

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。



## 目錄

戶外裝備及提示 P.3

### 視覺

- 專題故事：千姿百態的香港 P.7
- 太平山頂至龍虎山郊野公園 P.11
- 青衣自然徑 P.13
- 鷹巢山自然教育徑 P.15

### 聽覺

- 專題故事：香港自然協奏曲 P.19
- 小西灣至石澳 P.23
- 麥理浩徑（第一至二段） P.25

### 味覺

- 專題故事：客家味道 P.29
- 北潭涌至深涌 P.33
- 南丫島 P.35

### 嗅覺

- 專題故事：氣味相投 P.39
- 東涌至大澳 P.43

### 觸覺

- 專題故事：擁抱自然 P.47
- 香港聯合國教科文組織世界地質公園 P.51
- 大東山 P.53

### 單車遊

- 元朗至蝴蝶灣 P.57

鄰近住宿 P.59

越野跑賽事 P.61

精選本地遊 P.62

 [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。

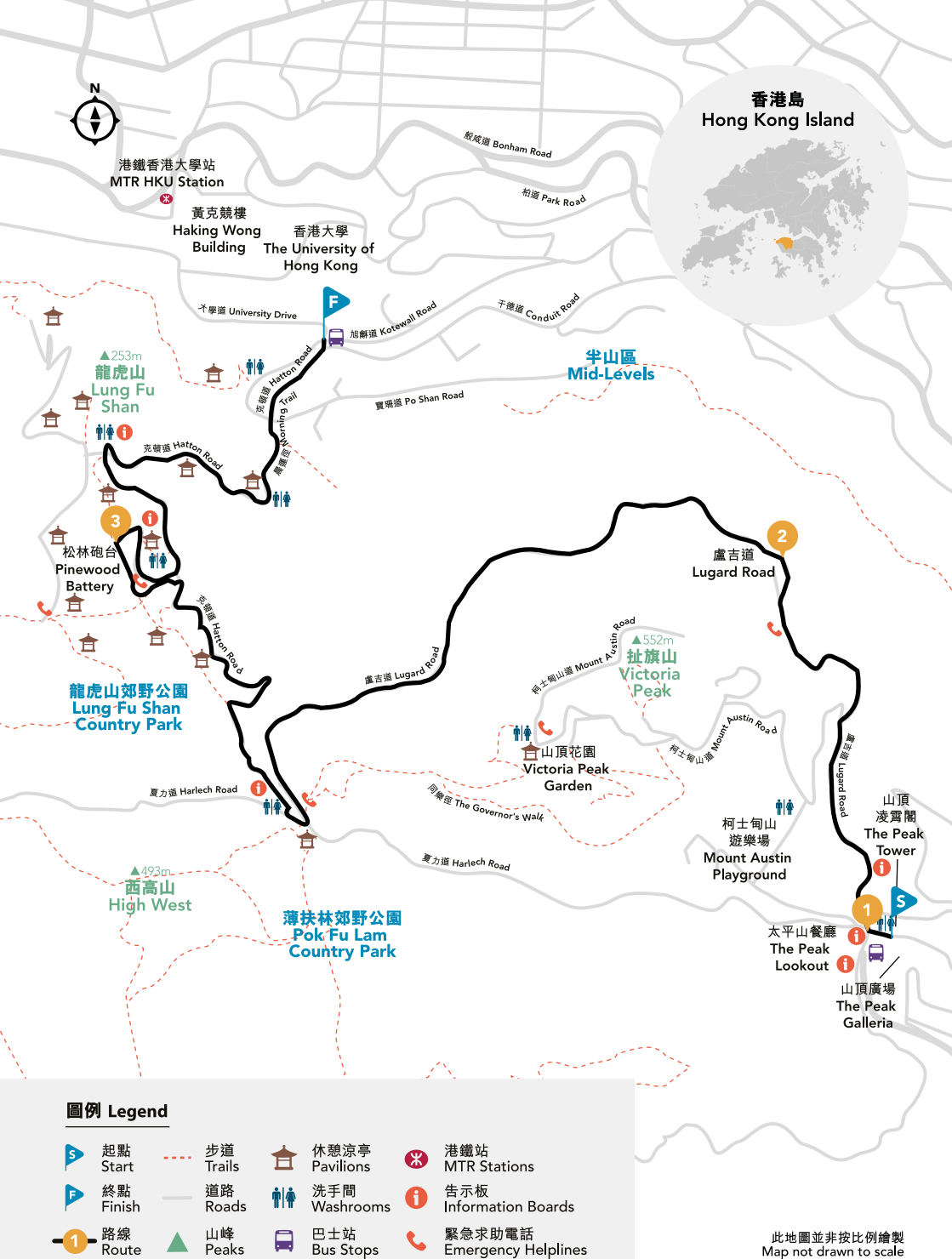


站在麥理浩徑第五段可俯瞰到九龍水塘。  
(袁斯樂作品)

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

### 1 山頂凌霄閣

搭乘山頂纜車登山。纜車徐徐攀升，陡峭斜坡教人不自覺緊靠椅背。

### 2 盧吉道

盧吉道圍繞太平山蜿蜒伸展，置身綠葉成蔭的大自然，卻又彷彿與繁華都會近在咫尺。走到中段更是一流的「打卡位」。

### 3 太平山餐廳

山頂地標之一太平山餐廳，有過百年歷史，屬香港二級歷史建築。

### 4 松林砲台

繼續前進，穿過印度榕等奇形怪狀的樹木，便抵達龍虎山郊野公園，沿克頓道下山，便來到二次大戰作防禦用途的松林砲台。



#### 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。
- 於旭龢道搭乘 13 號巴士前往中環。



凌霄閣及山頂廣場  
有不少商店和餐廳。

查看第 59 頁住宿 1。





# 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。

**主 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

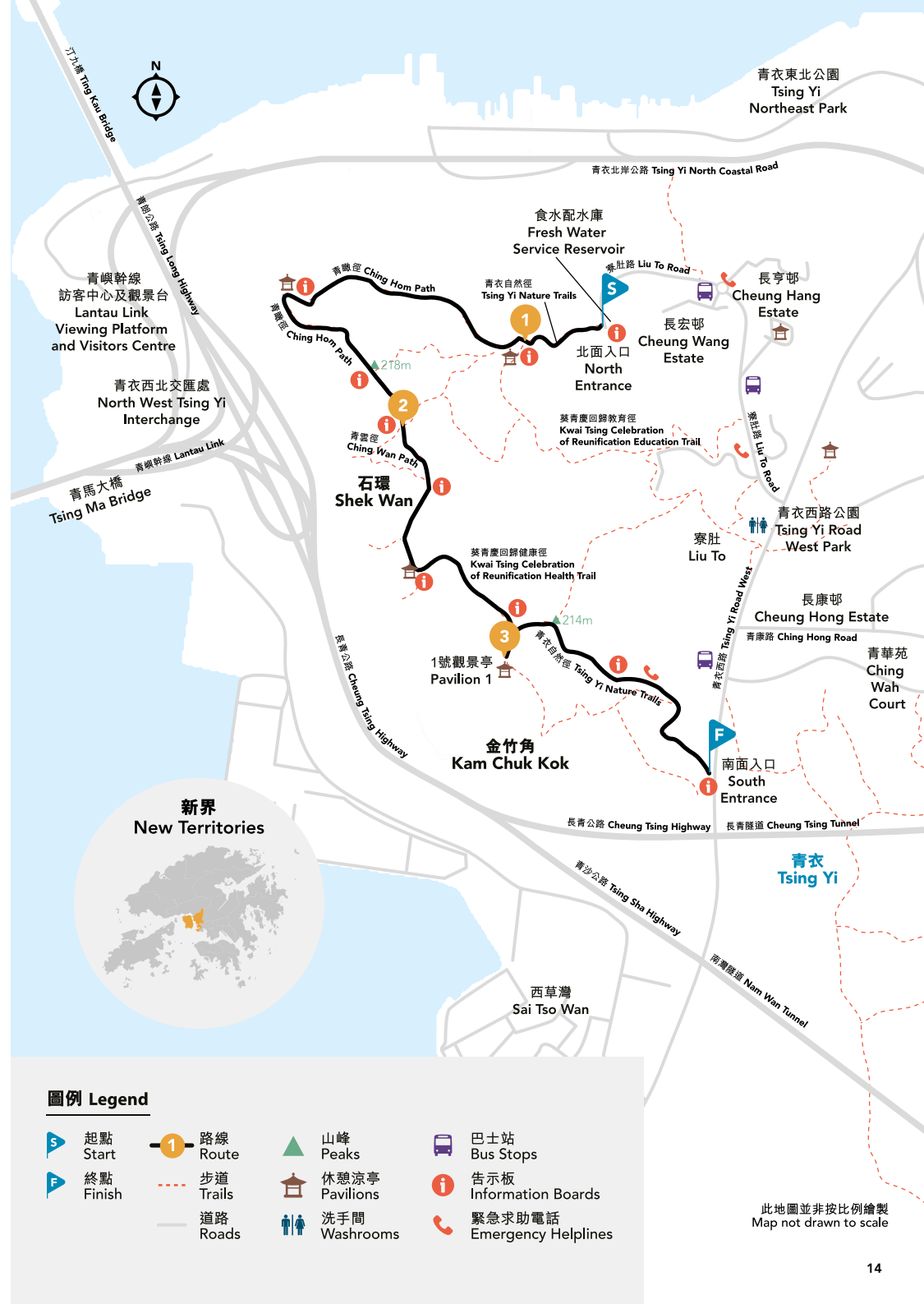
- 從港鐵青衣站 A1 出口搭乘 248M 號巴士至總站長宏邨。下車後，沿寮肚路步行，經過食水配水庫可於右邊找到青衣自然徑的北面入口。

