

想法與行動的距離

文／吳善鈞〈台北分會海洋志工、4T Podcast 培訓志工，自然名：樹榭〉
圖／荒野保護協會企劃部

先感謝荒野保護協會於 2021 年辦理數位 4T 轉型時代荒野大播客 Podcast 培訓課程，有機會能參加培訓是我莫大的榮幸。

我是非常喜歡收聽各種 podcast 的使用者，所以對於自己有興趣的議題來製作 podcast 也是我的目標，這次培訓最大的收穫應該是說話的語調還有節目的結構性。原本覺得 podcast 就是一場閒聊，不過，經過培訓，了解這一切仍然精心安排的結果。因為經過了精心的設計，於是可以更自然且有目標的聊天。

收到協會每年三月第四個週六都會舉辦的『地球一小時』活動邀請時，心裡非常猶豫，因為是現場演出而不是一般的錄音，不可以隨時暫停甚至重來，而且現場一定會有許多無法預測的狀況，或者照本宣科也會顯得僵硬。心理面雖然有種種不安，但我自己把這活動視為一種自我挑戰的機會，稍微評估之後便欣然答應。

首先面對的難題便是主題，既要符合活動主旨，又要考量觀眾的接受度，而且也很考驗我們跟來賓的默契。由於我們被安排的是環保行動，想了減塑、節能等比較常見的想法，卻覺得這些主題講了好幾年，希望能再找新的切入方式，於是反思自己在什麼時候最容易做出跟環保背道而馳的事情，就想到當生活失去平衡的時候，會為了快速方便而做出對環境不友善的選擇，突然就想到極簡生活，似乎可以讓我好好掌握身邊的資源，而不會再為了快速方便而犧牲環境。說的容易，我們在選擇邀請來賓的時候，也看了很多極簡生活的主講人 Dan 的相關資料，後來覺得這位台風穩健，而且舉出的一些例子都讓我們心裡驚呼：對，就是這樣！我們先用通訊軟體跟 email 確認活動的主題跟流程，接下來第一次跟來賓約視訊通話時，我們的聊天非常自然而且我想要呈現的結果都有聊到，而且共同主持人劉又



16:30-17:00

LIVE

極簡及環保行動的距離



主持人 吳善鈞
荒野保護協會
台北分會海洋志工



主持人 劉又禎
荒野保護協會
台北分會海洋志工



來賓 Dan
極簡實習生



禎 (自然名：朱槿) 對這主題的共鳴更是讓這段對話加分，可惜我們當下都沒錄下來，就帶著這個莫名其妙的自信到了活動的當天。

活動當天我們提早到現場彩排，然後就開始陣陣小雨，可想而知當天來逛街的人並不多，等到我們節目開始的時候，雨越下越大，我甚至連來賓說的話都有點聽不清楚。再來我跟朱槿之前排演了很多次，有些是刻意營造的梗，但因為我很吃力地聽著來賓的話，以至於沒辦法順利拋出這些梗，後來也就放棄，專注在流暢的對話，另外，到後面我「感覺」時間好像快到了，但因為專注聽跟看著得來賓，於是開始焦慮現在到底幾點了，事後回想，如果時間真的到了，主辦應該會給我很明確的提示，我該做的事情是繼續這段對話。

從這次的經驗裡，除了我自己從來賓身上學到的觀念外，對於自己主持活動的心理模型以及容易犯的錯誤，都有很深的體悟。極簡生活似乎是一種修練，除了能幫助到環境之外，也可以反思自己的生活有沒有失控，覺得自己在保護環

境的同時，也能自我成長。至於地球一小時的活動，其實每個攤位的活動設計都非常精緻，可以明確的接收到環境保護的訊息。雖然活動結束了，希望當天參與到的人，都能夠帶一些對自己也對環境有益的觀念回家，讓這些有意義的行動能匯聚成大海，真的對地球產生助益。💚



精彩回顧

分享生活中的那一點綠 | 環境友善座談會