



讓我們遠 足吧， 洛杉磯！

洛杉磯縣公共土地初學者指南





目錄

介紹 2

遠足 4

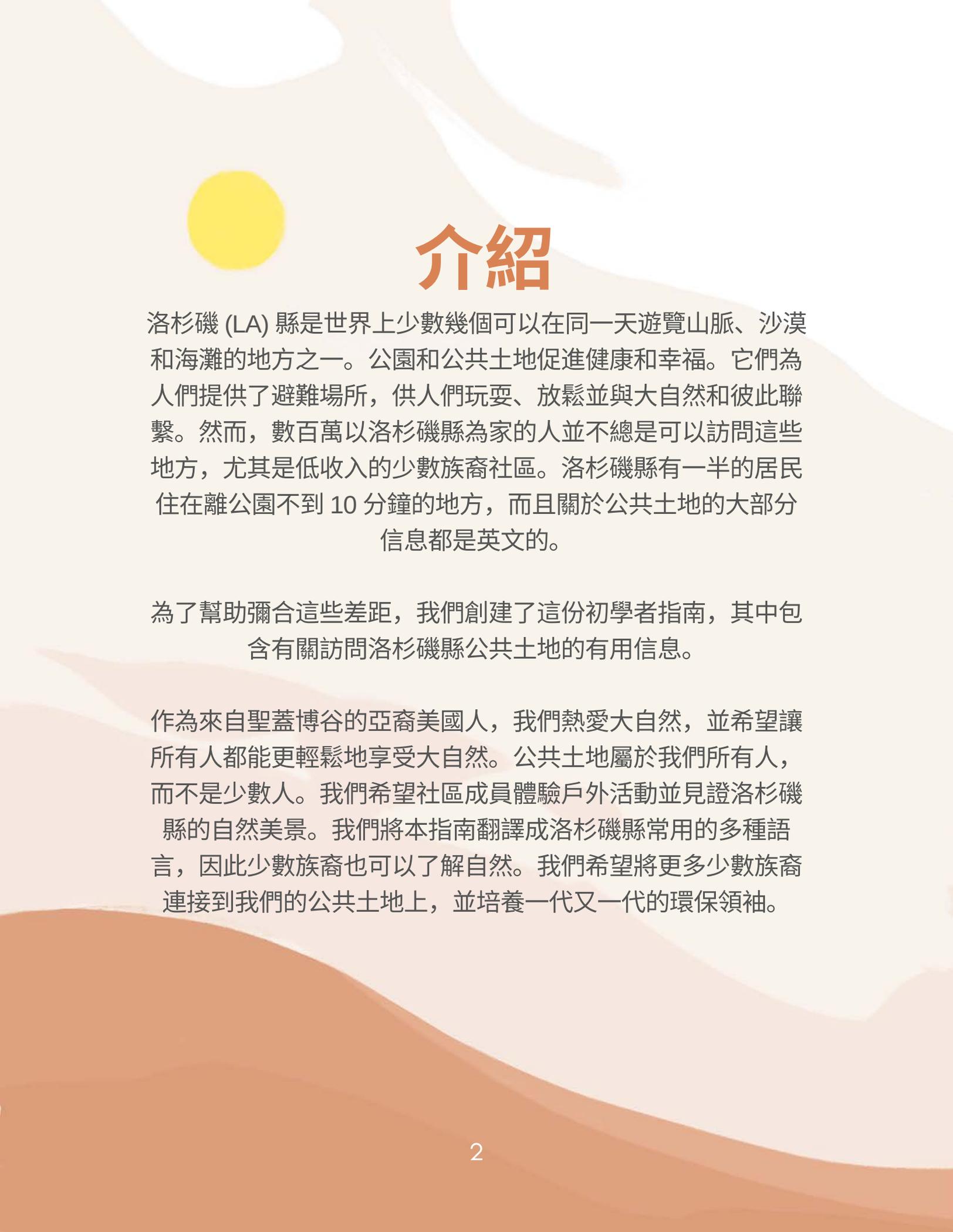
騎自行車 10

本地物種 13

行走步道 19

更多的探索 24

資源 26



介紹

洛杉磯 (LA) 縣是世界上少數幾個可以在同一天遊覽山脈、沙漠和海灘的地方之一。公園和公共土地促進健康和幸福。它們為人們提供了避難場所，供人們玩耍、放鬆並與大自然和彼此聯繫。然而，數百萬以洛杉磯縣為家的人並不總是可以訪問這些地方，尤其是低收入的少數族裔社區。洛杉磯縣有一半的居民住在離公園不到 10 分鐘的地方，而且關於公共土地的大部分信息都是英文的。

