



旅聯之聲

李君毅題

223

2026年 雙月刊

3月1日網上版

本期出版34頁

中國香港旅行遠足聯會



祝各位行友2026年
新年進步
身心康泰





登山涉水步群林 旅行遠足結良朋

會長：馬正興醫生BBS、CStJ
榮譽會長：貝鈞奇先生SBS
副會長：甄志雄醫生MStJ
理事長：梁文偉先生
創會會長：嚴日初先生

義務法律顧問：侯焯汶大律師 義務核數師：馮子華會計師
醫務顧問：余若星醫生CStJ、馬中和醫生、岑思勁牙科醫生MStJ、陳子鍵中醫師。

名譽顧問

郭晶強先生SBS(中國香港消防協會創會會長)、
邱偉強先生(前消防處助理處長新界總區)、梁冠康先生(民安隊總參事)、
何偉石先生MHJP(前民安隊高級助理處長)、蕭國健博士(香港歷史學家)、
沈思先生(香港史地研究者)。

學術顧問

梁榮亨先生(友晟出版社社長)、石天崙先生(山旅學會會長)。

顧問

鍾建民先生MH(香港攀山訓練中心總教練)、李樂詩博士MH(極地博物館基金創辦人)、
雷雄德博士MH(香港教育大學健康與體育學系高級講師)、左浩民先生(恆星體育會旅行隊領隊)、
羅天海先生MBE(週日旅行隊領隊)、黎民鏗先生(中業旅行隊領隊)、何偉文先生(勞青旅行隊領隊)、
王秀雲女士(泳山旅行隊領隊)、沈金先生(山水旅行隊領隊)、曾永銳先生(明星旅行隊領隊)、
區惠琴女士(旅聯遠足領隊同學會秘書)、陳深裔先生(長青樂遊領隊)。

海外顧問

李君聰先生(美國)、李炳龍先生(紐西蘭)。

執委會常務委員

主席：周國強先生MStJ
副主席(外務)：何玉英小姐 副主席(內務)：李少權先生
秘書：鄭菁小姐 康樂主任：江玉粧小姐 會籍主任：溫季秀女士 總務主任：吳友華先生

幹事

陳秀英女士、李婉如女士、陳帶娣女士、李少娟女士、黃翠芬女士、彭少華女士、鄒翠芳女士、
唐慧貞女士、吳寶玲女士、羅國強先生、翟恩隆先生、楊玉強先生、戴明恩先生、唐文輝先生、
潘國雄先生、郭梓烽先生、王子明先生。

旅聯屬隊

友峰會	長青樂遊	華星旅行隊	青山友之行	恆毅野外服務團	香港一起爬山旅行隊
康樂遊	野馬旅行隊	明星旅行隊	中業旅行隊	天馬之友旅行隊	山旅學會 醫研會旅行隊
山海之友	先鋒旅行隊	康信旅行隊	南山遠足隊	週四遠足旅行隊	友晟之友 恆行之友旅行隊
奇萊山友	新風旅行隊	樂遊旅行隊	天健登山隊	行山樂有限公司	自助旅遊 香港翠綠遠足隊
草原之友	勞青旅行隊	友程旅行隊	山與澗旅行隊	香港山友石頭谷	廬山之友 旅聯遠足領隊同學會
星旅之友	山水旅行隊	大地任我行	勝景之友VIP	香港歷險遠足隊	千禧遠足隊
行者之友	山林旅行隊	群山任縱橫	花尾薑義工隊	香港樂群康樂會	友行旅行隊
志群之旅	週日旅行隊	泳山旅行隊	晨曦之友旅行隊	恆星體育會旅行隊	歡樂遠足隊

旅聯第二十二屆職委員及屬隊會員致意





2026 新春賀啟

五湖四海皆春色
萬水千山盡顯輝

會長 馬正興醫生 致意

登山涉水行
遠足結良朋

榮譽會長 貝鈞奇 致意



2026 新春賀啟



春風得意馬蹄疾
萬家歡樂慶新春



旅聯主席 周國強 致意



登山礪志
觀海舒襟

副會長 甄志雄醫生 致意

翱翔藍天
展翅高飛

義務法律顧問
侯焯汶 大律師 致意





2026 新春賀啟



山河似錦
萬物生輝

醫務顧問

余若星醫生 馬中和醫生 致意



江山如畫
意氣凌雲

義務核數師

馮子華 會計師 致意



馬年已隨新運轉
百花爭向好春開

理事長 梁文偉
顧問 左浩民 致意



戶樞不蠹
流水不腐

顧問 陳深齋 致意



2026 新春賀啟



養心明素志
晰理入秋毫

顧問

鍾建民
李樂詩

致意



顧問

何偉石
太平紳士
致意

乘風破浪馬蹄疾
平安喜樂歲歲年



千峰毓秀
五湖春光

顧問 曾永銳(明星旅行隊)
致意



醫務顧問

中醫師 陳子鍵
致意

萬馬奔騰
馬到功成



2026 新春賀啟



駿馬奔騰迎新歲 吉星高照報平安



山林/野鳥/康信旅行隊 敬賀





2026 新春賀啟



喜鵲高歌傳歡樂 瑞馬奔馳慶豐年



花尾萇義工隊
致意

駿程萬里 前程似錦

Bungee Drum 致意

專業流行鼓/爵士鼓音樂學校 Bungee Drum 提供流行鼓課程，並推廣樂隊與音樂文化，令更多人認識及接觸樂隊/流行樂。

導師Hanjin有豐富的資歷及演出經驗，定期進行音樂交流演出，提高學員的質素，使學員不但有「學樂器」的感覺，而是更全方面去享受音樂的文化。同時提供學校樂器及樂隊培訓課程，酒吧 / 婚宴樂隊表演等服務。



歡迎致電Hanjin，電話：60124775
地址：屯門新安街2號富益商業大廈8樓2室
(鄰近屯門西鐵站)





2026 新春賀啟



靜待蟠蛇旭日照
暢遊八仙雲霧間
賢聚嶂上登山節
笑談盡在石屋山



香港歷險協會遠足隊
旅聯會藉主任
溫季秀 致意

同行遠望
精彩人生

勞青旅行隊
致意





2026 新春賀啟

開心健康 健步強身



勝景之友VIP遠足隊

陳文勝暨全體全寅 致意

躍騰峰峻慶新春 康健身心樂融融

週日旅行隊 致意





2026 新春賀啟



登山礪志
觀海舒襟

行山樂 致意



馬到功成財運旺
身心康泰萬事興

康樂遊 致意



山高水清
春滿前程

旅聯遠足領隊同學會 致意



登山臨水
安全至上

坪原之友 歐燕山 致意





2026 新春賀啟

駿馬奔騰賀新歲
丙午寰宇慶安康

友畀之友 致意



群山任縱橫
致意

群山如浪任縱橫，
踏破芒鞋意未平。
旅聯豪傑雲集處，
指點江山遺留名



樂聲共齊享
群愛共前行

香港樂群康樂會致意

紫氣東來春意盈
青雲直上馬蹄揚

越野優悠行 致意





2026 新春賀啟

山登絕頂我為頂
海到無邊天作邊

山海之友 致意



謹賀新年

恆行之友致意



到春迎徑踏山
行步健安歲歲



南山遠足隊 致意

馬蹄踏遍萬重山
友行大地皆歡顏

友行旅行隊 致意





2026 新春賀啟

Saw & Lee



BAG & GEAR
BAGS & LUGGAGES
バックギア

3年保心用
三件套裝

\$999

旅聯之聲
讀者優惠

72450超輕前揭式系列

- ✓ 100% PC 物料超輕防撞
- ✓ 內膽裡布防菌塗層處理
- ✓ 航鋁合金拉桿
- ✓ 內嵌式海關密碼鎖
- ✓ 360旋轉靜音輪

顏色：藍、灰、綠

地址：荃灣千色匯二期一樓行李部
聯絡：何小姐98773481



有關優惠需以AlipayHK付款



優惠日期：2026年3月1日至5月20日

登山涉水覽群林
遠足漫步結良朋

星旅之友 致意





中國香港旅行遠足聯會第34屆嶂上登山節



全力支持

主辦

旅聯第34屆「嶂上」登山節已於2026年1月4日舉行完結，蒙以下嘉賓、政府部門、社團機構、旅行隊及義工行友同心協力，支持參與，使整個登山節活動得以順利舉行，本會深表謝意。

