



 <https://naturebathing.hk>

 遊沐



社會使命

以大自然為伴，透過舉辦自然體驗活動，協助城市人紓壓，讓他們「遊樂自然，沐浴心靈」。加深大眾對生態的認識，並推廣環保及大自然保育的公民意識。



社創故事

平日埋首努力，以為這樣才算「專注」，卻忘記了生活的其他面向，對更重要的事情「分心」。有學生參加遊沐的活動後表示：「原來除了打機、WhatsApp，生活上還可以有其他樂趣...很多時因為平日太分心，發現不到。」或許，大自然就有這樣的力量，叫人繼續發掘生命中的美好。



業務運作

- 自然與生命教育的故事和經驗分享
- 提供實體 / 網上自然體驗活動及培訓



創新元素

- 主題包括：如紓緩壓力、團隊合作、領導才能、人際互動、生涯規劃、生態探索及觀察等
- 以大自然遊戲、多感官體驗及自然藝術為設計中心
- 透過大使訓練計劃，培訓青少年成為自然體驗活動的導師
- 活動適合有身體障礙、特殊學習需要、需情緒支援等人士



社會效益

- 已為超過2,000人舉辦深度自然體驗活動
- 為超過300間中小學設計及帶領活動
- 參加者的快樂指數平均上升66%；而壓力指數平均下降50%
- 培育5位遊沐青年大使



工作坊內容

★【半日深度自然體驗 (4小時)】

- ▶ 由專業導師帶領學生走出課室，進行大自然遊戲、六感體驗、環保野餐等
- ▶ 學習輕鬆減壓技巧並培養正向思維

★【生物多樣性工作坊】

- ▶ 透過多感官體驗，認識超過200種「自然寶貝 (動植物標本)」
- ▶ 認識本地生態和生物多樣性，培養科學探究技能

