

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，沉浸在味觉的体验之中。



# 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



## 味觉

在香港这个享誉国际的美食天堂，就算在郊外远足，也能感受味蕾惊喜。比方说，一些远离市区的小渔村，是品尝附近水域丰富渔获的胜地。到访这些古朴的村落，不仅可享受远足的乐趣，更能与同伴分享美食，闲话家常。清蒸鲜鱼、咕嚕虾球和椒盐鲜鱿等美食令人回味无穷。下次来香港上山下海，探索自然风光的时候，记得顺道到访香港独有的渔村餐厅，缔造美味回忆。

榕树湾为南丫岛的最大村落。

# 客家味道

星级厨师杨尚友漫步西贡的田园风光中，  
回味传统客家菜风味。



星级厨师杨尚友品尝深涌农庄的招牌菜式——客家焖猪肉及蚝饼。

西贡独特的山水人情，能让人感受不一样的香港，是一日游的好去处。对星级厨师杨尚友来说，游览郊野公园是儿时的美好回忆。成长时接受童军训练的经历，让他对大自然及野外烧烤情有独钟。远足一整天后，以冰冻饮料止渴，更是一大快事。

他忆述：“我们踏足的登山径每每崎岖起伏，‘大上大落’，在烈日当空之时，小卖部里满载冰冻饮品的旧式冰箱可说是我们的消暑补给站，透心凉的汽水俨如是我完成艰辛之行的奖励，是全程最美好的回忆。”

从马料水码头出发到深涌农庄，杨尚友在那儿喜遇上他口中的“消暑补给站”，于是先来一瓶冰冻的奶油苏打汽水解渴，然后才细阅店主李世豪 (Michael) 递上的菜单。Michael 的祖先是定居于深涌村落的客家人，他自己则于美国纽约长大，五年前回到村内，与曾在爱尔兰掌厨多年的表哥 Jimbo 以兄弟档上阵，从退休的叔叔手上接掌深涌农庄，Jimbo 顺理成章担任大厨之职。



在毛里求斯长大的杨尚友祖籍客家，对家乡传统名菜客家焖猪肉的烹调手法很感兴趣。要烹煮这道美食，先要把五花肉“氽水”，然后加入南乳，以慢火焖炖，再以爽脆的木耳和酸菜增

添口感，最后放入少许辣椒，带出麻辣滋味。杨尚友一面享受这道家乡风味，一面欣赏漫山遍野的绿茵景致。当中，围绕蜿蜒山径的多个鱼塘，养殖了新鲜生猛的鲮鱼和乌头鱼。



南丫岛索罟湾码头一带的海鲜餐厅。



南丫岛榕树湾大街的商店及餐厅。

接续登场的菜式是以香葱和香菜增鲜提味的蚝饼，大厨先把蚝仔和葱下锅爆炒，然后加入鸭蛋和鸡蛋煎香。店主解释，过往这道菜式的主角，是采用由村妇于清早在码头捡获的肥美鲜蚝。直到今天，蚝饼已经成为这里的招牌菜。他笑言：“客人可谓冲着这道菜式而来。不过我们现在会从菜场进货，因为今时今日再没有村妇在海边捡蚝。”

深涌农庄的瓦片屋顶和牌匾自 1936 年起保存至今，在人丁最旺盛之时，Michael 一家共有多达 20 人住在同一屋檐下。如今，纵然他们已飘洋过海，各居一方，但心头上的家始终是香港。他在接管农庄后，逐渐按现代标准翻新改建，他透露：“改建过程殊不简单，因为要把建材从市区运往此地，颇费了一番工夫。”

饱餐过后，大满足的杨尚友继续环顾四周美景。“要花时间深入郊野，静听婆娑树声和流水淙淙，机会难能可贵，甚至是一种奢侈。”他说：“我们生活的社会与科技密不可分，生活节奏急促，而香港却坐拥无数远离繁嚣的沙滩和山峰，可谓得天独厚。”



“我喜欢在香港郊野发掘美食，如豆腐花、面食等，都是我们饮食文化的一部分。”

