

一起选一条山海路线

2026年10月4日 · 星期日 | 深圳当天往返 | 平时有运动 | 看海拍照 | 适中强度

当前天气 27-31℃

多云 · 几阵骤雨 · 短暂阳光
香港整体预报，出发前再查西贡雷达。[S1]

01 三个方案，一眼比较

S2 / S3

选择维度	A 双海湾穿越	B 西湾往返	C 完整第二段
适合谁	希望风景丰富、适中强度	想悠闲拍照、少走一些	想走完完整段、有爬坡经验
距离	约11.4公里	约5-6公里（估算）	约15-16公里（含接入）
预留时间	5.5-7小时	4-5小时	7-9小时
主要风景	西湾 + 咸田湾 + 赤径	西湾沙滩 + 水库景	浪茄 + 西湾山 + 双海湾
体力与取舍	仍有上下坡；控制午餐拍照时间	原路返回需上坡；村巴较少	西湾山爬升；深圳往返较紧
返程位置	北潭凹，巴士退出	西湾亭，村巴 / 的士	北潭凹，巴士退出

02 路线示意：A保留双海湾，C增加浪茄与西湾山

- C 增加

东坝 → 浪茄 → 西湾山 → 吹筒坳
- A 首选

西湾亭 → 吹筒坳 → 西湾 → 咸田湾
→ 大浪坳 → 赤径 → 北潭凹
- B 短线

西湾亭 → 吹筒坳 → 西湾 → 原路返回

仅为路线顺序示意，不按地理比例；实际导航用官方GPX / 离线地图。

怎么选：正常早起步选A；晚出发 / 更重拍照选B

A和B均不算完整第二段。C需天气稳定、争取09:00前东坝起步。
全部时间含合理休息，为行程估算；海滩快艇不作为保证返程方式。

方案A | 时间与打卡节点

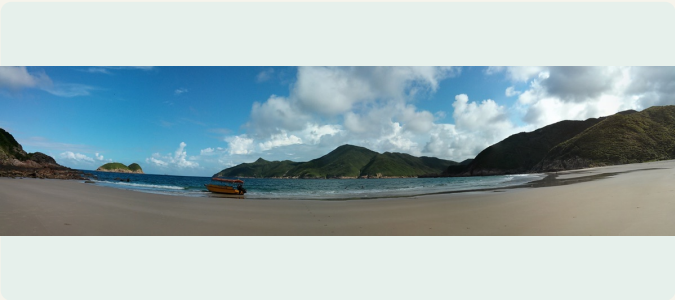
双海湾穿越 | 约11.4公里 | 徒步预留5.5-7小时，含拍照休息

以09:15的NR29、约10:00西湾亭起步为基准。若改乘10:00班，约10:45到起点，后续顺延；超过11:00才到起点建议改B。各点为目标窗口，拍照已计入。

时间目标	地点	建议安排／拍照节点
06:30-07:00	深圳口岸	罗湖／福田早过关；早餐先吃好。
08:30-09:00	西贡市中心	买水、上厕所，提前候09:15 NR29；约45分钟到西湾亭。
09:45-10:15	西湾亭起步	P1水库景，拍5分钟合照后起步。
10:20-10:40	吹筒坳	沿指示往西湾；开阔处快拍，不等候堵路。
10:50-11:25	西湾沙滩	P2沙滩，拍15-20分钟；补水休息。
11:35-11:55	观星点／海岸步道	P3长椅与海景，拍5-10分钟，继续去咸田湾。
12:10-13:15	咸田湾	P4合照＋午餐；拍照约15-20分钟，13:30前离开。
13:50-14:10	大浪坳	短休5-10分钟，路宽处拍山海背景。
14:50-15:15	赤径	P5浅湾、村落、码头方向，拍10分钟。
16:00-17:00	北潭凹结束	P6终点合照，坐94往西贡／96R往钻石山。
17:30-18:30	西贡／返程换乘	看交通再决定吃饭；继续回口岸。
20:00-21:00	深圳口岸	目标返程窗口，给过关排队留余量。



