

# 香港百達通



# 秋高氣爽 遠足正當時

# 遠足正當時

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，齊齊背上背包遠足去吧！

文：Charmaine

**早** 香港最美麗的日出  
—「鳳凰觀日」

## 鳳凰山

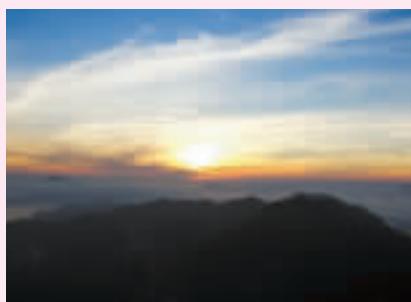


鳳凰山處於南大嶼郊野公園，是全港第二高的山峰，高度達934米，是本港熱門的登山點。「欲窮千里目，更上一層樓。」登上越高的地方，越易看到更清楚更美麗的日出，而鳳凰山更被稱為香港觀日最佳地點，因此不少人也慕名而來，摸黑山觀看香港最美麗的日出。

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，步程約需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。

**伯公坳→牛塘山坳→南天門  
→鳳凰山頂→天梯→心經簡林→昂坪**



▲建議大家於上午四時半左右到達山頂等待日出。



▲山頂上設山區臨時避風站。



獵子山上可看到昂船洲大橋景色。

## 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%及減低落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。

**晚**

## 360度香港全夜景——獵子山

香港人一直生活在獵子山下，但不知道有多少香港人曾登上獵子山，欣賞獵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，在獵子山上，大家能在無遮擋的環境下，飽覽360度的香港全夜景。

上獵子山可以行麥理浩徑第五段路段，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，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。

**樂富天馬苑→回歸亭→獵子山山頂→沙田坳道**

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離開。

路線小貼士



## 獵子山

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小時便可登上獵子山山頂。獵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。

## 提醒你

### 免費魚子醬甜品自助餐



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。新都會廣場將與希景酒店合作舉行第三屆「Ladies' Night 免費甜品自助盛宴」。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盛宴。女士們毋須消費，只須腳踏兩吋半或以上之高跟鞋到場，即可免費品嘗「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，於當日優先進場品嘗自助盛宴。

精明眼

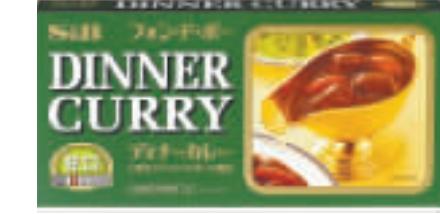
第三屆 Ladies' Night 免費甜品自助盛宴

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，品嘗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宣示範即煮各地咖喱菜色，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「激辣擂台」，挑戰房武宣師傅設下5級辣擂台，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

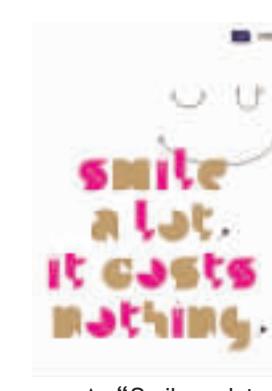
日期：10月13日至30日

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。

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