



步入山林

走進城市

認識我們的文化



低碳。好行



環保好心態 綠遊香港地

39 段城市及郊野路線 × 低碳遊玩知識錦囊

 V'air 低碳本地遊 著





低碳。好行



脫離急速的新陳代謝

有多久的時間沒有停下腳步，去留意香港這個城市？相比起其他大城市全是嶄新的建築、新潮的文化，香港擁有的是一些默默擠在城市間生存的大自然綠地，這些空間都是天然而生。郊區成為了香港一個獨特的空間，建立起香港獨一無二的城市面貌，這種自然環境在別的城市都無法找到，綠地成為了香港珍貴的土地資源。

近年來香港打着「經濟發展」的旗號，讓推土機不斷在城市間碾過。香港愈來愈多舊建築被拆毀，甚至是大自然的土壤都被地產商看中，想把香港一一填平。漸漸地香港到處都充斥着大型的商場，一幢又一幢高聳入雲的大廈。相同的面貌令這個城市漸漸失去了個性。曾經熟悉的街道，再重遊已經面目全非；曾經悠然的綠地，亦有機會被填平重建的一天。香港總是緊緊地跟隨着這時代急速的新陳代謝而生長，快速的轉變令這城市失去了歷史的回憶、獨特的空間，香港最終只會成為一個身世朦朧的地方。在香港的大自然都看似有一個限期，保育環境並沒有一個根本的保證。香港如是，世界其他地方也如是。





我們為上一輩的香港人將我城由一個小鎮急促發展成為一個文明繁榮之都而感到驕傲。可是作為年輕人，我們固然滿足於富足的生活，然而我們清楚知道，長此下去我們的下一代可能要付出代價。我們大興土木、到處乘飛機旅遊，卻彷彿忘掉了大自然對我們的價值。如果成為「文明」城市，發展的代價就是要把大自然、歷史都蠶食掉，那在未來，城市的人還可以是誰？如果我們成為「富足」的人，獲取快樂的代價就是破壞了自然間的平衡、產生無法逆轉的氣候變化，那我們的下一代，還會活得比我們快樂嗎？

城市人，是時候停下來想一想是否任由推土機碾過，把一切綠色的土地，以及背後的歷史都推倒重建？香港的大自然、地球的氣候環境需要你我共同去守護，偶然脫離社會急速的新陳代謝，一同發掘更多香港的土地，好好欣賞、守護香港；讓下一代不會只可以在照片中尋得這自然的土地，而是一同幸福地過活、一同創造更多個關於大自然的回憶。





V'air 低碳本地遊介紹

我們是一群正在修讀與自然環境科目相關課程的大學生。我們這年代的年輕人經常乘搭飛機外遊，可是過程中耗費化石燃料產生大量碳排放，導致氣候問題漸趨嚴重。我們希望為地球的環境保育出一分力，故成立了「V'air 低碳本地遊」的環保組織。「V'air」是法文綠色「Vert」的近音字，我們希望將綠色元素融入航空，意指透過環保途徑，介紹一些近似到外國旅遊的低碳本地遊體驗給香港人，發掘香港最美的一面給大家共享。

那為什麼本地旅遊能為環保出一分力呢？其實只要少到一次日本旅行已經可以減排 500kg（半噸）碳。假期減少外遊，都可以有助舒緩氣候變化！據香港環境保護署數據顯示，每位香港市民的人均全年碳排放量為 6 噸。另外一個更全面的數據是來自於世界自然基金會香港分會於 2007 年發起的碳足跡計算器，他們在調查中收集來自超過 5,800 位香港居民日常生活的碳足跡，結果發現香港人年均二氧化碳排放為 13.44 噸，多於環境署的數據 2 倍以上，當中排放超過 50% 源於飛機旅行。



這個令人震驚的研究結果吸引了我們的注意力，引發我們去尋找可能會改變現行趨勢的解決方案。於是，V'air 的構思便於 2015 年 COP21 巴黎氣候變化大會前夕中誕生。面對迫在眉睫的氣候危機，作為年青人的我們未必能為世界帶來很大的改變，但儘管如此，我們仍希望香港在面對氣候變化這國際性的議題上能採取更積極的角色。在這個問題上，我們的團隊便開展了初級和次級研究，得出香港人乘坐飛機旅行的趨勢。大部份資料證實，香港市民酷愛快閃短線遊，前往東南亞國家；而旅行的原因，大多是因為在香港的活動過於單一，只有購物、看電影等，因而於假期只好到外地旅行，透過到一個陌生的城市，尋找新鮮感和滿足感。

有見及此，我們認為一個可持續的旅遊模式對於抗緩氣候變化十分重要。雖然香港是彈丸之地，但我們擁有豐富的旅遊資源，更有很多具探索價值的地方等待我們發掘，這些地方往往超出我們的想像。V'air 小小的目標，是希望香港風景名勝更廣為人知；以吸引更多本地人於空閒的時候留在香港旅行，盡量減低香港人因乘搭飛機而產生的碳足印。



- 002 序
004 V'air 低碳本地遊介紹
008 認識低碳遊玩

Chapter 1 無痕山林



- 012 勇闖雞公嶺 · 飽覽新界景色
014 單車遊下白泥
018 探索香港最南極 · 蒲台島
022 茅坪古道 · 歷史遺物
026 大浪西灣 · 尋找星空的故事
030 雲霧繚繞的九龍坑山
034 三百六十度看丫髻山
038 鳳凰徑大東賞日之旅
040 獅子山下相遇上
044 馬鞍山昂平 · 大大大草原
048 梧桐寨 · 天人合一瀑布
051 於高山舉目海岸線 · 龍蝦灣
054 無人島挑戰 · 大鴉洲
056 走過四季的大帽山
059 進入大人國世界 · 浪茄 / 萬宜
062 解禁邊境探秘 · 大石磨
064 尖尖尖之釣魚翁





