



旅聯之聲

李君毅題

225

2026年雙月刊
7月1日網上版
本期出版16頁

中國香港旅行遠足協會



旅聯應邀往肇慶 作戶外活動交流



旅聯2026年7、8月份遠足活動



【摩星嶺觀海】 旅聯領隊李少權

日期：7月12日(星期日)

集合時地：上午9：00堅尼地城地鐵站A出口外空地認旗集合。

行程：沿路上堅尼地城配水庫，經摩星嶺之友徑到訪被評為二級歷史建築的摩星嶺炮台及昔日軍用設施。適當地點大休。休後循摩星嶺徑落域多利道，繼參觀昔日為域多利扣押中心的白屋，現為芝加哥大學分校及校內的銀禧炮台。最後到訪打卡熱點西環鐘聲泳棚後，回域多利道散隊。

步程：約4小時半。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。

WhatsApp 留言：5117 4102

【山貝南生龍頭石】 旅聯與友晟之友合辦

日期：8月9日(星期日)

集合時地：上午9：30元朗鐵路站J出口外認旗集合。

行程：元朗英龍圍鯉躍龍門風水池啟步，先訪鄧氏二世祖粵冠「金鐘覆火」風水墓穴，繼往山貝嶺下觀看龍頭石，循小徑登64米高山貝嶺，於山頂標高短柱測量墩附近賞南生圍一帶景色，循荒徑闖濃密草林落回山貝村往山貝河畔，適當地點大休。午後自費乘橫水渡（每艇限載六人，自備現金）至山貝河彼岸，先訪婚紗橋，賞遊南生圍後循南生圍路退出往蔭華廬（又稱潘屋，已荒廢，此屋曾於上世紀40年代葉劍英曾在此作客及1983年港督尤德爵士夫人亦曾慕名前往參觀），博愛醫院附近散隊。

步程：約4小時半。難度：★★半

備註：炎夏活動，敬請帶備充足食水，遮陽或防曬用品，慎防中暑。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



慶祝香港回歸祖國二十九周年



為慶祝7月1日香港回歸29周年，政府和社會各界將推出一系列特別優惠及活動，涵蓋公共交通、文化藝術及消閒、飲食及消費等範疇，與廣大市民一同歡度回歸。香港市民團結奮進，為國家、為香港開創更美好的明天。

有關慶祝七一回歸資訊，可於政府專題網站瀏覽：

<https://www.hksar29.gov.hk>

立法會「“生態+旅遊”事宜小組委員會」會議

旅聯主席周國強日前應立法會姚柏良議員及江旻德議員邀請，出席簡介立法會「“生態+旅遊”事宜小組委員會」會議。

是次出席會議包括有；立法會姚柏良議員、立法會江旻德議員、黎樂文先生港旅國際旅遊有限公司董事總經理、謝宇德先生綠恆生態旅遊有限公司總經理、鄧兆基先生樂活旅遊有限公司策略總監、林炳成先生太子旅遊有限公司總經理、陳智遠先生生活現香港共同創辦人、行政總裁葉家茵女士潤枝創辦人、周國強先生中國香港旅行遠足聯會主席、楊淑芬女士旅遊業議會總幹事、馮美芝女士旅遊業議會主管（特別項目）、陳志輝先生姚柏良議員辦事處、高級研究主任陳寶尤女士江旻德議員辦事處辦公室主任張覓咪女士等多位。

主題：

- 1.簡介立法會「研究“生態+旅遊”事宜小組委員會」工作。
- 2.業界分享對打造生態旅遊產品的困難及建議。
- 3.商討業界對推動生態旅遊發展的未來工作方向。

