

text/ 查理 C  
photo/ Ray、香港生態旅遊專業培訓中心、Young Sir、AFP  
edit/Joyce  
art/ Keith  
Special Thanks/ Young Sir、香港生態旅遊專業培訓中心、香港單車旅遊會

U KNOWLEDGE

**丹霞山地質公園知多啲**  
丹霞是指由紅色沙礫岩構成，以赤壁丹崖為主的地貌特色，因地殼上升及河水下切侵蝕形成的特殊地貌。廣東丹霞山於2014年成為全球首批世界地質公園之一，到今年與另外五個景點成功以「丹霞地貌」系列成為世界文化遺產。景區面積約800平方公里，範圍包括：丹霞山、韶石山、大石山、矮寨幾個景區，當中如陽元石、陰元石、錦石岩寺等主要景點都位於丹霞山景區，一般遊客亦多數遊覽此區，另外三區開發程度低，不過卻較為天然。

# 殺入 丹霞山

踩住兩個轆



今年夏天，丹霞山成功入選成世界自然遺產，令我霎時間有想去的衝動。但阿媽話「丹霞山？去過喇！20年前已經在巨柱下影過相」，還有理由去一轉嗎？  
有，你試過趁秋高氣爽踩住單車遊丹霞山未？於是，未試過在外地作單車公路遊的我，決定打起心肝，參加由經驗單車旅遊發燒友搞，兼有地質專家同行講解的丹霞山單車團，在4日3夜內，由韶關出發，踏上120公里的漫漫長路向丹霞山進發，抵達後再挑戰斜達80度的亡命天梯行山團！欲知這媲美《Survivor》的旅程如何畢生難忘，請看下文分解。







# 百二公里 大長征

由香港行路上廣州，路程120公里。這4日3夜，我們用腳踏單車周遊丹霞山、錦江、全長120公里，聽落好像「小巫見大巫」。但這120公里，走的是國道（大陸的公路），我們自小都被政府教落「馬路如虎口」，在大陸公路踩單車的挑戰性，更加唔講得笑。車隊排成一列在馬路側，大泥頭車、暴走巴士、綫電車軍族在身邊駛過，當然不是給你一個 Give Me Five，而是不斷送你130分貝的響號聲！所以首先要訓練自己千萬別這麼易被嚇倒，否則左搖右擺就更易炒車！加上山路不絕，坡度斜如比薩斜塔，一日過後，大腿已經倦得好像不屬於自己。別忘記，抵達丹霞山後還要再行山，我開始覺得，我都有潛質去參加三項鐵人賽。



**地質專家吳振揚**

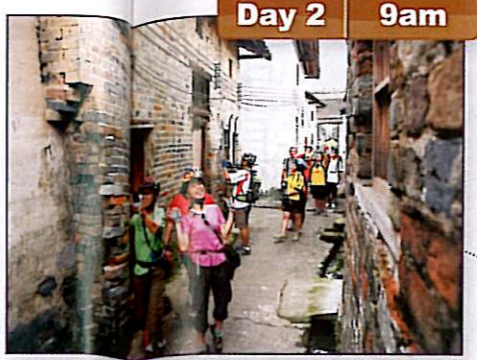
這次單車團邀得香港權威地質專家吳振揚隨行，本身是地貌岩石保育協會主席的他，常為地質旅遊課程擔任講師及顧問，被學生稱為 Young Sir。



