Headline	**Enjoy The Environment In FRIM**			
Date	**23. Aug 2008**	Language	**CHINESE**	
Media Title	**China Press**	Page No	**C9**	
Section	**Central**	Article Size	**1356**	cm2
Circulation	**227270**	Frequency	**Daily**	
Readership	**74900**	Color	**Full Color**	
		AdValue	**17842.29**	

報導 郭貞黎 攝影 李志強

遊山玩水

體驗大自然之奧妙 探幽 到森林研究院

■通往吊桥的山路较为倾斜，比较考验体力。

在繁忙都市生活，想要消除工作上压力，松驰疲惫精神，甲洞森林研究院是热爱大自然环境、寻幽探秘者的最爱，更是城市内的世外桃源。

80年前，森林研究院一带曾进行采锡活动，直到1926年，该山林才被列为森林保护区。

森林研究院是我国第一个，也是最大的森林研究院，占地160公顷，迄今各类植物、果树估计超过1万5000多种类，其中不乏树龄超过7、80年的老树木。

这里是个学习和了解天然植物的好地方，充满知识性。其清幽和充满自然气息的环境，每年吸引超过10万名游客到来。

每逢星期六、星期日、公共假期、学校假期时，访客人数非常多，包括来自附近的居民、国内外游客、学生团、家庭团等。

在该区进行的活动种类繁多，适合各阶层男女老少，可围绕著研究院主要路段最适。跑步、踏脚车。

若喜爱森林徒步，可选择内部的多条路线，包括山林路线（rover track）、吊桥徒步路线（canopy walkway）、沙礼自然路线（salleh nature trail）、肯奴依路线（keruing trails）等。