同時立法會議員研究“生態+旅遊”事宜小組委員會，未來將檢視目前香港的生態旅遊資源，

研究如何在可持續發展原則下，優化現行政府發展生態遊的措施，完善軟硬件配套，打造保育、教育和旅遊兼容，高質量的生態旅遊體驗。檢視全港具備發展生態旅遊的資源，以及政府〔文化體育及旅遊局發展生態旅遊的政策措施。跟進各個生態旅遊項目（包括“四山”旅遊）的落實情況及具體安排，檢視生態旅遊的宣傳策略，優化郊野公園和熱門景點的相關配套設施及措施。跟進“優化郊野公園設施建議”和“行山徑改善計劃”，研究如何進一步融入教育與體驗元素，提升郊野公園生態旅遊價值的吸引力和經濟效益。提升海岸公園熱門景點的管理措施、交通配套及道路網絡等。



▲出席會議的全體人士

郊野遠足安全及危機處理講座

近日本港發生多宗行山意外事件，6月7日旅聯主席周國強為屬隊「行山樂」舉行一場「郊野遠足安全及危機處理」講座，加強該隊行友對遠足安全及發生意外時的緊急救援處理知識，提高大家對行山安全及互助的信心，參加者獲益良多。



▲周國強主席與行友分享安全知識



▲行山樂頒贈感謝狀予周主席

旅聯職委肇慶訪問交流



▲旅聯代表團應邀到肇慶訪問交流

中國香港旅行遠足聯會日前接受肇慶新區管理委員會邀請前往訪問交流，6月5日旅聯11位執委及幹事往肇慶作友好訪問交流，期間拜會肇慶新區管理委員會，往肇慶中醫院體驗中醫針灸學術，參觀肇慶醫學院、肇慶廣州應用科技學院及廣州科技學院校外實踐教育基地等，作多方面的深切交流，並受到殷切的招待及詳盡介紹。



▲感謝鄭達明先生及鄭莉華女士協助安排訪問活動



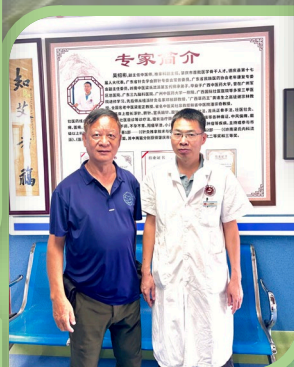
▲拜會肇慶新區管理委員會



▲與肇慶新區管理委員會領導友好交流



▲與肇慶新區管理委員會領導友好交流



▲與駐院針灸科吳紹彬醫生合照



▲訪問肇慶中醫院



▲與婁勍副院長合照



▲與肇慶中醫院副院長友好交流



▲參觀中醫院各項設施

旅聯職委肇慶訪問交流

旅聯職委並遊覽羚羊峽古棧道森林公園、紫雲谷風景區，賞覽西江美景風貌，觀看星湖音樂幻彩燈光噴泉，盡覽肇慶的綠水青山，人文歷史及感受世界長壽之鄉的魅力，期間更品嚐肇慶各種特色地道美食，行程收獲甚豐。



▲朝陽里住宿玩樂皆宜



▲住宿肇慶新區景色優美的朝陽里



▲朝陽里的幻彩燈光夜景



▲遊覽羚羊峽古棧道



▲觀賞星湖音樂噴泉



▲美景的西江景色



▲參觀肇慶醫學院圖書館



▲夜遊星湖



▲訪問肇慶醫學院

旅聯職委肇慶訪問交流

肇慶這座位於廣東省西部的千年山水古城，古稱端州，這裡擁有獨特的喀斯特山水奇觀、也是中國四大名硯之首；端硯的產地。飲食方面；不論是廣式的早茶文化，或是嶺南的地道美食，消費水平非常合理，很適合以享受為目標的旅遊目的地。而且近年已有不少港人情有獨鍾，移居肇慶長居，享受這個宜居、宜食、宜享受的大灣區優美山水城鎮。

