

自然 • 靜 • 體驗

展開一段難忘的自然遊蹤，
重新連繫大自然及內在平和



大自然的寧靜可通過不同方式感受：鳥語花香、涓涓流水和從山頂俯瞰的美景。大自然的本質為平衡和諧；而寧靜則是這些原則及大自然的根本。

人類是這個美好及多樣的自然世界中的一份子。大自然的寧靜亦存於我們每位之中。我們可向大自然學習如何將身體和思緒帶回平衡的狀態，再從內在的自然及寧靜去感受生命。

這本小冊子將引導您於嘉道理農場暨植物園中七個美麗的自然環境中進行七個不同的靜心活動。每個活動有不同的重點，欲令參與者能重新與自然聯繫及感受內心的平靜。雖然這些活動互相關聯，但亦可視乎個人需要分開進行。

另外，嘉道理農場暨植物園是個沒有宗教背景的自然保育機構。以下活動並不涉及任何宗教意念。

願您在旅程中
享受自然的嫺靜及
內心的平和。

注意事項

每一個活動均建議進行至少十五分鐘。

這七個活動可由位置一至七完整進行，亦可根據個人時間及喜好選擇特定位置。關於不同位置之間的距離及前往方法，請查閱以下地圖。

請攜帶一支原子筆或鉛筆以記錄您的體驗。

1 開啟感官

2 與樹呼吸

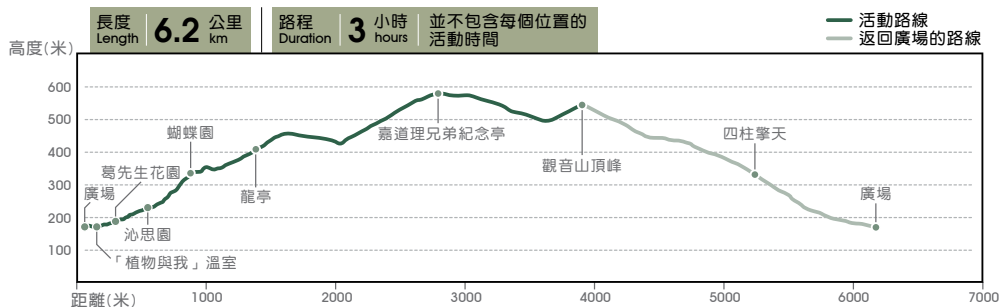
3 與大地聯繫

4 反思所見

5 體驗內心寧靜

6 重啟心窗

7 感激之心



