

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，沉浸在视觉的体验之中。



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



视觉

香港的大自然风光，一方面令人放松，远离都市喧嚣；一方面又叫人惊艳，在极目远眺连绵山景之时，会不禁屏息静气。这个繁华大都会竟处处蕴藏青山绿水，实在难得。

只要开展登山之旅，香港繁华、安静对比的独特风光便会尽收眼底。几公里长的路程足可引领你深入丛林，追寻野生动物踪影；你也可居高临下，俯瞰城市繁华。

九龙水塘是香港第四个落成的水塘，其历史构筑物于 2009 年被列为法定古迹。

千姿百态的香港

风景摄影师袁斯乐于香港土生土长，19岁便首夺摄影奖项，其后屡获殊荣。这位艺术家周游全球访寻美景，但对他而言，香港才是摄影天堂，优美景色无可匹敌。

袁斯乐在首次参加摄影比赛之时，并未想过会一举成名。那时他刚考上香港浸会大学，一心为赢取摄影器材和免费机票而报名参赛，竟就这样摘下了2015国家地理摄影大赛台湾赛区青少年组冠军及佳作殊荣。

五年过去，这位现年23岁的摄影师已成为“国际年度风景摄影师大奖”（International Landscape Photographer of the Year）的得主之一，并于2019年“世界十大风景摄影师比赛”（World's Top 10 Landscape Photographers）中获得亚军。袁斯乐因摄影工作和旅游走遍全球，但香港在他心中的地位却无可取代。

得奖摄影师袁斯乐在过往数年间，曾经到访山顶卢吉道不下百次。



“香港的公共交通工具便捷可靠，游遍全城轻而易举。”

袁斯乐说：“香港便捷的交通让你饱览都会景点，以至山岭、瀑布等自然景色的千姿百态。”他爱到西贡拍摄郊野风光和夜幕下的璀璨繁星，而游人不绝的太平山顶、青衣自然径和鹰巢山自然教育径也是他钟情之地。

太平山顶位处香港岛之巅，从山顶环步行径远望，维港美景一览无遗。位于步行径上的卢吉道，往往是旅客踏足香港后眺望都市全景的首站。这条道路于1913至1914年间兴建，一直是登山、跑步和观光人士的热点。



袁斯乐说：“过去几年，我踏足山顶卢吉道不下百次。我喜欢从太平山顶拍摄山下的城市景致。从这里往下看，市区和山岭仿佛重峦叠嶂，层次万千。”他最爱在黄昏时分按下快门，捕捉华灯初上和漫天红霞的一刻。



