

新濠 傷健自助遊

黃金海岸

米埔

長州

大埔

粉嶺



版次：2008年10月 印數：1000本

版權所有 • 不得翻印 《非賣品》

ISBN

Hong Kong PHAB Association



9789628692477

主辦



香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

贊助



攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED



序言

香港傷健協會由1972年成立至今，一直關注傷殘人士的福祉，致力推廣傷健共融精神，實踐無障礙理念。「新濠傷健自助遊」計劃是本會繼「無障礙古蹟考察活動」後，另一個關於本地無障礙旅遊的推廣活動。是次計劃亦將「傷健自助遊大使」四次巡查的成果，印製成本書，並派發至特殊學校、復康服務團體及相關旅遊團體，希望鼓勵殘疾人士運用本書自助旅遊，認識香港風光、體驗旅遊之樂；同時，希望透過本書引起公眾對殘疾人士旅遊設施的關注，從而創建一個共融社會。

「新濠傷健自助遊」計劃的成功推行，有賴「攜手扶弱基金」的贊助，以及「新濠國際發展有限公司」在人力及財力上的支持，我們衷心感謝。在巡查過程中，由一眾義工和傷健會員組成的「傷健自助遊大使」合作無間，有效完成了四次巡查，充份體現傷健共融。希望本書只是推動傷健自助遊的一個開始，我們樂見有更多機構團體支持，讓殘疾人士可以輕鬆愉快享受旅遊樂趣。

香港傷健協會

序言

新濠創立於一九一零年，並於一九二七年在香港上市，多年來植根香港社區，創造卓越成就。今天，新濠已發展為亞洲區消閒及娛樂行業的新一代集團，積極履行企業社會責任，回饋社群，並認定企業社會責任為促進業務持續發展一個不可或缺的部份。

新濠集團主席兼行政總裁何猷龍先生表示：「作為亞洲新一代的集團，新濠主力拓展消閒及娛樂業務，期望對集團所服務社群的成長及未來作出貢獻，並為世界各地人士燃點希望及帶來歡樂。我們熱切希望能以身作則，鼓勵其他企業將良好的企業社會責任及管治原則納入管理理念內，共同為構建美好和諧社會出一分力。」

多年來，新濠贊助了超過50個由不同慈善組織及專業機構主辦的社區及慈善活動，共有逾一萬名兒童及家庭受惠。在眾多需要支援的社區服務之中，新濠專注參與以教育、青少年發展及環境保護為主題的公益事務。這三個核心公益範疇對亞洲新一代的可持續發展及健康成長起着舉足輕重的作用，因此集團積極鼓勵員工參與有關慈善活動，為青少年創造理想的成長環境。今年，集團有幸獲香港傷健協會邀請，參與舉辦「新濠傷健自助遊」，讓集團義工與傷健人士一同暢遊本地著名景點，進一步瞭解殘疾人士的需要，攜手推動傷健共融。

展望未來，新濠將繼續積極履行企業社會責任，支持更多公益活動，為社會的持續發展及成長作出貢獻。

新濠集團

序言

社會福利署設立「攜手扶弱基金」的目的是鼓勵社會福利界，商界及政府三方面透過夥伴合作模式，共同協助弱勢社群，從而加強社會的凝聚力。政府透過等額配對商業機構的捐款或實物的資助方式，推動商業機構承擔更大的社會責任，與福利機構合力建立一個團結，充滿愛心的社會。「攜手扶弱基金」自2005年推出至今，已有超過160個計劃成功獲得基金撥款，為超過52萬不同的服務對象提供福利服務。

香港傷健協會的「新濠傷健自助遊」，成功獲得社會福利署「攜手扶弱基金」撥款，實踐了政府、商界、社會福利界三方面合作的理念。而香港傷健協會的商業伙伴 - 新濠集團，除了為機構提供現金的捐贈外，更積極參與推行計劃。

在過去的一年，「新濠傷健自助遊」計劃的義工，包括來自新濠集團的職員和傷健會員組成的「傷健自助遊大使」，一起策劃和安排傷健受惠者參觀多個香港的旅遊點，搜集有關旅遊點的資料，進行評估及設計路線，以整理及印製「新濠傷健自助遊」，令傷殘人士掌握多個香港旅遊景點的資訊，鼓勵他們出外享受自助旅遊的樂趣、擴闊生活圈子及提高生活質素。

我們衷心希望香港傷健協會能繼續與新濠集團合作，推行更多有意義的計劃，亦在此呼籲商界及福利界的朋友，積極研究合作計劃，透過「攜手扶弱基金」推行有意義的社會服務項目，共同建立一個共融及團結的社會。

社會福利署 攜手扶弱基金



目錄

01~03	序言
05	編者的話
06	計劃簡介
07	圖例簡介
08~13	大埔嘉里白鷺湖互動中心
14~19	大埔海濱公園
20~23	粉嶺雲泉仙館
24~29	米埔自然保護區
30~35	黃金海岸
36~41	長洲
42~46	傷健後感
47	實用資料
48	機構簡介

編者的話

市面上有不少關於本地自助旅遊的書籍，資料詳盡，方便市民一書在手，便可四處暢遊。然而，這類書籍未能滿足肢體傷殘人士的需要，蓋因他們出外旅行，務要掌握景點的無障礙設施資料，方可以計劃路線。今年初，協會出版《古蹟無障礙旅遊指南2008》，深受傷殘人士及社會人士歡迎，而本書再接再厲，介紹景點不再限於法定古蹟，希望進一步推廣傷殘人士自助遊的風氣。

雖然有了前書的經驗，但製作本書，依然需要嚴謹和認真的態度。除了依據一群「傷健自助遊大使」辛勤考察所得來的成果，作出有系統的整理外，為了令資料更準確及照片更豐富，編者亦於製作前再到各景點補遺，以求盡善盡美。在編撰本書的過程中，編者深深體會社會上仍有不少地方缺乏便利傷殘人士出入的設施，令傷殘人士對景點望而卻步，非常可惜。這些都是編者對本書製作的最大動力，希望書成之日，可以方便更多傷殘人士出外遊走。