為了幫助彌合這些差距，我們創建了這份初學者指南，其中包含有關訪問洛杉磯縣公共土地的有用信息。

作為來自聖蓋博谷的亞裔美國人，我們熱愛大自然，並希望讓所有人都能更輕鬆地享受大自然。公共土地屬於我們所有人，而不是少數人。我們希望社區成員體驗戶外活動並見證洛杉磯縣的自然美景。我們將本指南翻譯成洛杉磯縣常用的多種語言，因此少數族裔也可以了解自然。我們希望將更多少數族裔連接到我們的公共土地上，並培養一代又一代的環保領袖。

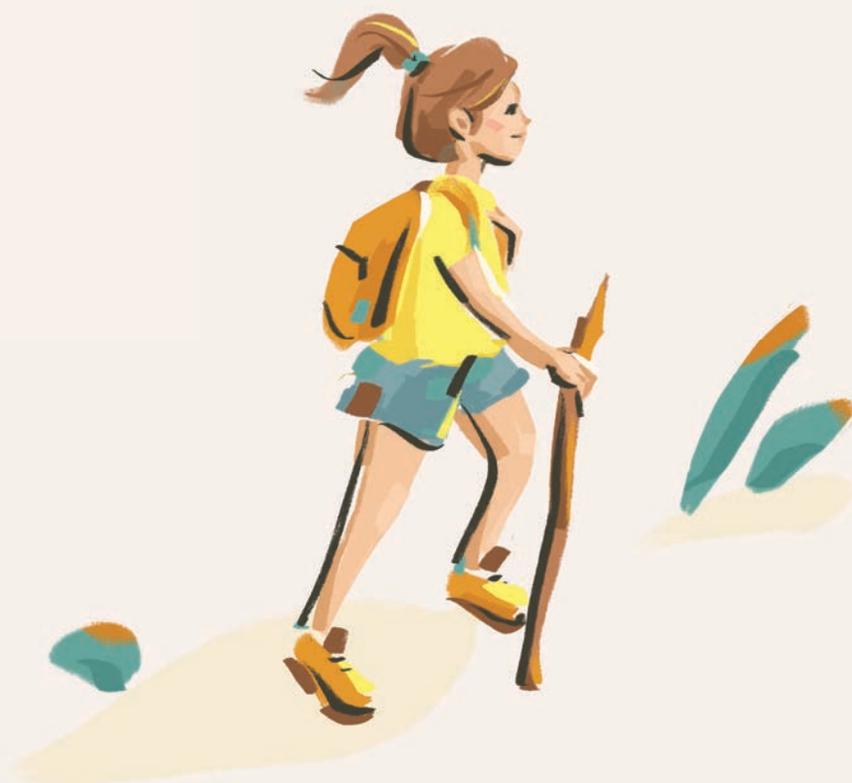
承認土著民族的土地

我們在洛杉磯縣居住的土地屬於原住民，包括 Chumash, Fernandēño Tataviam, Yuhaaviatam/Maarenga'yam 和 Tongva 人，他們仍然生活在我們中間。

