



「郊野公園之友樂行會」
2015年2月和3月健行活動

「樂行會」的健行活動全由義工籌備，目標是推廣定期運動，並愛護及認識郊野的訊息。

參加者必須遵守「[郊野公園遠足安全指引](#)¹」。

「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。

2月活動

2015.02.15	石梨貝金山郊野公園 (石梨貝金山—城門梨木樹)	途程：9公里	難度：★★
路線簡介：	石梨貝水塘→金山路→九龍副水塘→緩跑徑→引水道上金山訊號發射站→下晨運徑接引水道至金山路尾→麥徑6段→城門水塘燒烤場→梨木樹。 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。再而下走晨運徑至引水道接金山路尾上走麥徑6段至城門水塘。		
集合：	鷹巢山自然教育徑入口。 9:30 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：	36(荃灣西鐵站)；36A(深水埗東京街)；36B(佐敦)；36M(葵芳港鐵站)。		

3月活動

2015.03.22	南大嶼郊野公園 (全走鳳凰徑 9-10 段)	途程：10公里	難度：★★
路線簡介：	石壁水塘→古石刻→紅十字會石壁營→東灣→石欖洲→羅箕灣→水口→麻埔坪→塘福。 紅十字會營地乃建築石壁水塘時為工程師而建的房舍，現已改為活動營社，由慈善團體管理，內裡設備齊全，環境清優，沿途海岸更可觀賞大小鴉洲及索罟群島景色，石欖洲及羅箕灣更是露營者的勝地一後段水口至東涌道全走植林區引水道，一片青蔥，林木茂盛，更可下望長沙泳灘全貌境況。		
集合：	石壁水塘壩頭。 9:30 起步。		
起點交通：	港鐵東涌線東涌站或各E線機場巴士於「東涌消防局站」下車，步行往大嶼山巴士「東涌市中心」總站乘搭大嶼山巴士11號(車資 \$19.20)或23號(車資 \$27.00)至「石壁水塘」站下車		
終點交通：	11或23號往東涌巴士總站，3號往梅窩碼頭		

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