

第一章 家庭生態休閒概念 p4 ~ p31

◆「家庭生態休閒」主要是因近期受到環境倫理、永續發展的影響，在休閒活動上加入環境保護的意識，強調休閒活動參與者在享受美好愉快的經驗之餘，也能同時尊重當地環境及文化，以創造共贏的理念。 P5

◆「生態旅遊」是從業者規劃的角度出發。

◆「生態休閒」是從參與者本身的價值觀、行為、活動設計出發。 P5

第一節 休閒的意涵 p5~10

一、休閒的意義 p5-7

◆「休閒」源自拉丁文，主要指被允許，並有不受約束或工作之外的自由意涵，認為是一種非生產性的學習、禱告、思考活動。 P5

1.古典休閒論 p5-6

◇認為休閒即為一種存在的狀態及事實，目的就是休閒本身，不像其他工作目的並非工作，而可能是金錢的回饋，成就感的滿足等。 P5-6

2.社會階層的休閒論 p6

◇將休閒視為社會階層所代表的象徵符號，許多的休閒活動都會因社會階層加以區隔劃分。

◇認為休閒是需要消費，因而只有有錢的人才能享受較多的休閒生活、較高品質的休閒內容。

3.休閒的遊憩活動觀 p6

◇視休閒即遊憩的活動，並從遊憩活動的內容項目加以分析、歸類，並未明確的界定休閒的意涵為何。

◇強調的是客觀的休閒活動形式，並非主觀的休閒活動感受。

4.休閒的自由時間觀 p6

◇從工作的角度界定休閒，認為休閒是工作之餘的時間，是自己可控制的時間，不受限制於他人。

5.綜合性的理論觀 p6

◇綜合所有理論，並同時考慮不同的觀點來定義休閒。

◇判斷其是否為「休閒」經驗有 2 個重要標竿：

1.察覺的自由

▲一種個人感覺到放鬆逍遙無拘束，和自由自在無數服的狀態。

2.內在動機

▲個人做一件事情或活動，受到從事該事情本身帶來的滿足與愉快感受的驅動去做，而不是為了該事情之背後或以外的其他原因才去做。

▲定義休閒有一明顯趨勢：休閒的定義趨於整體領域性的界定，而非由時間、地點、形式等不同的細項來定義，對休閒的定義也由較固定和不變的觀念，改為一種動態的過程。

二、休閒的功能 p7-10

◆休閒是 1.放鬆與休息 2.工作以外的 3.自由的 4.愉快的經驗 5.生活的動力 6.可增加家人的互動。

◆國外學者針對休閒在「人類在生活中」的功能，進一步分析，整理出主要的項休閒功能：1.淨化 2.放鬆：放鬆功能有 2 個作用面-「恢復」、「轉移性」。3.補償 4.類化。

◆不同層面的角度來分析休閒的功能： p9

(一) 個人方面 p9

1.生理方面：「文明病症」的出現與擴展，透過適度身體性之休閒活動的參與，可以增進各種生理效果。

2.心理方面：平衡現代人的生活重心。

(二) 家庭方面 p9-10

◆從休閒活動的參與中，可以促成許多家庭生活中的重要事務，如增加相處的機會、共同參與的凝聚表現、共同興趣的養成、家庭和諧氣氛的培養等。 P10

(三) 社會方面 p10

◆如個人經由休閒活動的參與，可以擴大社會流動、社會階級間的整合；工作與休閒的合理分配，可以維持社會發展的原動力；休閒教育與休閒生活的提倡，可以提升生活品質，增進社會福利等，皆是休閒對現代社會的功能。

第二節 生態休閒的核心價值 p10~19

◆生態休閒強調的是融入日常生活的一部分，可在住家附近的公園、行道樹林、近郊、自家的庭園中皆可，在時間上較有彈性。

109 下家庭生態休閒期中重點--李雲娟老師整理 110.3

◆生態旅遊強調的是特別的旅遊設計。 P10

◆「旅遊」與「休閒」被視為具污染的「無煙囪之業」。 P11

◆「生態休閒」及「生態旅遊」即是一種對自然環境及地區文化關懷、負責任的休閒旅遊行為及態度

◆從人文主義、休閒倫理、及生態永續發展的觀點分析生態休閒的核心價值：

一、從人文主義觀點出發 p11-13

◆人文主義與休閒理念切合之項目：

1.人性本善 2.自由與自主 3.個性與潛能 4.自我與自我概念 5.自我實現 6.知覺 7.責任與人道。

◆人文主義的生活哲學是強調「個體與自我」及「自我與外界」的互動關係。

1.個體與自我： p12-p13

◇了解自己的休閒需求、喜好、潛力、限制是非常重要的。

◇在自由選擇自我需求的休閒時，也應對自我負責任，而非由他人來承擔自我休閒所帶來的負面影響

◇透過休閒教育讓參與者由內而外的了解休閒的責任並起而行。

◇「生態休閒」即是一種強調自由選擇並有責任的休閒行為。

2.自我與外界 p13

(1)自我與他人 p13

◇休閒時對當地文化的尊重，而非以自我中心的價值觀來評判或歧視不同族群與文化，以及其特有的生活方式。

◇從平等與尊重的角度欣賞、分享他們社會所擁有的特殊性，這即是生態休閒所強調的「核心精神」。

(2)自我與環境 p13

◇人文主義認為個人對待環境的方式應是一種尊重、共享、互利的態度。

◇提倡生態休閒，從尊重自然、愛護自然、從自然中學習，也正是人文主義所強調的精神。

二、從休閒倫理觀點出發 p14-17

(一) 倫理學的演變 p14

◆倫理所強調從「整個生態系統中的平衡和穩定,來決定個體的角色和地位」。

◆「生態中心倫理」的倫理特性是：

1.重視生態性整體價值。2.在生態系整體之中,才能決定個體的角色和地位。

3.整體生態系的平衡和穩定,重於個體生命的生存。

◆奧德拉波德的「大地倫理」是第一篇有系統的生態中心倫理著作。

◆拉波德認為：「大地倫理就是把生命社區的範圍加以擴大，以包含土壤、水、植物、動物；或者統稱為大地」。

◆「任何保存生命社區完整、穩定、美麗的行為就是對的行為，否則就是錯的」。

◆拉波德以整體論觀點提出的道德規範：

1.因為生態系統是一個「高度組織化的結構」，且非常複雜，我們首要任務

就是要保存所有生命型態的歧異度。

2.人類對大自然的干擾，必須抱持謙卑、自制的態度。

3.本土的動植物才是最適合當地的生物。

◆「休閒倫理」不從個人需求出發，而須同時考慮「休閒」與整個生態環境之間的關係。

(二) 休閒倫理的意義 p15

◆強調不僅包括了參與者本身，相關的事業亦涵蓋其中，皆應同時遵守休閒倫理，從休閒與整體生態間的關係考量之。

不以人類需求為中心思考，而從社會、生態環境的整體平衡來思考的休閒倫理，正是生態休閒所重視的另一個核心價值。

(三) 休閒倫理的重要性 p15-17

◆目前社會上休閒風氣產生了偏差與扭曲，歸納為幾種現象：1.庸俗化 2.功利化 3.物慾化 4.利己化。

三、永續發展的觀點出發 p17-19

◆永續發展：「滿足當代的需求，且不損及後代之發展」。

◆永續發展的定義大致可從三個觀點出發：

(一) 經濟目標 p18

◆永續發展鼓勵經濟成長，同時更要追求品質改善，提高效率、節約能源、減少浪費、改變傳統的生產和消費模式，達成清潔生產、文明消費的目標。

(二) 社會目標 p18

- ◆永續發展必須要改善、提高生活品質為目標因為貧困與不發達是造成資源與環境破壞的基本原因之一
- ◆發展的內涵包括改善人類生活品質、提高人類健康水準、降低資源與環境的破壞。