“我想让两个孩子都体验一下，在大自然环境中享受这些滋味。每次登山，我都期望能就地发掘出隐秘美食。菜式或多或少能反映厨师个性或当地特色，而不少餐厅背后往往有着自家故事，所以到郊外用餐的一大吸引之处，就是能了解当地居民的生活轶事。”

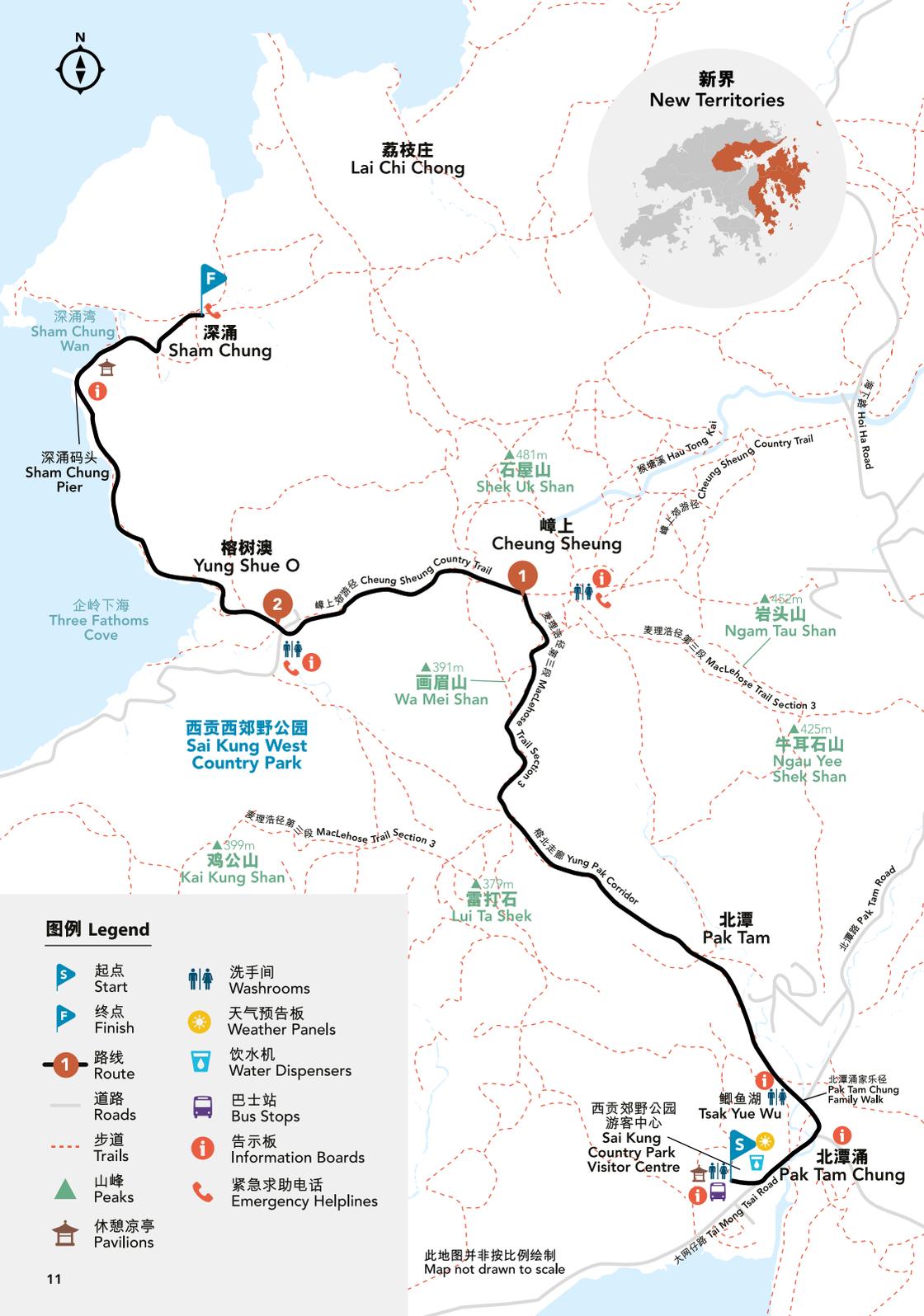
除了西贡，香港多个离岛如南丫岛，也是你畅游郊野，并品尝现捞现煮海鲜的好去处。



# 北潭涌至深涌

西贡郊野公园环山叠翠，景致迷人，但鲜有人知道当中的隐秘的地道美食（如豆腐花）及客家传统菜式（如茶粿、焖猪肉）等等。

- 地区** 西贡区及大埔区
- 长度** 约 13 公里
- 难度** ▲▲▲▲▲
- 时间** 约 5 小时



## S 北潭涌

西贡郊野公园入口设有小吃亭，记得补给足够的饮品和小吃。由北潭涌起步，沿着大网仔路往东走，左转进入北潭路，然后继续前进，左边将出现北潭涌家乐径的入口。

## 2 榕树澳

向下走，然后左转往樟上郊游径，并跟着路牌指示前往榕树澳。

## 1 樟上

从登山步道沿榕北走廊稍微往上走，将遇上分岔路口，右转穿过丛林，视野豁然开朗，你可在远处观雷打石。

## F 深涌

在榕树澳沿着岸边步道，走至深涌。现今，深涌只有零星村屋仍有人居住，其中一间设有茶座，以客家焖猪肉和蚝饼闻名。



### 前往起点

- 从西贡市中心搭乘出租车、94 或 96R 号巴士前往北潭涌。

