



■「斜坡」路段約需時一小時

身在香港市區，不少人以為沒有遠足遊覽的地方。其實不一定，原來灣仔市區，也可以輕易地健步舒展一番。「灣仔自然徑」路線由皇后大道東出發，沿途設有11個傳意牌，讓遊人認識都市化和自然環境的關係，並呼吸市區難得的新鮮空氣。



■灣仔峽公園涼亭

考察樹木 觀賞植物

從皇后大道東的環境資源中心(昔日灣仔郵政局)旁邊的灣仔峽道的大斜路上山，跨越堅尼地道及寶雲道，在寶雲道的「灣坊亭」小休後，折返漫長而陡斜的灣仔自然徑，向着「終點」的灣仔峽公園(又名八爪魚公園)進發。

灣仔自然徑是最有歷史、最方便的市區教育徑。沿途經過十個傳意牌，景點包括灣仔舊郵政局的庭院、芒果樹、石蓋護土牆等等。此徑全長一公里，全線以上坡為主，部分路段特別陡斜，行友需量力而為。到達「終點」休息後亦可順訪位於甘道的警隊博物館；因都是「斜坡」路段的緣故，走路約需時一小時。沿途大家可以觀察樹木、觀賞美麗的植物，看看外來品種與原生植物的不同，甚至有機會看到得意的松鼠。



■灣仔峽道



■沿途可見百年老樹根

灣仔自然徑 漫遊鬧市生態



■遠眺灣仔市區，健步舒展一番。



■「終點」的灣仔峽公園(又名八爪魚公園)

灣仔市區 最高景點

灣仔峽道位於香港島灣仔區，途經半山區寶雲道，連接皇后大道東至山頂道及司徒拔道交界。灣仔峽道亦為灣仔自然徑，可利用該道路來往灣仔市區與灣仔峽最高點。灣仔峽是香港的一個山坳，位於香港島灣仔區半山，其東面和西面分別有金馬麟山及聳歌信山，形成這個峽谷，海拔298米。

灣仔環境資源中心又名「環保軒」，內設有互動學習室、圖書資料庫、環保資訊廊等，可讓小孩們到中心參觀一下。中心是香港政府致力建立的一個關注環境和對環境保護有充分認識的社會工作的其中一環，因為這是提高市民環保意識的首要步驟。平日資源中心也有生態導賞團提供，在個半小時的行程內，由專人沿途講解昆蟲植物，但私人團體要有十人以上才可報名，查詢：2893 2856。

交通

從灣仔港鐵站起步，穿過熱鬧的太原街，到達「環保軒」。

■花草樹木豐盛

第1396期 旅行資訊

遠足線

長征旅行隊

9月11日「九龍長走」早8時30分，調景嶺港鐵站出口集合起步，沿澳景路登五鬼山、馬油塘、井欄樹、飛鵝山道、沙田坳、雞胸山水源地大休，午後引水道、紅梅谷官道、獅子坳、筆架山、龍翔道散隊。全程烈日山行7小時，量力參加。

查詢：3126 2098 胡其

冬梅之友「初秋漫遊上水村」

9月11日星期日早上8時45分朗西巴士總站近公廁附近認旗集合，準9時正乘車往蕉徑起步先入龍潭古廟過長瀝、坑頭，中午適當地點大休，休後出金錢村、客家圍、大頭嶺返上水港鐵站散隊。交通糧水自備。

聯絡電話：何國雄 9229 0611

綜合線

星藝旅行團

雙龍匯之預祝中秋歡宴遊

(11號) 晨準9時尖沙咀北京道1號「免稅店」出發，首往樹茂林深霧山高原、初秋展步曲徑通幽龍門徑、妙高台、蝴蝶地、沿途高處臨下視野開揚，順訪千佛山古樸幽雅觀音殿(午宴精選大斑風味佳餚)續遊西海名珠龍鼓灘、邊陲山水雙連田園村舍、探遊宋少帝藏身之地(皇帝岩)、駐足觀膠亭賞攝影海豚游戈，妙趣奇生。全日冷氣車隨團每券\$160△17/18馬爾代夫陽西月亮灣、美景美食精選遊△券站中環大道中151號英記茶莊△九龍旺角道英記茶莊△2673 7641；6417 0168

