



遊人走過麥理浩徑第七段。



沿麥理浩徑行走，可眺望大小不同的海灣與山嶼等。

不同難度皆有樂趣 入門首選麥理浩徑

郊野公園建立3年後，第一條長途遠足徑「麥理浩徑」啟用，以時任香港總督麥理浩命名，從西貢跨至屯門，全長100公里，共分10段，至今仍是全港最長的行山徑。

在社交平台，常有網友尋行山「搭子」體驗麥理浩徑，這裏沿線風景秀麗，涵蓋香港最美的山巒和海岸。各段除了有壯麗的自然景致外，亦有饒富趣味的文化遺蹟及多姿多彩的野生動植物，穿過海岸、起伏的山嶺、山谷和水塘，為遠足人士提供豐富多樣的戶外體驗。無論徒步新手還是資深行山者，都可以在這條路線上找到適合自己的挑戰。其中吸引人數最多的是位於西貢的麥理浩徑一、二段，這條路上風景優美，登山難度低，又方便露營。

由去年開始在港登山，目前已走過八段麥理浩徑的林小姐接受香港文匯報記者採訪時表示，開始登山源於某天想看日出，在爬山時發現了當時正舉行的「香港遠足挑戰活動」，對此十分感興趣，於是開始陸續挑戰不同的線路。「大部分時間都是自己去。」林小姐說，她的手機內下載了四五個行山App，網友會在此貢獻線路圖、交流徒步經驗。她更與記者分享了香港天文台的遠足路徑天氣服務，表示「資訊都好完善」，只需要根據自己想去的目的地做攻略就好。

香港可以這樣玩系列之 郊野篇

香港是個國際城市，高樓大廈之外，這塊彈丸之地還有着無數怡人的風景——大海之濱，有淺灘偉岸；群山之巔，有草坡茂林；不論從海邊遠眺或由山巔俯瞰，均可見山水相連，風光如畫。「香港四分之三面積是郊野」得益於天然的海港和怡人的氣候，香港郊野漸漸吸引了不少市民和遊客。1976年，第一批郊野公園落成，坐落城門、金山及獅子山；今年3月1日，漁護署新增紅花嶺郊野公園為第25個郊野公園。如你想短暫逃離都市喧囂，不妨走進郊野，探尋不同的風景。

◆文：香港文匯報記者 小凡

麥理浩徑

大帽山

太墩

鶴咀



兩位遊人在麥理浩徑查看地圖。

告別繁華鬧市 遇見不一樣的香港

彈指之間
上山下海

香港常常因其城市的發展而被忽略了郊野的魅力，但為自然風光而來的遊客亦不在少數。特別是恢復通關之後，香港的獨特自然環境吸引不少大灣區內地遊客在休假之餘，來一場徒步或露營，感受遠離城市的自由一剎。

香港忙碌的都市節奏與獨特的天然

景觀形成了鮮明對比，正是這種對比，使得興建郊野公園顯得尤為重要。郊野公園不僅為市民提供了一個暫離都市喧囂、親近自然的場所，更是保育自然生態的重要基地。透過這些公園，市民和遊客能夠更加親近大自然，同時增進對環境保護的認識和參與。此外，郊野公園也促進了戶外休閒活動，提升了市民的生活質量，並對促進身心健康產生積極影響。因此，郊野公園不僅是自然美景的展示窗口，更是城市與自然和諧共處的最佳證明。

1976年之前，香港還沒有郊野公園。為了向二戰提供燃料，山上樹木都被砍光。戰爭結束後，港府設立林務部門，為光禿禿的山頭「植髮」。同

時政府認為在植樹造林以外，可以做得更多，於是上世紀六十年代，港府邀請美國環境科學家戴爾博夫婦來港，希望他們以專業的角度，對香港的郊野開發提出建議。經過細緻的考察，戴爾博認為，香港郊區最大特色，就是與煙稠密的都市非常接近，這在其他國家並不多見。於是戴爾博聯同港府做了一場實驗：限時開放九龍一個水塘及附近郊區，為期兩周，登報宣傳，歡迎大眾前來郊遊，結果反應熱烈，首個周末錄得過千訪客人次。這亦成為了政府後來發展郊野公園的有力支持。

