



ONE PLANET  
一个地球



发现身边的自然  
DISCOVER NATURE NEARBY



# “我为自然发声” 工具包

相约2030：万象更新，回归自然





ONE PLANET  
一个地球

# 地球一小时

2022年3月26日（周六）20:30



地球一小时是由世界自然基金会（WWF）发起的一项全球规模最大的环保公益活动。在过去的十多年中，每年3月最后一个星期六，全球数以亿计的家庭和企业以自己的简单行动持续支持和响应活动倡议，表达对环境议题的关切和支持。

面对全球物种灭绝速度不断加快，生物多样性丧失和生态系统退化风险加剧的严峻形势，2022年的地球一小时，将号召公众行动起来，通过“为地球发声”传递“绿色复苏”的希望，共建人与自然和谐共生的信心。



# 认识身边的自然朋友， 一起“为自然发声”



地球上充满了丰富多彩的生命体。如果你伸手从地上捧起一把土壤，你的手里就可能蕴含了数以万计的微生物，休眠的孢子和种子，甚至昆虫、环节动物等生活在地下的动物们。截止目前，全球科学家完成鉴定、命名的物种已经超过190万种。它们通过复杂的生态关系彼此影响、互为依存，塑就了自然界中独特的生命世界、神奇的自然现象和各异的生态景观。

今天，全球有超过50%的人生活在城市，我们拥有了便利智能的现代生活，却也正逐步

丧失对自然的好奇心和理解力。但事实上，无论是人迹罕至的荒野，还是高楼林立的城市，自然从来不曾缺席。它就在背后，默默支撑和陪伴着我们。而也恰恰就是这种“沉默”，让我们忘却了它们的存在。

你是否愿意加入我们，用你的声音，让更多的人“看见”它们的存在呢？如果你愿意，请跟随我们，用1小时，一起来完成这项“为自然发声”的任务吧！活动后，期待你将你的发现和感受分享给我们。



# 任务说明



**任务时长：**1小时



**任务地点：**身边的社区绿地或者公园



**任务人数：**你可以独立完成，也可以邀请伙伴和家人同行，但建议在抵达目的地后独立完成任务



**携带装备：**“我为自然发声”工具包（纸质版）、笔、调至静音的手机，还可带上放大镜、望远镜等观察工具

## 注意事项

**安全：**请选择一个安全的自然环境，未成年人需在成年人陪同下活动。

**合适的穿着：**选择保暖轻便的服装，颜色避免黄色、红色等艳丽色易引起野生动物警觉的颜色。

**好奇和尊重：**请带着对生命的尊重和好奇心去探究；在活动中，请不要做出伤害自然的举动。

HEY 朋友，我是熊猫老师！我是一名地球合伙人。感谢你参与“为自然发声”活动，下面我将引导你共同完成这项任务。



# 任务流程指南



ONE PLANET  
一个地球

## 1

### 行前准备

- 了解任务要求
- 准备活动物品
- 确定户外拜访地



## 2

### 到户外， 结识一位自然朋友

- 寻找自然朋友
- 拍照记录朋友样貌
- 记录你的观察发现
- 用心与朋友相处



## 3

### 为自然发声

- 在朋友圈或微博，使用建议的标签分享你的观察和感想
- 你也可以选择通过集结通道分享给我们，从而让更多人看见



# 答疑解惑



## Q1 如何定义“自然”朋友呢？



本活动所指的自然朋友是指生活在自然中，能够自给自足的野生生物，比如相对容易观察的动物、植物和真菌。而石头、水等非生命体则不属于本活动的观察对象。



## Q2 哪里合适开展这项活动呢？



这项活动旨在鼓励大家，发现身边的自然朋友，了解它们的生存现状，并为之发声。因为建议以你所在的社区、学校和单位，或者生活社区附近的公园作为主要的活动场地。



绿化小区



家附近公园



郊野公园

## Q3 我不认识物种的名字，这会影响我完成任务吗？



观察任务中并不涉及物种定种的工作，所以不用担心，相信你可以用自己的方式来认识这位朋友。在观察结束后，如果你希望了解这位朋友的科学名称、分类或更多信息，可使用iNaturalist、Seek、形色、花伴侣等物种识别APP，进一步学习。

# 01 确认拜访地点



ONE PLANET  
一个地球



准备好了吗？

现在出发去寻找你的自然朋友吧！



**第1步** 出门前请预想你的拜访地，并预测可能会遇到的野生生物。



**第2步** 到达拜访地点，请先调整一下呼吸，让自己安静下来。



**第3步** 了解拜访地点的地形情况，绘制一份简单的平面图。

## 绘制拜访点的平面图

建议任务用时 **3**分钟

拜访者：\_\_\_\_\_

拜访日期和时间：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日\_\_\_\_\_时\_\_\_\_\_分

