

长空自游系列

史上最详尽

尽览全港57条郊游路线，资料最新、最全，由香港生态教育及资源中心总监程诗灏主写，真正专家指点。

史上最强劲

重点介绍沿途自然生态、动植物及地理知识，增加郊游乐趣。所有路线附详细地图、交通信息、难度提示及温馨贴士，为各类型登山爱好者量身打造！

史上最超值

全书厚达360页，随书附送16条推荐路线拉页地图、香港常见有毒动植物及紧急求助、自救知识等。

最

潮

减

压

度

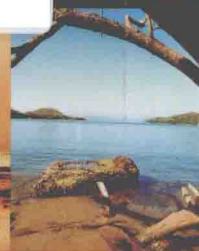
假

地

香港郊游

(第1版)

军！游客热选！信心保证！



新界、九龙、港岛郊区、大屿山、离岛、四大长途远足径

中国旅游出版社

程诗灏 编著 / 摄

长空自游系列

最
潮
减
压
度
假
地

香港郊游

(第1版)

程诗灏 编著 / 摄

中国旅游出版社

责任编辑：吴博雅 陈 冰

责任印制：冯冬青

设计制作：中文天地

图书在版编目（CIP）数据

香港郊游 / 程诗灏编著、摄. — 北京：中国旅游

出版社，2014.3

（长空自游系列·最潮减压度假地）

ISBN 978-7-5032-4869-6

I. ①香… II. ①程… III. ①旅游指南—香港 IV.

①K928.965.8

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第298567号

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2013-6072

本书插图系原文原图

书 名：香港郊游

编著、摄影：程诗灏

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cнта.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2014年3月第1版 2014年3月第1版第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/32

印 张：11.25

字 数：463千

定 价：59.00元

I S B N 978-7-5032-4869-6

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

本书由香港长空中国出版有限公司授权出版

长空自游系列

最
潮
减
压
度
假
地

香港郊游

(第1版)

程诗灏 编著 / 摄

中国旅游出版社

责任编辑：吴博雅 陈 冰

责任印制：冯冬青

设计制作：中文天地

图书在版编目（CIP）数据

香港郊游 / 程诗灏编著、摄. — 北京：中国旅游出版社, 2014.3

（长空自游系列·最潮减压度假地）

ISBN 978-7-5032-4869-6

I. ①香… II. ①程… III. ①旅游指南—香港 IV.
①K928.965.8

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第298567号

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2013-6072

本书插图系原文原图

书 名：香港郊游

编著、摄影：程诗灏

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2014年3月第1版 2014年3月第1版第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/32

印 张：11.25

字 数：463千

定 价：59.00元

I S B N 978-7-5032-4869-6

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

本书由香港长空中国出版有限公司授权出版

不懂得大自然， 自然就不懂得去爱它

未认识阿 Ken 之前，我的大自然里只有“麻雀”。多年前，阿 Ken 开始带我和观众去登山、郊游，领我认识香港花花世界、水泥森林的另一面。

原来山顶油站对面的山坡居住着上千只麻鹰，日落前看它们由尖东飞去薄扶林，再返回马己仙峡，千鹰归巢真是一个奇景。

要不是阿 Ken 带我去看，真不敢相信在市中心、宝珊道上一处，竟然有活生生的松鼠对着我剥松子，在眼前一两米内的树顶跳来跳去。

从未想过在香港竟然有巴厘岛风情、马尔代夫风情，整个沙滩都是海星，登时觉得自己是个皇帝，“脚踏七星”！在沙洲、龙鼓洲又有可爱至极的中华白海豚。哈！原来白海豚是粉红色的！

只在金庸小说《神雕侠侣》中听说过雕，阿 Ken 又带我去蚝涌看一对将近 1 米高的雕，那天它们还在天空一起打转，原来是在打架，阿 Ken 也说难得一见。

我跟阿 Ken 这几年来，白天去看美丽的蝴蝶、雀鸟，夜行去看蛇、蛙……辛苦极了，晒到脱完一层皮后再脱一层。步行两三小时只为看一只松鼠，坐快艇去那些小岛，屁股都颠开了花。去看白海豚又要那么早起，直到下午四五点。

