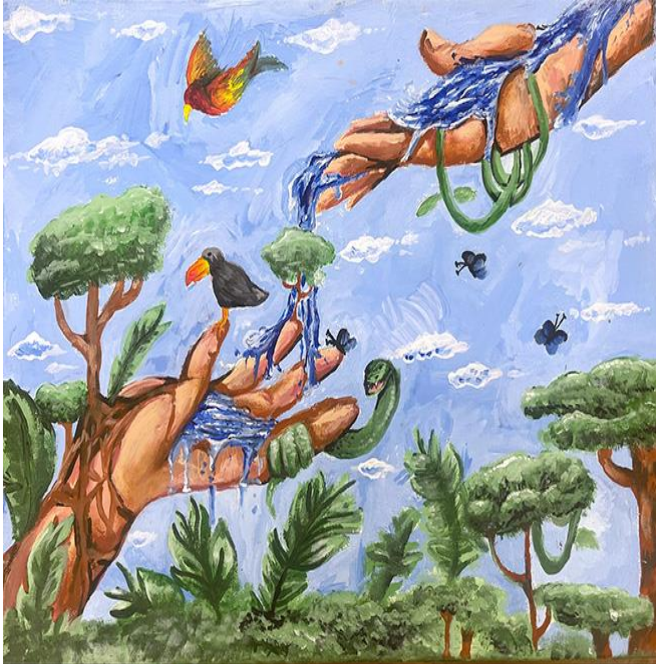


青衣公園生態靈修指南



依《聖經·創世紀》的描述，「天主看了他造的一切，認為樣樣都很好」（創1:31）。在天主的眼中，其他受造物也有其價值：「它們就以其存在本身，讚美光榮天主。」

天主照自己的肖像造了人，就是照天主的肖像造了人：造了一男一女。天主祝福他們說：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地，管理海中的魚、天空的飛鳥、各種在地上爬行的生物！」

聖經告訴我們要保護所有受造物 及保存整個受造界的美好

青衣公園生態地圖讓我們認識青衣市鎮公園的生物多樣性， 和透過進行靈修練習，從而在受造界中經驗的天主臨在。有三個步驟：

第一步：以聖方濟造物讚禱文開始

第二步：按照生物多樣性地圖在公園慢步，認識不同的鳥類和植物

第三步：聖言誦禱-大自然的著作

青衣公園的特點

適應氣候變化：氣候變化下，香港將面臨更嚴重的酷暑、洪水、風暴潮和生物多樣性枯竭，城市公園可以幫助減輕這些危害；城市公園內的樹木、土壤和水體具有緩解熱島效應、滯留和吸收傾盆大雨、淨化空氣以及為多種物種提供棲息地的能力。

生物多樣性：它涵蓋了所有從基因、個體、族群、物種、群集、生態系到地景等各種層次的生命型式。生物多樣性長久以來提供人們的生存所需，舉凡糧食、醫藥、建材、衣物、化學原料及各式各樣的生活中的物質，都是由各類生物提供，人類享受著生物多樣性帶來的多元價值與成果。維持生物多樣性便可維持生態系的穩定及平衡。

