

郊遊活動分享會

9月9日(星期六)

1. 郊遊活動基本知識 - 楊國權 KK
2. 病友也可行出彩虹 - 鄭運蘭 Louisa
(2004年毅行者道富堅毅不屈大獎得主)

郊遊活動基本知識

行山安全

享受行山樂趣多
揀啱裝備做足準備

要聞 **大霧赴吊手岩救人失足 同袍拯救11小時**

消防總隊目 墮崖殉職



消防總隊目墮崖時序及示意圖

前晚

18:56 兩男女在馬鞍山吊手岩登山成功時被暴雨(702米)，但下山時偏離正穿山徑，在海拔300多米高地方誤入險要山澗被困，呼聲求助

19:06 消防員開始上山搜救

23:00-00:44 消防員初步接觸到兩被困登山者及確認其位置，但隨者大霧漸加上大霧，消防隊直升機均無法救人，高空拯救專隊奉召出動

出事地點



昨日

03:30 高空拯救專隊與警員上山同袍會合，在大霧漸佈滿高海拔石澗域下展開救人

05:20 消防總隊目鄧少明帶同救援專隊員路經，在距離兩被困登山者僅500米地方幫失足墮崖，因受受傷昏迷，同袍即時搶救



12:00 大霧加上濃煙大抵妨礙直升機救人，同袍陪著鄧少明徒步2公里下山

15:57 直升機將救起鄧少明送抵沙田消防局

16:08 救傷車把鄧送抵醫院

16:37 鄧少明證實不治





救援人員將傷者送上崖頂。(消防處提供) 獲救女傷者送院。(莊振邦攝)

「帕卡」掠港 8號8小時 男女打風行山被困 逾百消防冒雨通宵搜救

繼上周四「天鴿」來襲，強烈熱帶風暴「帕卡」昨掠過本港，天文台懸掛8號東兩烈風或暴風信號逾8小時，亦是本港近半世紀以來，首次在4日內兩度發出8號或以上信號。有一對內地男女前日(26日)在一號風球期間，到飛鵝山行山被困，消防處出動過百名人員通宵搜救，一名消防隊員受傷，至昨午救出該對男女。當局呼籲行山人主要留意天氣狀況及考慮個人能力，以免發生意外。

「帕卡」前日起逐漸接近本港，天文台前日發出一號戒備信號期間，一對男女冒雨到飛鵝山發射站行山。男子於當晚7時許報案稱，女友人滑下斜坡，頭及腳部受傷，被困懸崖底。消防處派員搜救，至當晚9時31分確定二人位於彩輝邨對上200米一個陡峭山坡上。

消防隊員滑倒受傷

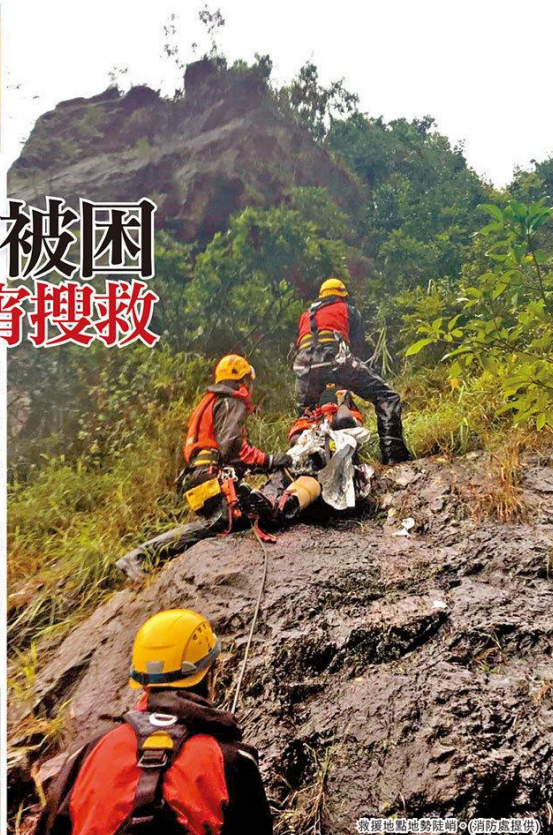
九龍中區指揮官姜世明表示，接報後派出攀山拯救專隊協助拯救，但事發路段並非正式的行山路徑，山勢陡峭，加上暴雨和山澗水位上漲，增加拯救難度；當天台昨清晨懸掛8號風球後，因狂風暴雨，搜救人員需以斗篷暫避雨點在山上露宿，僅以毛氈保暖，等待高空拯救專隊增援。消防人員昨早將被困者帶回崖頂後，再步行長300米的山坡路段，至昨午4時許才將二人送到安全位置，送院治理。消防處共出動30架次消防車、9架救護車及151名消防及救護員參與救援，一名消防隊員於救援期間滑倒受傷。消息指，涉事男女分別約30歲及48歲，來自內地。獲救男子表示，與女友人持雙程龍來港行山，出發時雖然掛一號風球，但見無下雨便如期出發，他說，回程時疑行錯路，女友人亦滑倒受傷，故報警求助，對於勞煩大批救援人員營救，感到非常抱歉。



