乘著龍貓，來場由內到外的探索

圖、文／何彥伶〈台北分會生態心志工，自然名：烏桕〉

分享，從他人身上相互學習的謙卑

當初想加入生態心的一部分原因，正是希望認識更多動植物。不以研究或做學問的心態出發，而帶著一顆尊重的心，平等地向我有緣連結或有感應的生命們自我介紹。因此第一天在天溪園的收穫，不只是袁老師的講解，更包含所有隊輔與同期夥伴們的知識交流，聽著大家說出哪些蕨類的樣貌、小故事等，都覺得這樣的交流平實而美好。自己倍受感動的是，路上詢問袁老師不知道的植物，結束後他說「我們加個 line 吧，我回頭研究一下，有答案告訴你，也謝謝你讓我學習 」在午後收到葉的圖鑑，也把一輩子該保有的謙卑收在心上。

進到有豪華山景的雙溪國小，看孩童教育如何融合地景山林，忍不住羨慕起有大面山光當黑板、以樹木當攀岩場、還有水域探索課程的孩子們。當天下午的闖關遊戲，印象深刻在閉眼探索走繩橋的段落，我是不害怕矇眼體驗的，不過聽到夥伴們會後分享，才反而意識到，不害怕未知的自己，原來是抱著「自知不害怕、知道前方道路所以可以很快完成任務」的破關心態，卻因此少得到許多探索的好玩。也許過程中，讓四肢觸覺隨心往上下左右不同方向，甚至或快或慢的延伸，帶有情趣的去感覺「未知」的變化。

生而為人：從個人到團體連結

年歲漸增，慢慢意識到自己是固定需要獨處時間放空消化的人，兩天的團體相處，時不時會襲來一股斷電感，不過幸好生態心的夥伴與能量氛圍，讓我很安心。即便一個人待在群眾旁閉眼休息，不交流說話，也並不覺得自己是格格不入的局外人。晚上聽著蛙鳴、看著夜景、跟路過的夥伴搭話聊天，彼此享受不說話的空白，非常珍惜這種人際關係的自然流動，充滿坦然。

在獨處之外，對我而言的重要收穫，是「個人」到「群體」的連結，生態心很多活動能感受到連結元素：例如第一天晚上理想家園的拼貼畫，先讓個體創造、後來打破框架融合出近十人的紙上社會。討論與共創，需要大家擁有一致「尊重」、「共好」的待人心念，短時間內才能產出圓滿又有意義的成品。第二天自由詩的創作也一樣，大夥在自然中有不同的啟發或專注，當不同個體融合接龍起來，反而成為一副有意思的風景。

出發前一天因為電影「游牧人生」有許多感觸還未被消化。兩天的探索過程裡，也讓我反思「個人獨處」和「人際交流」的種種念頭。一直喜歡抱樹的我，這次在龍貓車站，不再只單向地說著感謝的內心話，而是試試拋出問題給我的樹朋友。在雨滴落的剎那，彷彿他跟天地間的其他存有，穩妥地回應我的疑惑。大自然給出的溫柔支持，也讓我因為鬆開而留下眼淚。正如同「失靈的大地」提到人類完形心理狀態，當個人和他者、內在與外在環境，彼此能在流動的能量中連結運作，整個社會乃至地球才得以獲得動態平衡。

去享受壞天氣大家陪你爬山的浪漫

行前通知提到「晴天、雨天都是好天氣」，我喜歡這句可愛的心態提醒。這趟旅行，宇宙正好給我們截然不同的極端天氣。即便第二天陰雨綿綿，慶幸所有參加的人都抱著正向態度接受發生的一切，在那之中去感受、去創造、去體驗。回頭想想，長大後我們開始失去許多勇敢，像是：躺著淋雨的瘋狂、已知雨天卻安排爬山行程、寒流時刻脫下鞋子踩在泥濘上感受濕軟的冰冷 ... 都在這日重溫。雖然最後冷到發抖只希望大家快點結束，但赤子之心的回歸，加上群體共患難的經驗，反而更顯記憶深刻。

「所有發生的事情，都是對的」

一切端看你如何讓發生的事情，產生有意義的刻痕。去練習對不可控的外在環境臣服，在困境中試著找到順流的節奏，就能變成外表狼狽但心態優雅的旅程。非常感恩所有「對的事情」發生：有策劃和安排行程的隊輔與學長姊；旅行中談話的每一位夥伴；困難時伸出一隻手、一件衣服、一塊巧克力的救命恩人；培訓中同一隊的夥伴們 (火家) 活力充沛的分享與交流 ；還有天地之間所有存有的智慧與包容；謝謝週遭親友的支持，讓自己擁有健全的身心全然開放的體驗這一切。謝謝自然、謝謝地球、謝謝宇宙。