### 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。

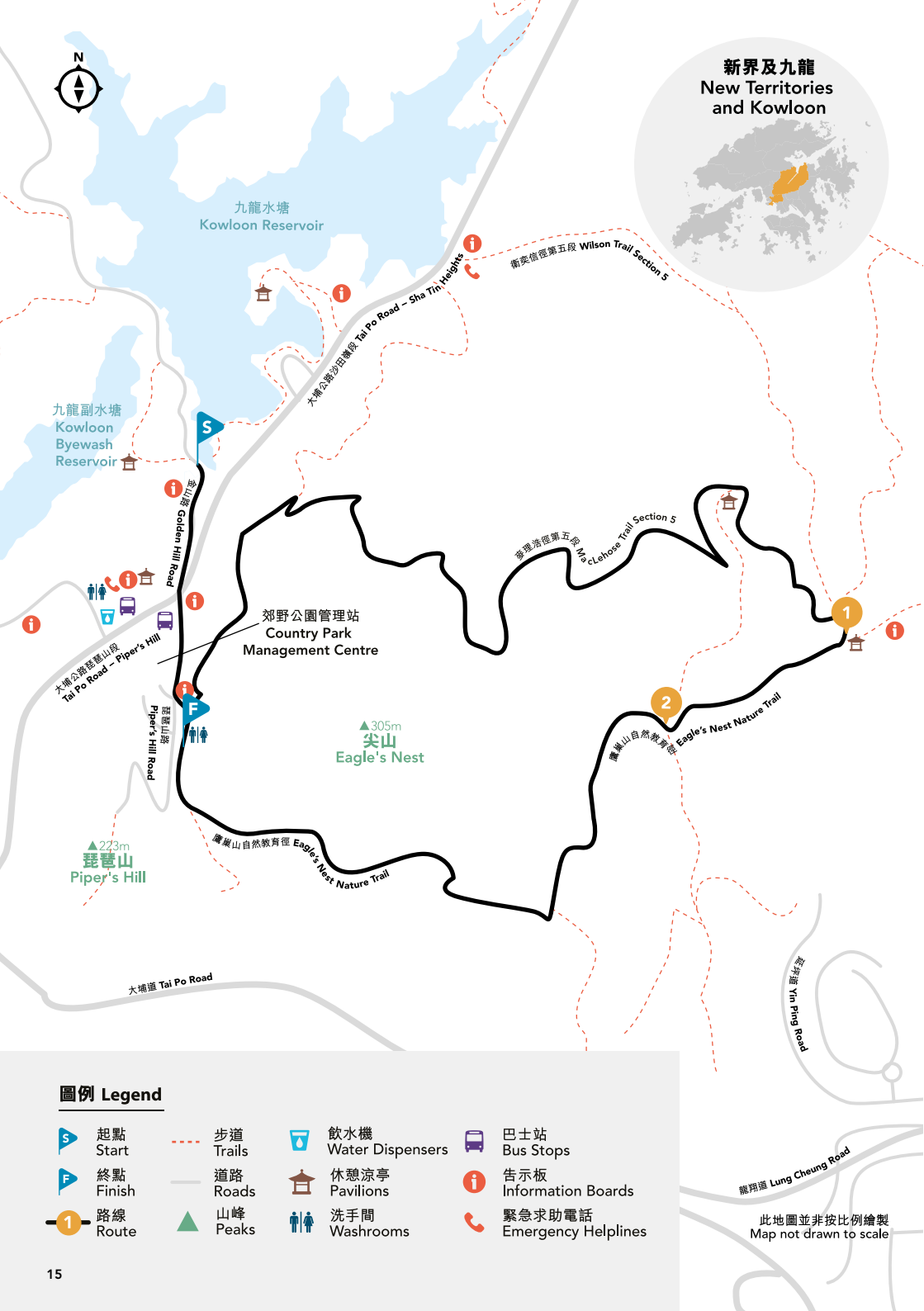


### 圖例 Legend

- |           |           |                |                            |
|-----------|-----------|----------------|----------------------------|
| 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





## 新界及九龍 New Territories and Kowloon

# 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

## S 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。

## 圖例 Legend

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

此地圖並非按比例繪製  
Map not drawn to scale



於大埔公路下車後，  
附近設有飲品自動販賣機。

查看第 59 頁住宿 2。







## 聽覺

說起香港的聲音，往往教人聯想到繁忙街道的喧囂。但是，這座城市之聲，卻遠不止於此。香港的郊野公園因毗鄰鬧市而聞名，從市區出發，不消多久便能聽見浪花輕打細沙，甚或浪濤拍向岸邊、樹上鳥語、山上風聲。

香港擁有多條適合所有人的遠足徑，美麗的海岸和山巒看似遙不可及，其實都是輕鬆一日遊的好去處。以下兩條路線帶你翻山越嶺，或沉醉於海灘的陣陣海浪聲，或震懾於海灣的驚濤拍岸之中。

浪茄灣位處麥理浩徑一段及二段之間。



# 香港自然協奏曲

近年興起聲音療法，但你可知道最治癒的樂章，或許不在音樂廳，而是在戶外曠野？本地藝術家曾文通暢談如何將大自然融入頌鉢演奏，只需走進郊野，沉浸於山水之樂，便恍如來了一趟洗滌心靈的聲音治療。

站在石澳的石灘上，曾文通的喜馬拉雅頌鉢與海浪聲迴蕩呼應。



喜馬拉雅頌鉢演奏家曾文通，與香港的郊野結下不解之緣。小時候，他住在外祖父母位於南丫島的家，在自然環抱下長大，嚮往遠離繁囂的生活。

這一天他造訪石澳，踏上親子及登山客的遠足勝地。曾文通熱愛登山，曾踏足過香港多條遠足徑，包括貫穿新界、全長 100 公里的麥理浩徑。麥理浩徑東起西貢，西至屯門，曾獲《國家地理頻道》選為「世界 20 條夢幻步道」之一。曾文通年輕時多番踏上這條遠足徑，迎戰當中高難度的路段。當被問及現在會否以截然不同的方式體驗麥理浩徑時，曾文通直言認同。他現在更想深入山野間，傾聽潺潺流水，還有野生動物和林間風聲合奏的舒心樂韻。



## 「石澳的水聲和風聲交織出最完美的協奏曲。」

站在毗鄰石澳村的石灘上，曾文通看著海浪拍打著紅色的光滑巨石，讓他憶起在南丫島的童年時光。他續說：「這些聲音層次豐富，悅耳動聽，令人心曠神怡。」

曾文通積極提倡將大自然的聲音融入演奏之中：「我在戶外演奏的對象不只是人，還有周遭的天地萬物。」大至綠樹、小至青蛙都是他的聽眾，會回應其演奏。「在那一刻，大自然與你合奏，共譜樂章。」他喜歡即興和應大自然的聲音，因此每一場演奏都獨一無二。



