

「和大自然 揮揮手！」

大自然的邀請
-感恩與分享-



光影遊戲

影子畫畫看



當你早上醒來，打開眼睛時，溫暖的陽光總會輕柔地歡迎着你。白天的時候，太陽的光線時而明亮，時而柔和。黑夜到來時，它又會躲藏起來。陽光是個好動的小伙子，它不喜歡靜止，整天都四處走動。而它最好的朋友就是影子了，它倆總是形影不離呢！

邀請你的孩子去探索家中的光與影，一起去把影子畫畫看吧：



1. 準備一些淺色的紙和筆，任何種類的筆都可以
2. 把一些你們喜歡的物品，例如玩具和杯子等，放在檯燈下，看看它們的影子是怎樣呢？可以嘗試把物品放在不同的位置，探索影子的變化
3. 把物品放在最喜歡的位置
4. 用筆和顏色把陰影繪畫下來
5. 使用相同的方法，在家中尋找陽光產生的影子，並記錄下來
6. 你又可以把紙張放在陽光照射得到的地方，看看捕捉到甚麼有趣的影子
7. 把捕捉到的影子都收集起來

★小分享★

- 可以在一天不同時間畫影子，可能會有意想不到的發現
- 你又可以與對方的影子扭扭手，盡情探索家中的光與影吧
- 在陽光燦爛的日子，你們可以成為彼此的模特兒。在地上準備一張大紙，把對方的影子繪畫下來



窗外的交響樂

聆聽大自然在城市中的聲音



噓！安靜下來……將頭髮放在耳朵後面，細心聆聽。你有否留意過家中四周和窗外的聲音呢？可能你會聽到汽車的引擎聲、建築工程的聲音、時鐘的滴答聲、鄰居的交談聲，或是火車經過戚戚卡卡的聲音。但是，如果你再仔細聆聽，可能還會聽到雀鳥的歌聲，夏蟬的大合奏和麻鷹的叫聲呢！

以下想邀請你和孩子參加大自然城市音樂會。無需門票，免費入場，需要攜帶的只是可以細心聆聽的耳朵和善於接納的心。請細閱以下音樂會指南：

1. 在家戶窗裡旁邊，找一個足夠一起坐下或躺下來的空間
2. 把這個屬於你們的音樂包廂裝飾一下。不妨用毛毯、坐墊、最喜愛的娃娃、香氛和蠟燭等把空間打做得份外舒適
3. 在合適的時間踏入音樂包廂，用最舒服的姿勢一起坐著或躺著，並放鬆身體。
4. 當準備好的時候，可以輕輕閉上眼睛，開始聆聽窗外的聲音。有些聲音也許比其他聲音大，像是汽車聲、飛機聲……但我們可以嘗試仔細聆聽，留意大自然的聲音
5. 靜下來30秒或1分鐘後，你們可以輕聲分享留意到的聲音
6. 稍稍休息一下，接著就可以再次閉上眼睛，回到音樂會中
7. 如果留意到什麼有趣的聲音，可以把它記在心中
8. 下次在屋外散步時，你們又會否聽到同一個聲音，並看到它的演奏家呢？



★小分享★

- 大自然可能會在一天中演奏不同的歌曲，所以不妨和孩子在一天中多次聆聽
- 如果把參加音樂會作為日常活動的一部分，你們可能會開始認出一些常見的聲音，不妨調查一下它的演奏家是誰呢
- 這活動適合親子一起參與，專注於聆聽時可以放鬆身心，因此可以在工作或運動後進行



動物伸展運動 來自森林的靈感

最近我們很多時間都待在家中，所以更加需要多運動身體。在早上醒來和午睡後，或是坐了很久時，不妨做一下森林體操吧！這些運動可以為你的關節和四肢帶來深深的伸展，增強平衡感，並喚醒身體。

