



# 旅聯之聲

李君毅題

224

2026年雙月刊  
5月1日網上版  
本期出版16頁



## 安全遠足 保育郊野 防止山火 健步強身

香港的青山綠水吸引不少內地旅客來港遠足，惟安全隱患備受關注。中國香港旅行遠足聯會主席周國強接受香港文匯報訪問時指出，愈來愈多內地年輕旅客喜愛來港行山、露營，他們主要透過內地社交平台小紅書及抖音等搜集攻略，相約到港而行，他並觀察到部分旅客喜歡追求刺激，往往不依常規行山路線，熱衷探索新路徑、沿着海岸線網邊，甚至有人爬樹拍照，既危險又破壞生態。他提醒「安全遠足、保育郊野、防止山火、健步強身」是行山的金科玉律，旅客必須以安全為首。



周國強指出，不同年齡的遠足客安全意識互不相同，年長旅客往往忽略身體狀況及天氣變化帶來的風險，容易發生意外；而年輕旅客則傾向追求刺激，喜歡在懸崖邊、礁石上或崩塌斜坡等危險位置拍照打卡。他建議漁護署在高風險地點加強安全指示，例如加裝圍欄、警示牌，並在五一黃金周等長假期、人流密集時段加派人員駐守熱門地點，即時勸阻危險行為。

周國強呼籲郊遊遠足不應單獨行動，須結伴同行，事前做好規劃，出行前詳細了解行走的路線、天氣、所需時間、攀升難度，量力而為，中途撤離點及交通配套等，切忌高估自己的能力或盲目跟隨「網紅」路線。

同時特區政府應加強宣傳香港郊野公園的露營規限、罰則及合法營地位置；在熱門景點如萬宜水庫東壩等地增設簡體字告示牌，提醒旅客遵守法規，防患於未然。



## 旅聯2026年5、6月份遠足活動

### 【鐵錘彌勒山】 旅聯領隊李少權

日期：5月17日(星期日)

集合時地：上午9：00東涌鐵路站聖安娜餅店門外空地認旗旅聯旗集合。

行程：自費乘車到昂坪起步，覓荒徑至彌勒山郊遊徑，途中訪鐵錘石等奇形怪石。至彌勒山頂(752M)。適當地點大休。休後循小徑至大峒，後切入昂坪360救援徑，隨東澳古道返東涌散隊。

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)

### 【西高賞景觀纜車】 旅聯與友晟之友合辦

日期：6月7日(星期日)

集合時地：上午9：30太子鐵路站B2出口地面聯合廣場外空地認旅聯旗集合。

行程：乘坐970過海隧道巴士抵香港華人基督教聯合會薄扶道墳場下車(行友亦可選擇自行前往下車站處等候)，於瑪麗醫院附近啟步，先循林間斜坡登港島徑一段，走過前人稱作天橋的路面接入前往西高山西脊登山口，沿崎嶇山徑登494米西高山主峰，觀賞360度港島西面壯觀景色，適當地點大休。午後沿西高山南面荒徑下山抵夏力道往白加道，觀賞白加道纜車站打咕點，沿昔日為人力車而建的白加道(現為行車道路)接走漆咸徑，進入漆咸徑前先賞被評為三級歷史建築的舊域多利醫院產科大樓，繼沿昔日為方便上落醫院人士而建的漆咸徑，沿徑再接纜車徑，行友可沿途攝賞纜車上落情景，金鐘或中環散隊。

步程：約4小時半。難度：★★半

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](mailto:hkhachina@gmail.com) 旅聯網頁：[www.hkha-china.org.hk](http://www.hkha-china.org.hk)



中國香港旅行遠足聯會



## 祝賀旅聯屬隊周年隊慶，隊友身心康泰。

五月份：

香港樂群康樂會成立55周年、山林旅行隊成立46周年、草原之友成立46周年、志群之旅成立44周年、華星旅行隊成立39周年、山與濶旅行隊成立29周年、群山任縱橫成立22周年、勝景之友VIP遠足隊成立20周年及花尾躉義工隊成立8周年紀念。