本屆登山節蒙中國移動全力支持、多個政府部門、社團機構及旅行隊協助設置活動攤位，展出各種山嶺活動資訊，派發大量行山紀念品，宣傳山嶺活動的安全及環保訊息，使今屆旅聯嶂上登山節吸引了三千多位山友及三十多隊旅行隊登山參加，場面非常熱鬧。

今年會場上亦有消防處及民安隊的專業山嶺防火及傷者救援演練，行友觀看後感慨道：「原來大家每一次開心出門行山玩水、能夠平平安安返到屋企，原來背後有咁多專業的救援隊伍在默默地全天候支援照顧！」

此外，警務處在場亦介紹了警方新推出的行山專用手機應用程式「HKSOS」，除了提供地圖、行山路線和定位追蹤功能外，最重要就是連接999報案中心。當山友遇到意外需要求助時，可即時自行或透過緊急聯絡人報警，即使求助者手機無電或所處地點無網絡訊號，搜救人員仍可透過AI推算和偵測求助人的位置，大大提升救援機會。大家記得下載「HKSOS」行山時使用！

非常感謝各界的支持參與，旅聯第34屆嶂上登山節能順利圓滿舉行。

請大家繼續支持我們的宗旨：安全遠足 保育郊野 防止山火 健步強身。

2027年1月3日旅聯第35屆嶂上登山節再見！



特別鳴謝

中移動全力支持

支持參與團體機構：

香港警務處、香港消防處、天文台、民安隊、通訊事務管理局、香港童軍總會、漁農自然護理署、深圳市公益救援隊、香港攀山訓練中心、藝滿顧問公司、康樂遊、行山樂、友晟之友、山旅學會、星旅之友、

恆行之友、光仔小組、週日旅行隊、勞青旅行隊、山林旅行隊、康信旅行隊、野馬旅行隊、中業旅行隊、恆星旅行隊、泳山旅行隊、群山任縱橫、南山遠足隊、花尾躉義工隊、恒毅野外服務團、旅聯遠足同學會、香港歷險遠足隊、香港山友石頭谷、勝景之友VIP遠足隊、嶂上許林士多。

主禮嘉賓：

中國移動香港DICT中心總經理章天溢先生、中國移動香港重要客戶部總經理劉靖先生、警務處（資訊系統）總警司陳志勇先生、消防處新界北總區分區指揮官（新界東）林浩俊先生、天文台署理助理台長謝淑媚女士、民安隊特遣部隊總指揮周昭榮先生、漁農自然護理署一級郊野公園督察黃耀平先生、香港童軍總會副會長吳亞明先生。

嘉賓：警務處（資訊系統）總督察張籽桑先生、馬鞍山消防局局長楊朗恒先生、民安隊首席訓練及行動主任文偉光先生、香港童軍總會總副青少年活動總監寧基求先生、山旅學會石天崙會長、藝滿顧問公司總教練梁念豪先生、旅聯醫務顧問陳子鍵先生、旅聯顧問梁榮亨先生、旅聯顧問何偉文先生。

攤位展覽：

香港警務處、香港消防處、民安隊、香港天文台、通訊事務管理局、香港童軍總會、漁農自然護理署、藝滿顧問公司、山旅學會。

山嶺傷者救援示範：消防處及民安隊

急救支援服務：香港聖約翰救傷隊北角A救護支隊

大會攝影師：羅國強先生、何偉強先生、唐文輝先生。

設計登山節紀念章：周苑昀小姐

大會召集人：何玉英小姐

大會總務：李少權

大會秘書：鄭菁小姐

大會司儀：陳梓螢小姐

運輸物資：吳海峰先生



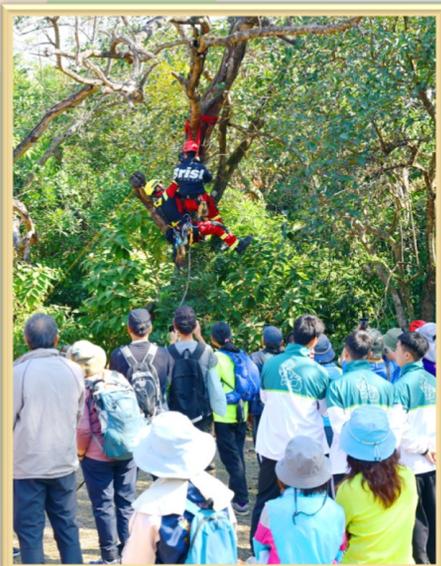
感謝我們的義工

旅聯第34屆嶂上登山節圓滿完成，亦有賴以下旅聯職委及義工行友全力協助；為大會搬運用品往嶂上、佈置活動攤位、整理及清潔場地等，工作時數達1026小時，旅聯深表謝意！

周國強、何玉英、李少權、鄭菁、溫季秀、吳友華、唐文輝、羅翠香、羅國強、陳秀英、陳梓螢、何偉強、潘國雄、翟恩隆、陳帶娣、區鑒泉、賴素琮、李婉如、戴明恩、江玉粧、楊玉強、李少娟、黃翠芬、王子明、谷小姐、梁培英、牛牛、王永亮、周素素、黎仲賢、海哥。