***特別鳴謝：**旅聯是次肇慶交流活動，蒙 鄭達明先生及鄭莉華女士的悉心安排、彭月婷女士全力協助帶領介紹，朝陽里及蒙古大營的熱情招待，使整個活動得以順利完成，旅聯深致謝意。



▲參觀肇慶醫學院足球隊與港人足球隊作賽



▲旅聯的足球健兒



▲參觀肇慶廣州應用科技學院



▲與該學院領導層交流



▲參加廣州科技學院校外實踐教育基地開幕禮



▲與居住肇慶的港人好友於蒙古大營晚餐



▲欣賞蒙古舞

山林旅行隊成立46年聯歡晚宴



▲山林旅行隊全體領隊及服務行友大合照

山林旅行隊於2026年5月31日假黃大仙百樂金宴大酒樓舉行成立46年聯歡晚宴，晚宴筵開二十多席，該隊全體行友及多隊嘉賓行友紛紛到會共聚同歡，席間並有精彩歌舞表演及幸運抽獎等多項節目，場面熱鬧溫馨，行友盡興而回。



▲總領隊周鴻興致歡迎詞



▲山林旅行隊全體領隊及服務行友向來賓祝酒



▲總領隊周鴻興頒贈長期熱心服務獎



▲旅聯執委到賀同歡



▲晚宴筵開二十多席
場面熱鬧溫馨



▲副總領隊秦泉頒贈長期熱心服務獎



▲嘉賓行友紛紛到會共聚同歡



▲副總領隊劉偉立高歌助慶



▲山林旅行隊領導層主持切生日蛋糕儀式



▲幸運大抽獎



▲行友台上高歌熱舞
全場充滿歡樂熱鬧氣氛

勝景VIP旅行遠足隊成立20周年 暨勝哥生日聯歡晚宴

勝景VIP旅行遠足隊於2026年5月1日假黃大仙百樂金宴大酒樓舉行成立20周年暨勝哥生日聯歡晚宴，多個旅行隊嘉賓及行友紛紛到賀。晚宴節目豐富，席間並有行友歌舞表演助慶及現金幸運大抽獎等，場面熱鬧溫馨，大家盡興而返。



▲晚宴參加者眾場面熱鬧溫馨



▲勝景總領隊勝哥高歌助慶



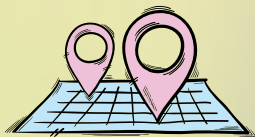
▲行友載歌載舞



▲旅聯周國強主席及職委到會同歡



▲現金幸運大抽獎，得獎行友笑逐顏開



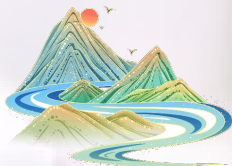
旅聯遠足活動花絮 2026年5月17日

【鐵錘彌勒山】旅聯領隊李少權

當日於大嶼山昂坪起步，沿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。大休後循小徑往大洞，後切入昂坪360救援徑，隨東澳古道返東涌散隊。



▲出發前大合照



▲昂坪天壇大佛



▲彌勒山觀景台



▲彌勒山霧景



▲鐵錘石



▲嚮石



▲大霧下穿越叢林
回彌勒山郊遊徑



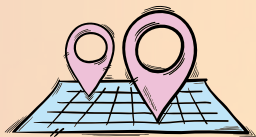
▲彌勒山的奇岩怪石



▲昂坪360救援徑又稱昂坪棧道



▲昂坪市集



旅聯遠足活動花絮 2026年6月7日

【西高賞景觀纜車】旅聯與友晟之友合辦

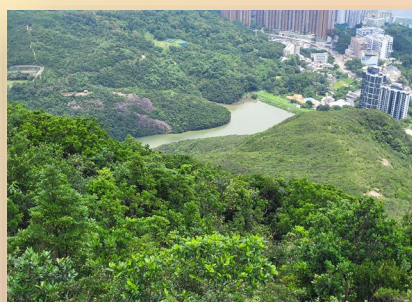
行程：於瑪麗醫院附近啟步，先循林間斜坡登港島徑一段，接入往西高山西脊登山口，沿崎嶇山徑登494米西高山主峰，觀賞360度港島西面壯觀景色。大休後沿西高山南面荒徑下山抵夏力道往白加道，觀賞白加道纜車站打咕點，沿昔日為人力車而建的白加道接走漆咸徑，進入漆咸徑前觀賞評為三級歷史建築的舊域多利醫院產科大樓，繼沿昔日為方便上落醫院人士而建的漆咸徑，再接纜車徑，沿途攝賞纜車上落情景，之後抵達散隊。