我們鼓勵您支持原住民社區和土地還返運動，將土地的決策權轉移給原住民社區。向土著組織捐款並與其建立良好關係。

您可以在我們第 26 頁的“資源”列表中找到一些訊息。

徒步旅行

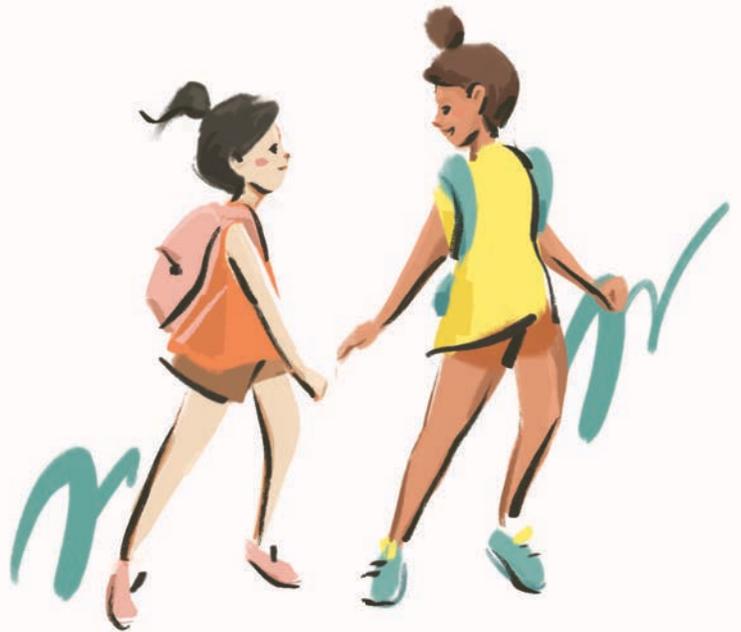


計劃您的徒步旅行



了解您的健身水平

傾聽你的身體。注意你的能力和限制。始終鍛煉自己，而不是先走最艱難的路。



與他人一起徒步旅行

這更令人愉快，你們都可以互相照顧。如果您獨自遠足，請提前讓其他人知道您的計劃。

事先檢查條件



了解季節和天氣。儘管洛杉磯縣屬於地中海氣候，但我們的山脈卻是另一番景象。

- 會下雪嗎？
- 小路會因為下雨而變得泥濘或封閉嗎？
- 徒步旅行期間會有陰涼處，還是完全晴天？

當溫度溫和時，考慮徒步艱苦的小徑。

去之前與管理機構核實情況，特別是在野火或風暴之後。

需要帶些什麼

初學者徒步旅行應該帶的九件物品



1. 合適的鞋子
2. 地圖/路線應用
3. 飲用水
4. 活力食品
5. 服裝層數

1. 防曬
2. 安全哨
3. 急救包
4. 背包

禮儀與安全

出發前

- 查看步道條件和天氣
- 告訴朋友你要去哪里以及你會出去多久
- 確保您擁有所有徒步旅行必需品

在步道起點處

- 保護您的車輛和財物
- 顯示任何所需的通行證或許可證
- 遠足前使用洗手間



自然活動

任何人都可以做

1 草繪場景

帶上畫板和鉛筆、鋼筆或記號筆，捕捉大自然的美麗。它會幫助你注意到你以前沒有注意到的細節！



2 識別本地物種

帶上指南，看看有多少本地物種在您的足跡上。在第 13 頁，我們有一些內容可以幫助您 了解更多！



在步道上



- 1** 留在小道上。大多數步道都會定期維護。保持在小徑上，保護自己和生態系統。
- 2** 保持水分。出發前和步行時喝水。
- 3** 帶去的東西，請帶回。你帶來的一切都應該隨身攜帶。不要亂扔垃圾。
- 4** 尊重野生動物。從遠處觀察並注意周圍環境。
- 5** 尊重野生動物。從遠處觀察並注意周圍環境。
- 6** 如果必須，請轉身。如果天氣狀況惡化或您無法繼續步行，你可以改天再出行。
- 7** 尊重他人。給彼此足夠的空間去行走和通過。保持低噪音水平。

