



粵港澳生活匯

暑期來臨，海島消暑是不少港人的應時選擇。除了東南亞熱門線路外，廣東的海島風光旖旎，是上班族周末短途出遊的不二選擇。稍遠有陽江海陵島、沙扒灣，台山上下川島，近有惠州巽寮灣、雙月灣，珠海海泉灣，深圳的西涌、南澳、大鵬灣……海中釣魚、堆沙烤魚，夜晚賞星月，追逐自然野趣亦可滿足一家老少共享天倫的需求。記者今期介紹一些較為「冷門」的廣東海島，因未完全開發，遊人也相對較少，部分甚至保持着原始的自然風貌，非常適合一家大小靜靜地享受海島假期。

■香港文匯報記者 古寧 深圳報道

夏日消暑聖地 世外海島怡情 海釣烤魚賞星月 輕鬆享自然風貌

三門島

海中央實現「海誓山盟」

三門島又稱沱潭島，西接深圳大鵬灣，面積約5平方公里，距香港海域8.7海里。因大陸與大三門島、大三門島與小橫洲、小橫洲與大橫洲，相繼在海上通道中形成三個「大門」而得名。三門島是中國目前保存最完好的自然生態海島之一，從高山到大海，茂密森林到清澈海水，都有着最原始生態、不經雕琢修飾的美感，被稱為「廣東小塞班」、「廣東的馬爾代夫」。有廣東網友甚至戲稱，不用機票就可以享受如外國般的美景。去過的驢友說，由於這個島位於海中央，相對來說少了很多人類的污染，一眼就能望見清澈的海水，自然也就多了幾分純淨。而登上島上最高峰「海誓山盟」峰，還可以一覽大亞灣與大鵬灣的美景。

三門島上綠樹成蔭，步入其中就能感受到這裡宛如一個清幽的生態園林。但在海島四周，也有小港灣，可供遊人戲



■三門島被稱為「廣東的馬爾代夫」。 資料圖片

水。島上還有一大淡水湖，名為相思湖，是一處詩情畫意的地方。在三門島的幾處海灣中，月亮灣沙灘和白沙灣沙灘最為有名，沙質細白平緩，海水清澈湛藍，能見度達10至20米。此外，還有彩石灘，彩石灘位於海島另一側，遠離了多人的海灘，顯得更為清靜。在海邊，顏色多樣的石頭遍佈各地，相信這些斑斕的色彩一定會讓小朋友們尖叫。租一輛越野車在島上遊玩，島上有古老的炮台、軍事隧道以及清政府曾經開設的老海關遺址。如果港人選擇在島上住，晚上還可以一家人在海邊捉螃蟹，另有一番溫馨。

東澳島

「鑽石沙灘」逐浪享海浴



■東澳島的美讓遊人心醉。 受訪者供圖

東澳島是萬山群島中的一個，島上植被茂盛，森林覆蓋率達82%。全島非常完整地保留着原始自然的生態環境，水質清澈、沙灘潔白、陽光明媚，再加上島中濃綠的森林，讓遊客都莫名有些感觸。一踏上東澳島，蔚藍色的海水，綠色的山野，裊裊的漁村炊煙，岸邊還停泊着艘艘漁船，恍然走進世外桃源的感覺。尤其讓遊客愜意的是，目前到東澳島的遊人還不算多，沒有那麼多擁擠煩囂，這也讓港人可以在這份安靜中，拋卻久居都市的煩擾，享受大自然的美好。

夏日海島遊溫馨提示

衣物：海邊氣候多變，即使夏季去海島，也需備長袖衣服，因為海邊氣候多變。晚上睡覺注意保暖，以免受涼感冒。為了方便在海水中遊玩，游泳用具一樣不能少(泳衣、泳褲、泳帽、泳鏡、浴巾，還有沙灘褲)。
鞋：穿旅遊鞋方便登山或旅行，涼鞋一定要帶耐水的、平跟的，還有一雙方便和舒適的拖鞋。
防曬品：海邊的太陽可是很厲害的，做好防曬工作。要帶防曬霜、防曬油、太陽鏡、遮陽帽等。另外，到海島時切記帶足飲用水。
藥品：以防吃海鮮後會有不適症狀，所以要帶止瀉藥、防過敏藥，還有暈車(船)藥、消炎藥等。同時，島上的路可能富有挑戰性，要攜帶跌打藥或者活絡油等外用藥品備用。