(三) 環境目標 p19

- ◆永續發展必要以保護環境為基礎，且考慮到資源與環境的負荷力。
- ◆休閒的永續發展應注意二部分：
 - 1.公平正義概念包含「同世代的公平」、「跨世代公平」。
 - 2.當地社區的支持。

第三節 家庭生態休閒的架構 p20~30

一、家庭休閒與生態休閒 p20-22

(一) 家庭休閒意涵 p20

- ◆家庭休閒可從成員、功能、時間等加以區分之。
- ◆「家庭休閒」家人一起從事的休閒活動，(從參與者組成觀點來區分)，包括親子、夫婦、全家人共同參與的休閒。
- ◆從時間觀點「家庭休閒」為父母與子女共同度過的自由時間。 P20
- ◆從功能角度「家庭休閒」有別於一般休閒，它可促進家人互動，增進家庭功能。
- ◆家庭休閒的時間、活動內容也深深受到不同家庭生命週期的影響而有很大的差異。P20
- ◆在家庭次系統中的夫妻、親子、手足休閒都是被鼓勵及支持的，並非只有家庭整體的休閒才是最佳的，因為次系統的休閒活動與整個次系統的休閒所扮演的角色並不相同，且次系統的休閒活動良好亦會促使其他次系統的互動增進。P21
- ◆家庭休閒活動因家庭參與成員可分為：p21-22

1.全家的休閒活動 2.夫妻的休閒活動 3.親子的休閒活動 4.手足的休閒活動

(二) 家庭休閒與生態休閒之關係 p22

- ◆「家庭休閒」是家人共同參與的休閒活動與時間，對家庭、個人皆有成長及增進互動的功能。 P22
- ◆「生態休閒」並非強調組成的成員，而是參與活動的同時考慮文化及環境的平衡、生態的永續發展。
- ◆參與的活動項目：家庭休閒較不受限制，可是靜態或動態，亦可是室內或室外。
- ◆生態休閒活動限制不為當地文化、環境、經濟帶來負面影響的活動。

二、家庭生態休閒的架構 p23-30

- ◆家庭生態休閒是家庭休閒、生態休閒兩者的交點。
- ◆「家庭休閒」強調以參與者為主軸的家人共同參與的休閒。
- ◆「家庭休閒」家人共同參與的自由時間與活動，一起擁有美好的經驗。
- ◆「生態休閒」強調活動方式欲達到人與環境之間的平衡與永續發展的精神。
- ◆「生態休閒」人、社會、環境間的尊重、平衡、生態的永續發展，是參與者與當地文化及環境共利的休閒。
- ◆「家庭生態休閒」的核心概念：重視個人、家庭、環境三者間的互動、尊重、平衡、永續發展，強調家人的共同分享、成長，及對當地文化、環境的助益。p23

(一) 「生態系統」建構家庭生態休閒的「層級性架構」p 24-25

1.小系統 p24

- ◆個人接觸最直接、最頻繁的系統.一般而言指家庭、工作場所等。
- ◆就休閒而言，家庭中的休閒，如庭園,住家附近經常去的休閒場所，如公園。◆可在日常生活活動中經常接觸的生態、人文環境，皆被視為家庭生態休閒中的小系統。
- ◆因為是日常生活活動的一部分,對個人、家庭的正面影也最大，卻也最容易被忽略。

2.中間系統 p24

- ◆強調的是小系統間相互連結及互動。
- ◆就家庭生態休閒而言，若能結合住家附近的生態休閒資訊、活動、地點，將使個人及家庭在平日參與休閒時,獲得更多的與家人互動的成長,進而亦可影響到社區的生態休閒。

3.外系統 p24-25

- ◆強調並非每日密切及支持的接觸，它可能是間接或不常接觸的。
- ◆就家庭休閒言，一些當地旅遊的設施、休閒政策，雖不會直接影響我們的家庭生態休閒，但仍會影響家庭對休閒及旅遊的抉擇。

4.大系統 p25

- ◆指的就是社會、文化、次文化、價值觀等較高層面的影響。
- ◆家庭生態休閒，是社會對生態休閒的看法，如傳統對休閒持負面看法，於是過去傳統家庭較不重視休閒。
- ◆大系統也包括了整體地球生態環境的改變、個人及家庭所產生的影響，藉由家庭生態休閒規劃，亦可進一步了解地球的環境，並建立環境永續經營的價值觀。
- ◆簡言之，生態系統提供家庭生態休閒一個層級的架構： p25
- ◇小系統及中間系統，屬於以住家附近為主的生態探索，外系統及大系統將家庭生態休閒帶出住家附近，進入區域性或全球性的生態休閒活動、文化、價值觀。

(二)「生命歷程」建構家庭生態休閒的「時間發展架構」 p26-28

- ◆生命歷程理論 5 個核心原則:生命全程發展的原則、行動的原則、時間和空間的原則、時機的原則、生活的連結。
- ◆「生命全程發展的原則」、「行動的原則」、「時間和空間的原則」與家庭生態休閒較相關。

1.生命全程發展的原則 p26

- ◆個人及家庭不同階段的發展正是影響家庭生態休閒的重要因素。

2.行動力原則 p26

- ◆個人與家庭在共同發展的歷程中，往往會遇到「限制」和「機會」。
- ◆家庭生態休閒，在不同的生命週期中，也會有不同的阻礙因素，這些限制與阻礙，將可藉由我們的行動力作更適當的規劃，使家人於家庭生態休閒的活動中能有最佳的互動、學習、成長。

3.時間與空間的原則 p27

- ◆個人與家庭的生命歷程是過去生命經營的歷史時間、空間所形塑的，因此，社會變遷所造就不同世代的生命背景也是不同的。

(三) 家庭生態休閒架構 - 「層級與時間發展的整合」 p28-30

1.子女學齡前的階段家庭 p29

- ◆家庭生態休閒的活動上，可規劃以住家附近的生態休閒為主，區域性主題式的生態休閒為輔。

2.子女學齡階段家庭 p29

- ◆家庭生態休閒的活動上，可多增加區域性主題式的生態休閒，若能配合學校教學內容及功課的要求，一舉數得將是不錯的安排。

3.子女青少年階段家庭 p29-30

- ◆因青少年子女的休閒以進入較具冒險性的階段，家庭生態休閒應將此一特質融入，吸引青少年子女的參加。
- ◆除了區域性主題式休閒外，較深度的全球性環境關懷的休閒活動也可加入，讓青少年了解人與環境的關係。

4.子女離家階段的家庭 p30

- ◆家庭生態休閒在子女未成家立業之前，將會以較長期的旅遊為主，並邀請子女一起參與但夫妻 2 人的平日休閒將仍以住家附近的生態休閒為主。

5.老年階段的家庭 p30

- ◆體能的老化、退休後收入的減少，都將影響家庭休閒的選擇。
- ◆家庭生態休閒也將回到家有學齡前階段一般，以住家附近為主的生態休閒。
- ◆住家附近的生態休閒將是終其一生互動最為密切的。

第二章 家庭生態休閒規劃與實作 p34 ~ 60

第一節 家庭生態休閒的形式與限制 p35~p44

一、家庭生態休閒的類型及形式 P35-39

- ◆伊金藤等人將休閒活動形式區分為： p35-37
- 1.比賽或競賽 2.開放性或自由參與 3.上課或課程 4.俱樂部 5.特殊活動 6.講習會/研討會 7.志同道合
- 8.擴展服務。 P36-37
- ◆將生命週期的元素加入「方案規劃者評量立體圖」，三個座標分別為：生命週期、活動類型、活動形式 p38
- ◆「家庭生態休閒」方案規劃者評量立體圖，三個座標為：家庭生命週期、家庭生態休閒的類型、活動形式。 P38