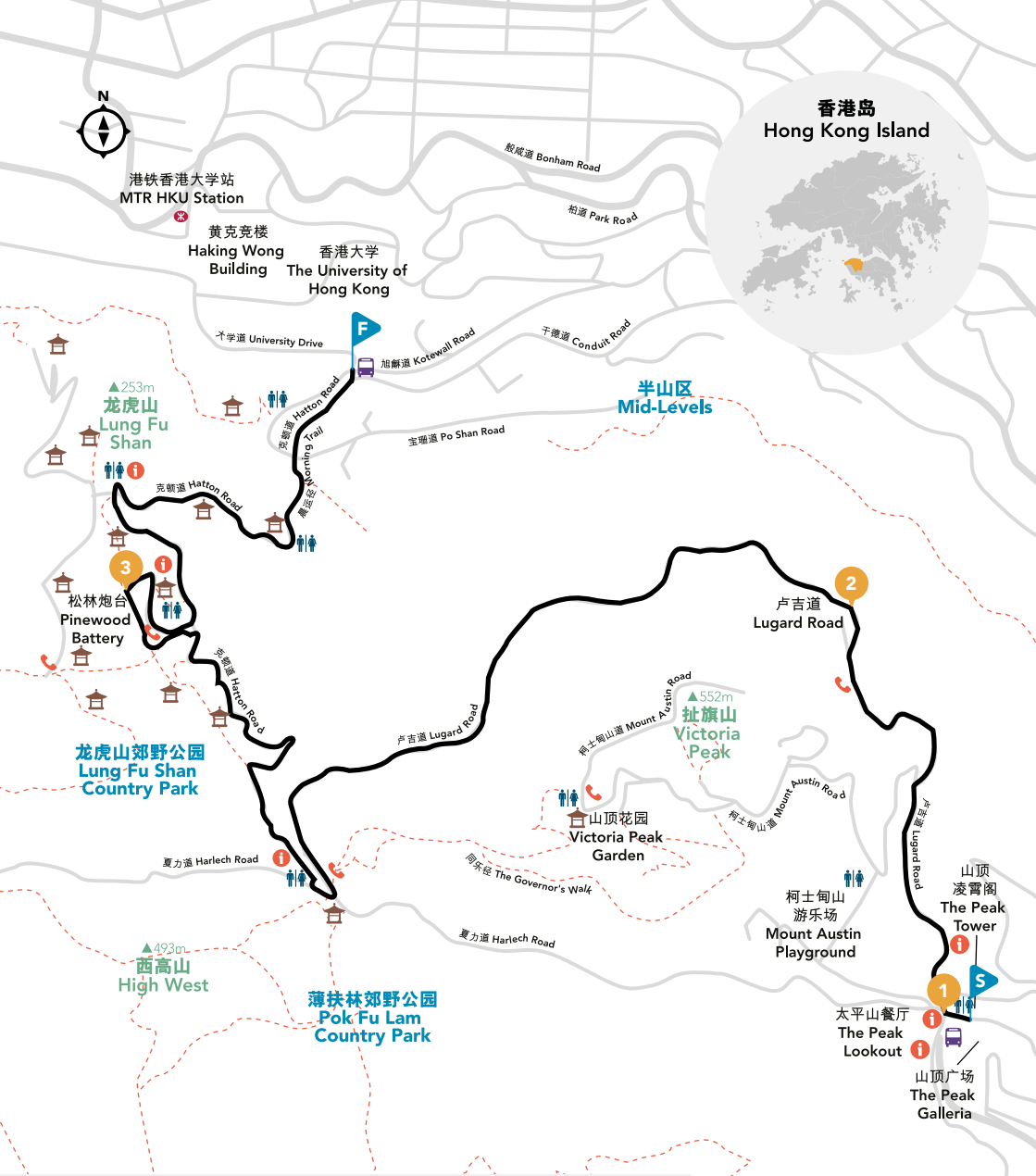
远足人士可从青衣自然径远眺青马大桥的壮丽景色。



站在麦理浩径第五段可俯瞰到九龙水塘。（袁斯乐作品）

话虽如此，要呈现完美作品绝非易事。“首先要想好构图并物色取景地点，还须试拍数次，查看天气情况，了解当季和当地的环境特色，最后才重返原地，尝试捕捉心中所想的画面，过程需要反复筹划，才可获得理想成果。”

袁斯乐会在春天风势和缓之时，到卢吉道拍摄摩天大厦和山头被浓雾环绕的景致。“天气瞬息骤变，即使做好事前准备，作品也可能不及预期。”要数最难忘的照片，那就是从山顶拍摄过的一幕迷人夜色，至今仍教他引以自豪。在照片中，环球贸易广场的顶层被浓浓云海包围，俨如闪烁生辉的孤岛。“那天我在卢吉道拍摄入黑时分，雾气渐浓，这座建筑物蓦地矗立于云雾中。”



香港岛
Hong Kong Island