對曾文通而言，水是十分重要的聲音元素。他住在山巒起伏的大埔，經常造訪居所附近的一道瀑布。瀑布交響曲夾雜著各種聲響，帶來無盡創作靈感，「瀑布飛瀉而下彷彿洗刷著心靈；瀑布沖擊岩石時，宛若敲擊樂器的聲音；愈往下游流淌，奔騰的急流逐漸變成緩慢無比的溪澗，恍如心跳的頻率。」



鹹田灣、大灣及東灣一覽。



破邊洲臨近萬宜水庫東壩岸邊。

他續說：「雖然香港的綠色郊野面積比市區大，但都市人往往忘記如何偷閒放鬆。其實不用大費周章，投入大自然的懷抱就可以了。」他認為置身大自然，就像開展一趟洗滌思緒和心靈的排毒之旅。

曾文通試過以頌鉢模仿流水的聲音。他說：「頌鉢的振動悠遠綿長。」它就如流水般引領你一路前進。頌鉢由銅和錫製作，以礦物合成，在高溫下成形，因此能發出許多波頻和各種高頻泛音。然而，磬鉢對溫度變化異常敏感，令音質受到影響。

曾文通指出，若以石澳為演奏場地，他就不會「畫蛇添足」，反而會引領聽眾傾聽石澳原有的聲音，「我們要尊重這個空間和環境，保留純樸的美好。」





## 小西灣至石澳

香港島面向遼闊的南中國海，沿著崎嶇不平的海岸線步行，即使在無風的日子，仍能聽見拍岸濤聲，猶如大自然交響曲中的銅鈸。

地區 東區及南區 長度 約 7 公里 難度 ▲▲▲▲△ 時間 約 3 小時

### 1 砵甸乍山觀景台

從小西灣海濱花園出發，經龍躍徑上山，沿途鳥語清脆嘹亮，穿過綠蔭步徑，便到達砵甸乍山觀景台。

### 3 石澳泳灘

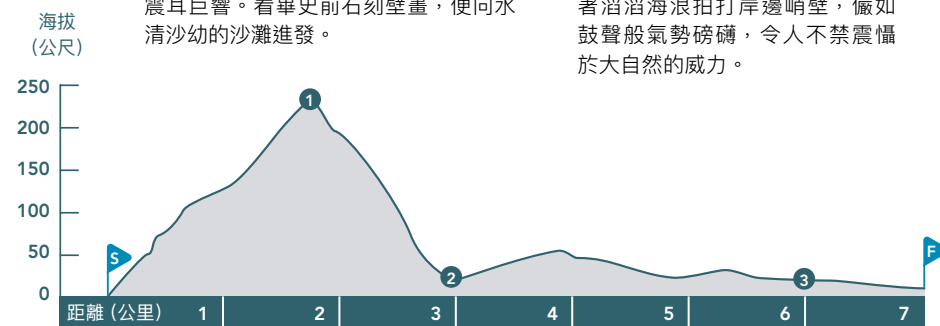
石澳以風景優美見稱，為香港島人氣最高的沙灘之一。浪花輕拍海岸的聲音讓人身心放鬆，精神煥發。

### 2 大浪灣石刻

飽覽迷人海景，再舉步前往大浪灣。走近海灣，便會聽見驚濤拍打岸邊岩石的震耳巨響。看畢史前石刻壁畫，便向水清沙幼的沙灘進發。

### F 石澳山仔路

沿著石澳山仔路步行至石澳半島的末端。站在外露的岩層上，聽著滔滔海浪拍打岸邊峭壁，儼如鼓聲般氣勢磅礴，令人不禁震懾於大自然的威力。



#### 前往起點

- 從港鐵柴灣站 C 出口搭乘 47M 號小巴至小西灣（藍灣半島）。然後步行至小西灣海濱花園，便可找到龍躍徑起點。

#### 從終點返回市區

- 搭乘 9 號巴士至港鐵筲箕灣站。



石澳泳灘及大浪灣  
一帶有許多小店。

查看第 59 頁住宿 3。





# 麥理浩徑 (第一至二段)

麥理浩徑第一至二段高低起伏不斷，帶你上山下海。浪濤聲令人抖擻精神，再邁步向下一個山峰進發，海浪聲漸行漸遠，然後只剩下自己急促的呼吸聲音，迴蕩於山野間。

**地區** 西貢區及大埔區 **長度** 約 16 公里 **難度** ▲▲▲▲▲ **時間** 約 6 小時

## 萬宜水庫東壩

踏上萬宜地質步道，細賞 1.4 億年前形成的六角形岩柱群。你也可以走到標尖角，在觀景台上俯瞰浪茄灣的潔白沙灘。

### 1 浪茄灣

往下走到浪茄灣，兩旁皆是懸崖峭壁，與世隔絕的小海灣寧謐恬靜，細碎的浪花拍岸聲在耳畔迴響。

### 2 西灣

離開浪茄灣後，便要攀登高山。居高臨下，可將郊野公園的景色盡收眼底。

### 3 鹹田灣

來到這片壯觀的沙灘，細聽浪濤聲。



#### 前往起點

- 從港鐵鑽石山站 C2 出口搭乘 92 號巴士至西貢市中心，再轉乘計程車到東壩起點。
- 從沙田新城市廣場巴士總站搭乘 299X 號巴士至西貢市中心，再轉乘計程車到東壩起點。
- 從港鐵坑口站 B1 出口搭乘 101M 號小巴至西貢市中心，再轉乘計程車到東壩起點。