每次跟阿 Ken 去野外郊游，我都一定喃喃自语诅咒阿 Ken，只有这次说实话。真的多谢你，“阿 Ken 哥”，带我“从麻雀”世界去认识真正的大自然，真是妙不可言，令我心境开放。不过下次可否舒服一点！没有舒服的大自然吗，阿 Ken 哥！或许看他的书会舒服一点。

苏施黄

慢慢地登山

1984年秋天，本人开展了第一次正式的登山训练，当时参与的是爱丁堡公爵奖励计划（现名香港青年奖励计划），希望借着计划挑战自己，完成100公里长征！当年有着用不尽的精力，誓要做到“日行千里”，以速度来征服群山：一日跨过长短咀与蚋蛇尖，再闯大浪湾及浪茄湾都不是问题！

但随着时间一日一日地过去，体力、速度都不复当年，登山活动对我来说再也不是速度与体力的挑战，当无法“加速”的时候，我竟然发现“慢慢地”登山有另一番乐趣，这就是对我们身处，但又感到神秘的“自然界之探索”！

记得某年秋天，在荔枝庄露营时，晚上从草丛中传来声音，且愈来愈近，正当幻想“倩女幽魂”来探我们时，谁知一只又一只，又肥又矮的小动物，慢慢地从草丛中爬出来，这是我第一次亲眼看见豪猪，一家大小，大模大样地走在我面前，当时真是又惊又喜！

记录香港郊野中的各种生命，使我的登山过程多了一个使命，背上的不再是露营装备，换来多款相机、镜头。虽然同样沉重，却有着不同的意义！

在拍摄过程中，有万千的等待——等待目标动物的出现、等待天气的好转、等待光线的配合，更要等待动物们做出各种求生行为，如觅食、求偶、交配等，每一次的等待都带给我难忘的经验。

经过多年的努力，活跃于香港的雀鸟、蝴蝶、蜻蜓、哺乳类动物、爬行及两栖类动物都被我拍下来，希望此书能为大家带来登山的另一番乐趣。

程诗灏

如有任何郊游问题，欢迎联络我：ken@erc.org.hk

作者介绍：程诗灏（Ken）

从小对自然环境有着浓厚兴趣，长大后决定以兴趣来发展事业。自1996年起，趁着生态旅游的崛起而投身此行。过去10年，一直努力不懈，通过讲座、照片展览、旅游、活动教学、研究及培训等，希望通过生态旅游来提高大众对自然环境的兴趣，从而推动环境保护。

在发展期间，Ken意识到要想让大众了解自然生态，必须有大量照片辅助，因此这10年间，他不惜上山下海追踪拍摄各种生物的一举一动。至今，其图片库已收录了近千种生物。

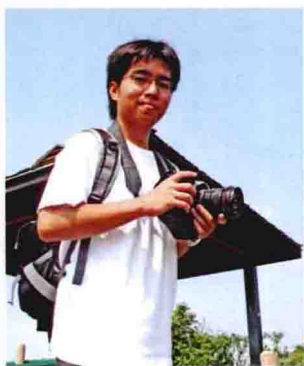
经过长时间的努力，他的想法终于得到多位大学教授、学者及影视艺人的认同，在2006年先后被北京大学教授潘文石委任为特约研究员及生态教育主任，同年还获选为“香港十大杰出青年”。



几乎每次登山
都如此装备，
如非铁人，请
勿仿效啊！

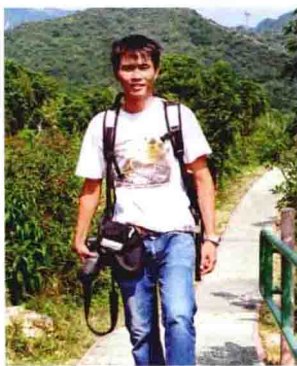
制作团队简介

本书得以完成，特别是图片部分，其实还有赖程Sir背后阵容强大的后援团队支持，每位都身怀绝技、踏遍名山大川！



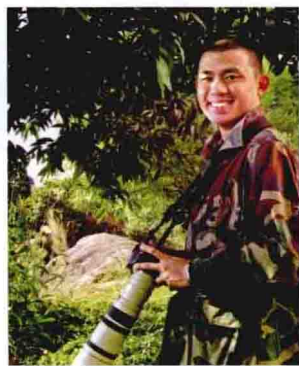
Leo

黄鼎元 (Leo)，香港中文大学食物及营养科学系毕业，热爱自然，足迹遍布香港每条登山小径，还希望投身生态旅游行业，而近年更向大海出发，实现“入海能游，出海能行”的理想！



