



**HK DISTANCE
RUNNERS CLUB**
香港長跑會

GREEN RUNNING ROUTES 跑向新紀元

**Tai Mei Tuk Chung Mei > Wu Kau Tang > Sam A Tsuen >
Ngau Si Wu Shan > Sai Lau Kong > Along the Sea-Shore >
Lai Chi Wo > Ma Liu Shui Pak Shek Kok Pier**

**大尾篤涌尾 > 烏蛟騰 > 三桠村 > 牛屎湖山 > 西流江 > 網岸邊至荔
枝窩 > 乘船回馬料水白石角碼頭 > 港鐵大學站**



www.hkdcrc.org

Tai Mei Tuk Chung Mei > Wu Kau Tang > Sam A Tsuen > Ngau Si Wu Shan > Sai Lau Kong > Along the Sea-Shore > Lai Chi Wo > Ma Liu Shui Pak Shek Kok Pier || 大尾篤涌尾 > 烏蛟騰 > 三桠村 > 牛屎湖山 > 西流江 > 網岸邊至荔枝窩 > 乘船回馬料水白石角碼頭 > 港鐵大學站

這路線長度有14公里，需要5小時始能完成不包括停留荔枝窩遊覽的1.5小時。前往起點可乘港鐵到大埔墟站，再轉275K巴士直達大尾篤新娘潭(涌尾)巴士總站。

由巴士開步走進自然教育徑，約走15分鐘到達烏蛟騰通往九擔租村村路口，這裡有路牌指示方向往九擔租，三桠涌及三桠村，5分鐘整頓裝備後隨即出發，走不到10分鐘經過九擔租到達分差路口，路牌指示往蛤塘和梅子林，繼續向前走上犁頭石的山路，這段山路並不難行，以泥路，梯級及上落斜坡，山路的盡頭有分差路上吊燈籠，身處高地，遠望印洲塘海岸公園和周邊島嶼，另一方向是疊疊山景，在這裡拍照，休息片刻便朝落山方向前往三桠村，走約30分鐘到達三桠村，這裡只有數戶人家居住，房屋簡陋，但仍有士多可以提供補給，繼續往前走有路牌指示方向往荔枝窩，5公里需要時間1.5小時。不過是次行程選擇自三桠村碼頭，緊貼岸邊(網邊)先到西流江，再往荔枝窩。可惜到達碼頭發現潮水仍沒有退去，岸邊的石灘及小路都浸在水中，不能通行。最後改變行程，由往荔枝窩的小路中途轉入隱閉叢林分差路，步上牛屎湖山山路，這山路不明顯亦沒有路牌指示方向，但沿山路間歇發現樹枝綁有顏色的絲帶。大概是用來引路，走約30分鐘完成上山路段，隨即落山通往岸邊西流江村，從山路高處下望，清楚看到岸邊潮水已退下去，岸邊石灘及小路呈現眼前，很快便到達西流江村，在這裡面對印洲塘海，湖光山色，海面有如鏡一般平滑，周邊島倒影，像進入國劃景級，仿似自置身仙境。西流江村只有數間殘舊房屋(估計50-60年)，居民只得一個是老人，靠捕魚為生，而陪伴那位老人是數只犬隻。這樣孤獨的生活，令人感覺有些而心酸。停留西流江村休息，拍照和欣賞風景，20分鐘後和老人及犬隻告別，繼續行程。





www.hkdrc.org

離開西流江村沿岸邊石灘和小路前進，途中欣賞海景，石坦灘上奇型怪狀岩石。經過1小時行程到達荔枝窩。在進入荔枝窩廣場前小路，大量怪樹，樹枝打橫生長，有些與樹根纏繞一起，真難以想像這是自然生態。到達廣場即驚訝看見很多遊人，比較上一次遊人稀少有很大分別，3座標誌建築物包括慶春約(協天宮)，鶴山寺及小英學校(鄉公所)都擠滿遊人。仔細看看原來當天這裡是墟期有生態文化導賞節目，廣場有數個攤檔擺賣當地種植的農產品，遊人有基督教團體，香港大學學生，環保組織，外籍人士和當地居民。筆者當然不會錯過參加由荔枝窩村長帶領導賞團，介紹這裡300年前客家人的日常生活習慣，房屋的建設及風水學問，難得的是這位村長以英文講解荔枝窩歷史，繼後他更帶團友參觀數間客家人住過的房屋。屋內的傢俱佈置，房間的間格，真的是目不暇給。雖然已步行超過4小時多，但不覺得疲倦，因為來到這裡有機會參觀這麼特別和有歷史價值的事物，都是非值得。此外在廣場更觀賞2棵有名的通心樹和許願樹。最後的環節不少得是享用地道雞粥，炒麵和特制粽子。停留荔枝窩2個小時多，真的是樂而忘返。直至下午3時30分，離開荔枝窩往碼頭乘船(*) 返馬料水白石角碼頭，步行往港鐵大學站。是次行山有這加插遊覽荔枝窩節算是意外收穫。

