登頂觀鳳凰山

鳳凰山是香港第二高峰，僅次於大帽山。主峰為鳳、副峰為凰，山巒起伏而令氣象萬千，如鳳凰展翅於雲霧之中。鳳凰山地勢突出，巍峨雄奇，傲然聳立於大嶼山，吸引不少遊人登峰賞日。據《新安縣志》記載，鳳凰山在大奚山（現大嶼山）帳內，雙峰插雲，形如鳳閣，與杯渡山（現青山）對峙。

■香港的鳳凰山地勢高聳，山頂兩峰怪石嶙峋。

■鳳凰山頂的避風處 相片由漁護署提供

鳳凰山處於大東山以西，木魚山以東，狗牙嶺以北，昂坪和彌勒山之東南，地塘仔之西南，其附近範圍被劃入南大嶼郊野公園之內。 值得一提的是，雖然鳳凰山是全港第二高峰（943米），但一般市民如欲登上「香港之巔」其實是此峰，因大帽山在915米以上全屬禁區，可望而不可即。

攜手天梯 闖南天門

路線始於伯公坳，依鳳凰徑指示登山。得名由鳳凰山的鳳凰徑為大嶼山的主要遠足徑，其中鳳凰徑第三段由伯公坳開始，至昂坪結束，途經鳳凰山山頂。昂坪至鳳凰山山頂的山徑又名「天梯」，因梯級落差大而聞名。

沿鳳凰徑上走，在700多米高的山脊上，可到達「南天門」。南天門為一著名的景點，該處南面有兩邊峭壁左右對峙，遊人從中間的缺口可俯瞰塘福村。鳳凰山山頂為著名的觀日地點，漁農自然護理署於鳳凰徑第三段的伯公坳起點設立了日出日落時間表，亦在山頂上興建了山區臨時避風站，以方便遊人。

旭日東升 鳳凰縹緲

攀登鳳凰山觀日出，大概需要兩小時，可在登山前一晚，入住昂坪的旅舍。翌日凌晨4時從「心經簡林」附近的「鳳凰觀日」牌坊出發，並按指示牌沿俗稱「天梯」的一段鳳凰徑登山，在早上約6時前到達山頂，等待日出的一刻。

最佳的登山時期是12月至2月（冬季），因為晨霧不大，雲層薄，視野會比較清晰，可以更清楚地看到日出。加上月球軌跡此際最近地球關係，天際明月照耀大地令途中所見一草一石一木均像結了一層霜一般，月色空明，天地俱寂。

東天雲蒸霞霧，山巒之後一片光明，天際被劃出一道明顯的弧形亮光，七彩的雲霞風雲翻湧，聚集在山崗之上，猶如百鳥朝鳳。雲霞之中，一輪紅日冉冉升起，彩霞四合、嵐光四射，一輪紅日從天際升起，盡令人舒懷而心曠神怡。鳳凰山有海有山，更有散列的島嶼，無論近景、中景、遠景都兼而有之，真是美不勝收！

■在香港第二高峰鳳凰山，一輪紅日從水平線噴薄而出。

■鳳凰山怪石嶙峋，觀日勝境。 相片由漁護署提供

■由鳳凰山望昂坪大佛，中間一片霧海。

交通：

A: 乘坐23號巴士由東涌往昂坪，亦可乘坐其他巴士前往。

B: 乘坐昂坪360纜車返回東涌

■鳳凰山頂的日出景觀

第1518期

旅行資訊

遠足線

長征旅行隊「周年長走之四．丹桂神仙會芙蓉」

1月26日，早 8 時30分紅水橋集合起步，丹桂村登洪水山、神仙轍、黃泥墩水塘、二坳仔、伯公坳，田夫仔路側蓮花澗水源大休，午後田夫仔、上塘、上花山、花山引水道、曹公潭、引水道、芙蓉山落荃灣散隊。全程山行8小時多，量力參加。

晚9-11 電：2818 7786 葉永常、2634 0243 封德梅、3126 2098 胡其。

綜合線

獵影遊

旅訊：設於中大康本國際學術園八樓的「賽馬會氣候變化博物館」，是本港首間展示「三極」考察資料的博物館。館內分有4個展區，並展出中國第一艘極地探險破冰船「雪龍號」模型，以及探險家李樂詩捐出的「鎮館之寶」巨型風鈴石。開放時間逢周一、二、四至六，每日上午 9 時半至中午12時半和下午2時至5時，逢周三、日及公眾假期休館，入場免費。

會訊：史蹟賞遊「再探珠江三角洲炮樓群」24日（周五）額滿，多謝支持！探遊十八區之中西區「歲晚南北行、太平山街、海味街周邊」25日（周六）。鄉村探遊「新田三寶樹、米埔白鶴洲」28日（周二）。

預告：31日（周五，年初一）元朗錦田河濕地周邊鄉村群、2月1日（周六，年初二）流浮山與廈村鄉。以上活動集合時間地點電聯。

查詢：5402 0372 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$39。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

＊飛越二十八載，歡迎正職男女（色情免問）＊

1月26日下午茶敘。1月31日新年高鐵武廣韶關、乳源、大峽谷三天團。2月9日團拜燒烤樂。2月16日新春大運遠足團。2月22日特色晚宴。逢三社交舞班，逢四卡拉OK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