#### 從終點返回市區

- 在北潭凹搭乘 96R 號巴士至港鐵鑽石山站 (只限星期日及公眾假期)。
- 搭乘 94 號巴士或 7 號小巴返回西貢市中心。



西灣及鹹田灣均有  
多家茶座及小店。

查看第 59 頁住宿 4 及 5。



此地圖並非按比例繪製  
Map not drawn to scale





## 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。



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。

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。





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。」

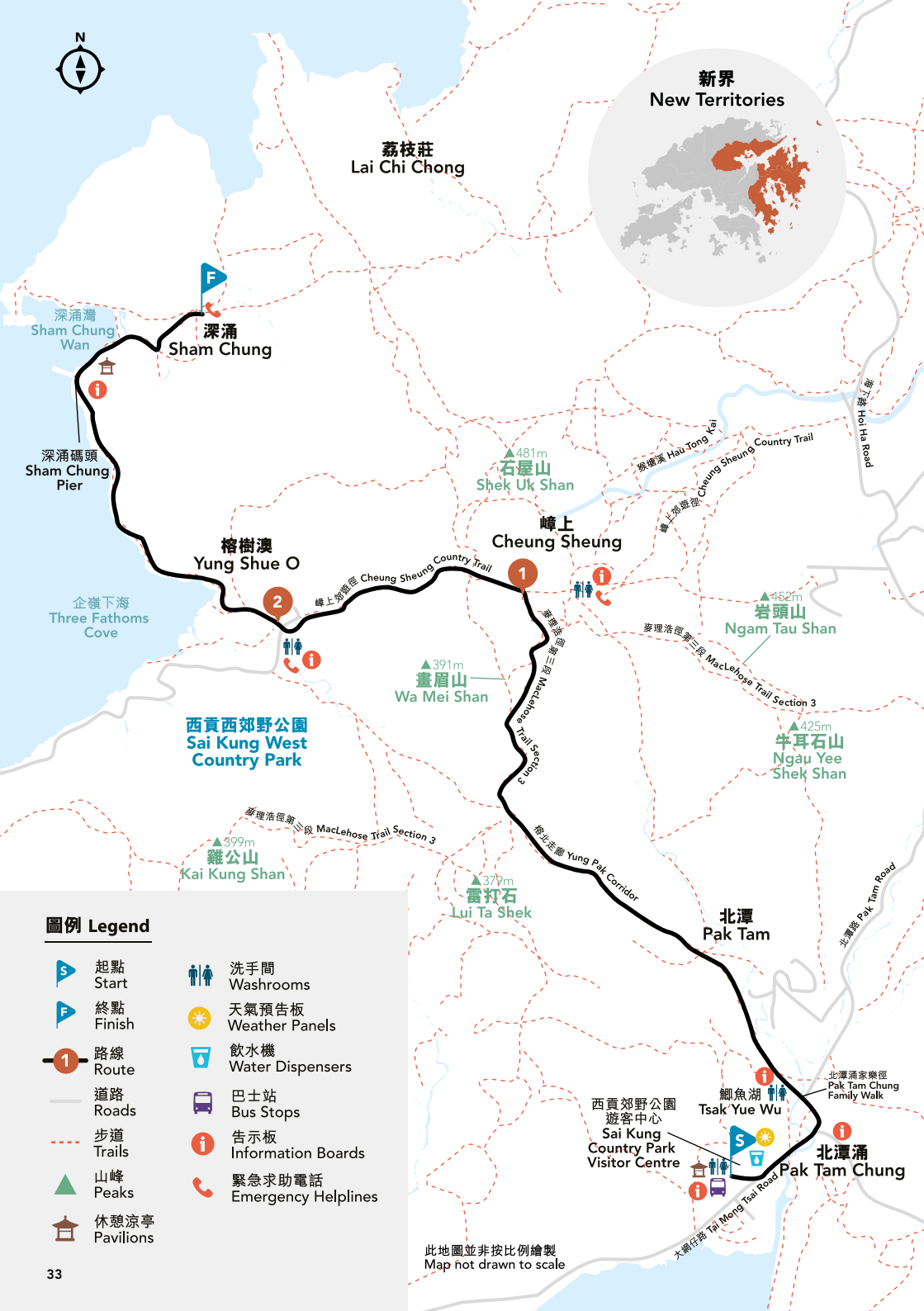


「我喜歡在香港郊野發掘美食，如豆腐花、麵食等，都是我們飲食文化的一部分。」

「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。





#### 圖例 Legend

- 起點 Start
- 終點 Finish
- 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

#### 新界 New Territories



## 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。

地區  
西貢區及大埔區

長度  
約 13 公里

難度  
▲▲▲▲▲

時間  
約 5 小時

### 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，然後轉左往嶺上郊遊徑，並跟著路牌指示前往榕樹澳。

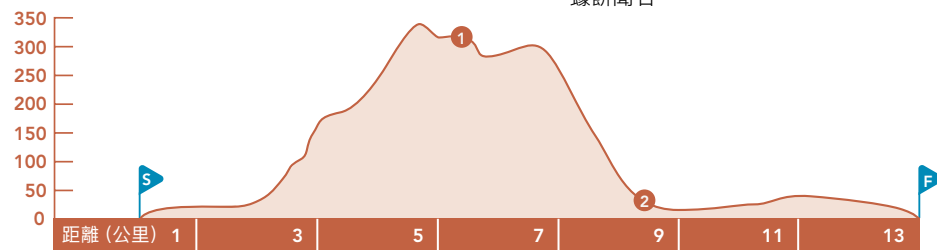
### 1 嶺上

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。

海拔  
(公尺)



#### 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。



北潭涌及深涌擁有不少小吃店及茶座。

查看第 59 頁住宿 4 及 5。





# 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

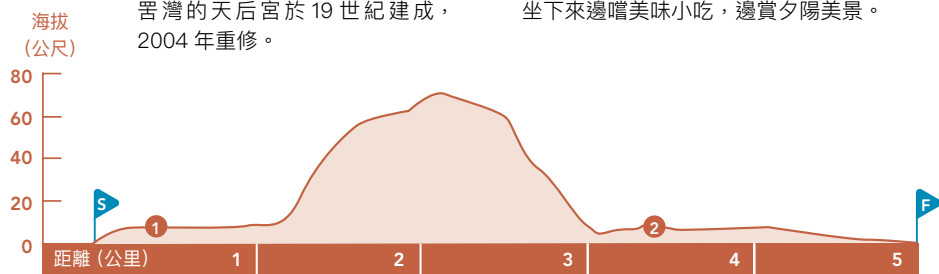
走過一整排海鮮餐館，你可順道參拜被奉為海神的天后娘娘。南丫島共有三座天后廟，位於索罟灣的天后宮於 19 世紀建成，2004 年重修。

## 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波蘿，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。

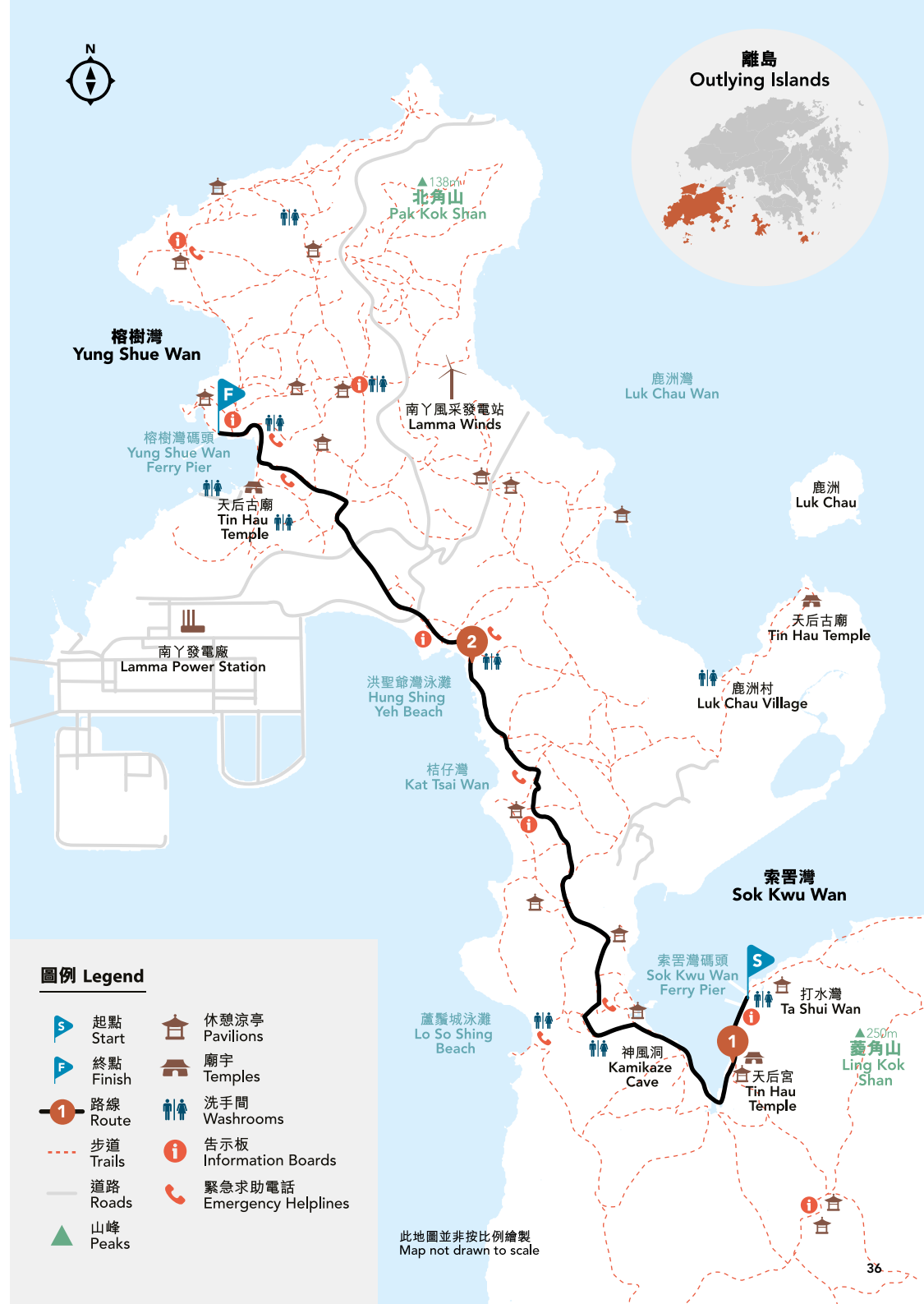
### 從終點返回市區

- 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。

查看第 60 頁住宿 6。







## 嗅覺

氣味總能牽動美好回憶。聞到熟悉的氣息，總會想起它初次烙進腦海那一刻。香港是個百味紛陳的城市，每一股獨特的氣味，都讓你的旅程更難忘。而香港漁村那股混合海洋與鹹香的氣息，彷彿讓人嗅到歷史的氣味，勾起懷古的思緒，遙向昔日的小漁港致意。

