

海岸岩景



▲前往扭紋洞的下山路口石井位。

扭紋洞探險不虛此行

炎炎夏日，行山太熱，游水又嫌人多，若想運動又遠離人群放鬆心情，「鑽洞」應該是不錯的選擇。香港有漫長海岸線，造就大量的沙灘，而億萬年的潮汐運動、驚濤拍岸，也塑造了鬼斧天工的海蝕洞奇觀。全港海蝕洞共有三百多處，千姿百態，吸引着越來越多的市民歷險探奇，位於西貢清水灣的扭紋洞正是熱門打卡點之一，讓我們一起探索、欣賞香港的美麗。

龍眠山（文、圖）

扭紋洞位於清水灣泳灘附近，過去叫蝦山篤直洞，長年累月的海水侵蝕，令洞內的岩石紋理變得非常特別，進入洞中，彷彿置身於科幻片中的宇宙星球，更能拍攝出造型獨特的相片，故被稱為「扭紋洞」，原來的名字倒是少人提起了。

熱心人士開闢新小徑

過去，一般是從清水灣二灘游水「搵岸」，或以獨木舟前往，但自從新冠肺炎疫情爆發，行山成為香港熱潮，昔日人跡罕至的扭紋洞變成熱門景點，有熱心人士開闢山路，使行人可從陸路快速下山。

在清水灣巴士站下車後，沿着通過布袋澳的大坳門道約行不多遠，可見右手邊一座涼亭，再往前走約十多米，靠海的路旁有「EA0836」燈柱，旁邊有石口井，井後就是通往扭紋洞的下山徑。路徑比較陡峭，但好在困難處有繩索扶助。落到海邊後，往左手「搵岸」而行，沿途都是高高低低的大石，行約百米已抵達扭紋洞的洞口。

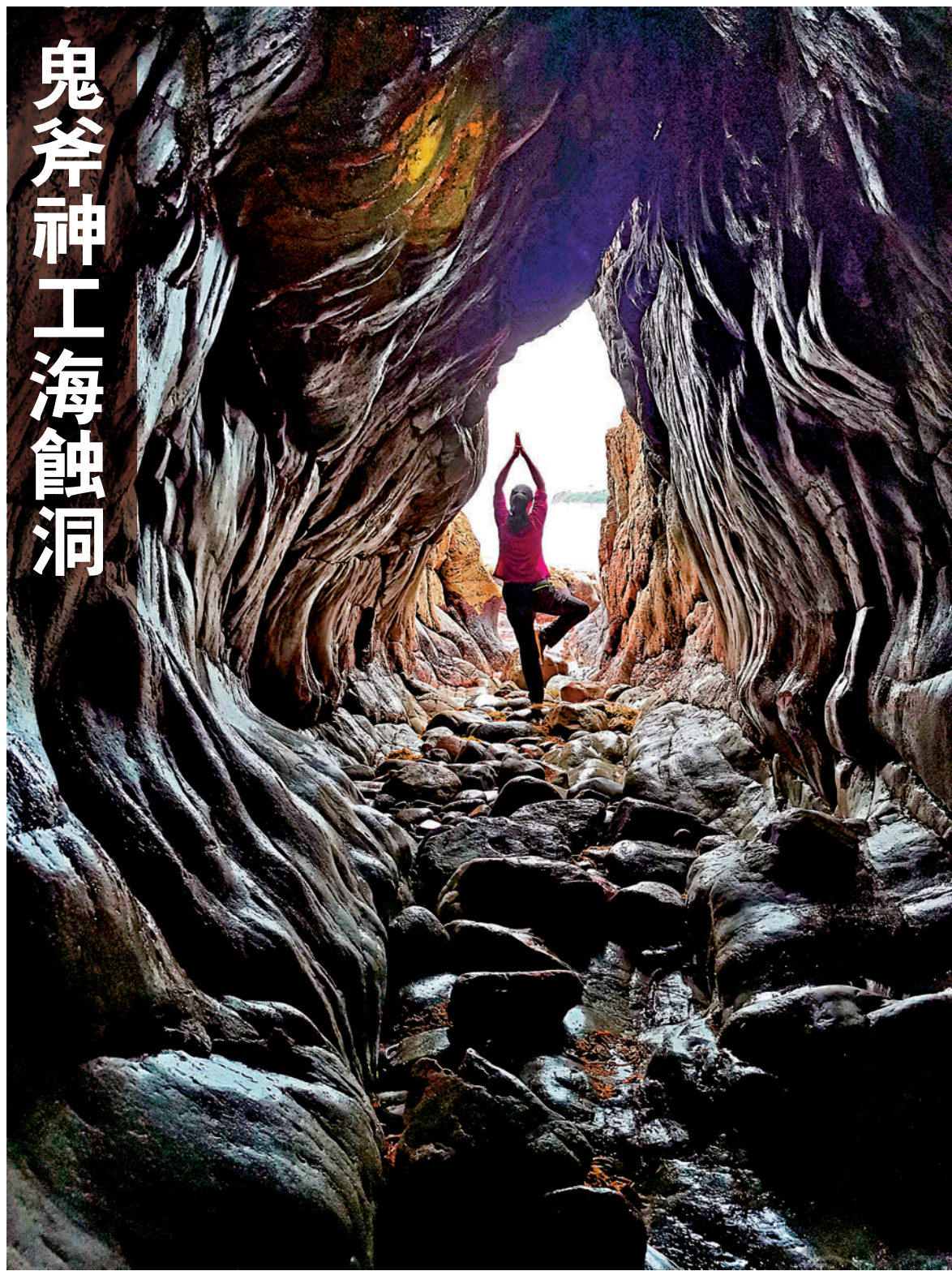
扭紋洞平時隱沒在海水下，退潮時才會露出水面。此洞深約五至六米，高約兩米，洞壁的岩石經億萬年海水沖擊及侵蝕變得異常光滑，發出藍光，讓人感嘆大自然的神奇。天氣晴朗的日子，洞內濕潤涼快，洞外碧水藍天，相映成趣，有洞天福地之感。若是陰天，洞內光線幽暗，一般遊人會帶備手電等強光照射，或者使用彩光燈，擺出各種甫士，如此可以拍出靚相。

