

百鳥齊飛覓食 觀賞正當其時

深圳灣公園變身候鳥天堂

早在上世紀九十年代，香港就已興起觀鳥旅遊項目，米埔、南生圍、香港濕地公園等均是觀鳥的絕佳天堂，而毗鄰的深圳也有不少觀鳥勝地，鳥類豐富多樣，且多數屬於瀕危鳥類，令香港觀鳥發燒友大開眼界。近日，深圳天氣晴好，在深圳灣公園內，隨處可見成群結隊的鳥兒在灘塗上沐浴陽光、在海面上徘徊覓食，吸引了大批深港愛鳥人士和市民前去觀鳥和拍鳥。

五彩中國

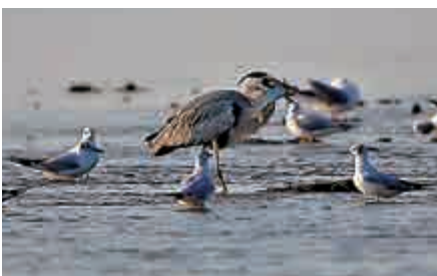
大公報記者 郭若溪

深圳是候鳥從西伯利亞遷徙至澳洲的重要「中轉站」和「停歇地」，每年11月到次年4月，是候鳥集群遷飛的季節，約有10萬隻遷徙的候鳥離開寒冷的北方，成群結隊的在深圳西部與香港新界之間的海灣停歇、棲息，來回在深港之間「東食西宿」，即在深圳的紅樹林濕地覓食、到海對面的香港米埔紅樹林濕地棲息。

據深圳市觀鳥協會原會長董江天介紹，深圳灣紅樹林冬季常見的鳥類有40多種，包括黑臉琵鷺、黑嘴鷗、白肩雕等23種珍稀瀕危保護鳥類。隨著深圳灣環境治理的不斷加強，區域內生物多樣性逐漸恢復，不少運氣好的遊客還在深圳灣捕捉到了全球最瀕危的鳥類之一——黑臉琵鷺的身影。在2016年1月的全球同步普查中，全球黑臉琵鷺數量為3356隻，深圳灣地區為371隻。

連日來，深圳灣公園內碧水藍天、候鳥飛翔，成群結隊的鳥兒在灘塗上沐浴陽光、在海面上徘徊覓食，吸引了大批深港兩地的愛鳥人士和市民前去觀鳥和拍鳥。只見近處的淺灘上，一隻身姿優美的大白鷺剛從低淺的河水裏叼出一條小魚，就被瞬間吞入腹中，這一經典的捕魚時刻，便被岸上扛着長槍短炮靜候的攝影愛好者們記錄了下來。

來自香港新界的孫小姐告訴記者，幾乎每年都會抽空去深圳灣觀鳥和餵食，「深圳像這樣的生態景點已經很少了，能從繁重的工作中抽身出來親近大自然有種特



▲成群的候鳥在棲息
大公報記者郭若溪攝

別放鬆的感覺，就好像重新充電了一樣。今年深圳灣的海鷗特別多，而且非常親近人，周末有空就會和朋友一起來餵食。」

潮漲潮落 觀鳥最佳

香港攝影協會會員胡先生則表示，深圳的紅樹林濕地是水鳥和陸鳥共存的生境，多數為冬候鳥的鴛鴦類和鴨類，鳥類可達數百種，是非常好的拍鳥勝地。「經常去拍鳥，每次都有不同的收穫，我喜歡拍鳥的特寫和牠們捕食的鏡頭。通常在天氣晴朗的早上6時左右到達海邊，才能看到鳥群成群結隊起落的壯觀場面，而每當有冷空氣抵達前的2至3天，更是觀鳥的最佳時節。」

據胡先生介紹，每日潮漲潮落之時，鳥群在海邊覓食，是觀鳥的最佳時間。海邊灘塗會遺留下大量的小魚小蝦，這些都是鳥類最喜歡的食物，這時在灘塗之上就會聚集大量的鳥類。



內地候鳥觀賞勝地

上海崇明島
(白頭鶴之鄉)

江西鄱陽湖
(白鶴王國)

青海青海湖
(高原天鵝湖)

江蘇鹽城
(丹頂鶴「故鄉」)

雲南大山包
(黑頸鶴伊甸園)

黑龍江扎龍
自然保護區
(世界唯一
的雪地觀鶴)

(大公報整理)



▲成群候鳥棲息在深圳灣畔紅樹林
大公報記者郭若溪攝

周末赴深 免費觀鳥

深圳候鳥季來臨，觀鳥正當時。港人如欲北上觀鳥，可搭乘深圳地鐵9號線，在深圳灣公園站C出口、深灣站出站，步行百餘米便可抵達岸邊，觀鳥時可投放餅乾、蘋果之類的食品吸引海鷗等鳥類飛抵。根據海鷗的作息習慣，餵食海鷗的最佳時間在早上9-11時，下午2-5時。