▲天公造美，本屆登山節參加行友達三千多人。



◀民安隊的「山嶺傷者救援」演練



▲消防處的高空傷者救援演練

▲消防處的郊野山火處理



▲眾嘉賓為第34屆旅聯嶂上登山節揭幕



▲旅聯周國強主席致歡迎詞



▲中國移動香港DICT中心總經理章天溢先生接受紀念牌



▲中國移動香港重要客戶部總經理劉靖先生接受感謝狀



▲警務處（資訊系統）總警司 陳志勇先生致詞



▲天文台署理助理台長謝淑媚女士致詞



▲民安隊特遣部隊總指揮周昭榮先生致詞



▲中國移動香港總經理劉靖先生頒贈紀念牌予旅行隊



▲中國移動香港DICT中心總經理章天溢先生頒贈紀念牌予旅行隊



▲香港童軍總會總副青少年活動總監甯基求先生接受登山節紀念章



▲雷雄德博士接受登山節紀念章



▲馬鞍山消防局局長楊朗恒先生接受登山節紀念章



▲漁農自然護理署一級郊野公園督察黃耀平先生接受登山節紀念章



▲山旅學會石天崙會長接受登山節紀念章



▲藝滿顧問公司總教練梁念豪先生接受登山節紀念章

主辦

非常感謝各個政府部門、社團機構、旅行隊及義工行友的支持參與，使第34屆旅聯嶂上登山節得以順利舉行，深表謝意。





▲感謝我們主禮嘉賓及團體機構的熱心出席支持



▲消防處



▲民安隊



▲警務處



▲香港童軍總會



▲山林旅行隊



▲開心活動齊參與旅行隊



▲鎮仔與一眾行友



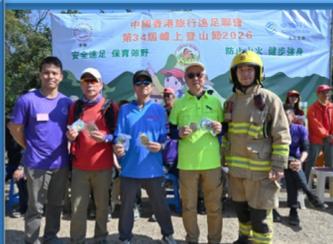
▲警務處 (資訊系統) 總警司 陳志勇先生 頒贈登山節紀念章予旅行隊



▲天文台署理助理台長 謝淑媚女士頒贈 登山節紀念章予旅行隊



▲香港童軍總會總副青少年活動總監 寧基求先生頒贈 登山節紀念章予旅行隊



▲馬鞍山消防局局長 楊朗恒先生頒贈 登山節紀念章予旅行隊



▲民安隊特遣部隊總指揮 周昭榮先生頒贈 登山節紀念章予旅行隊



▲大家不畏艱辛，齊心合力去做好每一屆的登山節。



▲我們不忘；自己垃圾，自己帶走。

▲第34屆旅聯嶂上登山節圓滿結束，明年再見。

祝賀屬隊隊慶

三月份

祝賀：天健登山隊成立**61**周年、恒行之友旅行隊成立**49**周年、
醫研會旅行隊成立**46**周年、恒毅野外服務團成立**39**周年、
天馬之友旅行隊成立**38**周年、明星旅行隊成立**36**周年、
行山樂有限公司成立**25**周年及歡樂遠足隊成立**16**周年紀念。

四月份

祝賀：祝賀山海之友成立**59**周年、恆星體育會旅行隊成立**48**周年、
週日旅行隊成立**40**周年、及香港翠綠遠足隊成立**22**周年紀念。

旅聯職委及義工晚宴

過去一年，旅聯在各職委及義工的同心協助下，全年的多個活動得以順利完成。為感謝職委及義工的熱心支持。1月22日旅聯在黃大仙百樂金宴設宴共聚同歡，並頒贈本屆登山節紀念章予大家，以表謝意。期望在新的一年里，大家繼續群策群力，推展會務，為健體環保的遠足活動，再發光芒。



▲順祝顧問及幹事們生日快樂、身體安康！



▲感謝顧問羅天海先生多年的熱心支持

▲感謝各職委及義工的熱心支持，大家共聚同歡，並回顧過去一年的工作佳績。



◀大家喜獲本屆馬年登山節的紀念章



旅聯遠足活動花絮 2026年1月18日



▲出發前合照

【張保仔闖太平】旅聯領隊李少權
行程：早上於金鐘地鐵站集合後起步，穿越香港公園經山頂纜車站、纜車徑、麥當勞道、馬己仙峽道，沿蒲魯賢徑至舊山頂道。大休後轉入張保仔古道，繞過太平北坡，訪「靈龜出海」，至盧吉道散隊。



▲纜車徑留影



▲沿纜車徑上舊山頂道



▲刻有維多利亞鑄造廠標誌的電燈柱

彷彿時光隧道的
廢置的光纖管道▶



▲維多利亞城界石(克頓道)



▲維多利亞城界石(舊山頂道)



▲沿張保仔古道上盧吉道



◀靈龜出海石景



▲於太平北坡登山



▲於山頂盧吉道合照



旅聯遠足活動花絮 2026年2月8日

【愉景神樂賞壁畫】 旅聯與友屍之友合辦

行程：早上於東涌線欣澳站集合後，乘巴士到愉景廣場起步，經坪洲稔樹灣公立樹春學校(廢校)、天后廟、長沙欄、大水坑，探遊熙篤會神樂院小花園、聖母亭、聖母橋、聖堂、牛奶場遺址，續往紅水山(高275米)、黃龍嶺(高200米)、東灣頭(高155米)、東坑尾村，觀看橫塘七雀(壁畫)、涌口七企鵝(壁畫)及銀鑛灣大貓(壁畫)，沿梅窩海濱長廊抵梅窩碼頭散隊。



▲起步點大合照



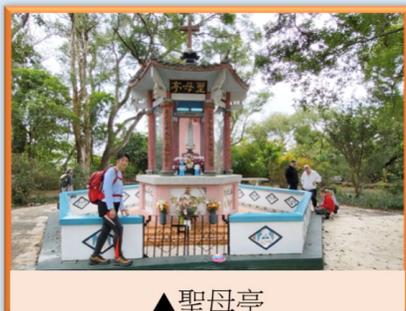
▲出發前領隊講解當日行程



▲神樂院碼頭



▲步經大水坑



▲聖母亭



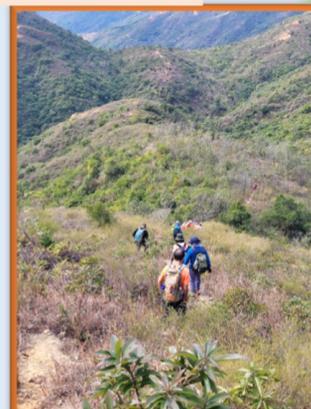
▲神樂院教堂



▲遠眺坪洲



▲於紅水木大休



▲沿紅水木向橫塘行



▲黃龍嶺地標石



▲橫塘七雀壁畫



▲銀鑛灣酒店內的大貓壁畫

民安團聚 情暖總部

2026年1月17日民安隊總部舉行了周年民安隊盆菜宴。盆菜宴筵開125席，超過1200名現役及榮休長官隊員、家屬、以及各榮譽會長、顧問和其他嘉賓等參與。現場洋溢着溫馨熱鬧的氣氛，大家共享團圓滋味，細膩品味彼此間的情誼與默契。

在宴會開始之前，新任民安隊處長暨民安隊聯誼會主席彭穎生先生, MH, JP 為盆菜宴致詞。他衷心感謝前任處長羅仁禮先生, MH, JP 多年來為民安隊作出的貢獻與付出。同時，彭處長寄語全隊繼續努力，精益求精。他亦鼓勵大家堅守崗位，積極配合特區政府的施政工作，提供優質卓越服務，並謀求發展，履行「安心為民、志獻社會的」宗旨，再創高峰！



新任民安隊處長暨民安隊聯誼會主席
彭穎生先生致詞



民安隊總參事梁冠康先生致詞



民安隊處長暨高級長官及嘉賓向大家祝酒



民安隊總部盆筵開125席菜宴
熱鬧溫馨



席前的切燒豬儀式



民安隊的現役及榮休長官隊員、家屬及嘉賓到會同歡



樂趣行周年隊慶聯歡晚宴



「樂趣行」於2026年1月12日假黃大仙百樂金宴舉行周年隊慶聯歡晚宴，當晚全體隊友及多位嘉賓到會同賀。席間並有行友歌唱助慶及現金幸運抽獎，場面非常熱鬧，嘉賓行友盡興而回。