第一步：

(在公園一個寧靜的角落) 以聖方濟造物讚禱文開始

至高、全能、美善的上主，讚美、光榮、尊威和一切的稱揚，都是你的。

至高者，它們只是屬於你的，誰都不配呼號你的名。

我主，願你與你所創造的一切受造物受讚頌；特別是**太陽兄弟**，他是白晝，你藉著他賜給我們光明。他是美麗的，也是極光輝燦爛的；至高者，他帶著你的肖像。

我主，願你藉著我們的**月亮姊妹**和星辰而受讚頌，你在天上造成了她們，光亮、寶貴、及美麗。

我主，願你藉著**風兄弟**，又藉著空氣、多雲、晴天、及一切氣候而受讚頌，藉著他們你維持你受造物的生命。

我主，願你藉著**水姊妹**而受讚頌，她極為有用、謙卑、寶貴、及潔淨。

我主，願你藉著**火兄弟**而受讚頌，你用他光照黑夜，他是美麗的、愉快的、強健的、及猛烈的。



我主，願你藉著我們的**母親大地姊妹**而受讚頌，她養活和治理我們，出產各種果實，與色彩繽紛的花草。

我主，願你藉著那些因你的愛而寬恕他人，忍受病苦和責罰的人受讚頌。

持守平安的人是有福的，因為他們將由你、至高者獲得加冕。

我主，願你藉著我們的肉體死亡姊妹而受讚頌，她是任何活著的人都無法逃脫的。死於大罪的人是有禍的。那些承行你至聖旨意而死的人是有福的，因為第二次死亡將不會損害他們。

請讚美稱頌我主，感謝他，並以極度的謙卑事奉他

第二步：

按照生物多樣性地圖在公園慢步，認識不同的鳥類和植物

漫步於青衣公園中，沐浴在夕陽的餘暉裏，放慢身體的步伐、放下心神的躁急，盡情感受日夜交替時的自然氣息和生命力，盡情體驗這片景致之美。



我們邀請您識別圖鑑中列出的所有植物和鳥類：

- A: 喬木篇
- B: 灌木及草本植物篇
- C: 棕櫚園
- D: 鷺鳥篇
- E: 常見的鳥類篇

A: 喬木篇



古樹名木

樟樹: 香港現時共有 44 株樟樹被列為古樹名木

全株所有部位均具樟腦氣味，是其辨認特徵之一。其揮發油可透過蒸餾提煉制成樟腦和樟油，作為民俗用藥、香精、驅蟲劑等。作為中藥，全株均可入藥，有鎮痛、止癢、強心、抑菌的作用。其木材可製成傢俱、雕像、船具等。

細葉榕 x 2: 香港種植榕樹的歷史悠久，現時共有 223 株榕樹被列為古樹名木。

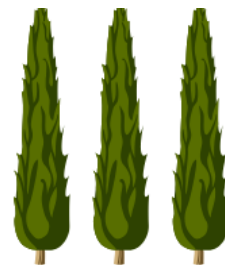
榕樹是香港的原生物種，亦是風水林的常見樹種之一，為本地雀鳥及其他生物提供食物及生境。榕樹與榕小蜂有著互利共生的關係。榕樹必需透過榕小蜂授粉結果，而榕果的癭花則為榕小蜂提供產卵的居所。

串錢柳: 其數個英文名中都含有「洗瓶刷(bottlebrush)」一詞，均形容其緊密排列的穗狀花序有如瓶子清潔刷。又因其枝條下垂，有如垂柳般，故具中文名「串錢柳」

九里香: 里香為蝴蝶，如玉帶鳳蝶提供不可或缺的食物來源和巢穴。從九里香的葉片和果實中提取的精油具抗炎和鎮痛功用。九里香可在烹飪中使用。花朵可加工成花茶。葉片常用於馬來西亞美食



落羽杉: 落羽杉的木材具有高度防腐性，故被廣泛用作建築物料、傢俱原料和船隻建造，抗到污染同颱風。甚至有防風同保護海邊嘅功效。樹幹外形堅挺壯麗，呈條形的羽狀葉在秋冬會轉為橙黃色



柱狀南洋杉: 柱狀南洋杉有朝赤道傾斜的習性。在北半球，它向南傾斜；在南半球，它向北傾斜。緯度愈高，其傾斜幅度愈大。其形態與聖誕樹類同，可為聖誕樹的替代品

B: 灌木及草本植物篇



含笑: 含笑是其中一種給統帥青鳳蝶和木蘭青鳳蝶的幼蟲食用的植物。含笑的花香氣撲鼻，聞起來有陣陣香蕉甜糯的氣味，因此被稱為「香蕉花」。有趣的是，花朵往往會開成兩半，就像給人一種靦腆含蓄的微笑，故亦有「含笑」此美稱。花期:本港三月至五月

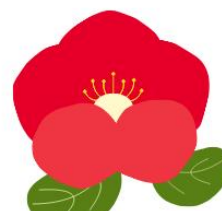
雞蛋花: 樹型優美，花朵芳香悅目，常用於園藝。花曬乾後可入藥，亦是「五花茶」的材料之一；全株植物含白色乳汁亦能粹取作精油及香水。

桂花: 在中國，桂花會被用作製花茶、香料及糕點。桂花都曾啟發古人如詩仙李白、大文豪蘇軾等文人雅士的創作。桂花自古以來便是文人雅士所吟詠的對象，關於桂花的詩詞多不勝數，杜牧的「落花猶似墜樓人」就是以桂花的易落形容絕代美人綠珠生命的短暫，亦有「覺來簾外木樨風」形容桂花的暗香浮動氣味宜人。