Chapter 2 城市綠洲



- 068 龍躍小西灣
- 072 新界西日落勝地 · 龍鼓灘
- 074 慈雲山到沙田古道
- 076 一路向北 · 大圍羅湖單車遊
- 080 河背水塘 · 仙境治癒之旅
- 082 中區自然徑
- 084 香港仔水塘
- 088 山頂公園遊
- 090 城門白千層水塘仙境
- 094 西貢小海村
- 098 夏日走遍橋咀洲
- 102 最東北的老村莊 · 谷埔
- 104 新市鎮綠洲 · 烏溪沙



Chapter 3 文化歷史



- 108 徒步看中西區 · 探索香港故事
- 112 屏山文物徑看新界鄧族
- 116 遠訪坪輦壁畫村
- 120 蠔殼田上看日落 · 沙橋村
- 124 鹽田梓環島遊
- 128 屯門青山一日遊
- 132 元朗大步走
- 136 大潭浮綠水
- 140 舊區登山看活化 · 嘉頓山



認識低碳遊玩

乘飛機會破壞環境？

近年香港人掀起了一陣出外短線旅遊的熱潮，在廉價航空普及化下，很多年輕人或一家大小都會趁週末乘飛機到鄰近國家逛逛，在忙碌中放鬆一下。根據政府 2015 年的數據，本港居民的離港人次達 8,910 萬，平均每人離港 12.4 次，反映出香港人在假期熱愛旅遊的心態。然而，乘飛機到外地短線旅遊雖然十分便宜和方便，但大多數人卻不知道乘坐飛機對環境有着十分大的禍害。航班運作時燃燒燃料會產生大量廢氣，當中包括二氧化碳等溫室氣體。長遠而言，大量的溫室氣體排放會加劇全球氣候化，地球愈來愈熱，災害更為頻繁，你和我、還有我們的下一代都會受到影響。按照政府統計，香港每年人均在境內活動的碳排放約 7 噸，可是如果把飛機產生的碳排放也計算在內，便遠遠超過這個數字。外出旅遊固然可以增廣見聞，減輕平日的工作壓力，但所衍生出的環境問題，我們卻不能忽視。

為什麼本地遊更環保？

很多香港人都抱怨香港是一個沉悶的都市，千篇一律的商場，無盡頭的石屎森林，教人感到厭倦。可是認真一想，香港真的就只有這些嗎？只要用心去發掘一下，其實我們的城市也有很多很有趣、很美麗，或是很有文化價值的景點，有的真能媲美其他國家的必到自然景點；而更重要的是，香港麻雀雖小五臟俱全，前往這些隱世景點都不需要像在外地一樣往往要長途跋涉，十分方便。下次計劃怎樣渡過長週末的時候，在構思到什麼國家遊玩前不妨先考慮一下拿着這本書來一個悠閒的本地遊，好好探索一下香港鮮為人知的一面，可能會讓你有意想不到的收穫呢！但可以肯定的是，如果我們每人都少坐一次飛機，多遊一趟本地，便可以減少碳排放，既為環保出一分力，亦同時讓香港珍貴的另一面得以被人發掘、得以傳承。

旅遊要怎樣才算低碳？

其實，「本地遊」這個概念對部份香港人來說已不是什麼新鮮事了。近兩、三年有不少網絡媒體興起，介紹不同的遊覽熱點，吸引年輕人探個究竟；可是有的介紹文章只以風景美麗作賣點，市民在缺乏對當地環境認識下一窩蜂地拜訪，結果反而影響了當地的自然環境。其實要真正地實行環保本地遊，我們可以不只是為了影靚相；如果可以深入地認識當地的故事、歷史和環境的話，我們就不是利用景點的環境換取旅遊的快樂，而是和每一個地方建立關係。本地遊的時候，我們可以實行「無痕」的概念：即是不留垃圾，不破壞當地固有的環境；這樣我們便可以守護這些可能微不足道但卻珍貴的旅遊資源，讓下一代繼續享用，也讓文化歷史得以持續。

翻開這本書跟着我們一起發掘香港，一起成為低碳環保旅人吧！

日常生活也可以環保嗎？

上文提及「碳排放」的概念，其實除了乘飛機之外，我們很多日常的生活都會產生碳排放。由於大部份發電廠在發電過程均會產生廢氣，因此我們家居中用電的活動，例如開冷氣、電熱水爐，都會產生碳排放。此外，和飛機一樣，使用汽車、巴士等交通工具均會產生碳排放（可是飛機的碳排放遠高於其他交通工具）。除了日常活動，我們的消費也是碳排放的源頭之一。雖然購物過程我們不會直接生產溫室氣體，可是加工或外來食物、日用品、玩具和衣服等消費品在生產和運輸的過程都會排放廢氣。

每人把自己一年裏各種活動產生的碳排放總加，可以稱之為「人均碳足印（Carbon Footprint）」。要使碳足印變少，我們可以從生活細節着手，身體力行保護環境。以下 V' air 列出幾個小貼士供大家參考：

- 多吃素少吃肉——畜牧的飼養和運輸過程製造大量碳排放。
- 乘坐公共交通工具——一輛巴士和鐵路的碳排放比私家車略高，但載容量是百倍。
- 購物前要先三思——避免不必要的浪費。
- 減少用電——養成好習慣，如房間無人時關掉電燈和電器。
- 避免使用即棄餐具——避免使用不可分解的一次性餐具，如膠飲管等；以免造成污染。
- 循環再用——減少廢物產生之餘，亦減少購買新產品背後的碳排放。





