

香港郊野全接触

# 登山远足·自行车

—— 旅游指南 ——

2020-2021

简体版



香港旅游发展局



South China Morning Post

OUTDOOR & EXTREME

## 五感体验 · 发现香港

车水马龙、夜幕璀璨等景色往往是香港旅游书中的主角。然而，隐身于闹市之外，这里其实有大片壮丽的大自然风貌。更独特的是，郊野与市区仅咫尺之距，让人可轻易远离繁嚣，投进大自然的怀抱中洗涤身心。

本指南以五感为主题，让你沉浸其中：在山峰上，眺望繁华景致；在绝美的海滩上，倾听浪涛拍岸；品尝孕育自地道文化的美食，呼吸一口森林或渔

乡的气息；以双手摩挲岸边的岩层，感受亿万年前源于火山活动的遗痕。

以五感游历香港，与亲友缔造难忘旅程。过程中，你会发现香港的自然风貌绝非配角，而是这座城市的主要魅力所在。

现在就出发，踏上我们为你推荐的香港远足路线，沉浸在听觉的体验之中。



# 户外装备及提示

出发登山远足前，看看以下的建议装备清单及小诀窍。



## 背包

最轻的物品放**底部**，较重的在**中间**，最重的放**上面**；后用的先放，随时用的放两侧，左右两边**重量要相称**。背包的重量不要超过个人体重的三分之一，最重的则不应超过 **40 磅 / 18 公斤**。



## 时间

旅程宜于日落前**两小时**完成。



## 原则

步行时，整个**脚掌应接触地面**。**空出双手**或以登山杖帮助身体平衡。

## 饮食

行走时，**切勿饮食**。不可饮用未经消毒的溪水或进食**野生植物及菌菇**。长时间步行过后，而体热尚未消退时，**不宜立即饮用冰冻饮品**。



## 足部护理

**穿着适当的登山鞋**。新鞋先在平地试走数次，以确保鞋子的表面材质**软化**及**配合**个人的脚型，方可作长途远足。鞋带松紧要适中。



## 上山

上山不可过急，不要休息过密及过久。若觉得疲倦，可**减慢速度**代替停下来休息。



## 下山

**不要跑跃下山**。遇到陡峭山坡，可选择以呈**“之”字形**步伐下山。

## 保护环境

- 珍惜资源，减少浪费。把自己的垃圾带走。
- 珍惜野外生态，切勿滋扰动物或采摘花草。
- 保护乡村文化，尊重村民，切勿损毁私人财产、农作物及牲畜。



请浏览渔农自然护理署网站以获取更多资讯。

## 建议户外装备清单

- 太阳眼镜
- 帽子
- 手电筒
- 指南针及地图
- 手表
- 雨伞
- 哨子
- 手机、移动电源及充电线
- 外衣及风衣 / 雨衣
- 上衣及裤：宜穿着长袖和有领子的防晒 / 速干 / 透气上衣，可避免双臂和后颈被阳光灼伤；穿宽松长裤
- 驱虫剂
- 食物
- 水及水瓶
- 个人药品及急救用品
- 防晒用品
- 登山杖
- 手套



## 听觉

说起香港的声音，往往教人联想到繁忙街道的喧嚣。但是，这座城市之声，却远不止于此。香港的郊野公园因毗邻闹市而闻名，从市区出发，不消多久便能听见浪花轻打细沙，甚或浪涛拍向岸边、树上鸟语、山上风声。

香港拥有多条适合所有人的远足径，美丽的海岸和山峦看似遥不可及，其实都是轻松一日游的好去处。以下两条路线带你翻山越岭，或沉醉于海滩的阵阵海浪声，或震慑于海湾的惊涛拍岸之中。

浪茄湾位处麦理浩径一段及二段之间。

# 香港自然协奏曲

近年兴起声音疗法，但你可知道最治愈的乐章，或许不在音乐厅，而是在户外旷野？本地艺术家曾文通畅谈如何将大自然融入颂钵演奏，只需走进郊野，沉浸于山水之乐，便恍如来了一趟洗涤心灵的声音治疗。



