



## 假日郊遊樂趣多 —— 新界 西親子遊攻略

大自然！我哋出發啦！

各位爸爸媽媽，是否經常苦惱假期該帶孩子去哪裏「放電」呢？除了室內遊戲場和博物館之外，帶着孩子走進大自然郊遊，其實是個非常理想的選擇。郊遊不僅能讓孩子親身感受自然風光，更能培養他們愛護環境、珍惜動植物的美好品德。今天，我們特別精選了新界西數個具特色的熱門郊遊地點，讓我們一起發掘這些寶藏去處，帶著孩子擁抱大自然，共度難忘的家庭時光！

整裝待發！完善行前準備，收拾郊遊百寶袋！

出發前的準備工作至關重要，完善的裝備能讓旅程更加順利愉快。請緊記仔細檢查是否備齊以下物品：

補給裝備

- 充足飲用水與健康飲品，隨時補充水分
- 營養小點心：餅乾、水果、小蛋糕等，適時補充體力

- 備用衣物與毛巾，便於汗濕或弄濕時更換

防護用品

- 防曬裝備：帽子、防曬乳液，避免曬傷
- 防蚊液，預防蚊蟲叮咬
- 簡易急救包：膠布、濕紙巾、紙巾等應急物品

便利工具

- 環保垃圾袋，方便隨手清理垃圾，愛護環境
- 輕便地墊，隨時提供休息空間
- 便攜式餐具，方便用餐

新界西親子遊樂地圖大公開

(一) 元朗南生圍 —— 探索香港的後花園！

南生圍素有「香港後花園」的美譽，前往此地有兩種主要方式：一是從港鐵元朗站 G2 出口出發，步行約十分鐘至山貝村，再轉乘街渡前往；二是在元朗站租借單車，沿博愛醫院方向騎行進入南生圍路，沿途欣賞鄉郊風光。



橫渡山貝河的街渡雖僅數十秒船程，卻是香港現存稀有的交通工具，對成長於都市的孩子而言，這短暫的航程充滿新鮮感與探索樂趣。南生圍最引人入勝的就是那無限的廣闊草地、隨風搖曳的蘆葦田，與挺拔成列的桉樹林。孩子們不僅能在草地上盡情奔跑、放風箏，全家更可在涼涼秋風中共享野餐時光，細味自然的美好。一旁的山貝河雖河道狹窄，卻別具秀麗景致。

沿南生圍路而行，數間傳統士多坐落其間，其中熱騰騰的豆腐花、魚肉燒賣甚至經典的餐蛋麵，都是遠近馳名的風味小食，為旅途增添難忘的味覺記憶。

(二) 錦田鄉村俱樂部 — 和小動物玩遊戲！

錦田鄉村俱樂部可說是孩子們的歡樂天地，處處洋溢著田園野趣。前往方式十分便利，只需從港鐵錦上路站 C 出口搭乘 601 號專線小巴，即可直達俱樂部。場地更設有免費停車場，方便自駕人士前往。

在這裡，孩子們能近距離接觸各種可愛的小動物，不論是餵食可愛的小白兔，或是與色彩斑斕的錦鯉互動，都能帶來無窮樂趣。喜愛遊樂設施的小朋友，還能在碰碰車場盡情嬉戲，體驗各式電動遊戲帶來的歡樂時光。

最令人期待的是時令水果採摘體驗，香甜的士多啤梨、飽滿的番茄、清甜的粟米.....現摘現嘗，滋味格外鮮美。採摘過程中，家長更可藉此引導孩子認識各種植物，了解日常水果的生長過程。

俱樂部內還設有寬敞的自助燒烤區，若想度過充實的一整天，不妨在藍天綠地間享受燒烤樂趣，讓歡笑聲伴隨美食香氣，共度難忘的親子時光。

(三) 天水圍濕地公園 — 生態大發現！

天水圍濕地公園是香港重要的生態寶庫，從港鐵天水圍站出發，轉乘輕鐵 705 或 706 線至濕地公園站，步行數分鐘即可抵達；亦可從西鐵天水圍站搭乘接駁巴士，交通十分便捷。



走進園區，首先迎接遊客的是香港家喻戶曉的動物明星——鱷魚「貝貝」。在模擬自然生態的棲息環境中，孩子們可以近距離觀察這位特別居民的生活習性，透過生動的展示解說，了解鱷魚的生態特徵與保育故事。

沿着精心規劃的步道前行，我們不妨駐足於設計獨特的觀鳥屋。這裡配備專業的望遠鏡，讓遊客能細緻觀察於濕地中棲息的各種鳥類。隨着季節更迭，還可欣賞到候鳥遷徙的壯觀景象，正是讓孩子認識生物多樣性的最佳時機。