Day 2 4pm



步行上巴塞，Young Sir 為我們講解當地地貌地徵。



踩入夏富村。

Day 2 9am



踩到丹霞山地質博物館，由顧館長講解丹霞地貌。

Day 1 5pm

Day 1 2pm



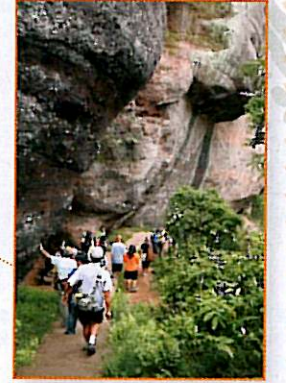
由韶關市出發，做好熱身運動，試單車，準備出發！



船上遊錦江，從水上欣賞丹霞景點。

Day 3 10am

DAY 1  
DAY 2  
DAY 3  
DAY 4



Day 3 3pm

步行上錦石岩寺。



Day 4 12pm

遊韶石山景區。





農民熱情好客，離開時，大嬸特地請我們食自製米餅、炸芋頭。對貧窮村落而言，他們已拿出最好的東西待客，讓大家心頭一暖。



見到我們到訪，鴨仔列隊歡迎。



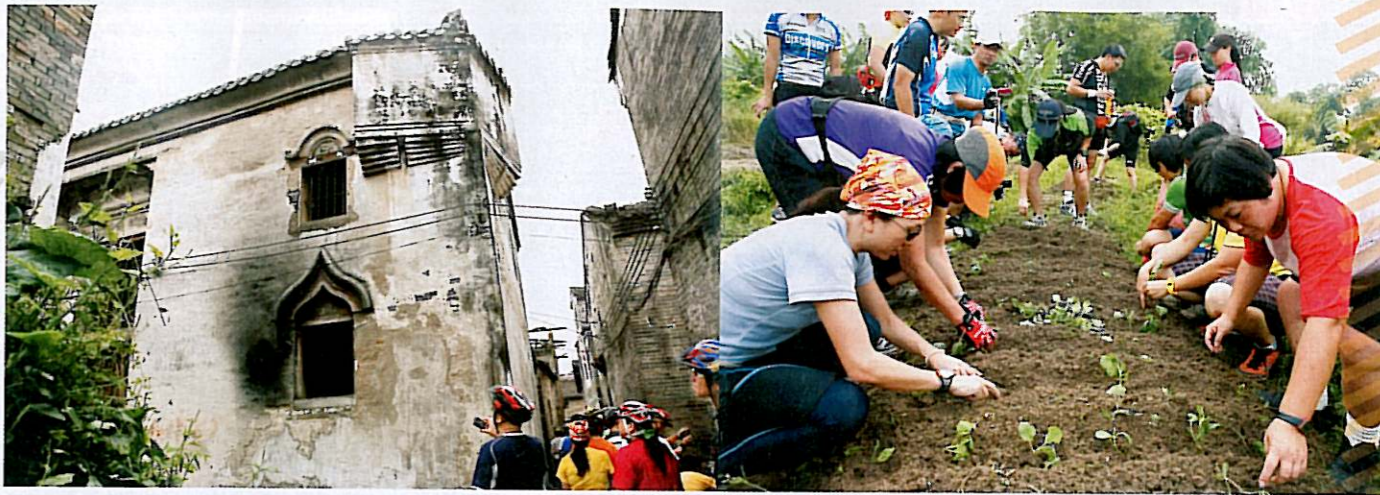
農家 homemade 米通，先蒸熟糯米，曬乾後再用油炸，味道比得上暴暴飯焦！

如果你心目中的旅遊，是想獲得一種異文化感受，那沿路的青蔥田野、田中耕作的農民、公路上的柏油氣味，才是真正的遊歷。幾日裏，在單車背上看到的庶民風情畫，就比在丹霞山風景相中的奇岩異石更要精采。粵北地區與粵南的深圳東莞等相比，可說是兩個世界，由韶關市入丹霞山的路上，盡是古舊淳樸的農村風景。

第二天途經的夏富村，是條接近巴寨景區的寧謐小村莊。當地的村民以種水稻為生，田裏的大嬸就讓我們做農夫，嘗試翻土、種苗等步驟。壯男嘗試用鋤頭大力掘地，結果被大嬸警告：「唔好咁大力呀！個鋤頭好易飛甩，打到人就大鑊啦！」結果未到15分鐘，大家都紛紛投降。大嬸笑說：「雞哩！咪再笑人返鄉下耕田啦！」聊起，她們一家4口每天工作長達12小時，農田一年兩造，扣除成本大概只能賺800元，真是粒粒皆辛苦！