二、影響家庭生態休閒參與的因素 p39-44

(一) 個人層面的影響因素 p40

1.個人身心狀況

2.經驗：過去參與休閒的經驗，會影響日後是否繼續參與此類休閒活動的重要因素。

3.性別：

- ◆休閒的意涵中，丈夫較重視休閒後工作再出發的精神；妻子較重視休閒對家人關係增進的效果。
- ◆活動內容上，丈夫傾向較動態性休閒，女性傾向較靜態性休閒。影響兩性的休閒因素上，男性強調工作上的影響，女性強調家庭的影響。
- ◆傳統兩性角色的觀點 - 男性屬於公領域的工作，女性屬於私領域的家庭，仍深入影響兩性在休閒上的差異。

4.個人經濟能力：5.自由時間：6.活動的能力：

(二) 家庭層面 p41-43

1.家庭建立期：

◆結婚到第一個子女出生前是家庭建立階段，此階段會有較多的夫妻休閒活動。 P41-42

2.家庭擴展期：

- ◆第一個子女出生後到第一個子女離家前，家有學齡前子女階段。 P42
- ◆家庭休閒活動場所傾向以住家附近，或家中的休閒活動為主，休閒活動的性質也偏向以較靜態性質為主。
- ◆學齡子女階段的家庭休閒，配合學校的休閒活動將較以前來的多，且知識性的休閒活動也開始增加。 P42

◆學校的課業也成為影響家庭休閒不可忽視的重要因素之一。 P42

◆進入青少年階段，在青少年休閒活動的特質上，往往會藉由休閒來表達其同儕的特性。 P42

◆家庭若能規劃符合青少年需求之生態休閒，並能邀請他們的朋友參與，仍可受到此一階段子女的歡迎。

3.家庭收縮期：

- ◆子女離家或獨立後，家庭即進入收縮期。P42
- ◆由於子女以長大離家或獨立，且夫妻的事業往往處於高峰期，可運用的時間、空間、金錢較多，使得夫妻休閒生活可從谷底爬升。P42
- ◆收縮期在進入退休之後，老年期的體力較差，身體狀況較多變數，也會對休閒生活帶來負面的影響，選擇適合自己狀況及配偶需求的休閒是此階段仍要考慮的。 P42
- ◆老年期的休閒將是影響老年期生活滿意的重標之一，也是維繫老年人與社會互動、提高自我評價、增進夫妻情感的重要方式。p43

(三) 社會經濟層面 p43-44

1. 工作方面： p43

◆工作政策及工作價值觀是二個工作影響休閒的重要社會因素，以工作政策來說，週休二日及休假獎金都是政策面促使國人休閒風氣提升的重要因素。 P43

◆社會對工作的價值觀改變，不再認為工作是人活著的主要目的。

2.環境方面： p43

◆最為國人所提到的就是交通方面的問題，休閒設施的不足、清潔設備不夠、旅遊地不安全，都是影響休閒參與的因素，亦是造成休閒卻步的因素之一。

3.經濟方面：p43-44

- ◆「家庭的經濟」會影響家人參與休閒活動的項目、時間。
- ◆整個社會經濟狀況亦會影響休閒的活動，只有當整個社會的經濟在某一程度之後，人們才會強調休閒生活，及休閒的品質，政府及民間投入休閒的軟硬體設備才會被重視。 P43-44

4.社會的接受度：

◆當社會不再視「休閒為不務正業」時，社會才會開始重視休閒所帶來的正面功能、效益，個人及家庭也才會開始重視休閒。

◆一般社會對休閒的態度仍會影響個人休閒的參與行為，尤其會期待扮演的角色與休閒行為是能符合，如公務人員不能上酒家等。

第二節 家庭生態休閒的規劃 p44~52

一、休閒活動規劃的意涵 p44-45

(一) 休閒活動規劃的定義 p44

- ◆「休閒規劃」：透過特殊的休閒設計，提供個人從活動中，獲得] 休閒經驗、利益的機會。
- ◆「方案規劃」或「方案設計」：可視為一個活動的「軟體設計」，它是決定休閒活動實施成敗的重要指標。
- ◆「方案規劃」：是用來描述和休閒相關活動、服務的整個佈局，及幫助、促銷所有的休閒形式給民眾。
- ◆休閒活動的方案規劃應包含：1.人們所參與的活動；2.幫助活動體驗產生的設施；3.幫助體驗產生的領導行為。

(二) 休閒活動規劃要素 p45-

1.連續過程

- ◆休閒是一個連續性的過程,而非一個活動決策的結果，包含了解需求、規劃、執行、評估等過程。

2.準備

- ◆成員都應在態度上、知識上、活動用具上有所準備，及如何滿足不同家人的需求，達成具有生態觀的休閒活動,的準備工作。

3.全盤考量

- ◆事前應有相關資訊的獲得，季節、金錢、成員、知識內涵的考量。

4.行動決定

- ◆同時應有被用的方案準備，如雨天與晴天的規劃將可能不同。

5.未來

- ◆家庭生態休閒方案的未來與永續性。
- ◆兼顧參與者需求、當地生態及文化的平衡成為很重要的家庭生態休閒之永續發展方向。

6.導向目標

- ◆規劃家庭生態休閒時應有明確的目標，目標越清楚越具體,越容易達成。

7.經由最佳方式

- ◆經由與家人溝通、協調,選擇一家庭最佳、最滿意的休閒方式進行之。

二、家庭生態休閒的規劃原則 p46-47

(一) 體認休閒的重要性

(二) 兼顧獨立與親密

(三) 活動彈性與創意

三、休閒活動規劃之流程 (詳 p47-51)

- ◆大致可分為：需求評估、方案目標界定、方案設計、方案評量等四個階段。

(一) 需求評估 p48

- ◆指參與休閒者之休閒需求、態度、價值、行為的過程。

(二) 界定目標 p48-49

- ◆需求評估主要的目的在確定休閒參與者的需求、興趣，使方案的規劃能符合參與者的需求來發展。
- ◆當「目標」界定完成後，規劃者必著手擬定方案的「目的」，而後再建立更具體的方針，即「行為目的」。
- ◆目標是有關整個活動方案所想要朝向的方向，如「河川生態」是休閒的主要目標。
- ◆目的是要達成方向的清楚陳述，如此，主要目標是「河川生態」，主要目的是「了解河川生態的改變」。
- ◆行為目的是最具體可行的目的,及能夠訴諸行為表現的方向、指引，是一個可測量，並用文字、語言、動作等去表達它的效果。如「觀察河川中動物、植物的種類」。

(三) 方案設計 p49-50

- ◆需求和目標都確定之後,接著進行方案的設計。
- ◆在方案設計的過程中有 3 個重要的因素虛加以考慮：生命週期、活動類型、活動形式。
- ◆伊金藤等人更加入了時間因素、設備與器材、場地情境佈置、成本、特殊考量因素等。

(四) 方案評量 p50-51

- ◆主要是幫助規劃者檢視方案的目標是否達成，及作為修正方案執行 過程之參考。
- ◆評量應包括：效率、效能。

1.效率是用來測量方案的內容和實施。

109 下家庭生態休閒期中重點--李雲娟老師整理 110.3

2.效能是方案滿足某一種需求或達成某些目標的測量。

◆家庭休閒評量效率時應包含：

1.幫助方案實施的行政支援：如家庭可提供的支援、資源是否足夠。

2.參與方案的領導關係：如領導者是否能有效扮演好溝通、決策的角色。

3.支援或供給方案的設施或設備：如當地的設施是否足夠達成活動的目標。

4.方案本身的內容：如方案內容是否合於不同家人的需求。

◇在效能方面應包含：

1.行為改變-如休閒活動後家人的情感是否更親密。

2.態度-如是否更重視相聚在一起的休閒時光。

3.意見、看法-對此次活動正面極負面的建議、回饋。

4.行為目標的達成-活動目標達成的滿意程度。

四、家庭生態休閒規劃要點 p51-52

◆家庭生態休閒活動之規劃：

1.活動主辦者應於事前進行旅程之詳細規劃,並於出發前提供家人有關旅遊地之各項資料,使活動在「質」的效益上更高。

2.嚴守安全原則,對於生態敏感地區應做使用限制,不宜排入遊程。

3.全程氣氛要保持愉快、熱絡、友善、溫馨。

4.盡量規劃小而美、中質不重量的小團隊遊程。

5.選擇生態、文化上具有意義及價值的景點。 51-52

6.盡量安排具有當地特色,避免安排不當開發,或華麗、不生態之景點。避免臨時任意變更路線、時程。 P52

7.把握遊程的核心主題,不能捨本逐末。誘導家人多了解大自然倫理、保育意識,激發保護行動。

8.準備充分的生態觀察裝備、器材。

9.除生態性主題外,應融入文化性、人文性、娛樂性小主題,增加活動的多元性,以促進家人對當地文化的了解、尊重。

10.生態旅遊是一種保育及旅遊活動,要兼顧遊程中食宿、遊憩機會的品質與方便性。須考量當地之社群倫理,貫徹在地化、使用者付費、利益分享當地居民,促進社區保育誘因、社群和諧、永續發展。

