



▲翻過孖崗山，赤柱半島呈現在眼前。

考驗體力

衛奕信徑其分為十段，全長78公里。由赤柱峽道至黃泥涌水塘（標距柱：W001-W008）是衛奕信徑的第一段，4.8公里的路程雖短，卻考驗體能與耐力，沿途還可俯瞰赤柱半島、大潭水塘的景色。

記者從赤柱峽道（W001）出發順次行至W008；又由黃泥涌水塘（W008）逆走至衛奕信徑第一段的起點，發現逆走更具挑戰性。這段「M字型」上落山路徑頗適合操體能，上落紫羅蘭山當熱身，緊接連走孖崗山兩個山峰，共需上落3000級梯級，但翻過孖崗山後的醉人景致，是最好的回報。

大公報記者 黃璇（文、圖）

▼圖中天然森林與石屎森林兼備，右方建築群為陽明山莊，左方為港九市區。



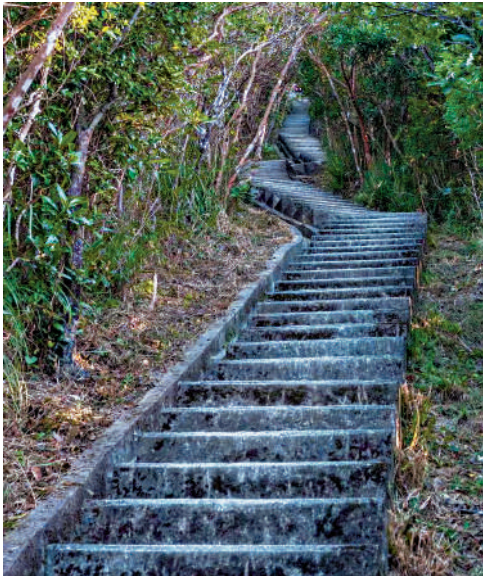
▲黃泥涌水塘公園是不少山徑的匯集口，記者從毗鄰陽明山莊的衛奕信徑入口上山。



▲於紫羅蘭山山巔俯瞰大潭水塘和大潭港。



▲山徑左方為深谷斜坡，欣賞風景與拍照之餘，亦要注意安全。



▲由紫崗橋踏上千級石級的挑戰。

可乘搭巴士
6、41A、63、66、76
至起點黃泥涌水塘公園站



可乘搭巴士
6、6A、260離開
前往灣仔、金鐘或中環



▲長梯級上，適時調整呼吸補充水分，順道欣賞背後的紫羅蘭山。



▲衛奕信徑的起點在赤柱峽道，第一段又稱為「鴻榮段」，皆因是由何鴻榮名下基金出資修建。

逆走衛奕信徑第一段 挑戰千級天梯

逆走衛奕信徑第一段的起點臨近黃泥涌水塘，可乘港島巴士路線6、41A、63、66、76在「黃泥涌水塘公園」站落車，巴士站位於油站旁，油站出口有條樓梯有指路牌，上樓梯頂後轉左接入大潭水塘道。需留意的是，黃泥涌水塘公園是不少山徑的匯集口。黃泥涌水塘壩頭旁邊，是紫羅蘭山徑和大潭郊遊徑入口，沿路也可接回衛奕信徑往紫羅蘭山。記者選擇往陽明山莊方向繼續行，從毗鄰陽明山莊的衛奕信徑入口上山。

兩旁風景迥異

初段兩旁樹木密布，沿着石級向上，20分鐘後眼前景色豁然開朗，抵達433米高的紫羅蘭山。登上山頂後，只要回頭一望，就可以看見山徑兩邊的風景十分迥異。左邊可以遙望黃泥涌峽及渣甸山一帶的高樓大廈，右邊則是一大片青葱的山巒，構成了一幅強烈對比的圖畫。在這裏還可俯瞰整個大潭水塘。春天時可以看到名為小花鳶尾的紫色花朵開遍山頭，正好是紫羅蘭山山名的由來。

翻過紫羅蘭山，還有兩個山頭等着你，真正的挑戰才開始。越過紫羅蘭山山巔往下走至約138米的淺水灣坳，可俯瞰淺水灣一帶。淺水灣坳是分隔紫羅蘭山和孖崗山的山坳，而位於此處的紫崗橋正是兩山的縮寫，讓遊人穿過山坳



▲往赤柱方向下山，途經孖崗山觀景台。

的溪澗，連接着兩座高山。比起其他香港山野的山坳（如沙田坳、北潭坳、鉛礦坳），淺水灣坳明顯來得狹窄，連遊人坐下休息的位置也缺乏，但無損其四通八達之特色。此處是多條行山徑的交匯點，遊人也多，在這裏可連結穿梭引水道、「紫」「崗」二山、黃泥涌峽、大潭水塘以至淺水灣等等，為郊野的路途計劃出更多的變化。

