郊野自然生態行 三椏村

位於新界東北的三椏村是一條偏遠的小村落，西面有416米高的吊燈籠作屏障，東面是一片恬靜優雅的三椏海灣。連綿曲折的海岸線，極具觀賞價值外，亦是探索自然生態的不二之選。除了假日有穿梭往來的遊人外，平常都是一片恬靜。

■俯瞰三椏灣的風景

■由烏蛟騰經吊燈籠前往三椏村

交通

乘坐小巴20C由大埔墟（南盛街）起步，於烏蛟騰落車。

■三椏涌的風光

從烏蛟騰起步，沿溪邊小路漫行到九擔租村，過了緊急電話亭左轉上山的小路，此段名為犁頭石古道。站在小坳上，豁然開朗，遠眺八仙嶺，南望橫嶺峰巒橫列，俯覽上苗田、下苗田廢村一帶景色，滿目青翠，在山腰的荒廢梯田隱約可見，前方正是新界東北有名的高山「吊燈籠」。越過山坳，開始漫步於山腰的蜿蜒山徑，途中眺望三椏灣，但見海灣曲折、小島遍布、山光水色，不愧「香港小桂林」之美譽。下山是樹木茂密的石排路，日光不透、樹藤懸掛，加上倒塌破爛的犁頭石村屋，頗有荒蕪的感覺。

靜夜登山　星際漫遊

走完下山路，便到達三椏村。閒坐椅上，夕陽把片片雲霞照得通紅，面對金光映照的橫嶺，壯闊美麗。此刻四野無人，彷彿與自然融合成一體，頗有脫離凡塵俗世的感覺。

漆黑中的三椏灣，沒有萬家燈火，只有微弱月光映照海上列島的輪廓。乘夜登上牛屎湖山東南面的一列山脊，在遠離光害的環境下享受星際銀河的洗禮；靜聽昆蟲和蛙類的鳴叫聲，是多麼的令人陶醉。

天籟之音　自然妙韻

曙光初露，靜坐於小碼頭，雖然面前有往灣洲略為遮擋，仍擋不住晨光萬丈的壯麗景色，耀眼的陽光使人感覺溫暖。碼頭旁有連群結隊的小魚在清澈的海裡暢泳；山巒倒影，徐風輕送，一片悠閒恬靜。乘着晨霧漸次消散，細心聆聽清晨中的自然音韻。享受生活，無需窮奢極侈，只要順其自然便可滿載而歸。離開三椏村後，可依照指示清晰的路牌，經苗三古道返回烏蛟騰。由於三椏村位處偏僻，往返各需約兩小時的步程，宜與有經驗人士同行。

■三椏村的房屋，一派恬靜安詳。

■由三椏村沿三椏灣海岸向南，即可到達三椏涌。

第1493期

旅行資訊

遠足線

長征旅行隊

8月4日「長咀長走」，晨8時30分，西貢北潭涌麥徑起步點集合，西灣路吹筒坳，西灣，咸田出長咀大休，午後東灣山，米粉頂，蚺蛇坳，大浪坳，赤徑出北潭凹散隊。全程8小時，量力參加。

查詢：昨電 2818 7786 葉永常

綜合線

獵影遊

集思廣益「香港客家人風情」講座：2日（周五）晚7時半至9時半假九龍童軍總會柯士甸道香港童軍中心11樓1107室舉行。為迎接本會成立第16周年來臨，與史蹟民俗探究會合辦講座，並誠邀資深研究員徐月清女士主講。內容環繞着客家人生活習慣、竹枝詞圍頭歌、學習手織客家人腰帶過程等。公開活動，須報名及現場收費30元以扣除租場開支。史蹟賞遊「茅湖山觀測台」3日（周六）行經昔日謝公路（從調景嶺開築山路通往鯉魚門）、舊調景嶺警署、靈實醫院等。古道行樂「西貢北海下古徑」4日（周日）行經東風石、灰窰遺址、白沙澳百年大宅與教堂等。史蹟賞遊（內地遊）「深圳赤尾村白石龍」6日（周二）事緣禁區土地釋放後、兼且海防博物館舉行「抗日英雄——東江縱隊港九獨立大隊文物展」，提及營救文化人所走西線等有關地點。即日來回，須報名，以上集合時間地點電聯。

