香港的「馬爾代夫」——西貢大浪灣

夏日炎熱，有人喜歡深山老林裡陰涼的瀑布潭水，也有人鍾意盡情曝光在陽光下，來一場痛快的沙灘日光浴。今期，小編就為大家介紹被譽為「香港馬爾代夫」的大浪灣。

西貢素有「香港的後花園」之稱，而位於新界西貢半島東部的大浪灣是這個花園的一顆璀璨明珠。能夠被譽為「香港馬爾代夫」，大浪灣無疑是香港最優美的海灘。碧綠的海水、細幼的沙粒、挺拔的山峰、奇偉的岬角 ，刻畫着自然之最原始風貌 。千百年的風浪侵蝕，雕琢出大大小小的奇異海灣，現今的大浪灣，從南到北由四個沙灘海灣組成，這四個海灣分別為西灣、鹹田灣、 大灣和東灣。四個海灣連通大浪灣北部的山峰「蚺蛇尖」，合稱為一尖四灣，為「香港四大奇景」之一，自然風光令人感嘆大自然之鬼斧神工。

遊覽大浪灣的主要路線有三條。一是從西貢市中心的西貢公交總站往回走至親民街麥當勞門口乘29R村巴到西灣亭下車。二是從西貢市中心的西貢公交總站坐94號巴士在北潭凹下車，沿赤徑到鹹田灣，西灣，最後到西灣亭。三是於香港中文大學附近的馬料水碼頭坐船到赤徑。

近日天氣炎熱，小編建議選擇第三條路線，老少皆宜。由赤徑下船，如若不趕時間，可以將這裡作為第一站，玩沙戲水一番；再沿着麥理浩徑第二段的指示牌，一路前行。上行至大浪坳，可在亭中稍作休息補充體力。這裡有一條上山的支路通向蚺蛇尖，但有政府告示牌指示不宜行此野路。

沿着主路往山下走，不一會就能看到大海，視野豁然開朗。繼續下行到鹹田村，若天氣炎熱或體力不佳者可直接選擇鹹田灣、西灣、西灣亭的經典路徑前行。於鹹田灣過河口木橋後沿海邊水泥徑前往西灣，村後上行吹筒坳直行至西灣亭，結束行程。漫步在此山徑，幾乎全程可享受絕美海景，風光無限。

■壯麗的海灣令人感歎大自然的鬼斧神工 相片提供：漁護署

■大浪灣遠足路線

■大浪灣外的大洲尖洲 相片提供：漁護署

■鹹田灣四周是幼滑的細沙，迎納着大浪灣的滾滾波濤。 相片提供：漁護署

■每逢周末，大浪灣海濱都吸引大量遊人在此遊玩。 新華社記者 陳曉偉 攝

■兩名遊人經過大浪灣海濱的小溪 新華社記者 陳曉偉 攝

■大浪灣亦是滑浪衝浪聖地

旅行資訊

第1541期

遠足線

冬梅之友

本隊於7月、8月暫停活動兩個月至9月份恢復活動。

聯絡電話：何國雄 9229 0611

長征旅行隊

7月6日「野豬徑長走」，晨8時30分港島小西灣藍灣半島集合起步，砵甸乍山、馬塘坳登歌連臣山，石澳道落石埤山，野豬徑登大風坳燒烤場大休，午後畢拿山、小馬山、金督馳馬徑，灣仔散隊，全程山行7小時、量力參加。

查詢：晚電：2818 7786 葉永常

綜合線

獵影遊

旅訊：（一）第25屆香港書展於7月16日至22日，一連七天在灣仔會展中心舉行。查詢更多書展詳情可瀏覽網站www.hkgookgair.com （二）香港文物探知館（海防道九龍公園內）於7月5日（周六）下午2時至3時半假演講廳舉行「香港宋元時期的陶瓷器：從土瓜灣聖山道遺址新發現說起」專題講座，講者：林業強教授（中大中國文化研究所名譽研究員）。

會訊：本會7月份活動通訊已公開免費派閱（港島名峰松柏Overlander）、九龍大自然香山學社莎木尼、新界捷威雄峯欣悅坊等。）或附回郵連1.7郵票函寄馬鞍山郵政信箱79號收。古道行樂「川龍古道」1日（周二）、史蹟賞遊「尖山古道」。5日（周六）上午。以上活動集合時間地點電聯。歡迎會員友好攜伴參加。