11.不同季節應規劃不同的路線或觀察物種,並依家人興趣、體力的不同,將生態觀察路線區分為低、中、高不同程度之路線。

12.要求家人遵守生態旅遊規則。

13.適度安排部份儀式活動,以強化意象及特色。

14.不鼓勵家人任意施捨,或進行無知的交易。

15.對於每一次的生態遊程,家人應分別研擬實施計畫、時程表、詳細工作分配表。 P52

第三節 家庭生態休閒的實作 p53~59

一、家庭生態休閒活動的決策 p53-54

◆一般家庭作為休閒活動安排的參考事項：

1.家庭需求

2.以健康幸福為前提,找出一種家庭休閒參與的目標。

3.找出達成該目標的活動

◆5W-時間(When)、地點(Where)、對象(Who)、主題(What)、原因 (Why)。

4.決定該活動方式所需要的條件

5.活動所需之資源

◆家庭的金錢、時間、精力資源是否足夠,皆應考慮。

6.參與活動

◆家庭生態休閒活動再參與時,將以少數人的規劃為主,同時參與時應特別重視對當地文化、環境的尊重。

7.評估

◆除了可評估目標達成的情形,更可提供下次家庭生態休閒活動決策的參考,不論好、壞對未來都具有正面的意義。

◆家庭生態休閒活動決策過程 (p54 表 2-2)

109 下家庭生態休閒期中重點--李雲娟老師整理 110.3

- 1.家庭需求：(1)生態休閒的看法；(2)家庭共同參與；(3)不同成員的意見。
- 2.界定目標：(1)針對家庭；(2)針對生態；(3)針對休閒；(4)整體。
- 3.活動方式：(1)室內或室外；(2)參觀；(3)導覽、(4)其他；(5)5W。
- 4.活動條件：(1)特有技巧；(2)費用；(3)裝備；(4)所需時間；(5)所需人力。
- 5.家庭資源：(1)可用時間；(2)預算經費；(3)可提供的人力；(4)可尋求之資源。
- 6.參與活動：(1)親身參與；(2)安全性；(3)用心體會；(4)活動應重視生態與人及社會的關係。
- 7.評估：(1)計畫的評估；(2)執行的評估；(3)結果的評估。

二、家庭生態休閒 - 河川生態之旅親子活動實作 p55-59

第三章 郊山環境生態休閒 (p64~99)

第一節 郊山在家庭生態休閒的意義與功能 p66~67

一、郊山生態休閒的意義 p66-

- ◆在生態活動中，一家人利用假日去爬郊山，既可鍛鍊身體，又可培養勇敢堅毅的性格，這種活動又可以和生態結合起來，即稱「郊山生態休閒」。

二、郊山生態休閒的功能 p66-67

- ◆家庭的郊山生態休閒具有四方面的功能：1.豐富生活、開闊胸襟；2.走進自然、增長學識；3.倘佯山水、感悟人生；4.增強體格、磨練意志。

第二節 郊山環境生態休閒之行前準備與注意事項 p67~70

一、郊山生態休閒之行前準備 p67-68

- (一) 準備合乎觀察目的的工具 (詳 p67)
- (二) 穿利於活動多口袋的衣服 (詳 p67-68)
- (三) 攜帶各種圖鑑便於觀察探究 (詳 p68)
- (四) 攜帶意外預防的藥物 (詳 p68)

二、郊山生態休閒所該注意之事項 p68-70

- ◆全家同行，避免到路陡、水深、多落石之處。晚春及夏季宜打草驚蛇，還須注意下列幾點：

(一) 量力而為 (詳 p68)

(二) 上下山應注意的事項 (p68-69)

- ◆上山時，身體重心前移，步伐不要太大，膝蓋抬高，保持自然的呼吸狀態。
- ◆下山時，身體重心後移，膝蓋略彎，步伐可稍大些，落腳時腳跟先著地。切忌小跑步，以免危險。

(三) 觀察植物時所應注意的事項 (p69)

- 1.切勿進入不熟悉的地方。
- 2.不隨意進入濃密的草叢樹林。
- 3.不隨意攀折摘取植物。
- 4.觀察時須小心腳步，避免踐踏植株。
- 5.勿碰觸不明植物。

(四) 觀察昆蟲時所應注意的事項 (p69)

- 1.某些有毒生物，切勿直接用手觸摸。
- 2.製作生物地圖以利觀察。地圖旁標示其生態環境，便於下次觀察稱之「生物地圖」。
- 3.非必要切勿採集捕捉，而是相機紀錄影像，以免破壞環境生態。

(五) 觀察鳥類時所應注意的事項 (p69-70)

1.備齊賞鳥所需的裝備

- (1)必要裝備：雙筒望遠鏡、鳥類圖鑑、台灣賞鳥地圖、筆與筆記本、深色帽。
- (2)次要裝備：單筒望遠鏡與腳架、防寒衣物與雨具、手套、手電筒、照相機、錄音機、萬用刀、個人醫藥、身分證、食物、水壺等。

2.遵守賞鳥應有禮節

- (1)賞鳥是不應捕捉、販賣、飼養。
- (2)不飼養野生鳥類，或隨意放生各種鳥類，以免破壞鳥類生態。
- (3)遇到野鳥築巢、育雛，遠觀不可近看，以免親鳥棄巢造成幼鳥死亡。
- (4)拍攝野鳥不可用閃光燈，以免驚嚇到牠們。
- (5)不可丟擲石頭，或以鳥鳴聲引誘隱身樹叢中的鳥類現身。

109 下家庭生態休閒期中重點--李雲娟老師整理 110.3

- (6)不可過分追逐野鳥，以免導致某些體弱鳥類休克死亡。
- (7)賞鳥應以不危及鳥類安全為原則。
- (8)不隨意採集動植物，或任意丟棄垃圾。
- (9)避免破壞大自然的寧靜。
- (10)尊重鳥類生存權，不採集鳥蛋，不捕捉野鳥。

第三節 **郊山植物生態介紹** p70~79

1.山櫻花

- ◆山林的報春仙子。因花色緋紅、寒時開,故又名「**緋寒櫻**」。
- ◆「**重瓣緋寒櫻**」是緋寒櫻的變種，也是台灣特產。

2.大蜘蛛蘭

- ◆通常沒有葉片，主要分部於印尼，台灣則有一種。

3.毛地黃

- ◆非台灣原生種，由日本人引進的.當地人稱「**毒藥草**」，又叫「**指頭花**」。
- ◆毛地黃「葉」是強心利尿劑，但有效劑量與中毒劑量非常接近，所以極易中毒。