查詢：5402 0372 郭志標

網址：http://photohiking.com

星藝旅行團　華景三塘．鏡蓉連賞

（4日）晨準9時尖沙咀北京道1號「免稅店」出發，首遊山不高、景開揚華景山莊叢林區，舒步流水連綿古道縱橫交錯，金山坳，孖指徑全賞三塘美景，涼風送爽暑氣全消（午餐精選清心素宴）。續遊邊區沙頭角，候鳥天堂鹽灶下、拾塱田園村舍、上禾坑法定古蹟「鏡蓉書室」孔子學說，另設金牌奶茶，美點茶敘。冷氣車隨團。每券$160。△8月17/18日中珠聯遊，斗門海鮮，空中花園酒店休閒遊。

查詢△券站中環大道中151號英記茶莊△九龍旺角道英記茶莊△2673 7941、6417 0168

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，飛越二十七載＊

歡迎正職男女（色情免問）

8月4日私房菜宴。8月10日餐舞會。8月18日離島美食團。8月25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：九龍油麻地鴉打街33號雅達商業大廈21C室（紅茶館酒店對面），油麻地港鐵站C出口（文明里）

電話：2771 3900　網址：http://marybeauty.com

2013年7月30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。）

無綫翡翠台

6:00 花漾明星III
6:25 瞬間看地球
6:30 香港早晨
8:55 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 神鵰俠侶
10:30 環遊世界明星賽
11:30 宣傳易 及 新聞提要
11:35 交易現場
11:45 花花世界花家姐
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
1:25 都市閒情
2:10 宣傳易
2:15 今日VIP
2:40 愛時感動 及交易現場
2:45 海派甜心
3:50 我家3姊妹II 及交易現場
4:20 放學ICU
5:20 寶石寵物IV
5:50 財經新聞
5:55 和味濃情 及 新聞檔案
6:30 六點半新聞報道
6:55 天氣報告
7:00 申訴
7:30 東張西望
8:00 愛．回家
8:30 師父．明白了
9:30 衝上雲霄II
10:30 千奇百趣玩FREE D
11:00 晚間新聞/新聞檔案
11:40 天氣報告 及 瞬間看地球
11:45 愛時感動/娛樂頭條
12:00 今日財經/宣傳易
12:15 溏心風暴
1:20 宣傳易/今日VIP
1:55 東張西望
2:25 無間音樂
3:25 粵語長片：驚天動地

無綫明珠台

6:00 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 CCTV News - 直播
10:00 金融行情
10:30 交易現場
11:00 金融行情
11:30 交易現場
11:32 金融行情
12:00 CCTV News - 直播
1:00 荷里活娛樂速遞
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 科學小知識
4:30 反斗動畫廊
5:00 反斗樂一通
5:30 青年在野 (II)
6:00 普通話新聞/財經報道
6:20 普通話天氣報告 及 普通話新聞檔案
6:25 財經消息
6:35 亞洲足球新天地
7:00 藝坊
7:30 七點半新聞報道
7:50 天氣報告
7:55 瞬間看地球
8:00 芝味無窮 (VI)
8:30 新紮伊人
9:30 明珠絕色: 探索非洲
10:35 環球金融速遞
10:40 福爾摩斯新傳
11:35 PS 港生活．港享受
11:40 財經速遞
11:45 晚間新聞/瞬間看地球
12:05 荷里活娛樂速遞
12:30 俏特務
1:25 明珠檔案
1:55 音樂熱點
2:00 Bloomberg財經第一線
5:00 台灣無綫衛星電視台新聞
5:30 中國新聞

