

防災 x 自然保育

自助遊覽指南



主辦機構



香港賽馬會災難防護應變教研中心
Hong Kong Jockey Club
Disaster Preparedness and Response Institute

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

合辦機構



路線一 「看不見」的糧食危機 ————— P.3

- 無肉不歡？資源掏空
- 昆蟲不至，飢荒將至
- 細水長流，糧食有救
- 地不在多，農林混作

路線二 氣候變化與災難 ————— P.8

- 全球暖化的隱形元凶
- 植物與昆蟲的相生相依
- 被「山竹」摧毀的樹木
- 節約能源，簡約生活

路線三 人類引致的生態災難 ————— P.13

- 不當接觸令病毒傳播
- 謬誤令野生動物瀕危
- 農業好幫手
- 非法寵物貿易

路線四 抗逆 - 由「心」出發 ————— P.18

- 與大自然融為一體
- 從「心」觀察，細看生命
- 「身」的感受
- 天籟之音

路線五 從「身」出發 ————— P.22

- 名言金句一 - 老子
- 名言金句二 - 一行法師
- 名言金句三 - 歐陽修
- 名言金句四 - 老子
- 名言金句五 - 伊納亞特汗
- 名言金句六 - 永嘉玄覺大師
- 名言金句七 - 老子
- 名言金句八 - 羅賓德拉納特・泰戈爾

我們的先輩滿有睿智，長久以來與大自然以互利互惠的方式共存，既能讓自己生活飽足，卻又不損自然。但隨著人口增長，天然資源的需求及開發有增無減。在不同的因素衝擊下，人類為大自然帶來很多不可逆轉的破壞，自然災難也變得不再「自然」。全球氣溫上升、季候模式改變、環境污染等，導致更頻繁的氣候和生態災難。同時，環境的轉變為人類帶來心理壓力和精神困擾。

有見及此，香港賽馬會災難防護應變教研中心及嘉道理農場暨植物園共同設計及舉辦《「心」度防災自然教育計劃》，鼓勵大家了解和反思人類和大自然的互動，並以正面的心態應對壓力和危機；同時從日常生活做起，積極保育環境，減低災難風險，達致城市的可持續發展。

香港賽馬會災難防護應變教研中心獲香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐贈，由香港醫學專科學院在2014年成立，以建立知識平台協助大眾掌握災難管理知識為使命，增強社區災難應變和災後復元能力。教研中心積極推行災難風險管理相關培訓、學校及社區教育項目、線上學習平台和研究項目等。欲了解更多，請瀏覽：<https://www.hkjcdpri.org.hk/zh>。

嘉道理農場暨植物園於1956年成立，坐落在本港最高山脈大帽山的北坡和山麓。深邃的山谷清溪匯流，翠林環抱，園內設有不少菜園和梯田農圃，以及不同的保育和教育設施。本《自助遊覽指南》提供五條不同的自助路線，帶領大家在園內作深度的體驗式學習，重建與大自然和動植物的和諧關係，同時滋潤心靈。

儘管現今科技發達，農業生產力已大幅提高，但是由於現今人類偏好大魚大肉，又不重視可持續的糧食生產導致土壤肥力下降，加上人口膨脹、分配失衡等因素，全球糧荒和食物安全等災難風險，揮之不去。

同時，香港中文大學地球系統科學課程的研究人員預測¹，氣溫上升將導致全球糧食減產超過10%，並且令營養不良比率提高30%以上。對於依賴進口食品的香港，風險尤甚。

更嚴重的是，香港跟世界上很多地方一樣嚴重浪費食物。聯合國環境署《2021年食物浪費指數》的報告²指出，香港每人每年浪費的食物高達101公斤，為全球平均的1.36倍。根據美國疾控中心每人每日吃最多2.6公斤食物換算³，香港人均每年浪費的食物量，足夠1個人吃超過38日。

減少食物浪費能夠減少溫室氣體排放、緩減土地轉化和污染對自然的破壞，提高糧食的可獲得性，從而減少飢餓人口，更節省金錢。

園內下山區的五個景點，可以讓大家進一步認識糧食危機，並嘗試尋找一些解決方法。



時間 1.5 - 2小時

難度 容易 適中 挑戰

¹ 香港中文大學新聞稿 - 中大學者首揭暖化問題及空氣污染結合將加劇全球糧食危機：
<https://www.cpr.cuhk.edu.hk/tc/press/cuhk-researcher-predicts-threat-to-global-food-security-from-climate-change-and-air-pollution-in-newly-published-study/>

² UN Environment Program Food Waste Index Report 2021:
<https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2021>

³ A Low Energy-Dense Diet in the Context of a Weight-Management Program Affects Appetite Control in Overweight and Obese Women:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6054218/>

