



社長、各位扶輪社社友：

今天承蒙邀請出席 貴會月會，本人深感榮幸，謹藉此機會與各位談談「香港的野外活動——郊遊、登山」。

西諺云「健康就是財富」，要獲得健康必需經常作適當的運動，今天運動的種類繁多，運動方式亦不一定適合於每一個人，激烈的運動和輕鬆的運動各皆有其對象，也受體能、設備和場地的限制，但若從事一般性的野外活動如郊遊、遠足或登山等，大自然的野外就是最佳的活動場地，裝備和消費的負擔也不多，而活動身心，增進健康的功效卻最大。

「野外活動」的含義甚廣，在此暫取其狹義，以香港人所熟悉的「旅行」二字代之。旅行是老幼咸宜、男女皆便，且無論是個人、家庭或團體都可以實行的健身活動，在工商業發達的香港，由於生活緊張，市內空氣污濁，環境喧囂，對人體的健康、工作和學習的效率都有很大的影響，必須有休閒的活動來調護身心，恢復疲勞，振奮情緒。從事其他運動，往往要受年齡、性別、場地、時間、人數、經濟能力等種種條件的限制，只有旅行，接近大自然才不受上述條件的約束。

旅行與處世

人為萬物之靈，均具有求知慾和好勝心（

（「野外」雜誌顧問、香港資深行友梁煦華先生於一九八〇年四月廿二日出席九龍東區扶輪社例會講詞）

香港的 野外活動 ——郊遊、登山

在此或作進取心），因為求知慾，對於未知的事情總想求得了解，不曾涉足的地方總想登臨，未曾得睹的事物也千方百計以求一看；因為好勝心，總想自己能超越別人，做別人所不敢做的事，能人所不能，事事創新，務求一切比人強，這兩種心理上的追求就是個人奮發向上的推動力，也是人類文明進步的重要因素。旅行最能表達這兩種心理，凡是愛好旅行的人，當他第一次知道嶂上風景好，便會盡速前去欣賞；狗牙嶺的險脊沒有爬過，也總希望試試，任何高山險崖，秘谷幽澗，別人沒有到過而他到，便更足以自豪。旅行愛好者大都不畏艱苦，不怕冒險，是經得起考驗和具自信的。若把這種求知和進取的精神發揚光大，在工作方面一定會朝氣蓬勃和充滿生機；在事業方面，一定可以開創局面，獲得很大的成就。因此，對於有益身心的旅行是應該積極加以提倡，設法把它推廣到社會每一階層和每一角落，使之蔚然成風。試觀每年暑假，政府有關部門都舉辦暑期活動，經年來不斷努力，已有一定的成果，所辦康樂活動，使青少年們充滿蓬勃奮發的朝氣，社會風氣也獲得良好的影響，其意義特別重大。

本港旅行的開始

在三十年代，一位服務港府的公務員黃佩佳（筆名江山故人，著有「香港新界風土名勝大觀」）於一九三二年九月一日與五位好友首創「雄風社」，為本港旅行掀起序幕，三個月

後，另一旅行隊「庸社」隨之成立，成員包括已故的旅行界前輩吳滿陵。至一九六七年間，另一位旅行前輩李君毅以異軍突起之態，創辦「山海之友」，為本港旅行掀起另一次熱潮，隨後，「白象」、「長風」等旅行隊相繼成立，旅行之風吹遍本港，時至今天，新舊成立之旅行團隊已逾百，對提倡旅行活動作出一番貢獻。

此外，戰前曾任香港天文台長的希活（HEYWOOD）先生也熱愛郊遊，並著有RAMBLES IN HONG KONG（香港漫步）一書。

前任港督葛量洪爵士對郊遊也深感興趣，在其著作VIA PORTS一書中，還憶述他任內在香行山之樂。

戰後早期任香港大學植物學教授的PRO. HERKLOTS（香樂思教授）曾在香港的郊野留下不少足跡，其著作HONG KONG COUNTRY SIDE（香港的郊野）也介紹了如何遊覽梧桐寨和馬鞍山等。

現任港督麥理浩爵士和夫人都非常喜歡郊遊，每逢假日，在大自然中也常見他們的行踪。香港第一條長程遠足路線「麥理浩徑」之命名最為貼切和深具紀念意義。

旅行的觀念

對於旅行的觀念，相信是人人各異，有人把郊遊當作餘暇的調劑；有人喜歡走向郊外，接受陶冶，以求賞心悅目和遊山玩水的雅興；有人遠涉深山，着意於克苦奮鬥，挑戰自然，以堅忍不拔的豪情去尋求更多的收穫；有人喜作走馬看花，匆匆去來，目的只為到此一遊的紀錄；有人旅行求學問，細心用功，視野外如書本，把大自然作為知識的寶庫。總而言之，旅行是一種兼含心智與體能的運動，是一種生活的藝術，追溯歷史掌故的研究之途，更能印證從書本上所得但缺乏生氣的知識。

旅行的形式

旅行的形式五花八門，頗難一一列舉，有携裝備、具乾糧，不計期程，攀崖越壁，凌虛絕頂；有人腰繫水壺，肩掛背包，長程急走，

縱越羣山，黎明開雞起步，夜後披星戴月而回；有人配爐具，備油糧，登山攬勝，不疾不徐，溪畔弄膳烹茶，村中尋風問俗；有人肩挑燒叉，腋夾球拍，手提「卡式」，專車直駛目的地，作烈日燒烤，勁風中玩羽毛球，羣「機」爭鳴中聽「卡式」，亦覺自得其樂；有人慕名朝聖，簪花禮拜，瞻仰神跡仙踪，兼進齋筵葷食；有人驅車出發，或登大帽之巔，或環新界一匝，所到之處，匆匆過目，自覺興盡即歸。此外，還有水塘遊覽，林谷尋幽，溯澗賞瀑和近郊閒步等。人數方面則分「獨行俠」、「二人世界」、三五知己、一家大細、小組、大隊和人數眾多的學校和團體，務求各適其適，各投所好。

郊遊登山活動目前在香港非常盛行，自一九七六年香港政府正式宣佈設立郊野公園後，一切郊野的風景地貌便得以全面保留，市民大眾更可以盡情享受郊遊之樂。隨着「麥理浩徑」之建成，對市民之走向郊外，從事郊遊登山之康樂活動起了很大的鼓勵作用，「野外」雜誌於去年底也舉辦了一次「麥理浩徑廿四小時通走」，參加者五百餘眾，盛況空前。

香港的郊遊勝地

香港雖說是彈丸之地，說不上有甚麼名山大川，但香港的四大景觀——平洲岩石、大浪灣沙灘、東海岩洞和大帽山溪澗，較諸世界各地之奇景亦不遑多讓，且別具特色。而南蛇尖觀日、嶂上野營、梧桐寨觀瀑、蓮花澗溯源、鳳凰山登高、錦田村訪古、大坑涌尋幽……等均屬香港郊遊之最佳節目。此外，驅車至大環頭望海，十四鄉閒步，大帽山扶輪公園遠眺，八鄉森林公園漫遊……等，一家大小可共享逍遙樂。

郊遊和登山表面看似簡單，其實一次成功的旅程必需注意人、物、和自然三大要素。那就是個人的體力、毅力和技術；裝備和糧食及對有關氣象和地形的基本知識。同時緊記「安全第一」，事事小心。

此外，更應對大自然的一切加以愛護，保存它的完美，讓人類永遠享受大自然賜予的幸福。