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

此地图并非按比例绘制
Map not drawn to scale



太平山顶至龙虎山郊野公园

山顶环步行径让人放眼欣赏维港景致，夜景更是一绝。你可在卢吉道细赏这座城市的独有风光，更可远眺大屿山，捕捉入夜的天际线或魔幻的日落时分，拍出美照。你还会遇见如印度榕等奇形怪状的植物。

- 地区 中西区
- 长度 约 5 公里
- 难度 ▲▲▲▲▲
- 时间 约 2 小时

登山远足 | 视觉

5 山顶凌霄阁

搭乘山顶缆车登山。缆车徐徐攀升，陡峭斜坡教人不自觉紧靠椅背。

2 卢吉道

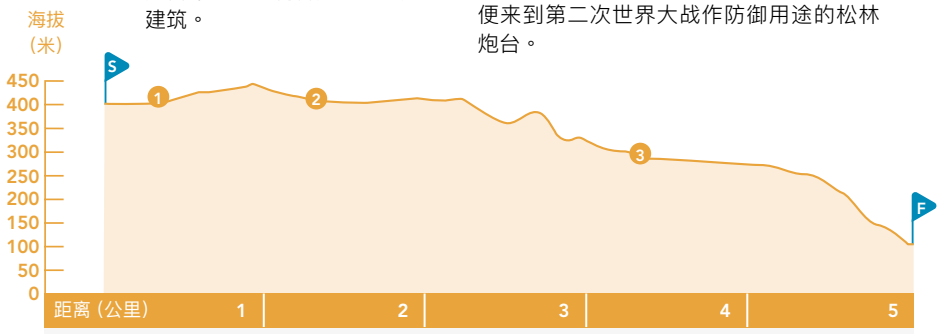
卢吉道围绕太平山蜿蜒伸展，置身绿叶成荫的大自然，却又仿佛与繁华都会近在咫尺。走到中段更是一流的“打卡位”。