Chapter 1

無痕山林

香港這片彈丸之地，面積僅一千多平方公里。大家常以為香港只有密集高樓大廈，但原來這個國際金融中心有四分之三的土地屬郊區，當中超過一半更是郊野公園、濕地和其他高生態價值的保育區。在此篇章裏，我們搜羅了香港多條風光明媚的山徑，讓大家可以探索香港自然的一面；篇章亦加入多項減碳提示，使大家登山遠足時也不忘保護環境。

近年，行山在香港成了潮流，大批遊人湧到山上拍照打卡，對自然環境造成傷害。源於美國的「無痕山林」概念提醒人們外出郊遊時應減低對自然的影響，在野外不留下任何痕跡，猶如沒有去過一樣。我們享受郊野同時，亦可以學懂尊重自然，讓這些瑰寶得以生生不息。





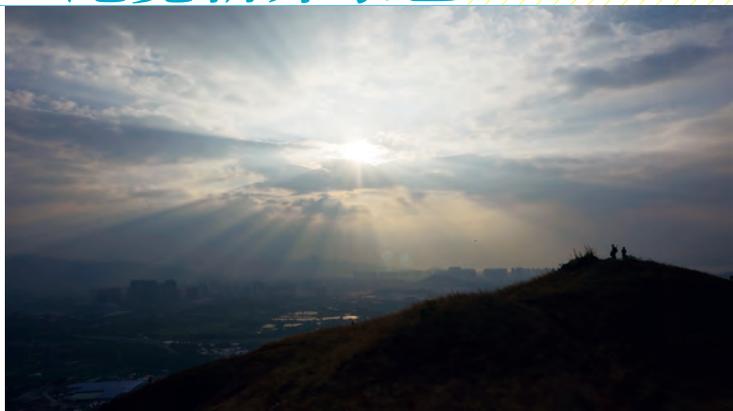
勇闖雞公嶺 · 飽覽新界景色

雞公嶺位於新界西北，屬於林村郊野公園範圍內，兩邊主要上山入口位於元朗和粉嶺，這山有主副兩峰，最高點為 585 米。副峰面向西北，是觀賞日落的好地方。而登上主峰後則能盡瞰錦田、上水、元朗、米埔和新田平原，還可以欣賞田野和魚塘等美景，景色跟其他香港近年的熱門行山徑非常不同，別樹一格。



登山享受魚塘田園景色

登雞公嶺一般都是由逢吉鄉入，粉錦公路出。要到逢吉鄉起點可以先在元朗鳳翔路小巴士站乘搭 603 小巴，到逢吉鄉後在籃球場旁下車，然後靠左邊的車路直走兩分鐘，直至看到電塔就是上山的地方了。不過入口有點隱蔽，若擔心找不到可以先提醒小巴司機在登山口附近停車。登山初段一直都是沿木級而上，部份木級四周的泥已被沖走而木級本身亦十分窄，故行走時要特別小心，避免跌倒。部份路段會發現一些電單車的痕跡，若發現



木級太難走，亦可以嘗試沿電單車路上山。上山約一小時，就會到達拍攝日落的熱門景點，此處就像一個天然觀景台一樣景觀開揚，能眺望整個錦田、元朗及南生圍的魚塘，附近還有一些小樹和大石可供取景拍攝。經過電視訊號轉播站之後再走一段路，便會到達雞公嶺的副峰——雞公山。因為上山的路段受太陽直曬，沒有任何樹木遮擋，若想歇息一會可以選擇訊號轉播站附近的平地停下來。

休息過後沿山脊往主峰前進，此段是上山最斜的部份。再走過幾個山坡，就會看見主峰的標柱，可是要到達最高點則要再續走一會。站在雞公嶺之巔，深圳、蛇口及沙頭角等地皆映入眼簾；而在山頂向另一方向遠眺，則可飽覽整個八鄉及錦田的景色。





- 1_ 副峰景色十分開揚。
- 2_ 不少攝影愛好者會以副峰前的這棵樹當題材拍攝。
- 3_ 雞公嶺上也能看到醉人的日落景色。
- 4_ 雞公嶺不算擁擠，可以隨意與三五知己停下來拍照和欣賞景色。
- 5_ 上這座山最好自備行山杖以策安全。
- 6_ 若想下斜坡觀賞更開揚的景色，必須注意安全。
- 7_ 天陰下的雞公嶺。

接着就是最富挑戰性的下山路段，因為十分斜的關係，下山要步步為營，為保障安全，下山時需手腳並用，保持側身下山，並以附近的石頭借力。經驗尚淺或畏高的朋友亦可選擇沿路折返。繼續直走下山的話，到達山腳以後沿車路走就可以找到巴士站離開。

山火對環境的破壞深遠

上山的時候不難發現電視訊號轉播站附近有一大片受山火破壞後寸草不生的山坡，此處可以看見燒成黑炭的植物、燒焦的蜂巢和面目全非的垃圾，可知山火的破壞力何其驚人。要知道山火不單會奪去性命及影響景觀，它更嚴重妨礙生態發展。因為山火會燒毀樹木和灌木幼苗，讓樹木無法繁殖，加速表土侵蝕和風化。重要的是，樹林和灌木林遭大火焚毀後，原居動物會失去棲身之地，對整個生態系統都會帶來負面影響。部份山火其實是人為疏忽所致，當中很大部份是源自山邊的墓地。故孝子賢孫登山掃墓時，必須要留神並在離開時確保火已經熄滅，避免對自然生態造成不必要的損害。其他遠足者在山上露營生火時亦應對此提高警覺，避免留下火種。



