

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，沉浸在嗅觉的体验之中。



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



嗅觉

气味总能牵动美好回忆。闻到熟悉的气息，总会想起它初次烙进脑海那一刻。香港是个百味纷陈的城市，每一股独特的气味，都让你的旅程更难忘。而香港渔村那股混合海洋与咸香的气息，仿佛让人嗅到历史的气味，勾起怀古的思绪，遥向昔日的小渔港致意。

踏上香港的远足径，走访古朴渔村，既可享受丰富的美食，又可窥探本地文化传统。走过热闹的菜场，小摊子和小吃店星罗棋布，水乡风味扑鼻而来。

大澳村落为渔民的聚居地，在河道上搭建的棚屋，是这里一大特色。

气味相投

在大澳制作虾酱多年的郑启强师傅称，他单凭嗅觉便能知道筐中酱料是否已腌制完成。

野趣盎然的大屿山，跟香港繁华热闹的都会景致形成鲜明对比。绵延不断的细沙海滩和翠绿山峦，构成天然纯朴的美好风光。在晴朗的一天前往西大屿山，游览大澳渔村，你甚至可以远眺澳门。

大澳从 300 多年前便有人居住，大部分居民以耕种和捕鱼为生，三个世纪以来从未改变。郑祥兴虾酱厂于 1920 年成立，东主郑启强的祖先在 160 多年前落户大澳。郑师傅是这间家族经营的虾酱厂第四代掌舵人，年轻时曾在亚洲和中东地区捕鱼，后来跟随父亲学习生晒虾酱这门食品加工的本土工艺。他解释道：“那时中东局势开始不稳，我决定回家帮忙打理家族生意。”



郑祥兴虾酱厂的负责人郑启强于阳光下生晒虾膏。

虾酱用料虽然简单，却是大澳最驰名的食品。郑师傅透露：“我们只用银虾和盐，比例是 100 份虾加 17 份盐。近年，我们将盐减至 13 份，以迎合大众讲究健康的饮食习惯。至于虾膏，我们则按 100 比 7 的比例腌制。每年 5 至 10 月是生晒虾酱的理想季节，我们会外聘几位临时工，凑够六人去处理 200 筐虾酱。”

制作虾酱首先要有充足的阳光和空气，以改变虾酱的质感，并去除腥味。生晒期间，工人需要每 45 分钟搅拌虾酱一次。要让虾酱充分接触阳光，每天大清早需要将虾酱装进柳条筐中，并摊成薄薄的一层，放在阳光下一直晒至正午以后。大澳的空气中，弥漫着搅拌虾酱散发出来的气味，有人觉得鲜美无穷，有人却受不了那股咸腥。

“虾酱是否晒好，我光嗅嗅便知道。通常一筐虾酱要每日放在阳光下曝晒，晒足三个月才能装瓶。”



郑师傅忆述一桩往事时说：“有一次，有一位母亲带着孩子过来，想看看我晒虾酱。我甫开始搅拌，那孩子就嚷着说很臭。尽管那位妈妈立即出言斥责他，但我说不打紧，孩子只是讲出心底话而已。虾酱的气味不是人人受得了，但那是我们饮食文化的一部分，是华南和东南亚许多菜式不可或缺的调味品，也是我们的传统。”



工余时，他最爱跟老朋友和家人一起远足，走到北大屿山的东涌，或沿多条远足径往南走，沿途欣赏南大屿郊野公园的景色。天气好的时候，他会驾驶电动船出海钓鱼。假如遇上恶劣天气，他就会跟村民打麻将，或参加其他传统乡村的消遣活动。



大澳文物酒店由建于 1902 年的旧大澳警署活化而成。



大澳菜场售卖各种特产如手工虾膏、虾酱、咸鱼及其他海味。

近年，郑师傅目睹大澳人气愈来愈旺，本地人纷纷在假日或周末前来寻香探味，感受渔村气氛。他说：“大澳文物酒店吸引了大量游客到访，特别是其建筑设计，以及黄昏时静谧优美的日落景色。”

郑师傅很感激大澳的虾酱业养活了他家族的几代人，也因为自己品牌的成就而引以为傲，“我们的虾酱将会在每个喜欢传统广东菜的人的回忆中流传。”

东涌至大澳

大澳是香港最古老的渔村之一。这条远足路线带你追溯本地渔村文化传统的起源，别有一番“滋味”。一条条弥漫气味的小渔村，带游人回望逐渐褪色的历史过往。

- 地区** 离岛区 (大屿山)
- 长度** 约 14.5 公里
- 难度** ▲▲▲▲▲
- 时间** 约 4.5 小时

1 东涌炮台

东涌炮台建于 1832 年，是东澳古道的起点。在 1898 年成为海军总部，之后曾改建为警署及学校。

2 大澳棚屋

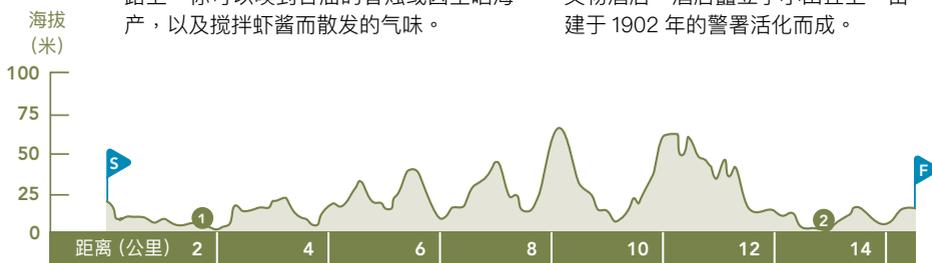
古道的尽头是一条山径，可遥望远处的渔村，以及百多年来屹立在水面上的独特棚屋。

1 东澳古道

延绵起伏的古道主要以混凝土铺砌，途经多条拥有数百年历史的古村，保留以耕种和捕鱼为主的大屿山传统生活面貌。一路上，你可以嗅到古庙的香烛或因生晒水产，以及搅拌虾酱而散发的的气味。