獵影遊

鄉村探遊「坪洋三鄉禾徑長山」11日(周日)早上，與史蹟民俗探究會合辦，集合時間、地點電聯。行經新界東北打鼓嶺村群接近禁區界線，回程廟徑馬尾下。全程宜影宜遊約4小時多。參加者請保持緩行觀賞，發揮守望相助精神。11日(周日)晚上，12日(周一，八月十五)、13日(周二，八月十六中秋節翌日)與史蹟民俗探究會合辦，特別小組民俗活動。預告：鬼思廣益「鄉郊文物見聞分享」講座14日(周五)晚香港童軍中心舉行，是日為本會成立14周年誌慶日子。須報名收費以扣除租場開支。行山聯遊聚餐16日(周日)早，行經角尾、龍尾、隔坑墩、黃竹洋。中午聚餐，請早報名。

查詢：7551 3804 郭志標

網址：<http://photohiking.com>

友誼之旅會

全港首創單身會，飛越二十五載

13/9追月燒烤；18/9秋郊美食團；25/9特色晚宴；2/10遠足團。逢三社交舞班，逢四卡拉OK連自助餐。以上節目早報名，額滿即止。本會為非牟利團體，歡迎正職男女(色情免問)。

地址：九龍油麻地碧街46號祥興大廈406室(油麻地港鐵站A2出口，彌敦道540-544號)

電話：2771 3900、2384 1156

網址：<http://marybeauty.com>

珊瑚海「街渡」渡輪服務

三家村(鯉魚門)——東龍島乘雙層渡輪經鯉魚門往清水灣半島對岸之南佛堂東龍島，島上有古炮堡和古石刻「石壁畫窟」遺蹟。戶外露營、燒烤場地、垂釣、拾螺、攀石，觀賞日出日落、星象和觀浪旅行的好去處。回程可往著名旅遊地點鯉魚門品嚐海鮮或參拜天后廟。逢星期六、日及公眾假期啟航。來回票HK\$30，大小同價。

查詢熱線：2513 1103

售票處：九龍鯉魚門三家村小輪碼頭。乘搭港鐵者可在油塘站A2出口，步行約10分鐘便到達三家村小輪碼頭。

2011年9月6日 今日電視節目表 (星期二)

(節目內容如有更改，以電視台臨時公佈為準。)