無肉不歡？資源淘空

第一站：豬舍

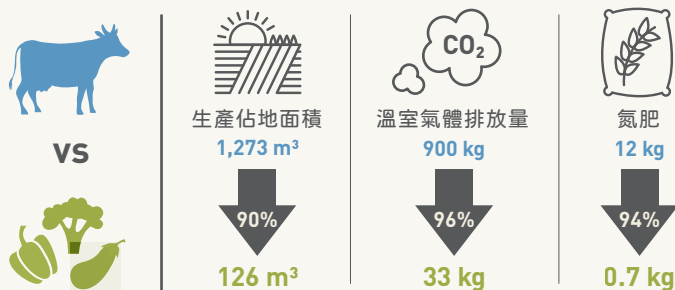
豬舍內的大花白豬是嘉道理農場暨植物園的教育大使，負責推廣「少吃肉」的生活習慣。

畜牧業給地球上有限的水、土地和能源資源帶來沉重的壓力。在全球農業用地中，將近80%用以生產肉類和所需的飼料穀物，但並非所有熱量和營養都能被人類直接攝取。如果這些土地用於種植穀物和豆類等、或是將飼養穀物直接食用，將能餵飽更多人，大大降低糧食危機。

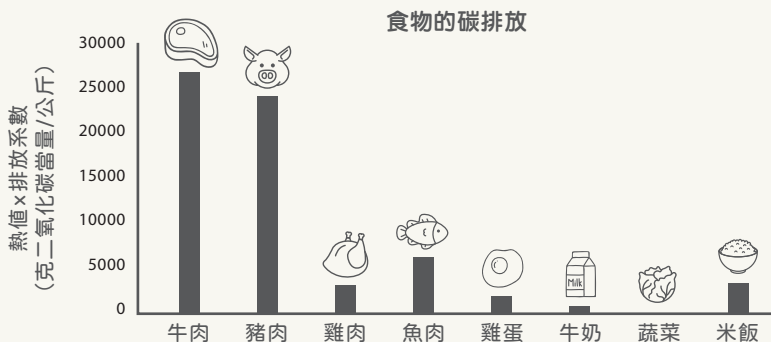
生產肉類不僅佔用土地，過程中的碳排放和污染也比其他食物高出很多。提倡「少肉多菜」，能從根源解決糧食不足的問題。



以蔬菜代替牛肉能減少的資源量（每美國人／每年）：



數據來源：Environmentally Optimal, Nutritionally Aware Beef Replacement Plant-Based Diets



數據來源：Leung, et al., (2010). Carbon Audit Toolkit for Small and Medium Enterprises in Hong Kong

昆蟲不至，飢荒將至

第二站：昆蟲館

大自然中昆蟲的角色至為重要，**昆蟲館**內存放不同的昆蟲標本及介紹。

地球上超過80%人類賴以生存的農作物，需要依靠昆蟲傳播花粉繁殖。但隨著氣候變化、環境污染、森林面積減少和濫用殺蟲劑等，全球昆蟲數量急劇下降。一旦授粉昆蟲消失，很多農作物將無法正常開花結果，嚴重影響糧食生產，某些農作物甚至最終會於地球上消失。

其中，蜜蜂是生態系統中最重要的授粉媒介之一，影響著世界上三分之一農作物的產量。根據統計，在2020年4月至2021年4月期間，美國的蜜蜂群落數量減少了45.5%⁴，導致近70%農作物產量驟降⁵。

而在澳洲，研究⁶亦指出如果不採取更好的保護措施，26種本地蝴蝶將在20年內徹底消失。

蜜蜂、蝴蝶等傳粉昆蟲的消失可能加速其他動植物的滅絕，最終像雪崩一樣，給整個自然界的生物多樣性帶來災難。

您知道下列哪些農作物依賴蜜蜂傳播花粉繁殖嗎？



無花果



苦瓜



橙



南瓜



杏仁



白菜



洋蔥



蕃石榴



⁴ University of Maryland. (2021, June 23). US beekeepers continue to report high colony loss rates, no clear improvement. ScienceDaily. www.sciencedaily.com/releases/2021/06/210623193939.htm

⁵ Honey Bee Colonies – The USDA Economics, Statistics and Market Information System (ESMIS) <https://downloads.usda.library.cornell.edu/usda-esmis/files/m301137d/8g84nk42x/00000x890/hcny0821.pdf>

⁶ Butterflies on the brink: identifying the Australian butterflies (Lepidoptera) most at risk of extinction: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/aen.12523>

細水長流，糧食有救

第三站：生機園

現代農業為提高產量，大量使用化學肥料和農藥，並且採用工業化生產的單一物種種植模式，過度消耗土地養份，造成土地貧瘠，難以抵禦病蟲災害爆發，長遠使土地喪失耕種能力，最終導致生產減低。

生機園仿效大自然環境，採用嚴謹的有機耕種模式，棄用化肥和農藥，只種植沒有基因改造的植物，更嚴格遵守休耕和輪植，讓土地得以休養生息，增加土地養份，並實施免掘培土操作，減少水土流失，使農地實現永續耕作。