▲出發前西高山北坑溪道合照



▲到訪山明水秀的
阿斯蘭聖壇故址



▲遠眺薄扶林水塘



▲龍虎山觀景台



▲連場暴雨後夏力道旁的瀑布



▲行友準備自西脊登西高山頂



▲行友準備自西脊登西高山



▲494米的西高山主峰合照



▲途中巧遇鱷魚頭



▲港島徑上西高山



▲在西高山遠望維港美景



▲港島徑遠眺南丫島

坪洲附屬小嶼 “大利島” (上)

梁本添

坪洲是個歷史悠久的海島，連島沙洲也不少，大利島便是其中一個，此島位於坪洲之西北海面，大嶼山大白咀(今稱愉景灣)之東南，昔日原是一離岸小嶼，海底雖有礁石堤將大利島東岸連接坪洲西岸今稱橋仔頭處，但無論潮漲潮退都要涉水泳渡登臨，或租小艇前往，今已築建橋樑，更將海床挖深，方便船隻通行，大橋自大利島東岸連接坪洲本島西北面，竟然建於大利島，當然以大利橋呼之，亦有洲仔橋別稱，橋面稱坪利路貫通坪洲本島西面延伸入市內。

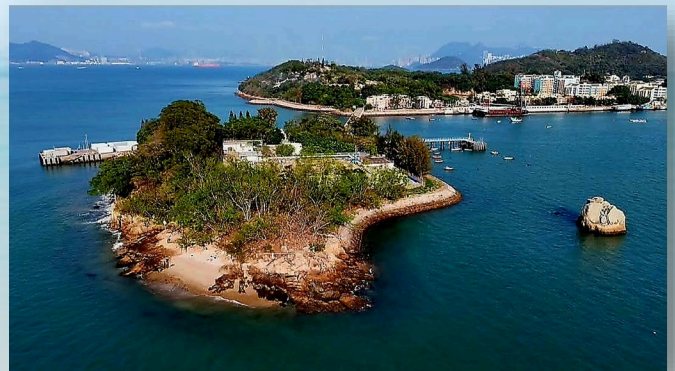


▲大利島全景(近鏡污水廠.南面碼頭.大利橋，背景愉景灣)



▲大利二石(帆船石及過門石)

大利島雖然以大字為名，而實在它是個微型的小島，但不要看輕此小島，島仔細細，竟然也有一連島沙洲附屬稱洲仔，確實島外有島，島內也珍藏小嶼，是香港唯一海島如此，罕有的海島地貌，根據古書資料紀載，大利島本稱大白洲，皆因有一蚊形小灘，昔日於坪洲西北岸遠觀對岸，只見小島白沙一片甚為耀眼，順口呼稱對岸為大白洲，昔日無橋之便，亦無任何建設，十足一個隱世的世外桃源，是坪洲少人接觸的地帶，歲月流轉，荒島蛻變，後改稱大利島。



▲大利島全景另一角度(右側帆船石)



▲狀如火山口之洲仔

坪洲附屬小嶼 “大利島” (上)

梁本添



▲洲仔(又名洲仔橋)與大利橋



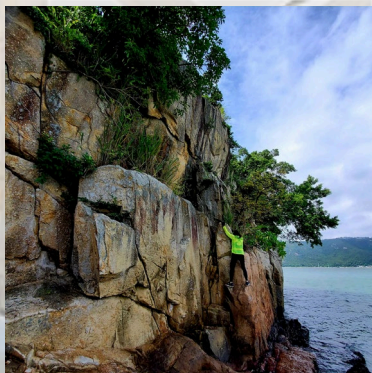
▲大利島著名景點“海蜥蜴”

