

山藝活動路線上 趣味資料

山藝持續訓練資料(2026/2更新)

1

前言

- 此輯趣味資料，只收錄少部份本港山徑上常見及較易辨認的植物及石質，作增加遠足趣味之用。
- 資料內容只是簡單介紹，並不深入研究，純粹供有興趣的山藝教員作為參考之用。



2

地衣

森林形成的先鋒

- 真菌和藻類的共生體，外真菌內藻類；
- 藻類內的葉綠素進行光合作用為雙方提供養分；
- 真菌透過菌絲吸收空氣中的水氣，為雙方提供水分；
- 空氣污染物令雨/霧變酸，酸雨/霧令藻類的葉綠素死亡。所以有說地衣是空氣是否受污染的指標。
- 地衣是首先登陸岩石表面的物種。分泌的地衣酸令岩石易於風化侵蝕成為土壤，讓苔蘚、蕨類等植物生長，積累更多土壤後，為樹木紮根創造條件。



3

行山常見的蕨類 - 芒萁

- 芒萁是旱生蕨類，可忍受乾旱的環境，是防止泥土侵蝕的先鋒植物；
- 無性繁殖，繁殖後代的孢子藏於葉背面藉風力或水力傳播，遇到潮濕的環境即開始萌芽；
- 乾枯了的芒萁極易燃燒，是野外求生時生火的好材料；
- 芒萁的嫩芽亦是野外求生時的食物來源。



4

錫葉藤

- 錫葉藤又叫沙紙藤，
- 葉面及底非常粗糙，以往沒有百潔布的時代，人們會用它來刷煲，是昔日村民的好幫手。



5

山菅蘭(老鼠怕)

- 以往農村會將它製作老鼠藥，會將整株山菅蘭磨爛與鼠餌混合；
- 據醫管局的有毒植物圖鑑，山菅蘭中毒的人會噁心、打噎隔、呼吸困難，甚至死亡。



6

露兜草(山露兜)

- 與海邊常見的露兜樹(假菠蘿)同屬露兜樹科
- 以前小孩子玩具不多，會利用露兜葉片摺疊成小籠屋供飼養跳蛛(金絲貓)，所以露兜葉又叫貓籠葉。
- 露兜長葉 - 中山蘆兜糉



https://www.hkcd.com/content/2020-08/31/content_1211323

7

野漆樹

- 樹的汁液有毒【漆酚(Urushiol)】
- 過敏者皮膚接觸即引起紅腫、癢痛
- 嚴重者可引致過敏性接觸性皮炎



8

三楹苦

- 它的葉是由三片小葉組成的複葉加上葉片的苦味從而得名。
- 是「廿四味」涼茶的其中一種材料。「廿四味」味苦的其中原因就是因為三楹苦。
- 中山三鄉鎮的三楹苦茶果，蒸熟後澆上糖漿，三楹苦的苦，混合糖漿的甜，有「苦盡甘來」的感覺。



9

鴨腳木

- 葉為掌狀複葉，因輪廓像鴨腳掌而得名，
- 掌狀複葉約有7片小葉，
- 冬天開花，是冬蜜來源之一，
- 樹皮(鴨腳皮)是「廿四味」的材料之一，
- 木材輕軟，易於加工成火柴，曾經是香港坪洲火柴業的材料。



10

火炭母

- 清熱解毒、涼血止癢、利濕消滯
- 在嶺南地區常用於清熱的保健涼茶
- 有少量毒性，使用需遵醫囑及避免過量



11

筋欖花椒(鷹不泊、鳥不站)

- 全棵樹的枝及葉均佈滿尖刺；
- 是蝴蝶的寄主植物；
- 以根入藥，有活血、散瘀、止痛功效；
- 果期在10至12月。
- 由於樹幹堅韌，大株而主幹筆直的會被人斬來當手杖用，所以較少見到大株而筆直(大家唔好學)



