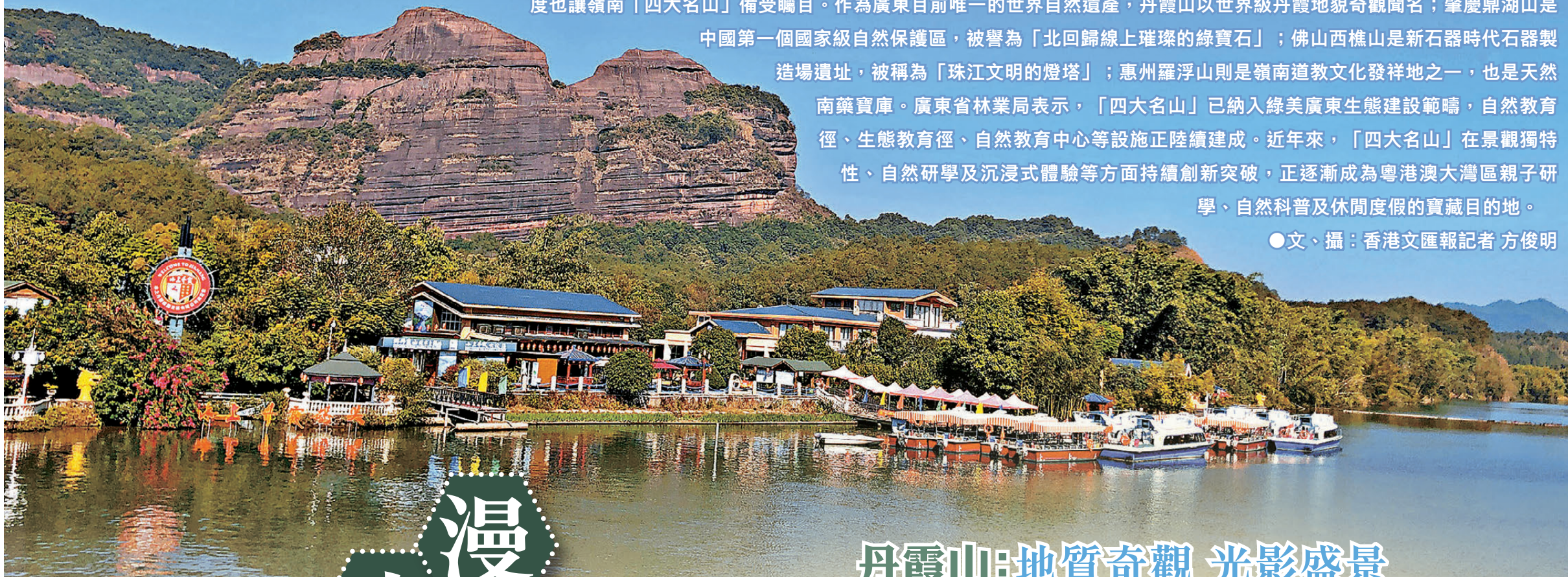


在韶關丹霞山，赤紅崖壁與碧綠錦江相輝映。

親子研學·自然科普·休閒度假

「只要不上班，就來丹霞山！」央視名嘴撒貝寧最近現身粵北，為韶關丹霞山「打Call」，相關話題登上熱搜。這波熱度也讓嶺南「四大名山」備受矚目。作為廣東目前唯一的世界自然遺產，丹霞山以世界級丹霞地貌奇觀聞名；肇慶鼎湖山是中國第一個國家級自然保護區，被譽為「北回歸線上璀璨的綠寶石」；佛山西樵山是新石器時代石器製造場遺址，被稱為「珠江文明的燈塔」；惠州羅浮山則是嶺南道教文化發祥地之一，也是天然南藥寶庫。廣東省林業局表示，「四大名山」已納入綠美廣東生態建設範疇，自然教育徑、生態教育徑、自然教育中心等設施正陸續建成。近年來，「四大名山」在景觀獨特性、自然研學及沉浸式體驗等方面持續創新突破，正逐漸成為粵港澳大灣區親子研學、自然科普及休閒度假的寶藏目的地。

