

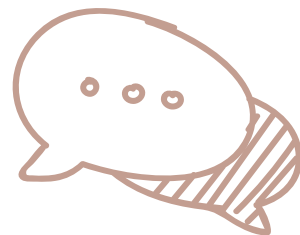
让我们玩起来！

家庭活动



第二套
游戏

沟通和识字能力



概览

让我们玩起来！BC省教育厅为家庭和照看者开发了“家庭活动”，旨在通过快乐地玩耍来支持儿童的早期学习。

每项游戏活动都与BC省早期学习框架中描述的“生活咨询”之一相关联，其中包括：

- 与他人、材料和世界的接触
- 沟通与识字能力
- 身份认同、社会责任和多元性
- 幸福感和归属感

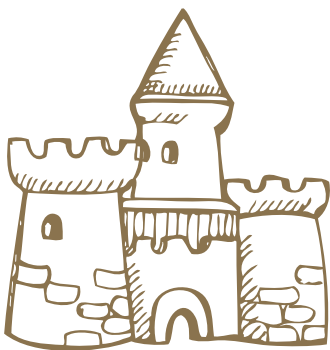
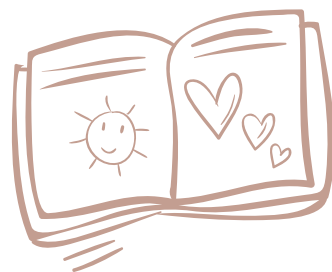
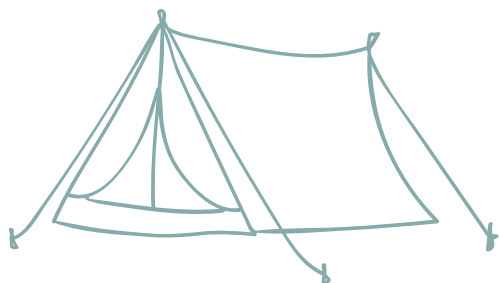
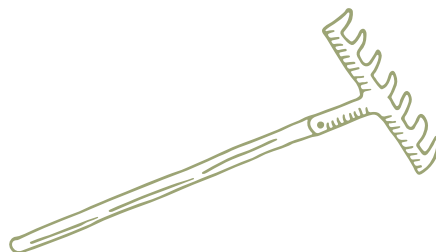
这些活动旨在创造能在家庭中提供高质量参与的体验。这种参与可促进儿童健康的社交和情感发展。各种活动都是经过精心挑选的，以鼓励表达和扩展儿童的兴趣和想法，并为进行探索提供新颖、刺激的环境。“如何进行”部分提出了一些想法，使每项活动能适应不同能力的儿童。

其他提示：

- 鼓励孩子根据自己的兴趣和/或问题带领玩游戏；
- 探索这些活动的方式没有对错；
- 在向孩子提出开放式问题时（已提供范例），请给他们足够的时间来进行处理及做出回应；
- 用文字来描述孩子在玩耍时所做的事情；以及
- 在遇到挑战或困难的时刻，可通过帮助他们解决问题来支持孩子。例如，“我觉得这很难。我们能用什么不同的方法吗？”以这种方式鼓励孩子的参与将有助于技能的发展和自信心的增强。

与孩子分享故事！每项活动都有一本或几本与该活动主题相关的建议图书。所建议的图书目前在许多地点的图书馆都有，包括各种图画书和故事书、信息图书和纸板书。如果您找不到某本书，请向当地图书馆工作人员寻求帮助，或让他们推荐另一本书。您还可以查看一下以您的母语出版的图书和故事书。

让我们玩起来并玩得开心！



地球母亲的心跳



是什么

这项活动让父母和孩子参与到音乐和文化的体验之中。对于加拿大的许多第一民族来说，击鼓被称为“地球母亲的心跳”。

孩子们对节奏、舞蹈或音乐都很感兴趣。这项活动通过击鼓来支持他们对音乐的兴趣。他们不在乎你是否认为自己是一个糟糕的歌手/演奏人，他们只关心你和他们一起唱歌和一起演奏。

