

大自然遊樂場

小手牽著小腳丫的觸感之旅



教育部



前言

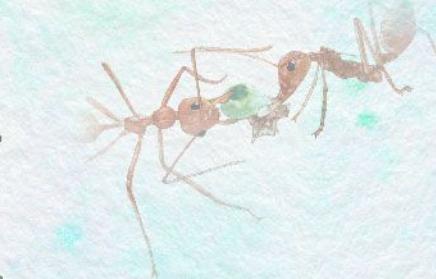


今時今日，小孩子有越來越多的時間在室內度過，
塑膠玩具和電子屏幕成為他們最常接觸的物品之一。

但是，其實大自然就是我們最大的遊樂場，
內裏有著無盡的奇妙等待我們去探索。

以下是一些適合父母和幼兒一起進行的大自然邀請。
家長可以與孩子一起閱讀此繪本，然後再到大自然去，
嘗試體驗各種大自然邀請。本書亦附有一些有趣的
自然小秘密，家長可以以問題引起孩子的好奇心，
與他們分享大自然的驚喜。

讓我們拖起小手牽，以觸感發掘大自然。



與大自然打招呼

以觸感認識身邊的環境

無論在森林中散步或是在公園遊玩時，我們也是在探訪
大自然朋友的家。作為有禮貌的訪客，我們都會跟主人家問好；
我們可以用小手掌與四周的大自然朋友打招呼。不妨試試…

- 與大樹先生High-Five
- 與躲藏在溪流旁的葉妹妹拉拉手
- 呵大石爺爺的癩癩，看他是否可以站穩不動
- 溫柔地摸一摸榕樹伯伯的鬍子
- 用每一隻小手指去輕碰花朵姐姐的花瓣裙

你可能會發現各種觸感，乾燥的、
濕濕的、粗糙的、清涼的、尖尖的、
柔軟的……可以試試形容和互相分享，
用雙手展開一趟大自然旅程。



含羞的小植物

大家有見過含羞草嗎？含羞草是一種很特別的植物，當輕輕碰它時，它的葉子就會收縮起來，像個害羞的小伙子。原來這個收縮的動作和含羞草的水分有關。含羞草平時靠葉枕內的水分支撐着葉片，當受到觸碰時，葉枕內的水分就會流動，它的葉就會閉合起來。



想像一下，如果你是一隻喜歡吃葉子的小昆蟲……當你見到眼前的植物一觸碰就會舞動起來，你還會冒險停留嗎？原來，含羞草是透過閉合動作去嚇走敵人，保護自己。雖然含羞草的動態很有趣，但是每次收縮它都要用上很大的能量。所以如果幸運地見到它們，只要輕碰一下就好，要讓它們好好休息呢！

小腳丫·大冒險

赤腳遊走大自然

你上一次赤足在大自然行走是多久之前呢？

讓我們擺脫鞋子和襪子的束縛，用新的角度去感受身處的環境。

- 到訪一個你們喜歡的原野地方
- 脫下鞋子，讓腳板感受清涼的空氣
- 慢慢地像大樹一樣站起來，感受大地在腳下的感覺
- 開始一步一步赤腳探索四周
- 在草地、沙灘、鵝卵石、樹叢或是小坑上行走的感覺有否不同呢？行走時有否聽到有趣的聲音？

赤腳體驗大自然的益處

我們的雙腳其實是個很敏感的身體部位，腳底有很多壓力點和神經末梢。平時我們穿著鞋子時，其實會錯過不少感官體驗，

像是腳下樹叢、泥土、溪流的感覺。而赤腳則會為身體提供適當的感官刺激。赤腳行走時，我們會自然地更加留意身處的環境，

當這種覺察提高，我們與大自然的連結就會加深。



有趣的螃蟹

當我們在沙灘玩耍時，有時會發現螃蟹的身影。

螃蟹是種非常古老的動物，它曾經和恐龍一起存在於侏羅紀時期。

與人類和很多動物不同，螃蟹是側身行走的。這是因為螃蟹的肚子生長在身體的兩旁，而牠的關節只能向左右移動。有時，螃蟹會在打架中失去肚子，但牠們的肚子竟然會隨著時間長回來呢。而且，螃蟹是透過聲音溝通，它們會一邊行走，一邊揮動鉗子或發出鼓聲和拍打聲來吸引其他螃蟹的注意。

