

# 漫步蘭花谷 享受森林浴

近期香港社會氣氛繃緊，容易令人產生負面情緒。想輕鬆下，有否想過嘗試「森林浴」，感受人和森林的天然親和感？嘉道理農場去年起開辦的森林漫步（森林浴），參加者懷着好奇心而來，帶着放鬆心情而歸。究竟森林如何成為我們的治療師？我們又如何打開心扉與大自然溝通、感受森林的治療呢？

特約記者 梁美儀

## 心理療愈令人開朗放鬆

嘉道理農場暨植物園高級教育主任梁雅貽，她亦是美國自然及森林治療嚮導及計劃協會認證森林治療嚮導。她介紹說，森林漫步源自森林療愈的理念，上世紀80年代已在日本出現，日本翻譯為shinrin-yoku，即「森林浴」。日本大量研究證明，人在大自然環境中會帶來很多益處，例如降血壓、增強免疫系統等。日本的醫院已將森林浴融入醫療中，除處方藥給病人外，還配合綠色療方——讓病人每日沐浴在大自然中15至30分鐘。

她續說，美國自然及森林治療嚮導及計劃協會的課程，除注重生理方面外，亦融入心理方面的療愈，希望令人減壓、開朗或愉快放鬆。森林漫步活動加入了這些元素。

森林漫步與一般行山分別很大，行山只須行到目的地便完成，但往往忽略經過的地方和過程中的事物。森林漫步則以漫行為主，而旅程中有一系列的邀請。這些邀請也是練習，包括：開啓感官、森林漫行、尋找大自然禮物、森林奉茶、聆聽分享等。邀請會根據團體的性質和天氣狀況而有不同。

## 嚮導引領啓大自然的門

梁雅貽解釋為何用邀請一詞，因這是開放式體驗，參加者當下可自由選擇被邀請或不想邀請。另外，森林才是我們的治療師，所以，她不是治療師，只是嚮導，引導參與者如何打開連繫大自然的門，接收森林帶給他們不同的信息。

記者參加的森林漫步路線，是由嘉道理農場的修女花園行至蘭花谷。首先是在修女花園內五感體驗，開



梁雅貽手捧自然脫落的植物，給它來個山水浴。

在嚮導梁雅貽帶領下，沿途以五官去感受大自然，更會以觸感去體驗森林。 特約記者 梁美儀攝



向森林感恩，會用上嘉道理農場種植的洛神花或綠茶。

銀花，充滿希望。一年來已有逾300人參與

啓感官，從不同感官交流加深認識自己。閉合雙目用耳朵細心聆聽周圍環境的聲音，透過肢體動作讓身體自然放鬆，並用雙手撫摸身體慣常的痛處，然後邀請參加者分享當下的感受。同行的Cindy說，平時習慣用眼睛看事物，此刻用耳朵接收，所以特別敏感，聽到許多平時沒有留意的聲音。梁雅貽則說，她每次與參加者一齊練習，每次都有不同的感覺，今次感覺周圍的空間擴闊了。

接下來是漫步森林，漫步的過程中，停下來親親植物，撫摸樹葉或嗅嗅植物的味道，留意平時行山沒有觀察的事物。參與者Candies說，平時很少撫摸樹葉，此刻發現樹葉的質感很特別。跟著是各自在山間尋找自然脫落的植物，然後邀請大家分享對這些大自然禮物的感覺。最後來到蘭花谷的山林，參加者在此停留30分鐘，自由選擇一個地方停下來，睡覺、打坐、欣賞景色等，隨意而為。記者上了一段樓梯在高處坐下來，發現對面的瀑布從山頂滾滾而下，儼如一股生命力，旁邊參天樹木的葉子在陽光照射下如閃爍

為了感恩森林，向森林奉茶。別致的茶杯裏沖泡嘉道理農場種植的洛神花，有時會是綠茶，其中一杯是奉獻給森林。還有一碟甜品小食，補充參加者的能量。

當問及過往參加者的反應，梁雅貽說，很視乎個人感受，但大部分人的精神比參加前放鬆；有些人被家人譏笑付錢行山值得嗎？但參加後發覺原來與行山不一樣；有些抱住好奇心來嘗試，事後覺得非常值得；有些來時已有頭痛或身體某部分不適，參加後覺得舒服很多。除了公眾團外，亦有接辦社福機構、教師、大學生等團體，年來已有逾300人參加。總結參加者的意見，因夏天天氣酷熱，所以6月至8月都不會舉辦森林漫步。