樂趣行隊友來賓大合照



總領隊區嘉昌先生致歡迎詞



領隊馬堅先生致謝詞



旅聯周國強主席、何玉英副主席到賀同歡



樂趣行隊慶聯歡晚宴各界嘉賓行友到會祝賀，場面熱鬧溫馨



行友歌唱助慶



現金幸運抽獎



「開心活動齊參與」 成立12周年隊慶聯歡晚宴

「開心活動齊參與」於2026年1月19日假深水涉多彩皇宮大酒樓舉行成立12週年隊慶聯歡晚宴，全體隊友及各界嘉賓行友到賀周歡。席間並有豐富禮品及現金幸運大抽獎，晚宴場面非常熱鬧溫馨，來賓行友盡興而回。



▲總領隊陳偉烈先生
致歡迎詞

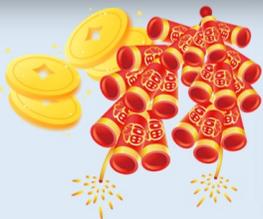
▲「開心活動齊參與」
全體隊友及嘉賓行友
到會同歡▶



▲幸運大抽獎禮品非常豐富，得獎者笑逐顏開。



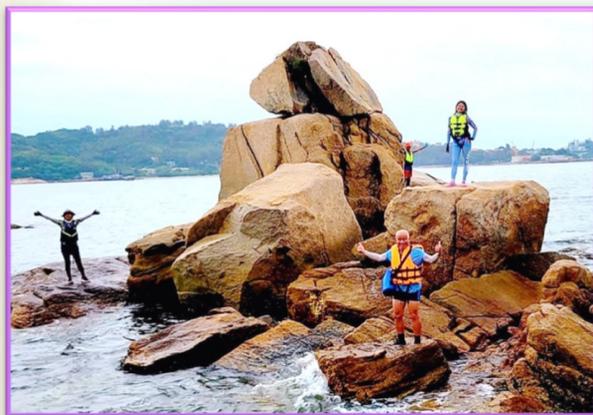
▲旅聯職委及各隊行友到會同賀



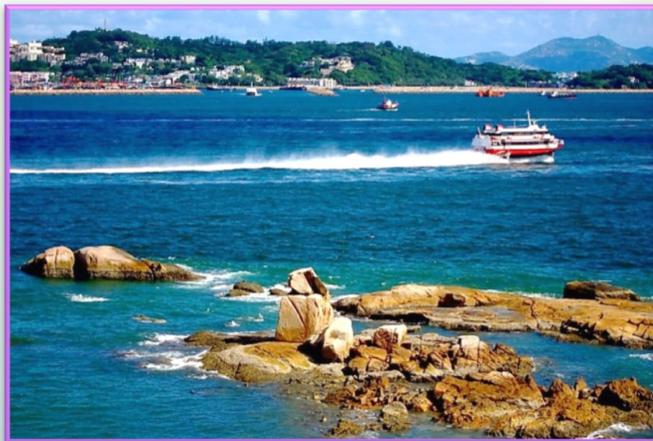
鮮為人知的蝦鬚排蜂巢岩柱海岸

梁本添

芝麻灣半島相信境內熱衷行山的一輩必然不感陌生，但大多集中芝麻灣半島三個石林區及下徑海岸對出海面之肥豬石，鄰近蝦鬚排一帶又有幾多人得悉，甚至連名字也不知，處於那裡亦不知？



▲筆者與隊友於蝦鬚排大耳狗

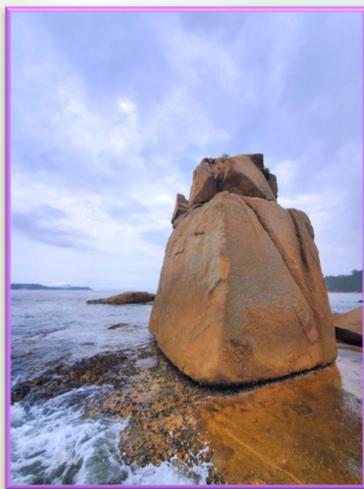


▲蝦鬚排全貌

蝦鬚排可說是香港一個隱世的荒蕪小島，蚊形極甚，與其說它是島，倒不如乾脆說它是荒排最為貼切，它位於大嶼山芝麻灣半島以南對開海面，細小到蚊形當然沒有民居，除釣友外，境內旅行人士基本上也不會登臨此荒排，皆因地處芝麻灣半島山兇叢僻處，景觀缺乏，那會吸引旅行人士前往，筆者素以熱愛登島尋荒探秘的開墾者，在某年率小組探訪，再在2023年6月組隊前往。

蝦鬚排及蜂巢岩柱沿岸人跡罕至，這裡隱藏了一條水管路，引水到附近山頭的貯水箱，把食水泵高加壓，再經由蝦鬚排落海輸往對面的長洲，皆因長洲沒有水塘，唔講大家都唔知，長洲食水全依賴大嶼山石壁水塘供應，經梅窩濾水廠再從水管泵至蝦鬚排海岸附近透過北長洲海峽兩條海底大水管輸往長洲大貴(鬼)灣社山頂之食水抽水站。

蝦鬚排對出是繁忙的航道，不斷有來往長洲的渡輪和往澳門的高速船經過，不時翻起船浪，拍打蝦鬚排，故登臨殊不容易，亦可從芝麻灣蜂巢岩柱下之迷你小灘泳渡登島，亦會受船浪的影響，上島過程也不簡單，亦是普通旅行者難以應付，別少看蝦鬚排這一帶，屬高風險泳網海岸之體能活動，前往需謹慎策劃，當日大隊便於迷你小灘泳渡蝦鬚排上岸。



◀蝦鬚排的皇帝玉璽



▲蜂巢岩柱與蝦鬚排

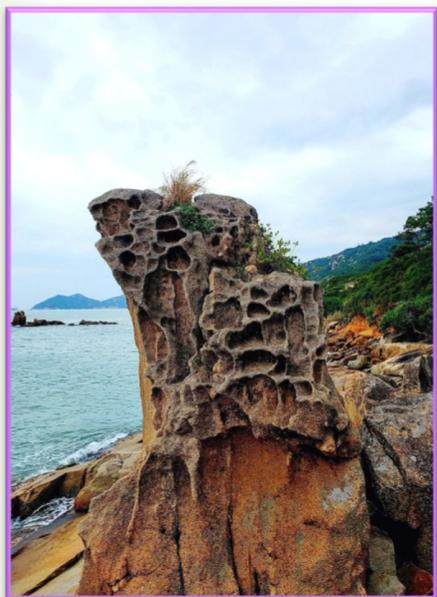
鮮為人知的蝦鬚排蜂巢岩柱海岸

梁本添

蝦鬚排面積蚊形到一眼睇晒，無景觀可言，但在多組礁排之中央，突顯一巨大岩石，遠觀恍如一玉印，從另一角度看狀如大耳狗，這就是蝦鬚排唯一景緻"皇帝的玉璽"，鮮有人知的景貌，名字的由來，是筆者初訪再根據長洲的老艇家所描述，2023年再觀臨實地觀察形態，即時賜名"皇帝的玉璽"，並未有其它歷史典故的根據作依歸，只是憑肉眼的感受而定名，就此石令本人於2023年再組隊前往，不到黃河心不息。

雖則蝦鬚排只有"皇帝的玉璽"景觀，但對岸芝麻灣下徑右方的海岸就頗為可觀，前輩稱此海岸為蜂巢岩柱海岸，皆因有一蜂巢狀的巨型岩塊危立海岸，站在蜂巢岩柱頂，頓覺蝦鬚排"皇帝的玉璽"甚渺小。