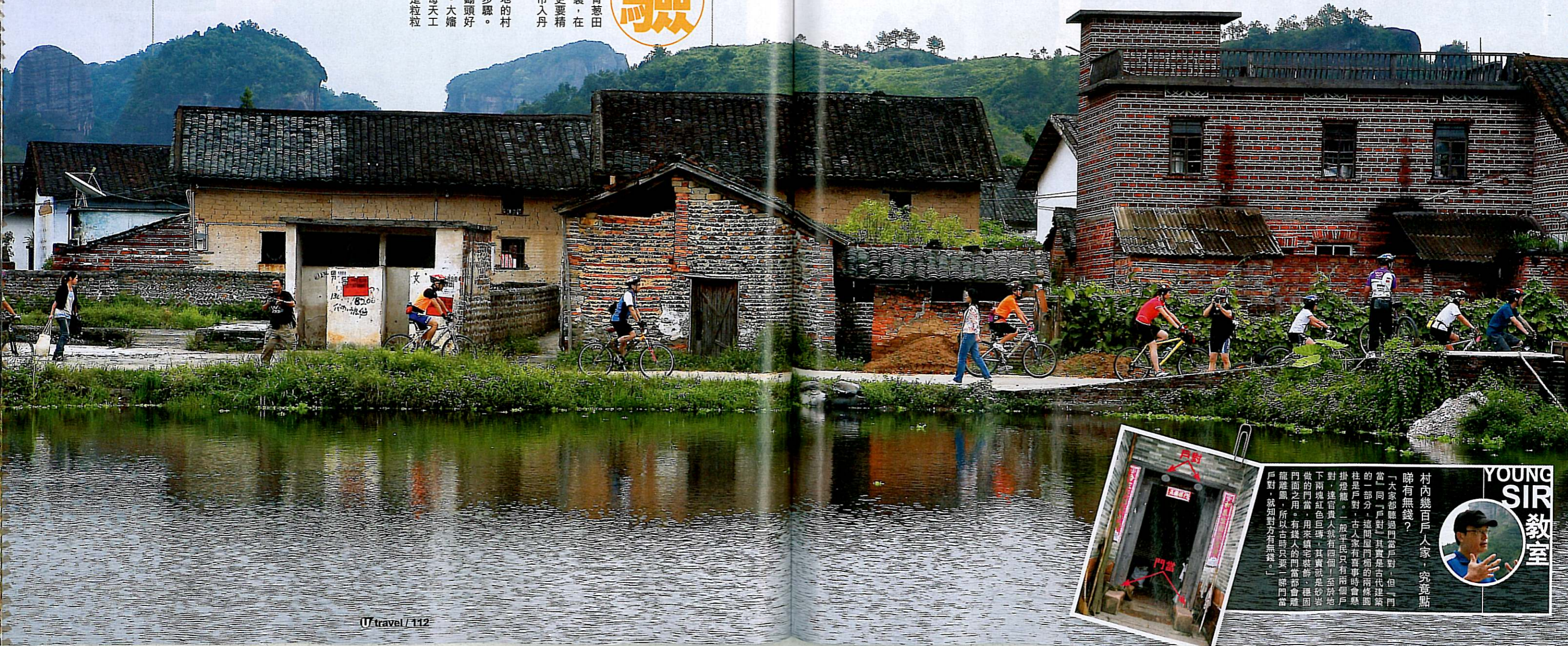
# 農家體驗

## 最真摯



村內有座伊斯蘭式建築，窗框及樓頂的雕刻雅緻，在一群中式建築中鶴立雞群。

一行人嘗試落田耕作，雖只是翻土、種菜，已經叫城市人投降。



村內幾百戶人家，究竟點睇有無錢？

「大家都聽過門當戶對，但『門當』同『戶對』其實是古代建築的一部分，這間屋門楣的兩條圓柱是戶對，古人家有喜事時會懸掛燈籠。」

「一般平民只有兩個戶對，達官貴人就有四個！至於地下兩塊紅色巨磚，其實就是砂岩做的門當，用來鎮宅裝飾，穩固門面之用。有錢人的門當都會雕龍雕鳳，所以古時只要一睇門當戶對，就知對方有無錢。」