赤柱盡收眼底

記者稍休片刻，便踏上千級石級的挑戰。顧名思義，孖崗山包含了兩個山峰，先到363米高的北峰，稍為下降一小段後再上一個約330米的山崗，又再下降一小段再登上386米高的南峰，最後沿石級下山到赤柱峽道。沿着有如「天梯」的階級步行上孖崗山，一級一級數着，無窮無盡，走這段是最消耗體力的，記者中途多番停下來調整呼吸，幾經艱苦，終於走完900多級來到孖崗山北崗。

從北崗向下走，轉眼又是一連串的石級，踏步下一個山崗。兩崗中間由一個落差約50米的山坳所分隔，而上落山坳的部分位置有點陡之餘亦有少量碎石，需小心前行以免滑倒。相比北崗，登上南崗的這300多級石級來得短，沒有那麼令人氣喘。過了南崗，便是下山路，沿着直指赤柱峽道的下山路前行，此刻再踏足下山梯級，雙腳已感受到一路走來的負荷，但翻過孖崗後景觀大不同，整個赤柱、春坎角呈現眼前，能見度高的話，還可遠眺鶴咀山和海洋公園等，這也是記者推薦逆行衛徑一段的緣由之一。

到達赤柱峽道衛奕信徑起點後，可於對面的行人路搭乘巴士路線6、6A或260前往灣仔、金鐘或中環。意猶未盡，可前往赤柱閒逛，感受南區充滿異國風情的海濱景點，到赤柱大街嘆個下午茶，獎勵大汗淋漓的自己。

香港山徑「天梯」各有特色

很多人行山一聽到「天梯」，瞬間腳仔軟。所謂天梯，雖然沒有明確定義，但在香港山友眼中，通常能冠以「天梯」之名的山路合乎三個條件：超過1000級梯級、攀升至少300米，以及以密步上升和急降的石級為主。

這些路段的技術含量不算高，看似又悶又重複，吃力不討好。然而在香港的行山日常中，「天梯」是常見元素，亦考驗行山人士的耐力，作為對自己能否應付更長、更難路線，實乃重要參考指標。與其恐懼逃避，不如面對它，一步一步，慢慢地走上去，提升和修煉行山水平。

香港山野過千級的石梯有不少，除了港島南區的孖崗山，其他「天梯」包括位於大嶼山的鳳凰山（海拔

934米，約1200級梯級）、大東山（海拔869米，約1000級梯級），位於屯門的九逕山（海拔507米，約1600級梯級）以及大埔的九龍坑山（海拔440米，約1500級梯級）等等。

此外，大潭郊野公園範圍內的畢拿山，其筆直而狹窄的山峰成尖錐狀，山腰建有一條由柏架山道大風坳涼亭通往頂峰的長石梯，雖未夠千級（海拔436米，599級梯級），遊人需要挺直上行，甚吃力，也成為山友口中的「天梯」。畢拿山位處四通八達的港島東區山頭，是區內居民的晨運熱點。登天梯頗為不易，但是只要攻頂，便可欣賞到廣闊壯麗的風景，付出必有所獲。



▲畢拿山是港島區有名的「天梯」。圖為畢拿山頂木牌。

▲九龍坑山的石級依山脊線而建，無樹遮蔭，晴朗天氣注意防曬。

做好熱身 掌握上落技巧

小貼士

行樓梯與行平路所用的肌肉不同，前者需要發動不同肌群的肌肉，如果平時不鍛煉，容易引發肌肉疲勞，體力不支，挑戰前需審視自身能力。上山前，要做好熱身運動。

平時大家上樓梯容易進入一個誤區：本着「長痛不如短痛」的宗旨，兩級一步（跨步），一口氣向上衝。但上山切忌步伐時急時緩，心急衝上去，不單止會腳痛，一下子耗掉過多體力，未能持續。行「天梯」緊記緩緩跟着個人節奏，毋須比較，亦不用追趕，用個人最舒服的步伐往上走。無法避免要行千級石級的話，資深山友KK Chan推薦「婆仔」式上樓梯法，愈細步愈着數，反而輕鬆登頂。

上山「婆仔」式輕鬆登頂

要訣：①上半身維持挺直；②一定要整

個腳掌踏上梯級，盡量不要腳尖用力將身體向上推（腳尖用力會令小腿肌肉發力，從而引發抽筋問題）；③腳尖盡量貼向上級下方，目的是不要將隻腳抬得太高，並且是大腿發力；④遇到闊梯級，半級半級上，雙腳放在同一級，再繼續上多級；⑤呼吸切勿太急太用力，可採取四步呼吸法，即「吸—忍—忍—呼」，將吸入的氧氣停在體內多一點時間。

下山側身宜用腳踭落地

下降時勿跑跳，因為快速落山膝蓋受到的衝擊力約是自身體重的5至8倍。落山或落石級時，宜用腳蹠落地，重心稍後移，保持平衡，視線亦可放遠一點。無論上山落山，毋須全程與山正面對抗，尤其下山時，時而側身落山，兩邊左右交替，可減低膝蓋承受的壓力。