交通資訊

於元朗鳳翔路小巴士站乘搭 603 小巴至達吉鄉籃球場旁下車，回程上車的地點在山腳沿車路走即可到達。

注意事項

因為沿路沒有任何樹可作遮蔽，上山前要做好防曬措施以免中暑。建議在天色變暗前就要開始準備下山，以免發生危險。



低碳
路線
地圖



<https://goo.gl/DPgche>

低碳路線資訊

🗺️ 天水圍 → 流浮山 → 下白泥 (原路折返)

🕒 約 3-4 小時

單車遊下白泥



計碳碳排放

以 33 號小巴線為例，元朗泰豐街往總站下白泥的車程約 14 公里，每個乘客約排放 840 克碳，來回兩程共排放達 1.6 公斤碳。

帶都是蠔田，沙橋村的村民更會與深圳的沙井村民合作養蠔。這一帶的養蠔業可追溯到北宋時期，但如今，隨着村民遷徙、珠江三角洲水質污染日趨嚴重，養蠔業已漸漸式微。今天的流浮山仍有很多海鮮酒家，人均消費動輒也要過百塊。不過大家也可以來到這裏的海鮮大街買蝦膏、蠔油，或者嚐嚐這裏特別有名的生曬金蠔。

每次前往全港最壯觀的「賞日落勝地」下白泥都是搭乘小巴？不如這次玩玩新意思，由天水圍踩單車去下白泥吧！既可以節省乘坐汽車的碳排放，亦可做做運動。這條路線來回約需 3 至 4 小時，不但會經過全港最近海邊的馬路，還會經過以養蠔業聞名的流浮山，一嚐這裏的海鮮。

流浮山

流浮山以養蠔業聞名，皆因流浮山位於鹹淡水交界，利於蠔的生長。昔日沙橋村、流浮山以至白泥一





日落勝地——下白泥

看到流浮山牌坊後左轉，沿着深灣路和稔灣路直踩，便到達下白泥。這裏沿岸都是泥灘，還有同屬下村鄉的下白泥村和上白泥村。由於下白泥的日落堪稱全港最美麗，即使位處偏僻，仍有不少人千山萬水來這裏一睹這裏落霞的風采。稔灣路是全港最貼近海邊的馬路，在這裏可享受吹着海風踩單車，還會經過深圳灣大橋的橋底呢。由流浮山踩去下白泥的路較斜，最好量力而為，踩不到的話可以推車上去。

下白泥除了是賞日落的好地方，還可以看到紅樹林、招潮蟹、彈塗魚等，更是全球瀕危的黑臉琵鷺所棲息的生境，具極高的生態價值。鷺鳥容易受嘈音干擾，因此除了別亂拋垃圾破壞環境外，遊覽時切記降低聲浪，保存和享受自然的寧靜。

生態知多點

一般人經常把「海草」與「海藻」混淆。就如陸地上的草，海草有根、莖、葉，能完全適應海水環境，並在海裏傳播花粉、發芽。本港的海草包括川蔓藻和喜鹽草等。像下白泥這些位於潮間帶的泥灘，十分適合海草生長。海草不但可以穩定海岸線，也是食物鏈的開端，為多種海洋生物提供養份，建構複雜的生態系統。它在維持海岸環境的碳循環更是扮演舉足輕重的一員。



- 1_ 經過流浮山牌坊後繼續轉右，沿着深灣路直踩，最後經過稔灣路到達下白泥。
- 2_ 沿路可以遠眺深圳蛇口。
- 3_ 下白泥的日落。
- 4_ 下白泥村附近有很多荒廢魚塘。
- 5_ 這裏有兩個釣魚場，最適合一家大小過來。
- 6_ 附近有不少果園。





下白泥的鄉村之美

沿着稔灣路走，還會見到不少農場和魚塘，充滿鄉村風味。綠油油有機農場內還有燒烤場，真的是一家大小的假日好去處。這裏山靈水秀，遠離市區的煩囂；沿路甚至會看到農場裏的山羊，若幸運遇上放羊時間，可以一試被羊群包圍的感覺。



碩果僅存 革命遺跡

下白泥村公所附近還可以看到一級歷史建築物——雙層青磚碉堡。碉堡建於1910年，由孫中山友人兼興中會中堅份子鄧蔭南所建。廣州新軍之役事敗後，革命義士曾藏身於此，避開清軍的緝捕，並於碉堡上層瞭望防守，伺機再次起義。他又在鄰近的浪濯村建稻米磨坊和煉糖廠，以作掩護。可惜大廠早已被拆卸，而這個碉堡是香港剩下唯一有確實證據證明與孫中山革命運動有直接關係的建築物。

碉堡樓高兩層，天台和一樓之間有個小閣樓，天台建有伸出的梯間結構。碉堡設有錐形凹入式窗口，令建築物從裏面外望的視野更廣闊，以達到防禦目的。從碉堡望出去，可以看到后海灣和深圳，監視后海灣對岸屬清廷管轄的地方。萬一下白泥基地有被搜查的危險，革命人士可迅速逃往其他基地。碉堡外牆上下各處均有槍眼。內部房間設計簡單，以砂漿鋪地。今天的碉堡外有展示設施，介紹該古蹟的歷史。





減碳小提示

除了上述提及以單車取代乘車外，切勿踐踏海岸邊的海草，被遊人踐過的海草難逃死亡的命運。出外郊遊理應尊重自然萬物，而非帶來無盡的破壞。

隱世士多

行完山，太肚餓？可以在下白泥村村公所附近的士多稍作休息，嘆一碗山水豆腐花。還有鹵水雞翼、串燒、各款冰凍飲品……士多由附近的村民經營，村民常常坐在士多，閒話家常，坐在這裏小休，真的能感受到滿滿的人情味。在這裏買小食可以幫助原區消費，帶動小社區的經濟；自己行山取樂之餘，順道幫補村民生計，達到互惠共贏的可持續發展模式，何樂而不為？

