



編輯委員會(第二版): 劉瑤紅、楊錦泉、林錦玲、郭惠美、李力田、鍾智遠
編輯委員會(第一版): 劉瑤紅、楊錦泉、張錦新、郭惠美、李力田、鍾智遠



潔心林炳炎中學
九龍橫頭磡富美街九號
電話: 2337 9594 傳真: 2336 3549
網址: <http://www.kitsam.edu.hk>
電郵: school@kitsam.edu.hk



西貢崇真天主教學校(中學部)
西貢普通道
電話: 2792 6712 傳真: 2791 0401
網址: <http://www.sts.edu.hk>
電郵: sts-mail@hkcdcity.net



明愛陳震夏郊野學園
香港長洲芝麻坑路39號
電話: 2981 1899 傳真: 2981 3767
網址: <http://www.CaritasFSC.edu.hk>
電郵: info@caritasfsc.edu.hk

版次: 2012年5月 第二版

2011年4月 第一版

鹽田梓大聖若瑟小堂發展聯席會議教育小組: 劉瑤紅、柯財權、朱立強、何麗君、陸學熙

出版: 鹽田梓大聖若瑟小堂發展聯席會議

顧問: 陳志明副主教

編輯委員會已盡力追溯版權。本冊子內容如有不慎侵犯版權之處, 請合法之版權持有者與編輯委員會聯絡。



天主降福鹽田梓

生態教育之旅

第二版



序

陳志明副主教



天主說：「地上要生出青草，結種子的蔬菜，和各種結果子的樹木，在地上的果子內都含有種子，事就這樣成了。天主看了認為好。」（創一：11-12）

在2011教友年中，香港天主教會引述教區會議（2001年）的建議，在教友培育、信仰團體生活及活動中，重新強調天父為創造者這信條，與天父一起欣賞、珍惜及祝福祂的創造（創一：11-12）。關心生態環境，是天主教信仰不可或缺的部份，我們在態度和生活實踐上，把對生命和人格尊嚴的敬重，更廣闊地延伸到其他的受造物，並在祈禱和禮儀中，與一切受造物讚美天主。

聖經中亦有很多地方提及不同的植物，其中較多提及的有小麥，小麥是巴勒斯坦民眾主要食品之一。大麥亦是巴勒斯坦常

見的農作物，出產量僅次於小麥。莠子則是一種和小麥相似的毒草或雜草。此外，也有提及芥菜，芥菜屬十字花科，與我們吃的大部分蔬菜同科。

香港西貢鹽田梓是上主特別降福的地方，整個村落滿佈著不同的動植物，是一個提供生態教育的好地方。

現時香港教育更注重多元化的學習和體驗。這本「天主降福鹽田梓－生態教育之旅」，正好幫助學生們及各界人士在島上進行生態研習，對這村落的動植物有一個更全面的了解。

多謝曾參與編製這本小冊子的朋友們，他們事前作實地考察，並以專業的知識，為我們介紹島上的動植物以及生態研習須注意的地方。他們衷誠的合作，令小冊子能順利付印。願天主賜福他們每一位。

我也祝願閱讀及善用這本小冊子的人士，能夠從中領悟「我們在大自然內，大自然亦可以在我們內」的美妙關係，從而與大自然及萬物一起去讚美造物主——我們的天父。



鹽田梓背景及生態略述

鹽田梓，又名鹽田仔，是一個位於西貢海的小島。開村先祖是一對陳姓夫婦，在三百多年前由中國觀瀾搬到沙頭角東北寶安縣的鹽田村，再遷至鹽田梓，設田曬鹽為生。「梓」是鄉里，意思是不忘故鄉。該村全盛時期有二百多人居住。時移世易，務農生活甚為艱難，早在上世紀，村民陸續搬走，遷往外國或市區謀生。現時，島上的居民已全部搬走。

早在1841年，教宗已派傳教士到香港傳教，1861年原屬廣東省新安縣（即現今之寶安縣）的西貢地區歸香港教區管理。和神父（Fr. S. Volonteri）與柯神父（Fr. G. Origo）在1864年抵西貢鹽田梓探訪及傳教。1866年聖誕節，陳氏家族有三十人領洗奉教，並捐出一大塊空地給天主教會，興建小聖堂和學校，奉聖若瑟為鹽田梓主保。及至1875年，鹽田梓全島居民領洗。新聖堂亦於1890年落成祝聖，取代原有小堂。每年五月的首主日，四散於歐洲、美洲、香港市區等地的村民因著共同的先祖，共同的信仰，藉著主保瞻禮慶日回到故鄉鹽田梓，聚首一堂，舉行感恩祭及各項慶祝活動，同頌主恩。