如今，新增的紅花嶺郊野公園已經是香港第25個郊野公園。該公園北面與深圳梧桐山風景區的山脈相連，南面鄰近八仙嶺郊野公園。紅花嶺的自然生境包括次生林、灌木及高地草原，生物多樣性豐富，當中不少屬高保育價值的物種，例如紅杜鵑、土沉香、大草鶯及灰伏翼。

讓郊野出行更便利？Ta們這樣說

香港的郊野地區，山多平地少，有眾多路線，坐上巴士便可隨時出行，暢遊群島，環山遠足，暫離鬧市。林小姐以親身經歷舉例：「我在北京時，想去登山起碼要駕車2小時，而在香港，2個小時已足夠從出門到登頂。」

此外，郊野公園的多元化路線設計也滿足了不同行山者的需求。從輕鬆的自然步道到具有挑戰性的山路，各種路線都允許遊客根據自己的體力和興趣選擇。這種親民的設計，結合方便的交通，使香港成為一個適合所有人群，無論年齡或體力水平，都可以享受戶外活動的理想之地。

改善行山徑 出行更便捷

改善行山徑是增進徒步體驗的直接措施，香港文化體育及旅遊局聯同漁護署，正在改善位於郊野公園內部分熱門及具旅遊潛力的行山徑的旅遊配套。工程主要包括完善路徑覆蓋及連貫，控制路徑的水土流失，改善植被，加設飲水機、觀景點及優化郊遊資訊牌等。此外，政府亦逐步改善郊野公園廁所，包括重建新娘潭路和大潭篤的公眾洗手間，以及在大嶼山伯公坳建造新廁所等，工程會在今年至明年完成。

增設夜班巴士 完善標示牌

對一些無計劃露營的徒步愛好者來說，登山後返回市區是個難題，許多位於麥徑的夜班巴士晚上八九點就結束運營，而且班次稀疏，隔半小時到一小時才有一班。另一個建議是完善路線上的標示牌，部分郊區內網絡信號不足。有行山愛好者指出，倘若標示牌足夠清晰，就可以無需依賴手機導航，按照指示的道路進行徒步。「一些熱門的路線像麥理浩徑已經實現了這一點，走在其中完全不需要看手機，但許多相對「小眾」的徒步路線則沒有足夠的標示牌，在徒步時更容易迷路。」

赴太墩賞千島湖 經雷打石過水浪窩

「太墩」是北潭涌一處極佳視角的山坡，可欣賞到「西貢千島湖」美景，令人心曠神怡。由北潭涌巴士站步行，只需半小時即可抵達，是極佳的短程路線。

在西貢搭94號巴士，在北潭涌站下車，留意並非往左方小食亭停車場方向，而是短暫逆行，往正後方停車場。當直行抵停車場盡頭，即看到P字牌後方的水泥路徑。半小時後抵達太墩之頂，眼前是一片平地帶，太墩最高處是318米，設有標高柱。在太墩展望西貢斬竹灣之外海，景觀仿似千島湖，眼前左方是萬宜水庫一側的上寮和萬宜洲村，色彩斑斕的一組房屋是白普理營，海面對出，短距離之外是萬宜洲和黃泥洲仔。

相隔航道的對面，左方看到完整的大頭洲，中間的潛洲亦完整可見，島上主要的設施是高爾夫球場，清晰易認；右方是鹽田仔和橋咀洲。至於近岸的密集民居是木魚頭，位於斬竹灣最近岸的一座小島則是青洲。過太墩後繼續直行，落山是一個岔路，眼前往左是斬竹灣，方便退出。此時選擇往右北潭涌方向，很快來到大王爺坳，眼前左方往大網仔路，右方繼續往北潭涌，此時選擇沒有標示的正前方。

沿荒徑直上，伴隨沖溝泥路上行，途經一處平地帶後，即看到最後一段斜路，上行登頂看到標高柱，該處是雷打石之頂，高380米。在標高柱稍低處有一塊巨石，據稱早年懷疑雷擊效應，催生了巨石的存在，由而得名。

由雷打石落山的路徑更崎嶇，比登上的過程艱難，或需要手腳並用。落到底後接駁到麥理浩徑三段，眼前往右是北潭涌，往左是水浪窩。選擇了水浪窩方向，最早看到的標距牌是M061，可沿路一直走4公里，看到M068後，即抵達水浪窩。除此之外，也可以選擇中途繞經大榕峽道至榕樹澳，沿單線行車路走到水浪窩，整個行程約6小時。