預告：史蹟賞遊（內地遊）「西鄉河口、赤灣煙墩」17日（周四）、19日（周六）各一天。

查詢：5402 0372 郭志標

網址：http://photohiking.com

星藝旅行團

鹿湖鐵扇・道風奇景

（6日）晨準9時尖沙咀北京道1號「免稅店」出發，行程遍及北潭禁區腹地，漫步群峯坐擁麥徑精萃鹿湖環迴徑，穿越叢林地帶山泉匯集鐵扇坑，景物怡人北潭古村，置身其中樂而忘返（午餐精選消暑佳餚）續遊富有中國亭園雅致建築布局，道風山基督聖地，觀賞精湛彩瓷壁畫，時花與盆景美不勝收。全日冷氣車隨團每券$160△7月26-27日陽光與海灘，廣東巽寮灣五星酒店自助晚餐休閒遊。

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、9208 6730

友誼之旅會

＊飛越二十八載，迎正職男女（色情免問）

7月7日聽歌晚宴。7月13日浪漫餐舞會。7月19日下午茶敘。7月27日海上燒烤釣魚樂。8月2日特色晚宴。8月8日離島一天遊。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：http://www.coralseaferryservice.com.hk

2014年7月1日 今日電視節目表 （星期二）

無綫翡翠台
9:00 金曲挑戰站
9:05 快樂長門人
9:15 我的星級爸媽
9:30 和味蘇
10:30 我愛HK開心萬歲
12:45 宣傳易
1:00 午間新聞
1:15 瞬間看地球 及 新聞檔案
1:20 左右紅藍綠
1:25 2014 FIFA 巴西世界盃 - 午間匯報
1:55 都市間情
2:40 宣傳易
2:50 今日VIP
3:15 新聞提要
3:20 冰鎮企鵝仔
3:30 放學ICU
4:00 香港巨蛋音樂節2014 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 及 2014 FIFA 巴西世界盃 - 森巴速遞
7:30 東張西望
8:00 愛 · 回家 及 2014 FIFA 巴西世界盃 - 森巴速遞
8:30 寒山潛龍
9:30 點金勝手
10:30 2014 FIFA 巴西世界盃 - 黃金戰報
11:00 晚間新聞
11:25 天氣報告 及 瞬間看地球
11:35 2014 FIFA 巴西世界盃 - 黃金戰報
12:30 宣傳易
12:35 烈火雄心3
1:35 宣傳易
1:40 今日VIP
2:10 東張西望
2:40 無間音樂
3:40 大頭綠衣鬥殭屍
4:40 吹水同鄉會

無綫明珠台
9:00 CCTV News - 直播
10:00 小龜歷險記 (II)
10:30 蛋糕藝術
10:55 印度虎王
11:50 自然古巴
12:45 巨蜥毒噬
1:40 人在野 (VI)
2:25 超鼠特攻
4:00 鬼馬雙蕉 (II)
4:30 小鎮「動」起來！
5:00 叢林小戰士
5:30 智闖火車頭
6:00 普通話新聞
6:10 普通話財經報道 及 普通話天氣報告
6:20 普通話新聞檔案
6:25 音樂熱點
6:30 2014 FIFA 巴西世界盃 - 明珠森巴速遞
6:35 亞洲足球新天地
7:00 藝坊
7:25 2014 FIFA 巴西世界盃 - 明珠森巴速遞
7:30 七點半新聞報道
7:50 天氣報告
7:55 瞬間看地球
8:00 2014 FIFA 巴西世界盃 - 明珠黃金戰報
8:30 親親大自然: 猩猩愛回家
9:30 2014 FIFA 巴西世界盃 - 明珠森巴速遞
9:35 野性英倫
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 救世紀
12:55 明珠檔案
1:25 世界足球狂熱
1:50 音樂熱點
2:00 野性英倫
2:55 親親大自然: 猩猩愛回家
3:50 亞洲足球新天地
4:15 歐陸名畫樂悠揚