4.山芙蓉

- ◆最有趣的特徵是「**一日三變的花色**」，像千面美女，這是花瓣中的色素受到日光、溫度的影響而產生的變化。

5.油桐

- ◆「**五月雪**」指的就是油桐盛開的景象。
- ◆油桐樹皮可製膠；油桐子加工可製成桐油成為油漆、油墨的原料。
- ◆果殼製活性碳；根、葉、花、果-可入藥; 桐樹木材-建築、樂器。

6.蓖麻

- ◆有紅白二種。紅者枝幹葉柄皆為紅色，據說能治風疾。白者枝幹均為綠色,種子可榨油，亦可製成機械用的滑潤油。

7.龍葵

- ◆又名「**烏子仔菜**」。球型漿果-可吃；嫩莖葉、幼苗-野菜料理。

8.龍珠

- ◆紅色小漿果。

9.大花曼陀羅

- ◆原產墨西哥，在古代可作毒酒、性藥，土著把葉當煙捲。植株寒生物鹼，可入藥作為麻醉劑、鎮靜劑, 治療氣喘病。

10.曼陀羅

- ◆全身皆是毒，可作為麻醉藥。大花曼陀羅其喇叭花朵碩大，向下懸垂；曼陀羅花朵小，直立向上。

11.楓與楓香

- ◆楓屬於槭樹科。葉片，對生。
- ◆楓香，金縷梅科。葉片-互生。
- ◆葉片和楓樹科樹種很像，果實卻不一樣。果實為球形聚合果，楓樹科果實為翅果。
- ◆樟葉楓、青楓分布於海拔 1000 公尺低海拔山區。
- ◆尖葉楓、台灣掌葉楓、台灣紅榨楓分布於 2000 公尺中海拔山區。
- ◆中海拔山區楓紅季節最明顯且穩定。
- ◆數量依次為台灣紅榨楓、台灣掌葉楓、尖葉楓，以台灣掌葉楓的樹型最為秀麗。

12.筆筒樹

- ◆莖因老葉脫落形成橢圓形的**葉痕**，就像蛇皮紋路，因此稱為「**蛇木**」。
- ◆蛇木屑是養蘭花必需品。

13.台灣杪欏 p75

- ◆與「筆筒樹」十分相像，同屬於「**樹蕨**」，是蕨類植物的巨無霸。
- ◆筆筒樹的老葉會整片由樹幹上脫落，留下明顯的葉痕；葉柄顏色較淡、無次。
- ◆台灣杪欏的老葉並不脫落；葉柄顏色深紫褐色、有刺。

14.觀音座蓮 p75

- ◆別名「**山羊蹄**」，性喜陰溼，以散生或小族群的方式存在。

15.相思樹 p76

- ◆相思樹種子並不叫作相思豆。
- ◆木材-重要薪碳材，可製木炭；也是枕木、坑木良材。
- ◆台灣主要造林樹種之一，全島低海拔山區普遍可見。

16.大葉溲疏

- ◆全省林緣、路旁及河床地均可見。

17.野百合

- ◆堅強的生命力，台灣北海岸的海崖上，山腳到 3,000 公尺高山上均可見到它，少有植物的分布是那麼廣。

18.構樹 p77◆又名「鹿仔樹」或「紙木」。

- ◆嫩葉是梅花鹿和水鹿的上等飼料，也可供人食用。雄花穗及成熟果實也可食。

19.冇骨消◆藥用植物，也是蜜源植物。

20.姑婆芋、台灣姑婆芋

- ◆姑婆芋，根莖和全株的汁液都有毒。下雨時，可充當綠葉傘。成熟果序是插花的好材料。
- ◆台灣姑婆芋僅見於北部低海拔山區。是姑婆芋的近親，葉片較小，全身一樣具有毒性。

21.其他的花草

- ◆雞屎藤，搓揉其莖葉，會釋出防衛性臭味，是民間常用的草藥。
- ◆山菊有「乞食碗」之稱。
- ◆山葡萄其漿果球形，有毒。

第四節 **郊山鳥類生態介紹** p80~89

一、鳥類的特徵 p80-

- 1.身體長滿羽毛
- 2.恆溫動物
- 3.有硬的嘴、具鱗的腳
- 4.卵有硬卵殼

二、賞鳥所需的工具與服裝 p80

- 1.雙筒望遠鏡
- 2.著綠、茶色系統的服裝，以免嚇走鳥類
- 3.攜帶小型圖鑑，方便當場查閱。

三、賞鳥的內容 p80-81

- (一)觀察鳥類的翅膀 (詳 p80-81)
- (二)觀察鳥類飛行方法 (詳 p81)
- (三)觀察鳥嘴與捕食方法 (詳 p81)
- (四)觀察各種鳥腳形狀 (詳 p81)

四、觀察的重點 p81-82

- 1.春夏枝葉繁茂，不易發現鳥蹤，可先紀錄鳥的叫聲和地方，如在樹枝的前端或樹幹等。
- 2.是一隻鳥或一群鳥在啼叫？
- 3.通常鳥類以何種食物為食。
 - ◆台灣鳥類多是雜食性，鳩鴿科鳥類是唯一的素食者。
 - ◆在哺育雛鳥時，親鳥會將果實、種子吞食消化，再與親鳥體內脂肪混合成乳狀的「鴿乳」餵食。

五、常見的鳥類 p82-89

- 1.大冠鷲◆台灣特有亞種，喜食蛇類，又名「蛇雕」。叫聲【忽悠 - 忽悠】。
- 2.赤腹鷹◆過境鳥，數量占過境猛禽的第一位。
- 3.竹雞◆台灣特有亞種，低海拔山區濃密樹林、灌木叢底層活動。叫聲【雞狗乖 - 雞狗乖】。
- 4.翠翼鳩◆留鳥，出現在低海拔樹林中，常在地面覓食。
- 5.五色鳥◆台灣特有亞種，叫聲猶如敲木魚的和尚，因此稱牠為【森林裡的花和尚】，啄木鳥近親。
- 6.紅山椒鳥◆留鳥，出現在中低海拔闊葉樹林主層，常群在樹梢間活動。
- 7.紅嘴鴨鴨◆台灣特有亞種，叫聲【喵 - 喵】或【小氣鬼 - 小氣鬼】。
- 8.小啄木◆腳爪演化成為前後各 2，增加攀爬能力。
- 9.樹鸚◆冬候鳥，每年均會在台灣作客半年。
- 10.鉛色水鶇◆特有亞種，雄鳥紅褐色尾羽，宛如一把變幻莫測的扇子。
- 11.藍尾鴝◆候鳥，自日本來台過冬，多單獨行動，有極強的領域行為。
- 12.山紅頭◆特有亞種，叫聲【救急】，模仿其吹口哨的聲音，牠會興致高昂跟你對唱。
- 13.絲畫眉◆俗稱「青笛仔」。
- 14.繡眼畫眉◆特有亞種，叫聲【救急 - 救急】或【急、急、急】的警戒聲。

109 下家庭生態休閒期中重點--李雲娟老師整理 110.3

- 15.斑紋鷓鴣◆特有亞種，叫聲【滴啦 - 滴啦】。
 - 16.黑枕藍鶺◆特有亞種,叫聲【輝、輝、輝】連續哨音。
 - 17.小卷尾◆特有亞種，叫聲【九、九、九】或【喂、喂、喂、總機】。
 - 18.樹鵲◆特有亞種，【嘎、嘎、嘎】急促沙啞的金屬叫聲。
 - 19.台灣藍鵲◆「特有種」，俗稱「長尾山娘」。
- ◆飛越山谷時，會一隻接著一隻滑行而過，並發出金屬般的響亮鳴聲，俗稱「長尾陣」。
 - ◆有特殊的「合作生殖」行為，由自己的哥哥姊姊留下來幫忙父母親照顧牠們的巢，而不是由幾對夫妻共同照顧一巢。

第五節 **郊山昆蟲和其他動物生態介紹** p90~97

一、觀察昆蟲的方法 p90

- (一)想想昆蟲都吃些什麼? (詳 p90)
- (二)研究昆蟲與人的關係 (詳 p90)
- (三)從遠處和近處觀察 (詳 p90)