YOUNG SIR 教室





呢條梯，斜度應該有80度，攀登時還要手足並用。



「好辛苦哩？食粒朱古力啦！」雪中送炭難見真情，正是這時候，結果這位慷慨團友的一排吉百利，1分鐘內被螞蟥們清袋。



山頂岩洞內的方形小孔，是以前築寨留下的痕迹。

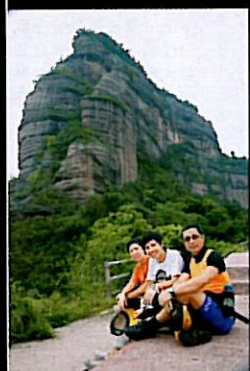


澳洲著名的「大酋石」Uluru，本來的山峰近乎被風化夷為平地，是接近滅亡的丹霞地貌。



YOUNG SIR 教室

究竟世界上有幾個紅石公園？  
「丹霞地貌其實不止被列為世遺的6個地方，只計中國，已經有700幾處丹霞地貌！世界上其實還有很多丹霞地貌景點，例如澳洲中部的Uluru，經過年月風霜，附近的山峰都被磨蝕無幾，屬晚年期的丹霞地貌。另外美國猶他州的Archaeological Park，埃及著名神廟 Abu Simbel 的周邊地區，丹霞地貌亦相當壯觀。」

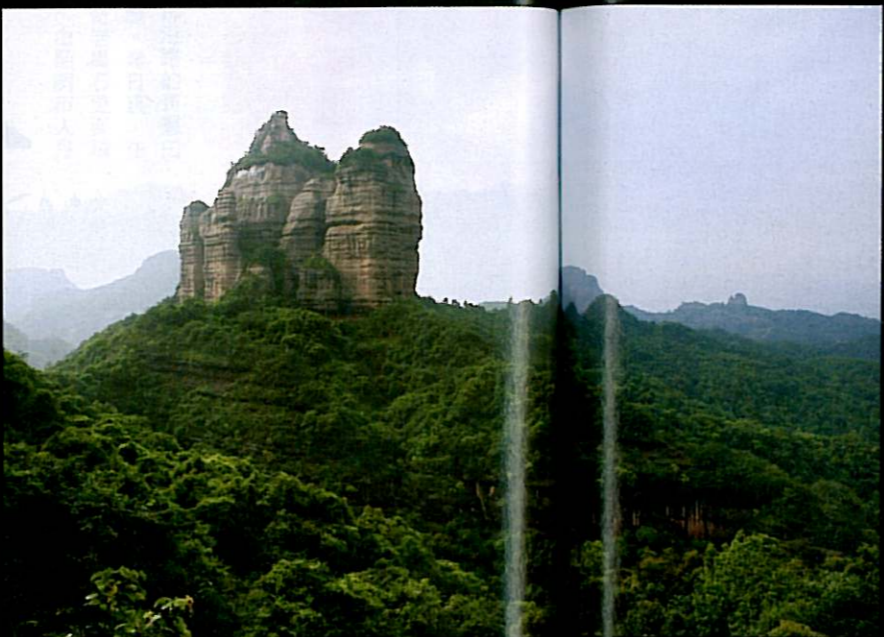


對行慣山的蔣家三口，行天梯似乎享受多過過辛苦，唔上的遊人咁底唔！

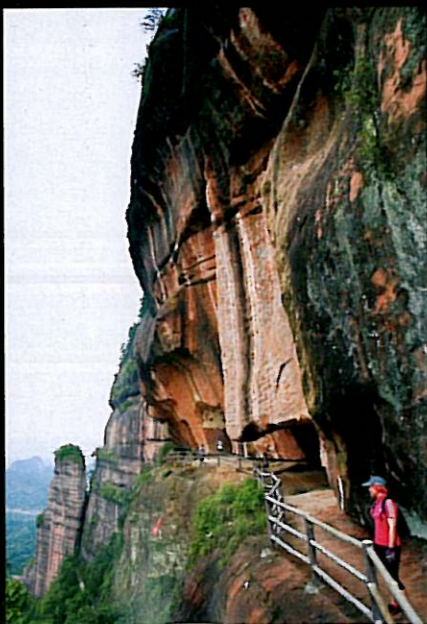
# 攻寨頂

## 亡命天梯

在早起身唔夠喇+長途踩單車的確能消耗累積下，早已叫救命，眼前正面臨一次嚴峻的考驗——登巴塞。  
大石山景區內的巴塞，高918米，是丹霞地區最高峰。由於該區未正式開放，這次經主辦機構特別聯絡，才得以內進。這個閒人免進的重地，上面等着我們，是一條又一條斜度十足的天梯。據 Young Sir 解釋，原來古時有土匪來到丹霞山，見到山峰陡峭非常，就決定在山上築寨。除了他們沿山而建的棧道，根本沒有第二條路可上山。據說歷史上巴塞從沒被攻陷，正是最佳的天然堡壘。



