

香港郊野全接觸

登山遠足·單車

—— 旅遊指南 ——

2020-2021

繁體版



香港旅遊發展局



South China Morning Post

OUTDOOR & EXTREME

五感體驗 · 發現香港

車水馬龍、夜幕璀璨等景色，往往是香港旅遊書中的主角。然而，隱身於鬧市之外，這裡其實有大片壯麗的大自然風貌。更獨特的是，郊野與市區僅咫尺之距，讓人可輕易遠離繁囂，投進大自然的懷抱中洗滌身心。

本指南以五感為主題，讓你沉浸其中：在山峰上，眺望繁華景致；在絕美的海灘上，傾聽浪濤拍岸；品嚐孕育自道地文化的美食，呼吸一口森林或漁

鄉的氣息；以雙手摩挲岸邊的岩層，感受億萬年前源於火山活動的遺痕。

以五感遊歷香港，與親友締造難忘旅程。過程中，你會發現香港的自然風貌絕非配角，而是這座城市的主要魅力所在。

現在就出發，踏上我們為你推薦的香港遠足徑，沉浸在視覺的體驗之中。



 [香港逗陣行](#) 

 [Discover Hong Kong](#) 

© 2020年香港旅遊發展局版權所有

戶外裝備及提示

出發登山健行前，看看以下的建議裝備清單及小訣竅。



背包

最輕的物品放**底部**，較重的在**中間**，最重的放**上面**；後用先放，隨時用的放兩側，左右兩邊**重量要相稱**。背包的重量不要超過個人體重之三分之一，最重則不應超過 **40 磅 / 18 公斤**。



時間

旅程宜於日落前**兩小時**完成。

原則



步行時，整個**腳板應接觸地面**。**空出雙手**或以登山杖幫助身體平衡。

飲食

行走時，**切勿飲食**。不可飲用未經消毒之溪水或進食**野生植物或菇菌**。長時間步行過後，而體熱尚未消退時，**不宜立即飲用冰凍飲品**。



足部護理

穿著適當的登山鞋。新鞋先在平地試走數次，以確保鞋子的表面質料**軟化**及**配合**個人的腳型，方可作長途遠足。鞋帶鬆緊要適中。



上山

上山不可過急，不要休息過密及過久。若覺得疲倦，可**減慢速度**代替停下來休息。



下山

不要跑躍下山。遇到陡峭山坡，可選擇以呈「**之**」字形步伐下山。

保護環境

- 珍惜資源，減少浪費。把自己的垃圾帶走。
- 珍惜野外生態，切勿滋擾動物或採摘花草。
- 保護鄉村文化，尊重村民，切勿損毀私人財產、農作物及牲畜。



請瀏覽漁農自然護理署網站以獲取更多資訊。

建議戶外裝備清單

- | | | |
|---------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 太陽眼鏡 | <input type="checkbox"/> 哨子 | <input type="checkbox"/> 驅蟲劑 |
| <input type="checkbox"/> 帽 | <input type="checkbox"/> 手機、充電器及充電線 | <input type="checkbox"/> 食物 |
| <input type="checkbox"/> 手電筒 | <input type="checkbox"/> 外衣及風衣 / 雨衣 | <input type="checkbox"/> 水及水瓶 |
| <input type="checkbox"/> 指南針及地圖 | <input type="checkbox"/> 上衣及褲：宜穿長袖和有領的防曬 / 速乾 / 透氣上衣，可避免雙臂和頸後被陽光灼傷；穿鬆身長褲 | <input type="checkbox"/> 個人藥品及急救用品 |
| <input type="checkbox"/> 手錶 | | <input type="checkbox"/> 防曬用品 |
| <input type="checkbox"/> 雨傘 | | <input type="checkbox"/> 登山杖 |
| | | <input type="checkbox"/> 手套 |



