

走進三百山 探尋源頭之美

◆東江第一瀑。

半個多世紀以來，東江水出境斷面水質達標率100%，常年保持在國家標準Ⅱ類以上，為香港的繁榮穩定、深莞地區的加速發展作出重要貢獻，被譽為「生命水、政治水、經濟水」。許多香港民衆飲水思源，前來東江源頭探訪，開展研學或公益活動。 文：黃慧、張長森、汪永祥

三百山，地處贛、粵、閩三省交界處，是安遠縣東南邊境諸山峰的合稱，是東江的源頭，粵港居民主要飲用水的發源地，也是全國唯一對香港同胞具有飲水思源意義的旅遊勝地。該景區面向港澳遊客免景區大門票。

三百山現為國家級風景名勝區、國家森林公園、國家AAAAA級旅遊景區、飲水思源·香港青少年國民教育基地、全國首批保護母親河生態教育示範基地。景區總面積197平方公里，核心區36平方公里，擁有福鰲塘、九曲溪、東風湖、仰天湖、尖峰筆等5大遊覽區域。

避暑勝地 南方生物基因庫

三百山年均氣溫15.1℃，空中負氧離子最高值達10萬個/cm³，被譽為「避暑勝地」「天然氧吧」。境內森林覆蓋率98%，以常綠闊葉林、常綠落葉闊葉混交林為主，其中高等植物有271科1,702種，珍稀植物有300

餘種；有野生動物1,361種，屬於國家重點保護的高等動物38種，是我國南方的重要生物基因庫。

三百山林海方圓數十里渺無人煙，保持原始山野景象。這裏未受第四紀冰川的侵襲，是世界孑遺植物的生長天堂。全世界只在贛州獨有的突托臘梅，在這裏卻鬱鬱成林，搖曳生姿，芬芳滿山。

蝴蝶大峽谷(九曲溪)，是一條由地殼上升與侵蝕構造下切形成的深切火山大峽谷，水系發達，五彩斑斕的蝴蝶在此翩翩起舞。

賞源頭群瀑 遊漫雲棧道

遊客乘三百山索道，遙看四周連綿起伏的青山綠樹；乘船入山，感受「舟行碧波上，人在畫中遊」的詩情畫意。

東江第一瀑的恢宏氣勢，你絕對不能錯過，最佳的觀瀑期在夏天的雨季。第一個觀賞點位於觀瀑台，兩側峭壁凌空，瀑布的全貌藏在茂密的樹裏，此處看到的瀑布是全

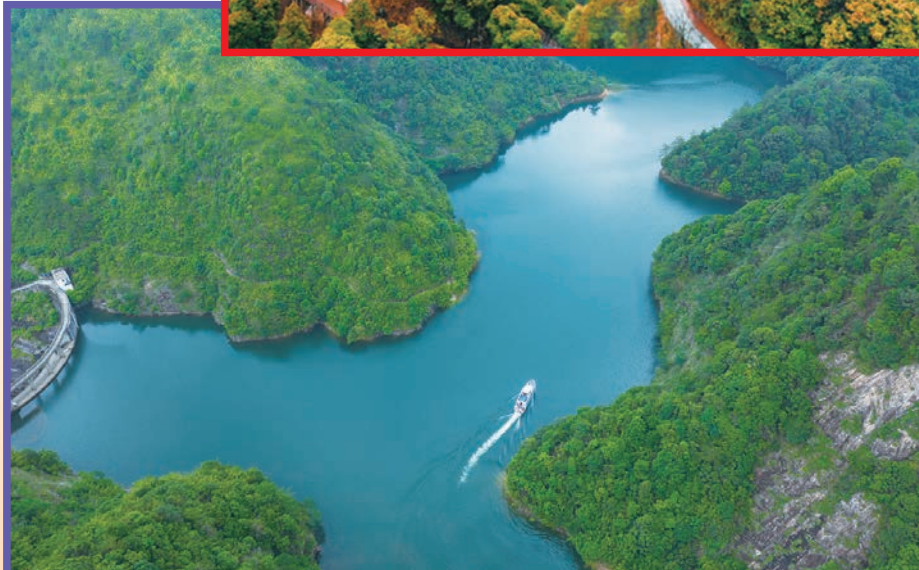
婉靜謐的。你再往下走到瀑底，只見懸崖峭壁間的飛瀑直瀉而下，白茫茫的水流擊打着石頭，濺起層層水花。風捲起絲絲涼意撲面而來，消除一身的暑氣。

