會濕地的生態價值，更讓我第一次真切地理解「人」對自然環境的影響。守護環境，不只是喊口號、參加一場活動，而是一種踏實而謙卑的責任。你必須願意蹲下身、踩進泥裡，用手、用腳、用心去感受這片土地，才能真正和它產生連結。

自然觀察與解說實務：從學習到傳遞

隨著課程進入中後期，我們開始接觸到更多進階的內容，像是鳥類、蛙類、植物與昆蟲的辨識與生態習性，並實際學習如何進行「生物紀錄」與「解說設計」。這些知識不只是填滿腦袋的資訊，而是一次次打開眼睛、打開感官的練習。

經過這幾個月訓練，我最深刻的體會是：解說，不只是把知識說出來；它更是一種把人



▲ 在龍過脈輪流擔任解說員與觀眾，彼此回饋

「拉回自然」的方式。有時候，只需要一句話、一個觀察角度，甚至一個小小的故事，就能讓原本對自然毫無興趣的人，產生好奇，甚至悄悄地改變一些生活習慣。

而最具挑戰與收穫的，莫過於後期的「模擬解說實作」。這個階段，我們從單純的「觀察者」，逐步練習成為「引導者」。一開始，我們講解時難免緊張，節奏亂了、眼神飄忽……等等。但隨著一再自我練習，我們開始學會調整語調、掌握節奏，也學會如何用眼神與肢體建立連結。

期末旅行：收心與圓滿的句點

期末旅行安排在新竹的四號柑橘園、舊港島與香山濕地，我們在自然的懷抱中度過兩天一

夜，重溫這段旅程所學，也讓身心慢慢沉澱下來，成為這場學習歷程最圓滿的結尾儀式。

旅程的第一站是四號柑橘園，由熱情又健談的棟哥親自導覽。他一邊走、一邊分享果園如何以友善耕作與自然共生的故事，那不只是農業知識，更是他與這片土地之間深厚的感情連結。

導覽結束後，我們親手協助清除雜物與雜草，在勞動中與土地建立連結。陽光灑落，汗水滑過臉頰，卻沒有疲憊，反而感受到一種「正在參與」的踏實。最難忘的，是工作結束後，大家圍坐吃著剛出爐、熱騰騰的烤地瓜。那地瓜的香氣、陽光的溫度、大家你一言我一句的笑語聲，讓我有種說不出的溫暖——彷彿真的回到了某種意義上的「家」。

▼ 在荒野四號地見證雲林與新竹分會情誼的連結



夜晚，我們來到舊港島潮間帶展開夜觀。白鷺鷥（自然名）以溫柔而充滿故事感的語調，帶領我們走入紅樹林與泥灘，邊走邊講解潮間帶的濕地生態與夜行性物種。我們手持手電筒，一掃之下，立刻看到無數螃蟹來回穿梭，形成壯觀的「螃蟹大遷徙」。牠們挖洞、奔跑、舉起大螯，活靈活現。第一次那麼真實地「看見」夜晚的生命風景，不再只是黑暗與未知，而是一場隱形卻熱鬧的生態盛會。

隔天，我們來到此行的最後一站——香山濕地。同樣由白鷺鷥帶領，我們再次走入紅樹林與潮間帶，但這次不只是觀察，更是一種靜心的練習。為我們介紹多樣的濕地物種，其中最令我難忘的，是那群密密麻麻的和尚蟹。牠們靈巧地躲藏在濕地泥灘的小洞中，我們則小心翼翼地蹲下、屏息等待。

終於，第一隻和尚蟹小心地探出頭來，接著第二隻、第三隻……整片濕地仿佛慢慢甦醒了。那一刻我深刻體會到，自然從不喧嘩，只要我們足夠安靜，牠就會用最溫柔的方式回應我們。

而這趟旅行最完美的結尾，是捲尾（自然名）學長送來透心涼的冰棒。我們一邊吃著冰棒、一邊笑著回顧這兩天的點滴。那一口冰涼，不只是消暑，更像是自然與人情交織後的一份甜美回饋。

從「看見自然」到「成為自然的一部分」

這段解說員培訓旅程，不僅讓我學會了如何觀察、如何解說，更重要的是，它讓我重新建立起對自然的感知與連結。

從最初相見歡時的破冰與歡笑，到萬里濕地頂著烈日揮汗勞動；從模擬解說的忐忑與練習，到香山濕地靜靜等待一隻和尚蟹從泥洞中探出頭——這些都不只是課程安排，而是一次次身體與心靈在土地上的練習。

每一位講師的知識與熱情，像是一道道光，照亮我們對環境、對生命更深的理解。而夥伴之間的互助與分享，更讓這段學習之路不再孤單，反而充滿溫度與力量。

荒野教給我們的，從來不只是生態知識，而是一種生活的態度——尊重、傾聽、謙遜與行動。這些不只是成為解說員的基礎，更是成為一個懂得與自然共處之人的養分。

未來，不論我是否成為一位優秀的解說員，我都會帶著這份覺察，繼續走在自然之路上。用眼睛觀察、用心傾聽、用行动守護——讓更多人「看見自然」，更願意一起「守護自然」。謝謝荒野，謝謝大地，也謝謝那個願意踏出第一步的自己。🌱

▼舊港島夜觀，夜色不黑，自然發光