在大帽山頂遠望到的大嶼山一帶像浮在半空。



大帽山山脊處的貓屋是打卡熱點。

從太和站登走馬崗 過大帽山打卡「貓屋」

大埔山脈的「走馬崗」原意是騎馬練兵的山崗，由走馬崗接駁到四方山，再登香港高山之最大帽山，行程比單一化麥理浩徑更充滿樂趣和挑戰。大帽山山脊處的「貓屋」是打卡熱點，如今上面的貓圖案亦有更新版本，整個行程預計需5小時。

搭東鐵線到太和站A出口，途經露天劇場旁的神召會康樂中學，過林村河上的行人橋，穿過錦石新村。一路直行石連路，看到衛奕信徑首個標距牌「W097」，途經「半春園」後遇到「W096」。繼續上行，途經「石屋仔」村和荒廢的「蓮開公立學校」來到「W095」，看到分支路口，右邊是往蓮澳村，選擇往左邊的衛奕信徑。當遇到「W094」，這是另一個重要分支路口，往左邊是繼續走衛奕信徑，此時需要選擇往右，標示牌只顯示「此路段不通往麥理浩徑」，小徑的主要用途估計是方便掃墓人士。沿水泥路小徑前行，途中展望吐露港

一帶景觀，以普通步速由「W094」行至走馬崗，預計要一個小時，走馬崗有標高柱，標示名稱是「燕岩」，高度為589米。從人煙罕至的山徑抵達四方山，即看到了大帽山之頂的球狀設施，人流轉眼暢旺起來，之後的山路即麥理浩八段，標示清晰，平坦易行，遇到的首個標距牌是「M143」。

四方山其實只是大帽山東邊的山脊，沒有標高柱，山坡特徵是遍布巨石。繼續前行，「M145」至「M146」之間即「貓屋」位置，「貓屋」原是荒廢的石屋，早年作軍用用途，貓味由俄羅斯藝術家創作，畫得活靈活現，富有立體感。

兩小時到鶴咀賞燈塔 過海蝕洞觀鯨魚骨



斬竹灣方向可見大頭洲、潛洲和青洲。

感覺，是鶴咀其中一個熱門打卡地點。

原路折返至分叉路口，轉右往雷音洞行，行10分鐘左右，左面會出現梯級，沿梯級走下去便到達雷音洞。雷音洞是鶴咀行山路線著名的海蝕洞之一，是個受海水侵蝕作用所形成的洞穴。命名為雷音洞，是因為每逢有海浪衝擊洞壁，都會有隆隆巨響。看似隱秘的洞穴，想打卡可以在洞外自拍，亦可以入到洞內與拍打騰起的浪花合照。折返至石屎路前行，便來到了鶴咀海岸保護區，見到壯觀的鯨魚骸骨標本。牠是一條在1955年於維港擱淺的鬚鯨，雖經年月洗禮，但仍亮白如新，無懼風浪侵蝕，魚骨長約10米，頭顱、魚背及胸骨清晰可見。

此外，骸骨標本附近的蟹洞也吸引了一眾遊客打卡，蟹洞經過洞內巨浪拍擊，鑿成像蟹一樣的洞，是渾然天成的奇觀，洞內可見壯觀的巨浪拍岸。鶴咀路線風景優美，對新手友好，兩三小時便可完成。

鶴咀燈塔為法定古蹟。



鯨魚骨標本。



鶴咀海岸保護區有鯨魚骨標本。



▲鶴咀海蝕洞的花崗岩如同一條拱橋。



◆紅花嶺郊遊徑。 圖片：政府新聞處

郊野公園搭配自然導賞 提高環保意識

郊野公園生機處處，四時風景變化多端，不論行程長短，行山者都可以在山野間找到各自的樂趣與啟發。由漁護署組織的生態導賞員會在數個生態熱點提供定點解說服務，為遊客帶來不一樣的體驗。通過專業講解，遊客可對郊野公園內的生態系統、野生動物、地理特徵以及文化歷史有更深入的了解。這種知識的傳授不僅豐富了戶外體驗，也讓人對自然環境產生敬畏，從而提升環保意識。