編者很榮幸可以參與協助是次計劃，亦感謝製作前期一眾義工及傷殘朋友搜集資料的努力。無論你是傷殘人士、照顧者、業界同工還是社會人士，希望本書可以讓你感受香港旅遊的樂趣。

計劃簡介

殘疾朋友要獨立地體驗自助旅遊的樂趣，誠不容易。無法充份掌握旅遊點的無障礙設施資料，往往是令他們卻步的原因。香港勝景處處，咫尺可達，殘疾人士可望卻不可即，實在可惜。有見及此，本會聯同合作無間的新濠集團，推出「新濠傷健自助遊」計劃，並得「攜手扶弱基金」支持，將計劃付諸實行。

08年1月，由新濠義工及本會會員組成的「傷健自助遊大使」開始接受訓練。大使們需要學習設計傷健自助遊的內容，並了解各旅遊點的考察活動安排，為接下來的連串行動準備。

08年3月起，大使們開始四次的考察活動，分別到達長洲、粉嶺、黃金海岸、大埔及米埔等地，進行無障礙設施評估，並設計路線、搜集資料為日後製作書刊作預備。此外，另有四次活動，大使陪同殘疾朋友前往上述巡查各地，讓他們親身體驗旅遊樂趣，及認識景點的無障礙設施，藉以加強殘疾人士自助遊的信心。

活動完成後，所有資料便整理成本書，方便殘疾人士、照顧者、復康團體同工查閱，讓更多殘疾朋友可以體驗自助旅遊。本書亦會派發至各旅遊機構，讓社會認識無障礙設施的重要。

推動傷健自助旅遊，有助提升殘疾人士的生活水平，促使他們走進社會，達致共融。本計劃只是長遠發展的一小步，期望有更多業界同工參與推廣，讓更多殘疾人士受惠。

圖例簡介



設有傷殘人士洗手間



附近設有急救站



設有指示牌



附近設有泊車位



旅程需要橫過馬路



附近設有單車徑



附近設有景點簡介及詢問處



附近設有餐廳食肆



斜坡路段



注意路面交通情況



路面較凹凸不平



門階入口



輪椅斜坡道



升降機

大埔

嘉里白鷺湖互動中心
吐露港



建議路線 嘉里白鷺湖互動中心 → 小白鷺餐廳 → 人類民俗館

旅程需時 1 小時（不包括參觀時間）

路線難度 ★★☆☆☆

支援設施



路面情況



風景優美
嘉里白鷺湖互動中心



歐陸式的互動中心



前往交通工具

交通工具	往來目的地	備註
鐵路	大埔墟鐵路站	月台設有客用升降機
巴士	70 佐敦（匯翔道）→ 上水 72 長沙灣 → 太和 72A 大圍鐵路站 → 大埔工邨 73A 彩園 → 愉翠苑 74A 觀塘碼頭 → 太和	只有72號巴士設有超低地台，建議於大埔道翡翠花園或南苑巴士站下車，沿紅林路步行10分鐘便可到達，但需注意該段路路面較斜及要橫過馬路
小巴	綠色小巴 28K 沙田市中心 → 大埔墟 紅色小巴 旺角 → 大埔中心	乘坐小巴可於翡翠花園下車，沿紅林路步行10分鐘便可到達，但需注意該段路路面較斜及要橫過馬路
的士	大埔墟鐵路站 → 嘉里白鷺湖互動中心	由大埔墟鐵路站轉乘的士，車程約5分鐘，車費約\$30

自助遊小貼士

- 帶備足夠食水、防曬用品、蚊怕水、雨傘。
- 人類民俗館只在星期日及公眾假期開放予公眾人士。
- 如輪椅人士乘坐巴士前往嘉里白鷺湖互動中心，注意紅林路是一條較長的1：10斜道，對輪椅人士會構成危險，建議從大埔墟鐵路站乘坐的士到互動中心。

景點簡介



售賣特色手信的小賣部



從互動中心眺望四週景色

人類民俗館

乃全港首間以世界民族文化為主題的博物館，展品包括世界各地的生活文化結晶逾1000件，展現在不同地理環境下生活的人類，如何運用及組合大自然的天然材料，發明各種工具去改善生活質素。當中顯現的驚人智慧、創造力、適應力及進步的精神，是我們現代都市人需要學習的。



人類民俗館

嚴寒的冰天雪地或是乾燥酷熱的地區，這些都是人類需要克服的困境；然而，大自然也為我們帶來豐富的資源，只要我們肯去思考和嘗試，便可以從中取得生活所需。透過這些展品，可以了解我們的祖先如何依賴這些資源，度過了數百萬年的歲月。

人類在約二百萬年前已開始嘗試運用環境中的各種物料去輔助日常生活，隨著無數次的觀察和發現，逐步開始將這些物料進行加工，薪火相傳、經年累月地將技術累積和發展。最早期利用的物料除了獸骨、獸皮和石頭之外，更包括了木、草、動植物纖維、竹和泥土等，配以重力，風力、水力、離心力和槓桿等原理運作，成為今日科技發展的基石。

白鷺湖中的小白屋



其他設施

- 燒烤場
- 歷奇設施
- 餐廳
- 水上設施
- 充氣遊戲
- 攤位遊戲

人類民俗館

開放時間

下午2:00~3:00 / 下午5:00~6:00（以上兩個時段均設有導賞服務）

- 星期一至星期六只接受團體預約參觀
- 星期日及公眾假期開放予公眾人士

票價

- HK\$18
成人
- HK\$12
福利機構、學生（須出示有效學生証）、小童（12歲以下）、長者（60歲或以上）及殘疾人士

小白鷺餐廳

營業時間：每日上午11時至下午11時

訂座電話：（852）2657 6628

嘉里白鷺湖互動中心

查詢電話：（852）2657 6657

傳真號碼：（852）2657 6605

地址：新界大埔紅林路2號「嘉里白鷺湖互動中心」

嘉里白鷺湖互動中心網址

http: //www.taipokau.org/index.htm



大埔

海濱公園(香港回歸紀念塔)