西湾资料照片 · Minghong
CC BY-SA 4.0 · 照片来源 · 缩小尺寸，内容未改



咸田湾资料照片 · Kaldari
CC0 1.0 · 照片来源 · 缩小尺寸，内容未改

打卡编号P1-P10，对应第5页机位指南

各点时间为目标窗口，不是精确到达保证；沿途拍照已计入行程。

资料照用于认识地点，不代表10月4日天气、光线与潮位。

方案B | 时间与打卡节点

西湾休闲往返 | 约5-6公里 | 徒步预留4-5小时，含拍照休息

按10:00-10:45西湾亭起步安排，徒步、午餐和拍照共预留4-5小时。早到可提早返回；沙滩停留60-90分钟，目标15:30村巴，提前候车。

时间目标	地点	建议安排／拍照节点
07:00-07:30	深圳口岸	罗湖／福田过关；短线也建议早出发。
09:00-09:30	西贡市中心	买午餐和水，候09:15或10:00的NR29。
10:00-10:45	西湾亭起步	P1水库景合照5-10分钟。
10:40-11:20	吹筒坳	随起步时间浮动；往西湾下行。
11:15-12:00	抵达西湾	P2海湾全景、沙滩人像；进入午餐休息时段。
12:00-13:00	西湾午餐／拍照	P7村落路口或沙滩休息，控制总停留约60-90分钟。
13:00-13:30	离开西湾	原路上坡返回，留足回程体力。
14:15-15:15	返回西湾亭	候车；若赶不上14:15班，目标15:30班。
15:30	NR29回西贡	这是候车目标，不保证上车；以当日班次和座位为准。
16:15-17:15	西贡晚餐／返程	可从容吃饭，乘299X回沙田。
18:30-20:00	深圳口岸	目标返程窗口，留候车及过关余量。



西湾资料照片 · Minghong
CC BY-SA 4.0 · 照片来源 · 缩小尺寸，内容未改

打卡编号P1-P10，对应第5页机位指南

各点时间为目标窗口，不是精确到达保证；沿途拍照已计入行程。
资料照用于认识地点，不代表10月4日天气、光线与潮位。

方案C | 时间与打卡节点

完整第二段 | 约15-16公里 | 徒步预留7-9小时，含拍照休息

此表按早过关 + 的士接入、09:00东坝起步安排。仅用94 / 96R + 9A可能达不到这个目标；若东坝起步晚于09:30，缩短行程，不再强行走完整段。

时间目标	地点	建议安排 / 拍照节点
06:30	深圳口岸	争取过关即过关；这条方案对早起和交通要求高。
07:30-08:15	大学 / 沙田接驳	按东铁线 + 的士到东坝规划，车程及排队另留余量。
08:45-09:00	东坝	P8纪念碑 / 水库道路快拍；09:00开始徒步。
09:35-10:00	浪茄湾	P9海湾与沙滩，拍10-15分钟。
10:45-11:10	西湾山	P10山海全景；只在正常步道的宽处停5-10分钟。
11:30-11:50	吹筒坳	核对体力和天气；需缩短时转往西湾亭。
12:00-12:30	西湾	P2沙滩，拍5-10分钟、补水，不久留。
12:40-13:00	观星点 / 海岸步道	P3快拍5分钟；前往咸田湾。
13:15-14:00	咸田湾	P4午餐 + 合照，拍10分钟；尽量14:00前离开。
14:40-15:00	大浪坳	休息5分钟，继续去赤径。
15:30-15:50	赤径	P5浅湾，快拍5-10分钟。
16:45-17:30	北潭凹结束	乘94 / 96R退出；不要为了打卡拖到天黑。
18:00-19:00	西贡 / 返程换乘	优先回口岸，晚餐按余量决定。
20:30-21:30	深圳口岸	目标返程窗口；注意福田对应口岸22:30关闭。