登山途中不乏靚景，對面的茶壺峰，你認為似唔似？



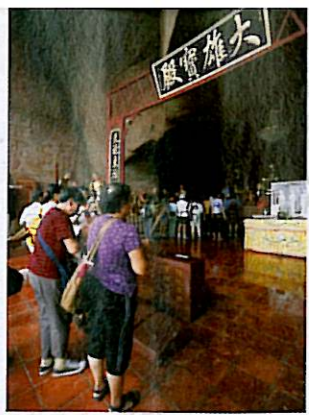
終於到山頂！



這個登山位，難度未算高！

【這位置全程最窄，僅夠一個人過！】





有不少信眾不惜腳力，誠心前來拜佛。



錦石岩寺門外有幅地獄變相圖。



# 懸浮半山

# 罅中危寺

登山行動陸續有來，這次的目的地是「罅中寺」錦石岩寺。錦石岩寺是沿着岩石裂縫所建的尼姑庵，望去像懸浮的空中花園，下臨錦江，氣勢磅礴，一想到寺廟早於近九百年前便建成，大家都對古人智慧驚歎不已。此時 Young Sir 卻說：「古人的建築當然犀利，不過別以為他們建築時是拿槌仔來扑牆，其實真正的鬼斧神工，是大自然的力量。」

原來幾百萬年前河流遠較現時高，錦石岩的大洞，可能是當時河流的轉彎位，因長期受河水侵蝕而形成。「大自然造好框架，後人見到再加以利用就得啦。」不過，因受風化侵蝕影響，在大雄寶殿的岩頂處就可見蜂窩狀風化的現象，岩石在長期被侵蝕下，裂紋上方的岩石欠缺承托力，崩塌，是遲早的事。「無錯，不過地質呢回事很難準確預測，可能一百萬年先塌下，明朝起身石頭就碎咗落山亦說不定。」Young Sir 說。

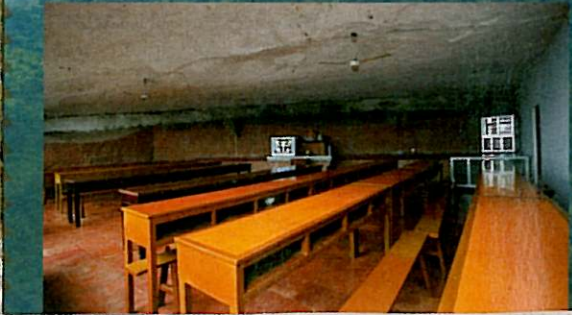


從寺上可以俯瞰錦江風景。

## U EXTRA

### 樹枝許願

在前往佛寺路上，有不少樹枝放在石底，難道想防止山泥傾瀉？非也，其實是當地人的祈福方法，認為在路邊找條長而剛好的樹枝放石底，然後許個願，是否特別靈驗不得而知，不過連香油錢都慳番。



座寺廟建在岩石裂縫中，寺廟工作人員連開飯，都要對住堆紅石。

**YOUNG SIR 教室**

點解錦石岩寺要揀個如此偏僻位置而建？

「以前的人信風水，丹霞山石色偏紅，紅是旺色，加上山洞居高臨江，下方有水，水在陰陽風水中心一向非常重要，所以丹霞地貌處，總有不少古廟。最出名是世遺另一景點江西龍虎山，那裏是道教發源地，據講追師張天師就在該處得道，之後就在當地設觀傳教。另外，寺廟建於高山上，一來夠氣勢，二來可以防止白撞，肯辛苦上山的善信，都應該真心奉佛，以保宗教地方清靜。」