1

创造环境

- 介绍一系列各种大小和材料的物体，当它们被拍打或撞击时会发出一系列的声音。一起在家周围寻找独特的物品用来玩击鼓游戏。在寻找的过程中，说说哪些物体可用于击鼓游戏以及为什么。
- 对你们所收集的物体保持好奇。大声说出它们将会发出的声音以及哪些物体一起发声可能听起来很不错。

2

击鼓

- 鼓励您的孩子用家中的物品（如锅碗瓢盆或容器以及木制或金属勺子）来敲打。
- 让您的孩子自由探索物体，记得要玩得开心！
- 向您的孩子展示不同的鼓点 - 缓慢、快速、强硬和轻柔。

3

歌唱

- 您可以和孩子一起唱这首有趣的第一民族歌曲，挑一个你们选择的任何动物，并开心玩动物发声的游戏。

歌曲：

Mother Earth Has A Forest – To the Tune of “Old McDonald Had a Farm.”

Mother Earth has a forest – Hey yah hey yah hey!

And in that forest, she has a Bear – Hey yah hey yah hey!

With a Grrr...grrr...here, and a grrr...grrr...there.

Here a grr...there a grrr...everywhere a grrr...grrr...

Mother Earth Has a Forest – Hey yah hey yah hey!

用其它森林动物和声音来重复唱，如：狼（Awhooo）、蛇（Sssssss）、青蛙（Ribbet）、知更鸟（Tweet）。



为什么

通过这个体验，孩子们将

- 培养沟通和识字技能
- 发展运动强度和控制能力以及手眼协调性
- 表达情绪、自我调节、专注并专心于一项活动
- 用许多不同的表达形式创造性地交流思想和体验
- 培养多种语言能力、节奏性以及以多种方式与他人交流的能力
- 参与声音和文字游戏
- 体验自己和其他文化的故事和象征物

如何进行

在屋里屋外寻找各种材料来让您的孩子敲击、拍打和并创作音乐。和您的孩子一起玩击鼓游戏。模仿您的孩子并鼓励您的孩子模仿您。选一首歌或一首歌谣来一起一边击鼓一边唱，或是轮流着击鼓和唱歌。探索在不同地方玩击鼓游戏。你们的乐器在室内外听起来如何？与更大的空间相比，它们在浴室中的声音是怎样的？

这是一项有趣的活动，一旦您的孩子坐起来或抓住东西并有意移动它们，就能玩这个游戏。所有的孩子都喜欢敲打物体！

与您的孩子一起阅读一本有关击鼓或与这个主题相关的其它想法的书。这里有一些建议：

- *Drum City*, Thea Gudione 著
- *The Drum Calls Softly*, Dave Bouchard 著

何处进行

这项活动可以在白天的任何时间在室内和室外进行。

何时进行

击鼓游戏可以在孩子很小的时候就介绍给他们。他们可以自己坐着或是坐在您的腿上，然后拿着一个物体拍打着玩。击鼓或唱歌也可以是一种令人平静的活动，可以是帮助您的孩子在兴奋的活动后或感到失望后改变注意焦点的方法。



