

▼大埔吐露港公路旁及防波堤上，是小白鷺鳥群聚腳點。



## 白鷺群 大埔上空飛翔

吐露港一帶的白鷺鳥群已成為小有名氣的打卡地。每年3月，正值鷺鳥繁殖季節。不少市民結伴前往大埔「鷺鳥林」拍攝觀鳥「大片」。儘管大埔廣福道屬於交通主道，但樹上仍有近百隻鷺鳥聚居。另外，在大埔吐露港公路旁及防波堤上，也是小白鷺鳥群的聚集地。

在大埔滘紅林路的小白鷺湖互動中心裏，還曾開設過一家小白鷺餐廳。如今，這家餐廳變更為「Billow」西餐廳。純白色的小木屋景觀一流，店內還設有精心布置的白鷺湖景打卡位。4月，窗外草地上種滿了雙色鬱金香，更是吸引市民爭先前往打卡。

## 馬屎洲地質公園地質特色

位置	岩層時期	岩石種類	成因
馬屎洲北部	泥盆紀	石英岩	高溫高壓的環境中變質再結晶
馬屎洲東南岸	二疊紀	泥岩、粉砂岩和砂岩	因褶皺構造運動嚴重變形而成
馬屎洲西北部海岸	侏羅紀	礫岩、角礫岩、砂岩、粉砂岩和凝灰岩	海洋生物、植物及其他遠古化石經長期沉積而成

# 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，看着樹上飄落的樹葉和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。

現。大約騎到吐露港附近，海邊的防波堤和亂石堆上能看到小白鷺鳥群。不少騎行愛好者會特意在此處停留，只為拍下鳥群的身影。

騎過吐露港後，差不多完成了行程的一半路程，終於來到海的對岸了。後半段行程上，騎行的人便多了起來，路上還遇到不少學生結伴騎行前往大美督。

### 一家人騎車賞海景

沿途有很多關於大美督的指示牌，在騎過隧道後，會路過魚角村休憩處、大快活工廠以及香港教育大學的指示牌。看着兩旁一個個獨棟工廠大樓，標誌着來到了大埔工業邨。這之後的路便是在鄉間小徑上穿行。沿途可以看到不少兩層或



▲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、品嚐美食，讓身體和心靈得到大自然的洗滌。

## 客家村落的記憶

船灣郊野公園裏的人文景觀同樣值得一賞。來到烏蛟騰，彷彿回到400多年前。在這裏，傳統的客家建築藏於竹林之中。穿過蔥翠的山谷，踏上鋪滿鵝卵石的苗三古道向海邊走，還可以欣賞印洲塘灣岸寧靜的風景。

若是對客家村落感興趣，荔枝窩是首選的打卡地。300年的古老村落如今依舊煥發生機。在荔枝窩故事館裏，可以探索傳統客家文化和客家習俗。參觀完畢亦可以在村內停留，品嚐美食。

當然，荔枝窩不僅是香港保存最完好的客家村落之一，也是不少野生動植物的家。163種植物和112種淡水生物讓這裏的生態環境極具價值。

**如何前往：**乘搭港鐵東鐵綫到大學站，從B出口步行15分鐘至馬料水3號梯台乘搭街渡前往荔枝窩，航程約為1小時30分（須留意渡輪班次）。



▲荔枝窩的傳統客家村落。

## 騎行遊香港

雖然香港的街道狹窄而擁擠，並不適合騎行，但其實城市中的自行車道並不少。隨着越來越多騎行愛好者探索城市騎行路線，騎行遊香港正流行起來。

在這其中，大圍至大美督路段是不少騎行愛好者的首選。此外，長洲島也很適合騎行。在這個沒有機動車的小島上，感受漁村風情。若是疫情好轉，港深邊境也是騎行的好選擇。

## 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，學習安全騎單車的程序尤其重要。在開車、停車或轉向前，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園（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，港深雙城近在咫尺。

## 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

▼大美督的海濱風光。



◀騎車途中不乏身穿專業設備的騎行愛好者。



▶單車道旁晨練的路人。