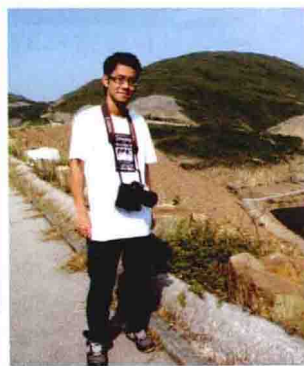
Dic

罗锦浩 (Dic)，自小喜爱山野生活，经常穿梭于山涧、湿地，以相片记录香港的两栖爬行类生物，蛇、蛙及蜥蜴都是他的理想Model。



Charles

郑俊杰 (Charles)，童年时便随家人四处游览，通过登山来锻炼，长大后更投身旅游界，实现环游世界的梦想。见识过世界之大的他，现就职于纪律部队；他酷爱摄影，希望通过镜头留下大自然之美。



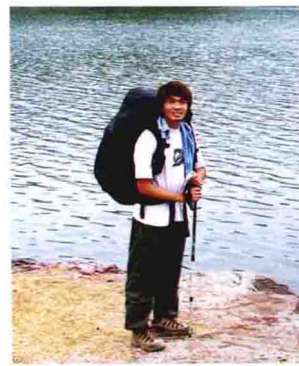
Anson

热爱运动的杨岗 (Anson)，刚刚开始向自然出发，每次穿越翠绿山野时，最爱闭上双眼，细心聆听自然界的聲音，找寻登山的另一种感觉。



James

韦键铭 (James)，又名占士，香港大学地球科学系毕业，现从事矿产资源开发工作，并于生态教育及资源中心负责地质教育工作。酷爱登山远足的他已考取远足领队资格，希望通过徒步跋涉，了解世界各地的自然景观与地质情况的关系。



Jan

杨子君 (Jan)，毕业于香港科技大学化学及环境工程学系，足迹遍布香港的荒山野岭，更爱游历四海，苏格兰、澳大利亚、南非、英国、美国、日本、中国台湾地区及新疆、山西、西安、广西、上海等地，用照相机拍下旅游的点滴，用精彩的照片制作旅游日志。

特别鸣谢：

关淑娴小姐、陈锦伟先生、郑茹蕙小姐、关嘉欣小姐、王展豪先生、邝晓靖小姐



大滩—海下
人气海岸公园生态游

P. 10~15



南生围
冬季限定观鸟天堂

P. 40~47



城门谷
市区最佳观鸟赏蝶路线

P. 143~149



良景—下白泥
“香港十景”之白泥夕照

P. 132~137

新界及九龙

大滩—海下
海下—湾仔
深涌—荔枝庄—海下
马鞍山村—水浪窝
嘉道理农场—粉岭
南生围
梧桐寨—碗窑
乌蛟腾—荔枝窝—鹿颈
西湾亭—北潭涌
北潭凹—西湾亭
北潭凹—水浪窝

P. 10~15
P. 16~19
P. 20~26
P. 27~31
P. 32~39
P. 40~47
P. 48~55
P. 56~61
P. 62~67
P. 68~73
P. 74~78

鹤薮水塘—大美督
大美督—南涌—鹿颈
大美督—新娘潭
太和—凤园
大埔滘林径 (红路)
大埔滘林径 (蓝路)
青衣
元荃古道—深井
良景—下白泥
屯门—黄金海岸
城门谷
碗窑—城门水塘

P. 79~85
P. 86~91
P. 92~101
P. 102~107
P. 108~113
P. 114~119
P. 120~125
P. 126~131
P. 132~137
P. 138~142
P. 143~149
P. 150~155

