

跑步上山頂 愈夜愈美麗

在眾多的郊野公園之中，太平山是與眾不同的一座。作為港島區域最高峰，優越的地理位置和高昂的地租讓這裏成為尊貴身份的象征。登上山頂，群山環繞，俯瞰維港，堪稱一幅山水畫。山腳下，上環、中環一帶高樓林立，夜景更是眾多攝影愛好者的靈感；山頂上，凌霄閣、山頂廣場又給這自然風光帶來人文氣息。這一次，記者在夜間前往太平山，沿着迴環步行徑夜跑。華燈初上時，「百萬美景」盡在眼前。

大公報記者 顏現(文、圖)

太平山行山路線

1 山頂纜車站
柯士甸山道
山頂公園
長度：來回約3公里
用時：2-2.5小時
難度：較容易

2 中環
纜車徑
漆咸徑
白加道
山頂凌霄閣及山頂廣場
長度：約3.8公里
用時：2-3小時
難度：中等

3 山頂纜車站
盧吉道
西高山
薄扶林水塘
薄扶林道
長度：約8.5公里
用時：3小時
難度：容易

▶ 攝影愛好者在觀景台邊架起設備捕捉夜景。

▶ 天邊的最後一抹彩霞為太平山的日落增添色彩。

▼ 夜跑時，應穿着具有反光材質的運動裝備。資料圖片

從跑馬地出發

回憶起這次夜跑之旅，對跑馬地路段的印象就是「坡度很大」。作為夜跑初級者，在這段路程就已經消耗了不少體力。但看着不少跑步愛好者在街道上靈活穿行，還有遛着狗從山坡上往下走的住戶，在爬坡的過程中並不單調，享受走走停停的快樂。

來到司徒拔道的起點，越往山中進發，行人越來越少。脫離了鬧市區的繁華喧囂，仿若來到無人之境。放眼望去，只有被黑夜籠罩的樹和在山腳下無數個被點亮的「小方塊」，那裏是灣仔。站在高處，靜靜欣賞舊區的熱鬧，在腦中努力記下灣仔的建築特色。

夜跑注意事項

香港的夜晚燈火通明，沿着海邊散步，不時能在海濱長廊、碼頭邊看到不少夜跑愛好者跑步，他們身穿鮮艷的運動服，步伐矯健。然而，夜跑也存在一定危險，想要嘗試夜跑的初學者需注意安全。

- 1 夜跑應在有着充足光線的環境下進行，運動場抑或是街道需依照人流量而定，注意避免碰撞。
- 2 夜跑時，打消「探索社區」的念頭，盡量避免走不熟悉的路線，避免跑步時受傷。
- 3 下雨、春季潮濕氣候時不宜進行夜跑，避免在滑面設計地帶跑步。
- 4 夜跑時不應邊聽歌邊跑步。由於晚上光線不足，視線易受影響，若再聽歌跑步更會削弱警覺性。尤其是在馬路轉彎地帶易發生危險。
- 5 夜跑時，應穿着具有反光材質的運動裝備，如發光背心、發光鞋，可攜帶手持手電筒或頭戴式手電筒，盡可能被路上的司機、行人看到，以免發生意外。

在太平山上欣賞港島夜景並不稀奇，萬家燈火點亮，匯成煙燭星河，用人間煙火氣溫暖着這座城市。這一次的夜訪太平山，更多是在探索行山路線，不僅僅是觀光之旅。於是，記者換上運動裝備，輕裝上陣，和夜跑愛好者一起用腳步丈量太平山。

太平山的登山路線有很多條，從香港大學沿着龍虎山農運徑可以走到山頂；也可以從中環搭半山扶梯，途經干德道、香雪道、舊山頂道、芬梨徑前往。而這一次，記者從跑馬地出發，沿着司徒拔道、山頂道行進。

沿盧吉道慢跑

這是一條有名的環山徑。不論何時來到這裏，總能看到沿路男女老少在此運動。觀景台邊，攝影愛好者架起了相機，拍攝城市夜景。在沿途的樹叢之中，分辨西九龍、葵青區還是薄扶林的地界；目光沿着青馬大橋的光芒往遠處看，黑暗中的幾處光線或許是屯門。

在跑跑停停的過程中，記者遇到了不少組團夜間行山的遊客，這讓靜謐的山路變得熱鬧了不少。走得累了，遊客便走到大樹旁的座椅邊坐下，也讓自己成為這畫作中的一部分。

令記者印象最為深刻的是，夏力道附近的一條瀑布，有着「盧吉飛瀑」之名。夜間的潺潺流水聲，引得不少行人駐足欣賞這動靜之美。記者也停下腳步，在此駐足片刻，感受大自然帶來的原始的感動。

