

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。

目录

户外装备及提示 P.3

视觉

- 专题故事：千姿百态的香港 P.7
- 太平山顶至龙虎山郊野公园 P.11
- 青衣自然径 P.13
- 鹰巢山自然教育径 P.15

听觉

- 专题故事：香港自然协奏曲 P.19
- 小西湾至石澳 P.23
- 麦理浩径（第一至二段） P.25

味觉

- 专题故事：客家味道 P.29
- 北潭涌至深涌 P.33
- 南丫岛 P.35

嗅觉

- 专题故事：气味相投 P.39
- 东涌至大澳 P.43

触觉

- 专题故事：拥抱自然 P.47
- 香港联合国教科文组织世界地质公园 P.51
- 大东山 P.53

自行车游

- 元朗至蝴蝶湾 P.57

邻近住宿 P.59

越野跑赛事 P.61

精选本地游 P.62

  香港旅游发展局 

© 2020年香港旅游发展局版权所有

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 | ☐ 哨子 | ☐ 驱虫剂 |
| ☐ 帽子 | ☐ 手机、移动电源及充电线 | ☐ 食物 |
| ☐ 手电筒 | ☐ 外衣及风衣 / 雨衣 | ☐ 水及水瓶 |
| ☐ 指南针及地图 | ☐ 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 | ☐ 个人药品及急救用品 |
| ☐ 手表 | | ☐ 防晒用品 |
| ☐ 雨傘 | | ☐ 登山杖 |
| | | ☐ 手套 |



视觉

香港的大自然风光，一方面令人放松，远离都市繁嚣；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。

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。

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加，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。

“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，从山顶环回步行径远望，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。



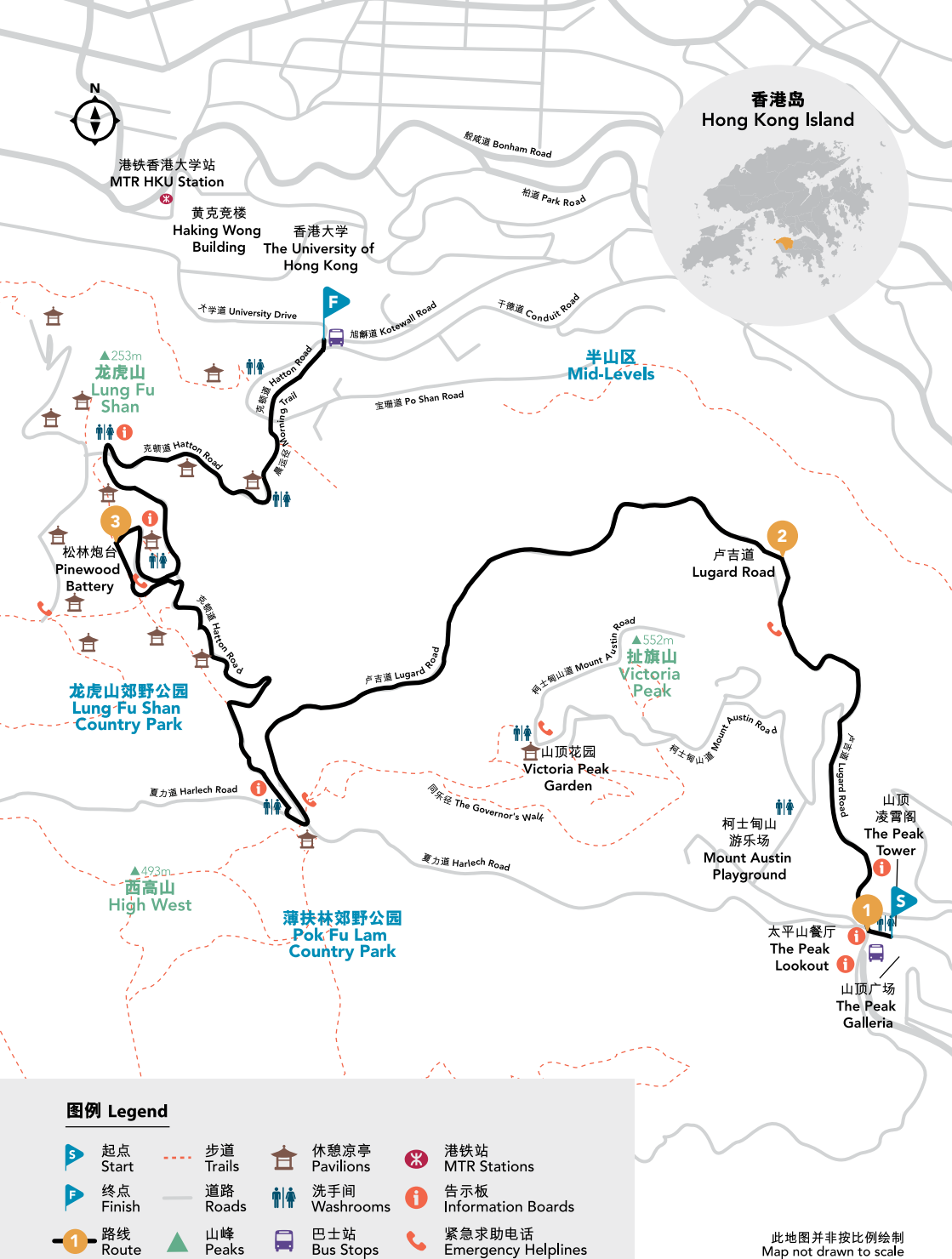
远足人士可从青衣自然径远眺青马大桥的壮丽景色。



站在麦理浩径第五段可俯瞰到九龍水塘。（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至入黑时分，雾气渐浓，这座建筑物蓦地矗立于云雾中。”



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

1 山顶凌霄阁

搭乘山顶缆车登山。缆车徐徐攀升，陡峭斜坡教人不知不觉紧靠椅背。

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”。

3 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。

4 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。

查看第 59 页住宿 1。



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。沿路设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