只開放部分山林區

尽管山林范围相当大，但当局如今只是开放部分山林区，供进行森林徒步。

森林研究院内也设有露营区，内有两个厕所、礼堂及烧烤地，惟租用者必须缴费。

至于一些公司团、政府部门等，最常选择在公园等地点举办各项户外活动、家庭日等。

优美的环境、加上绿油油的树林，该地点也常成为许多新人首选，为拍摄婚纱好地点，但必须要缴费。

该院也设有马来西亚森林研究院博物馆，可了解该院建立历史和经过，同时，该院也有羽球场、足球场、壁球场和网球场，可租借给公众使用。

■一些公众也常在山林间进行踏脚车的活动。

路線註解：

★沙礼自然路线（salleh nature trail）

沙礼自然路线是以甲洞森林研究院首位总监拿督沙礼莫哈末诺医生名字命名，该路线长约1.5公里，行程约花费45分钟。

该路线入口就位于肯奴打路线附近，出口则是穿出山林路线（rover track）的一处山林，再沿著山林路线入口而下。

这路线是条森林教育考察路线，经过26个站，将介绍各别植物。

★吊桥徒步路线（canopy walkway）

吊桥徒步路线也是许多森林徒步爱好者的最爱，由于部分山路为徒斜，当局不鼓励跑步者使用这条路线。

该路线长约3.5公里左右，耗时约2个小时。难度不高，最为刺激的还是吊桥路程。

吊桥徒步路线的开端是使用山林路线的1公里路程，在抵达一个较为空旷的地点时，沿有指示牌显示往吊桥路线。

在抵达吊桥前，公众将经过半公里的山路，沿路都是上下山山路，较为考验体力。

吊桥长约200公尺，设有3个站，1992年建竣。离地面高度是30公尺，海拔是1000公尺。

为了避免吊桥负荷过重，登上吊桥的人士之间都要保持一定距离。

经过吊桥后，将进入沿著瀑布路线而下的路段，该山路约有1公里，由于山路较为倾斜，再加上路滑，小心滑倒。

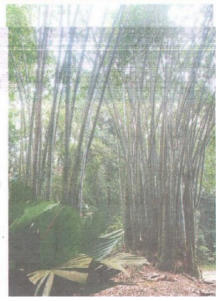
★山林路线（rover track）

山林路线主要是开放给晨运者、爱好森林徒步者川行，长约3公里，约耗时1时30分钟。

入口在回教堂旁，从开端至抽水房处的路段长约1公里半左右，尽管将经过上下山的地势，但路面和一般道路无异，相当平坦。

从抽水房处至大路的路段，约是半公里远，主要是沿著瀑布、小河、水管而下。由于部分路段是涉水而过，应提高警惕，小心路滑。

从瀑布路线直下后，最后的1公里路线是进入大路。



★肯奴依路线（denai keruing trail）

肯奴依路线入口就在（B）区询问处对面，入口处将经过大丛竹林，终点是在图书馆附近。

该路线长约1.5公里，行程约花费30分钟，与沙礼自然路线交界。

肯奴依路线是条充满知识性的教育路线，将经过26个站，沿路将介绍超过26种植物，其中有部分是老树林，有些树龄已超过80年。

吊橋徒步路線限時 森林院天天開放

尽管甲洞森林研究院天天开放，但吊桥徒步路线一个星期只开放5天，并设有时间限制。

森林研究院每天开放的时间从早上8时至下午6时，收费是5令吉（车辆）及1令吉（每人）。

凡是要森林徒步，公众可前往位于（B）区的询问处登记及索取森林徒步路线的小册子。

森林研究院也规定凡是团员人数超过20人以上的学生团、旅游团、公司团、家庭团等，要进行森林徒步时，不只要在柜台处登记，也必须要聘请一名响导带队。

除了山林路线（rover track）、沙礼自然路线（salleh nature trail）、肯奴依路线（denai keruing trail），要前往吊桥徒步路线的公众也必须另外缴费。

吊桥徒步路线中，成人收费是5令吉、3令吉（13岁以上学生）及1令吉（7岁至12岁）。

吊桥徒步路线开放间是早上9时30分至下午2时30分，但该路线最后登记时间只是到下午1时30分。

吊桥徒步路线在每逢星期一及星期五时关闭，以进行定期维修工作。

不擔心迷路

★陈女士

我和朋友一起来，共有3个家庭约9人。大家对今次的活动都相当喜欢，尤其是走吊桥。

虽然我们是第一次来，但由于沿路都有指示牌，再加上沿路都会遇到很多人，因此我们并不担心迷路。

接觸大自然

★帝帝旺沙国中带队教师再顿

我已曾多次来到甲洞森林研究院，但却是首次带领学校学生来。

这学生团约有80多位中学生，我们希望能通过这次的森林探索活动，让学生接触大自然生态，了解山林中的动植物。

休閒好去處

★陈宝宝

甲洞森林研究院是隆市一带少有的绿肺山林区，也为市民提供一个休闲好去处。

实际上，在这森林研究院一带也为各年龄人士提供活动的好去处，例如跑步、晨运、森林徒步活动、森林探索活动、踏脚车、露营等。

走吊橋怕怕

★美国加尼福利亚游客佩加雪曼

我们这次的旅程约一周，主要是在吉隆坡一带，至于甲洞森林研究院，是我们的其中一个景点。

我们是通过网站得知甲洞森林研究院，我们觉得这里是相当棒的森林地区，大自然生态保持得相当好。

我们非常喜欢吊桥徒步活动，只是吊桥的高度有点高，觉得有点怕怕。

★登山客注意事項：

1.在进入吊桥徒步路线时，要向柜台处登记。
2.公众可以向柜台处索取森林徒步的川行路线图、资料等。
3.吊桥路线每逢星期一、星期五关闭。
4.吊桥路线最后登时间是在下午1时30分，逾时者不可进入。
5.要携带足够食水。
6.根据路线指示牌，不要擅自乱闯。
7.不要乱丢垃圾。
8.不要在树木上乱涂鸦，不要乱破坏自然生态。
9.沙礼自然路线和肯奴依路线只是作为教育路线，当局并不鼓励跑步、徒步者使用这两条路线。
10.人数众多的公司团、家庭团、学生团等，必须提前跟森林研究院预约。
11.人数超过20人以上的团队，若要进行森林徒步活动，必须要由响导带队。
12.部分经过瀑布的路段较滑，小心滑倒。

★如何前往甲洞森林研究院

甲洞森林研究院位于甲洞区往士拉央路段，公众可以通过古晋路、第二中环公路、甲洞路前往森林研究院。

从第二中环公路朝往甲洞方向，当靠近甲洞区时沿路都将会看到往甲洞森林研究的指示牌。

根著指示牌直走，一直到可转往甲洞森林研究院方向的指示牌出现，就转下交通枢纽处的交通灯，在交通灯处转左，第一个路口转左后，就转右进入，就可抵达森林研究院。

从古晋路往士拉央方向直走，当经过士拉央批发巴刹后，转左上交通枢纽直走，士拉央医院就在右手旁，沿路都将会见到甲洞森林研究院指示牌。经过第3个交通灯后转右，在第一个路口转右就抵达森林研究院。

＊攀爬难度：★★

＊仅作参考