建議路線 大埔海濱公園 → 西式花園 → 自然生態花園 →
海濱長廊 → 香港回歸紀念塔 → 昆蟲屋

旅程需時 3 小時（不包括參觀時間）

路線難度 ★★☆☆☆

支援設施



路面情況



西式花園



自然生態花園



海濱長廊



昆蟲屋

前往交通工具

交通工具	往來目的地		備註
鐵路	大埔墟鐵路站		月台設有客用升降機 使用八達通卡乘客乘搭東鐵綫，可免費轉乘港鐵接駁巴士K12、K17、K18（以上巴士設有超低地台）
巴士	271 尖沙咀（廣東道） → 富亨 75X 九龍城碼頭 → 富善 74X 觀塘碼頭 → 大埔中心 73X 荃灣（如心廣場） → 富亨	72X 旺角（柏景灣） → 富善 72 長沙灣 → 太和總站 71K 太和 → 大埔墟鐵路站 （以上巴士設有超低地台）	如果選擇乘搭巴士，建議於富善或大埔中心下車，再步行前往大埔海濱公園（富善下車會較接近公園入口）
小巴	26 馬鞍山（海柏花園）→ 大埔教育學院 28K 沙田市中心 → 大埔墟鐵路站		26 小巴可於大埔中心站下車 28K 小巴可於大埔墟鐵路站下車轉乘的士直達公園
的士	大埔墟鐵路站 → 大埔海濱公園停車場		下車地點於大發街入口（海濱公園停車場側）

自助遊小貼士

- 由於沒有公共交通工具可直接到達海濱公園，建議乘坐港鐵或巴士到達大埔後，轉乘的士到公園。
- 帶備足夠食水、防曬用品、蚊怕水、雨傘。
- 大埔海濱公園設有小食亭及餐廳

景點簡介

大埔海濱公園 總面積約22公頃，乃康樂及文化事務署轄下最大的公園，耗資2.1億元興建。公園以中央部份為最高點，向四周伸展，讓遊人可以飽覽公園全景，這是整個設計的一大特色。亦可登上香港回歸紀念塔，吐露港及四周景物盡收眼底。



大埔海濱公園（大發街入口）

飽覽吐露港風景



現時回歸塔座落的位置便是當年英國接管新界時登陸的地點，所以在香港回歸之時，於該地點建塔紀念。回歸塔高32米，遊客可登上塔頂欣賞整個大埔海濱公園及遠眺八仙嶺和馬鞍山的景色。

新界鄉議局於2007年6月25日在大埔海濱公園豎立「回歸十周年紀念雕塑」，與十年前落成的回歸紀念塔互相輝映。雕塑由名雕塑家文樓設計，以「中」字為造型，這個約18米高的作品由金銀兩柱並立撐起，代表兩個制度共存的意思。

大埔海濱公園（香港回歸紀念塔）



香港回歸紀念塔



回歸十周年紀念雕塑

其他設施

長達1200米的海濱長廊、設有上蓋及可容納660個座位的觀景臺、600個座位及設有帳篷的露天劇場、草地滾球場、緩跑徑、昆蟲屋、自然生態花園、西式花園、模型船水池都是大埔海濱公園內的另一景點。此外，公園內更設有小食亭和救護站，以服務遊客。遊客更可以在公園內的單車亭租用單車前往沙田，沿途欣賞吐露港景色，並可於沙田公園交還單車。

開放時間

昆蟲屋

上午8:00~下午7:00

香港回歸紀念塔

上午7:00~下午7:00

門球場

上午7:00~下午6:00

其他公園設施

全日24小時

草地滾球場

- 星期一（公眾假期除外）：關閉
- 星期二至星期五：上午8:00~下午1:00 及 下午6:00~下午10:00
- 星期六、日 及 公眾假期：上午8:00~下午10:00

下載大埔海濱公園地圖

<http://www.lcsd.gov.hk/parks/tpwp/b5/map.php>

大埔海濱公園辦事處查詢電話 2664 2107

享受無障礙旅遊樂趣



粉嶺

雲泉仙館



建議路線 上水鐵路站 → 79K 巴士站 → 粉嶺雲泉仙館

需時 1.5 小時（不包括參觀時間）

路線難度 ★★★★★

支援設施



路面情況



- 1) 雲泉仙館入口
- 2) 傳統的中國建築物
- 3) 贊花宮建築物上精緻的工藝
- 4) 雲泉仙館內的荷花池



前往交通工具

交通工具	往來目的地	備註
鐵路	上水鐵路站	月台設有客用升降機
巴士	79K 上水廣場巴士站 → 打鼓嶺	巴士設有超低地台
小巴	粉嶺52K 小巴站 → 坪輦	乘坐小巴可於雲泉仙館下車，下車後便達到雲泉仙館正門入口
的士	建議於粉嶺鐵路站乘新界的士	

自助遊小貼士

- 自助遊人士可以免費入場參觀。
- 帶備足夠食水、防曬用品、蚊怕水、雨傘。
- 雲泉仙館設有齋菜服務，齋菜的供應時間為上午11:00~下午4:30，訂購齋菜服務聯絡電話：2674 2194或 2674 393。



雲泉仙館內的贊花宮

贊花宮兩旁的樓閣



景點簡介

雲泉仙館

乃南海西樵山雲泉仙館的分支，現為香港一間註冊廟宇及有限公司。由於1940年國內淪陷，道侶紛紛來港避禍，並組織臨時賀誕會。其後，吳禮和、陳鑑坡、高廉、陸本良等道長於1944年以遵奉呂祖仙師訓示、尊師重道、積德行仁為宗旨，創立雲泉仙館，後於1983年由位於德輔道西原址遷入大道西現址，作為辦公地方。又為了發展宗教活動及旅遊度假，於1975年購得新界坪輦園林勝地。現時的呂祖殿於1986年建成並舉行開光陞座典禮，首屆菊展會亦同時舉行，從此正式免費開放給各界善信進香參觀。



雲泉仙館屬於純陽道派



雲泉仙館供奉呂祖仙師為主神，有約260位弟子，主要誕期包括上元誕、呂祖誕、玉皇誕、道祖誕、中元誕等，主要慶典則有周年紀念、歲晚酬神及菊展會等。

館內供奉的呂祖仙師

粉嶺雲泉仙館

其他設施

- 小賣部
- 解簽處
- 精品小店
- 齋菜服務

雲泉仙館

開放時間

- 夏季：上午7:30~下午5:30
- 冬季：上午8:00~下午5:00

米埔

自然保護區



建議路線 米埔自然保護區 → 基圍 → 魚塘 →
觀鳥屋 → 野生動植物教育中心 (公眾導賞團路線)

