

全港各地均有行山徑，慈雲山及沙田也不例外，只要有人居住，多數便會有，特別是慈雲山這個老牌子的公屋區，很多退休人士有晨運需要。當中很多有心人，把慈雲山至沙田坳的一段，打造成他們心目中的理想晨運園地。加上附近的觀音廟，使得這一帶每天早上七時許便已頗為熱鬧。整條古道小徑，樹影婆娑，流水淙淙，輕鬆易行。

晨運好去處

沙田古道



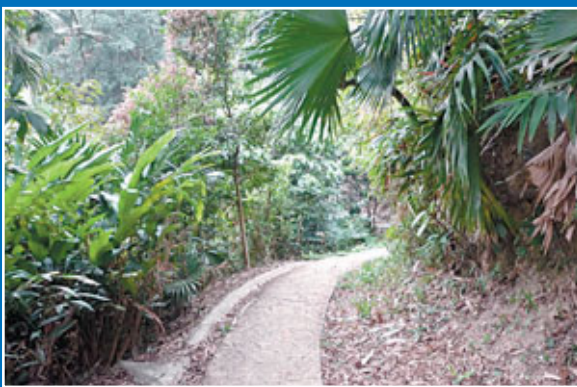
■獅子亭

從黃大仙乘巴士至慈雲山北巴士總站，穿過巴士總站沿觀音廟後山小路一直往上走，不久，左轉步上林蔭下的漫長石級。到達慈雲勝地牌坊繼續拾級而上，紫竹亭呈現眼前，沿沙田坳道往上走，右邊是半島獅子園，一座獅子亭屹立於此，可欣賞九龍半島的景色。

古道林蔭小徑

另邊廂，在獅子亭對面，便是士多，沿十二笏及茅荳村指示路牌前進，再看到地圖指示牌後沿右邊林蔭小徑往前走，平緩而行，途經設施齊備的燒烤場，可在此休息片刻。過石橋，接着傍澗而行，溪流淙淙，景色幽美。沿着蜿蜒的下山小徑一直走，可俯瞰不遠處的沙田景色。轉瞬間，馬鞍山郊野公園門牌就在眼前，代表着古道的出口了。離開門牌後，接行車路走，轉入水泉坳街，走到今次遊蹤的終點——博康邨。沙田古道，曾經是沙田以至新界北和九龍之間的交通要道，當年的古道大致上經沙田坳道後下山至今日水泉坳街一帶。

▲沙田古道平緩易行，是很多人心目中的理想晨運園地。



■樹影婆娑



■觀音廟

路線：黃大仙→慈雲山北巴士總站→沙田坳道→獅子亭→沙田坳燒烤區一號場→水泉坳街→沙田博康邨
交通：去程：於黃大仙龍翔中心的巴士站乘搭3C、2F到慈雲山北巴士總站下車
回程：於博康邨步行至沙田市中心

中山·三鄉
泉眼溫泉
首創合所式溫泉
全面升級 免費
更好玩更超值
24小時營業
電話：0760-85883115 中山·三鄉雅居樂新城旁

沙縣小吃是南遷的漢人運用祖先的烹調手藝與當地節俗相結合的一種飲食文化，始於漢晉，一直流傳至今，形成具有鮮明地方特色的製作工藝和地方風味特點，在中華傳統飲食文化中獨領風騷，被稱為來自福建農村的鄉土美食，被譽為漢民族飲食文化的「活化石」。

如果說粵菜是精緻清淡的工筆牡丹，沙縣小吃算是熨貼人心的水彩青草；比起氣派堂皇佔據寶地的高檔食肆，沙縣小吃總是默無聲息地紮根角落，它不張揚不具侵略性，可仍舊擁有自己鮮明的溫暖的特質，可稱得上「具有小草精神」的小吃。

沙縣小吃既有福州、閩南一帶的飲食特點，又有汀州一帶山區客家飲食文化風格，因此又分為兩大流派，即口味清新香甜、製作精細的城關小吃流派，代表品種有扁肉（麵食）、燒麥、肉包等，獨具特色；口味鹹辣酸、製作粗放的夏茂小吃流派，以夏茂鎮為代表，原料以米、薯、芋為主，如米凍、喜粿、米凍皮（粿粿麵）系列等。