要完成全程及於自然環境中行走需要一定體力，故請穿著合適的鞋履及準備足夠的食水。步行路程僅為參考，實際步行時間視乎個人步速。

你亦可選擇購買嘉道理農場暨植物園的園內穿梭巴士車票，並於完成所有活動後於觀音山頂乘搭園內穿梭巴士下山。





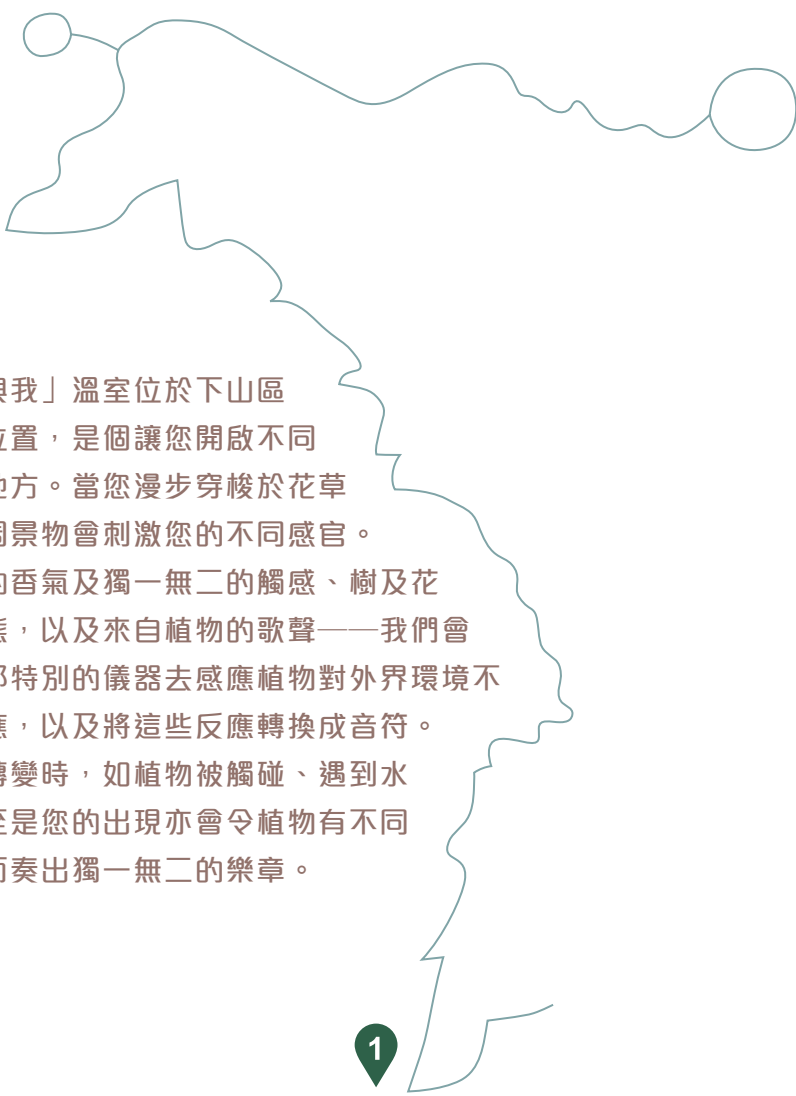


「道常無為而無不為。」

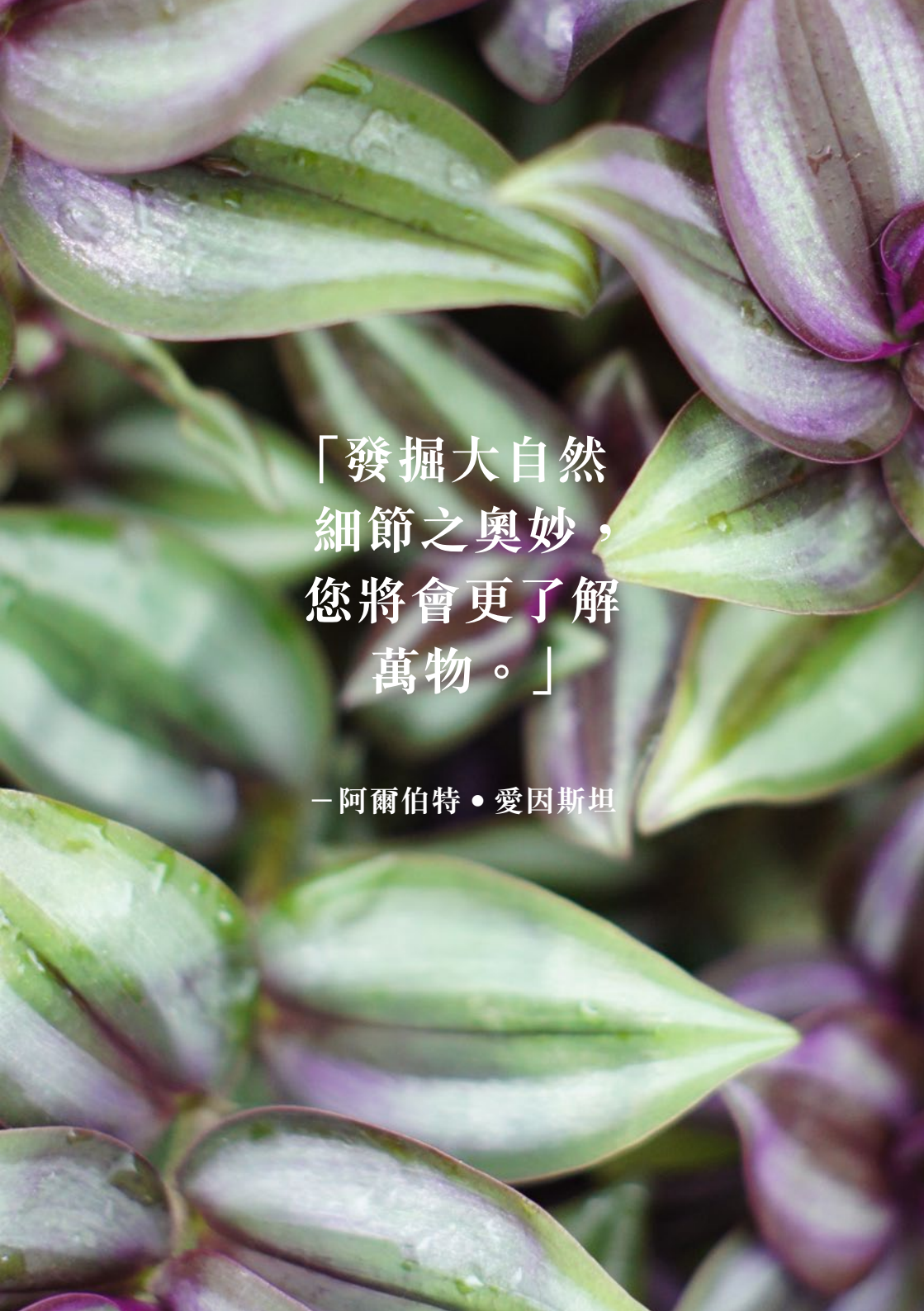
— 老子

活動一：
開啟感官

「植物與我」溫室

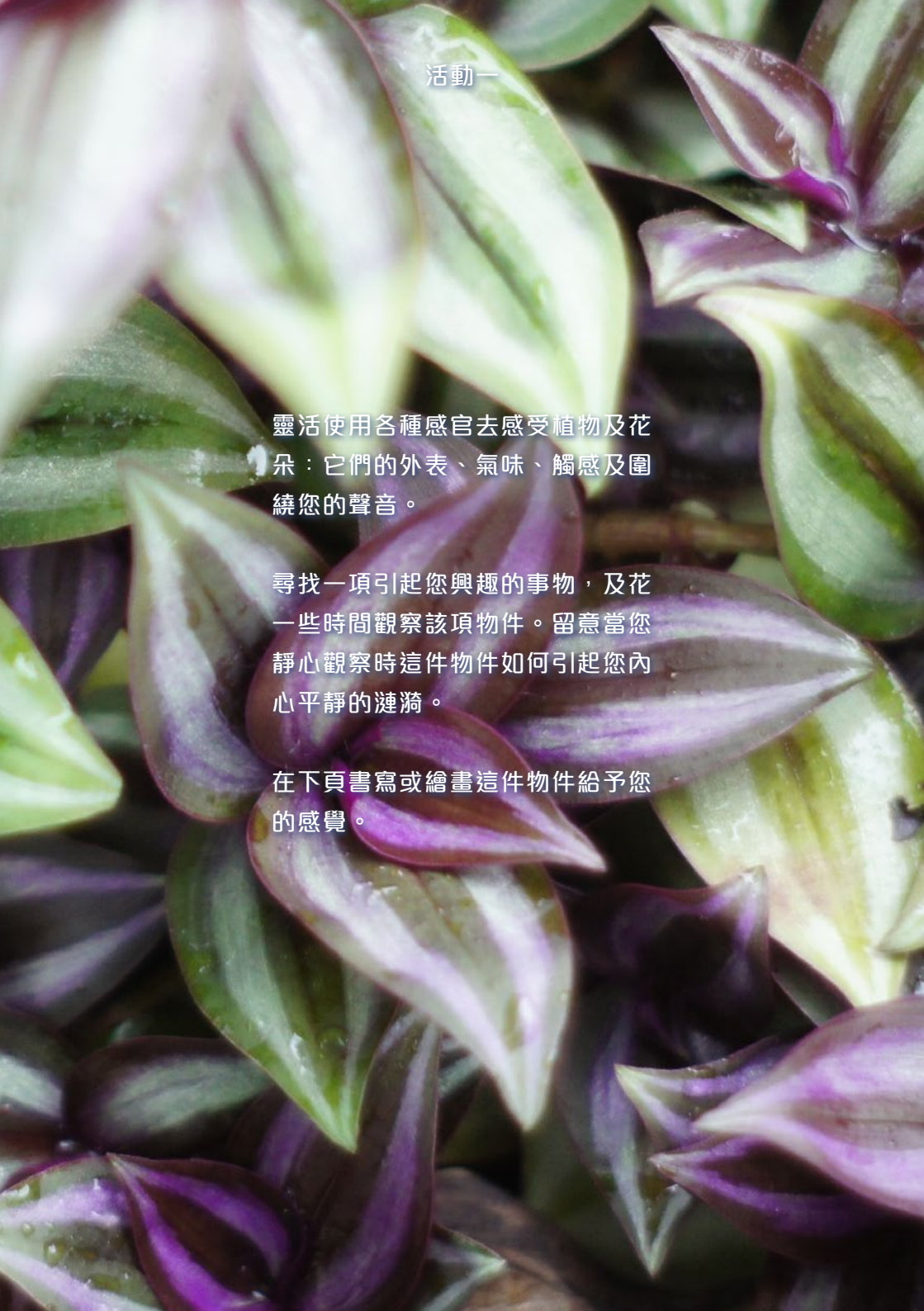


「植物與我」溫室位於下山區的中央位置，是個讓您開啟不同感官的地方。當您漫步穿梭於花草間，四周景物會刺激您的不同感官。如植物的香氣及獨一無二的觸感、樹及花卉的美態，以及來自植物的歌聲——我們會利用一部特別的儀器去感應植物對外界環境不同的反應，以及將這些反應轉換成音符。當環境轉變時，如植物被觸碰、遇到水時，甚至是您的出現亦會令植物有不同的反應而奏出獨一無二的樂章。

A close-up photograph of a plant with broad, lance-shaped leaves. The leaves are primarily green with prominent purple or magenta variegation along the edges and veins. Several clear water droplets are visible on the surfaces of the leaves, adding a fresh and natural feel to the image. The background is softly blurred, focusing attention on the texture and colors of the foreground foliage.

「發掘大自然
細節之奧妙，
您將會更了解
萬物。」

— 阿爾伯特 • 愛因斯坦

A close-up photograph of a plant with variegated leaves, showing shades of purple, green, and white. The leaves are elongated and pointed, with some water droplets visible on their surfaces. The background is blurred, focusing attention on the plant's texture and colors.