旅程需時 3 小時 (參考米埔自然遊時間)

路線難度 ★★☆☆☆

支援設施



路面情況



前往交通工具 (從上水進入米埔自然保護區)

交通工具	往來目的地	備註
鐵路	上水鐵路站	月台設有客用升降機
巴士	76K 華明 → 朗屏邨總站	建議上水鐵路站上車，乘76K巴士往米埔村村口下車，車程約30分鐘。然後從米埔村，沿担竿洲路步行至世界自然基金會停車場需時約20分鐘 (此巴士不設有超低平台)
小巴	上水 → 元朗 17號 紅色小巴	於上水廣場側新發街乘17號小巴 (往元朗非專利線小巴) 至米埔村村口下車，車程約20分鐘。然後從米埔村，沿担竿洲路步行至世界自然基金會停車場，需時約20分鐘
的士	上水鐵路站 乘的士	於上水鐵路站乘的士直往米埔自然保護區白鶴洲停車場，車程約20分鐘，費用約港幣70元

前往交通工具（從元朗進入米埔自然保護區）

交通工具	往來目的地	備註
鐵路	元朗鐵路站	月台設有客用升降機
巴士	76K 朗屏邨總站 → 華明	於元朗鐵路站朗日路南邊圍巴士站乘九巴76K，在米埔站下車。然後從米埔村，沿担竿洲路步行至世界自然基金會停車場需時約20分鐘。（此巴士不設有超低平台）
小巴	元朗 → 上水 17號 紅色小巴	於元朗水車館街乘17號紅色公共小巴，在担竿洲路下車。然後從米埔村，沿担竿洲路步行至世界自然基金會停車場需時約20分鐘
的士	元朗鐵路站 乘的士	於元朗鐵路站乘的士直往米埔自然保護區白鶴洲停車場，車程約20分鐘，費用約港幣60元

自助遊小貼士

- 米埔自然保護區屬於禁區範圍，必須向世界自然基金會預先申請並發出許可証方可入內參觀。
- 遊客中心內設有免費泊車位，供私家車使用。但由於米埔屬保護區域，遊客必須先向米埔申請入內，詳情可致電 2526 1011 聯絡米埔。
- 帶備足夠食水、防曬用品、蚊怕水、雨傘。
- 有興趣觀賞雀鳥人士，請穿泥色系列衣服，盡量避免穿著鮮色衣物。
- 每年10月至翌年4月為觀鳥較佳月份。
- 熱線電話：2526 1011。

景點簡介

米埔位於香港的西北陲的米埔沼澤及內后海灣濕地，數十年來一直是候鳥的天堂。在1976年被列為具特殊科學價值地點以前，米埔只是一處未受到任何形式保護的鄉郊地方。世界自然基金會於1984年開始負責米埔保護區內的管理工作，推行環境教育及保護。根據《拉姆薩爾公約》，米埔及內后海灣這處約共1500公頃的濕地，於1995年正式被列為國際重要濕地。

甚麼是「拉姆薩爾濕地管理計劃」

於1971年在伊朗拉姆薩爾訂立《拉姆薩爾公約》，以保護及推廣善用濕地。隨著英國於1976年加入成為締約國，有關條款於1979年延伸至香港，而中國亦於1992年加入成為締約國。全賴世界自然基金會、本港及外地的環保



人士持續多年向政府游說，及獲得政府城市規劃委員會的支持，終成功於1995年3月6日促成港府根據《拉姆薩爾公約》將米埔及后海灣內灣1500公頃的土地劃為「國際重要濕地」，並撥款港幣4.23億元在其後5年收購土地、設立濕地教育及訪客中心和進行存護管理。

基圍與環境保育

蝦塘養蝦在亞洲已有數百年歷史，而基圍養蝦法亦隨著40年代中期大量新移民由中國移居香港而引入香港，養蝦業亦在此時期開始發展。基圍指由基堤圍繞的池塘，主要作養蝦用途，亦也有養殖魚、蠔、藻及鹹淡水莎草。米埔的基圍每個佔地約10公頃，以

合乎持續使用為原則，善用沿岸濕地的天然資源。毗鄰水域的天然生產力與基圍的運作有直接關係，漁民於秋天由后海灣引入帶有蝦苗的海水，蝦苗便以米埔基圍塘底的紅樹落葉等有機物為食糧。因此保護基圍的紅樹林，便能為塘中的魚蝦提供穩定的食物來源，減少對環境產生的影響。刀額新對蝦 (*Metapenaeus ensis*) 及鰱魚 (*Mugil cephalus*) 是基圍中最具經濟價值的蝦類。

世界自然基金會在冬季輪流放乾基圍，而在淺水區或塘底露出水面的泥濘，便成為了數以百計的食魚鳥類，特別是蒼鷺、白鷺和瀕危鳥種黑臉琵鷺等的覓食和停棲地點。從11月至翌年3月是基圍放乾的季節，工作人員會每兩星期輪流放乾一個基圍，為途經或在后海灣過冬的候鳥提供覓食環境。另外，為了讓訪客可以在最佳位置欣賞基圍內的候鳥，會在基圍放乾時於西北方向盡頭裝設一張網幕，以便訪客能觀賞在基圍中覓食和停棲的大量蒼鷺、白鷺和黑臉琵鷺。



候鳥天堂

近年超過60,000隻水鳥在米埔及內后海灣拉姆薩爾濕地過冬，包括黑嘴鷗及黑臉琵鷺等瀕危鳥種，後者在米埔的數目更佔全球總數的四分之一。每年春秋兩季，米埔的泥灘都成為約三萬隻候鳥的中途休息站，以儲備足夠的能量繼續牠們的長途遷徙旅程。一些難得一見的候鳥，如勺咀鵲、小青腳鵲、半蹼鵲及灰尾鵲等雀鳥，我們都可以在米埔及后海灣看到它們成群地飛翔的壯麗場面。米埔除了是鳥類的天堂外，還擁有全中國位列第六的紅樹林，圍繞米埔及后海灣的潮間帶生長，而當中的蘆葦叢更是廣東省最大的蘆葦叢之一。