救援人員攀山拯救被困人士。(莊振邦攝)



姜世明講解搜救過程。(黃文山攝)



救援地點地勢陡峭。(消防處提供)

李倩怡爆潛逃原因：不再相信香港有法治

去年農曆新年期間爆發的旺角騷亂，本報早前獨家報導，被控暴動罪的年輕女妓李倩怡，被控暴動罪，正被本港法庭通緝。事件再掀風波，網上昨流傳一段錄音，一名自稱李倩怡的女子剖白心聲，指自己早就已經唔再相信香港有法治，而司法機關現已不止製造政治犯，更有如她般的政治流亡者。她承認時前在台灣組織協助下，流亡台灣，李倩怡已離開自由港，她感，李倩怡已被列入為警察名單，她入境本港將會被捕。

該錄音長4分26秒，聲帶中的女聲指自己是李倩怡，錄音當日是上周二(22日)，開聲便提到近期本港有多名社團人士被拘捕，成為政治犯，她為旺角騷亂的相關辯護是「政治檢控」，(審判，從檢控到起訴，就檢控，檢控係一種以司法制度為手段，對香港社會運動的鎮壓)令她不再相信香港有法治。

她又解釋流亡決定，「因為與其要等我中年離港成為中國香港嘅政治犯，咁不如我先選擇流亡，搵一個身自由港可能」。她沒透露自己目前身在何方，惟承認赴台尋求時代力量同場人組織協助庇護，最後由台灣組織協助，台灣移民署早前由台僑務會協助，李倩怡於1月6日入境台灣，至6月未有出境紀錄。本報昨向台灣移民署查詢李倩怡的出境資料，至昨晨仍未獲回覆。香港警方稱，因案件已進入司法程序，不作評論；警方案件根據案件情況，循不同途徑追查並逮捕李倩怡。



旺角騷亂的多名被告陸續受到法律制裁。(資料圖片)

男女昨晚一號風球期間行飛鵝山

最終被困

女事主墮坡尚未獲救

2女行菠蘿山不適送院

f 讀 11

最後更新: 0325 12:52 / 建立時間 (HKT): 0325 10:28



appledaily.com.hk

兩男女行屯門菠蘿山 頭暈不適又抽筋

f 讀 2,089

建立時間 (HKT): 0417 17:48

讀者蘇先生提供



appl

AA

近日行山意外小記

時間	事件內容
2017年 1月30日	59歲男事主相約十多名朋友到大嶼山鳳壁石澗行山，事主行到鳳羽壁時，懷疑失足墮下300米崖底死亡
2016年 11月28日	年逾七旬老翁，與朋友結伴西貢行山，疑失足跌落約10米下山坡受傷，幸沒有性命危險
2016年 8月14日	57歲女子在西貢行山時不幸墮海，同行56歲男友人即落海拯救，惟兩人一齊遇溺，送院搶救後死亡

今年山難死亡事件簿

日期

事件

01月19日

56歲退休教師獨自到大埔新娘潭瀑布行山，疑不慎墮下10米深潭底死亡

01月30日

59歲男子與朋友到大嶼山鳳壁石澗行山，失足墮崖死亡

03月22日

50歲消防總隊目邱少明在馬鞍山吊手岩，搜救行山迷路機場特警情侶，大霧中失足墮崖不治

04月04日

61歲男子與親友到西貢大坳門清水灣郊野公園行山，突然身體不適暈倒昏迷死亡

04月16日

60歲男子在大埔烏蛟騰上苗田行山，跌落兩米山坡，送院後證實不治

04月30日

30歲女子在船灣淡水湖大峒行山暈倒，懷疑中暑，送院搶救不治

四種常見行山謬誤

謬誤	正確做法
 全日行程僅準備 750毫升食水	每人每日最少2公升水 
 單獨上山	最少4人或以上同行 
 穿着牛仔褲	穿快乾運動衫褲及坑紋 深的運動鞋 
 即興上山	應有天氣預報、路程規 劃及掌握日出日落時間 

(資料來源：綜合受訪者意見)