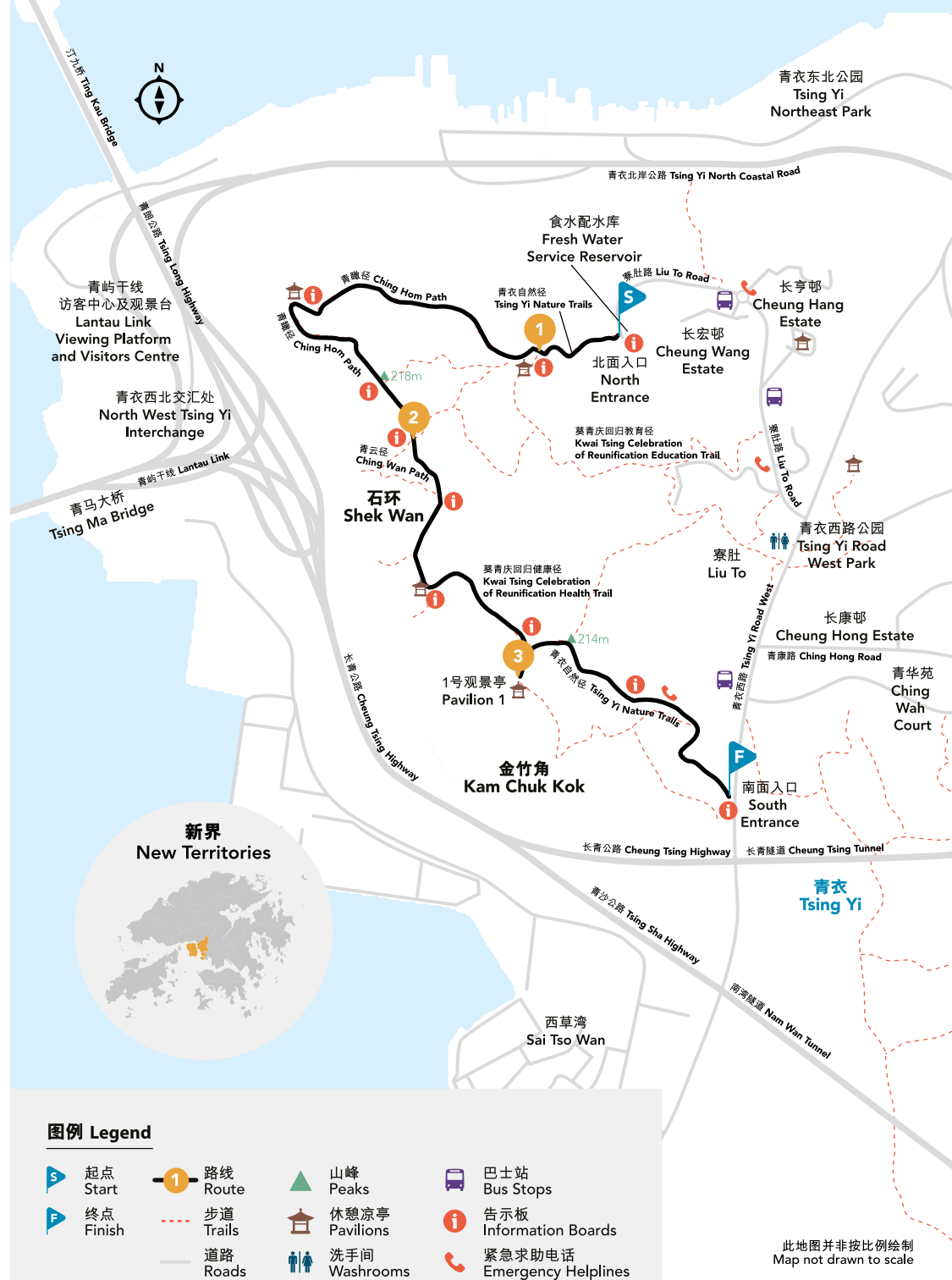
- 从港铁青衣站A1出口搭乘248M号巴士至总站长宏邨。下车后，沿寮肚路步行，经过食水配水库可于右边找到青衣自然径的北面入口。

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。





An aerial photograph of Hong Kong, showing the dense urban landscape with numerous skyscrapers and buildings. In the background, green mountains are visible under a blue sky with scattered clouds. The water of Victoria Harbour is seen on the right side.

登山远足 | 视觉

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

地区
沙田区及深水埗区

长度
约4公里

难度 ▲▲▲▲▲

 时间
约2小时

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。

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。

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。靠右沿着鹰巢山自然教育径步行。



- 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。

- 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。

查看第 59 页住宿 2。





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。

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。

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。

“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。



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。”



咸田湾、大湾及东湾一览。



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

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。

F 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。

查看第 59 页住宿 3。



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

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。

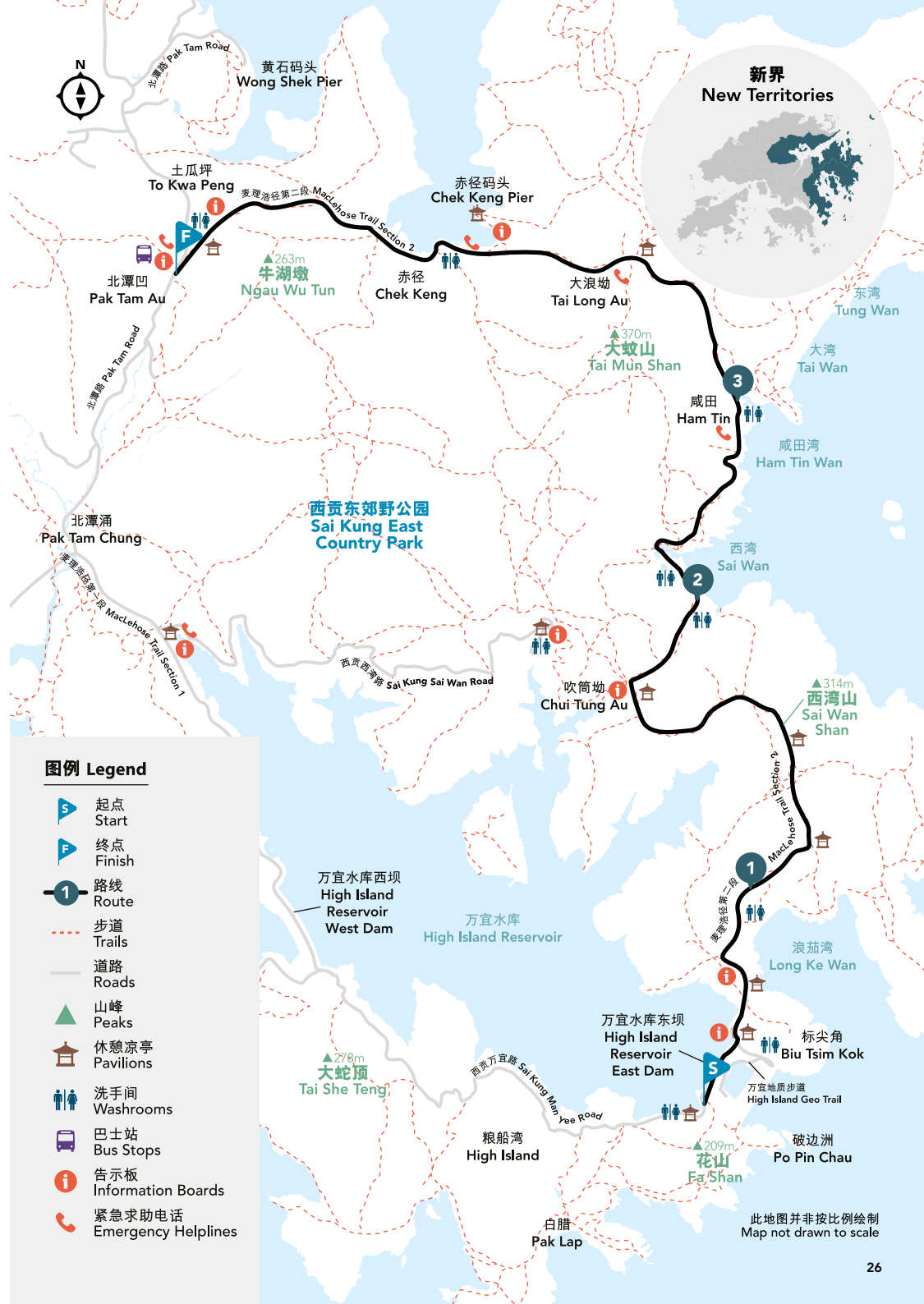
从终点返回市区

- 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。



西湾及咸田湾均有
多家茶座及小店。

查看第 59 页住宿 4 及 5。





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。

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。

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。



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。”