村中建有百年歷史的教堂聖若瑟小堂，是全港最妥善保存的鄉村教堂。這所獨具特色的鄉村教堂在2005年重修後更獲得聯合國教育科學文化組織亞太區文化遺產保護獎『優良獎』。

聖若瑟小堂及鄉誼茶座



鹽田梓之生態

鹽田梓島上有各種不同類型的生態環境，包括灌木叢、小型次生樹林、小竹林、紅樹林、村落、廢棄鹽田、廢棄濕耕地等，孕育著各式各樣的生物。環島漫步可觀賞不同種類的動植物，常見的植物包括馬纓丹、蟛蜞菊、野牡丹、龍眼、薇甘菊、山烏柏、朴樹、血桐、對葉榕、海芋、鹵蕨、芒萁等。常見的蝴蝶有串珠環蝶、黃襟蛱蝶、玉帶鳳蝶、藍鳳蝶和各種灰蝶等等，還有各種蜻蜓、蝽象、甲蟲、蟬類、蜂類。鳥類方面，常見的留鳥包括小白鶯、麻鷺、麻雀、黑臉噪鶥、黑領椋鳥、白頭鵯、珠頸斑鳩、鵠鴨和八哥等。由於島上人煙稀少，在不同的季節更可能遇上不同而罕見的候鳥！

鹽田梓全貌





生態研習點	植物・動物	頁
1 百年老樹	★ 樟 ✕ 龍眼 ✕ 雞矢藤	7-8
2 昔日鹽田	✕ 豆苡(薏米) 卤蕨	9-10
3 紅樹林	✗ 海漆 秋茄樹 (水筆仔) 招潮蟹 溝紋筍光螺	11-14
4 上山小徑	✕ 兩面針 ✕ 錫葉藤 ✗ 牛眼馬錢	15-16
5 叢林小徑	野牡丹 地菍 毛菍 ✕ 鵝掌柴 (鴨腳木)	17-18
6 玉帶橋頭	✕ 黃槿 ◆ 露兜樹	19-20
7 雙子亭	★ 崗松 ✕ 檀子 (水橫枝)	21-22
8 小圓亭	✗ 山橙 ✗ 羊角拗 芒萁	23-24
9 活泉井	◆ 火炭母 ✕ 積雪草 (崩大碗) ✕ 蔽菜 (魚腥草)	25-26
10 陳副主教祖居	★ 血桐 ✕ 薜荔	27-28

◆ =「廿四味」植物

★ = 具實用價值植物

✕ = 藥用植物

✗ = 有毒植物

本刊物所提供之藥物資料僅作參考，請勿自行服用，如需服用，請遵從註冊中醫師之意見。如出現身體不適，請及時就醫。



生態研習點 1 百年老樹



其木的紋理
與文字相似

樟 Camphor Tree *Cinnamomum camphora* (L.) Presl

樟樹為樟科樟屬的高大常綠喬木，是香港的原生植物。《本草綱目》有云：「其木理多文章，故謂之樟。」比喻其木的紋理與文字相似，所以得名為「樟」。

樟樹的花期在四至六月。只要站在開花的樟樹下，或把樟樹的葉片揉碎，便可以嗅到樟腦的氣味。

由於樟樹散發出濃烈的氣味，所以它的木材具備防蟲的效能，更被利用來製造不同的傢俱，例如樟木櫈等。

大自然中，亦有昆蟲倚賴樟樹為生，例如青鳳蝶幼蟲蛀食樟樹葉片、白蟻蛀食樟木。



龍眼 Longan *Dimocarpus longan* Lour.

龍眼為無患子科龍眼屬的喬木。它是古時進貢給皇帝的貢品，把龍眼果皮打開，露出白色的果肉，像雪白的眼睛，所以被稱為「龍眼」。與樟樹不同，龍眼經常受到不同種類的蟲害影響。葉底的蟲癟和樹幹上的「龍眼雞」是常見的蟲害。

龍眼除可作水果食用外，它的根、葉、假種皮（龍眼肉）、種子（龍眼核），都甚具藥用價值。



雞矢藤 Chinese Feverine *Paederia scandens* (Lour.) Merr.

