

野外家庭自然學會

工具包

自己動手做！
現在就做！



由「兒童與自然網絡」編輯

children & nature
NETWORK

CANADIAN WILDLIFE
FEDERATION

WILD
Family Nature Club





簡介

“如果全國的父母、祖父母、孩子們可以聚在一起，共同建立以家庭為主的自然學會，那會如何？如果這種新型態的社會/自然網絡能夠像近幾十年來在各地快速擴展的讀書會與守望相助會一樣，那又會如何？如果真能這樣，那麼我們就已成功地走在真正的文化變革道路上了。”

— 理查·洛夫 『失去山林的孩子』：拯救大自然缺失症兒童作者，及兒童與自然網絡主席

越來越多家庭發現，不必被動等待一場特別的活動或計劃就能在戶外玩得很開心。相反的，這些家庭採取主動，自己建立起在地的「野外家庭自然學會」。這些自然學會各有不同名稱，型態也略有差異，但他們都提供友善、簡單、費用低廉（或免費）、以家庭為導向的戶外活動。

為什麼要讓家族成員走出戶外從事活動？很簡單，大自然有益我們的身心。事實證明，讓孩童擁有頻繁而多樣的機會從事戶外活動很重要，尤其是將天然植物相關的戶外活動融入其日常生活中，有益孩童健康，並讓他們從中得到樂趣。當孩子們從事戶外活動，他們會變得更快樂、更健康，而且更聰明。他們會變得更自律、更專注，也會更有自信、更有創造力、更懂得團隊合作。他們會是解決問題的高手，個性樂觀，體格強健。家庭戶外活動有助強化家庭關係，培養社區意識以及對地區的歸屬感。從各方面來說，大自然對兒童，對他們的朋友及家庭都有益處。

每個「野外家庭自然學會」都是很好的入門起點，帶您進入大自然的世界，從自然界獲得益處。大自然就在我們身邊。不一定要到鄉村田野，從自家後院、城市街道、屋頂花園到郊外公園與步道，這些最起碼的地方都是我們享受大自然的好去處。

而最棒的是，我們有許多方式可以與大自然建立連結，並且可以建立各種頻繁接觸大自然的生活方式，而這正是孩童生活的根本要件。結合既有研究與常識，還有家長的直接經驗，「加拿大野生生物聯盟」與「兒童與自然網絡」（C&NN）開發出此一野外家庭自然學會工具包：自己動手做！現在就做！希望這套工具包能讓您與家人、朋友一起在戶外健康、快樂的探險。



本工具包的目的是

野外家庭自然學會工具包的目的是自己動手做！現在就做！旨在幫助對於建立野外家庭自然學會有興趣的人，提供他們靈感、資訊、訣竅與資源。在設計工具包的過程中，我們汲取了許多家庭的實貴經驗。我們也鼓勵您發展並利用您自己的概念與想法。

什麼是家庭自然學會？

「野外家庭自然學會」是由一群喜歡讓孩童與大自然建立關係的人所組成。每一個「野外家庭自然學會」都是獨一無二的。有些學會每週在同一個都會公園集合，與學齡前兒童及他們的家長一起遊戲、唱歌，建立情誼。有些學會帶領支持在家自學理念的家庭，以漫長的散步方式專注在自然界的學習。有些學會則舉辦熱鬧的步道遠足家庭活動，結合以孩童為主的遊戲並加入自發性的自然觀察活動。無論形式為何，所有學會都有以下的基本目標：



常常到戶外享受大自然；將孩子、朋友、鄰居聚集在一起進行戶外冒險活動；體驗相聚於戶外的一切美好。

主要優點

- 「野外家庭自然學會」可在任何社區裡成立，不論是市區、郊區、農村或者是任何經濟背景下都可成立。
- 任何家庭，不論是單親家長、多代家庭、亦或是情同家人的朋友們，都可以加入或成立「野外家庭自然學會」。
- 「野外家庭自然學會」的做法可以打破主要藩籬，包括懼怕陌生人的障礙，因為憑藉人多勢眾的心理，可打破懼怕與陌生人交談的心理障礙。
- 如果您知道，在一個週末的早晨，公園裡有另一個家庭正等待著您與家人到來，那麼您更可能會出現在公園裡，這就是動機因素。
- 知識分享：許多家長希望讓孩子體驗大自然的恩賜，但又覺得自己對大自然的瞭解不夠而無法這麼做。
- 再者，最重要的是，不必等有錢才能加入或成立「野外家庭自然學會」。每個家庭都能自己做，而且馬上就能做。