鴨仔坑士多

大家也可以來到位於下白泥沙灘附近的鴨仔坑士多，那裏有木屋的裝修佈置，甚具田園味道。士多設有露天以及室內茶座，亦有飲品及小食供應。室內有個房間擺放了



12

白泥日落的照片，供大家欣賞，就像小型的攝影展一樣。來到這裏，可以嘆杯茶，靜靜地享受鄉村生活的寧靜。這裏不時舉辦市集，還可以預約這裏的場地舉行派對。

假如大家想過一個遠離繁囂的短假，下白泥醉人的日落配上寧靜的鄉村，絕對能讓大家拋開煩惱好好充電，以迎接更多的挑戰。



10

- 7_ 雙層青磚碉堡。
- 8_ 綠油油有機蔬果田園。
- 9_ 幸運的話，可能在接近黃昏時份遇上村民放羊。
- 10_ 村公所附近的鄭勝記士多，村公所旁還有公廁。
- 11_ 下白泥沙灘附近的鴨仔坑 Café。
- 12_ 下白泥村村公所。



11

交通資訊

於天水圍西鐵站轉乘輕鐵 705 到達天慈站，並在天慈商場地下的雄記單車堡租單車，沿着天水圍河騎車經過天華路便可到達流浮山。

注意事項

深灣路甚多路段坡度較大，請量力而為，可推車前進。稔灣路一帶野狗，避免和牠們有眼神接觸。



低碳
路線
地圖



<https://goo.gl/NUaR5t>

低碳路線資訊

蒲台公眾碼頭 → 蒲台郊遊徑 → 126 燈塔 →
蒲台島涼亭 → 蒲台公眾碼頭

約 4 小時



探索香港最南極 · 蒲台島



說 到離島，你會想起什麼呢？是景點豐富多樣的大嶼山，充滿中西情調的南丫島，還是安靜古樸的坪洲？這次要介紹的小島名氣不及以上的地方，但景色絕對不遜。蒲台島位於香港最南端，這裏怪石嶙峋、海天一色、遠離繁囂，只消半個小時的船程，就可以逃離喧鬧的城市，到達此安靜純樸的世外桃園。

享受小島寧靜風光

小島之所以寧靜是因為遊客不多，因此交通相對上也比較不便。大家可以從香港仔碼頭或赤柱碼頭乘坐渡輪前往蒲台島，不過每星期只有四天有船前往此島，



班次亦較稀疏，所以去前就要做足功課了。

碼頭下船後會先看見一些小食檔，這裏售賣海產及各種傳統小食，再往前走就可以看到一塊寫有主要景點方向的大石。蒲台島主要的景點有僧人石、靈龜石、佛手岩和 126 燈塔等，想要到這些景點打卡的朋友，步出碼頭後就先往右轉吧。沿着郊野徑走，左邊盡是山和大石，右邊則是一望無際的海，對於長期生活在迫狹的城市的都市人來說，看見如此遼闊的大海，心裏就會有一種無法言喻的感動。郊野徑前段是一條朱砂色的天橋，翠綠的山配上湛藍的海十分適合拍攝，拍出來的照片看起來顏色豐富配搭適宜，倘若剛好碰巧橋上沒有人，還可以好好利用這背景拍攝各式各樣的照片放上社交平台呢！

看山看海 看星軌銀河

沿路的風景十分漂亮，隨便拍都可以做成名片。只要一直沿路走，就可以看見遠方的燈塔了。大家走的時候可能會留意到旁邊有些人在右邊的平原露營，只因蒲台島是一個露營勝地。因為遠離市區的關係，此島較少光害，如果好運碰上萬里無雲的晚上，除可感受到壯觀的星空外，更會發現拍攝星軌、銀河絕不是一件異想天開的事。觀星以外，蒲台島的日出、日落亦十分動人，倘若有時間，不妨花上兩日一夜在這小島一次過飽覽這些景色。享受免費的大自然美景，最重要是做個負責任的旅人，切忌留下火種和垃圾。

白色燈塔（126 燈塔）的位置就是大家觀賞日出的地方，平常探訪此地時，這也是一個休息的好地方。大家可以坐在這裏的階梯上小歇一會，一邊享受着輕拂的海風，一邊吃一頓自備的簡單午餐；時間充裕的話，



4

- 1_ 在蒲台島上，看到的就只有海跟山。
- 2_ 眼前盡是一望無際的海。
- 3_ 這條朱砂色天橋十分適合拍照。
- 4_ 燈塔既是拍照也是休息的好地方。
- 5_ 沿路可以看見不少人在這裏露營。

更可以及早準備野餐用具，在燈塔一旁的草地野餐，一邊欣賞美景，一邊聽海浪聲，一邊與三五知己閒話家常，在此世外桃園拋開日常生活中的煩惱，享受一個簡單恬靜的下午。跳出平日的框框，把遊蒲台島當作是一個週末小旅行也是一個好選擇。



5





小島的各種奇形怪石

離開白色燈塔以後，沿路可以看到各式各樣的怪石，有烏龜石和僧人石等，不過這些石頭的模样「遠近高低各不同」，想要看到石頭特别的模样又或拍攝到理想的照片，就要在不同的角度試試看了。只要有耐性尋找合適的角度，再配合一點點的想像力，相信大家都不難發現這些石頭確實與它們的名稱相似。

此時可以繼續選擇往山上走或是到海邊玩玩水降降溫。不過注意走近海邊的路要跨過數塊大石，一路上要小心以免滑倒。從圖中可見這邊的水清澈透底，辛苦下來都是值得的。若選擇上山，沿路走就會看到一個觀日亭，這裏就是蒲台島最高的地方了。經過一段平緩的山路後是一片長石排，不過這段長石排並不易走，須要手腳並用才能通過。順利爬過以後就可以看到此島另一塊有趣的大石——棺材石，還