和爸爸媽媽試試像螃蟹一樣側身行走吧！



和爸爸媽媽試試像螃蟹一樣側身行走吧！

與太陽伯伯玩捉迷藏

感受溫暖的陽光和清涼的影子

太陽伯伯和影子女唄是一對很好的朋友，他們很喜歡一起玩耍，而最喜歡的遊戲就是捉迷藏了。雖然有時看不到他們，但是我們可以用皮膚感覺得見他們的存在呢！試試站在不同的地方，例如是大樹下、灌木叢後面、小山丘上……放鬆雙臂，閉上眼睛，嘗試去感受身體。

當和太陽伯伯在一起時，你會感到溫暖，有時他會變得強壯，你會感到熱烘烘的。而當你發現影子女唄時，剛好相反，你的身體會感到涼涼爽爽的。

你們能夠找到太陽伯伯和影子女唄的身影嗎？

3、2、1...我來捉您了！

影子的小秘密

為什麼會有影子呢？原來，當太陽的光線被物件擋住時，陰影就會出現了。

看看四周，有什麼東西會形成陰影呢？你可能會發現大樹、花朵、小狗、鞦韆自己和爸爸媽媽的身體，無論有生命或無生命的，幾乎所有東西都會形成陰影。

正午，當太陽最猛烈時，你調皮的影子會和你玩躲貓貓，想抓也抓不著。

如果製造一個大大的影子，可以把物件移近光源；一塊小樹葉也可以有非常大的陰影呢。



欣賞雲朵的魔術表演

躺下來，用想像力去天空走一趟

當想休息一下的時候，你們可以一起並肩躺在地上，
讓身體在大自然為你準備好的床舖上放鬆。

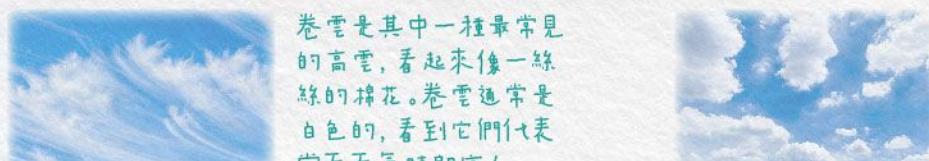
將一隻手放在自己的腹部，另一隻手放在彼此的腹部。
深深地呼吸，感受腹部的一起一伏。當身體正在休息時，
你可能會感到微風調皮地碰碰你。你們可以閉上眼睛休息
感受周圍，或打開雙眼，欣賞大自然的魔術表演。

天空中有什麼形狀的雲呢？雲朵的觸感是怎樣的呢？
如果想參與魔術表演，可以動動雙手。想像一下，如果你是
天空中的雲朵或是一隻飛翔中的小鳥，會有什麼經歷呢？

雲朵的小秘密

高雲層 - 在天空中18,000英尺以上，由冰組成

卷雲是其中一種最常見的高雲，看起來像一絲絲的棉花。卷雲通常是白色的，看到它們代表當天天氣晴朗宜人。



中層雲 - 身處於6,500至18,000英尺之間，由水滴和冰組成

你們有見過像榔槺花般的高積雲嗎？它是種灰太白白的中層雲。在早上看到它們，很可能下午會有雷雨呢。



低層雲 - 於天空中6,500英尺以下，由水滴組成

積雲是種十分漂亮的低層雲，它們顏色雪白，看起來像一團團漂浮的棉花。積雲出現時天氣通常非常好，但當它們越長越高時，變成巨大的積雨雲時，雷暴就會來臨啦！





用心經歷・享受過程

有時候孩子可能會拒絕觸摸某些自然物，
這是很正常的。你可以先親手摸摸看，
並與他分享自然物的觸感，讓好奇心引領他們。
當小孩表露出勇氣的時候，不妨好好鼓勵他啊！
一起享受沉浸在大自然中，欣賞她的美麗。

