

# 樂善行

## CARE ACTION

理 監 事：楊威洪 關潔梅  
 會 長：吳兆偉 98063316  
 秘 書：謝國榮 90186694  
 國 內 總 監：張 弓 13902998197  
 財 務：楊海峯 黃偉強  
 周杏橋  
 核 數：布志強

會址：荃灣荃景圍匯利工業中心18字B室 通訊地址：旺角郵箱79847  
 樂善行深圳聯絡處：深圳市羅湖區深南東路粵海酒店706室 (0755-25409438)

榮譽會長：李柏成博士 陸承澤醫生 關潔梅女士 韓立亭女士 義務法律顧問：伍毅文律師  
 名譽會長：楊威洪先生 名譽副會長：陳永堅先生 廖忠偉先生 張業泉先生 陳建忠先生  
 名譽顧問：李樂詩博士 程鐵生先生 郭品強先生 王福義博士 張 裕先生 澳門 歐燕山先生 陳一年先生  
 顧問：饒玖才先生 朱石年先生 黎準基先生 梁秋原會計師 郭永秋先生 陳來新先生 蔡浩澎先生  
 創會會長：吳兆偉(主編) 98063316 電郵：info@CAREACTION.org.hk 網頁：www.CAREACTION.org.hk



樂善行 f 專頁  
 下期出版：1-10-2019

第 112 期  
 2019年8月  
 非賣品

**簡 介** 二零零零年初，一群旅界人士自發組織「樂善行」，旨在推廣公開的環保旅行遠足康體活動和籌集善款援助國內偏遠貧困山區的失學或在學兒童。由於「樂善基金」的成立，本會於零一年一月三日在社團註冊處登記成為一註冊非牟利志願團體 CP/LIC/SO/19/24510。更於零二年一月二十六日申請獲稅局批核成為一註冊非牟利慈善團體。日後資助本會的各界熱心人士，可持捐款收據向稅務局申請作扣稅之用。(稅局檔號：91/6454)

### 回饋社會 衷心致謝

吳兆偉

**樂善行**  
**RC OUTFITTERS**  
**毅成戶外用品**  
**報 道**

早在10年前，本會每年舉辦的「樂善盃」盛事，「毅成戶外用品」鄭志聰先生和徐晶小姐二人都很關心活動情況，並贊助一些戶外用品，如帳篷、睡袋、水袋和水瓶等等，希望能幫助賽事順利進行。

從2013年開始，「毅成戶外用品」以為善最樂的心態，更為「樂善行」送上善款支票，委託本會在國內作扶貧助學善舉。至今，「毅成」已在國內地區省市援建了3所小學，在青海省捐贈了一輛流動醫療車，為青海省的學校牧場捐贈羊兒，援助青海省白內障手術，修建村醫院並贊助國內貧困中學生到港作文化交流活動等。

「毅成戶外用品」除支持「樂善行」扶貧助學善舉外，並致力發揚中華傳統文化，傳承國學經典，提升師生文化素質。「毅成」多年來在江西省瑞金市，透過「樂善行」舉辦的名為「樂善行杯」全市中小學師生書法比賽，比賽得獎的首名，更可獲「毅成戶外用品」贊助到香港參與為期6天的夏令營活動。

今年「毅成」繼續贊助「超級樂善盃」，更設6個團體盃和獎金(戶外用品現金券)。第一名可獲壹萬圓，第二名可獲陸仟圓，第三名可獲叁仟圓，第四名可獲貳仟圓，第五名和第六名各得壹仟圓，以示獎勵及推廣長跑活動。又贊助排汗衫、防水袋、水壺和旅行摺杯等作義賣籌款，善款全數捐贈予「樂善行」的扶貧教育基金。本會對「毅成戶外用品」的鄭志聰先生和徐晶小姐的支持和鼓勵致以最衷心的感謝，也代表國內受惠人士對您們致以最崇高的敬禮！謝謝！

註：本會舉辦的2019年「樂善盃」豬年慈善行山活動，已獲漁農自然護理署批許活動將於12月8日(星期日)在西貢傷健樂園舉辦。請大家繼續支持「樂善盃」慈善行山活動。謝謝！



(1) 瑞金市舉辦的全市中小學書法比賽名為「樂善行杯」



(2) 全瑞金市的小學生參加書法比賽



(3) 白內障手術成功，為藏牧民解除失明的痛苦



(4) 在江西省婺源縣援建一所村醫院



(5) 在青海省澤庫縣人民醫院捐贈的流動醫療車



(6) 在吉安市遂川縣援建一幢老師宿舍並附有食堂



(7) 在吉安市吉水縣援建的一所小學



(8) 在贛州市崇義縣樂洞小學援建一幢三層高的教學綜合大樓

全港第十八屆「樂善盃」豬年慈善行山，將於12月8日(星期日)舉行，歡迎參加

## 鳴謝樂善贊助



# 「盈威」

楊威洪先生（名譽會長）和韓立亭女士（榮譽會長）為善最樂，贊助第17屆「樂善盃」活動，為是屆得獎健兒送贈狗年紀念版背囊，以示獎勵及推廣長跑活動。並為狗年「樂善盃」短線活動參與者，特設350個狗年腰包送贈予在6小時內完成全程式賽道的健兒，以作獎勵及感謝支持。本會衷心致謝。



紀念版腰包



★ 楊先生及韓女士在愉景新城的盈威旗艦店

## 冰火之國探遊(之二)

陳一年

### 冰島之旅

#### 瀑布奇崖看不盡

冰島首都雷克雅維克市的四周及西南部地區，被旅遊界稱為冰島的旅遊黃金圈。如果是參加北歐「鴨仔團」，或你的時間不多，一般就不會超過黃金圈範圍。而我們這樣的環行者，並沒有「黃金圈」概念。為了克服冰島雲雨多變的天氣，我們是根據天氣預測和極光預測來制定路線，有時不惜來回穿梭，有如「打游擊」。

#### 水簾洞探秘

在環島公路上追蹤太陽，一路上看到許多瀑布。我們到了首都雷克域東南150公里處，著名的水簾洞瀑布 Seljalandsfoss 就在環島公路旁。這道瀑布遊人特多，從外望瀑布，巨大水柱從天而降，細看之下可見一條小徑繞到瀑布背後的山洞中。然而，一旦走近瀑布便如踏入浴室的花灑之下，前後左右都是水珠。我在瀑布外水珠最密集處見到美麗的彩虹，因其角度太寬廣，用魚眼超廣角鏡也無法拍全。首先要做好攝影器材的防水功夫。我把用浴帽包裹著相機鏡頭，當風稍弱時迅速揭起浴帽，搶拍一張，再迅速將浴帽蓋上，此時鏡頭已沾滿水珠，急忙用紙巾將鏡頭的水珠抹乾再拍。幸好照片都很清晰。

在水簾洞內，其感受極其震撼，耳伴是轟隆如雷的水聲，臉上是撲面而來的冰冷水珠，眼前是從天而降的飛流，洞外是冰島的美麗山水，感覺奇幻極了。帽子山瀑布 Kirkjufellsfoss 是旅遊者和攝影發燒友去冰島必遊的聖地，我們先後三次來到這裡。在拍攝點向北望時，前景是一群秀美的瀑布，其流水蜿蜒流向遠處的海中，瀑布背景是像一座金字塔形的山，又像一頂大草帽，因此叫作「帽子山」。這裡很適合拍日出日落，如果晚上天清時，運氣好的話更可拍到北極光。可惜我三次都沒有遇上好天氣。

#### 火山歷奇

冰島全境遍佈火山地貌，其中一座影響歷史的火山，名叫歷奇 Laki。歷奇火山之巔，可以見到一連串的小火山沿著大陸板塊的裂縫排列，地殼美洲板塊與歐洲板塊的接縫在此蜿蜒。不少旅友在這裡分別站在「美洲」和「歐洲」相互握手。歷奇火山曾經在1783年6月大爆發，連續八個月噴出岩漿、火山灰和毒氣，使冰島百分之七十五的牲畜和百分之二十五的人死亡，此火山爆發引致歐洲天氣反常，農作物失收使歐洲六百萬人餓死，所引起的飢荒和貧窮為日後的法國大革命埋下種子。

來到冰島南端的景點 Dyrholaey 半島，是孤懸海上的險峻斷崖。駕車可直達山頂，上有一燈塔，站在崖邊遠眺四面景色，懸崖盡頭有一座天然石拱橋探入海中，海裡襯有幾座怪石，崖上峭壁上有各種鳥類出沒飛翔，成為一處獨特景色。若時間許可，在崖上守候日出日落，一定很壯觀。可惜時間不合，只是拍攝「硬照」而已。

#### 駿馬奇技

駕車奔馳在鄉間小路上，時常見到著名的冰島馬，牠們或在吃草，或在草原奔馳，顯得英姿颯爽。冰島馬體形並不高大，但粗壯有力，身上有兩重毛利於禦寒；四歲前是不被乘騎的，全身骨骼到七歲才發育完全。八歲至十八歲是其壯年的黃金時期，長壽的可活到四五十歲。冰島馬性情溫馴，刻苦耐勞。因為一千年來與世隔絕，所以沒有其它馬匹常見的疾病。

然而，冰島馬因此對外來病毒完全沒有抵抗力，所以冰島法律嚴禁任何外來馬匹進口，島上馬匹一旦離境則永不允許再返回，國外使用過的馬鞍馬具俱不准進口。這一切，都保證了冰島馬的純粹和獨特性。冰島馬有一種與生俱來的步法 (tolt)，是其它馬種所沒有的，牠們快跑起來動作柔順、落地輕巧有如閒庭信步，人騎在馬上完全不覺得顛簸。這樣的奔跑絕技，使冰島馬成為全球愛馬者的寵兒，身價自然不菲。



(1) 在著名的史高加瀑布 Skogafoss，巧遇有人正駕駛水陸車穿過彩虹。



(2) 水簾洞瀑布從天而降的飛流，看洞外的落日景色，感覺奇幻極了。



(3) 帽子山瀑布，瀑布群與帽子山相映成趣。



(4) 冰島馬是世界上獨特的馬匹種類



(5) 走在美洲與歐洲兩大板塊的縫隙間



(6) 冰島南端的景點 Dyrholaey 斷崖，如天然石拱橋探入海中

# 六一兒童節

吳兆偉

2019年的六一兒童節，今年喜獲熱心建校捐方們為以下的小學生們送上文具、糖果、水果和小禮物等，使在校的師生們在學校內一起歡度六一兒童節。

在此，本會同人向熱心的捐方致以衷心感謝外，更代表國內的山區小學生們致以崇高的敬禮。



★文潤兒先生援建的桂林六塘中心小學



★文潤兒先生援建的瑞金特殊學校



★文潤兒先生援建的遂川鄱背小學



★梁寶卿女士援建的瑞金珠斗小學



★梁寶卿女士援建的贛州沙地梁沛權小學



★梁寶卿女士援建的瑞金瓦子小學



★馮肇基先生援建的瑞金沿崗小學



★馮肇基先生援建的遂川特殊教育學校



★馮肇基先生援建的遂川特殊教育學校



★廖忠偉先生援建的瑞金洋溪小學



★廖忠偉先生援建的瑞金洋溪小學



★廖忠偉先生援建的瑞金禾塘小學



★香港青馬獅子會援建的瑞金瑞蘭小學



★香港青馬獅子會援建的瑞金下村小學



★香港青馬獅子會援建的瑞金下村小學



★香港摩星嶺獅子會援建的瑞金茶亭小學



★香港摩星嶺獅子會援建的瑞金茶亭小學



★張業泉先生援建的瑞金黃安小學

 **MONTANE**  
FURTHER. FASTER.



如何體驗山野  
全由你話事



**RC OUTFITTERS**  
毅成戶外用品  
rcoutfitters.net

- 旺角亞答老街24-26號東方大廈5樓及6樓
- 銅鑼灣軒尼詩道467-473號建德豐商業大廈2字樓
- 元朗大棠路29-33號大棠樓2樓B (千色廣場對面)
- 九龍灣宏照道38號 MegaBox 8樓 GigaSports
- 北角英皇道416-430號新都城百貨公司1樓

- Tel: 2390 0980
- Tel: 2390 0020
- Tel: 2390 2388
- Tel: 6218 9655
- Tel: 6765 2430

- 一田百貨 (沙田) 靚成戶外專櫃 • 香港電視 (HKTVMail.com)
- Price.com • YAHOO 購物 (hk.shop.yahoo.com)
- 1000 Miles (馬鞍山/將軍澳) • MegaFoot+ (杏花邨)
- 裕華國貨 (佐敦) • Trail Walker (赤柱)
- 鄧坪360 (旺角/ 勵志360及東涌總站)

f @ y t in P  
RC Outfitters 9



## 美國優質防曬帽

美國檢認・皮膚學家推介

美國 Sunday Afternoons 所用的防曬布織品均於美國阿拉巴馬州 International UV Testing Laboratory (化驗及測試) 經過持續長時間測試而達致 UPF 50+ 最高防護指數 (阻擋紫外線 A 及 B 達 98% 以上), 而布料上的高防護特性是永久性保存。Sunday Afternoons 防曬系列更曾獲美國全國性皮膚學專家認可及推介。



**RC OUTFITTERS**  
毅成戶外用品

rcoutfitters.net

f @ v t in p RC Outfitters Q

- 旺角亞答街老街24-26號東方大廈5樓及6樓 Tel: 2390 0980
- 銅鑼灣軒尼詩道467-473號建德豐商業大廈2字樓 Tel: 2390 0020
- 元朗大棠路29-33號大棠樓2樓B (千色廣場對面) Tel: 2390 2388
- 九龍彌敦道38號 MegaBox 8樓 GigaSports Tel: 6218 9655
- 北角英皇道416-430號新都城百貨公司1樓 Tel: 6765 2430

- 一田百貨 (沙田/荃灣/大埔) • 千色店 (荃灣/元朗/馬鞍山/將軍澳/人角咀/屯門)
- 永安百貨 (上環/尖東/彌敦道) • 裕華國貨 (佐敦) • 香港電視 (HKTV mall/龍)
- REECHO (灣仔/荃灣/油麻地/元朗) • Escapade (銅鑼灣/上環/淺水灣)
- 1000 Miles (馬鞍山/將軍澳) • MegaFoot+ (合彩館) • Trail Walker (赤柱)
- 雄獅露營戶外用品 (元朗) • 摺理360 (昂坪/龍鳳360及東涌總站)
- APA (黃竹坑) • 自然樂戶外 (觀塘) • 香港童軍物品供應社 (佐敦)
- Round the world (上環) • 領峰 (紅磡) • 英國皮具公司 (露營用品) (油麻地)

上山下海

乘天氣仍涼快乾燥，一展身手，攀遊青山東南一帶。於散石灣路起步，沿哥爾夫球場旁，上走車路至刻有麒麟圍及新圍仔之涼亭，整拾行裝，轉上闊落開揚天梯，循電纜塔旁開始，目標直指青山之顛。

