

西貢好去處

都市人常年生活在屎森林中，面對排山倒海的工作壓力，需要釋放的空間。新冠肺炎疫情之下，連出境放鬆的機會都沒有，就更加煩惱了。何以解憂？不必杜康。一方水土養一方人，何況香港得天獨厚，偷得浮生半日閒的世外桃源不在少數。去西貢的海下灣海岸公園吧，進入奇妙的海下世界，來一次洗滌心靈的獨木舟之旅。

龍眠山（文、圖）

海下灣位處香港西貢半島北端，地點偏僻，也正因為遠離塵囂，因此海洋生態得到很好的保護，這裏有水晶沙幼的沙灘，清澈見底的海水，五彩繽紛的珊瑚，隨波逐流的水母，肥大慵懶的海參，渾身包着長矛一般黑刺的海膽，躲在暗礁下準備隨時出擊的青蟹，還有各種奇形怪狀的可愛魚兒在你身邊繞來繞去，彷彿在說：來吧，讓我們盡地主之誼，導遊海下龍宮。

置身海下灣，頂着藍天白雲，曬着陽光，吹着海風，一邊欣賞着目不暇給的大自然傑作，一邊讓蕩漾的碧濤輕撫着你的身軀，喜悅由心底升騰，所有的煩惱盡拋到九霄雲外了。

64種石珊瑚 120種珊瑚魚

海下灣是香港最早開闢的海岸公園之一，這裏以珊瑚種類眾多而出名。香港特區政府環境局局長黃錦星今年八月在「星星話」局長網誌裏寫道：「海下灣是本港重要珊瑚區之一，香港現有記錄八十四種石珊瑚，海下灣海岸公園便有其中六十四種，即超過四分之三之多。」在這裏同時亦可以找到超過一百二十種珊瑚魚類，以及不同種類的海洋無脊椎動物，如海星及水母，進一步展示其生態重要性。

盡情欣賞海下灣，需要借助獨木舟，也要會游泳。灣中有多個小島，如銀洲、磨洲、烏龜石，彼此相鄰，空中鳥瞰，如一顆顆綠寶石鑲嵌在蔚藍的海上。將獨木舟泊到島邊，走入齊腰或更深一點的海水中，戴上潛水鏡，就可以洞察海底的一切。如果要拍攝，就得使用防水的相機。

這裏的美只能觀賞，不能佔有，哪怕是死去的珊瑚、貝殼或者任何一塊石頭都不能帶走，否則怎麼叫做海岸保護區呢？海下灣作為旅遊熱點長年不衰，原因就是遊客遵守相關規則，人人為保護海洋生態出一分力。

撐槳浮潛 與魚群共游

海下灣的右手邊（東面）是一個半島，島上有著名的灣仔西營地。沿岸有多個海灣，都是浮潛欣賞海底生物的絕佳地點。越過此半島，就可以看到塔門島。海下灣的左手是赤門海峽，海峽的最尖端則是黃竹角咀，那裏有香港奇特的存在——大自然的鬼斧神工——鬼手。而在海下灣的正前方，則是赤洲島。塔門、赤洲、鬼手距離海下灣都有相當一段距離，需要有更好的體力及使用獨木舟的技巧，也要預留時間。一來，夜晚的海風較大，獨木舟容易翻艇；二來，獨木舟需要在下午五點前還給店家，過時就要收取額外費用。

海下灣有兩家店鋪出租獨木舟及相關設施，包括浮水外套、槳、浮潛面具，還可以在此沖涼換衫。其中一家提供膳食，海膽炒飯是其特色。由於餐廳獨此一家，節假日人多須排隊輪候，所以最好是自帶乾糧，或者在西貢市中心用餐。就交通而言，在西貢碼頭搭乘專線小巴七號線，約二十五分鐘即可抵達海下，星期一至六是半小時一個班次，星期日及公眾假期則是二十分鐘。

