



基督教香港信義會
長者綜合服務

耆妙旅程

長者體驗自然活動手冊



環境保護運動委員會



環境及自然保育基金



機構簡介

自1976年，本會社會服務在基層地區紮根，關懷弱勢社群。多年來，本會超過700位員工的團隊，透過以人為本的精神、與時並進的態度及靈活創新的手法回應長者、青少年、復康人士、幼兒及社區弱勢社群的需要。未來，我們銳意拓展更多服務，處處顯出我們對社會的關懷。

我們的服務

包括：幼兒服務、青少年服務、新來港人士服務、長者服務、社區發展服務、復康服務及其他創新性服務，例如：社會企業、「長腿叔叔信箱」文字輔導、預防濫藥服務、未婚媽媽支援服務、抑鬱長者服務及長者進修課程等。主要服務區域包括：將軍澳、沙田、大埔、北區、天水圍、屯門、元朗、荃灣、葵涌等新市鎮區域。

督印人

陳靜宜 信義會長者綜合服務 助理總幹事（長者服務）

編輯

黃翠恩 信義會長者綜合服務 服務總監
彭慧心 信義會長者綜合服務 教育及發展服務主任
陳志強 信義會長者綜合服務 計劃統籌

校對及整理

伍潔雲 信義會長者綜合服務 計劃助理
葉大維先生
李潘嫻芬女士

計劃義工（排名不分先後）

周敏貞	趙基祿	曾燕玲	黃志強	黃劉偉珍
鄧蕙蘭	李炳森	董慧雯	鄧玉珍	李潘嫻芬
曾鎮如	譚群卿	曾少珍	簡漢江	黃瑞芝
黃如惺	郭少霞	鄧其鈞	蘇勇全	樊少媚
李慧芳	林錦標	張儂君	汪恩恩	梁楚芬
林美英	張治安	陳志強	張志雄	梁惠芬
余中蘭	伍瑞英	黃素清	譚屏珍	馬少玲
黃梓榮	楊尚儀	劉考儀	勞少歡	周仲然

設計及製作

文字事務出版社（電話：2398 2408）

出版

基督教香港信義會
社會服務部

地址 九龍窩打老道50A
信義樓一樓

電話 2710 8313

傳真 2770 1093

電郵 smeaelchk.org.hk

網址

<http://www.elchk.org.hk>

印刷數量

1,000本

出版日期

2012年6月

國際書號

ISBN 978-962-7991-37-3

版權所有© 2012

基督教香港信義會
長者綜合服務部

耆妙旅程

長者體驗自然活動手冊

目錄



序言

- 從環境教育到生命教育 · 陳靜宜 ▶ 2
- 自然為師 終身學習 · 蘇毅雄 ▶ 4
- 讓感動在體驗裡發生 · 一葉 ▶ 6
- 帶領者——「有 Heart、有 Feel、有 Passion」 · 陳志強 ▶ 8



長者 + 大自然 = ? ▶ 10

踏出——耆妙旅程 ▶ 12

自然體驗活動三步曲 ▶ 15



■ 安全篇：不可不知的長者戶外安全 ▶ 16



■ 路線篇：長者生態遊路線介紹 ▶ 21

地點：九龍公園 ▶ 22

大埔滘自然保護區 ▶ 26

新娘潭 ▶ 30

鶴藪水塘 ▶ 34

海下灣 ▶ 38



■ 遊戲篇：十個體驗自然活動 ▶ 42



生態大使分享

- 帶領活動心得 ▶ 68
- 這感覺真棒！ · 劉考儀 ▶ 72
- 此中有真意 欲辯已忘言 · 林錦標 ▶ 74

附件：身體狀況及體能活動問卷 ▶ 76

郊區戶外活動通知書 ▶ 78

參考叢書及資料 ▶ 79

特別鳴謝 ▶ 80

從環境教育 到生命教育

環境保護教育很容易變成理念式和口號式的工作，信義會長者服務能成功透過「耆妙體驗」計劃落實，以吻合第三齡人士的「體驗自然活動」喚醒「生態大使」們內心對大自然的感情，從此帶著一份情去與天地萬物相處，愛護珍惜自然界的植物和動物。生態保育、資源保護再不是口號，而是從心出發、以行動實踐。



長者服務參與推動環境教育特別有優勢，因為我們擁有很多寶貴的「人脈」。首先，新世代的第三齡人士，在職場退下來後尋找人生下半場的意義，他／她們有健康、有學識、有理想，有較充裕的時間，願意回饋社會；這批年青長者接觸生態教育後，成為忠實支持者，就會是寶貴的人力資源去推動社區中的生態計劃。其次，由於長者服務在地區上長久扎根，不難招募及吸引社區長者參加活動，可謂不愁觀眾和參加者，有廣大的禾場可推行環境教育。

環境教育對長者工作有著一重更深的意義。大自然有著神奇的治療作用，你總試過在工作不順心，在情緒很低落時，跑上山頭或走到海邊，去看廣闊的山巒和無邊的大海，透過與天、與雲、與風、與森林對話，撫平自己內心創痛。長者面對生、老、病、死，踏入人生「失去」的階段，有時產生了負面的情緒。環境教育透過帶領長者親近大自然，重新體會自然界的花開花落、生生不息、生命循環的自然定律。微小如路邊小花，也絕不放棄，努力發芽生長，追逐陽光水源，盡其天賦爭取生存。這種不論如何弱小也努力生存的感召，重塑長者如何看待自己晚年的生命和生活。保護自然，保護環境是一種「利他」行為，此種行為需建基於「自愛」和「自信」中。環境教育是長者最接受的生命教育，為長者建立積極面對晚年逆境的信心和生活勇氣，積極跨過痛病老死。

環境教育是很闊的工作平台，亦是信義會同工過去七年努力嘗試的亮點之一，今天略有點成效，略有點體會，願與業界同工分享，共同進步，為長者服務開創一片天。

陳靜宜

信義會 助理總幹事



自然為師， 終身學習

生活在都市之中，自然氣息似乎漸漸遠離我們。

然而大自然這位良師，對每一位同學都十分公平。我們越樂意和她親近，越主動提問和思考，所得的啟發便越多。

即使是每日所經過的同一條路，只要我們打開心窗，用耳朵聆聽、用眼睛觀察、用鼻子細嗅、用身體感覺，開啟接收大自然訊息的頻道，你會發現原來我們一直忽略了身邊的自然之美。或許在一個霧氣正濃的春天早上，你會發現每日散步經過的小路此刻開滿了山指甲那散發著淡淡幽香的白色小花；或許在一個炎熱的正午，正在樹下乘涼的你會忽然聽到不畏盛夏高溫，叫聲此起彼落，落力獻唱情歌的大褐蟬；也許當深秋時分其他植物已黃葉掛枝，剛加添外衣的你卻觀察到香港市花洋紫荊正在群花怒放；印象中的寒冬理應肅殺冷清，但今天你卻遇上了各種的小鳥正熱鬧地在榕樹上啄食滿樹的榕果。

這一切奇景，不是忽然發生，而是一直以來我們都視而不見，聽而不聞，錯過了與大自然交流學習的機會。

自然界千變萬化，宏觀細察，各有體會。日常觀察有感，不妨行文筆錄，以抒情懷，喜歡作畫的亦可以寫生臨摹，以畫傳情。攝影亦是記錄的好方法，拍得作品固然可喜，拍不到亦屬正常。即使只以目測耳聞，閒話家常時亦可以與志同道合分享點滴，回味無窮。在大自然之中學習，不一定需要很多裝備，最重要是抱有一顆平常之心。

「學時而習之，不亦說乎？」學習不是為了應付考試，亦不是為了要取得文憑證書。參考書上常常見到一些艱澀的專有名詞，如非專科出身，往往難以掌握。然而自然之美不在其名，而在其形。在大自然之中學習，





過程本身充滿了發現的驚喜，一些日常看似乎平平無奇的事物，只要我們肯花時間觀察，往往都可以體會到大自然的奇妙。

大自然可以為師，由發現以至認知，從欣賞以至珍惜，由發自內心的愛護，到身體力行的進行保育。既以自然為師，當要尊師重道。當我們更投入接近大自然，不但可以讓我們重新學習，過程之中亦可以對人生哲理有另一番領會，更會自發地關注環境。分享和推廣這份喜悅，是終身學習的真諦。

蘇毅雄
生態協會



讓感動 在體驗裏發生



大約十多年前，我帶領一群小孩往大埔滘自然護理區遊玩，途經一棵盛開著黃色花朵的樹，其中一個孩子隨便問：「這樹叫甚麼名？」當時我沒為意，爽快答他：「那是黃槐。」那孩子望也沒多望一眼，「哦！」了一聲便繼續往前走。反而是我默默的佇立樹下，期待他多欣賞那樹的姿態與生命。可是，他沒有回頭，卻留下一個問題給我——如何帶領別人欣賞自然，用心認識自然，獲得箇中的情趣與智慧？

由此，我展開了一次漫長的探索旅程，不斷訪尋明師、益友、好書，直至 1995 年我讀到美國自然教育家約瑟夫·康內爾 (Joseph Cornell) 的《與孩子分享自然》，他在八十年代起在美國推廣的「分享自然教育」，用他創設的「流水學習法」™ 及體驗自然遊戲，能有效讓久居城市的孩子，在一天的旅程及活動中，喜歡與自然為友，獲得前所未有的歡愉與感動，每每奏效。那「一見如故，就是這個！」的感覺驅使我一夜讀完他的《與孩子分享自然》，之後更寫信向他討教。

「分享自然教育」又稱「情意自然教育」，重視無關功利、無關認知的人與自然的關係建立。主要用遊戲、活動、講故事、直覺等全腦的方式，促進人與自然的感通關係，有如一家人的倫理關係。

2002 年我專誠到美國參加約瑟夫的教學工作坊，有一天他帶學員在美麗的湖邊漫遊，一位男士向約瑟夫詢問路旁一朵野花的功用 (What does it for?)，他駐足蹲身，注視野花良久後笑答：帶給我們美的享受 (for enjoyment)，對方會意，點頭莞爾。我在其後清楚聽到也見到，約瑟夫的對答回應，簡潔演繹了分享自然的情懷與機智，精采！

約瑟夫設計的「流水學習法」，順應人類的學習規律，分為四個階段：一、喚醒熱忱；二、集中注意力；三、直接體驗；四、分享啟示。他設計了



數十個好玩又感人的遊戲，帶領者隨機靈活應用在每個階段而讓參加者達到愉悅的享受、人與自然的連結和人際真誠的交流。過去三十多年，流水學習法和體驗自然遊戲如一陣怡人的清風，吹遍世界各國，為廣大推廣自然教育工作者所稱許和採用。

以活人為喻，「情意自然教育」是靈魂，流水學習法是骨架，體驗自然遊戲則是血肉了。過去，少見有人向長者群推介「情意自然教育」，可惜！《耆妙旅程——長者體驗自然活動手冊》的出版，正好彌補這一遺憾。手冊內介紹的活動都是行之有效、好玩又容易帶領的活動，亦對應「流水學習法」四階段的設計意念，簡約而全面，十分實用。

祝願閱讀本書的仁者做個樂山樂水、有情有義的「生態大使」，先玩活動，後搞活動，成為真正的自然快活人。

劉永佳（一葉）

自然協會





帶領者—— 「有Heart、有Feel、有Passion」

對於有經驗的領隊來說，帶領技巧及資料並不難掌握。但自然活動推行成功與否，靈魂不在「技巧」和「知識」，而是領隊作為促進者 (facilitator) 本身對大自然的情懷是否真摯，是否能感染他人。有 Heart、有 Feel、有 Passion，才是成功的關鍵。

有 Heart：成為參加者的一面鏡

「生命影響生命」。如果帶領者對大自然無感覺，無體會，無熱誠，我相信很難感染其他長者。好像每當有長者擔心沒有嘗試或接觸行山活動的經驗時，我會分享自己第一次參加行山活動時斷言「只此一次，不會再玩」的故事。誰也想不到現在自己對於大自然的迷戀和嚮往，甚至把分享自然成為我的興趣及工作。

每人也需要有第一次的經驗。帶領者需要做的便是了解長者的情況後，協助長者跨越這些心理障礙。以自己的經驗作分享，讓參加者明白箇中樂趣；分享自己的喜悅，讓自己成為他人欣賞自然的一面鏡子。

有 Feel：「帶領者」先享受其中

帶領者可以是參加者投入的催化劑。大自然是寶藏，提供了多變、新奇有趣、使人讚嘆及感動的事物。而一位投入的帶領者就好像尋找寶藏的隊長，帶領參加者穿梭於青山綠水，尋覓大自然中的樂趣。帶領者不單需要明白活動如何進行，更要建立及營造氣氛，使參加者樂在其中。具體而言，可以善用言語 (verbal) (例如：說出口的讚嘆及分享) 及非言語 (non-verbal) (例如：以表情及動作吸引參加者嘗試一同參與) 進行分享並鼓勵參加者嘗試。

引用印度聖雄甘地的一番話「如果你想要身處某地，當下就要把自己完全融入那個環境。」回想一次在進行「自然攝影機」的活動過程中，一位扮演「攝影師」的參加者把眼前的風景形容得十分生動吸引。只見扮演「相