明報

行山安全10須知

行山安全

行山友安全10須知

睇天氣定行程，迷途勿強行前進

來源：漁農及自然護理署、康樂及文化事務署「行山樂」小冊子

行山安全

1. 小心計劃行程

2. 留意天氣消息

3. 切勿單獨郊遊

4. 遠足前一晚要有充分休息

出發前宜進食豐富的早餐和做足熱身運動

行山安全

5. 裝備要齊全

地圖、指南針、食物及食水、電筒、雨具、手機、
有護踝和凹凸紋的遠足鞋
亦可帶備行山杖，在有需要時使用

6. 遠足時，要注意沿途的路標和地形，確保路線正確
切勿走進沒有路牌指示的草叢和樹林

7. 避免站立在崖邊或攀爬石頭拍照或觀景

行山安全

8. 迷途時應沿原路折返，切勿強行前進，若不能原路折返，應留在原地等候救援。如有需要，應盡快尋求協助。

9. 量力而為

10. 暴雨時或連日豪雨後，切勿走近或停留在陡峭山坡和溪澗，也切勿於河道附近的橋樑下避雨，以免山洪暴發時走避不及

行  樂趣多
健康又陽光



揀啱裝備 做足準備

享受行山樂趣多



郊遊活動基本知識

行山安全

享受行山樂趣多
揀啱裝備做足準備

行山必要裝備與物資



第2-4天登山裝備 *加2-3升水袋



富士山裝備 *加暖水樽





富士山
表口九合目
萬年雪山荘
海拔三四六〇米

ここは 九合目 (標高 3,460m)
This is the 9th Station (Altitude 3,460m)
这里是 九合目 (标高 3,460m)
여기는 九고메 (표고 3,460m)

🏠 万年雪山荘
Mannenyuki-sanse
万年雪山荘
만넨유기산소

← 富士山山頂
Mt. Fuji Summit
富士山山頂
후지산 정상
1.0km
60分 (min)

← 九合五勺 □ 胸突山荘
9.5th Sta. Munatsuki-sanse
九合五勺 胸突山荘
큐고고사쿠 무나츠키산소
440m
30分 (min)

富士宮ルート
Fujinomiya Trail

〒413-0431
管理官 船橋 博
MOC-Shimada Park



裝備 - 安全，舒適，輕便

必備品：

鞋、襪、帽、太陽鏡、背囊、衣服、地圖、指南針、藥物、手機、電筒、水、食物

選項：傘、行山杖、手套

行山鞋、袜

背囊

帽、太陽鏡、防晒油

衣服

地圖、指南針

上衣：

✗ 短袖／背心上衣

✓ 長袖恤衫，及層疊式
穿上外套最好

下身：

✗ 短褲／緊身牛仔褲

✓ 鬆身長褲，可選棉質
或防水透氣纖維

鞋：

✗ 輕巧運動鞋

✓ 厚底深坑紋短筒鞋



藥物：

個人藥物、防晒、蚊怕水、護膚品、消毒膠布
要輕便，所以可取小量，用小盒/瓶/封口袋裝好
小盒「平安膏」，可驅蚊、止痕、舒緩筋骨

手機：

後備電源(俗稱奶媽、尿袋)
有些可兼作電筒、打電話、影相、地圖、電筒、
指南針、紀錄行踪

編輯

行山



OruxMaps



郊野樂行



綠野遊蹤



香港遠足路線





郊野樂行樂行



有關遠足



家樂徑



自然教育徑



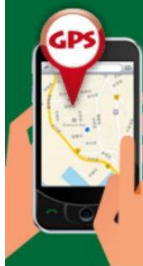
郊遊徑



長途遠足徑



其他路線



最新

遠足留蹤服務

Sponsored by: CAHK



設定



依地區

選項：傘、行山杖、手套

電筒：電筒仔或有燈的「奶媽」

行山杖
帶唔帶
都要知點用



飲食：初步可假設每10k要1公升水

出汗流失鹽分，所以「水」可以是飲用水
或電解質飲品如寶礦力

衣著及隨身物品

1. 小心點算每段路程所需的物品，並由各人分別攜帶或輪流揹負。參加活動時只須帶備必需品，其餘物資應交由支援隊伍帶往支援點。
2. 切記帶備足夠的食水與禦寒衣物。
3. 活動期間天氣可能變化不定，故須攜帶適量衣服，一旦身上衣物濕透時，也可立即替換。晚間山上風大，容易著涼，應帶備輕便風褸；為免被雨水淋濕，雨衣亦屬必備。
4. 11月雖已踏入深秋，但在烈日當空的山上，氣溫可高達攝氏30度。為免中暑，謹記帶備太陽帽或太陽傘，以及太陽眼鏡等防曬用品。
5. 一支可靠的登山手杖，對長時間步行山徑有絕大幫助。
6. 清水是補充水分的最佳飲料，但當你雙腿痠痛、意志低落時，享用含糖分飲品、健康飲品、高能量小食或蛋糕會有很大幫助。至於高脂肪及高蛋白質的食物，則不宜進食。
7. 護膝及護肘有助防止肌肉、韌帶及關節受傷。