只種植單一物種的工業化農業



地不在多，農林混作

第四及第五站：一斗田、森林果園

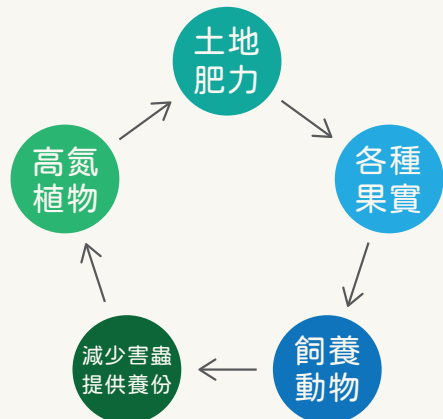
香港一直依靠進口糧食，本地糧食自給率只有不足2%。面對未來糧食短缺或經濟波動，香港有機會比世界上其他地方面對更嚴重的糧食危機。要減低風險，園內示範了兩種可持續的耕作方式。

一斗田示範永續農業，田裏採用可持續的有機耕作方式，減少對化肥和農藥的依賴。每天只需要在一斗田耕作兩小時，便能生產足夠五人食用的蔬菜和水果。



而**森林果園**則利用可持續種植方法，因應不同植物的特性，及種植多元化的農作物，使全年均有收成。果園設計同時避免破壞環境，為人類和野生動物提供食物。不同農作物發揮互助互補的作用，有效的減少病蟲災害爆發，增加種植效益，提高了生產力以抗衡糧食危機。

有些歐美國家農民，會在果園中飼養雞隻，既可以減少蟲害，雞糞亦可以為植物提供天然肥料，與森林果園的做法類似。



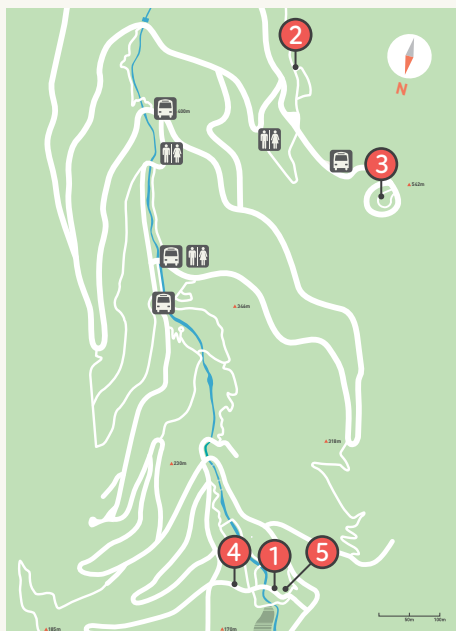
很多人認為氣候變化對於香港這個先進城市的影響有限，頂多都是夏天較熱冬天較冷，如「幸運」地在颱風期間遇上上班時間，更可以多出一天假期，忙裡偷閒。

其實氣候變化對香港造成的影響，遠多於此。近年頻頻出現的超級颱風，正是由於海洋表面溫度變暖，令颱風帶有更強的風速和更多水份，造成嚴重水浸、山泥傾瀉及風暴潮。

降水模式改變也助長熱浪等氣候災難。香港中文大學《未來城市研究所》在2020年的研究⁷，以熱夜數字與死亡人數作分析，發現熱夜會增加2.43%死亡風險，而連續出現5天熱夜，更會增加6.66%的死亡風險，當中，女性及長者受影響的程度較大。

而英國的倫敦帝國學院在2021年的簡報文件⁸就強調，研究顯示極端天氣會誘發不同程度的情緒病和精神病，甚至會令自殺率上升。

極端天氣對我們身心都有負面影響。透過此路線，我們鼓勵您探索人類活動、氣候變化與災難的關係，並積極參與減碳行動，一同降低災難風險。



時間 1.5 - 2小時

難度 容易 適中 挑戰

*您可以先在接待處查詢觀光巴士時間及購買觀光巴士車票，並於觀音山頂峰下車；亦可以根據自己身體狀況決定是否步行上山，需時大概1.5至2小時。

⁷ 香港中文大學新聞稿 – 夜晚也會中暑！預防熱夜偷襲奪命：
<https://cuhkintouch.cuhk.edu.hk/nc/2020/09/3346/>

⁸ Imperial College London: The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: current evidence and implications for policy and practice:
<https://spiral.imperial.ac.uk/bitstream/10044/1/88568/7/The%20impact%20of%20climate%20change%20on%20mental%20health%20and%20emotional%20wellbeing%20-%20current%20evidence%20and%20implications%20for%20policy%20and%20practice%20%281%29.pdf>