視覺

香港的大自然風光，一方面令人放鬆，遠離石屎森林的繁囂；一方面又叫人驚艷，在極目遠望連綿山景之時，會不禁屏息靜氣。這個繁華大都會竟處處蘊藏青山綠水，實在難得。

只要開展登山之旅，香港繁華、安靜對比的獨特風光便會盡收眼底。幾公里長的路程足可引領你深入叢林，追尋野生動物蹤影；你亦可居高臨下，俯瞰城市繁華。

九龍水塘是香港第四個落成的水塘，其歷史構築物於 2009 年被列為法定古蹟。

千姿百態的香港

風景攝影師袁斯樂於香港土生土長，19歲便首奪攝影獎項，其後屢獲殊榮。這位藝術家周遊全球訪尋美景，但對他而言，香港才是攝影天堂，優美景色無可匹敵。



袁斯樂在首次參加攝影比賽之時，並未想過會一擊即中。那時他剛考上香港浸會大學，一心為贏取攝影器材和免費機票而報名參賽，竟就這樣摘下了2015國家地理攝影大賽台灣賽區青少年組冠軍及佳作殊榮。

五年過去，這位現年23歲的攝影師已成為「國際年度風景攝影師大獎」(International Landscape Photographer of the Year)的得主之一，並於2019年「世界十大風景攝影師比賽」(World's Top 10 Landscape Photographers)中獲得亞軍。袁斯樂因攝影工作和旅遊走遍全球，但香港在他心中的地位卻無可取替。

得獎攝影師袁斯樂在過往數年間，曾經到訪山頂盧吉道不下百次。



「香港的公共交通工具便捷可靠，遊遍全城輕而易舉。」

袁斯樂說：「香港便捷的交通讓你飽覽都會景點，以至山嶺、瀑布等自然景色的千姿百態。」他愛到西貢拍攝郊野風光和夜幕下的璀璨繁星，而遊人不絕的太平山頂、青衣自然徑和鷹巢山自然教育徑亦是他鍾情之地。

太平山頂位處香港島之巔，從山頂環迴步行徑遠望，維港美景一覽無遺。位於步行徑上的盧吉道，往往是旅客踏足香港後眺望都市全景的首站。這條道路於 1913 至 1914 年間興建，以第 14 任港督盧吉爵士 (Sir Frederick Lugard) 命名，一直是登山、跑步和觀光人士的熱點。



袁斯樂說：「過去幾年，我踏足山頂盧吉道不下百次。我喜歡從太平山頂拍攝山下的城市景致。從這裡往下看，市區和山嶺彷彿重疊疊嶂，層次萬千。」他最愛在黃昏時分按下快門，捕捉華燈初上和漫天紅霞的一刻。



遠足人士可從青衣自然徑遠眺青馬大橋的壯麗景色。



站在麥理浩徑第五段可俯瞰到九龍水塘。(袁斯樂作品)

