

本港有很多島嶼有著不同特色及獨特之處，有多少個大家曾到訪過多少？



有些島嶼比較熱門，如南丫島、大嶼山、長洲等，面積較大，適合遠足活動，交通非常方便所以人較多。



面積比較小一些的有塔門、東平洲、蒲台島、東龍洲等，可進行一些地質探索及欣賞不同怪石、遺跡等。



比較少人知的及冒險性的有果洲群島，果洲以獨特岩石奇觀吸引遊人，果洲的岩石屬於六角形的柱狀凝灰岩。前往需自行安排船隻，而島上碎石及落石亦比較危險，必須注意安全。

參考網頁

<http://www.oasistrek.com/outlying.php>
<http://www.islandsdc.gov.hk/>

攝影除了把事物記錄下來，還可增加我們對事物的欣賞及留意。在戶外攝影的題材包羅萬有，尤其我們在進行戶外活動時，經歷過的地方更要好好把它成為一幅幅的畫面來日後重溫。無論是專業的相機，或是一部有攝影功能的手提電話，只要有敏銳的攝影觸覺，也可以拍出美麗的照片。

不同的攝影題材，有不同的地點可選擇：

拍攝日落

熱門地點有：元朗流浮山下白泥、屯門龍鼓灘、東涌機場維修區、馬鞍山烏溪沙、大澳、屯門黃金海岸沙灘、摩星嶺等等都是不錯的地方。

參考網頁

<http://www.fotobeginner.com/8428/5-tips-for-sunset/>



拍攝蝴蝶

熱門地點有：大埔鳳園蝴蝶保育區、大埔滘自然護理區、烏蛟騰、荔枝窩及龍鼓灘等。

參考網頁

<https://www.canon.com.hk/tc/club/article/itemDetail.do?itemId=106>

拍攝天文

任何遠離光害的地方都可拍到星空，想拍攝星軌的便需要多一些器材及運用一些軟件。石澳、萬宜水庫等都是熱門地方。

參考網頁

<http://www.startrails.de/html/software.html>
<http://www.fotobeginner.com/2248/star-trail-and-meteor/>



香港的遠足徑遍佈港九新界，有多少你曾踏足過？不妨襯天氣良好的時候遊遍各大小遠足徑。路線的長度和難度現乎大家不同的情況而選擇，享受戶外的樂趣。但事前須做足準備，例如攜帶充足食水、乾糧、保護衣物及急救用品等都不能忽視。

熱門長途行山徑：

名稱	長度 (km)	段數	區域
麥理浩徑	100	10	九龍和新界本土
衛奕信徑	78	10	香港島、九龍和新界本土
鳳凰徑	70	12	大嶼山南部
港島徑	50	8	香港島

郊遊徑、樹木研習徑、自然教育徑、地質步道、野外均衡定向徑和家樂徑等：

名稱	起點	終點	長度 (km)	需時 (hr)	郊野公園	行政區劃
龍蝦灣郊遊徑	大坑墩	龍蝦灣	2.3	1	清水灣	西貢區
馬鞍山郊遊徑	馬鞍山村	大水井	4.5	2	馬鞍山	沙田區
釣魚翁郊遊徑	五塊田	大廟坳	6.6	3	清水灣	西貢區
上窩郊遊徑	上窩	西貢萬宜路	4.2	1.75	西貢東	西貢區

特色路徑

名稱	起點	終點	長度 (km)	需時 (hr)	郊野公園	行政區劃
戰地遺跡徑 (麥理浩徑第五段的大部分)	大老山	筆架山	9	3	獅子山和馬鞍山	黃大仙區和沙田區
松林廢堡歷史徑	克頓道	松林廢堡	0.3	-	龍虎山	中西區

參考網頁

<http://www.oasistrek.com/trail.php>

<http://www.hike.hk/>

http://hiking.gov.hk/chi/trail_list/type.htm

除了一般傳統露營訓練外，在戶外過一個有主題的休閒露營亦是一個理想的選擇。本地有些營地交通比較方便，適合多帶物資去享受。節目不用密密麻麻，有多一點時間去接觸大自然，及一些大食會、岸釣、嬉水、遊戲等。大部份郊野公園營地為漁護署管轄，少部份為康文署管轄，如貝澳營地，一些節日期間須申請及抽籤。



