

車徑之旅由東涌逸東邨開始,沿途經過侯王廟、侯王橋、東涌戶外康樂營以及3號到7號五個纜車塔,最後抵達昂坪市和天壇大佛。全行程加上休息,大約需要3個小時。每到一個纜車塔都可以稍作休息,跟纜車上的遊客揮揮手,再繼續上路。其中4號纜車塔視野開闊,可飽覽香港國際機場的全景。5號纜車塔是全程的最高點,清風送爽,十分舒暢。此外,在登山途中,北大嶼郊野公園、彌勒山、東涌內灣等風景也可盡收眼底。

纜車徑沿途可體驗多種不同類型的道路,如石塊和混凝土合成的石道、富自然氣息的泥路和全香港獨一無二的木製棧道等。道路雖不難走,但由於坡度大且部分路段沒有樹蔭,夏季或中午時分烈日當頭會感到酷熱,走完全程保證會讓你汗流浹背,但最後登上昂坪廣場、遠瞻天壇大佛,相比乘坐纜車登頂的遊客會更有一種獨特的滿足感吧!

■天壇大佛



用另一種方式朝聖大佛 登昂坪 纜車徑

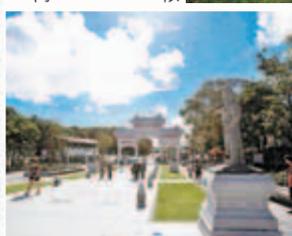
大嶼山「昂坪纜車徑」又稱為「昂坪360救援徑」、「昂坪棧道」等,全長5.6公里,原為「昂坪360」纜車的救援徑,現已開放給遠足人士使用。纜車徑全程不算長,但由於山路高度和坡度不小,走畢全段亦並非輕鬆易事。但正是由於充滿挑戰且風景靚麗,纜車徑甫一開放即成為一條熱門的登山徑,每個周末都吸引眾多遠足愛好者前往。

■纜車徑沿途可體驗多種不同類型的道路。



■沿途可以俯瞰東涌內灣的風景。

■沿途會經過五個類似的纜車塔。



■昂坪廣場



■心經簡林

交通

乘坐巴士E21A、E21X或E31到逸東邨巴士總站或於東涌地鐵站乘坐38號巴士至逸東邨。

第1436



遠足線

長征旅行隊

6月24日「丫髻圓頂」晨8時30分元朗西(68M/968)巴士總站集合,丫髻,流浮山,鰲磡沙,水源大休,午後圓頂山,兆康西鐵站散隊。山行7小時,量力參加。
查詢:2634 0243 封德梅

冬梅之友「大嶼走南邊圍」

6月24日星期日早上8時45分於沙田黃泥頭巴士總站附近認旗集合,準9時正起步首經大嶼入花心坑沿馬麗口坑緩登草堆下觀音山村出基維爾童子軍營登車洋山落牛寮,較剪屋,水口直出南邊圍散隊,中午適當地點大休。
聯絡電話:9229 0611 何國雄

綜合線

獵影遊

旅訊:長春社文化古蹟資源中心於6月30日(周六)下午3時至5時假旺角社區會堂禮堂(上海街557號旺角綜合大樓2樓)舉行「香港渠務歷史」免費講座,講者周家健(香港大學中文學院博士研究生),歡迎報名留座。查詢:22910238。會訊:今年10月14日(周日)為本會成立15周年紀念。為迎接該日來臨,本會成員正商議年內舉行一些有意義活動,歡迎新舊會員友好提供意見。預告:自然景觀「新界東北沉積岩園區,東平洲景區」7月21日(周六),即日來回。「印洲塘景區」26日(周四),航程赤門海峽、紅石門、吉澳大休,回航雞公頭、荔枝莊、深涌等。須報名,會員友好優先。
查詢:7551 3804 郭志標
網址: http://photohiking.com

珊瑚海渡輪服務 歡迎自由行參加

三家村(鯉魚門)——東龍島。乘雙層客船,經鯉魚門往清水灣半島對岸之南佛堂東龍島(又名東龍洲)。該島面積2.42平方公里,除了是攀石、露營、燒烤、觀星象、欣賞日出日落及拾螺垂釣的好去處外,也是探索古蹟的尋幽勝地。島上著名的炮台遺址,以及列為法定古蹟的「東龍石刻」,均值得細看。沿途可觀驚濤拍岸,一睹噴水奇岩,大開眼界。接續往飛機坪,遠眺西貢諸島和香港最南端的島嶼蒲台島,飽覽海上無限風光。
逢星期六、日及公眾假期開航,來回船費\$36
港鐵油塘站A2出口,向左行約10分鐘,便到九龍鯉魚門三家村小輪碼頭
查詢熱線:2513 1103