(*) 船隻每日早9時上自馬料水白石角碼頭開往荔枝窩，回程是下午3時30分。











印洲塘海岸公園 YAN CHAU TONG MARINE PARK



漁農自然護理署郊野公園及海岸公園管理局
Country and Marine Parks Authority, AFCD

此圖並非海岸公園刊憲圖則，只供遊客參考之用。
This is not a gazetted map of marine park and for references of visitors only.



三桠村





15/01/2017 11:41



15/01/2017 14:28



15/01/2017 14:48



15/01/2017 14:51





歡迎蒞臨荔枝窩



Welcome to Lai Chi Wo





荔枝窩

LAI CHI WO
1 公里 1 小時
2 km 4 hr

三桠村

SAM A TSUEN
3 公里 3 小時
1.4 km 4 hr









自家釀蜜糖洛神花
日本大根
鮮菜
DIY香草拼盤

春菊
Chrysanthemum

波斯菊
Cosmos

荔枝窩村

由於荔枝窩村是典型的客家村，村內有些客家民居，其內部結構，均是以青磚建造。村內有一條溪流，溪水清澈，兩岸綠意盎然。村中有一口古井，井水甘甜可口。村中還有一口古井，井水甘甜可口。村中還有一口古井，井水甘甜可口。

村內有些客家民居，其內部結構，均是以青磚建造。村內有一條溪流，溪水清澈，兩岸綠意盎然。村中有一口古井，井水甘甜可口。村中還有一口古井，井水甘甜可口。村中還有一口古井，井水甘甜可口。

村內有些客家民居，其內部結構，均是以青磚建造。村內有一條溪流，溪水清澈，兩岸綠意盎然。村中有一口古井，井水甘甜可口。村中還有一口古井，井水甘甜可口。村中還有一口古井，井水甘甜可口。



紫氣東來

四接祥光

紫氣東來

蓮開並蒂結同心

天賜良緣結古今

Informational board with text and images:

心
re

翠花廊市集
Lai Chi Wai
Fairway Market

翠花廊市集
Lai Chi Wai
Fairway Market

Small informational sign on the left pillar.

翠花廊市集
Lai Chi Wai
Fairway Market

橫地之記



士多



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Hong Kong
UNESCO
Global Geopark