1 流水壩 Lau Shui Heung	6 灣仔南 Wan Tsai South	11 大澳 Tai Tan	16 浪茄灣 Lung Ka Wan	21 水瀆窩 Shui Lung Wo	26 安頓 Tseuk	31 十壆 Shap Long	36 萬丈布 Man Cheung Po
2 鶴藪 Hok Tsui	7 灣仔西 Wan Tsai West	12 鏡石 Kwong Shek	17 白銀 Pak Lap	22 昂平 Ngong Ping	27 河背 Ho Pui	32 浮橋角 Ngai Ying Kok	37 碧魚灣 Ngai Yue Wan
3 涌背 Chung Pui	8 沙頭角 Sha Tau Kok	13 北潭壩 Pak Tam Au	18 元五橋 Yuen Ng Fan	23 東龍洲 Tung Lung Chau	28 田夫仔 Tin Fu Tsai	33 石樓洲 Shek Lam Chau	38 碧魚灣 Ngai Yue Wan
4 三枝湧 San A Chung	9 綠上 Cheung Shung	14 鹿湖 Luk Wai	19 塘泥灣 Po Kwo Wan	24 鉛礦坳 Lead Mine Pass	29 南山 Nam Shan	34 大瀨灣 Tai Lung Wan	
5 康平洲 Tung Ping Chau	10 碧綠潭 Hau Tung Kai	15 西環 Sai Wan	20 怡恆 Yee Ting	25 柱輪公園 Rotary Club Park	30 白雲田 Pak Fu Tin	35 綠龍涌 Kau Lung Chung	

參考網頁

http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis_cam/cou_vis_cam_cam/cou_vis_cam_cam.htm

http://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/campsites/p_campsite.htm

海外單車旅程

熱門地區：台灣，日本，大陸，尼泊爾

在本港試過了單車活動後，不妨試一下在境外進行長途單車活動，除了挑戰自己體能及意志外，更可以體驗當地風土人情，用慢速去感受身邊各樣事物。旅程除了需要策劃行程外，更要準備體能、裝備、技術及單車維修等。世界各地都有很多適合單車旅程的地方，一般對我們鄰近及熱門地區：台灣，日本，大陸，尼泊爾等等。

例 1：台灣

旅程路線：視乎日數可選擇半島／環島等不同長度；可選擇全程單車／單車＋火車

形式：可全程自行計劃，或經由單車顧問公司安排

日數：4至12日不等

計劃：

一年前	搜集資料，計劃日期及路線
九個月前	聯絡當地單車顧問公司有關租借單車及行程安排，預訂機票
半年前	開始單車技術、體能及單車維修等訓練；預訂旅館、民宿等
三個月前	如屬考驗，提交有關計劃書
一個月前	準備裝備及物資等工作



行程：騎乘總距離：912 KM
 等級：挑戰級
 平均時速約 20-25 KM

Day 1	新店→新竹
Day 2	新竹→鹿港
Day 3	鹿港→嘉義
Day 4	嘉義→高雄
Day 5	高雄→四重溪
Day 6	四重溪→知本
Day 7	知本→瑞穗
Day 8	瑞穗→羅東
Day 9	羅東→新店



參考網頁

- <http://www.giantcyclingworld.com/web/travel.php>
- <http://visit-japan.jp/shindo/cycling>
- <http://www.taiwanbike.com>

例 2：國內單車旅程

旅程路線：廣東省一帶較近

形式：可全程自行計劃，或經由單車顧問公司安排

日數：3日或以上



參考網頁

<http://www.hkcta.org.hk>

海外旅程/遠足

對遠足有基本知識及經驗後，可考慮到外地進行遠足活動。外地有很多高山，風境非常漂亮和壯麗，高度亦比香港的高得多。此外，天氣變化亦非常大，所以都要對當地很了解而作出準備，尤其要上高海拔的地方而產生高山反應及高山症等便更須注意。很多國家公園都須要嚮導帶領才可入山的，可在網上找一些專營登山旅遊公司。

例 1：東馬來西亞沙巴神山攀登+Via Ferrata

旅程路線：東南亞第一高峰(海拔4,095公尺)

形式：經由登山顧問公司安排

日數：3至5日不等

計劃：

一年前	搜集資料，計劃日期及路線
九個月前	聯絡當地登山顧問公司有關營舍及登山領隊安排，預訂機票
半年前	開始登山技術、體能等訓練；預訂旅館、民宿等
三個月前	如屬考驗，提交有關計劃書
一個月前	準備裝備及物資等工作

