



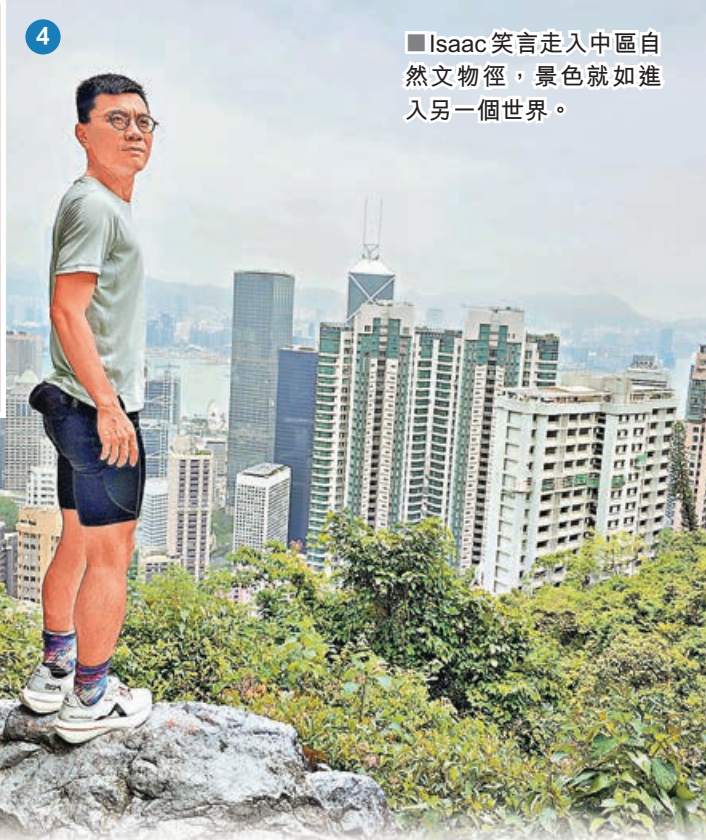
■ 纜車總站起步初段坡度較小。



■ 沿纜車路軌旁拾級而上，是路線首個考驗。



■ 於麥當奴道纜車站回望中環市區景色優美。



■ Isaac笑言走入中區自然文物徑，景色就如進入另一個世界。

中區自然文物徑健身養心 跟纜車行上山 睇勻香港歷史

中區自然文物徑

徑分為三個主要路段，由起點中環天星碼頭至纜車總站為碼頭段，纜車總站至白加道舊域多利醫院產科大樓為纜車段，由白加道至終點山頂則為山頂段，全程約5公里，完整走完約需3小時。沿途由海濱至山頂，可以感受從市區到郊區的地貌變化、動植物如何適應環境轉變，以及舊建築展現的種種故事，不僅享受山野樂趣，更可以進一步認識香港百年來的發展點滴。

訪問當日 Isaac 領路由纜車總站出發上山，對他來說中區文物徑是安全且有挑戰性的訓練路線：「路線初段從纜車總站至梅道站有很多樓梯路段，甚至是沿纜車軌旁邊一直上行，其後接上坡度較大的漆咸徑，整段路都是很好的爬坡訓練，同時亦能強化小腿肌力。從纜車總站到山頂雖然只有3公里左右，但爬升高度竟有約400米，對越野跑手或是登山客都是相當有挑戰性的路線。」

除了訓練，他亦大讚路線景色相當豐富：「明明十分鐘前仍被高樓大廈包圍，但上山途中又恍如走進另一個世界，沿途還有各種歷史建築物以及花鳥樹木等自然生態景觀，全程是水泥地路面亦確保安全性。加上大部分遊客都會從山頂道上山，漆咸徑這邊相對人流少很多，非常適合衝刺訓練，也更有獨佔隱世美景的感覺！」

中環是香港的商業中心區，但在無數高樓大廈中，從中環碼頭一直延伸至山頂的中區自然文物徑，就讓遊人能夠從鬧市逐漸走入山野，沿途更可飽覽各有特色的古蹟建築，陶冶身心。香港超馬跑手袁允灝 (Isaac) 今次就由纜車總站出發，直言此路線不僅景色多變，其中部分陡峭坡度的路段，更是跑手的絕佳訓練場！

圖、文：郭思華

中區自然文物徑路線

起/終點：香港公園體育館/山頂廣場

距離：約3.2公里

路線：此路段為中區自然文物徑纜車段及山頂段，遊客可沿香港公園體育館走至花園道纜車總站，並沿纜車線途經堅尼地道站、麥當勞道站，途中可欣賞聖若瑟書院及聖保羅男女中學等歷史建築物。沿蒲魯賢徑走至梅道開始脫離纜車軌道，沿漆咸徑一直上坡走至白加道，經過舊域多利醫院產科大樓後沿醫院徑、種植道走至芬梨道，最終抵達山頂廣場及凌霄閣。此路線坡度爬升近400米，沿路前段較多樓梯，再接上陡峭上坡路，對體力有一定要求，緊記出發前做好熱身，並注意補充水分。

路徑8個地標名稱

- 1 纜車總站
- 2 纜車沿線
- 3 麥當奴道纜車站
- 4 漆咸徑
- 5 林底生態介紹板
- 6 舊域多利醫院產科大樓
- 7 醫院徑
- 8 山頂凌霄閣

勿被長路線嚇怕 新手宜設小目標

不論郊遊健行或是越野狂奔，新手在尚未出發時可能已被路線長度或者爬升高度嚇怕，經驗豐富的 Isaac 就傳授減壓妙法，只要為行進路線設定多個小目標，就能激勵自己循序漸進，每走一步都能累積自信，不知不覺中就能完成整段旅程。

對新手來說，看到地圖上長長的路線圖，出發時的信心和熱情可能會在體能下降的同時，加上一次次「還有多久才會到？」的念頭中消耗殆盡，Isaac 直言可以反向思考激勵自己：「如果一直想着距離很遠、很難走得到，心態會變得負面，像要『捱上去』一樣，但只要換個思維，把整段路程分拆為多個小目標，例如『只要登上樓梯頂就達成目標』、『只要走完這段斜坡就完成目標』等等，讓腦袋只集中於眼前的一件事，以小目標激勵自己接力完成不同路段，登山就會變得容易得多。」

■ 中區自然文物徑終點會看到凌霄閣。

■ 中區文物徑有多條分支道路，但指示清晰不怕迷路。



■ 中區自然文物徑沿途有指示牌介紹樹木生態。



■ 舊域多利醫院產科大樓是極具價值的歷史建築物。

