

## 【疫境自強】

梁覺清

新春伊始，萬象更新，送鼠迎牛，希望新一年全世界疫情消失，重拾以前的繁榮！

回顧過去一年，全世界被這個世紀疫症侵襲，苦不堪言。全部外遊及在港公眾聚會地方，運動歇息的地方也被禁制或限制，在這個疫情的籠罩下，對於一個經常活躍於旅遊的我，真是一件苦事。

我整天焗在口罩窄小的空間下，人也覺得很無助及無奈，心情也很低落，在朋友推動介紹下，我發覺行山活動是一個可以呼吸到郊外沒有污染的空氣，又可以認識和飽覽香港獨特的風景，在行山下我發現香港是有很多很多茂密蒼翠的樹林，在一個活在繁忙都市下的香港人真的心曠神怡。

現在我雖然行一些比較輕盈的途徑，但當您置身在郊外場景中，那種舒適的心態是無可言喻的。

最後願大家疫境下：「健康強體魄，樂天看人生」，大家共勉之。

**注意：**歡迎各社友及義工投稿！各位如有參加活動後的記載和感想，或對本社的任何意見，本身患病經歷和感受以及旅遊趣事和見聞，我們都歡迎你投稿，讓大家一同分享。但來稿請不要超過 500 字，一經刊登，將致送紀念品一份。同時本社保留有修改或刪減文章的權利，文章純屬個人意見，一切與本社無關。