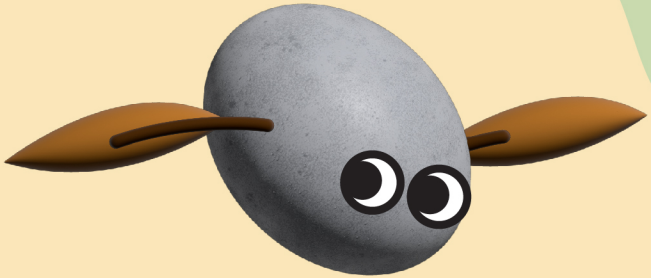
主辦

PMQ seed
元創方

協辦

遊沐

我家的
大自然
遊樂場



我們如何為家人設計
一個大自然遊樂場，
讓大家玩得開心和放鬆?

難題：在疫情下，大家壓力很大，而且長期處於室內...

遊沐

哈佛研究指出：

與大自然接觸
短短20分鐘

就能降低壓力荷爾蒙
作用持續2-3週

大自然對身心的好處

生理

- 降低血壓及心跳率
- 更有能量
- 提升免疫力
- 減少發炎症狀

心理

- 改善情緒
- 減少壓力、焦慮、抑鬱、憤怒
- 提升集中力
- 幫助記憶力
- 提升創意

精神

- 快樂
- 活在當下
- 接受自己

大自然可以幫助我們減輕壓力，變得開心，
我們一起去戶外玩和放鬆吧！

我們如何為家人設計
一個大自然遊樂場，
讓大家玩得開心和放鬆?

大自然遊樂場—訪談記錄

我的名稱：_____

我的訪問對象

1.畫出他/她的樣子

2.他/她的名稱： _____

3.他/她是我的： _____

4. 有關大自然的喜好：

顏色：_____

大自然香味：花 / 草 / 木 / 海洋

大自然聲音：鳥 / 流水 / 昆蟲 / 蛙

5. 喜歡的大自然元素：

其他資料 (如有)：

6. 去遊樂場最喜歡玩什麼？為什麼？

7. 去遊樂場最討厭什麼？為什麼？

8. 去遊樂場最開心的一次是怎樣的？

大自然遊樂場例子

「水立方花園」

「旋轉海底世界」

「紅棗鞦韆遊樂場」

更多例子：
https://pmqseed.org.hk/programme/mini-camp2022/