如何開始

照片：JON BEARD

“不必等待醫生的安全處方才能這麼做。今天就開始，帶著家人及朋友，打開門，走到自家後院，或是社區街道，開始挖掘探索大自然的寶藏。”

— 雪麗爾·查爾斯，「兒童與自然網絡」董事長暨執行長

如果您正在閱讀本篇文章，您可能已經認真考慮要開始自己的「野外家庭自然學會」了。願意試一試嗎？根據我們專業的看法，有組織、有熱情、致力於與家庭分享大自然，這樣的特質讓您不僅僅只是一位成功的團體領導者。如果您不是一位自然界的專家，也不用擔心：許多領導者表示，正因為他們缺乏專業知識，使得其他家長們覺得可以放心參與他們的戶外活動。況且，您不必獨自一人挑起重擔。著手成立「野外家庭自然學會」的一個方法就是與其他家庭成員或朋友攜手合作。考慮讓祖父母們來幫忙吧，通常祖父母對於大自然有很豐富的知識，而且，他們有父母們常感到不夠用的時間與資源。

一旦準備就緒，就從附近鄰里社區的自然景色與區域開始吧。無論是市區、郊區或者是鄉間，您會驚訝地發現您附近的公園竟是如此有趣。規劃各式各樣有趣的戶外活動，並邀請其他人加入活動。您可以只是簡單的帶著團員在熟悉的保留區進行一至兩小時的散步活動（您可能會因為只有這麼少的家庭曾到過這些地方而感到驚訝）。不要害怕安排重覆的路線到訪相同的地點：當您的成員開始到訪一個地點，隨著時日與季節過去，他們就會對該處

建立起信心與知識。最後，記得要放慢腳步，讓年輕成員們有時間嬉戲並自行探索。您或許會發現他們的學習力與鑑賞力竟超乎您的想像。

如果您野心勃勃，也可考慮舉辦長途遠足、自然攝影探險活動、釣魚之旅、野餐、露營活動、或是大自然復育計劃等。學習如何追蹤動物，探堪化石層，賞鳥，或是蓋一座社區花園。閱讀本工具包其它內容以瞭解更多詳情。這很好玩！自己動手做！現在就做！



照片：JON BEARD

啟發靈感 組織團隊 走出戶外

1

擬定計劃

擬定地點、時間、內容、頻率及時長。
把這些都寫下來有助您輕鬆享受活動過程。

→ [工具 / 範本 \(第12 頁\)](#)

2

檢查

發出邀請函以前先造訪每一個地點是好的做法。瞭解每個目的地具備的特殊功能，包括最佳會面點以及抵達時要做什麼等等細節。

→ [工具 / 範本 \(第13 頁\)](#)

3

邀請的人數 由您決定

從小團體開始或邀請所有人來參加。只邀請少數朋友加入您的家庭遠足活動。或者，將參加成員擴及到鄰里家庭、學校同學、以及社區團體如童子軍、四健會或是男孩女孩俱樂部等。

→ [工具 / 範本 \(第15 頁\)](#)

4

簡單化

知悉活動詳情且準備周全的家長就是快樂的家長。為了讓活動簡單不麻煩，您可以提供家長們一份行前檢查表；只要將準備時間減到最低，把活動的樂趣帶到最高，大家都會樂意參加您的活動。

→ [工具 / 範本 \(第16 頁\)](#)

5

預備，開始！

準時開始您的探險活動，但為遲到者預留 15 分鐘的寬限時間。記錄每一次活動的參與人數，並收集新成員的聯絡資料。

→ [工具 / 範本 \(第17 頁\)](#)

2

目地的檢查表

- 前往地點所需的交通時間 _____
- 方便集合的地點 _____
- 大型團體有足夠的停車空間：有 / 無
- 適合家庭活動的環線步道：有 / 無
- 其它活動 _____
- 季節性特色 _____
- 教育機會 _____
- 費用：有 / 無 _____
- 水體特徵：湖泊、溪流、池塘或水坑
- 超過十人以上團體須取得許可：須要 / 不須要
- 食物、水、休憩設施：有 / 無 _____