踏上香港的遠足徑，走訪古樸漁村，既可享受豐富的美食，又可窺探在地文化傳統。走過熱鬧的菜市場，攤販和小吃店星羅棋布，水鄉風味撲鼻而來。

大澳村落為漁民的聚居地，在河道上搭建的棚屋，是這裡一大特色。



# 氣味相投

在大澳製作蝦醬多年的鄭啟強師傅稱，他單憑嗅覺便能知道筐中醬料是否已醃製完成。

野趣盎然的大嶼山，跟香港繁華熱鬧的都會景致形成鮮明對比。延綿不斷的細沙海灘和翠綠山巒，構成天然純樸的美好風光。在晴朗的一天前往西大嶼山，遊覽大澳漁村，你甚至可以遠眺澳門。

大澳從 300 多年前便有人居住，大部分居民以農耕和捕魚為生，三個世紀以來從未改變。鄭祥興蝦醬廠創於 1920 年，東主鄭啟強的祖先在 160 多年前落戶大澳。鄭師傅是這間家族經營的蝦醬廠第四代掌舵人，年輕時曾在亞洲和中東地區捕魚，後來跟隨父親學習生曬蝦醬這門食品加工的本土工藝。他解釋道：「那時中東局勢開始不穩，我決定回家幫忙打理家族生意。」



鄭祥興蝦醬廠的負責人鄭啟強於陽光下生曬蝦膏。



蝦醬用料雖然簡單，卻是大澳最馳名的食品。鄭師傅透露：「我們只用銀蝦和鹽，比例是 100 份蝦加 17 份鹽。近年，我們將鹽減至 13 份，以迎合大眾講究健康的飲食習慣。至於蝦膏，我們則按 100 比 7 的比例醃製。每年 5 至 10 月是生曬蝦醬的理想季節，我們會外聘幾個臨時工，湊夠六人去處理 200 筐蝦醬。」

製作蝦醬首先要有充足的陽光和空氣，以改變蝦醬的質感，並去除腥味。生曬期間，工人需每 45 分鐘攪拌蝦醬一次。要讓蝦醬充分接觸陽光，每天大清早需要將蝦醬裝進柳條筐中，並分攤成薄薄的一層，放在陽光下一直曬至正午以後。大澳的空氣中，瀰漫著攪拌蝦醬散發出來的氣味，有人覺得鮮美無窮，有人卻受不了那股鹹腥。

「蝦醬是否曬好，我光嗅嗅便知道。通常一筐蝦醬要每日放在陽光下曝曬，曬足三個月才能裝瓶。」

鄭師傅憶述一樁往事時說：「有一次，有一位母親帶著孩子過來，想看看我曬蝦醬。我甫開始攪拌，那孩子就嚷著說很臭。儘管那位媽媽立即出言斥責他，但我說不打緊，孩子只是講出心底話而已。蝦醬的氣味不是人人受得了，但那是我們飲食文化的一部分，是華南和東南亞許多菜式不可或缺的調味品，也是我們的傳統。」



工餘時，他最愛跟老朋友和家人一起遠足，走到北大嶼的東涌，或沿多條遠足徑往南走，沿途欣賞南大嶼郊野公園的景色。天氣好的時候，他會駕駛電動船出海釣魚。假如遇上惡劣天氣，他就會跟村民打麻將，或參加其他傳統鄉村的消遣活動。



大澳文物酒店由建於 1902 年的舊大澳警署活化而成。



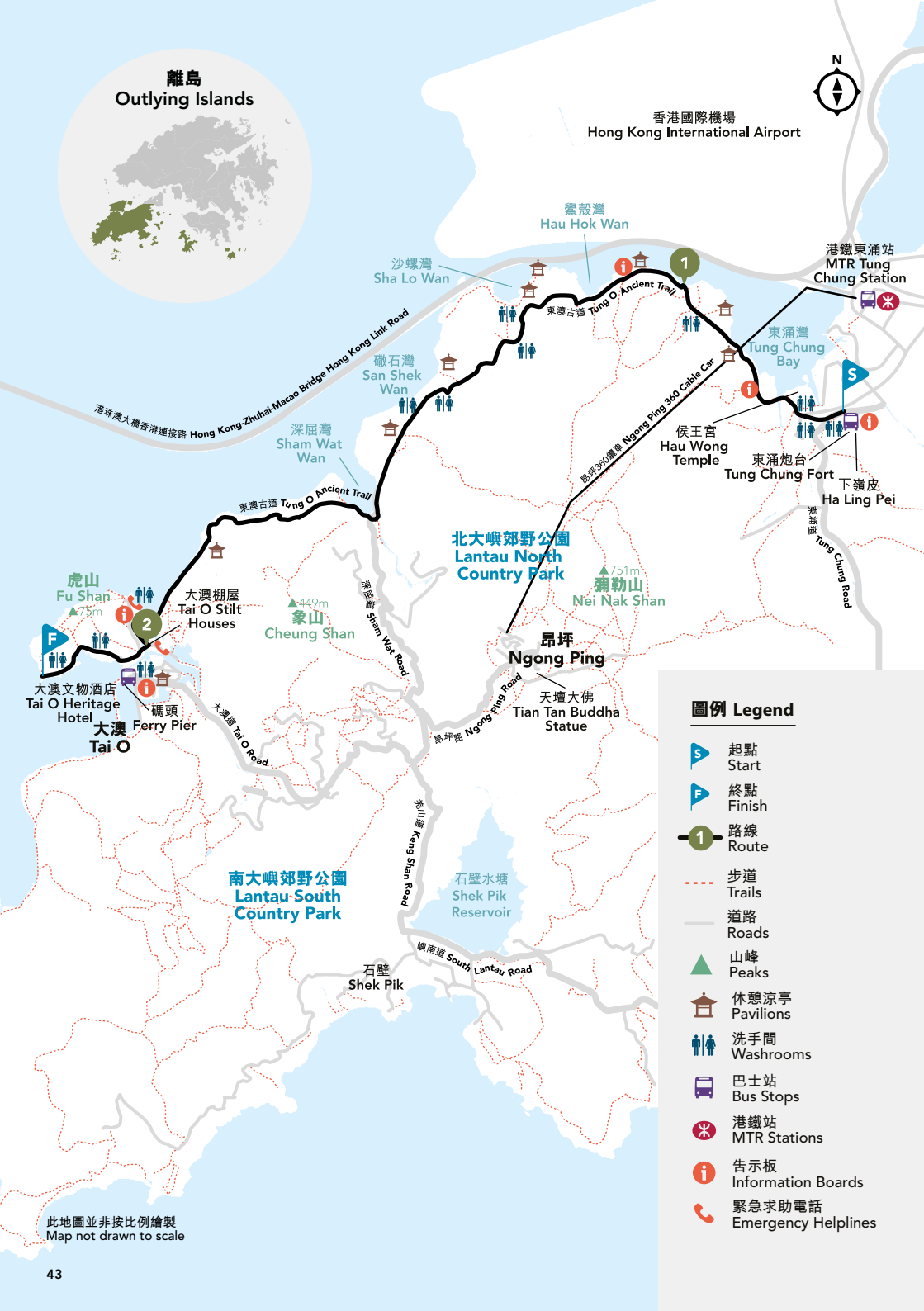
大澳街市售賣各種特產如手工蝦膏、蝦醬、鹹魚及其他海味。

近年，鄭師傅目睹大澳人氣愈來愈旺，本地人紛紛在假日或週末前來尋香探味，感受漁村氣氛。他說：「大澳文物酒店吸引了大量遊客到訪，特別是殖民時代的建築設計，以及黃昏時靜謐優美的日落景色。」