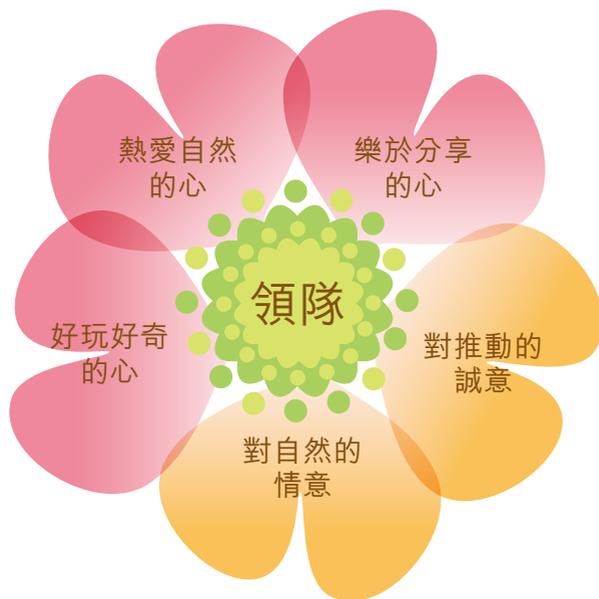


機」的朋友對打開雙眼的期待及渴望；打開雙眼後眼球馬上急不及待找尋腦海中的畫面，回味無窮！可見投入的帶領，是讓參加者享受過程的不二法門。

有 Passion：推動愛護及尊重自然

帶領者是豎立保護環境榜樣的「模範生」。帶領者在旅程中不單是一位領隊，也是一位環境保護的推動者。身體力行的推廣環保教育可成為同行者的「典範」，喚醒他們對環境的愛護。例如，帶領者可以與參加者分享郊野公園條例及保護郊野的重要性，感染參加者一同加入保護環境的行列及建立尊重大自然的態度。又例如在觀察時鼓勵參加者保持安靜，以恰當的聲浪作介紹；提醒參加者不要拿走自然環境的任何東西，帶走的只是所有帶來的垃圾及美麗的回憶等。以身作則的教育，勝過千言萬語。

促進者要有的三心兩意：



陳志強

信義會長者綜合服務計劃統籌

生命不要求我們成為最好的，只要求我們作最大的努力。—— 杰克遜·布朗卡佛

長者 + 大自然 = ?

「當少年走到自然，看到的是歡樂與挑戰；當成人享受自然，看到的是忙裡偷閒；當長者投入自然，看到的則是生命的樂章。」

由石屎森林到自然心田

自然教育不單可以教育人們環境保護的重要，還可以是生命的「學園」。置身大自然中，往往可以令人對生活有另一番的體會。透過四季變換可以令人明白人生的奇異及奧妙；只要我們加以探索、發掘、推動及引導；自然教育可以成為生命教育最自然的場所，從中獲得對生命的喜悅及正能量。



記起一位參加者在「我的小徑」活動中，對迂迴曲折的山徑產生的複雜心情；初時擔心前路，但其後發現柳暗花明，路闊開揚，不禁思考到路徑有如人生，心境豁然開朗，正如南宋詩人陸游所說：「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」。又想另一位義工在闊別三十年後重遊新娘潭 照鏡瀑的喜悅，那種回味青春歲月的心態，不帶半點憂愁，反散發著自覺依然「寶力未老」的心境，在他眼中我看到「退休生活更是精彩」的樂天知命。自然環境可以是正面心理訓練的好材料。

跳出「老」框框，展開「第二人生」

計劃內其中一位熱愛觀鳥的義工，膚色古銅且體魄強健。但不說不知道，原來她退休前是為人美白化妝的美容師，原先職業與大自然根本扯不上關係，現在卻不怕日曬雨淋去尋鳥芳蹤。誰說退休後不可以有新突破？現在才是她「第二人生」的開始。計劃讓社會認識到長者充滿活力的一面，打破人們對長者的固有印象 (stereotype)，重新認識及認同長者的能力。

由「虛渡餘生」到「活躍社群」

大自然為長者提供新的角色。活躍理論 (Activity Theory) 指出長者退休的同時，會失去了一些現有的角色 (例如工作及家庭崗位上) 或活動；而這些失去必須要以新角色、新興趣所取代。有研究更指出，每星期維持兩次四十五分鐘以上的戶外運動，將有效為長者情緒帶來積極的影響。而長者正面的情緒，有助於提升長者的生活質素及滿足感。

長者投入自然的義務工作，正好成為他們新的角色及使命，身體力行的推動，由他們建立另一個人生的舞台。他們透過持續參與有意義的活動，既可以把自已的經驗和智慧傳承他人，也有助他們適應老化的轉變。

由「退化遲緩」變為「健康靈活」

遠足不只是腳部運動。本港長者最豐富的戶外經驗莫過於「晨運」。有很多研究顯示，長者參與體力活動對身體功能和健康狀況均有顯著的改善，也有助防止或減低長者患病的機會。遠足對於訓練身體的平衡力，靈活性及耐力更有著顯著的效果。

另一方面，戶外活動也是一種腦部的訓練。在組織過程中我們需要有周詳的計劃、協調集合及組織的安排。在行程中也需要留意環境變化，隨機應變，這都是長者保持智慧運用及發展的機會。

踏出—— 耆妙旅程

項目計劃在 2009 年 11 月得到環境及自然保育基金及環境保護運動委員會支持正式開始。透過申請招募及面試的步驟，招收了 40 位年齡界乎 50 至 70 歲的第三齡人士成為計劃的「生態大使」。

目的是希望為長者度身訂做合適的自然體驗活動，用另一角度欣賞大自然。重點是不需要昂貴的器材，不需要高難度的路線，不需要衝上高峰的經驗；需要的是走出您的第一步，開放您的心靈，讓自然與您談心。引用文學家普魯斯特 (Marcel Proust) 說：

「真正的發現之旅，不在探索新風景，而是擁有新視野。」

計劃以「學習、帶領、分享」作為三個主要的階段。



學習 (Learn) 階段分為親身體驗及技巧訓練兩部份。親身體驗主要是透過邀請專業的環保團體及政府部門舉辦不同的講座參觀及實地考察，讓參加者認識到存



帶領 (Lead) 階段：
風鈴手工班



帶領 (Lead) 階段：
帶領導賞



學習 (Learn) 階段
進行遠足安全訓練

在於我們生活中不同的美麗自然環境及污染情況(包括噪音、光害、空氣、水污染等)，引導參加者反思環境污染對大自然的影響。而技巧訓練則舉辦了遠足安全訓練、導賞帶領技巧工作坊及體驗自然活動訓練，以裝備義工成為情意及知識兼備的「生態大使」。

帶領 (Lead) 階段由完成訓練的「生態大使」以義務工作的方式，把學習到的環保和生態知識，透過帶領社區內體健長者進行生態講座及戶外導賞，推廣認識及愛護大自然的訊息。而為了讓體弱長者也可以認識環保，「生態大使」也聯同區內青少年團體合作，教授長者自家製 DIY 環保手工。

分享 (Share) 階段透過網上平台，把「生態大使」在參與計劃及服務的感受與更多人分享。也會與有興趣推行環保教育活動的長者中心作交流。並希望可以透過本分享手冊，鼓勵更多長者參與體驗自然及環境保護教育的工作。



分享 (Share) 階段：
為其他長者中心進行交流活動

自然體驗活動三部曲

出發！耆妙旅程：



安全篇

不可不知的長者戶外安全

1



路線篇

長者生態遊路線介紹

地點：九龍公園·大埔滘自然保護區·
新娘潭·鶴藪水塘·海下灣

2



遊戲篇

十個體驗自然活動

3

不可不知的 長者戶外安全

沒有什麼美景及經驗比平安完成旅程更重要！

在計劃戶外長者活動中，安全永遠放於首位。本手冊內推介的路線，多為難度較低的自然教育徑及山徑，一般長者都能應付。雖然如此，舉行長者活動的準備和危機意識也不容忽視。以下是我們歸納出來的一些帶領長者活動的經驗。



1 了解參加者的身體狀況

舉行活動時，建議參加者先填寫一份簡單的身體狀況及體能活動問卷（見頁 76），目的是讓領隊可以了解參加長者的身體狀況，以判斷他們是否適合及有能力參與活動。同時，也可給予領隊在計劃路線時作參考。

在招募參加者時需要特別注意，如患有以下長期疾病，例如心臟病、糖尿病、長期呼吸道疾病、骨質疏鬆症、高血壓等，建議在進行活動前先徵詢醫生的意見，由醫生個別評估是否適合參加和合適的運動強度及風險。

根據我們經驗，部份長者需要帶備他們常用的藥物（例如廁底丸），領隊也應該特別提醒他們把藥物放於背包最易取的位置並講給同行的朋友／領隊知道，以便在有突然需要時可以得到適切的救援。

2 提供清晰宣傳資料

在招募時長者往往難以決定自己是否合適參與及能否應付行程。因此建議在進行宣傳及活動報名時需要給予參加者足夠的資料，確保他們清楚了解路線的難度及長度，以確保參加者對活動有合適的期望。此外，領隊更可以因應實際參加者的能力在路線上作出調整，以迎合參加者的需要。

3 小心考慮天氣的影響

不同的季節及天氣對參加者來說會有不同的體會。但在推行長者活動上也需要有不同的考慮。在出發前及行程中，領隊需要時刻注意天氣的變化，包括氣溫、濕度、空氣污染指數、現時及未來數小時的天氣狀況等等。

「酷熱天氣警告」及「寒冷天氣警告」

特別注意天文台發出的「酷熱天氣警告」及「寒冷天氣警告」，**過度炎熱或過於寒冷的日子均不適合長者進行活動**。一般來說，長者的排汗功能及對溫度轉變的適應能力會較年青人差，如遇上「高濕度、高溫度及無風的日子」，會很容易引發中暑等暑熱症狀；如天熱的日子，需帶備足夠食水（建議最少 1 公升或以上）並穿著淺色鬆身長袖衣服及帶備防曬用品，避免長時間曝露於戶外陽光猛烈的地方。

而天冷的日子，郊野地區氣溫往往比市區更低，參加者如沒有足夠的衣服保暖，容易導致體溫下降，也可能引致低溫症。建議參加者最少需帶備一件風褸，以備不時之需。

空氣污染指數

空氣污染指數偏高的日子，有機會對患有心血管疾病及呼吸道疾病的長者構成健康的影響。出發前應留意天文台的地區「一般空氣污染指數」，我們建議當空氣污染指數超過 50 時，需根據參加者身體狀況作出適當調節活動，例如安排增加中段休息次數和時間、縮短活動時間等。而當空氣污染指數超過 100 時，則建議停止進行體力消耗或戶外活動，並減少逗留在戶外的時間。中心也可以參考社會福利署發出的「空氣污染應變指引」。

天雨及其他不穩定天氣狀況

天雨及不穩定天氣有可能引發山泥傾瀉、雷暴、山洪暴發等危機，一般是難以估計及具有風險的。如遇上，建議應把活動取消或延期。一來是基於安全的考慮，二來對於長者來說，舒適愉快的經驗可以成為他們繼續參加的動力。

4 活動探路考察

探路，是推行長者活動前不可缺少的環節。活動前的考察有助領隊及工作人員熟識活動的環境及路線，實地評估路線安全性以及所有潛在的風險。此外，也可以預先拍攝一些路線的相片，以便有意參加長者更清楚了解實際情況。如人手許可，建議實際服務前一星期再作多次考察，以掌握環境的最新變化。

5 出發前的四件事

簡介：出發前領隊需要先簡介行程的路線情況、距離、長度及時間，好讓參加者有足夠的心理準備。簡介同時也有助於建立氣氛，提升參加者對旅程的興趣及投入感。

另外，也需要讓每位參加者知道基本的安全須知，例如：萬一走失時以及身體不適時的處理方法，以提高危機意識。

熱身：熱身運動是有效預防受傷的方法，也是長者十分熟悉的活動，可以邀請隊伍中的組員協助帶領。建議可著重下肢腰腿的伸展運動。

檢查：檢查參加者穿著的衣服是否合適，以及是否有帶備足夠的裝備及糧水。如發現未有準備足夠糧水的參加者也可以及早找地方作補充。

詢問：詢問參加者的身體狀況及評估其潛在的危機風險。領隊可因應組員當時的情況而再作安排，決定是否讓參加者繼續參與。例如：



1. 詢問參加者是否有足夠的睡眠？是否有食早餐？
2. 是否大病初癒或新病初起？有沒有身體不適？
3. 長期病患的是否備有隨身藥物？

6 活動的人手分配

一般來說，中心活動亦需根據社會福利署制定的「戶外活動安全指引」安排足夠的人手比例。建議最佳隊伍上限人數為 15 至 20 人左右，而最少的人數也不應少於 4 人，因為假設遇有一人受傷，一位隊員可以留下照顧傷者，其餘兩人則可以尋求救援。此外隊中也須有兩名熟識路線的有經驗人士負責帶路及殿後，當然如能安排有遠足資歷（如遠足領隊或同等經驗）的同事則更為理想，即使沒有也需由進行了探路的工作人員擔任。而在旅程期間，領隊則需要穿梭於隊伍中以便照顧全部隊員。



