HK DISTANCE RUNNERS CLUB
香港長跑會

GREEN RUNNING AND HIKING ROUTES 綠色跑步和步行路線

Tei Tong Tsai Country Trail
地塘仔郊遊徑

Copyright © 2022 Hong Kong Distance Runners Club (HKDRC)
All Rights Reserved

Tei Tong Tsai Country Trail || 地塘仔郊遊徑

Tei Tong Tsai Country Trail > Shek Mun Kap > Ngong Ping > Ngong Ping Tree Walk >Wisdom Path > Ngong Ping Piazza (Total Distance 9km)
地塘仔郊遊徑 > 石門甲 > 昂坪 > 樹木研習徑 > 心經簡林 > 昂坪廣場(長度9公里)

地塘仔郊遊徑是貫通東涌道至石門甲往昂坪的一條山徑古道，此山徑只有3.5公里，需要1.5小時完成，山徑沿途可以在高地欣賞東涌市的風景，另一方向可遠望大東山的宏偉風貌。地塘仔郊遊徑出口是石門甲，連接2公里斜路通往昂坪多個景點。

前往地塘仔郊遊徑起點，可乘坐港鐵至東涌，再轉乘坐11號或3M巴士分別往大澳，梅窩。遊人可在伯公坳巴士站下車，沿東涌道步行下斜，走進舊東涌道，約10分鐘路程到達地塘仔郊遊徑入口，整頓裝備後隨即開步，山徑路面以泥石及梯級，難度一般，沒有分叉路，沿路風景都是朝望大東山，經過1.5小時的途程到達出口，是接石門甲上山斜路，整段路都是水泥石屎，寬闊易走。沿上山的斜路經過多個佛教建築包括東林精舍，法林禪院，華嚴閣，法航精舍，十方道場等。到達山路中途的涼亭” 中道亭 “，需要1小時，可以稍作休息，拍照和欣賞風景。再接餘下路程至昂坪，並通過有佛門標示的柱門刻有” 南天福地 “, “ To The Great Monk Sing Wai – There is No Time Whatis the Memory “, 東山法門，非常有佛教意思。

越過柱門往前走，到達4個景點的匯合處，分別是登鳳凰山入口Lantau Peak，彌勒山郊遊徑入口 Nei Lak Shan Country Trail，心經簡林Wisdom Path，樹徑考趣。筆者逐一遊覽和拍照花上不少時間，但是非常值得，在遊覽樹徑考趣同時欣賞15種不同樹木：老鼠刺，浙江潤楠，山指甲，光葉山礬，米碎花，黑面神，石斑木，鵝掌柴，天料木，山烏相，九節，烏毛蕨，變葉榕，白楸，木荷。

遊覽心經簡林，步上插有木簡的斜坡，欣賞每一木簡都刻有警世字句，非常有意義。心經簡林斜坡由山下至上，形成一個8字，頗為特別。完成遊覽4個景點，按路牌指示前往行程最後個景點 - 昂坪廣場Ngong Ping Piazza – 沿途停留觀望天壇大佛，寶連寺，由於遊覽時間是早上，廣場過半商鋪仍未開始營業，不過拍照和購物都沒有錯過。這4小時行山及遊覽景點，遊人是滿載而歸而不會感到疲倦。最後在昂坪廣場側巴士站乘車返回東涌。