全球暖化的隱形元凶

第一站：豬舍

畜牧業是全球暖化的主要元凶之一，佔全球溫室氣體排放達18%，這比全球運輸業（鐵路、輪船、飛機等）所產生的排放量還要多。豬舍旁的石油頂峰展板，可以讓您深入了解如何從飲食習慣入手，幫助緩減氣候變化。



砍伐森林以建設牧場，
減少二氧化碳的吸收

飼料加工及運輸，
消耗大量能源



動物胃氣、排泄物
等排出溫室氣體

肉類中的蛋白質、維生素與脂肪等，對人們有很高的營養價值，因此要完全放棄肉食並不容易。但如果我們能從生活中的一小部分做起，如一週吃一天素食、每餐減少肉的份量，並以高蛋白的豆類、堅果取代；除了對健康有好處，也能減少地球環境負擔。

我們鼓勵大家實行「少吃肉」的飲食習慣。若每個人都能少吃肉食，累積的數量將十分可觀，影響力不容小覷。

植物與昆蟲的相生相依

第二站：胡挺生先生紀念亭

胡挺生先生紀念亭附近長滿了鐘花櫻桃，每年一月至二月櫻花盛放。園內設有「鐘花櫻桃開花指數」，讓遊客掌握花期，觀賞櫻花搖曳生姿。

賞櫻是賞心樂事，但研究⁹指出，近年世界各地的花期因氣候變化而變得不穩定。日本櫻花在2021年就提早盛開，創下1,200年有記錄以來最早的花期。

植物與昆蟲相生相依，同樣仰賴環境「提示」調整生長期。全球暖化意味花期提前、昆蟲生長會加快，但兩者未必能同步。一旦花兒提早綻放，蟲子卻還未準備好，會落得蟲子無花蜜可食，花也無蟲子協助授粉的窘境，整體生態嚴重失衡。



鐘花櫻桃
(*Cerasus campanulate* /
Prunus campanulate)

大家可以在胡挺生先生紀念亭坐下，以四周美麗的櫻花相伴，用畫筆替以下花花草草填上顏色。



⁹ Spring Flowering Response to Climate Change between 1936 and 2006 in Alberta, Canada:
<https://academic.oup.com/bioscience/article/61/7/514/265999?login=true>

被「山竹」摧毀的樹木

第三站：觀音山

離開胡挺生先生紀念亭前，先在入口處停下。

2018年9月16日，超級颱風「山竹」襲港。嘉道理農場難逃劫難，塌樹處處，一片狼藉。再沿着行車道下山到達觀音山頭，您眼前這些就是當天被「山竹」摧毀的樹木，數量之多至今仍未能處理完畢。嘉道理農場會將塌下的樹木進行回收，用作製作生物炭、回收木傢具等。



香港的森林，主要是由種植單一外來物種或再生的次生林而成。與生物多樣性豐富的自然森林相比，這些森林的生物多樣性和土壤質素較低；加上無數人為的山火，剩下來的都是低恢復力的生態。因此，樹木抵禦強風暴的能力較弱；颱風過後，樹木的破壞程度可算是滿目瘡痍。

氣候變化帶來越來越多不可預測的氣候現象。要應對更頻繁的超級颱風，我們需要提高樹種的多樣性，建立一個強健及具防禦性的生態。

節約能源，簡約生活

第四及第五站：下山區行人專用區、農場小賣部

沿著路線，會經過下山區行人專用區，最後到達農場小賣部。

碳排放泛指溫室氣體的排放，其中以二氧化碳為主。現時，發電佔香港碳排放約67%；因此，節約能源為減碳其中一個最主要的方法。

到達下山區行人專用區前，您會見到園內安裝了共有3盞太陽能蓄電路燈及發電系統，亦可透過展板了解更多相關資訊。



而農場小賣部則售賣本地或鄰地生產、時令又較環保的物品。原來，外來食品因需耗費大量能源，維持長時間冷藏保鮮以及長途運輸，因此產生大量溫室氣體。

另外，根據2019年的數據¹⁰，若全球人類都跟隨香港人的生活模式，將需要超過4個地球，才能有足夠資源應付所需。因此，減少碳足印必須從減少浪費和節能等生活習慣做起。

我們鼓勵大家拒絕速食文化，簡約消費，並選擇本地生產、耐用及較少包裝的產品。由這一刻開始，從每個人做起，改變購物習慣，為了人類共同擁有的藍天，為了減少災難發生，全人類一齊努力。

每季買5件
新的純棉T恤



75公斤
二氧化碳當量

(假設穿洗50次)

減少約**80%**
二氧化碳當量

每季買1件
新的純棉T恤



15公斤
二氧化碳當量

(假設穿洗50次)

吃一塊90克
(手掌大小的牛排)



2.4公斤
二氧化碳當量

減少約**90%**
二氧化碳當量

吃90克馬鈴薯



0.26公斤
二氧化碳當量

一部一匹冷氣機
運作8小時
(9,000英熱單位/小時)