何解稱大利島，翻開香港版圖也難找到相同的名字，而這島之名可說是香港島嶼中意頭最佳的小嶼，大利之名傳說有三：(一)昔年有一灰窯廠名大利設於島上，因而得名。(二)大利灰窯廠結業後，隨即接捧為一造船廠，取其意頭好也順稱大利船廠。(三)緣起昔年坪洲火柴廠大火，昔日北灣橋仔頭有很多寮屋，居民被火場封住通往市集之路，紛紛駕小艇或涉水泳渡過此島暫避，得以平安無恙，居民便稱此島為大利島，即大吉大利之謂，傳說歸傳說，未有充份資料引證，就當故事聽之。

大利島為一岩石小島，形如沙鯪，另有連島岩石洲附屬稱洲仔，處於大利島之東北，過橋即見，大利灰窯廠及大利船廠結業後，政府將此地變作污水處理廠，石油氣倉庫及廢物轉運站，並建設橋樑溝通坪洲，工程過後，倉庫及廢物站仍泥濘一片，基本上無正式小路通往洲仔灣，後經居民與政府商討，在倉庫邊沿僻一條小徑直達洲仔灣而臨洲仔。

洲仔狀如小火山，小嶼全是花崗岩，其下小灘經政府在大利島大興土木後，地貌也隨日子環境而改變，洲仔灣灘面擴大，堆積成土丘連接

大利本島，現今無論潮漲潮退都可通行到洲仔，昔日每遇潮漲只能遠觀，因而筆者初訪洲仔灣時，也忽略灘後岩礁一異景“烏龜石”，但日後筆者親臨多次橫看豎看都感覺無那處像烏龜，更綜合各方意見，一致認為貌似蜥蜴，筆者大胆即時賜給名字“海蜥蜴”，一隻從海上爬上來的大蜥蜴，除海蜥蜴外，一班有心人更在灘面用花崗岩碎石砌成多個小型愛心，現今踏足洲仔灘除海浴外，也有很多打卡位令遊者留下很多美好的回憶（待續）。



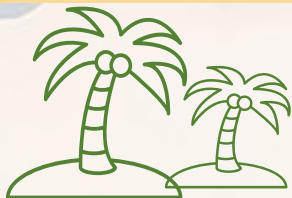
▲行友攀上凌空棧道之鯊魚口石臺



▲洲仔灣心心海灘



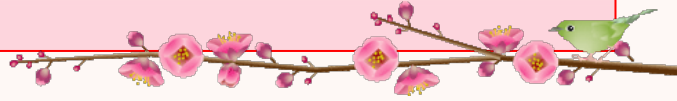
▲碎石灣觀日落



旅聯以下屬隊成立周年紀念， 謹祝各屬隊隊務日隆、行友身心康泰。

7月份：山水成立47周年、山旅學會成立35周年及友晟之友成立29周年紀念。

8月份：野馬旅行隊成立58周年紀念。



旅行隊活動消息

山林旅行隊

7月5日【城門環塘賞美景】

晨梨木樹巴士總站(榮樹樓) 旁公園仔集合，9時起步，梨木樹上城門水塘，大壩、緩跑徑、環塘徑，半閒亭大休。午後林道落城門水塘菠蘿壩，梨木樹散隊。步程：4小時半 難度：★★半

7月12日【大風坳跨淺水灣】

晨太古鐵路站B出口左轉往基利路公園仔集合，9時起步，郊遊徑接柏架山道、大風坳小休，林道落大潭上水塘，燒烤場大休。午後郊遊徑往紫崗橋落淺水灣散隊。自由暢泳淺水灣海灘。