工作人員：參加者比例

	參觀	日營／旅行	宿營	遠足	野外露營	攀山
成人 (18-59 歲)	1:25	1:20	1:16	1:16	1:12	1:6
長者 (60 歲以上)	1:16	1:14	1:12	1:8	1:8	1:4

(錄自社會福利署「戶外活動安全指引」)

7 行程資料備份及風險管理

在舉辦戶外活動時，領隊需向最少兩位不參加旅程的中心同事提供行程備份資料，有關文件包括行程資料、參加者人數、年齡以及出發和解散時間地點。同時也可以填寫在郊區舉行的戶外活動通知書（見頁 78）並把資料傳真至行程附近的地區警局作記錄。此外，也可因應需要為活動購買意外保險以增加保障。

8 為長者進行遠足知識訓練

為長者提供不同方面與遠足有關知識的工作坊，有助加強長者的安全。所以中心可以定期為長者舉辦不同與遠足有關的訓練，以提升安全意識及技巧。我們曾舉辦過此類訓練，較受歡迎的主題包括：遠足安全工作坊、山藝訓練課程、生態導賞技巧工作坊、預防遠足常見痛症工作坊等。



進行遠足安全訓練認識遠足裝備



長者生態遊 路線介紹

- 九龍公園 ▶ 22
- 大埔滘自然保護區 ▶ 26
- 新娘潭 ▶ 30
- 鶴藪水塘 ▶ 34
- 海下灣 ▶ 38

「漫步是一大藝術。」

——梭羅



九龍公園

路線及路程：

- ① 九龍公園泳池出發 (150 米) → ② 大路口 (100 米)
→ ③ 中式花園入口 (180 米) → ④ 鳥湖 (180 米)
→ ⑤ 樹木研習徑 (400 米) → ⑥ 於彌敦道出口離開

全長：1,010 米

時間：約 45 分鐘

路面情況：平坦小徑

進入路線：於柯士甸道入口進入。

離開路線：公園任何出口。

► 地點介紹

位於香港九龍尖沙咀，前身是威菲路軍營，佔地 13.47 公頃。公園內有豐富的林木，吸引了多種野鳥。公園至今共錄得超過一百多種鳥類，是觀看春秋過境遷徙鳥的熱點。公園可說是香港石屎森林中的綠洲，為雀鳥提供了安穩的棲息地，而且交通方便路面平坦，是長者初接觸大自然的理想起點。



小知識

威菲路軍營：英軍獲得九龍半島後於 1892 年正式興建，名稱是紀念曾任中國及香港地區司令的英軍中將威菲路。1967 年英軍停用軍營，市政局於 1970 年將威菲路軍營改建為現在的九龍公園。





N

圖例

- 平路
- 上斜
- 落斜
- 公園徑
- 馬路
- 洗手間

推介自然遊戲

- 1 ● 我的自然經驗
- 2 ● 傾聽自然
- 3 ● 自然照相機
- 4 ● 觀察入微
- 5 ● 自然寫生

6
清真寺
港鐵
尖沙咀站

► 交通

交通發達，途經柏麗大道的巴士均可到達，也可以選擇乘搭港鐵於佐敦或尖沙咀站下車。

(尖沙咀港鐵站 **A1** 出口或佐敦港鐵站 **C1** 出口。)

► 路程介紹

可以先於柯士甸道入口九龍公園泳池門外集合，沿主徑路直走經過泳池後路口左轉前行會看到中式花園的入口。走經一段石級進入幽靜舒適的花園，可以稍作停留欣賞沿途植及穿梭於林木間的雀鳥。繼續沿亭蔭而行可沿斜路接回公園主徑。此處有人工瀑布可觀賞到雀鳥清理羽毛及飲水的動態，並可順道在右面的鳥池橋面觀察不同的鳥類。經過鳥湖後繼續沿主徑而行，沿路大樹成蔭，包括有細葉榕、朴樹、大葉合歡等等。在經過文物探知館後，長者可選擇左轉參觀公園的「樹木研習徑」或右轉探索其他地方。

► 特別介紹：樹木研習徑

位於香港文物探知館對出，一次過可以看到 35 種香港常見樹木，介紹不同樹木的形態、花期、特色和習性，讓長者可迅速掌握這些樹木的特點，從而提高他們欣賞樹木的興趣，是認識香港樹木的好地方。



► 沿途物種介紹

筆管榕

Japanese Superb Fig
Ficus subpisocarpa



分類：桑科

辨認特徵：落葉喬木，具少量氣根，長出新葉前會全株植物落葉，同時萌發由葉苞包裹的嫩葉。榕果長在枝條之上，成熟時為綠變為粉紅色，再變成紫色甚至黑色。

生境：樹林邊緣

其他資料：筆管榕又名「雀榕」，榕果成熟時往往會引來大量鳥類。鳥類進食榕果時會將種子吞下，在排泄時有機會傳播其種子。



細葉榕

Chinese Banyan
Ficus microcarpa



分類：桑科
辨認特徵：常綠喬木，氣根十分發達，下垂的氣根落地後會長成樹幹，同一棵樹可以覆蓋極為廣泛的地方。
生境：樹林、風水林及市區公園
其他資料：細葉榕的榕果成熟時會引來大量鳥類取食，鳥類在排泄時常將種子傳播於其他樹之上，或在石牆之上，發芽成長之後，形成獨特的「絞殺」現象或極具特色的「石牆樹」。



蒲葵

Chinese Fan Palm
Livistona chinensis



分類：棕櫚科
辨認特徵：樹身高大，高度可達 20 米，呈扇形的葉片直徑可達一米，核果狀如橄欖，深綠色至黑色。
生境：廣泛種植於市區及綠化地區
其他資料：果實成熟時會吸引許多鳥類前來取食，葉下亦常常會有果蝠棲息。以往常見的葵扇是由其葉片所制成，蒲葵子入藥有活血化瘀之效，主治慢性肝炎。



鳳凰木

Flame of the Forest
Delonix regia



分類：蘇木科
辨認特徵：高大喬木，成熟時樹幹形成板根，巨大的樹冠開展如傘。葉片為複葉，夏天開大型五瓣紅色花，遍佈全裸樹，十分顯眼，果實為長型莢果，成實後裂開彈出種子。
生境：廣泛種植於市區公園
其他資料：鳳凰木原產於馬達加斯加，現已引入許多熱帶地區種植，是受歡迎的賞花和遮蔭樹種，因為其樹蔭覆蓋面積大，故又稱為「影樹」。



夜鷺

Black-crowned Night Heron
Nycticorax nycticorax



分類：鷺科
辨認特徵：中型鳥類，喙部尖長，成鳥頭部及背部黑色，翅膀灰色，後枕長出數根白色飾羽；未成年鳥全身棕色，有明顯的白色斑點，第二年的亞成鳥全身棕色，白斑不明顯。
生境：濕地、漁塘、人工湖、荷花池及水流緩慢的河溪。
其他資料：夜鷺是香港的留鳥，會與其他鷺鳥共同使用樹林繁殖。夜鷺顧名思義，是夜間活動的鳥類，黃昏時出動覓食，清晨至早上返回棲息地，民間俗稱為「夜遊鷺」。



大埔滘自然保護區

路線及路程：

- 1 松仔園花園出發 (200 米) →
- 2 自然教育徑入口 (700 米) →
- 3 自然教育徑終點 (450 米) →
- 4 涼亭及洗手間 (750 米) →
- 5 返回松仔園

全長：2,100 米

時間：約 1 小時 45 分鐘

路面情況：石級、小徑及車路

*參考地圖：新界東北及中部郊區地圖

進入路線：於松仔園下車沿馬路上行 1 分鐘便會到達大埔滘自然教育徑的入口。

離開路線：完成後可以沿車路折返大埔道離開。

► 地點介紹

大埔滘自然保護區位於沙田與大埔之間的大埔公路松仔園，於 1976 年度被列為特別地區，面積達 460 公頃。區內林木盛蔭，植物種類豐富，超過一百多種本地及外來品種樹木交錯生長，構成優美的自然美景。

區內設有四條不同長度以顏色命名的步道小徑，以及一條自然教育徑。自然教育徑內有不同介紹牌，可認識樹木生長。是一處遠

足及散步均宜的理想地區，亦是觀鳥、賞蝶和夜探螢火蟲的好地方。



大埔滘
野外研習園

象牙花

血桐

小知識

松仔園得名：1926 年政府首次在新界植林，而當時主要種植馬尾松（亦稱山松），因此被稱為松仔園。



圖例

- 平路
- 上斜
- 落斜
- 教育徑
- 公路
- 樓梯
- 涼亭
- 洗手間
- 告示版

推介自然遊戲

- | | |
|-------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> ● 尋找我的樹 ● 建造一棵樹 |
| 2 / 3 | <ul style="list-style-type: none"> ● 我的小徑 |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> ● 傾聽自然 ● 觀察入微 |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> ● 自然寫生 |



► 交通

途經大埔道的公共交通工具均可抵達，於松仔園下車。

巴士

72：長沙灣巴士總站 → 太和

72A：香港鐵路大圍站 → 大埔工業村

73A：彩園 → 愉翠苑

74A：觀塘碼頭 → 太和

專線小巴

28K：大埔墟 → 沙田市中心

► 路程介紹

可以先在松仔園的公園集合，沿左側車路上行，約 5 分鐘使會到達大埔滯自然教育徑的入口。路徑以已鋪設的石級為主，沿山坡蜿蜒而上，初段斜度較急，其後路段較為平緩；建議時而停下，休息之餘又可欣賞沿路美景及介紹牌。走進一片綠樹成蔭的林地下步行約 40 分鐘，可觀察林地的生態。最後便到達小徑的終點植林區，沿右邊梯級小徑往下走可以接回「紅路」，繼續右走沿溪直行便會到達一處郊遊地點，該處有涼亭、洗手間及護理員站崗，可在此休息及探索。最後可以沿車路右轉返回松仔園起點。

地勢橫切面



► 沿途物種介紹

木麻黃 (馬尾松)

Horsetail Tree
Casuarina equisetifolia



分類：木麻黃科

辨認特徵：常綠中型至大型喬木，小枝多節細軟似針葉，葉片退化成鱗狀圍繞著枝條。樹皮有細縫呈長片狀，質地疏鬆。

生境：次生樹林

其他資料：細絲狀的枝桠抗風力強，退化成鱗狀的葉片能減低水份散失，有抗鹽抗旱的能耐，常作海邊植物。雌雄同株或異株，每年初夏，雄花長於枝頭，雌花長在枝腋，堅硬的球狀果實內藏帶翅的種子。



楓香

Sweet Gum
Liquidambar formosana

分類：金縷梅科
 辨認特徵：中型至大型喬木，葉片為三裂至五裂，狀如楓葉，在冬季時葉子會變為黃色，最後變為紅色。
 生境：次生樹林
 其他資料：香港原生樹種，杜牧詩中的「停車坐愛楓林晚」所指的便是楓香。其乾燥成熟的果實是中藥中的「路路通」，有祛風通絡，利水除濕之效。



血桐

Elephant's Ear
Macaranga tanarius

分類：大戟科
 辨認特徵：中型至大型樹木，樹冠常呈傘形，葉片形狀為倒轉的水滴形葉。
 生境：山坡及樹林邊緣
 其他資料：血桐的汁液為血紅色，故有「血桐」之名。其樹形成長後為傘形，幾乎完全遮蔽樹下陽光，所以其樹蔭之下鮮有其他植物生長。



象牙花

Coral Tree
Erythrina speciosa

分類：蝶形花科
 辨認特徵：樹皮上有小刺，形狀有如象牙般的紅色花聚集生長在枝條末端。
 生境：本種為引入種類，多種植於公園及開闢林地。
 其他資料：象牙花開花時會吸引許多吸食花蜜的鳥類前往，如叉尾太陽鳥、暗綠繡眼鳥及橙腹葉鶉等，故每當開花時是賞花賞鳥的好時機。



黑眶蟾蜍

Asian Common Toad
Bufo melanostictus

分類：脊索動物門；兩棲綱；無尾目；蟾蜍科
 辨認特徵：中型至大型蟾蜍，眼上具黑色眶紋，眼後有腰果狀毒腺，在遇到危險時會分泌毒液。
 生境：多數水生環境及森林
 其他資料：香港最為常見的兩棲類，夜行性，會在距離水源較遠的環境出現，日間會躲藏在樹林邊沿的洞穴。其分泌的毒液乾制後可制成蟾酥入藥，具有解毒，止痛，開竅醒神之功效。

▶ 特別介紹：大埔滘野外研習園 

沿車路左轉前行 6 分鐘會到達近郊野公園管理站旁的大埔滘野外研習園，在這裡特別植有幾十種吸引蝴蝶的植物，而且設有蝴蝶的生長周期介紹牌，想要認識更多植物與蝴蝶關係的長者，這裡是一個極佳地點。

新娘潭

路線及路程：

① 新娘潭涼亭 (300 米) → ② 新娘潭橋 (350 米)
→ ③ 石橋 (150 米) → ④ 分叉路 (300 米) → ⑤ 照鏡潭上方圍欄 (350 米) → ⑥ 烏蛟騰路停車場

