

| Week | 每週<br>主題 | 延伸地圖、資訊                                    | 來源  |
|------|----------|--|---|
| 1    | 賞樹       | 跟著「古樹名木冊」走，<br>尋找香港古樹                      | <a href="http://ovt.lcsd.gov.hk/ovt">http://ovt.lcsd.gov.hk/ovt</a><br>康樂及文化事務署<br>「古樹名木冊」  |
| 2    | 取暖       | 從中醫角度了解體質                                  | <a href="http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/food_body_constitutions.html">http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/food_body_constitutions.html</a><br>神農氏網站                          |
| 3    | 關燈       | 香港夜空光度分佈圖                                  | <a href="http://nightsky.physics.hku.hk/">http://nightsky.physics.hku.hk/</a><br>香港大學物理系<br>「香港夜空光度監測網絡」  |
| 4    | 撐土產      | 參加「本地漁農美食迎<br>春嘉年華 2015」,一次過<br>認識更多本地漁農達人 | <a href="http://www.farmfest.hk/farmfest_2015">http://www.farmfest.hk/farmfest_2015</a><br>「本地漁農美食迎<br>春嘉年華」  |
| 5    | 鍊金       | 社區鍊金尋寶圖                                    | <a href="http://cahk.org.hk/carelender/qrcode/5.htm">http://cahk.org.hk/carelender/qrcode/5.htm</a>   |
| 6    | 拍打       | 人體經絡圖 - 足厥陰<br>肝經                          | <a href="http://cht.a-hospital.com/w/%E8%B3%E5%8E%A5%E9%98%B4%E8%82%9D%E7%BB%8F%E7%A9%B4">http://cht.a-hospital.com/w/%E8%B3%E5%8E%A5%E9%98%B4%E8%82%9D%E7%BB%8F%E7%A9%B4</a><br>「醫學百科網站」 |
| 7    | 去舊       | 香港減廢網站                                     | <a href="https://www.wastereduction.gov.hk/">https://www.wastereduction.gov.hk/</a><br>「香港減廢網站」   |
| 8    | 蒸糕       | 香港傳統中式餅店                                   | <a href="http://www.cits.com.mo/2011/0323/20753.html">http://www.cits.com.mo/2011/0323/20753.html</a><br>中國國旅「香港十大傳統中式餅店」   |
| 9    | 關注       | 長春社香港自然景物破壞地圖                              | <a href="http://www.cahk.org.hk/conser/mapphotos/index.htm">http://www.cahk.org.hk/conser/mapphotos/index.htm</a><br>長春社「香港自然景物破壞地圖」  |
| 10   | 祭白虎      | 全球野生老虎觀察記錄<br>分佈圖                          | <a href="http://maps.iucnredlist.org/map.html?id=15955">http://maps.iucnredlist.org/map.html?id=15955</a><br>「世界自然保護聯盟紅色名錄」   |
| 11   | 尋寶石      | 香港界石及紀念碑位置                                 | <a href="http://hk-place.com/view.php?id=231">http://hk-place.com/view.php?id=231</a><br>香港地方「建設及建築物--界石及紀念碑」   |

|    |          |                                     |   |                            |
|----|----------|-------------------------------------|---|----------------------------|
| 12 | 播種       | 「香港綠色生活地圖」<br>--菜種舖                 | <a href="http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E8%8F%9C%E7%A8%AE%E9%8B%AA">http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E8%8F%9C%E7%A8%AE%E9%8B%AA</a>   | 「香港綠色生活地圖--菜種舖」            |
| 13 | 惜食       | 惜食地圖                                | <a href="http://foodwaste.foe.org.hk/html/chi/map.php">http://foodwaste.foe.org.hk/html/chi/map.php</a>   | 地球之友「惜食地圖」                 |
| 14 | 栽種<br>孩子 | 『香港綠色生活地圖』<br>--綠色學校                | <a href="http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E7%B6%A0%E8%89%B2%E5%AD%B8%E6%A0%A1">http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E7%B6%A0%E8%89%B2%E5%AD%B8%E6%A0%A1</a>                                     | 「香港綠色生活地圖--綠色學校」           |