另外，海島上蚊蟲多，需要攜帶防蚊叮水、風油精等。
食海鮮要留心：海邊氣溫高，富含蛋白質的海產品極易變質。吃海鮮時，一定要注意海鮮是否乾淨、新鮮，是否蒸熟、煮透。如果有異味、變質或半生不熟的海鮮，應立即停止食用。吃海鮮時，要蘸食醋、薑末、蒜末一起吃，起到一定殺菌作用，也可適量喝點白酒。



■高溫下海鮮易變質，食用前要注意。受訪者供圖

吃海鮮後，一小時內不要喝冷飲、不要吃西瓜、不要到海水裡游泳。吃海鮮的同時，少喝或不喝飲料，以免破壞和沖淡殺菌屏障胃酸。另外，暈船者在上船前不要吃得過飽，也不要吃太油膩的食物，可先服暈船藥。暈船者上船後不要頻繁走動，產生暈眩時可將身體盡量平躺，並在手腕處及肚臍處貼風濕止痛膏。
游泳忌單獨下海：在海邊旅遊，游泳當然不能少，但不要單獨一人下水，最好兩至三人一起為佳。參加水上活動時，要照顧好小孩，不要讓他們獨自活動。如果參加高速摩托艇、水上飛機、高速郵輪活動，則要聽從專業人員的安排，並穿好救生衣。

三門島

地址：惠州市大亞灣區，大鵬灣與大亞灣的匯合處。

乘車路線：港人可從羅湖口岸出關，到羅湖汽車客運站，轉乘大巴到深圳龍崗長途汽車客運站，再到龍崗客運站巴士站乘坐818巴士到大鵬，再在大鵬巴士站乘坐M231到東涌，再到東涌碼頭乘坐快艇到三門島。

自駕路線：羅湖商業城→沿河南路→濱河大道→京港澳高速→鶴洲立交→機荷高速→往龍崗坪山方向→轉鹽排高速→往鹽田港方向→上鹽壩高速→葵涌出口→往南澳大鵬方向直行→往東衝方向或西衝方向→到達碼頭。在碼頭可乘坐快艇去三門島。

東澳島

地址：珠海市香洲區東南部，距離香洲30公里，萬山群島中部。

乘船路線：港人可從羅湖口岸出關，羅寶線地鐵到世界之窗地鐵站，轉乘地鐵蛇口線到蛇口港站。然後再從蛇口港乘船直達東澳島。也可在羅湖口岸旁深圳僑社汽車站乘坐到珠海香洲港客運碼頭的長途汽車，再在香洲港客運碼頭乘船到東澳島。

自駕路線：羅湖商業城→沿河南路→濱河大道→京港澳高速→莞佛高速→廣澳高速→京珠高速→廣澳高速珠海支線→港灣大道→情侶中路→港口路→香洲港客運碼頭。再乘船到東澳島。

外伶仃島

地址：外伶仃島在珠海香洲東南部，位於珠海市區27.5海里，北距深圳35海里。

乘船路線：可從羅湖口岸出關，乘坐羅寶線地鐵到世界之窗站，轉乘地鐵蛇口線到蛇口港站。然後在蛇口港乘船直達外伶仃島。也可在羅湖口岸旁深圳僑社汽車站乘坐到珠海香洲港客運碼頭的汽車，再在香洲港客運碼頭乘船到外伶仃島。

自駕路線：羅湖商業城→沿河南路→濱河大道→京港澳高速→莞佛高速→廣澳高速→京珠高速→廣澳高速珠海支線→港灣大道→情侶中路→港口路→香洲港客運碼頭。再乘船到外伶仃島。

廣州黃義達「Noise2Sound」2016 Live Concert廣州演唱會
時間：7月16日 20:00—22:00
地點：天河區馬場路36號太陽新天地購物中心8F818

期時代美術館
2016中國(廣州)國際跨境電商展覽會
時間：7月20日至22日
地點：廣州保利世貿展覽館

汪民安導演紀錄片《米歇爾·福柯》首映會
時間：7月17日 15:30—18:00
地點：白雲區黃邊北路時代玫瑰園第三

深圳莎士比亞著名戲劇《麥克白斯》
時間：7月21日 20:00—22:00
地點：深圳保利劇院

徐佳瑩日全蝕深圳演唱會
時間：7月23日 19:00—21:30
地點：華潤深圳灣體育中心

2016第八屆深圳動漫節
時間：7月21日至25日
地點：深圳會展中心



惠州雙月灣豪賓度假公寓酒店推客房優惠



惠州雙月灣豪賓度假公寓酒店現推出酒店客房優惠活動，讀者可憑此印花在豪賓酒店網絡優惠價格上每間再優惠50元人民幣，歡迎港人諮詢以及預定。
地址：廣東惠東縣平海鎮萬科雙月灣一期花園
電話：+86 4000 752 114