富經驗的樂施毅行者建議參加者攜帶以下用品：

必需品

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 身份證 / 護照 | <input type="checkbox"/> 電量充足的手提電話 |
| <input type="checkbox"/> 現金 (適量) | <input type="checkbox"/> 後備電話電池 |
| <input type="checkbox"/> 足夠清水 | <input type="checkbox"/> 蚊怕水 |
| <input type="checkbox"/> 高熱量食物 (葡萄糖餅、朱古力) | <input type="checkbox"/> 紙巾 |
| <input type="checkbox"/> 汗巾 | <input type="checkbox"/> 哨子 (求救用) |
| <input type="checkbox"/> 登山手杖 | <input type="checkbox"/> 止痛及止瀉藥片 |
| <input type="checkbox"/> 替換衣物 | <input type="checkbox"/> 藥用膠布及傷口護理膏 |
| <input type="checkbox"/> 替換襪子 | <input type="checkbox"/> 急救用品 |
| <input type="checkbox"/> 鞋墊 | <input type="checkbox"/> 指南針 |
| <input type="checkbox"/> 水泡膠布 | <input type="checkbox"/> 標有路線及檢查站位置的地圖 |
| <input type="checkbox"/> 風褸 / 雨具 | <input type="checkbox"/> 樂施毅行者手冊 |
| <input type="checkbox"/> 可循環再用水樽 / 水杯 / 器皿 | |

(烈日下)

- 透氣太陽帽 / 太陽傘
- 太陽眼鏡
- 防曬霜
- 防曬潤唇膏
- 扇

(晚上)

- 保暖衣物
- 電筒 / 頭燈
- 後備燈泡及電芯
- 收音機
- 潤膚露



常見問題

1. 水泡

水泡乃由重覆磨擦所致，意味著皮膚表層經已受損。當水泡過大或造成困窘時，我們才會把它刺穿引流，而無傷大雅的小水泡則可免於處理。以適當的敷料覆蓋水泡，可以減輕摩擦和痛楚。當敷料已經濕透或脫落時，您可以到就近的醫療站更換。請緊記：穿著一對舒適的鞋履，以新鞋上陣絕不是個好主意！

2. 膝痛

膝痛可由於過勞或扭傷所引起。RICE (休息 / Rest、冰敷 / Ice、包紮 / Compression和抬高 / Elevation) 是最簡單的初步治療。倘若您無對藥物過敏，醫療站有止痛藥物可供服食或塗抹。以彈性繃帶包紮膝頭，亦可舒緩痛楚。惟膝痛嚴重者，需考慮退出。

3. 過度疲勞

在漫長的路途中，生理和心理上的虛脫均可發生。建議多在不同的天氣下和路段練習，有助身心適應。香港天氣變幻莫測，日間潮濕悶熱，夜間寒冷大風，郊區溫差更為極端。輕巧適當的衣物、充分的熱量補充、隊友間的互相鼓勵，有助您克服各種身心難關。

4. 抽筋

抽筋的成因未明，曾有指與缺乏鈉鹽有關，現已視為不正確。建議不應服食鈉鹽餅防治抽筋，以防引起腸胃不適。適量的休息、伸展拉筋和補充水分，均有助舒緩抽筋。

5. 休克

休克乃血壓低所致，其原因眾多，樂施毅行者之中，缺水乃病因之首，故懇請大家於途上充分喝水。請注意：切忌喝酒！酒精不但會加劇缺水，更會令血管擴張，使休克惡化。

安全守則

活動期間，如受到惡劣天氣或其他不可預計之因素影響，以致大會須臨時作出任何特別安排，有關消息將透過手提電話短訊（SMS）發放至所有參加者。

中暑

當身處高溫之中，而人體又無法藉著排汗調節體溫時，便會中暑。患者會感到悶熱、暈眩、不安、皮膚乾燥及泛紅、呼吸和脈搏加速，嚴重者更會休克，應盡快降低患者的體溫，並尋求醫療援助。

安全指引：行程中要多喝水，且要作適當的休息；避免長時間陽光直接照射。

應變措施：讓患者躺在陰涼處，解開衣領，雙足翹起。若患者仍然清醒，請讓他飲用飲品，不要讓人群阻礙空氣流通。如有必要，可採用浸水、敷濕衣及風吹等方法迅速降低體溫，直至中暑徵狀消失為止。

低溫症

若身處寒冷的地方而又沒有足夠的衣服，或遇上突如其來的寒風或暴雨令體溫急降，便有可能引致低溫症。低溫症即使在夏天也有機會發生，其徵狀包括疲倦、沒精打采、皮膚冰冷、步履不穩、發抖、肌肉痙攣、口齒不清及產生幻覺等。

安全指引：遠足前一晚必須睡眠充足。行程中要有適當的休息，勿帶過重的物品，以免消耗體力。

應變措施：迅速更換濕衣服。用衣服、維生袋或睡袋把頭、面、頸和身體包裹，藉此保暖，並以熱飲及高熱量食物保持體溫。

雷殛

雷電通常會擊中最高物體的尖端，然後沿著電阻最小的路線傳到地上。遠足人士如遭雷擊，大多會因而燒傷、肌肉痙攣、窒息或心跳停頓。

安全指引：留意電台或電視的天氣報告，避免在天氣不穩定時遠足。雷暴警告生效時，更不宜在野外行走。在戶外應穿著膠底鞋或膠靴。

山火

遇上天氣乾燥，山火於較斜的草坡上順風向上蔓延速度極快，遠足人士絕不可輕視。由於山火於日間較難察覺，應隨時留意飛灰和煙火味。如發現山火，須盡快遠離火場。

安全指引：時刻小心火種，切勿在非指定的燒烤或露營地點生火煮食。應避免吸煙，煙蒂和火柴必須完全弄熄才可拋棄於垃圾箱內。謹記山火蔓延速度極難估計，如發現前路有山火，即使相隔很遠，也不應冒險嘗試繼續行程，以免為山火所困。

