

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，沉浸在味覺的體驗之中。



 [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

- 太陽眼鏡
- 哨子
- 驅蟲劑
- 帽
- 手機、充電器及充電線
- 食物
- 手電筒
- 外衣及風衣 / 雨衣
- 水及水瓶
- 指南針及地圖
- 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
- 個人藥品及急救用品
- 手錶
- 防曬用品
- 雨傘
- 登山杖
- 手套



## 味覺

在香港這個享譽國際的美食天堂，就算在郊外遠足，也能感受味蕾驚喜。比方說，一些遠離市區的小漁村，是品嚐附近水域豐富漁獲的勝地。到訪這些古樸的村落，不僅可享受遠足的樂趣，更可與同行友伴分享美食，閒話家常。清蒸魚鮮、咕嚕蝦球和椒鹽鮮魷等美食令人回味無窮。下次來香港上山下海，探索自然風光的時候，記得順道到訪香港獨有的漁村餐廳，締造美味回憶。

榕樹灣為南丫島的最大村落。

# 客家味道

星級廚師楊尚友漫步西貢的田園風光中，  
回味傳統客家菜風味。



西貢獨特的山水人情，能讓人感受不一樣的香港，是一日遊的好去處。對星級廚師楊尚友來說，遊覽郊野公園是兒時的美好回憶。成長時接受童軍訓練的經歷，讓他對大自然及野外燒烤情有獨鍾。遠足一整天後，以冰涼凍飲止渴，更是一大快事。

他憶述：「我們踏足的登山徑每每崎嶇起伏，『大上大落』，在烈日當空之時，小賣部裡滿載冰凍飲品的舊式雪櫃可說是我們的消暑補給站，透心涼的汽水儼如是我完成艱辛之行的獎勵，是全程最美好的回憶。」

從馬料水碼頭出發到深涌農莊，楊尚友在那兒喜遇上他口中的「消暑補給站」，於是先來一瓶冰凍的忌廉梳打汽水解渴，然後才細閱店主李世豪 (Michael) 遞上的餐單。Michael 的祖先是定居於深涌村落的客家人，他自己則於美國紐約長大，五年前回到村內，與在愛爾蘭掌廚多年的表哥 Jimbo 以兄弟檔上陣，從退休的叔叔手上接掌深涌農莊，Jimbo 順理成章擔任大廚之職。

星級廚師楊尚友品嚐深涌農莊的招牌菜式——客家炆豬肉及蠔餅。



在模里西斯長大的楊尚友祖籍客家，對家鄉傳統名菜客家燜豬肉的烹調手法很感興趣。要烹煮這道美食，先要把豬腩肉「氽水」，然後加入南乳，以慢火燜燉，再以爽脆的木耳和酸菜增

添口感，最後放入少許辣椒，帶出溫辣滋味。楊尚友一面享受這道家鄉風味，一面欣賞漫山遍野的綠茵景致。當中，圍繞蜿蜒山徑的多個漁塘，養殖了新鮮生猛的鯛魚和烏頭。



南丫島索罟灣碼頭一帶的海鮮餐廳。



南丫島榕樹灣大街的商店及餐廳。

接續登場的菜式是以香蔥和芫荽增鮮提味的蠔餅（類似蚵仔煎），大廚先把蠔仔和蔥下鑊爆炒，才加入鴨蛋和雞蛋煎香。店主解釋，往昔這道菜式的主角，是採用由村婦於清早在碼頭撿獲的肥美蠔隻。直到今天，蠔餅已經成為這裡的招牌菜。他笑言：「客人可謂衝著這道菜式而來。不過我們現在會從街市入貨，因為今時今日再沒有村婦在海邊撿蠔。」

深涌農莊的瓦片屋頂和牌匾自 1936 年起保存至今，在人丁最旺盛之時，Michael 一家共有多達 20 人住在同一屋簷下。如今，縱然他們已飄洋過海，各居一方，但心頭上的家始終是香港。他在接管農莊後，逐漸按現代標準翻新改建，他透露：「改建過程殊不簡單，因為要把建材從市區運往此地，頗費了一番工夫。」

飽餐過後，大滿足的楊尚友繼續環顧四周美景。「要花時間深入郊野，靜聽婆娑樹聲和流水淙淙，機會難能可貴，甚至是一種奢侈。」他說：「我們生活的社會與科技密不可分，生活節奏急促，而香港卻坐擁無數遠離繁囂的沙灘和山峰，可謂得天獨厚。」



「我喜歡在香港郊野發掘美食，如豆腐花、麵食等，都是我們飲食文化的一部分。」

「我想讓兩個孩子都體驗一下，在大自然環境中享受這些滋味。每次登山，我都期望能就地發掘出隱秘美食。菜式或多或少能反映廚師個性或當地特色，而不少餐廳背後往往有著自家故事，所以到郊外用餐的一大吸引之處，就是能了解當地居民的生活軼事。」

