「綠遊香港」新路線 洗滌身心忘繁囂

推多條生態文物徑 試森林浴促健康

香港文匯報訊（記者 馮健文）都市人生活緊張，必須適當紓壓，才有心力應對接踵而來的挑戰，而欣賞香港獨特的生態文物會是一個好選擇。有機構舉辦「綠遊香港」計劃，推多條生態文物徑，透過舉辦生態文物導賞團，向公眾介紹香港的豐富生態文物資源，至今已舉辦逾800團，逾1.1萬名市民參與。今年推出的「森林浴心靈之旅」主題特色導賞團，就讓參加者輕鬆漫遊堪稱「後花園」——香港仔郊野公園，來一場洗滌身心之旅。

港燈與長春社於2005年合辦「綠遊香港」計劃，開發10條生態文物徑，包括5條位於港島灣仔、西區、大潭郊野公園、香港仔郊野公園與龍虎山郊野公園，以及5條位於南丫島南北兩段的路線，並舉辦導賞團讓市民參與。

為讓市民從全新角度認識生態文物徑，港燈表示，今年推出的兩個特色團，「城西攝趣」的參加者除可欣賞西環的舊式建築與珍貴文物古蹟如「西環七臺」、魯班先師廟等，更有專業導師沿途教授手機拍攝文物技巧，從攝影角度發掘古蹟文物的美感及歷史價值。

至於「森林浴心靈之旅」，參加者除可漫遊香港仔郊野公園，認識大自然及當地生態文物，更可體驗近年漸趨流行的森林浴，在樹木的環繞下洗滌身心，促進身心健康。

導賞員少珍指，香港仔郊野公園堪稱「後花園」，當中南風道風水林是本港72個「具特殊科學價值地點」之一，孕育不少大樹，如沉香樹、黃樟樹、樟樹，以及擁有巨大板根（樹幹基部的板狀支柱根）的青果榕等，是研習樹木的理想地點。

行程亦會參觀歷史文物如金馬倫山道港燈變電站。導賞員阿信介紹說，變電站已有95年歷史，當年因交通及通訊網絡未完善，需派員駐守並居住在變電站，發生故障時可由駐站工程人員利用人手開關電掣，以恢復供電程序。隨着科技發展，現已可遙控操作開關，部分變電站仍保留作員工宿舍用途。

帶領參加者體驗森林浴的導師Amanda表示，森林浴一詞源自日本，讓人遠離城市繁囂，透過身體感官與大自然交朋友，建立密切關係。

圍坐分享經歷 愉快交流

她說，當人放慢腳步，就會很容易留意到平日匆匆走過時所忽略的事物，體會到原來在大自然中，蘊藏着無窮生命力和動態，如樹葉原來不只綠色及啡色，還有紅、橙、黃等不同色素。森林浴會以熱茶小點作結，參與者圍坐分享經歷，是一次愉快的交流。

部分出團日期及報名方法

「森林浴心靈之旅」特色主題導賞團(香港仔郊野公園線)

3月24日(星期日)

4月14日(星期日)

收費：每位40元

年齡：5歲至70歲

路線詳情：www.hkelectric.com/greenroutes

報名：登入長春社網頁(www.cahk.org.hk/greenhkgreen) 或「綠遊香港」App

查詢：2728 6781 (長春社)

資料來源：港燈、長春社

整理：香港文匯報記者 馮健文

蜻蜓

■Amanda 香港文匯報記者馮健文 攝

■香港文匯報記者馮健文 攝

■香港文匯報記者馮健文 攝

■香港文匯報記者馮健文 攝

香港仔郊野公園線特色

南風道風水林是本港72個「具特殊科學價值地點」之一，孕育不少本地大樹，是樹木研習的理想地

■香港仔水塘 受訪者供圖

導賞員：常接觸大自然有益身心

特稿

「綠遊香港」計劃舉辦多年，曾培訓逾200位義務生態導賞員，帶領參加者深入了解香港的豐富生態文物資源。兩位義務生態導賞員表示，能夠經常與大自然接觸，令身心均感愉快，亦希望能將自己所知與大眾分享，未來定會繼續擔當導賞員的任務。