二、實地到郊山觀察昆蟲 p91-92

- (一)尋找昆蟲所青睞的植物 (詳 p91)
- (二)尋訪躲藏的昆蟲 (p92)◆昆蟲偽裝的方式：1.利用保護色做為障眼法 2.以模仿他物來保護自己 3.利用擬態有力或逃避捕食

三、美麗的昆蟲與其他動物 p92-97

(一)賞蟲最佳時機 (p93)

- ◆昆蟲繁殖期和氣溫、溼度、植物的生長等都有關係。

(二)如何賞蝶、螢 (p93-94)

- 1.觀察時慢慢靠近，這樣蝴蝶較不易被嚇跑。
- 2.請勿捕捉蝴蝶，用觀賞的心情或照片留下蝶影。
- 3.除了辨認蝴蝶的種類以外，蝴蝶的生態觀察更有樂趣。
- 4.路上撿到死掉的蝴蝶，這便是近近觀察蝴蝶身體構造的好機會，事先準備簡便的放大鏡將有助於觀察
- 5.請勿穿著顏色太過鮮豔的衣服，最好也不要擦香水。
- 6.夜晚賞螢需要注意下列幾點：
 - (1)穿著長褲、長袖衣服，避免蚊蟲叮咬。
 - (2)避免進入草叢，以免毒蛇出沒。
 - (3)手電筒隻強光會影響螢火蟲求偶行為，將手電筒罩上紅色玻璃紙可以減少干擾，並減少打開手電筒的次數。
 - (4)準備毛筆或羽毛，撿拾飛落地面之小型蟲,若是沒準備，可利用樹葉。
 - (5)觀察完螢火蟲後，要把它放回原棲地，螢火蟲不容易飼養，切勿把它帶回家。

(三)與蝶共舞 (詳 p94-96)

(四)其他動物 (p96)

- ◆松鼠和獼猴通常在郊山是最常看到的生物，尤其是樹果、水果多的地方。
- ◆蟬鳴的原理是雄蟬利用腹部的肌肉震動鼓膜，因而產生共鳴。
- ◆會鳴叫的蟬是熊蟬、草蟬。
- ◆不會鳴叫的蟬是愛吐口水的「沫蟬」、披著美麗衣裳的「蠟蟬」、頭上長角的偽裝高手「角蟬」、橫行霸道的「葉蟬」。

第四章 公園與行道樹生態休閒 p102~131

第一節 **公園與行道樹在家庭生態休閒的意義與功能** p104-106

一、公園與行道樹在休閒的意義與功能

(一) 公園內動植物生態所扮演的休閒角色 p104-105

(二) 居家附近之行道樹所扮演的休閒角色 p105-106

★行道樹的選擇除數種本身的生理、生態等特性條件外，還須具備優美的樹型，抵抗空氣污染、噪音等條件。

◆台灣常見的行道數種：黑板樹、火焰木、木棉、小葉欖仁、樟樹、阿勃勒、刺桐、大花紫薇、台灣欒樹、掌葉蘋婆等。

109 下家庭生態休閒期中重點--李雲娟老師整理 110.3

◆綠色行道樹對淨化空氣很有幫助。 P105

◆行道樹也有它們的問題：如樹葉過於繁茂導致交通訊號看不清楚，或街頭招牌遮蔽看不清楚，秋天落葉不易清理的問題。 P106

二、進入公園所要注意的事項 p106

- 1.注意開放時間
- 2.不可放生、攜帶危險物品
- 3.不可擅自採摘破壞園內任何植物或設施
- 4.不可在水生植物內洗滌、玩水、垂釣、捕捉魚蛙
- 5.不可攀登樹木採集昆蟲、射擊鳥類及其他生物
- 6.不可隨地吐痰、便溺、丟棄紙屑、果皮、煙蒂、廢物垃圾
- 7.不可喧鬧滋事、妨礙公共安寧及秩序
- 8.不可妨礙群眾遊樂活動、燃放爆竹煙火

第二節 **公園與街道常見的植物** p106-114

1.艷紫荊 p106-107

◆花大而呈艷紫色，因而得名。外型乍看之下很像洋紫荊或羊蹄甲。

★差別是「羊蹄甲」春天開花，「洋紫荊、艷紫荊」冬天開花，「洋紫荊」3個雄蕊、原產印度；「艷紫荊」5個雄蕊、原產香港。

2.紫嬌花 p107

★原產南非，別名「石蒜」、「非洲小百合」，莖葉均帶有韭菜味，花期極長，幾乎全年都能賞花。

◆栽植嬌花可用播種、分株、鱗莖種植，在台灣不易結仔，僅用分株、鱗莖種植，生育適溫約24°C~30°C，所以需要注意的是日照時間，種植陰蔽處會開花不良，需經常保持濕潤，否則會容易枯死。 P107

3.大紅扶桑 - 朱槿 p108

◆別名扶桑，在台灣不結果，小朋友喜歡把它黃色的子房黏在鼻尖上玩。花柱基部含有蜜汁，是蝶類都喜歡的蜜源植物。

4.扶桑

◆高雄縣花、夏威夷州花、馬來西亞國花。

◆公園、街道可能存在的植物，依照觀賞的部位分為：觀花、觀葉、觀果3種植物。

一、觀花植物 p108-110

1.烏心石 2.桂花 3.樹蘭 4.荊桐又名「雞公樹」，是先民、原住民的報時花，新年時會開如雞冠般成串的紅色花。5.黃金風鈴木 6.苦楝：又名「苦苓」7.火焰木：又稱「象樹」8.金露花：又名「台灣連翹」，金黃色果實有毒不可食用。9.大花紫薇 10.相思樹：別名「相思仔」。樹皮可當黑褐色染料；木材為最佳薪材，不起濃煙是其特色，是重要的鄉土植物。

二、觀葉植物 p110-111

1.欖仁 2.木宜梧 3.印度紫檀 4.白水木 5.浦葵：古代最佳樹材，葉大可當蒲扇、笠帽；葉腋纖維能當蓑衣、掃把、繩索；嫩芽-可吃 6.黃槿：別名「裸葉樹」。心形葉子，墊紅龜粿；花是兒童玩具，塗染成紅色指甲。

三、觀果植物 p112-114

1.雀榕：果實是鳥類最愛。

2.掌葉蘋婆

3.魯花樹：適合做綠籬，是紅擬豹斑蝶產卵的植物。

4.台灣火刺木：又稱「狀元紅」。是蘋果、梨子的近親，可惜帶刺。

5.台東漆：汁液有毒。

6.白樹仔

7.羅氏鹽膚木：別名「山鹽青」。冬天果實由綠轉紅再轉褐，此時果實帶有鹹味，從前是原住民食鹽的代用品，現在是鳥兒的美食。

8.茄苳：別名「重陽木」、「秋楓樹」。單性花，雌雄異株。

9.檄樹：果實像釋迦牟尼佛頭。開花時，複合的花朵有的含苞待放，有的開得正美，有的已經結果，真是一絕。

10.黃連木

第三節 常見的行道樹介紹 p114-121

一、台灣常見的行道樹 (同 p105) p114-118

- 1.黑板樹：株高可達 15 公尺 以上，高綠的庭園綠蔭觀賞樹、行道樹。
- 2.火焰木：株高可達 10 公尺 以上，北部少見開花，愈往南部花期愈長。 P115
- 3.小葉欖仁：樹冠層次分明，酷似人工修剪成形，庭園美化、行道樹高級樹種，全省普遍栽培。P115
- 4.樟樹：全島低海拔地區均有分布，為廣泛運用的行道樹種。P115-116
- 5.木棉：俗稱「班芝樹」 p116
- 6.阿勃勒：(1)盛開時串串黃花迎風搖曳，具有長條狀莢果，俗名「波斯皂莢」的行道樹。 P116 ★
(2)熟果黑褐色、內具黏性、有異味。高級的庭園樹、行道樹。P116
- 7.刺桐：落葉性喬木、具刺、易落，南部平地。 P116-117
- 8.大花紫薇：高級樹種。
- 9.台灣欒樹：俗名「苦苓舅」。特產本島低海拔日照強的森林中。 P117
- 10.掌葉蘋婆：台灣中南部常見的行道樹種、校園植栽、公園綠樹。只有花萼沒有花瓣。 P118