活動一

靈活使用各種感官去感受植物及花朵：它們的外表、氣味、觸感及圍繞您的聲音。

尋找一項引起您興趣的事物，及花一些時間觀察該項物件。留意當您靜心觀察時這件物件如何引起您內心平靜的漣漪。

在下頁書寫或繪畫這件物件給予您的感覺。

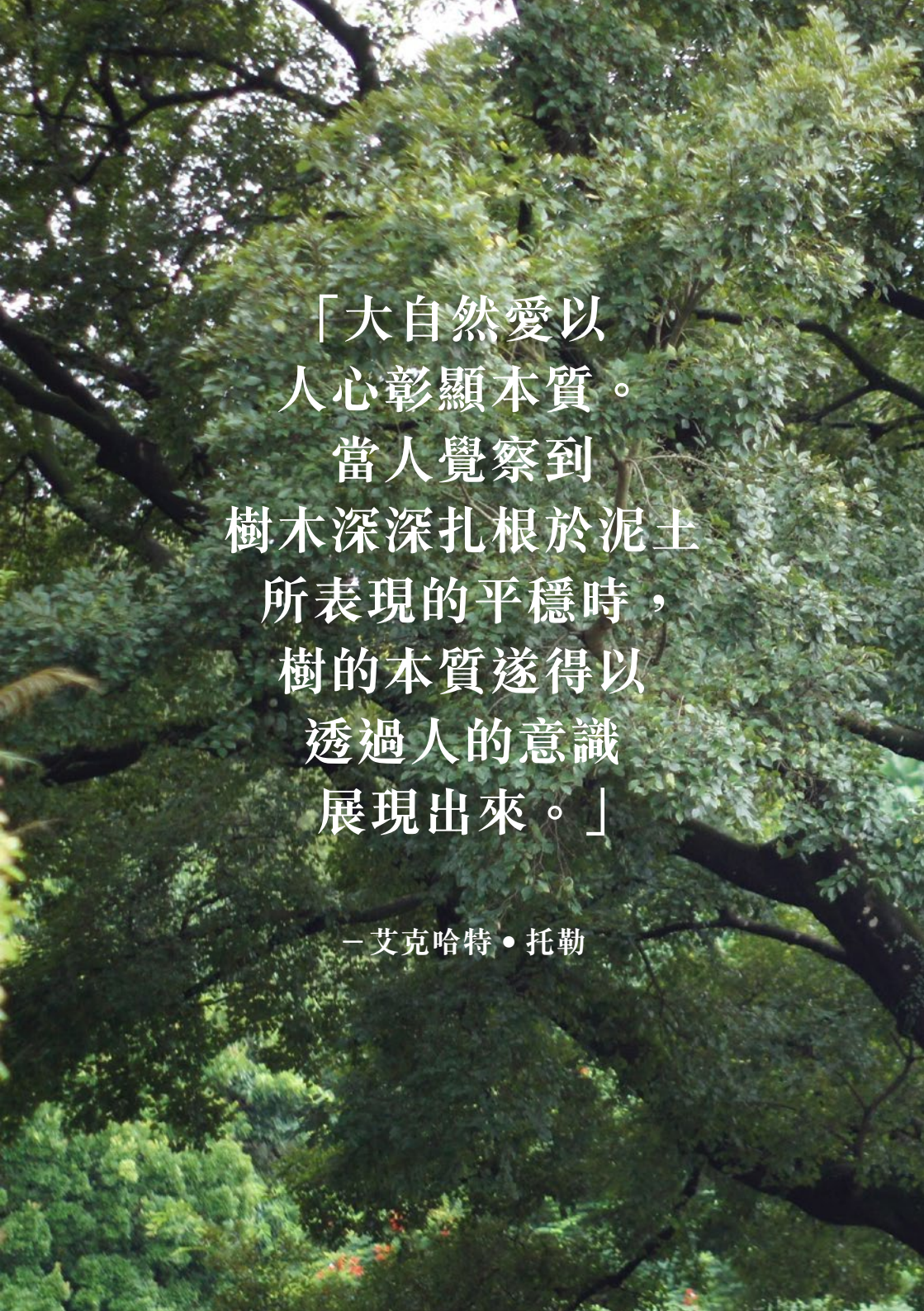
引起我興趣的是……

活動二：
與樹呼吸

葛先生花園



經過藝舍走進這個美麗的花園之中，步行過程並不花體力，讓您輕鬆感受大自然的奇妙和喜悅。遊人可於溪流邊漫步，並細看兩旁的樹林、鳥兒及昆蟲。



「大自然愛以
人心彰顯本質。
當人覺察到
樹木深深扎根於泥土
所表現的平穩時，
樹的本質遂得以
透過人的意識
展現出來。」

— 艾克哈特 • 托勒

活動二

靜靜坐下，觀察周圍環境的同時留意呼吸。

憑感覺選擇一棵您想與之建立關係的樹。

如果該樹位於安全位置，您可以輕輕撫摸樹幹，向樹問好。若您無法接觸那棵樹，則請您帶著善意在腦海中向樹問好。

找一個可直接看到該樹的地方坐下。

全神貫注觀察您的樹，直至它深深植根於您腦海裡，即使閉上雙眼亦能浮現該樹清晰的影像。

閉上雙眼，一邊於腦海裡浮現該樹的形態，一邊呼吸，腦海中平靜地重覆「吸氣，從樹中吸入它的清新純淨；呼氣，向樹釋出我的敬意。我正與樹同呼、同吸，同在。」您亦可簡化成「吸氣，清新；呼氣，敬意」

於下頁描寫或繪畫您的樹。

我的樹是這樣的……

活動三：
與大地同在

沁思園



沁思園位於雞舍附近，坐落於溪流旁的三層階梯平台。您會在這裡發現一些特別的藝術作品，那魚形的馬賽克是《小魚 • 自然靜心》工作坊的其中一個場景。生態徑（蝴蝶徑）由這裡開始，穿過樹林前往彩虹亭及蝴蝶園為終點。

A close-up photograph of several green bamboo leaves. The leaves are elongated and pointed, with visible veins. They are arranged diagonally across the frame, creating a sense of depth and movement. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaves.

