



尊重野生動物



大自然是動植物的家，人類只是過客，故應盡量不影響牠們的生態及習性，不餵食、不傷害、不侵犯、不騷擾，對其生活方式與環境予以尊重，讓牠們可以自然生長和繁衍。即使想認識牠們，亦應以靜靜觀察的方式進行，避免與牠們互動、為牠們帶來壓力。過量的噪音會對生態造成干擾，受驚嚇或受傷的野生動物可能會令人類受傷，觸摸年幼的野生動物或會使牠們被雙親離棄——人類的干預會為生態帶來不能想像和逆轉的後果，因此應與野生動植物保持距離。



在很多年之後，阿山再次踏足寶馬山，發覺變化甚大：主要的山徑闊了足足一倍，本來偏僻不明顯的小路，都開闢成為顯眼的分岔路徑，如蜘蛛網般蔓延到整個山頭。他以前從未跑到山頂，因登頂的路甚隱蔽，現在如何上頂卻是一目瞭然。看見這幀風景的他，心裡湧出一種複雜的感受，「其實，我希望這裡不要有太多變化……當環境轉變了，我就會想：不知那些動物去哪裡了？」

阿山喜歡山這件事，從來沒有改變過。即使是從前，他對山的感情亦是同樣真切。為何會無心破壞，只是因為無知，「我其實一直都尊重山。只是，我沒有想過另闢山徑是種破壞。」阿山自問沒有在山上扔過一件垃圾，或是在樹上畫過任何記號或字句，他唯一做的只是在山上所有隱密處盡情探索，「如果知道『鏟林』會破壞山徑，我想我會盡量不做吧。」

這大概也是很多人的寫照：因為無知，所以才會留下痕跡。而要從「無知」過渡到「有知」，很多時都來自聆聽到他人的分享，從而掌握到新的認知——而阿山變成「有知」那關鍵的一刻，竟然是在遙遠的摩洛凱島發生。

看見他人 反思自身

人們都說摩洛凱島是個被時光凝住的島嶼。那裡住著原住民，保留著的是夏威夷的昔日風光。那意味著，這島與其他地方都不同：它仍然被自然景觀所包圍，島民拒絕發展大型的旅遊業，抵抗著推土機的開發。原住民維生的方式，仍然保留著舊日原始的色彩：捕魚、打獵、種植——他們相信，必須仰賴自然才能獲取所需。

「他們是和自然分不開的。」對阿山來說，摩洛凱島的原住民是知道如何尊重山的人。他們看到一棵樹，就會說得出那棵樹的名字、是甚麼品種、可以有甚麼用途……他們相信所有資源都屬於自然，人類只是向大自然借來生命所需。大自然神聖而偉大，人類相比下來著實渺小，因此他們非常尊重自然。在摩洛凱島上，不會隨便在地上看到紙巾、也不會看到樹木上面有塗鴉。「當地人其實沒有去訂立甚麼愛護環境的規則：像不要亂拋垃圾等，因為這些事是理所當然的。」

即使打獵、捕魚、利用樹葉來編織生活用品，表面上看來違反了「山野無痕」的原則；然而當他們抗拒著工業化、拒絕著無節制開發成城市，其實已是用著抵抗世界的力氣，以犧牲方便而舒適的城市生活為代價，盡力減少對自然的衝

「其實山早於人類存在，
我們只是寄居在此，必須
好好愛護她。」

— 傑 sir



「大自然幫了我很多，給我美好的環境思考或放空；但我們卻對自然沒甚麼貢獻。」

— Kate

「從前會覺得人定勝天，人可以控制自然；但現在覺得無論運動表現有多出色，都未必勝得過大自然，反而有時是大自然放過我們而已。」

— 細杰

事前策劃及準備

- ▶ 依據自己與同伴的體能、技巧與經驗，挑選適合的越野跑路線：清楚掌握行程與地點，了解進入、退出路徑的方法，確保所有人都能在規劃的時間中完成路線，避免入夜後仍在趕路
- ▶ 搜集洗手間位置資料：把握能使用洗手間的機會，避免在野外如廁，留下排洩物
- ▶ 查看天氣預報：避免在天氣不佳時進行越野跑，惟天有不測之風雲，出發前亦應準備可重用雨衣，以作不時之需
- ▶ 減少不必要的垃圾，降低將垃圾留在山野的機會：以可重用水瓶或水袋取代即棄水瓶，或預先用可重用密實袋裝好補給食物，以免包裝紙飄落野外
- ▶ 準確預算補給品分量，不宜過多或過少：過多會增加不必要的垃圾，過少則容易因補給不足引發意外
- ▶ 在賽前預計好在何時、何處補給，及思索好垃圾的處理方法：如賽事裡有支援隊伍，可預先和隊伍溝通好，在補給時如何處理及減少垃圾
- ▶ 活動以小隊進行：大隊會增加對自然的衝擊，故以小隊進行為佳，以降低音量及減少對環境和生態的影響



在耐久的地面行進及露營

- ▶ 使用已建設道路或開發耐久的山徑：不宜為趕路而開闢或踐踏其他道路，令植被難以恢復，加劇水土流失
- ▶ 盡可能只在有需要的情況下使用登山杖：減少因使用時，杖尖傷害山徑路面及植物



妥善處理廢物

- ▶ 穿戴有足夠數量口袋的越野跑背心：方便帶走垃圾
- ▶ 帶走垃圾：即使郊野中設有垃圾桶，亦應將垃圾帶離郊野，避免讓野生動物接觸到，影響其生活習性
- ▶ 帶走廁紙或衛生用品：若迫不得已要在野外如廁，必須把使用的紙巾或其他衛生用品，用密封膠袋帶走，避免加重環境負荷



保持環境原有風貌

- ▶ 避免在樹上留下絲帶：樹木若長期被繫上絲帶會受傷害，絲帶若鬆脫亦會變成垃圾。如必須使用絲帶指引路線，亦應在使用後立即移除



為其他遊人設想

- ▶ 跑山禮儀：上山的跑者應先放慢速度，讓路給下山的跑者先行；跑者下山時應禮貌揚聲，提示上山者讓出道路、避免衝撞



尊重野生動物

- ▶ 控制頭燈光度：配戴頭燈時，100至200流明已足夠照亮前方道路，避免使用太強光度、造成光害，令野生動物受驚或影響其生態



「希望帶年輕人看海，看見香港的美，也看見環境受破壞的模樣。如此，他們就會自己找方法去保育這個地方。」

—— 雋 sir



story 7

如水流動

努力在生活每一處

不留痕跡

