



■ 闔家炎夏泡潭，是上佳消暑良方。受訪者供圖



粵港澳生活匯

炎炎夏日，闔家親水依然是消暑良方。除了去海島，還可以有較新潮的戲水地方，那就是去溯溪。一路溯溪而上，腳下踩的是清流碎石，身旁掠過的是靜謐溪谷；尤其是前往原生態的山野溯溪，不僅可享受夏日清涼，也可飽覽大自然的綠水青山，更可呼吸到新鮮的負離子空氣。在廣東，溯溪運動已蓬勃開展，驢友亦開發出不少不同級別的路線。而今次要推薦給大家的，則是適合暑期「親子」避暑泡潭的休閒路線，地形不險惡又不失野趣；不管是新驢、菜驢，還是老驢、小驢，都適合參與。 ■ 香港文匯報記者 古寧 深圳報道

佛岡觀音山：享受森林浴

佛岡觀音山被眾多網友推薦為溯溪入門的好去處，主要是其難易適中。佛岡觀音山玉龍溪號稱中國最美的石川河，尚未開發，河水終年清澈、明淨。有網友總結說，這裡「地形不太險惡又不失野趣，既不會使『悠遊族』狼狽不堪，也不至於讓溯溪高手感覺無味」，一般一天就可以結束旅程。林區內空氣清新，是森林浴的好場所。



■ 清遠美食白切碧江雞 資料圖片

有去過的網友介紹，由於目前遊人還不多，路線沿途環境十分清靜且不曬，很適合白天遊玩。而山溪中水流平緩，形成層層疊疊大大小小的水潭，水潭又淺，都在1米左右，潭底清澈可見鵝卵石，很適合小朋友玩水。

晚上露營觀星佳點

此外，沿途還有一塊巨石平台，視野非常開闊，如果一行人選擇晚上在此露營，「實在是觀星、吹水聊天的上佳地點」。

除了溯溪泡潭，佛岡觀音山還有美麗的自然景觀，沿景區內佛光路、「千石走廊」蜿蜒而上，玉龍大瀑布、百丈石灘、巨鱉潭水、觀音廟、漢堡奇石、雄鷹展翅、大鰲捕食、金雞報曉、千年樹王等自然景觀組成了山水畫卷。

★ 特色美食：以清遠走地雞和佛岡烏鬃鵝為主，還有白切碧江雞。另外，蘆筍、竹山粉葛、山坑螺和山野菜等當地農家特色菜也不錯。如果喜歡山珍野味，斑鳩飯、高崗草菇可以品嚐。地方小吃還有擂茶粥、大灣菜包、東鄉蒸肉等。

■ 一家人在瀑布下暢泳，如置身人間仙境。受訪者供圖

嶺南原生生態 適合闔家避暑 溯溪踏清流 驢友透心涼

鶴山阿娘潭：深山無人擾

鶴山的阿娘潭是較新的溯溪路線，但去過的網友對其評價極高，甚至在驢友圈中被讚譽為「天堂在左，美景在右」。按驢友的經驗，屬於相對休閒輕鬆級別。

水現各色堪稱一絕

阿娘潭位於鶴山崑崙山脈，空氣非常清新，山青水秀。景區內礁石林立，一走進阿娘潭，會發現一道道清澈的山溪從彩虹嶺南面飛瀉而下，形成一系列小瀑布，像九塞溝的水一樣呈現各種顏色，堪稱一絕。在山中徒步一個多小時，即可到達阿娘潭，水清澈見底，可泡水也可游泳，讓人心曠神怡。

由於目前去的人還不是很多，沿路還保持有一種深山林間無人擾的感覺，有最原始的大自然的靈秀和清美。有網友更形容，阿娘潭的韻味，全在於這一溪的泉水和山石的靈氣。沿着恬靜清澈的溪水往上走，但見溪流中鵝卵石密佈，魚蝦嬉戲，悠然自得。可以掬水入口，涼氣直透人心，也可以溯溪而上，到山腰瀑布處進行野炊。

★ 特色美食：回程路上，也可品嚐地道農家菜，如荔枝柴燒鵝，其原料就是用開名避瘟的開平馬岡鵝，用綠色健康飼料餵養大；還有儂鄉粉葛燉八寶、稻穗卷金豬、煎釀黑豆腐、冰鎮杜阮涼瓜等等，港人可親自嚐嚐。

龍門南昆山：適合親子遊

在廣東，目前更多的溯溪路線被開發出來，但龍門南昆山還一直被推薦。有經驗的驢友都知道，南昆山河道是全天然的，流水一點也不湍急，不用擔心暗流或深澗，整個溯溪過程平緩彎曲，尤其適合新手，當然也適合在家長陪同下的孩子。

氣勢如袖珍版「三峽」

南昆山屬老年期地質結構，經過流水多年沖刷，已沒有深潭和地下河，大型瀑布不多，減少一些潛在的風險。上山的路雖然有部分是觀光綠道，但更多的是原始山路，不同路段會遇上月牙潭、天弦瀑布、瑪瑙潭等景色，還有各種鳥類頻頻出沒，可謂探而不險，很適合「親子」溯溪。