- 6_ 活靈活現的烏龜石。
- 7_ 聳立在岸邊的僧人石。
- 8_ 想要水一直保持如此清澈，我們都要記得把垃圾帶走。
- 9_ 我們都有責任守護這美麗的地方。

有其他似麵包、拳頭、蟹鉗等的石頭，酷愛觀看奇形怪石的你必定會看得不亦樂乎。

然後就開始下山了！下山的路會經過巫氏古宅和蒲台學校，膽量夠而熱愛探險的朋友可以順道參觀這些荒廢的建築，說不定可以拍一輯以廢墟為主題的照片呢！下山後一直往左走就是碼頭，因為船班次十分少，若不想滯留於這荒島之上，絕對絕對要查清楚從蒲台島開出的船班啊！





生態小知識

去年蒲台島被世界自然基金會 (WWF) 評為垃圾黑點，除了沙灘的垃圾量驚人以外，漁民亦常打撈到不少垃圾；而這些垃圾大多屬即棄塑膠產品，很明顯是人類破壞大自然的痕跡。

這報道帶出了一個很簡單的訊息，就是到訪小島的遊客要注意把垃圾帶離島嶼，更重要的是要做好分類回收的工作。事實上，蒲台島上的垃圾桶不多，更遑論要找到垃圾分類回收桶，每到週末，不消一個上午碼頭旁的垃圾桶便堆積如山。把垃圾帶走做回收其實是非常基本的事，而這帶領我們更進一步思考的是如何減少使用棄塑膠產品這問題。

既然討論實行「生產者責任制」需時，我們又可以做些什麼呢？其實很簡單，就是從我們常說到的「源頭減廢」做起。這裏的意思不是要大家不喝水，就只是單純的養成自備水壺外出的習慣而已。事實上外面很多餐廳都願意免費為客人裝水，假如大家願意多問一句，用餐時順便請店主幫忙把自己的水壺裝滿，為環保出一分力，相信他們都是非常樂意的。一開始大家難免會感到難為情，但試想想此舉不單能減少垃圾，更能省起買水的錢，又何樂而不為呢？



交通資訊

星期二、星期四	香港仔往蒲台島	蒲台島往香港仔
	10:00	14:00
星期六	香港仔往蒲台島	蒲台島往香港仔
	10:00	14:00 (經赤柱)
	15:00	16:00 (經赤柱)
	赤柱往蒲台島	蒲台島往赤柱
	13:20	12:40
星期日及公眾假期 (經赤柱)	香港仔往蒲台島	蒲台島往香港仔
	08:15	18:00 (經赤柱)
	赤柱往蒲台島	蒲台島往赤柱
	10:00	09:15
	11:30	10:45
	15:30	15:00
	17:00	16:30
收費	單程 \$ 20；來回 \$ 40	

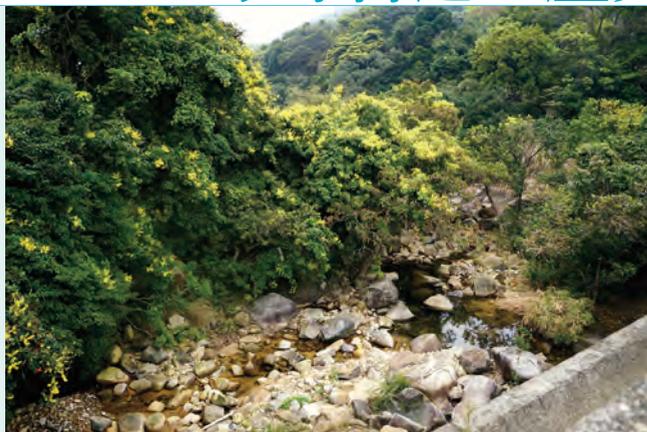
⚠ 注意事項

- 因為沿路沒有任何樹可作遮蔽，上山前要做好防曬措施以免中暑。建議在天色變暗前就要開始準備下山，以免發生危險。
- 蒲台島只在碼頭附近有售賣飲料和食物，建議遊客可在上船前先購買適當份量有關物品，以備不時之需。





茅坪古道 · 歷史遺物



茅坪古道位處西貢，是一條連接馬鞍山與沙田大水坑的主要步行道路。因此，古道沿途曾經十分繁榮，有不少村落；由於地形優勢，古道在抗日戰爭期間更成為游擊隊的據點，具濃厚的歷史價值。除了見證茅坪的興衰，旅途中更可一睹自然溪流、原生林地和香港碩果僅存的風水林。

路程簡介

這次行程的起點為西貢波蘿嶺。沿着波蘿嶺平坦的路段往前走，直至抵達大水井村，然後沿着



茅坪古道上山，途經伯公廟前往茅坪坳，即聯達五鄉公立學校舊址。中段跨過小溪續行至茅坪舊村落。最後隨着梅子林路下山，終點為沙田富安花園。

飄雪迎賓

從波蘿嶺起行，兩旁村屋排列工整，莊重地迎接遊人。從低處仰視大金鐘山脈，可以欣賞群峰連綿起伏之美態。依山而行十多分鐘，便會看見首面路牌「北港坳路」豎立在行人道上。路牌旁長了一棵樹幹粗壯的山指甲，為香港原生落葉灌木或喬木。每逢春季，山指甲樹頂長滿一團團白花，仿如小雪球。清風吹落花瓣，更營造出飄雪的效果。白花芳香撲鼻，站於遠處已能嗅到陣陣清香。山指甲的果實經處理後可釀酒，但誤食可致命，大家切忌胡亂食用野生果實。而葉片則可製作藥液，用以消毒皮膚、去腐生肌。