目录 Contents



狮子山

狮子山下体现香港精神

P.174~179



山顶—香港大学
百年栈道赏维港美景

P.185~190



北潭凹—西湾亭
香港隐秘美滩

P.68~73



乌蛟腾—荔枝窝—鹿颈
印洲塘生态福地

P.56~61

九龙水塘—城门水塘
沙田围—慈云山
油塘—井栏树
狮子山
荔景晨练径

P.156~161
P.162~167
P.168~173
P.174~179
P.180~183

港岛郊区

山顶—香港大学
山顶—香港仔
山顶—薄扶林水塘
黄泥涌水塘—大潭道
香港仔水塘—贝璐道

P.185~190
P.191~196
P.197~202
P.203~207
P.208~212

黄泥涌水塘—赤柱
宝云道
石澳—大浪湾

P.213~219
P.220~224
P.225~230

大屿山及离岛

马湾
昂坪缆车径
愉景湾—梅窝
梅窝—贝澳
东涌—大澳
羌山道—大澳
石壁—分流—大澳

P.232~235
P.236~243
P.244~247
P.248~251
P.252~257
P.258~263
P.264~269



黄泥涌水塘—赤柱
近观麻雀翱翔

P.213~219



东涌—大澳
香港威尼斯赏白海豚

P.252~257



吉澳
水中满天星

P.281~285



南丫岛
浪漫大风车

P.294~301

石壁—水口
南山—伯公坳
吉澳
东平洲
南丫岛
长洲
塔门
蒲台岛
坪洲
马屎洲

P.270~275
P.276~280
P.281~285
P.286~293
P.294~301
P.302~306
P.307~311
P.312~317
P.318~323
P.324~328

四大长途远足径

麦理浩径
卫奕信径

P.330~333
P.334~337

港岛径
凤凰径

P.338~341
P.342~345

实用资料

香港郊游旅游备忘
登山装备
郊游前需知
实用网站推荐
通信服务
自救智慧
野外摄影技巧
机场往来市区交通
市区交通
渡轮及街渡船期表

P.346~348
P.349
P.349
P.350
P.351
P.352
P.353
P.354~355
P.356~360

新界及九龙

新界和九龙拥有大量郊游路线，初、中、高难度任你选择，部分偏远地区人迹罕至，仍然保留着香港硕果仅存的原始美景，有待你去开发！



难度分级

本书所列郊游路线均按难度分为初级、中级、高级，请按照个人及同伴的体能与兴趣选择，评级条件如下：



初级：路程短，路线也简单，上、下坡不多，大可轻装上路，男女老少、新手皆宜。



中级：路程略长，途中需经过有一定坡度的山坡，路径也不是很容易找，需要有一定经验及体能才能应付，登山装备、食物和水更要备足。



高级：不论路程、坡度、危险性皆是顶级，自信经验丰富、体能超人，加上事前准备充足，才可以挑战！谨记量力而为。



拥有湛蓝色海水的海下湾，犹如世外桃源。

大滩—海下 人气海岸公园生态游

海下是香港首批海岸公园，水质优良，孕育着极其丰富的海洋生物，香港现有记录的89种石珊瑚中，有59种可在海下找到，更有超过120种珊瑚礁鱼类。海水清澈得站在岸边便能观赏到瑰丽的珊瑚和无数海洋生物，故此地一直是港内最受欢迎的生态游路线。

旅程以大滩村为起点，沿大滩郊游径走，到拦路坳后左转就是海下，最后绕着海岸线走，沿途可欣赏珍贵的自然生态景色。

专家指点： 海岸公园游览须知

根据《海岸公园条例》，所有在海岸公园内进行的活动，必须以不对海洋环境造成破坏为原则，如潜水、游泳、划独木舟、滑浪风帆及水底摄影皆可。但严禁捕鱼、钓鱼、收集或拥有野生动植物或其部分；潜水、水上电单车，或以超越10海里的速度驾驶船艇等。还要谨记以下3点：

1. 切勿翻起海岸的石头；
2. 切勿捕猎或骚扰海洋生物；
3. 切勿乱扔垃圾或污染海水。

资料

路程：约6公里

需时：约3小时

最佳时节：5~6、9~10月退潮时节

中途补给：无

中途退出：中途经拦路坳过湾仔南营码头，有街渡*驶回黄石码头

坡度：★

*街渡是香港的一种小型渡轮，载客量较小，主要用于交通不便的地区，有固定的航线。



交通范例

起点

大滩



交通工具

九龙巴士®：94

96R (假日线)