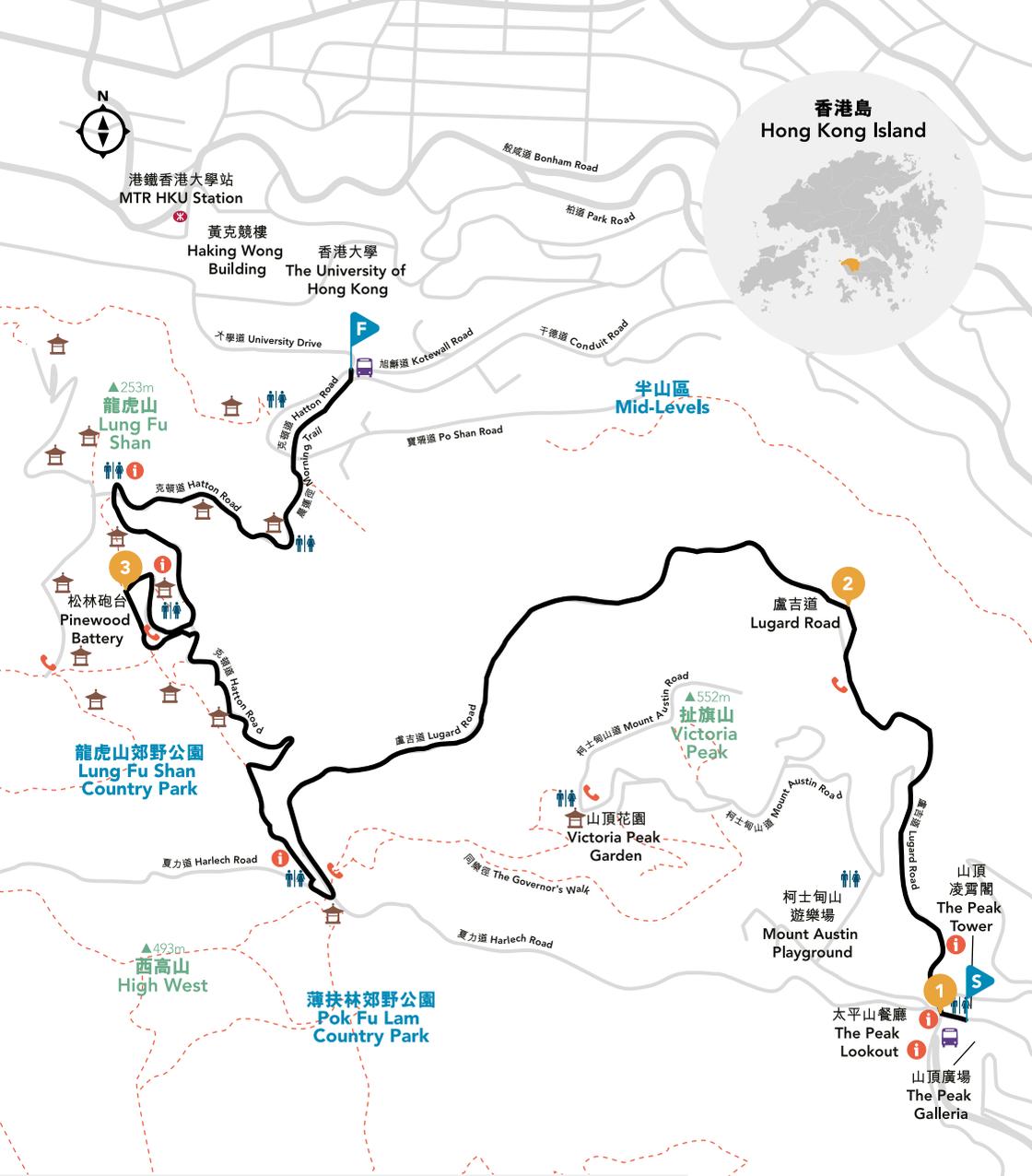
話雖如此，要呈現完美作品絕非易事。「首先要想好構圖並物色取景地點，還須試拍數次，查看天氣情況，了解當季和當地的環境特色，最後才重返原地，嘗試捕捉心中所想的畫面，過程需要反覆籌劃，才可獲得理想成果。」

袁斯樂會在春天風勢和緩之時，到盧吉道拍攝摩天大廈和山頭被濃霧環繞的景致。「天氣瞬息驟變，即使做好事前準備，作品也可能不及預期。」要數最難忘的照片，那就是從山頂拍攝過的一幕迷人夜色，至今仍教他引以自豪。在照片中，環球貿易廣場的頂層被濃濃雲海包圍，儼如閃爍生輝的孤島。「那天我在盧吉道拍攝至入黑時分，霧氣漸濃，這座建築物驕地矗立於雲霧中。」

太平山頂至龍虎山郊野公園

山頂環迴步行徑讓人放眼欣賞維港景致，夜景更是一絕。你可在盧吉道細賞這座城市的獨有風光，更可遠眺大嶼山，捕捉入夜的天際線或魔幻的日落時分，拍出 IG 美照。你還會遇見如印度榕等奇形怪狀的植物。

- 地區 中西區
- 長度 約 5 公里
- 難度 ▲▲▲▲▲
- 時間 約 2 小時



圖例 Legend

- 起點 Start
- 終點 Finish
- 路線 Route
- 步道 Trails
- 道路 Roads
- 休憩涼亭 Pavilions
- 洗手間 Washrooms
- 巴士站 Bus Stops
- 港鐵站 MTR Stations
- 告示板 Information Boards
- 緊急求助電話 Emergency Helplines
- 山峰 Peaks

此地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale



- 前往起點**
- 搭乘山頂纜車，展開獨特旅程。
 - 於交易廣場（港鐵中環站 A 出口 / 港鐵香港站 D 出口）搭乘 15 號巴士前往山頂。
- 從終點返回市區**
- 沿大學道往下走，然後跟著香港大學黃克競樓的指示牌前往港鐵香港大學站。
 - 於旭蘇道搭乘 13 號巴士前往中環。

