■放步古道之上，可以感受到當年村民如何翻山越嶺跨越大欖區。

■古道沿途風景優美

■有大片平緩山坡草坪，非常適合休息。

元荃古道是香港新界村民往返荃灣及元朗的古老山徑，
以往十八鄉的居民都依靠這古道運送農作物往荃灣的市集，
是昔日居民換取日常用品往返兩地的必經之路。
如今放步古道之上，可以感受到當年村民如何翻山越嶺跨越大欖區。
古道沿途風景優美，
既可飽覽青馬大橋之景色，亦可在蒼翠林蔭中漫步。

初春元荃古道踏青

■此為本港最長的山脈，從馬鞍山直抵大欖郊野公園。

蜿蜒於綠林之中

地鐵和公路尚未出現時，元朗當地居民都得仰仗此路翻山越嶺，走到荃灣買賣貨物。古道中途一端，正好銜接到深井。以今日的標準來看，這條古道顯然既狹窄又凹凸不平，但對當年十八鄉一帶的村民卻十分重要，因他們必須通過這裡把農作物運往荃灣的市集。

建議從荃灣出發，沿途的大山大水令繁華盡在腳下，繼續浮世繪般起落。如此愜意的行山，自是臻於快樂徜徉之情境。元荃古道蜿蜒於綠林之中，沿途風景優美，沿着山徑緩步上行，漸漸可見荃灣、青衣近在咫尺。走至將近石龍拱前，路旁有一巨石，甚像猴頭，走過後回頭一看，原來就是「猴王石」。之後沿山坡上的蜿蜒山徑一直走，到達古道的最高點。這裡有大片平緩山坡草坪，非常適合休息，坐在石堆、綠草上，涼風吹拂，遠眺青馬汀九大橋景色，尤其舒服。

漫步蒼翠林蔭樹叢

其實在大欖郊野公園範圍內，除了元荃古道外，尚有多條古道，如南坑排古道和甲龍古道等，都是昔日居民的主要往來路線。在元荃古道近蓮花山的地方，可同時遙觀兩條跨海大橋——青馬大橋及汀九橋。青馬大橋是跨越馬灣海峽的吊橋，其橫跨馬灣海峽，將青衣和馬灣連接起來 。以懸索吊橋形式建造，跨距為 1.377 公里，是世界上兼容道路及鐵路的最長吊橋，並已成為香港的矚目地標，聞名國際。

欣賞過青馬汀九大橋後，開始緩緩往下走，轉入山野間，在蒼翠的林蔭樹叢中漫步。沿着古道踏着石級往下走，來到一小橋，接上林務車路，沿車路走，兩旁樹木婆娑，十分清涼。到達「清快塘」村，塘中長滿荷花，為行山增添幾分色彩。走過「清快塘」村後，一直沿石路往下走，這兒視野廣闊開揚，遙望可看到大欖隧道公路、青山公路邊的大厦。再往下走，便可到達元荃古道的另一頭深井。

■轉入山野間，在蒼翠的林蔭樹叢中漫步。

■大欖郊野公園接連元荃古道

■在蒼翠的林蔭樹叢中漫步

■大欖郊野公園蓮花山

交通

起點
由港鐵荃灣站乘車往荃威花園，或由各區乘車至青山公路，再步行20分鐘往荃威花園。

九巴
39M 荃威花園 – 港鐵荃灣站
30 荃威花園 – 長沙灣
30X 荃威花園 – 黃埔花園
39A 荃威花園 – 港鐵荃灣西站

第1580期

旅行資訊

遠足線

冬梅之友「甲邊朗走水浪窩」

4月5日星期日早上8時45分鑽石山港鐵站C2出口處附近認旗集合，準九時正乘車往西貢大會堂起步，首經甲邊朗接沙角尾，朗尾及隔坑墩、大路接小路抵黃竹洋，適當地點暢休後出水浪窩散隊。交通糧水自備。

聯絡電話：9229 0611 何國雄

綜合線

獵影遊

旅訊：（一）中華書局與香港史學會合辦於8日（周三）晚上7時至9時在油麻地彌敦道450號中華書局三樓舉行「二戰時期的香港佛教」講座，講者麥文彪博士。（二）CACHe長春社文化古蹟資源中心於11日（周六）下午三時至四時半假理工大學舉行「食物、記憶，與身份認同——香港的盆菜」講座。講者陳倩博士。

會訊：民俗民情「西貢滘西水陸居民恭祝洪聖寶誕」1日（周三）入鄉村印跡（前稱鄉村探遊）。「大網仔八鄉」3日（周五）耶穌受難節。八鄉指蛇頭村、大網仔村、氹笏村、大坡仔村、鐵鉗坑村、石坑村、坪墩村、黃毛應村。當天揀選部分鄉村路段，行程約四小時多。5日（周日清明）小組民俗活動。6日（周一）「沙嶺掃墓尋史蹟」。7日（周二）觀音誕。預告：12日（周日）郊野公園遠足植樹日，地點彌勒山。以上活動集合時間地點電聯。歡迎會員友好參加。

