



**「郊野公園之友樂行會」
2016年10月及2016年11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。
★★★★★	手脚並用，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。

10月活動

2016.10.02	石澳郊野公園(龍脊—大浪灣—石澳—大頭洲)	途程：12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，沿山徑可眺望東面大海，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。 9:30 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	

11月活動

2016.11.06	大欖涌郊野公園(深井—南坑排)	途程：14公里 難度：★★
路線簡介：	深井村→深井聚水塘→民安隊圓墩營→圓墩郊遊徑→永吉橋→吉慶橋→元荃古道→大棠自然教育徑→南坑排→元朗大棠道。此路線均為郊遊徑及自然教育徑，沿途穿梭大欖涌水塘，幽谷小徑，樹木蒼翠，平順易走，恬靜怡人。	
集合：	深井村內足球場。 9:30 起步。	
起點交通：	巴士：962B (銅鑼灣摩頓台)，52X (旺角柏景灣巴士總站)，53 (荃灣西鐵路巴士總站)，另可於荃灣港鐵站外南豐中心對面青山公路富華街站乘搭 234A、234B (荃灣西鐵站)，均於「深井村」站下車。由元朗，屯門方向往深井巴士：52X，53，962B 下車巴士站同上。	
終點交通：	元朗大棠路巴士：K66 往元朗中心及西鐵朗屏站。紅色小巴往元朗市中心紅棉圍 (千色店附近)。	

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