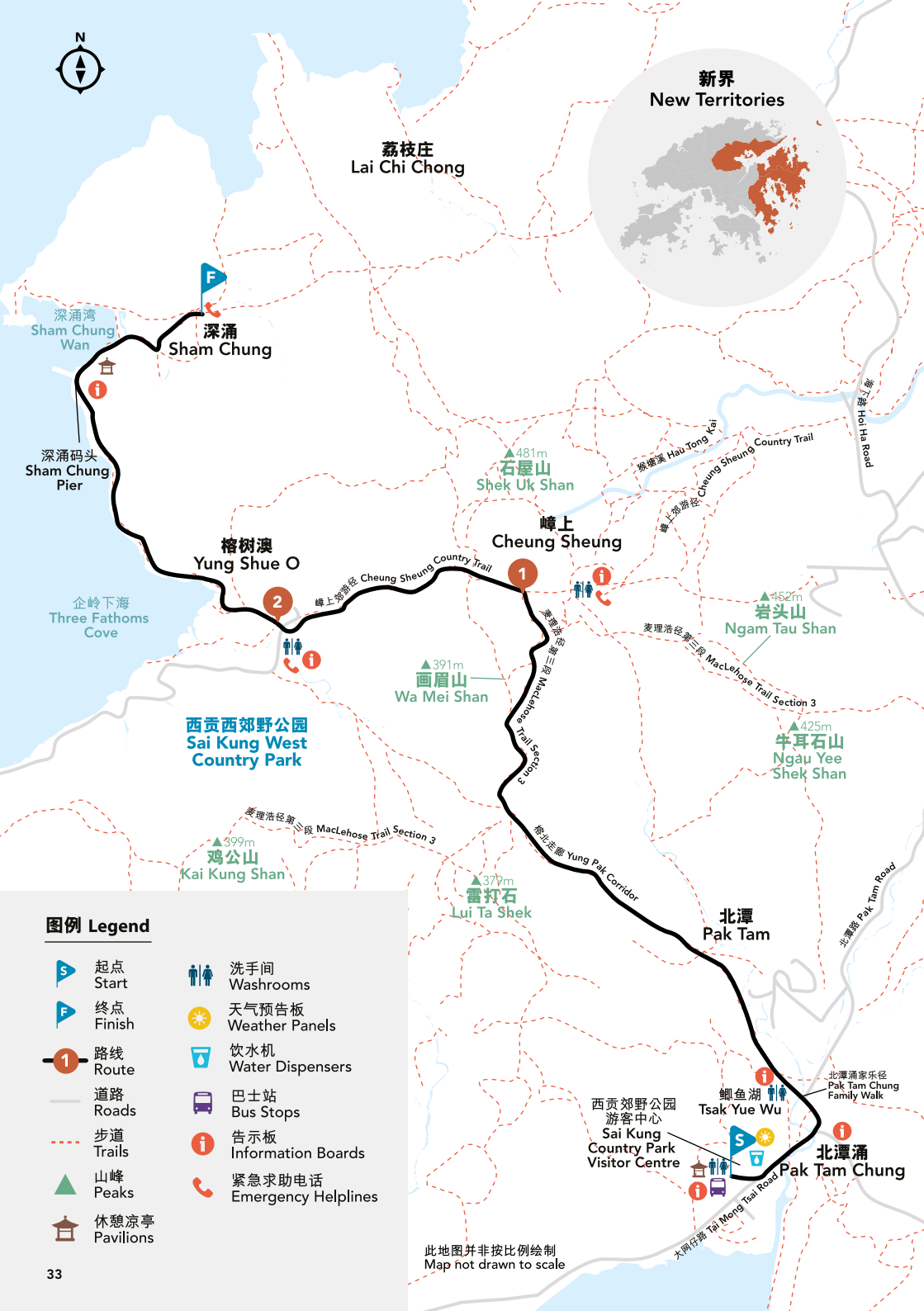
饱餐过后，大满足的杨尚友继续环顾四周美景。“要花时间深入郊野，静听婆娑树声和流水淙淙，机会难能可贵，甚至是一种奢侈。”他说：“我们生活的社会与科技密不可分，生活节奏急促，而香港却坐拥无数远离繁嚣的沙滩和山峰，可谓得天独厚。”



“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。



图例 Legend

- 起点 Start
- 终点 Finish
- 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

新界 New Territories



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

5 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，然后左转往嶂上郊游径，并跟着路牌指示前往榕树澳。

1 嶂上

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。

查看第 59 页住宿 4 及 5。



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。

主 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

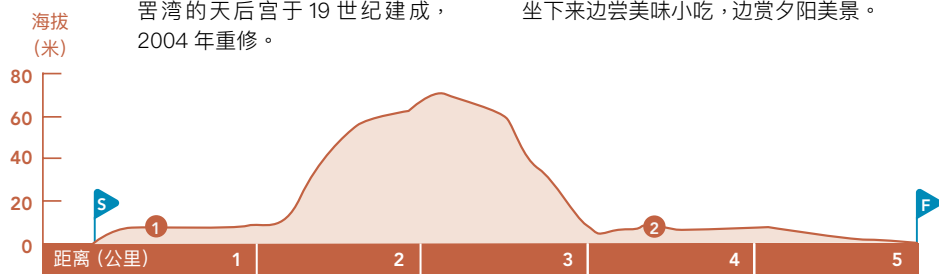
走过一整排海鲜餐馆，你可顺道参拜被奉为海神的天后娘娘。南丫岛共有三座天后庙，位于索罟湾的天后宫于 19 世纪建成，2004 年重修。