### 从终点返回市区

- 来往深涌至马料水及黄石的街渡渡轮平日每天两班，周末及公众假期加开第三班（惟不停黄石）。
- 你可由深涌步行到西沙路（约 7 公里，1.5 小时），然后搭乘巴士前往沙田或西贡。



北潭涌及深涌拥有不少小吃店及茶座。

### 图例 Legend

- S** 起点 Start
- F** 终点 Finish
- 1** 路线 Route
- 道路 Roads
- 步道 Trails
- 山峰 Peaks
- 休憩凉亭 Pavilions
- 洗手间 Washrooms
- 天气预告板 Weather Panels
- 饮水机 Water Dispensers
- 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

# 南丫岛

南丫岛是香港第三大离岛，岛上餐厅林立，供应传统海鲜以至新派西餐等各式佳肴。沿着简单轻松的步道舒展筋骨之余，顺道完成一趟别有风味的美食之旅。

**地区** 离岛区(南丫岛) **长度** 约5公里 **难度** ▲▲▲▲▲ **时间** 约1.5小时

## S 索罟湾

索罟湾只有数百名居民，海面满布鱼排，于沿岸餐厅用餐，在海岸景致陪伴下，享受清蒸扇贝、龙虾及脆炸鲜鱿鱼等海鲜菜式。

## 1 天后宫

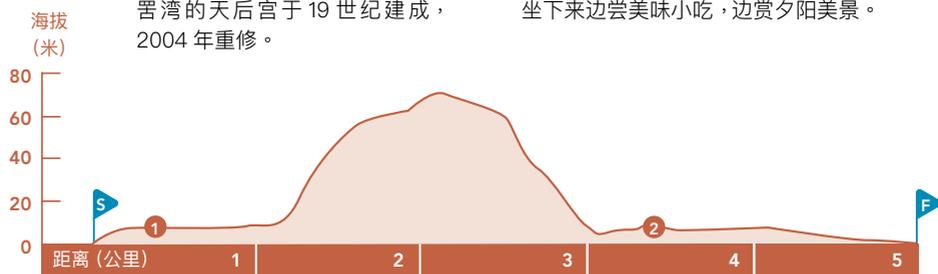
走过一整排海鲜餐馆，你可顺道参拜被奉为海神的天后娘娘。南丫岛共有三座天后庙，位于索罟湾的天后宫于19世纪建成，2004年重修。