全長：1,450 米

時間：約 1 小時 30 分鐘

路面情況：小徑及石級

*參考地圖：新界東北及中部郊區地圖

▶ 地點介紹

新娘潭自然教育徑位於**船灣淡水湖**西北角。兩旁綠樹成蔭，盡是蟲鳴鳥叫和淙淙流水聲。小徑跨過**新娘潭**瀑布頂部，從高處往下看，只見流水飛瀉不絕。沿山徑而行，可見到山坡上林木茂密。溪澗的河床上有一個個洞孔，此乃「壺穴」，是河床岩石的裂縫，受到水流中的砂石不斷旋轉沖刷及侵蝕而形成。**新娘潭**兩溪交匯之處有一石橋，此橋建於 1906 年，被稱為新娘潭石橋，為方便村民往來**烏蛟騰**和**涌尾村**而建。近處立有一石碑記載昔日百年前捐獻築橋者的芳名。



小知識

新娘潭得名：「新娘潭」的名稱相傳是來自一個令人惋惜的傳說，一名新娘乘花橋出嫁，途經此潭時，橋夫不慎滑倒，令花橋掉進潭裡，新娘淹死於潭中，因而得名。



進入路線：乘車於新娘潭巴士總站下車。

離開路線：沿車路步行至烏蛟騰祠心路。



推介自然遊戲

- | | |
|-------|-------------------|
| ① | ● 我的自然經驗 |
| ② / ⑤ | ● 傾聽自然 |
| ③ | ● 自然寫生
● 最美的感動 |
| ⑦ | ● 自然照相機
● 化身為樹 |



圖例

- | | | | |
|--|-----|--|------|
| | 平路 | | 涼亭 |
| | 上斜 | | 洗手間 |
| | 落斜 | | 橋 |
| | 教育徑 | | 燒烤地點 |
| | 公路 | | |
| | 小徑 | | |
| | 樓梯 | | |

► 交通

需於大埔墟火車站轉乘專線小巴或巴士，至新娘潭巴士總站下車。

巴士 275R：

港鐵大埔墟站 → 新娘潭（九巴路線 275R 只於星期日及假日行駛）

專線小巴 20C：

港鐵大埔墟站 → 新娘潭（特別班次，班次較疏，出發前請記下班次時間）

► 路程介紹

於涼亭簡介行程後沿車路往**烏蛟騰**方向前行。到達**新娘潭**自然教育徑入口，下行十餘級樓梯便會到達**新娘潭**的瀑布上流，水聲如雷，是進行活動「傾聽自然」的好地方。繼續前行開始進入山徑，山徑由大石砌成稍有不平，長者宜靠近山邊而行，沿路而下大約 15 分鐘，便可到達**新娘潭**燒烤地點；另一個較易選擇則在涼亭起點沿亭後樓梯而下，5 分鐘內便可到達。長者可以於此探索及休息。在兩溪交匯之處**新娘潭**石橋旁邊有一

單向小徑，上走可通**照鏡潭**，來回約 20 分鐘。從橋另一面以木板架設的山徑而上，初段較急宜小心慢走。到達一分叉路左轉繼續上行，約 20 分鐘便會到達**照鏡潭**

上游上方，同樣是進行「傾聽自然」遊戲的理想地點。繼續前行便會到達**新屋下村**。

地勢橫切面



► 特別介紹：新屋村至九担租

由**新屋下村**右轉有一小徑可到達一個名為**九担租**的舊村，流傳**九担租**由**李**姓族人建立，因為每年需要向政府繳交九担的租金而得名，村落還有少數人居住。小徑平坦易走，沿路可欣賞溪流生態及認識村落的歷史變遷。全長來回約 1,200 米。





▶ 沿途物種介紹

青果榕

Common red stem
Ficus variegata var.
chlorocarpa



分類：桑科

辨認特徵：中型至大型喬木，常長有明顯板根，青綠色的榕果長在樹幹之上，成熟後變為黃色甚至紅色，吸引動物取食。

生境：次生樹林

其他資料：香港原生樹種，其果實與人們常常食用的「無花果」同為「隱頭果」，花朵藏在其中，需要依靠「榕小蜂」作為傳播花粉的媒介。隱頭果成熟後為許多哺乳類動物例如果蝠及果子狸提供食物，而動物則為植物傳播種子。



白花油麻藤

Birdwood's Mucuna
Mucuna birdwoodiana



分類：蝶形花科

辨認特徵：在山澗或林下生長的巨型藤本植物，常沿著粗大的樹幹生長，開花時花序成串下垂，長度可超過 30 厘米，有 20-30 朵白色花，十分顯眼。

生境：次生樹林或風水林

其他資料：因為花形獨特有如小鳥，故亦有「禾雀花」之名，反而學名「勃氏蠶豆」較少人使用。



蔓九節

Creeping Psychotria
Psychotria serpens



分類：茜草科

辨認特徵：攀緣藤本植物，常以氣根附上樹或石上作為「附生植物」。葉對生，花期為 4-7 月，開白色小花，球狀小果亦為白色。

生境：樹林或樹林邊緣

其他資料：本植物又名「穿根藤」，而當生長到一定的大小時，亦可以作小型灌木的形態生長。



白千層

Paper Bark
Melaleuca
quinquenervia



分類：桃金娘科

辨認特徵：大型喬木，樹皮灰白色，隨著樹幹生長而一層一層剝落，可見一個個氣孔，葉片修長，弄碎後有強烈藥油氣味。

生境：人工種植於廣泛地區

其他資料：本樹種原產地為印度、馬來西亞、澳洲等地區，引入香港主要作為綠化及行道樹之用，但由於其生長能改變土壤成份，並大量消耗水份，有機會影響其他原生樹種，「世界自然保育聯盟」已將其列入全球 100 種入侵物種之一。



三斑鼻蠅

Common Blue Jewel
Rhinocypha
perforata perforata



分類：鼻蠅科

辨認特徵：中型豆娘，翅膀長度明顯長於腹部，雄蟲胸部及腹部鮮藍色，翅膀具有紫色金屬光澤，雌蟲顏色較淡，翅膀亦不具光澤。

生境：天然河溪陽光充沛的地區

其他資料：香港唯一的鼻蠅科成員，由於蜻蜓和豆娘的稚蟲皆為水生，而且成長中的所有階段都是捕獵者，捕食他昆蟲或水生生物，所以成蟲的出現亦可以反映出地區水質的健康指標。



鶴藪水塘

路線及路程：

① 鶴藪圍小巴士站出發(600米) → ② 鶴藪露營區(150米) → ③ 樟樹(700米) → ④ 鶴藪水塘水霸(550米) → ⑤ 鶴藪水塘涼亭(2,000米) → ⑥ 折返鶴藪圍

全長：4,000 米

時間：約 2 小時 15 分鐘

路面情況：車路

*參考地圖：新界東北及中部郊區地圖

進入路線：於**鶴藪圍**下車沿**鶴藪道**前行。

離開路線：沿路走行回**鶴藪圍**乘專線小巴離開。

▶ 地點介紹

位於**新界北區**，**粉嶺**平原東端，屬**八仙嶺**郊野公園範圍之內，因鄰近**鶴藪圍**一帶而得名。水塘建於1968年，屬**船灣淡水湖**工程計劃的一部分，負責將**八仙嶺**西北部的**水源**收集，經地下水管供應至**船灣淡水湖**，現主要為灌溉水塘，供附近農田使用。**鶴藪**水塘附近有樹木成蔭的植林區、植物品種繁多的山谷，以及多條流入**鶴藪**水塘的河溪，適合不同種類的動物棲息。此外，水塘側設有燒烤和休憩地，長者在漫步之餘，可在這裡細聽鳥語蟲鳴，享受林蔭清風，頓時滌盡煩憂。



小知識

八仙嶺：「**八仙嶺**」之名源於八個山嶽有如八位神仙，氣勢雄大，由東面數起為仙姑峰、湘子峰、采和峰、曹舅峰、拐李峰、果老峰、鍾離峰和純陽峰。



圖例

- 平路
- 上斜
- 落斜
- 公路
- 郊遊徑
- 小徑
- 涼亭
- 洗手間
- 燒烤地點
- 水塘壩
- 閘口

推介自然遊戲

- 2**
 - 自然照相機
 - 化身為樹
- 3**
 - 觀察入微
- 4**
 - 傾聽自然
- 5**
 - 自然寫生



4



5

► 交通

於粉嶺火車站乘坐 52B 號往鶴藪專線小巴，於鶴藪村總站下車。

► 路程介紹

由鶴藪圍出發沿一直走會到達鶴藪水塘開口，繼續前進便會到達鶴藪營地。營地位於相思林中，且基本設施齊備，是舉辦活動及休息的好地方；長者可選擇於營地內探索及進行體驗自然活動。離開後可以繼續沿車路向水塘方向上行，沿路可欣賞石坳山下兩旁的茂密山林，沿山而來的清風送爽，慢行時更見寫意。沿路到達鶴藪水塘水壩，左轉至車路盡頭有涼亭可作休息及分享後折返。健行長者可以沿鶴藪水塘家樂徑遊覽回到水壩。



► 特別介紹：鶴藪水塘家樂徑

鶴藪水塘家樂徑是一條環繞鶴藪水塘的郊遊徑，路徑由大石砌成，原為「鳳馬古道」，沿途山明水秀好風光。步行此徑時，會經過多條石澗及一個實驗樹林。路徑平緩，適合家庭郊遊，全程約需 1 小時，約 2,000 米。



► 沿途物種介紹

車輪梅

Hong Kong Hawthorn
Rhaphiolepis indica



分類：薔薇科

辨認特徵：灌木或小型喬木，能長至 4 米高。葉片邊緣有小鋸齒，春天開白色小花，直徑約 1 厘米，在秋冬是結成紫黑色球形果。

生境：灌木叢及次生樹林邊緣

其他資料：別名「春花」，因為在春天開花，而在野外也常見。根葉可以入藥作消腫解毒，治跌打損傷及關節炎之用。



木棉

Cotton Tree
Bombax ceiba

分類：木棉科

辨認特徵：中型至大型落葉喬木，樹身筆直，近地面的樹幹常有明顯錐狀突起，每年三至四月左右開花，鮮紅色的花朵狀如羽毛球，十分顯眼。

生境：常見於市區公園或近郊地方

其他資料：木棉樹的樹形高大挺直，橫枝有如手臂伸出，外型英偉不凡，故又名「英雄樹」。木棉花是五花茶材料之一，與人類關係密切，香港島的紅棉道、荃灣木棉下村等皆以其為名。本種亦為廣州市花。



樟

Camphor Tree
Cinnamomum camphora

分類：樟科

辨認特徵：大型常綠喬木，主幹常分叉如手指狀，長成巨大的樹冠。樹皮有明顯的深刻裂紋，葉脈在葉片基部長出後一分为三，稱為「離基三出脈」。葉片揉碎後會有強烈樟腦的辛香氣味。開白色小花，球形果實成熟時由綠轉為紫黑色。

生境：常見於市區公園或近郊地方，特別是風水林。

其他資料：樟樹是香港最為古老的大樹之一，全港的古樹名冊之中有許多皆為樟樹。樟樹十分長壽，樹齡可達千年，亦因為其木材有防蟲作用，甚得人們喜愛，故以往村落常常種植。位於大埔的「樟樹灘」、馬鞍山的「樟木頭」等地方皆以其命名。



洋紫荊

Hong Kong Orchid
Bauhinia Blakeana

分類：蘇木科

辨認特徵：屬於羊蹄甲屬的洋紫荊葉形有如蹄狀，每年九月至翌年三月左右開花，花朵五瓣，紫紅艷麗。洋紫荊本身不會結果，但作為嫁接的樹身羊蹄甲，卻往往會繼續開花結果，故一棵樹上有機會開著兩類不同的花。

生境：廣泛種植於香港的綠化地區

其他資料：洋紫荊是紅花羊蹄甲與宮粉羊蹄甲的天然雜交種，洋紫荊本身不育，無法結果及繁殖。除了第一株發現於香港島的洋紫荊之外，所有其他洋紫荊皆通過無性繁殖而產生。洋紫荊於1880年被發現，於1908年根據當時港督 Sir Henry Blake (布力) 而命名，1965年被選為香港市花，1997年起作為香港特別行政區區徽。



報喜斑粉蝶

Red-based Jezebel
Delias pasithoe

分類：鱗翅目粉蝶科

辨認特徵：報喜斑粉蝶成蟲的翅膀顏色豐富，由黑色、白色、黃色和紅色組成，飛行速度不高，常採花。幼蟲暗紅色，身上黃色間條，全身披毛。

生境：廣泛分佈於香港

其他資料：幼蟲以桑寄生科的寄生藤作為寄主植物，成蟲全年可見，喜歡在樹上訪花吸蜜。



海下灣

路線及路程：

- 1 海下村出發 (200 米) →
- 2 海下灣沙灘 (50 米) →
- 3 石灰窰 (300 米) →
- 4 海下灣碼頭 (300 米) →
- 5 海下灣海洋生物中心 (800 米) →
- 6 欄路坳 (700 米) →
- 7 灣仔半島 (南) 營地 (2,350 米) →
- 8 原路折返海下村