是次4小時的行程，行山只佔5份2時間，其餘都是遊覽景點，能夠在一個行山行程配合遊覽多個景點，確實是不錯和值得重覆遊覽。

www.hkdrc.org

Itea
老鼠刺

Chekiang Machilus
浙江潤楠

Chinese Privet
山指甲

Smooth-Leaved Sweet-Leaf
光葉山礬

Eurya
米碎花

Waxy Leaf
黑面神

Hong Kong Hawthorn
石斑木

Ivy Tree
鵝掌柴

Cochin-China Homalium
天料木

Mountain Tallow Tree
山烏桕

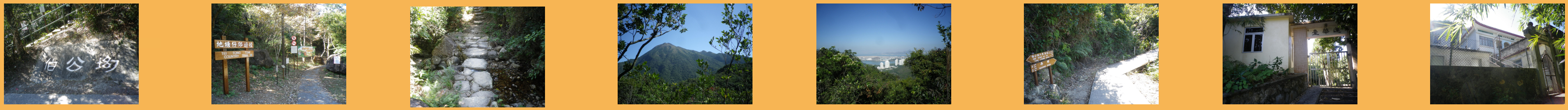
Wild Coffee
九節

Oriental Blechnum
烏毛蕨

Varied-leaf Fig
變葉榕

Turn-in-the-wind
白楸

Schima
木荷



伯公坳

地塘仔郊遊徑
TEI TONG TSAI
COUNTRY TRAIL

伯公坳經東涌道 2 1/2 公里 km
PAK KUNG AU VIA 1 小時 hr
TUNG CHUNG ROAD
昂坪
2 公里 km
3/4 小時 hr
NGONG PING

蓮華臺

法林禪院
法林禪

法航精舍
大雄寶殿

十方道場
前臨大海曹溪滾滾水來
後枕高山鷲
巍巍雲蓋頂
NO ENTRY PLEASE

南天福地
天性常住允守厥中
道心惟微唯精唯一

TO THE GREAT MONK SING WAI
THERE IS NO TIME WHAT IS MEMORY

東山法門
行將去普利群生

心經簡林

國學大師饒宗頤教授於一九八零年到中國內地遊覽，觀看了山東泰山的《金剛經》摩崖石刻，因而想到要創作大型《心經》書法。《心經》其實是儒、釋、道三教所共尊的寶典，經文簡約，但寓意深遠。

饒教授於二零零二年完成這篇心經墨寶，並於同年六月將之贈與香港市民，現以大型戶外木刻的方式展示這篇書法創作。由於整篇書法分別刻於多條木柱上，近似古時書於竹簡，因此名為〝心經簡林〞。

〝心經簡林〞工程於二零零五年完成。全數共三十八條木柱，每條木柱的高度和位置均配合山形地勢來安放，並依經文順序排成〝8〞字，象徵〝無限〞、〝無量〞，以示宇宙人生變化無定的道理。在山坡上最高位置的一條木柱則沒有刻字，象徵〝空〞的《心經》要義。

心經簡介

心經的全名是《般若波羅蜜多心經》。〝般若波羅蜜多〞是梵文。〝般若〞是智慧，〝波羅蜜多〞是圓滿；所以〝般若波羅蜜多〞意為：圓滿的智慧。這部經之所以被稱為《心經》，是因為它含攝了佛陀圓滿智慧的精要。全篇僅有二百六十字，是字數最少但最廣為人知的大乘佛經。

《心經》所闡明的是〝空〞的思想。但空，不是否定宇宙萬有的存在；不是虛無主義。是說：一切均由種種條件（或因緣）和合而起；條件具備則有，條件不具備則無。一切是因緣所生，所以沒有一常住不變的本體。空，也說明了所有觀點的相對性。領悟了這〝空〞的智慧，便知道物質世界與精神世界均變化無常，只要改變因緣，一切都可以改變；也體會到凡事不必過於執著。這樣，就能超越一切苦惱和厄困，達到〝心無罣礙〞的境界，得到絕對的安寧與快樂。同時，明白了一切是因緣所生，就會珍惜和善用因緣，以達自利利他的理想。

自三世紀至今，《心經》共有二十一種漢譯本，其中以這篇玄奘所譯的版本最為流通。《心經》在中國、日本和韓國廣泛流行；逾千載以來，每日均於東亞僧侶及信眾之間傳誦。

初讀《心經》，也許會感到艱深難明，因為箇中道理非比尋常。若能虛心閱讀，內省沉思，自能體會它所蘊含的宇宙奧秘和生命真理。

The Wisdom Path

While on a visit to China in 1980, Professor Jao Tsung-I saw the Buddhist stone carvings of the *Vajracchedika Prajnaparamita Sutra* on Mount Taishan in Shandong. This inspired Professor Jao to create a monumental calligraphic work of the *Heart Sutra*. The *Heart Sutra* is a treasured text revered by Confucians, Buddhists and Taoists alike. It is written in a simple and concise manner, yet its message is truly profound.