「其一，與天為徒；
其不一，與人為徒。
天與人不相勝也。」

— 莊子

活動三

找一個讓您能看到周邊山丘的地點。

以自然及挺立的姿勢站立，將專注放在山上，將山丘的特點連繫至您的身體（如：安穩，實在及與大地聯繫）。

慢慢深呼吸三次，感受由大地通過腳部對您的支撐。

您亦可閉上雙眼，全然感受雙腳與大地的聯繫。同時感受這種聯繫慢慢由雙腳往上移，最後擴展至全身。

當您感受到您與大地之間的聯繫是穩固時，您可張開雙眼及圍繞魚兒裝飾慢行，繼續通過雙腳感受您與大地的聯繫。您也可以對自己重覆以下描述：「我正在與大地母親聯繫。」

不論您選擇繼續上山的旅程，抑或折返下山區，嘗試於路程中的每一步維持這份覺察力。這份覺察力或只能維持十分鐘，但您將會比以往所走的路感受及覺察更多。

於下頁書寫您的體驗。

我的體驗是……

活動四： 反思所見

蝴蝶園



蝴蝶園位於中山區的一處被樹蔭覆蓋的位置，吸引了不少蝴蝶及蛾在此棲息。香港共有超過二百三十種蝴蝶以及一千一百種蛾，在蝴蝶園您亦能看到當中不同的物種。

本園悉心培植會生產花蜜及作為寄主的植物，以吸引不同的物種一年四季到訪蝴蝶園。您在這裡能獲得無窮啟發，亦能連繫自然生態中的非凡美麗。



「不知周之夢為胡蝶與，
胡蝶之夢為周與？」

— 莊子

活動四

當您於花園中漫步時，尋找三項能引起您注意的自然物件。

於下頁描寫或繪畫這三樣物件。

找一個舒適的地方坐下及思考以下問題：這三樣物件之間有什麼聯繫？

於下頁書寫您的想法。

然後試問自己：「我與這三樣物件之間有什麼關係？」

於下頁書寫您的答案。

於腦海中回想這些關係，並靜坐片刻，留意有否浮現任何特別感覺。

我發現的三種自然物件是……

這三種物件的聯繫為……

我與這三樣物件之間的關係是……

活動五：
體驗內心寧靜

龍亭



一直往前走，經過蕨類植物小徑前往蘭花谷。位於蘭花谷的龍亭是嘉道理農場暨植物園中特別的景點之一，該地點被大樹和各種蕨類和攀藤植物遮蔽，頗為寧靜隱蔽。

於夏天時，滂沱大雨會將亭畔的瀑布及小溪轉化成一層又一層激流，拍打大石和水面。

「夫物芸芸，
各復歸其根。
歸根曰靜，
是曰復命。」

— 老子

活動五

當您到達龍亭時，留心觀察周圍的環境。

找一個可舒適坐下的地方，伸展您的脊柱及放鬆您的肩膀。

合上雙眼並自然呼吸。吸氣時，在您腦海中重覆「滋養」二字；呼氣時，重覆「放鬆」二字。

用五分鐘重覆以上呼吸動作，將您的專注力帶至吸氣及呼氣之間的自然停頓上。這停頓可能只有半秒鐘，嘗試感受這短促的停頓。

