

香港百達通

香港面積雖小，卻有超過 70%土地屬於郊區，想親近大自然非常容易；而且近日秋高氣爽，正是郊遊遠足的好時候。假日不要窩在家裏，齊齊背起背包遠足去吧！

文：Charmaine

秋高氣爽

遠足正當時

早

香港最美麗的日出—「鳳凰觀日」

鳳凰山

午

亞洲區的最佳市區遠足徑—龍脊

龍脊

鳳凰山

鳳凰山處於南大嶼郊野公園，是全港第二高的山峰，高度達 934 米，是本港熱門的登山點。「欲窮千里目，更上一層樓。」登上越高的地方，越易看到更清楚更美麗的日出，而鳳凰山更被稱為香港觀日最佳地點，因此不少人也慕名而來，摸黑登山觀看香港最美麗的日出。

鳳凰山觀日路線以鳳凰徑第三段最佳，以伯公坳作起點，至昂坪結束，全長 4.5 公里，行程約需 3 小時。本段路徑較為崎嶇，而且須上落高的石級，因此屬鳳凰徑中較難行的一段，但是要欣賞最美麗的日出，當然須付出代價。

摸黑由伯公坳出發，先經牛塘山坳，再由南天門上鳳凰山頂。建議大家於上午四時半左右到達山頂，先觀看東涌市及機場一覽無遺的夜景，再等候紅日從水平線升起，發出萬道金光，漆黑的天空慢慢被太陽染紅的美景。欣賞日出過後，沿山脊西下鳳凰坳，再落陡斜的天梯，便到達昂坪，「鳳凰觀日」牌坊就在眼前。

龍脊

龍脊於 2004 年曾獲《時代周刊亞洲版》選為亞洲區的最佳市區遠足徑，可它確有其吸引之處。龍脊位處香港島石澳，屬於港島徑的第八段，全長 8.5 公里，需時約 3 小時。走上龍脊，能望到一望無際的大海，石澳、大浪灣等景色一覽無遺。而交通便捷，景色怡人就是它最吸引的地方。

龍脊是指打爛埗頂山至雲枕山之間的一段山路。打爛埗頂山高 284 米，位於石澳郊野公園內；這段山路起伏有致，有如飛龍伏在山上，遠觀有如龍的脊骨，故命名龍脊。

此路線以土地灣為起點，拾級而上，直至分支處的涼亭右轉登山，很快便到平台，石澳與大頭洲等地盡收眼底。繼續往上走，很快便到達打爛埗頂山的龍脊觀景台，站在觀景台上，遠眺大潭灣、赤柱及南丫島風光，景致開闊，令人豁然開朗。接着繼續向前走，往大浪灣方向下山，行走一段水泥路，步行山徑至屋村，再往大浪灣完成旅程。龍脊風光旖旎，交通便捷，山路難度較低，適合較少遠足經驗人士及闔家暢遊。

路線小貼士

難度：★★★★(5 星為最難)
行程：約 3 小時
長度：4.5 公里
交通：
前往伯公坳：由梅窩碼頭乘搭新大嶼山巴士 3 號，3M 至伯公坳下車；由東涌市中心乘搭新大嶼山巴士 3 號、3M、11 號、23 號至伯公坳下車
回程交通：由木牌樓經茶園步行出昂坪巴士總站，乘搭 2 巴士返回梅窩碼頭；乘搭 23 巴士返回東涌市中心

路線小貼士

難度：★★(5 星為最難)
行程：約 2.5 小時
長度：8.5 公里
交通：
前往土地灣：港鐵筲箕灣站 A3 出口，筲箕灣巴士總站乘 9 號巴士至石澳，於土地灣下車
回程交通：在大浪灣乘 9 號巴士或紅色小巴返回港鐵筲箕灣站

晚

360 度香港全夜景——獅子山

獅子山

遠足小貼士

樂富天馬苑→回歸亭→獅子山山頂→沙田坳道

獅子山

香港人一直活在獅子山下，但不知道有多少香港人曾登上獅子山，欣賞獅子山上的香港景色呢？想感受香港五光十色的璀璨夜景，不一定要在太平山頂或維港兩岸，在獅子山上，大家能在無遮擋的環境下，飽覽 360 度的香港全夜景。

上獅子山可以行麥理浩徑第五段路，建議於下午五時，太陽未下山的時候上山，較為安全。以樂富天馬苑作起點，初段為平坦的石屎路段，到達山坳，經回歸亭繼續登山。值得一提的是麥理浩徑第五段路段沿路有不少二次大戰的歷史遺迹，有興趣的話也可參觀一下地道及石室等。

之後的路段難度較高，部分路段須使用雙手輔助攀爬，由於是在晚上登山，因此建議佩戴頭燈。經過一段艱辛的旅程，約 2 小時便可登上獅子山山頂。獅子山上除可看到維港兩岸景色，更可望到沙田、大埔及昂船洲大橋的景致，香港璀璨繁華的夜景確實讓人讚嘆。

