



「郊野公園之友樂行會」2013年08月健行活動

「樂行會」的健行活動全由義工籌備。「大會活動」：參加者按擬定時間自行依循路標前進；「小組活動」：由領隊帶領前進。參加者必須遵守「郊野公園遠足安全指引¹」、瞭解健行活動的潛在危險及路線難度，並自付能應付裕如。

「樂行會」並沒有為參加者購買意外保險，參加者請自行選購合適保險；若發生任何意外，參加者須自行承擔所有責任。

星級指標	★	適合老少，一家大小。未計休息輕鬆行兩至三小時左右。
	★★	有些少上高落低，山徑明顯。未計休息行三至四小時以上。
	★★★	較多的上落，山徑未必明顯，需要較多的經驗。未計休息行四至五小時以上。
	★★★★	上高落低，穿越不明顯山徑，可能要用手攀爬，要有豐富行山經驗，未計休息行五至六小時以上。
	★★★★★	手腳並用，艱辛行程，要有豐富行山經驗，未計休息行六至七小時以上。

如早上七時半，雷暴警告、任何暴雨警告、三號或以上之颱風訊號懸掛，當天活動取消。

2013.08.04	小組活動：上窰擺頭墩 — 黃宜洲半島	途程：9公里	難度：★★★★
路線簡介：	北潭涌傷健樂園→自然教育徑→上窰郊遊徑→擺頭墩(204米)→萬宜路→南風灣傍海山徑→曝罟灣→起子灣→黃宜洲半島→上窰→北潭涌。 上走擺頭墩，西貢內海，島嶼星羅棋佈在海上，景色美態，令人讚嘆。左邊是萬宜水庫，前方是創興水上活動中心的人工湖。下走南風灣沿著傍海山徑而過，對岸是大頭洲及滯西洲，谷底下曝罟灣廢村，村前漁塘，弧形堤堰，景緻怡人。前走起子灣的海岸，對出是黃宜洲及斬竹灣，風光旖旎，景色怡人。		
集合：	西貢北潭涌傷健樂園 9:15 起步		
起點交通：	巴士：92(鑽石山港鐵站)，299(沙田市中心)，99(烏溪沙鐵路站)，792M(調景嶺)；另綠色小巴：1(德福)，1A(彩虹)，12(寶琳)，101(坑口)均於「西貢巴士總站」下車轉乘94號巴士於「北潭涌」站下車。 巴士：96R(鑽石山港鐵站)，698R(小西灣)均於「北潭涌」站下車。		
終點交通	同上		

2013.08.11	小組活動：挑戰柏架山 — 漫步野豬徑	途程：9公里	難度：★★★★
路線簡介：	港鐵筲箕灣站→福德祠→配水庫→柏架山頂發射站(507米)→野豬徑→柴灣。 由福德祠經廢村上引水道，山脊上走俯瞰柴灣及港島東一帶景色，盡收眼底，發射站位於頂峰，漫步野豬徑下柴灣坳落柴灣。		
集合：	港鐵筲箕灣站A3出口 9:15 起步		
起點交通：	港鐵港島線筲箕灣站下車。巴士：2, 2X, 9, 720, 720A, 77, 99, 529, 及過海巴士 102, 106, 110, 682 等。		
終點交通：	港鐵柴灣站。途經柴灣往各區的巴士。		

2013.08.18	大會活動：石梨貝金山郊野公園(縱走金山脊 — 石梨頭美孚)	途程：8公里	難度：★★★
路線簡介：	石梨貝水塘→長源路→九龍副水塘→緩跑徑→引水道上金山訊號發射站(369米)下走金山脊石梨頭長坑路→鐘山台→美孚。 由長源路經九龍副水塘環走至石梨貝水塘，林蔭處處，恬靜怡人。沿引水道上走山徑至金山訊號發射站，不太崎嶇。從頂峰環望城門水塘及葵涌，石蔭一帶風貌。		
集合：	石梨貝水塘長源路口涼亭 9:15 起步。		
起點交通：	72(長沙灣)，81(佐敦)均於「石梨貝水塘」站下車。		
終點交通：	港鐵美孚站。多線巴士穿梭港九新界各區。		

2013.08.25	小組活動：松嶺雲山 — 鴉山洞梓	途程：8公里	難度：★★★★
路線簡介：	大埔富亨邨→松嶺→晨運樂園→衛徑5段→雲山(九龍坑山440米)→沙螺洞李屋→黃嶺脊→鴉山→洞梓童軍中心。 從富亨邨經頌雅路往松嶺上走晨運樂園，開揚山徑盡覽山下康樂園，鳳園及遠眺吐露港一帶沿岸風光，接衛徑8段(288米)山頭直上雲山發射塔。下走沙螺洞李屋沿船灣古道上走黃嶺荒脊下鴉山洞梓童軍中心		
集合：	大埔富亨邨商場巴士總站 9:15 起步。		
起點交通：	大埔墟東鐵線巴士總站轉乘巴士 71A 往富亨邨總站，71B(大埔中心-富亨)，271 經(尖沙咀、佐敦、油麻地、窩打老道、九龍塘)直達富亨邨。71K(大埔墟鐵路站-太和總站)，71S(廣福-循環線)均於富亨總站下車。		
終點交通：	綠色小巴 22B(洞梓童軍中心-大埔墟東鐵站)或沿洞梓路多走 20 分鐘出汀角路乘 75K 返大埔墟東鐵站。		

如需離隊，請通知領隊或其他工作人員。超越領隊者視自行離隊。

共同健行，互相照顧。尊重其他遊人，盡量降低聲量。切勿損毀私人財產、農作物及牲畜。切勿破壞自然景物。切勿污染水源。切勿在燒烤場或營地外生火。切勿損害野生動植物及其生長環境。切勿隨地拋棄廢物。愛護郊區，保存大自然美景。

¹「郊野公園遠足安全指引」http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_wha/cou_whe_sat.html