步程：5小時 難度：★★★★

7月19日【龍門郊遊進大城】

晨梨木樹巴士總站近榕樹公園仔集合，9時起步，和宜合上村、引水道、禾梨坑小徑接龍門郊遊徑、龍泉谷大休。午後林徑落城門水塘菠蘿壩，梨木樹散隊。步程：4.5小時 難度：★★★★

7月26日【深水淺水春坎角】

晨南港島線海洋公園鐵路站B出口落地面集合，9時起步，黃竹坑道、苗鐘徑、深水灣沙灘、麗海堤岸路、淺水灣沙灘，春坎角海灘大休。午後馬坑公園落赤柱散隊。自由暢泳春坎角海灘。

步程：4小時半 難度：★★★★

8月2日【紅梅尖沙鷹巢山】

晨大圍鐵路站D出口集合，9時起步，新翠邨、紅梅谷路、紅梅谷自然教育徑、引水道、尖沙徑，晨運園地大休。午後鷹巢山教育徑，小徑落李鄭屋邨散隊。步程：4.5小時 難度：★★★★

8月9日【白馬咀跨三星灣】

晨西貢巴士總站旁公園仔集合，9時起步，對面海、自然教育徑、麻南笏半島、大岩口、白馬咀，三星灣大休。午後郊遊徑出蕉坑獅子會自然教育中心散隊。自由暢泳三星灣海灘。

步程：5小時 難度：★★★★

8月16日【火炭松仔運頭塘】

晨火炭鐵路站B出口下層公園仔集合，9時起步經落路下，馬料村、林徑、長瀝尾、黃啡路，松仔園大休。午後藍啡路，荔枝山落運頭塘散隊。步程：5小時 難度：★★★★

8月23日【寶雲八爪深水灣】

晨金鐘鐵路站C1出口，(太古廣場扶手電梯直上) 香港公園東門入口處集合，9時起步，堅尼地道石級直上寶雲道公園仔，荷蘭徑、灣仔峽道遊樂場、港島徑，水塘燒烤場大休。

午後引水道，南風道落深水灣散隊。自由暢泳深水灣海灘。步程：5小時 難度：★★★★

8月30日【石籬金山接收塘】

晨葵興鐵路站A出口「對面公園仔」集合，9時起步，經大連排道、工業街、石籬郊遊徑緩登金山、郊遊徑落接收水塘，適當地點大休。午後九龍副水塘、鷹巢山郊遊徑落李鄭屋邨散隊。