全長：4,700 米

時間：約 2 小時 30 分鐘

路面情況：小徑及石級

*參考地圖：新界西貢及清水灣郊區地圖





進入路線：於海下村下車沿村內小徑右轉。

離開路線：由海下灣海洋生物中心沿路折返小巴士站。

▶ 地點介紹

海下灣位於**西貢半島**北部被群山環抱，此天然屏障造就了一個風光明媚而且寧靜的內海灣。灣內水質優良，為各種海洋生物包括珊瑚、珊瑚魚、海星及水母提供棲息環境，有高度的生物多樣性。於1996年7月被列為香港首個海岸公園，面積達260公頃，根據**漁護署**資料顯示，本港現有記錄共84種石珊瑚，而在海下灣海岸公園共找到64種，是本港其中一個生長優良的珊瑚區。

小知識

什麼是海岸公園：由政府將未開發海域劃出，用作保護及存護海洋生物、教育市民及提供康樂等多用途目的。現時共有四個海岸公園及一個海岸保護區，包括**海下灣海岸公園**、**印洲塘海岸公園**、**沙洲及龍鼓洲海岸公園**、**東平洲海岸公園**及**鶴咀海岸保護區**。



推介自然遊戲

2 / 3 • 傾聽自然

3 • 觀察入微

7 • 自然照相機

• 建造一棵樹

► 交通

需於西貢市中心轉乘專線小巴至海下村，於總站迴旋處下車。此路沒有退出路線，若在星期六、日及假期出發步行至灣仔南營地後可考慮乘坐渡輪回黃石碼頭。

至西貢市中心巴士

72：沙田市中心 → 西貢

99：烏溪沙鐵路站 → 西貢

92：鑽石山鐵路站 → 西貢

792M：香港鐵路調景嶺站 → 西貢

至海下專線小巴

7：西貢碼頭 → 海下

► 路程介紹

可以先在**海下村**迴旋處集合，由海下村出發沿路會途經水清沙幼的**海下灣**及**石灰窯**古蹟，灰窯旁設有介紹牌，講述石灰業歷史。繼續前行走經一段石級後左轉落樓梯便會到達**海下灣碼頭**。遊覽路線長短皆宜，長者可選擇逗留於**海下灣碼頭**一帶探索，或健行長者可以沿山徑一直走約50分鐘到達**攔路坳**，中段及尾段有數十級石級斜度較急，建議小心慢走。

於**攔路坳**沿路前行，直走可以到達**灣仔半島（西）營地**，轉左可以到達**灣仔半島（南）營地**，兩個營地均設有涼亭及洗手間，可在此休息及探索，也可以遊覽灣仔自然教育徑。

地勢橫切面



► 特別介紹：灣仔自然教育徑

起點由**攔路坳**開始環繞**灣仔半島的大嶺墩**而行，平坦易走，繞路可欣賞優美海灣及眺望**塔門**的海島景致，沿路設有介紹牌介紹植樹造林的工作和不同種類的林木等資料。全長來回約2,000米。



▶ 沿途物種介紹

黃槿

Cuban Bast
Hibiscus tiliaceus

分類：錦葵科

辨認特徵：中型至大型灌木，葉片心形，春夏季為花期，花朵黃色，中心呈暗紅色，能吸引蜜蜂或其他昆蟲前來傳粉，果實為球形蒴果，成熟時會裂開。

生境：沿岸生境

其他資料：香港原生樹種，與「大紅花」朱槿為同一科同一屬的植物。黃槿的葉及樹皮可治支氣管炎及咳嗽，葉外敷可治腫毒及作洗滌劑之用，根可作解熱及催吐劑。



野芋

Wild Taro
Alocasia macrorrhizos

分類：天南星科

辨認特徵：小型至中型植物，可長至超過 2 米高，葉片巨大，表面光滑，果實橙色有如粟米形狀。

生境：開闊樹林

其他資料：本種與可供食用的芋頭雖然同科同屬，但野芋的根莖含山芋鹼、草酸鈣、氫氰酸等成份，誤食可引致舌頭麻木腫大及中樞神經中毒，皮外接觸汁液可引起敏感。



錫葉藤

Sandpaper Vine
Tetracera asiatica

分類：第倫桃科

辨認特徵：木質藤本，夏天開白色小花，開花後結紅色卵形果實，葉片互生，表面十分粗糙有如砂紙。

生境：樹林邊緣

其他資料：由於葉片表面粗糙，以往常被作為洗刷廚具之用，亦因為常被使用作打磨錫器，故名「錫葉藤」。藤莖及葉可以作為治療腸炎腹瀉之用。



台灣相思

Acacia
Acacia confusa

分類：含羞草科

辨認特徵：常綠喬木，長有特別的葉狀葉柄，真正的葉子則長在葉柄的頂端細小部份。四至五月開黃色小花，果實為莢果，成熟後裂開彈出種子。

生境：廣泛種植在郊區及市區

其他資料：本種為引入植物，台灣相思的根系有固氮細菌共生在根瘤內，能改善貧瘠泥土，在香港早年的植林工作之中，與「紅膠木」及「愛氏松」同被譽為「植林三寶」。另外，台灣相思的樹冠茂密，能抑制林底植物生長，本身亦不容易燃燒，常被種植作隔火帶之用。



變色樹蜥

Sandpaper Vine
Tetracera asiatica

分類：鬣蜥科

辨認特徵：日行蜥蜴，尾部長度可長於身體，身上鱗片明顯，後頸有棱狀突起如鋸齒，近距離可見其耳朵位置具明顯鼓膜。

生境：開闊樹林或灌木叢

其他資料：香港境內唯一一種原生鬣蜥科成員，由於後頸鱗片突起如馬鬃或鷄冠，俗名亦稱為「馬鬃蛇」或「鷄冠蛇」。



十個體驗 自然活動

「你無法教別人任何東西，你只能幫助別人發現一些東西。」

——伽利略



遊戲篇主要分享我們就長者需要而選編的十個特色體驗自然活動。運用不同的感官（視覺👁️、聽覺👂、觸覺👋、嗅覺👃）加強參加者在大自然中的體驗，引發他們對環境及生命的深切感受，投入大自然的懷抱裡。分類法沿用了著名美國自然教育家約瑟夫·康內爾（Joseph Cornell）創設的「流水學習法」™的四個階段歸類，而活動均適合個人體驗以至團隊參與。

流水學習法的四個階段分類及作用：

階段 1 喚醒熱忱	階段 2 集中注意力	階段 3 直接體驗	階段 4 分享啟示
提升興趣及投入，建立／喚醒參加者與大自然的關係	善用感官使用及深入感受，投入自然環境的氣氛	享受過程，提升層次至心靈與自然的交流	分享思考及個人的體會，讓當中的喜悅，透過分享而提升

一般而言，同工可以在每次戶外活動過程中，安排加插三至四個合適的活動。而進行的過程中不必刻意安排完成四個階段的活動，可按活動時間及目的而增減，也需根據現場的環境及天氣狀況作安排，注意氣氛建立及參加者狀況。

* 其中「觀察入微」及「傾聽自然」是我們最常進行的活動，原因是他們不易受環境的限制，可安排在行程中全體休息的時間進行。

遊戲	所需時間 (分鐘)	階段	運用的 感官	參加 人數	頁數
1. 我的自然經驗	20	喚醒熱忱	👁️ 👂 👋 👃	≥ 10 人	44
2. 建造一棵樹	35	喚醒熱忱	👁️ 👂 👋 👃	20-30 人	46
3. 觀察入微	10	集中注意力	👁️ 👂 👋 👃	≥ 1 人	50
4. 傾聽自然	10	集中注意力	👁️ 👂 👋 👃	≥ 1 人	52
5. 我的小徑	40	直接體驗	👁️ 👂 👋 👃	≤ 15 人	54
6. 尋找我的樹	20	直接體驗	👁️ 👂 👋 👃	> 2 人	56
7. 自然照相機	15	直接體驗	👁️ 👂 👋 👃	> 2 人	58
8. 化身為樹	15	直接體驗	👁️ 👂 👋 👃	≥ 10 人	60
9. 最美的感動	20	分享啟示	👁️ 👂 👋 👃	≥ 10 人	64
10. 自然寫生	40	分享啟示	👁️ 👂 👋 👃	≥ 1 人	66

(👁️ = 視覺；👂 = 聽覺；👋 = 觸覺；👃 = 嗅覺)

1. 我的自然經驗

運用的感官

階段 1
喚醒熱忱

階段 2
集中注意力

階段 3
直接體驗

階段 4
分享啟示



簡介：透過訪問，增加對同伴的認識，並喚起大家對大自然的記憶。

活動時間：20 分鐘

建議參加人數：10 人或以上

適合場地：平坦空曠的戶外／室內

所需物資：問題紙（見附表）、筆

▶ 遊戲方法

- 1 工作人員向參加者分享自己欣賞大自然的經驗，引起參加者分享的動機。
- 2 分發問題紙，各人邀請參加者選擇一條喜歡的題目，與同伴分享其中的有趣經歷。如對對方的分享感興趣，可邀請對方作更詳細描述。
- 3 輪流找不同的朋友分享其他題目。
- 4 完成後圍成大圈，邀各參加者講一個聽到而最深刻的分享。又或可邀請那位分享者作直接分享。

▶ 帶領技巧

主持的投入而精彩的分享，將有助參加者更易打開記憶的鎖匙，協助參加者投入於活動之中。可以善用肢體動作及誇張的表情。

我的自然經驗問題紙

1. 看過最美麗的花／草／樹，如何美麗？

2. 登過最難忘的山？

3. 去過最高的地方是？當時多少歲？和誰去？

4. 看日出／落日的經驗，在那裡？

5. 有沒有試過雨中漫步？當時的感覺如何？

6. 有沒有試過獨自行山？當時的感覺如何？

7. 看過最喜歡的小昆蟲？

8. 對大自然最深刻的印象是什麼？為何？



► 參加者分享

「一經別人的訪問，過去美妙的回憶又再重現腦海，在分享的過程中也對其他人認識增加。」

人閑桂花落，夜靜春山空。月出驚山鳥，時鳴春澗中。——王維〈鳥鳴澗〉

2. 建造一棵樹

運用的感官

階段 1
喚醒熱忱

階段 2
集中注意力

階段 3
直接體驗

階段 4
分享啟示



簡介：參加者合作扮演一棵大樹，從而使他們更深入了解樹木的結構，建立合作精神。

活動時間：35 分鐘

建議參加人數：約 20-30 人

適合場地：平坦空曠的戶外／室內

所需物資：／

▶ 遊戲方法

- 1 先問大家是否知道樹木的結構及光合作用的原理，以引起參加者動機。
- 2 主持一面講解樹木的結構，一面帶領安排參加者參與建立樹木的過程。
- 3 主持在講出不同部份的功能及需要的人數時，邀請參加者陸續加入。
- 4 在各部份組合的同時，主持需要清楚指示各角色的動作及何時做，並請各部份演練一下要做的動作及發出的聲音。
- 5 組成樹木的次序及人數如下，由樹心開始，最後是樹支及機葉。按次序擔當以下角色：



A 樹心

人數：2-3

功能：樹幹中心的部份，是死去的樹木細胞，非常堅硬，它支持枝葉向上伸展以獲得陽光。

動作：背對背企直

角色動作：當主持說大風吹時，請樹心參加者叫「企直！」

**B 木質部**

人數：2-3

功能：包圍樹心，負責運輸水份到樹枝及樹葉。

動作：手拉手面向樹心

角色動作：當主持說樹根吸水後，請木質部參加者叫「沙沙」代表送水到樹葉。

**C 韌皮部**

人數：4-5

功能：負責運輸由葉片製造出來的養份到樹枝各部份。

動作：手拉手面向樹心

角色動作：當主持說光合作用時，雙手由上而放下，代表正在運輸養份。



D 樹根

人數：4-6

功能：它非常強韌，負責支撐樹木，吸收水份及土壤中的礦物質，穩固土壤以防止水土流失。

動作：坐在地上背向樹皮
角色動作：當主持說樹根吸水時樹根部參加者叫「咕嚕，咕嚕」代表吸水。

E 樹皮

人數：5-7

功能：是最外層的部位，保護裡面的組織免受病菌、動物的侵害。

動作：手掌握拳放在胸前，向外站立，圍在最外圈。

角色動作：主持扮演昆蟲入侵樹皮，樹皮要抵擋牠的攻擊。



F 樹枝及樹葉

人數：5-7

功能：樹枝不斷向上，爭取更多陽光，樹葉發揮光合作用，製造養份。

動作：站在樹皮間的前面，高舉雙手做成葉形。

角色動作：當主持說光合作用時，樹枝及樹葉參加者雙手開合扮演光合作用；當主持說大風吹時，雙手擺動扮演大風吹動樹葉。



- 樹木建成後，詢問參加者是否清楚自己的崗位。待準備好後請參加者按以下的情景，順次序經驗以下樹林常做的事情：
吸水、光合作用、大風吹、昆蟲攻擊（主持扮演昆蟲，如天牛襲擊樹皮）
- 並鼓勵參加者努力展示強壯樹木的生命力。循環重覆兩次。
- 完成後，讚賞參加者的合作並給予自己及同伴鼓掌，鼓舞士氣。
- 結束活動前，可請參加者分享一下他們剛剛擔任那個角色，所帶給他們的感受。