3.8公斤
二氧化碳當量

減少約**95%**
二氧化碳當量

一部便攜式風扇
運作8小時



0.2公斤
二氧化碳當量

汽車燃燒
1公斤汽油
(柴灣至堅尼地城)



2.5公斤
二氧化碳當量

減少約**99%**
二氧化碳當量

從柴灣乘搭地鐵
至堅尼地城



0.03公斤
二氧化碳當量

(假設是中型車、大型家庭車)

資料來源：可持續發展委員會 長遠減碳學習平台 <https://www.susdev.org.hk/elearning/tc/pe-3.php>

¹⁰ 世界自然基金會香港分會《香港生態足印2019》：<https://www.wwf.org.hk/news/722561/-WWF42>

大自然經歷長時間演化而取得平衡，人類長久能與大自然「和諧共處」，並非偶然。我們的先輩滿有睿智，與天地共生，既能讓自己生活飽足，卻又不損自然。

可惜，為滿足日益增長的人口和資源需求，人類開始破壞野生棲息地。1980年至2000年間，50億公頃熱帶雨林被砍伐並改為農地，全球四分之一的動植物正處於瀕危。

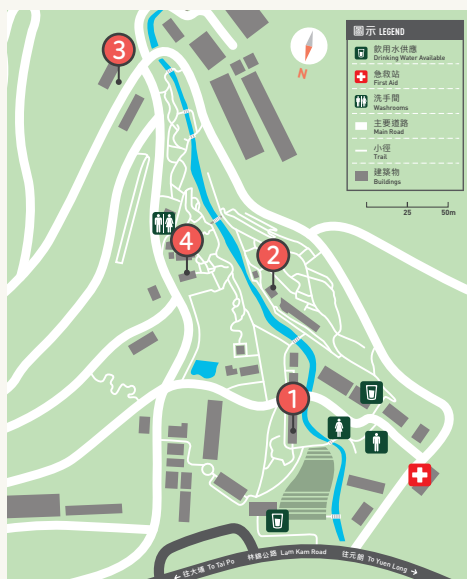
人類活動引致生態災難，造成的惡果亦日漸浮現，研究傳染病專家指出未來流行病將會更多。以氣候敏感的「蚊媒傳染疾病」為例，登革熱、瘧疾和霍亂等疾病的傳播速度和地區覆蓋度已明顯增加。世界衛生組織數據顯示¹¹，過去曾經只在9個國家發現登革熱病例，但登革熱如今已經成為逾100個國家的流行病，全球逾半人口面臨威脅。

而乾旱、蝗災等同時對糧食供應和安全帶來嚴重後果。有的區域性作物，已因溫度過高、洪災不斷、濕度增加等原因，而無以為繼。

我們對大自然的破壞性行為，正危及自身的健康。作為地球上大自然的其中一分子，是應該與其他物種和平共處，相互依存，還是讓情況繼續惡化，環境受災？這條路線讓我們重新思考如何與大自然和野生動物和平共處，保持生態的平衡。

路線

1 翟克誠野生動物護理中心 → 2 兩棲及爬行動物屋 → 3 艾先生猛禽護理中心 → 4 鸚鵡護理中心



時間 1小時

難度 容易 適中 挑戰

¹¹ 世界衛生組織網站：<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/dengue-and-severe-dengue>

不當接觸令病毒傳播

第一站：翟克誠野生動物護理中心

在翟克誠野生動物護理中心內，您可近距離觀賞到一些香港本地的野生動物，如赤麂和短吻果蝠。

蝙蝠吸血的印象深入人心。原來，全世界約有一千多種蝙蝠，大部份其實以捕食昆蟲或吸食花蜜和果實為生。在香港，一隻常見的東亞家蝠一晚可以吃掉多達3000隻蚊子大小的昆蟲。

在美國，蝙蝠更是「寵兒」¹²！在晚上牠們幫助捕捉農作物害蟲，讓農夫每年減少37億美元的經濟損失。另外，包括香蕉、榴槤在內的許多水果或農作物，也依賴蝙蝠傳授花粉和種子，得以繁殖。

可恨的是在現實生活中，時常有因人類不當食用或接觸包括蝙蝠等野生動物，而令牠們身上的人畜共患病毒傳播至人類的事發生。

回想一下蝙蝠在您心目中的形象，是正面還是負面？為什麼會有這個形象？閱讀展示牌後，看看會否對蝙蝠有新的認識。



¹² 嘉道理農場暨植物園網誌《蝙蝠與地球的健康息息相關 | 上篇》：
<https://www.kfbg.org/tc/KFBG-blog/post/Bats-are-essential-in-a-healthy-world-Part-one>