亞視本港台
6:00 平約瑟牧師 - 新造視頻
6:30 亞洲早晨
8:35 ATV 焦點
8:45 國際財經視野
9:15 巴布熊貓成語系列
9:45 通識小學堂
10:15 戰鬥王之颶風戰魂
10:45 徹之進
11:15 iFit@tv
11:20 把酒當歌
11:50 亞洲政策組 - 香港有問題?
12:20 馬上全接觸
12:25 當年今日
12:30 十二點半新聞/ 天氣報告
12:50 賽馬直擊
5:55 當年今日
6:00 六點鐘新聞
6:40 經濟快訊
6:45 體育快訊
6:50 天氣報告
6:55 左右紅藍綠
7:00 醫生與你
7:30 瑞蓮
8:30 開心詞堂
8:55 感動一刻
9:00 星動亞洲
9:25 七百萬人的聲音
9:30 香江怒看
10:00 國際財經視野
10:25 當年今日
10:30 夜間新聞
11:00 馬上全接觸
11:10 把酒當歌
11:40 ATV 每日一歌
11:50 賽後你點睇
1:15 香江怒看
1:45 開心詞堂
2:15 星動亞洲
2:40 七百萬人的聲音
2:45 國際財經視野
3:10 把酒當歌
3:40 瑞蓮
4:35 戲王之王

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 科技最前線
9:00 精靈一族
9:30 花貓大冒險
10:00 中央電視台新聞 - 直播: 綜合新聞
10:30 東方
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 我係阿發仔
3:30 蹦蹦跳仙子
4:00 小寶哥
4:30 開心寶寶遊樂園
5:00 天然少女
5:30 亞視普通話新聞
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
7:30 新聞及天氣報告
8:00 全歐訊息速遞
8:30 星級名廚
9:00 野性的呼喚
10:00 科技最前線
11:00 夜間新聞
11:20 星級名廚
11:50 汽車情報
12:20 中國新聞報道
12:50 野性的呼喚
1:50 星光伴我行
2:50 Music 120

中央電視台-1（數碼頻道）
9:19 公益短片
9:19 公益短片
9:21 導視
9:22 公益短片
9:25 電視劇
10:11 公益短片
10:14 電視劇
11:00 公益短片
11:05 電視劇
11:51 請您欣賞
11:52 公益短片
11:54 導視
11:56 公益短片
12:00 新聞30分
12:30 導視
12:32 公益短片
12:35 今日說法
1:07 公益短片
1:11 導視
1:12 公益短片
1:13 電視劇
1:59 公益短片
2:03 電視劇
2:49 導視
2:50 公益短片
2:54 電視劇
3:40 公益短片
3:43 特別節目
4:43 公益短片
4:46 導視
4:47 公益短片
4:50 生活提示
4:54 公益短片
4:57 導視
4:59 公益短片
5:00 第一動畫樂園
5:34 第一動畫樂園
6:04 第一動畫樂園
6:55 公益短片
6:56 導視
6:58 公益短片
7:00 新聞聯播
7:30 公益短片
7:31 天氣預報
7:37 公益短片

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 生死依托
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
1:30 走遍中國
2:00 中國新聞
2:15 快樂驛站
2:30 神醫喜來樂
3:15 神醫喜來樂
4:03 神醫喜來樂
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
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
5:30 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
10:55 時事開講
11:20 健康新概念
11:25 時事亮亮點
11:55 名士風流
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 娛樂大風暴
2:15 天橋雲裳
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 今日看世界
4:15 金曲點播
4:20 鳳凰大視野
5:00 開卷八分鐘
5:15 金曲點播
5:20 名士風流
5:25 有報天天讀
5:55 健康新概念
6:00 娛樂大風暴
6:25 私享家
6:45 全媒體全時空
7:20 地球宣言
7:25 台灣名嘴匯
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
10:00 冷暖人生
10:35 鳳凰全球連線
10:57 名士風流
11:00 時事開講

有線電影1台
6:00 葉問
8:10 賭神II
10:40 甜蜜蜜
1:00 國產凌凌漆
2:45 特務迷城
5:00 表姐你好嘢III
6:55 西遊記大結局之仙履奇緣
9:00 新天龍八部之天山童姥
11:00 財神到
1:05 突擊死亡塔
3:05 情意拳拳
5:10 這個阿爸真爆炸

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