

2021 第十七屆大地行者－情意自然教育導師初級(證書)課程
春田草草組
實習報告

實習行者：冬菇仔、雞丁、一念晨曦

觀評知己/導師：天空、小草

活動名稱：親子·樂活·森林浴

主題：與大自然為友

日期：2021 年 3 月 28 日 (星期日)

時間：上午 10 時 至 下午 4 時

地點：粉嶺南涌

對象：親子

目標：透過體驗式遊戲活動，讓參加者能夠

1. 運用五感與大自然接觸
2. 增加對大自然的認識
3. 開啟探索大自然的興趣

實際活動流程(回顧)：

	時間	流水學習法 / 活動內容	負責人	當日情況備忘
1.	08:15 – 09:30	1. 視察場地安全及情況，包括涼亭、紅樹林祕境等。 2. 檢視下午活動場地及蛇皮位置。	一念晨曦	1. 原定上午廟宇前的場地已圍封。 2. 蛇皮不見了，故有關活動需作更改。
2.	09:30 – 10:00	1. 工作人員集合及準備 向協助的行者同學講解流程及時日活動角色與分工。	冬菇仔、雞丁、一念晨曦	1. 活動當日正值星期日，涼亭位置有大量人流、交通亦繁忙，故經行者知己小草建議，即時調動活動地點到涼亭後的小空地。
3.	10:00 – 10:30	1. 集合、點名 2. 排洗時間	冬菇仔、雞丁、一念晨曦	1. 因兒童坐長途車後需時作排洗，故活動比原定時間延遲開始。
4.	10:30 – 10:40	1. 歡迎及介紹 - 由一念晨曦帶領參加者到小空地作準備。 - 冬菇仔請參加者圍圈，並輪流由實習行者及行者知己作自我介紹。	冬菇仔、雞丁、一念晨曦	1. 部份兒童到達空地後，被蚊叮影響參與情緒。 2. 家長及工作人員協助兒童噴蚊怕水，並安撫兒童。 3. 因小空地地方較大，在等候部份兒童處理蚊咬情況時，其他兒童四圍探索地上的枯葉/枯枝。

		提示參加者是日放下手機，全情投入於活動中。		4. 兒童對小昆蟲之反應較大，其中有兒童在活動中發現地上有藍色的昆蟲，打斷了活動的流程，亦吸引了各參加者對昆蟲的注意。 5. 當下實習行者順勢請各兒童及參加者一同觀察藍色的昆蟲，吸引各人的共同專注。
5.	10:40 – 10:45	喚醒熱情 (按家庭分組) 1. 遊戲一：排出年齡線 玩法： 參加者不能說話下，由小至大排一條年齡線	冬菇仔、雞丁	1. 行者同學協助帶動氣氛，扮幼兒增加參加者之間的交流。 2. 部份兒童仍未熟習環境，仍需要與家長一起活動。
6.	10:45– 10:55	喚醒熱情 (按家庭分組) 1. 遊戲二：動植物森友會 玩法： - 參加者圍成一圈 - 主持人用凝視一位參加者 - 將魔法小球拋給該參加者 - 接球者接小球時要立即說出一種自然物(動植物)的名稱 - 然後再凝視另一位參加者，拋球，接球者再說出自然物 - 如此類推	冬菇仔、雞丁	1. 部份參加者仍因蚊咬不適而未能專注於活動中，另有部份兒童因年紀太小，未能即時掌握活動流程及要求。 2. 參加者彼此間很熟悉，惟實習行者及其他行者均未認識參加者，於協調參加者及發出活動指令時有一定的困難。 3. 雞丁建議於接到小球後，加入自我介紹的部份，好讓行者能叫出不同參加者的名字。 4. 參加者開始投入活動，有共同專注於活動上。 5. 總結大自然的一花一草或動物昆蟲都是人類的好朋友，鼓勵兒童向爸媽介紹自己認識的大自然朋友。
7.	10:55 – 11:15	喚醒熱情 1. 遊戲三：動物大發現 玩法： 在南涌有很多動物，每組派發南涌會出現的動物相片，請每組成員合力扮演出相片中的動物，讓其他組別猜猜 圖片：  牛蛙：  野豬：  白鷺：	雞丁、一念晨曦	1. 由於部份兒童太依附於家長，為加強互動，於遊戲開始前，以唱數方式，將參加者分散於三個小組中。 2. 參加者之間的互動，透過新的分組方法而得到提升，並能一同就圖片中的動物特性作討論。 3. 最後分組輪流表演，讓其他組別猜。參加者的參與度高，投入感明顯提升。