應變措施：遇到山火時，應保持鎮靜，切勿驚慌。勿試圖撲滅山火，應選擇較易逃走及較少植物的小徑逃生；避免隨山火蔓延的同一方向走避，並以衣物遮蓋身體，以防燒傷皮膚。應逃往已焚燒過的地方，切勿走進矮小密林及草叢，山火在這些地方可能會蔓延得很快，而且熱力也較高。

山洪暴發

暴雨時，小溪可能變成洪流，足以將行山人士沖走。

安全指引：暴雨後切勿涉足溪澗，不要逗留在河道休息，尤其在下游，切勿嘗試越過已被河水蓋過的橋樑，應迅速離開河道。如有發現流水湍急、渾濁及夾雜沙泥，此為山洪暴發之先兆，應迅速離開。

應變措施：如果不幸掉進湍急的河水，應抱緊或抓牢岸邊的石塊、樹幹或籐蔓，設法爬回岸邊或等候救援。

山泥傾瀉

暴雨時或經連日豪雨之後，無論是天然或人工斜坡，均有大量雨水滲進，極易引致山泥傾瀉。

安全指引：暴雨時，避免走近或停留在陡峭的山坡附近。斜坡底部或疏水孔有大量泥水滲出時，顯示斜坡內的水分已飽和，斜坡中段或頂部出現裂紋或新形成的梯級狀，露出新鮮的泥土，都是山泥傾瀉的先兆，應盡快遠離這些斜坡。如遇上山泥傾瀉封塞道路，切勿嘗試踏上浮泥繼續前進，應立刻後退，另尋安全小徑繼續行程或中止行程。

應變措施：如隊友被山泥淹沒，切勿嘗試自行拯救，以免引致更多傷亡，應立刻通知大會及致電999求救。

國際求救訊號

一分鐘內，連續發出6次長訊號，然後每隔一分鐘重複同樣訊號，直至救援人員到達為止。即使已被救援人員從遠處發現，也要繼續發出訊號，使救援人員知道求救者的正確位置。

發出訊號的方法：

1) 吹哨子 2) 用鑊子或金屬片照射 3) 夜間用電筒發出閃光 4) 揮動顏色鮮明的衣物



不少市民不會看指南針
及地圖便貿然上山，容
易迷路及發生意外。

船灣淡水湖郊遊徑

漁農自然護理署
AFCD

Plover Cove Reservoir Country Trail





英文字母代表不同遠足徑

M - 麥理浩徑

W - 衛奕信徑

L - 鳳凰徑

H - 港島徑

C - 郊遊徑

網格座標 GR



標距柱編號

在郊野公園範圍，大部份遠足徑
每隔五百米即有一條標距柱


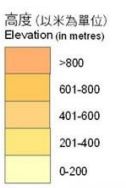
麥理浩徑路線圖

MACLEHOSE TRAIL ROUTE MAP



麥理浩徑 MACLEHOSE TRAIL

路線 Route	公里 km	小時 hr.	難度 Grade
第一段(北潭涌 - 浪茄) Section 1 (Pak Tam Chung - Long Ke)	10.6	3	*
第二段(浪茄 - 北潭凹) Section 2 (Long Ke - Pak Tam Au)	13.5	5	**
第三段(北潭凹 - 企嶺下) Section 3 (Pak Tam Au - Kei Ling Ha)	10.2	4	***
第四段(企嶺下 - 大老山) Section 4 (Kei Ling Ha - Tate's Cairn)	12.7	5	***
第五段(大老山 - 大埔公路) Section 5 (Tate's Cairn - Tai Po Road)	10.6	3	**
第六段(大埔公路 - 城門) Section 6 (Tai Po Road - Shing Mun)	4.6	1½	*
第七段(城門 - 鉛礦場) Section 7 (Shing Mun - Lead Mine Pass)	6.2	2½	**
第八段(鉛礦場 - 荃霧公路) Section 8 (Lead Mine Pass - Route Twisk)	9.7	4	**
第九段(荃霧公路 - 田夫仔) Section 9 (Route Twisk - Tin Fu Tsai)	6.3	2½	*
第十段(田夫仔 - 屯門) Section 10 (Tin Fu Tsai - Tuen Mun)	15.6	5	*
全長 Total	100.0		