繼續往前走約 5 分鐘，便到達一幢破落的石屋——這裏正是遠足路段的開端。小屋暗灰色的石牆上畫有一個箭頭，指向右方的登山徑。從屋子剝落的牆身可見村落荒廢許久，除週末登山客慕名而來外，茅坪一帶人跡罕至。



- 1_ 北港坳路和旁邊白花盛放的山指甲美不勝收。
- 2_ 石屋上的箭頭指向登山徑的開端。
- 3_ 枯草和樹枝在迷霧下顯得像「魔法森林」。
- 4_ 就地取材以石塊疊成的天然山徑。
- 5_ 村民早期種下的富貴竹。

低碳知多點

天然山徑比石屎鋪設的山徑更為低碳。石屎（混凝土的俗稱）主要原材料是水泥，而水泥製作行業是碳排放量最高的兩大工業之一，佔全球整體人造碳排放的 5%。製作 1 噸水泥的二氧化碳排放量接近 1 噸二氧化碳。除了碳排放外，石屎山徑對生態和人體健康都有害處。若大家有志減碳，可留意「郊遊徑石屎化關注小組」的活動，用行動向政府表達訴求。

天然山徑

起首的路段以石級為主，通往碎石堆砌成的路段，路段旁偶爾有小片竹林。天然的石塊疊合成為凹凸不平的崎嶇山路，石隙間青苔和野草叢生，使整段石路顯得斑斑駁駁。走這段路時必須份外留神，以防摔倒，尤其雨後石路會更濕滑。一些大石露出尖角，難以立足於上，有時可能需要手腳兼用，借一下臂力攀爬到更高處。

經歷一番密集的體力勞動後，終於抵達廣闊的泥地。大家可在此片平地上稍作歇息，舒緩爬山攀石後的緊張心情。迷霧籠罩着枯草和樹木，漆黑的樹木剪影讓人聯想到歐洲

童話故事中的「魔法森林」。

補充體力後繼續往前邁進，會發現山徑兩側種滿密密麻麻的富貴竹。竹子常被譽為正直的君子寧折不彎、挺拔清秀，正如鄭燮《題竹石》一句「咬定青山不放鬆，立根原在破巖中」，盡顯竹子高尚的節氣和堅韌。原來茅坪村民初期以種禾和斬柴維持生計，後來改為種植富貴竹，組成路段旁的竹林。穿梭竹林後，雄壯的樹木籠罩着山徑，枝椏交織成漆黑的巷子，盡頭滲透一束光線，通往空曠的黃土。大家不妨緩步走接下來平坦的黃泥路，欣賞沿途優美的景色，順道補充體力。



生態知多點

茅坪屬馬鞍山郊野公園的範圍，成熟的樹林長滿豐碩的植物品種，於 1979 年被列作「具特殊科學價值地點」。在茅坪可以找到香港原生稀有物種——紅皮糙果茶和福氏臭椿的群落，傷害、採集和售賣這些受保護植物都是違法行為。





小橋流水人家

走過鬆散的泥土，下一段路就是整齊排列的扁平石階。經過短短的上坡路，便開始循石階下坡，末端有一條川流不息的自然溪流。豐沛的水源有利耕作，吸引了第一批民眾到茅坪聚居。跨過溪上的石橋，續往前走 5 分鐘，便看到一塊刻有「茅坪」二字的石頭。石旁的磚頭圍成方形，這些都是茅坪古村內倒塌了的房屋的地基。再往前走，便到達一所朱紅色的劉氏祠堂；深紅色瓦頂的祠堂門前懸掛一副對聯，寫着「彭城世澤祿閣家聲」。上聯指漢高祖劉邦，下聯則指漢代著名文學家劉向，可見劉氏與漢代歷史息息相關。

神秘密碼 歷史攸關

經過祠堂後，留意地面刻着一個特別的編碼「1957KAAAD07」，這個神秘的編碼是什麼呢？KAAA



是嘉道理農業輔助會的簡稱，該會於 1950 至 1970 年間資助香港多處的村落興建道路、水井及其他農業設施輔助村民發展農業，改善他們艱苦的生活。茅坪村落也是其中受助一員，當地的資助項目始於 1957 年。可惜其地理位置偏僻，欠缺交通工具連接市區，村民很少到外進行交流或買賣，古村發展始終沒有起色。最後，村民逐一遷出，茅坪難逃荒廢的命運。其中，三村村民遷往西貢大水井建立新村。所以，大家在西貢可找尋到茅坪的根源。





茅坪古村 歲月洗禮

沿着石板路繼續走 10 分鐘，左邊出現一道狹窄的小徑，沿着小路拐上山便會通往面積細小的平地。這裏建了兩所房子，外表較之前經過的房子簇新，損毀不太嚴重。四面水泥牆壁尚算完整，只是有些攀藤植物和霉菌附着。用作通風的窗戶玻璃碎裂了，剩下生鏽的鐵枝。從外觀看屋子的結構，可見樓高兩層。不過，二樓的木地板和屋頂已經倒塌，站在屋內底層抬頭，直接就看到天空。

探索茅坪古村後，大家可循梅子林路下山。梅子林村的風水林生長了多達 72 種原生樹木，為全港之首。梅子林路途經石澗，流水淙淙，洗滌心靈。石澗旁的樹木枝幹扭曲、形態獨特，有如寓言故事中的「生命樹」。再走幾步便到達一個人工小水塘。有別於天然溪流，水塘的水面平靜如鏡，投影着四周的樹木。路面愈趨平整，一步一步回歸石屎森林。從山峰走往山腳主要是平坦的水泥路，之後通往馬路。路上不時有車輛駛過，大家務必注意安全。最後，沿紅綠色的橋樑橫跨人工河流，走到沙田亞公角街的富安花園。茅坪歷史之旅就此結束，大家可於富安花園巴士總站或大水坑港鐵站乘車離開。