意猶未盡探索火星洞

大部分人探洞之目的，就是為求拍出一組好相片，留下最美的回憶。隨着扭紋洞名聲遠播，探洞的人增多，節假日或需要排隊拍照。欣賞完扭紋洞，如果意猶未盡，還有火星洞（蝦山篤大洞）等着大駕光臨。有兩個方法前往，從扭紋洞出發，朝着清水灣泳灘方向「搵岸」，行約二百米就是。不識水性或泳術不佳者，還是老老實實回到大坳門道，退回清水灣巴士站方向，也在那個涼亭的旁邊，可見一段廢棄的水管，水管上有前人留下的箭頭印記，指向海邊的灌木叢。這裏有一條陡峭但也有繩索扶助的落山小徑。到了火星洞旁，會注意到石頭及峭壁顏色呈褚紅色，彷彿被烈火燒過，不知是哪一位天才想出這個浪漫的洞名——火星洞。

然而，扭紋洞和火星洞並非易近人的景點，除了山徑崎嶇，「搵岸」難行，洞內潮濕而滑腳，更有飢餓的蚊子，不會放過飽餐人血的機會。遊人最好穿上專業防滑的運動鞋，以及足以抵擋蚊子攻擊的長袖長褲，蚊怕水也有幫助。

由於下山的小徑都是新近開發，林中有不少原生動物，網上討論區一再有遊人被咬的訊息，也有人見到蛇。行人上落山時需要眼觀六路，盡量不搖晃樹枝，以免驚動蜂群。但所謂無限風光在險峰，容易到達的地方風景多稀鬆平常，風光旖旎的所在往往崎嶇難行，探過扭紋洞及火星洞的神秘後，會令人覺得不虛此行。



鬼斧神工海蝕洞

▲遊人在扭紋洞擺出各種甫士，務求留下靚影。



▲扭紋洞名氣大增，慕名而至者需排隊入洞。



▲鏽蝕的水管上，前人留下的路徑指示。



▲火星洞前的褚紅色岩石。

掌握落潮時間

行家指路

去海蝕洞打卡的基本功是掌握潮汐規律，只有落潮時才能入洞，否則去了也是白走一趟，甚至引發不必要的風險。潮起又潮落，只有落潮到一米以下才能入洞，落潮至0.5米以下則是參觀海蝕洞的最佳時間。香港海域的不同地點，漲落潮時間也有差別。