鄭師傅很感激大澳的蝦醬業養活了他家族的幾代人，也因為自己品牌的成就而引以為傲，「我們的蝦醬將會在每個喜歡傳統廣東菜的人的回憶中流傳。」







## 東涌至大澳

大澳是香港最古老的漁村之一。這條遠足路線帶你追溯本地漁村文化傳統的起源，別有一番「滋味」。一條條瀟灑氣味的小漁村，帶遊人回望逐漸褪色的歷史過往。

**主 地區** 離島區 (大嶼山) **長度** 約 14.5 公里 **難度** ▲▲▲▲▲ **時間** 約 4.5 小時

### 東涌炮台

東涌炮台建於 1832 年，是東澳古道的起點。在 1898 年成為海軍總部，之後曾改建為警署及學校。

### 大澳棚屋

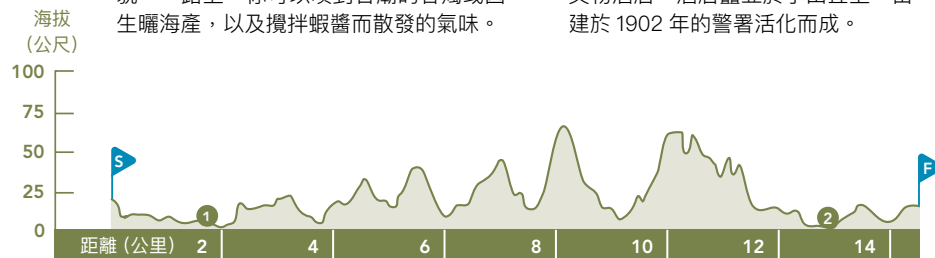
古道的盡頭是一條山徑，可遙望遠處的大澳漁村，以及百多年來屹立在水面上的獨特棚屋。

### 東澳古道

延綿起伏的古道主要以混凝土鋪砌，途經多條擁有數百年歷史的古村，保留以農耕和捕魚為主的大嶼山傳統生活面貌。一路上，你可以嗅到古廟的香燭或因生曬海產，以及攪拌蝦醬而散發的氣味。

### 大澳文物酒店

愈深入大澳，由鹹魚、鹹蛋黃或蝦醬等在地特產所散發的氣味愈濃烈。再走數百公尺，你會抵達終點——大澳文物酒店。酒店矗立於小山丘上，由建於 1902 年的警署活化而成。



#### 前往起點

- 於港鐵東涌站 B 出口外的東涌市中心巴士總站搭乘 3M、11 或 11A 號巴士至下嶺皮，再沿指示牌前往東涌炮台。

#### 從終點返回市區

- 搭乘 11 號巴士返回港鐵東涌站。
- 於大澳搭乘渡輪前往東涌及屯門後，可在這兩處轉乘其他公共交通工具前往各區。



深屈灣有一些小吃店。港鐵東涌站及大澳街市均有多家商店。

查看第 60 頁住宿 7 及 8。







## 觸覺

告別繁囂鬧市，擁抱地貌多變、物種豐富的綠色郊野。香港擁有逾 200 個島嶼，許多小島雖然位置偏遠卻風景如畫，恍如世外桃源。搭乘渡輪或租船揚帆出海，親近繁華都市背後，壯麗多姿的大自然。踏上飽歷風霜的古老石徑，走在泥濘山路和落葉滿佈的林蔭小道上，觸碰一個個動人時刻。

大東山以壯麗的日落景色及漫山芒草而著名，芒草於秋季尤其茂密。



# 擁抱自然

瑜伽達人魏秋琪探遊東平洲，享受與大自然的心靈契合。

對魏秋琪來說，在東平洲上「腳踏實地」的感覺毫不陌生。這位 2013 年的國際瑜伽錦標賽冠軍得主深諳與大自然和萬物契合共融的重要性。

她解釋：「瑜伽講求天人合一，透過內觀將心靈與一呼一吸乃至周遭的事物連繫起來。」由馬料水碼頭乘船至東平洲需要一個半小時，魏秋琪則在這座隱秘小島的更樓石上，為登山客、漁民和一日遊旅客示範一系列瑜伽式子。

頭頂上是灼熱的陽光，腳下是洶湧的浪濤，魏秋琪赤腳踏上岩石，從容優雅地擺出各樣瑜伽式子，教人賞心悅目。她特地脫下鞋子，希望能讓足趾逐寸感受腳下大地。

瑜伽達人魏秋琪在東平洲的更樓石上示範不同的瑜伽式子。





「鞋子讓你與世界隔絕。當你赤足走在地上，你會感受到石頭、青草的質感。」

她說：「透過觸覺連結這片大地，你會懂得欣賞萬物。」

瑜伽式子當中的樹式和山式，無論是名稱還是動作，皆有不動如山的意味。瑜伽修練也同時追求行雲流水的境界，要訣在於保持自由、具創意和坦率的心境。作為專業瑜伽導師的她透過不停鍛鍊，已經成為三者俱備的完美化身。

原來魏秋琪亦擁有一個逾 75,000 名粉絲的個人 IG 帳戶，用來分享她創作的攝影及其他藝術作品。所以甫下船踏足島上，她便迫不及待拿出相機捕捉眼前迷人的景致，並說未來必定會與好友重遊這座美麗島嶼。



這趟旅程是魏秋琪首次造訪東平洲。說來湊巧，早在一個月前，她曾在電視節目中偶爾看到介紹這座迷人小島的節目，然後便隨即把它納入「香港必遊清單」。談到最喜歡的香港山徑，她說：「我喜歡尋幽探秘。」東平洲位處香港最東邊，深受經年累月的風化及海浪侵蝕，從而形成奇特的沉積岩造型，故此它必然上榜。另一條則是位於大嶼山的大東山。



印洲塘，以其山光水色，恍如人間仙境而聞名。



大東山為香港第三高之山峰。

面對大自然的原始奇觀，魏秋琪語帶敬意：「我感受到一股自由氣息的力量。」她形容，小島的美景雖然活現於照片上，但遠遠及不上我們親歷其境，置身其中。冰藍澄澈的海面泛起粼粼波光，島上的頁岩呈現焦橙、米黃及棕色等鮮艷的色彩層次，儘管可透過相片或影像呈現，但把腳尖探進冰涼的海水或用手感受平滑的風化岩石等感覺，是影像和文字所無法傳達的。

事實上，東平洲還有許多鬼斧神工的自然奇景。在約三小時、全長五公里的遠足路程中，除了更樓石及岩池外，還有亞媽灣、龍落水及斬頸洲等岩石地貌，都一一映入眼簾。

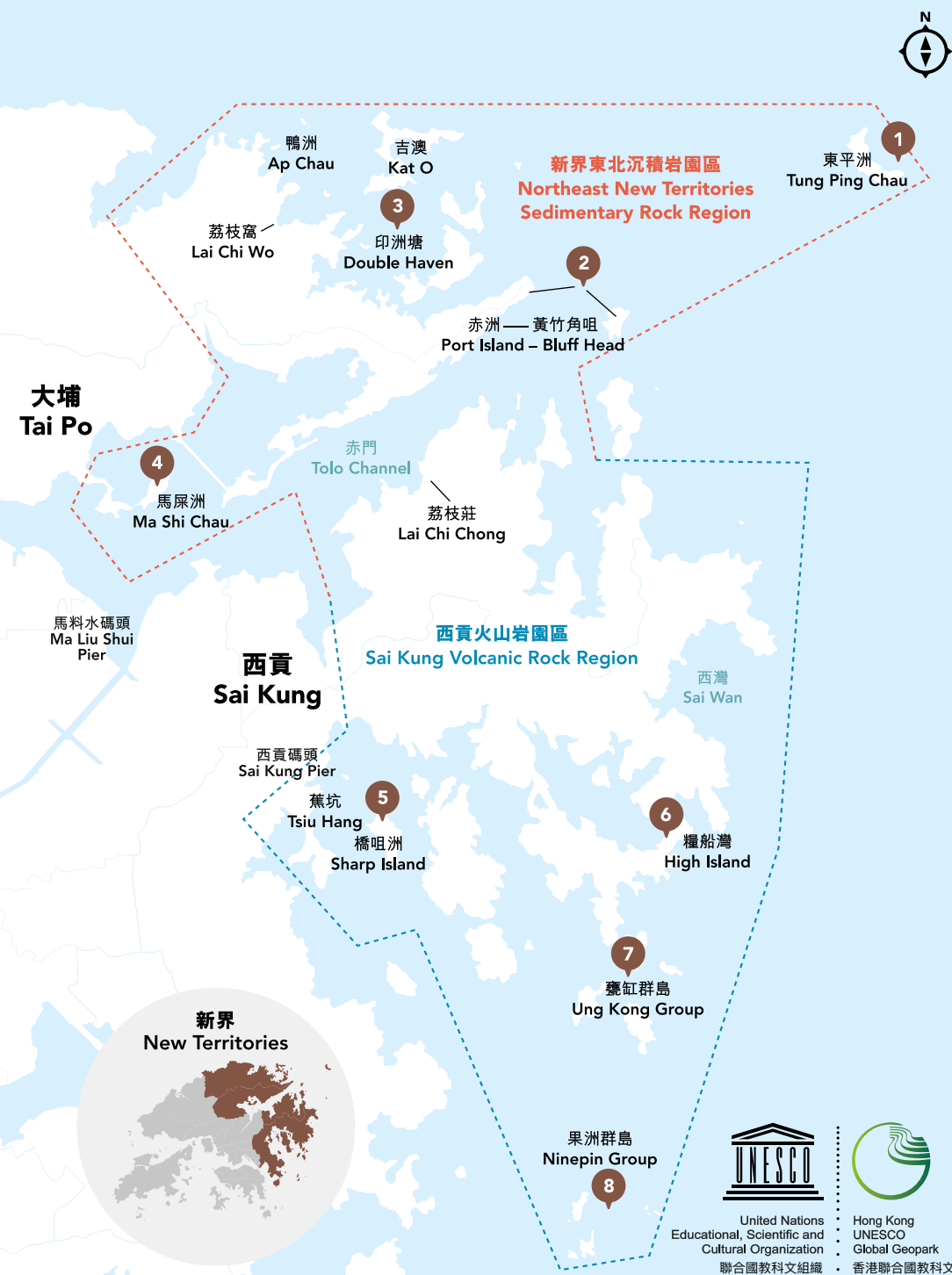
這趟旅程以魏秋琪燦爛的笑容畫上句號。她愉快地道：「我的雙腳十分快樂，心靈亦感到無比富足。」



