



**HK DISTANCE  
RUNNERS CLUB**  
香港長跑會

GREEN RUNNING AND HIKING ROUTES 綠色跑步和步行路線

# Lantau Peak

## 鳳凰山



www.hkdrc.org

# Lantau Peak || 鳳凰山

**鳳凰山** - 英文名是 **Lantau Peak** 是全香港第2個最高的山，高度934米僅次於大帽山957米。鳳凰山最出名是看日出，與八仙嶺看日落同樣吸引。登鳳凰山的遊人90%是年青人，有經驗和體力充沛。攀登鳳凰山最好的季節是秋天，不可缺少的裝備包括括行山棍，手套，太陽眼鏡，補充體力食物如麵包，生果和足夠5小時飲用的水。

遊覽或攀登鳳凰山 (Lantau Peak)，最熱門路線是由伯公坳開步，路線到達鳳凰山頂長長度6.5公里，需要3小時多始能夠完成，落山由另一方向往昂坪，心經簡林，寶蓮寺及大佛。但亦有遊人選擇反方向由昂坪鳳凰觀日牌坊入口登山。其實兩個方向都難度相當，遊人估算單單上山路段便要踏過高低不一的石級，數量多達2800，而下山路段同樣要走不少於3000石級。故此，甚少旅遊或行山團組隊前往。

攀登鳳凰山，先要乘坐港鐵至東涌站，然後轉乘大嶼山11號往大澳的巴士 (每15分鐘一班)，約10分鐘車程到達伯公坳，下車橫過馬路便是伯公坳，開步是石級，這裡有指示方向和里數路牌，石級前有空地樹立路線圖和一張非常別緻的4季日出和日落時間圖，花左10分鐘整頓裝備和拍照留念，便踏上征途，目標是完成2800 高低不一的石級，走畢陡峭而崎嶇不平的山徑，跨越3個山脊，到達鳳凰山 (Lantau Peak) 山頂看看如何優美的風景。

由伯公坳開步朝昂坪，鳳凰山拾級而上，走不到20分鐘經過往鳳凰徑 (Lantau Trail) 及地塘仔 (Tei Tong Tsai) 分叉路口，南山經大東山 (Nam Shan via Sunset Peak) 路徑入口，往塘福引水道 (Tong Fuk Water Catchment) 入口。沿石級及山徑繼續走，到達一個小涼亭，從涼亭下望已看到東涌景色，疊疊山群，涼亭靠山附近有一塊紀念牌，刻有2003年2名飛行服務隊隊員駕駛直昇機執行職務期間，失事撞毀，2人殉職紀錄。欣賞完這裡的風景，繼續往上山的石級及山徑走，跨過第一個山脊已用去1小時，從山脊遠望四週的大自然風景，身處高山峻嶺，頓時感覺到個人之渺小。耽擱片刻欣賞風景和拍照，觀望一些青年人，正在比較體能，努力往上走。目睹這個情況，即時衝動加入行列，急步往上攀，可惜走不到10分鐘，已經不能跟上而需要放慢步速。好不容易到達第二個山脊，途經分叉路往水口引水道 (Shui Hau Water Catchment) 入口，山脊中央有涼亭，小休飲水，欣賞風景及拍照，時間已用去2小時。休息過後，渴望繼續用最短時間走畢第三個山脊到達鳳凰山 (Lantau Peak) 山頂，經過40分鐘路程，終於到達鳳凰山山頂，