8.	11:15 – 11:35	1. 回饋及欣賞參加者 2. 預備前往另一探險區 3. 派發紅樹林物種相片，出發尋找住在紅樹林朋友 4. 請參加者前行時留意四周：「有哪些植物/昆蟲/動物，是第一次見?」、「新朋友的形狀怎樣?是什麼顏色?有什麼氣味?」  馬鞍藤：  彈塗魚：  蔓莉(海埔姜)：  藤壺：  西施舌：  鬼針草：  水筆仔：	一念晨曦、雞丁	1. 由於前行至紅樹林區之路程較長，加上當日有不少車輛，故實習行者提醒大家要單行行走，家長需特別留意兒童的安全。 2. 父母拿著圖片，兒童都在路上找不同的動植物，實習行者除了帶路，亦有為兒童作講解。 3. 大夥兒一直向前行，大約步行了 25 分鐘。行得較快先到達紅樹林區域的參加者，被帶往到空地觀鳥，由於大家步伐不一，故參加者開始各自探索周邊的動物及植物。
9.	11:35 – 12:00	培養專注及直接體驗 1. 活動一：尋找紅樹林朋友 步驟： - 請參加者說出剛才找到相片中的朋友。 - 請幼兒一同觀察水筆仔，並同時運用視覺、觸覺、嗅覺去認識水筆仔。當中讓幼兒看到不同的葉色、根部的形狀、水筆仔的重量等 2. 活動二：(兩個活動的合併版) 步驟： - 請幼兒看出七彩顏色及白鷺正在做什麼？ - 帶參加者遠看彼岸/風景，並計算看到多少種「綠色」、「山是什麼顏色」 - 輪流運用望遠鏡，觀察彼岸的白鷺	冬菇仔、一念晨曦	1. 由於參加者不習慣於烈日下活動，加上部份參加者，包括成人均感到疲倦，需要休息，故參加者分開了不同群組。 2. 一念晨曦放置了地墊，讓參加者安坐及休息。然後帶領不需要休息的兒童，參與遊戲部份。 3. 因參加者各人的興趣不同，另加上各有群組，故實習行者分頭以小組形式，帶領兒童探索及分享。 4. 由於望遠鏡效果一般，故兒童顯得感到沉悶，實習行者緊貼帶領下一環節。