氣候不佳時的替代計劃：

- 替代的集合地點 _____
- 替代活動 _____
- 適合從事戶外活動的服裝

幼兒安全問題：

其他注意事項：

3

溝通： 給場地管理者的訊息



您或許想與即將造訪的場地管理單位聯繫。告訴他們您的計劃，並且取得在該場地舉辦活動的許可。讓對方瞭解提供場地可以得到的好處。

這裡提供一份書信範例，您可以用來編寫並聯繫當地戶外地區的負責人（例如您社區的公園管理人）。透過信件、電子郵件或電話聯絡公園管理人，以下書信可做為參考。

公園管理人您好：

謹以此信件向您介紹我本人及我們的「野外家庭自然學會」。

我是名母親，育有兩名七歲的孩子。我們一家人已多次造訪貴公園，並參加貴園舉辦的植物導覽步行活動，這些活動都非常棒。過去一年來，我漸漸意識到我們家與其他家庭有所不同的事實。我們社區裡的孩子們到戶外活動的次數變少了。受到理查·洛夫所著《失去山林的孩子》一書，還有「野外家庭自然學會」（加拿大野生生物聯盟所屬）的啟發，我決定在社區發起走出戶外的活動。

2015 年 3 月我開始在本地組成一個學會，就近在我們居住的地區探索自然景點。我知道，如果我邀請鄰居和朋友們一起加入我們來場戶外探險，他們一定會非常樂意。對我來說，「野外家庭自然學會」是條讓我得以接觸鄰居、朋友以及其他人的路徑，幫助許多深鎖戶內而與大自然隔離的家庭與兒童跨越藩籬，走出戶外。

我們選擇貴公園做為我們秋季遠足的理想地點。據我瞭解，如果我們的團體成員超過 20 名，將必須取得貴園許可。敬請告知申請團體許可證的步驟。

團體名稱：_____

聯絡人：_____

造訪日期：_____

造訪時間：_____

參加人數：_____

我希望透過介紹貴園的活動讓成員們意識到，豐富多樣的自然資源就存在我們的身邊，就在我們自家的後院。為此，我希望有機會能將貴園的計劃與活動傳遞給參與的成員。

謝謝。

您的姓名





4

邀請函、傳單、注意事項

從您身邊的朋友、家人、鄰居還有同事開始。從小團體開始或邀請所有人來參加。列印一張半頁的傳單，發給有小孩的家庭。在地區報紙上刊登簡短聲明。當您準備擴大學會時，前往您所屬地區的親職教育網站及部落格，登入這些網站的行事曆及消息網頁。您也可以聯絡許多團體或其它戶外休閒商店、社區委員會、業主協會、當地的家長教師聯誼會、男孩女孩俱樂部、四健會、以及教會團體。將您的傳單張貼在商店、圖書館、娛樂中心、或者是戶外運動露營用品店。與政府官員、學校董事會成員或是大自然相關計劃主導人聯繫，請他們擔任特別來賓。這些來賓或許願意對您的團員發表演說，談談他們正在從事的活動能如何幫助孩子們與社區裡的自然環境建立連結。

要將訊息傳播出去，你必須為每一場活動寫下一系列的邀請函、通知函以及注意事項。將您的聯絡資訊納入其中，將邀請函以及參加人員行前檢查表寄給有興趣的人：

- 電子郵件邀請函
- 半頁的傳單
- 在報紙或通訊上刊登簡短聲明

5 安全、好玩、不費力



安全第一！同時，鑑別並承擔適當的風險有利於兒童健康的成長。做好準備，蜜蜂螫咬、有毒植物、種種過敏，這些都不會讓您的活動因而停止。切記攜帶急救箱，並且讓每位成員知道急救箱的放置位置。提醒所有成員，自然界充滿驚奇，關心注意是瞭解自然界的一部份。如果「夥伴系統」有助活動進行，就使用它，並且為不同年齡層的成員調整活動。

從事戶外活動時，在安全方面有許多很好的資源可供選擇。其中一個就是疾病控制中心網站。開始戶外活動前先檢視保持安全的訣竅，永遠要帶著基本急救用品在身邊。寄出邀請函時，除了水、防曬乳及帽子等基本用品外，請切記向參與成員提及您希望他們攜帶的特定用品。如果活動會靠近小溪，那麼最好攜帶可替換的衣物。如果活動是在林中徒步遠足，那麼鼓勵成員做好項目檢查。這些資訊有助家長做行前準備。準備周全的家長就是快樂的家長。

參加人員的行前檢查表

重要項目：

- 水
- 配合天氣以多層次穿法攜帶必要的衣服
- 背包
- 零食或餐盒
- 防曬乳
- 帽子

安全裝備

- 哨子
- 繃帶
- 一名受過 CPR 訓練的成員
- 急救箱

其它：

- 替換的衣物
- 墊板和鉛筆
- 放大鏡
- 昆蟲盒
- 捕蟲網
- 雙筒望遠鏡
- 野外指南或身份證
- 手電筒以便夜間行走使用

6

家庭自然學會 領導人的活動日檢查表



- 攜帶筆或鉛筆以便簽到或填寫表格
- 攜帶簽到簿及其他參與成員的表格
- 攜帶當日活動所需的特殊裝備（野外指南、網子、手持放大鏡等。）
- 攜帶額外的水及零食以防萬一
- 攜帶一個領導人急救箱