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。

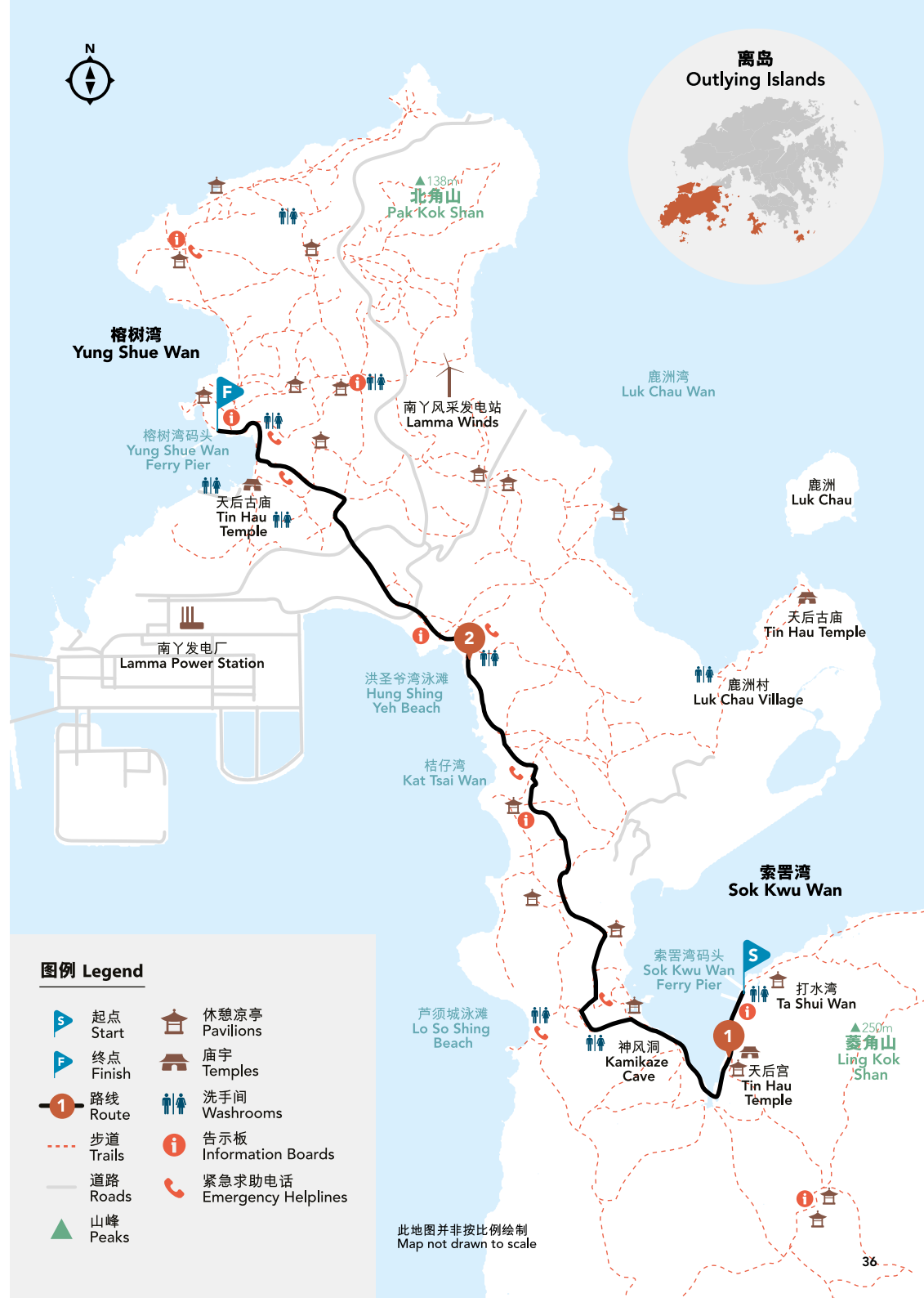
从终点返回市区

- 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。

查看第 60 页住宿 6。





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息，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，并分成摊成薄薄的一层，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。