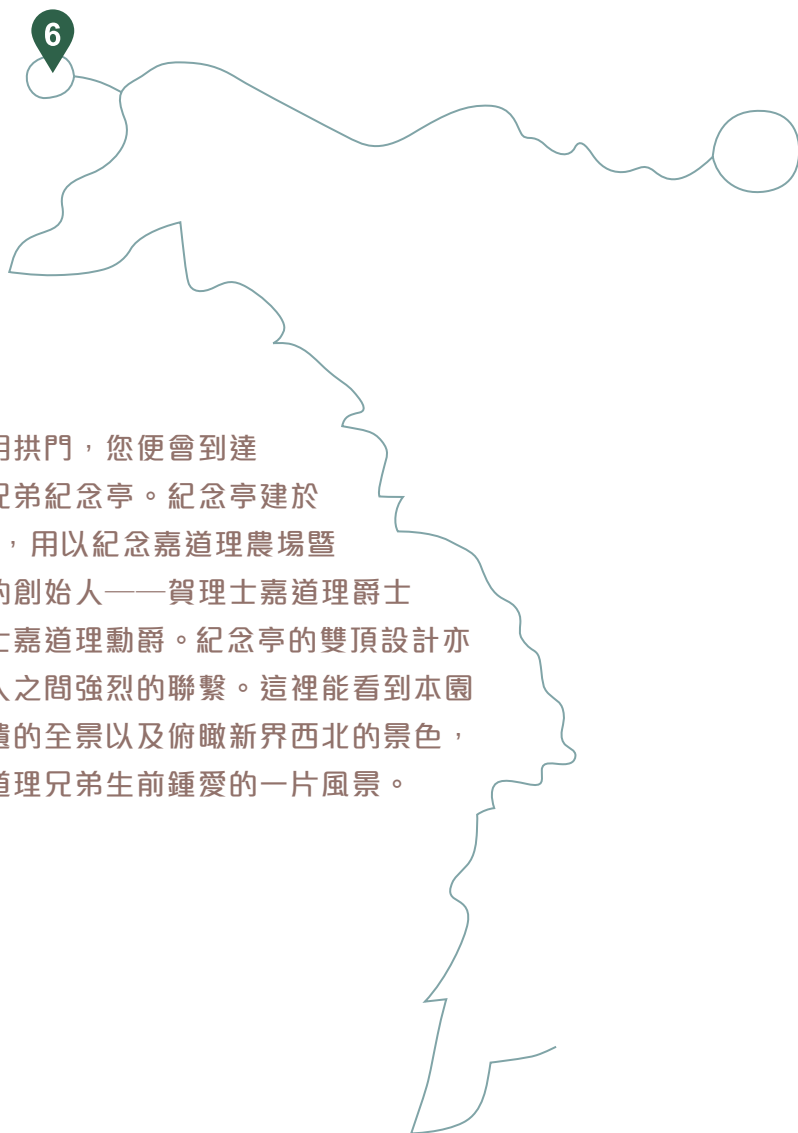
當您準備好進入下一步時，溫柔地將注意力帶回您的身體，再張開雙眼。

於下頁書寫或繪畫您的體驗及感受。

我的體驗是……

活動六：
重啟心窗

嘉道理兄弟紀念亭



穿過圓月拱門，您便會到達嘉道理兄弟紀念亭。紀念亭建於1997年，用以紀念嘉道理農場暨植物園的創始人——賀理士嘉道理爵士及羅蘭士嘉道理勳爵。紀念亭的雙頂設計亦象徵二人之間強烈的聯繫。這裡能看到本園一覽無遺的全景以及俯瞰新界西北的景色，也是嘉道理兄弟生前鍾愛的一片風景。



「快樂的多少取決於
您內心有多自由。」

— 釋一行禪師

活動六

花一點時間去享受這攝人心魄的宏偉景觀。當您在這範圍中漫步時，讓自己完全融入美景之中。

當您圍繞這小山丘走完一圈後，有沒有一個令您能感受到喜悅、自然及自由的地點？如有，返回該地點。

無論您選擇坐下或站立，溫柔地伸展您的身體，感受胸腔張開的感覺。

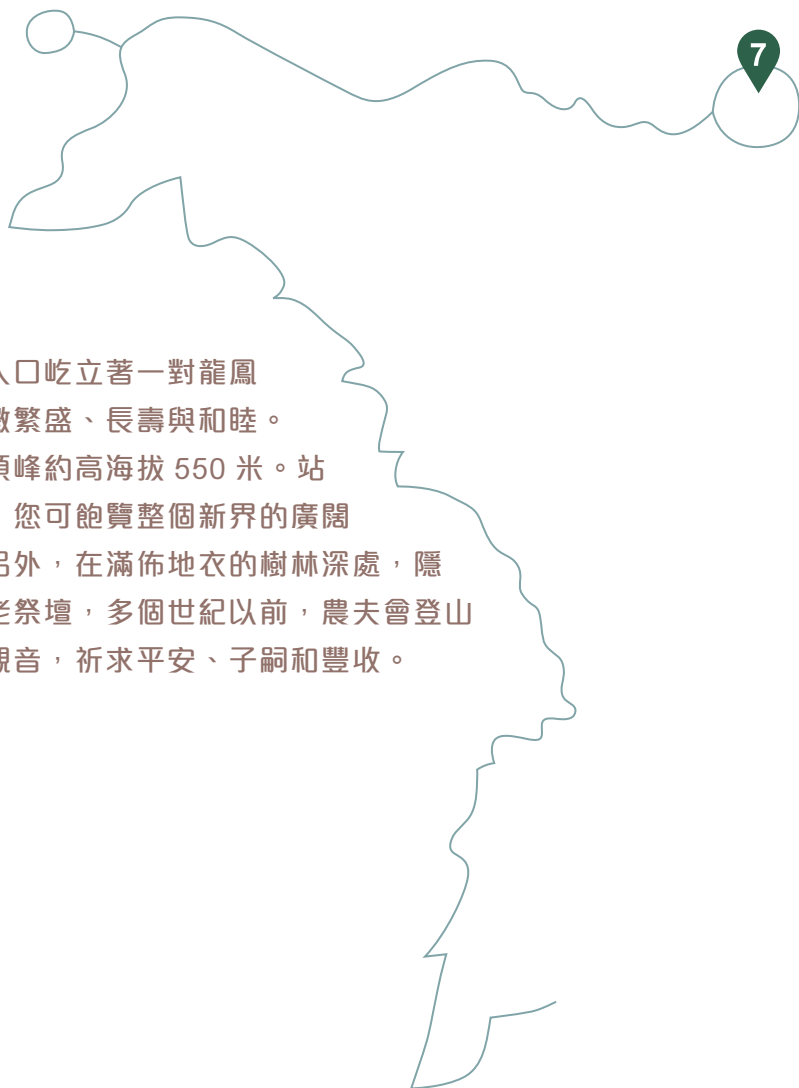
現在您可以平靜地注視眼前的景象。當您吸氣時，於您腦海中重覆「我從大自然的廣闊中吸氣」；呼氣時，重覆「我向大自然獻上愛」。您亦可簡化步驟成「吸氣，廣闊」「呼氣，愛」。好好享受這個練習，練習時間長短則視乎個人意願。

於下頁書寫或繪畫您的體驗。

我的體驗是……

活動七：
感激之心

觀音山頂峰



山頂的入口屹立著一對龍鳳柱，象徵繁盛、長壽與和睦。
觀音山頂峰約高海拔 550 米。站在山頂，您可飽覽整個新界的廣闊美景。另外，在滿佈地衣的樹林深處，隱藏著古老祭壇，多個世紀以前，農夫會登山來拜奉觀音，祈求平安、子嗣和豐收。

A close-up photograph of a plant with several thin, drooping stems. Each stem is covered with small, bell-shaped flowers in shades of purple and white. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural, outdoor setting. The lighting is gentle, highlighting the delicate texture of the petals.

