



旅聯之聲

李君毅題

226

2026年 雙月刊

9月1日網上版

本期出版18頁

中國香港旅行遠足協會



中國香港旅行遠足聯會成立44周年

暨第23屆執委就職典禮晚宴

第三屆「旅聯好聲音」卡拉OK比賽

日期：2026年11月15日(星期日)



(詳情內頁)



旅聯2026年9、10月份遠足活動

【田下山玩石遊】

旅聯領隊李少權

日期：9月20日(星期日)

集合時地：上午9：00鑽石山地鐵站C2出口
荷里活廣場外空地認旗集合。

行程：乘車至清水灣巴士總站起步，沿路上釣魚翁郊遊徑，後切入荒徑上田下山(273M)。途中觀賞骷髏頭石等奇岩怪石及遠望將軍澳跨灣大橋。適當地點大休。休後循大廟方向，訪龍貓石。返回釣魚翁郊遊徑，大坳門道散隊。

步程：約4小時半。難度：★★★★

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



〔參加行山活動備注〕

旅聯是一個義務行山團體，參加者必須了解每次的活動行程、性質、難度及安全性，如有需要請預先自行購買個人意外保險，旅聯不會替參加者購買任何保險。

因此，參加者如途中不幸發生任何意外，引致財物受損、身體損傷或死亡，則責任自負，一切與本會無關，亦不能要求本旅行隊作出任何賠償，敬請備悉。

【鷓鴣串遊白水碗】

旅聯與友晟之友合辦

日期：10月11日(星期日)

集合時地：上午9：30鑽石山鐵路站C2出口
荷里活廣場外空地認旅聯旗集合。

行程：乘坐公共交通工具至壁屋啟步。於壁屋坳越林登遊《香港市郊探勝》譽為「市郊觀景站」的鷓鴣山(標高432公尺)，沿途賞覽西貢及清水灣一帶內外風光，科技大學及麻南笏半島形如魚尾的萬頭咀景色。復沿山嶺連綿的徑道(此段有風水名稱曰「將軍走馬」)前赴科技大學校園外，適當地點大休。午後循水泥小徑步下白水碗海灘，觀賞牛尾海一帶水域山海美景，傍海山徑經露營灣前赴南圍散隊。

步程：約4小時。難度：★★★★

備註：自備糧水、交通費、晴雨用具、手套。部分路段崎嶇，須闖林，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



警務處東九龍總區行山安全分享會暨安全大使委任禮



旅聯主席周國強、旅聯顧問鍾建民、勞青旅行隊、康樂遊旅行隊、星旅之友、花尾躉義工隊、勝景之友VIP遠足隊及多個遠足登山團體於2026年6月26日應邀參加由警務處東九龍總區舉行山友同行計劃之「行山安全分享會暨安全大使委任禮」。並有警務處、消防處、飛行服務隊等現場展示各種電子救援裝備器材、介紹行山安全及救援知識，HKSOS的應用程式指引等，使各出席行友獲益良多。其後旅聯及多個山嶺團體並獲頒委任狀，成為推廣行山安全大使。



旅聯職委應邀參觀解放軍導彈驅逐艦「南寧艦」及導彈護衛艦「衡陽艦」 4-7-2026

南寧艦，舷號162，是我國自主研發的052D 型導彈驅逐艦，先後執行第43 批亞丁灣索馬里海域護航、撤離我在蘇丹人員任務以及多國海上聯演等重大任務。衡陽艦，舷號568，是我國自主研發的054A、型導彈護衛艦，先後4次參加亞丁灣索馬里海域護航任務及多項重大演訓任務。



中國香港旅行遠足聯會成立44周年 暨第23屆執委就職典禮聯歡晚宴 第三屆「旅聯好聲音」卡拉OK比賽

日期：2026年11月15日(星期日)

地點：九龍黃大仙中心北館2樓「百樂金宴」大酒樓

時間：下午6:00恭候 7:30晚宴開始

節目：旅聯第23屆執委就職典禮，第三屆「旅聯好聲音」卡拉OK比賽，幸運抽獎，豐富晚宴。

晚宴餐費：每位400元

當晚特備兩款限量版〔2027年旅聯第35屆嶂上登山節〕十二生肖紀念T恤，優先發售給到會行友，數量有限，售完即止。

恭候嘉賓行友光臨！

訂位查詢：54883811周先生



中國香港旅行遠足聯會第35屆嶂上登山節 [地點：西貢西郊野公園-嶂上山村] 大會主題：安全遠足 保育郊野 防止山火 健步強身 日期：2027年1月3日(星期日)

地點：西貢海下路嶂上郊遊徑步往嶂上(約1小時)，亦可選擇其它較長路線往嶂上。

*各協辦團體機構攤位展示

*山嶺防火及救援演練

*第35屆〔嶂上〕登山節開幕禮

歡迎各界行友支持參與

活動查詢：周先生 54883811

電郵：kkchow830@gmail.com

會場將有2027年旅聯第35屆嶂上登山節十二生肖限量版T恤及嶂上登山節羊年紀念布章發售。

*十二生肖限量版T恤義務設計：鄭菁小姐

*嶂上登山節羊年紀念布章義務設計：周苑昀小姐



旅聯應邀出席肇慶市訪問交流

旅居肇慶港人

《第三屆肇慶鼎湖，新區港人歡樂嘉年華》

2026年7月25日旅聯周國強主席及何玉英副主席應邀出席《第三屆肇慶鼎湖新區港人歡樂嘉年華》，活動於肇慶喜來登酒店宴會廳隆重舉行，大會主題為：宋代”肇集令”，以加強旅居肇慶港人的生活及旅遊資訊等互相交流。