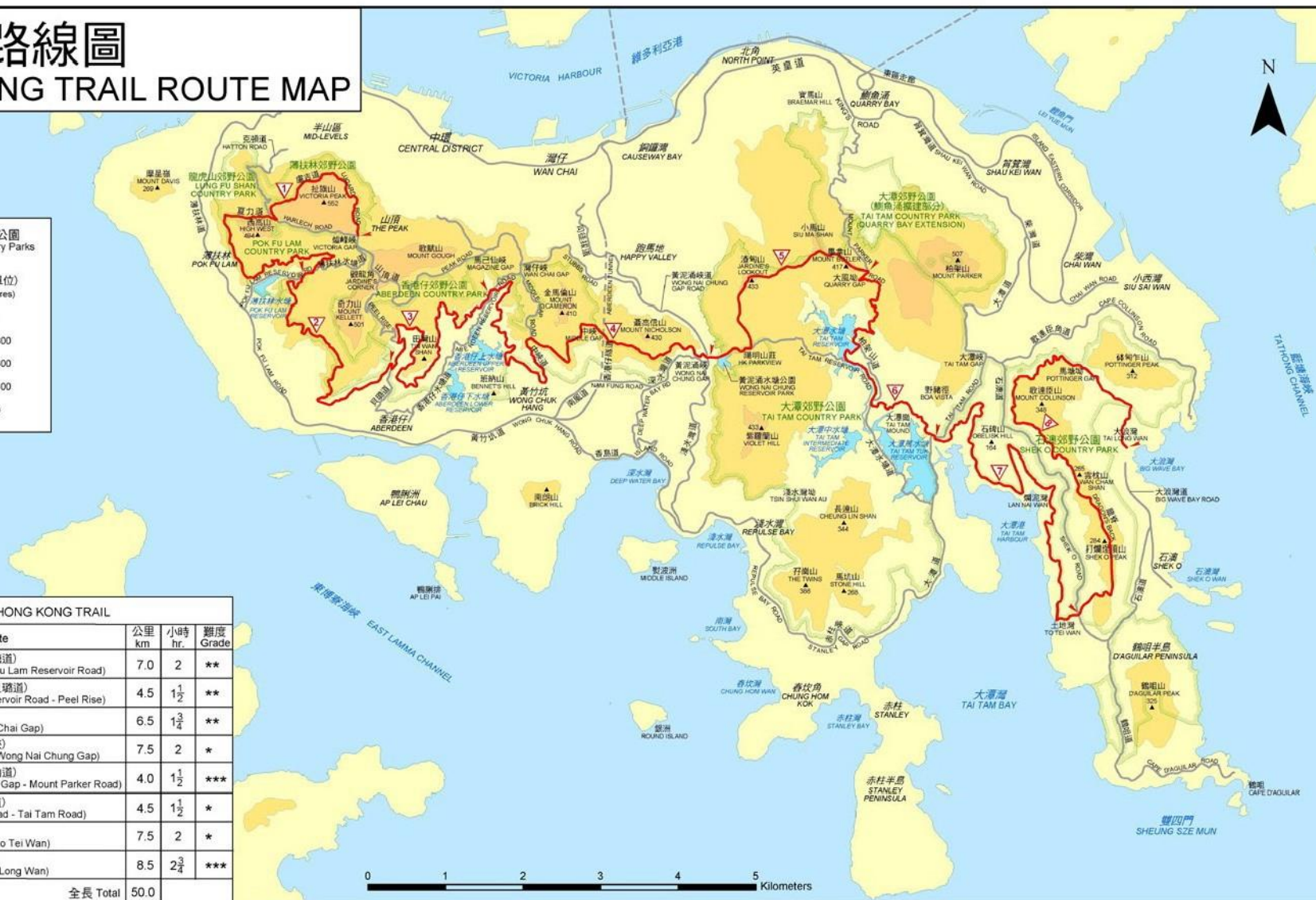
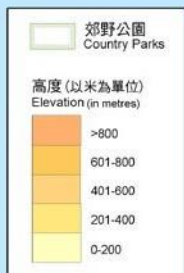
 郊野公園
Country Parks
 高度 (以米為單位)
Elevation (in metres)


© 地圖版權屬香港特區政府
 經地政總署署長准許復印
 © The Government of the Hong Kong SAR
 Map reproduced with permission of the Director of Lands