沒有特定路線，目下打算穿走青蝶脊、石河及最後攀越發射站對下的青蝶壁。起步初是一大段碎石坡，但前望數分鐘之距已是一片花崗巨岩，細步斜走接上，頓時腳下感到實在得多。眾人先作小休，欣賞青山灣一帶景色。轉身仰望，卻是一重巨型岩區。從岩隙中的叢林中鑽上，攀附其中，偶然需要翻身而出，立於岩上，等候前隊開闢小徑，此時涼風一吹，腳下虛浮，真是滋味在心頭。

打量前方，如佛肚般寬大的巨型岩區，一層續連一層，乍看像是牢不可破，但岩層間往往有著隙縫，此時身體需要貼附岩面，只容一人單行而過。靠近上層岩區，更需要以繩索防護，險攀七十多度企壁，不容有失。朝山頂發射站進發，接下來的層層岩面，因曾經被山火洗禮，岩石外露，只需手足並用，便能輕易攀上，不過末段近百米的攀升，使人氣喘不爽。

各人先後到達韓陵片石亭，放眼青山復地，荒脊縱橫交錯，走進其中，確實易令人迷失。小休後循西脊下走，偶有嶙峋石群攀玩，順利下降至望后溪，時候尚早，水源地再來小休，一洗面上塵灰，甚至來倘小睡。偶有異味從前方堆填區傳來，但還可以接受。及後踏上已成大草原的堆填區，面積之大，足已建成小型屋苑。漫步而過，來張合照，再沿車路下行出龍門路，往蝴蝶灣散隊。



★韓陵片石



★奇岩企矗



★攀越峡谷



★大型板岩



★險渡危隙



★青山西脊

尊醫重術

吳兆偉

青海省祁連縣人民醫院和祁連縣藏醫院，為慶祝5.12國際護士節，除一起進行暨健康巡迴義診服務活動外，為更好提高全體護理人員的文明禮儀素質，及弘揚南丁格爾精神，醫院舉辦多項活動，提升護士聖潔美好的職業形象，及護理技術操作比賽活動等，並為優秀的醫護人員送上紀念品及獎狀，以示獎勵。



★青海省祁連縣人民醫院



★青海省祁連縣藏醫院



作者簡介：本會名譽顧問李樂詩博士是第一位踏足地球三極（南極、北極、珠穆朗瑪峰）的中國女性。她極力倡導以藝術創作，推動科學普及，環境保護，為香港與中國內地的科考，繼續不懈地探索與追求。更重要是培養青少年對社會的責任感，重視科學工程，促使他們成為廿一世紀的優秀科學接班人。

## 愛斯基摩人的家

李樂詩

樂  
詩  
足  
跡

愛斯基摩人雖然生活在荒涼的北極，但由於現代文明的發展，他們也不能永遠停留在原來的生活狀態。文明的入侵，使他們家庭生活也發生了明顯的變化。也發生了貧富之分，財富多寡的分別。

一般的人家等於小康家庭，比如獵人，他們靠打獵捕魚為生，海豹是他們的財產，可以用來換錢，添置吃穿用。而富有人家就不同了。

西方輸入一切生活方式，在大村莊裏，有上等的傢俬，有沖廁，有洗衣機，而且有西式爐具，西餐用具全套。這些有錢人大多是為政府打工的，丹麥政府管轄這裡，為丹麥政府打工，可以有較高的收入，而且有機會接觸外來人，所以，一切很西化。

而貧苦人家或寡婦，看來是很窮，一座小小的木屋，只有一張床，少量海豹肉，他們的確在貧窮下掙扎。所以，愛斯基摩人也有貧富之分。

一般愛斯基摩人家中的佈置，有特大的床，而且有暖爐，暖爐就像中國北方那爐子，可以把煙通到外面去的，所以到了屋內很暖和，孩子和老人在屋內都穿短袖衫和T恤，穿起T恤來，才看到他們手臂白色，沒曬過太陽的。

床上鋪上北極熊皮或海豹皮，牆上還掛著珠畫，是用珠子穿成的各種圖案，還有用珠子織成的杯墊等等手工藝品。這都是冬天打發日子而做的藝術品。所以，愛斯基摩人也是一個愛美的民族，他們也會為自己織出美麗的裝飾品。



★一座小小的木屋，愛斯基摩人也有貧富之分

## 跨越城市界限 呼吸自由空間

NIKKO

5 years+  
商界展關懷  
caring company  
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service  
香港社會服務界協會

專業戶外運動品牌 網址：<http://www.nikkosports.com> 電郵：[ad@nikkosports.com.hk](mailto:ad@nikkosports.com.hk) 顧客服務熱線：2480 0363

代理品牌：

NIKKO

SKIPPER

BODY  
SCULPTURE

SWANS

HARROWS  
DARTS TECHNOLOGY

molten

DOM  
DARTS TECHNOLOGY

aquapac

NIKKO 專門店：

九龍灣宏照道38號企業廣場5期MegaBox 8樓4號舖  
臺灣楊屋道18號至新天地2期UG78舖  
香港杏花村盛泰道100號杏花新城東翼1樓126號舖  
將軍澳欣景路8號新都城中心二期2樓2083號舖  
鑽石山龍蟠街3號荷里活廣場1樓169號舖  
臺灣至華街3號悅來坊B101舖  
深水埗欽洲街37號K西九龍中心先施百貨1樓

Tel: 2701 0738  
Tel: 2701 0966  
Tel: 2649 1149  
Tel: 2217 8638  
Tel: 2368 1912  
Tel: 2404 2200  
Tel: 2307 9881

## 禪語二則

禪  
明  
善  
鳴

一則：佛像

「為什麼入了佛寺要禮拜佛像？有些人還跪在地上，這樣做不是太迷信嗎？」有人問。

他繼續說：「師父你不是常說佛在心中，為何要拜那個佛像呢？」

大師笑着問：「你愛打高爾夫球，你打高爾夫球的目的是什麼？是要打斷那枝七號桿，還是要打爛高爾夫球？」

「當然不是。打高爾夫球既可挑戰自己又可鍛鍊身體，和朋友們一起打還可聯絡感情。」

「沒有球桿和高爾夫球。打其他球不也一樣可以挑戰自己、鍛鍊身體和聯絡朋友感情嗎？」那人茫然。

（打高爾夫球，球桿和小球是道具；佛寺內的佛像也是道具，一個讓人在禮叩跪拜那一刻淨心的道具。）

二則：看鐘

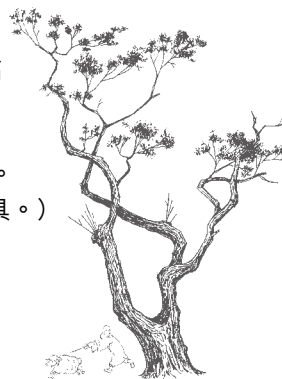
「師父，我又睡不着啊！」一俗家弟子晚晚失眠，精神萎靡，十分痛苦。

「你睡不着時做什麼？」大師問。他說：「你叫我平常心，什麼都不要管，只聽着自己的呼吸。」

「對啊。」「但我一直聽，聽了個多小時也毫無睡意。」「你聽了那麼久？」「是呀！我看鐘嘛。」

「你看鐘，就不是平常心；知道了時間，便苦不堪言了。」

（學佛可以增長智慧，有智慧當然可以解決問題，但有些問題是很難解決的，例如失眠；學佛問道是幫助你在面對失眠、面對困難時應該抱有什麼心情，而不是解決事情。）







# 樂善助學保育郊野

由第十八屆開始，六屆中（2019-2024）取得其中四屆紀念背囊的健兒，可獲贈12生肖字樣的紀念版背囊

## ★全港第十八屆「樂善盃」報名表格 “CAREACTION CUP” APPLICATION FORM

2019年12月8日（星期日）舉行，參賽人數3000人，額滿即止

即日起公開報名，如欲保留上屆參賽者編號，請於八月二十日前報名，十一月十五日截止。

報名費  300 \$ 善心捐款  500  1000

### 報名費及善款將用於支援江西省贛州市「天心小學」

#### 長線

分男子、女子公開組及男子、女子先進組，設獎盃及首890個紀念版背囊及首500件紀念帽和首300名頭巾贈送，八小時內跑畢全程者可獲贈證書及首2150名豬年紀念金章。  
路線：北潭涌傷健樂園起步，上窩郊遊徑→北潭涌復興橋→北潭郊遊徑→北潭坳→赤徑→大浪坳→鹹田村→鹹田灣→西灣→西灣亭→北潭涌返回會場（全走樂善徑）。  
全程28公里，步程約8小時。（參加者必須十五歲以上）

#### 短線

不分年齡及組別，首350名跑畢全程者獲贈豬年紀念版腰包、豬年紀念金章及豬年證書，首100名獲贈紀念帽和頭巾。  
路線：北潭涌傷健樂園起步，北潭郊遊徑→北潭坳→赤徑→大浪坳→鹹田村→鹹田灣→西灣→西灣亭→北潭涌返回會場。全程20公里，步程約6小時。（參加者必須十五歲以上）

參賽組別：

長線公開組

男  女

Select the Group: Long Route Open Group

長線先進組（男55歲以上，女50歲以上）

男  女

Long Route Senior Group

(Male over 55 ages / Female over 50 ages)

所屬團體、旅隊、機構

（請用正楷清楚填寫，以防郵誤）

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| English Name<br>英文姓名：               | Chinese Name<br>中文姓名：   |
| HKID/Passport No.<br>身份證/護照號碼：      | Date of Birth<br>出生日期： D 日 M 月 Y 年                                |
| Address<br>地址：                      | Sex/性別： <input type="checkbox"/> 男/M <input type="checkbox"/> 女/F |
| Flat/Rm單位 Floor樓 Block座數 Building大廈 |   |
| Street街道 District區 Region地域         |   |
| Phone<br>聯絡電話：                      | Date<br>日期： D 日 M 月 Y 年   |
| Signature<br>簽署：                    | Emergency Contact<br>緊急聯絡人姓名：                                     |
| Emergency Contact<br>緊急聯絡人姓名：       | Emergency Contact Phone<br>緊急聯絡電話：                                |

善心捐款者名單（不包括報名費）  
「樂善盃」長線、短線，表格適用

| 捐款者姓名 | 善款HK\$ |
|-------|--------|
|       | \$     |
|       | \$     |
|       | \$     |
|       | \$     |
|       | \$     |
|       | \$     |
|       | \$     |
|       | \$     |
|       | \$     |
|       | \$     |
| 總數    | \$     |

如需收據者請在方格內加劃，否則收條為參加者名稱

註：所有填妥之報名表須連同報名支票及1個已貼上郵票（\$2）的回郵信封一併遞交，請寄回旺角郵箱79847樂善行收  
Please post to MongKok mail box number 79847  
支票抬頭——樂善行或 CAREACTION

凡額外捐款100元以上，如需郵寄「樂善行」雙月刊請在下面方格加上✓號  
 除報名費外，凡贊助港幣100元或以上者均獲免費贈閱「樂善行」雙月刊為期一年  
支票抬頭——樂善行或 CAREACTION

### 第十八屆「樂善盃」男/女團體計分表（計算長線男子公開組首120名/先進20名、女子公開組首30名/先進10名到達終點健兒） 公開男團體設12個獎盃/公開女團體設12個獎盃/先進男團體設10個獎盃/先進女團體設8個獎盃

| 名次   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27-30 | 31-80 | 81-120 | 長線首890名完成賽事者可獲贈豬年紀念版背囊及首500名紀念帽 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|-------|--------|---------------------------------|
| 男子分數 | 30 | 28 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2     | 2     | 1      |                                 |
| 女子分數 | 30 | 28 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2     | -     | -      |                                 |

家長/監護人同意書  
未滿十八歲的參加者須填妥以下家長/監護人同意書

本人姓名\_\_\_\_\_同意敝子弟\_\_\_\_\_（參加者姓名）

參與由樂善行舉辦的慈善行山活動，並聲明他身體狀況適宜參加此活動，同時願意自行承擔所有責任及自身安全。

家長/監護人簽署：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_\_

註：所有提交之個人資料僅供是次活動，及本會日後宣傳及推廣其他環保或體育性活動之用，絕不外洩。  
根據前述事項，本人之繼承人、遺囑執行人及管理人謹此豁免樂善行、所有贊助商、支持是項運動之團體及任何有關之團體對於本人因參加是項行山籌款而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失及經濟損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人同時亦在此聲明各隊員身體狀況良好及有足夠訓練完成賽事。此外，本人亦授權主辦者及其代理商選用有關此項賽事之相片、錄影帶及賽事紀錄作任何合法用途。

「樂善盃」報名費300元，參賽者可獲贈：  
長線：保健蜂蜜；八小時內跑畢「樂善徑」者，可獲贈豬年證書、首500名紀念帽、首2050名紀念金章及首300名獲贈頭巾。  
短線：保健蜂蜜；跑畢全程者，首100名獲贈頭巾、紀念帽及首400名腰包、豬年紀念金章及證書。  
另本會特為是次活動設行李寄存服務及參賽保險。（大會保留最終決定權）

查詢：謝國榮90186694 吳兆偉98063316 張弓（國內）13902998197

參加者於十一月二十至二十二日下午一至九時到觀塘工業中心一期4/F G室領取號碼布，逾期不設補領。於領取前一週仍未收到領取信請來電查詢

支票背後請寫聯絡人姓名及電話號碼，連同本表格（勿用釘書釘夾附）及回郵信封寄回本會，旺角郵箱79847號

三  
人  
行  
踪

**大**嶼山東北部，有地名大白灣、二白灣、三白灣和四白灣。還有大轉、二轉和三轉。還有二白坳、三白坳和四白坳，一連串數字地名，該區獨有。大白灣和二白灣已成住宅區，位處愉景灣內，三白灣和四白灣仍是荒灘，保持原始景色，三白灣有兩海灘，稱上灘和下灘。

愉景灣發展到此為止，未有向北推進，兩地環境大異。愉景灣和迪士尼兩地很興旺、中途山間阻隔，天然障礙，無法穿走兩地，中環開出的愉景灣渡輪，有特別班次停泊迪士尼。

三白灣兩灘間海岸亂石分隔，穿走困難、下灘再過四白灣，亂石海岸更難行，斜立岩壁，攀爬危險、涉水步行、易被水淹、山路叢莽，阻塞難通，若強行走到四白灣，始終無法橫渡四白咀坑水出海口，立即回頭，免生意外。四白灣上方有宗教團體主辦的青少年宿營地，他們進出營地的途徑，是在坪洲乘專船往返。

大二三轉的海灣，是汲水門的急速水流沖擊而成，青嶼幹線收費廣場，有路通往大轉，二轉和三轉，近觀急速的水流和漩渦，順路欣賞大橋雄姿，海岸有鎮流碑，昔日對舒緩湍急水流的祈望。沿路再走，可經草灣、花坪、扒頭鼓、望東坑發電廠、迪士尼樂園返欣澳站、環岸及山頂，俱是可遊可賞交通方便的路線。