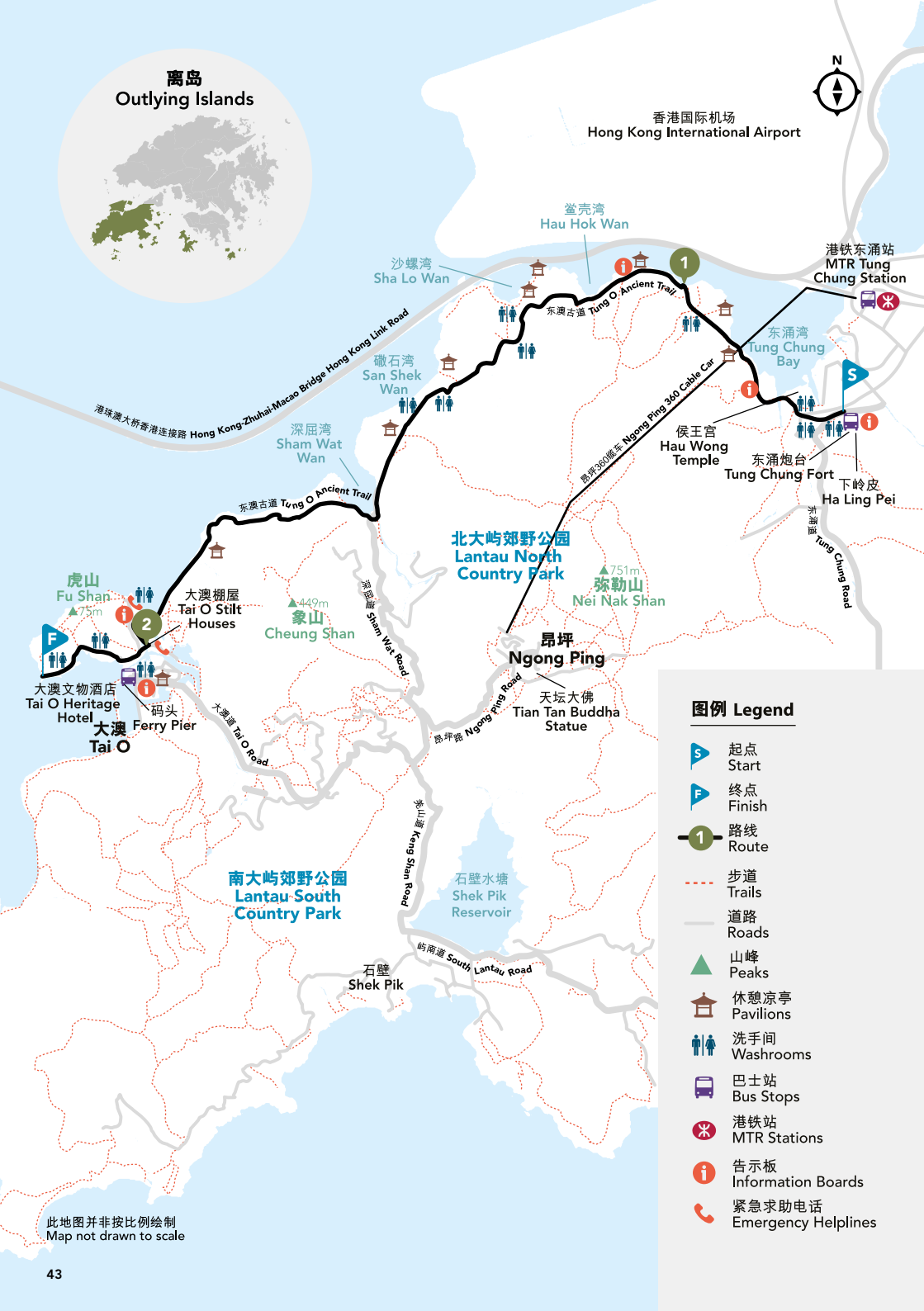
大澳文物酒店由建于 1902 年的旧大澳警署活化而成。



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。

主 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

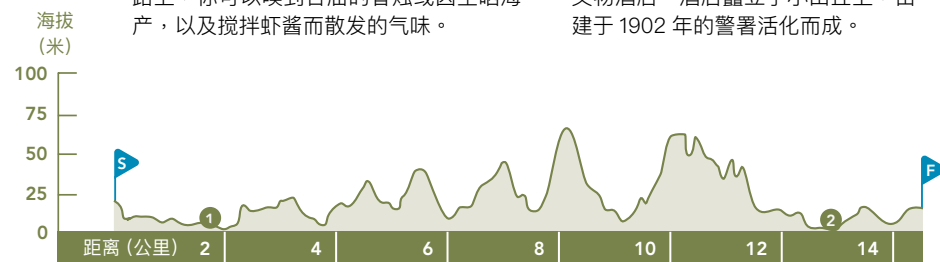
古道的尽头是一条山径，可遥望远处的渔村，以及百多年来屹立在水面上的独特棚屋。

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海产，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。

查看第 60 页住宿 7 及 8。





触觉

告别喧嚣闹市，拥抱地貌多变、物种丰富的绿色郊野。香港拥有逾 200 个岛屿，许多小岛虽然位置偏远却风景如画，恍如世外桃源。搭乘渡轮或租船扬帆出海，亲近繁华都市背后，壮丽多姿的大自然。踏上饱历风霜的古老石径，走在泥泞山路和落叶满布的林荫小道上，触碰一个个动人时刻。

大东山以壮丽的日落景色及漫山芒草而著名，芒草于秋季尤其茂密。

拥抱自然

瑜伽达人魏秋琪探游东平洲，享受与大自然的心灵契合。

对魏秋琪来说，在东平洲上“脚踏实地”的感觉毫不陌生。这位 2013 年的国际瑜伽锦标赛冠军得主深谙与大自然和万物契合共融的重要性。

她解释：“瑜伽讲求天人合一，透过内观将心灵与一呼一吸乃至周遭的事物联系起来。”由马料水码头乘船至东平洲需要一个半小时，魏秋琪则在这座隐秘小岛的更楼石上，为登山客、渔民和一日游旅客示范一系列瑜伽体式。

头顶上是灼热的阳光，脚下是汹涌的浪涛，魏秋琪赤脚踏上岩石，从容优雅地摆出各种瑜伽体式，教人赏心悦目。她特地脱下鞋子，希望能让足趾逐寸感受脚下大地。

瑜伽达人魏秋琪在东平洲的更楼石上示范不同的瑜伽体式。

“鞋子让你与世界隔绝。当你赤脚走在地上，你会感受到石头、青草的质感。”

她说：“透过触觉连接这片大地，你会懂得欣赏万物。”

瑜伽体式当中的树式和山式，无论是名称还是动作，皆有不动如山的意味。瑜伽修练也同时追求行云流水的境界，要诀在于保持自由、具创意和坦率的心境。作为专业瑜伽导师的她透过不停锻炼，已经成为三者俱备的完美化身。

魏秋琪拥有一个逾 75,000 名粉丝的个人社交媒体账号，用来分享她创作的摄影及其他艺术作品。所以甫下船踏足岛上，她便迫不及待拿出照相机捕捉眼前迷人的景致，并说未来必定会与好友重游这座美丽岛屿。



这趟旅程是魏秋琪首次造访东平洲。说来凑巧，早在一个月前，她曾在电视节目中偶尔看到介绍这座迷人小岛的节目，然后便随即把它纳入“香港必游清单”。谈到最喜欢的香港山径，她说：“我喜欢寻幽探秘。”东平洲位处香港最东边，深受经年累月的风化及海浪侵蚀，从而形成奇特的沉积岩造型，故此它必然上榜。另一条则是位于大屿山的大东山。



印洲塘以其山光水色，恍如人间仙境而闻名。



大东山为香港第三高的山峰。

面对大自然的原始奇观，魏秋琪语带敬意：“我感受到一股自由气息的力量。”她形容，小岛的美景虽然活现于照片上，但远远及不上我们亲历其境，置身其中。冰蓝澄澈的海面泛起粼粼波光，岛上的页岩呈现焦橙、米黄及棕色等鲜艳的色彩层次，尽管可透过相片或影像呈现，但把脚尖探进冰凉的海水或用手感受平滑的风化岩石等感觉，是影像和文字所无法传达的。