雞矢藤為茜草科雞屎藤屬的藤本植物，它依附著纏繞不同的樹木生長。

雞矢藤又名雞屎藤，坊間對其別名的來源有不同的說法：一、「矢」與「屎」諧音相似，所以容易混淆；二、因為當葉片被揉碎，便會散發出臭味，所以冠名為「雞屎藤」。

在鄉村地區，村民會喜歡把其汁液，加入花生、麵粉等材料，製成黑色的茶粿「雞屎藤」。



生態研習點2 昔日鹽田

甚麼是「紅樹」？

紅樹是指生長在熱帶海灣或河口淤泥上的紅樹科 (*Rhizophoraceae*) 的喬木或灌木，其生態環境潛藏著三大自然隱憂：一、不穩定的基質；二、缺氧的泥土；三、部分植株間歇地被海水掩蓋。由於基質缺氧和不穩定，對種子的發芽極之不利，故紅樹科植物的果實會於母株上發育成為胚軸後，才離開母株掉落在泥土之上，所以被稱為「胎生」植物，只要短短的數小時，墜入淤泥中的胚軸便能生根，可見其頑強的生命力。



形狀像淚滴，
追溯自《聖經》
故事的英文俗名
「約伯的眼淚」



薏苡 Job's Tears *Coix lacryma-jobi* L.

薏苡為禾本科薏苡屬的多年生草本植物，莖叢生，可達兩米之高。

坊間稱薏苡為薏米，薏米其實是薏苡的種子。很多人喜歡在炎熱的夏季用冬瓜、薏米煮水來喝，認為可以清熱祛濕。

薏苡的種子有一層光滑的硬殼包著，昔日鄉間村民用來製作珠鏈或其他工藝品。早年鹽田梓居民會將它的種子曬乾，串成念珠，作誦念〈玫瑰經〉之用；所以薏苡又被稱為「念珠草」。

鹵蕨 Leather Fern *Acrostichum aureum* L.

鹵蕨為鹵蕨科的多年生挺水蕨類植物，植株叢生，可達兩米高，為熱帶地區沿海邊生長的水生種類屬類紅樹。鹵蕨是古老的植物品種。它出現在大型蕨類的全盛時期——侏儈紀時代。每當繁殖時期，它咖啡色的孢子囊群遍佈於葉底，藉著風力散播孢子來繁殖。



生態研習點 3 紅樹林

紅樹科植物體內含有『丹寧』，可減少草食性動物咬食其枝葉，由於丹寧的含量極高，所以其木材呈現紅色，以往人們會從其樹皮中提煉此紅色染料，用於烹調食物或漂染衣物。



海漆 Milky Mangrove

Excoecaria agallocha L.

海漆為大戟科多年生的喬木植物。燃燒時，會發出帶有毒性的香味。常出現在近岸地方，是香港常見的真紅樹之一。

葉片掉落前，海漆會先把有用的物質抽走。然後，綠色的葉面會轉為黃色或紅色，同時亦會將體內的鹽分運到葉片上，隨落葉離開母株。

葉折斷後會有帶刺激性的白色乳液流出，請小心切勿讓乳液碰觸眼睛及皮膚。



秋茄樹(水筆仔) White flower Mangrove

Kandelia obovata Sheue, Liu & Yong

秋茄樹為紅樹科灌木至小喬木植物，是香港常見的真紅樹之一。秋茄樹聚生於近陸地的河口處，形成優勢群，合力抵抗風浪。

葉片呈卵形，帶有蠟質，花朵呈白色，並有五塊花瓣和絲狀花蕊。果實呈黃褐色，成熟後在樹上繼續發育成為胚軸，胚軸形狀似筆，故又名「水筆仔」。

秋茄樹雖然經常受到潮水淹浸，卻能夠不讓鹽分走進其體內，屬於排斥鹽分的品種。莖會長出根，根再伸入泥土，形成粗壯的支柱根以作支撐。

天上的星辰，請讚美上主，歌頌稱揚他，直到永遠！（達 3:63）



生態研習點③ 紅樹林



招潮蟹 Fiddler Crab

Uca sp.