六月份：

自助旅遊成立28周年紀念。

## 週日旅行隊成立40周年隊慶聯歡晚宴

週日旅行隊於3月22日假太子始創中心富軒酒家舉行成立40週年聯歡晚宴，隊友及嘉賓紛紛到賀同歡。席間並有多位行友歌唱助慶及幸運大抽獎，場面熱鬧溫馨，大家盡興而返。



▲週日旅行隊元老職委合照



▲週日旅行隊元老職委合照



▲週日旅行隊總領隊魏淑貞致歡迎詞



▲週日行友到賀同歡熱鬧溫馨



▲旅聯職委到會祝賀



▲兩位司儀表現出色



▲行友高歌助慶



▲旅聯理事長梁文偉喜獲抽獎禮品



# 旅聯新春團拜 暨會員大會第23屆執委選舉

新春伊始，萬象更新，2026年3月21日晚旅聯假中業校友會舉行新春團拜暨會員大會，30隊屬隊代表應邀出席，共賀春釐、敦睦情誼、並享用茶點美食，氣氛熱鬧溫馨。



▲旅聯屬隊代表出席同歡，共賀春釐



▲大家分享由職委親自主理及贊助的「汕尾咸茶」及各種美食



# 山林旅行隊2026團年聯歡晚宴



▲山林旅行隊全體領隊及服務行友向來賓祝酒

山林旅行隊於2026年1月25日假·黃大仙百樂金宴大酒樓舉行2026團年聯歡晚宴，該隊全體行友紛紛到會共聚同歡，席間並有歌唱表演及幸運抽獎，場面熱鬧溫馨。



▲總領隊周鴻興高歌助慶



▲李樂詩博士親臨祝賀並且大展歌喉



▲副總領隊劉偉立也高歌一曲



▲幸運現金大抽獎得獎者笑逐顏開



▲服務行友表演中國舞



▲行友紛紛登台載歌載舞場面非常熱鬧

# 中業校友會成立68周年暨新春聯歡會晚宴



▲邱財文理事長致歡迎詞

中業校友會於2026年3月26日假「彩福皇宴」酒樓舉行成立68周年暨新春聯歡會晚宴，該會會員及多個團體嘉賓紛紛到賀同歡，晚宴延開三十多席。席間並有精彩的歌舞表演及幸運抽獎，場面非常熱鬧，會友盡興而返。



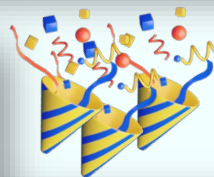
▲全體職委向來賓會員祝酒



▲旅聯主席周國強到會致賀

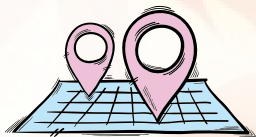


▲來賓會員到賀同歡，場面熱鬧溫馨



▲席間並有精彩的歌舞表演

▲幸運大抽獎▶



# 旅聯遠足活動花絮 2026年3月15日

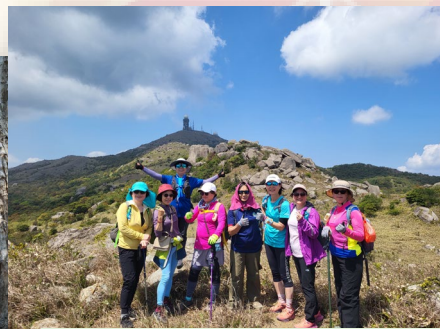


▲出發前大合照

【妙高台下玩石遊】旅聯領隊李少權  
當日上午於菠蘿壩起步，經蝶園，沿龍門郊遊徑，大城石澗徑，轉入禾秧脊上石天門。沿線觀賞四指石，小豬石，孔雀石和恐龍石等石景。大休後循荒徑上妙高台(779米)，大帽山山火瞭望台，遠眺荃灣，青衣一帶風景。之後落嚮石墳場，川龍散隊。