| 15 | 觀螢       | 夜遊大浦滘，追蹤點點<br>螢光                    | <a href="http://www.rthk.org.hk/elearning/ecotour/tour02/">http://www.rthk.org.hk/elearning/ecotour/tour02/</a>   | 香港電台<仲夏夜之夢:再見螢火蟲>          |
| 16 | 共融       | 與視障朋友的共融活動<br>資料<br>(靚聲版)           | <a href="http://cahk.org.hk/carelender/qrcode/16.htm">http://cahk.org.hk/carelender/qrcode/16.htm</a>   | AD for FUN                 |
| 17 | 賞樹景      | 香港 18 區「樹木園境地<br>圖」                 | <a href="http://www.greening.gov.hk/tc/people_tree_harmony/tree_landscape_map.html">http://www.greening.gov.hk/tc/people_tree_harmony/tree_landscape_map.html</a>   | 發展局綠化、園境及樹木管理組<br>「樹木園境地圖」 |
| 18 | 分享       | 「區區有飯開」臉書專頁--各區提供待用餐地點              | <a href="https://www.facebook.com/benson.tsang/media_set?set=a.10151419601054934.1073741826.572574933&amp;type=3">https://www.facebook.com/benson.tsang/media_set?set=a.10151419601054934.1073741826.572574933&amp;type=3</a> | 區區有飯開                      |
| 19 | 踏青       | 在「草原地圖」尋找綠<br>草地，解放偽草地              | <a href="http://lawnmaphk.org/">http://lawnmaphk.org/</a>   | 草原地圖                       |
| 20 | 回顧<br>往昔 | 「香港回憶」網頁珍藏<br>三千多幅香港地方舊照<br>片及位置地圖: | <a href="http://www.hkmemory.hk/collections/hkplaces/About_the_Collection/index_cht.html">http://www.hkmemory.hk/collections/hkplaces/About_the_Collection/index_cht.html</a>   | 香港記憶計劃                     |

|    |          |                                     |   |                              |
|----|----------|-------------------------------------|---|------------------------------|
| 21 | 健脾       | 小滿多運動，健脾祛濕<br>解困! 香港緩跑徑/健身<br>徑地圖   | <a href="http://www.lcsd.gov.hk/lsb/b5/districts.php?ftid=26">http://www.lcsd.gov.hk/lsb/b5/districts.php?ftid=26</a>   | 「康樂及文化事務<br>署--緩跑徑/健身<br>徑」  |
| 22 | 尋找<br>空間 | 到「拓展公共空間」網<br>站，尋找你我可用的本<br>地公共空間   | <a href="http://www.hkpsi.org">http://www.hkpsi.org</a>   | 「拓展公共空間」                     |
| 23 | 識食       | 在『香港綠色生活地圖』<br>--「食肆」找尋屬於你的<br>綠色食肆 | <a href="http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E9%A3%9F%E8%82%86">http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E9%A3%9F%E8%82%86</a>   | 「香港綠色生活地<br>圖--食肆」           |
| 24 | 講母語      | 香港本土語言地圖                            | <a href="http://www.hkilang.org/NEW_WEB/page/map">http://www.hkilang.org/NEW_WEB/page/map</a>   | 香港本土語言保育<br>協會<香港本土語<br>言地圖> |
| 25 | 溝米吃      | 「米路」地圖                              | <a href="https://www.google.com.hk/maps/ms?authuser=0&amp;vps=2&amp;hl=zhTW&amp;rcurrent=h3,0x3403e2eda332980f:0xf08ab3badbeac97c&amp;ie=UTF8&amp;dg=feature&amp;oe=UTF8&amp;msa=0&amp;msid=205559861957823861228.0004c28221a702513fed0">https://www.google.com.hk/maps/ms?authuser=0&amp;vps=2&amp;hl=zhTW&amp;rcurrent=h3,0x3403e2eda332980f:0xf08ab3badbeac97c&amp;ie=UTF8&amp;dg=feature&amp;oe=UTF8&amp;msa=0&amp;msid=205559861957823861228.0004c28221a702513fed0</a> | 「米路」地圖                       |
| 26 | 收風       | 衣食住行，在家的低碳<br>生活                    | <a href="http://www.lowcarbonliving.hk/chi/lowcarbonliving.aspx">http://www.lowcarbonliving.hk/chi/lowcarbonliving.aspx</a>   | 嘉道理農場暨植物<br>園 「低碳生活館」        |