- 要求家長及監護人陪在孩子身邊。
- 組成隊伍。幾個人一組共同合作能讓活動更順利進行。讓它成為一種家庭活動。
- 好好玩吧！

7

家庭自然學會 網站技巧，連結與資源



您或許會想談談即將舉辦的活動，分享您冒險活動的一些密訣與趣事，或者讓大家都知道活動詳情，以便激勵他們參與。那麼，最棒的方式就是成立網站或部落格，分享活動消息、時程表、以及許多的故事和點子。利用WFNC@cwf-fcf.org電子信箱向加拿大野生生物聯盟（CWF）註冊您的學會，並於<http://www.childrenandnature.org/directory/clubs/>網站將您的學會加入「兒童與自然網絡」名單中。

別被嚇倒了，做法很簡單，而且其他學會領導人有許多的範例可以指引您正確的方向。

利用 Blogger 或 Wordpress 軟體就可以免費成立您的部落格。如果您不想每月支付主機費用，利用這些軟體為您做好工作。您的部落格將由這些服務軟體管理，在您的部落格頁面上可見到他們的商標，而網址會是像這樣：

<http://naturestrollers.blogspot.com/>

<http://heednature.blogspot.com/>

<http://iekidsoutdoors.blogspot.com/>

另一個選擇就是為您的家庭自然學會建立網站。有些學會同時擁有部落格及網站，部落格用來更新消息，而網站則用來登載甚少變更的訊息。有些學會購買自己的網址，每月支付主機費用：

<http://www.familyadventuresinnature.org>

<http://www.columbiafamiliesinnature.org/>

<http://www.activekidsclub.com>

<http://familiesinnature.org/>

如果您有自己的網址，您的部落格位址會像這樣：

<http://kidsadventuring.org/blog/>

許多 Web 主機服務業者提供網站與部落格範本，將其納入包套的主機業務。您或許也想自行研究，找到最好的主機服務。您可從下面的連結開始。以下所列各項工具及服務有非常好的使用說明，對初次使用的用戶非常有用。

免費的部落格主機服務

<https://www.blogger.com>

<http://wordpress.com/>

<http://www.typepad.com/>

<http://www.wix.com/>

網站及部落格主機服務

<http://www.networksolutions.com>

<http://www.homestead.com>



感謝

攝影：KATHLEEN DIAMOND

本工具包版本之編輯由「加拿大野生物聯盟」的麥克·賓利以及「兒童與自然網絡」的珍妮絲·史威斯古德支援及指導。

家庭自然學會之原始工具包由 C&N 自然學會的家庭工作小組成員所開發，小組成員包括奇普與艾希利·唐納休、艾佛利·克利、凱利·莫騰森、凱莉·撒普、洛利·基瑟、瑪麗·哈卡索、瑪麗·羅斯科、優瑟夫·伯吉斯兄弟、朱蒂斯·斯爾佛伯格、巴里·加斯特、以及布魯克·利維。學會領導人訪談由艾佛利·克利與沙拉·聖安東尼進行。感謝各自然學會包括「在山谷裡探險的孩子」(KIVA)的奇普與艾希利·唐納休、「大自然漫遊者」的凱斯琳·戴蒙與羅莉·道奇、「兒童戶外活動內陸帝國」的溫蒂·史派克、「快樂步道」的喬迪·海蘭德、「觀察大自然」的凱·梅爾、「活力兒童」的卡里·史溫拜、以及「大自然探索家庭」的克里斯·基爾拉，他們的訪談及故事分享讓本篇工具包的內容變得更生動活潑。

「兒童與自然網絡」非常幸運能夠有 C&N 自然學會家庭工作小組以及啟發此一創舉的家庭自然學會領導人的全心投入，貢獻集體智慧。特別感謝「在山谷裡探險的孩子」(KIVA)自然學會共同創辦人，奇普與艾希利·唐納休，因為他們長時間的投入以及慷慨分享，讓這一切看起來既簡單又有趣。

由衷感謝每位貢獻心力的人們，以及許許多多致力於開創具自我特色的家庭自然學會的朋友。我們希望這個資源能提供實質的幫助，以促進並支持兒童與自然活動。



children & nature
NETWORK



CANADIAN WILDLIFE
FEDERATION

安大略 K2M 2W1 坎納塔, 麥克爾 · 卡普蘭道 350號
1.800.563.9453 CanadianWildlifeFederation.ca

