



撐綠惜慈善夜行2021 更新活動安排

Walk for The Green Earth 2021

Special Announcement on Activity Arrangement



鑑於第四波新冠肺炎疫情持續，為確保參加者及工作人員健康著想。經過再三考慮，我們忍痛決定將原本的夜行活動，改辦成線上慈善步行活動，希望可以減少人群聚集。雖然活動將轉為線上，不過我們構思了不同線上特備活動，同時盡力保留活動原有特色，令大家繼續享受大自然及夜行的樂趣。

活動**只限撐綠惜慈善夜行參加者參與**，[歡迎報名](#)。參加者可透過Zoom 直播參與網上活動及工作坊，或可以加入「撐綠惜慈善夜行2021參加者專屬Facebook群組」隨時隨地重溫網上活動及工作坊。

現為您送上以下活動：

線上慈善步行 . 提供電子地圖資訊介紹路線特色供您參考



雖然今年未能大夥兒一起出發，但我們也想與您同行。鼓勵您於**1月16日至2月16日期間於大潭路線或自選路線完成8公里步行**，完成後可將步行紀錄遞交予我們，經核實後我們將會發出電子完成獎狀予各參加者。

為讓您更享受今次步行的美景，我們將為您特備一份電子地圖資訊，介紹原定夜行大潭路線上不同的特色，讓您步行時可以參照地圖上的介紹欣賞沿途的風景及了解其歷史背景及冷知識。



記錄遞交方法及電子地圖將於稍後連同參加者需知附上。

「你搵唔搵到我？」有獎尋寶活動



我們將會於1月15日於「撐綠惜慈善夜行2021參加者專屬Facebook群組」公佈大潭路線上的6個打卡點。只要你於2月16日或之前找到至少4個，與它們合照，便可以獲得紀念品乙份!!

首15名成功尋寶者，更可以獲得LUSH 天然洗頭皂乙件。

注意!! 我們準備了一個快閃特備任務，詳情會稍後於「撐綠惜慈善夜行2021參加者專屬Facebook群組」公佈。

參加者上載合照時需填寫參加者姓名及參加者編號以作登記。

打卡點係邊? 留意1月15日的公佈!



與你一起觀星 – 網上活動

雖然今年未能與您一起於大潭觀星，但我們希望大家可在不同地點，都可以一起抬頭欣賞同一個星空。我們會將夜行野外觀星部分轉成網上活動，我們邀請了擁有豐富天文知識的可觀自然教育中心暨天文館的導師與大家上一堂線上觀星課，與您分享不同天文知識及觀星禮儀之外，活動中我們還會一起透過天文館的天文望遠鏡欣賞平常我們未必可以看到的星空。

導師更會教授大家親手做一個屬於你自己的旋轉星圖，讓你可以帶著星圖開始你的觀星之旅。

日期: 1月29日(星期五)

時間: 8:00pm – 9:30pm

活動會以zoom直播形式舉行，如參加者未能參與活動直播，可於「撐綠惜慈善夜行2021參加者專屬Facebook群組」重溫活動。



Credit: Ho Koon Nature Education cum Astronomical Centre

森林浴 - 聲音導航

急速的生活節奏，對世界的不安感，你有多久沒有好好放鬆神經，連結你的內心與大自然？這次，我們邀請了香港自然及森林療癒協會，受過認證訓練的嚮導利用聲音導航與參加者一同體驗森林浴。透過聆聽森林浴嚮導的聲音導航，你可以在郊外、公園、甚至家中，體驗森林浴的樂趣。在嚮導的引領下，你可以接受大自然的邀請，放慢你的腳步、喚醒你的感官、用五感感受森林，並與自然建立深刻、充滿療癒力量的關係。

森林浴嚮導聲音導航稍後會開放給參加者網上聆聽，為期一個月。

愛笑愛地球 – 大笑瑜珈網上體驗工作坊



這一年新冠肺炎疫情影響到香港每一個人，面對這個困境，你可能都會感到有點惶恐不安，亦會有種無助感。就讓我們用1小時時間，放下憂慮，與你的身邊人開懷大笑。

愛笑瑜珈(Laughter Yoga)，是一種結合瑜珈的腹式呼吸及集體肢體活動的運動，始於1995年由印度一位家庭醫生Dr. Madan Kataria 所創。簡單易學，不是理論，而是體驗，從集體活動中以眼神交流，以童心互動，教你如何以笑改變自己的心情，面對不可改變的逆境。

這次我們邀請了國際愛笑瑜珈導師、中國香港體適能總會一級健體導師、壓力處理及身心伸展導師Hermia Chow (小米亞)來和大家一起進行這一次體驗。透過簡單肢體活動，如孩童般嬉戲，從沒有理由的笑，以瑜珈的腹式呼吸帶動橫隔膜震動，促進血液循環，令腦部釋出內啡呔 (endorphin)，產生開心的感覺，慢慢地由扮笑也會變成真笑，並可抗衡人體緊張時分泌的荷爾蒙皮質醇，達致減壓的效果。

日期: 2021年1月23日 (星期六)

時間: 11:00am – 12:00nn

活動會以zoom直播形式舉行，如參加者未能參與活動直播，可於「撐綠惜慈善夜行2021參加者專屬Facebook群組」重溫活動。



香港的夜間生態線上探秘



香港是個精力充沛的不夜城，黃昏至半夜仍有各式各樣的精彩活動，甚至節目有時會比日間的更精彩。可是你有想過在自然郊野的「夜生活」是怎樣的呢？除了電影中常見的蝙蝠和貓頭鷹外，原來本地的夜間生態也十分豐富，例如有螢火蟲、不同的蛙類以及赤麂、豹貓等哺乳類動物。

可是香港的光污染嚴重，城市和郊區的距離愈來愈近，對這些可愛動物們會有甚麼影響？夜間生態探索時又如何做到安全又不打擾這些鄰居？今次分享會我們請來香港戶外生態教育協會為我們介紹香港夜間生態及保育，帶你欣賞香港另一面的生態之美。

日期: 2021年2月4日 (四)

時間: 7:30pm – 9:00pm

活動會以zoom直播形式舉行，如參加者未能參與活動直播，可於「撐綠惜慈善夜行2021參加者專屬Facebook群組」重溫活動。