东坝资料照片 · Underwaterbuffalo
CC BY-SA 4.0 · 照片来源 · 缩小尺寸，内容未改



浪茄湾资料照片 · Minghong
CC BY-SA 4.0 · 照片来源 · 缩小尺寸，内容未改

打卡编号P1-P10，对应第5页机位指南

各点时间为目标窗口，不是精确到达保证；沿途拍照已计入行程。
资料照用于认识地点，不代表10月4日天气、光线与潮位。

打卡机位 | 在安全步道上取景

P编号对应三个方案时间线；机位为取景建议，不是导航坐标。资料来源S2、S3、S9、S10、S12、S13。

地点／适用路线	拍什么、怎么拍
P1 · 西湾亭水库景 A/B 5-10分钟	万宜水库 + 小队出发合照 在凉亭附近开放步道的宽处，以水库为背景。 取景：横拍合照用1倍；人稍偏画面一侧，给水库留空间。 留意：不站车道，不跨护栏；不占候车通道。
P2 · 西湾沙滩 A/B/C A 15-20分 / B 30分 / C 5-10分	海湾全景、沙滩人像、行走背影 走到沙滩较空处，从干沙地斜向海湾拍；以岸线引导画面。 取景：全景0.5倍，人像1-2倍；多人合照优先1倍，避免边缘人物拉伸。 留意：远离浪线；不为拍照涉水或站临海礁石。
P3 · 西湾观星点／海岸步道 A/C 5-10分钟	琴键式长椅、海景与队友背影 沿西湾往咸田湾主路，在设施开放时拍长椅与海；开阔路段只在宽处停。 取景：长椅线条斜着入画，人物放在画面下三分之一；海天留一半左右。 留意：不挡行人，不攀设施；不开辟崖边机位。
P4 · 咸田湾沙滩／河口附近 A/C A 15-20分 / C 10分	宽阔沙滩、山海同框、小队合照 以宽阔干沙地为主要合照点；河口桥只在开放、干燥、无拥堵时远拍。 取景：人像用1-2倍、山体作背景；桥可作远处引导线，不必上桥摆拍。 留意：不堵桥，不倒退盲拍；涨水、雨后湿滑时跳过桥相关拍摄。
P5 · 赤径浅湾与村落 A/C A 10分 / C 5-10分	浅湾、村屋、码头方向、红树林 沿主路公共岸边拍湾景；去码头方向先看时间，不影响返程。 取景：静水时拍倒影，1倍横拍湾景；村屋作背景时保持距离。 留意：不进入私人院落；不踩泥滩或红树林。
P6 · 北潭凹终点 A/C 3-5分钟	完程合照、路线纪念 在终点附近公开标识或地图牌旁、路宽处合照。 取景：把标识与全队放入同一张横图，拍完直接候车。 留意：不站公路，不挡巴士站队伍。
P7 · 西湾村落与士多周边 B 10分钟，计入午餐停留	村落路口、小店与休息氛围 在公共通道拍人与村景；店内或摊位近拍先征得同意。 取景：1倍记录休息瞬间，适合补一张有人情味的照片。 留意：不进私人房屋，不堵店铺门口。
P8 · 东坝纪念碑／水库路 C 10-15分钟，起步前	水库、坝体、纪念碑 开放道路和纪念碑周边安全步行区域快拍；本行程不加走地质支线。 取景：1倍横拍人与坝线，或以水库作背景；先保证09:00起步。 留意：东坝休憩区有局部封闭；不进工程围封区，不爬防波堤。
P9 · 浪茄湾 C 10-15分钟	海湾弧线、浅色沙滩、蓝绿海水 沿主路下行，在路宽处拍海湾；到干沙地再拍人像。 取景：全景0.5-1倍，人像1-2倍；山坡海湾全景与沙滩近景各拍一张。 留意：M021附近依改道标识；不上坡外岩石找角度。
P10 · 西湾山沿途开阔处 C 5-10分钟	大浪湾方向的山海全景 只在主路宽处、天气清晰时停下，朝西湾与咸田湾方向取景。 取景：0.5-1倍全景，人物可作小比例前景；优先拍一张再休息。 留意：雾雨、雷暴或强风时不等景；不绕出主路上岩石。

拍照顺序：一张全队合照 + 一张个人照，再继续走

晴天让太阳在拍摄者侧后方；阴天适合合照。手机海景可轻压曝光保留天空；雨天擦干镜头，停稳再拍。0.5倍拍景，1倍拍多人合照。

天气与装备 | 一人一份清单

27-31℃；湿度65%-90%；东风3级，稍后北风3-4级。
兼顾透气、防晒、防雨；上山前把水、午餐和防水用品带齐。

01 下雨怎么判断、怎么穿

S1 / S7 / S8

天气情况	当天选择
可以考虑	零星小雨、无相关警告；A或B都需防雨，下坡放慢。
缩短／延期	持续下雨、能见度差、路面明显湿滑；B也有上下坡；不是遇雨就一定能走。
建议延期	暴雨警告；雷暴涉及西贡；三号或以上风球；改市区活动，不进山。

