

敬爸·旅遊篇

六月暑風漸起，愛靜無言。2026年恰逢父親節與端午小長假重疊，雙節同慶氛圍滿溢。對偏愛短途出遊的港人而言，只需一小時車程，便能跨越一河之隔抵達深圳，展開兼具禪意清幽、濱海野趣、藝文靜謐、民俗煙火的一日漫遊。從鬧市古寺的登高祈福，到近海時令的夜釣鮮味；從國際展館的藝文休憩，到城區端午的龍舟盛景……四條原生路線拋開繁複規劃，陪伴父親走出鬧市煙火，登山靜心、臨海垂釣、觀展放空、歡聚度節，在深圳多元山海人文之中，度過鬆弛愜意、貼合父輩喜好的美好時光。

● 文、攝：香港文匯報記者 李薇



《徐冰：字在樂園》中的天書展區

藝文休憩路線

國際美術館觀展 沉浸式科創漫遊

喜好人文藝術、偏愛慢遊的爸爸，可考慮單日一站式打卡光明兩大文化地標：深圳國際美術館與深圳科學技術館。既能欣賞世界知名藝術家真跡，又能逛科普展了解「數字文明、創新未來」，文藝治癒與休閒鬆弛兼具，室內出行更無懼六月酷暑。展覽結束後還可到光明招待所品嘗光明乳鴿，讓文藝休憩與在地美食一站式兼顧。

光明深圳國際美術館是灣區頂級藝術展館，方舟造型建築極具藝術質感。六月正值開館黃金觀期，七大展覽全面開放，早鳥票僅需 72 元即可一票通覽。其中，《徐冰：字在樂園》以漢字為原點，探討象形性、造字法則與多重語義背後的文化意涵，作品通俗易懂，兼具觀賞性與互動性。

從美術館步行百米即可抵達深圳科技館。場館外觀宛如未來感飛船，曾獲評「全球最美科技場館」之一。館內恢弘大氣，設有四大常設主題展廳，展出 950 組前沿科創展項，其中超過八成支持輕互動體驗，科普內容通俗易懂，適合全年齡段遊客。

二層「你好，世界」展廳以巨型智能球體屏帶來震撼視覺，解讀數字文明起源；三層「美好生活」展廳借助人工智能大模型與人形機器人，還原交通、家庭、社區等生活場景的科技進化；四層「智慧產業」展廳展示深圳科創產業與高新智造成果，讀懂灣區創新底蘊；五層「宇宙探源」展廳涵蓋太空航天、基因科學、量子科普，並設球幕天象廳，宏觀與微觀兼顧。

雙館遊覽結束後，可順路帶爸爸品嘗光明在地特色「光明三寶」。招牌紅燒乳鴿外皮焦脆、肉質多汁，搭配正宗牛初乳與甜玉米，美味又養生，為一日行程畫下閒適收尾。

地鐵：6 號線直達光明站 D 出口

開放時間：

深圳國際美術館：周一閉館（法定節假日除外），開放時間 10:00-18:00。

深圳科學技術館：周一閉館（法定節假日除外），工作日開放時間（不含寒暑假及節假日）10:00-17:00，周末、節假日、寒暑假開放時間 09:30-18:00。

濱海懷舊路線

蛇口老城漫遊 郵輪海景尋煙火

本路線主打復古漫遊，適合偏愛老城煙火、懷舊鬆弛、喜歡濱海散步的爸爸。依託蛇口老牌濱海片區，串聯海上世界郵輪地標、濱海休閒棧道、蛇口老街古城風貌，兼具城市海景、復古街區、地道港風美食。行程舒緩不累、氛圍醇厚，是港人北上高頻私藏的漫遊選擇。

行程核心「海上世界」以百年郵輪「明華輪」為打卡地標。這艘 1962 年法國建造的遠洋郵輪，也是蛇口改革開放的標誌性建築。港人家庭可沿郵輪周邊濱海步道上岸，眺望前海灣海面與跨海城市天際線，也可在休憩長椅上靜坐吹風、閒談休憩。值得一提的是，明天父親節，明華輪船艙內將上演沉浸式肢體劇《交易人生》，分別於 15:00 與 20:00 開演。作為內地首部船艙沉浸式大戲，《交易人生》以歌德《浮士德》與果戈里《外套》為靈感，講述 1930 年代巴黎主人公馬塞爾用靈魂與魔鬼交易

後追尋人生真諦的故事。演出適合偏愛人文話劇、靜謐文藝的父輩觀賞，為節日增添儀式感。

遊玩明華輪後，可步行約 8 分鐘抵達南海意庫文創園區。南海意庫由老舊工業廠房改造而成，是蛇口的老牌文創藝術園區。這裏保留工業風紅磚廠房與復古管道建築肌理，沒有商業化街區的喧鬧，兼具工業復古與文藝調性，適合漫遊散心、靜賞灣區文創藝術。

百年蛇口老街則是深圳初代濱海老城街區，保留九十年代蛇口老式騎樓與臨街老店，老城煙火濃郁。街區早年依託深港通商發展，沉澱濃厚港粵生活氣息與原生市井質感，極易勾起港人父輩的懷舊情緒。同時，街區內

