

自序

行山之樂 促進親子關係

多年前，我是本地旅遊的領隊兼導遊，當年，社會並不流行親子旅遊或生態遊蹤，有興趣去旅行的人只需付數拾元團費便可參加香港一日遊：蒲台島、東龍島、東平洲及各遠離城市的郊遊活動，這些地點早已成為部分香港人常參與的周末活動。從工作中，讓我看到參與家庭均很享受與大自然融合一起的時光。

數年前，在沙士發生前的數月，我落實千人親子行山活動，得到各家庭的踴躍支持，當日我們浩浩蕩蕩地在山頭間漫步，我發現家庭與家庭間，有著奇妙的聯繫、關懷和幫助，原是不相識相交，卻因步伐相近而聚合起來，小朋友更加相識滿天下，年齡倒沒阻隔充滿喜樂稚心的孩子，較年長的會主動扶助年幼，年幼的亦乖乖聽從，縱然起步時各顧各玩，完結時，往往就是孩子們最難捨難離的一刻。

從觀察和親身體驗中，令我深信家庭行山活動，確實能帶出正面而有效的親密溝通契機。試想想，都市人生活忙碌，家長有工作要忙，孩子亦有學業和玩樂事要忙。在一般情況下，都難以輕易放下手頭上的事，抽出最少半小時彼此好好溝通，用心了解對方，為家庭成員重新注入力量，因此，用心的溝通聊天早已成為甘露。



藉著此書，透過往外走，放下趕忙的事，不接聽非緊急的電話，改變邊行邊說過不停的習慣，及不玩遊戲機，盼望親子間好好利用此書，開始你們的行山之樂，亦為彼此營造溝通的廣闊空間，共同合力完成旅程。以經驗所得，行山最適宜 2-3 個家庭一起出發，除起互相照應作用，更可讓孩子樂於與同伴同行，主動以書記錄每次行山的所見，培養不再時常依賴父母照料的個性。

書中除具備本書的**行山路線介紹**，**路線圖**、**各路線的基本資料**外。我還為本書的各條路線收集**沿途 check point 和動植物**，以讓小孩子在經過這些地點時，按圖索驥，增加尋找的樂趣和「搵到啦」的喜悅，這不但可以增加知識，還可增添郊遊趣味，令各路程生色不少。

致此，感謝各界行山好友的支持，從行山探路中默默付出，晴天雨天再無阻隔，增潤友誼成長。

邵文傑