		說出看到白鷺在什麼。		
10.	12:00 – 12:20	直接體驗及分享啟發 1. 活動一：情意自然寫生 步驟： 請參加者觀察四周，找出最喜歡的自然物/景，並將之畫出	冬菇仔、一念晨曦	1. 部份兒童十分喜愛畫畫，當中部份家長亦一同繪畫，大家各自畫出不同的景物。 2. 部份兒童年紀太小，未掌握「寫生」之概念，但也能透過觀察其他人，畫出植物，花等自然物。 3. 當中年青的參加者及兩位兒童對畫畫不感興趣，由實習行者帶往較近紅樹林水面位置，近距離觀察不同的生物。 4. 年青人看到彈塗魚、招潮蟹時，表現開心及新奇，經引導下，年青人更成位助手，協助帶領其他兒童一同觀察不同物種，高度參與，並在過程中見其發自內心的喜悅和滿足感。
11.	12:20 – 12:40	1. 回饋及欣賞參加者 2. 預備返回涼亭 3. 排洗時間 4. 預備野餐食物 5. 預備前往秘境，沿途繼續打開感官，留意四周不同物種，結識新朋友 6. 邀請孩子找沿路三種喜歡的自然物，	一念晨曦、雞丁	1. 參加者一同回程，由於已對路面情況有一點概念，故大家都很合作地，成單行回程，步伐亦較去程時明快。 2. 回到涼亭時，參加者需要取食物及排洗。 3. 為節省時間，一念晨曦與行者同學先行到秘境，開設天幕。而雞丁協助帶領參加者於前往秘境的路途上，觀察及檢拾喜愛的自然物。
12.	12:45 - 13:00	抵達秘境		
13.	13:00 - 14:30	1. 預備情意野餐小餐桌 - 取食物放小餐桌 - 用剛才檢拾到的自然物裝飾小餐桌 - 欣賞小餐桌 - 水修行 - 介紹食物 - 提醒需要戴口罩出來取食物、先為父母取食物、懷著感謝之心慢慢咀嚼 - 介紹廚餘處理	冬菇仔、雞丁、一念晨曦	1. 冬菇仔先請參加者用手擺高低表示自己的肚餓程度，參加者都回應表示十分肚餓。鼓勵參加者要合作，將食物及自然物放到小餐桌。 2. 過程中，看到有兒童將自己喜歡的自然物保留，用作裝飾自己的野餐墊，可見兒童對自然物已有一定的連結。 3. 一念晨曦介紹水修行之潔手程序，雖然部份成人都習慣為兒童用濕紙巾及酒精潔手，加上參加者當中有護士，對於衛生及感染控制之要求較高，惟部份兒童仍嘗試排隊以水修行洗手，開拓兒童對洗手的新體驗。

				4. 有參加者預備了蛋糕，為其中幾位參加者慶祝生日。冬菇仔建議參加者以動物的叫聲唱生日歌，大家都表現投入，效果有趣。
14	14:30 – 15:00	培養專注、直接體驗及分享啟發 1. 活動一：大地之窗 步驟： - 讓參加者躺在地上仰望天空 - 用樹葉蓋著參加者的面，令參加者能想像自己是大地的一部分。 - 請參加者繼續打開感官，細心感受四周環境。	一念晨曦、冬菇仔	1. 部份兒童完成午餐後，結伴到周邊的地方探索，實習行者及行者同學均機動地陪同兒童前往探險，以確保兒童之安全。 2. 因大部份，特別是成年的參加者都表現疲倦，加上天氣炎熱，故實習行者決定安排較靜態的活動。 3. 邀請參加者挑選一個地方躺於地上，雖然成人參加者都怕太陽曬，並選擇留在天幕下躺著，但部份兒童卻能突破對小昆蟲的恐懼，並願意離開天幕，躺於樹下的乾草上。 4. 實習行者請大家幻想自己是大地的一部份，並感受身邊的一切。 5. 為增加投入感，實習行者將乾葉放於參加者的身上，亦模擬了下雨的情節，因天氣炎熱，當水點灑在參加者身上時，他們都感到十分開心，氣氛投入。 6. 最後給予時間讓參加者感受成為大地一部份的滋味。部份兒童開始表達出「如果我是大地，會有什麼東西落在我身上的聯想」，當中更有兒童想起動物在地上便便的感覺，一邊扮大地，一邊為大地感到緊張，場面十分有趣。
15.	15:00 – 15:15	分享啟發 1. 回饋及欣賞參加者 2. 邀請參加者將上午的情意自然寫生作品展示，並與其他參加者作介紹和分享。 3. 當中請參加者將畫作送予父母，好讓兒童學會感恩及關愛的心。	冬菇仔、一念晨曦、雞丁	1. 參加者分享及介紹其畫作，並將畫作送予父母，其中一位成年參加者，將畫作送予媽媽，場面溫馨。 2. 有部份兒童，亦畫了不同的圖畫送予當日的行者同學或實習行者，以表示謝意。
16.	15:15 – 15:25	分享啟發 1. 總結今日不同的體會 - 今日探險去了甚麼地方？ - 我認識了那位大自然朋友？	冬菇仔、一念晨曦、雞丁	1. 參加者均分享自己對活動的感受。 2. 其中兒童及年青人均能說出在大自然中發現很多有趣的生物，感覺新奇有趣，亦想認識更多。