我們邀請了一些來自森林的老師與你分享獨特的伸展動作。

找一個舒服的空間，放鬆身體，你可以播放柔和的音樂或大自然的聲音，想像自己化身為……

擁有一靈活頸子的貓頭鷹

你可以轉動眼睛而頭部動也不動嗎？試試把雙眼轉向上下左右，及全方位轉動。由於眼部運動受到限制，貓頭鷹就做不到以上動作了。可是，牠們的頸子非常靈活，頭部可以轉近270度。可以想像一下，你是一隻貓頭鷹，在晚上醒來時做第一次的頸部伸展。



像用爪子緊緊抓住樹枝一樣，牢固地站起來。輕輕地將頭部一直向左轉，感受一下肌肉慢慢被拉緊的感覺；然後將頭部轉到最右，兩邊的感覺是否一樣？可以重複幾次，看看能否是否每次都能多轉一點。



倒轉睡覺的**蝙蝠**



蝙蝠可以將雙臂和翅膀伸展得非常寬，在夜間飛行和尋找食物。你可以張開雙臂，把它們伸展到最寬，打開胸部和肩膀，伸展兩側並放鬆。重複幾次，留意一下身體的感覺。

蝙蝠以倒吊去避開捕食者，這亦有助於牠們起飛。站立在地上，將上半身向前，向後和左右彎，看看倒轉的世界是怎麼樣的。當你倒吊着上半身時，可以放鬆雙臂在身體兩旁，或者將雙手按著地面。究竟蝙蝠眼中的世界是怎樣的呢？

當蝙蝠睡覺時，牠們會緊緊地擁抱着，並上下倒轉。和你的家人一起，彼此顛倒地擁抱，享受此刻。



可以變成一個盒子的小**龜**



你知道非常罕有的金錢龜和我們一起住在香港嗎？想像一下，你背着一個沉重的龜殼，四肢都穩定地站在地上，接著緩慢地移動……每一步只移動一手一腳；例如左手右腳，右手左腳，緩慢地散步。你又可以將四肢彎曲到最低點，但不要讓腹部接觸地面，挑戰一下，自己能像龜一樣走多久。



當金錢龜受到威脅或入睡時，牠會將四肢，頭和尾巴都隱藏在龜殼內，像盒子一樣。這就是牠也被稱為三線閉殼龜的原因了。你可以將四肢和頭部都隱藏在身體下嗎？與孩子輪流變成一隻盒子龜，彼此檢查一下四肢是否有伸出來吧。



感官靈敏的赤麂



赤麂是非常靈敏的動物，牠們的四肢又長又細，在森林中輕柔寧靜地行走。你可以將四肢都放在地上，背部微微的拱起；把兩臂伸直，雙腳稍微彎曲到與手臂一樣長；這就是赤麂的形態了。嘗試模仿赤麂輕柔而安靜地在家中四處走動，不時將耳朵輕輕地轉向不同的方向，你能聽到什麼聲音嗎？

噓...對周圍的環境保持警惕。準備好的時候就可以像赤麂般在森林中無聲地奔跑。

捲成像波波球一樣的中華穿山甲



當中華穿山甲受到威脅時，牠們會將整個身體緊緊地捲起來，像一個球體一樣，以保護自己。可以往身體側面躺下，伸展手臂和腿，然後嘗試將整個身體捲成一個緊緊的球體。捲起你的背部和四肢，看看是否可以將自己變成更細小的球。閉上你的眼睛，感受此刻。

當穿山甲進食螞蟻時，牠們會伸出超級長的舌頭，有時更可以延伸到40厘米呢！深深地吸一口氣，呼氣時把長長的舌頭盡力伸出。練習幾次之後，可以邀請其他人加入，看看家中那一隻穿山甲擁有最長的舌頭。



有時，媽媽穿山甲外出覓食時，會把穿山甲寶寶背在尾巴上或背上，不妨與孩子體驗一下中華穿山甲的冒險之旅吧。



神秘的訊息小精靈 對身邊的人表達關愛

雖然現在與家人相處的時間增加了不少，可是有時候隱藏在内心深處的情感卻不容易表達，當你想說出來時，舌頭就彷彿打了結一樣。這時候，你可以化身成為訊息小精靈，把心中想表達的話語隱藏在家中的角落，不妨邀請家中的成員一同參與。