「天地與我並生，
而萬物與我為一。」

— 莊子

活動七

細心欣賞觀音山的美景。

在自然美景前找個地方舒適地坐下或站立。

回想某個令您感恩的人或某件事，並發自內心感激及欣賞那些人或事。然後，再想起更多令您心懷感激的人或事。
(每次當您感恩時，您可選擇閉上雙眼，令自己更專注)

完成後，在山頂的路徑靜默地環繞一圈，或於山林中的路徑漫步。每走一步，請您由衷地感謝大地，再將感恩之心擴展至孕育萬物的大自然。

於下頁書寫或繪畫您的體驗。

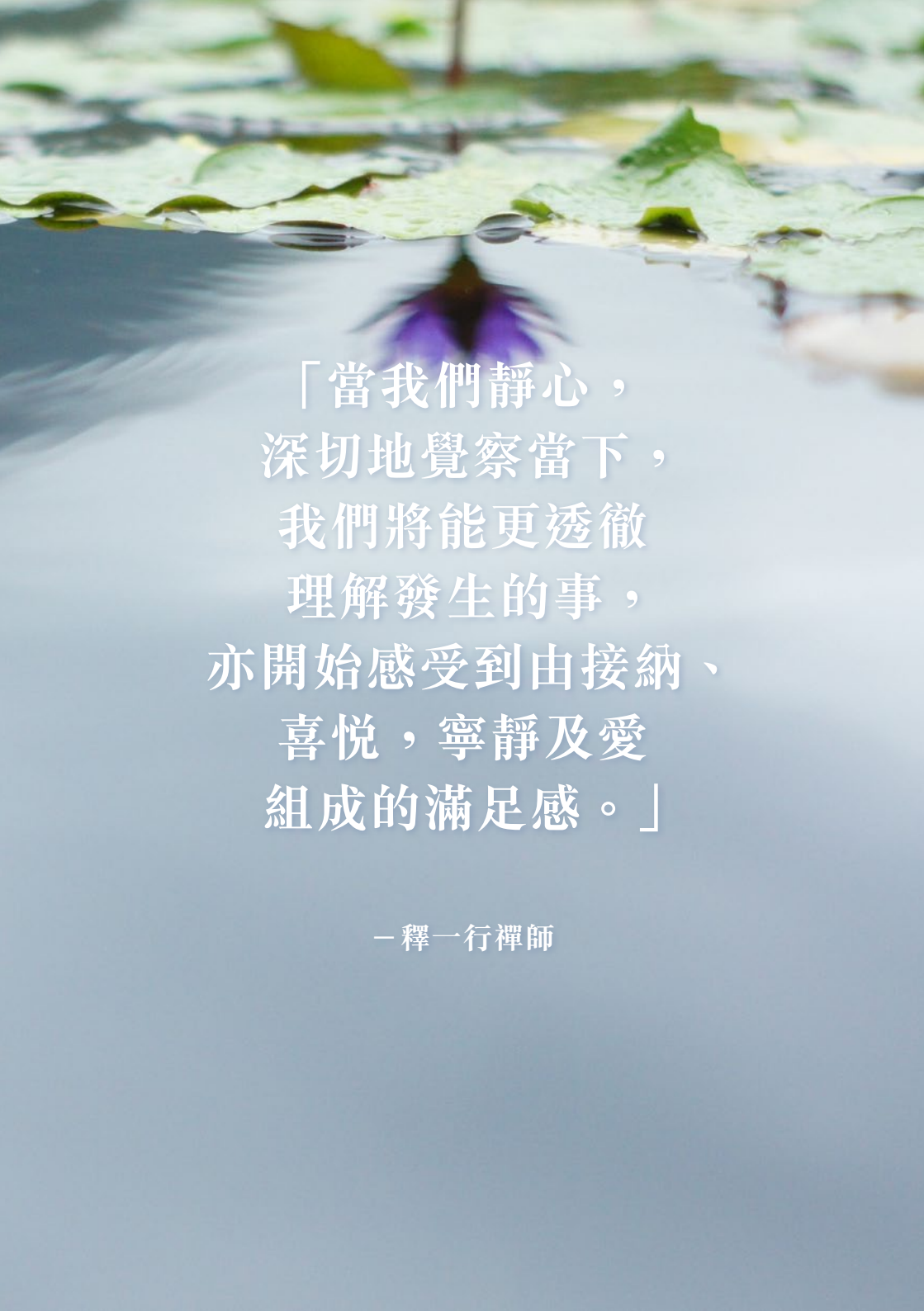
我的體驗是……

重回根本

您的日常生活及根源

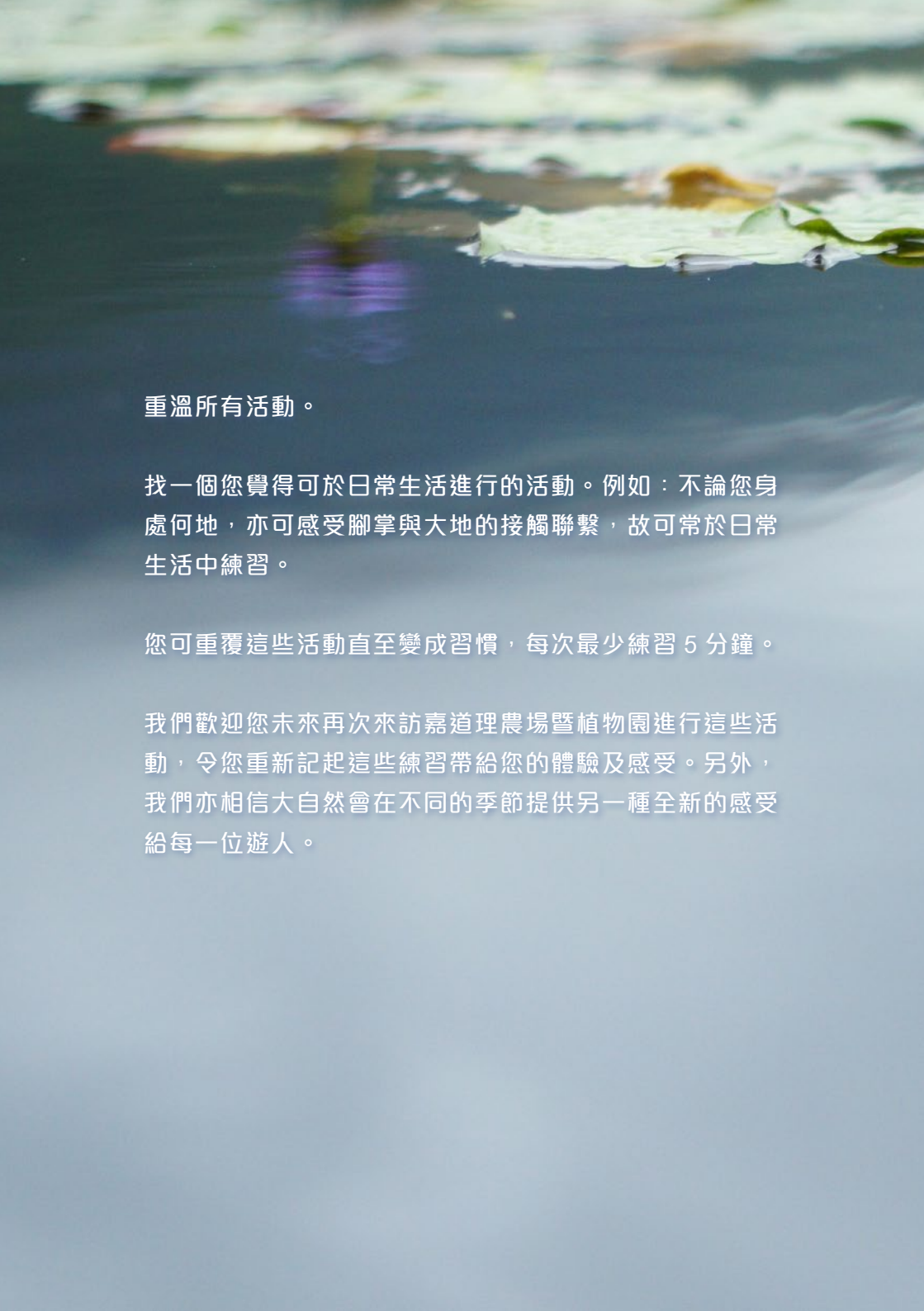


「平靜並不是指停留於沒有嘈音、
苦惱及困難的地方，
而是即使您身在其中
亦能保持內心的寧靜。」

A close-up photograph of a pond. In the foreground, several green lily pads float on the water's surface. A purple flower is visible in the background, its reflection clearly mirrored in the calm water. The overall scene is peaceful and serene.

「當我們靜心，
深切地覺察當下，
我們將能更透徹
理解發生的事，
亦開始感受到由接納、
喜悅，寧靜及愛
組成的滿足感。」

—釋一行禪師

