



「郊野公園之友樂行會」2013年10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，並自忖能應付裕如。「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。

聯歡晚宴：「樂行會」昂然進入第13年，多年來得各位會友熱烈支持，感謝萬分。今年聯歡晚宴聚餐定於11月16日(星期六)舉行，**餐券每位300元，會員在晚宴時退回20元**。歡迎各會友及其親朋踴躍參加。請向各幹事報名。
地址：「東九龍譽宴」黃大仙龍翔道110號2樓(港鐵黃大仙站A出口)。17:00 恭候，19:30 入席。

攝影比賽：香港位處亞熱帶，四季皆宜遠足，郊野之四時景緻，與大自然的各類動、植、飛、潛、跳躍、爬行生物，互相輝映，各展特色美態，美不勝收，令人目不暇給，讚歎造物者之奧妙意念，並鼓舞著我們把景物拍下與友好共賞。本會會員中不乏攝影好手，現特舉辦第二屆攝影比賽，歡迎各會員及其親友踴躍參加，個人傑作既可與各「龍友」切磋、互展藝術能耐，亦可供會眾欣賞。所有參賽照片必須沿當日活動之行山徑拍攝。參加者可考慮背頁²之生態，自行選擇題材，並上傳至 photo@lokhang.servehttp.com。

2013.10.06 小組活動：馬鞍山下—景像萬千 途程：11公里 難度：★★★★
路線簡介：烏溪沙鐵路站→利安邨→晨運徑上山腰接雁谷迷徑→馬鞍山燒烤場→馬鞍山郊遊徑→昂平→茅平→梅林林→富安花園
雁谷迷徑沿半山腰而過，部份保留原始風貌景色，間中開揚，盡覽山下風貌，近看淡水湖及遠眺八仙嶺。郊遊徑段林木茂盛，上落不大，沿途觀看西貢內海一帶景色。
集合：港鐵馬鞍山線「烏溪沙」鐵路站A出口。9:15 起步
起點交通：港鐵東鐵線大圍站轉乘馬鞍山線。
巴士：40X(葵涌邨)，89D(藍田鐵路站)，99(西貢)均至「烏溪沙鐵路站」再往鐵路站A出口。
86C(長沙灣甘泉街)，680(金鐘)，682(柴灣東)於「利安邨」總站下車往平台廣場等待會合大隊。
終點交通：84M(樂富)，43X(荃灣西鐵站)，81C(紅磡鐵路站)，85K(沙田鐵路站)，89C(觀塘)，289K(大學鐵路站)。

2013.10.13 小組活動：大澳寶珠潭—嶼北賞彩石 途程：16公里 網邊難度：★★★ 不網邊難度：★★★
路線簡介：大澳→寶珠潭→網遊千景海岸→深屈→散石灣→沙螺灣→蟹殼灣→散頭→侯王廟→東涌。
由嶼北界碑前網邊至深屈，觀賞天然石景，紅粉石海岸，石景千姿百態，喻為千景海岸，著名景點為：龍門石窟，海濱仙羊，神龍乍現，靈芝岩畫，小火焰壁等。網邊路段崎嶇，須攀爬，上高落低，宜備手套。不網邊者可經由傍海山徑而過，抵達深屈後會合大隊。
集合：東涌大嶼山巴士總站轉乘大嶼山巴士11號。09:30「大澳」起步點。
起點交通：港鐵東涌線。各E線巴士於東涌消防局站下車往大嶼山巴士總站。
終點交通：同上

2013.10.20 大會活動：石澳郊野公園(龍脊—大浪灣—石澳—大頭洲) 途程：10公里 難度：★★★
路線簡介：土地灣→龍脊→港島徑8段→馬塘坳→大浪灣郊遊徑→古石刻→大浪灣→石澳→大頭洲→石澳。
山徑位於石澳郊野公園，由土地灣登打爛埗頂山，沿山往可眺望東面大海，橫瀾島，東龍島，大廟灣一帶盡入眼簾，更可俯瞰石澳沙灘及翠綠的高爾夫球場，西面大潭灣一帶的景色亦令人回味無窮，山脊小徑蜿蜒起伏頗具氣勢，故稱之為龍脊，接小徑深入村林之間，寧靜的環境與先前壯麗景色截然不同。
集合：石澳道土地灣巴士站，9:15 起步。
起點交通：筲箕灣巴士總站，9號往石澳於土地灣站下車。
終點交通：同上

2013.10.27 小組活動：馬灣環島行 途程：8公里 難度：★★★★
路線簡介：柏麗灣碼頭→北灣→馬灣大街新村→馬灣市(舊區)→大排咀→南灣→東灣(部份路段沿海岸而過須網邊)。
繞著馬灣走，新屋苑，舊漁村，交替雙影成趣，青馬大橋，汲水門大橋近在咫尺，馬灣大自然公園及挪亞方舟公園登陸地，任君觀賞。
集合：馬灣柏麗灣碼頭前廣場，09:30 起步。
起點交通：中環2號碼頭往柏麗灣(船費22元)，60分鐘一班。柏麗灣專線巴士：MR330 港鐵青衣站(車資\$10.5)，MR332 港鐵葵芳站對面新都會廣場與葵青劇院之間行車通道(車資\$10)。巴士約10-15分鐘一班，下車後步行往柏麗灣碼頭集合。
終點交通：同上

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_wha_whe_sat.html

²第二屆攝影比賽 <http://lokhang.servehttp.com/fans/2014/201409PhotoCompetition/photocompetition.pdf>