喜马拉雅颂钵演奏家曾文通，与香港的郊野结下不解之缘。小时候，他住在外祖父母位于南丫岛的家，在自然环抱下长大，向往远离繁嚣的生活。

这一天他造访石澳，踏上亲子及登山客的远足胜地。曾文通热爱登山，曾踏足过香港多条远足径，包括贯穿新界、全长 100 公里的麦理浩径。麦理浩径东起西贡，西至屯门，曾获《国家地理频道》选为“世界 20 条梦幻步道”之一。曾文通年轻时多番踏上这条远足径，迎战当中高难度的路段。当被问及现在会否以截然不同的方式体验麦理浩径时，曾文通直言认同。他现在更想深入山野间，倾听潺潺流水，还有野生动物和林间风声合奏的舒心乐韵。

站在石澳的石滩上，曾文通的喜马拉雅颂钵与海浪声回荡呼应。



## “石澳的水声和风声交织出最完美的协奏曲。”

站在毗邻石澳村的石滩上，曾文通看着海浪拍打着红色的光滑巨石，让他忆起在南丫岛的童年时光。他续说：“这些声音层次丰富，悦耳动听，令人心旷神怡。”

曾文通积极提倡将大自然的声音融入演奏之中：“我在户外演奏的对象不只是人，还有周遭的天地万物。”大至绿树、小至青蛙都是他的听众，会回应其演奏。“在那一刻，大自然与你合奏，共谱乐章。”他喜欢即兴和应大自然的声音，因此每一场演奏都独一无二。



咸田湾、大湾及东湾一览。

对曾文通而言，水是十分重要的声音元素。他住在山峦起伏的大埔，经常造访居所附近的一道瀑布。瀑布交响曲夹杂着各种声响，带来无尽创作灵感，“瀑布飞泻而下仿佛洗刷着心灵；瀑布冲击岩石时，宛若敲击乐器的声音；愈往下游流淌，奔腾的急流逐渐变成缓慢无比的溪涧，恍如心跳的频率。”



破边洲临近万宜水库东坝岸边。

他续说：“虽然香港的绿色郊野面积比市区大，但都市人往往忘记如何偷闲放松。其实不用大费周章，投入大自然的怀抱就可以了。”他认为置身大自然，就像展开一趟洗涤思绪和心灵的排毒之旅。

曾文通试过以颂钵模仿流水的声音。他说：“颂钵的振动悠远绵长。”它就如流水般引领你一路前进。颂钵由铜和锡制作，以矿物合成，在高温下成形，因此能发出许多波频和各种高频泛音。然而，磬钵对温度变化异常敏感，令音质受到影响。

曾文通指出，若以石澳为演奏场地，他就不会“画蛇添足”，反而会引领听众倾听石澳原有的声音，“我们要尊重这个空间和环境，保留纯朴的美好。”





# 小西湾至石澳

香港岛面向辽阔的南中国海，沿着崎岖不平的海岸线步行，即使在无风的日子，仍能听见拍岸涛声，犹如大自然交响曲中的铜钹。

地区 东区及南区 | 长度 约7公里 | 难度 ▲▲▲▲△ | 时间 约3小时

### 图例 Legend

- 起点 Start
- 终点 Finish
- 路线 Route
- 步道 Trails
- 道路 Roads
- 山峰 Peaks
- 休憩凉亭 Pavilions
- 洗手间 Washrooms
- 巴士站 Bus Stops
- 告示板 Information Boards
- 紧急求助电话 Emergency Helplines