騎自行車



交通規則

除了步道，還有供騎自行車者使用的道路和小徑。騎自行車的人在加利福尼亞被視為道路使用者，因此我們必須遵守道路規則。



1 **在哪裡騎。** 在指定的自行車道、小徑和道路上騎行。在最可行的情況下騎到路的右側。

2 **與交通一起騎行。** 順著車流行駛，即不要逆向行駛。

3 **與交通一起騎行。** 順著車流行駛，即不要逆向行駛。

4 **自行車燈。** 所有自行車都需要前後反射器。夜間騎行時，需要白色前後紅燈。

越野自行車禮儀



- 知道誰有路權：馬、徒步旅行者、騎自行車的人
- 從左邊通過
- 騎車下坡時，給上坡的人讓路
- 控制你的速度
- 當從後面或拐角接近徒步旅行者時，告知其他人

電動自行車注意事項

大多數但並非所有道路都允許使用電動自行車。騎行前檢查每個公園的規則。國家公園管理局和美國林務局允許電動自行車在道路上行駛，但不允許在小徑或人行道上行駛（即使在手動模式下！）。

加州特有物種



植物



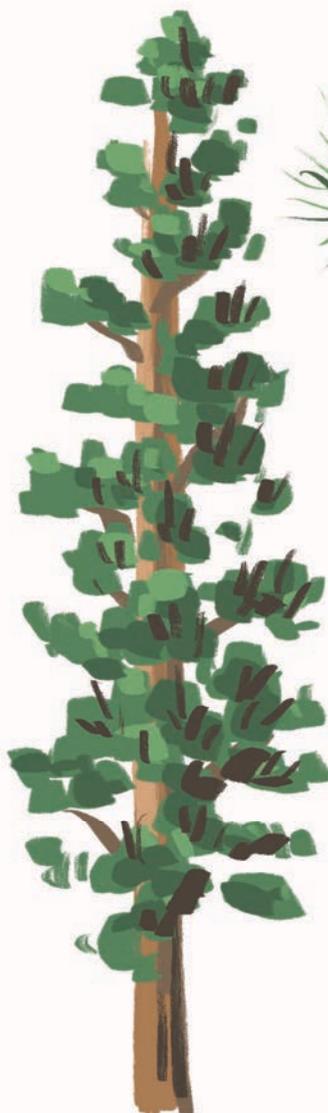
樹木



PONDEROSA
PINE
西黃松



SYCAMORE
加州梧桐



CALIFORNIA
BLACK
WALNUT
加州黑胡桃



CALIFORNIA
COASTAL OAK

加州海岸櫟



動物



BIGHORN SHEEP
大角羊



STRIPED SKUNK
臭鼬

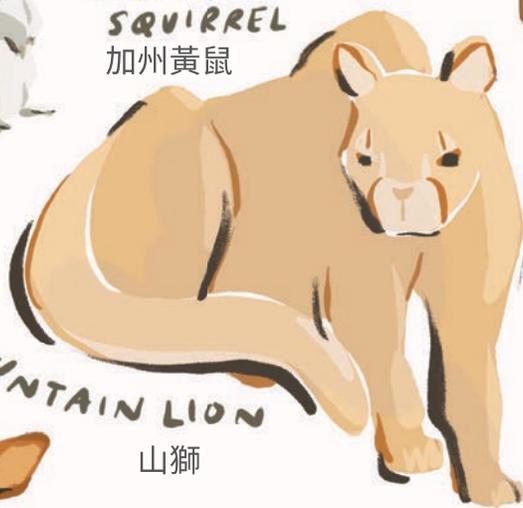


CALIFORNIA GROUND SQUIRREL
加州黃鼠



BLACK BEAR

美洲黑熊



MOUNTAIN LION
山獅

WESTERN FENCE LIZARD
西部圍欄蜥蜴



MULE DEER

驢鹿



COYOTE
郊狼

NORTHERN RACCOON
北美浣熊



WESTERN RATTLESNAKE

西部菱背響尾蛇

鳥類



RED-TAILED
HAWK
紅尾鷹



COOPER'S HAWK
庫柏鷹



ALLEN'S
HUMMING-
BIRD
棕煌蜂鳥



MOURNING
DOVE
哀鴿



GREAT HORNED OWL
大鵰鴞



ANNA'S
HUMMING-
BIRD
安氏蜂鳥



GREAT BLUE HERON
大藍鷺



SCRUB JAY
西丛鸦



CALIFORNIA
TOWHEE
加州唧鴉

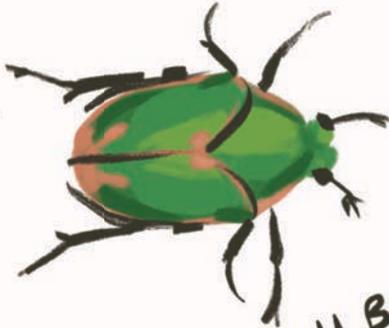