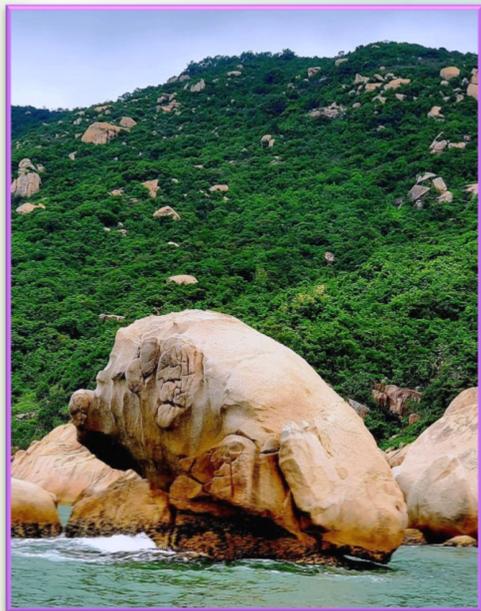
離開蜂巢岩柱沿海岸向下徑碼頭方向網邊，海岸佈滿很多呈現紅色砂土的岩層，有呈龜甲紋狀，也有呈滿地金錢地貌景觀，奇特詭異，除岩層景貌外，環岸甚多怪石，狀如石美人，墨魚眼等，不久便到臨海大石，穿越臨海大石的石室，再跨越赤岩洞，便抵達下徑碼頭，於此可等候橫水渡或致電長洲艇家接回長洲再乘渡輪出港島結束蝦鬚排之旅程。



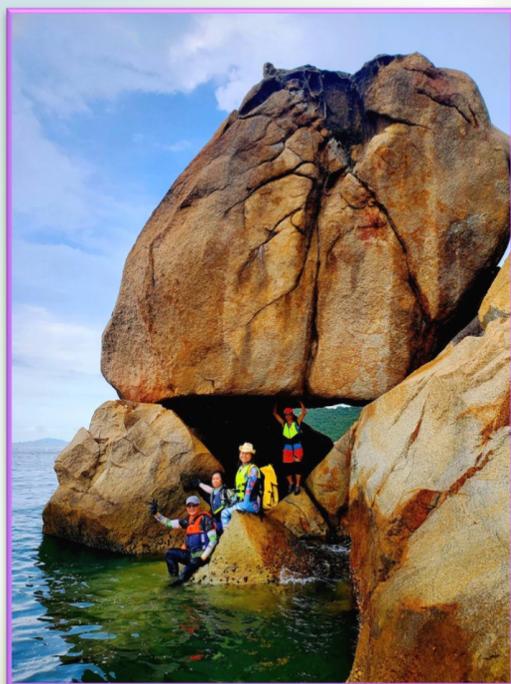
▲下徑海岸蜂巢岩柱



▲下徑海岸赤砂岩



▲芝麻灣海岸肥豬石



▲下徑海岸灌湯餃



旅聯2026年3、4月份遠足活動

【妙高台下玩石遊】 旅聯領隊李少權

日期：3月15日(星期日)

集合時地：上午9：00荃灣兆和街82號小巴士，或上午9：30城門郊野公園遊客中心認旗集合。

行程：於菠蘿壩起步，經嘗蝶園，沿龍門郊遊徑，大城石澗徑，轉入禾秧脊上石天門。沿線可觀賞四指石，小豬石，孔雀石和恐龍石等石景。適當地點大休，休後循荒徑上妙高台(779米)，大帽山山火瞭望台，可遠眺荃灣，青衣一帶風景。然後落嚮石墳場，川龍散隊。

步程：約5小時。難度：★★★★半

備註：自備糧水，晴雨用具，手套。行程彈性，可中途離隊，量力參加，責任自負。

查詢電話：5117 4102 (晚上7-9時)



【神仙遊隼出藍地】 旅聯與友晟之友合辦

日期：4月5日(星期日)