補給 凌霄閣及山頂廣場有不少商店和餐廳。

青衣自然徑

這條遠足路線輕鬆易走，指示清晰，石級雖多，但登頂後可將青衣島山水相伴的大橋風光盡收眼簾，絕對不虛此行。沿路設有不少休閒及運動設施，點綴路徑的紫紅色葉子花（又名九重葛或筋杜鵑）和紫色的小葉馬纓丹，尤其值得細看。

- 地區** 葵青區
- 長度** 約 4 公里
- 難度** ▲▲▲▲▲
- 時間** 約 2 小時

S 青衣自然徑

長長的石級就是自然徑的起點，你絕對不會錯過。

1 青瞰徑

從青瞰徑拾級而上，可遠眺汀九橋及屯門公路。到達觀景亭後，繼續靠右依徑前行，便能俯瞰青馬大橋和貨櫃船。

2 青雲徑

左轉沿青瞰徑往下走到五條分岔路的交匯點，連接葵青慶回歸健康徑及青雲徑。踏上分岔路向左的青雲徑後繼續往下走。

3 1號觀景亭

你可以在亭內逗留片刻，欣賞由海峽、高樓與群山構成的風光。



前往起點

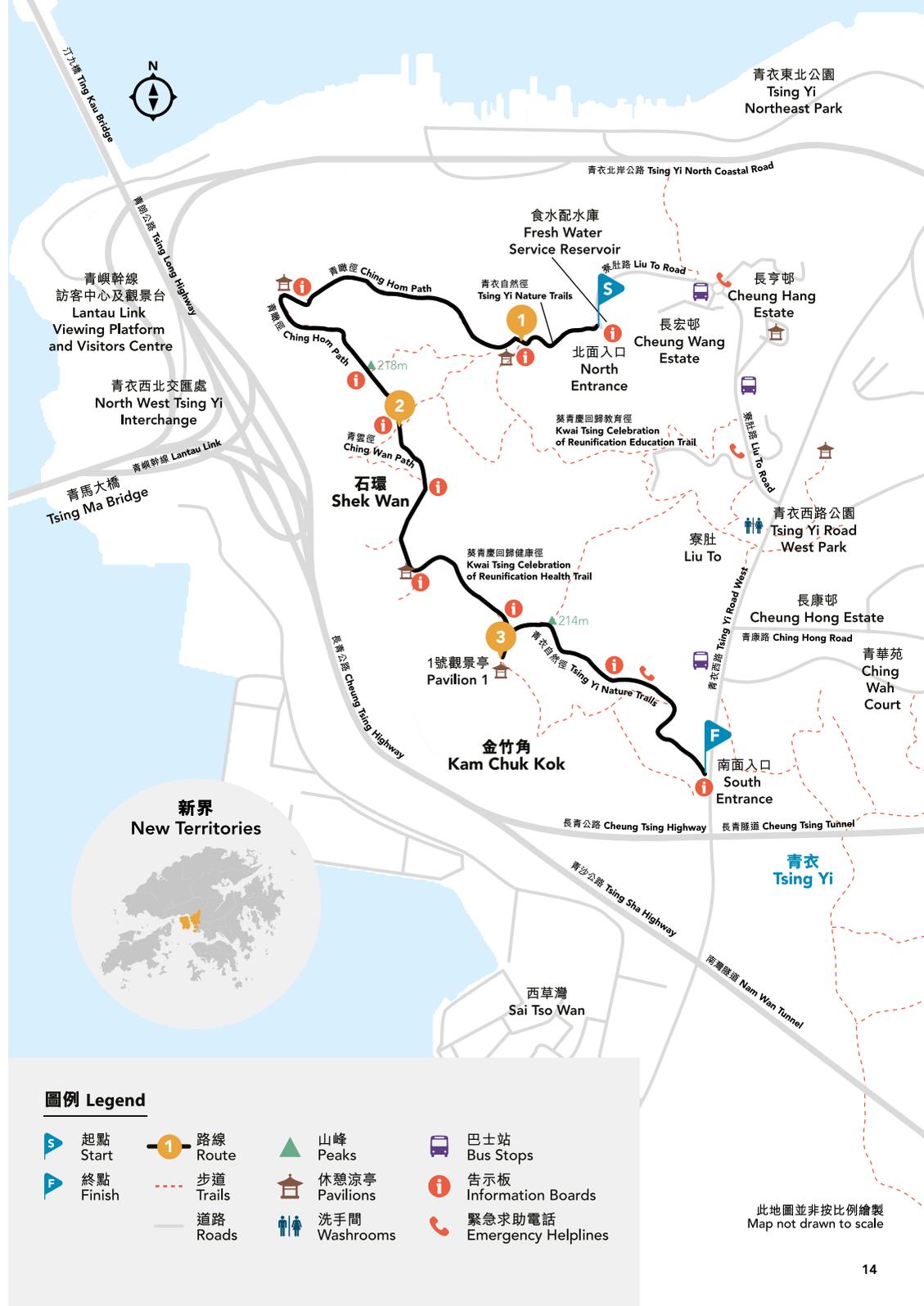
- 從港鐵青衣站 A1 出口搭乘 248M 號巴士至總站長宏邨。下車後，沿寮肚路步行，經過食水配水庫可於右邊找到青衣自然徑的北面入口。

