

重陽登高望遠 大埔滢四色林徑生態遊

城市地圖

正值重陽節，吃重陽糕、飲菊花酒，佩戴茱萸、登高遠足都是紀念這一傳統節日的重要活動。大帽山、太平山、獅子山、城門水塘等地是不少人重陽登高的熱門選擇。若是想要一家大小一起爬山或是想要走人不那麼多的路線，不妨前往大埔滢自然護理區。這裏有各種各樣的菌菇、還能在換季時觀賞螢火蟲，是一個一年四季都可以前往的好去處。大埔滢林徑有紅線、藍線、啡線、黃線，四條路線有難有易，一路上有樹林瀑布，聽蟲鳴鳥啼，還能在一些視野開闊的地方看到大美督和草山的景色。



掃碼睇片

大公報記者 顏 琨（文、圖）

從港鐵大埔墟下車，乘坐28K小巴先穿梭於大埔市中心的熱鬧街道之中。來到大埔公路後，這裏已經與海濱有一定的距離，能看到吐露港和大美督的風景。在松仔園落車後，往回走到亭子處就能看到大埔滢自然護理區的牌子。

綠意盎然 沿途自然景觀豐富

大埔滢自然護理區面積達460公頃，內有數十年前種植的人工林，由草山東面山坡向下伸展至大埔公路。區內林木茂密，樹木種類達到100多種。在前往大埔滢林徑的過程中，有一個岔口可以前往大埔滢自然教育徑。由於今次大埔滢林徑是環形路線，所以想要探索不同路線不妨從大埔滢自然教育徑作為起點。

大埔滢自然教育徑全程1公里，沿着搭好的石頭路向上爬，不一會就會微微出汗。但四周被樹林圍繞，微風陣陣，是不錯的鍛煉路線。在這條路上，不時能看到介紹林中鳥雀的指示牌，介紹生活在這裏的鳥類的習性。

大約爬10分鐘左右，就可以來到一個平台。這裏有大埔滢林徑啡線和黃線的指示牌以及自然教育徑方向的指示牌。大埔滢林徑的黃線有10公里，啡線約有7.5公里。若是想要沉浸式感受大埔滢的登山樂趣，可量力而行選擇這兩條路線。

沿着啡線的指示牌走，就是一段開始爬坡的旅程。路不難走，但一直爬坡，而且路上有很多青苔，對體力有一定的挑戰。一路上能看到巨石奇觀、樹藤等。走到一些樹木的縫隙，可以遠眺對面山上的信號塔。啡線亦是蘑菇比較多的一條路線，每一次上坡都需要撥開路兩旁的植物，有一種密林探險的感覺。

在大埔滢林徑中行走，手機信號變得很弱。不過每一次看到指示牌時，都可以看到四條路線的地形圖，可以隨時根據自身狀況調整行山路線。在黃線和啡線最後重合的一段路上，因為海拔稍微高一些，可以眺望草山、大帽山的景色，感受登高的別樣趣味。

視野開闊 紅藍線適合親子遊

若是一家大小打算在郊野公園行山，不如走相對短途的紅線或藍線。因為海拔相對較低，走起來更加容易。沿途可以看到不少前來大埔滢拍攝鳥雀的攝影愛好者和行山人士。沿着紅線大約走一公里，視野變得開闊，這裏有一條纏繞多棵樹木的藤王，可以沿着小路站在藤王下欣賞大自然的奇妙。當然，這裏還有一個涼亭、幾張檯子，不妨在這裏簡單休息或是野餐後，再繼續行山。

沿着標誌牌的方向繼續走，穿過瀑布溪流，走上一段距離就開始爬坡，可以感覺到植物種類有了一些變化。若是對植物感興趣，不妨留意沿途的植物種類，可以發現「金毛狗脊」的身影。金毛狗脊是一種樹蕨，撥開上面的葉片，可以看到棕色的毛茸茸的根莖，皮毛順滑的手感摸起來很像金毛的後背。

沿着山路一直走，很快就能來到水泥路段，不時會有車輛出入。這裏是黃線、啡線、藍線和紅線的交匯處，是一段平緩的下坡路段。沿路可以看到一座大壩，隨後還能路過大埔滢野外研習園。大埔滢野外研習園標誌着幾十種植物，且設有9種蝴蝶的生長周期的介紹欄。這裏還種植了印度馬兜鈴，是鳳蝶的寄生植物，因此在4月至7月期間可以在此觀察鳳蝶由蟲成蝶的一生。

從這裏走到大埔滢林徑的入口還需要接近20分鐘，在樹蔭的間隙中可以看到慈光寺的觀音像和海濱一排排小房子，在藍天白雲之下如同油畫般的美麗。

交通方式	
出發點	方式
大埔墟站	專線小巴28K「松仔園」站
太和／沙田／觀塘等地	九巴72、72A、73A、74A「松仔園」站
大埔中心	巴士64K可直達大埔滢自然護理區入口一帶