BUSHTIT
叢山雀

昆蟲和蜘蛛

GREEN
FRUIT
BEETLE

無花果甲蟲



LADYBUG

瓢蟲



STINK
BEETLE

臭甲蟲



MONARCH BUTTERFLY

帝王蝶



TARANTULA

狼蛛



谷木蜂



VALLEY
CARPENTER
BEE

HAWKWASP

鷹黃蜂



綠色達納爾蜻蜓

GREEN DARNER
DRAGONFLY

GRAYBIRD GRASSHOPPER

灰鳥蚱蜢



BROWN
WIDOW
SPIDER

棕寡婦蜘蛛



行山路徑





聖蓋博山國家紀念區

聖蓋博山脈佔洛杉磯縣開放空間的 70%，提供了我們 30% 的飲用水。

數千年來，原住民 Gabrielino-Tongva 人一直居住在這些山區。與聖蓋博谷北端接壤的聖蓋博山脈是雄偉的土地，擁有美國一些最豐富的生物多樣性。



舊聖蓋博谷路爬山徑

在聖蓋博山脈採礦作業的高峰期，修建了一條公路。現在這是一條無障礙小徑，可帶您進入叢林和聖蓋博河沿岸

- **地址:** 100 N. Old San Gabriel Canyon Rd. Azusa, CA 91702
- **長度:** 2.8 英里 (來回全長)
- **配套設施:** 衛生間, 停車場, 野餐桌

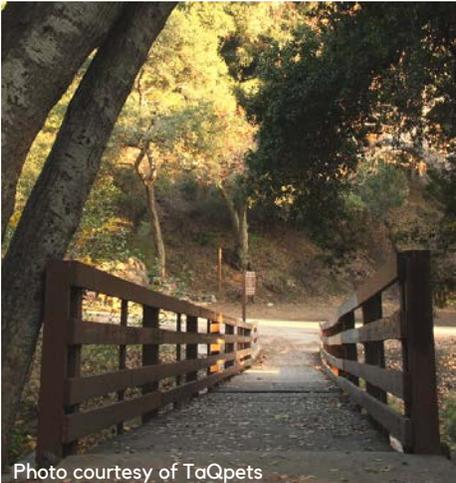


Photo courtesy of TaQpets

大多爾頓水庫爬山徑

在大多爾頓水庫野生公園，這是一條美麗又適合家庭的小徑，以其春天的野花而聞名。它也沿著一條小溪運行。

- **地址:** 2041 Big Dalton Canyon Road, Glendora, CA 91741
- **長度:** 2.6 英里 (來回全長)
- **配套設施:** 衛生間, 免費停車, 野餐桌, 自行車架, 允許帶狗



Photo courtesy of Al Pavangkanan

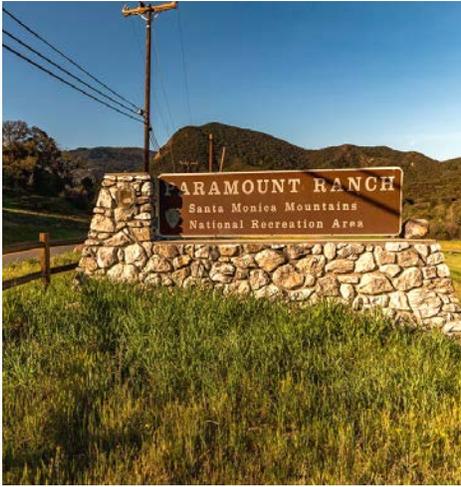
伊頓峽谷公園爬山徑

伊頓峽谷是一個受歡迎的公園，擁有自然中心和瀑布小徑。如果幸運的話，您可能會在橡樹上看到貓頭鷹。

- **地址:** 1750 N. Altadena Drive, Pasadena, CA 91001
- **長度:** 4.4 英里 (來回全長)
- **配套設施:** 衛生間, 免費停車, 野餐桌, 自行車架, 噴泉, 遊客和自然中心, 允許帶狗