北岸東葉坑，有水泥梯級上登大峯峒微波站，路口無標誌，只有梯級，易被忽略。東鄰的翔東路有水務車路上登欣澳咸淡水配水庫，水庫位處山腰，再行模糊山路上走三白坳。愉景灣時峰有路上登二白坳，多人上落的主要通道，愉景山道上山的大路，遙長兼崎嶇難行，不似二白坳短途兼快速上山，行者知所選擇。

獨欠大白坳，老虎頭和榴花峒之間，應有大白坳，實地觀察，山坡突起一高峰，頂上滿佈巨石，那是榴花峒，和老虎頭之間並無山坳，山路在巨石旁經過，遊人喜登其頂，遠眺四週景物，二白坳上來，全程路徑開揚明確。

大嶼山全島，還有許多有趣地名：大澳、二澳、大東山、二東山、大鴉洲、小鴉洲、大磨刀、小磨刀、大蠔灣、小蠔灣、大浪灣、二浪灣、上羌山、下羌山、長沙上村、長沙下村、咸田新村、咸田舊村、拾壆新村、拾壆舊村、分流東灣、分流西灣、分流廟灣、牙鷹山、牙鷹角、雞公山、雞山、分流頂、分流角、上嶺皮、下嶺皮、東涌炮台、東涌小炮台、大青洲、青洲仔、花瓶石、花坪村、扒頭鼓北灣、扒頭鼓南灣、望東坑、望東灣、長沙欄、長沙灣、牛牯灣、牛牯壆、和尚峒、禾上坳、東中西狗仔嶺、地名村名成雙成對、大嶼山獨有。

嶼南界碑和嶼北界碑，南碑在狗嶺涌山坡，北碑在大澳象山山脚，兩碑石是有關聯的，當年英政府向清朝租借新界的土地界線，港境之西，以兩碑石劃一直線向北伸展為界，終點在內地海岸，「潮漲能到之處」屬港境，連后海灣水域也納入「租借」範圍，如此一來，內地豈非沒有海面，實屬不可思議，此為西界。再由分流角咀劃一斜線至大鴉洲西南岸為界，界線之東屬租借地，界線之西屬公海，東部範圍包括大嶼山全島，大小鴉洲及頭顱洲。

南部界線繞過頭顱洲南岸，向東直走蒲台島南角咀，為港境南部界線，大鴉洲東南的頭顱洲，為本港邊遠小島。九七至今已回歸多年，上述界線，已屬歷史陳迹，轉為特區政府和內地的關係，旅途遇見碑石，有助談資而已。假如你曾踏足過蒲台島的南角咀尖端，登陸過頭顱洲賞奇石，在大鴉洲山上遙望海景，又由狗嶺涌繞過分流角，沿海岸北走大澳象山山脚，西部的龍鼓洲和沙洲四島，亦曾專船登島遊覽，你已走遍本港的南部和西部邊界線。

此等劃分，在於說明地域界線，大澳至分流角海面，並非不可航行，當年油麻地小輪，每天曾多次繞岸停泊，往返港澳水翼船，不停穿梭，界線之作用，表示明確「租借」新界範圍而已，東部海面和深圳河，亦有清楚界線。

樂  
善  
善  
心

至2019年7月底，贊助雙月刊印刷費、國內援建學校及物資，有以下熱心人士/團體/旅行隊/小組：

李柏成、楊威洪、陳永堅、韓立亭、陸承澤醫生、廖忠偉、關潔梅、王福義、歐燕山、文潤兒、黎準基、張業泉、陳一年、朱石年、陳建忠、陸志昌、徐綺雯、陳麗真、陳來新、郭永秋、梁寶卿、許寶河、徐華、白禮文、麥兆文、余碧茵、麥智恒、麥沅宜、徐華、郭君杰、王龍、余耀華、陳昌茂、朱蘇、GILBERTHO、鄭玉珍、陳裕釗、周修奇、李華、陳其標、陳麗梨、梁志鴻、李燕居、鄒啟龍、冼仙舟、姚大東、賴偉鳴、鄭傑良、黎志明、劉沛誠、劉浩德、盧建華、文鈺婷、文鈺瑩、謝森治、伍澤棠、江先平、馮少根、郭麗敏、陳少文、盧月珍、關慧雄、秀峰、康樂山友、金峰會、千禧、翠綠、陸遊人、自然之友、奇萊山友、週二、山林、週四、蟻行樂、晨暉、峻嶺行、盈威、海燕、先鋒、郊遊樂、山嶽野蹤、山與澗、雲踪步影、本草、山龜、香港山友、健樂行、天鷹、樂遊、山友自由行、群山任縱橫、歡樂、旅樂行、優遊、其樂、金山奇鷹、坪原友社、怡力有限公司、盈立發展有限公司、騎騎樂單車之友、機電EM、四海實業、LORDPOWER INVESTMENTS LTD、WEBSON INVESTMENT LTD、INDIGOPOWER CO LTD、消防野外活動組、坪原友社、太古可口可樂康樂委員會、太古可口可樂健跑會、毅成戶外用品公司、香港業餘電台聯會、創興康樂會、寰宇旅運有限公司、愛心騎行

本會將支援江西省贛州市援建「天心小學」

贊  
助  
表  
格

如需郵寄「樂善行」雙月刊請在右格加✓號

本人\_\_\_\_\_贊助\_\_\_\_\_善款

凡贊助港幣100元或以上者，均獲免費贈閱「樂善行」雙月刊為期一年

通信地址\_\_\_\_\_聯絡電話\_\_\_\_\_

註：如贊助壹仟圓或以上的善長，將在「樂善行學校」建校奠基的碑文上刻誌芳名

支票抬頭：樂善行，寄旺角郵箱79847·中銀03055800033008·如贊助壹佰圓以上者，可獲免稅

1. 5月16日，本會成員前往荃灣「顯達鄉村俱樂部」，落實「樂善行基金會」將於8月9至11日，舉辦第四屆「港澳及內地學生夏日交流營」活動。
2. 5月24-26日，本會成員前往贛州崇義，出席樂洞小學教學綜合樓（毅成戶外用品援建）、樂洞小學食堂及浴室（廖忠偉名譽副會長援建）的竣工典禮。翌日，前往過埠鎮，考察污水環保處理工程項目。
3. 5月25日，本會成員應邀出席「香港業餘電台聯會」90週年會慶。
4. 5月25日，「毅成戶外用品」透過「樂善行」在瑞吉市舉辦書法比賽「樂善行杯」，現場有千多名中小學生參加比賽並圓滿結束。
5. 6月28日，本會成員出席「機電工程署」一級監工暨長跑隊隊長葉炳強先生榮休之喜。



★黎進基名譽副會長為今屆「樂善行」題上「豬」字

★顯藝鄉村俱樂部區達明經理（左）、李美霞副經理（右）



★本會成員與崇義有關單位合照



★本會成員應邀出席「香港業餘電台聯會」90週年會慶

★文潤兒先生（右）及「斯是樂善」成員一直支持「樂善行」的扶貧助學



★馮肇基先生為遂川縣特殊教育學校送上床單



★「機電工程署」一級監工暨機電長跑隊隊長葉炳強先生榮休之喜

黃龍右龍絕壁飛流

鄭傑良

**郊野探勝** 大東山和二東山的北部，谷深林茂，雲霧繚繞，孕育出龐大水系，稱東涌五龍，加上支流，共十多條。以黃龍石澗為主澗，崖壁潭瀑，蔚為奇觀！前段較易攀，後段從黃龍兩險起，難度甚高，且有危險性，（從前有三險，但首險藤梯崖在廿多年前已被政府拆毀，有旅人把懸壁棧道延長，與黃龍石澗連接。）龍尾瀑右旁的右龍石澗，亦甚雄峻，亦有攀遊價值。

從東涌市中心起步，過黃龍坑道，先攀黃龍石澗。澗道明曠，石潔水清，兩旁翠林依偎，前方高嶺重重。不久有一狗頭石置於澗中，越過後回望，則變成蟾蜍石。攀約二十分鐘後，一壯麗支流從右方下注，是為藏龍石澗；續走臥龍石澗亦於左方匯入。沿澗續攀，可抵著名的黃龍瀑，從高崖飛瀉，崖塊下層疊相啟，形成流態獨特！其下的水潭，頗多彩石，在陽光映照下，金黃耀眼，是為黃龍潭。從左方峭壁登上黃龍瀑頂，難度甚高！瀑頂是丫字型的急流。稍上有一個更艷麗的彩石潭瀑，留意左方，有一石隙，內有兩塊疊石，好像成人頭壓着嬰兒頭，十分有趣！

續闖三龍峽，首先出現的是氣勢磅礴的左龍瀑，疑是銀河落九天！接着是右龍瀑，仿如一幅大白紗！前方三龍峽的盡頭，一瀑好像白蛇吐舌，是為龍尾瀑。

轉攀右龍石澗，可在右龍瀑的右側，接碎石小徑，登右龍瀑的壁頂，有一處垂直峭壁，雖有遊人綁上繩索，亦甚具危姿！瀑頂面對懸壁棧道，亦是唯一可賞左龍瀑全貌之處。不過，瀑頂之上的澗途，瀑壁都是中小型，旅人較喜愛黃龍石澗，遂關小徑接龍尾瀑頂，可攀黃龍上源、或左支源龍嘍石澗、或落蛇倒退及懸壁棧道，回接龍尾瀑附近折返東涌。右龍瀑稍前的澗途，六年前已叢莽茂密，難以前進！龍尾瀑頂亦有秀瀑，回望右龍瀑，又有不同景觀！這時若續攀黃龍或龍嘍，全程要七小時以上，可選擇落蛇倒退及懸壁棧道，回接龍尾瀑底，折返東涌，全程約六小時。不過，右龍絕壁和黃龍兩險並非人人適合，必須有徒手攀懸崖峭壁的技術和經驗，跟隨有經驗的旅行隊始可攀遊！參考地圖：郊區地圖《大嶼山》。



★黃龍石澗的標誌——黃龍瀑及黃龍潭



★龍瀑之上，有一個更艷麗的潭瀑



★三龍峽的入口



★氣勢磅礴的左龍瀑，疑是銀河落九天



★右龍瀑像一幅白紗，遠景為龍尾瀑



★落險峻的懸空石坡蛇倒退

## 野果種植

**所**為君子，為人應如大地一般，厚實和順、容載萬物。而君子谷，身為大地之軀，卻如人之君子，端莊大方、胸懷廣闊、風度翩翩、清靜自守……君子谷，位於我國江西省贛州市崇義縣，地處羅霄山脈東南深山區，是羅霄山脈諸廣山中的一條山谷，是一個生態條件非常優越的山谷地，面積約為二百公頃，綠樹成蔭，常年溪水長流，空氣負離子含量極高。

君子谷是一個野生水果的品質種植資源庫，中國南方亞熱帶野水果在這裡幾乎都能找到，我國特有的野果刺葡萄在君子谷就有1千多株，這裡不僅有紅刺葡萄，而且有白刺葡萄，是一個名副其實的野生刺葡萄品質種植資源地。

5月25日，香港「樂善行基金會」一行工作人員到崇義參加一所捐贈的小學竣工典禮及考察一個污水整治專案，路經君子谷，順路中，便投入了君子谷的懷抱。走進君子谷，映入眼簾的是一片鬱鬱蔥蔥的景象，滿目青黛、山巒疊翠、空氣滋潤、微風涼爽，山泉水叮咚迴響，溪水清澈透涼，一路的蟬叫蟲鳴，漫山遍野的野花野草和品類豐富的野果樹，引得同伴們嘖嘖稱奇，拍照的自我陶醉其中；戀氧的深吸慢呼；求知的緊跟解說員細心聆聽。置身這天然的植物園，不對，是百果園，雖然自小在農田中長大，在山野中放牛，摘過、吃過很多野果，但是在這裡，不懂名稱的野果，實在太多。

君子谷的野果，沉睡了幾百年，於1995年，因為愛和執著，谷主莊席福先生在這裡譜寫了夢想與傳奇，與當地政府簽訂了君子谷的承包合同，十年磨一劍，於是成就了一個野果家園，創建了野生刺葡萄酒製釀基地，刺葡萄酒在第五屆亞洲葡萄酒品質大賽上榮獲金獎。第九屆國際葡萄與葡萄酒學術研討會就在君子谷召開。沉睡的野果，終於蘇醒了，跳躍著或奔跑著，走向了全國，走出了世界，成為世界的唯一。



(1) 君子谷內野生的刺葡萄

(2) 君子谷野生水果世界



(3) 君子谷內的野生刺葡萄酒製釀基地



(4) 君子谷內巧遇谷主莊席福先生(右二)

## 保護環境 造福百姓

周莉芳(深圳)

## 環境保護工程

**位**於江西省西南邊陲的崇義縣，地處章江源頭，是王陽明於1517年建縣時以“崇尚禮義”之意取其名。由於其山脈縱橫交錯，群峰起伏連綿的地形特色，當地政府宣傳發展農林業，實行封山育林多年，生態環境保護得相當不錯，先後被評為全國重點林業縣、國家衛生縣、全國綠化模範縣。即使已經取得這麼多光鮮亮麗的榮譽，崇義縣政府對環境保護依然是毫不鬆懈，從治油煙、治揚塵、治污水三個方面著手推進環保治理工作。尤其是污水治理，不僅關係到當地的排淤負荷，更威脅到淤水流到下游，影響到千千萬萬民眾的飲水安全和身體健康。當地政府非常重視，近年來不斷加大對污水治理的技術嘗試和資金投入。

2019年5月25日，「樂善行基金會」吳會長一行人在考察捐建學校的途中，特地來到崇義縣過埠鎮，參觀污水環保處理工程。在劉書記親自帶領我們參觀污水處理廠，並為我們詳細講解污水處理過程的運作。整個污水處理廠佔地面積約1500平方米，採用壓氧發酵，再加上人工濕地系統污水處理，及美化園林工藝，日處理量約為50噸，服務人口1024人，主要建設有壓氧池、人工濕地系統等31個污水池及污水管網1650米，該工程具有生態環保、運行費用低、效果顯著等優勢。

站立於污水處理廠的壓氧池之上，可以看到一片間隔分佈著的露天填料池、植物吸收池、生態浮游池，旁邊就是一個休閒廣場，基本上聞不到什麼異味，青山綠水相依，各色小花遍地，我真不敢相信腳下踏著的是片污水池。村民的生活污水經過污水管道集聚到沉澱池，再進入污水處理廠經過一系列處理流程之後，由總出水口排入一條小河。參觀之時河邊正好有位大嬸正在洗菜，從河道旁邊滯留的菜葉能看出，村民經常在這裡洗菜，說明污水經過處理之後達到相關排放標準，可以再生利用。吳會長在聽取了工程原理和處理細節的介紹後，對當地政府的環保意識和污水治理方案給予了高度評價和認可。