集合時地：上午9：30朗屏鐵路站B2出口外空地認旗集合。自費乘坐公共交通工具至大棠起步。

行程：途經楊屋村，黃泥墩水塘登神仙轍，復沿小徑往訪遊隼石、修女石等，適當地點大休。休後循山徑接走虎地郊遊徑出藍地散隊。

步程：約4小時半。難度：★★★★

備註：自備糧水、交通費、晴雨用具、手套、電筒。山路浮沙碎石，部分路段較崎嶇，須越林扳岩，毋須報名，行程彈性，可中途離隊。量力參加，責任自負。

旅 聯 之 聲

出版：中國香港旅行遠足聯會

編輯：旅聯之聲編委會

排版設計：鄭 菁

網頁設計：洪景豪

會務查詢：周國強 54883811

廣告查詢：何玉英 60925064

會員查詢：溫季秀91005282

通訊地址：九龍旺角郵箱79882號

旅聯電郵：hkhachina@gmail.com 旅聯網頁：www.hkha-china.org.hk

中國香港旅行遠足聯會





山林旅行隊

3月1日【東梅古道老虎頭】

晨東涌鐵路站B出口集合，9時起步，經東梅古道往白芒三鄉，

A線郊遊徑，仙桃石，老虎頭落愉景灣散隊。步程：5小時 ★★★半

B線望渡坳落梅窩銀礦洞，瀑布休憩大休，午後落梅窩碼頭巴士總站散隊。

3月8日【漫遊禾秧相思徑】

晨梨木樹巴士總站〔榮樹樓〕旁公園仔集合，9時起步，和宜合上村上引水道，

大圓石澗旁山徑接龍門郊遊徑，接另一郊遊徑上禾秧山腰大休。

午後相思徑、龍門郊遊徑、林道、引水道落梨木樹散隊。步程：大約4小時30分 ★★★ 【黃大仙祈福】

3月15日【錦上四排大棠谷】

晨錦上路鐵路站C出口集合，9時起步，有機農莊上大欖涌郊遊徑，四排石落吉慶橋大休。午後郊遊徑，二伯公坳出大棠散隊。步程：5小時 ★★★

3月22日【緩登金山仔指徑】

晨美孚鐵路站B出口萬事達廣場集合，9時起步，鐘山台、九華徑上村、長坑村、

郊遊徑緩登金山，金山直升機平台大休。午後仔指徑落城門水塘，梨木樹散隊。

步程：5小時 ★★★

3月29日【曹公漫遊白石橋】

晨荃灣鐵路站A出口集合，9時起步，經愉景新城長廊，曹公潭、下花山村、

引水道，郊遊徑上白石橋大休。午後郊遊徑落川龍，蝴蝶地落荃灣散隊。步程：5小時 ★★★

4月5日【井欄大靚企壁山】

晨寶琳鐵路站C出口集合，9時起步，經寶翠公園、小夏威夷、井欄樹、黃麋坳、大藍湖，界咸上大靚廢村大休。午後小徑上萬里長城、打瀉油坳〔又名水牛坳〕、三塊田，

企壁山落白沙臺散隊。步程：5小時時時 ★★★

4月12日【博康東洋山蠔涌】

晨沙田圍鐵路站B出口集合，9時起步，經博康邨、水泉澳、沙田坳、茅撻村，

基維爾大休。午後東洋山落引水道，大藍湖出蠔涌散隊。步程：5小時 ★★★

4月19日【鶴藪平山沙螺洞】

晨粉嶺鐵路站A 3/C出口左轉落小巴士/的士站旁「粉嶺鐵路站休憩處」集合，

9時起步，粉嶺康樂公園、唐坑村、九龍坑村，舊軍路上桔仔坳小休，

舊軍路接衛奕信徑落鶴藪水塘大休。午後平山寨，沙螺洞落鳳園散隊。步程：5小時 ★★★

4月26日【芙蓉古道響石山】

晨荃灣鐵路站A出口集合，9時起步，芙蓉山沿舊古道上引水道，蝴蝶地上川龍，

秘徑上響石山舊軍路，適當地點大休，午後郊遊徑、松樹徑落荃灣散隊。步程：大約4小時30分 ★★★

查詢：逢星期二至六 晚七至八時
李佩湘6466 0182 勞偉傑 6417 1774

網址：<http://www.facebook.com/shanlamhiking>

或<http://www.shanlamhiking.com>

友行旅行隊

3月1日(分流村)大嶼山11號巴士沙咀站(石壁水塘公廁側)10時正集合。

3月8日(清快塘)荃威巴士總站9時30分集合。

3月15日(木棉山)西貢巴士總站9時30分集合。

3月22日(梧桐河)上水巴士總站(站長室側)9時30分集合。

3月29日(貝澳-梅窩)大嶼山貝澳羅屋村3M巴士站10時正集合。

4月5日(饒宗頤館。金山)地鐵美孚站C1出口9時30分集合。

4月12日(釣魚翁)西貢清水灣道大坳門巴士站9時30分集合。

4月19日(南朗山)港島線地鐵黃竹坑站A1出口9時30分集合。

4月26日(將藍海濱長廊。將藍大橋)地鐵將軍澳站B2出口9時30分集合。

南山遠足隊

行程見「南山遠足隊」FB公告。

恆行之友旅行隊

如欲參加每週活動，請與領隊聯絡或網上追蹤：

恆行討論區：hh1977.com

華星旅行隊

查詢本隊活動請致電領隊：97862577。

友峰會

本會公開活動，請留意本會網頁最新公報。

勞青旅行隊

活動消息請留意本會網頁。

行者之友旅行隊

每月行程請瀏覽行者之友網頁

<http://www.hiker.hk>



香港樂群康樂會

2026年3月29日 (星期日)

大潭水塘 - 鯽魚涌行山樂

集合時間：上午9時30分 (逾時不候)

集合地點：港鐵西灣河站A出口.地面

行程：乘14號巴士出發、大潭水塘起步、大風坳發射站、鯽魚涌散隊

難度：星半、需時約3小時半

2026年4月19日 (星期日)

沙田圍 - 慈沙古道樂悠遊

集合時間：上午9時45分 (逾時不候)

集合地點：沙田圍地鐵站D出口

行程：沙田圍起步、馬鞍山郊野公園、慈沙古道、

獅子亭 (沙田坳)、慈雲山散隊
難度：2星、需時約2小時半

參加者需知:-

費用：免費 (自備糧水、晴雨具、行山杖、交通費、保險責任自理。)

**備註：參加者請預先報名, 查詢集合時間/地點等資訊

注意安全, 量力參加, 責任自負。

活動如有更改, 恕不另行通告。

參加者請愛護郊野, 自己垃圾, 自己帶走。

紅雨、黑雨、三號或以上風球懸掛, 當天活動取消。

查詢/報名電話：2323 9399 / 6655 0031

傳真：2324 7133

WhatsApp：+852 6655 0031

Facebook專頁：香港樂群康樂會

行山樂

週數	3月份日期	路線/活動	領隊	難度
1	2026年3月1日	開年九肚山	山哥	2.5 ★
2	2026年3月7-8日	旅遊篇 ~ 珠海遊	Philip + Emman	1.5 ★
3	2026年3月15日	鳳徑12段貝澳 - 梅窩	盧力士	2.5 ★
4	2026年3月22日	高山離島任我行紅石門·迷樞走廊	羅倫C	3.5 ★
5	2026年3月29日	鳳徑10及11段水口村 - 貝澳	盧力士	2.5 ★
週數	4月份日期	路線/活動	領隊	難度
1	2026年4月5日	南丫島/山地塘延續篇	Sammy	4 ★
2	2026年4月11日	山中人/烏石巖頂/北潭石脊	羅倫C	3 ★
3	2026年4月18日	鳳徑7-8/段大澳狗嶺涌石壁水塘	康師傅	3.5 ★
4	2026年4月24,25,26日	東江之源三百山	Ben Liu	2-3 ★

歡迎瀏覽行山樂

Facebook



歡迎瀏覽
行山樂網頁



康樂遊

設於沙頭角禁區內的「康樂遊」, 代辦沙頭角禁區深度遊, 遊覽閉關七十多年的「沙頭角」禁區導賞團, 不容錯過。資深導賞員帶你全面搜覽沙頭角今昔典故; 三段路線睇真啲!

第一段:

*沙頭角禁區最「繁忙」的馬路, 八十年代的屋邨歷史、順平街街畫。

*沙頭角舊消防局、最小的郵政局、商業區、中英街入口及中英街花園、復古「沙頭角」火車站。

第二段:

*北區現存最大型的廣州式樓群; 沙頭角歷史地標新樓街、分隔深港兩地的「分界河」、沙頭角之角; 「日出沙頭, 月懸海角」石碑。

*全港最長; 達280米的沙頭角碼頭。

第三段:

*鹽寮吓天后廟, 天空之鏡; 「避風塘」、魚燈廣場、沙頭角乾貨市場、地道茶餐廳及各種小食。

*小組訪覽, 每組10人起

*日期: 全年任何日期都可安排導賞

歡迎查詢: 5488 3811 Johnny Chow

電郵: kkchow830@gmail.com



聖約翰救傷隊招募隊員

香港聖約翰救傷隊是一個慈善志願服務團體, 主要服務包括: 免費救護車服務、為足球比賽、賽馬活動、運動會及各種大型市民活動提供免費急救服務。

香港聖約翰救傷隊, 港島總區北角A支隊, 現正招募男女隊員, 凡年滿17歲, 擁有良好品格及體能, 有志加入救傷隊成為義務隊員之人士, 請把中英文姓名、年齡、性別、聯絡電話及地址等資料, 寄回: 香港大坑道2號香港聖約翰救傷隊港島總區北角A支隊收或電郵至 recruit@npad.org 申請面試。詳情請瀏覽北角救護支隊網頁: <http://www.npad.org>



友晟之友

3月至4月份活動通訊行程以下列網頁為準
<http://www.yaushingtravel.com> 聯絡電話：6130 1712

山路浮沙碎石，部分路段較崎嶇，須越林扳岩，毋須報名，行程彈性，可中途離隊。量力參加，責任自負。

3月8日(釣魚東脊訪稅關)自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

★★★週日 上午9:30鑽石山鐵路站C2出口荷里活廣場外空地認旗集合。乘車至大坳門啟步，循小徑接上釣魚翁郊遊徑的泥路，中途切入往釣魚翁山東脊的崎嶇小徑直登海拔344米的釣魚翁主峰，途中盡覽清水灣海域風光，玩賞柱岩臺、練功臺等奇岩異景，適當地點大休。復沿釣魚翁北脊接釣魚翁郊遊徑，中途切入小徑下山，沿將軍澳環保大道往訪佛頭洲清代稅關遺址，環保大道散隊。步程約4小時。