招潮蟹為節肢動物門軟甲綱沙蟹的紅樹林節肢動物。最明顯的特徵是雄蟹有兩隻大小不一的螯，其中較巨大的螯跟身體一般大，但不是用作覓食之用，而是用以擊敗其他求偶對手，也為了吸引異性。一些招潮蟹顏色鮮艷，但相較本地品種的蟹大多較平凡，雌蟹顏色更比雄蟹暗淡。招潮蟹的身體能轉換顏色。晚間淺色，白天深色，其顏色轉變可能與調節體溫有關。

成熟的雄蟹在交配季節時，會揮動其大螯跳求偶舞來吸引雌蟹，這種求偶表態行為同時亦是對其他雄蟹發出警告信號。每當有雌蟹接近時，雄蟹的大螯會更快的揮動以吸引雌蟹注意；雄蟹通常會駐守在洞口附近大跳求偶舞，若求偶成功，雌蟹便會跟隨雄蟹進入地洞進行交配。



溝紋筍光螺 Large Mangrove Snail

Terebralia sulcata

溝紋筍光螺為軟體動物門腹足綱的紅樹林匯螺科動物。牠的棲息地為紅樹林沼澤及潮間帶的環境，故別名為大紅樹螺。貝殼呈圓錐形，褐色或灰褐色，約有九至十個明顯的螺層，表面有隆起的縱柱及顯著的多條橫肋。此外殼口為半圓形，外唇開闊增厚，內唇平滑。牠的頭部前方有一個圓孔，連接一條虹吸管道，方便進行氣體交換。

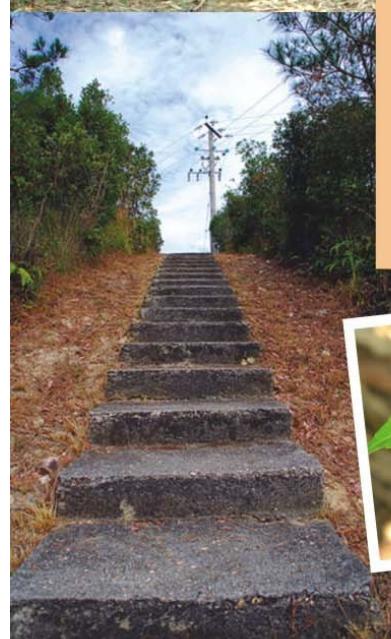
大紅樹螺對乾旱、溫度和鹽度的變化有較大的適應性，但一般比較喜歡在有淡水注入、海水鹽度較低的地域生活。潮漲時喜歡走上紅樹的樹幹上以逃避捕食者。



兩面針 Shiny-leaved Prickly Ash
Zanthoxylum nitidum (Roxb.) DC

芸香科的兩面針及五桠果科的錫葉藤為香港常見的藤狀灌木，花期在春夏季的時間。

兩面針整株都佈滿著尖刺，但尖刺大小則每株不同，有些葉片甚或不長出針狀物。兩面針含有小毒，但亦有藥用價值：中醫用於止痛，例如咽喉腫痛、牙痛等。但孕婦不可服用；亦不可以與酸味食物同吃。



中脈兩面均有針

錫葉藤 Sandpaper Vine
Tetracera asiatica (Lour.) Hoogland

錫葉藤的葉質很粗糙，英文俗名為「sandpaper vine」，它的粗糙程度可以媲美沙紙。據說，昔日的鄉民會用它來製作打磨金屬器皿的工具，故名「錫葉藤」。

牛眼馬錢 Narrow-flowered Poison-nut
Strychnos angustiflora Benth.

牛眼馬錢為馬錢科馬錢子屬的藤狀灌木，為香港四大毒草之一，全株均含有劇毒。

當我們細心觀察，便可輕易地從叢林中找到它：它的葉片有光澤，葉脈與眼睛的形狀相似，所以得名為「牛眼」。如果牛眼馬錢在旁邊找到例如樹枝的依附物時，小枝便會變態成曲鉤來支撐自己。它的果實與小桔相似，但毒性十分之強。其英文名字亦反映強毒性。

附註：服馬錢子（種子）生藥多於七克，可導致死亡。



與小桔相似的果實，成熟後成橙黃色



生態研習點 5 叢林小徑



野牡丹

Common Melastoma

Melastoma candidum D. Don

野牡丹、毛菍及地菍都為野牡丹科的植物，多生於陽光充足的山坡上。雖然三者的花朵外形相似，但分辨它們並不困難。

地菍

Twelve-stamened
Melastoma

Melastoma dodecandrum Lour.

地菍為三者中的「細碼」，屬於草本植物，有伏地蔓生的習性。



毛菍

Blood-red Melastoma

Melastoma sanguineum Sims.

