



龍仔悟園，位於香港大嶼山大澳南大嶼郊野公園附近的「龍仔」，毗鄰鳳凰徑的第五段，坐落於大澳及大澳道的南方、羌山西南的一處山腰上。

逝去的美好 龍仔悟園



■牆壁上色彩豐富的山水畫



■清心閣

龍仔悟園原本是已故中國紡織業名人偉倫紗廠董事長吳昆生的私人別墅。偉倫紗廠乃申新第一紡織廠集團之一員，由榮宗敬、榮德生兄弟於1915年創辦，而吳昆生是開廠功臣。在1931年，申新第一是中國最大的紗廠。龍仔悟園建築於1962年，斥資200萬港元，由吳昆生自資聘請大澳村民運材料上山建成。吳昆生本人篤信佛教，法號「悟達」，所以此靜修地名為「龍仔悟園」。

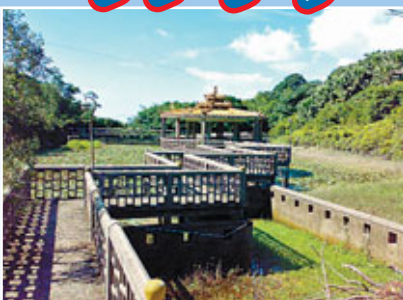
龍仔悟園多年少有維修，九曲橋破落。數年前曾應遊人的需求，周六日有一位園丁（當地人）駐場，免費供遊人入內參觀，並有汽水售賣以供行山人士補給。現再全封，不准進入，多令不知者望門興嘆！

曾經的香港十景——悟園花香

站在悟園池塘的堤壩上，看見偌大的池塘被荷花葉蓋滿，形態優美的九曲橋屹立其上，襯托亭台樓閣，難怪悟園有「小西湖」美譽，而「悟園花香」更曾獲選為香港十景之一。在二十年前，遊人可站在九曲橋上看魚兒，當時池塘裡有過萬條錦鯉，當拋下麵包，魚兒搶食的景況很是壯觀。

久歷風霜的九曲橋

離開了堤壩，從正門進入有50年歷史的悟園，跨過小橋流水，站在曲折的迴廊內，欣賞牆壁上色彩豐富的山水畫，但見畫工細緻，盡顯心思。沿迴廊走，可發現迴廊四通八達，前通清心閣，後通智慧居和春芬樓。先出池塘，可在九曜軒欣賞另一角度的九曲橋。