▲龍門郊遊徑上



▲大帽山雷達站



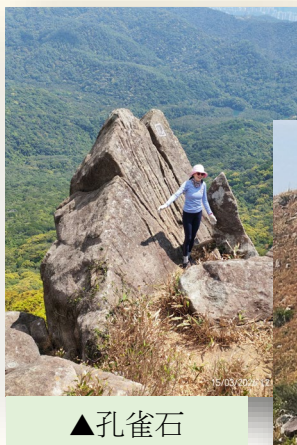
▲禾秧徑上石天門



▲石天門



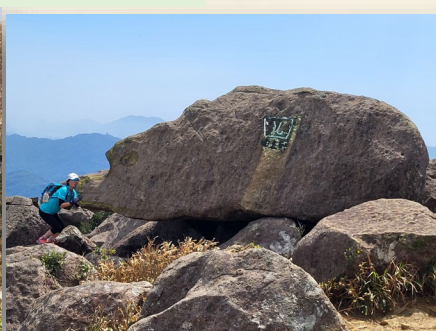
▲妙高台



▲孔雀石



▲四指石



▲小豬石



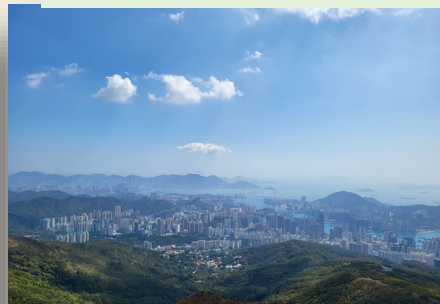
▲穿越石天門石隙



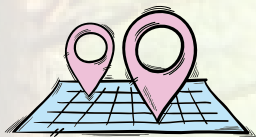
▲恐龍石



▲蝴蝶石



▲遠望荃灣青衣一帶美景



# 旅聯遠足活動花絮 2026年4月5日

## 【神仙遊隼出藍地】旅聯與友晟之友合辦

當日上午於大棠起步，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，大休後循山徑接走虎地郊遊徑出藍地散隊。



▲出發前合照



▲黃泥墩水壩



▲黃泥墩水塘



▲神仙池



▲心型石



▲神仙轍



▲遊隼石



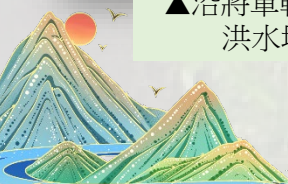
▲沿將軍勒馬脊步往洪水坑水塘



▲穿越竹林

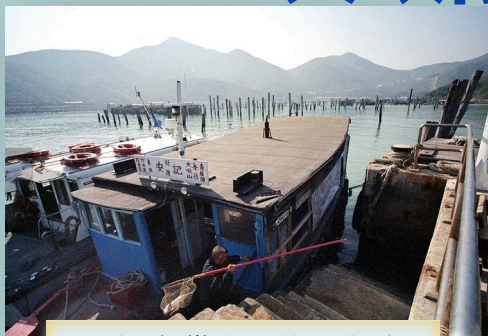


▲洪水坑水塘



# 大嶼陰澳長索島

梁本添



▲打水灣碼頭昔日街渡

陰澳聽落很熟悉，但看清楚字眼有點差別，此「陰」不是那「欣」，何解？咁我們就要回帶返到90年代及之前，陰澳其實是一個內港，昔日被用作儲存木材的海灣，更設立了多間木廠，因而有陰澳木塘之稱，這就是昔日的陰澳灣，以浮着一排一排的巨大木材而聞名。

早在上世紀七八十年代，即筆者年青的年代，這裡是攝影發燒友打龍之地，無論平日或假日都聚滿拍友在一排排木條像水上飄跳來跳去，目的就是拍到一輯滿意的沙龍作品，甚至有很多電影製作及音樂錄影都在此取景，當時年青的我，攝影是門外漢，但眼見陰澳堆滿木材的奇觀，景貌特異，真有嘆為觀止之感，時至1990年代，由於香港機場核心計劃的擴展，北大嶼山公路展開填海工程，令陰澳原來的面貌全改觀，木材原遍佈陰澳整個海灣，包括打水灣一帶，因發展需要用地，打水灣列入填海範圍，便將木材範圍縮至鹿頸村至陰澳篤一帶，騰出打水灣整個海面展開填海工程，用作興建鐵路更建設一站，起初也用陰澳站呼之，由於2005年拍版成功，香港尋地興建「迪士尼樂園渡假區」，選址大嶼山之北，陰澳再一次面對大幅度的改變，原稱陰澳站，在2005年應華納迪士尼公司要求下，覺得陰字不動聽，取其諧音，改為「欣澳站」，意即歡欣喜悅，欣欣向榮之意，英文譯作Sunny Bay Station(即晴灣)，當時外國人直呼「陽光站」。

時光飛逝，如今一切已成過去，海面靜悄悄，遺留數拾木柱樁在陰澳灣成追憶，還好仍有一戶人家堅守崗位，水上浮屋確幸也存在，雖然只剩兩間，但這個碩果僅存的水上浮屋就是攝景家及旅行者夢寐以求的畫面，驚豔在眼前，昔日壯觀排列整齊木材難復見，但眼前碩果僅存的木柱樁及浮屋便是來陰澳旅行的原動力。

陰澳之「陰」字乃指該地方位於山之北面及水之南面，山的南面是向陽坡，北面是背

陽坡，形成北面的日照比南面少，有陰陽相隔之分，而「澳」普遍大眾都認識，意即深入的海灣海港，陰澳的地名竟貼切，亦充份反映地理特色，2005年為配合迪士尼公司的請求，覺得不符合「香港迪士尼樂園」渡假之歡樂形像，要求將「陰」字改為「欣」字，地鐵公司亦同政府各部門幾番商討，率將陰澳站改為欣澳站，這點筆者也可理解，但慣性的我，除站名外，內裡灣與篤，都呼之陰澳灣、陰澳塘、及陰澳篤，甚至鄰近的陰仔灣、大陰、大陰頂，都無法離開這個「陰」字，慶幸通往迪士尼的「大陰頂隧道」，官方仍保留此名稱，好讓後人認識這地方的歷史。