野牡丹及毛菍同屬為灌木，前者密披著柔毛，而後者則披紅色的長粗毛，所以手感較粗糙。

在鹽田梓，野牡丹及毛菍在同一範圍內生長，你能分辨它們嗎？



鵝掌柴(鴨腳木) Ivy Tree

Schefflera heptaphylla (L.) Frodin

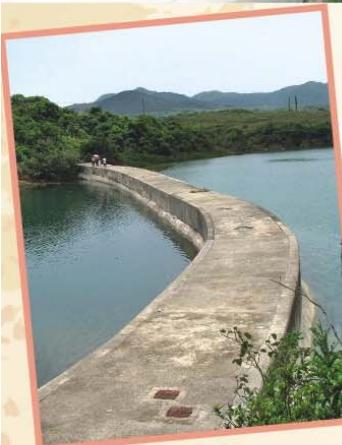
鴨腳木為五加科鵝掌柴屬的灌木或小喬木，是郊外地區常見的本地原生植物。因為植物的複葉形狀與鴨腳相似，所以被稱為鴨腳木。每片複葉呈六至九片的小葉片，嫩葉的葉緣有明顯鋸齒，成長後則會變成全緣。

鴨腳木對香港生態十分重要，經常在冬天開花，為昆蟲提供花蜜過冬，而它亦是白傘弄蝶（*Bibasis gomata*）的寄主植物。

鴨腳木是香港常見的中藥之一，其根及莖皮為廿四味成份之一，稱為「鴨腳皮」。



生態研習點 6 玉帶橋頭



玉帶橋

黃槿 Cuban Bast *Hibiscus tiliaceus L.*

黃槿為錦葵科多年生的常綠灌木或小喬木，是本地原生品種。黃槿能適應空氣中微量的鹽分，但它的根部卻不能浸在鹹水或淡水裏，只能沿著海岸邊陸地生長，具有抗旱的特性。它是常見的類紅樹，有護岸、防沙及定沙的作用。

葉呈心形，葉底有灰白色星狀短絨毛。葉可以用來墊茶牀，莖部纖維粗可以用作編織繩索，花瓣呈黃色，花心則呈深紅色，可當作兒時小玩意——塗上指甲上當指甲油；果實為蒴果，呈球形，成熟時果實會五裂。樹皮有醫治支氣管炎及咳嗽之用。

夜和晝，請讚美上主，歌頌稱揚他，直到永遠！（達 3:71）



露兜樹 Screw Pine

Pandanus tectorius Sol.

露兜簕為露兜樹科露兜樹屬的多年生有刺灌木，因為果實形似菠蘿，所以又名「假菠蘿」。它多生於村旁、路邊、山谷、溪邊及海邊等地方。

露兜簕整株植物都佈滿尖刺。昔日物質生活不富庶的年代，小孩會將其葉片去刺，用來製作飼養跳蛛（俗稱「金絲貓」）的籠子。

很多時候，因為土壤內的氧氣含量未能滿足露兜簕的需求，所以它在根部附近長出了很多氣根，露出泥土表面，作氣體交換之用。

露兜簕根部亦為涼茶廿四味成份之一。



光和暗，請讚美上主，歌頌稱揚他，直到永遠！（達 3:72）

生態研習點 7 雙子亭

崗松 Dwarf Mountain Pine

Baeckea frutescens L.

崗松為桃金娘科崗松屬的小灌木，香港的原生植物，多生於較乾旱的泥土中。

當我們細心觀察崗松的線形葉片時，可以看見葉上有槽，而下則隆起。在花季時，白色的小花會單生於葉腋下。

把葉片揉碎，會散發出藥油的香味，所以人們俗稱它為「白花油樹」。昔日鹽田梓的居民，一如其他鄉村的村民一樣，把崗松的枝條曬乾作掃帚之用。



白色小花單生於葉腋下



梔子果實：五至九條直棱

梔子(水橫枝)

Cape Jasmine

Gardenia jasminoides Ellis

梔子為茜草科梔子屬的灌木，花呈白色，通常在五月盛放，花大而且散發著芳香的氣味。

「梔」為古時酒杯的名稱，因它的橙黃色果實的形狀與「梔」相似，所以稱為梔子；果實的汁液可以作為黃色的食用染料。

梔子的藥用歷史源遠流長，早在二千年前《神農本草經》已記載它的藥用價值，主要功用為清熱利濕，瀉火解毒。

生態研習點 8 小圓亭



山橙 Mountain Orange *Melodinus suaveolens* (Hance) Champ. ex Benth.

