



 naturebathing.hk

 遊沐

社會使命

以大自然為伴，透過舉辦自然體驗活動，協助城市人舒壓，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

同學平日埋首努力，以為這樣才算「專注」，卻忘記了生活的其他面向，忽略了更重要的事情。有同學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。」身處大自然能讓我們有效放鬆身心，洗滌疲憊與煩惱，與自己、他人和大自然連結。

業務運作

- 提供實體/網上自然體驗活動及培訓
- 主題包括：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
- 可為機構按需要設計社區大自然療癒路線

創新元素

- 以大自然遊戲、多感官體驗及自然藝術為設計中心
- 活動適合有身體障礙、特殊學習需要、需情緒支援等人士
- 透過「大自然療癒社區陪伴員培訓課程」，培訓青少年成為自然體驗活動的導師
- 設計及舉辦「大自然遊樂場」社區計劃，運用市區公園把大自然療癒體驗普及化

社會效益

- 已為10,000+人舉辦深度自然體驗活動
- 為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%
- 培育合共80位中學生及大專生成為「大自然療癒社區陪伴員」

社創體驗工作坊內容

【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 (Nature Play)、多感官生態探索、抱樹等
- 認識本地生態環境及生物多樣性
- 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

【大自然與精神健康講座】

- 由資深導師帶領抽離繁忙的日常，放鬆舒壓，學習聆聽和善待自己
- 體驗以大自然為題的五感放鬆體驗、呼吸練習、聆聽大自然聲音等，帶出身心靈健康的重要性