Day 1	酒店出發，到神山入口1900m 出發攀登神山，到達3,200m旅館
Day 2	1:30am凌晨起床吃早餐及準備攻頂的裝備，出發攀登至4,095m高的山頂。 到達頂峰 Low's Peak，等待欣賞美麗的日出。開始下山，7:00am到達 Via Ferrata 開始點，Via Ferrata 的導師將帶領一同展開 Via Ferrata 的活動。 回到旅館check-out，繼續下山至公園總部。



高聳海拔4,095公尺（13,435英尺）的神山，是喜馬拉雅與新畿內亞之間最高的山峰。在地人稱作京那巴魯山的神山，名字的來源是取自嘉達山原住民的語言“Aki NabaTu”，意思是崇敬亡魂的地方。



參考網頁

<http://www.sabahtourism.net/tc/do.php?id=102008122>

<http://mountaintorq.com>

例 2：臺灣玉山

旅程路線：臺灣最高峰(海拔3,952公尺)

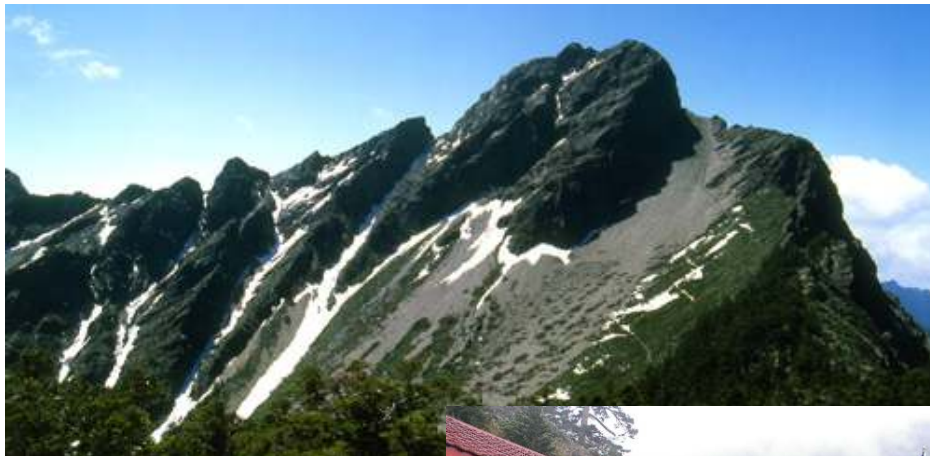
形式：經由登山顧問公司安排

日數：2至5日不等

玉山群峰包括有玉山主峰、前峰、西峰、北峰、東峰、北北峰、南峰、鹿山、東小南山、小南山、南玉山等十一連峰。

行程：玉山主峰線行程一單登玉山主峰

Day 1	塔塔加登山口(8.5K) → 排雲山莊
Day 2	排雲山莊(2.4K) → 玉山主峰(10.9K) → 塔塔加登山口



參考網頁

<http://www.hkcta.org.hk>

遠足觀日

旅程地點：大嶼山鳳凰山
形式：戶外遠足

鳳凰山，高934米，是香港第二高的山峰。

鳳凰山是香港第二高峰，也是香港觀賞日出的熱門地點。攀登鳳凰山觀日出，大概需要兩小時，建議您在登山前一晚入住昂坪的旅舍。翌日凌晨4時從「心經簡林」附近的「鳳凰觀日」牌坊出發，並按指示牌沿俗稱「天梯」的一段鳳凰徑登山，或於零晨由伯公坳起步往鳳凰山山頂。在早上約6時前到達山頂，等待日出的一刻。

在山上可進行各種不同的活動，如攝影、想特別一些，進行宣誓或覆誓儀式，令團員有一個難忘的回憶。完成後落山回營地吃早餐／休息，及順道遊覽昂平市集及寶蓮寺。



參考網頁

<http://www.discoverhongkong.com/tc/see-do/great-outdoors/hikes/lantau-peak.jsp>

攀登

運動攀登

想挑戰一下，可以參予運動攀登的訓練課程，先學習技巧、安全守則、基本攀爬技巧、器材使用及保護方法等，完成訓練後，便可進行攀爬活動，進行地點包括有本地多個場地，如康文署的石硤尾公園體育館、大角咀體育館、東啓德體育館，鯉魚門體育館等。



攀岩

傳統攀岩是挑戰大自然的最佳選擇！當然，你必須要接受正式的攀岩訓練，學習正確設置保護點及安全保護方法，方可完全享受箇中的樂趣。你還可以從筆直的岩壁，體會緊張刺激的游繩下降活動。飛鵝山、獅子山、石澳、東龍島等都是攀岩的好去處。