地鐵：2 號線直達海上世界站

購票方式：登陸「海上世界明華輪交易人生」公眾號購票

票價：假日場單人票 680 元，雙人票 1,198 元；單人票+100 元享受價值 380 元餐酒體驗，雙人票+200 元可享受價值 568 元餐酒體驗。（以人民幣計算）



沉浸式肢體劇《交易人生》在明華輪上上演。

有不少深耕二十年以上的粵式老牌茶樓、海鮮私房菜館、老字號糖水店，原汁原味復刻香港老街飲食口味，港人家庭闔家聚餐零門檻。

禪意徒步路線

鬧市尋幽祈福 禪寺登高覽城景

偏愛安靜徒步、篤信祈福安康、不喜人潮擁擠的爸爸，可首選龍崗坂田的小眾禪意路線——元代古刹般若禪寺。這裏毗鄰摩天雙子塔，卻避開網紅景區的人山人海。漫步於城市綠道，山林禪韻與都市摩天風光相融，靜謐舒心；運動量適中，長輩出遊零負擔。

坐落於龍崗坂田雅寶公園內的般若禪寺，始建於元代，古名盤古寺，至今已有七百多年歷史。寺院歷經明清多次修繕重

建，是深圳中心城區少數保存完整的元代古禪院。寺院佔地五千餘平方米，格局完整，坐擁天王殿、大雄寶殿、觀音殿、地藏殿、祖師殿、臥佛殿等十一座殿堂，佛像古樸莊重。院落保留嶺南古寺木石結構原貌，迴廊古樹、青石階地氛圍濃厚，可緩步漫遊、靜坐放空。褪去都市喧囂，這裏是港人北上祈福、靜心休憩的禪意聖地。

值得一提的是，寺院日常提供公益素齋，每日 11:30 可排隊領取。食材以本地時令蔬菜、菌菇、豆製品烹製，少油清淡，口味素雅，貼合長輩養生飲食習慣。

禮佛後可順道閒遊周邊雅寶公園環山綠道，林蔭步道平緩易行，全程徒步約一小時即可完成。六月林間涼風習習，避開烈日暴曬，沿途可欣賞水庫水景與山



置身般若禪寺，是靜心休憩的禪意聖地。



坐落於龍崗坂田雅寶公園內的般若禪寺

林綠意，愜意舒心。步行十分鐘即可抵達坂田地標——星河雙子塔。這座深圳北部超高層摩天雙塔，建築恢弘大氣，登高可俯瞰坂田城區與銀湖山綿延山景，山水城景同框，氛圍雅致。行程結束後，可步行前往雙子塔附近的深圳星河吉酒店 G 層朵頤全日餐廳，享用「蝦宴無界·炙烤山海自助晚餐」，單人價僅 268 元。父親節更有升級派送，每位食客均可獲贈惠靈頓牛排一份。

地鐵：10 號線直達雅寶站，A1 口步行 5 分鐘抵達寺院。

餐飲：周邊商圈港式茶餐廳齊全，午餐晚餐選擇豐富。

寺院：免門票、免預約，門口可領三炷香。



海釣吹筒仔



上岸的吹筒仔可以立刻白灼，搭配方便麵食用。

時令海釣路線

六月限定吹筒仔 夜釣嘗本味海鮮

這路線適合熱愛垂釣、嗜食海鮮、喜歡戶外濱海夜遊的爸爸，主打六月專屬的時令限定體驗。深圳吹筒仔（小魷魚）正值年度肥美高峰，新手零基礎即可上手，出海垂釣、落日觀海、現釣現烹一站式體驗，一日盡享濱海野趣與舌尖鮮味。

每年六月，大鵬、鹽田近海迎來吹筒仔天然捕撈旺季。因海水溫度適宜、洋流平穩，野生吹筒仔活躍度與肉質鮮甜度達全年巔峰，成為深圳濱海獨有的時令海產。每日 18:00 至 24:00 為近海夜釣黃金時段，傍晚登快艇可直面風溫潤舒適；入夜後專業誘魚燈入水，迅速聚集趨光性吹筒仔魚群，垂釣門檻極低，新手也能輕鬆上手，上鈎率穩定，且節奏舒緩，不會耗費過多體力。

垂釣人士可選擇以下高頻打卡釣點：惠州小桂碼頭、深圳大鵬東山碼頭、南澳斜嶼碼頭、澳頭碼頭。這些快艇均配備魚竿與專業誘魚設備，每船最多可坐六人，可包船或拼船，全程有船員陪同護航，出海安全省心。垂釣結束後船隻原路返航，碼頭周邊分布多家深耕多年的本土海鮮食肆，均支持現釣現加工，原汁原味保留海產鮮美。

剛上岸的野生吹筒仔最佳吃法是白灼清水烹煮，無需重口醬料，入口脆嫩彈牙，自帶海水鮮甜；也可選擇蒜蓉清蒸、椒鹽爆炒或吹筒仔煲粥三種家常做法。沿岸老牌海鮮店深耕粵式海鮮，並供應大鵬本地特色如海膽炒飯、清蒸石斑魚、白灼蝦等濱海家常菜，貼合港人飲食口味。

地鐵：8 號線直達大梅沙

船隻預約：旺季建議提前 1 天預約，小紅書上有大量船家打廣。

注意事項：嚴重暈船者謹慎前往，可提前 1 小時食用暈船藥。