

## 回覆「煥發童真，自然有辦法」講座聽眾提問

共有 558 位家長和教師報名參與，72 位填寫問卷，11 位提出問題或意見，感謝參與！

以下是講者天鳥的回覆。

1. 疫情下難到大自然走走，而且又住在城市，要與大自然接觸真的不容易。請問天鳥老師有什麼好方法呢？謝謝！ / 因疫情關係，與 3-5 歲幼兒進行認識大自然時，只能透過網上圖片，幼兒的實地感受是沒有，有什麼方法取代。

大自然在遠方，也近在咫尺。香港十八區都有公園，又稱市肺。我兒時住黃大仙，就很喜歡到摩士公園、聯合道公園、樂富公園和九龍仔公園玩。相信大家一定可以在就近的地區找到有花草樹木生長、雀鳥棲息、各式物種活動的環境的。

2. 分類介紹親子旅行地點，不同動植物，自然常識，海岸公園，香港地質，四季花卉，香港水域魚類，種植常識，易去的沙灘，不同風浪雨雷，看雲知天氣，化石...化學物品對自然的好/壞處....溪水可飲...野外求生，游泳，生火，急救

推薦行漁護署轄下郊野公園的山徑（資料詳見漁護署及相關群體的網站），最易行的是家樂徑和樹木研習徑；體能較佳者可行自然教育徑和郊遊徑；也可分段行幾條大山徑——麥理浩徑、鳳凰徑、衛奕信徑和港島徑。行走這些山徑，便能接觸不同動植物、增長自然常識、體驗香港地理、親近山與水、看風雲變色、試飲清溪水、游泳、生火等……

3. 除了米埔和濕地公園，請問有哪些地方適合觀鳥？哪一個季節比較合適？謝謝！

上水塱原、粉嶺南涌觀水鳥和候鳥都很好；大埔滘護理區觀林鳥好；西貢碼頭一帶觀麻鷹及猛禽十分方便。冬天是觀鳥的黃金季節，多候鳥，又較清涼。每天的清晨與黃昏較多鳥兒出沒，是一天的黃金時間。

4. 10 種自然教育方法是自創還是根據甚麼理念？

自創的。根據人的食衣住行與六感的需要而設計的。

5. 想知道多些自然教育跟情意教育的關係

主流的自然教育着眼對自然生態、天文地理等科學類的認知；情意自然教育則着重復蘇人類的感知力、感通力 and 直覺力，更多的用情感與意識去連結大自然，與自然修和，汲取智慧，重獲健康快樂，成為真正的大地之子。

6. 想知如何把靜觀滲入自然教育  
我常在自然裡修習靜觀，感覺很好的！  
具體執行可以：
  - 一、預留靜觀練習時間
  - 二、找合適導師帶領
  - 三、配合自然環境
  - 四、時間長短視乎參加者的程度及準備狀況
  - 五、宜選秋冬較涼快時節靜觀，太炎熱多蚊易生不良情緒

## 意見

7. 感謝天鳥帶我們返回童年，好好享受了一個多小時。生活原是這麼簡單，親近大自然，讓人油然而自得。
8. 感謝天鳥讓我在這一小時內，心靈得到平靜
9. 講者分享他的寶貴經驗，值得參與
10. 天鳥老師講得好好，我很喜歡。謝謝！
11. 講得好，但比較難達成。
12. 可濃縮一點