▲大埔滢自然護理區是今次行山的起點。



▲不少人來大埔滢林徑行山。



▲走到大埔滢自然教育徑的中間可以看到黃線和啡線路段。



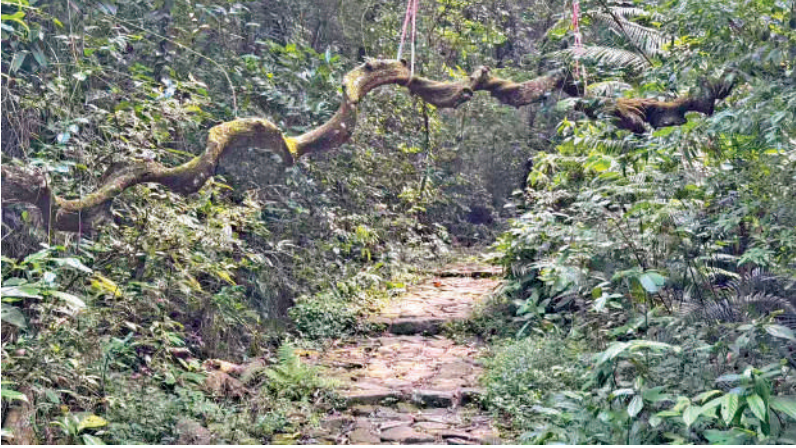
▲啡線路段的樹蔭間隙可以看到海濱一角。



▲大埔滢林徑紅線可以近距離欣賞溪流。



▲紅線路段可以有一個休憩區。



▲紅線可以看到攔住去路的藤。



▲大埔滢林徑的終點附近可以看到大埔滢野外研習園。

大埔滢自然護理區

話你知道

大埔滢自然護理區位於新界中部，最早可追溯至1926年新界植林，後來於1977年5月13日正式劃為大埔滢自然護理區，面積約460公頃。樹林自海拔50米伸延至650米的草山山頂，同時也是香港較成熟茂密的次生林。自然護理區內植物品種豐富，且生境多樣，例如次生林、植林、草地、淡水河溪及水池，為多種野生動物提供覓食及棲息處。大埔滢亦是觀賞林鳥的絕佳地點，曾記錄超過160種雀鳥。

重陽節登高行山推薦

太平山盧吉道

從山頂廣場一帶出發，沿着平緩的環山步道行走，可以同時看到維多利亞港、港島樓群和南面山景。路面完善，幾乎沒有太陡的坡，非常適合帶長輩、小朋友，或想輕鬆感受重陽登高氣氛的人。



▲盧吉道觀景台。
香港旅發局圖片

龍脊

龍脊是香港很受歡迎的山脊線，沿路有大片海景、山景和村落風光，天氣好時能望到石澳、大浪灣一帶。全程約8.5公里，需時約3到4小時，難度中等偏上，適合有一些行山經驗、想一次看到山海的人。



▲龍脊坐落於香港島東南面。
香港旅發局圖片

城門水塘

城門水塘一帶以平路和林蔭見稱，可以沿水塘漫步，經過白千層林、戰時遺蹟和郊野公園設施。整體難度低，適合家庭、長輩和不想爬太多石級的人，重陽當天也會比較有郊遊氣氛。

獅子山

獅子山是香港重陽登高很有代表性的地點，登上山頂後可以俯瞰九龍半島、沙田和遠處山景。部分路段有石級和較陡斜路，需要一定體力，適合想體驗「應節登高」的人。不過，建議穿防滑鞋，避開正午上山。

大帽山郊遊徑

大帽山是香港最高峰，郊遊徑沿途視野開揚，空氣清明時可以遠眺新界和海岸線。整體難度中等，山頂風大，秋季登高會比較涼爽。部分區域可能受管理安排影響，出發前可留意現場指示。

西高山

西高山靠近山頂一帶，從山頂廣場或薄扶林方向都可前往，路程不長，適合市區登高。沿途可看港島西面景色，黃昏時分尤其適合看日落和夜景。

大灣區重陽節活動(部分)

1. 佛山市「我們的節日·重陽」晚會

佛山市文化館樂齡藝術團的成員們將以昂揚舒展的舞姿，展現當代長者積極樂觀、多姿多彩的精神風貌。粵劇折子戲《花好月圓》粉墨登場，將演繹經典粵韻，婉轉唱腔、典雅身段。
日期：10月18日晚19：30
地點：大霧崗公園
2. 白雲山登高、從化風雲嶺登高

白雲山是廣州重陽登高最傳統的地點，也是廣州市級非遺「廣州重陽登高」的核心場所。重陽登白雲山，常見做法是手持風車上山，寓意「轉運」「步步高升」。部分市民會在重陽前夜上山，露宿迎接日出，俗稱「打地氣」。
而位於從化城區西面的風雲嶺，是廣州一片難得的城市綠洲。山勢崔嵬，常年雲霧繚繞，明代這裏就被列為從化八景之一的「風門仙跡」。
3. 珠海板樟山登高

板樟山森林公園海拔約274公尺，位於香洲區市中心，地理位置優越且免費入園。登頂後視野極佳，能360度俯瞰珠海市景、情侶路海岸線，還能遠眺澳門地標天際線與港珠澳大橋，是本地人重陽節祈福與遊客看日落夜景的「頂流」聖地。此外，為紀念1999年澳門回歸而建造了回歸石階，沿途共鋪設1999級台階、種植1999棵蒼松，極具歷史紀念意義。全長逾10公里的景山道凌空架設於山間，坡度平緩，中途可在望海台360°看海或在書店休息。
4. 惠州高榜山登高、羅浮山登高

高榜山登高可以俯瞰整個城市景色，山中有不少值得打卡的景點。從山腳下的三大殿廣場開始，沿着觀榜道方向走前往掛榜閣廣場。掛榜閣是七層仿明清閣樓，寓意「金榜題名」。站在頂層可俯瞰惠州城、西湖、紅花湖。祥雲塔是山頂附近的電視轉播塔，夜間亮燈後與掛榜閣、雙湖形成「城市燈塔」畫面。
而羅浮山則是廣東的四大名山之一，重陽登高還能感受濃厚的歷史人文氣息。羅浮山的主要景點包括朱明洞景區、沖虛古觀、黃龍觀、酥醪觀、飛雲頂、鷹嘴岩及東江縱隊紀念館等。詩人蘇軾謫居惠州時常遊羅浮山，留下「羅浮山下四時春，盧橘楊梅次第新。日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人」的名句。