Professor Jao completed this calligraphy of *Heart Sutra* in 2002, and dedicated it to the people of Hong Kong in June the same year. The work is now presented in the form of a large-scale wood inscription display in an outdoor environment. The calligraphy has been carved on to wooden columns reminiscent of bamboo tiles (*zhujian*) used for writing in ancient times.

Construction of the "Wisdom Path" work was completed in 2005. The path consists of thirty-eight columns in total. The height and positioning of each column are designed to correspond to the topography of the landscape, and are planted in a figure-of-eight configuration symbolising infinity. The column located at the highest point of the hill is left blank to suggest the concept of "emptiness" (*Sunyata*), a key theme in the *Heart Sutra*.

Introduction to the *Heart Sutra*

The full title of this *sutra* is *Prajna-paramita Heart Sutra* of which *Prajna-paramita* is a Sanskrit term. *Prajna* means wisdom, *paramita* means perfection; accordingly, *Prajna-paramita* means "the perfection of Wisdom". This *sutra* is more briefly named the *Heart Sutra*. It is called the "Heart" in as much as it subsumes the essence of the Perfection of Wisdom of the Buddha. It is the best known Mahayana *sutra*, and, at 260 words, it is also the shortest.

The *Heart Sutra* articulates the doctrine of 'emptiness'. But this 'emptiness' must not be understood as the denial of phenomenal existence - it is not nihilism. What it teaches is that everything is dependently arisen from conditions: an event (a 'thing') occurs if and only if the adequacy of conditions obtains. Since everything is dependently arisen, there is no such thing as an eternally abiding entity. The doctrine of emptiness also spells out the relativity of all views. When one acquires this Wisdom of 'emptiness', one will realize that all physical and mental events are in a constant process of change, and accordingly everything can be changed by modifying the conditions. Understanding the relativity of all standpoints will also prevent one from becoming irrationally attached to things. In this way, one will come to be free from all mental obstructions, and attain to perfect harmony and bliss. At the same time, with the understanding that all are dependently arisen, one will treasure and make good use of the conditions that are available, realizing the ideal of benefiting oneself and others.

Since the 3rd century A.D. there have been a total of twenty-one Chinese translations of the *Sutra*. Of these, this version by Xuan Zang is the best known. The *Heart Sutra* has been extensively transmitted throughout China, Japan and Korea, and for over a thousand years has been recited daily by the East Asian clergy and laity alike.

Initially, one may find it difficult to understand the *Heart Sutra*, not least because of its unusually profound doctrine. But if one persists with receptivity, reading and meditating on it, one will eventually come to comprehend the secret of the universe and the truth of life contained therein.

照見五蘊皆空
度一切苦厄舍利子
色不異空空不異色
色即是空空即是色

如是
利子是諸法空相
不生不滅不垢不淨

寶林禪寺十方道場
TOWARDS PO LAM ZEN MONASTERY

昂坪
心經簡林
Wisdom Path
鳳凰山
Lantau Peak
寶蓮禪寺－天壇大佛
Po Lin Monastery
- Tian Tan Buddha Statue
昂坪 360
Ngong Ping 360
巴士總站
Bus Terminus
V6551

昂坪廣場
Ngong Ping Piazza
嚴禁吸煙
No Smoking
請勿攜犬入內
Please - No Dogs
嚴禁擺賣
No Hawking
請保持地方清潔
Please Keep Clean
往寶蓮寺
To Po Lin Monastery
往茶園/心經簡林
To Tea Garden / Wisdom Path
往天壇大佛
To Tian Tan Buddha Statue
你在此
You Are Here
往昂坪市集/昂坪纜車
To Ngong Ping Village / Ngong Ping Cable Car
EVA
位置地圖
Location Map
1. 牌樓
Pai Lau
2. 菩提路
Bodhi Path
3. 十二神將石像
The 12 Divine Generals Stone Statue
公廁
Public Toilet
EVA 緊急車輛通道
Emergency Vehicular Access
你在此
You Are Here
同心抗疫 請勿聚集
TOGETHER, WE FIGHT THE VIRUS!
PLEASE DON'T GATHER
如有查詢或投訴，請聯絡場地主管（電話：2109 2546）
For enquiries or complaints, please contact the officer-in-charge on 2109 2546