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

星藝旅行團

12日（坪洋邊區塱原行），準上午九時尖沙咀北京道一號免稅店正門出發、專車隨團首往打鼓嶺繞走禁區邊緣、禾徑山坪洋走廊、近賞深圳蓮塘華廈景物、發展先進嘆為觀止、午宴福榮食館粵菜佳餚、續遊季候鳥飛翔之塱原濕地、河上鄉田園村舍、追憶可歌可泣印度河史蹟，並可自資任食豆品，收費每位$168。

19日（爐峰置富薄扶林）晨準九時中環交易廣場巴士總站15號線登車出發，抵爐峰之巔啟步港島徑精萃，薄扶林郊野林徑、置富牛場、薑花澗、賞攝南區海岸波光帆影、美景盡收，抵香港仔茶敘、步程三小時多費用自付。

5月9、10日（母親節）橫琴海洋世界，五星酒店美景美食精選遊。

查詢：9208 6730

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 $45，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

友誼之旅會

＊飛越二十九載，歡迎正職男女，（色情免問，只供會員參加）

4月12日遠足交友團。4月16日生日會卡拉OK自助餐。4月18日浪漫餐舞會。4月26日燒烤交友樂。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號雅達商業大厦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

2015年3月31日 今日電視節目表 （星期二）

無綫翡翠台
6:00 紙箱戰機
6:30 香港早晨及環球新聞檔案
9:00 交易現場
9:30 滬港互通
9:45 金曲挑戰站
9:50 快樂長門人
10:00 楚留香
10:30 傾世皇妃
11:35 交易現場
11:45 囧探查過界
12:45 交易現場
1:00 午間新聞
1:20 左右紅藍綠
1:25 都市閒情
2:15 今日VIP
2:40 交易現場及滬港互通
2:45 同事三分親
3:50 奇幻魔法Melody IV及交易現場
4:20 馴龍騎士
4:50 Think Big 天地
5:20 星夢學園II
5:50 財經新聞
5:55 戇夫成龍
6:30 六點半新聞報道
6:55 天氣報告
7:00 文化長河 - 古都行
7:30 東張西望
8:00 愛．回家
8:30 水髮胭脂
9:30 以和為貴及新天地．新機遇
10:30 至尊街頭魔法王
11:00 環球新聞檔案
11:05 晚間新聞
11:50 新聞檔案
11:55 天氣報告及瞬間看地球
12:00 娛樂頭條
12:15 衝上雲霄
1:25 今日VIP
1:55 東張西望
2:25 無間音樂
3:25 同事三分親
4:20 名人飯堂

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 CCTV News - 直播
10:00 金融行情
10:30 交易現場
11:00 滬港直通車
11:15 金融行情
12:00 CCTV News - 直播
1:00 金融行情
3:00 滬港直通車
3:10 金融行情
3:58 交易現場
4:00 鬼馬雙蕉 (II)
4:25 妹妹與蛛蛛
4:30 動物老友記
5:00 少年勇將之宇宙激戰
5:25 天才孖寶拯救隊
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 (港台)
7:25 話說當年
7:30 七點半新聞報道及天氣報告
7:55 瞬間看地球
8:00 寵物小寶貝 (III)
8:55 環球趣事
9:00 清心直說
9:30 明珠絕色: 野性拉丁美洲
10:35 環球金融速遞
10:40 福爾摩斯新傳 (II)
11:35 財經速遞
11:40 晚間新聞
12:00 異能行者
12:55 大彿彿真人秀
1:50 音樂熱點
2:00 明珠絕色: 野性拉丁美洲
2:55 清心直說
3:25 寵物小寶貝 (III)
4:15 亞洲足球新天地
4:40 音樂熱點
5:00 台灣無線衛星電視台新聞

亞視本港台
6:00 平約瑟牧師 - 新造視頻
6:30 哪吒
7:30 豪門
8:30 環遊世界
8:45 亞視百人
9:15 理財博客之即市錦囊
10:20 我們這一班
10:50 濟公傳奇
12:20 馬上全接觸
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
1:45 上海1949
2:30 我愛下午茶
3:00 左右紅藍綠
3:05 把酒當歌
3:35 第三間電台
4:00 我們這一班
4:30 松鼠特攻
5:00 戰鬥王之颶風戰魂
5:30 ATV粵曲會知音
5:55 當年今日
6:00 六點鐘新聞
6:20 經濟快訊
6:25 體育快訊
6:30 天氣報告
6:35 香港風華
7:00 女神辦公室
7:30 婆婆來了
8:00 萬家燈火
9:00 鄰居冤家
9:30 六合彩
9:35 鄰居冤家
10:00 國際財經視野
10:30 夜間新聞 / 馬上全接觸
11:00 把酒當歌
11:35 環遊世界
11:50 膽識過人
1:10 女神辦公室
1:35 婆婆來了
2:05 把酒當歌
2:35 鄰居冤家
3:30 萬家燈火
4:30 我係 TUNA FI
5:30 草本茗家