其他設施

- 米埔訪客中心
- 教育中心
- 淡水基圍
- 三層觀鳥屋
- 浮橋

米埔自然遊（公眾導賞團）

開放時間

日期	星期六、日及公眾假期（農曆新年假期除外）
時間	上午：9:00~12:00 / 9:30~12:30 / 10:00~1:00 下午：2:00~5:00 / 2:30~5:30 / 3:00~6:00
人數	每團20~30人（公眾人士可以個別或團體名義申請）
適合年齡	4歲以上人士
行程	3 小時
費用	每位港幣70元（大小同價）
費用包括	由專業導師帶領參觀米埔自然保護區，並遊覽基圍、魚塘、觀鳥屋及野生動植物教育中心
聯絡方法	3193 7702（只適用於辦公時間內）

米埔相關資料

<http://www.wwf.org.hk/chi/aboutus/>

米埔地圖

<http://www.wwf.org.hk/images/maipo/publicvisit/map-c.jpg>

米埔公眾觀賞團內容

<http://www.wwf.org.hk/chi/maipo/publicvisit/guidedtourtour.php>

雀鳥記錄

<http://www.wwf.org.hk/chi/maipo/birdrecord/>

黃金海岸



建議路線 黃金海岸 → 黃金泳灘 → 海豚廣場

旅程需時 2.5 小時（不包括參觀時間）

路線難度 ★★★★★

支援設施



路面情況



公共交通工具下車處



黃金海岸購物商場入口

黃金購物商場
海旁風景



前往交通工具

交通工具	往來目的地	備註
鐵路	三聖輕鐵站 葵芳鐵路站 美孚鐵路站	三聖輕鐵站 三聖總站轉乘 61M 葵芳鐵路站 葵芳鐵路站總站 轉乘 61M 美孚鐵路站 美孚廣場對出 轉乘 52X
巴士	52X 屯門市中心 → 深水埗(欽州街) 53 荃灣(如心廣場) → 元朗(東)總站 61M 荔景(北) → 友愛(南)總站 962 銅鑼灣(摩頓台) → 屯門(龍門居) 962B 金鐘(西) → 屯門(置樂花園)	52X、61M (以上巴士設有超低地台)
小巴	43、43B、141、140	乘坐小巴可於黃金海岸廣場下車
的士	由三聖輕鐵站前往	約30元

自助遊小貼士

- 帶備足夠食水、防曬用品、蚊怕水、雨傘。
- 黃金海岸內行人通道路面較凹凸不平。

景點簡介

黃金海岸

商場位於青山灣畔的黃金海岸商場，以歐陸式建築為主題，富地中海情調，設有幽雅的平台花園及小型遊艇碼頭。

商場提供完善配套設施，包括便利店、超級市場、洗衣店、拍照及理髮服務等。此外，座落海旁的戶外餐廳，包括各式各樣的泰國、法國、上海餐廳及咖啡店，供遊客選擇。



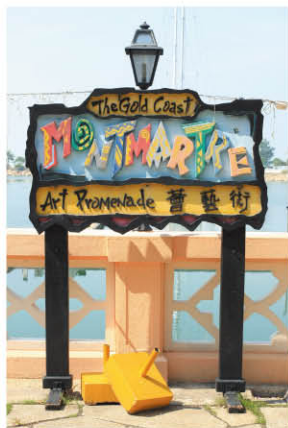
黃金海岸商場海旁長廊

黃金海岸的街頭藝術

黃金蒙馬特於1995年設立，是本港首個街頭文化藝術廣場，分為演藝坊及薈藝街兩部份。演藝坊每逢星期六或星期日下午開放，不少專業或業餘表演者會即席表演西方民謠、樂隊歌曲，還有樂器演奏及其他才藝表演，遊人可以感受他們對音樂和文化的熱誠。而薈藝街

位於黃金海岸商場的海堤，逢星期五、六及星期日正午12時至晚上10時開放，有超過80個攤位供業餘

藝術工作者作為擺賣場地，作品包括手工藝品、人像素描、卡通漫畫、飾物創作及陶瓷擺設等。



海豚廣場

一組高9米、闊6.45米及長11米的金色巨型海豚雕像，是位於黃金泳灘的盡頭的海豚廣場的標誌，分別象徵和平、自由和快樂。



黃金泳灘

黃金泳灘全長545米，總面積為78,500平方米，由信和置業於1994年斥資6,000萬興建，於1995年9月6日正式開放給市民使用。沙灘運用74,000立方米沙粒鋪成，是香港首個及現時唯一一個完全人工的沙灘。黃金泳灘現時已成為香港康樂及文化事務署轄下管理的泳灘之一，設有更衣室及淋浴設施，並有救生員值勤。泳灘設有快餐亭、浮台、兒童遊樂場、休憩公園、避雨亭及沙灘排球場，供遊客使用。