南昆山有24萬畝原始森林，6萬畝連綿竹海，2,500多種植物，可謂天然「氧吧」。其另一奇觀便是石河，河道的石頭都是從山上被水流沖下來的，河水清澈見底，河底的卵石和河邊的怪石相映成趣。如果一路向上遊走，滿眼綠色沁人心脾。當地勢更高時，水流夾雜着嘩嘩的聲音從窄窄的石壁間穿流而過時，袖珍版「三峽」的氣勢呈現出來。在水流緩慢一點的地方，不妨脫掉鞋子把雙腳泡進水潭裡，讓涼爽的溪水「按摩」一下疲累的雙腳。

★ 特色美食：在這樣充滿靈氣的地方，不品嚐美食肯定有遺憾。較有特色的包括觀音菜、筍蒸臘肉、白切鬃雞、山坑螺、山坑魚等。

交通指南 跟從走 有着數

佛岡觀音山

地址：清遠佛岡縣城北約18公里  
乘車路線：港人可從羅湖口岸出關，在羅湖地鐵站乘羅寶線到會展中心站，轉乘地鐵龍華線到深圳北站，再轉乘高鐵到英德西站下車，再從英德西站乘坐大巴到清遠佛岡觀音山山山

自駕路線：羅湖汽車站—沿河南路—濱河大道—廣深高速—火村立交—廣州繞城高速—京港澳高速—振興南路—京廣線—佛岡觀音山

鶴山阿娘潭

地址：江門鶴山雲鄉鎮  
乘車路線：港人可從羅湖口岸出關，在羅湖火車站乘廣深城際到廣州站，再乘地鐵2號線到廣州南站，在廣州南站乘廣珠城際到新會站，再在新會轉大巴到阿娘潭

自駕路線：羅湖汽車站—沿河南路—濱河大道—京港澳高速—莞佛高速—廣澳高速—深羅高速—共建路—廣南線—富雲路—紫雲路—新景路—阿娘潭

龍門南昆山

地址：惠州市龍門縣西南部  
乘車路線：港人可從羅湖口岸出關，在羅湖汽車站乘大巴到惠州汽車站，在惠州汽車站轉乘惠州至龍門的大巴，在龍門汽車站再轉乘往南昆山的

自駕路線：羅湖汽車站—沿河南路—泥崗東路—泥崗紅嶺立交橋—玉平大道—清平高速—瀋海高速—清湖立交—珠三角環線高速—荔湖大道—增灘路—夏街大道—西園路—新橋路—東山路—S119—莞深高速—廣河高速—永麻路—S355—X222—南昆山國家森林公園

宜組隊結伴 忌獨闖溪谷

儘管初級溯溪的難度不高，但因溯溪的區域和形式的特殊性，仍存在一定風險，故小朋友也應在家長陪同下遊玩。以下是溯溪需注意事項：

★ 溯溪一定要組隊結伴，切勿單獨進入溪谷中。一般在溯溪之前都要做好行前準備計劃，前進路線與臨時撤退方案，因此隊員裡有資深經驗者是非常重要的。溪谷地形的特色與天氣的變化，都應提前了解清楚。當發生意外時，要視情況的輕重緩急，決定前進或撤退中止活動，將傷害減至最小。在溯溪過程中，絕對不可以摸黑趕路，因為溪谷中高低不平，極易失足受傷。溪谷中理想的宿營地不多，

如果傍晚前找不到適合的宿營地，就要及早考慮野地露宿的可能情形。

★ 當遭遇天氣轉壞時，要及早考慮所去溪流及上游地區的天氣情況，以防山洪暴發。山洪是溯溪者所面臨的最大危險，應當繞開需涉水過河的路線。若發現河水上漲，不可冒險強行涉過。自助或團體溯溪，建議購買短期出遊意外保險。為避免發生溺水事故，涉水過河時的地點應選擇在水最淺(淺於膝蓋以下)且水流平穩之處，也切忌在急流及瀑布上游處渡河。



■ 溯溪宜組隊結伴，不要單獨進入溪谷。資料圖片

★ 溯溪最好有專用的裝備物品，包括溯溪鞋、護腿和防水衣物等。最好準備一些薑湯或炒米飯等食物祛除濕氣，並做好預防蜂蜇、蛇咬、螞蟥吸血等準備。

- 廣州「FOR LOVE」因為愛—浪漫經典名曲七夕音樂會  
時間：8月9日 晚上8時至9時30分  
地點：越秀區晴波路星海音樂廳
- 2016 蠍子樂隊(Scorpions)50周年回歸永恆巡迴演唱會  
時間：8月12日 晚上7時30分至9時30分  
地點：廣州體育館

- 2016年第二屆華人華僑產業交易會暨僑商高峰論壇  
時間：8月13日至15日  
地點：深圳會展中心
- 深圳2016(秋)深圳國際家紡藝藝家居裝飾博覽會  
時間：8月7日至9日  
地點：深圳會展中心

- 話劇：微時代之艱人  
時間：8月3日 晚上8時至10時  
地點：廣州大劇院
- 開心麻花經典爆笑舞台劇《夏洛特煩惱》  
時間：8月9日/8月13日 晚上8時至10時  
地點：南山區華僑城光僑街1號華夏藝術中心

惠州雙月灣豪賓酒店客房優惠



廣東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，歡迎港人諮詢及預定。  
地址：平海鎮萬科雙月灣一期花園  
電話：+86 4000 752 114

