



## 樂道中學

### 師長好書推介計劃 (2018-2019)

書名：《香港自然勝景 88》  
出版社：天地圖書  
索書號：733.8 3522 2006

著/編者：漁農自然護理署  
出版年份：2012 年  
登錄號：C20247

談到健康生活，可能同學會直接聯想到健康飲食、多做運動等等的生活態度。近年社會上、資訊傳遞上，都是鋪天蓋地的談論這些範疇，以致學生們對健康生活的意識確實因此提高了不少。曾經聽過部分年輕人表示，部分運動項目較枯燥，只重複手腳動作，直至喘氣冒汗，例如舉重、使用跑步機等，久而久之便愈來愈不願意再做運動了！

當然，如果可以相約一夥兒友人進行球類活動，過程定必變化多端，趣味更多。可惜，能夠遷就得到時間並非容易之事。最關鍵的就是場地的問題，一般市民真的不能與體育會或訓練中心之類的組織競爭租用政府轄下的場地。至於私人場地，一般除價錢較昂貴之外，還需要是會員或住客才能租借，又多一重困難吧！

同學如遇上相同的難題，會否考慮行山遠足呢？為安全起見，相約一、兩位朋友已可成行。同學可參考此書提供的 88 個『教人心馳神往的天然勝景』，先從文字、照片瞭解各處的特色，再按文中介紹的方法到該處一遊，當然能配合手機的最新交通資訊，更得心應手！過去我只到過其中 42 處地點，當中最愛的是西貢的白腊灣和破邊洲一帶。每當置身大自然環境中，倍覺心曠神怡，壓力大減。期望同學們亦能好好利用此書，付諸行動，培養遠足的習慣，放鬆心情，好能享受清新的空氣、怡人的自然景色，為繁忙、緊張的城市生活提供一些舒展的機會！

老師姓名：張榮基老師

日期：2018 年 9 月 20 日