其他設施

- 海豚廣場
- 黃金泳灘
- 新咖啡灣
- 購物商場
- 銀行
- 超級市場
- 食肆

開放時間

演藝坊

星期六 或 星期日 下午開放

薈藝街

逢星期五、六 及 星期日 正午12:00~晚上10:00開放

黃金海岸商場相關資料

http://www.goldcoastmall.com.hk/about_tc.html

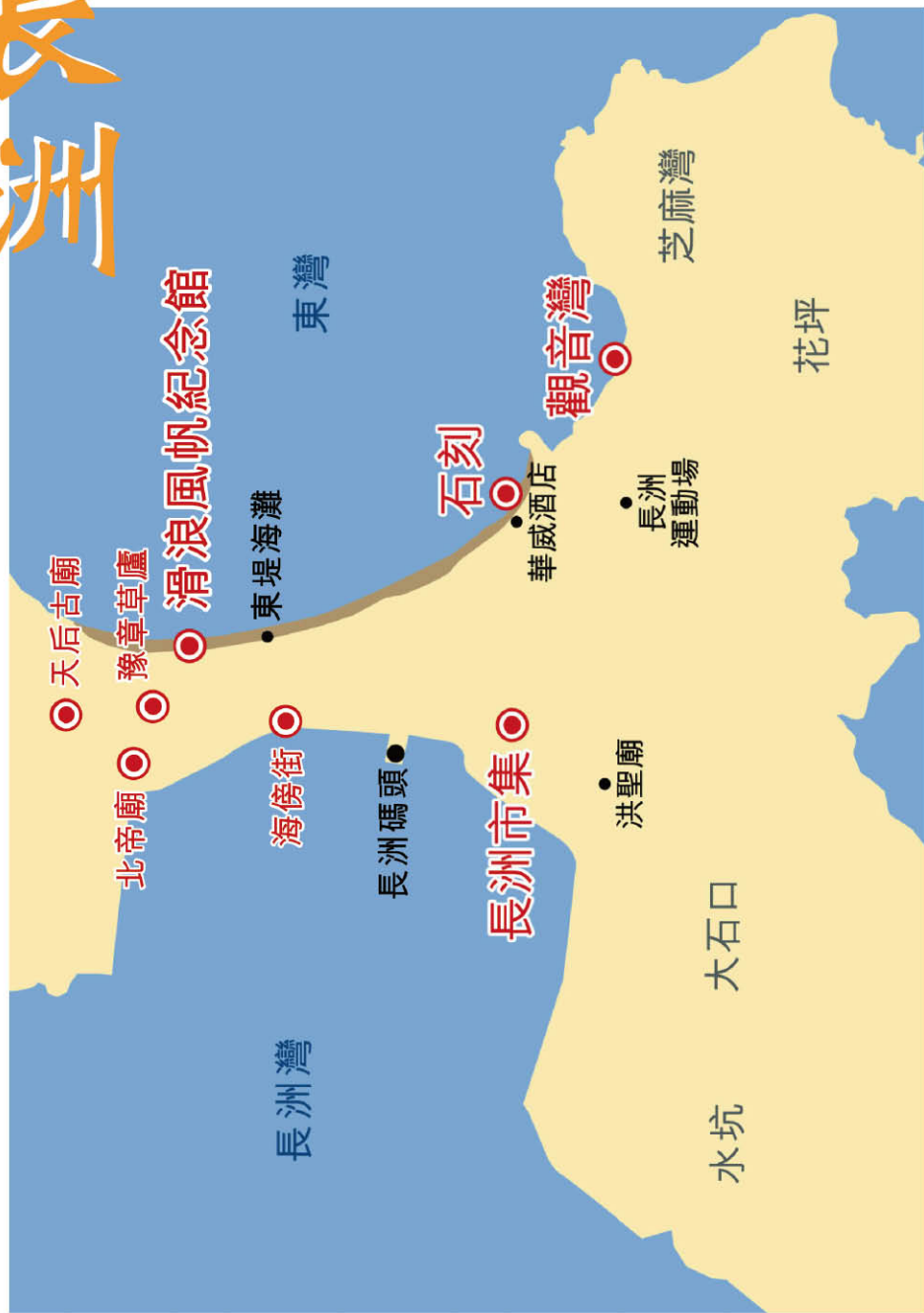
黃金海岸商場

客戶服務中心

聯絡電話：2452 6566



嘉洲



建議路線

長洲碼頭 → 海傍街 → 北帝廟 →
 天后古廟 → 豫章草蘆 → 滑浪風帆運動雕塑 →
 東堤海灘 → 長洲碼頭

旅程需時

2.5 小時（不包括參觀時間）

路線難度

★★★★☆

支援設施



路面情況



滑浪風帆運動雕塑



位於碼頭附近的海傍街
 東堤海灘

長洲

考察團
 在景點留影



前往交通工具

交通工具	往來目的地	備註
港鐵	香港鐵路站 A2、E1及F出口（步行約500米） 中環鐵路站 A出口（步行約1100米）	月台設有客用升降機 可以從中環站及香港站出口，經行人天橋到中環碼頭
巴士	新巴 2、3A、4、15、25、15C、91、94X、M772、948P、948	從下車處步行至中環5號碼頭
	城巴 7、11、12、71、71P、94、511、926A、780P、681	
	九巴 603 平田 → 中環碼頭 307 大埔中心 → 中環碼頭	
小巴	專線小巴 6號碼頭外路線：6、22S、54	乘坐小巴可於中環碼頭下車
渡輪	中環5號碼頭 → 長洲	提供24小時渡輪服務

收費表

普通渡輪服務	星期一至星期六		星期日及公眾假期	
	普通位	豪華位	普通位	豪華位
成人	\$11.5	\$18	\$16.8	\$26.2
長者、小童及殘疾人士*	\$5.8	\$9	\$8.4	\$13.1
高速船服務	星期一至星期六		星期日及公眾假期	
成人	\$22.5		\$32.2	
長者、小童及殘疾人士*	\$11.3		\$16.1	
月票 [#]	\$457			

* 長者咭持有人士、3至12歲小童及殘疾人士登記證持有人士

只適用於同一天內乘搭月票內指定航線之普通輪普通位來回各一次

自助遊小貼士

- 帶備足夠食水、防曬用品、蚊怕水、雨傘及暈浪丸。
- 由於北帝廟需要步行樓梯方可進入廟內，傷殘人士只能夠在廟外觀賞。
- 長洲居民日常以單車作代步工具，自助遊人士請小心注意路面情況。
- 長洲較多橫街窄巷，容易迷路，建議自助遊人士自備地圖確認位置。
- 留意渡輪航班時間表，可以減省等候渡輪時間。

景點簡介

長洲位處大嶼山東南面，為天然避風港，人口有四萬餘，是離島之最。島形中央狹長，狀似啞鈴，兩端為山崗，故又稱為啞鈴島。歷史悠久的東灣石刻，顯示在三千年前便有人類在長洲居住。

明朝年間，長洲的土地全為南頭黃氏族人所有，是漁船的集散地。至清朝康熙元年（1662年），清政府實行遷界，限定沿海五省居民向內地遷界50里，島上居民因而曾一度遷居內地。直至康熙八年（1669年），清政府批准復界，於是島上原居民亦陸續遷回，縣政府於乾隆年間亦將長洲的土地交由黃氏族人承墾。島上的居民除了以漁農業為生外，營商者亦不少，在乾隆年間更發展成一個墟市。其後，有不同鄉籍的人陸續於長洲定居，為了處理鄉民間的糾紛，同鄉會於是成立。