港島徑路線圖

HONG KONG TRAIL ROUTE MAP



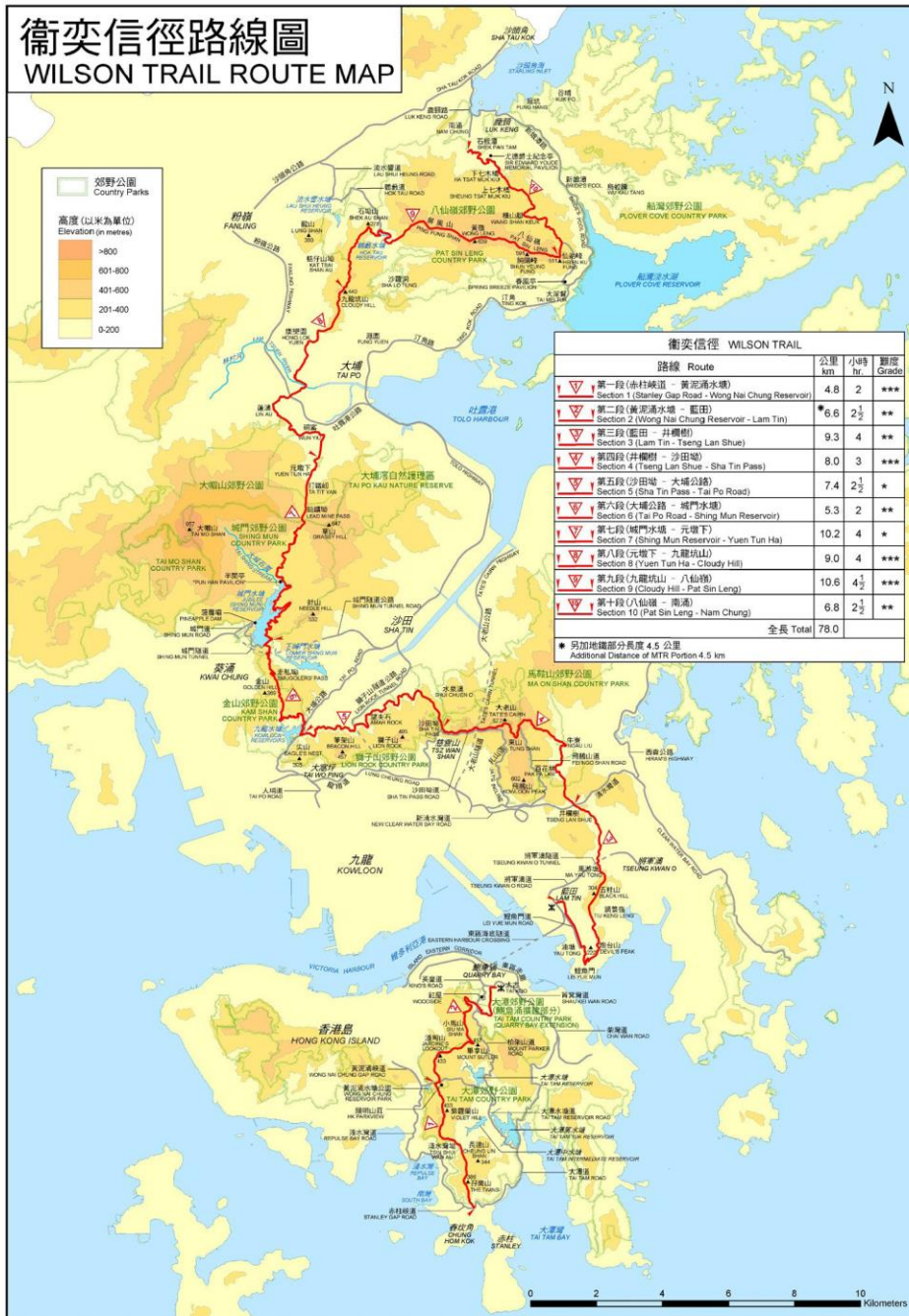
港島徑 HONG KONG TRAIL

路線 Route	公里 km	小時 hr.	難度 Grade
第一段(山頂 - 薄扶林水塘道) Section 1 (The Peak - Pok Fu Lam Reservoir Road)	7.0	2	**
第二段(薄扶林水塘道 - 貝理道) Section 2 (Pok Fu Lam Reservoir Road - Peel Rise)	4.5	1½	**
第三段(貝理道 - 灣仔峽) Section 3 (Peel Rise - Wan Chai Gap)	6.5	1¾	**
第四段(灣仔峽 - 黃泥涌峽) Section 4 (Wan Chai Gap - Wong Nai Chung Gap)	7.5	2	*
第五段(黃泥涌峽 - 柏架山道) Section 5 (Wong Nai Chung Gap - Mount Parker Road)	4.0	1½	***
第六段(柏架山道 - 大潭道) Section 6 (Mount Parker Road - Tai Tam Road)	4.5	1½	*
第七段(大潭道 - 土地灣) Section 7 (Tai Tam Road - To Tei Wan)	7.5	2	*
第八段(土地灣 - 大浪灣) Section 8 (To Tei Wan - Tai Long Wan)	8.5	2¾	***
全長 Total	50.0		



衛奕信徑路線圖

WILSON TRAIL ROUTE MAP



郊野公園
 Country Parks

高度 (以米為單位)
 Elevation (in metres)