| 27 | 務農       | 廿四節氣與台灣農民<br>曆，什麼時候會有香港<br>的農民曆呢?   | <a href="http://amis.tari.gov.tw/MapManager/Solar_term/Solar_term.aspx">http://amis.tari.gov.tw/MapManager/Solar_term/Solar_term.aspx</a>   | 「香港綠色生活地<br>圖--農場」           |
| 28 | 誠心       | 放下宗教包袱，遊覽本<br>地廟宇，欣賞其建築、<br>文化特色。   | <a href="http://www.ctc.org.hk/b5/direct_control_temple.asp">http://www.ctc.org.hk/b5/direct_control_temple.asp</a>   | 華人廟宇委員會                      |

|    |              |                                  |   |                           |
|----|--------------|----------------------------------|---|---------------------------|
| 29 | 玩得起<br>玩具圖書館 | 「香港綠色生活地圖」--                     | <a href="http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E7%8E%A9%E5%85%B7%E5%9C%96%E6%9B%B8%E9%A4%A8">http://www.hkgreenmap.org/<br/>?ait-dir-item-category=%E7%8E%A9<br/>%E5%85%B7%E5%9C%96%E6%9B%<br/>B8%E9%A4%A8</a>  | 「香港綠色生活地<br>圖--玩具圖書館」     |
| 30 | 撲水           | 撲水地圖                             | <a href="http://waterforfree.org">http://waterforfree.org</a>   | 「撲水地圖」                    |
| 31 | 為食<br>彎腰     | 香港稻田<br>地圖                       | <a href="http://cahk.org.hk/lvecopaddy/paddy-map.htm">http://cahk.org.hk/lvecopaddy/padd<br/>y-map.htm</a>  |                           |
| 32 | 拍打           | 人體經絡圖 - 手太陰肺<br>經                | <a href="http://cht.a-hospital.com/w/%E6%89%8B%E5%A4%AA%E9%98%B4%E8%82%BA%E7%BB%8F">http://cht.a-hospital.com/w/%E6%8<br/>9%8B%E5%A4%AA%E9%98%B4%E8<br/>%82%BA%E7%BB%8F</a>   | 醫學百科                      |
| 33 | 訪漁塘          | 了解「香港漁塘生態保<br>育計劃」，參加「漁」樂<br>生態遊 | <a href="http://hkbwsfishpond.wordpress.com/">http://hkbwsfishpond.wordpress.co<br/>m/</a>  | 香港觀鳥會「香港<br>漁塘生態保育計<br>劃」 |
| 34 | 觀星           | 星空地圖                             | <a href="http://www.lcsd.gov.hk/ce/Museum/Space/StarShine/HKSkyMap/c_stars_hine_hkskymap.htm">http://www.lcsd.gov.hk/ce/Museum<br/>/Space/StarShine/HKSkyMap/c_stars<br/>hine_hkskymap.htm</a>                              | 太空館「網上星圖」                 |
| 35 | 手作           | 參加手作市集或參加手<br>作課程                | <a href="http://www.jccac.org.hk/">http://www.jccac.org.hk/</a>   | 賽馬會創意藝術中<br>心             |
| 36 | 逛街市          | 閱讀「街市報」，了解本<br>地街市的過去、現在與<br>未來  | <a href="http://www.project-see.net/category/archive/">www.project-see.net/category/archi<br/>ve/</a>   | 思網絡的「街市報」                 |
| 37 | 尋海寶          | 香港海寶圖，發掘隱藏<br>在本港海域中的寶藏          | <a href="http://www.wwf.org.hk/whatwedo/conservation/marine/marinebiodiversitymap/interactive.cfm">http://www.wwf.org.hk/whatwedo/c<br/>onservation/marine/marinebiodiver<br/>sitymap/interactive.cfm</a>                   | 世界自然基金會<br>「海寶圖」          |
| 38 | 踩單車          | 香港主要單車徑路線及<br>泊車地點地圖             | <a href="http://www.td.gov.hk/mini_site/cic/tc/cycling-infrastructure/cycle-tracks-and-parkings/index.html">http://www.td.gov.hk/mini_site/cic/t<br/>c/cycling-infrastructure/cycle-tracks-<br/>and-parkings/index.html</a> | 運輸署「單車資訊<br>中心」           |

|    |      |  |   |                         |
|----|------|--|---|-------------------------|
| 39 | 援農   | 『香港綠色生活地圖』--<br>農業                           | <a href="http://www.hkgreenmap.org/?ait-distribution-item-category=%E8%BE%B2%E5%A0%B4">http://www.hkgreenmap.org/?ait-distribution-item-category=%E8%BE%B2%E5%A0%B4</a>   | 「香港綠色生活地圖--農業」          |