崇義縣一方面放棄了能夠快速促進經濟發展的工業致富之路，另一方面又要投入對已經產生污染的水，及環境進行治理。這樣計劃立項卻因為工程款短缺，而遲遲不能落實的村莊比比皆是。環保意識的社會具有重大意義，是造福百姓，利在千秋的大好事情，希望可以得到社會各界及善心人士的關注和捐助，讓我們的地球可以越來越美好！



(1) 崇義縣政府對環境保護依然是毫不鬆懈



(2) 大家參觀污水環保處理工程的圖解

(3) 生態環境保護的污水處理廠



(4) 一系列處理流程之後，淨化的水排入一條小河



(5) 參觀之時河邊正好有位大嬸正在洗菜

## 贛州探校

2019年5月24日，多雲天氣，「樂善行基金會」一行五人從深圳驅車北上前往贛州。歷經七個小時的車程到達陽明之城——崇義。這裡是全國森林覆蓋率最高的城市，有中國天然氧吧之稱，進入小鎮打開車窗，任性地呼吸著迎面撲鼻而來的清新空氣，醉徹心扉。

入住酒店休整一晚後，次日一早便開啟我們的探訪行程。天氣有些陰鬱，空中烏雲籠罩，我在心中默默祈禱不要下雨。驅車約四十分鐘，到達位於聶都鎮的樂洞小學。第一次接觸樂洞小學是三年前，當時這間學校給我留下了深刻的印象，依山傍水，周邊環境極其清幽，仿若置身一片與世隔絕的世外桃源。然而正是因為地處偏僻，交通閉塞，學校的硬件設施都很落後，我還記得當時站在校門的感覺，就像是看到一個大躍進時代的生產隊一般，地面都是天然泥土地，一到下雨天就是一片泥濘，坑窪濕滑、沙石突兀，眼前是一棟狹長的兩層教學樓破舊不堪，外牆滄桑內牆斑駁，桌椅板凳，講檯黑板等也是簡陋陳舊。

由於村屋分散，有的學生家裡離學校路途較遠，週一至週五只能寄宿在學校。當時學校連個像樣的食堂都沒有，只是在校園一角，簡陋的棚屋搭起一個簡單的柴火灶台，連一張餐桌都沒有。在日曬雨淋中煮飯的艱辛是可想而知，安全和衛生根本無法保障，師生們只能把飯端進宿舍用餐，當年的寄宿學生還要自行帶大米和柴火交給食堂。就算吃飯的問題這樣勉強解決，沖涼是真的沒有任何便利條件，溫水供應是從廚房提取，學生們便在廚房旁簡陋的小屋洗澡。食宿條件惡劣直接關係到師生們的身心健康，留不住好的老師，進而也會影響到學校的教學質素和孩子們的學習狀態。

2016年11月「樂善行基金會」一行探訪後立即積極與各界人士聯繫，樂善行廖忠偉名譽副會長立即出資為師生們捐建了一棟兩層樓的食堂和一棟沖涼房，於2018年9月建成並投入使用。新建食堂全部都是磚混結構，地下設有柴房、廚房、鍋爐房和一間備用餐廳，二樓有兩間寬敞明亮、乾淨整潔的餐廳，分別為老師和學生的用餐區，學校現時已經爭取到專項燃料經費，不需要孩子們自帶柴火了。再來看看嶄新的沖涼房，緊貼著廚房而建的一棟磚混小房，總共有14間。為方便浴室取水，食堂配置了燒水的鍋爐，溫水管道直通到浴室門口，學生們可以用桶接上溫水，轉身幾步即可進入浴室沖涼。學校每天有固定沖涼時間，期間會有老師維護沖涼接水秩序，保護孩子們的安全。

目前該校有學生總共193人，寄宿的學生66人。在經濟快速發展的城市，與樂洞這種偏遠落後鄉村的差距越拉越大，如今有了「樂善行基金會」和熱心人士的慷慨解囊，這些落後山區學校的基礎設施正在得到提升和改善，縮小與城市學校條件的差距，老師們受惠於這種正能量的奉獻，可以減少學校優秀師資的流失，又有助於提升學校的教學品質，為培養國家棟樑奠定堅實的基礎。

也許是各界善心善舉感動天地，預報當日有雨，一直到我們的行程結束都是舒爽氣候，真的幸獲上天的眷顧。樂洞小學的孩子們沐浴在社會各界的關愛之中，定能奮發圖強，茁壯成長，將來回饋恩澤，報效社會！



(1) 毅成戶外用品 在樂洞小學援建的三層高教學綜合大樓

(2) 教學綜合大樓內設有圖書室



(3) 剛剛竣工兩層高的食堂



(4) 浴室緊貼著廚房而建的一棟磚混小房，內有兩個淋浴間

## 書法比賽

吳兆偉

2019年5月25日，「毅成戶外用品」透過「樂善行」在瑞金市舉辦的書法比賽名為「樂善行杯」，現場千多名中小學生參加比賽並圓滿結束。瑞金市舉辦的書法比賽歷年都得到「毅成戶外用品」贊助獎杯和禮品外，近這兩年書法比賽的首名可獲「毅成戶外用品」贊助到香港參與夏令營交流活動。

(1) 瑞金市舉辦的書法比賽活動熱火朝天進行中



(2) 瑞金市舉辦中小學師生書法比賽



(3) 小學生參與書法比賽

(4) 中華傳統文化，書法比賽



(5) 完成的書法作業



(6) 書法家任評審委員

## 崇義探校

5月25日早上九時，「樂善行基金會」一行5人的成員，在崇義縣有關政府部門人員的陪同下，前往此次探校的第一站：崇義縣樂洞鄉樂洞小學。

當大家抵達樂洞小學校門的時候，同學們早已穿著整齊的校服列隊在校門兩旁，燦爛的笑容歡迎著嘉賓們到訪，並為嘉賓戴上紅領巾後，大家一起參觀這一所朝氣蓬勃的校舍。

進入校門，眼前是整潔乾淨的操場和籃球場，迎面是兩層高的建築物，左邊是一棟三層的綜合樓，寫著“香港樂善行綜合樓”，旁邊是一棟四層高的教職工宿舍樓。隔著操場，與綜合樓面對面的是教學樓，操場的左邊是辦公樓，右邊是學生宿舍樓，有廚房、飯堂、浴室以及放柴木的地方。

綜合樓前面的“校園文化長廊”，赫然看到文化牆上嵌著一塊“碑記”，記載著：由香港毅成戶外用品捐建。據呂校長介紹，目前學校共有193名學生，21名教職工，66個是住宿生。綜合樓一共有三層樓，一樓是乒乓球教室，牆壁掛上得獎的“乒乓球比賽第六名”的錦旗，二樓是棋牌教室，三樓是電鋼琴音樂教室。綜合樓對面教學樓有美術教室和書法教室。在綜合樓建起來後，學校就陸續展開了10個興趣班，這是對開展興趣班的一種肯定。

綜合樓就成為了同學們在課堂以外培養興趣愛好，促進身心發展，快樂無比的天堂，如此豐富多彩的興趣班活動，實在是讓我們覺得很驚訝很驚喜。我也明白了，樂洞小學的小學生，不管以後同學們在哪裏學習，哪裏工作，會走到哪個角落。充滿愛心與希望的“碑記”永遠都嵌入在孩子們的心裏。相信在愛心的扶助下，樂洞小學會越來越好，孩子的心中也將懷揣著感恩的赤子之心，茁壯健康的成長。



(1) 同學們早已穿著整齊的校服列隊在校門兩旁歡迎嘉賓們到訪



(2) 設備齊全的老師宿舍

★樂洞小學新建的樂善行教學樓（捐方毅成戶外用品）



(3) 音樂室內配上電子樂器



(4) 寬敞的乒乓球室



(5) 中華傳統文化的書法室

## 大欖千島湖

程淑明

## 結伴同行

1945年，第二次世界大戰結束，日本戰敗投降，香港終止三年零八個月的日治時期，社會再度復興，人口急劇增加。食水問題嚴重不足，政府選址大欖，興建戰後第一個水塘，工程期間，四周山區範圍被劃為造林區，栽種了不同品種的樹木，以鞏固集水區的土壤結構。另一方面，大欖山谷內，有不少丘陵地帶，水塘建成後，山丘突出水面，形成一個個小島，散落在不同位置，因而有「香港千島湖」之稱。

過去，行山人士為了一睹千島湖美景，不惜代價，由小路爬上山崗，好不容易才到達舊打卡點。有見及此，政府於2018年尾，在麥里浩徑第九段M181至M182其中一處山坡，建造了一個觀景平台，讓行山人士可以近距離欣賞大欖涌水塘美麗景色。觀景台位置寬敞，設有長椅及木枱，方便遊人休息，並於最前方加建圍欄繩索，保障遊人安全。

今早，坐西鐵入屯門，轉搭43號專線小巴往掃管笏村，下車後沿村路進入麥里浩徑第9段，以M187白石坑做起點，經過M186、M185（反方向行），至接近M182位置，有路牌指示，前往千島湖清景台。清景台位處半山，居高臨下整個大欖涌水塘，千島湖水光倒影，盡收眼底，聞名不如見面，香港地方細細，想不到有這樣一處人間仙境。前往大欖涌水塘新觀景台，難度只屬2級（5級最難），但有5星級的景觀，怪不得那麼多人慕名而來，清景台聲名大噪。

回程時，取道單車越野徑，往大欖涌水塘主壩，路途遙遠，山過山、嶺過嶺，上高落低，花了近兩小時才抵達，途中遇上不少單車運動愛好者，駕著單車在崎嶇山路上前進。大欖涌水塘北部的七渡河河口，屬元荃古道的路段之一，從前村民往來元朗及荃灣的必經之路。

行程尾段，由主壩落大欖懲教所，再沿公路出大欖轉車站，乘搭巴士返回市區，是日行程16公里，步行連休息合計5個半小時。

★清景台入口



★清景台醉人景緻



★口琴作樂

許啟科52266408  
張國志90321048

**歡樂遠足隊** <http://happyhiking201003.webs.com>

|  |            |         |
|--|------------|---------|
| 8月6日   | 大欖郊遊徑(引水道) | 行程4-5小時 |
| 晨港鐵荃灣站C出口集合, 9:00乘68M巴士往大欖涌隧道口巴士站落車, 上大欖郊遊徑, 落引水道, 永吉橋大休。深井散隊。(行友可在大欖隧道巴士站往元朗方向等候) |            |         |
| 8月13日  | 花心坑、女婆坳    | 行程4-5小時 |
| 晨黃泥頭巴士總站花園仔集合, 9:00起步, 花心坑、女婆坳、梅子林、五聯連大休, 古道落西貢散隊。                                 |            |         |
| 8月20日  | 城門水塘、鉛礦坳   | 行程4-5小時 |
| 晨梨木樹巴士總站榮樹樓花園仔集合, 9:00起步, 上燒烤場、緩徑、鉛礦坳大休。大埔運頭塘散隊。                                   |            |         |
| 8月27日  | 龍脊、土地灣     | 行程4-5小時 |
| 晨柴灣港鐵站B出口集合, 9:00起步, 興華邨上哥連臣角, 郊遊徑上龍脊、土地灣引水道出大潭道散隊。適當地點大休                          |            |         |
| 9月3日   | 甲龍徑        | 行程4-5小時 |
| 晨港鐵荃灣站C出口集合, 9:00乘小巴往川龍起步, 扶輪公園上甲龍徑、河背水塘、馬鞍崗出大欖轉車站散隊。適當地點大休。                       |            |         |
| 9月10日  | 大浪灣、石澳、大頭洲 | 行程4-5小時 |
| 晨港鐵柴灣站B出口集合, 9:00起步, 興華邨上哥連臣角, 馬塘坳大頭洲、石澳出大頭洲大休。石澳散隊。                               |            |         |
| 9月17日  | 榕北走廊       | 行程4-5小時 |
| 晨8:45西貢巴士總站集合, 9:00乘94號巴士往北潭涌起步, 榕北走廊落榕樹澳出水浪窩散隊。適當地點大休。                            |            |         |
| 9月24日  | 貓仔山        | 行程4-5小時 |
| 晨黃大仙廟門口集合, 9:00起步, 獅沙古道上回歸亭接麥徑5段, 貓仔山落慈雲山, 黃大仙散隊。適當地點大休。                           |            |         |

黃先生93210596 **週二旅行隊** <http://sites.google.com/site/tue1974tue1974>

|              |      |                  |        |
|--------------|------|------------------|--------|
| 6月18日- 8月27日 | 東海遨遊 | 上午9:00西貢碼頭(必需報名) | 6小時*** |
|--------------|------|------------------|--------|

李清鴻90114494 (晚) **樂遊旅行隊** [www.hiking.com.hk](http://www.hiking.com.hk)

大隊活動詳情, 請向領隊查詢。

蕭鳳霞71139188/4438 **山海之友** [www.hiking.com.hk/org/explorer/](http://www.hiking.com.hk/org/explorer/)