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 六星級水療
9:00 知識小百科
9:30 文化奇遇記
10:00 中央電視台新聞 - 直播: 綜合新聞
11:30 對話
12:00 pm 名人坊
12:30 中國新聞報道
12:50 Music 120
3:00 精靈一族
4:00 奇幻百寶箱
4:30 我係阿發仔
5:00 天然少女
5:30 Pingu
6:00 中國新聞報道
6:25 海客談
7:25 財經匯報
7:30 新聞及天氣報告
7:45 漫遊嶺南綠道
8:00 嶺南尋根之旅 (麗音雙語 - 英/粵)
8:30 日之達人 II
9:00 星級名廚
10:00 的士大佬看世界
11:05 夜間新聞
11:20 日之達人II
11:50 賽馬預測
1:20 中國新聞報道
1:50 越食越有機
2:50 Music 120

中央電視台-1（數碼頻道）
9:01 人與自然
9:28 精彩一刻
9:40 電視劇 桐柏英雄
10:26 電視劇 桐柏英雄
11:12 電視劇 桐柏英雄
11:58 導視
12:00 新聞30分
12:30 導視
12:32 今日說法
1:00 導視
1:01 電視劇 射天狼
1:47 電視劇 射天狼
2:33 電視劇 射天狼
3:19 電視劇 射天狼
4:05 導視
4:07 請您欣賞
4:08 動物世界
4:38 導視
4:40 第一動畫樂園
6:58 導視
7:00 新聞聯播
7:30 公益宣傳短片
7:31 天氣預報
7:36 公益宣傳短片
7:39 焦點訪談
7:55 公益宣傳短片
8:00 前情提要
8:00 電視劇 別讓我看見
8:46 前情提要
8:47 電視劇 別讓我看見
9:33 人與自然
10:00 晚間新聞
10:30 導視
10:32 粵語劇場-秦始皇
11:18 導視
11:19 粵語劇場-秦始皇
12:05 導視
12:07 動物世界
12:37 導視
12:39 電視劇 媽媽的花樣年華
1:25 導視
1:27 電視劇 媽媽的花樣年華
2:13 導視
2:15 生活早參考
2:45 生活提示

中央電視台（國際頻道）
5:30 華人世界
6:00 中國新聞
6:13 遠方的家
7:00 中國新聞
7:28 海峽兩岸
8:00 中國新聞
9:00 文明之旅
9:45 第三屆中華之光獲獎人
10:00 中國新聞
10:12 我是特種兵之利刃出鞘
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
2:12 中華之光
2:27 電視劇陸軍特戰隊
4:00 中國新聞
4:15 電視劇陸軍特戰隊
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 雙語劇場因為愛情有多美
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 全球華人資訊
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
1:10 天天飲食
1:20 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

鳳凰衛視中文台
5:35 時事辯論會
6:00 完全時尚手冊
6:25 鳳凰觀天下
6:55 騰飛中國
7:00 鳳凰早班車
9:00 鳳凰大視野
9:40 鳳凰全球連線
10:05 魯豫有約: 說出你的故事
10:55 娛樂快報
11:00 完全時尚手冊
11:25 健康新概念
11:30 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
12:55 今日視點
1:00 鏘鏘三人行
1:35 騰飛中國
1:40 鳳凰焦點關注
2:00 魯豫有約: 說出你的故事
2:55 娛樂快報
3:00 資訊快遞
3:30 金曲點播
3:40 鳳凰衝擊播
4:15 鳳凰大視野
4:50 名言啟示錄
4:55 娛樂快報
5:00 完全時尚手冊
5:30 有報天天讀
5:55 健康新概念
6:00 全媒體大開講
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
10:00 鳳凰衝擊播
10:35 鳳凰全球連線
11:00 鏘鏘三人行
11:30 健康新概念
11:35 完全時尚手冊

煲劇1台
6:00 愛漫弦
6:45 華麗的挑戰(大結局)
7:30 GTO麻辣教師：戀愛教典
8:30 紳士的品格
9:45 華麗的挑戰(大結局)
10:45 愛漫弦
12:00 美樂加油
1:00 GTO麻辣教師：戀愛教典
2:00 遺留搜查2
2:45 GTO麻辣教師：戀愛教典
3:45 美樂加油
4:45 愛漫弦
6:00 遺留搜查2
6:45 GTO麻辣教師：戀愛教典
7:45 紳士的品格
9:00 遺留搜查2
10:00 GTO麻辣教師：戀愛教典
11:00 愛漫弦
12:15 美樂加油
1:15 紳士的品格
2:30 樂園
4:30 美樂加油
5:30 愛漫弦