| 40 | 賞蝶   | 觀蝶地圖 AFCD                                    | <a href="http://www.hkecomap.net/species-distribution.asp?AnimalID=2&amp;lang=cht">http://www.hkecomap.net/species-distribution.asp?AnimalID=2&amp;lang=cht</a>   | 漁農自然護理署<br>「香港在線生態地圖」   |
| 41 | 滋陰潤燥 | 觀看「中醫有營之九型<br>廚房」                            | <a href="https://www.youtube.com/channel/UCVUDnETBRTTdYQYyJIP9WSQ">https://www.youtube.com/channel/UCVUDnETBRTTdYQYyJIP9WSQ</a>   | 「中醫有營之九型<br>廚房」         |
| 42 | 逛名樹街 | 這些香港特色街道名稱，你又知道幾多?                           | <a href="http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E7%89%B9%E8%89%B2%E8%A1%97%E9%81%93%E5%90%8D%E7%A8%B1">http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E7%89%B9%E8%89%B2%E8%A1%97%E9%81%93%E5%90%8D%E7%A8%B1</a> | 維基百科「香港特色街道名稱」          |
| 43 | 永續   | 了解永續栽培（樸門），<br>學習營造永續生活：                     | <a href="http://hkpi.webs.com/">http://hkpi.webs.com/</a>   | 香港永續栽培學苑                |
| 44 | 賞花牌  | 花牌裝飾介紹圖                                      | <a href="http://rthk.hk/chiculture/bamboocr-aft/c1_structure.htm">http://rthk.hk/chiculture/bamboocr-aft/c1_structure.htm</a>   | 香港電台「紮作・<br>藝術」         |
| 45 | 益腎   | 人體經絡圖－足少陰腎<br>經                              | <a href="http://cht.a-hospital.com/w/%E8%B6%B3%E5%B0%91%E9%98%B4%E8%82%BE%E7%BB%8F">http://cht.a-hospital.com/w/%E8%B6%B3%E5%B0%91%E9%98%B4%E8%82%BE%E7%BB%8F</a>   | 醫學百科                    |
| 46 | 細心聆聽 | 到「聲音圖書館」，聆聽<br>/分享你的/別人的聲音                   | <a href="http://www.thelibrarybysoundpocket.org.hk">http://www.thelibrarybysoundpocket.org.hk</a>   | 聲音圖書館                   |
| 47 | 逐頁翻  | 成為童書共享人，分享<br>自己所愛，或讓失寵童<br>書繼續流傳            | <a href="http://www.hapischool.net/readingclub">http://www.hapischool.net/readingclub</a>   | 綠腳丫親子讀書會                |
| 48 | 共享   | 到 Myflat.hk 尋找你屬<br>於你的社區，與鄰居分<br>享資源、技能和關懷! | <a href="https://myflat.hk">https://myflat.hk</a>   | Myflat.hk「香港鄰里<br>社交網絡」 |

|    |      |                         |   |                   |
|----|------|-------------------------|---|-------------------|
| 49 | 遊山玩水 | 到「郊野樂行」網頁，預備你的郊野公園旅程    | <a href="http://www.hkwalkers.net">http://www.hkwalkers.net</a>   | 漁農自然護理署<br>「郊野樂行」 |
| 50 | 觀鳥   | 觀鳥點                     | <a href="http://www.hkbws.org.hk/web/chi/hongkong.htm">http://www.hkbws.org.hk/web/chi/hongkong.htm</a>   | 香港觀鳥會「香港觀鳥點」      |
| 51 | 改革經濟 | 『香港綠色生活地圖』--社區貨幣        | <a href="http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E7%A4%BE%E5%8D%80%E8%B2%A8%E5%B9%A3">http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E7%A4%BE%E5%8D%80%E8%B2%A8%E5%B9%A3</a>                   | 「香港綠色生活地圖--社區貨幣」  |
| 52 | 斷捨離  | 『香港綠色生活地圖』--二手物交易       | <a href="http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E4%BA%8C%E6%89%8B%E7%89%A9%E4%BA%A4%E6%98%93">http://www.hkgreenmap.org/?ait-dir-item-category=%E4%BA%8C%E6%89%8B%E7%89%A9%E4%BA%A4%E6%98%93</a> | 「香港綠色生活地圖--二手物交易」 |
| 53 | 修寶   | 在「香港小舖」的傳統手藝分類尋找社區內的維修站 | <a href="http://hkgoodstore.com/Stores/List?type=7">http://hkgoodstore.com/Stores/List?type=7</a>   | 香港小舖              |