友誼之旅會

全港首創單身會,飛越二十六載
6月24日海上燒烤釣魚樂;7月1日水鄉美食兩天團;7月8日聽歌晚宴,7月15日摘荔美食團。逢三社交舞班,逢四卡拉OK連自助餐。以上節目請早報名,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(油麻地地鐵站A2出口,彌敦道540-544號)
電話:2771 3900
網址: http://marybeauty.com

2012年6月19日 今日電視節目表 (星期二)

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 卡拉星企 6:25 瞬間看地球 6:30 香港早晨 8:53 瞬間看地球 / 交易現場 9:45 金曲榜 9:50 快樂長門人 10:00 笑話江湖 10:30 下一站,幸福 11:30 宣傳易及新聞提要 11:35 交易現場 11:45 巴不得爸爸... 12:40 宣傳易 12:45 交易現場 1:00 午間新聞 1:15 瞬間看地球 1:20 左右紅藍球 1:25 都市閒情 2:10 宣傳易 2:15 今日VIP及交易現場 2:50 皆大歡喜 3:50 花漾明星及交易現場 4:20 放學ICU 5:20 星光少女 5:50 財經新聞 5:55 封神榜及新聞檔案 6:30 六點半新聞 6:55 天氣報告 7:00 星期二檔案及廣告樂趣對對 7:30 東張西望及歐洲國家盃2012至Like一分鐘 8:00 愛·回家 8:30 衝呀!瘦薪兵團 9:30 心戰 10:30 回鄉 11:00 晚間新聞及新聞檔案 11:35 天氣報告 11:40 瞬間看地球 11:45 娛樂頭條 11:55 今日財經 12:05 歐洲國家盃2012好波地場 12:50 歲月風雲 1:50 宣傳易 1:55 今日VIP 2:25 無間音樂	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 普通話娛樂新聞報道 9:00 CCTVNews直播 10:00 金融行情 10:30 交易現場 11:32 金融行情 12:00 CCTVNews直播 1:30 金融行情 2:00 交易現場 2:03 金融行情 3:58 交易現場 4:00 問答智多fun 4:30 企鵝愛地球 5:00 科學小知識 5:30 今日志願101 6:00 普通話新聞 6:15 普通話財經報道 6:20 普通話天氣報告 6:25 財經消息 6:35 歐洲國家盃精華 7:00 藝坊港台 7:30 七點半新聞報道 7:55 新聞看地球 8:00 食通街II 8:30 靚太唔易做(VIII) 9:30 蠟皇朝 10:30 環球金融速遞 11:35 PS港生活·港享受及財經速遞 11:40 晚間新聞 11:45 瞬間看地球 12:00 鬼嫁人VI 12:50 明珠檔案 1:25 世界足球之旅 1:50 美樂悠揚名畫集 2:00 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 美少女戰士 10:00 犀利人妻 11:00 冒險王 12:00 巨聲工房 12:30 BigBoysClub 1:00 星夢高飛 2:00 90210III 3:00 型格瘋 3:45 流行速遞 4:15 冒險王 4:45 巨聲工房 5:15 越夜越美味 5:45 型格瘋 5:55 我們這一家 6:25 多啦A夢 7:00 娛樂新聞報道 7:30 犀利人妻 8:30 世界那麼大 9:30 飲食男女 10:00 TIGER&BUNNY 10:30 星夢高飛 11:30 BigBoysClub	6:30 亞洲早晨 8:45 國際財經視野 9:15 理財博客之即時錦囊 10:15 通識小學堂 10:45 iFun@tv / 大俠霍元甲 11:50 ATV 每日一歌 12:00 亞姐劇場 12:20 馬上全接觸 12:25 當年今日 12:30 十二點半新聞 / 經濟快訊 / 天氣報告 1:00 理財博客之投資多面睇 2:25 iFun@tv / 把酒當歌 3:00 左右紅藍球 3:05 我要做特首3 3:30 亞視百人 4:00 通識小學堂 4:30 海綿寶寶 5:00 奇幻寶貝 5:30 歡樂天下 6:00 六點鐘新聞 6:40 經濟快訊 6:50 體育快訊 6:55 天氣報告 7:00 好想聽 7:28 iFun@tv / 我要做特首3 8:00 微播天下 8:28 感動由你開始 8:30 亞視百人 9:00 風之國 9:30 六合彩 9:55 風之國 10:00 國際財經視野 / 當年今日 10:30 夜間新聞 / ATV焦點 / 馬上全接觸 11:00 把酒當歌 11:35 ATV每日一歌 / 感動由你開始 11:50 騰騰超人 1:10 我要做特首3	6:00 