行友如欲參加, 請與領隊聯絡。

鄭傑良61744413 (晚9-11) **本草旅行隊** [www.hiking.com.hk/org/herb/](http://www.hiking.com.hk/org/herb/)

|  |          |                 |
|--|----------|-----------------|
| 8月4日   | 幽谷飛瀑深井坑  | 難度:☆☆☆~☆☆☆☆     |
| 晨9時荃灣鐵路綠楊邨集合, 乘青龍頭路線小巴至汀九起步, 過引水道, 攀深井坑, 訪大量壯麗瀑布, 闊多個峭壁, 山徑接元荃古道, 柴灣角散隊, 步程約五小時, 無服務行友、無殿後, 必須量力!  |          |                 |
| 8月11日  | 水滂瀟、萬丈九曲 | 難度:☆☆☆          |
| 晨8時50分東涌鐵路站B出口集合, 乘11號巴士至大澳起步, 往二澳, 攀水滂瀟石澗, 訪三疊潭, 過曲流帶, 闊瀑布登水壩, 訪萬丈瀑及鼻瀑瀟, 兼賞左支源絕壁飛流, 攀上源萬丈九曲, 賞兩個橫崖闊瀑, 過半壁廊, 訪兩個S型潭瀑, 按山徑折返水壩、風徑及大澳(只需回落一小段澗), 步程約五小時, 無服務行友、無殿後, 必須量力!  |          |                 |
| 8月18日  | 九龍吐珠     | 難度:☆☆☆☆         |
| 晨9時15分圓玄學院避雨亭集合(可在荃灣兆和街乘搭專線小巴前往), 城門引水道登龍門郊遊徑, 攀有九龍吐珠之稱的大圓石澗精華段, 闊大量瀑壁, 包括過三個險關, 飛猿壁頂大休; 登小醜徑, 返引水道落圓玄學院散隊, 步程約四小時半。行程危險, 無服務行友、無殿後, 必須量力!   |          |                 |
| 9月1日   | 青龍天險     | 難度:A組☆☆☆ B組☆☆☆☆ |
| 晨8時50分東涌鐵路站B出口集合, 乘3M巴士至引水道起步, (分段11.8元, 自備輔幣, 持長者咭及傷殘咭者除外。)攀青龍石澗中段, 訪多條壯麗瀑布, 雙獅觀瀑登南大嶼山郊遊徑, A組自行落伯公坳, 但必須熟路, 步程約四小時; B組攀潤床高陡之上段, 訪包括青龍瀑等無數壯麗瀑布, 險攀護龍壁及青龍壁, 青龍擺尾往天台, 直搗大東山, 黃龍坑郊遊徑返東涌散隊, 合計約七小時。A組崎嶇, 回程無響導, B組危險路途, 均無服務行友、無殿後, 必須量力!  |          |                 |
| 9月8日   | 鳳東水吟     | 難度:☆☆☆~☆☆☆☆     |
| 晨9時東涌鐵路站A出口集合, 往石門甲, 攀鳳大北坑, 轉攀潤床高陡之鳳東水澗, 訪鳳東飛流及多條秀瀑, 闊龐大峭壁, 曲峽迴廊登地塘仔郊遊徑, A組伯公坳散隊, 步程約三小時半; B組接地塘仔古道返石門甲, 約四小時半; C組落明曠之水吟石澗, 訪大量秀麗潭瀑, 再按古道返石門甲, 合計約六小時。三組均危險, 無服務行友、無殿後, 必須量力!  |          |                 |
| 9月15日  | 馬大訪英雄    | 難度:☆☆☆          |
| 晨9時15分富安花園巴士總站側集合, 攀馬大石澗, 過時光隧道遺址, 訪英雄壁、懸壺飛瀑等多條秀瀑。接良友路, 登半嶺嶺, 訪包括青蛙石等石景, 返富安花園散隊, 步程約四小時。無服務行友、無殿後, 必須量力!  |          |                 |
| 9月22日  | 雙龍飛天     | 難度:☆☆☆☆         |
| 晨8時50分東涌鐵路站B出口集合, 乘3M巴士至貝澳太古渡假屋起步, 攀雙龍石澗, 訪砲石飛流等大量壯麗瀑布, 闊紅崖短廊, 南大嶼山郊遊徑水源地大休。A組自行落伯公坳散隊, 但必須熟路, 步程約四小時; B組攀潤床上源, 攀大量峭壁, 賞多條壯麗瀑布, 包括連環四瀑; 闊朝天峽, 訪惡人守峽岩及流淚猩猩石, 接山徑繞過壁龍尾朝天, 接鳳凰徑, 落黃龍坑郊遊徑返東涌散隊, 合計約六小時半。A組回程無響導, B組危險路途, 均無服務行友、無殿後, 必須量力! |          |                 |
| 9月29日  | 冷艷青雉     | 難度:A組☆☆☆ B組☆☆☆☆ |
| 晨9時15分屯門良景邨巴士總站側集合, 往良坳, 陡峭山徑落青大石澗四疊潭, 轉攀大冷水石澗, 明曠石台大休, 訪大量秀瀑及瑰麗彩虹石; 層層疊疊頂接浮沙山徑, 訪數個沖蝕谷; 續往雙清溪, A組自行返良田坳, 但必須熟路; B組落雄峻之青大石澗四疊潭, 訪多個壯麗潭瀑, 回接早上落澗之山徑返良景邨散隊, 合計約六小時。A組崎嶇, 回程無響導; B組不適位置綁繩, 危險路途, 均無服務行友、無殿後, 必須量力!                        |          |                 |

23239399  
66550031 **香港樂群康樂會** [www.lokkwan.org.hk](http://www.lokkwan.org.hk)  
Facebook: 香港樂群康樂會

|   |              |
|---|--------------|
| 2019年8月4日 (星期日)   | 樂群Hea行鬼手、紅石門 |
| 集合時間/地點: 準時 10:00am 黃石碼頭(逾時不候), 代辦船費: HK\$160 請先報名, 確認後入數。行程: ※黃石碼頭乘船往黃竹角咀鬼手, 停留一小時左右, 再乘船往紅石門, 讓大家拍攝大概一小時, 隨後再乘船返回黃石碼頭。是次活動輕鬆打卡為主。※全程海邊沙石行走, 要穿行山防滑鞋。糧水自備, 保險自理。 |              |
| 2019年8月25日 (星期日)  | 梧桐寨煙火樂悠遊     |
| 集合時間/地點: 上午9:00太和站A出口等。行程: 萬德苑>井底瀑>中瀑>主瀑>萬德苑>梧桐寨村>太和解散。難度: 三星   |              |
| 2019年9月8日 (星期日)   | 樂群燒烤單車樂      |
| 集合時間/地點: 上午 9:30 大圍火車站A出口 (逾時不候), 租車費用: HK\$70 (自理), 可自携單車參加。線路: 大圍>城門河>馬料水>科學園>大埔海濱長廊>工業村>大尾督水壩>自助燒烤。隨意參加, 如不燒烤可在大尾督或大圍交車。建議自行購買保險。                              |              |
| 2019年9月22日 (星期日)  | 樂群鷹咀石、面具石    |
| 集合時間/地點: 上午 9:00 中環交易廣場6號巴士總站等。線路: 布力徑>鷹咀石>面具石>聶高信山>灣仔峽道>藍屋。有少量浮沙碎石, 需攀爬, 帶手套、穿防滑行山鞋、備充足量水。難度: 三星(需時3-4小時)  |              |

謝國榮 90186694 **天鷹旅行隊** 陳美玲 60186694

|   |         |
|---|---------|
| 8月4日  | 圓玄清境    |
| 晨 8時半觀塘港鐵站 D出口集合, 8時40分啟程。圓玄學院繞三疊潭出川龍落荃灣。步程四小時, 一程交通 25元。 |         |
| 8月11日   | 飲馬幽泉    |
| 晨 北角港鐵站 B1出口集合, 準 9時正啟步。紅香爐賞美景切入小馬坑, 康柏徑出西灣河。步程四小時, 費用全免。 |         |
| 8月18日   | 喜從天降    |
| 晨 8時半觀塘港鐵站 D出口集合, 8時40分啟程。跨降下坳出鹿頭。步程四小時, 一程交通 25元。        |         |
| 8月25日   | 大涌歷奇    |
| 晨 8時半觀塘港鐵站 D出口集合, 8時40分啟程。大涌村隱密小徑穿茂林接麥徑。步程四小時, 一程交通 25元。  |         |
| 9月1日  | 西高古道情   |
| 晨 8時半觀塘港鐵站 D出口集合, 8時40分啟程。山頂登西高山。步程四小時, 一程交通 25元。         |         |
| 9月8日  | 塘肚古道蓮麻坑 |
| 晨 8時半觀塘港鐵站 D出口集合, 8時40分啟程。塘肚古道穿蓮麻坑村。步程四小時, 一程交通 25元。      |         |
| 9月15日   | 中秋小組活動  |
| 9月22日   | 婆髻妙趣    |
| 晨 8時半觀塘港鐵站 D出口集合, 8時40分啟程。東涌登婆髻山。步程四小時, 一程交通 25元。         |         |
| 9月29日   | 擺頭墩上探幽奇 |
| 晨 8時半觀塘港鐵站 D出口集合, 8時40分啟程。萬宜坳連走擺頭墩。步程四小時, 一程交通 25元。       |         |

秦泉93507565 (晚7-8) **山林旅行隊** <http://www.facebook.com/shanlamhiking>

|  |         |
|--|---------|
| 8月4日   | 大欖塘邊賞美景 |
| 晨屯門公路轉車站「入屯門方向轉車站下層」集合, 如住元朗、屯門行友, 「可在出九龍轉車站落車」前行往大欖塘路口等大隊, 9時分起步, 大欖塘路, 上大欖涌水塘大壩, 沿水塘邊漫遊, 被稱為「香港千島湖」之美譽, 沿途觀賞大自然景色, 適當地點大休。午後林道出深井散隊。步程: 5小時, 難度: ★★★ |         |
| 8月11日  | 炭炭松仔運頭塘 |
| 晨火炭鐵路地下 B 出口下層公園仔集合, 9時起步經落路下, 馬屎村林徑、長瀝尾、黃啤路, 松仔園大休。午後荔枝山落運頭塘散隊。步程: 5小時, 難度: ★★★   |         |
| 8月18日  | 康莊柏徑奔赤柱 |
| 晨太古鐵路站B出口左轉基利路公園仔集合, 9時起步, 南豐新村上康柏徑、林徑、大潭篤林道, 燒烤場大休。午後引水道落赤柱散隊。步程: 5.5小時, 難度: ★★★ (自由暢泳赤柱海灘)   |         |
| 8月25日  | 紅梅尖沙跨美孚 |
| 晨大圍鐵路站D出口集合, 9時起步, 新翠邨、紅梅谷路、紅梅谷自然教育徑、引水道、尖沙徑、長輿園地大休, 午後長坑村、九華徑上村、鐘山台落美孚散隊。步程: 5小時, 難度: ★★★   |         |
| 9月1日   | 深淺雙灣大風坳 |
| 晨南港鐵路線海洋公園站A出口落地面集合, 9時起步, 途經黃竹坑道往苗鐘徑、深水灣沙灘、麗海堤岸路往淺水灣沙灘、南灣道上紫崗橋, 郊遊徑往燒烤場大休。午後林道往大風坳落鱸魚涌散隊。步程: 4.5小時, 難度: ★★★   |         |
| 9月8日   | 穿梭炮台五桂山 |
| 晨油塘鐵路站A2出口平台集合, 9時起步, 途經鯉魚門、魔鬼山炮台、照鏡環山往五桂山, 晨運園地大休。午後茅湖山落將軍澳散隊。步程: 4.5小時, 難度: ★★★  |         |
| 9月15日  | 松嶺梅樹坑馬窩 |
| 晨大埔富善邨巴士總站集合, 9時起步, 棟樑里、棟樑路、松嶺上九龍坑山脊落大埔頭村, 大埔水頭圍、梅樹坑路, 梅樹坑園地大休。午後半春園, 馬窩、碗窩出運頭塘散隊。步程: 4.5小時, 難度: ★★★   |         |
| 9月22日  | 龍門穿梭仙霞洞 |
| 晨梨木樹巴士總站近榕樹(榮樹樓)公園仔集合, 9時起步, 和宜合上村、引水道、山徑接龍門徑, 川龍燒烤場大休。午後仙霞洞山徑上白石橋, 槍倉郊遊徑落荃灣散隊。步程: 5小時, 難度: ★★★  |         |
| 9月29日  | 雙牛茅坪石匯仔 |
| 晨沙田黃泥頭巴士總站對上公園仔集合, 9時起步, 花牛古道、石芽背又稱(黃牛坳)、黃牛山、水牛山, 茅坪大休。午後石匯仔落富安花園散隊。步程: 5小時, 難度: ★★★   |         |

周書正92244908

梁景源90239436

鄧潤娣95109810

## 香港翠綠遠足隊

www.hkeht46.com

旅行消息請精簡為主，多謝各領隊合作

|  |
|--|
| 2019年8月5日 (星期一) 青衣自然徑、三枝香 全程約十公里，步程約五小時<br>早上八時四十五分，港鐵青衣站外，海濱公園長堤橋底集合起步。沿着海濱長堤，途經芳田美徑上長宏邨。全走青衣自然徑，經過4、3、2、1號觀景亭，再落青衣西路。繼續上三枝香，然後落美景花園散隊。漫遊路線：不上三枝香。        |
| 2019年8月12日 (星期一) 大埔滘林徑 全程約六公里，步程約三小時<br>早上八時四十五分，東鐵大埔墟站近的士站集合起步。途經龍成堡，上大埔滘林徑。穿插黃路、啡路、藍路、紅路，落松仔園散隊。漫遊路線：隨時可以離隊。   |
| 2019年8月19日 (星期一) 坪洲 全程約六公里，步程約三小時<br>早上八時四十五分，中環港外線6號碼頭集合，乘08:30渡輪往坪洲。沿坪利路出大利島。全走坪洲家樂徑出東灣，上手登山，落南灣，返回碼頭散隊。漫遊路線：不上手登山。                                      |
| 2019年8月26日 (星期一) 馬屎洲 全程約六公里，步程約四小時<br>早上八時四十五分，港鐵大埔墟站集合，乘搭74K巴士往三門仔起步。經鹽田仔，落連島沙洲。全走馬屎洲自然教育徑。接上114山，經牛寮下，返回連島沙洲。原路折返三門仔散隊。漫遊路線：不上114山。                      |
| 2019年9月2日 (星期一) 鶴咀半島 全程約八公里，步程約四小時<br>早上八時四十五分，筲箕灣巴士總站集合，乘9號巴士前往鶴咀站起步。沿鶴咀道訪古更樓、燈塔、雷音洞、巨蟹洞、海岸舊碉堡。原路返回鶴咀站散隊。漫遊路線：隨時回頭。                                       |
| 2019年9月9日 (星期一) 鹿湖郊遊徑 全程約七公里，步程約四小時<br>早上八時四十五分，西貢巴士站集合，分乘的士前往西灣亭起步。全走鹿湖郊遊徑，出北潭路(近麥理浩夫人渡假村)散隊。漫遊路線：無。  |
| 2019年9月16日 (星期一) 龍脊 全程約八公里，步程約四小時<br>早上八時四十五分，小西灣藍灣半島旁小公園集合起步。上走砵甸乍山郊遊徑，經馬塘埔，上龍脊。過歌連臣山、雲枕山、打爛埗頂山，落土地灣散隊。漫遊路線：不上歌連臣山，沿港島徑上龍脊。                               |
| 2019年9月23日 (星期一) 欣澳灣 全程約十公里，步程約五小時<br>早上八時四十五分，港鐵欣澳站集合起步。繞欣澳灣，出鹿頸灣燒烤場沙灘，上標高柱，過108山，落打棚埔，再上三白坳，經犁壁山、大山，返回欣澳站散隊。漫遊路線：原路返回欣澳。                                 |
| 2019年9月30日 (星期一) 梧桐寨羣瀑 全程約八公里，步程約四小時<br>早上八時四十五分，東鐵大埔墟站大堂集合。乘搭64K巴士前往梧桐寨站起步。經萬德苑，上訪梧桐寨羣瀑，玩賞井底瀑、中瀑(馬尾瀑)，主瀑(長瀑)下大休。繼走山徑上瀑布頂，賞散髮瀑，落萬德苑，出林錦公路散隊。漫遊路線：井底瀑或中瀑回頭。 |