①后文简称“九巴”。

*只在假日7:30~18:20行驶。

路线

西贡→黄石码头

钻石山铁路站→黄石码头*

下车位置

大滩村

大滩村

车费

HK\$6.1

HK\$17.3

终点

海下



交通工具

专线小巴：7

若乘出租车出西贡市中心，车费约HK\$110。

路线

海下→西贡福民路

上车位置

海下路海下村口

车费

HK\$10.7



大滩海面风平浪静，有一大片红树林，生态环境不比海下差。



下车后沿石级上行便通向大滩郊游径。



通往拦路坳的密林小径路面布满落叶枯枝，感觉原始。

Check point 1 大滩

在大滩村口下车后，登上路旁竖有大滩路牌的石级，便是通往海下的大滩郊游径入口。起步初段的小径旁绿树成荫，穿梭于竹篱瓦舍之间，走来轻松。大滩村前是广阔的泥石滩，长有大片红树林，滩上有湿地常见的弹涂鱼及招潮蟹，未到海下已大饱眼福。

沿岸而走，放眼尽是海天一色的宁静海峡景致，海风吹拂，带来阵阵凉意。离开海岸线，走进密林小径，路面缓缓上升，偶有石级，两旁树木遮天蔽日，密不透风，很是闷热。幸好沿途鸟声处处，草丛间飞舞着蜻蜓、蝴蝶，没多久便走到只有 161 米高的炉仔石山腰。



途中经过一幢花园大宅，屋主是位健谈的外籍人士，因被大滩秀丽景致折服而移居至此。

沿途必看动植物



海杧果 (*Cerbera manghas*)

生长在红树林附近的常绿原生乔木，高 4~8 米。每年 3~10 月开五瓣的白花，气味芳香。每到秋天结果，形状似杧果，外果皮成熟时为鲜艳的橙红色，但有毒，20 世纪 80 年代就有登山爱好者误当李子吃掉，结果中毒身亡。



黄槿 (*Hibiscus tiliaceus*)

原产于台湾，高可达 4~7 米，枝叶茂盛，密不透风，是很好的防风固沙树种。开黄花，花期几乎是整年，是古时孩子爱玩的染料，可充当指甲油。叶子呈心形，加热后可散发出特殊的香味，可用它包茶粿。

2 拦路坳

绕过炉仔石后，泥路

山径徐徐下降，林荫变得稀疏，视野也变得开阔。走到海岸位置，放眼便是与海下相对的南风湾，以及一片茂密绿林的湾仔半岛。走到一狭窄山坳位置，见路旁竖有指示牌及地图，便是著名的拦路坳，夹在海下与湾仔中间的要塞，从此右转可往湾仔营地，辽阔草坪营地内有设备完善的洗手间和郊游设施，不少游人都喜欢在此休息吃午饭，充电后再出发。

从拦路坳左转便是海下湾，大约多走十分钟的路程，便可见大滩郊游径出口的路牌，紧接海下径环绕海岸线走，远远便望见建于水上的海下湾海洋生物中心。



从炉仔石山脚沿岸，可远眺南风湾海岸风景。



拦路坳是山坳的分岔路口，右转往湾仔，左转便是海下湾。



湾仔半岛一共有西、南两个营地，其中位于南风湾的南营设有码头，有街渡驶往黄石码头。



由拦路坳转入海下的初段山路，铺有石级。

沿途必看动植物



寄居蟹 (*Pagurus*)

它们寄居于已死的甲壳动物壳中，以保护其柔软的腹部，故得此名。全球现存 500 多种寄居蟹，绝大部分生活在水中，也有少数生活在陆地，甚至有些不再寄居在甲壳中。它们是杂食性动物，被称为“海边的清道夫”，由藻类、食物残渣到寄生虫无所不食。攻击力弱，遇到危险只能缩回壳中。



红鲷 (属鲷科: *Scorpaenidae*)

肉食性鱼种，栖息于岩礁底层之间，极少数生活在深海中。游泳迅速，体形庞大，体色多为褐色或深褐色，喜爱于傍晚或清晨时分游近岸边。以捕猎小鱼、软体动物或甲壳类动物为食。

Check point 3 海下

海下湾于1996年被香港政府划为海岸公园，由于群山环抱，形成一道天然屏障，故此湾内海面波平如镜，水质清澈，加上整个海湾水深不超过20米，十分适合珊瑚生长，靠近岸边的海床的珊瑚覆盖率高达五至八成，并孕育出多样化的海洋生物及大型红树林，生态价值极高。