▲陰澳鹿頸村K7燈標



▲昔日浮屋照片

早期的木塘設在九龍長沙灣，後來轉移到醉酒灣，但每當颱風吹襲期間，木材都會被沖出海面影響維多利亞港，最後決定將木塘搬到陰澳，因陰澳灣形如布袋，平靜像湖，從此一排排巨大木材便在陰澳木塘排列儲存，80年代最興盛最蓬勃，浮屋也有十多戶，甚至有些浮屋供釣客作釣魚之所及留宿，期間衍生很多沙龍發燒友到來獵影，每次在港鐵旅途中於欣澳站停下，我們必看到十數根木柱樁自海上冒出來，那就是昔日陰澳木塘的原址，過去已成過去，歷史就是歷史，然而有幾多人知道陰澳的前世今生？

從陰澳篤石屎路走到盡頭便是鹿頸村，此鹿頸不是粉嶺的鹿頸，香港地名同名同姓何其多，此乃大嶼山北面的鹿頸村，現今村內僅數戶人家，全是老一輩把守，年青的全出市區打滾，碼頭依舊，白色的導航燈標朱顏未改，昔日晚上為經過的船隻提供指引，現今這座編號K7白色導航燈標已成為遊者打卡拍照的駐集點。

## 大嶼陰澳長索島 梁本添

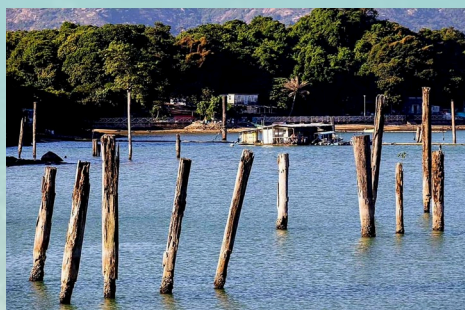
離開碼頭沿海岸前進便抵達長索島，長索似感陌生也非陌生，因到遊陰澳眾人也為長索島的天使之路而來，看到網絡資料很可笑，勁誇張，將長索島天使之路與日本小豆島相比，是無知還是天真，小小一個長索島怎可能與日本小豆島相提並論，論面積小豆島大長索島十多倍，天使之路相比下也有天淵之別，但想深一層也無可厚非，多一個勝境名稱增添一點趣味，更何況長索島沙石堤"天使之路"，地理環境確有少許近似小豆島的形態，日落西斜更神似。

一棵從海中排疊起像小山的巨木已經不知不覺地消失，只剩下寥寥無幾的枯木樁柱遺留海中，每次乘搭往東涌列車途經此處，都被這些畫面攝入眼簾，站在車廂，看看它漸漸地遠離，感覺這美麗海灣將會被時代的齒輪所吞沒，此篇文章就告訴大家，趁著未被完全消失之前替它留下一點回憶。

總括來講，陰澳長索島用客觀態度，慢活人生，消閒拍照，確是一個很理想郊遊的好去處，昔日有兩套MV均在陰澳木塘拍攝，其一是劉德華的"心聲共鳴"，但遠遠不及杜德偉的"走火"，拍得最有木塘味道的景緻。



▲現今陰澳木塘之浮屋



▲陰澳尚存之浮木



▲筆者攝於浮屋前

這個位於大嶼山陰澳鄰近的一個無人小島，面積很細小，山也不高約30餘米，由於山嶺不高，少人在山嶺間走動，林密樹多，諸多不便，倒不如在海岸網邊最理想，但環島網邊必需留意潮水的漲退，退潮可通行無阻，潮漲就變成高難度活動，要攀爬崖岸高位附壁而行，非普通旅行者所能應付。

長索島遠觀恍如西部牛仔拋出的長索，故名。沒有直接交通到達，昔日要在青龍頭乘街渡前往，現今可乘港鐵於欣澳站沿海提馬路抵陰澳篤再沿石屎路往鹿頸村步出海岸便可抵達，這個小島跟香港很多島嶼如橋咀洲.烏洲.鴨脷排.馬屎洲一樣，擁有一天然沙石堤連接，此島潮漲潮退也可通行，只不過潮漲就要涉水而行，長索島有三景:首推當然就是譽為港版的"天使之路"，其二便是在長索咀的107燈塔，是磨刀海一個重要航道指引燈，日落晚霞，斜照在"天使之路"便是第三景，"天使之路"故然是影日落的最佳位置但想取全景"天使之路"長索島最佳位置是欣澳站海堤路。