無線翡翠台	無線明珠台	J2數碼頻道	亞視本港台	亞視國際台	中央電視台-1 (數碼頻道)	中央電視台 (國際頻道)	鳳凰衛視中文台	有線電影1台
6:00 人魚小姐 6:25 瞬間看地球 6:30 香港早晨 6:55 瞬間看地球 9:00 交易現場 9:45 金曲挑戰站 9:50 快樂長門人 10:00 鹿鼎記 10:30 太陽的女兒 11:30 宣傳易 11:35 新聞提要 11:40 交易現場/蓋世寶貨 12:40 宣傳易 12:45 交易現場 1:00 午間新聞/瞬間看地球 1:20 左右紅藍綠/都市情情 2:10 宣傳易 2:15 今日VIP及交易現場 2:50 皆大歡喜 3:50 光之美少女及交易現場 4:20 放學ICU/寵物小精靈DP 5:20 寶物II 5:50 財經新聞 5:55 洛神及新聞檔案 6:30 六點半新聞 6:55 天氣報告 7:00 做個健康快活人及青年發展活動 7:30 東張西望及大軍理財至有計 8:00 誰家灶頭無煙火 8:30 九江十二坊 9:30 潛行狙擊及Fun享滋味真相 10:30 千奇百趣香港 11:00 晚間新聞及新聞檔案 11:35 天氣報告/瞬間看地球 11:45 娛樂頭條 12:00 今日財經 12:10 宣傳易/謎情家族 1:20 宣傳易 1:25 天龍八部之虛竹傳奇 2:25 今日VIP/無間音樂 3:50 粵語長片：正德皇海狗尋香	6:00 Bloomberg財經第一線 7:00 Bloomberg財經第一線 7:30 NBC世界新聞 8:00 普通話娛樂新聞報導 9:00 CCTV News - 直播 10:00 金鐘行情 10:30 交易現場 11:00 金鐘行情 11:30 交易現場 11:32 金鐘行情 12:00 CCTV News - 直播 1:30 金鐘行情 2:00 交易現場 2:03 金鐘行情 2:45 交易現場 3:58 交易現場 4:00 芝蘭街 (XXXXX) 5:00 勇闖獅子島 (III) 5:30 上環理論 (II) 6:00 普通話財經簡訊 6:10 普通話天氣報告 6:20 財經消息 6:30 亞洲足球新天地 7:00 文化長河-鐵道行 7:30 七點半新聞報導 7:50 天氣報告 7:55 瞬間看地球 8:00 食通街 8:30 靚大唔易做 (VII) 9:30 亞馬遜異形 10:30 環球金融速遞 10:35 行屍 11:35 商業精英 11:40 財經速遞 11:45 晚間新聞 12:00 瞬間看地球 12:05 心計 (II) 12:55 明珠檔案 1:25 寰宇體壇 2:30 Bloomberg財經第一線 5:00 台灣無線衛星電視台新聞 5:30 中國新聞	9:00 棋盤王 9:30 台北滬西人 10:00 偷心大聖P.S.男 10:50 型宅族 11:20 Eva會客室 11:50 亞視邁向55周年經典回味 12:20 馬上全接觸 12:25 當年今日 12:30 十二點半新聞報告/天氣報告/經濟快訊 1:00 香港有飯開 1:25 iFi@tv 1:30 理財博客之投資多面睇 3:00 左右紅藍綠 3:05 香港百人 3:20 亞洲星空 4:00 把酒當歌 4:30 蜘蛛俠 5:00 龍特政救地球 5:30 把酒當歌 6:00 六點鐘新聞 6:50 體育快訊 6:55 天氣報告 7:00 Eva會客室 7:25 iFi@tv 7:30 亞視邁向55周年經典回味 8:00 香港有飯開 8:30 你是我的命運 9:30 六合彩 9:35 你是我的命運 9:55 當年今日 10:00 晚間新聞 11:18 夜間經濟快訊 11:20 娛樂搶FIT人 11:45 爆笑大串燒 12:35 中央台新聞聯播 1:00 自然 1:25 文化報道 1:50 焦點報告 2:25 Eva會客室 2:55 亞視邁向55周年經典回味 3:20 正印出頭天	9:15 理財博客之即市錦囊 10:15 通識小學堂 10:45 iFi@tv 10:50 香港有飯開 11:20 Eva會客室 11:50 亞視邁向55周年經典回味 12:20 馬上全接觸 12:25 當年今日 12:30 十二點半新聞報告/天氣報告/經濟快訊 1:00 香港有飯開 1:25 iFi@tv 1:30 理財博客之投資多面睇 3:00 左右紅藍綠 3:05 香港百人 3:20 亞洲星空 4:00 把酒當歌 4:30 蜘蛛俠 5:00 龍特政救地球 5:30 把酒當歌 6:00 六點鐘新聞 6:50 體育快訊 6:55 天氣報告 7:00 Eva會客室 7:25 iFi@tv 7:30 亞視邁向55周年經典回味 8:00 香港有飯開 8:30 你是我的命運 9:30 六合彩 9:35 你是我的命運 9:55 當年今日 10:00 晚間新聞 11:18 夜間經濟快訊 11:20 娛樂搶FIT人 11:45 爆笑大串燒 12:35 中央台新聞聯播 1:00 自然 1:25 文化報道 1:50 焦點報告 2:25 Eva會客室 2:55 亞視邁向55周年經典回味 3:20 正印出頭天	6:00 中央電視台新聞-直播: 綜合新聞 6:15 學漢語 6:24 新聞聯播 7:00 新聞早點-中央台新聞聯播 7:30 方草尋源 V 8:00 中國八大名菜 8:25 根踪香港 9:15 BabyTV 9:45 Music 120 11:40 中國新聞報導 12:00 