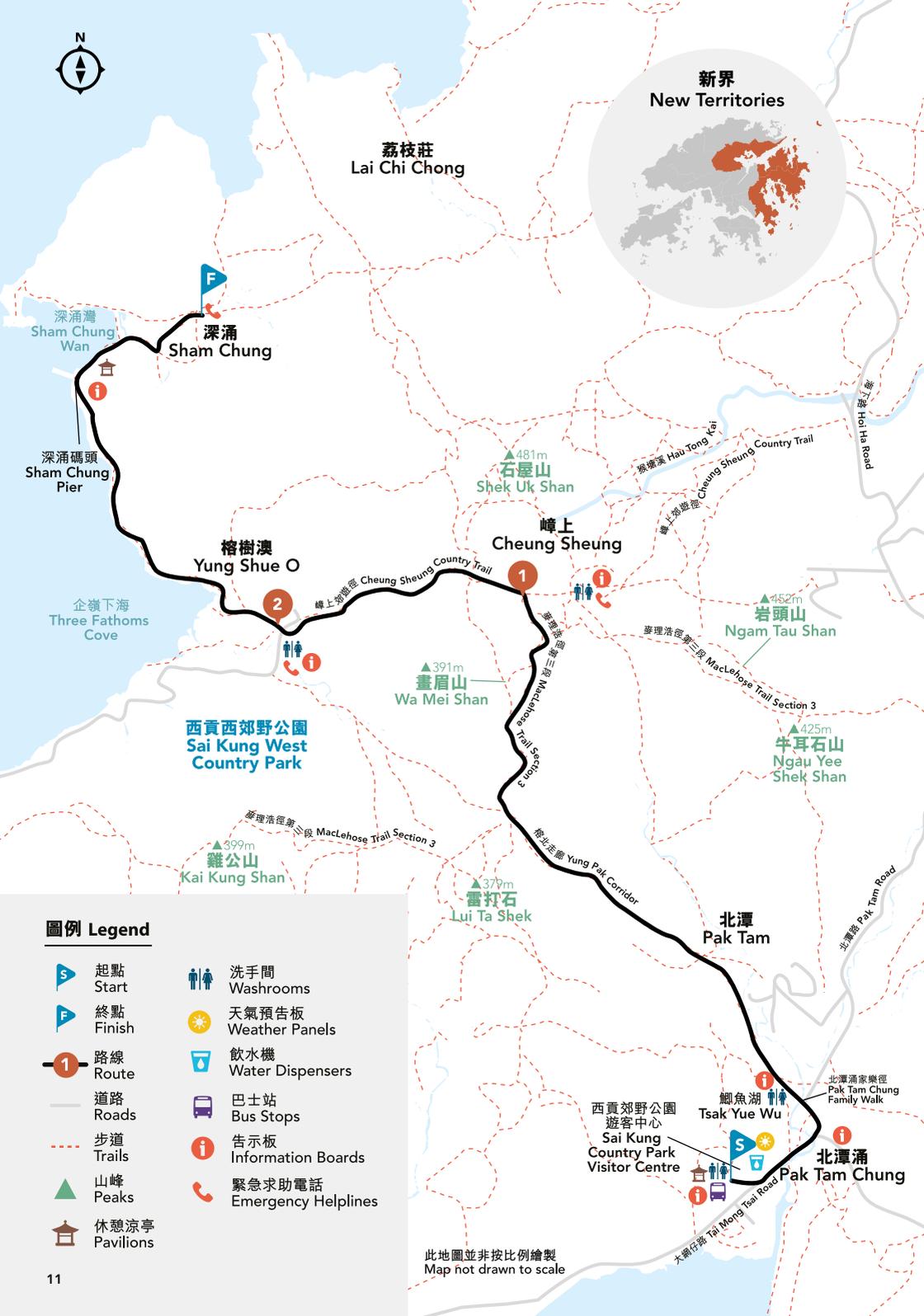
除了西貢，香港多個離島如南丫島，也是你暢遊郊野，並品嚐現撈現煮海鮮的好去處。



# 北潭涌至深涌

西貢郊野公園環山疊翠，景致迷人，但鮮有人知道當中的隱秘的地道美食（如豆花）及客家傳統菜式（如茶粿、燜豬肉）等等。

- 主 地區** 西貢區及大埔區
- 長度** 約 13 公里
- 難度** ▲▲▲▲▲
- 時間** 約 5 小時



## 圖例 Legend

- S** 起點 Start
- F** 終點 Finish
- 1** 路線 Route
- 道路 Roads
- 步道 Trails
- 山峰 Peaks
- 休憩涼亭 Pavilions
- 洗手間 Washrooms
- 天氣預告板 Weather Panels
- 飲水機 Water Dispensers
- 巴士站 Bus Stops
- 告示板 Information Boards
- 緊急求助電話 Emergency Helplines