▶ 帶領技巧

- 清楚的講解可以令參加者更投入。在合適的地方進行，建立安全及舒適的環境鼓勵參加者嚐試。
- 可因應參加者的能力以選擇演繹的方式，或可以改為坐在椅上進行。



▶ 參加者分享

「全體團員合作建造一棵樹，各按其職，充分認識一棵樹的構造及各部份的功能，是一個很好的體驗。感覺每部分很重要，合作精神可嘉！」

3. 觀察入微

運用的感官

階段 1 喚醒熱忱
階段 2 集中注意力
階段 3 直接體驗
階段 4 分享啟示



簡介：集中眼睛觀察，會發現平日錯過的東西，刺激參加者的好奇心，加強對環境的專注。

活動時間：10 分鐘

建議參加人數：1 人或以上

適合場地：空曠有不同落葉樹的戶外

所需物資：放大鏡

▶ 遊戲方法

- 1 首先邀請參加者分享一下印象中樹葉的外形及特徵。
- 2 工作人員把預先收集到的幾種落葉、花及果實展示給參加者，並介紹不同植物的形態各異，引起參加者分享的動機。
- 3 給予參加者放大鏡，鼓勵參加者細心觀察，也可以在附近進行觀察及探索，找找相同或不同類型的東西加以欣賞。
- 4 提醒參加者不可採摘，並善用放大鏡尋找微觀下的世界。
- 5 進行 5-10 分鐘後回來，可邀請數位參加者分享在探索過程中看到的東西。



▶ 帶領技巧

- 可以引導參加者仔細欣賞不同植物細微的一面。例如落葉的葉脈，樹幹的紋理及地衣。
- 活動範圍不宜太大，提醒參加者觀察期間要注意安全，不要太接近斜坡。





▶ 參加者分享

「平日毫不起眼的東西，原來可以如此美麗！」

眼前的喜悅，比晦暗不明的遙遠美景更踏實。

——德雷登（英國詩人）

4. 傾聽自然

運用的感官

階段 1 喚醒熱忱
階段 2 集中注意力
階段 3 直接體驗
階段 4 分享啟示



簡介：合上眼睛，專注聆聽大自然的聲音，聆聽被忽略了的自然旋律。

活動時間：10 分鐘

建議參加人數：1 人或以上

適合場地：離開車路及寧靜的地方。如能安排一個有不同自然聲音或有流水聲的地方更佳

所需物資：／

▶ 遊戲方法

- 1 安排一個舒適的地方，讓有需要的參加者坐下，而站著的朋友也需要找一個安全的位置。並請大家保持安靜。
- 2 首先邀請參加者安靜並給予時間讓自然生物陸續回來，提示只有安靜才可以吸引附近的牠們。
- 3 請參加者用自己的方法聆聽周遭的聲音三十秒，並繼續保持安靜。
- 4 主持其後可以教參加者調到「自然頻道」收聽大自然的聲音：
 - 請參加者把手放於耳後造成窩狀，嘗試閉上眼睛，如此會聽得更清楚。
 - 再把頭轉向有聲音的方向，可以加強集中效果。
- 5 約進行 5 分鐘的聆聽後，可先請參加者一同用舉手指的方式，向身旁的朋友展示聽到的聲音種類數量。其後可邀請數位參加者分享估計聽到的聲音及感覺，也可邀請參加者嘗試扮出聽到的聲音，以加強樂趣。



▶ 帶領技巧

- 不宜在有嘈吵聲音的地方進行。
- 可先嘗試普通聆聽方式，其後再調較至「自然頻道」，效果會更好。
- 在有水流及瀑布的地方進行，令參加這會有身處水中的效果。



▶ 參加者分享

「從沒有想過原來細心聆聽會有如此不一樣的效果。」

我的心境已調為平靜，那是自然沉寂給予的啓示。——哈茲拉（蘇菲教派哲人）

5. 我的小徑

運用的感官

階段 1 喚醒熱忱 > 階段 2 集中注意力 > 階段 3 直接體驗 > 階段 4 分享啟示



簡介：透過戶外獨處的經驗，拉近參加者個人與大自然的關係，在過程中學習放鬆。

活動時間：40 分鐘（視乎路線及人數） **建議參加人數：**15 人以下（視乎工作人員數量）

適合場地：已進行探路，約一公里內路面安全平坦沒有分岔路的路徑。

所需物資：／

▶ 遊戲方法

- 1 安排一位主持於出發點主持活動。開始活動後，此主持在最後的參加者出發後押尾隨隊。而另一位主持則帶領隊頭到達終點作準備。
- 2 請參加者排成一直線到起點等待出發。
- 3 參加者逐一出發。於起點以一次深呼吸作開始，喻意把一切放鬆，踏入一段只屬於自己及大自然的旅程。每一位出發後，等候約三十秒到下一位開始，讓各人均有獨處的時間距離。
- 4 提示參加者在過程中要保持安靜，可多注意自己的呼吸及放慢腳步，不要與其他人交談。
- 5 請參加者在獨行的過程中找一個大自然朋友（自然中的物品），並在最後的時候把這個自然朋友介紹比大家認識。
- 6 到達終點後亦不要馬上交談，等待全部組員到達時可分為小組，分享過程中的體會。



▶ 帶領技巧

- 活動前必須要有足夠的考察探路及人手安排。
- 讓每位參加者保持一定距離，可增加他們在活動中獨處的機會。
- 參加者未必有獨行的經驗，工作人員需清楚講解路段情況，以令參加者安心。如有部份參加者依然不放心，可安排以兩人小組的方式在最後出發，但也需要保持安靜，以免打擾其他參加者。





▶ 參加者分享：

「山中小徑迂迴，步移景換，高低起伏，正似人生過程：身處深谷時，有不見天日之感，但稍步上前，光明大道即現。年青時無暇參透，至今豁然面對，身心皆朗。」

「一朵花由含苞待放，獲得大地土壤的栽培。雨水滋潤，陽光照射，光合作用，成為一朵鮮艷的花朵，吸引蜜蜂及蝴蝶來傳播花粉，延續下一代。任務完成後，落在土壤中，成就了最後的責任，成為其他植物的肥田料。周而復始，生生不息，驚嘆大自然的奧妙！也使我想起龔自珍的詩句：『落花不是無情物，化作春泥更護花。』」



6. 尋找我的樹

運用的感官

階段 1 喚醒熱忱 > 階段 2 集中注意力 > 階段 3 直接體驗 > 階段 4 分享啟示



簡介：透過觸感，仔細探索樹木的特性，使參加者對樹木有更深入的了解及認識，增加對樹木的興趣，刺激好奇心。

活動時間：20 分鐘

建議參加人數：2 人或以上

適合場地：路面平坦，易於觸及樹木的地方。

所需物資：／

▶ 遊戲方法

- 1 兩人一組，一位是帶領者，負責選定一棵樹，另一位需要合上眼睛，接受帶領者的引路，到所選的樹木面前。為了安全建議距離起點不要太遠。
- 2 帶領者把同伴帶到自己選定的樹木前。並可以協助同伴抱抱樹木有多粗壯，感受一下樹皮的粗糙紋理，不要忽略高低的特徵，伸高手看看樹有多高，有沒有伸展出來的樹枝等。
- 3 完成後把同伴帶回起點，然後才張開眼睛，並請他找回剛才觸摸過的樹木。可邀請找到的組員給予樹木來一個擁抱。
- 4 輪流，對調帶領者和尋樹者的角色。
- 5 全體完成後以小組形式分享自己在合地眼睛時的經驗及接觸樹木的感覺。



▶ 帶領技巧

- 主持人的示範十分重要。可以挑一棵最有感覺的樹，示範在抱抱樹時需要如同看見多年的好友，帶著喜悅及尊敬的態度把手張開，要給予窩心而且有力的擁抱。如果參加者看見你抱得陶醉的樣子，相信一定都會蠢蠢欲試。
- 主持人需要示範安全帶路的方法：帶路者要有充足的指示，讓矇眼者知悉路面情況，並需拉著同伴者的手臂。



- 不建議用眼罩。因著地面的不平或參加者膽怯時，可以立即張開眼睛自我保護。
- 如環境或參加者能力不許可，可以待在原地，以拾來的落葉及口頭方式描述樹木的外型及特徵，再在樹叢中找出屬於該葉子的那棵樹。
- 如時間許可，可鼓勵參加者更仔細觀察，也可以同樹講下自己的心事及現在的心情。
- 提示他們可把耳朵貼近樹幹，試聽樹木吸水的聲音，或會有驚喜的發現。

▶ 參加者分享

「由同學帶領到我一棵樹旁，讓我由心裡感受到樹的特質，好像與樹交個朋友，有較親密及認真的認識，同時對同伴亦產生信任。」

「真正用觀感去接觸一棵樹記憶鮮明、持久。」

「從來只會遠遠去觀看一棵樹，從未有如此親密的撫摸，感覺有另一番滋味，對它有更親切的感覺。」

7. 自然照相機

運用的感官

階段 1 喚醒熱忱 > 階段 2 集中注意力 > 階段 3 直接體驗 > 階段 4 分享啟示



簡介：「攝影師」發揮創意，刺激「相機」對眼前美景的好奇心及期待感。參加者透過活動學懂以不同角度去欣賞自然，提高對自然美景的興趣，學會珍惜每一個眼前的畫面。

活動時間：15 分鐘

建議參加人數：2 人或以上

適合場地：平坦空曠的戶外

所需物資：／



▶ 遊戲方法

- 1 兩人一組，分別扮演「攝影師」及「相機」。扮演「相機」需要閉上眼睛，在「攝影師」的帶領下，到達拍攝地點。
- 2 在拍照前需告訴「相機」想拍攝的景物及距離，以確保正確對焦，刺激「相機」對眼前美景的好奇心及期待。攝影師也可調整「相機」的動作以配合所需要的角度。
- 3 當準備好後，攝影師可以拍一下「相機」的肩膀代表打開快門，再拍一下代表關上快門。建議曝光時間為 3 至 5 秒，不宜過長。
- 4 閉上眼睛後請「相機」分享當中的感覺。每位攝影師可以拍 3 至 5 張「相片」。之後兩人互換角色。
- 5 以小組形式分享最深刻的一張「相片」，也可以講解一下這個美景如何吸引。



▶ 帶領技巧

- 主持人需要示範安全帶路的方法。（請參考活動 6「尋找我的樹」）
- 提醒參加者過程不需交談，安靜可以令想像的畫面更深刻。
- 如時間許可，可將「相片」畫出來送給攝影師。（配合活動 10「自然寫生」進行）



▶ 參加者分享

「別人描述和自己放眼再看的感覺是完全不同的，原來身邊景物是如此美妙，要學懂珍惜身邊景物。」

「在描述過程中，希望聽者也能感受和領略大自然的美麗。」

「啟發到人類在忙碌中錯失了很多身邊的事物，若能用心聆聽，一定帶來驚喜的收穫。」

「平時一切事物，總是擦身而過，當停下來感受又是另一番滋味，而事物經過形容又是另一種感覺。」

「這個地方每年也有到過三次以上，什麼花草、樹木也看過很多次，但我從來也不覺得有什麼美的感覺，只覺得很平常。今天有一位模範攝影師，用她的形容詞來描繪風景後，打開雙眼，好像從來沒有看過的一幅如此美麗仿如世外桃源的圖畫，令人陶醉於自由自在的生活當中，活在當下，生命無憾。」

8. 化身為樹

運用的感官

階段 1 喚醒熱忱
階段 2 集中注意力
階段 3 直接體驗
階段 4 分享啟示



簡介：參加者想像自己是大自然中的一棵樹。透過肢體運動在過程中認識環境季節的變化。以樹反映生命的流程，鼓勵參加者珍惜生命。

活動時間：15 分鐘

建議參加人數：10 人或以上

適合場地：平坦空曠的戶外

所需物資：／

▶ 遊戲方法

- 1 以主持人為中心，請參加者找一個足以伸展雙手的位置，分散站立。注意是否可以聽到主持人的指令。
- 2 此時可以放鬆雙手，想像自己扮演山中的一棵樹，眼睛閉上放鬆心情。
- 3 待參加者都準備好後，工作人員可以開始作旁白，頌讀附錄「化身為樹」的故事。道出樹木由出生至經歷每年四季的變化。在過程中可以有停頓的時間讓參加者感受。
- 4 完成後，邀請組員分享他在「化身為樹」的見聞及感覺。



▶ 帶領技巧

- 此活動建議在熱身遊戲後才進行，以加強投入感。
- 簡潔的講解可令參加者更投入，但需要富有感情地頌讀。
- 參加者可以自由選擇演繹的方式，注意不必要求參加者做足動作，注意關節有問題的參加者。
- 沒有足夠的時間說完旁白並不重要，只要記住樹的一年生命中四季變化的要重，其他細節可以精簡。