J2數碼頻道

9:00 KERORO軍曹 VI
10:00 借用一下你的愛
11:00 冒險王
12:00 音樂工房
12:30 Big Boys Club
1:00 當王子遇上女軍官
2:00 智勝鮮師
3:00 藝宅門
3:15 流行速遞
3:50 世界第一等
4:45 音樂工房
5:15 越夜越美味
5:45 藝宅門
5:55 麵包超人
6:25 機動戰士AGE
7:00 娛樂新聞報道
7:30 借用一下你的愛
8:30 世界那麼大
9:30 食勻全世界
10:00 翠星上的加爾岡緹亞
10:30 當王子遇上女軍官
11:30 Big Boys Club

無綫劇集台

9:00 小資女孩向前衝
10:00 成均館緋聞
11:05 S.O.P.女王
12:00 律政狂人
1:00 小資女孩向前衝
2:00 S.O.P.女王
2:45 成均館緋聞
4:00 律政狂人
5:00 小資女孩向前衝
5:45 成均館緋聞
7:00 S.O.P.女王
8:00 律政狂人
9:00 小資女孩向前衝
9:45 成均館緋聞
11:00 律政狂人
12:00 S.O.P.女王
1:00 成均館緋聞
2:15 小資女孩向前衝

亞視本港台

9:15 理財博客之即市錦囊
10:15 通識小學堂
10:45 iFit@tv
10:50 ATV每日一歌
11:00 大內群英續集
12:00 ATV2013感動香港周人物推選
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 iFit@tv
2:30 把酒當歌
3:00 左右紅藍綠
3:05 ATV2013感動香港周人物推選
3:20 ATV每日一歌
3:30 ATV粵曲會知音
4:00 通識小學堂
4:30 Thomas & Friends湯馬仕小火車
5:00 徹之進
5:30 微播天下 / 當年今日
6:00 六點鐘新聞
6:35 ATV焦點
6:50 經濟快訊
6:55 體育快訊
7:00 天氣報告
7:05 ATV亞洲小姐競選25th 亞姐百人 II
7:30 iFit@tv
7:35 星動亞洲
8:30 微播天下
9:00 懸崖
9:30 六合彩
9:35 懸崖
10:00 國際財經視野 / 當年今日
10:30 夜間新聞
10:55 ATV焦點
11:00 把酒當歌
11:35 ATV2013感動香港周人物推選
11:50 李小龍傳
1:10 ATV每日一歌
1:20 星動亞洲
2:15 ATV2013感動香港周人物推選
2:30 國際財經視野
3:00 把酒當歌

亞視國際台

6:00 Music 120
7:00 新聞早點 -中國新聞報道
7:30 文化報道
8:00 地球狂想曲
9:00 奇幻百寶箱
9:30 The Wiggles Sr.5
10:00 中央電視台新聞 - 直播: 綜合新聞
10:30 文化報道
11:00 綜合新聞
11:30 旅遊指南
12:00 自然
12:30 中國新聞報道
12:50 Music 120
3:00 芭蕾小精靈
3:30 神奇Pet Pet Pet
4:00 我係阿發仔
4:30 精靈蠟筆仔
5:00 青春四人組
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 大巴遊世界
9:00 地球狂想曲
10:00 回收先鋒
11:00 夜間新聞
11:20 地球狂想曲
12:20 中國新聞報道
12:50 大巴遊世界
1:20 全歐訊息速遞
1:50 中國八大名菜
2:50 Music 120