交通資訊

從鑽石山站乘坐 1A、1S 專線小巴或 92、96R 巴士前往西貢碼頭在沿途的菠蘿壩站下車。

注意事項

石頭上的青苔濕滑，容易摔倒，宜穿着底部有坑紋的鞋子。



- 6_ 看到刻有「茅坪」石塊就知道走進茅坪古村的範圍了。
- 7_ 地面上發現神秘密碼究竟是什麼意思呢？
- 8_ 紅色為主的劉氏祠堂十分矚目。
- 9_ 水源充足的自然溪流有利耕作。
- 10_ 茅坪古村的遺址四面牆壁仍未倒塌。
- 11_ 梅子林路的石澗和生命樹。
- 12_ 水塘的水平靜如鏡反射周圍的樹木。
- 13_ 回歸平坦的水泥路代表行程接近尾聲。



低碳
路線
地圖



<https://goo.gl/ykemLF>

低碳路線資訊

📍 第一日：北潭涌 → 萬宜水庫東壩 → 浪茄 → 西灣

🕒 約 4.5 小時

📍 第二日：西灣 → 四疊潭 → 鹹田 大浪坳 → 赤徑 → 北潭凹

🕒 約 3 小時



大浪西灣 · 尋找星空的故事

香港被喻為東方之珠，作為不夜城的代價就是光污染。要在香港看到星空絕不容易，不過本篇介紹的景點，不用搭飛機都可以看到滿天星。這是一個兩日一夜的行程介紹，而且要揸着露營的裝備行山，對體力有一定的要求，不過辛苦絕對值得，因為換來的是壯麗的星空。

萬宜水庫東壩

從北潭涌站下車，沿大網仔路



走。麥理浩徑第一段由大網仔路和北潭路交界開始至萬宜水庫東壩為終點。除了初段的長命斜外，麥理浩徑一段大多是平路。在萬宜水庫東壩上迎着海風觀賞開闊的景色，面向海的一面可以看見世界級的自然景觀——破邊州和堤壩旁的六角柱石群，破邊州的石柱高聳，堤壩旁的石柱受地殼運動影響，則是彎彎曲曲的，各有特色。

東壩的另一面是萬宜水庫，昔日是官門水道。官門水道作為海上絲路的一部份，想必曾有不少商船經過此地。不過為了應付食水需求，政府於七十年代興建了萬宜水庫，村落的遺跡都被淹沒。東壩的盡頭是麥理浩徑第二段的起點，翻過山到達平路，浪茄灣壯麗的景觀在等着你。沿着山腰走，可以由遠到近地欣賞浪茄灣的美。過了浪茄灣之後一路沿着石級上山，這段路並沒有什麼平路，只在中段有一個涼亭供休息。休息過後又是漫長的石級路，到達西灣山山頂後又可以看到瑰麗的景色，左面可以見到萬宜水庫，右邊可以看到包括西灣、鹹田灣、大灣和大浪灣的東灣，這個碧海藍天的景象實在令人為之讚嘆。從這裏開始便是下山的路程了。



吹筒凹十字路口

走到十字路口就看見往西灣的路牌，這段路的開頭下坡非常急速，不消一會便到了西灣村。西灣村的歷史可以追溯至明朝成化年間，距今接近 600 年歷史。西灣在古時是漁船避風的地方，不過時至今日西灣村漁業早已衰落，只剩下幾間村屋和士多。跟着村中的指示牌往西灣營地，這裏是熱門的營地，建議早點到達爭取有利位置。

大浪西灣：港版馬爾代夫

大浪西灣位於西貢東郊野公園，這裏的風景十分優美。大浪西灣被群山包圍，遠處可以眺望到以蚺蛇尖為首的山巒，近處是長長的沙灘，沙灘水清沙幼。難怪大浪西灣被喻為港版馬爾代夫！

到了夜晚，景色又有所不同，滿佈繁星的天幕映入眼簾。因為筆者去的時候是十一月，所以只是隱約地看到銀河的尾巴，如果想見到整條銀河就要等二月到六月再來了。不過在秋天都可以辨出幾個星座，例如大熊座同獵戶座等。觀星時有一個基本禮儀，就是不要用白光和強光作照明，避免影響其他觀星者。而且突然的強光會令人看不見陰暗路面和星星，如需照明，請用紅光的小燈。

到了早上，能寧靜安詳地對着大海吃早餐也是一大樂事。整裝待發後，便開始第二天的行程。記着帶走自己的垃圾，實行山野無痕，垃圾筒設於附近的公廁旁。

- 1_ 水清沙幼的浪花。
- 2_ 萬宜水庫抽水站。
- 3_ 西灣山山頂的美景。
- 4_ 你能看到北斗七星嗎？
- 5_ 每逢週末沙灘上全都是帳幕。





低碳。好行

作者

V'air 低碳本地遊

編輯

林榮生

美術設計

陳玉菁

出版者

萬里機構·萬里書店

香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 1305 室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期

二零一七年十月第一次印刷

版權所有·不准翻印

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Wan Li Book Co.,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6430-9



萬里機構



萬里 Facebook

停下。細想

城市人，是時候停下來想一想是否任由推土機碾過，把所有綠色的土地，以及背後的歷史都推倒重建？香港的大自然、地球的氣候環境需要你我共同去守護，偶然脫離社會急速的新陳代謝，一同發掘更多香港的土地，好好欣賞、守護香港；讓下一代不會只可以在照片中尋得這自然的土地，而是一同幸福地過活、一同創造更多個關於大自然的回憶。



網上書店



超閱網
SuperBookcity.com

ISBN 978-962-14-6430-9



9 789621 464309



聯合出版集團

HK\$78.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：地理旅遊