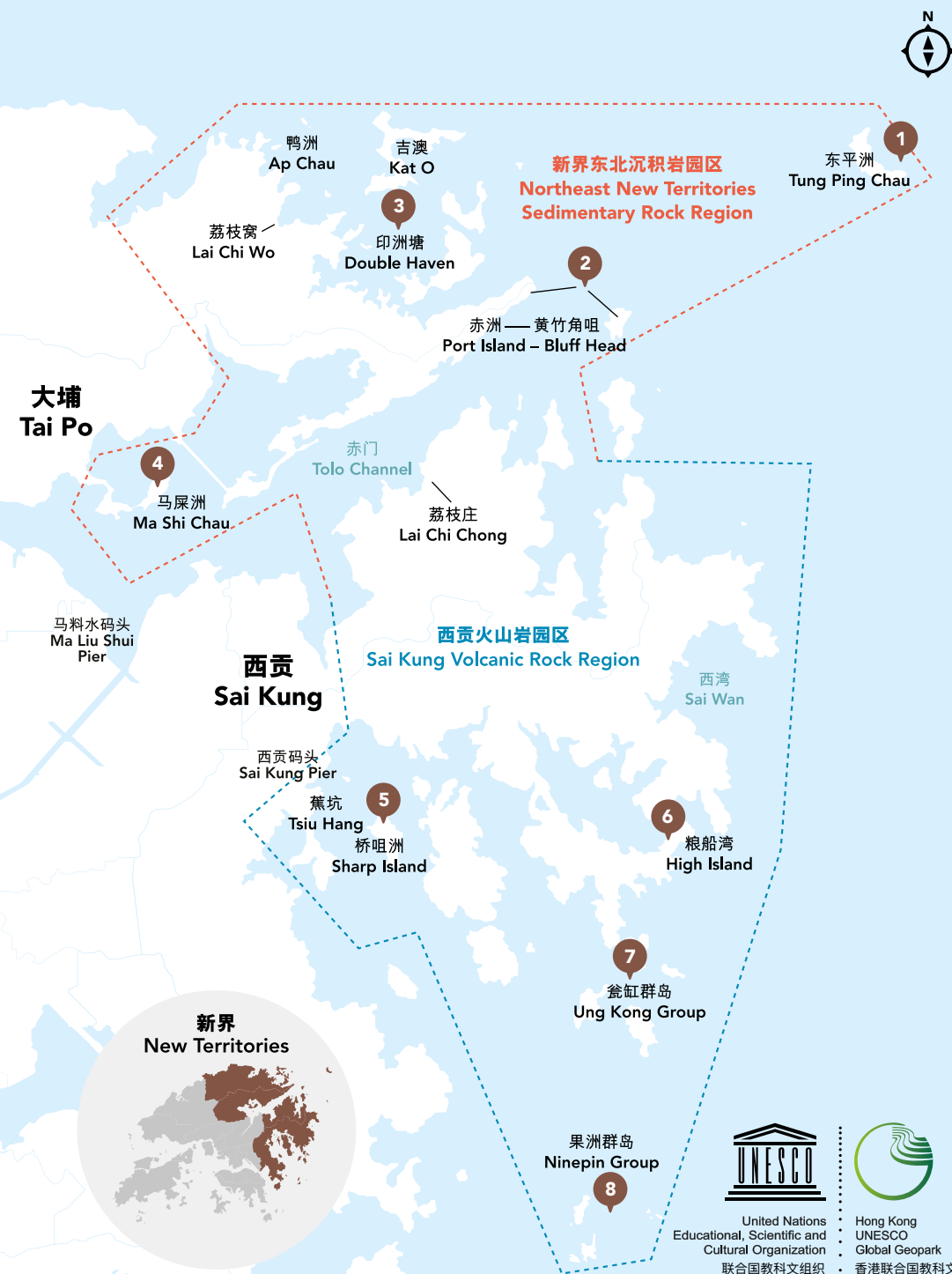
事实上，东平洲还有许多鬼斧神工的自然奇景。在约三小时、全长五公里的远足路程中，除了更楼石及岩池外，还有亚妈湾、龙落水及斩颈洲等岩石地貌，都一一映入眼帘。

这趟旅程以魏秋琪灿烂的笑容画上句号。她愉快地说：“我的双脚十分快乐，心灵也感到无比富足。”

香港联合国教科文组织世界地质公园

在香港沿岸大小不一的岛屿，你可以找到联合国教科文组织的世界级遗产。搭乘渡轮或租船，踏足岛上的沙滩或触摸崎岖嶙峋的岩石。然而当中有些地质景点尚未被开发，只适宜在船上以安全距离环岛观赏。

请扫描二维码以浏览更多资讯：



此地图并非按比例绘制
Map not drawn to scale



1 东平洲

位于大鹏湾远处的东平洲是香港闻名的荒岛。你从马料水码头搭乘渡轮前往，于人迹罕至的沙滩和岩岸上留下足印。

2 赤洲——黄竹角咀

从马料水码头搭乘渡轮前往黄竹角咀。到达后即可看见奇石鬼手岩（左图）。极目远眺，可见杳无人迹的赤洲及其夺目红岩。



3 印洲塘

印洲塘保留着原始之美，海水清澈见底，让人恍如置身于南太平洋的岛国上。你可从马料水码头搭乘渡轮至吉澳，展开探索之旅。

4 马屎洲

这座徒步可达的小岛（右图）竟然出奇地幽静，仿佛与世隔绝。置身于群山之中，你会被船湾淡水湖一望无垠的景观所吸引。另外，岛上呈现波浪及脉状层理的砂岩，令人印象深刻。

5 桥咀洲

你可以在沙滩租借独木舟，划船前往岛上任何一个海滩，在细沙上慵懒地消磨时光，或者将双脚泡进湛蓝的海水中，感受丝丝凉意。

6 粮船湾

粮船湾曾是孤岛，现有两座水坝将之与西贡半岛陆地相连。交通十分便捷，只需从西贡搭乘出租车，再经一段轻松的山路，一排排巍峨错落的六角形岩柱群就在眼前。

7 瓮缸群岛

这组群岛地貌多变，包括优美的岩洞、悬崖峭壁和细沙滩等让人叹为观止的景色。你可以从西贡租船前往，或者参加独木舟观光团，在海上欣赏这些自然瑰宝。

8 果洲群岛

这组细小的群岛完美彰显大自然的惊人威力，面向大海的岩岸经年累月被强风和海浪雕琢成宏伟的奇岩怪石。建议你租船沿岸观赏。

大东山

大东山是香港第三高的山峰，吸引各路登山爱好者到访。除饱览沿路优美的景致和野生植物外，还可亲身感受足下漫山遍野芒草的温柔。

地区 离岛区 (大屿山) **长度** 约 9 公里 **难度** ▲▲▲▲ **时间** 约 4.5 小时

1 大东山

海湾与沙滩的壮阔景色一览无遗。沿着山径夹道而生的芒草随风摇曳，是大屿山高地的著名景致。

2 烂头营

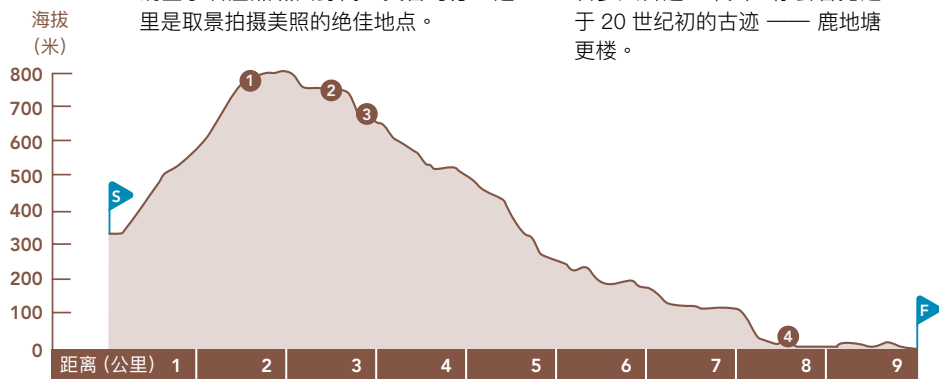
登上山峰，清风徐来，于此处驻足片刻，眺望小石屋点缀山野间。黄昏时分，这里是取景拍摄美照的绝佳地点。