是次活動參加者大部份以港人為主，不少以古代服飾到現場參與。活動於下午5點開始，現場設有多個打卡位供拍照留念，及10多個攤位，結合遊戲，特色小食飲品，各部門資訊，供到會人士參與。



香港特別行政區政府粵港澳大灣區發展推廣中心 港人港企聚會

2026年7月29日旅聯周國強主席及何玉英副主席，應邀出席於肇慶市端州區七星岩溫德姆至尊酒店肇慶市舉行之“港人港企午餐聚會”。

活動由香港特別行政區政府粵港澳大灣區發展推廣中心及肇慶市推進粵港澳大灣區建設領導小組辦公室主辦。從而加強與肇慶市港人港企及旅遊等的聯繫，鼓勵把握大灣區建設所帶來的重大發展機遇，及透過聚會拓展商脈與人脈網絡的發展。



前記：

玉山之名，史籍上最早描述者，為清康熙年間（一六九七年）郁永河所著「蕃境補遺」一書中所云：「玉山在萬山之中。其山獨高。無遠不見。巉巖峭削。白色如銀。遠望如太白積雪。四面攢峰環繞。可望不可及。皆言此山渾然如玉。每暗霽。於郡城望之。不啻天上白雲也。」以上節錄自台灣內政部國家公園署玉山國家公園管理處於1990年出版的《玉山回首》。

這個盼望已久的玉山之巔行程，終於在今年的仲夏啟動了。在出發前4個月，我做了十多次的網絡登山入園申請通通失敗，才明白原來山頂住宿的申請真的太難了。遂決定練好體能，申請一日單攻玉山前峰及主峰。定好行程之後，開始每週與隊友去操練登山徒步練習。

6月29日，我和隊友到達塔塔加，先去完成了單攻玉山前峰。資料顯示，玉山前峰路線是入門級的7km輕鬆路線，就當作熱身活動走一走。天氣很好，我與隊友不知不覺走遠了幾乎三倍的路程去看雲海，晚上回到東埔山莊的大通舖上，因為心中非常期待玉山主峰行程，就難以入眠了。

行程：

6月30日，凌晨兩點，推開山莊大門，六月夜的涼意瞬間撲面而來。氣溫攝氏12度，打開頭燈，一束冷光切開了夜色。其他山友也陸續亮起燈來，幾道光柱在山路上交錯晃動，像某種無聲的儀式。



▲6月30日，凌晨2時出發單攻玉山主峰，4：16am在山路上欣賞滿月與山巒美景。



▲日出前的朝霞



▲走過82座棧橋才能到排雲山莊



▲6月29日熱身活動，單攻玉山前峰在登山口



▲天公作美，美景滿目。



▲往玉山前峰的石瀑路



▲精靈的黃喉貂在前峰頂，這是很萌也很兇狠的山羌獵食者。

從東埔山莊出發去上東埔停車場對面的楠溪林道進入，要行走約3公里的柏油路至玉山登山口。路過塔塔加小隊警察局時，要自助完成入山手續，把事先印好的入山證投入信箱——凌晨時分，空氣很清新。每一口呼吸都潤澈心肺。

無意抬頭。喜見滿月懸在天頂，巨大而飽滿，像一顆被擦得發亮的銀盤。原來這一天是農曆五月十六！月亮正圓，把遠處玉山群峰的輪廓鍍上一層冷銀，山脊線在夜色中清晰得像用刀刻出來的。而滿月旁邊，密密麻麻的星辰鋪滿了整個蒼穹。在沒有光害的高山上，銀河像一條發光的薄紗垂落。此情景似香港凌晨往鳳凰山登頂看日出。

抬頭望月，低頭繼續行程。走了約四、五十分鐘，終於抵達玉山登山口。入口的大石上有「玉山登山口」幾個大字，被頭燈掃過時反射出溫潤的光。拍照後深呼吸一口，跨過那道看不見的起跑線。

從登山口，排雲山莊，8.5公里，海拔要爬升超過一千公尺。

起初的步伐還算輕快。走過孟祿亭時夜色依然濃稠，但東方的天際線已經開始滲出一絲極淡的灰藍。遠遠可以看到山後面的城市燈火闌珊。



▲排雲山莊的紅色屋頂終於出現在視野盡頭



▲這碗麵，來之不易



▲繼續前行，輕裝而上

吃完麵，渾身泛起了困倦，看著晨光燦爛，真正的考驗才要開始。工作人員說，可以寄存大背包，於是我們只帶上登山杖、能量棒、堅果，和水去登頂。背負輕鬆了許多，但步伐卻沒有因此變得輕鬆——因為接下來這 2.4公里，是整趟行程最猙獰的一段。臨走前，排雲的工作人員望了望我們的臉色，淡淡地說：「你們從登山口上來花了五個小時，那攻頂大概會是這個時間的一半，約兩個半鐘頭。」

稍作休息，上午八點三十分，我們踏出排雲山莊的大門。起初的路段還算和緩，沿著碎石坡 z 形上升，過了「大峭壁」之後，地勢驟然變臉。步道收窄成僅容一人通過的石徑，左側是垂直上攀的岩壁，右側是陡直墜落的深谷，只覺得若一腳踩空，便是萬丈深淵。

睡眠不足的疲憊在這個時候全面反撲。雙腿像灌了鉛，每一次抬腳都要從意識深處擠出力氣。停下來喝水，冰涼的液體滑過喉嚨，卻澆不熄那股從骨髓裡滲出來的倦意。因為前一日無眠，這個時候已經超過30小時沒有好好休息了「這不是體力的問題了，是意志力。」我對自己說。

