



■長洲島上的海鮮排檔座無虛席



■長洲島上的海貨多是原汁原味



■長洲的海崖和山石

香港是衆所周知的國際化大都市，又以「東方之珠」、「購物天堂」等美譽聞名於世。在常人眼中，「現代化的城市」、「快節奏的生活」似乎代表了整個香港，其實不然。在港島西南方有一座名叫「長洲」的小島，那裡便蘊藏着香港的別樣風采：它遠離喧囂，在海上一隅默默地守護着一絲質樸的鄉情，與現代化的香港相映成趣。若你已經厭倦了平日裡快節奏的生活，何不在一個閒適的周末遠離銅鑼灣、旺角的人山人海，乘船來到長洲走街串巷、品嚐美食、醉臥沙灘觀滄海；放慢為生活奔波的脚步，感受同樣的香港，不同的生活。



前往長洲的交通十分便捷，由中環五號碼頭，乘渡輪直達長洲。

體驗慢節奏的鄉村生活

長洲位於香港西南面、大嶼山及南丫島之間。行政上隸屬香港十八區之中的離島區，因島形狹長成「人」字形，且兩頭大、中間細，所以被稱為長洲。也因為它的形狀好似啞鈴而稱它為啞鈴島。長洲面積只有2.4平方公里，居民約3萬餘人，是離島區人口最稠密的島嶼，也是香港最熱鬧、最繁華的離島。除了張保仔洞、北帝廟以及長洲石刻等著名景點之外，長洲島上的每一處街坊民居、每一條沿街小巷，無不體現出最為淳樸的鄉間民情，耐人尋味。長洲的海灘水清沙幼，是炎炎夏日聚朋戲水的絕佳場地。若你行倦了鄉間小路，不如來到海灘休憩片刻。傍晚時分，海中戲水的遊人悉數散去，海風拂面，浪花拍岸，遠望蒼茫大海，內心必定感慨萬千。

品嚐長洲特色美食

除了民居小巷與海浪沙灘，長洲亦是一個美食的天堂。島上遍佈着茶餐廳、西餐廳、糖水店，提供各式各樣的餐點甜品，亦有裝修精緻的咖啡店，極具小資情調。然而最為重要的當歸數不勝數的街邊小吃：長洲島上的小吃種類繁多且獨具特色，其中就以「長洲特大魚蛋」聞名全港，此外另有烤魷魚、大薯棒、生果串等美食，任君選擇。長洲也是香港公認的海鮮美食地之一，每逢周末便有不少人特地到此品嚐海鮮：晚飯時節，碼頭兩旁的海岸上燈火通明，各家海鮮大排檔密密麻麻延伸着，家家座無虛席，正值夕陽西下，人們在大快朵頤的同時，亦能夠欣賞到海上殘陽的奇景，好不愜意。

■長洲碼頭的落日景觀



■長洲海灘水清沙幼。



2015年7月28日 今日電視節目表

(星期二)