■久歷風霜的九曲橋



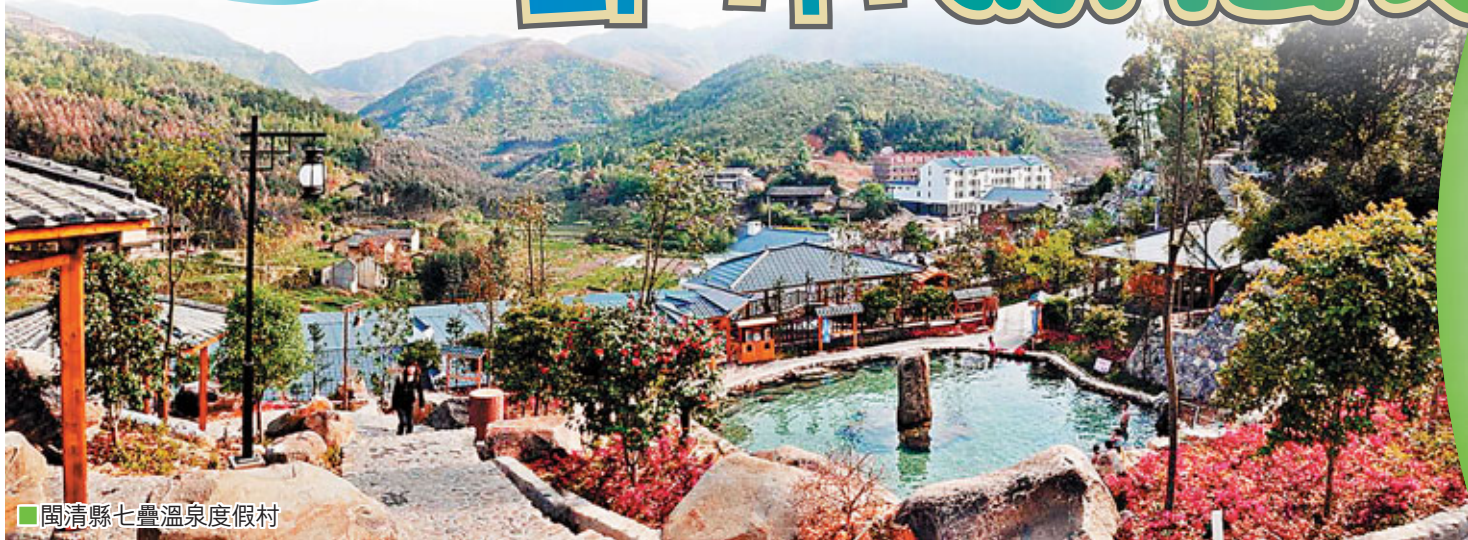
■龍仔悟園處處可見江南園林的精緻



■如今的龍仔悟園已經全封不准進入



都市沐福泉



■閩清縣七疊溫泉度假村

有人說，福州是個浮在溫泉上的城市，此話一點不假。在福州城區東北部，北起樹兜南至王莊，西起五一路東至六一路，有一條南北長5公里、東西寬1公里的溫泉帶，這裡溫泉湧溢，沸珠串串。

據史書記載，福州的溫泉開發利用已有1700多年歷史，自古就有「龍脈金湯」的美譽，至今還存有唐代前古湯池7處。早在唐宋五代時期，甚至更早時，福州人就開始利用溫泉洗浴，泡溫泉持續了千年，成為福州城不變的時尚。人們把湧出地面的溫泉稱為「湯」，並把一些地方冠以湯後街、金湯境等名稱。

福州的溫泉多為碳酸氫鈉泉，埋藏淺、流量大，目前城區僅500米以上的淺表層溫泉日可供開採量就超過3萬噸，其中市中心就有1萬噸，城區千米以下的深入表層還有巨大的儲量。大

多數溫泉度假區的池水都是直接取自泉眼的原脈溫泉，並且採用的是非稀釋的降溫方式，可以讓人真正感受到原脈溫泉的溫和濕潤。其中豐富的礦物質對治療肥胖症、風濕關節炎、糖尿病、牛皮癬等療效甚佳。

溫泉所給予的不僅僅是緩解身心疲勞與美容養顏，更是寒意之中心與自然相融的溫暖愜意。呼吸着溫潤的空氣，體驗着優雅的休閒，到溫泉景區度假，放鬆自我，心境合一。泡溫泉時，溫泉中的礦物質會透過身體皮膚促進血液循環，加速新陳代謝，更是迎合了現代人追求自然的要求。

「溫泉怒湧近高城，洗卻塵埃亮體輕。」清代文人陳池養在泡完福州溫泉後曾如此抒發愜意的感受。這個秋冬，我們為你尋來眾多特色溫泉，趕快背上背包，往你心中的溫暖勝地出發吧。

出行小貼士

交通：搭乘香港—福州的直航航班到達福州長樂機場，機場距離福州市區約50公里，駕車約一個小時。除市區外，郊縣的永泰、連江、閩侯、閩清、福清、長樂等區縣均有許多溫泉度假區，如閩清七疊溫泉度假村、貴安溫泉旅遊度假村、閩清大明谷溫泉村等。

天氣：福州11月氣溫13—22℃，早晚溫差較大，需適當添加衣服。

福建旅遊之窗：<http://www.fjta.com/>
新浪官方微博：[@福建省旅遊局](#)