繼續走，前方粗重的鋼索釘在岩壁上，在晨光下泛著灰冷的光。風從山谷裡吹上來，帶著涼意，把額頭的汗瞬間吹乾。氣溫很舒適，大約13攝氏度，但似乎已經沒有多餘精力講笑了，默默行走，不知過了多久，我抬頭看岩壁，看防護鐵鍊，看石梯，想著只要一步一步走，就一定會到目標。同路遇上一小隊台灣青年，大家互相鼓勵著，終於，來到「鐵籠路段」這是防護落石的一個底護設施路段，看看頭頂防護網的大石頭，覺得有些背脊發涼。

繼續前行。步道沿著山腰蜿蜒。星辰也在消退——不是消失，而是被漸漸亮起來的天光稀釋了。

天亮了。白木林的枯木在晨光中呈現出一種蒼白的美，遠方的山巒層層疊疊，像一幅潑墨未乾的山水畫。

上午七時。當排雲山莊的紅色屋頂終於出現在視野盡頭時，雙腿已經發痠。排雲山莊海拔3402公尺，矗立在一片開闊的人造平台上，背後是陡峭的山壁，前方是我們剛剛走過來的漫漫長路。

在排雲山莊，先辦理好玉山入園證檢查。我對山莊餐廳櫃檯內的管理員女孩說「我有訂購了一碗麵。」她點點頭，說原本8時開始供餐的，現在可以七點半提早供應。餐廳也可以免費補充飲用熱水，我和隊友坐在木桌椅稍作休息，一碗熱麵被端到了面前——玉山排雲麵。清湯裡浮著蛋與肉、幾條韭菜，麵的熱度估計因為在高海拔，溫度大約80多度。暖暖的麵湯順著喉嚨滑下去，一路暖到胃裡，整個人像是被按下了重啟鍵。



▲上攀的岩壁



▲玉山主峰「鐵籠區」

位於登頂前最後200公尺的風口路段。防護鐵籠保護登山友，防止強風與落石。

抓著鐵鍊往上走，前面的台灣青年說：「轉個彎就到了」。這次是真的「轉個彎就到了」，「玉山主峰 3952公尺」。終於到了。此刻，上午十一點。從排雲山莊出發，2.5小時。工作人員的預判，準得令人心服。

站在台灣之巔，也是東北亞的最高點。四面八方，群山如浪，層層疊疊地向天際展示。中央山脈、雪山山脈、阿里山脈.....在晴朗的藍天白雲下，每一道山脊都清晰得像用毛筆勾出來的。陽光照在臉上，溫暖而柔軟。風輕輕吹過，像是群山在呼吸。大家都靜靜地坐在山之巔，看著眼前這片亙古不動的風景。

一夜未眠的疲憊跋涉、雙腿的痠痛、臂膀的顫抖——在下一刻全部退去了。心裡湧上來一種飽滿的情緒，不是征服的驕傲，而是被接納的感恩。感謝玉山願意讓我在今天上來，感謝天氣如此眷顧，感謝同行者的鼓勵與包容，感謝每一口喘息、每一次抓握鐵鍊的力氣，都剛剛好夠用。對著來時的路，對著同伴，對著看不見的排雲山莊，對著凌晨兩點那個摸黑出發的自己，輕輕說了一聲：「謝謝，我終於完成了！」

這一天，2026年6月30日，我在玉山主峰，這一刻成為東北亞最高的人。



▲玉山主峰 3952公尺



▲峰頂有黃色指示牌：【手機可通訊點】

▲回程遇到路邊淋雨的台灣山羌，台灣體型最小的特有亞種鹿科動物。

後記：

原路回程的半路上我們遇到暴雨。幸好裝備充足，穿雨衣在雨中跋涉了兩個鐘，回到登山口乘坐接駁車往東埔山莊飽餐並休息。

玉山國家公園的管理完善，路徑及標示都很明顯，而且一路上手機的網絡信號覆蓋優良，所以迷途可能性較小。對有意前往玉山主峰單攻的山友，筆者的建議與參考如下：

1.行程前，在香港多鍛煉體能，例如在5.5小時內走完大東鳳凰連走，且下山後雙腿毫無痠痛感，那麼你的基礎心肺與腿部肌耐力已經拿到了挑戰玉山主峰單攻的入場券。單攻玉山主峰通常必須在凌晨 2:00 - 3:00 摸黑起程。長時間睡眠不足、在黑夜中戴頭燈趕路，對意志力與心理素質是極大的考驗。玉山國家公園管理處規定，上午 10:00 前要通過排雲山莊，否則會被強制勸退。

2.台灣玉山的熱門路線入園名額採用「電腦隨機抽籤」的公平機制。而身為香港遠足者，可善用玉山管理處特別對外國人提供的免抽籤提前保留制度於行程前盡早在網絡上申請到兩天一夜玉山行程（入住排雲山莊），登山難度會減輕很多。

3.帶足裝備，行進中定時補充熱量。高海拔山林的氣候多變。出發前留意氣象預報。只要天氣不佳、發布豪雨或颱風警報，應果斷延期或取消。

4.預防高山症與創傷，避免高山症（如頭痛、嘔吐）最有效方法是「緩慢上升」。行程應安排高度適應日，並可在行前諮詢醫師攜帶預防藥物。行經濕滑岩壁、落石區崩壁或斷崖邊時，務必步步為營。



▲冰河遺跡：萬年前的冰河在此留下「U形谷」和「冰斗」



▲玉山六、七月氣候涼爽多雨。清晨至上午多為晴朗或多雲，但午後常有雷陣雨或大雨。我們在回程路尾段上遇到了大雨。

行山樂25周年銀禧紀念晚宴

行山樂於2026年5月16日假座潮薈薈大酒樓25週年銀禧紀念晚宴(漢服夜)，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。