無綵翡翠台	無綵明珠台	亞視本港台	亞視國際台	中央電視台-1 (數碼頻道)	中央電視台 (國際頻道)	鳳凰衛視中文台	煲劇1台
<p>6:00 宇宙兄弟及瞬間看地球 6:30 香港早晨及環球新聞檔案 7:45 香港早晨及瞬間看地球 9:00 交易現場 9:30 滄港互通 9:45 超級勁歌推介 9:50 快樂長門人 10:00 問問MC蛛 10:30 魔法擂台 11:30 宣傳易及新聞提要 11:35 交易現場 11:45 單戀雙城 12:45 交易現場 1:00 午間新聞及瞬間看地球 1:20 右左紅藍綠 1:25 都市閒情 2:15 今日VIP 2:40 交易現場及滄港互通 2:45 誰家灶頭無煙火 3:50 Battle Spirits少年勇者及交易現場 4:20 麵包超人 4:50 Think Big 天地 5:20 多啦A夢 5:50 財經新聞 5:55 封神榜及新聞檔案 6:30 六點半新聞報道 6:55 天氣報告 7:00 銀齡師範正 7:30 東張西望 8:00 愛·回家 8:30 風雲天地 9:30 鬼同你OT及競爭有道 10:30 超強選擇1分鐘 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 他來自江湖 1:25 今日VIP 1:55 東張西望 2:25 無間音樂 3:25 誰家灶頭無煙火 4:20 換換愛</p>	<p>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 滄港直通車 11:15 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 3:00 滄港直通車 3:10 金融行情 3:58 交易現場 4:00 單車仔寶遊世界 4:30 小毛毛 4:55 小小工程師 5:25 才子仔寶拯救隊 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 藝坊及話說當年 7:30 七點半新聞報道及天氣報告 7:55 瞞間看地球 8:00 超級虎爸 9:00 清心直說及話說當年 9:30 明珠絕色: 躍動大堡礁 10:35 環球金融速遞 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 他來自江湖 1:25 今日VIP 1:55 東張西望 2:25 無間音樂 3:25 誰家灶頭無煙火 4:20 換換愛</p>	<p>6:00 平約瑟牧師 - 新造視頻 6:30 風塵淚 8:00 環遊世界 8:45 ATV亞洲小姐競選25th 10:00 金融行情 10:30 交易現場 11:00 滄港直通車 11:15 理財博客之即市錦囊 11:30 金融行情 12:00 交易現場 12:30 香港風華之柒拾3行 1:00 理財博客之投資多面睇 1:45 凸凹神探 2:15 環遊世界 2:30 天南地北 3:00 左右紅藍綠 3:05 把酒當歌 3:35 傅紅雪傳奇 4:00 我們這一班 4:30 遊戲王怪獸之決鬥GX 5:30 ATV粵曲會知音: 林家聲戲寶承傳系列 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 香港風華之柒拾3行 7:00 嘟盡全世界 7:30 天南地北 8:00 自遊自在食住行 8:30 大俠霍元甲 <PG> 9:30 六合彩 9:35 大俠霍元甲 <PG> 10:25 當年今日 10:30 夜間新聞 11:00 把酒當歌 11:35 環遊世界 11:50 美麗傳說2 星願 <PG> 1:00 嘟盡全世界 1:30 天南地北 2:00 把酒當歌 2:30 乖女也瘋狂 3:30 兇亂兩仔爺 4:30 女媧行動 5:30 中國新聞 5:30-6:00 香港風華之柒拾3行</p>	<p>6:00 Music 120 [PG] 6:30 名人坊 7:00 文化報道 7:30 亞洲至潮夜市 8:45 寶貝Q 噟 9:00 開心寶寶遊樂園 10:00 中央電視台新聞 - 直播: 綜合新聞 11:30 對話 12:00 亞洲至潮夜市 1:00 Music 120 [PG] 0:00 知識小百科 0:30 天然少女 0:50 動物通識 0:50 廣東黃金海岸遊(PG) 10:00 的士大佬看世界(普通話) 02:50 Music 120 [PG]</p>	<p>4:31 今日說法 4:59 新聞聯播 5:29 人與自然 5:56 導視 6:00 朝聞天下 8:30 導視 8:32 生活早參考 9:02 導視 9:03 人與自然 9:30 請您欣賞 9:32 特別節目 9:40 電視劇 隋唐英雄三 11:58 導視 12:00 新聞30分 12:30 導視 12:31 今日說法 12:59 導視 1:00 電視劇 天生要完美 4:04 導視 4:06 動物世界 4:36 生活提示 4:40 導視 4:42 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 7:40 焦點訪談 7:56 公益宣傳短片 8:00 前情提要 8:00 電視劇 東北抗日聯軍 8:46 前情提要 8:47 電視劇 東北抗日聯軍 9:33 人與自然 10:00 晚間新聞 10:30 導視 10:32 粵語劇場 火藍刀鋒 12:03 導視 12:04 動物世界 12:34 導視 12:36 電視劇 仙女湖 2:08 正大綜藝 2:58 請您欣賞 2:59 電視劇 非常有喜</p>	<p>4:00 中國新聞 5:00 中文國際 5:05 天天飲食 5:15 文明之旅 6:00 海峽兩岸 6:30 今日亞洲 7:00 中國新聞 7:30 今日關注 8:00 中國新聞 9:00 中文國際 9:03 雙語劇場第五空間- (雙語) 10:32 中文國際 10:35 戰戰歌曲三十首- 八路軍進行曲 10:36 戰戰歌曲三十首-保衛黃河 10:40 中文國際 10:43 遠方的家-往無前的假期-3 11:25 中文國際 11:30 海峽兩岸 12:00 中國新聞 1:00 華人世界 1:30 國寶檔案 1:45 中文國際 1:49 雙語劇場 毛澤東 3:14 中文國際 5:30 遠方的家 6:15 中國文藝 6:45 國寶檔案 7:00 中國新聞 7:15 遠方的家-往無前的假期-4 7:57 中文國際 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 11:30 遠方的家 12:15 走遍中國 12:45 中國文藝 1:15 國寶檔案 1:30 華人世界 2:00 新聞聯播 2:30 雙語劇場第五空間- (雙語)</p>	<p>4:00 凤凰早班車 5:00 凤凰早班車 9:00 凤凰大視野 9:35 地球宣言 9:40 凤凰全球連線 10:05 魯豫有約: 說出你的故事 10:55 娛樂快報 11:00 天橋雲裳 11:25 健康新概念 11:30 時事亮亮點 12:00 凤凰午間特快 12:25 凤凰氣象站 12:30 有報天天讀 12:55 今日視點 1:00 鏡鏘三人行 1:35 謄飛中國 1:40 凤凰焦點關注 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 3:35 金曲點播 3:40 今日看世界 4:15 凤凰大視野 4:50 名言啟示錄 4:55 娛樂快報 5:00 天橋雲裳 5:25 金曲點播 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 臺灣名嘴匯 7:50 今日視點 7:55 與夢想同行 8:00 凤凰大視野 8:30 謄飛中國 8:35 凤凰焦點關注 8:55 名言啟示錄 9:00 時事直通車 10:00 冷暖人生 10:35 凤凰全球連線 11:00 鏡鏘三人行 11:30 健康新概念 11:35 私享家</p>	<p>6:00 戀夏 38 °C 7:00 亞洲星劇場 - 李敏鎬: 繼承者們 8:15 真愛趁現在 9:00 戀夏 38 °C 10:00 亞洲星劇場 - 李敏鎬: 繼承者們 11:15 真愛趁現在 12:00 戀夏 38 °C 12:55 無線網絡電視精 1:00 亞洲星劇場 - 李敏鎬: 繼承者們 2:15 真愛趁現在 3:00 戀夏 38 °C 4:00 亞洲星劇場 - 李敏鎬: 繼承者們 5:15 真愛趁現在 6:00 戀夏 38 °C 7:00 亞洲星劇場 - 李敏鎬: 繼承者們 8:15 真愛趁現在 9:00 戀夏 38 °C 10:00 亞洲星劇場 - 李敏鎬: 繼承者們 11:15 真愛趁現在 12:00 戀夏 38 °C 1:00 亞洲星劇場 - 李敏鎬: 繼承者們 2:15 真愛趁現在 3:00 戀夏 38 °C 4:00 亞洲星劇場 - 李敏鎬: 繼承者們 5:15 真愛趁現在</p>