我感恩



是什么

这种体验为孩子们提供了与他人分享感恩的机会。

1 创造环境

在孩子入睡之前，告诉他们您所爱的人或某些事，或者那天发生在您身上的美好事物。

2 分享经验

让您的孩子想想他们所爱的人或一些事，或者那天发生在他们身上的美好事物。也许他们感谢玩得开心、与亲戚共度时光、分享家庭聚餐或结交新朋友。

引导您的孩子进行三次柔和、缓慢的呼吸，并感到感激。这可鼓励您的孩子思考并反思他们的经历。

为什么

通过这种体验，孩子们可以学习

- 对他们自己和他们如何感受进行反思
- 创造性地用不同的表达方式来交流思想和经验
- 对词汇、概念和书面语言感到好奇
- 表达他们的观点并反思其他人的观点

如何进行

尝试按照所描述的来进行这项活动。您可以提醒您的孩子当天的活动或分享您所注意到的。

帮助您的孩子写下他们所感激的内容。让您的孩子画一张表达你们一起写下的文字的图画。

早上醒来，尝试重新看看你们为这个活动所感激的，来提醒你们生活中的美好事物。

与您的孩子一起阅读有关感恩或与这项活动相关的其他想法的故事。这里有个建议：

- Orca Chief, Roy Henry Vickers & Robert Budd 著



何处进行

这项活动可在任何地方进行。

何时进行

可尝试在孩子睡觉之前进行这项活动。

参考

Braun, M., & Stewart, W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Activity Deck]. Cambridge, MA: Barefoot Books



镜子乐



是什么

镜子是一种有趣、吸引人的方式，可帮助您的孩子探索面孔、表情、自我意识以及他人的动作。所有年龄段的孩子都喜欢探索他们的影子以及它们是如何变化的。

1 创造环境

- 使用您可以用的任何镜子。将宝宝抱到走廊镜子前面，或者让孩子在整身镜子前面趴在地板上，或是抱着孩子坐在腿上时用手持式镜子。如果您用的是一个大镜子，请确保它是稳定的或镜框安装是牢固的。

2 镜子乐！

- 和孩子一起坐在镜子前。与您的孩子一起，说说你们所看到的。注意标出情绪和面部表情。
- 这项活动完全是关于对话以及用正面、轻松的方式为各种感受命名。要灵活并玩得开心！可让您的孩子带领着玩。

为什么

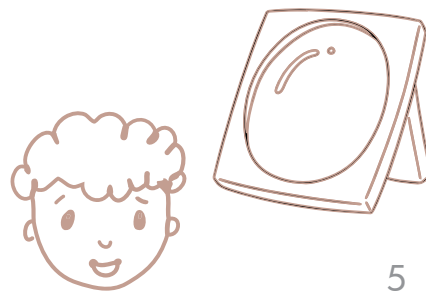
以这种方式探索情绪和面部表情有利于

- 认识他们自己和其他人的情绪
- 丰富情绪方面的词汇量，这有助于沟通和自我意识
- 识别并预测影响自己和他人情绪的因素

如何进行

将您的孩子放在镜子前面，并让他们注意自己的影子。您可以通过敲击玻璃或移动镜子（如果它是手持镜子）来完成这个动作。一起照照镜子，用他/它们的称呼来叙述你们所看到的。一些例子有

- “看看镜子里的宝宝！那是你呀恩瑞克！”
- 在指着身体各部位的同时，说“有你的（蓝色/棕色）眼睛。我看到你的鼻子啦。我好喜欢你的粉红色脸蛋。这是你的嘴巴，正朝我笑呢。真是一个开心的宝贝！”
- “你看起来很严肃哦。你想知道镜子里那个人是谁吗？那是你呀，露西！”
- 挥动宝宝的手，“我在挥动你的手。你好！”



注意孩子在看哪里。如果有什么东西吸引了他们的注意力，就说说它。如果您的孩子正在学说话，就猜猜他们正在看什么并重复相关单词。如果您的孩子在喃喃自语，就给他们时间说然后再回应，这样你们就可以你来我往进行交谈了（即使您不明白他们在说什么）。

尝试做一些不同面部表情的示范并让您的孩子跟着一起玩。说说你们在做什么，并指出不同的面孔所表示的不同情绪。鼓励孩子模仿您或扮出自己可笑的表情！您可以把这个游戏变成一个猜谜游戏，你们每人轮流进行。随着孩子逐渐的成熟，可尝试引入更复杂的情感词汇。一些例子有

- “看看我灿烂的笑容！我现在感觉是怎样的？”
- “你脾气暴躁或不高兴的时候，你会是什么样子啊？你能做一个脾气暴躁的面孔吗？看我不开心时我的眉毛是怎么下垂的。你能这样做吗？”
- “你还记得今天早上，当我进入你的房间时，你自己爬出了婴儿床吗？我很惊讶的！我看上去是这样。有没有你觉得惊讶的时候啊？”