		• 你想進一步認識的大自然朋友是? • 你會如何多謝這位朋友? • 今天最深刻的感受是? • 最喜歡的/第一次的/最開心的… • 還有什麼得著/感受?		
17.	15:25 – 15:45	1. 致謝小禮儀 - 送上種植小豆 「多謝爸媽、導師、師兄師姐、大自然、土地……」 2. 完成感謝禮後，大家便一同收拾及準備回程	冬菇仔、雞丁、一念晨曦	1. 每個家庭送上一粒種植小豆。 2. 冬菇仔請參加者手拉手圍一個圈，扮演小豆漸漸生長的情況，期盼參加者能用心栽種小豆，以延續對大自然的一份情。 3. 最後請參加者向身邊的人事物作出感謝。



情意總結法：

1.感受整理：

- 冬菇仔：

- 於早期報讀課程時，其實都以體驗自然為目標，對於負責帶領情意自然活動未有太多的準備，當知悉要自行預備一整日的體驗活動時，當中都充滿爭扎，曾經想過退出，不作實習，但因為已經分了組，感覺上又不想拋下組員，故最終仍堅持下去。
- 分組時感到籌備時間不多，故希望能盡量簡單及容易地完成實習這個任務，亦因此建議以親子為對象，並可邀請自己的家人參加，一方面為家人安排一個親親大自然的活動，另一方面亦可減省再招募參加者的功夫。
- 因為對於實習的心理準備不足，故於分組時都爭取於第二輪實習，好讓有多點時間準備，同時可以先行觀摩行者同學的實習，增加信心。
- 活動當日，感恩各行者同學及知己們的支持及協助，在最初喚醒熱情的部份，行者同學都扮起小朋友，與大家混成一片，帶動兒童參與的氣氛。
- 活動當日有位兒童是過渡活躍的小女孩，但於活動當日，女孩並沒有一如以往地投訴活動沉悶，反而看到她很投入地探索大自然，還有小孩子們都繪畫送予陪伴遊玩的行者同學們，當中展現出他們活動當天的喜樂和享受，以致對身邊的人、事、物的感謝，相信活動對兒童們都有所裨益，亦希望成為家人間一個既開心又難忘的回憶。

- 一念晨曦：

- 當我知悉實習要求我們帶領一整天的親子活動時，內心感到難以置信，因為坊間一般為初小，特別是學前年紀舉辦的外出活動，均以半日時間為多，若是一整天的活動，多是有較長的親子自由時間，然而次實習的要求是安排一整天的活動，實在是一個很大的考驗，加上組員間都忙碌，籌備實習的時間不多，活動地點又偏遠，難以於實習前進行多次的視察，對於活動地點的不熟悉，同時要周詳地安排每一個活動環節，實在欠缺信心。
- 在籌劃過程中，大家約定了一天在南涌視察地點及作準備，因為大家在課程中，都去過秘境參與「情意自然野餐」活動，當日感覺地方很優美和舒服，故於設計活動時，都選定了運用秘境這個地方。然而因為要安排一整天的活動，亦希望參加者難得到達南涌，也盡量欣賞多一點美景，故視察當日，大家都行走過許多地方，最後挑選紅樹林的位置，因為那裡可以近距離接觸到水筆仔等紅樹林的生物。雖然組員間沒有太多商議的時間，但當中亦自然而然地有著默契，於挑選地方、參加者、以致設計活動上，大家都相互的配合，各出其所。
- 活動當天，天氣炎熱，加上參加者平日較多以車代步，故上午活動完結後，參加者都出現疲態。事實上，因為天氣炎熱，實習行者太投入帶領活動，反而自身沒有時間飲太多水，體力上都有一定的考驗，加上於午餐時，都希望盡量讓參加者在天幕下避開日曬，故自身反而因暑熱感到頭暈，這讓我反思到，作為活動負責人，自身的狀態其實真的很重要，在活動前，是否休息充足，活動當日，組員間又是否彼此留意到大家及自己的狀態，輪流作息，以支持整個活動順利完成。
- 很欣賞行者同學們十分機動地協助陪伴及照顧部份兒童，特別是當大家都分散活動時，有乃他們分工幫忙帶兒童體驗及感受大自然，因為有他們的支持，令活動更為順利。
- 活動完成後，放下心頭大石，身體雖然感到疲倦，但心靈得到莫大的喜悅及滿足感，特別看到年青的參加者，沒有拿出手機，亦不需充當大會攝影師，全情投入於探索紅樹林的生物中，並主動帶著小朋友們去感受及觀察，感到大自然很奇妙，亦相信這次活