3月29日(狗肚玩石火炭谷)自備糧水、交通費、晴雨用具、手套、電筒

★★★週日 上午9時30分東鐵火炭站D出口集合，走以下路線：火炭站→禾香街→禾寮坑→松頭下路→樂林路→樂桂徑休憩花園→六角亭→維修梯路→樂桂脊→大坡板→長頸鹿樹→青蛙石→象鼻石→荒脊→狗肚山(高399米)→狗肚山西北脊→「燕子伏樑」穴→直升機坪→荒脊→河瀝背→禾上墩德華公立學校(荒廢)→山尾(廢村)→賣茶坳→坳背環坑澗旁荒徑→坳背環坑水壩→黃竹洋街→駿洋商場散隊。步程約5小時。

4月5日(神仙遊隼出藍地)自備糧水、交通費、晴雨用具、手套、電筒

香港旅聯·友晟之友合辦★★★週日 上午9:30朗屏鐵路站B2出口外空地認旗集合。自費乘

坐公共交通工具至大棠起步。途經楊屋村，黃泥墩水塘登神仙轍，復沿小徑往訪遊隼石、修女石等，適當地點大休。休後循山徑接走虎地郊遊徑出藍地散隊。步程約4小時半。

4月12日A(印塘虎王擒三鴨，吉澳食海鮮) B(印塘伏虎，登遊吉澳黃嶼山)詳情刊於友晟網頁

4月19日(縱走柏架過三峰)自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

★★★週日 上午9時30分地鐵柴灣站E出口集合，走以下路線：柴灣站→環翠道→峰華邨→足球場→大潭峽(戰時英軍東旅指揮部)→五路坳(高246米)→柏架山南脊(上行)→柏架山主峰標高柱(高532米)→柏架山中峰(高524米)[航路監察雷達站]→炮兵觀察站→柏架山東峰(高522米)[二次監察雷達站]→無線電發射站[天線塔]→柏架山東北脊(荒脊下行)→機槍堡→柏架山橫山徑→荒脊→柏架山下引水道→鐵橋棧道→愛秩序灣廢村→筲箕灣散隊。步程約5小時。

4月26日(田夫北脊到深井)自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

★★★週日 上午9:30大欖隧道轉車站(元朗方向)九巴客務站旁空地集合後起步，走以下路線：大欖隧道轉車站→錦河路→大壚→「蛭蝶採花」穴→車路→香港青年協會賽馬會有機農莊→河背水塘→頂罌山坳(高217米)→田夫仔山北脊→田夫仔山(高461米)山火瞭望台→大欖林道→伯公坳(高395米)→蓮榭走廊→「日月合璧」穴→林務車路→元荃古道→煤氣管道→山徑→大樹山峒(高251米)→風門凹→深井散隊。步程約5小時。

越野優悠行

3月14日(星期六)【愉景尋梅】東涌鐵路站B出口集合，09:00乘愉景灣巴士到總站落車起步，經神學院出梅窩散隊。全程步行約三小時。

3月28日(星期六)【雷打石坑漫遊】西貢巴士總站集合，乘09:00班次的94號巴士到鰂魚湖起步，經榕北走廊入石坑出大網仔散隊。全程步行約三小時。

4月11日(星期六)【紫羅蘭淺水行】灣仔地鐵站B出口(近家計會)集合，準09:00起步，經灣仔

峽道上八爪魚公園，布力徑，紫羅蘭徑往淺水灣散隊。全程步行約三小時。

4月25日(星期六)【慈雲吹水泉】中慈雲山商場巴士總站集合，準09:00起步上慈雲山，過觀音山，落水泉澳散隊。全程步行約三小時。

本隊隊名：越野優悠行

聯絡電郵：countrycross794@gmail.com

聯絡人：司徒小姐

電聯或WhatsApp: 4690 8066

週日旅行隊5月境外活動

5月9日出發：貴州遊黔北烏江寨十二背後雙河谷一品養生之旅高鐵純玩5天遊

聯絡電話/Whatsapp：週日旅行隊-阿貞64264189



勝景之友VIP遠足隊

Facebook www.facebook.com/groups/358885784242001 或者掃描二

維碼QR Code加入群組

查詢：勝哥 97279788

3月7日(六)上午8:45大埔墟站乘64K巴士到嘉道理站落車，南大刀山566，北大刀山480，箕勒仔，蝴蝶山，粉嶺站。請帶備手套，約4小時★★★半。B線：林徑經軍路落林村

★★★

3月13日(五)上午9時蓮塘口岸蘭亭廣場麥當勞門外集合起步，蓮塘口岸地鐵乘溪涌方向2號線，蓮塘站A出口登雲道口上小梧桐，經十里杜鵑徑到豆腐頭小梧桐，好漢皮廣場上天梯到大梧桐，落仙湖聯隊聚餐。請帶備手套，A線約5小時★★★★。B線到好漢皮廣場然後回頭方小梧桐電視塔，由登雲道落山到蓮塘散隊聚餐。B線約4小時

★★★半。C線騎青洲後發佈。

3月21日(六)東鐵中文大學站馬料水碼頭乘搭上午9時開班船往東平洲，(務必提早排隊)，航程152小時。島上以獨特沉積岩地貌聞名，抵達後右轉往大塘灣方向，遊覽更樓石，龍落水及斬頸洲。回程下午乘搭5:15班船返回馬料水。★★★★

3月28日(六)上午8:45東涌站搭3M巴士到伯公坳333米，起步經鳳凰徑3段天梯登鳳凰山934米到山頂觀日出位置，大休後下降經斬柴坳，落心經簡林至昂坪乘搭巴士返東涌散隊聚餐。約35小時★★★★

4月4日(六)上午8:45中環巴士總站搭6號巴士到衛奕信徑赤柱峽道站下車，衛奕信徑，孖崗山886米，紫崗橋，大潭水塘搭14號巴士返筲箕灣聯隊聚餐。約3小時★★★半

4月11日(六)上午9時福田口岸過關後落電梯位置集合，平湖地鐵站起步，冬日湖色水中影，棧道徒步八公里，路途輕鬆風光美，田園韻味甘坑鎮，甘坑地鐵站散隊。約25小時，聚餐後可遊覽甘坑古鎮。-沾

4月18日(六)上午8:45黃石碼頭乘快艇再訪久違了的赤洲，赤

洲有海上丹霞的稱號，是赤紅色沉積岩，有美麗赤紅海岸，達摩洞，羊角頭及恐龍石。島上無補給點，請帶備充足飲用水及乾糧，帶備手套。約4.5小時★★★★

4月25日(六)上午8:45上水站A出口前美心店外集合，9:15乘51號小巴到康泉農場下車，參觀農場後起步，馬草壩路，蛇嶺村林路，蛇嶺143米，大羅口，下灣漁民新村搭車返回上水，全程約6K。約25小時★★★-九爺

重要聲明：所有行程，以活動舉行前whatsapp及Facebook群組宣佈(如有)為準。

★歡迎掃描右上方二維碼加入Facebook群組



★免責聲明及注意事項

本遠足隊是一義務組合，參加者必須了解是次活動之行程、性質難度及安全性，預先自行購買個人意外保險，本隊不會替參加者購買任何保險，如途中不幸發生任何意外，引致參加者財物受損、身體損傷或死亡，所有責任自負，一切與本隊無關，亦不得要求本隊或個人作出任何賠償。