聖莫尼卡山國立遊樂區

聖莫尼卡山脈是洛杉磯縣西海岸的海岸山脈，俯瞰太平洋。山脈是重要的貿易路線，也是丘馬什人和通瓦人的家園。目前，由於靠近洛杉磯市中心和沿海城市，它是南加州最受歡迎的自然區域之一。



派拉蒙牧場環形爬山徑

作為國家公園管理局唯一致力於解釋美國電影史的網站，該網站提供您可以探索的西部電影場景。帶上帽子，因為小徑沒有陰影。

- **地址:** 2903 Cornell Road, Agoura Hills, CA 91301
- **長度:** 2.1 英里 (一圈)
- **配套設施:** 衛生間，需要停車證，自行車架，野餐桌



迪姆半島爬山徑

這條小徑位於 迪姆半島自然保護區內，從懸崖上可以欣賞到海岸線的景色。季節性地，您可以看到沿海岸遷徙的鯨魚。

- **地址:** 27807 Pacific Coast Highway, Malibu, CA 90265
- **長度:** 1.4 英里 (一圈)
- **配套設施:** 衛生間，收費停車場，野餐椅，不允許攜帶狗



至日峽谷爬山徑

這條小徑沿著一條寬闊的峽谷中流動的小溪延伸，並以瀑布為特色。它的終點是建於 1952 年的 Roberts 牧場屋的廢墟。

- **地址:** Corral Canyon Road and Solstice Canyon Road, Malibu, CA 90265
- **長度:** 2.6 英里 (來回全長)
- **配套設施:** 衛生間，停車位有限，噴泉，允許帶狗

進一步探索



更多公共土地

這裡有更多洛杉磯縣可供探索
的當地公園和休閒區。

El Dorado Regional Park, Long Beach

Ernest E. Debs Regional Park, Los Angeles

Franklin Canyon Park, Beverly Hills

Griffith Park, Los Angeles

Kenneth Hahn State Park, Los Angeles

Los Angeles State Historic Park, Los Angeles

Verdugo Mountains Open Space Preserve, Glendale

聖蓋博谷

East Fork of San Gabriel River, Angeles National Forest

Frank G. Bonelli Regional Park, San Dimas

Peck Road Water Conservation Park, Arcadia

Puente Hills Preserve, Puente Hills

Santa Fe Dam Recreation Area, Irwindale

Whittier Narrows Recreation Area, South El Monte



資源

原住民組織

California Native Vote Project
Haramokngna American Indian Cultural Center
Natives 4 Nature

政府機構

National Park Service - Santa Monica Mountains
(美國國家公園管理局 - 聖莫尼卡山)
National Forest Service- Angeles National Forest
(美國國家森林局 - 安琪拉國家森林)
Los Angeles County Parks and Recreation
(洛杉磯郡公園與遊憩管理局)

維持保護地方環境和公平

Active San Gabriel Valley
Asian Pacific Islander Forward Movement
East Yard Communities for Environmental Justice
National Parks Conservation Association
Nature For All
Pacoima Beautiful
Sierra Club - Los Angeles Chapter

行走步道

All Trails
Modern Hiker
Nobody Hikes LA

騎自行車

Los Angeles Bicycle Coalition
Mount Wilson Bicycling
Association

ACKNOWLEDGEMENTS



由於國家公園保護協會 (NPCA)和自然谷。 Andrew Fung Yip 是 NPCA下一代委員會 的成員， Amy J. Wong 是 NPCA洛杉磯青年領袖委員會的成員。

要了解有關 NPCA 的更多信息，請訪問網站：
<https://www.NPCA.org>

在 Instagram 上關注我們

- Andrew Fung Yip: @YueGuangLeak
- Amy J. Wong: @Amy.J.Wong
- Mimi Chao: @MimiZChao