道光二十一年（1841年），清政府為加強香港地區的防禦，於島上設立「長洲汛」，由1名「右哨頭司把總」率領額外「外委」1名及防兵45名駐防，隸屬大鵬協水師右營東涌守備。1898年以後，因為長洲由英國人接管，島上的鄉民於是另組街坊會處理居民的事務。

長洲人口在20世紀初期仍然相當稀少，但因為島上的漁穫供應日多，不少商人紛紛到島上開舖營商，長洲開始繁盛起來，在戰前更有「小金山」的稱譽。香港淪陷期間，長洲為日軍接管，當時日軍以長洲官立中學校舍作為總部。當時街坊會被取消，由長洲維持會所取代。由於島上居民主要以捕漁為生，即使糧食缺乏及貨運減少，仍能維持基本生活。戰後逃難的居民陸續遷回，人口增至萬餘。而長洲維持會亦被取消，地方事務先後交由居民協會及華商會負責。直至1960年，才成立全島普選的長洲鄉事委員會，主持鄉政。隨著島上居民的人口不斷增加，工商業區和住宅區亦不斷發展，且逐漸發展為渡假勝地。

北帝廟

北帝相傳為3,000年前一王子，又名玄天上帝，因幼時修道獲元始天尊邀他位列仙班。商朝末年，魔道橫行天下，生靈塗炭，於是元始天尊命令玉帝差使北帝帶領十二天兵天將下凡討伐魔王。魔王雖有大龜、大蟒助陣，始終不敵北帝大軍。殲滅魔王後，北帝居功被封為玄天上帝。



長洲北帝廟位於北社村前，又稱玉虛宮，為長洲最著名的廟宇。乾隆四十八年間（1783年），島上的潮惠籍居民建成北帝廟，其後曾經過多次重修，而於1927年正式由華人廟宇委員會管理。矗立廟內的北帝像跣足披髮、玄袍金甲，充份表現出他當年身處戰場的氣慨。而其像腳下龜與蟒，有邪不能勝正的象徵。此外，廟內的文物尚存有乾隆四十九年（1784年）鑄的一口銅鐘、光緒二十年（1894年）造的一座木製北帝行輿和一把大鐵劍。而殿堂內的石柱神龍浮雕，工藝精細，龍口含著滾珠，造工也非常巧妙。在廟旁的小屋內亦存有光緒三十二年（1906年）刻的重修碑記，可供歷史研究。廟前還安放4隻石獅子，排列成陣，廟頂亦有神獸。為祝賀每年農曆三月初三的北帝誕，廟前廣場會公演粵劇，熱鬧氣氛媲美醮會巡遊。

豫章草廬

草廬位於北社街尾，於嘉慶二十一年間（1816年）建成及於1971年重建，為長洲羅氏的祖屋。原貌已不復當年，惟仍能保存從前的門額和門聯及大廳內供奉著的羅氏祖先神位。



天后古廟

西灣天后古廟的建築年代已不能考究，但廟內存放的一口由乾隆三十九年間（1774年）鑄成重約50斤銅鐘，顯示該廟至少已有200年以上的歷史。



天后宮

長洲鄉事委員會

<http://www.cheungchaurc.com/chi/>

傷健後感

非常榮幸可以成為傷健自助遊大使，並參與這項意義重大的巡查活動。我負責的景點是屯門黃金海岸及雲泉仙館，兩者均是香港著名旅遊熱點。黃金海岸以人造海灘和商場為賣點，雲泉仙館的齋菜也遠近馳名。是次計劃可以包含這些景點，有助更多殘疾人士自行到這裡遊覽。

我是健全人士，在巡查過程中只是擔當輔助角色，始終殘疾人士才是主角，有他們的親身參與，體驗當地的無障礙設施，巡查成果才有意義。雖然一天之內到了兩處地方巡查，但並不辛苦，而且滿有樂趣。

去年的《古蹟無障礙旅遊指南2008》我也有份參與巡查，今次也有一定期望，希望藉著本書令殘疾人士可以認識我們居住的地方。此外，我更期待協會繼續舉辦無障礙巡查活動，令香港成為無障礙城市。

深水埗傷健中心 傷健自助遊大使

鄧麗儀

傷健後感

是次參與「新濠傷健自助遊」的巡查活動，發覺香港的確有許多值得推介的旅遊勝地，然而有些旅遊點需要加設一些無障礙設施，因此是次計劃有更重大的意義。例如黃金海岸風景美麗，但可以更進一步加設更多無障礙設施，如設置容易可達的殘疾人士洗手間、鄰近的斜路位置，以及增設下斜路邊石，都能有助像我這樣的輪椅使用者更方便可達。不過，有賴此次計劃的推行，我們一眾自助遊大使可以將各處景點的無障礙設施點明，讓後來的遊覽者注意。

由於對景點的認識不足，加上對交通工具資料缺乏掌握，殘疾人士平日都甚少到各處遊覽。所以我期望本書出版以後，可以鼓勵推出更多類似的書籍，讓殘疾人士知道更多旅遊好去處。

深水埗傷健中心 傷健自助遊大使
陳玉薇

傷健後感

很高興可以參與「新濠傷健自助遊」的巡查活動，跟我平日在中心參與的巡查不同，這次的重點是本港旅遊景點。我負責的目的地是大埔海濱公園和小白鷺餐廳。其實香港有許多地方值得遊覽，無奈受地理環境所限，輪椅使用者很少前往。例如小白鷺餐廳，假使沒有機構帶領，我們便不會自行前往。所以這次巡查成果出書後，希望可以對傷健自助遊的推廣有所裨益。事實上，能夠充份了解景點資料和交通系統的情況，對殘疾人士出門至關重要。

以往在港島東傷健中心參與的巡查，主要以街道、交通工具、食肆和商場為主，都是偏重日常生活範圍，這次可以巡查旅遊點，其實也很有意義。我期望協會可以按部就班，逐漸將巡查的範疇擴大，涉足更多香港的景點及古蹟便好了。