▲與會嘉賓行友大合照



▲行山樂許漢陸主席致歡迎辭



▲行山樂領導層及嘉賓主持切生日蛋糕儀式



▲旅聯周國強主席致賀詞



▲旅聯會長馬正興醫生及執委到會同歡

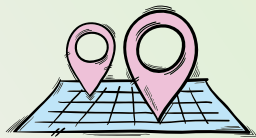


▲旅聯會長馬正興醫生及周國強主席頒發榮譽致敬獎



▲行山樂職委高歌熱舞全場充滿歡樂熱鬧氣氛





旅聯遠足活動花絮 2026年7月12日

【摩星嶺觀海】旅聯領隊李少權

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。大休後循摩星嶺徑落域多利道，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，隨後回域多利道散隊。



▲出發前在堅尼地道地鐵站合照



▲由配水庫
向摩星嶺方向出發



▲在堅尼地道配水庫合照



▲摩星嶺要塞



▲摩星嶺徑



▲於摩星嶺涼亭大休



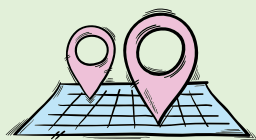
▲昔日的域多利道扣押中心
(俗稱「白屋」)，現為
芝加哥大學教育綜合大樓。



▲銀禧炮台2號炮位



▲西環泳棚對面是青洲



旅聯遠足活動花絮 2026年8月9日

【山貝南生龍頭石】旅聯與友晟之友合辦

行程：行程：元朗英龍圍鯉躍龍門風水池啟步，首訪鄧氏二世祖粵冠「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。大休後乘橫水渡至山貝河彼岸，先訪婚紗橋，賞遊南生圍後循南生圍路往蔭華廬（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），隨後步往博愛醫院出口散隊。



▲十八鄉大圍村休憩處大合照



▲參觀鄧族二世祖粵冠公「金鐘覆火」墓穴



▲山貝嶺下駱氏墓地內的龍頭石



▲山貝嶺頂標高短柱合照



▲山貝嶺上遠眺南生圍、山貝村及深圳的繁榮景象。



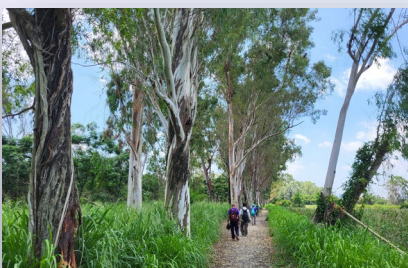
▲山貝河橫水渡



▲參觀一級歷史建築潘屋（蔭華廬）



▲婚紗橋



▲酷熱天氣下，在南生圍涼快的林蔭步道漫步

坪洲附屬小嶼“大利島”(下)

梁本添

大利島昔日四周均是陡峭崖壁，大利灰窯廠及大利船廠結業後，曾荒廢一段時間，及後政府在島上展開工程後，島的東西及南面全被劃平，建立了污水處理廠及廢料轉運站及石油氣倉庫，形成南北兩面均有碼頭，南面碼頭是公開的，北面則屬廢料轉運站私用碼頭，故此若在大利島全網邊就有阻滯，北面廢料站屬私人地帶，隨時不能通過，就算俾面可通行，北面的危崖仍保留原狀，其內的凌空棧道，若無攀爬身手，基本上不能越過，一般島遊者難以克服，不要小看這條天然棧道，你無胆量，你無攀岩經驗，難附壁而行，只能從海路泳渡越過，那就無法感受到凌空棧道的險要，除北面外，西面至今仍絲毫無變，原貌呈現，只是昔日蚊型小灘竟變成碎石灘，全灘現今滿佈圓滑碎石，全無蠔殼，連一丁兒沙粒都沒有，缺點是水流喘急，暗湧時刻湧至，個人較喜歡此灘多過洲仔灘，起碼是無人地帶夠隱世，更是欣賞晚霞日落最佳打卡之地。

大利島所有遊人幾乎全集中洲仔灣「海蜥蜴」處，西北兩面稀有人到訪，除本人多次率隊挑戰外，相信至今仍乏人問津，另西岸對出海面屹立兩巨石，東西對峙各佔一方，此就是大利二石或稱大利二排。

大利二石均是花崗大岩石，西者稱過門石較矮小，東者為帆船石較高大，兩石均飄離海岸，以帆船石最接近大利島之西南面海岸，昔日年輕善泳的我，泳渡登臨帆船石，更胆色個人攀上頂部，登臨才洞悉東面有一穿窿罅隙，狀如針眼，此就是帆船石隙，石隙旁有一石台，是登臨帆船石最佳位置，帆船石形如漁船揚帆出海之帆，因而得名。

過門石也是一巨大花崗岩石，遠觀似相連，近觀才知一分為二，大者居東，小者座落於西毗鄰，此組岩石因離岸甚遠，若要登臨非僱小艇前往不可，過門石緊握坪洲與大嶼山大水坑航道要衝，不停有船隻往來，故稱過門石。

最後再補充大利島另一則傳說，從高空望下大利島形態似舌頭，廣東人慣稱為脬，脬與利同音，寓意吉利，因而稱大利島，從此坪洲就大吉大利。(全文完)



▲ 大利橋 (又名洲仔橋)



▲ 大利島南面碼頭



▲ 大利島水上漁民
搜捕海產



▲ 大利二石之帆船石



▲ 大利二石 (帆船石及過門石)