從終點返回市區

- 抵達青衣西路後，穿過拱廊便來到青衣自然徑的南面入口。離開自然徑時，左轉至青衣西路。從青華苑巴士站搭乘 279X 號巴士至港鐵青衣站。



長宏邨一帶設有便利店及超級市場。



圖例 Legend

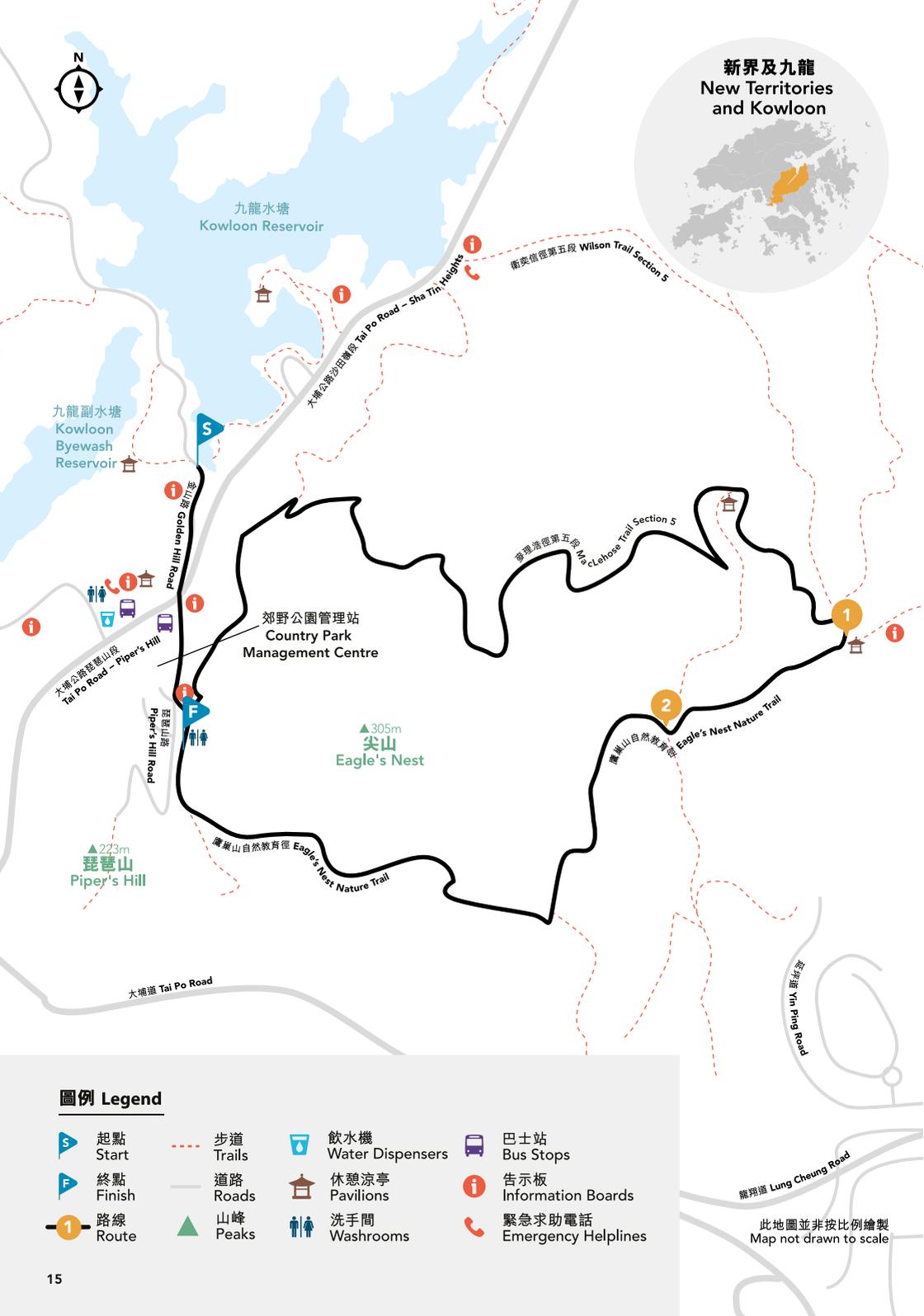
- | | | | | | | | |
|--|-----------|--|-----------|--|----------------|--|----------------------------|
| | 起點 Start | | 路線 Route | | 山峰 Peaks | | 巴士站 Bus Stops |
| | 終點 Finish | | 步道 Trails | | 休憩涼亭 Pavilions | | 告示板 Information Boards |
| | | | 道路 Roads | | 洗手間 Washrooms | | 緊急求助電話 Emergency Helplines |