港島東傷健中心 傷健自助遊大使
鄧建華

傷健後感

我是港島東社區關注組的組員，以往一直有參與組內的巡查活動，今次參加「新濠傷健自助遊」，可說是駕輕就熟。

是次巡查的地方都值得推介，當地無障礙設施齊備，只是交通比較不便，如果配合本書的交通資料，應該更為方便殘疾人士自助旅遊。

我是一個好動的人，平日喜歡四處遊玩，雖然本地的交通工具並非全數有無障礙設施，但港鐵沿線的景點相對比較方便，適合殘疾人士選擇。不過，不是每一個殘疾人士都像我一樣有冒險精神，在未知當地環境的情況下，仍然有足夠勇氣前往。所以，本書的出版對廣大殘疾人士而言實在是喜訊，希望因此鼓勵更多同路人走出家門，享受旅遊樂趣。

港島東傷健中心 傷健自助遊大使
李文森

傷健後感

義工活動是我心裡桃花源能體現的一塊發芽地。學生時期的熱情，出了校門，入了社會似乎就消失了，但這不是實情，資本競爭激烈的社會逼得我們以為全然為五斗米折腰，而私底下竊竊私語的種種不滿，不正是心裡從未忘懷的一份善意；一塊乏人照料呵護，因而顯得荒蕪的心靈發芽地，因無障礙古蹟考察活動而動了起來。

感謝香港傷健協會和新濠集團合辦「新濠傷健自助遊」推廣活動，讓我有機會認識更多的朋友，雖然只是一次接觸，但身障朋友的生命熱情，我感受到，對我是活生生的，而非是其他的二手報導資訊；令我興奮的也是身障朋友們很樂意走入山林。

我很謝謝你們能給我們機會分享山林之樂！到米埔這個目的地是歡樂，而我享受且津津樂道的是從決意參加、成行甚而到達各個目的地的整個過程，那何嘗不是一種冒險樂，來自陌生的異趣：聆聽野地山林聲響、與各人歷奇遊戲；雖然有種種不便，但試想人生旅程追根究底起來哪一項是方便的？不是嗎？只要我們不覺得不便，我們就更能享受樂趣，你說是嗎？

感謝新濠義工隊梁靜雯小姐和各伴，讓我有機會和這麼多多才多藝的朋友一同出遊，見識他們的幽默風趣，聆聽他們叱吒一時的豐偉事蹟、片片的生命故事、生活甘苦，就如同我們一般；但令我可佩的是這些朋友走出過去的自己、接受現在自己的障礙侷限後的生命韌度。

有形的障礙，讓人有接受的著力點；無形的心障卻讓人驚慌失措，不同的團體交流，開拓出更寬廣的視野，真的讚美所有新濠義工各伴及所有參與朋友所展現出的創意，願意分享這樣的感動，引領殘障及少年朋友們進入生活的體驗，或許無法立竿見影地立刻給予少年及殘障朋友們生命的感動與轉變，但卻可以不分年齡的一同讚嘆大自然旅遊的樂趣。生命總是需要一些事件來標記，不管是成功或跌跤，自然的風貌裡就是這樣的呈現。

雖然我名為義工，雖然是能出點力幫助些什麼，但其實我也是無助的，因為不知能助些什麼，不過存著的那份心，感謝所有與我相遇的朋友們，給我機會學習成長，照見自己的短處。

拉拉雜雜寫了很多心情感言，最想表達的是：這樣的團體交流與衷旨，是桃花源的根，善世界的源，很高興有機會參加，也希望有更多的朋友一同參加。

新濠義工
黃秀楓

實用資料

九巴 電話：2745 4466

<http://www.kmb.hk/chinese.php>

城巴 電話：2873 0818

<https://www.nwstbus.com.hk/home/default.aspx?intLangID=2>

新巴 電話：2136 8888

<https://www.nwstbus.com.hk/home/default.aspx?intLangID=2>

康善快線 電話：2608 0708

<http://www.leaderbus.com.hk/big5/contact.html>

易達旅遊巴 電話：2772 7301

<http://www.rehabsociety.org.hk/ets.0.html>

易達轎車 電話：8106 6616

<http://www.rehabsociety.org.hk/accessiblehirecar.0.html#2292>

港鐵列車服務 電話：2881 8888

http://www.mtr.com.hk/jplanner/chi/planner_index.php

小巴 電話：2873 2042

<http://www.i-busnet.com/minibus/minibus.htm>

新渡輪 電話：2131 8181

<http://www.nwff.com.hk/>

新界的士台 電話：2450 2288

<http://www.vectormap.com/iconhp/q/taxi.htm>

九龍的士台 電話：2760 0212

<http://www.kowloontaxi.com/>

香港的士中心 電話：2574 7311

<http://www.taxixchange.com/taxixchange/callsign.php>

機構簡介

香港傷健協會

歷史簡介

傷健（代表傷殘與健全人士）概念於一九五零年代源自英國。其創辦人瑪莉羅便臣女士於1970年初期，將『傷健本平等、機會非憐憫』之理論引進香港，其後香港社會服務聯會組織傷健工作小組推動此項工作。於1972年10月，香港傷健協會正式成立，負責在社區內統籌及推廣傷健工作。

願景

機構成為推動『傷健融合』理念的典範。

使命

推動『傷健融合』理念，並同時配合社福界的服務發展。

宗旨

致力推動『傷健』理念，務使老與少的殘疾及健全人士能不分彼此，在無障礙環境下，並肩參與各項社交、康樂、發展、教育、訓練、就業及社區支援服務，藉以增進兩者之合作與融合。

如有興趣認識香港傷健協會，
歡迎瀏覽本會網頁<http://www.hkpab.org.hk>

出版：香港傷健協會

地址：香港北角百福道21號香港青年協會大廈1402室

電話：2551 4161

傳真：2875 1401

網址：<http://www.hkphab.org.hk>

電郵：hq@hkphab.org.hk

編輯小組：高濠梅、葉鍵池、魏豪遜、蘇偉健、新濠義工隊、傷健自助遊大使

攝影：魏豪遜

贊助：新濠國際發展有限公司、攜手扶弱基金