1 太平山餐厅

山顶地标之一太平山餐厅，有过百年历史，属香港二级历史建筑。

3 松林炮台

继续前进，穿过印度榕等奇形怪状的树木，便抵达龙虎山郊野公园，沿克顿道下山，便来到第二次世界大战作防御用途的松林炮台。



- 前往起点**
- 搭乘山顶缆车，展开独特旅程。
 - 于交易广场（港铁中环站 A 出口 / 港铁香港站 D 出口）搭乘 15 号巴士前往山顶。
- 从终点返回市区**
- 沿大学道往下走，然后跟着香港大学黄克竞楼的指示牌前往港铁香港大学站。
 - 于旭龢道搭乘 13 号巴士前往中环。



凌霄阁及山顶广场有不少商店和餐厅。

青衣自然径

这条远足路线轻松易走，指示清晰，石级虽多，但登顶后可将青衣岛山水相伴的大桥风光尽收眼帘，绝对不虚此行。沿途有不少休闲及运动设施，点缀路径的紫红色叶子花（又名九重葛或簕杜鹃）和紫色的小叶马缨丹，尤其值得细看。

- 地区** 葵青区
- 长度** 约 4 公里
- 难度** ▲▲▲▲▲
- 时间** 约 2 小时

S 青衣自然径

长长的石级就是自然径的起点，你绝对不会错过。

1 青瞰径

从青瞰径拾级而上，可远眺汀九桥及屯门公路。到达观景亭后，继续靠右依径前行，便能俯瞰青马大桥和货柜船。

2 青云径

左转沿青瞰径往下走到五条分岔路的交汇点，连接葵青庆回归健康径及青云径。踏上分岔路向左的青云径后继续往下走。

3 1号观景亭

你可以在亭内逗留片刻，欣赏由海峡、高楼与群山构成的风光。



前往起点

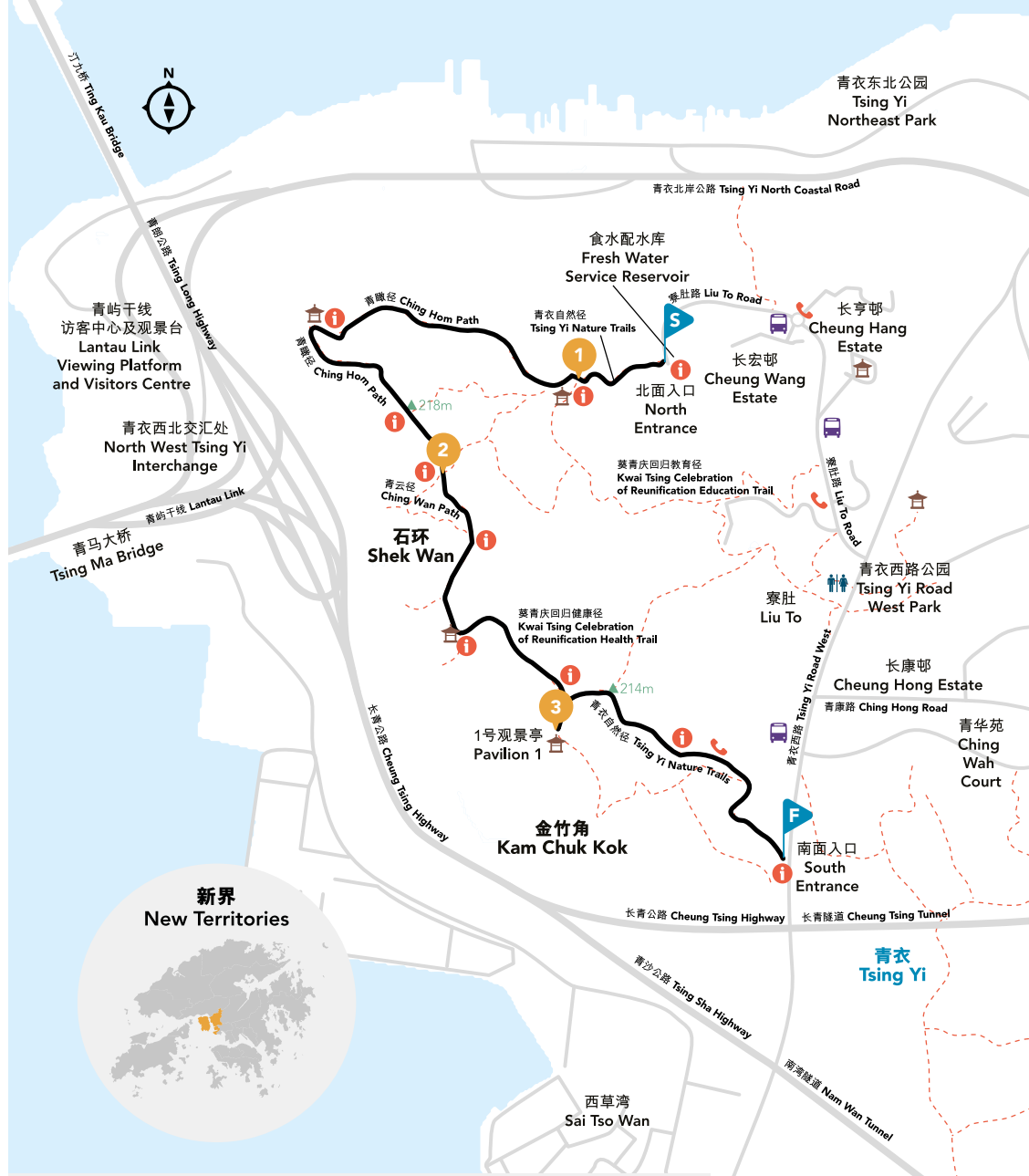
- 从港铁青衣站 A1 出口搭乘 248M 号巴士至总站长宏邨。下车后，沿寮肚路步行，经过食水配水库可于右边找到青衣自然径的北面入口。

