行山者樂園 馬鞍山郊野公園

馬鞍山郊野公園位於新界東部的西貢半島中部地峽，由南部的飛鵝山起，包括馬鞍山的主要部分，因而得名。馬鞍山郊野公園與西貢郊野公園及獅子山郊野公園連接，在馬鞍山上形成面積遼闊的康樂地帶。

■大金鐘

成立於1979年的馬鞍山郊野公園，除了內陸的馬鞍山部分外，白沙灣及牛尾海之間的白沙灣半島，也屬於公園範圍。從公園內的高處，可以遠眺海岸及離島的景色，其中的高山包括馬鞍山、牛押山、大金鐘、大老山及飛鵝山等。範圍內著名的郊遊地點，有觀賞香港夜景的飛鵝山、位於百花林的孫中山母親墓地，及露營熱門地點基維爾營地等。

挑戰牛押山 迂迴險峻

馬鞍山高702米，馬鞍山與牛押山相對，形成馬鞍形狀，故名馬鞍山。旅行人士將它分為馬鞍頭（即馬鞍山主峰）及馬鞍尾（牛押山）。在新界多處，都可以看見這個「馬鞍」。

馬鞍山郊野公園最獨特之處，是它把西貢半島和沙田分隔開。馬鞍山最聞名的山坡位於其東北面，但也最為險要。由於東北面登山的路較難行，所以由南面出發，經昂坪高地登山較佳。大金鐘西面山脈有幾條通往馬鞍山的小徑。走過高原草地後，便看到一堆火成岩，這就是馬鞍山的頂峰。沿着一條由砂礫堆砌而成的小徑，可登上馬鞍山之巔，這裡可飽覽由北面的赤門至東面的西貢半島全景。

沿東面下山，險峻而迂迴的小路繞過寧靜的山坡及幽谷。在人跡罕至之處，可找到稀有的植物品種，因此，附近一帶已劃為特別地區，加以保育。若然有決心及冷靜的頭腦，可選擇沿馬鞍山以西的牛押山下山，看到它那鋸齒狀的山脈，實在令人興奮。

尋訪南華杜鵑與赤麂

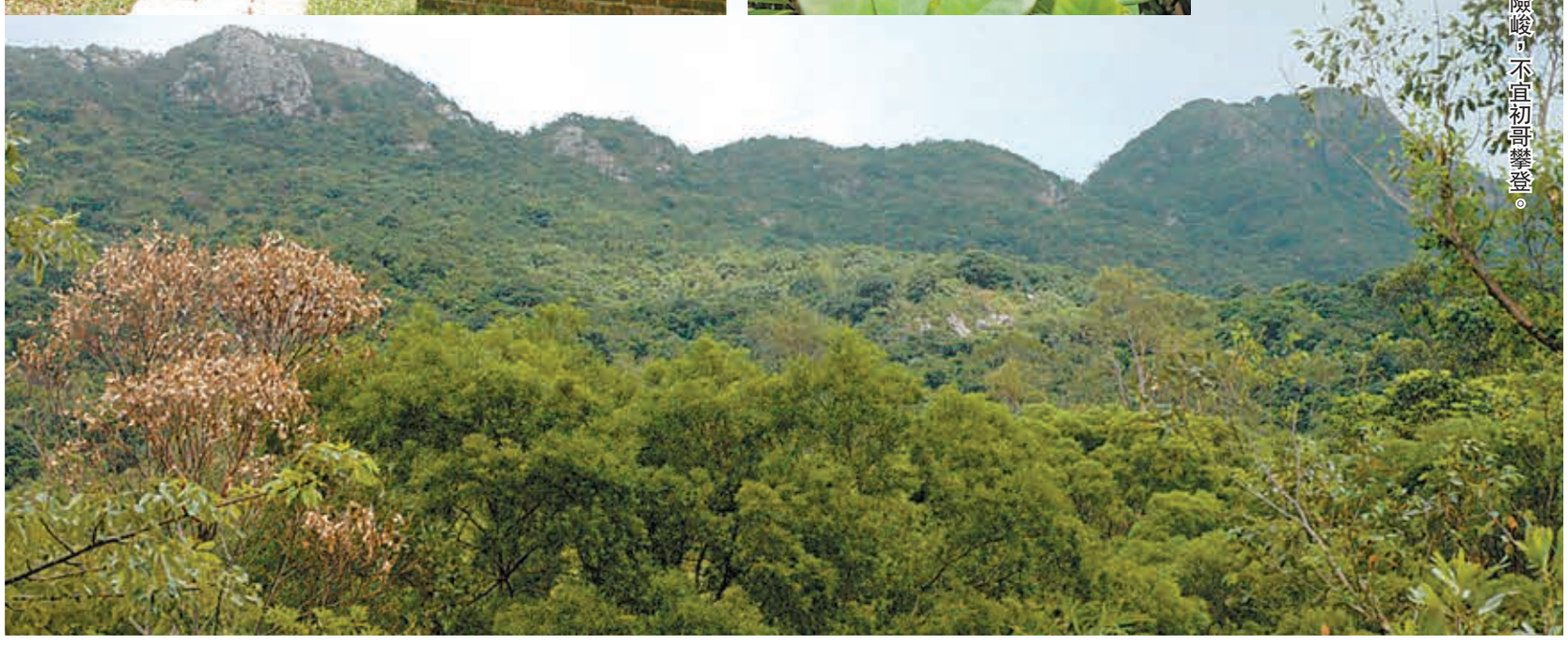
公園內的多個山頭，大部分均無林木生長，僅有稀落的植被。以火山岩為主的山坡，只有適應力特強的植物生長，而間中亦可發現零星的稀有植物，如在馬鞍山的崎嶇斜坡上，便有野生杜鵑、蘭花及一些鮮見的蕨類植物。至於獨處一隅的白沙灣半島範圍，則有密林滿布小規模的山坡。