謬誤令野生動物瀕危

第二站：兩棲及爬行動物屋

在**兩棲及爬行動物屋**，您可看到從非法寵物貿易中檢獲的爬行動物。展示牌亦介紹稀有的金錢龜和本地特有的盧氏小樹蛙。

很多人認為吃野生動物，可以獲取食療價值。例如，傳統中醫學認為穿山甲鱗片可治病而且有益健康，例如可緩解疼痛。但是，這種說法毫無科學依據¹³。穿山甲鱗片由角蛋白構成，成份跟指甲和頭髮的組成相同，對促進健康毫無幫助。

此外，金錢龜等不同龜類也經常被視為佳餚，或當作寵物，因而在原生地被過度捕捉，導致瀕臨絕種。事實上，在印度尼西亞瀕危的馬來閉殼龜，對當地生態環境扮演了重要的角色。在吃下植物的種子後，牠們的胃酸會幫助去除種子外部的硬殼，隨著大便排出後，種子有更好的發芽率，加上牠們的移動範圍廣，有效幫助造林。



紅耳龜是常見被港人當成寵物的龜類之一

¹³ 嘉道理農場暨植物園 – 穿山甲識別鑒定：<https://www.kfbg.org/tc/fauna-conservation/pangolin-forensics>

農業好幫手

第三站：艾先生猛禽護理中心

艾先生猛禽護理中心主力醫治猛禽和進行猛禽復康工作，獲救但因傷殘或過於依賴人類而無法野放的的麻鷹、鳳頭鷹及貓頭鷹會寄居在中心內，成為教育大使。

貓頭鷹其實與人類農業生產息息相關。貓頭鷹是捕鼠高手，中國科學院¹⁴和以色列農業部¹⁵均有研究數據顯示，每隻貓頭鷹每年可以捕食數以百計的老鼠，減少農作物遭受的損失。不過隨着棲息地遭到破壞以及寵物貿易引致的非法捕獵，貓頭鷹數量大幅減少，不但影響農業生產，更嚴重的是破壞了生態平衡，甚至引發鼠疫。



¹⁴ Barn owls as biological control agents: potential risks to non-target rare and endangered species: <https://doi.org/10.1111/acv.12576>

¹⁵ 中國科學院亞熱帶農業生態研究院《千姿百態的食物鏈之：老鼠何以越打越多？》：
http://www.isaac.cn/txcb/kpyd/201210/t20121016_3659259.html

非法寵物貿易

第四站：鸚鵡護理中心

鸚鵡護理中心飼有藍黃金剛鸚鵡、貴珠舌及橙翅鸚哥等不同品種鸚鵡，牠們大多是遭人遺棄的寵物。

由於外形漂亮，鸚鵡是很受歡迎的寵物。牠們的壽命可以長達七十年，亦需極多照料，才能健康生活，因此許多最後都遭主人遺棄。原本生活於熱帶雨林的鸚鵡，通過寵物貿易運至香港，一旦被遺棄或逃脫，便會因為氣候限制和欠缺天敵，而大量繁殖。

在英國，有報告指出作為外來物種的鸚鵡使農作物減產20%¹⁶；而在比利時，原生的茶腹鵡亦因為入侵的鸚鵡佔據了牠們的棲息地而數量大減，這對於需要茶腹鵡傳播種子的當地植物，絕對是場生態災難。

在食物鏈緊扣的大自然，不管是物種滅絕或入侵，都同樣影響甚廣，破壞整個生態平衡。

展板載有每隻鸚鵡的名字和種類，您認識牠們嗎？



¹⁶ Cameron, M. (2012). *Parrots: the animal answer guide*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

路線四

抗逆——由「心」出發

沒有人希望遇見災難，但天災人禍終究可能發生，影響我們的生活甚至一生。當不如意事發生時，「心理韌性」是幫助我們在逆境中前進最重要的能力。如能保持心境平靜，將壓力轉化為動力，積極應對和克服困境；災難結束後，心靈和情緒也較容易恢復過來。

英國埃克塞特大學2019年的一項研究¹⁷，證實了接觸大自然與改善精神健康的聯繫。試驗顯示，如能每周接觸大自然超過2小時，有助降低生活壓力對情緒的影響，皮質醇水平、心率變化以及精神健康亦能獲得平衡。

研究亦顯示只要在綠地、森林、海濱等綠植空間場所，漫步、放鬆、嗅一嗅大自然的芬芳、聽一聽潺潺的溪水和鳥兒歌唱、甚至只是靜心休息，都可以讓人放鬆和減壓。

本路線由「心」出發，讓您平衡身體和思緒，放鬆心情，在大自然中感受平靜。



時間 2 - 3小時

難度 容易 適中 挑戰

¹⁷ University of Exeter – "Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing": https://www.exeter.ac.uk/news/research/title_720059_en.html