第一步-準備訊息便條

1. 準備一些不同顏色的小便條或便利貼
2. 每一位參與的家庭成員都會有屬於自己特定的顏色，例如紅色代表弟弟，黃色代表姐姐，藍色代表媽媽
3. 每一位小精靈都會拿到代表其他人的顏色便條
4. 在便條上以文字或圖畫記下想表達的訊息，可以是你欣賞或想感謝他的地方
5. 把這些便條隱藏在家中，或你認為對方會找到的角落
6. 這是訊息精靈的秘密任務，因此要悄悄地把它們藏起來

第二步-訊息便條尋寶

1. 讓精靈們都把便條放置好
2. 可以開始搜索，尋找屬於自己的顏色
3. 細閱小精靈留下的小秘密

★ 小分享 ★

- 這個活動可以如上述般在指定時間進行，亦可隨心而為，為關愛的人留下小驚喜
- 除了便條外，你也可以發揮創意，用其他形式如小包裹、樹枝、菓子和包裝盒等表達心意

玩具整理法 感恩與分享



隨著孩子的成長，收藏的玩具也會隨之增加。可能當中有些曾經是他們最好的玩伴，有些可能自去年聖誕節以來一直藏於櫃底。這些玩具為我們帶來珍貴的回憶，亦是親人好友的祝福。現在，何不與小孩一起好好整理一番，讓不再適合的玩具踏上新旅程。



邀請你和孩子一起整理玩具，一同欣賞及分享！

- 爸爸媽媽可以先做一些資料搜集，為不再適合的玩具尋找新的家
- 把家中所有的玩具通通收集起來，放在同一個空間
- 將玩具按類別整理，例如是玩具車、娃娃和黏土等
- 鼓勵孩子想想看，那些玩具想要保留，那些不再適合或很久沒有玩
- 和孩子一起回想與這些玩具的點滴，過程中可能會充滿笑聲和眼淚，享受片刻
- 有些玩具可能帶給你們深刻的回憶，慢慢讓這些感覺沉澱，不用著急
- 感謝不再適合的玩具一直以來的陪伴，祝福它們走上一趟新的旅程
- 可以將玩具包裝一下，如果孩子想的話還可以寫上給收件人的話語

不要忘記去肯定孩子感謝與分享的心，這可是對孩子非常寶貴的鼓勵



分享大自然的禮物

彩虹熱香餅食譜

我們每天進食的食物都是大自然送給我們祝福。
在居家的日子，何不與小孩以天然的材料一起製作小吃，
來一趟感官之旅。邀請你與家人一起製作彩虹熱香餅，
經歷來自大自然的顏色、味道與質感。

從最基本的材料開始製作食物是一種特別的體驗，
為日常帶來富創造力的可能性。

彩虹熱香餅是純素食譜，需要以下材料：



熱香餅



1杯 中筋麵粉



1湯匙 糖



1湯匙 蘇打粉



鹽 適量



1杯 植物奶
(如豆奶、杏仁奶、米奶等)



2湯匙 椰子油



1湯匙 蘋果醋



1-2湯匙
天然食用色素粉*

配料



喜愛的小果



蜜糖/楓糖漿

(*蝶豆花=藍色，紅菜頭=粉紅色/紅色，青蘆=黃色，抹茶=綠色，可可=棕色，紫蕃薯=紫色，薄荷=綠色)

混合及製作

1. 將所有乾的材料混合在一個碗中
2. 在另一個碗中，混合所有濕的材料
3. 將2慢慢地倒入1中
4. 加以攪拌，直到麵糊變得光滑
5. 將麵糊靜置約5分鐘（這是準備水果的好時機）
6. 爸爸媽媽可以準備一個不粘鍋，並開中低火
7. 取一湯匙麵糊，輕輕倒入鍋中，形成一個小圓圈
8. 看到泡泡時，可以翻轉至另一面，煎至金黃色

可以開始製作熱香餅了！



用喜歡的水果裝飾親手製作的熱香餅，
一起品嚐和分享大自然的神奇禮物吧！