園內還規劃了多個特色主題區域：在色彩繽紛的蝴蝶園，可觀察蝴蝶在花叢間飛舞的優美姿態；沿着清幽的溪畔漫遊徑漫步，能感受濕地生態的寧靜美好；而在紅樹林浮橋上，更能近距離觀察紅樹林的獨特生態系統，每個轉角都蘊藏着令人驚喜的發現。

臨別前，別忘了參訪園內的訪客中心，這裏設有豐富的互動展覽，透

過趣味遊戲和多媒體展示，讓孩子們在歡樂中深化對濕地保育的認識。

(四) 流浮山和下白泥——看日落食海鮮！

流浮山與下白泥可說是融合自然奇景與漁村風情的絕佳去處，這趟旅程既能滿足視覺享受，又能體驗本地文化。建議行程可從午後開始，先造訪聞名遐邇的流浮山海鮮街。這裏沿街擺滿各式生猛海產，孩子們能近距離觀察龍蝦、瀨尿蝦、螃蟹等海洋生物，在充滿漁村風情的街道上，開啟一場生動的海洋生態探索。

隨着夕陽漸沉，最精彩的時刻即將來臨。沿着小路漫步至下白泥海岸，這裏擁有全港最負盛名的日落觀賞點。當落日餘暉灑遍天際，整片天空彷彿打翻了調色盤，由燦爛的金黃漸變至溫暖的橙紅，最後在天際線染上一抹浪漫的紫霞。特別的是，退潮後的廣闊泥灘猶如一面巨大的天然鏡面，完美倒映出這幅絢麗的天空畫卷，創造出天地相連的奇幻景致。孩子們總會驚喜地發現，腳下的泥灘不僅倒映着天空。另外，切記為小孩穿



上保護性強的鞋，以防不時穿插的貝殼。

(五) 屯門黃金泳灘 — 玩沙玩水逛市集！

屯門黃金泳灘作為全港最長的泳灘之一，以其細軟的金沙與清澈的水質，成為親子海濱遊玩的絕佳去處。這片綿延的海岸線不僅視野開闊，更擁有完善的配套設施，特別適合帶孩子共度一整天的歡樂時光。

孩子們在這裏可以盡情發揮創意，用沙鏟堆築夢幻城堡，或是沿着浪花追逐嬉戲，尋找被海浪送上岸的貝殼。

黃金海岸酒店不單有佔地甚廣的兒童玩樂室，更會不定期舉辦親子興趣班，例如：陶瓷、蛋糕工作坊等，方便家長可以和小孩一起參加。另外，每逢週末及假日，沙灘旁更會舉辦特色主題市集，匯聚了各式手工藝品、創意玩具與地道小食。孩子們既可以參與攤位的互動遊戲，一家人亦可到附近一系列的特色餐廳用膳，為海濱之旅增添更多趣味。

隨着夕陽西下，海面泛起粼粼金光，這時最適合漫步於沙灘之上，感受輕柔海風的撫慰。從晨曦到暮色，黃金泳灘始終充滿歡聲笑語，這裏能滿足不同年齡層的需求，創造屬於每個家庭的獨特海濱記憶。

滿載而歸：郊遊帶來的珍貴收穫

當郊遊行程劃下句點，我們帶回家的不只是美麗的照片，更是這些滋養心靈的無價之寶：

大自然：最生動的學習場域

在自然環境中，孩子透過親手觸摸粗糙的樹皮、細嗅芬芳的花香、聆聽清脆的鳥鳴，獲得課本無法傳授的珍貴體驗。這種透過五感直接探索世界的方式，不僅能激發孩子的好奇心，更有助於提升觀察力與感知能力，對他們的全面發展具有深遠影響。

簡單時光：最溫暖的幸福記憶

在草地上共同奔跑，一起收集落葉，蹲下身觀察螞蟻的行列 — 這些看似簡單的互動，恰恰構成親子間最珍貴的快樂時光。無需昂貴的玩具或設備，只要全家相聚在一起，專注於



彼此的陪伴，就是最美好的幸福體驗。當週末郊遊逐漸成為家庭慣例，孩子會開始滿心期待每次的探索旅程。這份專屬的家庭傳統，不僅在孩子心中播下親近自然的種子，更將成為伴隨他們一生的美好回憶。

### 準備出發，創造專屬回憶

看完這些介紹，是否已經躍躍欲試呢？其實無需遠行，新界西便有如此豐富的景點等待我們發掘。現在就選定心儀地點，規劃本週末的親子旅程吧！請記得，最重要的不是去哪裏，而是全家人共度的歡樂時光與真誠相伴。讓我們攜手為孩子的童年寫下最美麗的篇章！



A Tradition of Excellence  
Since 1970

Writer: 童曉俊 / 馮畹芝

Tung Kayden Hayes (Nursery Indigo) (2025-2026)