2014年1月21日 今日電視節目表（星期二）

無綫翡翠台

6:00 都市方程式
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 雪山飛狐
10:30 跟紅頂白大三元
11:30 宣傳易 及 新聞提要
11:35 交易現場
11:45 換樂無窮
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 左右紅藍綠
1:25 都市閒情
2:10 宣傳易
2:15 今日VIP 及 交易現場
2:45 高朋滿座
3:50 閃電十一人II 及 交易現場
4:20 放學ICU
5:20 星夢學園
5:50 財經新聞
5:55 迎妻接福 及 新聞檔案
6:30 六點半新聞報道
6:55 天氣報告
7:00 星期二檔案
7:30 東張西望
8:00 愛．回家
8:30 單戀雙城
9:30 新抱喜相逢 及 樓按周轉有運行
10:30 家家行運菜
11:00 晚間新聞
11:35 新聞檔案
11:40 天氣報告
11:45 瞬間看地球
11:50 娛樂頭條
12:00 今日財經
12:10 宣傳易
12:15 律政新人王II
1:20 宣傳易

無綫明珠台

6:00 金融概要
7:30 NBC世界新聞
8:00 普通話娛樂新聞報道
9:00 教育電視
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 金融行情
2:00 交易現場
2:03 金融行情
3:58 交易現場
4:00 猩猩「Sing」 (II)
4:30 環保小先鋒
5:00 功夫熊貓之至尊傳奇
5:25 至爆理論 (VII)
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 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 型廚食遊墨西哥
8:30 趣怪寵物
9:30 明珠絕色: 植物王國
10:35 環球金融速遞
10:40 異能行者
11:35 財經速遞
11:40 晚間新聞
11:55 瞬間看地球
12:00 心計 (IV)
12:55 明珠檔案
1:25 世界足球狂熱
1:50 音樂熱點
2:00 趣怪寵物
2:50 型廚食遊墨西哥
3:15 亞洲足球新天地
3:45 求變先鋒

J2數碼頻道

6:00 安樂蝸
6:30 Big Boys Club
7:00 無間音樂
8:00 大食懶加菲貓
8:30 WORKING!!無聊西餐廳2
9:00 驚奇大冒險
10:00 幸福選擇題
11:00 冒險王
11:55 跑出我信念
12:00 姊妹淘
12:30 Big Boys Club
1:00 呈獻：7級公務員
2:00 灰姑娘的姐姐
3:00 潮生活
3:15 流行速遞
3:50 世界那麼大
4:45 越夜越美味
5:15 姊妹淘
5:45 潮生活
5:55 大食懶加菲貓
6:25 WORKING!!無聊西餐廳2
7:00 娛樂新聞報道
7:30 幸福選擇題
8:30 世界那麼大
9:25 跑出我信念
9:30 食勻全世界
10:00 姊妹淘
10:30 呈獻：7級公務員
11:30 Big Boys Club
12:00 全職獵人
12:30 蒼天之拳
1:00 灰姑娘的姐姐
2:00 流行速遞
2:35 世界那麼大
3:30 食勻全世界
4:00 呈獻：7級公務員
5:00 蒼天之拳
5:30 全職獵人

亞視本港台

6:00 把酒當歌
6:30 亞洲早晨
8:35 ATV焦點
8:45 香江怒看
9:15 理財博客之即市錦囊
10:15 通識小學堂
10:45 iFit@tv
10:50 走進上市公市
11:00 美麗傳說2 星願
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 iFit@tv
2:30 把酒當歌
3:00 左右紅藍綠
3:05 亞洲政策組 - 港人不能治港?
3:30 ATV粵曲會知音
4:00 通識小學堂
4:30 獸旋戰鬥
5:00 冒險王比特
5:30 星動亞洲 / 當年今日
6:00 六點鐘新聞
6:35 ATV焦點
6:45 經濟快訊
6:50 體育快訊
6:55 天氣報告
7:00 700萬人的先鋒2 / iFit@tv
7:30 香江怒看
8:00 星動亞洲
9:00 黃飛鴻之誰家女兒誰家花
9:30 六合彩
9:35 黃飛鴻之誰家女兒誰家花
10:00 國際財經視野 / 當年今日
10:30 夜間新聞
10:55 ATV焦點 / 馬上全接觸
11:10 把酒當歌
11:40 ATV每日一歌

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 亞洲起飛
9:00 小芬尼火燭車
9:30 The Wiggles
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 教育電視
4:00 我係阿發仔
4:30 花貓大冒險
5:00 歷史知多D
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 萬中無一
9:00 心理追兇
10:00 亞洲起飛
11:00 夜間新聞
11:20 賽馬預測
0:55 中國新聞報道
1:25 焦點報告
1:55 亞洲起飛
2:55 Music 120

無綫劇集台

6:00 原來是美男
7:15 求愛365
8:00 遺留搜查
9:00 原來愛．就是甜蜜
10:00 原來是美男
11:05 求愛365
12:00 遺留搜查
1:00 原來愛．就是甜蜜
2:00 求愛365
2:45 原來是美男
4:00 遺留搜查
5:00 原來愛．就是甜蜜
5:45 原來是美男
7:00 求愛365
8:00 遺留搜查
9:00 原來愛．就是甜蜜
9:45 原來是美男
11:00 遺留搜查
12:00 求愛365
1:00 原來是美男
2:15 原來愛．就是甜蜜
3:00 遺留搜查
4:00 求愛365
5:00 原來愛．就是甜蜜

有線電影1台

7:35 黑金
10:00 AV
12:00 花花型警
2:00 鍾無艷
4:25 一個好爸爸
6:45 雙瞳
9:00 新警察故事
11:30 鬼馬狂想曲
1:30 亞李．爸爸兩個大盜
3:35 戇星先生
5:40 武俠梁祝

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