## 香港聯合國教科文組織 世界地質公園

在香港沿岸大小不一的島嶼，你可以找到聯合國教科文組織的世界級遺產。搭乘渡輪或租船，踏足島上的沙灘或觸摸崎嶇嶙峋的岩石。然而當中有些地質景點尚未被開發，只適宜在船上以安全距離環島觀賞。

請掃描 QR 碼以瀏覽更多資訊：



### 1 東平洲

位於大鵬灣遠處的東平洲是香港聞名的荒島。你可從馬料水碼頭搭乘渡輪前往，於人跡罕至的沙灘和岩岸上留下足印。

### 2 赤洲——黃竹角咀

從馬料水碼頭搭乘渡輪前往黃竹角咀。到達後即可看見奇石鬼手岩（左圖）。極目遠眺，可見杳無人跡的赤洲及其奪目紅岩。



### 3 印洲塘

印洲塘保留著原始之美，海水清澈見底，讓人恍如置身於南太平洋的島國上。你可從馬料水碼頭搭乘渡輪至吉澳，展開探索之旅。

### 4 馬屎洲

這座徒步可達的小島（右圖）竟然出奇地幽靜，彷彿與世隔絕。置身於群山之中，你會被船灣淡水湖一望無垠的景觀所吸引。另外，島上呈現波痕及脈狀層理的砂岩，令人印象深刻。

### 5 橋咀洲

你可以在沙下灘租借獨木舟，划船前往島上任何一個海灘，在細沙上慵懶地消磨時光，或者將雙腳泡進湛藍的海水中，感受絲絲涼意。

### 6 糧船灣

糧船灣曾是孤島，現有兩座水壩將之與西貢半島陸地相連。交通十分便捷，只需從西貢搭乘計程車，再經一段輕鬆的山路，一排排巍峨錯落的六角形岩柱群就在眼前。

### 7 賽缸群島

這組群島地貌多變，包括優美的岩洞、懸崖峭壁和細沙海灘等讓人嘆為觀止的景色。你可以從西貢租船前往，或者參加獨木舟觀光團，在海上欣賞這些自然瑰寶。

### 8 果洲群島

這組細小的群島完美彰顯大自然的驚人威力，面向大海的岩岸經年累月被強風和海浪雕琢成宏偉的奇岩怪石。建議你租船沿岸觀賞。



# 大東山

大東山是香港第三高的山峰，吸引各路山友到訪。除飽覽沿路優美的景致和野生植物外，還可親身感受足下漫山遍野芒草的溫柔。

**主 地區** 離島區 (大嶼山) **長度** 約 9 公里 **難度** ▲▲▲▲▲ **時間** 約 4.5 小時

## 1 大東山

海灣與沙灘的壯闊景色一覽無遺。沿著山徑夾道而生的芒草隨風搖曳，是大嶼山高地的著名景致。

## 2 爛頭營

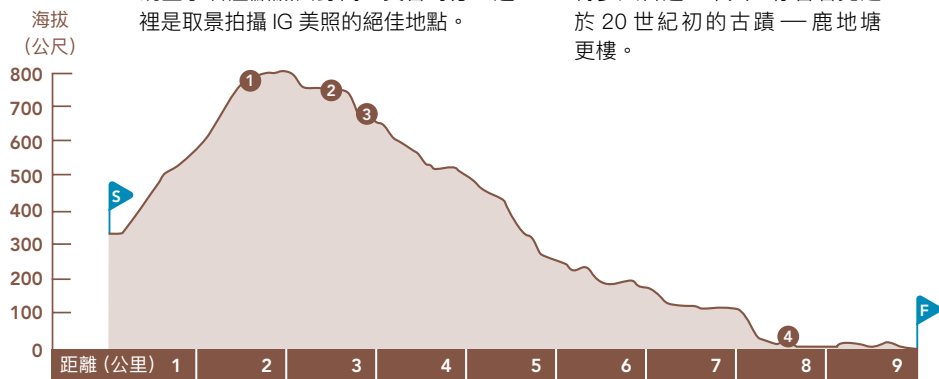
登上山峰，清風徐來，於此處駐足片刻，眺望小石屋點綴山野間。黃昏時分，這裡是取景拍攝 IG 美照的絕佳地點。