南天佛國
建佛建剎建校莊嚴國土
名山名勝名僧剎樂有情
24 hrs
全日

MOTION 360 動感影院
SOUVENIR SHOP 禮品店
Top10 Must-Buy Souvenirs
360

你的位置
Your Location
HE 003639
樹木研習徑
老鼠刺
這種灌木名字古怪，只能怪它身上那尖尖長長的「老鼠鬚」。每年秋天，老鼠鬚就會長出來，其實是色澤深沉、頂端有刺的果實。儘管果實外貌並不討好，每年初夏，老鼠刺卻會盛放一串一串密密麻麻的白花，好像精緻的小飾物，點綴着整片翠綠的山野。
Itea (Itea chinensis)
A shrub with a funny Chinese name, owing to the spiky “rat’s whiskers” that appear every autumn. The dark spiky fruit of Itea may not look appealing but its flowers are most attractive. This species blossoms in early summer, flaunting strings of small white flowers. Just like dainty jewelry, they strike a pretty contrast with the green surroundings.
ヒイラギズイナ
毎年の秋、この低木はとがった“ネズミのひげ”という形で現れるから、面白い中国語の名前が付けられているわけだ。色濃くとがった果実を持つヒイラギズイナは外見は魅力的ではないが、その花がなによりも目立つものだ。この種の植物は初夏、その一本一本の小さい白い花を見せびらかすように開花する。それは上品な宝石のように周りの緑とお互いに引き立ってあって趣がある。

你的位置
Your Location
HE 002639
樹木研習徑
浙江潤楠
顧名思義，這種常綠喬木原產於浙江，生長於濕潤的山區。楠屬植物一向比較粗壯，木質結實，因而有時會被使用作木材；據說浙江潤楠的木料特別耐用，還帶有香味。葉兒則可以生得很繁盛，最有趣是果實成熟的時候，黑色的小球結在紅色的枝條上，惹人喜愛。
Chekiang Machilus
(Machilus chekiangensis)
As the name implies, this species is native to the humid hills of Chekiang. Machilus species are generally thick and sturdy with strong hard wood. They are often chopped for timber. It is said that the scented wood of Chekiang Machilus is particularly durable. This tree has very rich foliage and the fruit is most interesting, looking just like a little black ball tied onto a red branch.
セッコウ省常緑高木
名前で分かるように、この種の植物は中国セッコウ省の湿度高い山での原産なのだ。普通、常緑高木は分厚く頑丈な木をもつから、よく材木として伐採される。香りのあるセッコウ省常緑高木が特に長持ちすると言われている。この種の木は枝葉が茂り、果実が面白い、まるで小さい黒い玉が赤い枝に縛られるように見える。

你的位置
Your Location
HE 002639
樹木研習徑
山指甲
欣賞山指甲，最好選擇初夏陽光尚未熾熱的日子。那時候，一簇一簇的白花兒開始在濃密的葉間綻放，不只好看，而且好香；山指甲的小花會散發濃烈的氣息，讓人精神一振。由於這種直立灌木具有攀援特性，所以一些花圃園舍的籬笆上也有栽種，粉飾環境。
Chinese Privet
(Ligustrum sinense)
The best time to admire this plant is early summer when the sun is not too hot. At this time of year, clusters of white flowers begin to bloom. These lovely blossoms have a very refreshing fragrance. An upright tree, Chinese Privet is sometimes cultivated as an ornamental plant on fences and hedges of country gardens because it has a scandent characteristic.
中国イボタノキ
この植物を鑑賞する一番いい時は太陽の温度があまり暑くない初夏だ。毎年、この季節になると、白い花房が咲きはじめる。これらのかわいい花は爽やかな香りが漂う。 このまっすぐ立った中国イボタノキは攀縁性という特徴を持つから、時々カントリーガーデンの柵、いけ垣の装飾品として植えられる。