多仔村內有手工製的薑糖，食完會否如包裝所講「常吃蘿蔔和生薑，不用醫生開藥方」呢？(RMB 5 / 包)

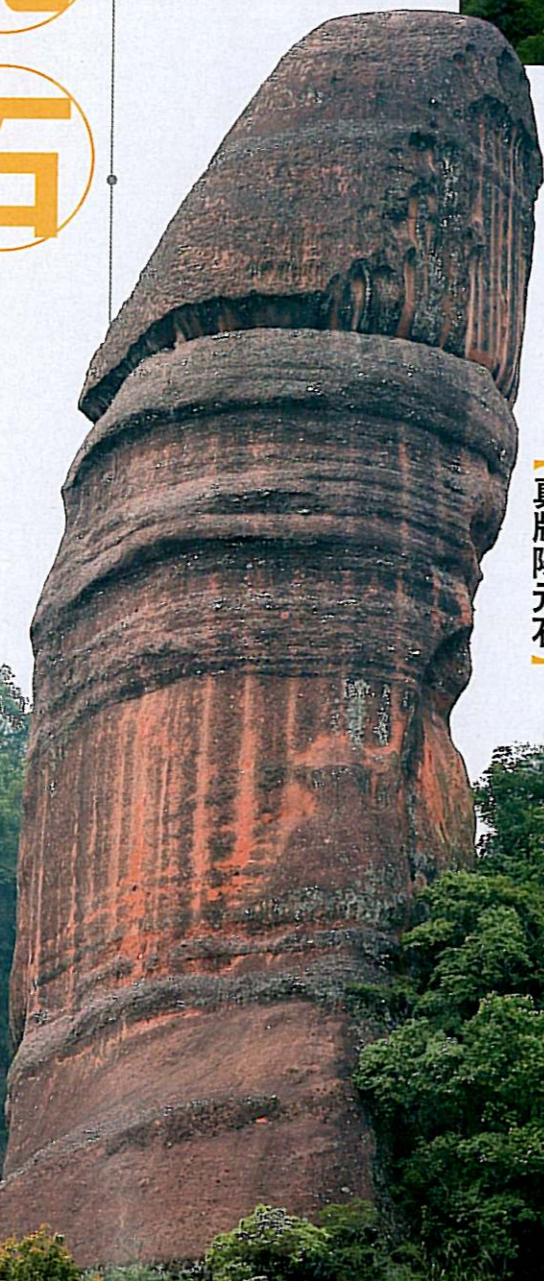
這裏女少男多，無論老幼，都不用擔心變剩女。



# 疑真疑假 陽元石

陽元石堪稱丹霞山的地標，幾乎每個到丹霞的遊客都必到此一遊，但原來在丹霞山地質公園內，有不少A貨陽元石。如果乘遊覽船遊錦江時，可以看到型態類似的石柱，有不少遊人便誤認為陽元石。當地導遊石仔更拿此開玩笑，說：「梗係唔係佢！睇佢個外型咁類，我哋呢舊做陽婆石。」回石，都可以唔同命。

此外，陽元石景區下的一條小村莊，受惠於當地旅遊發展，現在開了一街飯店、小食舖、民宿。不過最有綽頭，還是當地原來有個外號，叫「多仔村」。在當地旅店做接待的小楊說：「村裏百分之八十的人都生男的，我自己就有幾個哥哥。就算是外嫁女，都是生男的多。曾有人沒有孩子，搬來住一兩個月，都生了個男孩！」他們都認為是陽元石陽氣重所致，更有人專程來求子。不過村內多了一堆剩男，做女人必定很聲香。



【真版陽元石】

A貨陽元石



凌晨4點摸黑食早餐準備登山，可惜還是看不到日出。



登山纜車於早上5時已營業，接載遊客上山觀日出，成人來回RMB 60。



## 大騙局

# 丹霞觀日



Stephanie (左)：「聽咗丹霞觀日好耐，睇唔到好可惜。」Derek (右)：「唔緊要啦，下次再嚟過！」

丹霞觀日一向出名，遊客都會一早搭纜車登上長老峰觀日亭，就為了日出東方的剎那感動。據說「巖嶼」地貌畫成剪影圖，隨着時間推移，岩石會由藍轉紅，同澳洲曉變色的「大舊石」有得比。