▲ 筆者於凌空棧道
潛行



▲ 洲仔美景

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。

9月份：

祝賀先鋒旅行隊成立57周年、友行旅行隊成立52周年及青山友之行成立10周年紀念。

10月份：

祝賀新風旅行隊成立56周年，週二旅行隊成立52周年，行者之友成立30周年，

樂遊旅行隊成立29周年及石頭谷成立10周年紀念。



旅行隊活動消息

週日旅行隊

委託深圳港之星旅行社承辦高鐵往飛機返：
河南省全景 8 天遊 開封、郭亮村、嵩山少林寺、
洛陽龍門石窟、欒川老君山、南陽臥龍崗遊

出發日期：2026 年 10 月 15 日—22 日（星期四
出發，共八天行程）

集合時間地點早上 8:10 準時於香港西九龍高鐵
站B1層出境大廳旅遊超市門口集合（售票處對
面）

團費：每位港幣7830元，單房另加1250元。

費用包含：往高鐵返機票含稅、全程 8 天用車、
7晚住宿、14 正餐 7早餐（正餐 50 元起）、行
程內所列景點門票、司機導遊服務費、旅遊意
外死亡保障保險 24萬元註（意：90歲以上不受
保）。

D1:導遊帶領，乘G904（9：18—16：43 不包午
餐）往河南省鄭州東站。然後乘旅遊巴往古都
開封市晚，餐後入住酒店。 住宿：開封四星標
準酒店

D2：早餐後，遊開封“天下第一塔”鐵塔中國
最高大、最完整的琉璃磚塔，遊覽龍亭、高臺殿
式建築。午餐後，遊 5A景區清明上河園園景
區，依照《清明上河圖》1:1的比例復原的大
型宋代歷史文化主題公園，觀看：嶽飛槍挑小梁
王、包公迎賓、打鐵花等表演（看當時情況）。
晚餐後入住酒店。

住宿：開封四星級酒店

D3：早餐後，往林州-萬仙山景區，遊覽日月星石，
將軍峰，“中原小九寨”龍潭溝、黑龍潭白、龍潭
瀑布。郭亮村特色晚餐後。住宿：郭亮村內
三星標準酒店

D4：早餐後遊郭亮洞掛壁公路、絕壁長廊，始建
於 1972 年，為“世界最險要十條路”之一。遊
以郭亮村為核心的自然村落形成的影視拍攝基
地，保留著依山而建的原始石屋建築群，極具特
色。晚餐後入住酒店

住宿：四星非繁天弘酒店或同級

D5：早餐後，往登峰遊覽天下之中-中國武術發
源地-嵩山少林寺。可觀看少林武術表演-隨
“緣”遊覽。乘索道上少室山（上到山頂後往
返徒步約 1 小時遊覽、觀 72 峰朝少室、書冊
崖等。午餐後往洛陽市遊覽中國三大石窟之一
的 5A景區-龍門石窟。晚餐後夜遊千年歷史的
洛陽老城。晚餐後入住酒店。 住宿：洛陽
四星標準雲怡酒店或同級

D6:早餐後，乘旅遊巴往欒川縣遊覽 5A景區-老
君山景區，此為道教始祖太上老君的修煉場所，
成為國內近年最火熱的景點。下午乘坐兩段纜
車上到海拔約 2000 米的索道上站，然後可以
沿新開發的棧道繞山頂遊玩，慢慢登上海拔
2200 米的金頂。天氣好，晚上 6 點，金頂亮燈，
金碧輝煌，人間仙境。然後乘索道下山。晚餐
後入住酒店。

住宿：欒川四星級酒店

D7:早餐後，往南陽市遊【南陽臥龍崗武侯祠】，
為紀念三國軍事家諸葛亮修建的大型建築，也是
劉備三顧茅廬的發生地。參觀著名的醫生張仲
景博物館，又名醫聖祠，全國重點文物，瞭解中國
建築歷史和醫學。晚餐後入住酒店。 住
宿南陽四星級酒店

D8:早餐後，往南陽機場（回程逢週二、週四、
週六），乘 HU7738（09:30-11:45 無飛機餐）
返回深圳，{特色午餐}（如果過午餐時間、安
排下午茶）。送羅湖口岸出境。全程圓滿結束！
注：

1) 高鐵時間、行程以當時為準。

2) 請提早 9 月 28 日前落實名單並繳費，提供：
報名資料，包括姓名，性別，年齡，回鄉證副
本及號碼，電話號碼，回鄉證照片。

查詢：6426418 魏淑貞。恒生銀行 2858051598 魏淑
貞參加者請交妥上列資料，Whatsapp 予阿貞。



山林旅行隊

9月6日【車公乾隆黃大仙】

晨屯馬線大圍站D出口集合，9時起步往車公廟，秦石村、新田圍村、沙田頭村上引水道、石澗大休。午後乾隆古道、獅沙古道落黃大仙散隊。步程：4小時 難度：★★★

9月13日【杏花龍躍馬塘坳】

晨港島線杏花邨鐵路站A出口L1平台集合，9時起步，杏花邨海濱公園、沿海旁往小西灣，龍躍徑、砵甸乍山郊遊徑，天梯落大浪灣公園大休。午後逆行港島徑上馬塘坳，落柴灣散隊。步程：4.5小時 難度：★★★

9月20日【坪洲漫遊賞美景】

晨中環港外線6號碼頭集合，乘搭9時30分船往坪洲，天后廟、金花廟、南灣新村、大窩村、手指山、東灣、龍母廟，適當地點大休。午後釣魚公觀景台，坪愉徑、大利島，出碼頭散隊。步程：4.5小時 難度：★★★

