



騎行是一種生活態度。作為擁抱自然的一種方式，騎行的難度要比行山、游泳小一些，是老少皆宜的一項戶外運動。來到租單車舖，選一輛自己喜歡的單車，便可以開始隨心所欲、漫無目的的騎行之旅。這一次，記者的足跡沿着大埔的海岸線前進，約22公里。從沙田開始，沿着大埔海濱公園、香港科學園、吐露港海濱公園到大美督。

騎行大美督



▲在大壩上騎行的遊客。

來到沙田的租單車舖，用購物的心態挑選一輛適合的自行車。公路單車、登山車、城市單車、公路越野車……店裏停放着上百輛單車，重量、顏色、性能不一，令人眼花繚亂。

踩上單車的時候，剛好吹來一陣風，看着樹葉在海濱公園旁晨跑的行人，一下子就感受到了運動的愉悅感。自行車道上的人並不多，大多數時間都是一個人按照自己的速度來騎。

不過，一路上不時能看到穿戴着專業服裝和設備的人從身邊經過。他們穿着超輕量緊身衣，車上的運動水壺已消耗大半。經過業餘騎行愛好者後，便開始提速，一騎絕塵。

感受運動的愉悅感

除了穿戴着專業設備的騎行者，沿着大埔往吐露港的方向走，能看到帶着小孩體驗騎行的家長，讓子女在童年時期郊遊的過程中培養騎行作為愛好。

當然，騎行過程中也能欣賞大埔沿岸的風景。沿着單車徑，騎過沙田住宅區和大橋，不一會就來到了香港中文大學附近。平日在港鐵上一閃而過的景象，終於可以更仔細地欣賞。

白石角海濱長廊旁，練習獨木舟和賽龍舟的人們橫渡海域。遠處，馬鞍山彷彿近在眼前，慈山寺標誌性的素白觀音聖像也在山林中若隱若



▲來到租車舖，選一輛自己喜歡的單車，便可以開始騎行之旅。



▲一家三口可以租用家庭單車賞海景。

三層樓高的村屋，這是和城市風光完全不同的景色。

越往大美督的方向走，路上的自行車也多了起來，經常可以看到一家三口腳踏遊覽車賞海景。一眼望去，路邊的幾家租單車舖生意很好。路過那些店舖，往燒烤區的方向去，沿着盤山路艱難的與地心引力對抗，便能看到船灣淡水湖。

放風箏、散步、騎行，這是在2公里長的主壩上最常見的風景線。當然，在水壩兩邊拍照的遊客絡繹不絕。不遠處，就能看到馬屎洲，以及海上遊船載着遊客前往馬屎洲自然保護區。

傍晚時分，燒烤區熱鬧了起來，租單車舖對面的泰國美食店也座無虛席。騎行、郊遊、品嘗美食，讓身體和心靈得到大自然的洗滌。



馬屎洲地質之旅

馬屎洲是位於新界大埔三門仔的連島沙洲。本身為一個獨立小島，後因水流把沙、礫石等沉積物長年堆積而與鹽田仔連接。因此，島內有着各式各樣的地理現象，例如褶曲、結核和粉砂岩等，沿着馬屎洲自然教育徑便能夠直觀欣賞。

三門仔到馬屎洲全長約1.5公里。從三門仔出發，不到1個小時就可以完成整個行山行程。進入三門仔新村，一直走到三門仔碼頭旁的公廁，可以在左邊看到通往馬屎洲地質公園和大埔地質教育中心的路牌。

沿着路牌指示到達鹽田仔，就能向左遠眺八仙嶺，向右與科學園和馬鞍山隔海相望。走過地質演變的蹤跡，便可以登上馬屎洲，前往馬屎洲地質公園。

前往馬屎洲的交通方便。在這裏，可以欣賞到多種岩石奇觀，還能感受島上的生態多樣性，吸引不少遊客前往行山，享受親近自然之旅。

如何前往：於港鐵大埔墟站乘坐74K巴士或20K號專線小巴直達三門仔，下車後沿斜路進入三門仔新村。



▲馬屎洲與三門仔及鹽田仔以一道沙洲相連。

圖片來源：香港地質公園

安全騎行 三個步驟

從沙田騎到大美督，會至少遇到2條隧道以及大大小小的坡。對於騎行新手來說，學習安全騎車的程序尤其重要。在開車、停車或轉向時，需要完成3個步驟：

- 1 騎手要預先想清楚要做的事情，並預留充分時間行事；
- 2 環顧四周，察看是否能安全進行轉向；
- 3 在確保安全的情況下，要立刻發出信號表明意向，手勢需正確、清晰且適時發出。

乘港鐵到粉嶺站，步行到聯和墟，沿着龍躍頭文物徑騎行前往觀龍圍（又稱新圍），便來到了邊境騎行的起點。沿着梧桐河一路向北，便可到達邊境。一邊是清幽叢林，一邊是摩天大樓，港深城近在咫尺。