确保给孩子充足的时间来回答问题。幼儿经常需要几秒钟（或更长的时间）才能听到提问，然后形成回应。和往常一样，让您的孩子带头玩。

尝试着讲一个简短的故事，让您的孩子在镜子前演绎出情感。如果更有趣，您也可以模仿情感。给孩子足够的时间来决定角色所感受的情绪，并做出相同的面部表情。如果他们有些吃力，可提供支持性对话或提示。鼓励您的孩子对您犯傻或夸张！一个例子是

- “从前，有一个名叫小红帽的女孩。有一天，她的爸爸让她给她的祖母带一篮子零食。小红帽正在玩游戏，所以真的不想去。你能告诉我小红帽的感觉是怎么样的吗？她感觉怎么样？她真的不想离开她的游戏。当你在玩耍时我让你去做一件苦差事，你会做出什么样的面孔？”

可尝试使用道具（如太阳镜、围巾、帽子、项链）来改变你们的外表。轮流互相帮助穿上和脱下不同的用品。

与您的孩子一起阅读有关玩镜子游戏或与这个主题相关的其他想法的书。这里有些建议：

- *Do Your Ears Hang Low?* Jenny Cooper 著
- *I See Myself*, Vicki Cobb 著

何处进行

只要有镜子可用的地方，就能进行这个活动。

何时进行

这个游戏可在一天中的任何时间进行，但玩这个游戏最成功的时候是在孩子保持清醒、专注并且有兴趣玩游戏和进行互动的时候。

参考

Herr, J., & Swim, T. (2003). *Rattle Time, Face to Face, and Many Other Activities for Infants: Birth to 6 Months*. Clifton Park, NY: Thomson/Delmar Learning.



音乐绘画



是什么

这种体验对视觉和声音的感官一同进行探索，而且如果您的孩子对音乐和节奏感兴趣，这可为您的孩子带来非常有趣的体验。

1 创造环境

- 选择您的孩子和您听的任何类型的音乐，或者可能是在您的社区重要的音乐，例如不同类型的击鼓、舞蹈或其他类型的器乐。
- 将一大块画纸粘在地板上，或使用普通尺寸的纸张。拿出一些蜡笔、马克笔、粉笔或手指画颜料。

2 音乐绘画

播放音乐并鼓励您的孩子根据他们在音乐中所听到的，使用绘图工具在画纸上画画或涂色。

为什么

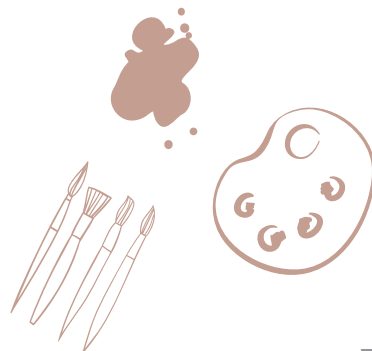
通过这种体验，孩子们可以学习

- 用他们的身体和感官来探索世界
- 用不同的材料和技术构建、创建和设计
- 积极进行探索、思考和推理
- 以各种各样的途径发挥创作力和表现力
- 表达对生活和学习的热情