9月27日【深淺雙灣大潭道】

晨南港島綫海洋公園鐵路站B出口落地面集合，9時起步，黃竹坑道往苗鐘徑、深水灣沙灘、麗海堤岸路往淺水灣沙灘、南灣道上紫崗橋，郊遊徑往燒烤場大休。午後林道、港島徑出大潭道巴士站散隊。步程：4.5小時 難度：★★★

10月1日【雙鹿石澗石棧道】 野馬主辦 (星期四)

晨西貢麥當勞旁專線村巴士站集合，9時乘搭村巴往西灣亭起步，大浪西灣上四疊潭，適當地點大休。午後夾萬坑、千絲瀑 (短線出西灣亭散隊)，全溯石澗後出鯽魚湖散隊。步程：7小時 難度：

★★★★ *** 澗道險峻濕滑，敬請量力，需具備行澗經驗 ***

10月4日【綠色棧徑班納山】

晨黃竹坑鐵路站B出口落地面，大王爺廟附近集合。9時起步，綠色棧道接郊遊徑，郊遊徑上班納山，燒烤場小休，香港仔上水塘、林道、小徑接港島徑，八爪魚公園大休。午後灣仔峽道、荷蘭徑落灣仔散隊。步程：4.5小時 難度：★★★

10月11日【炮台環山小八仙】

晨港鐵油塘站A2出口平台集合，9時起步，鯉魚門、魔鬼炮台山、照鏡環山，五桂山(又稱小八仙)，適當地點大休。午後茅湖山落將軍澳散隊。步程：4.5小時 難度：★★★

10月18日【重陽登高享太平】

晨港鐵金鐘站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，纜車徑、漆咸徑、醫院徑、山頂公園，太平山頂四方亭大休。午後西高山，郊遊徑落西環散隊。步程：5小時 難度：★★★★

10月25日【東山象山飛鵝山】

晨沙田圍鐵路站B出口集合，9時起步，水泉澳上慈沙古道、沙田坳道、東山、象山、飛鵝山、百花林古道，適當地點大休。午後百花林、飛鵝山道落井欄樹散隊。步程：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>

野馬旅行隊

10月1日【雙鹿石澗石棧道】野馬主辦 (星期四)

晨西貢麥當勞旁專線村巴士站集合，9時乘搭村巴往西灣亭起步，大浪西灣上四疊潭，適當地點大休。午後夾萬坑、千絲瀑 (短線出西灣亭散隊)，全溯石澗後出鯽魚湖散隊。步程：7小時 難度：

★★★★★

澗道險峻濕滑，敬請量力，需具備行澗經驗。

△ 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 ● 以上節目如天氣欠佳，改線與否由當日領隊決定。本隊資料僅供閣下參考之用，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>

越野優悠行

9月12日星期六〔調景穿越跨灣大橋〕調景嶺站A出口集合，準09:00起步上跨灣大橋出日出康城，將軍澳站散隊，全程步行約二個半小時。

9月26日〔杏花種大浪〕杏花邨鐵路站A出口平台集合，準09:00起步，經小西灣，大浪灣，馬塘坳，落柴灣散隊。全程步行約三小時。

10月10日〔北潭尋黃石〕西貢巴士總站集合，乘09:00班次之94號巴士往北潭坳起步，經土瓜坪

出黃石碼頭散隊。全程步行約二個半小時。

10月24日〔川龍扶輪荃錦坳〕荃灣鐵路站A出集合，準09:00起步，經古道往川龍，扶輪公園，荃錦坳巴士站散隊。全程步行約三小時。

聯絡電郵：countrycross794@gmail.com

FB連結：<https://facebook.com/ccrc19810107>

聯絡人：司徒小姐

電聯或WhatsApp: 4690 8066



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；三段路線睇真嘅！

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

9月5日(六)上午8:45馬鐵沙田圍站D出口步行到公園仔集合，拍合照，9:15起步，博康邨，水泉坳街，山徑上蚺蛇坪，貓仔石，雞胸山，麥徑5段，沙田坳道，黃大仙散隊飲茶。約3小時★★

9月12日(六)上午9時福田口岸出關後楊門旁集合，搭10號線地鐵直達蓮花村站D出口，蓮花公園東南門，漾日湖，登石級上鄧小平廣場100米(深圳十峰之一)，登頂已得進行線上打卡並免費獲取電子版證書與勳章。下降風箏草場，30年紀念公園，出公園南門，少年宮站散隊飲茶。約3小時★半

9月19日(六)上午8:45油塘站A出口集合，9:15步行至鯉魚門牌坊拍合照，起步上衛徑段，魔鬼山(炮台山)，五桂山小八仙，馬遊塘，蓮苑徑，將軍澳尚德商場，散隊飲茶。約3小時★半

9月26日(六)上午8:45顯徑站A出口公園仔拍集合，拍合照，9:15起步，顯徑村上地龍，上引水道，林路小路到岔口，麥徑登獅頭，落回歸亭，蜂箱徑落竹園散隊飲茶。帶備手套，約2.5小時★★B線不登獅子頭★半

10月3日(六)上午8:45上水站D1出口上水巴士總站茶水部集合，拍合照，9:15起步，村莊，虎地坳，華山萬里長城，北望神州，大嶺，義勇軍標誌，下降至雲泉仙館講隊食素。約3小時★半