从终点返回市区

- 抵达青衣西路后，穿过拱廊便来到青衣自然径的南面入口。离开自然径时，左转至青衣西路。从青华苑巴士站搭乘 279X 号巴士至港铁青衣站。



长宏邨一带设有便利店及超市。



图例 Legend

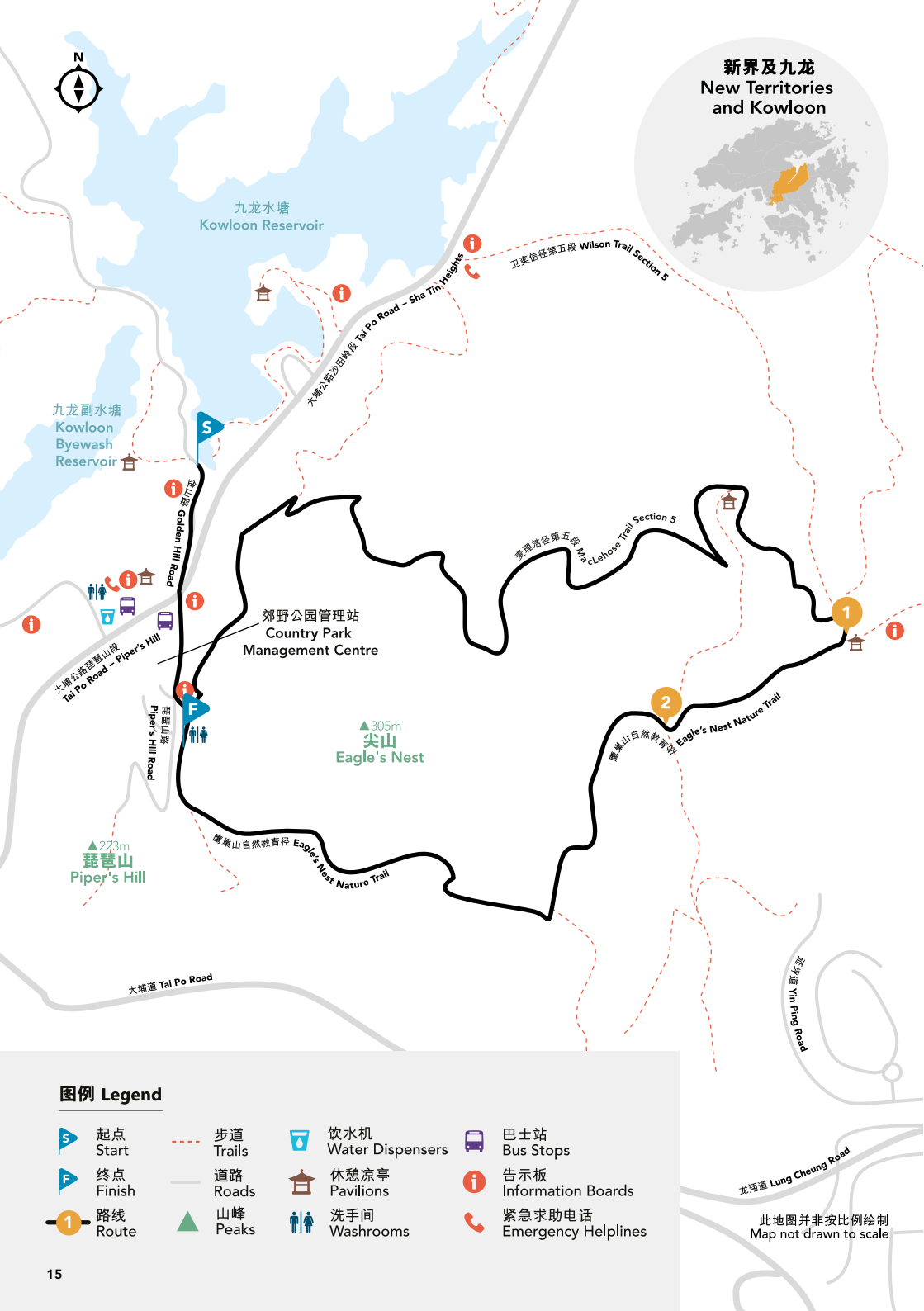
- S** 起点 Start
- F** 终点 Finish
- 1** 路线 Route
- 步道 Trails
- 道路 Roads
- ▲ 山峰 Peaks
- ⌂ 休憩凉亭 Pavilions
- 🚻 洗手间 Washrooms
- 🚌 巴士站 Bus Stops
- i 告示板 Information Boards
- ☎ 紧急求助电话 Emergency Helplines

此地图并非按比例绘制
Map not drawn to scale

鹰巢山自然教育径

这条林荫处处的远足径位于狮子山郊野公园内。沿途景观开扬，可眺望九龙水塘、新界中部的群山峻岭及繁华的九龙半岛。山径四周尽是繁花雀鸟，原来这里是麻鹰（又名黑鸢）的栖息地，不时还会见到猴子的踪迹。

- 地区** 沙田区及深水埗区
- 长度** 约 4 公里
- 难度** ▲▲▲▲
- 时间** 约 2 小时



- 图例 Legend**
- 起点 Start
 - 终点 Finish
 - 路线 Route
 - 步道 Trails
 - 道路 Roads
 - 山峰 Peaks
 - 饮水机 Water Dispensers
 - 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

1 九龙水塘

九龙水塘于 1910 年建成，是新界第一个水塘，弧形堤坝设计独特。沿着金山路及琵琶山路往上走至鹰巢山自然教育径，转入溪流旁边的小径后一路向左走，再踏上连接麦理浩径第五段的石径。

1 麦理浩径第五段

跟随指示沿石级走上观景亭。准备好照相机，地形复杂的九龙全貌便会展现眼前。靠石沿着鹰巢山自然教育径步行。

2 鹰巢山自然教育径

不妨找找濒危树种臭椿，其尖长叶面呈深绿色，丛生白黄色小花呈毛茸茸的质感。你也有机会见到香港独有的秀英竹。目光锐利的登山爱好者更会发现白桂木，深绿色的叶子，树上果实累累，但呈绿色至橙色的果实不可食用。



前往起点

- 从港铁深水埗站 D2 出口步行至大埔道巴士站，搭乘前往太和的 72 号巴士或前往禾輦的 81 号巴士。在大埔公路的石梨贝水塘巴士站下车，沿金山路走到九龙水塘。

从终点返回市区

- 沿琵琶山路走到位于大埔公路的巴士站，搭乘 72 号或 81 号巴士返回深水埗或沙田，沿途留意随时出没的猴子和野猪。



于大埔公路下车后，附近设有饮品自动售货机。

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