這個曾是香港最大海上露天木材倉庫，由於發展關係，加以木業衰落轉移，已往一棵



▲長索咀礁石灘



▲筆者攝於長索島海狗石



▲潮漲時之天使之路



▲天使之路日落



## 香港樂群康樂會

**2026年5月17日(星期日)**

西高山茶園下薄扶林道牛奶公司

集合時間：上午9時15分(逾時不候)

集合地點：中環交易廣場巴士總站

行程：乘15號巴士出發、山頂起步、西高山茶園、

下薄扶林道牛奶公司隊散

難度2星、需時約3小時

**2026年6月14日(星期日)**

城門水塘-衛奕信徑-金山郊野公園樂悠遊

集合時間：上午10時正(逾時不候)

集合地點：城門水塘小巴士站小食亭

行程：城門水塘起步、城門大壩、衛奕信徑、金山

郊野公園、大埔道散隊

難度：2星-2星半、需時約3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

日期	路線/活動	領隊	難度
3/5/2026	虎蹤徑	Ada Koo	2,5 ★
10/5/2026	鯊魚石	娜娜	3 ★
16/5/2026	行山樂25周年會慶晚宴(漢服夜)		
17/5/2026	山頂盧吉道+西高山	Ricky Lam	1.5 ★
24/5/2026	隱世秘境白水碗	羅倫C	2.5 ★
31/5/2026	長山雷打石	羅倫C	3 ★
7/6/2026	青商行山樂,自然共你我;登望夫石·遠觀近睹.	青商Rose	2 ★
14/6/2026	清徑先鋒	Leeann	2 ★
21/6/2026	大潭水務文物徑	Leland	2 ★
28/6/2026	摩星嶺日落觀瀾亭	Candy	2.5 ★

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



## 友晟之友

5月至6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。

### 5月3日(獅山觀井探子午)自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

★★半週日 上午9:30黃大仙港鐵站B3出口(黃大仙北館)外空地認旗集合。先訪竹園南邨外由心葉榕樹根構成的群蟲攢地的異景，繼赴獅子山公園旁登山徑道觀賞雞嶼石，再折入馬仔坑遺址，循馬仔坑主源尋賞連環水井及細說馬仔坑名稱來源，途中觀賞無底井(最深的井)。荒徑接回乾隆壬子古道走九龍坳回歸亭，適當地點大休。休後循麥徑前往觀賞二戰時的軍事遺蹟，回程折入荒徑訪幾已盡毀的北子午線標記石柱、神祕洞(筆架奇洞)，龍翔道散隊。

步程約3小時半。

### 5月31日(南丫北角看風車)自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

★★★週日 上午9時20分中環4號碼頭(往南丫島榕樹灣)集合，乘搭9時30分開的小輪往榕樹灣碼頭，走以下路線：榕樹灣碼頭→榕樹灣家樂徑→澳仔→牙較灣→石梨→石角咀北脊→「怪獸河卵石」→北角村碼頭→北角新村→北角咀→北角「將軍石」→北角咀→網格水泥路→132燈塔→北角山北坡→北角山山頂(138米)→北角山西南脊→網格水泥路→127山頭→風采發電站(今年稍後會拆卸)→大灣村→沙埔村→榕樹灣碼頭散隊。步程約5小時。