拜访地点：\_\_\_\_\_

# 02 寻找自然朋友



ONE PLANET  
一个地球



**第1步** 请做3次深呼吸，感受空气充盈身体，慢慢移动，用身体五感感受这个环境。



**第2步** 尝试不同的视角（仰视、俯视等），运用鼻子和耳朵，用心去寻找，期待朋友的出现……



**第3步** 这一路你会遇到各种生命，仔细留意它们，然后选择那个走进你心里的朋友。

找到朋友，并将它描绘下来 建议任务用时 **15**分钟

新朋友所处的经纬度坐标\_\_\_\_\_，海拔高度\_\_\_\_\_m  
(通常可以使用手机定位APP获得此项数据)

你可能很期待认识一位与众不同的朋友，因而花了很多时间寻找。但请相信我，即使一位外表普通的朋友，也会给你惊喜，因为每个生命都是独一无二的。



# 03 走近自然朋友



ONE PLANET  
一个地球



接下来，请尝试从不同角度观察你的朋友，并将这些发现记录下来。

△ 请注意，不要为了观察、拍摄方便而干扰或伤害你的朋友。



**第1步** 请尝试从不同的角度观察，认识你的朋友。



**第2步** 将你的发现记录下来；你可以用你喜欢的方式（如写作、绘画等）进行记录，这些素材将为后面的发声表达做准备。

它的生活环境

它的生存状态

最美的部位

你和它的共同点

你和它的不同点

你想和它交朋友是因为

# 04 陪伴自然朋友



ONE PLANET  
一个地球



**提示1** 安静地注视你的朋友，可以用你喜欢的方式陪伴它，看、听、闻等都可以。



**提示2** 尝试将“你”注入它的身体，体会它的生长姿态以及它眼中的世界。



**提示3** 在不伤害你们彼此的前提下，你还可以用手抚摸感受它。



**提示4** 如果你的朋友在移动，你也可以陪伴它静静地走一段路程。

## 和朋友交个心

留白 15分钟

请用三个关键词形容你们共同相处的15分钟，  
可能是某种心情、颜色等

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_



# 05 用镜头创作



ONE PLANET  
一个地球

## 为自然朋友拍摄3张照片



**主题1** 一张和朋友同框的照片。

(如果不容易同框，就用你能想到的方式)