步程：4.5小時 難度：★★★★

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>

友行旅行隊

7月5日(慈沙古道)屯馬線沙田圍站B出口9時30分集合。

7月12日(川龍)荃灣荃威花園巴士總站9時30分集合。

7月19日(猴塘溪)西貢北潭路大灘巴士站9時45分集合。

7月26日(藍地水塘)屯門青山公路藍地巴士站公

園9時45分集合。

8月2日(屏南石澗)新界鹿頸路南涌兒童遊樂場(56K小巴士)9時45分集合。

8月9日(大欖涌水塘)新界深井村公園仔(裕記側)9時30分集合。

8月16日(大頭州)筲箕灣巴士總站9時30分集合。

8月23日(梧桐寨)大埔火車站9時30分集合。

8月30日(灣仔峽)港鐵灣仔站A3出口9時30分集合。



歡樂遠足隊

【逢星期二出隊】每期行程約4~5小時

7月7日 松仔園

晨大埔“松仔園”巴士站旁的公園仔集合，9時起步全走啡路林徑，大埔運頭塘邨散隊。（適當地點大休）『九巴路線：72、72A、73A、74A、872及專線小巴28K』

7月14日 昂坪大澳遊古寺

晨昂坪廣場集合，9:30時起步走昂坪路，經延慶寺、靈隱寺、龍巖寺，大澳散隊。（適當地點大休）行友可在東涌乘23號巴士，或在大澳乘坐21號巴士前往。

7月21日 大欖深井生態園

晨屯門公路轉車站海旁天橋底集合，9時起步，經大欖水塘主壩到大欖生態園大休，落深井散隊。

7月28日 小組活動

8月4日 港島徑1、2段

晨中環交易廣場巴士總站頂層噴水池集合，9時乘15號巴士往“山頂”廣場起步，經薄扶林水塘出香港仔散隊。（適當地點大休）

8月11日 慈雲顯徑紅梅谷

晨慈雲山中心巴士總站頂層集合，9時起步上沙田坳，走衛徑落引水道，大圍或顯徑邨散隊。（適當地點大休）

8月18日 小組活動

8月25日 漫步南丫顯風采

晨中環4號渡輪碼頭集合，8:35時乘坐渡輪往索罟灣起步，經蘆鬚城走蛇徑，風采發電站大休、大坪村經北角舊村到榕樹灣碼頭散隊。（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：黎炳新 9376 3421

黃玉娟 9518 6253



歡樂Facebook



九日天氣預報



香港樂群康樂會

(本會創辦於一九七一年、為非牟利註冊團體)

活動查詢/報名電話：2323 9399 / 6655 0031

WhatsApp：+ 852 6655 0031

Facebook專頁：香港樂群康樂會

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、自備糧水、晴雨具、交通費、

保險責任自理。

★隊伍不設殿後工作人員。

★活動如有更改，恕不另行通告。

★紅雨、黑雨或三號風球發出，當天活動取消。

★參加者請愛護郊野，自己垃圾，自己帶走。



Facebook: 香港樂群康樂會

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





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

7月4日(六)上午8:45西貢紙船公園搭94號巴士或鑽石山站搭96R巴士到比潭站下車等候，拍合照後起步，赤徑營地，大浪坳，頭峯222米，尾峯，蛋家灣，高流灣搭船返黃石碼頭。請帶備手套，足夠飲用水。B線由赤徑搭船返黃石碼頭。A線約3小時★★ B線約2小時★半

7月11日(六)上午8:45粉嶺站集合分批搭52B小巴到流水響轉龍巖交迴處下車，步行到流水響水塘，觀賞倒影打卡，經洗手間到交迴處轉左流水響道，布格仔路，皇后山軍營，龍馬路，巴士總站，皇后山兩階隊飲茶。約3小時★★

7月18日(六)上午8:45中環交易廣場五枝旗杆集合，9:15搭15號巴士到山頂廣場拍合照後起步，薄扶林水塘，香港仔散隊飲茶。約3小時★半

7月25日(六)上午8:45西貢紙船公園搭94號巴士或鑽石山站搭96R巴士到比潭站下車拍合照後起步，上窩，起子灣，曝苦灣，長堤，上窩郊遊徑，上擺頭墩204米，麥理浩徑，鯉魚湖散隊，搭車返坪石飲茶。A線約3小時★★ B線不上擺頭墩。約2.5小時★半

8月1日(六)上午8:45松仔園公園仔集合，拍合照，介紹猛鬼橋歷史，起步四色林徑，啡路林徑，大埔坳，運頭塘散隊飲茶。約3小時★半。交通：72，72A，73A，74A，872巴士及28K小巴可達松仔園站下車。

8月8日(六)上午8:45顯徑站集合、拍合照後起步，紅梅谷自然教育徑，引水道，尖沙徑，鷹巢山教育徑，蘇屋兩階隊飲茶。約3小時★★

8月15日(六)上午8:45屯馬線沙田圍站A出口左轉直行

過馬路博康邨公園仔集合，影合照後起步，蜆蚪坪150米，引水道，小路，深水埗階隊飲茶。約3小時★★

8月22日(六)上午8:45黃大仙站黃大仙廣場集合，影合照後起步，沙田坳道，獅子亭，十二笏，獅子山郊野公園，博康兩階隊飲茶。約2小時★半

8月29日(六)上午8:45荃灣兆和街搭82號小巴到菠蘿壩下車，茶水亭拍合照後起步，城門水塘白千層林徑，欣賞水塘美景，倒影，打卡，林陰樹下漫遊塘畔，水塘主壩，4號燒烤場，梨木樹兩階隊飲茶。約3小時★半