此地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale

鷹巢山自然教育徑

這條林蔭處處的遠足徑位於獅子山郊野公園內。沿途景觀開揚，可眺望九龍水塘、新界中部的群山峻嶺及繁華的九龍半島。山徑四周盡是繁花雀鳥，原來這裡是麻鷹（又名黑鷹）的棲息地，不時還會見到猴子的蹤跡。

- 主 地區** 沙田區及深水埗區
- 長 度** 約 4 公里
- 難 度** ▲▲▲▲
- 時 間** 約 2 小時



- 圖例 Legend**
- 起點 Start
 - 終點 Finish
 - 路線 Route
 - 步道 Trails
 - 道路 Roads
 - 山峰 Peaks
 - 飲水機 Water Dispensers
 - 休憩涼亭 Pavilions
 - 洗手間 Washrooms
 - 巴士站 Bus Stops
 - 告示板 Information Boards
 - 緊急求助電話 Emergency Helplines

5 九龍水塘

九龍水塘於1910年建成，是新界第一個水塘，弧形堤壩設計獨特。沿著金山路及琵琶山路往上走至鷹巢山自然教育徑，轉入溪流旁邊的小徑後一路向左走，再踏上連接麥理浩徑第五段的石徑。

2 鷹巢山自然教育徑

不妨找找瀕危樹種臭椿，其尖長葉面呈深綠色，叢生白黃色小花呈毛茸茸的質感。你亦有機會見到香港獨有的秀英竹。目光銳利的登山客更會發現白桂木，深綠色的葉子，樹上果實纍纍，但呈綠色至橙色的果實不可食用。

1 麥理浩徑第五段

跟隨指示沿石級走上觀景亭。準備好相機，地形複雜的九龍全貌便會展現眼前。靠右沿著鷹巢山自然教育徑步行。



前往起點

- 從港鐵深水埗站 D2 出口步行至大埔道巴士站，搭乘前往太和的 72 號巴士或前往禾輦的 81 號巴士。在大埔公路的石梨貝水塘巴士站下車，沿金山路走到九龍水塘。