3 二东山

继续向前迈步，经过古旧的山间小屋，然后绕过有香港第九高峰之称的二东山北麓。

4 鹿地塘更楼

穿过南山广阔的野餐胜地后，左转步入古道。不久，你会看见建于 20 世纪初的古迹——鹿地塘更楼。



前往起点

- 从港铁东涌站 B 出口外的东涌市中心巴士总站搭乘 3M、11、11A 或 23 号巴士至伯公坳起点。

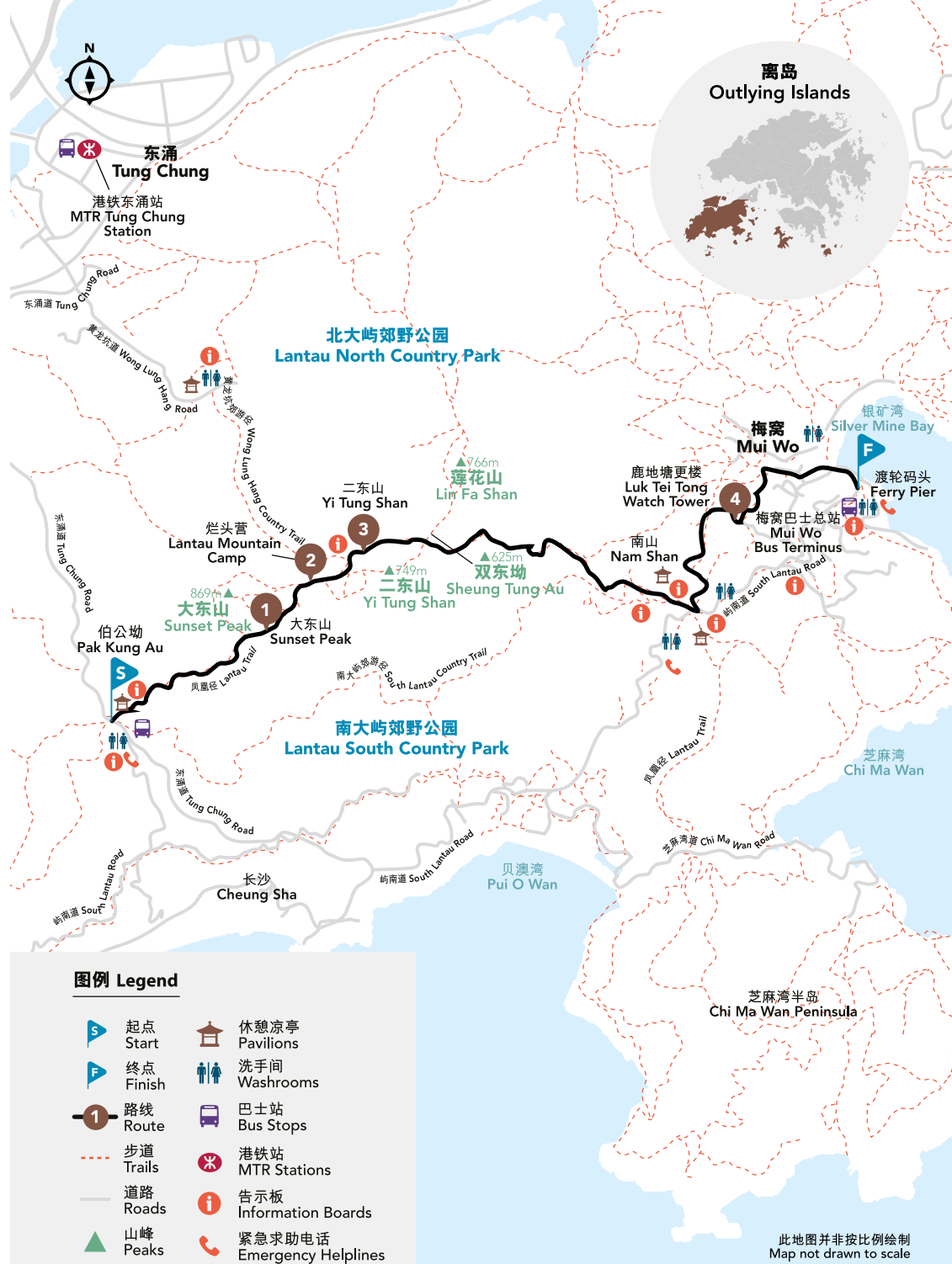
从终点返回市区

- 从梅窝巴士总站搭乘 3M 号巴士至港铁东涌站。
- 从梅窝搭乘渡轮至中环。



梅窝码头附近有不少商店。

查看第 60 页住宿 6 及 7。



此地图并非按比例绘制
Map not drawn to scale



自行车游

新界不少大型市镇均配备完善的自行车道，让你骑车便能轻松寻找那些不易到达的秘境，如隐秘的小沙滩、小路中宁静的小村庄，还有那些可能被旅行团所遗忘的古庙，从而深入了解本地文化。沿途，你也可以随时停下来，买杯解渴饮料，或到自行车道旁的小店吃碗面，行程随心所欲。