▶ 參加者分享

「了解樹由地下至地面，以至伸延有高度，所受的壓力，如天氣、害蟲、雀鳥的侵食，但最終能成長為大自然的一部份，作為這棵樹真感自豪。」

「更加愛護樹木。一棵樹的成長極不易，我們一定要力加愛護。」

「我化身為樹，吸著大自然的空氣，又有大自然的小草陪著，有小鳥在我的樹枝唱歌或築巢做伴很開心。害蟲到來也是大自然的生物生存方式，好像人在生活過程中遇到的喜與悲，也要想辦法包容。」

「樹堅強地生長使我佩服！」

「化身為樹」旁白

(建議以口語化演繹會更為傳神！)

「樹木對地球上的生命有很大的貢獻。我們有超過半數以上的氧氣都是由樹所製造的。」

「樹木可以鞏固土壤，令土壤不易受沖蝕而流失。樹木還給上億生物提供養分和棲身的地方。」

「閉上眼睛，在腦海裡想像你自己正走在一片高大的樹林裡。」(暫停一下，給參加者一點想像的時間)

「你停下來，面向太陽，想像自己已經變成森林中的一棵樹。」(停頓)

「想像你腳下長出了粗壯的主根，一直延伸到地底下並向四面八方延伸出去。讓你可以站穩。」(暫停)

「有人說過樹冠有多大，樹的根便有他的兩倍長度，你現在輕輕前後搖一搖。體會樹根深植於地底穩固的感覺。」(暫停)

「之後想像一下你是怎樣的樹？有多粗大？有多高、有多寬？」(暫停)

「樹皮是光滑還是粗糙？樹葉顏色是深還是淺？」(暫停)

夏季

「現在是炎炎夏日，日子非常舒適。夏季日照長，陽光又溫暖。你成了人們的遮蔭處，也成了昆蟲棲息的場所。」

「一陣微風吹過，吹得你的枝葉輕輕搖曳。」(暫停)

「靜下心來聆聽，便能聽見自然的音樂會。」(暫停)

秋季

「接著秋天的腳步近了，日照逐漸縮短，陽光的熱力也一天天減退。天氣一天比一天冷。」

「你身上的樹葉紛紛轉變了顏色並且落下，金的、黃的，還有紅的。」(暫停)

「這不是什麼新鮮事——多少年來，每個秋天，你都得褪落一身的樹葉。」

「現在你準備進入冬眠，做好防禦嚴冬來襲的準備。」(暫停)

冬季

「這時候，冬天的暴風從地平線那一端席捲過來了，天色一片昏黑。」（暫停）

「狂風一陣陣席捲過森林，拔起你身上的樹葉跌落在地面。你向下看看，森林中滿地都是從你身上，還有鄰近樹上刮下來的金黃色樹葉。」（暫停）

「冬寒雖有些寂寥，但仔細留意可以發現你身上的枝幹上已經儲備了一些細小的葉片，點綴著光禿禿的樹枝。它們不理會寒風的怒吼，等待著三月春風，陽光包圍的來臨！」（暫停）

春季

「春天是你最青春的季節，白晝越來越長，也越來越暖。你現在再變回成一棵樹。感覺自己的根深植到更深的土壤裡，感覺到樹枝尖端一直不斷生長。」（暫停）

「在樹枝上長出了一片片綠油油的嫩葉，陽光的照射下，樹影婆娑更看出你的翠綠。動物植物也跟著回到森林裡。」（暫停）

「鳥兒棲息在你的枝頭，伸出你的枝椏，讓小鳥在上面棲息。」

「動物圍繞在你樹幹四周覓食，野花從你腳下的土壤裡鑽出，探出頭來。」

「種種生物都倚賴你所提供的食物和掩護——甚至從你身上得到某種幸福的感覺。」（暫停）

「向森林裡的所有生命張開你的臂膀，展現你慈愛、袒護的精神。你體會到在美與和諧之中，你與萬物共同分享著生命。」（暫停）

參考自約瑟夫·柯內爾：《共享自然的喜悅》

9. 最美的感動

運用的感官

階段 1 喚醒熱忱 > 階段 2 集中注意力 > 階段 3 直接體驗 > 階段 4 分享啟示



簡介：自然界的萬物，給人類不少啟示。在自然的環境下，分享一些自然小故事或寓言，可以讓我們對生活／生命有更多的反思。

活動時間：20 分鐘（視乎分享故事長短） **建議參加人數：**10 人或以上

適合場地：平坦空曠的戶外

所需物資：富環保教育意義或能反思自然和人類關係的故事書／心靈書籍



► 遊戲方法

- 1 找一個寧靜而可以讓參加者聚集的地方，把預備好的故事書／寓言展示。
- 2 由工作人員分享故事書，帶動氣氛。
- 3 故事可以圍繞旅程中可以看到的美景或動植物。
- 4 分享過後，邀請參加者分享對故事的體會。

► 帶領技巧

- 主持投入而精彩的分享，有助參加者回憶自己的故事。
- 故事種類廣泛，主題可以是環境保護、大自然、親情、生命意義等課題。公共圖書館的兒童圖書或網上有不少可以參考的資料。
- 故事亦可針對長者的生活處境和具正面的教育意義。
- 若輔以小道具／物件或邀請參加者演繹故事中人，也可以分組作表演，使參加者更投入和專注。

► 建議書籍／故事：

《愛心樹》，作者：謝爾·希爾弗斯坦 (Shel Silverstein)

《最後 14 堂星期二的課》內小浪花的故事，作者：米奇·艾爾邦 (Mitch Albom)

《綠光叢林》，作者：游乾桂

《拜訪大自然》，作者：游乾桂

《山的禮物——複雜人生的簡單智慧》，作者：艾蓮·麥達 (Eileen McDargh)



▶ 參加者分享

「今天在戶外聽到一些從前看過的故事，實在有另一番感受。親近大自然，聽著心靈故事，人也放鬆些！」

10. 自然寫生

運用的感官

階段 1 > 喚醒熱忱
階段 2 > 集中注意力
階段 3 > 直接體驗
階段 4 分享啟示



簡介：在自然的環境下讓參加者自由發揮，畫出一張代表今天旅程中最深刻的圖畫，並與其他人分享。

活動時間：40 分鐘

建議參加人數：1 人或以上

適合場地：平坦空曠有椅子的戶外地方，有檯更佳。

所需物資：顏色，白紙（背面印有名人名句）

▶ 遊戲方法：

- 1 讓參加者聚集在一起，鼓勵參加者合上雙眼，用一分鐘時間沉澱一下今天旅程的見聞。
- 2 工作人員分發白畫紙邀請大家把今天最想記下的東西畫下來。
- 3 為免互相影響，主持在解釋後，請參加者自己找一個不會被其他人打擾的地方坐下。並在 15 分鐘後集合。
- 4 集合圍後成大圈，請大家順時針傳閱作品，供大家欣賞。
- 5 最後邀請所有參加者作分享，如時間不足，則可以請大家選出最深刻的三幅作品作分享。

▶ 帶領技巧：

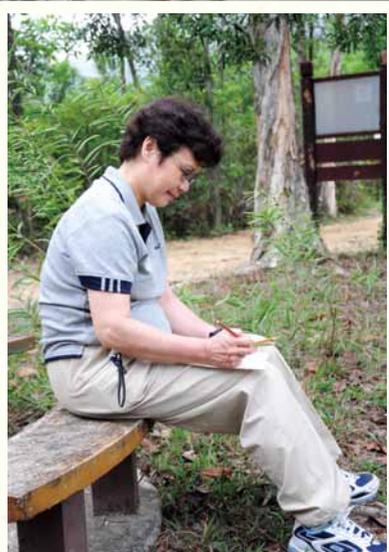
- 鼓勵參加者以圖像的方式表達，強調重點在於想記下當下的感覺，而不是畫功是否美麗。
- 有些參加者短時間可能未必想到主題，如有需要可以看看白紙後的金句，幫助他們找到靈感。（金句可於本手冊中找到）



▶ 參加者分享

「我不會畫畫，但在旅程過後有一些感覺我想記下來！這是我第一幅作品！」

「背後的金句剛好提醒我一些要放下的事，太神奇了！」



如果你愛得够深，萬物都與你談心。

——喬治·華盛頓·卡佛

生態大使分享——

帶領活動心得

生態大使（第三齡人士）在帶領長者進行生態活動的同時，也能從教育過程中內化愛護自然的知識及帶領技巧。而參與長者亦能被「同聲同氣」的生態大使所感染，達到教學相長的效果。以下是由生態大使組織及帶領活動時的心得及策略：



1 季節特色主題最吸引

「生態遊」對大多數長者來說是一個較為陌生的活動。在計劃行程時建議以明確突出的主題作宣傳以吸引長者參與。例如賞花賞樹遊、探訪螢火蟲等。而因應季節出現的自然美景更是吸引，可加入觀鳥，賞紅葉、賞花等不同的特別主題。

2 我也走過那些路

生態大使為活動前進行探路及路線計劃，以設身處地的角度考慮參加者情況，他們明白參加者實際心理及生理需要。並針對路面的情況、路線長度、上落差及設施作考慮。

路線建議行程以半天遊為佳，加上休息時間，一般建議路線長度不要超過 2.5 小時。盡可能選擇寬敞的泥路及小徑為主，在探路時需清楚了解小徑上是否有過多不平的碎石以及路徑是否明顯。梯級或斜路有時無可避免，大使可以親試梯級，避免行走過高及難跨的梯級或過於陡峭的斜路。並需要考慮路線的起點、終點及行程間是否有廁所及涼亭等郊野公園設施供參加者使用及休息。

3 適當活動時機好重要

適當的季節，合適的時間可以令活動更順利。實際上天氣炎熱的日子沒有長者願意參與戶外活動，避開夏季炎熱的 6 至 9 月同時可減少中暑的風險。而活動舉行時間也建議安排於上午進行，盡量避開正午至二時太陽最猛烈的時間。在計劃活動時間上也需要一併考慮往返活動地點的交通時間。選擇在進行服務的相同時段進行探路，可令義工更了解實際服務時的環境情況。

4 重溫練習更有信心

重溫練習，溫故知新。透過活動前的資料蒐集有助生態大使熟識導賞的資料。活動前的準備及互相練習，則可以讓生態大使更掌握路線、環境及常見物種的資料。練習解說熟能生巧 (Practice make perfect)，加強帶領信心。

5 定點解說最有把握

大使較有信心及容易掌握「定點解說」而不是「邊行邊講」，此方式也有助於集合及等待行動較慢的參加者。安排行程時，可善用郊野公園自然教

育徑上設有的介紹牌及相片等設施。

但需要注意，避免在狹窄的小徑及路口停留。如人數太多，則需要考慮以小組的形式分批進行。預先準備植物及生物的圖片及書本，可增加參加者興趣。

6 體驗自然齊玩遊戲

在郊野的環境，自然萬物是我們的良師，有時並不需要太多的解說及介紹。我們可以在旅程中，透過自然體驗活動提升參加者的投入感，培養及發掘他們的興趣，體會發現的喜悅。（詳情請參考「十個體驗自然活動」部份）如想參加者更集中，可以在每個活動開始前及結束時以一次「深呼吸」作提示，有助於吸引參加者對活動的注意力。

7 先觀察後討論，共同話題互相分享

先鼓勵參加者多作觀察，從觀察中發現有趣的東西，再經過討論集思廣益，可以加深他們的印象，增加考察的樂趣。參加者或多或少會對一些植物或動物有認識，大使可以先透過鼓勵參加者分享自己的經驗以喚起他們的興趣及投入感。一些常見長者有興趣的資料包括：

- 有沒有特別的名稱？或俗名？
- 是否可以食用？有無毒？
- 是否中草藥材料？
- 兒時的小玩意？





*“I see trees are green, red roses too.
I see them bloom for me and you.
So I think to myself what a wonderful world.”*

—Louis Armstrong,
“What a wonderful world”

在無限的時間的河流裏，

人生僅僅是微小又微小的波浪。

——郭小川



這感覺真棒！

退休是另一種生活的開始。我從「耆妙體驗」課程的理論中得到了不少新概念，如愛護大自然便是個重要訊息。我也從這課程的野外活動中欣賞到不少美麗的花草樹木、昆蟲和雀鳥。我實在希望我的兩個寶貝姪孫兒也能有這份福氣：學會欣賞和愛護大自然。於是我把從「耆妙體驗」課程中所學到的，一點一滴地灌溉在他們的日常生活中。

五歲的姪孫兒纏著要去城門河踏單車。我剛從課程中學了探路一課，於是婆孫兩人便去玩探路了。姪孫兒興奮得不得了，他帶了一大堆東西：零食、畫筆、簿、錶、指南針和小相機。本來十五分鐘的路程我們用了個多鐘頭。五歲了，他已懂得停車場的出入口是個危險地方，拍了照，用他自己懂得語言畫在簿上。沿路上，我們看竹子、看樹、看綠葉、看紅花；看天上飛過的鳥兒、飄過的雲彩。愛護從欣賞開始。

看螢火蟲和在野外聽聲音，也是「耆妙體驗」課程中一個難忘的經驗。於是我又帶兩個小娃去參加這樣活動了。兩個小娃直瞪著一閃一閃的螢光，沿路的小昆蟲也讓他們樂透了，他們就是不能靜下來聽聲音。但日子有功，他們開始慢慢習慣輕聲輕腳的看雀鳥和昆蟲了。