你的位置
Your Location
HE002638
樹木研習徑
光葉山礬
山礬科植物有一點特徵，就是葉子韌厚。光葉山礬的樹葉表面十分光滑，好像髹上了一層蠟，綠油油的。這種小喬木一般個子不高，藏身山野間，平時很易被人忽略。只有在每年夏秋之際造訪，才會因為那燦爛的白色花串而醒覺光葉山礬的存在。
Smooth-leaved Sweet-leaf
(Symplocos lancifolia)
Symplocaceae species have one common feature - thick leathery leaf. The lush green leaf has a smooth waxy upperside. Given its relatively small size, it is easily overlooked in the wild. Only in summer and autumn that its pretty white flower clusters draw your attention.
ハイノキ属ランキフォリア
ハイノキ属の植物は一つの共通の特徴があり、- 厚く硬い葉を持つ。蝋光沢を感じさせる緑の葉の表面を持ちながら、サイズ的に小さい、故に野外では見落とされやすい。夏と秋だけその綺麗な白い花房が目立つ。

你的位置	HE002638
Your Location	

樹木研習徑

米碎花

有些東西，愈小愈可愛，這種灌木正是以其嬌小的花兒取勝。米碎花略帶粉紅，在春季盛開，幾點幾點的散落於枝頭上，不讓桃花專美。聽說舊時鄉民目睹春風吹過，花朵飄散，撒得一地米粒狀的花瓣，便賺得此有趣的名字。枝葉濃密的米碎花屬山茶科植物，也叫崗茶。樹葉四季常青，因此也有用作園林粉飾。

Chinese Eurya *(Eurya chinensis)*

Some things are prettiest when they are small. This shrub is one such example. It wins your heart with dainty pale pink flowers that are scattered all over the branches each spring. Small they may be, Chinese Eurya flowers can rival peach blossoms in appeal. It is said that villagers gave this plant its peculiar Chinese name because its flower petals shower like rice grains in the wind. Chinese Eurya is a Theaceae with dense foliage. It is also known as False Tea. It is an evergreen shrub suitable for ornamental purposed.

ヒサカキ

世の中、小さいほど、一番綺麗に見えるものがある。この種の低木がその好例の一つだ。毎年の春、心を奪われるような上品な淡いピンク花がすべての枝に撒き散らされる。小さいながら、ヒサカキは咲き誇る桃の花と匹敵する魅力がある。その花びらが米粒のように風になびき、ちらつくから、村人たちがこの特別な中国語の名前を付けると言われる。ヒサカキは茂った枝葉を持つツバキだ。 False Teaという名前も知られている。この常緑低木は装飾用に向いている。

你的位置
Your Location
HE 002639
樹木研習徑
黑面神
樹葉枯乾後通常都變得啡黃，偏偏這種灌木的葉兒一乾了就變黑，還留下小斑點，換來這個惹笑的名字。這樹既是神，也是鬼。由於葉片深受昆蟲歡迎，常被嚼食，弄得滿葉遍佈不規則的白痕，就如潦草的靈符一樣，所以又名鬼畫符。夏季來到，還有機會碰見葉腋上嬌小的花，玲瓏有致。
Waxy Leaf (Breynia fruticosa)
Ordinary leaves turn yellow or brown when they wither, but leaves of this shrub turn mottled black, thus the funny Chinese name Black-faced God. You can say it is god and ghost all in one. Its leaves are favourite food of many insects. Often showing irregular white chew marks, they look like scribbled talismans. This gives the plant another Chinese name - Ghost Talisman. In summer, sweet little flowers sometimes emerge at the axils.
ブレイニア　フルティコサ
一般的な葉は枯れた時黄色いか茶色になるが、この種の低木は黒くしみだらけになる。だから、"黒面の神"という面白い中国語の名前が付けられているわけだ。神と幽霊と同時に存在するとも言えるだろう。その葉は数多くの昆虫にとって、好かれる餌だというわけで、いつも異なった白い食べ後の跡が残る。まさに落書きされたお守りに見えるから、"幽霊退治のお守り"という中国語の名前が付けられているのだ。夏になったら、その可憐な花が葉腋のところに現れる。