山茶: 葉緣有小鋸齒，表層有臘質似皮革；花色以白、粉紅或紅色為主；果實為無毛蒴果。顏色鮮艷，具觀賞價值，因而被培植成栽培品種作園藝觀賞用。

紅花欖木: 欖木因為葉片可與樹根可作為跌打損傷的療效而得名。紅花欖木 1978 發現於湖南瀏陽，因為觀賞價值高，迅速發展為園藝植物，

紫杜鵑花: 有毒性的花欄根毒素，對人類、狗和貓具有毒性。這種植物可以成為人流量大地區重金屬污染的極好生物指示劑，可以吸收葉子中的鉛、鋅和鎳等金屬物質。



龍船花: 花多呈紅色或橙色，由 20 至 30 朵小花聚生成大圓球狀。全年開花。吸引不少以花蜜為食的昆蟲前來進食。花朵顏色鮮艷，經常用作園藝觀賞用。青衣公園也有大葉龍船花, 小葉龍船花, 黃龍船花

C: 棕櫚園篇



大王椰子: 因果實有油份，可作豬飼料；種子可作鴿飼料。

油棕: 榨取至中果皮的油脂為「棕櫚油」至於由油棕種子提煉而成的油則為「棕櫚仁油」。這可加工成人造牛油等奶類製品，也可作為糖果、餅乾的原料

棍棒椰子: 屬名「*Hyophorbe*」是由「*hyo*」和「*phorb*」組成的希臘語混合字，分別意指「豬」和「飼料」，暗指棍棒椰子可用作飼料餵豬

三角椰子: 野生的只分布在馬達加斯加。在當地，其葉片用來製作屋頂，其果實能生食，亦能加工成發酵飲品，種子則被收集到苗圃出售。

蒲葵: 短吻果蝠的棲息地, 葉片能製成蒲葵扇的功能

三藥檳榔: 三藥檳榔偏愛陽光充沛的環境和潮濕的土壤。與其他棕櫚科物種相較，三藥檳榔對低溫的耐受性高，即使氣溫降至 4°C ，亦能茁壯成長。其果實可食用，並能治療由消化不良或腹瀉引起的腹痛。

狐尾椰子: 葉軸具羽片近 100 片，除頂端羽片外，其餘羽片再縱裂成多條小裂片，指向不同方向，十分立體，狀若狐狸的尾巴，故名「狐尾椰子」。

日本葵: 隸屬刺葵屬(*Phoenix*)，該屬植物在英語中統稱為「棗葵 (*Date Palm*)」，且外形相對細小，因而得英文名「侏儒棗葵 (*Dwarf Date Palm*)」。它並非來自日本，此名跟其原產地可謂風馬牛不相及。

D:鷺鳥篇



蒼鷺

蒼鷺係香港好常見嘅冬候鳥，自然界頂級掠食者，蒼鷺那龐大身軀上的羽毛主要由黑、白、灰三種顏色配搭而成。蒼鷺覓食時，會長時間喺水中企定定等獵物出現，係非常突出及易認嘅鷺鳥。一般喺池塘、河邊、泥灘都有機會發現佢嘅蹤影㗎！

夜鷺

幼鳥上體暗褐色，帶有明顯的白色斑點；成鳥上體灰黑色，下腹白色。夜鷺是一種很聰明的鳥類，會用魚餌釣魚。捕魚時，夜鷺會先把野果扔在水裡，然後在岸上等待。一旦發現獵物，牠就會迅速的衝入水中，飽餐一頓。



池鷺

在繁殖季節，池鷺會換上鮮明的繁殖羽：深酒紅色的頭和頸，藍灰色的背部和白色的腹部。



大白鷺

屬於大型的鷺鳥，是白色鷺鳥中體型最大的一種。有些人誤解小白鷺 (*Egretta garzetta*) 長大後會成為大白鷺，但牠們其實是兩個不同的品種。大白鷺全身白色而頸長，喜歡佇立於離岸稍遠的淺水區覓食，主要捕食魚類。

小白鷺

體型最細，黑喙，黑腳，黃腳趾。其頸部較中白鷺和大白鷺短。繁殖期時，頭後會長出兩條幼長飾羽，胸下背會長出繁殖羽。



E:常見鳥類篇



麻雀

全球有 27 個麻雀品種，香港有紀錄當中的 3 種：屬迷鳥(迷路的鳥類)的【家麻雀】、屬罕見春季遷徙鳥及冬候鳥的【山麻雀】和香港常見的【樹麻雀】。樹麻雀明顯的特色就是兩頰有著像玩偶般的紅暈，只不過顏色是黑色的。