與大自然融為一體

第一站：藝舍

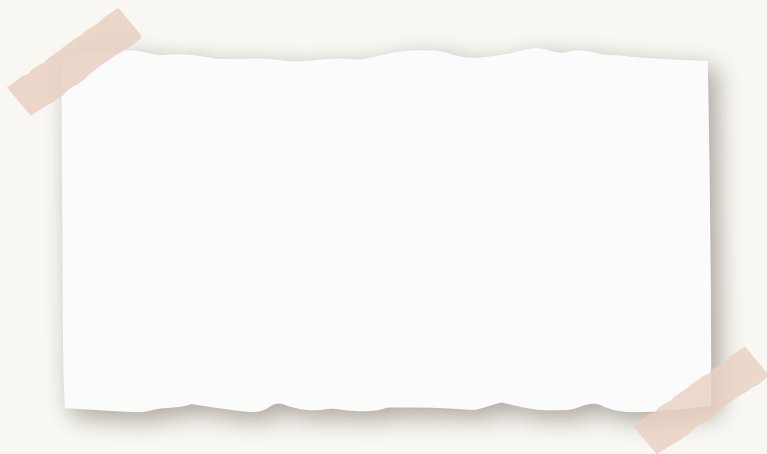
藝舍前的空地，能遠眺林村郊野公園大刀屻山的風光。作為路線的起點，可以調整心情，放鬆並專注地開始旅程。

人在緊張的時候，呼吸會變得短促，肌肉會被拉緊而難以放鬆。「腹式呼吸法」（深呼吸）藉著擴展橫隔膜，令肺部能吸入更多氧氣，有助降低心跳速度，達致身心鬆弛的效果。



在空地找一個舒適的地方坐下，慢慢地把眼睛閉上，感受一下身體和地面的接觸，感受微風拂過。然後，進行數次深呼吸，讓自己和大自然融合在一起。

睜開眼睛，您的感覺是怎樣的呢？在方格裏寫下或者畫下您的感覺。



從「心」觀察，細看生命

第二站：「植物與我」溫室

沿斜路走到「植物與我」溫室，兩旁的花草會刺激您的不同感官。嘗試輕柔地接觸不同的植物，它們獨一無二的觸感和特別的香氣，能夠讓您慢慢和植物一起沉浸在自然中，感受與大自然的和諧。

緩緩地把思緒聚焦於其中一棵您喜歡的植物上，靜靜地欣賞它的形態、顏色和紋理，讓心智停留在覺察自然的狀態。



「身」的感受

第三站：大瀑布、彩虹亭

從下山區沿「喬木徑」和「蜜果徑」走到**大瀑布**。旅程中，您會觀賞到不同形狀的樹木，若發現到有趣的事物，可以停下來，細心欣賞。跟隨自己的感覺慢行，感受傳達到身體的信息，例如哪些部位感覺緊繃、哪些感覺比較放鬆。

當到達「大瀑布」之時，您已經步行了大約1.5公里。在這裏輕柔地伸展筋骨，體驗在大自然裏運動的感覺。再向前走會到達雙層的**彩虹亭**，一同被景觀優美的花園環抱。



天籟之音

第四站：葛先生花園

途經「蝴蝶徑」往下走，來到這個美麗的**葛先生花園**，可以看到各種植物、動物和昆蟲的連繫和互動。

找一個地方靜靜坐下，閉上眼睛深呼吸。靜心聆聽身旁的聲音，分辨孰為蟲聲，孰為鳥鳴；何為潺潺流水，何為沙沙樹搖。把注意力重新聚焦在自己的呼吸上，細聽自己吸氣和呼氣的聲音。

透過聆聽呼吸和周遭的環境聲音，浸淫在大自然樂章之中，讓內心慢慢平靜，嘗試感受「大自然就是您，您就是大自然」。

路線五

從「身」出發

除了正面的心態，強健的體魄也是面對災難和逆境時的必要裝備。

對很多人來說，泥土只是一層可供植物生長的啡色物質。但對微生物來說，泥土卻是牠們的生境。泥土既提供生機，又過濾污水，維持生態健全，對人類非常重要。泥土是生命之源，沒有泥土，地球上不可能孕育生命。護土不力，糧荒必至！

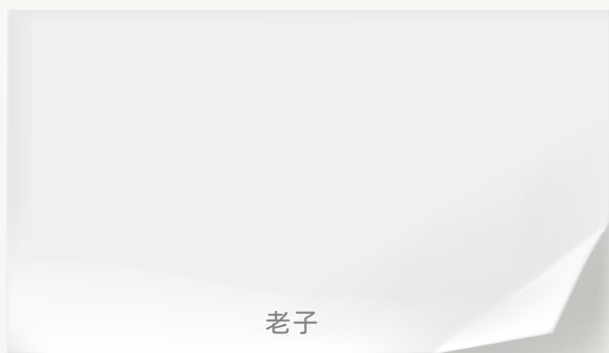
藉着這條略帶體能挑戰的山徑，可讓您鍛煉身體。經過歷練的身心可以提高您在應對災難時的反應和敏捷度，配合冷靜和正面的態度，幫助您安全有效地逃離困境。