10月10日(六)上午8:45荃灣如心廣場51號巴士，大帽山郊野公園站下車，上郊遊徑到鱷魚朝天真賞石，下降可背水塘，河背村，元朗散隊飲茶。帶備手套，約3小時★★

10月17日(六)上午8:45碧瑋道消防局前公園仔集合，拍合照，9:15起步，二戰遺跡林林砲台，夏力道/克頓道岔路轉入

盧吉道，欣賞維多利亞港景色，大平山山頂廣場，凌霄閣，下降動植物公園，香港公園，金鐘站散隊，大佛口金灣西樓飲茶。約3小時★半

10月24日(六)上午9時福田口岸出關後楊門旁集合，搭4號線地鐵1個站到龍民轉9號線9個站到桃園村站D出口，龍珠路步行500米到龍珠門入口，盤山水泥路，大觀亭，極目閣(深圳十峰之一，塘朗山山頂432米，登頂已得進行線上打卡並免費獲取電子版證書與勳章。下山可以選翠雲台或者原路返回桃園村站比較容易)。約3小時★★

10月31日(六)上午8:45北潭涌集合，拍合照，9:15北潭涌停車場登山口出發，太墩大王爺廟頂317米，360全景斬竹灣西貢千島湖，沿山脊西行，水泥路出大路，過馬路遊覽斬竹灣抗日英烈紀念碑園。搭巴士回程散隊，坪右富港西樓飲茶。帶備手套，約3.5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，引致參加者親物受損、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、易脫勝景隊衣，隊衣有長袖及短袖，備有中碼M大碼L。請預先WhatsApp: 97279788訂購以便出發時交收。

有對講機行友請帶備，校定頻道為：409800或者520，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。



歡樂遠足隊

【逢星期二出隊】每期行程約4~5小時

9月1日 金督馳馬徑 晨中環交易廣場巴士總站頂層噴水池集合，9時乘 6 號巴士往“黃泥涌水塘公園”起步，走金督馳馬徑，康柏徑出興東邨散隊。（適當地點大休）（行友可選乘 66 號巴士前往）

9月8日 川龍河背馬鞍崗 晨川龍小巴士站集合，9時起步上扶輪公園，走甲龍徑到河背水塘大休，經馬鞍崗出 大欖隧道轉車站散隊。（行友可選乘 51 號巴士或 80 號專線小巴前往“川龍”）

9月15日 西高山 龍虎山 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”起步，盧吉道上 西高山，折返走夏力道，經松林廢堡上龍虎山，出香港大學散隊。（適當地點大休）

9月22日 海下賞南風 晨西貢海下集合，9:30 時起步走大灘郊遊徑，高塘下洋散隊。（適當地點大休）（行友可在西貢乘 7 號專線小巴前往海下）9月29日 小組活動

10月6日 長洲一天遊 晨中環 5 號渡輪碼頭集合，9時乘坐普通船往長洲起步環島遊。（行友可自由活動）

10月13日 土地灣、龍脊 晨筲箕灣站 A3 出口南安街休憩處集合，九時乘 9 號巴士往“土地灣、石澳道”站落 車起步，走港島徑上龍脊，出柴灣站散隊。（適當地點大休）

10月20日 獅子雞胸貓仔山 晨港鐵黃大仙站 B2 出口集合，9 時起步，獅沙古道上回歸亭，緩登獅子頂接走麥徑，經雞胸山、貓仔山，落沙田圍散隊。（適當地點大休）

10月27日 東澳古道 晨港鐵東涌站 B 出口集合，9 時乘坐 11 號巴士往“大澳”總站起步，經大澳橋、新基大橋走東澳古道，散石灣碼頭大休，經馬灣涌出東涌散隊。

***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

自助旅遊

10月19-26日 台灣攬勝

1/山中仙境-清境山鎮

2/登遊百岳--石門山和合歡北峰

3/日月潭單車環島遊--世界最優美的環湖單車徑之一，又或隨意徒步日月潭。

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/全天在清境鎮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。不懂單騎可徒步日月潭。D7/自由享受日月潭的山光水影美態。D8/晨早離開。晚機回港。或自由staybehind。

查詢Whatsapp：90496694簡培發

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>



友晟之友

9月至10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

留意行程部分山路崎嶇，毋須報名，行程彈性，可中途離隊。量力參加，責任自負。

9月13日（貓仔捉蝌蚪初秋之旅）自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

★★★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。徒步至沙田坳道經鳳凰配水庫，於高約363米「襪帶坳」（網圖稱「雞雉坳」）接入麥徑，中途再切入小徑往賞雞胸山脈北面的貓仔石，適當地點大休。午後經貓仔山（標高約258米）小徑前往蝌蚪坪，水泉澳邨附近散隊。
步程約4小時

9月27日（白虎礪堡訪古村）自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

★★★週日上午9時20分東鐵粉嶺站A出口集合，乘79K巴士(9:35班車往打鼓嶺)，走以下路線：打鼓嶺松園下巴士總站→蓮麻坑路→白虎山(高98米)[白虎山8座日軍機槍堡、戰壕、水井；香港「北極」標高柱；麥景陶礪堡；白花山行動基地]→蓮麻坑路→三排氣口古窰→香園圍避雨亭→香園圍(300多年客家村落)[村內有完整客家大宅、防禦用的四層高炮樓、村公所、祠堂]→松園下村(300多年客家村落)[村內有祠堂、古老排屋、天后廟]→打鼓嶺松園下巴士總站散隊。
步程約5小時

10月11日（鷓鴣串遊白水碗）自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

香港旅聯·友晟之友合辦★★★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。乘坐公共交通工具至壁屋啟步。於壁屋坳越林登遊《香港市郊探勝》譽為「市郊觀景站」的鷓鴣山（標高432公尺），沿途賞覽西貢及清水灣一帶內外風光，科技大學及麻南笏半島形如魚尾的萬頭咀景色。復沿山嶺連綿的徑道（此段有風水名稱曰「將軍走馬」）前赴科技大學校園外，適當地點大休。午後循水泥小徑步下白水碗海灘，觀賞牛尾海一帶水域山海美景，傍海山徑經露營灣前赴南圍散隊。
步程約4小時