珠頸斑鳩

香港最常見的斑鳩，狀似鴿子，頸側及後頸有佈滿白點的黑頸帶，飛行時可見白色的外側尾羽末端。常發出「咕咕」的叫聲。時常被當成的家鴿。



黑領掠鳥

牠們一般以昆蟲和其他無脊椎動物為食，在控制昆蟲數量上扮演著重要的生態角色。黑領掠鳥會發出帶一點電子樂器質感的響亮叫聲，同時更是築巢高手。牠們喜歡就地取材，會取用尼龍繩、紙巾，甚至廢棄口罩。鳥巢體積可像足球般巨大，而另一種雀鳥噪鵲特別喜歡於牠們的巢中生蛋，黑領掠鳥成為了養母也不自知。

紅嘴藍鵲

香港留鳥，常見於民居公園，甚少被投訴啄人，估計 4 至 7 月正值紅嘴藍鵲繁殖期，當有居民進入事發小徑時，會被當作入侵領域，紅嘴藍鵲作為父母為保護幼鳥，本能地抵抗入侵者



紅耳鵯

有直立的黑色冠羽；耳後有紅色頰斑；臀部呈紅色。小群在林木中穿插，以果實和昆蟲為食物。



普通翠鳥

常見於海岸及河流。體型細小，以藍色和紅棕色為主，飛行時背部中央的鮮藍色線十分明顯；喜歡貼近水面處佇立，並俯衝入水捉魚。



白腰文鳥

小型鳥類，喙部強壯，覓食方式主要為覓啄 (glean)，對種子的覓食方法是攀附在種穗之上，以嘴喙將種子刮下。

聖堂門口就有, 你有否注意到?

第三步：

聖言誦禱-大自然的著作

在《願祢受讚頌》通諭中，教宗方濟各分享道：“聖方濟忠於聖經的訓誨，邀請我們視大自然為一部令人讚嘆的著作，天主藉此向我們說話，讓我們一瞥祂的無限美善。”
(LS 12)

「聖言誦禱」是一門歷史悠久的祈禱藝術，過去曾廣為基督徒所採用。這種祈禱是以一種緩慢的、默觀的方式來誦讀聖經，使聖經 — 天主聖言 — 成為人與天主合一的媒介。聖言誦禱有幾個進程：

- 1. 誦讀** (lectio)：在聖言誦禱過程中，花時間“閱讀”創造，只需慢慢地走動或四處觀察，用所有的感官感受周圍的一切。注意不同的聲音、形狀、氣味和質地。
- 2. 默想** (meditatio)：注意周圍有什麼吸引您的注意力，並讓自己停留在那裡。這可能是一朵花、一棵樹或天空中的雲朵形狀。讓自己在當下存在。用您的感官感受這個生物或受造界的奇妙之處。思考您如何在這個受造界中體驗天主的臨在。
- 3. 祈禱** (oratio)：與天主或這個受造之物進行對話。您可以提出問題，比如“透過這棵樹，天主想對我說什麼？”或者您可以感謝天主創造這美麗的大地。然後讓自己去聆聽。開放自己，聆聽上主透過受造界對您所說的話語。如果您什麼都沒有聽到，不要擔心。只要開放自己，讓可能出現的事物自然發生，不需要強迫任何事情。
- 4. 默觀** (contemplatio)：過一段時間後，放下任何言語或思想，讓自己只是休息在天主的臨在中，就在此刻。您可以閉上眼睛，輕輕放鬆。

當您準備結束祈禱時間時，找一種方式來表示感恩：可以默默地向天主祈禱，可以稍微表達感激之情，比如鞠躬，或者向受造界的朋友祝福健康和幸福。最後，以《願祢受讚頌》中的「為我們大地祈禱的經文」結束

為我們大地祈禱的經文

全能的主，祢臨在於宇宙萬物，

以及最卑微的受造物中。

祢以祢的柔和溫婉籠罩天地萬物，求祢傾注祢愛的力量，

使我們能夠保護生命及美善。

求祢使我們滿溢平安，好讓我們能夠彼此以兄弟姐妹相待，

而且己所不欲，勿施於人。

哦，弱小者的主，請助我們拯救這世上被拋棄和被遺忘的人，

他們是祢的眼中瑰寶。請癒合我們的生命，

好讓我們能保護世界，而非從中掠奪，

好讓我們能播種美善，而非污染破壞。

求祢打動那些只因貪圖利益

就犧牲弱小者和大地的人的心。

求祢教導我們發現萬物的價值，

默觀祢的化工時讚嘆不已，並承認在邁向祢永恆光輝的旅途上，

我們與每一個受造物都是緊密相連。

我們感謝祢天天與我們同在。

在我們為公義、仁愛及和平的奮鬥中，

求祢支持我們。