



「郊野公園之友樂行會」
2016年4月健行活動更新版

「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](#)」。

「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。

4月漁護處植樹活動

2016.04.10	「體驗自然」郊野公園遠足植樹日(獅子山郊野公園—作學坑) 途程：11 公里 難度：★★
路線簡介：	港鐵馬鞍山線沙田圍站→博康邨→作學坑植樹場→衛徑→雞胸山→麥徑回歸亭→蘇屋邨。 上走有光明頂之稱的平矮山頭，近賞沙田火炭一帶風光，沙田頭雞胸山近賞貓仔石。
集合：	馬鞍山線沙田圍站 D 出口運動場公園仔。 9:15 起步。
起點交通：	(1)港鐵列車之馬鐵支線沙田圍站 D 出口，向左望即見遊樂場。 (2)巴士： (a) E42, 87A 直抵博康巴士總站(馬鐵站 D 出口旁)，下車向頭行即到。 (b) 47X (葵、青、荃、屯 263, 天水圍/元朗 269D 均於城隍口轉乘)，80X 由觀塘，82M 由廣源均於「博康邨」站下車，向車尾行即到。 (c) 82M 由九龍塘鐵路站(地鐵及火車)，85A, 86A, 89B, 170, 182 均於「沙角邨」站下車，向車頭行至燈位過馬路便到。
終點交通：	(1)蘇屋邨巴士總站有 2, 112, 796C, 970, 970X。 (2)青山道有巴士 6A, 6C, 6D, 40, 86, 86A, 86B, 86C。 (3)長沙灣道有港鐵長沙灣鐵路站(地鐵站)。 另有巴士 102, 171, 904, 905, 35A, 36B, 41, 43C, 45, 46, 98C, 及西行往葵、青、荃、深井、屯門、天水圍、元朗等區之多線巴士。

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。

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