A close-up photograph of a pond with lily pads and water. The lily pads are green and some are slightly yellowed, floating on the dark blue water. The background is blurred, showing more lily pads and water.

重溫所有活動。

找一個您覺得可於日常生活進行的活動。例如：不論您身處何地，亦可感受腳掌與大地的接觸聯繫，故可常於日常生活中練習。

您可重覆這些活動直至變成習慣，每次最少練習 5 分鐘。

我們歡迎您未來再次來訪嘉道理農場暨植物園進行這些活動，令您重新記起這些練習帶給您的體驗及感受。另外，我們亦相信大自然會在不同的季節提供另一種全新的感受給每一位遊人。

「祝願您的生活
充滿喜悅及寧靜！」





嘉道理農場暨植物園

香港新界大埔林錦公路

電話：(852) 2483 7200 傳真：(852) 2488 6702

電郵：info@kfbg.org

網址：www.kfbg.org

facebook KadoorieFarmAndBotanicGarden

綠匯學院

香港新界大埔運頭角里 11 號

電話：(852) 2996 2800 傳真：(852) 2638 0110

電郵：greenhub@kfbg.org

網址：www.greenhub.hk

facebook GreenHubHongKong

2016 年 10 月版

所有部分未經本園的書面同意，嚴禁以任何形式翻印、
儲藏或複製本刊物內的任何文章及相片。版權所有。

ISBN 978-962-8869-72-5



9 789628 869725 >