就這樣繼續前行，直到看到山頂廣場的燈光，這一次的環山徑夜跑算是圓滿結束。向開始的方向看去，三三兩兩的遊客正往盧吉道入口處走去，開始他們的夜跑之旅。

在山頂看日落

沿山頂的迴環步行徑走一圈，一般行人都會選擇以盧吉道作為入口、夏力道作為出口的路線。若想要看一場不一樣的日落，可以在日落前的一個半小時開始沿着反方向走。

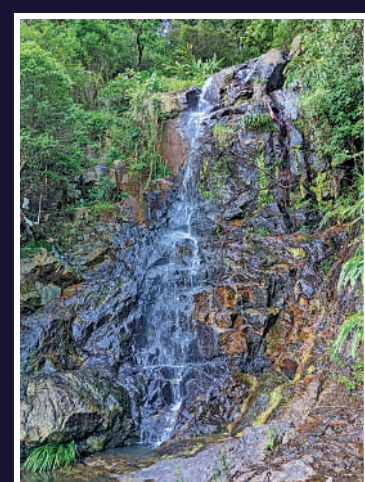
屆時，一路上可以看到香港島南區下午的美麗雲彩。沿着棧道走到維港時，便可捕捉日落時分的風雲變幻。黃昏到黑夜，直到落日、彩霞被深藍色覆蓋。駐足片刻，便是入夜後的燈火通明。

除了在山頂迴環步行徑看日落，前往西高山也是不錯的選擇，在更高更美的地方看日落。走在步行徑上，可以看到前往西高山的標誌牌，沿着那條石階路往西高山的方向走便可抵達。

到達西高山山頂便可以看到觀景台，維港景色和薄扶林水塘分別在山頂的兩邊，這裏也是不少攝影愛好者拍攝日落的地方。



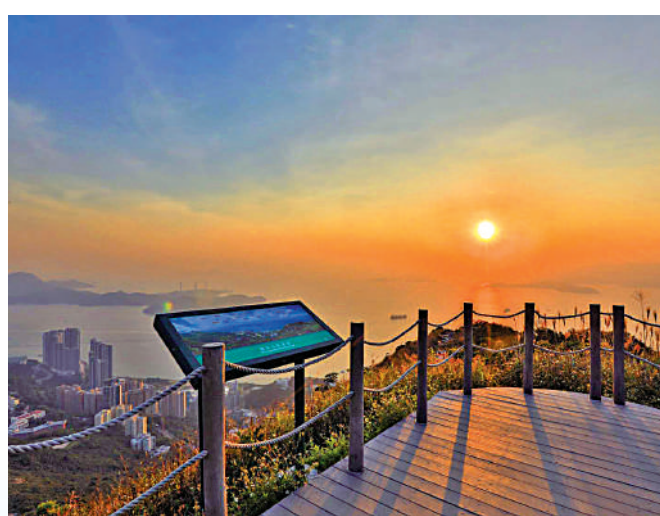
▲ 剛入夜時，盧吉道的路燈亮起。



◀ 夏力道景點之一「盧吉飛瀑」。資料圖片



▼ 遊客成群結隊前往太平山。



▲ 在西高山觀景台看日出日落。

圖片來源：漁護署



夜跑小記

感受不一樣的風景

這是記者第一次體驗夜跑。因此前有過登上太平山的經歷，便選擇了太平山作為目的地。而這次的行程感受到了夜跑的魅力。習習涼風吹過，空氣中的濕度將運動時流的汗中和的剛剛好，是一次美妙的體驗。

不過，在黑暗中行進總會心裏有些許不安，白日裏非常迅速就能判斷的

行進路線到了夜間則需要更多的時間。現在回想起來，也會覺得害怕，若是只有自己一個人，肯定很難堅持下來。

不過，讓記者覺得很意外的是，在這樣的活動中，看到了平時看不到的風景。不少早已習慣在太平山夜跑得愛好者們駕輕就熟，無論是獨自夜跑還是三五成群都跑得非常順暢。或許是新學年開學，不少學生結伴夜覽山頂，一路上他們有說有笑，也讓記者回憶起了學生時代的春遊時刻。當然，一路上也遇到了幾位家長帶着小朋友沿着環山徑玩耍。小朋友們頭戴探照燈，興奮地用手指着不同品種的樹木、花草，還拉着父母一同觀賞，相信這次的夜晚登山也會給他們留下美好的回憶。