● 文、攝：香港文匯報記者 方俊明



漫步嶺南「四大名山」幽探勝

丹霞山：地質奇觀 光影盛景

踏入丹霞山，一幅「丹山碧水」的畫卷在眼前徐徐展開。放眼望去，連綿的赤紅崖壁與碧綠的錦江相互輝映。丹霞山是世界「丹霞地貌」的命名地，680多座赤色石峰錯落矗立，一山盡藏億萬年地質演變的痕跡。廣東省林業局表示，丹霞山已成為灣區家庭開展自然研學、地理科普及旅拍打卡的熱門目的地。白天可漫步赤壁丹崖，參與專題體驗和文化課程；夜晚則可在專業導師帶領下觀察昆蟲、仰望星空。黎明與黃昏時分，可欣賞壯麗的丹霞日出與絢爛霞光；雨過天晴後，還可登高飽覽變幻莫測的雲海景觀。

大自然的鬼斧神工，在陽元山片

區展現得淋漓盡致。遠遠望去，陽元石拔地而起，這座高達28米的天然石柱在陽光照耀下泛着赭紅光澤，吸引不少遊客駐足觀賞。走進長老峰片區，觀日亭則是迎接第一縷曙光的絕佳地點。當萬丈金光灑向連綿峰林，整片赤壁丹崖瞬間彷彿被點燃，晨光、紅岩與雲海交織成一幅壯闊山色。近期，繼丹霞山新索道啟用後，丹霞山最高峰巴寨景區亦全面向社會開放，為遊客帶來嶄新的丹霞旅遊體驗。

常言道：「爬山不遊江，枉到丹霞山。」登上錦江遊船，便可開啟

別具特色的「水上丹霞」之旅。遊船劃破碧波緩緩前行，兩岸紅岩倒映水中，群象過江、茶壺峰、睡美人等奇石景觀依次映入眼簾，令人彷彿置身流動的山水畫卷之中。

夜幕降臨後，丹霞山的另一番精彩隨之展開。《萬古丹霞》山水光影秀震撼上演，巍峨崖壁化作天然巨幕，山水勝景、神話傳說與人文故事在岩壁間流轉。山、水與光影交融共生，打造出廣東獨具特色的世界自然遺產實景夜遊體驗，打破以往「白天看山、晚上離山」的傳統旅遊模式。

主景區開放：大門全天可入園

交通：香港西九龍→韶關站→（換乘公交或打車）景區大門

● 鼎湖山的湖心景觀。



鼎湖山：璀璨寶石 天然氧吧



● 鼎湖山開展自然教育。



● 鼎湖山蝴蝶谷的蝴蝶標本展示。

鼎湖山素有「北回歸線上璀璨的綠寶石」之美譽，森林覆蓋率高達98%，飛水潭瀑布片區的負氧離子濃度峰值達每立方厘米12.5萬個，是大灣區名副其實的「天然大氧吧」。穿行於山林之間，原始森林、飛瀑流泉、鼎文化、千年古刹與摩崖石刻交相輝映，勾勒出一幅生機盎然的生態畫卷。據廣東省林業局介紹，鼎湖山近年積極探索科學教育與自然教育融合發展模式，為當地傳統森林康養旅遊注入新活力。

來到寶鼎園廣場，創下健力士世界紀錄的九龍寶鼎巍然矗立。高6.68米的青銅巨鼎古樸厚重，旁側安放著巨型端溪龍皇硯，氣勢磅礴。「問鼎祈福」已成為不少家庭旅客熱衷的打卡



● 矗立在鼎湖山的九龍寶鼎。

儀式；登上觀景台遠眺，群山連綿起伏，鼎湖湖面宛如一塊碧綠翡翠，鑲嵌於群山環抱之中，景色格外秀麗。

乘船深入蝴蝶谷，穿行於密林環抱的湖面之上。登上湖心小島，沿着林間步道漫步，只見草木蔥蘢、生機盎然，珍稀植物隨處可見；運氣好的話，還能邂逅白鵲悠然穿梭林間，蝴蝶於花叢中翩然起舞，令人彷彿誤入與世隔絕的森林秘境。

在鼎湖山自然教育中心，不少學生團隊駐足觀察標本、辨認南亞熱帶珍稀植物，將課堂搬進原始森林之中。「生物多樣性」「地質探秘」「登高問鼎」等研學課程，讓青少年在親身體驗中讀懂這片北回歸線綠洲的生態密碼，感受自然教育的獨特魅力。