GEOPARK
香港地質公園

蓬瀛仙館 荔枝窩地質教育中心 Fung Ying Seen Koon Lai Chi Wo Geoheritage Centre



印洲塘 Double Haven



黃竹角咀 Bluff Head



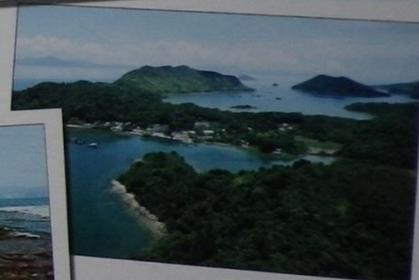
荔枝莊 Lai Chi Chong



馬屎洲 Ma Shi Chau



東平洲 Tung Ping Chau



吉澳 Kat O



漁農自然護理署
Agriculture, Fisheries and
Conservation Department

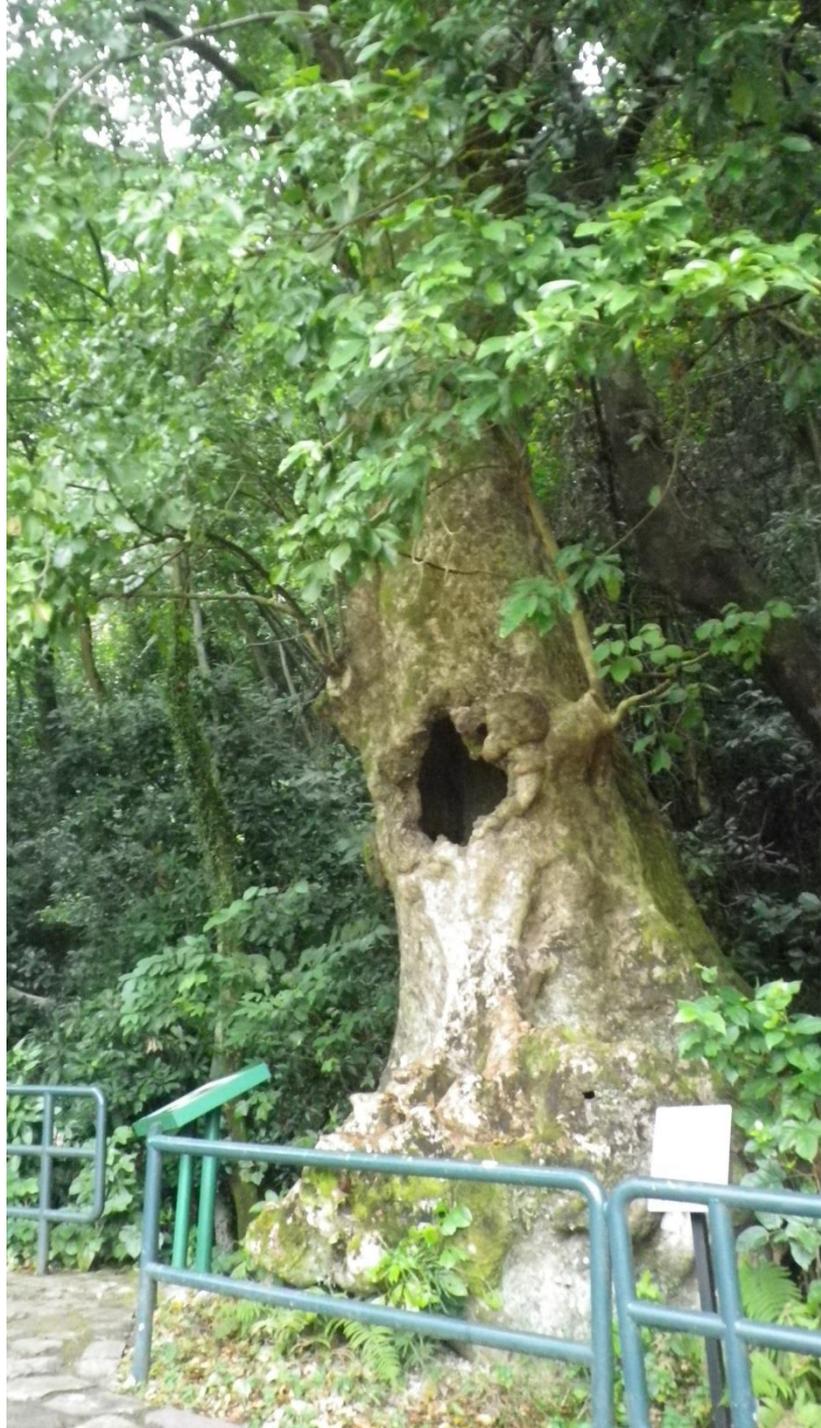


香港荔枝窩文化促進會











荔枝窩

LAI CHI WO
1 公里 1 小時
1 Km 1 hr

烏蛟騰

WU KAU TANG
1 公里 2 小時
1 Km 2 hr

分水凹

FAN SHUE AU
1 公里 1 小時
1 Km 1 hr

香港郊遊徑
HONG KONG
TRAIL SYSTEM
←

西門樓八達徑

-  荔枝窩
LAI CHI WO
-  梅子林
MUI TSZ LAM
-  蛤塘
KOP TONG



暖窩

天下最美
暖窩

枝葉散花香呼還銀髮瑞華堂

嘉溪抱村流笑送丁年奔異國

-荔枝窩有農墟-
15-1-2017
薑
有機
老
新

香港聯合國教科文組織世界地質公園

Hong Kong UNESCO Global Geopark



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Hong Kong
UNESCO
Global Geopark

荔枝窩

Lai Chi Wo







Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 10368, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org