

**「郊野公園之友樂行會」2014年12月健行活動**

「樂行會」的健行活動全由義工（包括領隊及所有工作人員）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」、事前自行了解每次活動之行程、潛在危險及難度，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，一切與主辦單位無關，「樂行會」亦不作任何賠償。

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。

第八屆（2015-2016年）「郊野公園之友樂行會」執行幹事委員會選舉

秦滿祥、賴錦明、陳漢新、李錦明、溫兆基、游嘉麗、李達存、梁英傑、梁伯誠和潘美琮

已經組成新幹事會，有待2015.01.18會員大會通過。

2014.12.07	小組活動：力拔狗牙—勇闖閻王	途程：13公里	難度：★★★★
路線簡介：	石壁水塘→石壁郊遊徑→西狗牙嶺→一線生機→閻王壁→斬柴坳→鳳凰頂峰→天窗峽→逆走鳳凰徑→北峰嶂→地塘仔郊遊徑→石門甲→東涌。		
	上走狗牙嶺路段須翻越數個山頭，部份路段崎嶇狹窄，沿山脊而上，兩邊危崖深谷，只要步伐穩定，可轉危為安。中狗牙與西狗牙的一線生機接合點可遙望天窗峽及積木崖的險崖及幽谷。旅行界所稱的閻王壁，坡度頗大，只要小心，定可戰勝。鳳頂下走天窗峽(天窗)，跟積木崖高聳的柱石岩壁，兩邊石景之美，可說是大嶼山之最。		
集合：	石壁水塘水壩前巴士站。9:30 起步。		
起點交通：	港鐵東涌線。E線巴士於東涌消防局站下車往大嶼山巴士總站，轉乘大嶼山巴士11號。		
終點交通：	港鐵東涌線。E線巴士。		

2014.12.14	小組活動：長山斬竹—王爺太墩	途程：6里	難度：★★★
路線簡介：	西貢戶外訓練營→斬竹灣→長山→王爺坳→大王爺墩→太墩→北潭涌遊客中心。		
	初段上長山之石階路較陡，宜緩步。長山及太墩均面向北潭涌及西貢方向，但層次不同，太墩頂峰下望，西貢內海，島嶼星羅棋佈在海上，景色美態，令人讚嘆。		
集合：	西貢戶外訓練營站。09:45 起步。		
起點交通：	巴士92(鑽石山港鐵站)，299X(沙田市中心)，99(恆安邨)，792M(將軍澳)，另綠色小巴1(德福)，1A(彩虹)，12(寶琳)，101M(坑口)均於「西貢巴士總站」下車轉乘94號巴士於「西貢戶外訓練營」站下車。巴士96R(鑽石山港鐵站—黃石碼頭)。		
終點交通：	同上。		

2014.12.21	大會活動：石澳郊野公園(步步高陞—輕登龍脊)	途程：9公里	難度：★★
路線簡介：	土地灣→龍脊→馬塘坳→渣甸山郊遊徑→小西灣。		
	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：	土地灣。09:15 起步。		
起點交通：	筲箕灣巴士總站乘9號巴士於「土地灣」站下車。		
終點交通：	小西灣總站106(黃大仙)，118(深水埗西九龍中心)，8(灣仔碼頭)，85(寶馬山)途經北角。		

2014.12.28	小組活動：赤漢迷踪—后海之旅	途程：13公里	難度：★★
路線簡介：	屯門良景邨→良田坳→舊軍車路→稔灣→下白泥→白泥→上白泥→鰲磡沙→鰲磡石→沙江村→坑口邨→流浮山。		
	昔日操炮區域，沒有植樹造林，影響所及，到處都是黃沙白土，山頭土崩路塌，被風雨侵蝕成奇形怪狀尖削山丘，沿途泥土鬆散，注意要放慢腳步。山下阡陌分隔成無數的是下白泥養魚場，青山綠水，倒照湖上。后海灣至流浮山沿岸一帶景色，盡收眼底。		
集合：	屯門良景邨巴士總站旁公園。9:30 起步。		
起點交通：	58M 港鐵葵芳站，58X 旺角東鐵路站，均至屯門良景邨總站。另260X(紅磡鐵路站—屯門寶田邨)，258D(藍田—屯門寶田邨)，960(灣仔碼頭—屯門建生邨)，960A(中環—洪水橋)，960B(金鐘—洪水橋)均經屯門良景邨站下車。另新界區沿線輕鐵。		
終點交通：	655 西鐵接駁巴士至元朗輕鐵總站，綠色小巴43至元朗。		

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