你的位置 Your Location HE002638

樹木研習徑

石斑木

這種每逢春夏之交白花怒放的灌木，又稱春花，可見它們在春季一定是開得漫山遍野，格外奪目，才能得此美名。春花的五片花瓣純白而工整，中心花蕊淡紅，一開就有多朵並放枝頭，煞是好看。石斑木常見於山坡、路邊，花兒嬌美，卻是很耐風寒的植物。

Hong Kong Hawthorn

(Rhaphiolepis indica)

This is a shrub that displays dazzling blossoms at the turn of spring. Known for a beautiful bloom that adds colour and vibrancy to the countryside, it is also called Spring Flower Plant. The five-petalled flower is pure white and neatly shaped. The stamens are pale red and several blossoms are often seen blooming in a cluster. This plant is common on slopes and roadside. It gives a lovely show of flowers. It can withstand strong wind and chill.

シャリンバイ

この低木は春になると、とても素晴らしい開花を見せる。その綺麗な開花が田舎に色彩と響きを与えると知られている。春の花という別名を持っている。この五弁花は色が純白、形が整然としている。雄蕊は淡赤色、よくいくつかの花が一房で開花するのを見せる。この植物はよく丘や道端で見かける。可愛い花を展示する。強い風と寒さを耐えられる。

你的位置
Your Location
HE002638
樹木研習徑
鵝掌柴
有人叫它做鵝掌柴，有人叫它做鴨腳木，全因那形同鵝鴨腳掌的複葉。這些腳掌由六至八片小葉組成，終年亮綠。鵝掌柴的木質柔韌，昔日常被用作製造牙籤。其樹幹則常有片片灰白印斑，實為地衣。這種喬木對香港生態特別有貢獻，理由是它們專在十月底至一月初開花，在這個缺糧的時分為昆蟲提供食糧。
Ivy Tree (Schefflera heptaphylla)
Some call it Goosefoot Wood, others call it Duckfoot Tree, all because it has compound leaf shaped like the foot of a goose or duck. This evergreen compound leaf is made up of 6 to 8 leaflets. The leathery wood of this plant used to be raw material for toothpicks. Greyish white marks often found on the trunk are lichens. Flowering from late October to early January, the Ivy Tree is an ecologically important species in Hong Kong. It provides essential food to insects during the cold months.
ツタの木
これをガチョウの水かきの木を呼ぶ人もいるし、アヒルの水かきを呼ぶ人いる。その複葉の形はチョウの水かき、アヒルの水かきに似ているからだ。この常緑複葉は6～8本の小葉から組まれている。昔、この植物の硬い木がつまよう枝作りの原材料として使われていた。いつも灰白色の跡が樹幹に発見される。それは地衣だ。ツタの木が香港の環境保護に非常に重要な植物だ。それは毎年の十月の下旬から来年一月の上旬開花する、寒い時期に必要な食べ物を昆虫に提供するからだ。

你的位置
Your Location
HE002638
樹木研習徑
天料木
倒懸的穗狀小白花，是天料木的最大特色。穗狀的意思，就是眾多花朵成串生長，天料木的一串花，可以有多達二、三十朵花兒。這種大風子科植物幾乎四季開花，終年都可欣賞。鑑別天料木，還有一項特點，就是橢圓形的葉片，邊緣成鋸齒形。用心觀察，就會發現一份天賜的美感。
Cochin-china Homalium
(Homalium cochinchinense)
A spike of small white flowers hanging upside down is the most prominent feature of this species. Spike is an inflorescence made up of a string of blossoms, and the spike of Cochin-china Homalium can hold as many as 20 or 30 flowers. This Flacourtiaceae is a great ornamental plant because it flowers almost all year round. To identify a Cochin-china, look for elliptic leaf with serrate margins. Observe carefully and you will appreciate its natural beauty.
コーチンシナ マラス
小さい白い花は逆さまにぶら下っているのがこの植物の最大特徴だ。穂とは花序のことで一連の花からできているコーチンシナ　マラスの花序は２０から３０の本の花を持てる。このイイギリ科の植物は非常にいい装飾用植物で、一年中開花するから。イイギリ科の植物を認識するには鋸歯状のふちを持つ楕円形の葉を捜せばいい。念入りに観察したら、その自然美を十分理解できる。