冰雪攀登

除了運動攀登，冰雪攀登亦是另一高挑戰性活動。事前必須學習冰雪攀登的基本概念、知識及技巧、冰雪攀爬器材、雪地露營技巧、冰雪起居生活、高度適應、食物及營養、雪地導航技巧、冰雪攀登技巧及繩索運用、冬天天氣認識及冰雪高山危險及災害等等。之後可到國外或國內進行一些冰雪攀登，挑戰大自然。

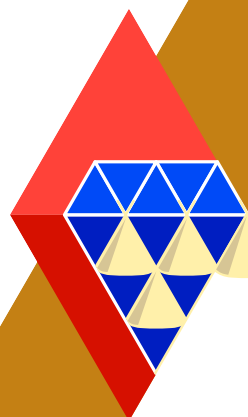


參考網頁

<http://www.chkmcu.org.hk>

<http://www.lcsd.gov.hk>

<http://wsslti.scouting.org.hk>



野外求生活動

要真真正正地考驗一下原野技能，到戶外進行一次求生活動便知道水準如何。試試在野外用火石／火柴生火，或試試鑽木取火。利用天然物資架搭柴火煮食炊事。收集天然水源，用天然材料做遮蓋物，製作食具，捕獸陷阱等等。



參考網頁

<http://m.wikihow.com/Build-a-Fire>
<http://survival-training.wonderhowto.com>
<http://www.wilderness-survival.net>
<http://www.natureskills.com/articles/survival>
<http://www.musicfarm.com.hk/Survival/ICindex.html>

石澗遠足

除了一般遠足外，攀澗亦是另類遠足活動。由於夏天的天氣酷熱，烈日下郊遊相對不適合，攀澗便成為了較涼快的活動，享受山澗清涼的一面。攀澗比一般行山更要求一些在石上跳、攀、躍、爬、跨的動作。要注意天氣突變和山洪暴發，不同石澗之難度及長度。本港較出名的石澗有：大城石澗、雙鹿石澗、黃龍石澗、屏南石澗、昂深石澗、水滂漕石澗／萬丈布、蓮花石澗、青大可澗、彌散石澗、梧桐石澗、橫涌石澗等。



參考網頁

<http://www.hiking.com.hk/swaterframe.htm>

<http://www.wildtrekking.net/stream/stream.htm>

越野單車活動

越野單車是一項非常刺激和信心表現的活動。現時香港郊野公園擁有多條越野單車路線，該單車徑部份為水泥路，部份則為較崎嶇的山徑，路段所需的體能和技巧比一般單車徑高。要視乎個人的能力和技術。保護裝備方面，除了基本頭盔外，手套、護膝護肘等都有需要。

越野單車徑分佈在各個地區，漁農自然理署在郊野公園現已闢設有十個地點，可供越野單車活動進行，分別於西貢西郊野公園、大欖郊野公園、石澳郊野公園、南大嶼郊野公園及清水灣郊野公園等地。要注意除了指定的路線外，帶單車進入非指定的路線可被檢控。



參考網頁

http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis_mou/cou_vis_mou.html

<http://cyclingtime.com/tw/topics/offroad/2838>

<http://www.mtbtechniques.co.uk/BasicTechnique.html#basictechnique>

<http://www.bicycling.com/tags/mountain-bike-skills>

浮潛

香港四面環海，夏天在海邊浮潛除了感覺涼快之外，會令你發現海底有許多不同的新事物。海岸有著各種珊瑚、海洋生物等各種生態。所需用品簡單，有面鏡、呼吸管、浮衣及蛙鞋等等。你便可以享受水下的世界。香港的橋咀洲、海下灣和東平洲等地都是理想地點。



參考網頁

<http://travel.sina.com.hk/news/416/1/1/130143/1.htm>

獨木舟旅程

學了基本的初級和中級獨木舟訓練後，不妨實踐一下學到的獨木舟技術，享受水上活動的樂趣和接受挑戰，進行一天或多天的獨木舟旅程，穿梭於島嶼與海灣之間，觀看奇岩怪石，或到訪一些荒無之地，於荒島上紮營更有一番體驗。



參考網頁

http://www.lcsd.gov.hk/tc/watersport/activities/acti_train/acti_trai_kaya/acti_trai_kaya_course.html