只是，在丹霞山觀日的機率，應該低於1%。

我等了它三日：第一日，落雨。第二日，濃霧。第三日，早上4點的天氣仍然良好，食完早餐臨出發的一剎，大雨突然傾盆而下，觀日計劃全面泡湯！

「沒辦法，華南天氣潮濕多雨，即使不下雨，大霧時灰濛濛都看不到日出。」觀日專家Young Sir都碰釘多次，最大機會成功觀日出為秋、冬季，惟有擇日再來！

【惟有Young Sir之前拍下的日出照。】



上山時，記住執些半透明石頭回去留念，誰知鋒利到刮傷，其實這是甚麼石？

「這些是石英，在地理學上，每種石頭都以奧地利礦物學家Friedrich Mohs於1812年創的莫氏硬度表作軟硬度分等。他用了十種礦石相互刮磨，根據所留下的痕跡來判別硬度，最弱為1度的滑石(Talc)，平日手上戴的翡翠大約6度，石英為7度，最動是鑽石，達到最高的10度！女士可以試試用刀或指甲刮下粒鑽石，一定唔會花！如果有痕，即係你男朋友送你假貨畀你啦！」

### YOUNG SIR 教室

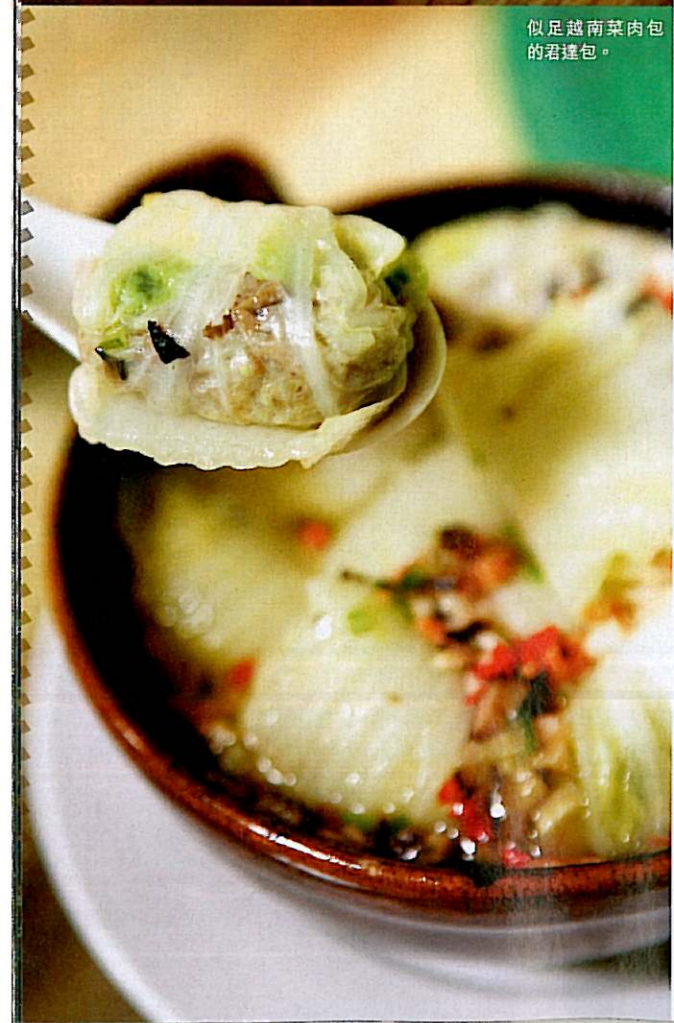






走地雞是農家菜必備菜式，肉質較香港食的冰鮮雞結實。

似足越南菜肉包的君達包。



釀入蘿蔔的肉餅，細心用荷葉包住，實相隨時拍得住香港的「米芝蓮」餐廳。



# 農家菜

## 最好味的

到了丹霞山，在膳食方面基本上無得揀，清一色農家菜。這裏的「真心農家菜」原汁原味，是農民種到甚麼就煮甚麼，全部 made by local，故此你也不能要求有餐牌兼有大量選擇，這四天無論去哪兒，菜式都是：走地雞、河統、藕片、炒菇的組合，千篇一律。