從終點返回市區

- 沿琵琶山路走到位於大埔公路的巴士站，搭乘 72 號或 81 號巴士返回深水埗或沙田，沿途留意隨時出沒的猴子和野豬。



於大埔公路下車後，附近設有飲品自動販賣機。

越野跑賽事

2020年10月至2021年3月，香港將舉行下列環勃朗峰超級越野耐力賽 (UTMB) 認可的賽事。

2020

10月

17-18日

雷利衛徑長征
raleighwilsontrail.hk

24日

港島50
(香港50系列第一場)
actionasiaevents.com/our-events/2020-hk50-hong-kong-island/

11月

1日

苗圃挑戰12小時慈善越野馬拉松
c12hrs.sowers.hk

7日

TGR Summits@Mui Wo
tgr.run/summits

27-29日

HK168 (2020)
hk168.com.hk

12月

5日

大嶼山50
(香港50系列第二場)
actionasiaevents.com/our-events/2020-lantau-50/

19日

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

24-27日

香港黃金百里2020
golden100.hk

2021

1月

1日

元旦東北縱走 2021
xterace.com/NE-Mountain-Race-2021

3日

TGR Trail@Braemar
tgr.run/races

2-4日

環大帽山越野跑
ultratrailmt.com

9日

香港西部50
(香港50系列第三場)
actionasiaevents.com/our-events/2021-hk50-west/

10日

昂步棧道慈善跑
npcw.org.hk

15-17日

香港一百
hk100-ultra.com

17日

大嶼山兩峰賽
actionasiaevents.com/our-events/2020-lantau-2-peaks/

29-31日

樂施毅行者
oxfamtrailwalker.org.hk

2月

6-7日

九龍超跑山賽
the9dragons.asia

19-21日

飛越大嶼
translantau.com

3月

7日

揸水一戰
raceforwater.adropoflife.org

精選本地遊

參與由在地旅行社舉辦的導覽團，深入探索香港的自然美景。



火石洲

火石洲位處香港聯合國教科文組織世界地質公園，是城中東隅的隱世瑰寶，海灘風光美不勝收，險峭懸崖和嶙峋怪石更蔚為奇觀。

綠恆生態

+852 3105 0767
ecotravel.hk



果洲群島

果洲群島位於清水灣以東，是世上稀有的島形地貌。1.4 億年前，火山爆發在這裡造就出不少地理奇觀。

綠恆生態

+852 3105 0767
ecotravel.hk



東涌及大澳

探索於 2010 年啟用的東涌北公園後，再前往大澳，感受在地漁村風貌。

一心旅遊

+852 2780 3233
airticket.com.hk



野外夜遊 — 龍虎山

龍虎山雖毗鄰市區，但卻是香港不少野生動物的棲息之處，當中包括東亞豪豬、野豬和大綠蛙等，讓你的探索之行充滿樂趣。

Walk Hong Kong

+852 9187 8641
walkhongkong.com

本地遊之詳情受有關旅行社之條款及細則約束。香港旅遊發展局及旅行社保留對以上本地遊之詳情或條款及細則作出更改之權利，且恕不另行通知。如有任何疑問，請向有關方面查詢。



欲知更多遠足資訊，請瀏覽漁農自然護理署網頁。



欲知更多單車安全資訊，請瀏覽運輸署網頁。



欲知更多天氣預報、天氣警告等資訊，請瀏覽香港天文台網頁。

常用電話號碼

24 小時緊急求助熱線
☎ 999 / 112

運輸署

☎ +852 1823

香港天文台

☎ +852 1878 200

資料截至2020年8月27日。賽事或會取消 / 更改日期。詳情請瀏覽相關網站。

免責聲明：《登山遠足 · 單車旅遊指南》由《南華早報》策劃和製作，並由香港旅遊發展局出版。香港旅遊發展局對本指南所述資料概不負責，香港旅遊發展局及《南華早報》對此等資料不作任何保證或陳述，包括其商業適用性、準確性、足夠性及可靠性等。旅客如有任何疑問，請向有關方面查詢。本指南內容經審慎編訂，惟若有資料過時、差誤或遺漏，以及因信賴本指南中的資料而造成任何損傷、損害或損失，香港旅遊發展局及《南華早報》恕不負責。

Printed for the Hong Kong Tourism Board. Traditional Chinese. August 2020 (1547)

香港旅遊發展局
旅客諮詢服務



☎ +852 2508 1234

✉ info@discoverhongkong.com

🌐 DiscoverHongKong.com



詳情請瀏覽

DiscoverHongKong.com