## 越野優悠行

5月9日(星期六)〔玉女尋鷓鴣〕坑口地鐵站A出口集合，準09:00起步，經玉女峯，過鷓鴣山，落鮫魚灣古道出寶琳散隊。全程步行約三小時。

5月23日(星期六)〔摩星守炮台〕港鐵堅尼地城站C出口集合，準09:00起步，經域多利道上炮台，配水庫出薄扶林道，港鐵香港大學站散隊。全程步行約三小時。

6月6日(星期六)〔屯門虎地漫遊〕屯門市中心巴士總站上層平台集合，準09:00起步，經何福堂上引

## 友行旅行隊

5月3日(大潭水塘-土地灣)筲箕灣巴士總站9時30分轉15號巴士集合。

5月10日(下白泥)屯門良景邨巴士總站9時30分集合。

5月17日(橫七古道)大埔新娘潭巴士站10時正集合。

5月24日(摩星嶺)港鐵堅尼地城站C出口公園9

### 6月7日(西高賞景觀纜車)自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

香港旅聯·友晟之友合辦★★半週日 上午9:30太子鐵路站B2出口地面聯合廣場外空地認旗集合。乘坐970過海隧道巴士抵香港華人基督教聯合會薄扶道墳場下車(行友亦可選擇自行前往下車站處等候)，於瑪麗醫院附近啟步，先循林間斜坡登港島徑一段，走過前人稱作天橋的路面接入前往西高山西脊登山口，沿崎嶇山徑登494米西高山主峰，觀賞360度港島西面壯觀景色，適當地點大休。午後沿西高山南面荒徑下山抵夏力道往白加道，觀賞白加道纜車站打咭點，沿昔日為人力車而建的白加道(現為行車道路)接走漆咸徑，進入漆咸徑前先賞被評為三級歷史建築的舊域多利醫院產科大樓，繼沿昔日為方便上落醫院人士而建的漆咸徑，沿徑再接纜車徑，行友可沿途攝賞纜車上落情景，金鐘或中環散隊。步程約4小時。

### 6月28日(九沙過四塘五壩)自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

★★半週日 上午9時30分地鐵荔枝角站B1出口(站外)集合，走以下路線：荔枝角站→永康街休憩花園→呈祥道→人造坡→郝德傑道→「新九龍」界石→大埔公路→長源路→九龍副水塘及水壩→九龍接收水塘及水壩→環塘徑→石梨貝水塘及第一道水壩→環塘徑→第二道水壩→金山路→九龍水塘及水壩→環塘徑→筆架山引水道(衛奕信徑第5段)→沙田南食水配水庫→獅子山隧道公路(沙田出口)→沙田瀘水廠→屯馬線顯徑站散隊。步程約5小時。

水道出虎地散隊。全程步行約三小時。

6月20日(星期六)〔暢遊城門河畔〕沙田鐵路站A2出口了對開集合，準09:00起步，經沙田中央公園沿河岸，沙田海濱長廊出烏溪沙散隊。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

時30分集合。

5月31日(麻南笏)西貢巴士總站9時30分集合。

6月7日(松仔園)大埔火車站9時30分集合。

6月14日(城門水塘)梨木樹巴士總站前公園9時30分集合。

6月21日(甲龍)荃灣大會堂9時30分集合。

6月28日(坳背灣)火炭火車站地下9時30分集合。



## 山林旅行隊

### 5月1日 大冷帝岩龍鼓灘 (星期五) 野馬主辦

晨屯門良景邨巴士總站近田翠樓集合，9時起步，軍路上良田坳落大冷水石澗，

適當地點大休，午後皇帝岩出龍鼓灘散隊。步程：5小時 ★★★ 澗道險峻濕滑，敬請量力，須具備行澗經驗。

### 5月3日 若夢樂園尋虎踪

晨屯門市中心巴士總站上層平台集合，9時起步，上引水道、麥徑接屯門徑(又稱彩虹徑)適當地點大休。午後郊遊徑落虎地水塘，虎地村出藍地富泰村散隊。步程：4.5小時 ★★★

### 5月10日 康城灣畔鯉魚門

晨坑口鐵路站 B出口集合，9時起步，灣畔徑往日出康城，跨灣大橋往華永徑，適當地點大休。午後炮台落鯉魚門海鮮街往油塘散隊。步程：4.5小時 ★★★

### 5月17日 蚊坑長瀝尾草山

晨火炭鐵路站B出口下層公園仔集合，9時起步，蚊坑、河瀝背、長瀝尾、林道、A線上草山落鉛礦坳，B線林道往鉛礦坳大休。午後城門水塘落石蔭邨散隊。步程：5小時 ★★★

### 5月24日 清景台觀賞千島

晨屯門公路轉車站「入屯門方向轉車站下層」集合，如住元朗、屯門行友，「可在出九龍轉車站落車」前往大欖涌路口等大隊，9時起步，大欖涌路上大欖涌水塘，沿途觀賞有被稱為「香港千島湖」之美譽的大欖涌水塘景色，穿梭小徑登清景台觀賞千島湖最佳位置，適當地點大休。午後郊遊徑出大棠散隊。步程：5小時 ★★★

### 5月31 鷹獅郊遊賀隊慶

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、九龍副水塘、鷹巢山教育徑、尖沙徑、乾隆古道，澗邊晨運藪大休。午後乾隆古道、獅沙古道落黃大仙散隊。步程：4.5小時 ★★★ \*\*是晚：「山林旅行隊」隊慶，假座九龍 黃大仙 龍翔道136號 黃大仙中心北館 2樓 N222 舖『百樂金宴』舉行，期望大家踴躍參加，詳情請向「領隊」查詢、\*\*

