



香港學童自然連結感研究  
及戶外環境教育推廣計劃  
Hong Kong Nature Connectedness  
and Outdoor Environmental Education



# 15種感受大自然的方法

## 位置

## 活動建議

1	樹林/公園/海邊	找一個舒適的位置，閉上眼睛，用5分鐘聆聽你感到舒服的聲音（例如鳥鳴、蟲鳴、風聲、水聲、枯葉落地的聲音...）
2	樹林/公園	大自然的空氣中總散發著一股淡淡大地、微風和野草的味道。用5分鐘感受空氣中的味道，或者濕度，會令你聯想到哪些事物嗎？
3	樹林/公園	用落在地上的樹枝、花瓣和漿果，將它們布置成你朋友的模樣。
4	樹林/公園	沿路輕輕地觸摸四周的葉子，找5塊不同質地（毛茸茸、粗糙、軟淋淋、滑溜溜）的葉子吧！
5	樹林/公園	大自然有很多奇妙的氣味。收集一些地上的自然物品如松果、樹枝、石頭、花朵等，分享你最喜歡的氣味。
6	樹林/公園/海邊	用5分鐘觀察沿途會動的大自然物件（例如落葉、小昆蟲、流水...），然後仔細觀察它，留意它的動態和細緻的特徵。

資助機構



主辦機構



主要協作夥伴



策略教育夥伴



協辦機構



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups  
可持續發展部  
Sustainability Unit





## 位置

## 活動建議

7	樹林/公園	找一個有很多大樹的地方，把雙手和前額放在樹上，將樹環抱在懷裡並閉上眼睛，花5分鐘數算你的感官體驗。
8	樹林/公園	小動物喜歡在扶手和欄杆上穿梭來尋找食物和住處，試在扶手和欄杆上尋找牠們的蹤跡。
9	樹林/公園	你會聽過小鳥的歌聲嗎？仔細聆聽小鳥的叫聲，並用5分鐘一邊跟著聲音，一邊尋找牠的蹤影吧！
10	樹林/公園/海邊	找一個較為寧靜的地方坐下來，花5分鐘數，攤開雙手感受太陽的溫度和微風吹過的觸感。
11	樹林/公園/海邊	坐下來，尋找附近的大自然顏色。找你認為最能代表自己顏色的物品，試試寫下或和同伴分享你的想法！
12	海邊/沙灘	嘗試用樹枝等物件，在沙上輕輕地創作一幅畫，表達今日的感受。
13	樹林/公園/海邊	找一個有陽光的位置，靜靜地觀察影子的變化。
14	樹林/公園/海邊	找一個能呼吸到新鮮空氣的地方，做5分鐘的伸展運動。
15	樹林/公園	找一棵樹，在它的旁邊靜靜坐下。喝一杯茶，享受純粹陪伴的感覺。