最新粉絲數：28萬

第1457期



遠足線

長征旅行隊

11月18日「城門走針山」晨8時30分，梨木樹巴士總站集合起步，城門水塘經主壩登針山、草山、鉛礦坳，大城石澗水源地大休，午後川龍、牛寮、電訊坳下柴灣角散隊，全程7小時，量力參加。

晚9-11電：2818 7786 葉永常

冬梅之友 龍脊絕頂賞美景

11月18日早上8時45分於港島小西灣藍灣半島118號巴士總站附近認旗集合，準9時正起步，沿大路直上歌連臣角道口轉入小山徑緩登休甸山郊遊徑馬塘坳繞遊歌連臣山，續接港島徑第八段龍脊賞景，後順落石澳道散隊。交通糧水自備。

聯絡電話：何國雄 9229 0611

綜合線

星藝旅行團 三塘連步·鵝嶺分途

(18日)晨準9時尖沙咀北京道1號「免稅店」出發，行程遍及百遊不厭煙墩山下郊野腹地，川遊竹影伴途，時花爭艷，碧水瀟瀟三塘環迴徑，美景盡收(中午以有機食品為主，一人一爐任食火鍋)。續遊群峰座擁飛鵝嶺下、石鼓壠、井欄樹、澳頭田園村舍、重踏有小夏威夷美譽水源勝地，全日冷氣車隨團每券\$130△25號梧桐腳下扒鹽沙深圳遠足遊請查詢券站△中環大道中151號英記茶莊△九龍旺角道英記茶莊△26737941、6417 0168。

友誼之旅會

全港首創單身會，飛越二十六載

歡迎正職男女 (色情免問)

11月18日秋郊燒烤樂。11月25日城門遠足。12月2日交友美食一天遊。12月9日下午茶聚。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>

獵影遊

旅訊：香港歷史博物館與珠海學院香港歷史文化研究中心假香港歷史博物館地下演講廳下午3至5時合辦「香港歷史文化」講座系列。18日(周日)「佛跡仙蹤」：「早期香港華人宗教面貌初探」，危丁明博士主講；25日(周日)「獅子山下諸傳奇：香港地區黃大仙信仰」，游子安博士主講。以上講座，請提早15分鐘排隊入場。會訊：民俗民情「元朗八鄉蓮花地合山團五年一屆太平清醮」15日(周四)至18日。「元朗八鄉牛徑太平清醮」20日(周二)至23日(周五)小組活動。民俗民情「廣東晚稻風情、生金名藥故地」24日(周六)、25日(周日)兩天台山開平，與史蹟民俗探究會合辦，繼上期「樓岡網鄉」另一精彩路線，須報名。

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。接續往飛機場，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

秋冬季節，溫泉成為最受關注的養生主題。福州和重慶、天津並稱為中國的「溫泉之都」，可唯獨福州的溫泉帶位於都市核心部分，這在其他城市中是絕無僅有的。今年秋冬，福州邀請您來溫泉之都開啟養生之旅。

■七疊溫泉仙浴池



泡湯小常識

泡溫泉之前需問清服務人員溫泉的水質和酸鹼值，水溫比體溫略高就好；泡溫泉前的身體清潔，不需使勁搓洗，免得皮脂膜被搓光。每15分鐘便需起身休息喝水。空腹以及飯後40分鐘之內不適宜泡溫泉，因為這樣會大量消耗體能，造成血糖降低引起暈眩。飲酒過量者，或者過度疲勞者不可泡溫泉，還有用腦過度或者激烈運動後，也不可立即泡溫泉。

有人認為把溫泉裡的成分留在皮膚上對身體有好處，其實不然。因為如果遇到硫磺或鹼分濃度高的溫泉，不沖乾淨或擦乾，待水分蒸發之後，留在皮膚上的濃度可能會增加數十倍，對皮膚的刺激很大，因此最好再沖一次清水。泡完溫泉，若需用清潔用品再洗一次身體，不要用含皂用品，水溫低一點，也不要用力搓。記得要擦乾全身，隨即於臉部和全身塗抹乳液保濕，鎖住皮膚的水分。