山間雲霧繚繞，橫跨兩山的玻璃橋彷彿橫架雲端，恰似人間仙境。許多遊客走上去，但眼睛不敢往下看，腳不敢高抬。風一吹，天橋還會微微顫動，刺激極了！

此外，福鰲塘，是由古火山噴發後留下遺跡，大量的雨水在此匯聚形成。湖兩邊常年姍紫嫣紅，倒映在碧水中。特別是雨後，雨霧繚繞、仙氣十足，堪稱「愛麗絲的仙境」。



◆玻璃橋。



◆東風湖水庫。 葉棟攝

遊 廬山西海 享 中國最美湖光山色

廬山西海，不是海，是「中國最美的湖光山色」。自上世紀50年代末期起，十萬農民，挑壩十年，攔斷江西五大水系之一修河，建成亞洲最大土壩水庫，孰料，竟堆砌起人間仙境。水漫山頭，千島浮現，錯落有致，3畝以上島嶼1,667個，最小不過滄海一樹…… 文：黃慧、張長森、汪永祥

◆廬山西海。

廬山西海北倚世界名山廬山，南聯天下英雄城南昌，東臨中國最大的淡水湖鄱陽湖，西擁中國最美小城武寧，是一處集國家級風景名勝區、國家5A級旅遊景區、國家體育旅遊示範基地、國家水利風景區等眾多殊榮為一體的山嶽湖泊型特大景區，由西海和雲居山兩大部分組成。廬山西海風景名勝區面向旅行社團隊遊客，推出以下優惠政策：免景區大門票（買船票65元/人）（人民幣，下同），達量另獎1,000人至2,000人獎勵10元/人、2,001人及以上區間獎勵15元/人。

水天一色 穿遊翡翠中

廬山西海是「水中大熊貓」桃花水母的全國最大繁衍地。這裏煙波浩渺，308平方公里水域，8,000多個島嶼星羅棋布，千島落珠，如詩如畫。

撐一支長篙，推開如鏡湖面，向青山更青處漫溯，滿載一船波光粼粼和歡聲笑語。搭乘滑翔機，蜻蜓點水滑向高空，澄澈世界盡收眼底，千島千姿，像鳥如獸，類似心形；寧靜村落，沿水岸線散落，枕水而居；公路橋，蜿蜒伸展，臥於湖光山色之間。

廬山西海是國家體育旅遊示範基地、中國體育旅遊精品景區，形成「空中觀西海，水上遊西海，水下探西海，陸上競西海，山水聯動、戶外運動」大格局。

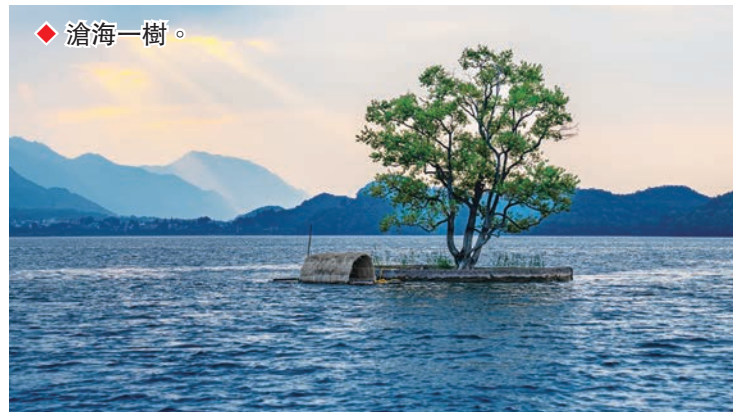
上雲居山 跟祖師爺參禪

雲居山是「天下第一禪山」，總面積216.5平方公里，主峰海拔969.7米，以真如寺為中心，雲門寺、圓通寺、瑤田寺、祇樹堂寺等散落四周，另有奇峰怪石、飛瀑流泉、崖洞幽谷、碧溪江湖、田園風光、古樹參天、文人墨寶……

雲居山最具名氣的莫過於真如寺，它是佛教禪宗(曹洞宗)的發祥地、全國佛教「三大樣板叢林」之一、中國佛教領袖的誕生之地、歷代高僧圓寂的寶地。一直以來，香港佛教界與真如寺有密切往來，香港設有虛雲和尚紀念堂(近代四大高僧之一虛雲最終圓寂雲居山)，亦有許多港人前去真如寺參禪禮佛。

此外，廬山西海空氣中負氧離子最高含15萬個/每立方厘米。原生態富礦西海溫泉含氡和多種有益元素，被譽為「養生之泉、長壽之源」。柘林老鎮非遺美食文創園裏夜市如畫，美食琳琅，非遺薈萃。

◆滄海一樹。



◆水上飛機。



◆愛心島。