直接穿：速干上衣＋轻薄速干长裤＋穿熟的防滑徒步鞋／越野跑鞋＋运动袜＋遮阳帽。

下雨加：带帽轻薄防水雨衣／雨壳；雨停及时散热，保持手空出来应对上下坡。

备一套干：干上衣、干袜子装密封袋，返程空调车上更舒服。

少带厚重衣物：27-31℃以透气为主；避免牛仔裤、厚雨衣、湿后难干的纯棉衣物。

02 装包清单：先勾必需，再考虑可选

饮水与补给	☐ 水按3升起准备；出汗多／走C可考虑3.5-4升，并计划补水 ☐ 一份午餐＋2-3份零食＋一份备用食物
防晒与防雨	☐ 防水雨衣、背包防雨罩、包内防水袋 ☐ 帽子、墨镜、防晒、驱蚊、小毛巾
手机与导航	☐ 香港可用流量、充电宝、充电线 ☐ 离线地图／GPX、交通截图、头灯／手电、哨子
证件与小物	☐ 港澳通行证＋有效签注、交通支付方式、少量港币 ☐ 干衣干袜、纸巾、垃圾袋、水泡贴、创可贴、小急救包；登山杖可选

03 零食搭配：主食＋小食＋备用

主食：面包／贝果／花生酱三明治，选耐放食物

途中小食：能量棒／燕麦棒2份，葡萄干或苏打饼干一小包

换口味：坚果30-50克；水果可到香港购买

备用：额外一条能量棒，后半程需要时再吃

水按3升起准备；士多补给只作补充

热天可带部分电解质饮料。肉蛋奶食物没有保冷条件就尽早吃；溪水和厕所水不要直接喝。干衣干袜、手机和证件分别密封防水。

交通、资料入口与分享方式

出发前再次核对天气、车次与路径通告；网页提供三个方案的时间线与拍照节点。

01 往返交通与候车

S4-S6

A/B去程：罗湖／福田过关 → 东铁线沙田站 → 沙田市中心巴士总站299X → 西贡 → NR29／的士 → 西湾亭

C早起接入：C时间表按东铁线到大学／沙田后乘的士往东坝规划；另一种公共接驳是西贡94／96R到北潭涌转9A，但可能无法09:00起步。

A/C返程：北潭凹94（往西贡） → 西贡299X（往沙田） → 东铁线罗湖／落马洲 → 深圳；备选：北潭凹96R（周日运行，往钻石山） → 港铁转东铁线 → 口岸。

B返程：西湾亭NR29回西贡；下午班次：14:15、15:30、16:45、17:00、17:30、18:00（下午班次）。目标15:30班，提前候车。

NR29上车：西贡亲民街16号，近西贡大会堂。常见写法：29R／NR29。周日上午：08:30、09:15、10:00、11:00、11:30（上午班次）；目前HK\$19。

口岸：落马洲支线口岸（福田）：06:30-22:30；罗湖：06:30-次日00:00。口岸时间不等于港铁末班时间。

02 可点击资料来源与导航

- S1 · 香港天文台九天天气预报
- S2 · 大浪湾远足径：路线、GPX与交通
- S3 · 麦理浩径第二段：正式路线
- S4 · 运输署NR29村巴时刻表
- S5 · 九巴299X时刻表
- S6 · 入境处：口岸开放时间
- S7 · 渔护署：郊游安全与紧急求助
- S8 · 渔护署：装备建议
- S9 · 郊野公园：设施及路径最新通告
- S10 · 地质公园：大浪湾官方路线图
- S11 · 旅发局：东坝至北潭凹路线
- S12 · 水务署：万宜水库与东坝
- S13 · 康文署：西湾与咸田之间海湾景色

给同伴看：转发网页链接；离线保留PDF和路线图

网页无需下载；选择A／B／C就能看对应时间线和打卡点。
在微信内打不开时，可复制链接到手机浏览器。清单勾选只保存在当前设备。

紧急求助999／112，报最近标距柱或坐标。海滩快艇不能作为保证返程方式。
资料照片注明作者和许可；所有时间为规划建议，资料截至2026年10月2日。