朱泰明96315669

## 友行旅行隊

梁燦林25403302

|               |          |       |
|---------------|----------|-------|
| 8月4日 (猴塘消暑)   | 黃石碼頭巴士總站 | 9時30分 |
| 8月11日 (蓮花山漫遊) | 荃威巴士總站   | 9時30分 |
| 8月18日 (企壁山漫遊) | 西貢巴士總站   | 9時30分 |
| 8月25日 (屏南郊遊徑) | 南涌小巴站公園仔 | 9時30分 |
| 9月1日 (青山青大漫遊) | 良景村巴士總站  | 9時30分 |
| 9月8日 (嶺上漫遊)   | 北潭涌巴士站   | 9時30分 |
| 9月15日 (松仔園漫遊) | 大埔火車站    | 9時30分 |
| 9月22日 (坳背灣漫遊) | 火炭火車站    | 9時30分 |
| 9月29日 (花心坑漫遊) | 富安花園巴士總站 | 9時30分 |

曹耀光92606250(晚)

## 峻嶺行/週六行

http://www.hiking.com.hk/org/sat

行友如欲參加，請與領隊聯絡。  
活動消息:逢星期二文匯報旅行版或網址http://www.hiking.com.hk/org/sat

## 海燕旅行隊

|   |
|---|
| 8月4日 富安花園>>>>>恒安<br>晨8時半，富安巴士總站集合，9時起步，茅坪，馬鞍山郊野公園燒烤場，恒安巴士站散隊約3.5-4小時。                         |
| 8月11日 丫髻山>>>>>天水圍<br>晨8時半，朗屏西鉄A1集合，9時起步，橫義路朗屏路，上丫髻山，魚塘，輞井圍，天水圍散隊，約3.5-4小時。                    |
| 8月18日 青龍頭>>>>>深井<br>晨8時半，青龍頭集合(53, 52X, 96M小巴)，9時起步，圓墩郊遊徑，清快塘，深井散隊約3.5-4小時。                   |
| 8月25日 釣魚翁>>>>>清水灣道<br>晨8時半，坑口站" B " 出口集合，9時起步。半見村孟公屋坑頂村釣魚翁郊遊徑，過清水灣道散隊約3.5-4小時。                |
| 9月1日 青衣郊遊徑>>>>>三支香<br>晨8時半，青衣鐵路站" B " 出口集合，9時起步海濱公園，昔田美徑，上回歸亭，青衣郊遊徑上三支香，可第二山徑走或美景散隊，約3.5-4小時。 |
| 9月8日 荷蘭徑>>>>>香港仔<br>晨8時半，金鐘地鐵站" C1 " 出口集合，9時起步直上香港公園荷蘭徑，灣仔峽(八爪魚公園)香港仔散隊約3.5-4小時。              |
| 9月15日 南山郊遊徑>>>>>梅窩<br>晨8時半，東涌鐵路出口空地集合，9時乘11號車伯公坳起步，南大嶼山徑，南山古道，梅窩碼頭散隊約3.5-4小時。                 |
| 9月22日 梨木樹>>>>>落大埔/梨木樹<br>晨8時半，梨木樹巴士總站上層平台集合，9時起步，和宜合村，引水道，肥佬樓，鉛礦坳，落大埔/梨木樹約3.5-4小時。            |
| 9月29日 鯉魚門>>>>>將軍澳<br>晨8時半，在鯉魚門坊集合，9時起步，途經鯉魚門，古砲台，衛徑，將軍澳散隊約3.5-4小時。                            |

(遠足活動 園地公開 齊來推廣)

鄺兆祥26480413

## 晨暉旅行隊

http://sunrischiking.blogspot.hk

|  |
|--|
| 2019.08.04 【漫遊大欄植林徑】<br>大坑涌水塘過去一度曾為全港最大水塘，建於1957年。原有之大欄村，現已淹沒於水塘底。是期取道古代驛道所經之掃管笏村上茂密之植林徑。其廣闊之植林區，古道縱橫，河潤交錯，環塘小徑曲折綿長，可窺兩岸湖山美景。步程適中。   |
| 2019.08.11 【水坑田雞梅子林】<br>首先參觀大水坑村獨特『百子千孫』樹，一棵主幹再伸出十五棵枝幹，中央之處更可容納多人站立，而底部又有樹洞，可容一人身位走動，奇趣非常。緩登半坳嶺，賞維肖維妙『田雞石』，鹿巢山石林尋『獨木舟石』、『小象石』及『鱷魚張口』。茅坪溪畔大休。順落梅子林，跨女婆坳，過花心坑，出小瀝源。步程五小時。                  |
| 2019.08.18 【漫遊南涌郊遊徑】<br>八仙嶺郊野公園南涌徑，經過改善工程，部份太斜的地方，做了一些梯級以便遊人，不失為一條值得一行再行的路綫。自沙頭角馬尾下散步；經丹竹坑老圍，沿山徑緩登平頂坳，南山咀下瞰龍躍頭及粉嶺，遠眺深圳景色。細賞水門山坳古墓穴『孩兒坐欄』落老龍田洞畔大休。午後沿屏南石洞傍幽徑落南涌返鹿頭。步程逾四小時。                |
| 2019.08.25 【相思林徑大埔】<br>相思林徑乃大帽山南麓最優美之碧綠植林帶，夾道盡是台灣相思樹，濃蔭蔽道。專車川龍啟步，經林務站，先賞金雞响石；輕踏佳木蒼翠而繁蔭之林徑，全身沐浴於香氣馥郁之森林中；近覽維肖維妙之小丑石。大城灘杜娟潭大休，靜思養神；以強身健心，培養活力。回程遊自然教育徑出城門水塘。步程四小時。                         |
| 2019.09.01 【天梯嶺上牛耳石】<br>西貢嶺上屬高台平原，海拔三百公尺。背靠石屋山，面臨花苗山，東接岩頭，牛耳石，西以虎頭山為障，四周崗嶺環護，門坳石獅頭，維肖維妙，由李屋，黃竹塢和老圍三村組成。村民先後他遷，今已成廢村。嶺上佔地遼闊，田野廣大，蒼林密佈，一片青蔥。清溪暢流，優雅脫俗。真乃世外桃源，登遊山徑，四通八達。休憩在此，享受大自然環境，步程五小時。 |
| 2019.09.08 【夏遊三塘植林徑】<br>炎夏將盡，探遊佔地遼闊之大坑涌郊野公園。取道元朗大棠，串行黃坭墩水塘，大坑涌水塘及大坑瀝水塘。步越溪橫谷隔之植林徑及引水道。近覽三塘之湖光山色，風光如畫；幽雅迷人，各具特色。步程五小時。  |
| 2019.09.15 【轆牛塘跨白虎】<br>專車石崗啟步，先遊甲龍郊野公園。上走轆牛嶺植林徑。沿林蔭古道下河背水塘大休。午後經大坑涌郊野公園，過七渡河，跨白虎坳出南坑排接返。步程五小時。   |
| 2019.09.22 【元蓮山徑一日遊】<br>蓮花山乃大帽山西北之支脈，山形酷似蓮藕而得名，簡稱花山，再分為上上山，下花山勢南北奔行；腹地山巒重疊，古道縱橫，叢林幽谷，環境清靜脫俗。是期取道元朗大棠，經古松參天之大棠谷地，步越溪橫谷隔之白虎坳，訪小橋流水之永吉橋，迂迴曲折而抵田夫仔營地溪畔大休。午後續遊蓮花山腹地，循蓮花山古徑返荃灣柴灣角。             |
| 2019.09.29 【縱走橫嶺馬頭峰】<br>橫嶺位於船灣之北，始脈新嶺潭，自馬頭峰起，蜿蜒起伏，峰嶺相連，氣勢如龍，直伸黃竹角咀。山高雖僅三百公尺，但足可極目淡水湖與印塘海之明媚風光。專車馬蛟騰啟步，直上馬頭峰，經赤馬頭而登橫嶺，大休於水庫充沛之苗三石澗。午後經上下苗田九擔租或再登吊燈籠而出島蛟騰。步程五小時。                           |

黃潤芝91729182

## 旅樂行

www.angelfire.com/dc/happyhiking

大隊小組活動詳情，請向領隊查詢。

閻光義94351465

## 山嶽野蹤

林榮宗93100283

黃力生96254969

大隊活動詳情，請向領隊查詢。

李洪91261770

## 千禧遠足隊

莫華91281593下午開機

|   |
|---|
| 8月1日星期四<br>黃金海岸巴士站集合，掃管笏、麥徑、若夢園、屯門徑、虎地坳、嶺南大學下午茶兼散隊。★★ 4小時步程 荃灣搭61M直達  |
| 8月8日星期四 蒲台島<br>AM9點半香港仔碼頭集合，自費乘渡往蒲台島，自備糧水，行程巫氏大宅、五指石、燈塔等，回程4點街渡返回香港仔散隊。★★ 4小時步程                                       |
| 8月15日星期四<br>西貢巴士站集合，AM9時乘巴士往赤徑起步，北坑、鹿湖高原、鹿湖郊遊徑、鯽魚湖散隊。★★★  |
| 8月22日星期四<br>AM9時10分寶達邨集合起步，林路、馬游塘、將軍澳村、鮫魚灣、鷓鴣山、晨運躉大休。專車馬蛟騰啟步，直上馬頭峰，經赤馬頭而登橫嶺，大休於水庫充沛之苗三石澗。午後經上下苗田九擔租或再登吊燈籠而出島蛟騰。步程五小時。 |
| 8月29日星期四 青衣三枝香<br>AM9點青衣美景花園小巴站集合起步，工業學院，晨運躉登山回歸徑，青衣城散隊。★★★   |
| 9月5日星期四<br>重遊福樂村、針山坳、草山、鉛鑽四大休，下降蓮頭塘散隊兼下午茶。AM9時大圍美林郊集合起步，途經以上路線，因上次大雨無法成行。4小時步程。★★★                                    |
| 9月12日星期四<br>中環交易廣場集合，AM9時乘6號巴士往黃泥涌峽道中化油站下車起步，布力徑、金馬倫山腳、中峽道、泥路轉石屎路，下降香港仔引水道，適當地點大休。香港仔上塘下塘，漁光村下午茶兼散隊。容易行，3小時步程。★★      |
| 9月19日星期四<br>上水巴士總站集合，9時乘78K往沙頭角道石涌凹起步，將軍舞劍、脊三峒、二峒、沙頭角村串遊，沙頭角道散隊。★★★★ 4時半步程  |
| 9月26日星期四<br>荃灣地鐵近綠楊新邨恆生銀行側集合，AM9時起步，愉景新城、潭頂新村、林徑上引水道、烈女宮、下花山互助合作社、蓮花山學校下降荃元古道，荃灣散隊。★★★ 4小時步程                          |

什麼也別留下



### 金山奇鷹

|   |
|---|
| 8月6日(二)<br>早上8時45分大埔汀角路布心排村集合起步, 觀音脊, 麻雀塘, 336山頭, 船灣古道, 洞梓, 三聖宮, 汀角路散隊。行程約四小時     |
| 8月13日(二)<br>早上8時30分大嶼山青馬收費站集合起步, 五鼓脊, 花瓶頂, 望東坑, 迪士尼, 竹篙灣, 欣澳或青馬收費站散隊。行程約四小時       |
| 8月20日(二)<br>早上8時30分香港筲箕灣巴士總站集合, 乘車到石澳起步, 海神廟, 鶴咀山, 大風坳, 土地灣, 大潭峽, 柴灣散隊。行程約四小時半    |
| 8月27日(二)<br>早上8時30分屯門大欖村天后廟集合起步, 雷達站, 大欖角, 煤氣管道, 圓墩, 大欖涌水塘, 吉慶橋, 南坑排散隊。行程約四小時半    |
| 9月3日(二)<br>早上9時正西貢大坳門迴旋處集合起步, 大嶼嶺, 龍蝦灣郊遊徑, 餓死雞, 郊野公園, 大環頭, 大坳門散隊。行程約四小時           |
| 9月10日(二)<br>早上8時30分沙田第一城石舫公園集合起步, 石門脊, 女婆山, 女婆坳, 石芽山, 花心坑, 黃泥頭, 廣源村散隊。行程約四小時      |
| 9月17日(二)<br>早上8時25分西貢巴士總站集合, 乘車到大灘起步, 郊遊徑, 海下路, 白沙澳, 荔枝庄, 深涌, 榕樹澳, 企嶺下散隊。行程約四小時半  |
| 9月24日(二)<br>早上8時30分東鐵大埔墟站新達出口集合, 乘車到三門仔起步, 三門仔新村, 馬屎洲自然教育徑, 水汸田, 沙欄, 汀角路散隊。行程約四小時 |

### 群山任縱橫

<https://www.facebook.com/pages/青山任縱橫/6201663470640>

|  |
|--|
| 8月4日 蛟騰大响出谷埔<br>晨8:45大埔港鐵站新達廣場出口集合, 乘車往大美督起步, 經自然教育徑、烏蛟騰、馬頭峰、大响、下苗田、荔枝窩、谷埔出鹿頸散隊。山行快步7小時, 量力參與。           |
| 8月11日 圭角刀切走蓮澳<br>晨9:00元朗鳳翔路小巴總站集合, 乘小巴至達吉鄉路起步, 經圭角山、營盤、北大刀切、牛牯嶺、放馬莆、社山村、蓮澳出太和散隊。山行快步7小時, 量力參加。           |
| 8月18日 小組活動   |
| 8月25日 九徑吉慶過川龍<br>晨9:00屯門港鐵站A出口集合, 起步經麥徑10段、九徑山、大欖涌水塘、吉慶橋、清快塘、元荃古道、蓮花山、白石橋、川龍、城門水塘引水道出荃灣散隊。山行快步7小時, 量力參加。 |
| 9月1日 鳳凰大東過白芒<br>晨9:00東涌站A出口集合, 起步經昂坪救援徑、彌勒山郊徑、昂坪、鳳凰山、南大嶼郊徑、伯公坳、大東山、雙東坳、蓮花山、婆娑山、白芒出東涌散隊。山行快步7小時, 量力參與。    |
| 9月8日 鹿湖牛耳渡雞公<br>晨9:00北潭涌小食亭集合, 起步經鯉魚湖、大枕蓋、鹿湖郊徑、吹筒坳, 順走麥徑2、3段至水浪窩出西貢散隊。山行快步7小時, 量力參與。                     |
| 9月15日 東洋舉架越針山<br>晨9:00寶林站A出口集合, 經小夏威夷徑、衛徑、井欄樹、東洋山、基維爾, 順走麥徑5-7段至M131, 轉經道風山出沙田散隊。山行快步7小時, 量力參與。          |
| 9月22日 小組活動   |
| 9月29日 龍門針草上大帽<br>晨9:00荃灣站A出口集合, 起步經城門水塘引水道、龍門郊徑、城門水塘, 順走麥徑7、8段至釜鑪坳, 再經川龍出荃灣散隊。山行快步7小時, 量力參與。             |