行友請穿著勝景之友VIP隊衣，通風、索汗、易乾勝景隊衣，隊衣有長袖及短袖，備有中碼M 大碼L。請預先WhatsApp: 97279788訂購以便出隊時交收。

有聲講機行友請帶備，校定頻道為：409-800或者5-20，行友必須穿著適當行山裝備、足夠糧水、晴雨具、手套、個人物品等。當天7點天文台掛三號風球或以上，紅雨，黑雨，活動取消。如因天氣影響或其他因素，路線隨時更改，量力而為，注意安全，不設保母式陪伴，不設殿後。不收費，毋須預先報名。

★代表難度最低★★★★★代表難度最高。

青山友之行

每逢星期日出隊，行程專欄Facebook專頁點擊加入查詢活動每個星期日

行程資訊：<https://Facebook.com/groups/423563204434250>

行友要參加/星期日活動，再點擊加入whatsapp(五)群組

<https://chat.whatsapp.com/FW94gcctkLIFTYCT6msYJ3>

加入活動群組報名參加，方便計算參加人數。以獲知當日詳細行程資訊。

以上行程義務性質，無任何專業人士或醫療人士，無任何牌照，自由報名參加，自備旅程裝備，自備糧水交通費用，旅程有一定風險，量力而行，責任自負。路線會因應天氣或其他原因隨機應變，以青山友之行當日活動whatsapp群組通知。掃描QR code加入青山友之行Facebook群組。

報名查詢：

林經理 電話5616 1788 Rebecca 電話9322 9491



自助旅遊

3月28日-4月4日/台灣覽勝

D1/香港飛台中/台北，當天經埔里-台灣的心臟。D2/早上搭車上清境山鎮。D3/早上搭車上松雪樓，全天攀登百岳的一合歡北峰和石門山，兩者海拔近四千米。山間鋪築木板步道，易行易走。D4/全天在清境享受山中歲月的靜謐。D5/早上離開，轉赴日月潭。D6/全天單騎被美國國家雜誌譽為世界十條環湖風景優美的日月潭。不懂單騎可遊日月潭。D7/自由享受日月潭的山光

水景的日子。D8/晨早離開。晚機回港。或自由stay behind.

4月24日起，至5月底

雙牙摩突四國遊

-葡萄牙/西班牙/直布羅陀/摩洛哥/突尼斯。全程三十多天。全團嚴限12人。

聯絡電話：簡培發/90496694

網址：kanbadpackers.com



歡樂遠足隊

【逢星期二出隊】每期行程約4~5小時

3月3日 火炭、大埔滘

晨港鐵火炭站B出口集合，9時起步，經馬料村、長瀝尾，經大埔坳出運頭塘散隊。（適當地點大休）

3月10日 柴灣石澳大頭洲

晨港鐵柴灣站B出口集合，9時起步，走港島徑經馬塘坳、大浪灣、石澳到大頭洲，返回石澳巴士總站散隊。（適當地點大休）

3月17日 東岸板道觀維港

晨港鐵鰂魚涌站B2出口直行到海澤街轉左行前300米，渣華道遊樂場集合，9時起步走東岸板道，東岸公園接走維園道、金紫荊廣場或中環散隊。（適當地點大休）

3月24日 是日小組活動

3月31日 獅紅八仙賀隊慶

晨港鐵車公廟站B出口集合，9時起步，沙田郊遊徑上引水道，接走獅紅古道上回歸亭，接走八仙徑落黃大仙散隊。（適當地點大休）是日隊慶假在黃大仙中心北館百樂金宴酒樓設宴款待。

4月7日 是日小組活動

4月14日 活水公園寶雲徑

晨港鐵金鐘站C1出口入太古廣場沿扶手電梯直上香港公園入口處集合，9時起步，活水公園寶雲徑、八爪魚公園走金夫人馳馬徑，香港仔水塘燒烤場大休，香港仔散隊。

4月21日 漫步青衣寮肚山

晨港鐵青衣站A1出口集合，9時起步經海濱長廊上寮肚山北峰，葵青回歸健康徑到青衣四村，青衣站散隊。（適當地點大休）

4月28日 坑口油塘跨灣橋

晨港鐵坑口站B出口集合，9時起步，跨橋到三家村，出油塘散隊。（適當地點大休）

***若當日起步前2小時發出：紅雨、黑雨、三號風球或以上，行程將會取消。請留意當日天氣預報。

***領隊會因應當時的天氣、環境或特殊情況，有可能決定當日行程作出更改或取消。

行友須知：遠足活動具一定危險性，應量力而行，時刻注意安全，參加者須自行承擔個人所有風險責任，需要時請自行購備法定的保險，在活動期間引致任何意外，責任自負，一概與本隊及義務服務行友無關。

***行程查詢：

許啟科52266408 黎炳新93763421



歡樂Facebook



九日天氣預報

群山任縱橫

3月1日 川龍河背石龍拱

晨9:00荃灣港鐵A出口集合起步，經川龍、施樂園、荃錦坳、甲龍林徑、雷公田、引水道、河背水塘、吉慶橋、清快塘、元荃古道、石龍拱、上花山引水道、城門水塘引水道落荃灣散隊。山行快步7小時，量力參加。

3月8日 圭角刀切走蓮澳

晨9:00元朗鳳翔路小巴總站集合，乘小巴至逢吉鄉路起步，經圭角山、營盤、北大刀切、牛牯嶺、放馬莆、社山村、蓮澳、碗窰出大埔散隊。山行快步7小時，量力參加。

3月15日 小組活動

3月22日 九徑吉慶渡川龍

晨9:00屯門杯渡路輕鐵站集合，起步經麥徑10段、九徑山、大欖涌水塘、吉慶橋、清快塘、元荃古道、蓮花山、白石橋、川龍、龍門郊遊徑、城門水塘引水道出荃灣散隊。山行快步7小時，量力參加。

3月29日 雲頂谷埔大尾督

晨9:00太和港鐵站集合，起步經大埔頭、九龍坑山、沙羅洞、屏風山、黃嶺、烏蛟騰、谷埔、鹿頸、橫七古道、自然教育徑出大美督散隊。山行快步8小時，量力參加。

4月5日 石芽雙牛過畢架

晨9:00馬鐵大水坑站B出口集合，經梅子林村、女婆坳、石芽山、水牛山、黃牛山、石芽背接麥徑，經基維爾至沙田坳大休，午後順走麥徑6段至城門水塘，再經針山落沙田散隊。山行快步7小時，量力參加。

4月12日 五桂東洋馬鞍山

晨9:00油塘港鐵站A出口集合，起步經衛徑、五桂山、井欄樹、東洋山至沙田坳大休，經饅頭墩出麥徑，之後逆走麥徑往昂坪、馬鞍山村、落馬鞍山公園出恆安邨散隊。山行快步7小時，量力參與。

4月19日 小組活動

4月26日 老虎伯公上大東

晨9:00欣澳港鐵站A出口集合，起步經大山、大嶺峒、老虎頭、黃公田落白銀鄉大休，午後經鹿地塘、南大嶼郊遊徑、伯公坳、大東山、黃龍坑郊遊徑出東涌散隊。山行快步7小時，量力參加。