不起眼的小吃包含着數千年的文化密碼。沙縣小吃製作工藝源自古中原一帶飲食民俗，有的小吃的製作方法保留着原始的特點，甚至能從古代典籍中找到出處，「活化石」之稱不無道理。

拿「沙縣板鴨」來說，「沙縣臘鴨」的地道叫法是「沙縣臘鴨」，周朝記載的乾肉的製作過程就與沙縣臘鴨的傳統工藝大致相同，只是在配料上略有增減，烘烤的方法亦更講究。同樣，以味道鮮美而遐邇聞名的沙縣麵食和豆腐，都可以在漢民族食譜中找到出處。



海峽旅遊

小吃衍生出來的文化藝術

2006年12月2日，反映沙縣小吃業主創業故事的電影《走出廊橋》在沙縣開拍，把小吃搬上銀幕在內地尚屬首次。《走出廊橋》通過講述一個新時期沙縣農村女青年阿桃學做小吃，經營小吃，走出廊橋，走到鎮上，走進縣城，走遍天下，獲得事業與愛情雙豐收的美好故事，揭示了沙縣小吃文化的歷史底蘊。

而被譽為「八閩獨秀、華夏一絕」的沙縣民間文化品牌——肩膀戲則是沙縣一種博採眾長、純樸向上的民間藝術精品，福建省非物質文化遺產。以大人的肩膀做戲台，讓小孩子站在大人肩膀上表演，大人根據劇情需要，與肩上海小孩巧妙配合，上下默契，渾然一體，素有「肩膀上的民間藝術奇葩」之美稱。

舌尖上的沙縣

沙縣位於福建省中部偏西北，閩江支流沙溪下游，肇始於東晉義熙元年（公元405年），迄今已有一千六百餘年的歷史，自古即為閩西北重要商品集散地，素有「金沙縣」之美譽。然而眾所周知，沙縣今天的名滿天下，幾乎全部功勞應歸於「沙縣小吃」——這一枝獨秀的小吃文化。



■沙縣肩膀戲在台灣南投表演

金山臥靈佛 風景別樣



淘金山位於福建省沙縣城關西郊約3公里處，相傳從前有人在此淘金而得其名，又云昔曾屯軍，故又名「屯軍山」。另外，昔人以山南有蓮花峰、西南為洞天岩、西北與燕子岩相望，東北與馬岩對峙，頂部有天地諸景，貌似西嶽華山，亦有「華山」之稱。

淘金山山體由淺層酸性侵入岩類的花崗斑岩所組成，為海拔450米左右的丘陵。山多奇石，兀立在叢林之中，其中三疊岩、金龜石、將軍坡、岩尾等頗具特色。淘金山於1991年重新開發，現其間有瓊台浴月、禪林鐘鼓、岩三疊、憩崖眺遠、軍寨雄風、臥佛慈光、木石情緣、白金圖、十八羅漢等景觀，重點突出自然景觀觀奇石珍樹的特色，淘金山才真正成了「沙陽第一景」。

長38米、寬10米、高11米的定光臥佛為目前內地最大的石雕臥佛，臥佛後面的山群有一尊約4公里長的山體綠色大臥佛，山與佛渾然一體。千古名刹定光禪院位於景區東邊，佛光洞是著名的懺愧祖師潘了拳悟道之地，古剎名山，奇石珍樹，是休閒、朝聖的絕佳選擇。

出行小貼士

交通：可從香港搭乘直航航班到福州，乘坐福州機場至三明旅遊專線，每日13:00（目的地永安），經停沙縣、三明）和16:30（目的地三明，經停沙縣）發車，車程約4小時。也可至福州市內長途汽車站轉乘至沙縣的長途大巴。正在建設中的三明沙縣機場將於2014年通航。

天氣：12月沙縣日均氣溫約為14℃至18℃，多雨天氣，需攜帶雨具。夜間氣溫較低，注意防寒。行前可關注沙縣旅遊局的官方微博。

福建旅遊之窗網站：http://www.fjta.com/
新浪官方微博：@福建省旅遊局