如何进行

鼓励您的孩子根据正在播放的音乐画画或涂色。如果您正在使用颜料，可尝试添加其他元素，如肥皂或闪光片，这样他们就可以看到他们正在使用的颜料的纹理。

您可以问问这首歌让他们感受如何。这首歌是否让他们开心？这首歌是否让他们难过？这首歌是否让他们平静？这些感受是否在图中的任何地方？



当音乐播放完毕，而且您的孩子已经完成画画，可问问孩子有关其图画的问题：

- 你画了什么？
- 你用了哪些颜色？
- 你用了哪些画画用具？
- 这首歌你最喜欢的是哪部分？它在图画中的什么地方？

观察孩子的图画并产生好奇。例如，您可能会注意到有一个地方是稀疏的，或者一个地方有很多图画。问问您的孩子为什么会这样画它。

与您的孩子一起阅读有关音乐、绘画或与这项活动相关的其他想法的故事。这里有个建议：

- Sam & Eva, Debbie Ridpath Ohi 著

可考虑参观艺术画廊或附近的博物馆以便获得灵感：

<https://www.hellobc.com/things-to-do/museums-heritage-sites>

何处进行

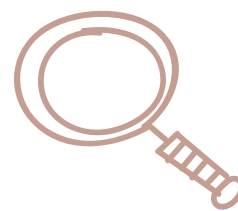
如果使用颜料，这项活动可能会很脏乱。可在室内或室外尝试这种体验。

何时进行

这个活动可以在一天中的任何时间进行。



图画书寻宝乐



是什么

这是一种探索阅读和识字的互动方式，同时融入了身体活动。可使用图画书作为寻宝的基础。

1 创造环境

- 挑一本最喜欢的图画书（最好是一本有人物角色和熟悉地方的书）。在通读一次之后，可问问您的孩子是否愿意尝试找到一些他们在书中看到的东西！

2 寻宝游戏玩起来！

- 与您的孩子一起，确定你们在书中看到的和将要寻找的东西（例如，狗、桌子、汽车、树）。然后把书带到外面或者到另一个房间，尝试从现实世界中找到符合书中内容的东西。

为什么

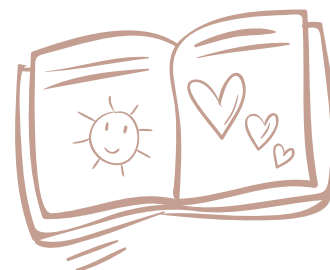
通过这种体验，孩子们将

- 在阅读材料和现实世界之间建立联系
- 发展接受性（听/读）和表达性（口头/手语）语言
- 在不同环境中的认识印刷语言
- 在想法和物体之间建立联系
- 发展对印刷语言的认识
- 加强沟通和识字技能

如何进行

您可在家里从孩子熟悉的玩具或物品开始。选一本在每页上都有一个物体的纸板书，然后一起找到该物体。将物体靠近图片并标识它两次。例如，如果你们正在阅读一本关于儿童玩具的书并看到一只泰迪熊，那么就一起找到熊，同时一边指着图片一边说“熊”，然后一边指着找到的物体一边说“熊”。

尝试不仅仅寻找简单的物体，而是寻找事物的**类型或类别**。例如，如果在书中看到一个苹果，可让孩子在杂货店找到另一种水果或其他健康食品。还可以根据看到的图像寻找颜色或形状。如果在书中看到正方形，可问您的孩子是否可以找到附近的正方形。还可尝试寻找数字或字母。



您可以尝试提前收集书中看到的物品并将它们放到袋子里。让您的孩子闭上眼睛，伸手进去并拿一个出来。然后尝试在书中找到这个物品！

对于刚开始阅读的孩子，您可以让他们在现实生活中寻找书中的物体。你们可以尝试寻找**概念**或**品质**。如果书中的某些东西很高，就尝试找一些高高在上的东西。如果某个东西是湿的，就让他们找到另外一个也是湿的东西。为了使这个游戏更具挑战性，你们可以尝试找到相反的东西。

如果这个活动太具挑战性，或者孩子分心了，可尝试再次使用其他书本并提前收集物体。将这些物体藏在房子的四围。让找到它们变成一种比赛！

您可能会发现该活动本身就有足够的回报，或者您可以选择对找到一定数量的物品给予奖励。

与您的孩子一起阅读有关搜寻或匹配东西的书，或与这个主题相关的其他想法的书。这里有些建议：

- *Cycle City*, Alison Farrell 著
- *Where's the Pair?* Britta Teckuntrup 著

查看BC省公共图书馆网站了解有关图书和更多内容！

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries>

何处进行

这项活动可以在您所在任何地方进行。您可以在家里、外出玩时、或是在散步和探索时进行这个活动。通过在外面进行这个活动并搜寻物品，您不仅可以培养孩子的识字能力，还可以同时促进身体的活动。

何时进行

这项活动可以随时进行。尽管它也可以在较大的群体中进行，但最适合于一个孩子或一小群孩子。

参考

Lawhon, T., Cobb, J.B. (2002). Routines that Build Emergent Literacy Skills in Infants, Toddlers, and Preschoolers. *Childhood Education Journal*, 30(2), 113-118.