MUSIC 120 7:00 新聞早點·中央台新聞聯播 7:30 中央電視台新聞 8:00 今日亞洲 8:30 今日話題 9:00 自然 9:30 The Wiggles Show! 10:00 Music 120 11:40 中國新聞報道 12:00 中央電視台新聞 1:00 今日話題 1:30 東方 2:00 Music 120 4:00 Sheldon奇幻尋寶記 4:30 恐龍仔班尼 5:00 動物通話新聞 5:30 亞視普通話新聞 5:48 經濟快訊 5:55 天氣報告 6:00 中國新聞報道 6:25 海客談 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 焦點報告 8:30 賽馬直擊·皇席錦標賽馬日 11:00 夜間新聞 11:18 夜間經濟快訊 11:20 賽馬直擊·皇席錦標賽馬日 12:50 賽馬預測 2:05 汽車情報 2:35 中央台新聞聯播 3:05 芳草尋源 3:35 尋找醫術新智慧 4:05 Music 120	4:40 天天飲食 5:00 新聞聯播 5:30 人與自然 6:00 朝聞天下 8:35 光榮大地 9:25 光榮大地 10:17 光榮大地 12:00 新聞30分 12:35 今日說法 1:13 傷痕我心 2:03 傷痕我心 2:53 傷痕我心 3:45 傷痕我心 4:38 第一勁歌金曲 5:09 第一勁歌金曲 6:03 遠方的家 6:32 生活提示 7:00 新聞聯播 7:31 天氣預報 7:37 焦點訪談 7:55 身邊的感動 8:05 知音 8:57 前情提要《知青》 9:02 知音 9:00 晚間新聞 10:40 國際藝苑 11:36 梨園閣關我掛帥 12:41 關雎 1:32 關雎 2:18 國際藝苑 3:08 幹得漂亮 3:54 幹得漂亮 9:00 快樂漢語 9:35 地球風采 10:00 中國新聞 10:12 水落石出 10:58 張家界天門山風光 1:20 快樂驛站 1:30 走遍中國 2:00 中國新聞 2:15 神探狄仁傑 3:01 神探狄仁傑 3:47 張家界天門山風光 3:48 經典歌曲齊奏 4:00 中國新聞 4:10 百家講壇 4:50 天天飲食 5:00 中國新聞 5:15 遠方的家 6:15 中國文藝 6:45 國寶檔案 7:00 中國新聞 7:15 笑談江湖 8:00 走遍中國 8:30 海峽兩岸 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 中國文藝 12:41 國寶檔案 1:00 中國新聞 1:15 探索發現 2:00 新聞聯播 2:30 華人世界 2:50 快樂驛站 3:00 中國新聞	9:00 鳳凰風采 9:35 鳳凰風采 9:40 鳳凰全球連線 10:05 說出你的故事 10:55 時事新聞 11:00 中國新聞 11:25 健康新觀念 12:00 鳳凰午間特快 12:25 鳳凰氣象站 12:30 有報天天讀 1:00 鑄鑄三人行 1:25 騰飛中國 1:30 鳳凰焦點關注 1:50 文明啟示錄 1:55 娛樂典範劇場 2:40 完全時尚手冊 2:50 鳳凰典範劇場 3:30 名伶啟示錄 3:35 鳳凰衛視 4:15 金曲點播 4:20 鳳凰大視野 5:05 開卷八分鐘 5:15 金曲點播 5:25 有報天天讀 5:55 健康新觀念 6:00 鳳凰大視野 6:20 文明啟示錄 6:25 博覽大文化 7:00 完全時尚手冊 7:20 鳳凰典範劇場 7:55 鳳凰想同行 8:00 鳳凰大視野 8:30 騰飛中國 8:35 鳳凰焦點關注 8:55 名伶啟示錄 9:00 鳳凰全球連線 9:30 時事新聞 11:00 時事新聞 11:25 地球宣言 11:30 鑄鑄三人行 11:55 文明啟示錄 12:00 鳳凰之夜快車	7:45 男才女貌 9:45 俏女幽魂II人間道 11:50 黑金 2:15 精裝追女仔 4:20 精英 7:05 笑話青春 9:00 體壇風雲 11:00 體壇風雲 1:00 英雄本色 1:30 公主復仇記 4:50 降頭	

有線體育台

9:00 體育王
9:30 協會盃網球賽準決賽 俄羅斯對 塞爾維亞
11:00 體育王
11:30 世界格蘭披治室內田徑賽-斯德哥爾摩站
12:30 體育王
1:00 世界職業乒乓球巡迴賽-西班牙公開賽
2:00 協會盃網球賽準決賽 俄羅斯對 塞爾維亞
3:30 體育王
4:00 世界體操錦標賽-藝術體操
5:30 體育王
6:00 世界格蘭披治室內田徑賽-斯德哥爾摩站
7:00 世界職業乒乓球巡迴賽-西班牙公開賽
8:00 協會盃網球賽準決賽 俄羅斯對 塞爾維亞
9:30 足球達人
10:00 體育王
10:30 世界職業乒乓球巡迴賽-西班牙公開賽
11:30 體育王
12:00 協會盃網球賽準決賽 俄羅斯對 塞爾維亞