你的位置	HE002638
Your Location	

樹木研習徑

山烏桕

每到秋季，山烏桕就開始變身，密麻麻的綠葉逐漸變黃，再由深黃化為淺紅，踏入冬季，更是通身瘀紅，每年十二月至二月，都會給郊野添上異彩。山烏桕很容易跟烏桕混淆，葉兒都會在冬季染紅，每年四月起都會長出穗狀花串。兩者其中一個分別，就是山烏桕在冬天也不會落葉，烏桕則會。

Mountain Tallow Tree

(Sapium discolor)

Mountain Tallow Tree takes a dramatic transformation every autumn. The dense green leaves gradually turn yellow, then ginger, and finally pale red. In the winter months of December to February, the plant is completely crimson and adds striking colour to the countryside. It is easy to misidentify a Mountain Tallow Tree for Chinese Tallow Tree. The leaves of both species turn red in winter and they show spike blossoms in April. However the latter defoliates in winter while the former does not.

紅叶烏桕

(山烏桕)

山烏桕は毎年の秋、激しく変化する。濃密な緑の葉が次第に黄色くなり、そしてしょうが色,最終的に淡赤になる。十二月から来年二月の冬、完全に深紅色になり、田舎に目立つ色を与える. 山烏桕をナンキンハゼと誤認しやすい.両方も葉が冬赤くなり、四月に開花するが、後者が冬落葉する、前者が落葉しない。

你的位置	HE002637
Your Location	

樹木研習徑

九節

紅紅橙橙的小果子，遠看像不像咖啡豆？九節英文俗名直譯就是野咖啡，據説外國的確曾經有人把九節的果子用作代替咖啡豆，但其實它們並不含咖啡因。它們四季開花結果，為不少雀鳥和蝴蝶提供糧食。這種直立灌木的枝條生起來一節一節的，差不多有九節，因而得名。

Wild Coffee *(Psychotria asiatica)*

The English common name of this species comes from the bright orange fruit that looks like coffee bean from afar. It is said Wild Coffee was once a substitute for coffee, although it does not contain caffeine. It flowers all year round and provides food to many birds and butterflies. This upright shrub has branches with about nine segments, which gives rise to its Chinese name.

野コーヒー

この植物の英語名が遠方にあるコーヒー豆に似た鮮やかなオレンジ色の果実からだ。カフェインを含まれないが、一時的にコーヒーの代替品だったと言われている。それは年中開花し、いろんな鳥や蝶々に食べ物を供給している。このまっすぐ立った低木は９分節の枝を持っている。中国語の名前はそこから来ている。

你的位置
Your Location
HE001637
樹木研習徑
烏毛蕨
蕨類是草本植物，不會開花，以孢子繁殖。細心觀察，翻起葉片底部，中間有道線紋，就是孢子囊群藏身之所；呈深褐色的條狀物體，就是孢子體了。地球上已知的蕨類超過一萬種，是生存能力極度頑強的原始生物。
Oriental Blechnum
(Blechnum orientale)
Fern are non-flowering herbaceous plants. They reproduce with spores. If you observe closely and turn over the leaf, you will fund a brown vertical line in the middle. This is the sorus where spores are contained. There are more than 10,000 record ferns in the world. They are primitive life forms that are extremely adaptable and enduring.
ヒリュウシダ
シダは花類ではなく、草類の植物。胞子で繁殖する。もし葉を引っくり返して詳しく観察すれば、真ん中に茶色の直線があるのを見つかる。それは胞子が入っている胞子嚢群だ。世界中、10,000以上の記録されたシダが存在している。それは順応性、耐久性抜群の原始的な生物だ。