10月25日（金馬倫山探秘遊）自備糧水、交通費、晴雨用具、手套

★★★週日上午9時30分港鐵金鐘站F出口(站外夏慤花園)集合，走以下路線：夏慤花園→萬茂里→寶雲道→21孔相連拱橋(仿如古羅馬引水拱橋)→21孔脊→荷蘭徑→灣仔峽→中峽道→荒徑→中峽道豪宅後花園(已荒廢)→荒徑→金馬倫西坑→水管路→金馬倫山日軍機槍堡→金馬倫山配水庫(已荒廢)→金馬倫山(高439米)→金馬倫山南脊→香港仔東引水道→四層穴脊→黃竹坑石刻→南風道(散隊)。[可步行往地鐵海洋公園站或香港仔隧道口巴士站]。
步程約5小時



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

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





旅行除活動消息

行山樂

9月6日 領隊：Polly Chow

路線／活動名稱：鉛礦坳-城門水塘主壩>城門水塘緩跑徑>城門水塘畔塘徑>向左走向鉛礦坳（往大埔方向）>鉛礦坳營地>元墩下避雨亭>新屋家（終點）。活動難度 ★★★▲

9月13日 領隊：Joe Wong

路線／活動名稱：紅香爐峰-戰時爐灶 恐龍石寶馬山道→紅香爐峰→金督馳馬徑→衛奕信徑→小馬山→畢拿山→大風坳→柏架山道→康柏郊遊徑→恐龍石→鯽魚湧樹木研習徑（終點）。活動難度：★★★★

9月20日 領隊：Eric Poon

路線／活動名稱：九龍水塘界石尋8-11 -石梨貝水塘>金山路>九龍水塘界石碑>石梨貝水塘緩步徑>長源路（終點）。活動難度★★★

9月27日 領隊：羅倫C

路線／活動名稱：南丫北角咀燈塔風采風車臨折前打卡- 南丫島北角碼頭>北角新村>北角咀>北角

山>白鴿坑>南丫風采發電站>137山頭>榕樹灣碼頭。活動難度 ★★★

10月4日 領隊：Leeann Pang

路線／活動名稱：清徑-蝴蝶雙飛愛畫眉 -集合點起步>上蝴蝶山徑>落畫眉徑>粉嶺站終點。活動難度★★▲

10月11日 領隊：Sammy Poon

路線／活動名稱：九徑山 -M200>屯門徑>東升亭>九徑山>毛主席石>左右門神>星堤（終點）。活動難度★★★★

10月18日 領隊：Leland Lam

路線／活動名稱：鷹咀石探索遊 -大坳門路>大廟>鷹咀石>田下山>經C3110>大坳門路（終點）。活動難度★★★★

10月25日 領隊：Philip Hui

路線／活動名稱：羅湖得月樓 -上水火車站>新運路>寶運路>祝運路>排頭路>邊界道路>料壘>大石磨>雙魚河>彩園路>上水火車站（終點）。活動難度★★★▲

友行旅行隊

9月6日(屏南郊遊徑)沙頭角鹿頸路南涌公園(粉嶺56K小已)站9時45分集合。

9月13日(藍地水塘)屯門青山道藍地巴士站公園9時45分集合。

9月20日(城門水塘)梨木樹巴士總站公園9時30分集合。

9月27日(下葵涌村大窩山)港鐵荃線葵芳站A出口9時30分集合。

10月4日(小夏威夷井欄樹)港鐵將軍澳線寶琳站A1出口9時30分集合。

10月11日(海盈橋)港鐵荃灣線長沙灣站C2出口9時30分集合。

10月18日(蛇石凹)西貢北潭路大灘(96R)巴士站9時45分集合。

10月25日(龍蝦灣郊遊徑)西貢清水灣道大坳門(91)巴士站9時45分集合。

群山任縱橫

9月6日白芒十望上大東

晨9時東涌港鐵站A出口集合,起步經低埔、白連走廊、白芒、望渡坳、梅窩、水井灣、十望新村、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。

9月13日道風大帽背快塘

晨9時沙田港鐵站A出口集合,起步經道風山上麥徑,再經草山、四方山、大帽山、麥徑、清快塘、元荃古道出荃灣散隊。山行快步7小時,量力參加。

9月20日小組活動

9月27日飛鵝小象上金山

晨9時彩虹港鐵站C2出口集合,起步經永定道、斧山、倚天脊、飛鵝、象山、東山、沙田坳、麥徑、畢架山、大埔道、金山路、金山、麥徑、城門水塘、針山、道風山出沙田散隊。山行快步8小時,量力參加。

10月4日蠔殼四排過川龍

晨9時元朗港鐵站出口集合,起步經川龍、蠔殼山、掌牛山、四排石山、吉慶橋、元荃古道、清快塘大休、午後經元荃古道、白石橋、川龍、龍門郊遊徑、松樹徑落荃灣散隊。山行快步8小時,量力參加。

10月11日雞公兩吃

晨9時水浪窩公廁集合,起步經雞公山、雷打石、嶂上、嶂上郊遊徑、大灘郊遊徑、黃石碼頭、赤徑、赤鹿走廊、鯽魚湖、榕北走廊、雞公山落水浪窩散隊。山行快步7小時,量力參加。

10月18日小組活動

10月25日川龍河背石龍拱

晨9時荃灣港鐵站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8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>