此地图并非按比例绘制  
Map not drawn to scale

### 1 砵甸乍山观景台

从小西湾海滨花园出发，经龙跃径上山，沿途鸟语清脆嘹亮，穿过绿荫路径，便到达砵甸乍山观景台。

### 2 大浪湾石刻

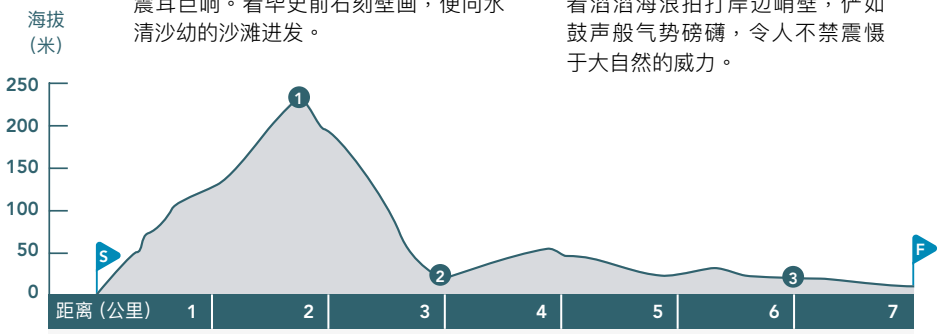
饱览迷人海景，再举步前往大浪湾。走近海湾，便会听见惊涛拍打岸边岩石的震耳巨响。看毕史前石刻壁画，便向水清沙幼的沙滩进发。

### 3 石澳泳滩

石澳以风景优美见称，为香港岛人气最高的沙滩之一。浪花轻拍海岸的声音让人身心放松，精神焕发。

### 石澳山仔路

沿着石澳山仔路步行至石澳半岛的末端。站在外露的岩层上，听着滔滔海浪拍打岸边峭壁，俨如鼓声般气势磅礴，令人不禁震慑于大自然的威力。



- 前往起点**
  - 从港铁柴湾站C出口搭乘47M号小巴至小西湾(蓝湾半岛)。然后步行至小西湾海滨花园，便可找到龙跃径起点。
- 从终点返回市区**
  - 搭乘9号巴士至港铁筲箕湾站。



石澳泳滩及大浪湾一带有多间小店。

# 麦理浩径 (第一至二段)

麦理浩径第一至二段高低起伏不断，带你上山下海。浪涛声令人抖擞精神，再迈步向下一个山峰进发，海浪声渐行渐远，然后只剩下自己急促的呼吸声音，回荡于山野间。

**地区** 西贡区及大埔区 **长度** 约 16 公里 **难度** **时间** 约 6 小时

## 5 万宜水库东坝

踏上万宜地质步道，细赏 1.4 亿年前形成的六角形岩柱群。你也可以走到标尖角，在观景台上俯瞰浪茄湾的洁白沙滩。

### 1 浪茄湾

往下走到浪茄湾，两旁皆是悬崖峭壁，与世隔绝的小海湾宁谧恬静，细碎的浪花拍岸声在耳畔回响。

### 2 西湾

离开浪茄湾后，便要攀登高山。居高临下，可将郊野公园的景色尽收眼底。

### 3 咸田湾

来到这片壮观的沙滩，细听浪涛声。



### 前往起点

- 从港铁钻石山站 C2 出口搭乘 92 号巴士至西贡市中心，再换乘出租车到东坝起点。
- 从沙田新城市广场巴士总站搭乘 299X 号巴士至西贡市中心，再换乘出租车到东坝起点。
- 从港铁坑口站 B1 出口搭乘 101M 号小巴至西贡市中心，再换乘出租车到东坝起点。