故事石



是什么

这项活动源自于澳大利亚土著人民的传统。故事石是用小石头做的彩绘石头，这些石头被放在袋子里并被用作讲故事的工具。

简单性是这项活动的关键。绘出或画出各种简单的图像，以支持孩子对小石头的不同兴趣。干燥后，将它们放入袋中。

邀请孩子探索这些石头，并用这些石头创作自己的故事。

为什么

通过这种体验，孩子们将学习

- 交流思想并具有创造性地使用不同的表达形式
- 体验他们自己和其他文化的故事和象征
- 表达他们的观点
- 理解抽象和批判性思维、创造力和发明
- 在主动创作故事情节时保持独立和自信
- 加强他们的沟通和识字能力

如何进行

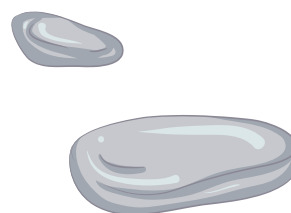
在石头上绘制简单的图像：房子、小狗、小猫、树木、汽车、山脉、波浪和个人（甚至可能是家庭成员的小漫画）。对于一些孩子来说，这将更像是一种具有探索性或视觉--词汇活动。鼓励孩子和您一起多次重复这些图像的名称。

让孩子对这些石头进行探索。有些孩子会自动编故事情节，而其他孩子则可能需要一些鼓励。您可以通过让孩子们解释石头的象征意义并询问他们角色是谁或图像代表什么，来支持孩子编故事。问问诸如“他们住在哪里？”或“他们在做什么？”之类的探究性问题，来帮助他们展开故事情节。

您的孩子可以画自己的石头。这将使他们对该活动拥有完全的所有权，而且要突出和鼓励他们的想法和创造性思维。另外，应尝试鼓励孩子展开故事情节。

与您的孩子一起阅读关于创造力或与这项活动相关的其他想法的故事。这里有个建议：

- Zen Shorts, Jon J Muth 著

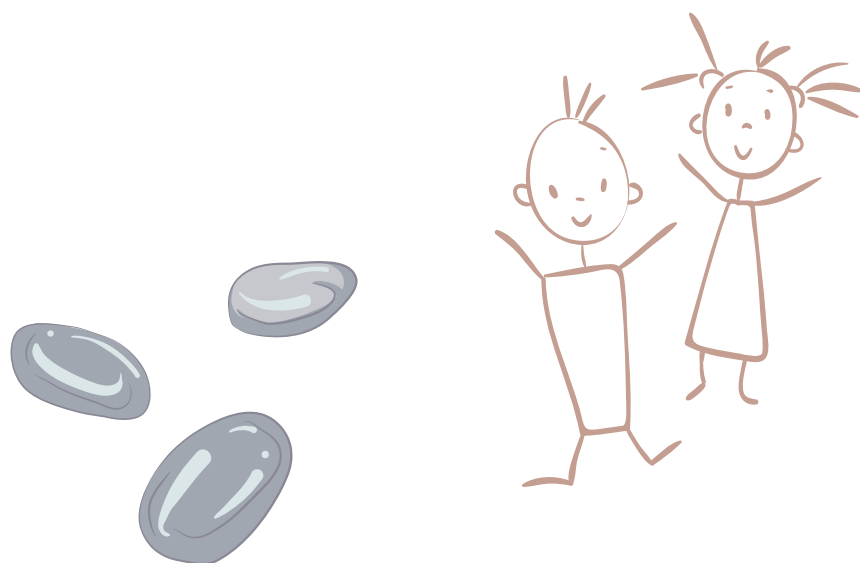


何处进行

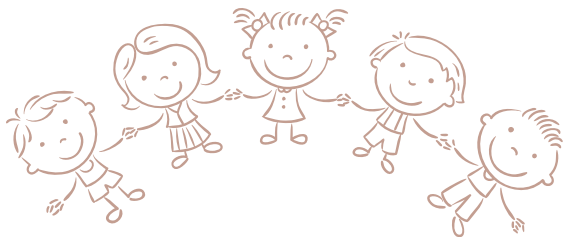
这种体验可以在任何地方进行，最好是在一个有足够空间的地方，让孩子能把石头摊开来创作他们的故事。