好彩，世上總有奇跡。牛鼻村旁的紅日農場，外貌最不起眼，卻食得我們直豎姆指。店內的菜式無論賣相及味道都心思十足。就像君達包，用菜葉包着糯米、蝦米、冬菇，似足越南的菜肉包！問起店家，原來我們食的叫豬糞菜，「唔通我哋食豬糞？」大家都嚇一跳。「以前確是用來餵豬的，不過近年愈來愈多人鍾意食豬糞菜，其實隻菜本身質素不差呢！」

到紅日農莊前要先打電話預約，好讓店家預備食物。



**紅日農莊**  
地址：牛鼻村（丹霞山竹筏漂流碼頭旁）  
電話：+86 (0) 751 629 6896  
價錢：每日菜式不同，每碟菜大約由 RMB 30 至 70，每人消費約 RMB 35 - 45



# HOW TO

- Visa:** 須持有效期 3 個月以上回鄉卡，查詢：香港中旅社，www.ctshk.com
- Currency:** RMB 100 約兌 116 港元
- Weather:** 10 月開始入秋，溫度約由攝氏 22 至 29 度
- Electricity:** 兩腳或三腳扁插，220V
- Tour:** 丹霞山單車團由香港生態旅遊專業培訓中心及香港單車旅遊會合辦，兩會定期舉辦丹霞山及福建土樓等單車團，詳情可瀏覽下列網頁。今次丹霞山 4 日 3 夜單車團，每人團費 3,300 港元。  
香港生態旅遊專業培訓中心  
網址：www.ettc.hk  
香港單車旅遊會  
網址：www.hkcta.org.hk

U REPORTER

平日少做運動，是次旅程完全是一大挑戰。不過看到團友無論年紀大小，就算行到氣咳都「頂硬上」，自覺也不能放棄，於是也自好心口掛個勇字繼續走。回來後，換來是大腿 pat pat 要放一星期假。



# WHAT TO EAT

## 1. 即摘即食 鮮蓮蓬

6 至 9 月是蓮花叢生的季節，在陽元山步道旁的小檔攤就有出售，RMB 5 兩個。從蓮蓬取出蓮子，剝掉綠色的衣食用，時令鮮蓮子多鮮嫩爽口，我們到訪時蓮子已過熟，味道略為苦澀。蓮子含的澱粉很多，營養豐富，能補脾止瀉。



## 2. 熱情百香果

嫌蓮子太苦？那就試試百香果（即熱情果），到訪時正值 9 月尾，遇上 8 月至 10 月的收成季節。在陽元山的水果檔有售，小販會幫你如雞蛋般開殼，然後用羹掏裏面的肉汁。果味鮮甜多汁，據說熱情果有排毒養顏、抗衰老等功效，來到不妨食多幾個！



### CYCLING TIPS

在國內踩長途單車，安全措施要做足。香港單車旅遊會的領隊 King 就給我們介紹一些單車用具。

- 1 頭盔**  
最重要的部分，平時好似無用，但當你「炒車」墮地時，頭盔能減低對頭部的撞擊，是必備用具。
- 2 太陽眼鏡**  
當午後太陽西斜時，容易感到陽光刺眼，配備太陽眼鏡，讓你可以舒服的望前。
- 3 單車衫褲**  
單車衫褲非常貼身，踩單車時能減低風阻。雖然穿着會感覺較悶，但褲底設有厚 pad，長途旅程時可減少 pat pat 的酸痛。
- 4 手套**  
頭盔以外，最重要的安全措施。記者試過翻車墮地，手掌被凹凸不平的路面刮損（單車友俗稱磨薑），為免傷口再度擦損，單車會人員建議需要休息。King 就說：「唔想無得玩，下次記得帶手套！」
- 5 腰包**  
宜放手提電話及少許現金，萬一迷路或發生意外時方便求救。
- 6 水樽**  
旅程中要定時補充體力，特別設計的膠樽較 fit 入車身的放樽位，普通礦泉水樽則容易跌出車外。