## 2 洪圣爷湾泳滩

沿途经过沙滩及烧烤区，便来到洪圣爷湾泳滩，不妨试试这里的烤玉米和透心凉的冰菠萝，也可光顾家庭式经营的小店。

## F 榕树湾

经过亚婆豆腐花的摊位后，不消几分钟就抵达终点。榕树湾不乏售卖中式点心和西班牙小吃的小吃店，你大可坐下来边尝美味小吃，边赏夕阳美景。



### 前往起点

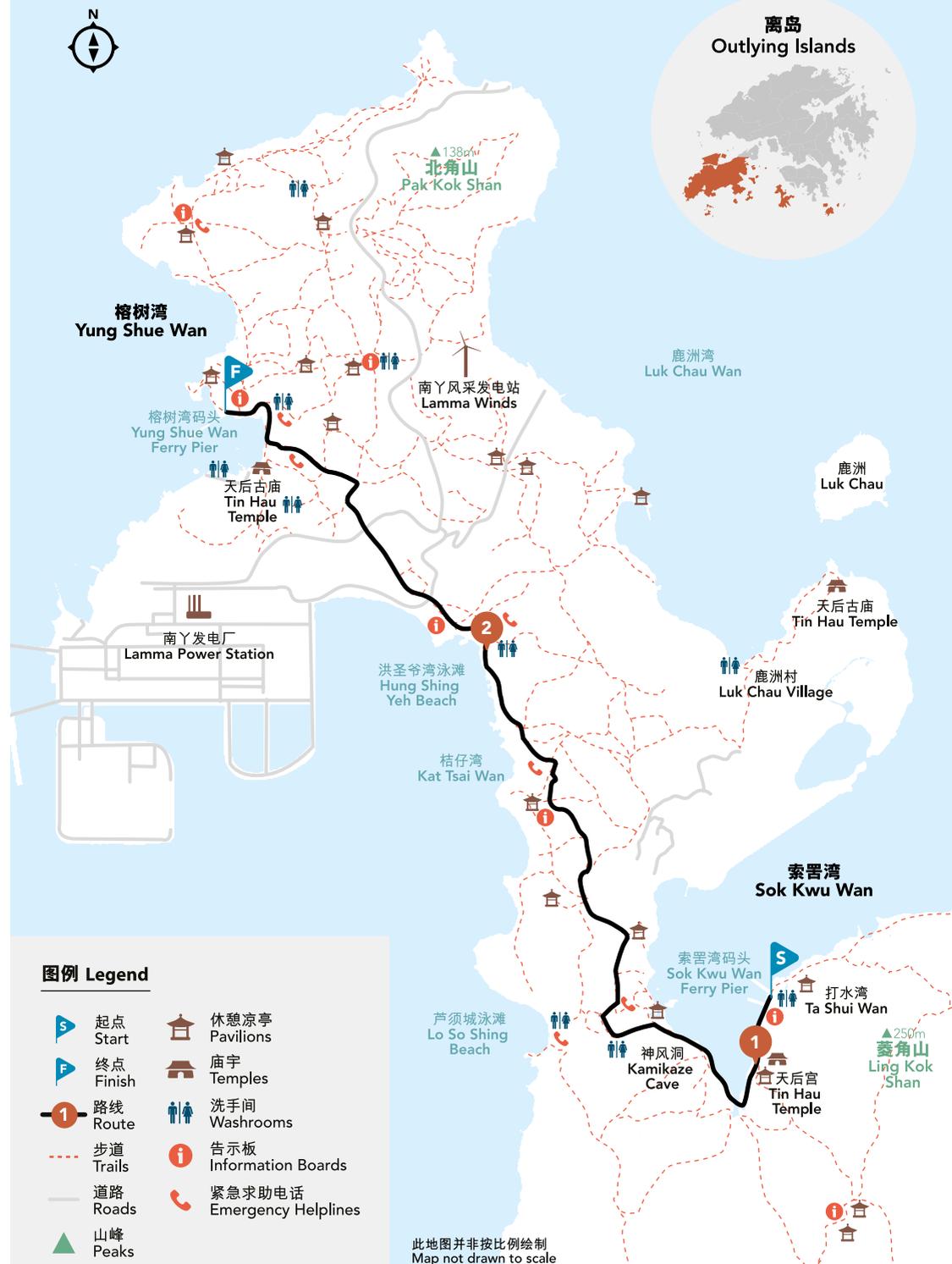
- 从中环4号码头搭乘渡轮前往索罟湾，船程约30分钟。

### 从终点返回市区

- 从榕树湾搭乘渡轮前往中环或香港仔。



洪圣爷湾泳滩有不少小店，而索罟湾及榕树湾码头一带也有不少餐厅及商店。



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)