12

鏽毛莓(蛇泡勒，老虎泡)

- 跌打消炎藥；
- 葉帶長柔毛面，小枝佈滿銹色茸毛和疏生小皮刺；
- 果實8-9月成熟。



13

白花鬼針草

- 無毒，果實是長圓柱形瘦果；
- 在9月至11月行山時，行山褲經常被大堆小刺勾著，其中一種便是它的果實；
- 是蜜源植物，可以增加蜜蜂產蜜量及吸引蝴蝶；
- 它也野菜的一種，幼嫩莖葉可以炒食或煮湯。
- 藥用具清熱解毒、散瘀活血之功效。



14

野芋頭(又名：廣東狼毒)

- 有劇毒
- 古時用於治療重外感，高熱不退。



新浪广东 > 中山

碰一下就中毒！这种“芋”竟是“广东狼毒”！

中山发布
08月01日 11:04

关注

摘要：近日，下班后，张女士赶回家匆匆做起了晚饭。她发现灶头上放着一只“芋头”。可能是家人买来的，于是就洗净炒了起来。眼看着快熟了，张女士洒下盐，拿了指甲大小的一块放在嘴里试试味道，没想到立马整个嘴巴麻掉了，她连忙吐了出来。

15

崗松

- 唔係松科，
係桃金娘科；
- 將崗松枝條曬乾後可紮成掃帚；
- 將枝葉揉碎會散發出類似白花油的香氣。



16

金狗脊

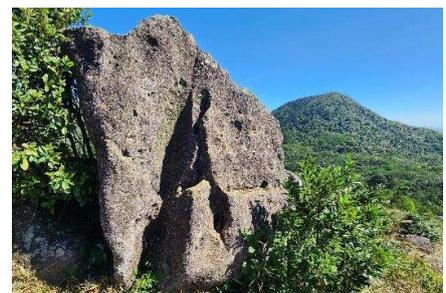
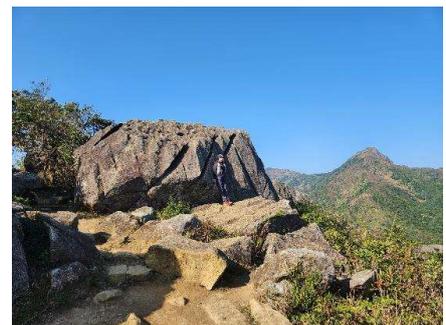
- 具有顯著補肝腎、強腰膝、祛風濕功效的中藥材
- 中國國家二級重點保護野生植物
 - 在中國非法採伐、收購、運輸、加工、出售野生金毛狗脊及其製品，處三年以下有期徒刑、拘役或管制，並處罰金；情節嚴重者處三年以上七年以下有期徒刑。



17

凝灰角礫岩(鹿巢山)

- 火成岩的一種，火山爆發時岩漿混合碎石及礦物質爆出地面；
- 凝固後成為包含多種物質的岩石；
- 經過多年的風化侵蝕後，部份礦物質溶化，碎石跌出，形成多個風化侵蝕洞。



18

凝灰角礫岩(荃灣火山岩群)

- 火成岩的一種，火山爆發時岩漿混合碎石及礦物質爆出地面；
- 凝固後成為包含多種物質的岩石；
- 經過多年的風化侵蝕後，部份礦物質溶化，碎石跌出，形成多個風化侵蝕洞。



龍門郊遊徑 KK 041 788

19

岩脈入侵現象

- 岩體在受壓力或張力產生裂隙，使附近的熔岩流有空間流動並進入，在原有的岩體中冷凝形成火成岩。
- 由於這個火成岩是晚於原有的岩體，因此稱為火成岩的入侵作用，而入侵所形成的條帶狀構造，就稱為岩脈。



20

知識共享

- 山藝活動樂趣多；
- 安全知識要學會；
- 圖針定位求生技；
- 賞花賞石賞自然。