## 3 二東山

繼續向前邁步，經過古舊的山間小屋，然後繞過有香港第九高山峰之稱的二東山北麓。

## 4 鹿地塘更樓

穿過南山廣闊的野餐勝地後，左轉步入古道。不久，你會看見建於 20 世紀初的古蹟——鹿地塘更樓。



### 前往起點

- 從港鐵東涌站 B 出口外的東涌市中心巴士總站搭乘 3M、11、11A 或 23 號巴士至伯公坳起點。

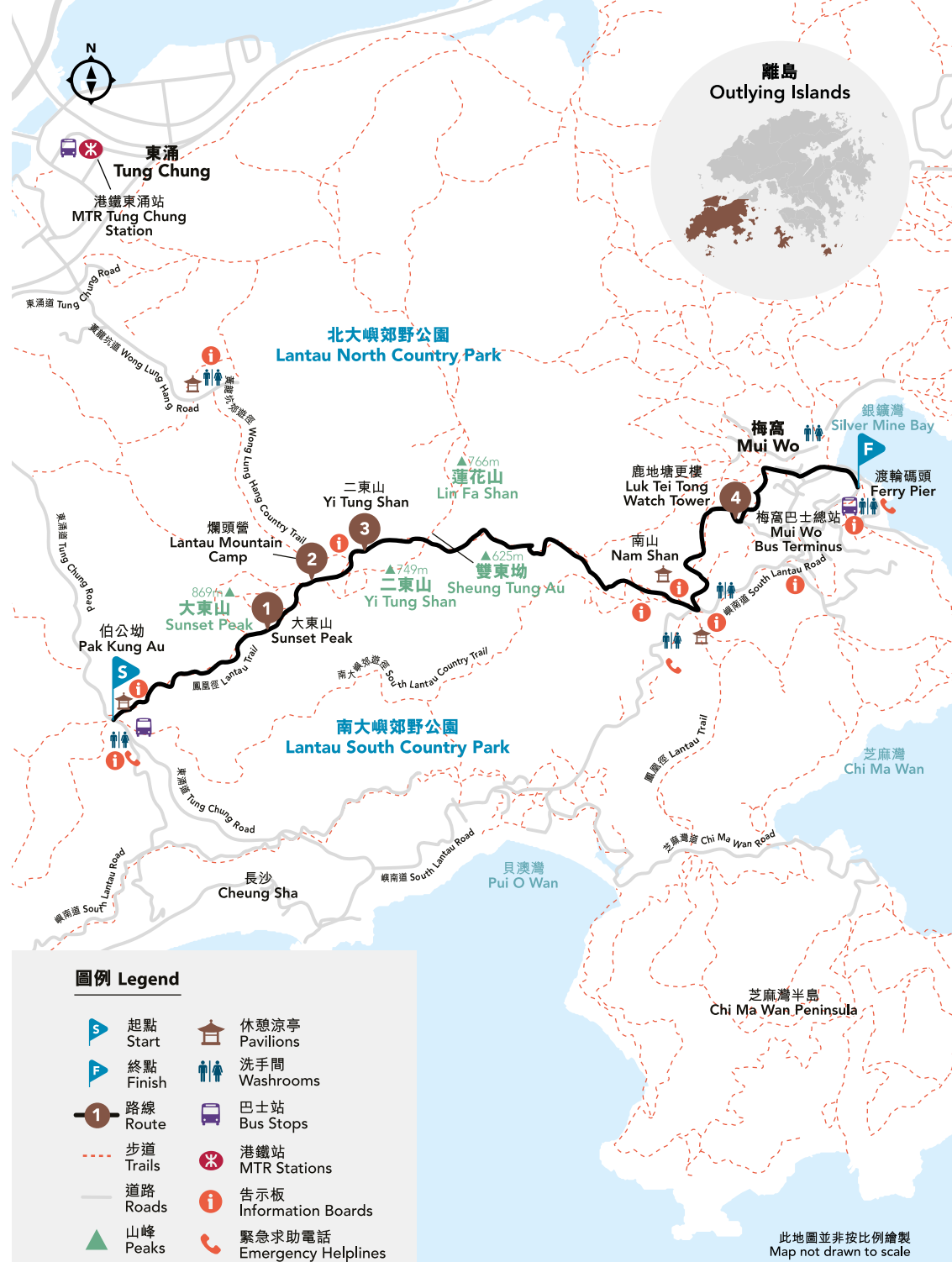
### 從終點返回市區

- 從梅窩巴士總站搭乘 3M 號巴士至港鐵東涌站。
- 從梅窩搭乘渡輪至中環。



梅窩碼頭附近有不少商店。

查看第 60 頁住宿 6 及 7。



此地圖並非按比例繪製  
Map not drawn to scale





## 單車遊

新界不少大型市鎮均配備完善的單車徑網絡，讓你騎車便能輕鬆尋找那些不易到達的秘境，如隱秘的小沙灘、小路中寧靜的小村莊，還有那些可能被旅行團所遺忘的古廟，從而深入了解在地文化。沿途，你亦可隨時停下來，買杯解渴飲料，或到單車徑旁的小店吃碗麵，行程隨心所欲。

騎著單車，深度探索那些從沒去過的地方。



## 元朗至蝴蝶灣

這條單車路線從元朗市中心出發，讓你以單車代步，輕鬆走到屯門海邊，沿途欣賞優美郊區景色和發掘新市鎮的最新發展，並參觀區內的文化古蹟。

**主 地區** 元朗區及屯門區 **長度** 約 14 公里 **難度** ▲▲▲▲ **時間** 約 3 小時

### 1 屏山鄧族文物館暨文物徑訪客中心

登上小山崗，來到由建於 1900 年的舊屏山警署改建而成的文物館，探索引人入勝的歷史建築，並了解屏山鄧族的歷史文化。

### 2 屯門單車匯合中心

穿過人行天橋，到達這項專為單車而建造的設施，稍作休息。

### 3 后角天后廟及花炮展覽館

天后廟廣場內的這座古廟香火鼎盛，吸引不少善信在此參拜天后娘娘。毗鄰的花炮展覽館展出綴滿紙花的華麗祭品「花炮」。

### 4 湖山遊樂場

這條環迴的專用單車道林蔭夾道，柔和的海風穿過樹梢而至，引領你寫意追風。

### F 蝴蝶灣泳灘

附近的蝴蝶灣公園坐擁水清沙幼的泳灘。飽覽美景後，你可以在湖山遊樂場還車。



#### 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
- 飲水機 Water Dispensers
- 港鐵站 / 輕鐵站 MTR Stations / Light Rail Stops
- 巴士站 Bus Stops

#### 前往起點

- 從港鐵元朗站 J 出口步行至朗和路，在單車租賃店鋪完成租車手續後，沿朗和路走到朗業街，便可以展開單車之旅。

#### 從終點返回市區

- 於湖山遊樂場歸還單車後，可在輕鐵兆禧站搭乘路線 507 前往港鐵屯門站，在此轉乘港鐵西鐵線。
- 你亦可在輕鐵兆禧站搭乘路線 507 至兆麟站轉乘路線 505 前往三聖邨，品嚐生猛海鮮。



單車徑沿途有不少飲品自動販賣機及各式商店。湖山遊樂場及蝴蝶灣公園亦有小吃亭。

查看第 60 頁  
住宿 9 及 10。





# 鄰近住宿

以下住宿鄰近我們所介紹的遠足徑及單車徑，遊玩前後在那裡好好休息放鬆是不錯的選擇！當中，更有些由戰前古蹟改建而成，為你的旅程注入文化氣息。



## 香港美利酒店

☎ +852 3141 8888  
 🌐 niccolohotels.com  
 📍 香港島中環紅棉道22號

相關遠足徑 ▶ 🏞️ P.11



## YHA美荷樓青年旅舍

☎ +852 2788 1638 🌐 yha.org.hk/zh/hostel  
 📍 九龍深水埗巴域街70號石硤尾邨41座

相關遠足徑 ▶ 🏞️ P.15



## 青年廣場Y旅舍

☎ +852 3721 8989 🌐 youthsquare.hk/stay  
 📍 香港島柴灣道238號

相關遠足徑 ▶ 🏞️ P.23



## 香港九龍貝爾特酒店

☎ +852 3112 8222  
 🌐 pentahotels.com/hk  
 📍 九龍新蒲崗六合街19號

相關遠足徑 ▶

🏞️ P.25 🏞️ P.33



## 帝都酒店

☎ +852 2601 2111 🌐 royalpark.com.hk/hk/  
 📍 新界沙田白鶴汀街8號

相關遠足徑 ▶ 🏞️ P.25 🏞️ P.33



## 香港四季酒店

☎ +852 3196 8888  
 🌐 fourseasons.com/zh\_hant/hongkong/  
 📍 香港島中環金融街8號

相關遠足徑 ▶ 🏞️ P.35 🏞️ P.53



## 諾富特東薈城酒店

☎ +852 3602 8888  
 🌐 novotelcitygate.com/zh-hant/  
 📍 大嶼山東涌文東路51號

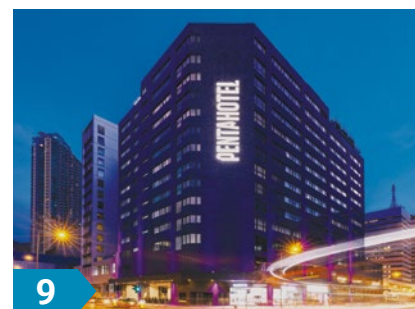
相關遠足徑 ▶ 🏞️ P.43 🏞️ P.53



## 大澳文物酒店

☎ +852 2985 8383  
 🌐 taioheritagehotel.com/tc  
 📍 大嶼山大澳石仔埗街

相關遠足徑 ▶ 🏞️ P.43



## 香港屯門貝爾特酒店

☎ +852 3112 1138 🌐 pentahotels.com/hk/  
 📍 新界屯門震寰路6號

相關單車徑 ▶ 🚲 P.57



## 悅品度假酒店·屯門

☎ +852 3899 9288  
 🌐 hotelcozi.com/resort/zh-tw/home  
 📍 新界屯門建豐街4號

相關單車徑 ▶ 🚲 P.57



# 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。

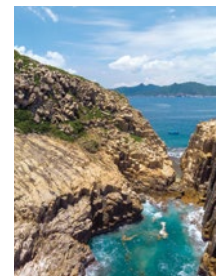


## 火石洲

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為奇觀。

綠恒生態

+852 3105 0767  
ecotravel.hk



## 果洲群島

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

綠恒生態

+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)