最後可往沙田坳道方向下山，到山腳的士多吃一碗美味的豆腐花，為旅程寫下完美句號。大家可選擇經沙田坳道在慈雲山或黃大仙離開。

路線小貼士

難度：★★★★(5 星為最難)
行程：約 4 小時
長度：約 10 公里
交通：
前往天馬苑：乘坐 1 號、7M、11K 或 103 號巴士
回程交通：在沙田坳道沿馬路步行至慈雲山或黃大仙

遠足小貼士

行夜山應佩戴頭燈或帶備電筒，另外，使用行山杖對登山亦有幫助，可省力約 40%及減低下山時對膝蓋及關節的衝擊。遠足登山應量力而為，選擇適合自己的路徑，才可真正享受遠足的樂趣。

提醒你

免費魚子醬甜品自助餐

新都會廣場舉辦免費甜品自助餐。

不少女士愛甜品，在吃甜品的時候，會感到滿溢的幸福快樂感覺。新都會廣場將與帝景酒店合作舉行第三屆「Ladies' Night 免費甜品自助餐」。

選用有「黑珍珠」護膚美譽的鱈魚子醬，打造香港史上最奢華的免費甜品自助餐。女士們毋須消費，只須腳踏兩吋半或以上之高跟鞋到場，即可免費品嚐「鱈魚子醬」主題甜點以及逾 50 款精緻甜品，名額有限，先到先得。另外，顧客於本月 1 日至 29 日期間，逢星期六、日及公眾假期，於新都會廣場以電子貨幣即日累積消費滿港幣 \$400，即可免費換領 VIP 入場券 1 張，於當日優先進場品嚐自助餐。

精明眼

第三屆 Ladies' Night 免費甜品自助餐

日期：10 月 30 日

時間：5pm

地點：新都會廣場 L3 天晶館

日本最新咖喱登陸

近日秋意漸濃，除了多穿衣服外，品嚐辛辣的食物亦有助禦寒。沙田一田百貨由 10 月 11 日至 24 日將舉行「Curry Festa! 一田激辛咖喱祭」，以逾 100 款日本最新咖喱、咖喱烏冬、特色咖喱和東南亞特色咖喱迎接初秋，挑戰激辛咖喱味覺。

今次咖喱祭齊集 S&B、House 及丸美屋等日本 7 大品牌的咖喱，並以特價發售；同場更有最新到港的咖喱零食及飲品售賣，總有一款合你心意。一田百貨於咖喱祭開辦星級名廚咖喱學堂，由擁 30 多年烹製東南亞佳餚經驗的名廚房武宜師傳設下 5 級辣搗台，教大家不同的烹調咖喱技巧。顧客於一田咖喱節期間內，凡即日超市消費滿 \$50，更可參加「激辣搗台」，挑戰房武宜師傳設下 5 級辣搗台，試盡印、泰、星馬各地不同咖喱風味，挑戰味覺極限，更有機會贏得一田終極禮品。

精明眼

星級名廚咖喱學堂

日期：10 月 15 日及 22 日

時間：下午 2 時至 4 時

地點：沙田一田百貨 3 樓超市展覽場

古今中外香水珍藏展

香水能夠牽動人心，因為一抹幽香更勝千言萬語，不着痕迹地為香水主人展現獨有氣質。早在四千多年前，古埃及人已將香水、香料儲存在由雪花石膏所造的容器中，直至公元前 1500 年玻璃的面世，玻璃香水瓶才應運而生。法國不但香水馳名於世，香水瓶的製作工藝更一絲不苟，是一項極具欣賞價值的藝術結晶品。「祥和——中國香港之光：沉香經典御寶珍藏展」將展出數百件屬於資深收藏家簡文樂博士的私人珍藏沉香經典御寶及相關文物外，更展示簡博士搜羅自世界各地的香水、香油、香水瓶及香油瓶，讓大家了解及欣賞古今中外的香水文化。免費展覽門票現於指定地點派發，詳情請參閱「祥和系列」網頁及致電查詢。

精明眼

祥和——中國香港之光：沉香經典御寶珍藏展

日期：10 月 13 日至 30 日

時間：10 月 13 日至 29 日 10am-8pm、10 月 30 日 10am-6pm

地點：香港大會堂低座展覽廳

網頁：www.xiang-he.org

本地創作海報展覽

“Smile a lot, it costs nothing”，提醒我們，既然笑容是「免費」的，又何須吝嗇？K11 購物藝術館於本月舉辦創意藝術的海報設計展覽「紙・藝・Conqueror x ‘Everything Has Two Sides’ 海報展覽」，透過圖像的設計來形成獨樹一格的文字造形的海報，展示簡單直接的海報藝術；是次展覽之設計由曾獲十大傑出設計師獎著名設計師及企業品牌形象顧問陳超宏（Eric Chan）創作。透過設計，將紙品與哲理性的句子引出變化多端的視覺效果，讓藝術更多元化，亦讓人生道理直接的表達出來。支持本地創作，感受不一樣的海報藝術。

精明眼

紙・藝・Conqueror x ‘Everything Has Two Sides’

日期：即日起至 10 月 30 日

時間：10am-10pm

地點：K11 購物藝術館拾捌藝窗

查詢熱線：31188070