何时进行

这项活动可以在一天中的任何时间进行，而且可以单独或以小组来进行探索。



讲话棒



是什么

讲话棒体验采纳于北美原住民的传统。讲话棒传统上用于教导孩子、举行理事会、针对纠纷做出决定、举行 powwow 聚会、围圈讲故事、或者在举行不止一个人讲话的庆祝活动中。在人们发言时，讲话棒会从一人传递给另一个人，而且只有持有讲话棒的人才能在那段时间发言。圆圈中每位成员的发言都被认为是一种神圣的观点。透过尊重、耐心和协作，讲话棒向孩子们传授沟通的基本原则。它鼓励孩子们在平静和安全的环境中学习轮流、等待和解决问题的技能。

1 创造环境

可以通过多种方式介绍讲话棒。可以是在您的车辆中、在用餐期间、在分享故事时、或者可以作为协作艺术项目的开始。尝试在与孩子一起进行自然漫步时介绍此活动，或者当他们有分歧并需要工具来帮助解决冲突问题的时候。当有太多人在同一个时间说话时，您也可以尝试使用这个方法，而且您想要确保每个人都有机会说些什么。

无论您计划如何分享此活动的原则，在共享圈中建立使用讲话棒的**基本规则**是非常重要的：

1. 在一个分享圈里，每个人都会轮流发言，所以鼓励每个人都要注意他们发言分享各自想法的时间。
2. 无论是谁持有着讲话棒都有一个“神圣的观点。”这个人决定他们什么时候发言结束，然后可以将讲话棒分享给尚未说话的人。
3. 当某人在分享他们的想法或见解时，谈话圈中的其他人都应该通过倾听而不是评论来尊重他们，直到这个人完成了想要分享的内容。

为什么

通过这种体验，孩子们可以学习

- 有创造力
- 感到自信并表达自己
- 沟通、使用人际关系和外交方式
- 培养积极应对策略和解决问题的能力
- 使用多种不同的表达形式来交流思想和体验创造力
- 发展多种语言能力和用多种方法与他人沟通的能力
- 体验自己和其他文化的故事和象征
- 表达自己的观点并反思他人的观点

如何进行

孩子可能需要时间来消化理解讲话棒的概念。为了介绍这项活动，可尝试鼓励您的孩子用各种物品来装饰一块漂流木，如颜料、闪光片、可回收物品和羽毛。在他们的探索过程中，让孩子们参与到关于如何使用讲话棒以及讲话棒在传统上是如何使用的对话中，这一点至关重要。

可尝试分享一个关于讲话棒的故事或一本书（例如Dot Meharry的*The Talking Stick*）。分享故事并随后就讲话棒的重要性进行讨论，有助于建立对沟通基本原理的真正理解。

在传统上，*Answering Feather*（回答羽毛）可能由回答问题的人持有。一个问题被提出来，羽毛被传递给将要回答的人。这将有助于促进外交和谈判技巧的发展。