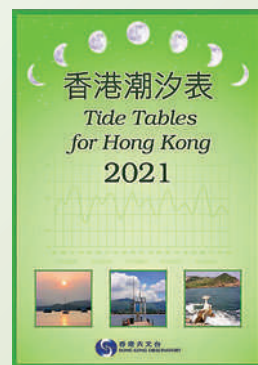
香港天文台（HKO）的潮汐預報是最好用的工具，登錄 www.hko.gov.hk/tide/tidetable2021.html，可以看到一張香港地圖，標明全港12個

地點的潮汐預報。清水灣歸屬大廟灣，點擊大廟灣的紅點，就會出現多張潮汐曲線圖，預報月內每一天的潮汐水平。就清水灣而言，5月份只有26-30日這五天之間，落潮在0.5米以下，時間大約在下午3時至6時，所以出發前必須做好時間預算安排。

另一個值得注意的是，無論「海岸搵邊」還是進入海蝕洞，都是路途坎坷不平且濕滑難行，如果是「渡海搵邊」，會有海浪衝擊，為安全計，最好穿上特別的用於防滑的運動鞋，防水背囊也不可少。



▲吊鐘洞是東海（西貢海）四大奇洞之一。



▲《2021年香港潮汐表》詳細列出本港12個地點的每日潮漲潮退時間和高度預測。

吃喝玩樂一條龍

長途跋涉只為參觀海蝕洞，會不會太單調？當然不會，對於熱愛運動的人來說，可以一次過安排多個活動。鍾意行山的，可以從港鐵鑽石山站，乘搭巴士91號在五塊田站落車，步行前往釣魚翁，行程約3公里。釣魚翁是「香港三尖」之一，海拔約345米，所謂「山不在高，有仙則名」，釣魚翁山形俊俏，奇峰突出，有多條上山路線，有難有易，任君選擇。登上山頂，海闊天空，西貢風光一覽無餘。

清水灣兩個海灘亦在釣魚翁山腳下。其中清水灣二灘在巴士站之下，水清沙幼，是康文署轄下的泳場，有救生員當值，有沖涼場所。清水灣一灘稍遠，沙灘較小且多石，但勝在地點更為幽靜。若時間充足，游完水再去探

洞，或探完洞再來游水，行程更加豐富。

而在清水灣半島南部大廟灣的地塘咀，有一座歷史悠久的天后廟，建於南宋咸淳年間，是香港最著名亦最古老的天后廟，已被列為香港一級歷史建築。

清水灣泳場對面則是布袋澳，因海灣彎曲形如布袋而得名。布袋澳是個漁村，有小巴可以抵達，是有名的食海鮮之地，多家食肆瀕海臨風，食客可以一邊滿足舌尖上的享受，一邊欣賞風景。布袋澳吸引着饕餮之客如潮湧至，在節假日，灣裏更泊有不少遊艇。「十二逃犯」從布袋澳出發欲潛逃台灣，途中被捕，布袋澳因此更加聲名遠播。



▲釣魚翁奇峰突出，是「香港三尖」之一。



91號

九龍巴士



103號

新界專線小巴



103M號

新界專線小巴

交通資訊

▲從火星洞到扭紋洞，可以「搵岸」而過。

▲下山探索扭紋洞，陡峭處有繩索協助。

▲從扭紋洞到扭紋洞，可以「搵岸」而過。

▲下山探索扭紋洞，陡峭處有繩索協助。

▲從扭紋洞到扭紋洞，可以「搵岸」而過。

▲下山探索扭紋洞，陡峭處有繩索協助。

▲從扭紋洞到扭紋洞，可以「搵岸」而過。

▲下山探索扭紋洞，陡峭處有繩索協助。

▲從扭紋洞到扭紋洞，可以「搵岸」而過。

▲下山探索扭紋洞，陡峭處有繩索協助。

▲從扭紋洞到扭紋洞，可以「搵岸」而過。

▲下山探索扭紋洞，陡峭處有繩索協助。

▲從扭紋洞到扭紋洞，可以「搵岸」而過。

香港有名的海蝕洞：

木棉洞、吊鐘洞、月牙洞、蠟燭洞、筆尖洞、雷音洞、白角洞

►木棉洞又稱東角洞，位於西貢白腊灣。

Chensong攝