此地圖並非按比例繪製  
Map not drawn to scale

### S 北潭涌

西貢郊野公園入口設有小吃亭，記得補給足夠的飲品和小吃。由北潭涌起步，沿著大網仔路往東行，轉左進入北潭路，然後繼續前進，左邊將出現北潭涌家樂徑的入口。

### 2 榕樹澳

向下走，然後轉左往嶂上郊遊徑，並跟著路牌指示前往榕樹澳。

### 1 嶂上

從登山步道沿榕北走廊稍微往上走，將遇上分岔路口，右轉穿過叢林，視野豁然開朗，你可在遠處觀雷打石。

### F 深涌

在榕樹澳沿著岸邊步道，走至深涌。現今，深涌只有零星村屋仍有人居住，其中一間設有茶座，以客家燜豬肉和蠔餅聞名。



### 前往起點

- 從西貢市中心搭乘計程車、94 或 96R 號巴士前往北潭涌。

### 從終點返回市區

- 來往深涌至馬料水及黃石的街渡輪平日每天兩班，週末及公眾假期加開第三班（惟不停黃石）。
- 你可由深涌步行到西沙路（約 7 公里，1.5 小時），然後搭乘巴士前往沙田或西貢。



北潭涌及深涌擁有一些小吃店及茶座。

# 南丫島

南丫島是香港第三大離島，島上餐廳林立，供應傳統海鮮以至新派西餐等各式料理。沿著簡單輕鬆的步道舒展筋骨之餘，順道完成一趟別有風味的美食之旅。

- 主 地區** 離島區 (南丫島)
- 長度** 約 5 公里
- 難度** ▲▲▲▲▲
- 時間** 約 1.5 小時

## S 索罟灣

索罟灣只有數百名居民，海面滿佈魚排，於沿岸餐廳用餐，在海岸景致陪伴下，享受清蒸扇貝、龍蝦及脆炸鮮魷魚等海鮮菜式。

## 1 天后宮

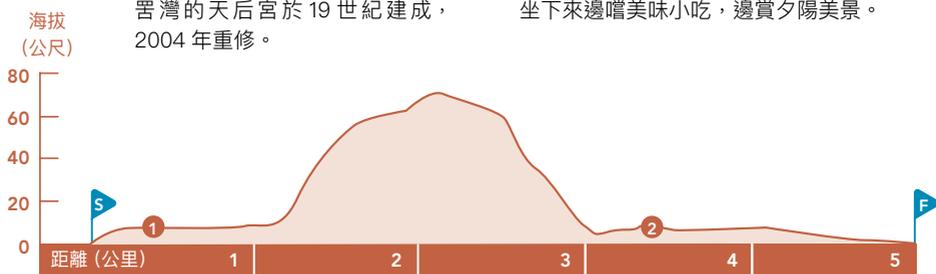
走過一整排海鮮餐館，你可順道參拜被奉為海神的天后娘娘。南丫島共有三座天后廟，位於索罟灣的天后宮於 19 世紀建成，2004 年重修。

## 2 洪聖爺灣泳灘

沿途經過沙灘及燒烤區，便來到洪聖爺灣泳灘，不妨試試這裡的烤粟米和透心涼的冰菠蘿，亦可光顧家庭式經營的小店。

## F 榕樹灣

經過亞婆豆腐花的攤檔後，不消幾分鐘就抵達終點。榕樹灣不乏售賣中式點心和西班牙小吃的小吃店，你大可坐下來邊嚐美味小吃，邊賞夕陽美景。



### 前往起點

- 從中環 4 號碼頭搭乘渡輪前往索罟灣，船程約 30 分鐘。

### 從終點返回市區

- 從榕樹灣搭乘渡輪前往中環或香港仔。



洪聖爺灣泳灘有不少小店，而索罟灣及榕樹灣碼頭一帶亦有不少餐廳及商店。



### 圖例 Legend

- S 起點 Start
- F 終點 Finish
- 1 路線 Route
- 步道 Trails
- 道路 Roads
- 山峰 Peaks
- 休憩涼亭 Pavilions
- 廟宇 Temples
- 洗手間 Washrooms
- 告示板 Information Boards
- 緊急求助電話 Emergency Helplines

此地圖並非按比例繪製  
Map not drawn to scale

# 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](http://DiscoverHongKong.com)