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。

有鑒於行友請帶備，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





越野優悠行

7月4日(星期六)〔梅子遊西貢〕屯馬線大水坑站B出口(富安花園方向)集合,準09:00起步,經梅子林上茅坪落北港散隊。全程步行約三小時。

7月18日〔龍山流水出塘坑〕粉嶺鐵路站C出口(近綠色小巴士站)集合,準09:00起步,經龍山寺,流水響水塘出塘坑,祥華邨散隊。全程步行約三小時。

8月1日〔麻南笏泳三星〕西貢巴士總站對開水池邊(近公廁)集合,準09:00起步,經對面海,上麻南笏出三星灣(可游泳)折返獅子會自然教育中心散隊。全程步行約三小時。

8月15日〔青衣賞大橋〕青衣鐵路站A出口對開平台集合,準09:00起步,經海濱長廊,青衣回歸徑返回青衣城散隊。全程步行約三小時。

8月29日〔大風吹畢拿〕基利路休憩處(港鐵太古站B出口左轉<向鯽魚涌方向>約200米)集合,準09:00起步,上大風坳,上畢拿山落北角散隊。全程步行約三小時。

聯絡電郵: countrycross794@gmail.com

聯絡人: 司徒小姐

電聯或WhatsApp: 4690 8066

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>

群山任縱橫

7月5日 尖山金山過針山

晨9:00 長沙灣港鐵站C2出口集合,起步經蘇屋邨巴士總站、鷹巢山自然教育徑、尖山、大埔道、金山、城門水塘、針山、鉛礦坳、肥佬麥、相思林徑、龍門郊遊徑、引水道出荃灣散隊。山行快步7小時,量力參加。

7月12日 吊手馬鞍筆架山

晨9:00 恆安港鐵站B出口集合,起步經吊手北脊、雁谷迷徑、吊手岩、牛押山、馬鞍山、麥徑4段至沙田坳大休,午後經麥徑至城門水塘散隊。山行快步7小時,量力參加。

7月19日 小組活動

7月26日 龍山南涌紅花嶺

晨9:00 粉嶺港鐵站上層大堂集合,起步經塘坑、龍山、流水響、鶴藪、新屋仔、南涌郊遊徑、鹿頸路、鹽灶下、紅花嶺、山塘、馬尾下散隊。山行快步7小時,量力參加。

8月2日 白芒十壘上大東

晨9:00東涌港鐵站A出口集合,起步經低埔、白連走廊、白芒、望渡坳、梅窩、水井灣、十壘新村、南山、雙東坳、大東山、伯公坳、地塘仔

出東涌散隊。山行快步8小時,量力參加。

8月9日 桃坑清快過川龍

晨9:00 屯門公路轉車站西行線集合,起步經大欖角、桃坑洞、大欖道、大欖涌水塘越野單車徑、麥徑10段、伯公坳、吉慶橋、圓墩郊遊徑至清快塘大休,午後經大欖林徑、元荃古道、白石橋、川龍、龍門郊遊徑中段落荃灣散隊。山行快步7小時,量力參加。

8月16日 小組活動

8月23日 西高渣甸小馬山

晨9:00 港鐵中環站D1出口集合,起步經舊山頂道、張保仔古道、克頓道、龍虎山郊遊徑、港島徑、西高南脊、西高山、同樂徑、山頂公園、柯士甸山道、港島徑、灣仔峽公園、布力徑、黃泥涌峽、渣甸山、小馬山落北角散隊。山行快步8小時,量力參加。

8月30日 馬尾金鐘過東洋

晨9:00馬鐵烏溪沙站B出口集合起步,經馬尾脊上牛押山,過馬鞍山落麥徑順走至基維爾,午後逆走衛徑出油塘散隊。山行快步7小時。量力參加。



St John

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>