### 从终点返回市区

- 在北潭凹搭乘 96R 号巴士至港铁钻石山 (只限星期日及公众假期)。
- 搭乘 94 号巴士或 7 号小巴返回西贡市中心。

补给

西湾及咸田湾均有多家茶座及小店。



此地图并非按比例绘制  
Map not drawn to scale



# 越野跑赛事

2020年10月至2021年3月，香港将举行下列环勃朗峰超级越野耐力赛 (UTMB) 认可的赛事。

## 2020

### 10月

#### 17-18日

雷利卫径长征  
raleighwilsontrail.hk

#### 24日

港岛50  
(香港50系列第一场)  
actionasiaevents.com/our-events/2020-hk50-hong-kong-island/

### 11月

#### 1日

苗圃挑战12小时慈善越野马拉松  
c12hrs.sowers.hk

#### 7日

TGR Summits@Mui Wo  
tgr.run/summits

#### 27-29日

HK168 (2020)  
hk168.com.hk

### 12月

#### 5日

大屿山50  
(香港50系列第二场)  
actionasiaevents.com/our-events/2020-lantau-50/

### 19日

FEREI 黑夜45 (2020)  
xterrace.com/Ferei-Dark-45

#### 24-27日

香港黄金百英里2020  
golden100.hk

## 2021

### 1月

#### 1日

元旦东北纵走 2021  
xterrace.com/NE-Mountain-Race-2021

#### 3日

TGR Trail@Braemar  
tgr.run/races

#### 2-4日

环大帽山越野跑  
ultratrailmt.com

#### 9日

香港西部50  
(香港50系列第三场)  
actionasiaevents.com/our-events/2021-hk50-west/

### 10日

昂步栈道慈善跑  
npcw.org.hk

#### 15-17日

香港一百  
hk100-ultra.com

#### 17日

大屿山两峰赛  
actionasiaevents.com/our-events/2020-lantau-2-peaks/

#### 29-31日

乐施毅行者  
oxfamtrailwalker.org.hk

### 2月

#### 6-7日

九龙超跑山赛  
the9dragons.asia

#### 19-21日

飞越大屿  
translantau.com

### 3月

#### 7日

背水一战  
raceforwater.adropofflife.org

资料截至2020年8月27日。赛事或会取消 / 更改日期。详情请浏览相关网站。

免责声明：《登山远足·自行车旅游指南》由《南华早报》策划和制作，并由香港旅游发展局出版。香港旅游发展局对本指南所述资料概不负责，香港旅游发展局及《南华早报》对此等资料不作任何保证或陈述，包括其商业适用性、准确性、足够性及可靠性等。旅客如有任何疑问，请向有关方面查询。本指南内容经审慎编辑，惟若有资料过时、差误或遗漏，以及因信赖本指南中的资料而造成任何损伤、损害或损失，香港旅游发展局及《南华早报》恕不负责。

Printed for the Hong Kong Tourism Board. Simplified Chinese. August 2020 (1549)

# 精选本地游

参与由本地旅行社举办的导览团，深入探索香港的自然美景。



## 火石洲

火石洲位处香港联合国教科文组织世界地质公园，是城中东隅的隐世瑰宝，海滩风光美不胜收，险峭悬崖和嶙峋怪石更为奇观。

绿恒生态

+852 3105 0767  
ecotravel.hk/cn



## 果洲群岛

果洲群岛位于清水湾以东，是世上稀有的岛形地貌。1.4亿年前，火山爆发在这里造就出不少地理奇观。

绿恒生态

+852 3105 0767  
ecotravel.hk/cn



## 东涌及大澳

探索于2010年启用的东涌北公园后，再前往大澳，感受本地渔村风貌。

一心旅游

+852 2780 3233  
airticket.com.hk



## 野外夜游 — 龙虎山

龙虎山虽毗邻市区，但却是香港不少野生动物的栖息之处，当中包括东亚豪猪、野猪和大绿蛙等，让你的探索之行充满乐趣。

Walk Hong Kong

+852 9187 8641  
walkhongkong.com

本地游之详情受有关旅行社之条款及细则约束。香港旅游发展局及旅行社保留对以上本地游之详情或条款及细则作出更改之权利，且恕不另行通知。如有任何疑问，请向有关方面查询。



欲知更多远足资讯，请浏览渔农自然护理署网页。



欲知更多自行车安全资讯，请浏览运输署网页。



欲知更多天气预报、天气警告等资讯，请浏览香港天文台网页。

## 常用电话号码

24小时紧急求助热线  
☎ 999 / 112

运输署  
☎ +852 1823

香港天文台  
☎ +852 1878 200

香港旅游发展局  
旅客咨询服务



+852 2508 1234  
info@discoverhongkong.com  
DiscoverHongKong.com



详情请浏览

[DiscoverHongKong.com](http://DiscoverHongKong.com)