二、台北常見的行道樹 p118-121

- ◆適當種植「闊葉」樹種的行道樹(如榕樹)，將有效降低噪音。P118
- ◆「樟樹」-仁愛路、敦化南北路、信義路、莊敬路。 P119
- ◆「木棉」-辛亥路二段、復興南路、仁愛路。 Pp119
- ◆「黑板樹」：基隆路、辛亥路 5~6 段、羅斯福路 5~6 段。 P119
- ★「大花紫薇」：內湖區成功路,形成當地特色。 P119
- ◆其他最多的 7 種植物： p119-120
- 1.榕樹：為台北市行道樹中種植最多的樹種。
- 2.茄苳、3.楓香、4.菩提樹、5.白千層、6.印度紫檀、7.盾柱木。

第四節 公園與行道樹常見的動物 - 鳥類 p121-126

一、鳥類的觀察範圍 p121

- ◆鳥類有各自的行動範圍，區分這些領域要考慮的條件是：1.樹種；2.樹林內情況(日盛或陰暗)；3.季節；4.日或夜；5.在樹上的哪個位置。

二、常見的鳥類 p121-123

- ◆常見的鳥類有：麻雀、白頭翁、綠繡眼、珠頸斑鳩、翠鳥等。P121
- ◆一般池塘邊，小白鷺、白腹秧雞、夜鷺、小鸛，最多的是麻雀、白頭翁。
- ◆闊葉林植物區-黑枕藍鶇、樹鵲、珠頸斑鳩、金背鳩等。 P122
- ◆冬天裡枯葉提供隱蔽效果，因此北方來的鸚科鳥類，如虎鸚、白腹鸚、赤腹鸚等可能隱藏期間。
- ◆【白腹秧雞】為台語稱「白面」，因其晝夜鳴唱不絕，鳴聲像是【苦哇、苦哇，.....】，故在鄉野有「苦雞母」的俗名，多棲息於水澤草叢中，飛翔力差。
- ◆竹類植物附近有嘴黑鸚、紅尾伯勞、珠頸斑鳩、黑枕藍鶇、赤腹鸚、虎鸚等。

三、常見鳥類特徵 p123-126

1.小鸛 p123-124

- ◆台語【水避仔】，因為它們遇到危險時，會迅速潛至葦草間的水中躲避。
- ◆叫聲【喀哩哩哩】、【匹、匹】。
- ◆為了適應兩棲生活，每一腳趾有互不相連、不寬闊的槳狀蹼，以便於行動。

2.夜鷺 p124◆台語【暗光鳥】。

3.翠鳥 p124★又名「魚狗」，台語【釣魚翁】。

4.珠頸斑鳩 p124◆台語「斑鳩」

5.白頭翁 p125★台語「白頭殼」。叫聲【巧克力、巧克力】或【雞骨頭加酒】。

6.紅尾伯勞

7.麻雀 p125◆是最能適應人類生活的環境鳥，也是都市人最容易看見的鳥。

8.黑枕藍鶇 p126

9.樹鵲 p126

10.白腹鸚 p126◆過境鳥，喜陰暗地帶活動，領域性極強。

第五節 公園與行道樹常見的動物 - 昆蟲與其他 p127-130

一、昆蟲 (p127-129)

二、其他動物 p129-130

(一) 松鼠 p129

- ◆主要的食物是樹果，吃不完的部分，有藏在樹中的習性。吃橡果、胡桃、松、杉之果。
- ◆觀察松鼠，應選在黎明或傍晚的時候，因為松鼠生活在樹上，要覓食才會到地面上來。

(二) 蛙類、龜類、蝦類 p129-130

1.金線蛙 (p130)

2.紅耳龜(巴西龜) p130

- ◆外來物種，是世界最普及的龜類；體健耐寒，食量奇大，適應力超強。
- 幼龜偏向肉食性，成龜傾向素食性。

3.美國鰲蝦

- ◆外來物種，肉少無食用價值。生存力極強，能忍耐惡劣水質，嗜剪斷農田中之秧苗，又善鑽洞，破壞田埂，造成農田灌溉的困擾。是本土原生種魚類日減、甚或滅種的主因之一。

第五章 河濱與田園生態休閒 p134~160

第一節 河濱與田園在家庭生態休閒的意義與功能 p138-140

一、河濱與田園之休閒意義與功能 p136-139

- ◆生態棲地包括下列各項

1.寬廣的河域、2.泥灘沙洲、3.淡水生態區、4.草澤近水域泥灘、5.公園綠地等 5 個部分。

- ◆全國各地都有河濱公園的設置，利用率最高的河濱公園屬「大台北地區」的河濱公園。

- ◆長期以來台北盆地接納了大漢溪、新店溪、基隆河 3 大支流，經年累月沖積的結果，在河岸區留下低平的沙洲、河川高灘地。

- ◆台北市的河濱公園，分布於淡水河(大漢溪、新店溪交匯後稱之)、基隆河、新店溪、景美溪、雙溪等河川。

- ◆台北市的河濱公園面積依序是：

1.迎風河濱公園(60 公頃)、2.水源河濱公園(45.7 公頃)、3.美堤河濱公園(44 公頃)、4.大佳河濱公園(42 公頃)。

- ◆台北縣的河濱公園多分布在：

淡水河、大漢溪、基隆河、新店溪、南勢溪等河川。

- ◆台北縣的河濱公園面積依序是：

1.二重疏洪道(420 公頃)，2.新店溪和大漢溪流域(339 公頃)，3.淡水河(包含淡水、八里 61 公頃)。 P136

- ◆河濱公園可在不破壞水文環境之下，進行公園綠地的開發，當洪患來臨時，形成滯洪區。 P137

- ◆田園包括有水田、旱田，水田生物相較單純，旱田所栽種的植物較多元，因此生態豐富。

- ◆彰化縣永靖鄉、田尾鄉地區，廣植花卉外銷，白河有【蓮的故鄉】之稱。

- ◆河濱、田園所能提供的功能：

(一) 提供休閒與大型活動的最佳場所

(二) 提供運動最佳去處

(三) 生態休閒活動的最佳空間

(四) 環境教育活動的施作場所

二、生態休閒之行前準備與注意事項 p139-140

1.河濱賞鳥所該遵守的禮節：【賞鳥勿語】 p139

(1)保持安靜、勿跨越觀鳥屏欄。

(2)儘量穿自然色系衣帽，以免強烈色彩驚擾鳥兒。

(3)輕移腳步，特別是雨天後。

(4)如需拍照，請用長鏡頭攝取鳥兒畫面，儘量避免閃光燈。

2.河濱公園原是水路，大風雨天不適合前去。

3.有些河濱公園與田園範圍廣闊，進入時需自備飲水。 P140

4.較無遮陽設備，前往的民眾應注意防曬問題。

5.應將垃圾丟棄在園區的垃圾桶內，或將垃圾帶回家。

6.不亂摘花木，只用相機紀錄美麗生態。 P140

第二節 河濱與田園生態常見的植物介紹 p140-145

109 下家庭生態休閒期中重點--李雲娟老師整理 110.3

◆寬廣的河域地帶，水生植物，如布袋蓮等；溼地多為蘆葦、水燭；草澤近水 域之泥灘地水生植，如物香蒲、荳荳鹹草；深入陸域分布陸生型，如大花咸豐草、五節芒等植物。P140