### 6月7日 調景嶺康城大廟

晨調景嶺鐵路站A出口集合，9時起步，跨灣大橋、日出康城、小徑上釣魚翁郊遊徑，郊遊徑落大坳門路往大廟大休。午後出清水灣巴士總站散隊。步程：4.5小時 ★★★

### 6月14日 三塘連走鷹巢山

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，接收水塘、石梨貝水塘、燒烤場大休。午後九龍副水塘，鷹巢山自然教育徑落蘇屋邨散隊步程：4.5小時 ★12★★

### 6月21日 砵甸漫遊大頭洲

晨柴灣鐵路站B出口地面集合，9時起步，行人天橋過環翠村商場，新廈街、沿扶手天梯上歌連臣角道，郊遊徑上砵甸乍山、馬塘坳，港島徑落大浪灣公園大休。午後石澳後灘出大頭洲，出石澳巴士站散隊。步程：4.5小時 ★★★

### 6月28日 孟公魚翁郊遊樂

晨坑口鐵路站B出口集合，9時起步，孟公屋、上洋山、廟仔墩、釣魚翁，釣魚翁郊遊徑落大坳門路，適當地點大休。清水灣巴士總站散隊。「行友可在清水灣沙灘自由暢泳」步程：4小時 ★★★

## 野馬 5月1日

### 大冷帝岩龍鼓灘 (星期五) 野馬主辦

晨屯門良景邨巴士總站近田翠樓集合，9時起步，軍路上良田坳落大冷水石澗，適當地點大休，午後皇帝岩出龍鼓灘散隊。步程：5小時 ★★★★★

\*\*澗道險峻濕滑，敬請量山林旅行隊力，須具備行澗經驗\*\*

△ 以上各項節目凡三星或二星半皆兒童不宜，四星超難度量力參加△

● 紅雨、黑雨、三號風球或以上，當日行程將取消

● 如出發前天氣欠佳，改線與否由當日領隊決定。

## 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](http://hh1977.com)

## 華星旅行隊

查詢本隊活動請致電領隊：97862577。

本隊資料僅供閣下參考，並非亦不該被視為提供參與活動。

在其間之個人自由活動所引致之任何意外及損失，本隊概不負責。行友須知：行山活動具危險性，參加者應小心安全，如有任何意外，責任自負，與本隊及服務行友無關，如有需要，請自購保險。

查詢：逢星期二至六 晚七至八時 李佩湘6466 0182 郭樹根6186 6759

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

## 友峰會

本會公開活動，請留意本會網站最新公報。

## 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>



## 勝景之友VIP遠足隊

Facebook [www.facebook.com/groups/358885784242001](https://www.facebook.com/groups/358885784242001) 或者掃描二維碼QR Code加入群組

查詢：勝哥 97279788

5月2日(六)上午8:45金鐘站C1出口香港公園集合，9:15起步，寶雲道活水公園，荷蘭徑，八爪魚公園，中峽道，登金馬倫山439米，中峽，布力徑，黃泥涌峽，金督馳馬徑，北角散隊。約4小時★★★★。B線金馬倫山腰。約3小時★★

5月9日(六)上午8:45東涌站B出口東薈廣場集合，搭3M巴士(約20分鐘一班)羅屋村站下車起步。咸田新、舊村，芝麻灣郊遊徑，登老人山303米，龍尾，下徑，望東灣，貝澳散隊。約4小時★★★★。B線：十望老人山脚、十望新村、舊村，到梅窩散隊。約3小時★★

5月16日(六)上午8:45調景嶺站B出口郵筒附近集合，9:15起步，寶琳南路，五貴(魔鬼)山小八仙，梳夾石嶺283米，觀景台，眺望將軍澳跨灣大橋，獅子亭(攸亭)，捷徑經藍田到觀塘散隊。約3小時★★

5月23日(六)上午8:45水浪窩燒烤場集合，9:15起步，登雞公山399米，雷打石山，麥理浩徑，北潭涌郊遊徑，北潭涌遊客中心散隊。約3小時★★半。B線：不上雷打石山，約3小時★★。交通：299X, 99, 94巴士可達水浪窩站。

5月30日(六)上午8:45坑口站B出口文曲里公園集合，9:15起步，半見村，釣魚翁郊遊徑，廟仔墩山，釣魚翁山344米，田下山，大廟幼，大坳門路，清水灣巴士總站散隊。