動會是年青人的一個特別的回憶。

- 七十多歲的參加者，在活動中充滿童真，主動而投入地參與每一個環節，她的笑聲令大家都很快慰，亦令我反思到，清水老師鼓勵我們要懷著「童心」，讓自己有如小孩般與大自然連結。

- 雞丁：

- 因為參加者彼此是十分熟悉的親友，故於帶領活動時，帶來了不一樣的互動，他們會自己活動、遊玩或聊天。加上我和一念晨曦及其他行者對於參加者的名字等亦不熟悉，故於活動時想吸引參加者注意的難度大大增加。
- 感謝行者知己當中給予的提點，並因為涼亭位置的嘈吵聲，即時建議另以小平地進行活動。
- 活動中看到過度活躍的小女孩，是一個觀察力很強，好奇心很重的孩子，她會留意到大家不太注意到的自然物，對這位小女孩的投入感到十分欣賞。
- 而年青的參加者，眼睛很敏銳，他介紹我看彈塗魚，我亦因此而開始看到更多的彈塗魚，感到自己好像開了一雙眼睛，與大自然多了一份連結。

2.設計及帶領讚賞：

- 冬菇仔：

- 雖然各參加者都有不同的喜好及體力，但欣賞大家於直接體驗部份，能陪伴不想寫生的兒童探索招潮蟹等，讓各位參加者都可以以不同形式地享受於大自然中。
- 欣賞雞丁於電腦技術上的支援，並為活動列印好所需的圖片。
- 欣賞一念晨曦為大家草擬的計劃書，令不同的活動意念更為落實。
- 欣賞自己最終沒有放棄實習，堅持實踐，也在活動中投入其中。

- 一念晨曦：

- 欣賞大家在活動安排及帶領上都十分有彈性，沒有刻意要求兒童跟從成人，亦沒有限制參加者依從活動設計安排，而是以介紹大自然予參加者為目的，以提升參加者對大自然的興趣及好奇心為目標。
- 欣賞冬菇仔於活動期間，一直留意著參加者之狀態，並即時作出活動的建議，如於觀察白鷺的部份，看到參加者都疲倦，故即時進行寫生環節。又例如下午時間，因日曬及炎熱，即時建議選以「大地之窗」一個較靜態的活動，減少參加者之體力透支。
- 欣賞冬菇仔於大地之窗活動時，為參加者灑水點，除了可以消暑外，亦提升活動的趣味，加強參加者感受作為大地的體會。
- 欣賞冬菇仔於活動總結部份，邀請參加者手拉手，模擬小豆生長的過程，除了讓活動總結更為圓滿外，亦帶著一種祝福的意味，鼓勵參加者持續愛護自然，關愛自然，與自然為友。
- 欣賞雞丁用了不同的方法吸引參加者的共同專注，如邀請大家圍一個靚圈，以唱數形式分組等。
- 欣賞雞丁臨時於遊戲中，請接到小球的參加者進行自我介紹，好讓行者們知悉參加者的名字，提升活動時之互動及連繫。
- 欣賞自己於活動準備時的用心，如活動前看了不少紅樹林相關主題的資料，令自身對紅樹林，特別是水筆仔等的知識都大大提升，於活動當日提早近兩小時到場地，以先行視察所有活動環境，確保安全。
- 欣賞自己建議及準備天幕，好讓參加者中午時間減少日曬。