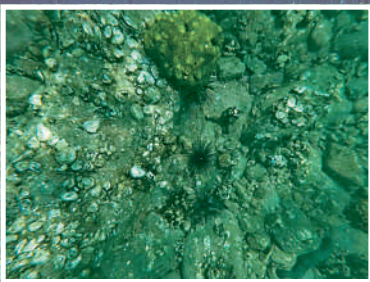


▼珊瑚是海洋生物的藏身之所。
圖片來源：
WWF-Hong Kong

海下灣海岸公園：洗滌心靈之旅



▲筆者浮潛欣賞海底世界，近距離觀察海參、海膽等海洋生物。



▲珊瑚魚對維持海洋生態平衡十分重要。
圖片來源：漁護署



▲海下灣以優良的水質聞名，岸邊的海水清澈見底。



▲划着獨木舟，用不同視角欣賞西貢之美。

划獨木舟入「世外桃源」

特色玩法

香港的水上活動種類不少，近年興起划獨木舟熱潮。獨木舟分雙人及單人兩種，容易掌握，適合家庭樂及情侶活動。單人獨木舟平時租金約一百二十元（港幣，下同），周末節假日約一百五十元；雙人獨木舟平日是二百四十元，周末節假日則為三百元。尤其是，現時租船出海的費用急升，日租約四千元起，租用獨木舟花費不多，卻可以玩整整一天，相對划算。再說，划獨木舟需要體力，有得玩又健身，何樂而不為。

由於喜愛划獨木舟的人愈來愈多，提供出租服務的店鋪也相應增加。但節假日還是趁早出門為妙，以免向隅。九月下旬中秋節期間，由於遊客如鯽，海下

灣兩家店鋪共約五百隻獨木舟全部租出。「店小二」形容，當天的海下灣擠滿獨木舟和人，「已經看不見海」。

需要注意的是，由於海底石頭長滿海螵蛸等貝殼，異常鋒利，所以下海要穿浮潛鞋，保護雙腳以免被割傷。海面上陽光猛烈，暴曬一定會灼傷皮膚，使用防曬油則有污染海水之虞，最好是穿着適合水上活動、使用快乾物料製成的防曬衣保護身體，體育用品店可供選擇。

使用獨木舟，可以前往香港五個「世外桃源」，包括西貢橋咀的吊鐘洲、靠近白腊灣的龜缸群島、大美督紅樹林汀三角、清水灣的綠蛋島。



▲獨木舟划行技巧易掌握，適合家庭樂及情侶活動。

水上活動新手指南

安全貼士



▲水上運動防曬衣，又稱「水母衣」，具備快乾及防曬功能，質感輕薄、具彈性。

如遊人會在海岸三百米內活動，需要穿着助浮衣。若不慎跌入水，助浮衣能承托身體，更省力爬上艇隻（註：助浮衣不等同救生衣。所以，遊人必須懂得基本泳術以保障人身安全）。若遊人計劃划去更遠的外島，須事先了解海岸規則和船隻航道。遊人可用二十或三十公升的防水袋儲存以上物資。防水袋可以放在獨木舟前後的橡筋繩下，這樣袋子既不會掉落，又不會妨礙划艇動作。

●太陽眼鏡，防曬帽，海洋友善防曬（或穿上防曬衣）

●後備槳（可拆式款更方便收納）

●電話防水袋，防水包

●急救包以備不時之需

●充飢零食（乾果，穀物條）

●每人至少一點五公升飲用水

●若遊人計劃兩小時以上的遠航獨木舟旅程，記得帶備以下物品：

獨木舟旅程的必備品

不少人認為夏天是划獨木舟的最佳季節，其實不然。夏天海面有更多水上運動使用者，包括快艇、遊艇等等，划獨木舟時要格外留神。相反，春季和秋季的天氣溫和，是新手學划獨木舟的好季節。早上（約八時）划獨木舟可以避開強風，水面亦相對平靜。無論如何，記得事先了解天氣狀況，氣候瞬息萬變，記得做好準備。

划獨木舟的時間和地點



▲賽馬會滙豐世界自然（香港）基金會海下灣海洋生物中心。

圖片來源：WWF-Hong Kong