中央電視台新聞-直播: 新聞一小時 1:00 今日話題 1:30 東方 2:00 Music 120 4:00 齊唱齊跳馬蹄仔 4:10 Shelldon奇幻尋寶記 4:40 海綿寶寶 5:05 青春四人組 5:30 亞視普通話新聞 6:48 經濟快訊 5:55 天氣報告 6:00 中國新聞報導 6:25 香港談 6:55 時事內幕追擊 7:25 財經匯報 7:30 新聞及天氣報告 8:00 媽媽牌菜 8:30 我要做廚神 9:00 六十分鐘時事雜誌 10:00 格鬥狗 11:00 夜間新聞 11:18 夜間經濟快訊 11:20 娛樂搶FIT人 11:45 爆笑大串燒 12:35 中央台新聞聯播 1:00 自然 1:25 文化報道 1:50 焦點報告 2:20 Music 120	6:00 天天飲食 6:10 焦點訪談 6:24 新聞聯播 7:00 新聞早點 8:34 生活早參考 9:22 活佛濟公 10:16 活佛濟公 12:00 新聞30分 12:35 今日說法 1:10 復春 2:02 復春 2:54 復春 3:48 復春 4:42 中華民族 5:29 第一動畫樂園 7:00 新聞聯播 7:31 天氣預報 7:37 焦點訪談 7:55 經濟新聞 8:00 前情提要《你是我的幸福》 8:05 你是我的幸福 8:56 前情提要《你是我的幸福》 9:00 你是我的幸福 10:00 晚間新聞 10:28 永不磨滅的番號 11:20 永不磨滅的番號 12:14 動物世界 12:51 我們有一套 1:48 看見 2:20 今日說法 2:50 正大綜藝 3:50 廣東江門-開平碉樓與村落 3:52 中華民族 4:12 生活早參考 4:42 廣東江門-開平碉樓與村落 4:44 精彩一刻 4:55 廣東江門-開平碉樓與村落 4:58 今日說法 5:26 人與自然	9:00 快樂漢語 9:15 國寶檔案 10:00 中國新聞 10:12 雅韻四重奏 10:58 時山風光 11:00 中國新聞 11:10 國寶檔案 11:30 海峽兩岸 12:00 中國新聞 1:00 國寶檔案 1:30 走過中國 2:00 中國新聞 2:15 東方 3:01 東方 3:47 丹崖山風光 3:48 蒼苔節目影視歌曲 4:00 中國新聞 4:10 倫敦奧運倒計時 3 4:40 蒼苔節目影視歌曲 4:50 精彩一刻 5:05 國風大視野 5:15 國風大視野 5:25 國風大視野 5:50 健康新概念 6:25 美樂前奏 6:30 鳳凰劇場 6:55 美樂前奏 7:00 中國新聞 7:15 星島 7:20 鳳凰劇場 7:50 鳳凰劇場 8:30 鳳凰劇場 8:35 完全時尚手冊 8:55 完全時尚手冊 9:00 時事直通車 9:00 中國新聞 9:30 今日關注 10:00 天涯共此時 10:45 快樂漢語 11:00 今日亞洲 11:26 遠方的家 12:11 英雄虎膽 12:58 丹崖山風光 1:00 中國新聞 1:15 探案發現 2:00 新聞聯播 2:30 華人世界 2:50 快樂車站	9:00 鳳凰大視野 9:35 地球宣言 9:40 鳳凰全球連線 10:05 說出你的故事 10:55 時山風光 11:20 健康新概念 11:25 國風大視野 12:00 鳳凰劇場 12:25 國風大視野 1:00 國風大視野 1:30 走過中國 2:00 中國新聞 2:15 東方 3:01 東方 3:47 丹崖山風光 3:48 蒼苔節目影視歌曲 4:00 中國新聞 4:10 倫敦奧運倒計時 3 4:40 蒼苔節目影視歌曲 4:50 精彩一刻 5:05 國風大視野 5:15 國風大視野 5:25 國風大視野 5:50 健康新概念 6:25 美樂前奏 6:30 鳳凰劇場 6:55 美樂前奏 7:00 中國新聞 7:15 星島 7:20 鳳凰劇場 7:50 鳳凰劇場 8:30 鳳凰劇場 8:35 完全時尚手冊 8:55 完全時尚手冊 9:00 時事直通車 9:00 中國新聞 9:30 今日關注 10:00 天涯共此時 10:45 快樂漢語 11:00 今日亞洲 11:26 遠方的家 12:11 英雄虎膽 12:58 丹崖山風光 1:00 中國新聞 1:15 探案發現 2:00 新聞聯播 2:30 華人世界 2:50 快樂車站	6:15 愛情萬歲 8:15 奮鬥 10:40 警察故事 12:50 賭聖3之無名小子 2:55 夏日的麼麼茶 5:00 綠行多麼好 7:15 有情飲水飽 9:20 聖聖 11:25 劇佬正傳 1:15 家園職業乒乓球選賽-德國公開賽 5:15 金雞 6:00 北京國際桌球邀請賽 7:30 體育王 8:00 世界五體操賽-科特布斯 9:00 拿伯士保齡球賽 10:00 體育王 10:30 美國游泳錦標賽 11:30 世界國際桌球邀請賽-德國公開賽 12:30 體育王 1:00 北京國際桌球邀請賽 2:30 體育王 3:00 世界五體操賽-科特布斯 4:00 拿伯士保齡球賽 5:00 體育王 5:30 世界職業乒乓球選賽-德國公開賽 6:30 北京國際桌球邀請賽 7:30 拿伯士保齡球賽 8:30 北京國際桌球邀請賽 10:00 體育王 10:30 世界五體操賽-科特布斯 11:30 北京國際桌球邀請賽 1:00 體育王 1:30 拿伯士保齡球賽 2:30 世界五體操賽-科特布斯 3:30 體育王 4:00 足球達人 4:30 美國游泳錦標賽