F 大澳文物酒店

愈深入大澳，由咸鱼、咸蛋黄或虾酱等本地特产所散发的的气味愈浓烈。再走数百米，你会抵达终点——大澳文物酒店。酒店矗立于小山丘上，由建于 1902 年的警署活化而成。



前往起点

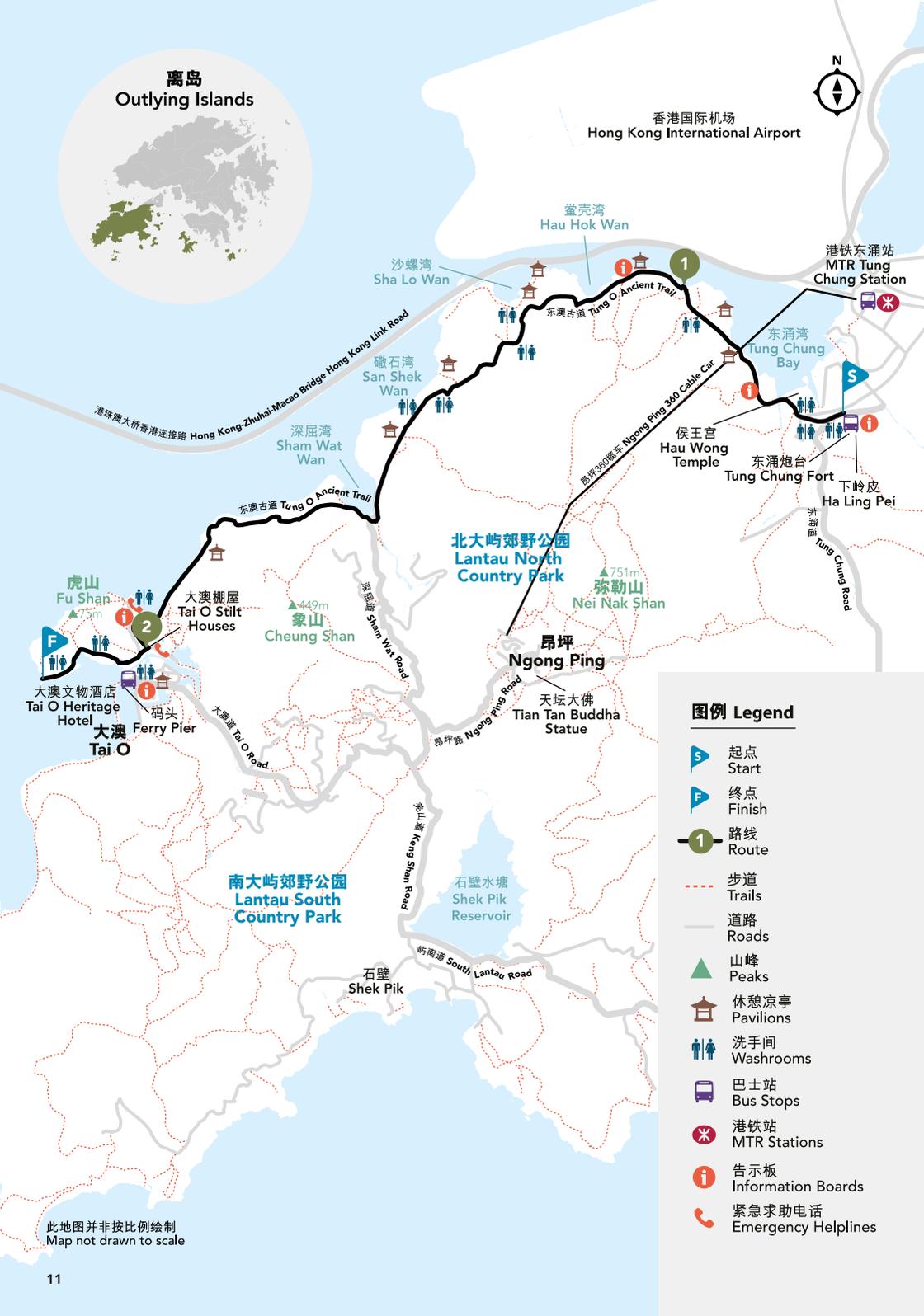
- 于港铁东涌站 B 出口外的东涌市中心巴士总站搭乘 3M、11 或 11A 号巴士至下岭皮，再沿指示牌前往东涌炮台。

从终点返回市区

- 搭乘 11 号巴士返回港铁东涌站。
- 于大澳搭乘渡轮前往东涌及屯门后，可在这两处换乘其他公共交通工具前往各区。



深屈湾有一些小吃店。港铁东涌站及大澳菜场均有多家商店。



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
- 🚉 港铁站 MTR Stations
- 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

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