山橙為夾竹桃科山橙屬的高大木質藤本植物，可高達10米。花呈白色及螺旋風車狀，在夏季至秋季盛開。當你細心觀察，可以發現花瓣呈逆時針方向旋轉。

山橙的果實在成熟時，外果皮呈橙色，外形與橘子很相似，**有劇毒，切記不可以食用**。它的種子毒性更甚，服用山橙後會出現中毒徵狀。山橙與羊角藤一樣，在折斷後會流出白色有毒的乳汁。

對於猴子來說，山橙是沒有毒性的；猴子很喜歡採摘它來進食。因此山橙又被稱為「馬鈞藤」、「猴子果」。



羊角拗 Goat Horns *Strophanthus divaricatus* (Lour.) Hook. et Arn.

羊角藤為夾竹桃科羊角拗屬的直立灌木或藤本植物。因它的果實形狀與羊角相似，故名羊角藤。

它多生長於陽光充足的山坡或叢林。當我們抬頭向上觀看，便能發現向著陽光生長的羊角藤枝條。

羊角藤整株植物均含有劇毒，而種子的毒性更甚。是香港四大毒草之一。研習時，千萬不可以觸摸植物。

芒萁 Dichotomy Forked Fern *Dicranopteris pedata* (Houtt.) Nakaike

芒萁為裏白科的蕨類植物，葉底呈灰白或灰藍色，幼時葉柄呈金黃色，老時逐漸脫落。芒萁多生長於土壤層較薄、乾燥、空曠而且陽光充足的地方。

芒萁很適合在酸性土壤生長，是酸性土壤的指示植物。在山火發生後，形成的灰燼令泥土的酸性增強，所以芒萁往往會成為山火後重生最快的一種先鋒植物。



裏白科芒萁(孢子)



生態研習點 9 活泉井

井口



人字型
紫色斑紋

托葉鞘呈膜質



火炭母 Chinese Knotweed

Polygonum chinense L.

蓼科的火炭母與傘形科的崩大碗同為多年生的草本植物。兩者多生於路旁陰暗潮濕的地方。

火炭母的辨認特徵十分明顯：葉片中部呈現紫色及白色的人字斑紋。火炭母更是坊間常飲用的涼茶廿四味的成份之一。

積雪草(崩大碗) Moneywort

Centella asiatica (L.) Urb.

崩大碗的葉形猶如一個缺口的飯碗，所以得名「崩大碗」。因它的生命力頑強，在雪地亦能生存，所以又名「積雪草」。崩大碗是常見的清熱涼茶，功效為清熱利濕。不過隨著社會進步，物資豐盛的時代，市面上出售崩大碗的地方亦越來越少了。

飯碗的缺口



葉片呈心形，
但時會呈寬卵形



莖部呈綠色或紫紅色



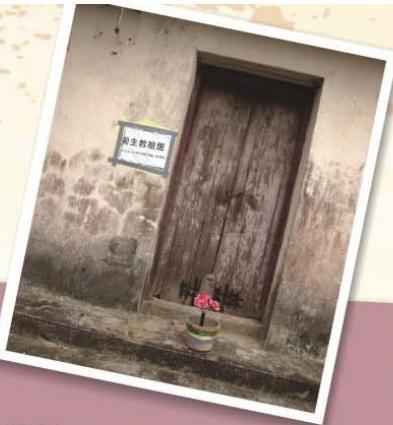
蕺菜(魚腥草) Fishwort

Houttuynia cordata Thunb.

魚腥草為三白科多年生的草本植物，多生長於環境潮濕的地方。葉片呈心形或寬卵形，五條葉脈在葉基生長出來，莖有時略帶紫紅色。

魚腥草為「藥食同源」的好例子。雖然其葉片在揉碎後會散發出腥味，但在鄉村地方，村民仍會當作野菜來食用；在藥用方面，中醫師常把魚腥草作為消炎的藥品，對於治療尿道發炎特別有效。因魚腥草含有揮發油，所以在藥用時，通常不會久煎。

生態研習點 10 陳副主教祖居



血桐 Elephant's ear
Macaranga tanarius (L.) Muell. Arg.