你的位置
Your Location
HE001637

樹木研習徑

變葉榕

葉片有些大，有些小；有時圓，有時尖。它可以是灌木，也可以是喬木。變葉榕善變多姿，在它身上，可會體驗到生命的異趣？這樹的果子全年不斷，小如豆丁的榕果，在葉腋之間若隱若現，好像含羞答答的小姑娘。

Varied-leaf Fig
(Ficus variolosa)

This fig has leaves of varied sizes and shapes. Some are ovate, some are acute. It can be a shrub or a tree. In short, the Varied-leaf Fig is a highly changeable species, presenting a myriad of interesting features and forms. It bears fruit all year round. As small as peas, the figs are half hidden between the axils, rather like a shy little girl.

變叶榕

このイチジク属の葉はいろんなサイズと形がある。卵形も尖った形もある。低木も高木もありえる。一言言えば(とにかく)變叶榕は変化に富む植物で、無数の面白い特徴と形を持つ。それは年中、実を結ぶ。豌豆みたいに小さい figsは葉腋の間に隠れて照れくさい女の子みたいだ。

Agriculture, Fisheries and Conservation Department

你的位置
Your Location
HE001637
樹木研習徑
白楸
樹頂的薄葉，迎風翻動，無端給林海綴上一片片潔白，瞬間又不見了。白楸綠葉的背面呈白色，當清風吹動，掀開葉兒，就會現出白色的葉底，造成白浪起伏的效果，英文俗名直譯就是「隨風翻動」。這種大戟科常綠喬木，葉片基部會分泌甜甜的液汁，吸引小昆蟲舔食。
Turn-in-the-wind
(Mallotus paniculatus)
Turn-in-the-wind is characterised by flimsy leaves that sway and turn in the wind, adding a dash of white to the verdant woodlands momentarily. The leaf of this species is white on the underside. As suggested by the English common name, this pale side is visible when the leaf dances and turns in the wind to create a wave-like effect. It is an evergreen Euphorbiaceae. The base of the leaf secretes a sweet juice that attract many insects.
コンベイトウの木
コンベイトウの木は薄い葉が風になびき、揺れ、回り、一瞬に青々とした森林に少量の白を入れるのが特徴だ。この植物の葉は裏面が白い、英語の名前のようにこのほの白い葉が風になびき、踊り、回転すると波状の効果になる。これは常緑のトウダイグサ科の植物だ。葉の基部が甘い汁を分泌し、昆虫を引き付ける。

你的位置
Your Location HE001636

樹木研習徑

木荷

這是郊野公園的守護神，忠心不貳。這種山茶科常綠喬木樹幹挺拔，能遮風擋雨，而且枝葉茂密，非常耐火。林務人員愛在郊野公園種植木荷，築成防火帶。由於樹冠高大，木質堅硬，往往能阻隔山火蔓延。每年初夏，木荷會綻放白花，香氣飄飄，外形還有點像水仙花呢！

Schima *(Schima superba)*

Schima is a guardian of our country parks, keeps watch of the green environment loyally. It is an evergreen Theaceae with an upright form. It offers excellent shade and shelter from rain and wind. The canopy is dense and it is a highly fire resistant species. Afforestation experts often construct firebreaks with Schima. Given its large size and hard wood, it can stop hillfires from spreading. In early summer, you will see Schimas coming into a radiant white bloom. The flowers are sweetly scented and look similar to Narcissus.

イジュ

イジュはわれわれの地方公園の保護者、真心こめて自然環境を守ってくれる。それはまっすぐ立った常緑ツバキだ。それは最良の日よけ、雨よけ、風よけのシェルターでもある。茂った林冠を持ち、耐火性抜群の植物だ。植林專門家が時々イジュを使って防火帯建てるのだ。大きいサイズと硬い木に恵まれ、山火事の蔓延を防止できる。初夏になると、白い花が晴れやかに開花するのを見える。花がいい匂いがする、その形はスイセンに似ている。

Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 1068, Hong Kong
Website: www.hkdrc.org
Email: enquiry@hkdrc.org

Copyright © 2022 Hong Kong Distance Runners Club (HKDRC)
All Rights Reserved