森林浴注重人與大自然的連繫。參加者可自由選擇一個地方停下來，睡覺、打坐、欣賞景色等。 嘉道理農場提供圖片

森林漫步(公眾團)資料	
時間	上午9時半至下午1時半
地點	嘉道理農場暨植物園
對象	18歲或以上
收費	每位150港元(包括活動費用、本園入場費及園內穿梭巴士收費)
查詢	請致電2483 7110(教育部梁小姐) 或電郵 elizleung@kfbg.org



你不知道的劉皇發

# 英國鄉僑曾天送憶發叔

「旅歐吉澳同鄉會」曾天送會長是一位個子瘦小，務實沉默的新界原居民，他與大部分的鄉民一樣，有一顆赤誠的愛鄉心。基於愛家鄉，他十分尊敬他心中的王——劉皇發；因為曾天送知道劉皇發畢生心力為他們爭取權益。



旅歐吉澳同鄉會把吉澳鄉克隆在英國肯特郡。



旅歐吉澳同鄉會大廳供奉天后娘娘。

## 鄉僑熱烈歡迎鄉局訪問團

這一點我從劉皇發率「新界鄉議局訪問團」數次，訪問歐洲鄉僑可以看得出來；舉兩個例子，一，從香港乘飛機抵達倫敦，通常的時間是清晨5、6點。當我們一下飛機出了海關即見曾天送與幾位旅



舞獅及麒麟隊站滿漆咸街

居歐洲的鄉僑一起拉起橫幅歡迎我們的到來。我知道這些鄉僑大都是經營餐館業，當店舖打烊、洗刷廚房、清潔樓面已經是凌晨2、3點，開車到機場最近的距離大約需時1個小時，何況曾天送生活的地方在肯特郡，那就表示他沒有睡覺，他到了機場，坐在椅子上只睡了一會兒，等待接機。

曾天送憶述認識發哥於2003年，在倫敦的萬富宮與英國僑界領袖張醒雄會長、「西貢鄉事委員會」劉運喜主席一起，「旅歐西貢糧船灣同鄉會」江水生會長介紹後，劉皇發迅即答應率團訪問旅歐吉澳、旅歐糧船灣同鄉會。

## 舞獅及麒麟隊站滿漆咸街

本文開端時，我曾說劉皇發是曾天送心中的王，此話怎說呢？筆者是訪問團團員之一，有幸看到十分盛大的場面，我甚至認為，這不就是迎接王的陣仗嗎？至今我記憶猶新，當我們的車快要到同鄉會，已經透過車窗外看到歡迎列隊，聽到敲鑼打鼓、看到兩條舞獅、舞麒麟的隊伍站滿整條漆咸街

(Chatham)，燃燒鞭炮噼裏啪啦的響，連續響了很久，當我跟隨大隊進入同鄉會所，外面仍然持續的在燃燒着鞭炮的聲音，裏面已經有人手捧着一團香火列隊等候，他們遞給我們每人3炷香，示意我們向天后娘娘上香。踏入這個同鄉會所，你不會覺得身在國外，因為裏面有打麻將的房間，唱粵劇的房間，學中文書法國畫的房間等等。

1984年在英格蘭的肯特郡(Kent)買下這一幢房子，樓高4層，7間課室，是吉澳全體鄉親集腋成裘，聚沙成塔的結果；總共籌得6萬英鎊。目的是為了鄉親思鄉想家聚會的落腳點，守望相助相互幫忙之地。還有一個重要的原因是希望自己的下一代子孫要接受中國文化的熏陶，不要忘記自己是中國人！

## 和藹可親噓寒問暖繫鄉情

第二個例子是，發叔和藹可親噓寒問暖的問「英國有多少新界人？」、「我們新界人以後要經常聯絡」，並在某一次訪問吉澳同鄉會時，發叔當眾宣



▲愛國教育與復興中國傳統文化的工作，旅歐吉澳同鄉會一直在做。

◀2002年，劉皇發(前左四)帶鄉議局團訪問旅歐吉澳同鄉會，左二為曾天送。 廖書蘭提供圖片

布委任曾天送和江水生是新界鄉議局海外顧問。

發叔為新界人所做的點點滴滴，今天在曾天送的心中，他由衷地說，新界很難再有一位這樣的人物了！

註：本文所有內容，乃屬作者知識產權，未徵得本文作者書面同意和授權，不得轉載及節錄和抄襲。若經發現，保留採取一切法律行動的權利。



作者簡介

廖書蘭博士，祖籍江蘇武進，出生台灣台北，定居香港。香港珠海學院亞洲研究中心副研究員、國際筆會香港中國筆會會長、亞洲華文作家協會香港分會會長、香港新界鄉議局議員。著作有《黃花崗外》、《煙雨十八伴》、《書蘭中英短詩選》、《飛月亮》、《被忽略的主角——新界鄉議局發展及其中華民族文化承傳》。