**主题2** 一张朋友的特写照。



**主题3** 一张你想表达的照片。



# 06 探寻和朋友的关系



ONE PLANET  
一个地球



世界是张网，你和朋友有着怎样的联系呢？



**第1步** 探索你和朋友各种可能的关系。

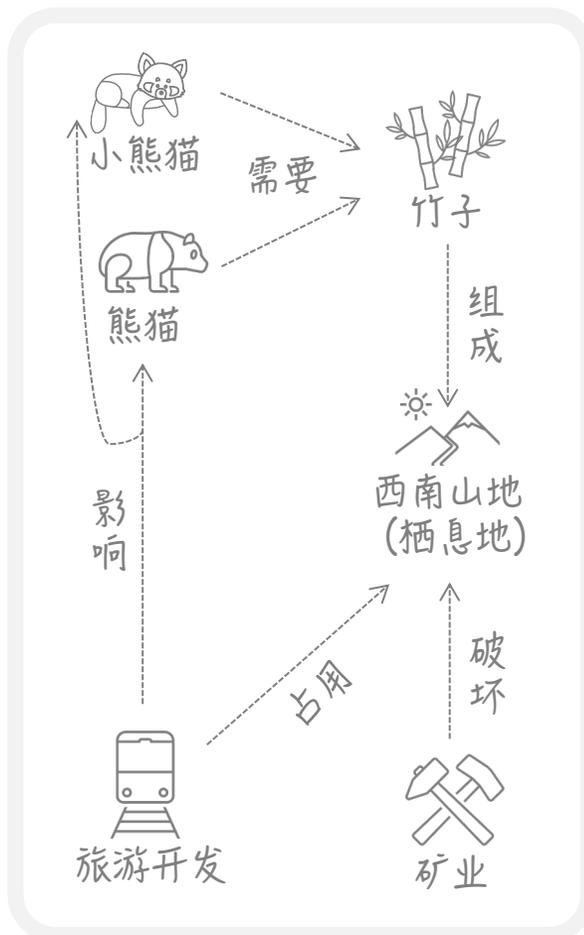


**第2步** 找到你和朋友间的关系，然后把它们画在右侧关系图上。

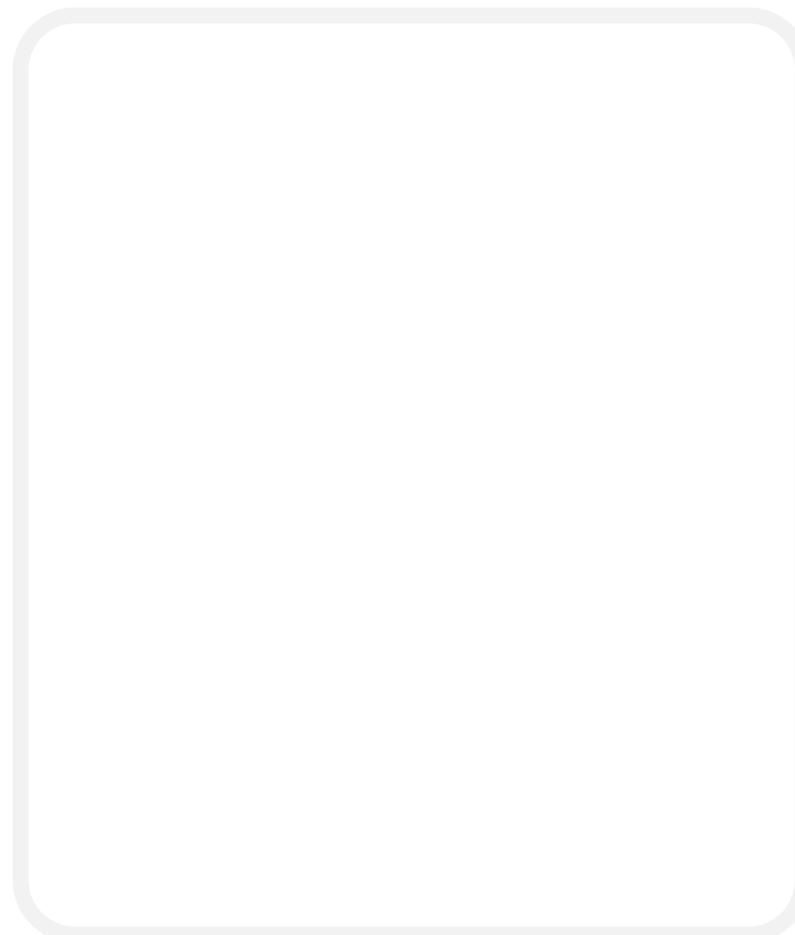


**第3步** 请在临走前，为你的朋友做件小事吧！你可以捡起一片垃圾，恢复一片安静……感受朋友的需要！

熊猫老师和小熊猫的关系图示例



绘制你和朋友的关系图



# 07 为朋友发声



你接收到朋友发出了什么信息？

请尝试用你喜欢或擅长的形式为它发声吧～

“声音”承载的信息是多元的，它可能是真实的声音，也可能是一段经由你的感受和理解表达出来的声音；可能是带给你力量的声音，也可能是带给你平静的声音；可能是一段赞美生命的声音，也可能是一段思考生命的声音……



我想说 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

因为 \_\_\_\_\_

它可以是一句话，也可以是一幅画，还可能是一段视频或音频，请记录下来，并通过第15页的集结通道与我们分享吧～

# 08 分享你的声音



ONE PLANET  
一个地球

你的朋友是谁？你想为它发出怎样的呼声呢？快通过微信朋友圈和微博分享你的声音，让更多的伙伴听到它们！

我已经在微信朋友圈和微博中发出了我的声音。期待你可以用你的方式为你的新朋友发声。

记得一定要带上关键词**#为地球发声#**哦！



# 09 集结你们的声音



我们诚挚邀请你，将你的发现和声音分享给我们，让更多的伙伴听到它们。

所有作品都将有机会通过一个地球自然基金会（OPF）和世界自然基金会（WWF）的官方渠道进行传播。

分享方式：扫描下方二维码，上传你的声音。



集结通道



# 支持我们，一起守护自然



ONE PLANET  
一个地球

## 邀请成为地球合伙人

我们诚挚邀请你及身边人通过每月捐赠一元（或自定金额）的方式，支持我们开展自然保护和公众教育活动，让更多人走近自然，了解自然，共同守护我们赖以生存的地球家园。此外，加入月捐，你还将收到 OPF 最新一线保护项目进展、故事和活动邀约。持续捐赠还会获得神秘礼物。

## 加入月捐



扫码了解



## 一个地球自然基金会（OPF）

我们是一家注册在深圳的4A级非公募基金会。2018年，我们与世界自然基金会（WWF）携手开启深度战略合作，期望通过保护生物多样性、降低生态足迹、确保自然资源的可持续利用，创造人类与自然和谐相处的美好未来。



关注我们

### 开展野外巡护工作



### 开展公众教育活动





## 发现身边的自然

DISCOVER NATURE NEARBY

“发现身边的自然”是由世界自然基金会（WWF）和一个地球自然基金会（OPF）联合国林学会、国家林草局保护地司、农业农村部长江办等机构和部门，发起的公众生物多样性教育项目。该项目旨在携手国内优秀的生物多样性教育机构，一起从家乡开始，探索并发现身边自然的妙趣精彩，理解人与自然相生相息的关系，提升公众生物多样性保护意愿，推动塑就绿色公民。

截至2020年12月，该项目已携手国内20家地方公益机构，完成100余册地方生物多样性教育主题折页，在全国19个省市自治区开展了200多场面向公众的线上线下生物多样性教育活动，累计触达公众超100万人次。





## 联系我们

一个地球自然基金会 环境教育项目

地址：上海市虹口区中山北二路1515号E段401室

Email: [EE@wwf-opf.org](mailto:EE@wwf-opf.org)

欢迎扫描二维码，了解  
更多关于我们的故事