◆ 雜草若為生活史的差別可區分為： p141

1.「一年生」如牛筋草、紫花藿香薊、野草、碎米莎草等，多靠種子繁殖。2.「多年生」如白茅、香附子、酢漿草等，主要利用營養器官如走莖、塊莖、球莖等繁殖。

◆依據萌芽、生長適溫的差異區分為：

1.「暖季草」於春季氣溫回升開始大量萌芽，如台灣何首烏等闊葉型雜草。

2.「冷季草」秋末冬初氣溫降低，才開始萌芽生長，如山介菜等。

3.「全年生長」的雜草，包括大花咸豐草、龍葵、野 苳、紫花藿香薊等。

◆雜草當中入侵台灣已久的外來植物有：大黍、刺殼草、含羞草、馬櫻丹、銀合歡等。

◆最近 30 年新紀錄的重要外來雜草有：大花咸豐草、豬草、銀膠菊、小花蔓澤蘭等。

◆台灣低海拔地區的「大花咸豐草」、「小花蔓澤蘭」已形成極強勢的廣大族落。

◆向日葵又叫「太陽花」。也是一種能源作物，可做成【生質汽油】，是一種乾淨的能源。P143-144

第三節 **河濱與田園生態常見的動物介紹** p145-157

一、鳥類 p148-153

◆靠近水域：雁鴨科較多。P145

◆泥灘沙洲：是鸕鶿類最佳的覓食場所，灰鶿鴿是稀有的留鳥，也是普遍的冬候鳥。 P145

◆淡池生態區：鸞科、翠鳥、雁鴨科等。 P146

◆草澤區與泥灘間：白腹秧雞、田鶿。

◆陸生鳥類：白頭翁、鷦鷯等。 P146

1.白頭翁台語「白頭殼」，與烏頭翁在花蓮天祥、屏東枋寮為界。叫聲似【巧克力、巧克力】或【雞骨頭加酒】。

2.麻雀最常見的平地鳥類，台語稱「厝鳥」，環境開發的指標，出現於中低海拔的山麻雀卻適應不良，野外甚少發現。

3.綠繡眼台語「青笛仔」，【綠繡眼、白頭翁是「平地」優勢鳥種】。

4.黃頭鶯犁田時最容易見到，以昆蟲、蚯蚓為主食；「小白鶯」以吃於為 主，有很大的生態隔離。「紅鳩」因適應力強，繁殖驚人，可能會對其他鳥群造成影響。

5.褐頭鷦鷯、灰頭鷦鷯又叫「布袋鳥」或「芒嘴丟仔」、「芒冬丟仔」。 P147

常發出像【羊】的叫聲，閩南語【氣死你得陪、氣死你得陪】。

6.斑文鳥、白腰文鳥：斑文鳥，台語「烏嘴草」。 P148

值得一提的是「粉紅鸚嘴」，俗稱「圓頭仔」，現因主要棲息地遭清除，食物減少，族群並不穩定。P18

「黑枕藍鶿」因闊葉林消失，族群像低海拔山區遷移。 P148

7.紅尾伯勞鳥普遍冬候鳥，是【燕雀中的猛禽】，有將獵物插在樹枝的習慣。p119

8.野鶿、黃尾鶿、黑臉是冬候鳥。P150

9.棕扇尾鶯俗稱「錦鶿」，叫聲【梯差、梯差】，黃頭扇尾鶯，又叫「白頭錦鶿」。

10.小雲雀在台灣是【百靈科唯一的一種】，能在空中定點拍翅鳴唱許久，台語稱【半天鳥】。P152

◆平地常見的其他鳥類:黃鶿鴿、紅隼、老鷹、小雨燕、珠頸斑鳩、棕沙燕、家燕、洋燕、白鶿鴿、棕背伯勞、藍磯鶿、烏頭翁、泰國八哥、琵嘴鴨等。

◆單音小鸞嘴叫聲【都、都、都】或【可歸、可歸】。

◆大卷尾叫聲【呷酒，呷酒，去呷酒】。 P152

二、昆蟲 p154-156

1.蜻蜓與豆娘

◆活動範圍包括:池塘、湖泊、水田、溪流、沼澤、水坑、苔蘚地等,雨量多的 北部、東北部，有利於蜻蜓的生存。

◆台灣蜻蛉目分為：均翅亞目豆娘、不均翅亞目蜻蜓 2 大類。

◆一般生活史：為卵期→稚蟲期→(羽化)成蟲期。

◆因蜻蜓是不具蛹期的昆蟲，稱之為【不完全變態】，蜻蜓的幼蟲期是在水域中度過，故昆蟲家又稱蜻蜓為【半形變態】的昆蟲。

109 下家庭生態休閒期中重點--李雲娟老師整理 110.3

- ◆蜻蜓幼蟲稱**水蠶(水乞丐)**，卵在剛敷時有一特殊型態，6隻腳、頭部跟身體縮在一起，像隻沒腳的小蝦米一樣，不怎麼活動，這階段稱為【**前稚蟲期**】。
- ◆蜻蜓中有些是屬恆溫動物，有些是變溫動物，大部份的蜻蜓多屬變溫動物、肉食性昆蟲。
- ◆蜻蜓的產卵方式：
 - (1)最常見的是「蜻蜓點水」。
 - (2)將腹部插入水中，產卵於水草莖桿中。
 - (3)雌雄蜻蜓潛水進入水下，將卵產於水草莖桿中。
 - (4)蜻蜓一面飛翔交配，一面將卵空投至水中。
 - (5)蜻蜓將卵產於水面上的樹幹或枝幹上，待卵孵化後，稚蟲掉入水中，展開幼蟲階段。不論是哪一種產卵方式，稚蟲均需生活於水中。
 - (6)蜻蜓及豆娘的生態為不完全變態，兩種的稚蟲均稱為**水蠶(蠶-蠍子之意)**，以下唇補食小魚或蝌蚪，也會有自相殘殺的行為。其生活史跨越水陸兩棲，是良好的**環境指標**。

2.蝴蝶

3.其他昆蟲或似昆蟲的小動物。像昆蟲卻不是昆蟲-馬陸、蜈蚣。

三、其他動物 p156-157

- ◆蝸牛、福壽螺、蚯蚓等，也會出現在河濱、田園之間。

第四節 河濱與田園生態常見的地景介紹 p157-159

一、田園所形成之梯田景觀 p157-

- ◆澎湖有最迷你完整的「**蜂巢田**」地景。
- ◆蜂巢田-是利用「**咾咕石**」築成矮牆所圍成的田園，抗風力頗佳。

二、河濱所形成的特殊景觀 p157-158

- ◆以台北盆地而言，在靠近海岸之河濱，**感潮景觀**為其特色之一，漲潮時海水水位上升，河水流動不但停止，反而因河水水位較高而向上逆流，導致排水不良，使河川水位、流速、鹽度都產生極大變化。
- ◆汐止原名「**水反腳**」，意思即潮汐影響至此為止。
- ◆淡水河系是河川自然生態最好的教材，因淡水河包含了重要的3大類型特色：1.森林中的【**高山溪流**】

2.河流交會的【**三角洲**】

- (1)主要地點如萬華、關渡這種沼泥地。
- (2)三角洲又可分為-長滿草木的三角洲、空曠如沙漠的三角洲。

3.淡水【**河口**】

- (1)淡水河口是典型的魚類繁殖場。
- (2)淡水【**河畔**】的4個自然保留區(p158表5-1):
 - a.台北市野雁保護區
 - b.挖仔尾自然保留區
 - c.竹圍紅樹林自然保留區
 - d.關渡自然保留區

- ◆淡水河【**流域**】所設立的保留區

- a.坪林台灣油杉保留區
- b.哈盆自然保留區
- c.插天山自然保留區
- d.鴛鴦湖自然保留區
- e.陽明山國家公園
- f.雪霸國家公園