阿信是港燈退休員工，10多年前在工餘時加入公司義工隊，因一向喜歡大自然又熱愛行山，於2005年接受培訓成為導賞員，4年前退休後仍繼續參與。

她說，經常與大自然接觸，可吸收靈氣，對身心都有好處，而作為導賞員，能與其他對大自然有興趣人士互相交流，亦是她與社會保持接觸的途徑。

少珍同樣熱愛大自然，六七年前得知有生態導賞員培訓後，即決定參與，才發現香港的自然生態原來是如此豐富與獨特，自己所知其實很少。工餘期間的一直參與，令她增進了不少自然生態知識，雖然帶團前要做不少準備工作，如需牢記不少資料，但從中她也獲得不少樂趣。

森林浴導師：體會療癒力量

帶領參加者體驗森林浴的導師Amanda曾是執業律師，經過5年前的一場大病，令她深深體會到大自然的療癒力量。她說，自己以往也是很急、很忙的人，未能輕鬆享受生活，當放慢腳步後，才發現原來以靜態的方式感受大自然，會是別有一番風味，她希望大家都能親身體驗和感受。

■香港文匯報記者 馮健文

部分生態文物徑

名稱	路線	特色
城西攝趣 (西區線)	堅尼地城科士街→太白臺福慶堂→西環七臺→魯班先師廟→薄扶林分區變電站→卑路乍灣公園	近距離觀察全港最大幅石牆樹群，當中兩棵被列入「香港古樹名木冊」
風之旅(南丫島路線)	榕樹灣渡輪碼頭→寶華園→大坪村→北角植林區→大嶺村→南丫風采發電站→榕樹灣大街/大灣肚	前往香港最大型的風力發電設施，遊走各個村落認識鄉間植物
黑夜尋寶(南丫島路線)	索罟灣渡輪碼頭→索罟灣天后廟→河口→沿路天然斜坡→神風洞→索罟灣渡輪碼頭	每年夏季，兩棲類及昆蟲都會在黑夜舉行派對，遊人利用敏銳聽覺及視覺，尋找這些喜歡黑夜活動的小伙子

資料來源：港燈、長春社 整理：香港文匯報記者 馮健文

港導賞團多籮籮 古蹟景物乜都有

香港文匯報訊（記者 馮健文）香港擁有不少文物古蹟與天然美景，除「綠遊香港」外，政府及很多機構均有舉辦各式導賞團，在具備豐富經驗的導賞員帶領下，參加者對眼前的古蹟或景物可有更深刻認識，在欣賞時更加趣味盎然。

郊園昂坪 深入郊野樂

香港的郊野公園和特別地區佔地逾4.4萬公頃，遍佈全港，為城市人脫離繁囂、舒暢身心，提供不少好去處。漁農自然護理署的郊野公園教育活動計劃，在多個地點設導賞服務，其中林邊生物多樣性自然教育中心和大帽山郊野公園遊客中心等導賞服務需以團體名義報名，昂坪自然中心的導賞團則可以個人身份參與。

導賞團逢星期一至星期五每日有4團，星期六、日及公眾假期則有5團，為時45分鐘，兩人成團，費用全免，即場報名或電話預約均可。導賞員將介紹沿途植物、生態常識及心經簡林等人文景觀，讓遊客深入體驗郊野的樂趣。

如想了解本港的文物古蹟，有不少導賞團可參與。位於中環的大館便設有45分鐘的免費導賞團，導賞員將向遊人介紹建築群逾170年的歷史及演變，並講述大館的保育工作及不同歷史故事。如欲參加可到大館的網站或手機應用程式登記。

戲曲中心 識中國文化

並非古蹟才有導賞團，開幕不久的西九文化區戲曲中心，於今年1月至4月底亦設導賞活動。中國戲曲歷史源遠流長，訪客在導賞團中，可遊走戲曲中心主要設施，了解每個空間設計如何配合戲曲獨特的藝術需要，沿途可得知更多戲曲及中國文化的有趣知識。參加需先網上預約，票價100元，香港居民優惠價50元，長者、殘疾人士等僅收15元。