馬鞍山郊野公園的自然環境，未受破壞，讓多種野生生物有棲身之地，經常出沒的哺乳類動物有穿山甲、箭豬、野豬及赤麂等。而白沙灣半島一帶的密林，則是雀鳥群集的地方，漫步半島縱橫交錯的小徑之間，耳畔常聞百鳥爭鳴，但需要耐心守候，才可在樹梢一睹牠們的芳容。

■馬鞍山郊野公園家樂徑

■赤麂

■南華杜鵑


■馬鞍山郊野公園吊手岩山頂崎嶇險峻，不宜初哥攀登。

第1535期

旅行資訊

遠足線

冬梅之友 「大水坑落薑場」

5月25日星期日早上8時45分馬鞍山富安花園外巴士總站附近認旗集合，準9時正起步，秘道入石壟仔，經金梅坑出金鐘坳，昂坪走五聯達落大水井薑場，落西貢大會堂散隊（或於金鐘坳走鹿巢山，過一夫當關集水區回走大水坑散隊），中午適當地點大休。交通糧水自備。

聯絡電話：何國雄 9229 0611

長征旅行隊

5月25日「五桂走東洋山」晨8時30分鯉魚門街市牌坊集合，魔鬼山、五桂山、黃麞仔、百花林水源地大休，午後東洋山、雞胸山、回歸亭下天馬苑散隊。山行約7小時，量力參加。

晚9–11電：28187786 葉永常

綜合線

星藝旅行團 霧鎖川龍・廸欣風光

（25日）晨準9時尖沙咀北京道一號「免稅店」出發，行程遍及霧山高原漫步林茂景幽麥徑九段、伯公坳、大嶺峒、牛寮、川龍棧道，途經之處涼風送爽，視野開揚美景盡收（午宴享用東江菜、河鮮佳餚），續遊迪士尼、舒步海景堤岸眺望、北平洲、大白與二白灣愉景建築群，加遊親子樂園迪欣湖畔。冷氣車隨團每券$160。

△6月14/15日父親節入住全新五星酒店，惠州、博羅新景遊。

查詢△券站中環大道中151號英記茶莊
△九龍旺角道英記茶莊△26737941、64170168。

獵影遊

旅訊：（一）每年5月至9月是燕鷗繁殖季節，漁護署訂下保護和觀賞燕鷗守則，其中一項是提醒大家切勿登燕鷗島觀賞或進行其他活動，觀賞燕鷗宜在船上進行，一切須距離燕鷗島20公尺以上。（二）香港文物探知館演講廳（九龍尖沙咀海防道九龍公園）於24日（周六）下午3時至5時舉行「古建漫遊：香港祠堂的修復」，講者羅嘉裕（香港中文大學建築學院、建築文化遺產研究中心副總監）。同日同時間香港歷史博物館舉辦「藥局與神明的傳入——從黃大仙信仰談起」講座，講者蕭國健教授。

會訊：本會6月份活動通訊憶公開上網及免費索閱（港島名峰松栢（Overlander戶外用品、九龍大自然香山學社長春社、新界雄峯欣悅坊等。）或附$1.7郵票連回郵信封寄馬鞍山郵政信箱79號索閱。5月21日至28日八天，小組活動「台北嘉義歷史文化自由行」。31日（周六）上午探遊十八區「灣仔區灣仔峽、忠靈塔遺址」。

查詢：5402 0372 郭志標
網址：http://photohiking.com

友誼之旅會

＊飛越二十八載，迎正職男女（色情免問）

5月25日下午茶敘。6月1日海上燒烤釣魚樂。6月7日特色晚宴。6月15日交友遠足團。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

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
網址：www.coralseaferryservice.com.hk