6月6日(六)上午8:45火岸站B出口花園集合，9:15起步，駿洋邨，蚊坑，山尾村，賣柴坳，坳背環村，交叉石，松仔園散隊。約3小時★★

6月13日(六)上午8:45元朗站出口集合，9:15起步，博

愛醫院，凹頂晒水庫，蠔殼山，掌牛山，大欖涌郊遊徑，吉慶橋，大棠自然教育徑，南坑掛掛郊隊後可搭港鐵K66轉馬巴到屯馬線各站。約3小時★★

6月20日(六)上午8:45梨木樹巴士總站遊樂場集合，9:15起步，城門水塘燒烤場，麥理浩徑，走私嶺，衛奕信徑，鐵索迷城，城門下水塘，美林郊隊。約3小時★★

6月27日(六)上午8:45火岸站C出口落下集合，9:15起步，馬屎村，坑口，狗肚山滘，長瀝尾，大埔幼林道，打鐵坳，牛湖托，坳背灣，黃竹洋橫山徑，道風山，沙田站散隊。約3小時★★

**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、索干、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。

有對講機行友請帶備，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/FW94gcbtkLIFTYCT6msYJ3>

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





## 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>

### 群山任縱橫

5月3日 鹿巢雞公大枕蓋

晨9:00大水坑港鐵站B出口出發，起步經鹿巢山接麥徑，逆走麥徑至水浪窩，後經雞公山、嶂上、嶂上郊遊徑、大灘郊遊徑、黃石碼頭、土瓜坪、赤徑、赤鹿走廊、大枕蓋出北潭涌散隊。山行快步7小時，量力參加。

5月10日 河背石龍禾秧山

晨9:00大欖隧道轉車站南向集合，起步經河背村、河背水塘、吉慶橋、圓墩郊遊徑、清快塘大休，午後經元荃古道、石龍拱、下花山、引水道、川龍、妙高台、禾秧山、龍門郊遊徑落荃灣散隊。山行快步7小時，量力參加。

5月17日 小組活動

5月24日 花瓶偷景上伯公

晨9:00 青馬轉車站集合，起步經汲水門、草灣、花瓶石、大陰頂、大山、四白坳、大峯峒、二白坳、老虎頭、白銀鄉、大地塘、南山、雙東坳、三山台、白芒出東涌散隊。山行快步8小時，量力參加。

5月31日 馬塘龍脊小馬山

晨9:00 柴灣港鐵站A出口集合起步，經連城

道、馬塘坳、龍脊、土地灣、港島徑7段、石碑山、港島徑7段、大潭篤村、大潭水塘道、紫崗橋、紫羅山徑、陽明山莊、渣甸山、小馬山、金督馳馬徑、寶聯徑出北角散隊。山行快步7小時，量力參加。

6月7日 吊燈荔枝丹竹坑

晨8:45大埔虛港鐵站新達出口集合，乘小巴到烏蛟騰起步，經烏蛟騰郊遊徑、芬箕托、吊燈籠、犁三古道、三楹村、荔枝窩、鎖羅盆、榕樹凹、谷埔、鹿頸、南涌郊遊徑、丹竹坑出鶴藪散隊。山行快步8小時，量力參加。

6月14日 城門妙高快塘

晨0900梨木樹邨巴士總站集合，起步經蝴蝶園、龍門郊遊徑、川龍、响石墳場、妙高台、麥徑、荃錦坳、河貝越野單車徑、大欖林道、麥徑M169、清快塘、元荃古道出荃灣散隊。山行快步7小時。

6月21日 小組活動

6月28日 昂坪水口地塘仔

晨9:00東涌港鐵站A出口集合，起步經石門甲、昂坪、石壁郊遊徑、鳳凰徑9段、水口、引水道、南大郊遊徑、伯公坳、地塘仔、石門甲出東涌散隊。山行快步7小時，量力參加。

### 自助旅遊

6月21日(周日)

遊鴨洲，吉澳海鮮餐

晨自行在馬料水搭0900 船。船先靠鴨洲，在小島遊覽90分鐘，然後靠吉澳，在吉澳嚐海鮮午餐，順遊天后廟舊墟連理樹---於1530 搭船回馬料水散。

海鮮餐須報名。12人止。

6月24日/二十天行程

穿越婆羅洲, 馬來沙巴/Sabah

1/山打根--昔日小香港，探訪紅毛猩猩

2/神山森林山麓 3/森林火車

->汶萊蘇丹/Brunei

1/水上城鎮2/蘇丹皇宮

->馬來砂勞越/Sarawak

1/美里石油城2/峇哥海岸公園

->印尼加里曼丹/坤甸

全團嚴限12人，可以只參加沙巴段，中途插隊/離隊均可。

查詢電話：

簡培發：90496694 ( whatsapp )

電郵：kan070757@gmail.com