沿途更會有八塊牌名言標誌，途經時，您可以抄下這些名言在後面頁數的表格中，並細心體會當中含意，或進行相關靜心活動，放鬆肌肉，洗滌心靈，盡情感受身心的轉變。



*您可以先在接待處查詢觀光巴士時間及購買觀光巴士車票，並於嘉道理兄弟紀念亭站下車；亦可以根據自己身體狀況決定是否步行上山，需時大概1.5至2小時。

名言金句一



- ① 現在繼續於山林中漫步
- ② 每走一步，請您由衷地感謝大地
- ③ 再將感恩之心擴展至孕育萬物的大自然

譯文

知道滿足就不會受到屈辱，知道適可而止就不會帶來危險，這樣才可以保存長久。

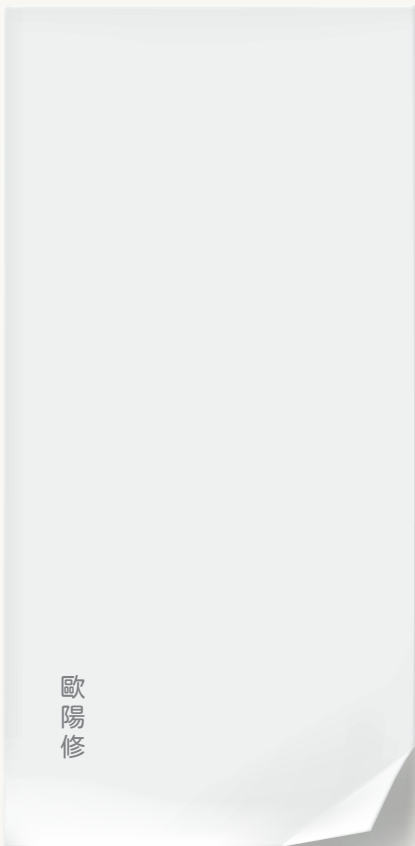
《老子》饒宗頤撰 香港：中華書局2012年

名言金句二



- ① 閉上雙眼
- ② 專注在每次呼吸的感覺
- ③ 感受每刻空氣進入和離開身體時的感覺
- ④ 集中於自己在這一刻的感受，活在當下

名言金句三



歐
陽
修

出自《新唐書·陸象先傳》

- ① 停下來
- ② 望向天空
- ③ 閉上雙眼
- ④ 感受大自然帶給您的氣象
- ⑤ 可能是溫暖的陽光
- ⑥ 涼爽的微風或是絲絲細雨
- ⑦ 平靜下來
- ⑧ 細心回想
- ⑨ 最近有沒有令您煩燥的事？
- ⑩ 邀請您把煩惱寫在下方



名言金句四

老子

出自老子《道德經》

- ① 您有多久沒靜下來？
- ② 找一個舒適的位置坐下
- ③ 合上雙眼，慢慢呼吸
- ④ 若然腦海裏浮現不同思想
- ⑤ 可以再次專注自己的呼吸

名言金句五

伊納亞特汗

- ① 慢慢向前走
- ② 尋找一棵喜歡的樹
- ③ 試想像自己是那棵樹
- ④ 您會有什麼感覺？
- ⑤ 身體會碰到什麼？
- ⑥ 再思考一下
- ⑦ 它在這裏生存多久了？
- ⑧ 它跟其他生物有什麼聯繫？
- ⑨ 它與我們又有什麼聯繫？
- ⑩ 嘗試從另外一個角度了解大自然

名言金句六

永嘉玄覺禪師

出自永嘉玄覺禪師《證道歌》

- ① 閉上眼睛
- ② 把專注力集中在聽覺上
- ③ 聽得到風的聲音嗎？
- ④ 您還聽到其他什麼樣的聲音？
- ⑤ 試寫下聲音的來源
- ⑥ 或者把聲音畫下來

名言金句七

老子

譯文

善於行走的，不留痕跡；

善於言談的，沒有過失；

善於計算的，不用籌碼；

《老子》饒宗頤撰 香港：中華書局 2012年

- ① 停下腳步
- ② 細心體會大自然
- ③ 感受微風吹過，聆聽大自然的聲音
- ④ 反思自己對大自然的態度
- ⑤ 嘗試以感恩的心去享受此刻

名言金句八

羅賓德拉納特·泰戈爾

- ① 尋找出一件您喜歡的自然物
- ② 嘗試把它們寫或者畫在下方
- ③ 以感恩的心仔細觀察

防災 x 自然保育

自助遊覽指南

主辦機構



救災 HKJCDPRI 香港賽馬會災難防護應變教研中心
Hong Kong Jockey Club
Disaster Preparedness and Response Institute

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

合辦機構