中央電視台-1（數碼頻道）

6:00 朝聞天下
8:33 生活早參考
9:07 天天飲食
9:28 寶蓮燈
10:17 寶蓮燈
11:07 寶蓮燈
12:00 新聞30分
12:35 今日說法
1:13 精忠岳飛
2:04 精忠岳飛
2:54 精忠岳飛
3:43 精忠岳飛
4:33 生活提示
4:41 第一動畫樂園
7:00 新聞聯播
7:31 天氣預報
7:39 焦點訪談
8:04 前情提要《花木蘭傳奇》
8:08 花木蘭傳奇
9:01 前情提要《花木蘭傳奇》
9:05 花木蘭傳奇
10:00 晚間新聞
10:38 加油！少年派
11:38 2013士兵突擊
12:35 星光大道
2:17 動物世界
2:50 2013士兵突擊
3:40 請您欣賞
3:41 加油！少年派
4:31 今日說法
4:59 新聞聯播
5:29 人與自然

中央電視台（國際頻道）

9:00 快樂漢語
9:15 紫檀王
10:00 中國新聞
10:12 紫檀王
10:57 廣東河源萬綠湖風光
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 客家足跡行
1:20 快樂驛站
1:30 走遍中國
2:00 中國新聞
2:15 我的兄弟叫順溜
3:00 我的兄弟叫順溜
3:50 我的兄弟叫順溜
4:33 周二補充
4:40 客家足跡行
5:00 中國新聞
5:15 遠方的家
6:00 中國新聞
6:15 中國文藝
6:45 國寶檔案
7:00 中國新聞
7:15 江山
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 百家講壇
2:00 新聞聯播
2:30 客家足跡行
2:50 快樂驛站
3:00 中國新聞
3:15 天涯共此時
4:00 中國新聞

鳳凰衛視中文台

9:00 鳳凰大視野
9:35 地球宣言 (1696)
9:40 鳳凰全球連線
10:05 說出你的故事
10:55 時事開講
11:20 健康新概念
11:25 鳳凰觀天下
12:00 鳳凰午間特快
12:25 鳳凰氣象站
12:30 有報天天讀
1:00 鏘鏘三人行
1:25 騰飛中國
1:30 鳳凰焦點關注
1:50 文明啟示錄
1:55 娛樂大風暴
2:15 完全時尚手冊
2:35 全媒體全時空
3:00 資訊快遞
3:30 金曲點播
3:35 名言啟示錄
3:40 鳳凰衛擊播
4:15 世界看中國
4:20 鳳凰大視野
5:00 金曲點播
5:05 金曲點播
5:10 開卷八分鐘
5:20 心相隨
5:25 有報天天讀
5:55 健康新概念
6:00 娛樂大風暴
6:20 文明啟示錄
6:25 全媒體全時空
7:00 完全時尚手冊
7:20 世界看中國
7:25 鳳凰觀天下
7:55 與夢想同行
8:00 鳳凰大視野
8:30 騰飛中國
8:35 鳳凰焦點關注
8:55 名言啟示錄
9:00 時事直通車
10:00 鳳凰衛擊播
10:30 心相隨

有線電影1台

7:30 老虎出更
9:20 唐伯虎點秋香
11:25 我家有一隻河東獅
1:25 賭博默示錄2
4:10 黃飛鴻
6:55 再見王老五
8:55 精武家庭
11:00 咖喱辣椒
1:05 葉問2
3:20 每當變幻時
5:20 瘦身

有線體育台

6:00 體育王
6:30 韋伯盃保齡球賽
8:00 協會盃網球賽決賽 捷克對 塞爾維亞
10:00 體育王
10:30 韋伯盃保齡球賽
12:00 體育王
12:30 世界盃短池游泳賽-杜拜站
2:00 體育王
2:30 韋伯盃保齡球賽
4:00 體育王
4:30 協會盃網球賽決賽 捷克對 塞爾維亞
6:30 體育王
7:00 韋伯盃保齡球賽
8:30 世界盃短池游泳賽-杜拜站
10:00 體育王
10:30 韋伯盃保齡球賽
12:00 體育王
12:30 協會盃網球賽決賽 捷克對 塞爾維亞
2:30 體育王
3:00 韋伯盃保齡球賽
4:30 世界盃短池游泳賽-杜拜站