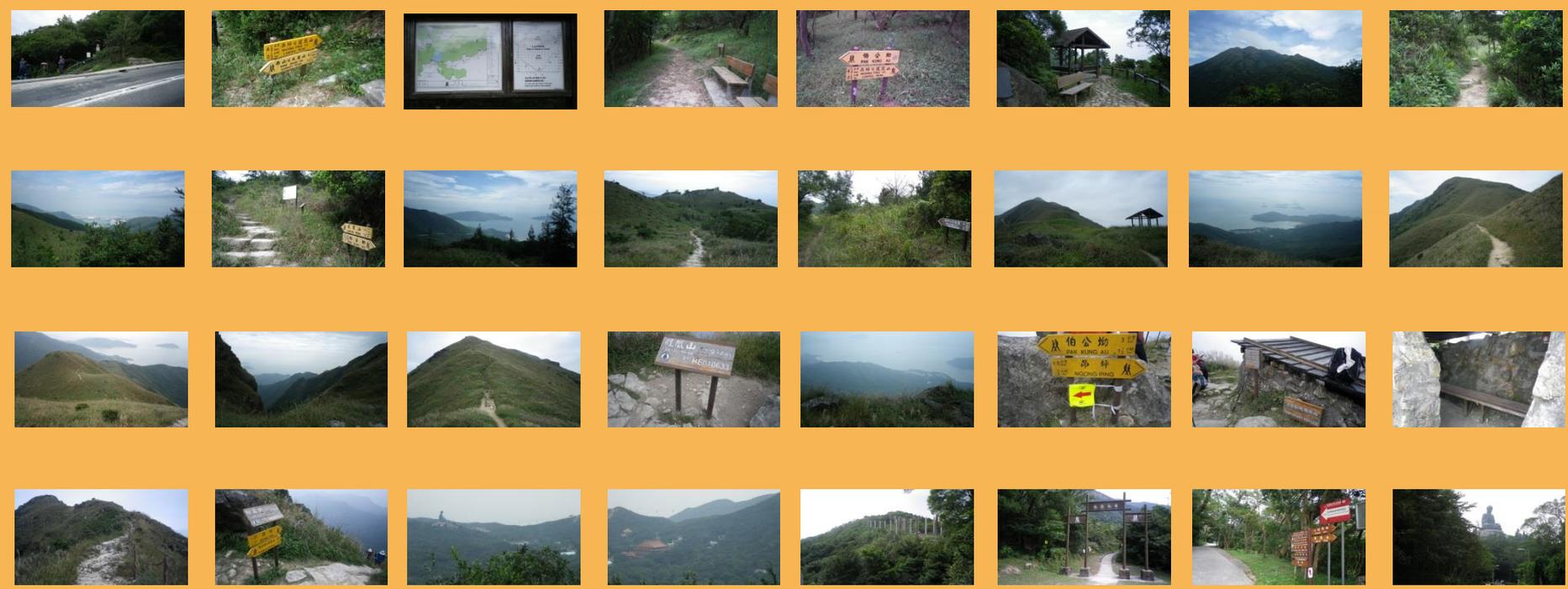


www.hkdrc.org



山頂是一個平台，可容納30-40人站立，山頂有高度標誌牌934米，這裡高處可以極目遠望四面風景包括南大嶼山海景，東涌景色，東邊是大陽升起地方，巍峨大東山，全部景色一覽無遺。山頂吹著強列北風，奇怪地山頂竟然有間沒有門小屋，屋外有指示牌 "山區臨時避風站 Temporary Refuge". 憑觀察了解，這臨時避風小屋，屋內沒有傢俱，只有一張長木凳，小屋是提供給遊人冒夜登山棲身地方，遊人就在這小屋渡宿等待黎明看日出。

在山頂停留近30分鐘，便從另一方向下山步往昂坪，路程長度3.5公里，需要超過1小時，下山路段全是石級，估算要走3000級。由於山勢陡峭，石級高低不一，走起來非常吃力。落山到達810米處，這裡有個小平台名為 "斬柴坳 - Tsam Chai Au" 又是看風景拍照好地方，在這裡往下望已經看到寶蓮寺，大佛及360吊車等等。由於上山消耗體力不少，落山只能夠緩慢前進，經過1小時不斷落石級，走出鳳凰觀日牌坊到達昂坪。全程共用去4.5小時，打破個人過往一次性走石級之多紀錄。





4  $\frac{1}{2}$  km 昂坪經鳳凰山  
2  $\frac{1}{2}$  hr NGONG PING VIA LANTAU PEAK

6  $\frac{1}{2}$  km 南山經大東山  
2  $\frac{3}{4}$  hr. NAM SHAN VIA SUNSET PEAK





 伯公坳  
PAK KUNG AU

4  $\frac{1}{2}$  km 昂坪經鳳凰山   
2  $\frac{1}{2}$  hr. NGONG PING VIA  
LANTAU PEAK











鳳凰山 2 1/2 公里  
LANTAU PEAK 1 1/4 小時

1 公里  
2 km  
1 小時  
2 hr

伯公坳  
PAK KUNG AU

[Blank white sign on a black frame]

[Small wooden sign]







水口經引水道 5 公里  
SHUI HAU VIA 5 km  
CATCHWATER 2 小時  
hr













鳳凰山

LANTAU PEAK

高度

Height

934m



座標

Grid Ref.

HE010633



 伯公坳 3 公里  
PAK KUNG AU 1 1/2 小時  
km hr

1.5 公里 昂坪  
3/4 小時 NGONG PING  
km hr 

  
XTE XTRAVENTURE

請為自身及他人安全設想，切勿站立或坐臥於避風亭頂  
For safety of yourself and others, please do not sit, stand or lie on the shelter roof.



山區臨時避風站  
TEMPORARY REFUGE







斬柴坳 高度 810m  
TSAM CHAI AU  
座標  
Grid Ref: HE007630

昂坪  
1 公里  
km  
1/2 小時  
hr  
NGONG PING

伯公坳經鳳凰山  
3.5 公里  
km  
1 1/4 小時  
hr  
PAK KUNG AU via LANTAU PEAK













香港青年旅舍協會  
AYEA Youth Hostels Association  
YHA 昂坪戴維斯青年旅舍  
Ngong Ping SG Davis Youth Hostel  
電話 (Tel) 2885 5810

東涌市中心 磁地橋仔 7.3 km  
TUNG CHUNG TOWN CENTRE 2 1/2 hr  
via TEI TONG TSAI  
彌勒山郊遊徑  
NEI LAK SHAN COUNTRY TRAIL  
昂坪營地  
NGONG PING CAMP SITE  
昂坪奇趣徑  
NGONG PING FUN WALK  
廁所  
TOILET

心經簡林  
WISDOM PATH

鳳凰山  
LANTAU PEAK







Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 1068, Hong Kong

Website: [www.hkdrc.org](http://www.hkdrc.org)

Email: [enquiry@hkdrc.org](mailto:enquiry@hkdrc.org)