主景區開放：8:00-18:00

交通：香港西九龍→肇慶東站→（換乘公交或打車）景區入口

西樵山：嶺南文脈 溯源探秘

西樵山是華南著名的新石器時代石器製造場遺址，孕育出燦爛的西樵山文化，被譽為「珠江文明的燈塔」。這座形成於約4,500萬年前的古火山，孕育了72座奇峰、36個幽深岩洞及28處流泉飛瀑等自然景觀。山林終年蒼翠蔥鬱，儒、佛、道三家文化在此和諧共存。漫步山間，火山地質遺蹟、遠古石器遺存、理學書院、觀音禪閣，以及醒獅等非遗文化元素層層交織，呈現出一步一景的獨特魅力。如今，徒步探洞、祈福觀演、研學訪古及叢林飛越等體驗項目，深受遊客歡迎。

走進西樵山白雲洞景區，首先映入眼簾的是四角閣樓式建築奎光樓。該建築始建於明代萬曆年間，樓內供奉魁星。穿過奎光樓，左側便是白雲古寺；與其毗鄰的字祖廟



● 西樵山白雲洞景區

則供奉漢字始祖倉頡。廟內設有「漢字微展館」，依託漢字發展史展示區、漢字文化互動區及非遗文化體驗區等多元場景，讓傳統文化煥發全新活力。

沿着會龍湖畔拾級而上，「第一洞天」牌坊、「湖山勝跡」門樓等標誌性景觀錯落分布，古樸典雅。坐落於鑑湖高坡上的三湖書院，其門匾由林則徐題寫；這裏也是康有為青年時期讀書治學之地，素有「戊戌搖籃」的美譽。鑑湖飛瀑傾瀉而下，泉水匯聚成應潮湖；三湖



● 位於西樵山的四角閣樓「奎光樓」。

書院因地處三處湖水之間而得名。順著步道繼續前行，翠岩、無葉井、四方竹園等景致依次展開。枝幹棱角分明的四方竹，是西樵山獨有的自然奇觀。廣東省林業局表示，「探索火山奧秘」地質研學、戶外觀鳥、夜觀昆蟲等科普研學課程，深受灣區家庭青睞。

主景區開放：7:30-17:30

交通：香港西九龍→佛山西站→（換乘公交或打車）景區南門

羅浮山：草本盛宴 養生秘境

走進羅浮山，撲面而來的是裹挾草木芬芳的山風，城市的喧囂瞬間被層層疊疊的綠意隔絕。羅浮山素有「嶺南第一山」「百粵群山之祖」的美譽，432座峰巒連綿起伏，980多處飛瀑流泉散落在山谷之間。北宋文豪蘇東坡曾在此留下「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」的千古名句，為這座名山增添濃厚的人文底蘊。

羅浮山還是東晉葛洪煉丹修道的聖地，如今更成為藏身大灣區的養生秘境。其中，位於羅浮山南麓的百草園，被譽為天然的亞熱帶植物基因庫。園內引種保存藥用植物逾千種，遊客清晨可跟隨藥師體驗採集露水、煎煮藥茶；午後駐足「昆蟲旅館」旁，觀察昆蟲懸停吸食丹參花蜜；傍晚則可尋訪各類草本植物，學習辨認藥材特徵，了解不同草藥的生長習性。

漫步山間，遊客還可探訪沖虛古觀、

● 人面子古樹樹幹最粗處要五至六個成人手拉手才能合抱。



能合抱。更令人稱奇的是，其受損樹洞往往能自然癒合，且癒合後的斷面平整光滑，不若一般樹木般粗糙，因而被遊客視為極具靈性的古樹。

廣東省林業局表示，羅浮山中草藥科普館、生態教育徑等設施已向公眾開放，吸引不少親子家庭前來體驗艾灸養生、學習草本植物知識，在寓教于樂中感受傳統養生文化的魅力。

● 羅浮山是天然南藥寶庫，遊客參觀羅浮山百草園。



主景區開放：7:00-18:00

交通：香港西九龍→深圳北站→惠州羅浮山站→（換乘公交或打車）景區大門