

自然觀察日記 — 任一地點活動

提升你的觀察力

自然觀察日記是一種隨時隨地都能進行的活動，透過專注觀察，有助於我們與周圍的自然環境建立更深的連結。

在公園裡找一個你喜歡的地方，安靜地待上 3 到 5 分鐘，細心觀察這個空間中發生的一切。試著注意那些平常不會特別留意的小細節，並用你的五感來體會這個環境。你聽到了什麼聲音？你聞到了什麼氣味？你看到了什麼畫面？

請利用下方空間把你的觀察畫下來或用文字記錄。

小提示：

放大與縮小觀察法：先觀察一個生物的整體外觀，再選擇其中一個細節來仔細看(例如葉子或羽毛)。最後再看看牠生活的整體環境，思考牠在這個棲地中扮演什麼角色。

生物多樣性大搜索：在你周圍尋找盡可能多樣的生物，並依照種類分類(例如：花卉、樹木、昆蟲等)。看看你能找到幾種不同的生命形式。