除了樂善足跡

林美華61715031

### 優悠遠足隊

|  |
|--|
| 八月三日星期六<br>八時三十分上水廣場巴士總站集合, 乘78K往萊洞起步【站名-萊洞】長山, 公主山, 雅博茶園, 鶴鶩排, 布格仔, 麻笏圍, 粉嶺嶺和虛散隊。不設殿後, 行程約五小時。★★★ |
| 八月十日星期六<br>九時正西鐵兆康站F出口集合起步, 頌皇台, 虎峽谷徑, 洪水坑水塘, 鍾屋村散隊。不設殿後, 行程約五小時。★★★                               |
| 八月十七日星期六<br>九時正西貢北潭路高塘巴士站集合起步, 【站名-高塘】途經猴塘溪右脊, 石屋山, 蛇石坳, 深涌, 榕樹澳, 水浪窩散隊。不設殿後, 行程約五小時。★★★           |
| 八月二十四日星期六<br>九時正香港公園(近瀆水池)集合起步, 香港動植物園, 張保仔古道, 盧吉道, 西高山, 港島徑, 碧珊徑, 堅尼地城散隊。不設殿後, 行程約五小時。★★★         |
| 八月三十一日星期六<br>九時正港鐵欣澳站集合起步, 大嶼嶺, 二白坳, 愉景灣, 樹灣灣村, 萬角咀, 梅窩散隊。不設殿後, 行程約五小時。★★★                         |
| 九月七日星期六<br>九時正清水灣二灘巴士總站集合起步, 田下山東脊, 釣魚翁郊遊徑, 廟仔墩, 上洋山, 澳背村, 坑口散隊。不設殿後, 行程約五小時★★★                    |
| 九月十四日星期六<br>八時二十分大埔巴士總站275R集合, 乘車往新娘潭起步, 途經九擔租, 石水澗, 橫嶺坳, 曲水流觴, 上下苗田, 新娘潭散隊。不設殿後, 行程約五小時。★★★       |
| 九月二十日星期六<br>九時正荃灣西鐵站D出口外集合起步, 麗城花園, 引水道, 山脊上完全古道, 田夫仔, 清快塘, 深井散隊。不設殿後, 行程約五小時。★★★                  |
| 九月二十八日星期六<br>九時正港鐵太古站B出口【左轉公園仔】集合起步, 途經康柏徑, 黃狗脊, 柏架山, 南脊落引水道, 大潭峽, 柴灣散隊。不設殿後, 行程約五小時。★★★           |

### 山友自由行

|   |
|---|
| 8月7日(三)<br>早上8時45分荃灣港鐵站南豐出口集合起步, 芙蓉山, 光板田村, 朗逸峯, 川龍, 响石, 禾秧山石林, 西方寺, 老圍, 綠楊新村散隊。不設殿後。行程約四小時 |
| 8月14日(三)<br>早上8時45分大埔大美篤燒烤場集合起步, 涌尾, 烏蛟騰, 芥箕托, 吊燈籠, 蛤塘, 分水坳, 烏蛟騰, 涌尾, 大美篤散隊。不設殿後。行程約四小時半    |
| 8月21日(三)<br>早上8時45分馬鞍山富安花園集合起步, 梅子林, 石芽北脊, 石芽山, 水黃牛山, 石芽背, 基維爾, 茶寮坳, 牛池灣散隊。不設殿後。行程約四小時      |
| 8月28日(三)<br>早上8時20分中環港外線四號碼頭集合, 乘船索灣起步, 菱角山, 東澳, 深灣, 陰山, 索灣碼頭乘船返中環散隊。不設殿後。行程約四小時            |
| 9月4日(三)<br>早上8時45分大嶼山東涌警署側集合起步, 赤臘角新村, 禾寮墩, 石獅山, 大東山, 三山台, 低埔, 東涌散隊。不設殿後。行程約四小時             |
| 9月11日(三)<br>早上8時45分大埔汀角路布心排村集合起步, 觀音脊, 麻雀塘, 336山頭, 船灣古道, 沙螺洞, 鳳園, 富善散隊。不設殿後。行程約四小時          |
| 9月18日(三)<br>早上9時正西貢大坳門迴旋處集合起步, 大嶼嶺, 龍蝦灣郊遊徑, 餓死雞, 大坑墩, 大環頭, 清水灣二灘散隊。不設殿後。行程約四小時              |
| 9月25日(三)<br>早上8時45分大埔大美篤燒烤場集合起步, 涌尾, 烏梨古道, 三枳村, 坳魚咀, 西流江, 牛屎湖, 苗三古道, 烏蛟騰散隊。不設殿後。行程約五小時      |

### 勞青旅行隊

葉宗富97036969

<http://mwcs.org.hk>

|   |
|---|
| 8月4日 大圓石澗<br>注意集合時間: 上午9時30分, 川龍端記茶樓集合, 起步走龍門郊遊徑, 至大圓石澗兵分兩路, 二號橋入澗, 一路溯澗上走上相思林徑, 一路沿郊遊徑轉走相思林徑, 大休後回川龍散隊。步程: 約4.5小時, 難度: ★★★                               |
| 8月11日 石荔石澗<br>上午9時正, 西貢海下小巴站集合, 乘7號專線小巴前往白沙澳, 南山嶼往荔枝莊路口入澗。(此期有山線, 山線在蛇石坳起步上石屋山, 山高481米, 在石屋山下嶺上與攀澗行友一同大休。) 午後過畫眉山返北潭涌散隊。步程: 約4.5小時, 難度: ★★★               |
| 8月18日 攀登橫涌石澗<br>上午9時正, 大埔新達廣場集合, 自費乘275R巴士至新娘潭起步, 上攀橫涌石澗, 細賞氣勢可觀之龍珠潭連環飛瀑, 遙望紅番石英姿, 經霜碧潭, 擇適當地點長時間大休。午後續上溯繞絲溪段, 取道八仙嶺自然教育徑, 經春風亭, 抵大尾督散隊。步程: 約5小時, 難度: ★★★ |
| 8月25日 縱橫洪水坑老虎坑<br>上午9時正, 屯門藍地妙法寺認隊旗旗集合出發, 縱走洪水坑、老虎坑, 適當地點大休。午後屯門何福堂散隊。步程: 約4小時, 難度: ★★☆☆  |

### 雲踪步影

謝少宏

黃偉強

大隊活動詳情, 請向領隊查詢。

### 香港山友

chanceungmau@live.hk

陳昌茂97191463早8-晚8

|   |
|---|
| 8月4日 【龍鶴呈祥流水響】<br>早8時45分, 粉嶺火車站B出口集合起步, 途經: 塘坑村一龍山一柑仔樹坳一流水響郊遊徑一流水響水塘一石坳山一鶴戴水塘一大嶼皮郊遊地點一布吉仔一東閣圍一麻笏村一祥華邨一粉嶺散隊, 五小時行程。***                 |
| 8月11日 【漫遊上窩郊遊徑、探索曝岩灣堤堰】<br>早9時15分, 西貢北潭凹集合起步, 途經: 北潭凹村一黃蜂坳一牌額走廊一大枕蓋一萬宜坳一擺頭墩一上窩郊遊徑一曝岩灣堤堰一起子灣村一上窩郊遊徑一復興橋一上窩巴士站散隊, 五小時行程。***             |
| 8月18日 【鱷魚朝天上清潭、元荃古道訪猴王】<br>早8時45分, 元朗《西》64K巴士總站集合, 乘巴士往水流田起步, 途經: 牛徑村一波羅山一上下清潭一清潭古道一甲龍徑一鱷魚朝天一麥徑一伯公坳一下塘一上塘一荃荃古道一愉景新城商場一荃灣散隊, 五小時行程。*** |
| 8月25日 【針山金山石仙谷】<br>早8時45分, 大圍火車站D出口大堂集合起步, 途經: 美林邨一香粉寮一下城門水城一針山一城門水塘主壩一鐵索迷城一沙田嶺一中電訓練學校一312機槍堡一石仙谷一金山一九華徑一鐘山台一美孚散隊, 五小時行程。***          |
| 9月1日 【公庵禪寺會仙橋、紅水山上神鵬石】<br>早9時正, 鐘屋村輕鐵站球場集合起步, 途經: 鐘屋村一和平新村一洪水坑水塘一神鵬石一神鵬脊一紅水山一公庵山一公庵禪寺一會仙橋《元朗四大古橋之一》一公庵路一白沙村, 大棠巴士總站散隊, 五小時行程。***      |
| 9月8日 【水泉澳走大老山】<br>早9時正, 馬鐵沙田第一城站C出口集合起步, 途經: 牛皮沙一水泉澳《景點: 飛來石》一饅頭墩一觀音山村一昂草岩一大老山一札山道一南山尾一富山邨一上元嶺一港鐵鑽石山站散隊, 五小時行程。***                    |
| 9月15日 【中秋佳節舞火龍、柏架山纜車探秘】<br>早8時45分, 香港鯉魚涌基利路休憩處集合起步《港鐵太古站B出口左轉前行》, 途經: 康柏郊遊徑一柏架山纜車遺址一金督馳馬徑一小馬山一紅香爐峰一馬山村一大坑一蓮花宮一銅鑼灣火龍徑散隊, 五小時行程。***     |
| 9月22日 【青山峽谷孤僧石】<br>早8時45分, 屯門巴士總站上層平台花園集合起步, 途經: 天后廟一青山禪院一白崖一孤僧石一青山一韓陵片石亭一望后溪一小冷水坳一花香爐廢村一大冷水上游一包石一花朗古道一北朗村一龍鼓灘村巴士總站散隊, 五小時行程。***      |
| 9月29日 【大欖小欖桃坑响】<br>早8時45分, 屯門大欖涌巴士站集合起步, 途經: 【大欖涌村】牌坊一天后古廟一大欖角一機場多普勒天氣雷達站一桃坑响一圓墩坳一拋坑一大欖涌水塘主壩一小欖山一聯安新村, 大欖涌巴士站散隊, 五小時行程。***            |

旅行消息稿逢單月九號中午十二時截稿, 敬請留意

(旅行遠足活動消息以該隊網頁及文匯報旅行版為準)

|       |         |
|-------|---------|
| 8月4日  | 九管石河白石坑 |
| 8月11日 | 流水盈盈走大城 |
| 8月18日 | 彌東飛泉    |
| 8月25日 | 田尾清泉    |
| 9月1日  | 紫潭瀾影    |
| 9月8日  | 潭畔芳村    |
| 9月15日 | 跨鳳乘龍    |
| 9月22日 | 崖灣越嶂    |
| 9月29日 | 黃竹串雙塘   |

|          |           |
|----------|-----------|
| 8月4日(日)  | [南丫島]     |
| 8月11日(日) | [岩頭山]     |
| 8月18日(日) | [元荃古道]    |
| 8月25日(日) | [白馬咀三星灣]  |
| 9月1日(日)  | [南大嶼郊遊徑]  |
| 9月8日(日)  | [烏蛟騰西流江]  |
| 9月15日(日) | [羅漢大佛靈隱寺] |
| 9月22日(日) | [梧桐寨黃瀑布群] |
| 9月29日(日) | [玉桂連島過沙洲] |

## 奔跑的桉樹

**文** 起初，桉樹只是一棵不起眼的植物，粗糙的樹幹，綠色的葉子，造型不漂亮，長相也不驚豔。但是沒過多久，人們就發現了這種樹的頑強不息。

**章** 在乾旱的季節，其他植物都奄奄一息，桉樹卻依然枝繁葉茂，不停地抽枝發芽。在晝夜溫差極大的地區，其他植物都無法生存，桉樹卻能昂首挺胸，迎接陽光的炙烤，直面寒風的侵襲。慢慢地，桉樹長成了世界上最高的樹，並且四季常綠，從不枯萎，強壯得連病蟲害都少有。

**摘** 人們欣賞桉樹超快的生長速度，喜歡它戰勝惡劣環境的勇氣，從十九世紀開始，各國都大量種植，桉樹的種子像春雨一樣，很快就灑遍了地球的各個角落，它成了真正的王者。

**錄** 若干年後，人們發現了一個奇怪的現象：凡是大量種植桉樹的地方，泉水會慢慢乾涸，土地變得很貧瘠，其他植物根本無法存活，山體滑坡和洪澇時有發生。

人們百思不得其解，桉樹生長得如此旺盛，為什麼生態環境反而更差了呢？後來，科研人員發現，原來這一切，都是桉樹惹的禍。

桉樹龐大的根系就像一個大型抽水機，二十四小時高速工作，把地下的水全部儲存到樹幹上。同時，它還是個強大的抽肥機，日夜不停地汲取著土壤裏的養分和肥料，即使身體不缺水，營養也非常豐富，長得又高又大，它依然不肯停歇片刻。

其他的植物根本爭不贏它，只能在缺水少肥的環境裏，慢慢地死去，留下一樹獨大的它。它就像一個求勝心切的人，不停地跑，不停地跑，把所有的對手都遠遠甩在了身後，依然不肯放慢腳步，依然加速前進。它的努力沒有白費，它變得越來越強大，強大到對手沒有了生存的空間。

人們終於意識到不斷奔跑的桉樹有多麼可怕，為了維持生態平衡，很多國家都不得不忍痛砍掉桉樹，換上其他生長較慢的樹種。原來，不停地奔跑，也會成為一種罪過，太過強大，也會成為一種危害。有時候，放慢腳步等一等身後的人，也是一種明智的選擇。