何处进行

这种体验可以在任何地方进行，但最好是在安静且没有分散注意力的空间。如果是与一组孩子一起进行这项活动，可使用一组儿童可以坐成一个圆圈的地方。

何时进行

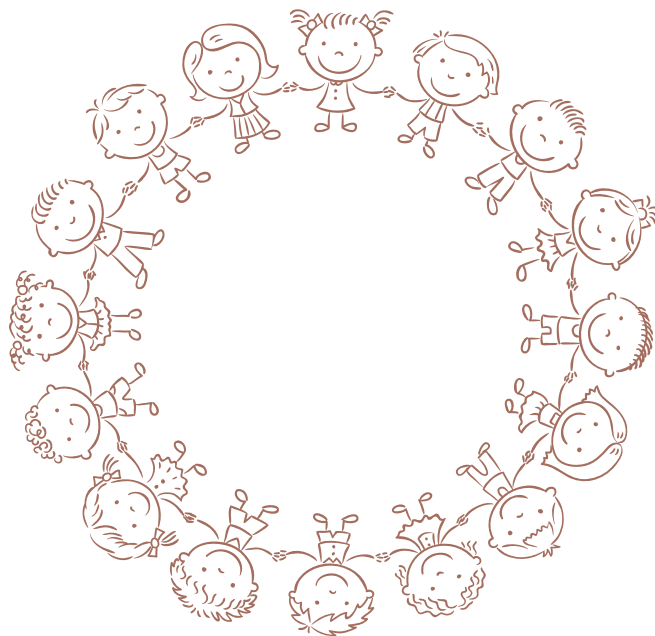
这项活动可以在一天中的任何时间进行，但最好以小组或整个家庭来进行探讨。

参考

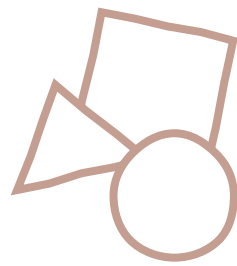
Native American Legends – Traditional Talking Stick.

Retrieved from <https://www.firstpeople.us/FP-Html-Legends/TraditionalTalkingStick-Unknown.html>

Meharry, D. (2006). *The Talking Stick*. New Zealand: Raupo Publishing Ltd.



三角形、正方形和圆形



是什么

形状、格式和序列对于喜欢可预测性和常规的孩子来说尤其具有吸引力。这项活动可以通过各种方式进行，以便支持他们的兴趣。

1 创造环境

- 用一张纸上剪出不同的形状，如大的正方形、三角形、圆形或长方形。您的孩子可以帮助您剪或画出各种形状，或者让您了解他们希望看到什么类型的形状。

2 玩形状的游戏！

- 将形状放在孩子面前。观察您的孩子是如何与不同形状互动或创造规律的。
- 如果您的孩子似乎不感兴趣，就在他们谈论形状或格式时再次尝试这个活动。您也可以尝试在形状上添加彩贴或面孔（例如快乐的三角形或悲伤的正方形）。

为什么

通过这个体验，孩子们将学习

- 使用不同的材料和技巧进行制作、创造和设计
- 对词汇、概念和口语感到好奇
- 玩声音和文字游戏
- 在有意义的上下文中使用数字、度量和形式

如何进行

与您的孩子一起，给你们看到的形状命名。例如，指向正方形、圆形或长方形，同时一起说出这些形状的名称。

尝试与您的孩子大声数不同数量的形状（例如，大声数正方形、圆形或三角形的数量）。

玩猜谜游戏：“我有四个边和四个角。我叫什么名字？”尝试为各个形状编个有趣的名字，如“滑稽的圆形”或“淘气的长方形”等。

鼓励孩子用形状制作不同的格式。例如，将正方形和三角形图案组合在一起（正方形、三角形、正方形、三角形），然后问孩子接下来应该是什么形状以及为什么。请记住，没有错误的答案！鼓励孩子创造自己的规律。

鼓励您的孩子用形状来创作一些东西。例如，通过利用他们的想象力，他们可以制作出具有不同形状的动物、风景、人物或任何他们想要的东西！



如果您的孩子喜欢涂色或设计，可鼓励他们在剪下来的不同形状上涂色或使用不同的涂色材料进行创作设计。

如果你们在户外玩耍，风可能会吹走你们的摆出的格式。这可能是可笑而有趣的，或可能是令人沮丧的。您也可以使用天然材料来代替形状（石块、棍子、树叶）。

与您的孩子一起阅读一本有关形状或与这个主体相关的其它想法的书。这里有些建议：

- *Circle, Square, Moose*, Kelly L. Bingham 著
- *Shapes*, DK Braille 著

何处进行

你们可以在任何地方玩这个游戏，当然像桌子、地板或地面这样的平面效果最好。

何时进行

这种体验可以在一天中的任何时间进行。