去年盛夏和他們去沙灘玩，見他們和爸媽在岸邊好奇地觀看在手中一只小小寄居蟹，然後輕輕的放回水中，和爸媽一起叫：「留下足跡，只帶走回憶」。我想，我在「耆妙體驗」中學到的東西，成為了我和姪孫兒玩樂時的一個中心課題，這是一個意外收獲。而我在姪孫兒心中，是一個很喜歡也很愛護大自然的姑婆，那感覺真棒！

劉考儀
生態大使





分享



漫步是一大藝術。——梭羅



此中有真意 欲辯已忘言

自從認識過後

自己一向對生態認識粗疏，對環保一知半解。自從參加了耆妙體驗嚮導訓練計劃以來，通過這一連串教育活動，才重新有系統地認識到原來光害與噪音正天天在周圍肆虐；維持我們自己生命的空氣、水和食物的質素也日夕受污染威脅；陸上的樹木、農作物受摧殘；細小的海洋生物也未能倖免！

計劃有課堂上導師的講解，也有郊外的考察。導師沿途把平時狀似平平無奇的山間水邊動植物與周圍環境的關係，描述得活靈活現，人人聽得如醉如癡。我們的視點遍及昆蟲的觸鬚、植物的新芽、黑暗中的螢火、種子果實、泥土草根、樹皮石面以至葉底枝頭；我們的耳畔響起瀑布聲、溪水聲、蛙聲以及蟲鳴鳥語；我們曾大大口地吸入清新空氣，享受過和風細雨，面對過當空烈日、抵抗過大雨滂沱；回家後晚上入睡時閉上眼睛所見的，盡是水色山光，融和在一片綠色世界之中。我們還參觀過各專題下有關的機構，了解運作細節：如顯微鏡下看海洋生物、觀看食水的過濾過程、親自拿起鋤頭掘地除草等。這些實際體驗機會都不是平常易得的。

學以致用，把環保知識傳播出去

整個計劃的精粹、喜樂的泉源原來是在服務的環節。服務主要分室內環保手工製作與戶外考察兩大部分，讓各組人馬各展奇才。手工製作由擬定目標、搜集材料、製作樣本、預備製作程序投影片至臨場工作分配，大家均合作無間。當看見老友記們喜氣洋洋地提著他們親手製作的手工出門時的情景，我們感覺一切辛勞後的欣慰了。

戶外服務過程更為精采！探路時我們詳細記錄了路途上的細節，注意安全事項與各項生態環保重點，並一一拍下照片，製作了色彩繽紛、資料詳盡的投影片在講座環節時將訊息傳送給參加的老友記，使各人在出外前有充分的心理準備與知識基礎。出外當天的車上介紹，分組照顧、路線定點講解與前呼後應的安排，充分發揮了各人群策群力、為傳播環保訊息學以致用而努力不懈的精神。



退休的新一頁

近來熱門話題是香港人口老化問題，但細看活動的成員，有那一位像傳統舊觀念下的耆英？一個個活潑精靈，崩跳說笑仿若幼童，想像力與創造力比諸年青人毫不遜色！其中有生態高手、觀鳥高手、拍攝高手……，皆在展示著成熟的睿智，人生的歷練。各人相處互融，加上又通過網上社交平台 (Facebook) 的溝通，所蘊藏的潛力，何等巨大！

計劃有完結的一天，但自從參與活動以來的體驗，對我個人生活上帶來的改變，卻是延綿不息。由此計劃帶動起的興趣，促使我繼續參與了更多有關生態學習的活動，並積極投進其中的義務導賞工作中，又再認識了一批志同道合的朋友，服務的熱忱與知識的落實帶來的滿足，使退休生活更添色彩。

冬去春來，木棉花又再開與早晨五時噪鶯的喚醒，令我回顧了兩年來種種體驗，心中泛起一種想對大自然說些甚麼，但卻又拙於言詞，無以名狀的感覺……

林錦標
生態大使



醉翁之意不在酒，在乎山水之間也。山水之樂，得之心而寓之酒也。

——歐陽修《醉翁亭記》節錄

附件

基督教香港信義會長者綜合服務 身體狀況及體能活動問卷

A. 個人資料及健康狀況：

姓名：_____ 會員編號：_____

電話：_____

遠足的經驗： 否 是（請註明）：_____

健康狀況： 糖尿病 哮喘 膝關節炎

心臟病 高血壓 行動不便（需使用輔助器）

其他：_____

長期／定期使用藥物的習慣／需要：

否 是（請註明）：_____

緊急聯絡人

姓名：_____ 關係：_____

電話：_____

B. 體能活動適應能力：

為保障閣下之安全，請仔細閱讀下列問題，然後誠實作答。

是	否	請答「是」或「否」（請在空格上填上 <input checked="" type="checkbox"/> ）
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 你的骨骼或關節（例如脊骨、膝蓋或髖關節）是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如 water pills）給你服用？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 在過去 6 個月內有否增加、減少或轉換血壓藥物？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. 你的體能不足以持續應付一小時或以上的步行？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. 是否糖尿病患者，並須長期注射胰島素來控制血糖？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？

參考自 ©Canadian Society for Exercise Physiology [Health Canada]

以上問卷，如果有一個「是」，填表者必須先與活動負責人聯絡，並建議徵詢醫生意見，以決定應否參與遠足活動。

*** 此問卷由填寫當天起計 12 個月內有效。**

如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題答「是」的話，則本問卷即告無效。

基督教香港信義會長者綜合服務
郊區戶外活動通知書

To 受文者	(警署值日官)
From 發文者	(中心名稱)

舉行戶外活動的詳情，細列如下：

活動性質			
日期			
時間	由		至
路線	由		至
出發地點			
解散地點			
參加人數			
參加者的年齡範圍			
領隊姓名	流動電話號碼		
並非參與活動的負責人姓名	辦公室電話號碼		
備註			

註：隨本通知書夾附有關上述活動的詳細路線圖及地圖座標一份。

參考叢書及資料

遠足及生態參考叢書：

蘇毅雄、黃志俊、李潤林、鄭玉明（2005），《郊野賞識遊》，野外動向有限公司。

杜德俊、高力行（2011），《香港生態情報》（增訂版），三聯出版社。

山川（2004），《遠足聖經——行山人士必備手冊》，皇冠出版社（香港）有限公司。

陳永鏗、黎民鏗（2006），《10大自然保育區之旅》，香港聯合書刊物流有限公司。

吳鉸洋、野外動向（2003），《香港郊遊遠足徑》，圖文社有限公司。

體驗自然活動參考叢書：

約瑟夫·柯內爾（2005），《與孩子分享自然》，張老師文化事業股份有限公司。

約瑟夫·柯內爾（2005），《共享自然的喜悅》，張老師文化事業股份有限公司。

約瑟夫·柯內爾（2006），《傾聽自然》，張老師文化事業股份有限公司。

清水（2005），《遊學自然——情意自然體驗活動》，藍藍的天。

楊家明、陳嘉麗（2006），《自然三步曲·心得》，郊野公園之友會。

實用網頁資料：

漁農自然護理署 郊野樂行

<http://www.hkwalkers.net/>

漁農自然護理署 香港植物標本室

<http://www.hkherbarium.net/>

綠田園基金 香港野花網

<http://www.producegreen.org.hk/hkwildflower/>

香港 50 種常見的樹木 第一輯

<http://resources.edb.gov.hk/~trees/>

香港 50 種常見的樹木 第二輯

<http://resources.edb.gov.hk/~trees2/>

樹木谷

<http://www.hktree.com/>

非政府組織環保團體網站：

長春社

<http://www.conservancy.org.hk/>

生態協會

<http://www.eco-institute.com.hk/>

地球之友

<http://www.foe.org.hk/>

自然協會

<http://www.gaiass.org/>

綠色力量

<http://www.greenpower.org.hk/>

香港觀鳥會

<http://www.hkbws.org.hk/>

世界自然香港基金會

<http://www.wwf.org.hk/>

特別鳴謝

(排名不分先後)

贊助機構：環境保護運動委員會

環境及自然保育基金

序言嘉賓：蘇毅雄先生（生態協會）

劉永佳先生（一葉）（自然協會）

推介嘉賓：林超英先生

鍾建民先生

物種介紹及相片提供：蘇毅雄先生（生態協會）

攝影：葉大維先生

義務導師：蔡松柏先生

協助機構：長春社

水務處馬鞍山濾水廠

環境保護署粉嶺環境資源中心

世界自然基金會 海下灣海洋生物中心

香港中華基督教青年會 顯徑會所





基督教香港信義會社會服務部

長者綜合服務

沙田多元化老人社區服務中心

沙田瀝源邨貴和樓 123, 125-140 號地下
電話：2691 7163
傳真：2694 8158
電郵：sme@elchk.org.hk

沙田扶輪社社區資訊科技學院

沙田瀝源邨貴和樓 123, 125-140 號地下
電話：2691 7163
傳真：2694 8158
電郵：sme@elchk.org.hk

慧妍雅集長青成長坊

沙田瀝源邨祿泉樓地下 101-104 號
電話：2691 7163
傳真：2694 8158
電郵：sme@elchk.org.hk

馬鞍山長者地區中心

馬鞍山錦泰苑商場 1 樓
電話：3124 7633
傳真：3124 7712
電郵：mosdecc@elchk.org.hk

沙田護老坊

沙田秦石邨石玉樓 3 樓 341-360 號
電話：2698 4881
傳真：2695 7588
電郵：scc@elchk.org.hk

沙田及新界東（大埔及北區） 改善家居及社區照顧服務

沙田秦石邨石玉樓 3 樓 341-360 號
電話：2698 4881
傳真：2695 7588
電郵：scc@elchk.org.hk

頌安長者鄰舍中心

馬鞍山頌安邨頌智樓地下
電話：2144 3199
傳真：2144 3177
電郵：conec@elchk.org.hk

善學慈善基金

關宜卿愉翠長者鄰舍中心

沙田愉翠苑服務設施大樓地下
電話：2630 7070
傳真：2630 7123
電郵：ycnec@elchk.org.hk

沙田離院長者綜合支援計劃家居支援隊

沙田秦石邨石玉樓 3 樓 341-360 號
電話：2698 4881
傳真：2695 7588
電郵：scc@elchk.org.hk

葵涌長者鄰舍中心

葵涌石蔭邨商場平台 A 單位
電話：2420 1906
傳真：2427 2817
電郵：kc@elchk.org.hk

屯門改善家居及社區照顧服務

屯門山景邨景榮樓 15 號地下
電話：2467 7040
傳真：2454 4482
電郵：tmehccs@elchk.org.hk

屯門西長者日間護理中心

屯門西山景邨景樂樓 8-10 號地下
電話：2467 1812
傳真：2462 3881
電郵：tmde@elchk.org.hk

山景長者護理院

屯門山景邨景榮樓 2, 3 樓
電話：2467 6612
傳真：2463 6689
電郵：skca@elchk.org.hk

信義健頤會

屯門山景邨景榮樓 7-9 號地下
電話：2467 2620
傳真：2463 9998
電郵：lhac@elchk.org.hk

信義尊長會

屯門兆康苑商場 2 樓 227 號
電話：2465 7166
傳真：2468 4290
電郵：lsc@elchk.org.hk

長者病人出院家居支援計劃

屯門青松觀路屯門醫院康復大樓 2 樓
老人科日間醫院
電話：3767 7386
傳真：3767 7387
電郵：idsp@elchk.org.hk

恩頤居

葵涌葵盛圍 364 號馮鑑社會服務大樓 2-5 樓
電話：2155 2828
傳真：2612 2339
電郵：gc@elchk.org.hk



「工欲善其事，必先利其器」，行山亦是一樣的道理，這本活動手冊就是各行友必備的工具！

行山絕對是有益身心的活動，但我們不可以忽略各項安全措施。這本手冊集合了五條尤其適合「老友記」的行山路線，有難有易，適合各種的行友。我誠意向各位推介！

鍾建民先生（著名攀山專家）

耆妙旅程 長者體驗自然活動手冊

經常會收到老友記的分享：「我想行下山，但自己又沒有經驗。我想跟坊間的行山隊行，只是擔心自己應付不來」。而事實上，有些行山隊「不設殿後」，而老友記則是跟不上大隊行山速度，又或是經驗過路線太難。因此，本書的活動，正可填補這方面的空隙。

我們的體驗自然活動就是希望參加者由另一角度欣賞大自然。重點是不需要昂貴的器材、不需要艱辛的路線、不需要衝上高峰。需要的是開放您的心靈，讓自然與您談心。

人生是一個發現之旅，不斷碰上新的事物和積累新的經驗，人生在發現之中變得豐富和多姿多采。

要心靈保持活力其實很簡單，就是保持着好奇的童心，這樣便會無時無刻都對身邊的事物有新鮮的感覺！

親近大自然是提高觀察力的好方法，這本手冊提供方便使用的信息，引領長者親近大自然，以及藉此進入人生中新的發現之旅。

這本手冊為長者教育開拓了新篇章，謹向關心環境、愛護自然和支持長者服務的朋友推介。

林超英先生（前香港天文台台長）