海下湾沙滩水清可见底，每当退潮时，沙滩便有大量寄居蟹、海星、水母、八爪鱼等海洋生物出现，令人目不暇接。若细数海下湾观赏海洋生物和珊瑚的最佳位置，包括靠近拦路坳的内湾、海洋生物中心底下及码头，特别是码头两旁，退潮时俯身一望已是缤纷的珊瑚群。



站在海下湾岸，极目远眺是远远的大小银洲及磨洲3个岛屿。



近拦路坳的石滩有红树林，面积虽小，却可找到桐花树、秋茄等多种真红树以及大量生物。



没有预约是不能进入海洋生物中心参观的，游人多数只在桥上拍照留念。

6 专家指点：海下湾海洋生物中心解码

2003年建成，由世界自然(香港)基金会管理，并在2008年1月正式开幕，向学生和社会团体开展教育活动。该中心面积达834平方米，建造在没有珊瑚生长的海床上，由一条天桥与郊野公园的小径连接。备有香港第一艘浅吃水玻璃底观光船——“透明”号，可容纳40人欣赏海下湾瑰丽的海底世界，目前只接受团体预约参观。

资料

电邮: hwwmlc@wwf.org.hk
电话: 2328-2211

沿途必看动植物

枫砂白海星 (*Archaster typicus*)

因外形像一片枫叶而得名，一般以鱼类或沙蚕类的尸体为食。背部呈灰黄色，表面布满黑色斑点，腹部则为白色，辐长约10厘米。通常为五腕足，有时亦可找到四腕足，甚至七腕足，拥有断足再生的能力。五六月是观看海星的最佳时节，因正值繁殖期，雄性会以腹部压叠在雌性的腹部进行交配。



鱿鱼 (*Squid*)

又称乌贼，是生活在海中的软体动物。身体细长呈长锥形，有十只触腕，其中两只较长。触腕前端有吸盘，吸盘内有角质齿环，捕猎食物时会用触腕缠住猎物将其吞食。夜晚喜光，故渔民捕捉时会用灯光引诱其浮上水面再撒网捞。



初级
挑战成功

大滩
海下

海下一趟仔

深涌—荔枝庄—海下

马鞍山村—水浪窝

嘉道理农场—粉岭

南生围



其实涨潮时的海下湾，青山环抱，海天一色，景色更美。

响石与灰窑

走过海洋生物中心，循岸边的石级小径下山，再经过码头，便是沙滩。沙滩中央有一堆乱石，顶部是一片板状大石，由于部分悬空，敲击时会发出清脆的金属声，传说多敲此石会刮东风，故称之为东风响石。

旅程进入尾声，来到海下村前，先经过海下著名的古迹石灰窑遗址，村内有数间商店和小餐馆，提供简单的粉面及饮料，甚至盆菜。靠近村口的海岸公园管理站内有介绍海下湾及其珊瑚的展板及标本，每逢假日更提供导游服务，先到先得。



海下沙滩的石级路都有扶手。



夹道树荫，蝶影处处，走来特别精神焕发。

专家指点：海下灰窑解码

从蚝壳或珊瑚提炼石灰作建筑材料的石灰工业，是香港最古老的工业之一，香港东、西沿岸都广设石灰窑，在海下石灰业的全盛时期，单是收集珊瑚的船艇便多达四百艘，靠近拦路坳的石滩更是清朝时运送石灰的主要码头。海下村的石灰窑建于一百多年前，原有四个窑，如今只剩两个完整的。



石灰窑由大小相仿的石头堆叠而成，中心空间极宽阔，处处体现出古人的智慧，图中所见其实是仿制窑。

后记+Tips：眼看手勿动

沿岸走来风光无限，即使有山路也坡度平缓，轻松易走。若天气晴朗，配合退潮时间，便可以在海下湾的浅滩上见到海星等海洋生物，启程前最好先登录香港天文台的网站，查询潮退时间。此外，配戴有偏光镜的太阳眼镜，可在观赏水中生物时减轻水面反光情况。

最后多提醒一次，海岸公园范围内严禁垂钓、翻弄石头、践踏珊瑚、骚扰及捕猎任何海洋生物。总之，眼看手勿动！

香港天文台网址：www.hko.gov.hk/contentc.htm