- 雞丁：
 - 欣賞一念晨曦為「動物大發現」預備的圖片，並於前往紅樹林時，一直照顧著參加者之安全。
 - 欣賞一念晨曦十分細心地於當日再試了一次路。
 - 欣賞冬菇仔悉心準備了很多環節予參加者。
 - 欣賞冬菇仔於視察場地當日，即時做了很多筆記，亦協助邀請家人參加活動，令整個實習之準備更流暢。
 - 欣賞自己於帶領活動時能細心留意每位參加者的情況。
 - 欣賞自己在天氣太熱時為活動尋找其他適合地點。

3.設計及帶領檢建：

- 冬菇仔：
 - 因天氣炎熱，加上來回紅樹林的路程較長，故參加者回程後，都需要多點時間休息及飲水，加上南涌之公共洗手間廁格數目不多，而兒童又需要家長的協助，故令午膳時間延後了。日後於活動設計時，需考慮到實際情況，安排足夠的休息及排洗時間。
- 一念晨曦：
 - 於前往紅樹林的部份，因距離較遠，加上當日交通狀況有很多車輛出入，以致步行過程有一定的危險。令參加者平日較常以車代步，加上沿途，以致在紅樹林的位置都比較曬，故於體力消耗上對參加者有一定的挑戰，建議日後於活動地點挑選上，要考慮到對象及天氣的情況。
 - 是次活動中，部份兒童的表現，跟平日家長的印象有所不同，如活動能有更多的親子元素，包括家長和兒童一同完成一些小任務、一同以自然物創作小手工、或是一同向喜歡的自然物作出祝福等，以透過親子互動，增進親子關係，並讓家長發現兒童不一樣的面貌，從中增加對兒童的欣賞和肯定。
- 雞丁：
 - 由於考慮到參加者都互相認識，故於活動設計上，未有為參加者準備名牌，然而若預備好名牌，應能便於實習行者稱呼參加者，令帶領活動時更為容易。
 - 明白到天氣是一個很重要的因素去設計活動，了解到試路的重要性。

4.總結：

- 是次實習，感受到大自然為師的道理，許多時帶領活動的人，都希望所有過程都在掌握之中，而參加者都有預期中的表現、參與或反應。然而在帶領情意自然的活動中，更講求參加者與大自然的連繫，他們與大自然間獨有的經驗，他們在過程中獨有的得著，我們看到每個人對大自然都有自己的連結和緣份，各人的步伐不一，作為情意自然活動的帶領者，我們的責任是帶領或啟發參加者用不一樣的角度去經驗自然，透過製造不同的機會，讓參加者在自然的世界中，找到他們的連結點，然後好好地在自然中受教。

5.行者知己評語：

讚：

- 欣賞體驗活動中，以探索紅樹林的部份為重點環節，當中更給予參加者充足的時間，以近距離去親近紅樹林的生物，透過這些平日較難見到的有趣生物，如彈塗魚、招潮蟹等，吸引參加者對大自然的興趣，而成年的參加者，亦都能投入其中，與小朋友一同探索。
- 欣賞組員間的默契及用心，看到大家的準備都十分充足。

檢建：

- 在步向紅樹林的過程中，需要有安全的考慮，但實習行者都能不時提醒參加者注意安全，而當參加者感到疲倦時，亦會說出鼓勵的說話，如『就到啦』，好讓大家都有力量繼續向前行。

以下由行者知己填寫：

觀評結果：

小草:

非常欣賞冬菇仔邀請家人，創造了非常美好的一天自然體驗，也欣賞冬菇仔，雞丁及一念晨曦初次帶領活動，都非常用心，在短短的時間內在如此好的帶領體驗，實在難得，小草當天也很享受他們的活動帶領，加油。

是次實習 合格 / ~~不合格~~

行者知己簽署：

小 草



日期：8/6/2021