## 寰宇旅運有限公司 Universal Travel Co. Ltd.

鄧惠珍 (芬姐) Tel.: 90423155

筲箕灣譚公廟道23號地下

電話: 29153860

傳真: 29153035

- 接送學童服務、旅遊
- 機場接送、假日包車
- 結婚花車、觀光包車
- 24小時服務/ 歡迎查詢

主辦



協辦



大會統籌：吳兆偉 98063316  
查詢：謝國榮 90186694  
張 弓 13902998197

# 樂善行 港、澳及內地學生 認識三地文化 交流營

第4屆

讓學童在草坪上一起野營體驗，觀星望月，啟發孩子對自然環境的愛護，培養環保的概念和學懂珍惜地球資源



日期：2019年8月10-11日  
地點：荃灣老圍顯達鄉村俱樂部



## 「港澳及內地學生夏日文化交流營」活動(8月8-13日)

註：預算為4000圓，如贊助港幣3000圓或以上的善長，即可資助一名國內山區學生到香港作6天（8月8-13日）的認識三地文化交流活動旅費。

贊助表格

本人\_\_\_\_\_贊助\_\_\_\_\_ 100 200 500 3000

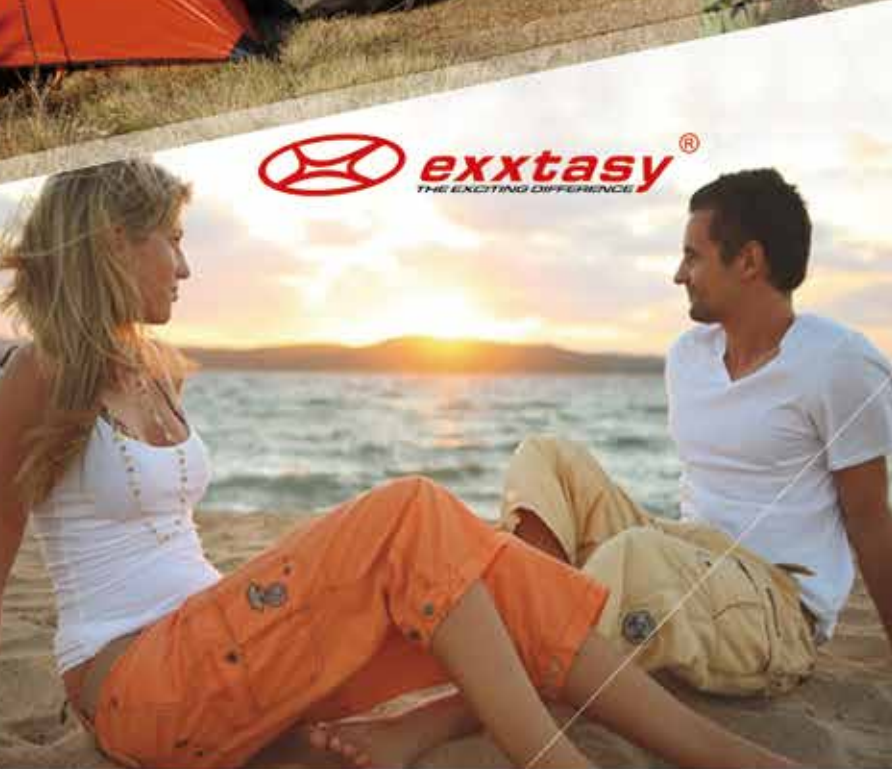
地址及電話\_\_\_\_\_

8月8-13日六天行程：海洋公園、太平山頂、淺水灣、夏令營、看電影、維港景色、科學館、太空館和參觀香港大學等等。



三地學童將在草坪上一起野營體驗

支票抬頭：樂善行，寄旺角郵箱79847 · 中銀03055800033008 · 如贊助100圓以上者，可獲免稅



 **exxtasy**<sup>®</sup>  
THE EXCITING DIFFERENCE



 **Marketing (Far East) Limited**  
(Member S.S.I. Group) <http://www.esprime-china.com>

## 中歐(遠東)集團有限公司

Tel : ( 852 ) 2730 2893

Fax : ( 852 ) 2992 0002

E-mail : [info@ssife-mkt.com](mailto:info@ssife-mkt.com)

Website : [www.ssife-mkt.com](http://www.ssife-mkt.com)

加盟經銷熱綫: ( 852 ) 2730 2893

### ■ 北京辦事處

Tel : ( 010 ) 6444 2285

Fax : ( 010 ) 6444 2285 EXT.8009

Email : [bjg@Esprime-china.com](mailto:bjg@Esprime-china.com)

Website : [www.esprime-china.com](http://www.esprime-china.com)

### ■ 廣州辦事處

Tel : ( 020 ) 8386 5535

Fax : ( 020 ) 6120 6553

Email : [gzu@Esprime-china.com](mailto:gzu@Esprime-china.com)

### ■ 上海辦事處

Tel : ( 021 ) 6275 7791

Fax : ( 021 ) 6275 7816

Email : [Esprime@126.com](mailto:Esprime@126.com)

旅途樂道

很早以前就想到墨西哥旅遊，但一直未能成行，主要原因是沒有直航機到墨西哥，我又不想辦美國簽證。但想到自己年事已高，如再不去，此生也不會去了，便下定決心，從加拿大轉機到墨西哥去，今年農曆新年後成行，去了四十多天，總算平安歸來，圓了到墨西哥旅遊之夢。墨西哥為什麼那麼有吸引力呢？主要是瑪雅文明，我很喜歡看紀錄片，其中不乏介紹瑪雅文明，覺得這文明很神秘：曆法，文字，金字塔，血祭，雕刻，看得多了，很想親眼看看。還有，在紀錄片中，又看到有關帝王蝴蝶從加拿大遷徙到墨西哥的自然奇觀，這都很吸引！墨西哥地處熱帶，高原地區溫涼，墨西哥市的八月到十二月為雨季，早上微涼，約傍晚時候都會下雨，晚上會很冷，建議要攜帶長袖和傘具。10月至來年5月是旅遊季節，聖誕和復活節都是旅遊旺季。



四十多天墨西哥之旅，我到了九處古文明古蹟，包括瑪雅和Zapotec薩波提克的文明。到過的古蹟有Teotihuacán（提奧狄華岡）的日月金字塔，豐富多彩的Monte Albán（阿爾班山），Mitla（米特拉），以色彩豐富瑪雅壁畫著稱的Bonampak（邦南派克），森林中的Yaxchilán（亞敘蘭），臨海的Tulum（土崙），保持原貌的Cobá（柯巴）和有獨特建築風格的馬雅名城Uxmal（烏敘馬），被譽為第八奇蹟Chichén Itzá（奇琴伊薩）等。在春分當日，我在Chichén Itzá看到金蛇匍匐在石階上的光影奇觀。



自然景觀方面，我們也到了帝王蝶（Monarch Butterfly），又稱為大樺斑蝶哺育區。每年十一至三月，數以萬計的蝴蝶聚集於這裏的高山杉林，蔚為奇觀。

我喜歡坐火車，北墨西哥唯一的鐵路：Chihuahua-Pacific Railway 吉娃娃太平洋線鐵路（簡稱為El Chepe），當然不會錯過，這條鐵路連接了內陸城市Chihuahua與太平洋海岸，費時將近一個世紀才完工。沿途經過壯麗的Barranca del Cobre（Copper Canyon，銅峽谷），我們停了兩站，Areponapuchi和CREEL 前者可近距離欣賞Areponapuchi，CREEL則有漂亮的風景：如瀑布和石林。



下加州半島（Baja California Peninsula）是全世界最長的半島，我們到南部的LA PAZ，跟團坐船到世界自然遺產ESPIRITU SANTO，藍天，碧海，紅岩，數以百計的海獅，懷疑到了伊甸樂園！

首都墨西哥城（Mexico City）固然多姿多彩，殖民地古城的建築也使人難忘，我們到了第二大城市Guadalajara（瓜達拉哈拉），世界遺產的山城Guanajuato（瓜納華多），以華麗小鎮見稱的 San Miguel de Allende（聖米蓋爾德·阿言德）。

在著名的猶加敦（Yucatan），我們到了海灘度假名城Cancún（坎昆），多姿多彩的Mérida（美麗達），悠閒小鎮Valladolid（瓦雅多麗）等，我們也到過北邊的RIO LAGARTOS觀賞水鳥，幾十隻的海鷗圍著我們飛，感覺很特別。潛水是少不了的，我們到潛水勝地 Cozumel（科蘇瑪）的PLAYA DEL CARMEN和 ISLA MUJERES，如同藍寶石般的加勒比海。

節日方面，我們到了San Cristobal聖克里斯托巴的山區小村，欣賞了極富民族色彩的嘉年華，在墨西哥灣的海濱城市維拉克魯茲（Veracruz），我們也觀看到有趣的兒童嘉年華。

香港人到墨西哥不用簽證，到加拿大也不用，但要在網上做ETA（電子旅行證）簽證，申請費7加元，有效期5年。但有一點要提醒，加拿大入境電子旅行證申請成功後會有電郵告知，並有一個入境編號碼，但這電郵不能列印，為此我幾乎撞板。從墨西哥坎昆坐飛機到溫哥華，在機場辦理登機手續時，職員要我出示證明，我只有號碼，她說這不夠，要我從手機出示電郵，我沒有流量，要在機場上網，找回月前的加拿大電郵，一時手忙腳亂，地勤小姐說找不到便不能登機，我更焦急。找了很久才見到這封電郵，但一按進去又不見了，我又急又氣，幸好最後在刪除的郵件內找到，我真不知為什麼在關鍵時刻刪除了文件？幸好虛驚一場，所以這封電郵一定要妥善儲存！由加拿大出入境過關很輕鬆，都是自助形式。墨西哥出境都是在登機櫃台一併辦理。墨西哥城機場的國際客運大樓，有很多兌換店，但匯價不太理想，反而在國內機場的客運大樓，兌換店的兌換率則較佳。在各城鎮中，可以到銀行或兌換店兌錢，不過兌換價有很大分別，宜格價，兌換時要帶護照，有些地方一次只換不超US\$300。我們去的時候，兌換價差不多是 HK\$1 = M\$2。

從東亞往墨西哥不是很方便，一定要轉機，一般在美國轉機，機票較平宜，但要有美國簽證。也有遊客選擇在歐洲轉機，機票費用與加拿大差不多，但時間較長。我沒有美國簽證，只好在加拿大轉機。我很怕坐長途機，因為在機上睡不著覺，很辛苦，所以決定在溫哥華來回程時都住一晚，可以休息一下，以免長時間失眠。為了慳錢，我來回加拿大溫哥華是坐香港經廈門的廈門航空，來回票價HK\$4420元，也算便宜。去程時要在廈門留一整天，晚上十時多才上機，我們抓緊時間在廈門玩一天，也不錯。從溫哥華到墨西哥我們都要選擇直航及日機，從溫哥華到墨西哥城我們坐的是加拿大航空，票價HK\$2200，每人可帶兩件手提，不超過10公斤。從墨西哥的坎昆回溫哥華，我們坐的JETAIR，票價HK\$2400，包24公斤手提行李。這幾程機票都是出發前網上預訂好的。順帶一提，從溫哥華到墨西哥城坐的是早機，飛機低飛，初時經過的是雪山丘陵地，後來經過中南部大峽谷一帶，當時剛日出，俯瞰大地是峽谷斷崖，在晨光下片片橙紅色，十分奇特，也是一次難得的航拍經歷。

**旅行INFO：**內陸機：墨西哥的內陸機不貴，也很方便，可在網上購買。廉航鼓勵搭客出發前在網上辦登機手續，在櫃台做要交費用 M\$100。**長途巴士：**在不同的地區有不同的巴士公司，在中北部一帶，是一級（PRIMERA）巴士，都是豪華車，高身，冷氣，帶廁所，有時會派送很簡單的小吃和樽裝水，車內放錄像電影，車費不菲，而且一般車程比較長，動輒六、七小時以上，所以車費一般要M\$500以上。在南部的的小鎮及猶他半島（YUCATAN），則多坐ETN或ADO，車費較便宜，ETN及MAYA 都是平價車，車程三至五小時左右，車費約M\$100-300。**地鐵：**墨西哥城地鐵很方便，只要先買一張付款卡（幾個人可共用一張），需要時可加錢，可以乘搭城內任何交通工具，如普通巴士，專線巴士，地鐵，輕軌。**門票：**一般是M\$75，不過Yucatan的瑪雅古蹟則至M\$420。**當地團：**很多旅遊城市都有當地團到附近的景區遊覽，團費都很合理（M\$200-800）。**住宿：**墨西哥的住宿選擇很多，酒店（hotel），整套房子（apartment），民宿房間（posada），大型公寓（casa）一般來說，價錢都不算貴，四人雙房M\$500-1000不等（連稅）。**飲食：**墨西哥最普通的食物有很多，好吃與否，看個人口味，價錢相當大眾化，街頭小吃也很多，燒雞，燒豬肉都好吃。食肆包括有大餐廳，餐室，露天茶座，大牌檔都有，豐儉由人。唐餐館也不少，大多是M\$70，任揀三餸，也很抵食。特別的飲品有洛神花茶，米湯水等，M\$15至20。以下是一些食物簡介：Taco 墨西哥玉米捲餅、Quesadilla 墨西哥酥餅、Fajita 法士達、Enchilada Taquitos 塔奎斯烤牛肉捲。**語言：**主要語言是西班牙語，很多墨西哥人不諳說英文，有時酒店的職員英語也不靈光，旅遊區情況較好一點。**治安：**墨西哥人比較老實，樂於助人，也很有耐性，我們有困難時，他們都能給與協助。**小費：**一般來說，付小費是要的，尤其是餐後或酒店，一般是總數的10%。**購物：**墨西哥景區紀念品及工藝品很多，而且都不算貴，宗教物品，原住民的工藝品都很有特色。不過，要格價。**衛生：**墨西哥不算落後，市容也不錯。廁所的衛生也可以接受，有廁紙及沖水。在墨西哥用公共廁所要交費，包括汽車總站或景點，大約M\$5至15。**電插：**用的電插是127V/60HZ 的兩腳方頭電掣。**時區：**墨西哥有三個時區，有些地區會有夏季或冬季時間。

# Bonaqua®

Mineralized Water  
飛雪®礦物質水



## Bonaqua®

# 分享淨水行動

每買**1支** Bonaqua®  
我們會捐款予  
**UNICEF HK**，  
支持全球發展中國家，  
讓有需要的人獲得  
**1公升** 清潔食水\*。

受惠機構：

unicef  
聯合國兒童基金會



\* 每買1支500mL 或 770mL Bonaqua® · Bonaqua®會捐款予UNICEF HK · 支持全球發展中國家的供水、環境及個人衛生工作，讓一位有需要的人獲得1公升清潔食水。  
聯合國兒童基金會香港委員會並不就任何品牌、產品或服務代言。

"Bonaqua", "飛雪" and the Pinwheel Design are registered trademarks of The Coca-Cola Company.



# 健康專欄



韓國椒井礦泉水 名列世界三大礦泉水，具有六百年以上歷史  
椒井有汽礦泉水含有36種豐富礦物質，如 天青碳酸鹽、鈣、鎂、鉀、  
鈉、鐵...等，有助促進新陳代謝及平衡體內酸鹼度。(F.D.A認證)

以此「神仙水」混合 金皇蜂 的天然飲品，兩者互相配合，除了健康  
滋養，更為一眾「食神」帶來味蕾上的衝擊。又健康又好飲，仲唔快啲調教  
返杯屬於你自己嘅Healthy drink?



金田食品有限公司  
KAM TIN FOOD LIMITED  
TEL: (852) 2405 0468  
FAX: (852) 2405 4968  
Info@kamtin.com  
6764 9168

銷售點：  
**AEON** 惠康 wellcome  
WWW.KAMTIN.COM



New  
Arrival

IN-WAY®



Milan

Rio 26

A stella M

*Navy  
Garden*

總店地址:

新界荃灣荃景圍30-38號匯利工業中心18樓B室

店舖地址:

新界荃灣愉景新城商場2樓2038號舖

九龍油塘大本型SU-PA-DE-PA壹樓

九龍旺角彌敦道628號先施瓊華中心二樓

香港赤柱大街15號地下

美捷生活館-澳門花王堂區道咁卑利士街48號地下

電話: (852) 2763 9338

網址: [www.inwayoutdoor.com.cn](http://www.inwayoutdoor.com.cn)