今日電視節目表 2014年5月20日（星期二）

無綫翡翠台

9:00 交易現場
9:45 金曲挑戰站
9:50 快樂長門人
10:00 碧血劍
10:30 包青天之開封奇案
11:30 宣傳易 及 新聞提要
11:35 交易現場
11:45 巴不得媽媽...
12:40 宣傳易
12:45 交易現場
1:00 午間新聞
1:15 瞬間看地球 及 財經檔案
1:20 左右紅藍綠
1:25 都市間情
2:10 宣傳易
2:15 今日VIP
2:40 公益金・香港心 及 交易現場
2:45 女王辦公室
3:50 爆丸IV 及 交易現場
4:20 放學ICU
5:20 星夢學園
5:50 財經新聞
5:55 肥田囍事 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 及 西遊記．講呢啲
8:30 西遊記
9:30 女人俱樂部 及 樓按周轉有生機
10:30 走過足球聖地
11:00 晚間新聞/新聞檔案
11:40 天氣報告及瞬間看地球
11:45 公益金・香港心
11:50 娛樂頭條/今日財經
12:10 宣傳易
12:15 烈火雄心II
1:20 宣傳易
1:25 今日VIP
1:55 東張西望
2:25 無間音樂
3:25 粵語長片：龍虎英雄傳

無綫明珠台

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 象王與乖孫 (III)
4:30 外星小戰隊
5:00 少年勇將之宇宙激戰
5:30 智闖火車頭
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 及 32強完全檔案
6:35 亞洲足球新天地
7:00 藝坊
7:25 32強完全檔案
7:30 七點半新聞報道
7:50 天氣報告
7:55 瞬間看地球
8:00 美女意式佳餚
8:35 寵物小寶貝 (II) 及 32強完全檔案
9:30 野性阿拉伯
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 狙魔人 (VII)
12:55 風雲備戰巴西世界盃
1:25 明珠檔案
1:55 世界足球狂熱
2:20 音樂熱點
2:30 野性阿拉伯
3:25 寵物小寶貝 (II)
4:15 美女意式佳餚
4:45 音樂熱點

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 浮生六劫
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 我愛下午茶
3:00 左右紅藍綠
3:05 把酒當歌
3:35 愛上女主播
4:00 通識小學堂
4:30 戰鬥王之颶風戰魂
5:00 翼飛衝天
5:30 亞洲政策組 - 香港有問題?
5:55 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 醫生與你
7:28 iFit@tv
7:30 粉紅色唇膏
8:30 殭屍重生 / 我和殭屍有個約會
9:30 六合彩
9:35 香江怒看
10:00 國際財經視野
10:25 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
11:50 胆識過人
1:10 香江怒看
1:35 殭屍重生 / 我和殭屍有個約會
2:35 國際財經視野
3:05 走進百姓家

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 野性的呼喚
9:00 精靈一族
9:30 奇幻寶貝
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 恐龍仔班尼
4:30 動物BB學堂
5:00 天然少女
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 全歐訊息速遞
8:30 狂野極速
9:00 絕頂之峰
10:00 超越腦極限
11:00 夜間新聞
11:20 賽馬預測
12:50 中國新聞報道
1:20 狂野極速
1:50 超越腦極限
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
9:08 天天飲食
9:26 電視劇 野鴨子2
10:15 電視劇 野鴨子2
11:06 電視劇 野鴨子2
12:00 新聞30分
12:35 今日說法
1:13 大劇場 娘家的故事
2:03 大劇場 娘家的故事
2:52 大劇場 娘家的故事
3:41 大劇場 娘家的故事
4:27 請您欣賞
4:28 特別節目
4:32 精彩一刻
4:47 生活提示
4:59 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
8:06 電視劇 我在北京，挺好的
8:58 前情提要
9:02 電視劇 我在北京，挺好的
10:00 晚間新聞
10:32 動物世界
11:03 電視劇 龍門鏢局
11:51 電視劇 龍門鏢局
12:39 國際藝苑
1:31 正大綜藝
2:33 生活早參考
3:05 人與自然
3:32 精彩一刻
3:40 請您欣賞
3:41 國際藝苑
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 文明之旅
9:45 快樂漢語
10:00 中國新聞
10:12 皇糧胡同十九號
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 華人世界
1:20 快樂驛站
1:30 走遍中國
2:00 中國新聞
2:15 准媽媽四重奏
3:00 准媽媽四重奏
3:45 快樂驛站
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
6:00 中國新聞
6:15 中國文藝
6:45 國寶檔案
7:00 中國新聞
7:15 生死依托
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 華人世界
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
5:00 走遍中國
5:35 華人世界

鳳凰衛視中文台

9:00 鳳凰大視野
9:35 地球宣言
9:40 鳳凰全球連線
10:05 說出你的故事
10:50 名士風流
10:55 時事開講
11:20 健康新概念
11:25 鳳凰觀天下
11:55 大外交新思維
12:00 鳳凰午間特快
12:25 鳳凰氣象站
12:30 有報天天讀
12:55 今日視點
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 鳳凰衝擊播
4:15 世界看中國
4:20 鳳凰大視野
5:00 大外交新思維
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 地球宣言
7:25 鳳凰觀天下
7:50 今日視點
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

有線電影1台

8:15 金枝玉葉2
10:30 天地雄心
12:50 百分百感覺II
2:55 龍鳳鬥
4:55 嚇鬼阿嫂
7:10 玉女添丁
9:00 黑白戰場
10:50 雙瞳
1:05 愛・作戰
3:10 賭霸
5:10 一個爛賭的傳說

有線體育台

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