血桐為大戟科血桐屬的常綠喬木，為香港路邊常見的行道樹。

血桐的枝條若在折斷後會流出紅褐色的膠狀物，古人誤認為是樹木在流血，故被稱為「血桐」。它的葉片的形狀跟象的耳朵相似，所以英文則稱為「elephant's ear」。

在新界一些村落，血桐被稱為「茶棵樹」，居民把血桐的葉片墊著茶棵，避免在烹調的過程中粘著器皿。



血桐的葉片



薜荔 Creeping Fig

Ficus pumila L.

薜荔為桑科無花果屬的攀援（幼株）或匍匐灌木（成株），常依附於石頭、樹木或牆壁上，初生的葉片上呈現白點，折斷後有白色乳汁流出。

無花果常被遊人誤認作果實，它其實是一個肉質空心花托，其細小的花生長在無花果內壁，稱為隱頭花序。

薜荔別名為「涼粉果」，為坊間小吃白涼粉的原材料，惜今天已不再多見這種小吃了。

薜荔亦具藥用價值，無花果可用作補精固腎活血、催乳；而藤部則可以活血止痛。



知多一點點



植物與人類生活息息相關，植物不單能調節溫度、減低全球暖化，同時亦為我們帶來日常生活的所需。昔日鹽田梓的村民以「靠山吃山，靠水吃水」的民間智慧，把當地的植物與生活結合起來。

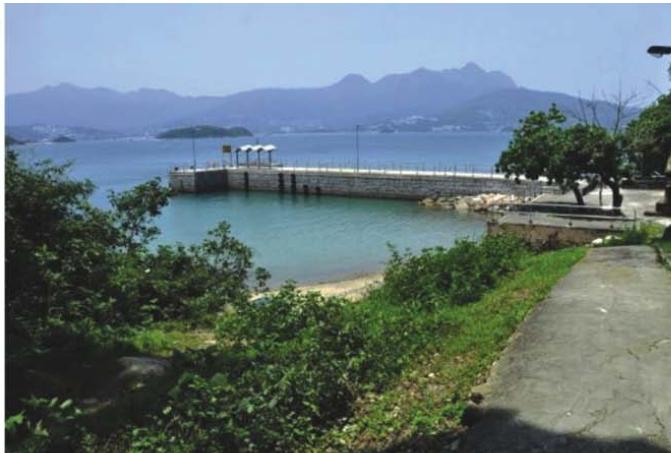
由於中國南方的天氣炎熱及潮濕，加上城市人的飲食習慣，容易「上火」或「熱氣」，所以嶺南地區的人就地取材，利用「涼茶」植物幫助人們清熱祛濕。我們可以很容易在鹽田梓找到坊間常見的涼茶原材料。

「藥食同源」為我國傳統醫學所提出的理論：古人認為我們日常生活中的食物，均可作醫療用途。在鹽田梓找到的魚腥草和薏苡（薏米）便是很好的例子了。

雖然「藥食同源」，我們在野外切忌隨意採摘及進食任何野生的果實及其他植物部份。請別忘記在漫山遍野，有毒的植物隨處皆是，如果不恰當處理有毒植物或誤吃羊角拗、牛眼馬錢、斷腸草、海芒果等，更會有性命危險。



本刊物所提供之藥物資料僅作參考，請勿自行服用，如需服用，請遵從註冊中醫師之意見。如出現身體不適，請及時就醫。



生態研習的安全措施

1. 參加者應穿著長袖上衣和牛仔褲或長褲，以避免給植物的荊棘刺傷，及預防由蚊和蜱傳播的傳染病。
2. 盡可能沿著明顯的小徑行走。
3. 如需沿海岸步行或研習，應事先掌握潮汐漲退的時間和高度，避免在空曠而浪大的岸邊進行研習。
4. 進入灌木叢觀察前，應小心視察四周環境。
5. 不應隨便坐在石塊或木頭上，坐前應小心檢查坐處。切勿檢拾石塊或其他物體，應先以木棍加以翻動查看。切勿伸手入石洞或樹洞內。
6. 不少野生植物是有毒的，切勿嘗試或觸摸植物的果實、種子或葉。觸摸含有毒汁的植物或會刺激皮膚引致皮膚過敏或皮膚炎。這些植物包括鹽膚木、白背漆、野漆樹和火殃。
7. 切勿騷擾、刺激野生動物，因不少野生動物會釋出毒液或是屬致命疾病的帶菌者。
8. 蒿集野生植物和種子時，應選擇無病及無蟲害者，以免感染其他植物。