為了能讓更多市民欣賞候鳥

之美，享受大自然的饋贈，同時了解候鳥、濕地保護的重要意義，即日起至2017年4月，紅樹林基金會組織深圳灣公園自然教育中心／自然學校志願者，免費開展觀鳥導覽活動。每周末兩次，時間依潮汐而定，港人可在深圳灣公園A區的觀鳥點現場報名，每10人一場，每場20-25分鐘，每次4場。

(記者 郭若溪)



▲大批攝影愛好者和遊客在深圳灣畔拍鳥觀鳥
大公報記者郭若溪攝



▲▼北京大董烤鴨(上)、聚寶源涮肉火鍋(下)
網絡圖片



洋村官「活化」老房子

站在浙江省寧海鄉村一座廢棄的四合院裏，法國人丁一牧(Emmanuel Dennis)抬頭打量着老舊的屋瓦，設想着把它改造成酒吧的藍圖。

54歲的丁一牧法國出生，曾在華爾街從事金融業，一年前受聘成為浙江寧海河洪村的村主任助理。「作為村中的一員，我想要留住這些鄉愁，守護這些記憶。」

丁一牧去過江蘇昆山、上海等地，曾見到老房子被直接推倒，取而代之的是成排高樓大廈。他表示，這些老屋都是祖祖



▲「洋村官」丁一牧(中)
網絡圖片



京九餐廳「必吃」

內地獨立第三方消費點評平台美團點評近日發布了內地首個基於海量用戶評價大數據的美食榜單「大眾點評必吃榜」，其中北上廣佔據了內地「必吃50餐廳」名單半壁江山，上海新榮記南京西路688店、北京聚寶源牛街北口店、廣州翠園太古匯店、南京李記清真館、重慶塵香等地方知名餐廳都榜上有名。

內地地域遼闊，不同地方美食亦各有千秋，此次從766萬餘家餐飲商戶中最終評選出的869家商戶名單，集合了內地多個菜系，又基於平台上的6億用戶、2億多條評價「優中選優」，可以說為世界美食愛好者準備了一分內地行前參考。

記者發現，上榜美食餐廳數量最多的前三大城市是上海(10家)、北京(9家)和廣州(6家)，其中，北京上榜的9家餐廳包括聚寶源、四季民福烤鴨、格魯秀色西餐廳、大董烤鴨、四葉壽司、滿恆記火鍋、梧桐、京兆尹、淮揚府。

(記者 張帥)



五萬風車「轉」昆明

18日，昆明首屆藝術風車旅遊節在雲南昆明舉辦，現場5萬隻風車吸引了眾多民眾前往觀看。現場風車造型有風車隧道、風車富士山、風車愛心等。

中新社

「千古第一村」耀京城

江西流坑古村有「千古第一村」之稱，「千古第一村——流坑圖片展」18日在北京民族文化宮開幕，共選取180餘張圖片，展現流坑古村的環境、古建、文化、人文、風情和鄉愁，向外界推介流坑古村和樂安文化。

流坑古村，地處江西省樂安縣西南部、贛江支流的烏江之畔，村落面積3.61平方公里，村民6000多人，現保存傳統建築與遺址260多處，歷史上在科舉仕

宦、文教學術和經商貿易等方面英才輩出，被稱作中國的「進士第一村」、「知縣第一村」、「楹聯橫匾第一村」等。

據介紹，樂安縣作為國家級貧困縣，擁有豐富的文化和生態資源，將發展古村生態旅遊放在產業發展的首要位置。近年樂安在保護與傳承的同時，對古村進行開發利用。目前流坑景區為國家4A級景區，2016年接待遊客超過100萬。

(記者 海巖)



▲流坑古村風貌
大公報攝

芳療師內地吃香

29歲的張建芳是一名芳香療法治療師(簡稱「芳療師」)，也是福建芳香療法治療師專業培訓機構德馨芳香學苑的校長。在國外，芳療有着很長的歷史。在中國，「芳療師」2005年被認定為新職業工種，開始逐漸為人所知。

「起初，作為一名女性，出於愛美之心，對芳療產生了興趣。」隨着對芳療越來越深入的了解，張建芳發現規範系統的芳療專業護理服務，不僅具有疏解壓力效果，還能改善身體亞健康狀況，預防心理疾病的發生。

芳療師正在上課

網絡圖片



另一位「芳療師」甘蕾表示，芳療強調通過芳香進行壓力疏解，輔以瑜伽、按摩等多種調養，由內而外系統性地進行調理。「香氣的引領者」，這是甘蕾對自己職業的描述。調香、散香、嗅香，在香氣繚繞中工作，用香氣治愈他人，看起來很美的這份職業讓甘蕾的生活香氣四溢。

據悉，要想成為一名專業「芳療師」，要完成33門自學課程、三期理論面授課程等學習要求。

(中新社)