骑着自行车，深度探索那些从没去过的地方。



元朗至蝴蝶湾

这条自行车路线从元朗市中心出发，让你以自行车代步，轻松走到屯门海边，沿途欣赏优美郊区景色和发掘新市镇的最新发展，并参观区内的文化古迹。

地区 元朗区及屯门区 **长度** 约 14 公里 **难度** ▲▲▲▲ **时间** 约 3 小时

1 屏山邓族文物馆暨文物径访客中心

登上小山岗，来到由建于 1900 年的旧屏山警署改建而成的文物馆，探索引人入胜的历史建筑，并了解屏山邓族的历史文化。

2 屯门单车汇合中心

穿过人行天桥，到达这项专为自行车而建造的设施，稍作休息。

3 后角天后庙及花炮展览馆

天后庙广场内的这座古庙香火鼎盛，吸引不少善信在此参拜天后娘娘。毗邻的花炮展览馆展出缀满纸花的华丽祭品“花炮”。

4 湖山游乐场

这条环回的专用自行车道林荫夹道，柔和的海风穿过树梢而至，引领你写意追风。

F 蝴蝶湾泳滩

附近的蝴蝶湾公园坐拥水清沙幼的泳滩。饱览美景后，你可以在湖山游乐场交还自行车。



前往起点

- 从港铁元朗站 J 出口步行至朗和路，在自行车租赁店铺完成租车手续后，沿朗和路走到朗业街，便可以展开自行车之旅。

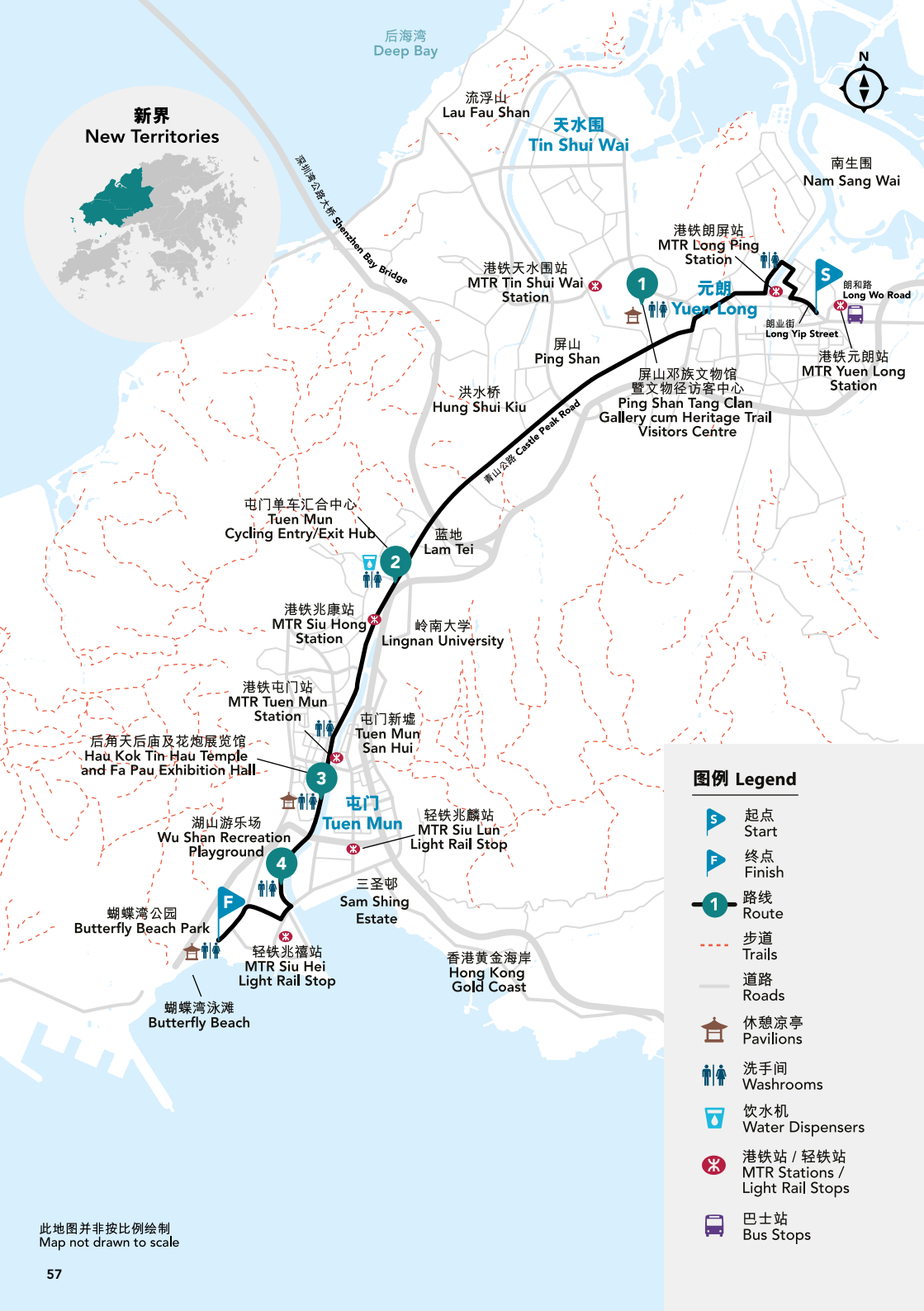
从终点返回市区

- 于湖山游乐场归还自行车后，可在轻铁兆禧站搭乘路线 507 前往港铁屯门站，在此换乘港铁西铁线。
- 你也可在轻铁兆禧站搭乘路线 507 至兆麟站换乘路线 505 前往三圣邨，品尝生猛海鲜。



自行车径沿途有不少饮品自动售货机及各式商店。湖山游乐场及蝴蝶湾公园也有小吃亭。

查看第 60 页住宿 9 及 10。



图例 Legend

- 起点 Start
- 终点 Finish
- 路线 Route
- 步道 Trails
- 道路 Roads
- 休憩凉亭 Pavilions
- 洗手间 Washrooms
- 饮水机 Water Dispensers
- 港铁站 / 轻铁站 MTR Stations / Light Rail Stops
- 巴士站 Bus Stops

邻近住宿

以下住宿邻近我们所介绍的远足径及自行车径，游玩前后在那里好好休息放松是不错的选择！当中，更有些由古迹改建而成，为你的旅程注入文化气息。



香港美利酒店

☎ +852 3141 8888
 🌐 niccolohotels.com/ch/index.html
 📍 香港岛中环红棉道22号

相关远足径 ▶ 🏞️ P.11



YHA美荷楼青年旅舍

☎ +852 2788 1638 🌐 yha.org.hk/sc/hostel
 📍 九龙深水埗巴域街70号石硤尾邨41座

相关远足径 ▶ 🏞️ P.15



青年广场Y旅舍

☎ +852 3721 8989 🌐 youthsquare.hk/stay
 📍 香港岛柴湾道238号

相关远足径 ▶ 🏞️ P.23



香港九龙贝尔特酒店

☎ +852 3112 8222
 🌐 pentahotels.com/cn
 📍 九龙新蒲岗六合街19号

相关远足径 ▶

🏞️ P.25 🏞️ P.33



帝都酒店

☎ +852 2601 2111 🌐 royalpark.com.hk/zh
 📍 新界沙田白鹤汀街8号

相关远足径 ▶ 🏞️ P.25 🏞️ P.33



香港四季酒店

☎ +852 3196 8888
 🌐 fourseasons.com/zh/hongkong/
 📍 香港岛中环金钟街8号

相关远足径 ▶ 🏞️ P.35 🏞️ P.53



诺富特东荟城酒店

☎ +852 3602 8888
 🌐 novotelcitygate.com/zh-hans/
 📍 大屿山东涌文东路51号

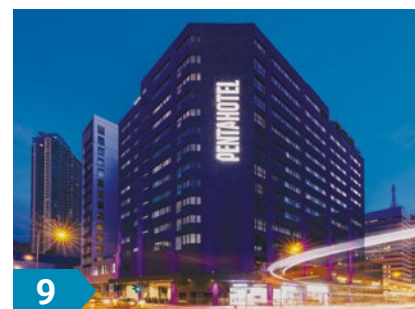
相关远足径 ▶ 🏞️ P.43 🏞️ P.53



大澳文物酒店

☎ +852 2985 8383
 🌐 taioheritagehotel.com/sc
 📍 大屿山大澳石仔埗街

相关远足径 ▶ 🏞️ P.43



香港屯门贝尔特酒店

☎ +852 3112 1138 🌐 pentahotels.com/cn
 📍 新界屯门震寰路6号

相关自行车径 ▶ 🚲 P.57



悦品度假酒店·屯门

☎ +852 3899 9288
 🌐 hotelcozi.com/resort/zh-cn/home
 📍 新界屯门建丰街4号

相关自行车径 ▶ 🚲 P.57

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.adropoflife.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，险峻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