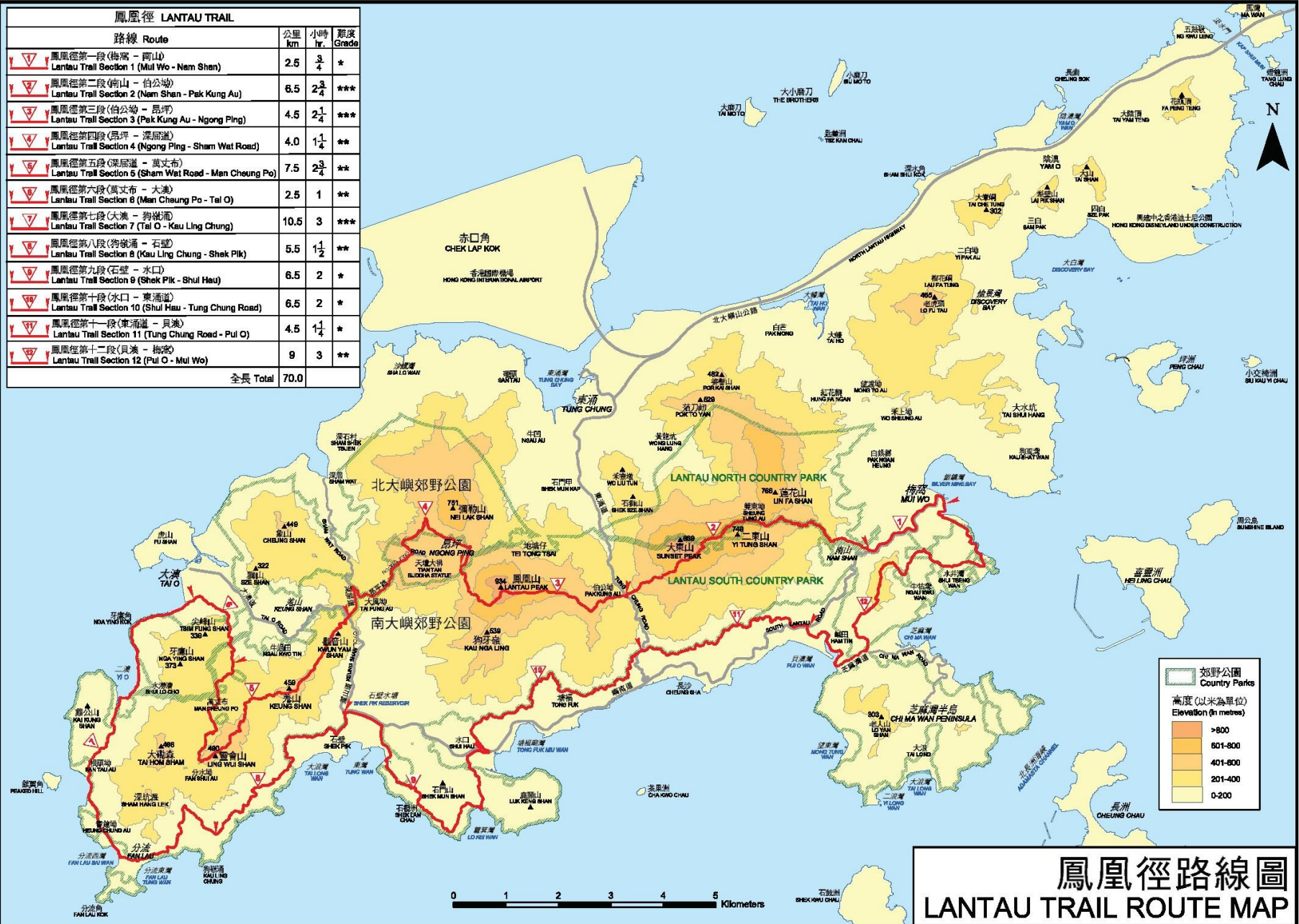
>800
 601-800
 401-600
 201-400
 0-200

衛奕信徑 WILSON TRAIL			
路線 Route	公里 km	小時 hr.	難度 Grade
第一段 (赤柱峽道 - 黃泥涌水塘) Section 1 (Stanley Gap Road - Wong Nai Chung Reservoir)	4.8	2	****
第二段 (黃泥涌水塘 - 藍田) Section 2 (Wong Nai Chung Reservoir - Lam Tin)	6.6	2½	**
第三段 (藍田 - 井欄樹) Section 3 (Lam Tin - Tseng Lan Shue)	9.3	4	**
第四段 (井欄樹 - 沙田坳) Section 4 (Tseng Lan Shue - Sha Tin Pass)	8.0	3	****
第五段 (沙田坳 - 大埔公路) Section 5 (Sha Tin Pass - Tai Po Road)	7.4	2½	*
第六段 (大埔公路 - 城門水塘) Section 6 (Tai Po Road - Shing Mun Reservoir)	5.3	2	**
第七段 (城門水塘 - 元墩下) Section 7 (Shing Mun Reservoir - Yuen Tun Ha)	10.2	4	*
第八段 (元墩下 - 九龍砵山) Section 8 (Yuen Tun Ha - Cloudy Hill)	9.0	4	****
第九段 (九龍砵山 - 八仙嶺) Section 9 (Cloudy Hill - Pat Sin Leng)	10.6	4½	****
第十段 (八仙嶺 - 南涌) Section 10 (Pat Sin Leng - Nam Chung)	6.8	2½	**
全長 Total	78.0		

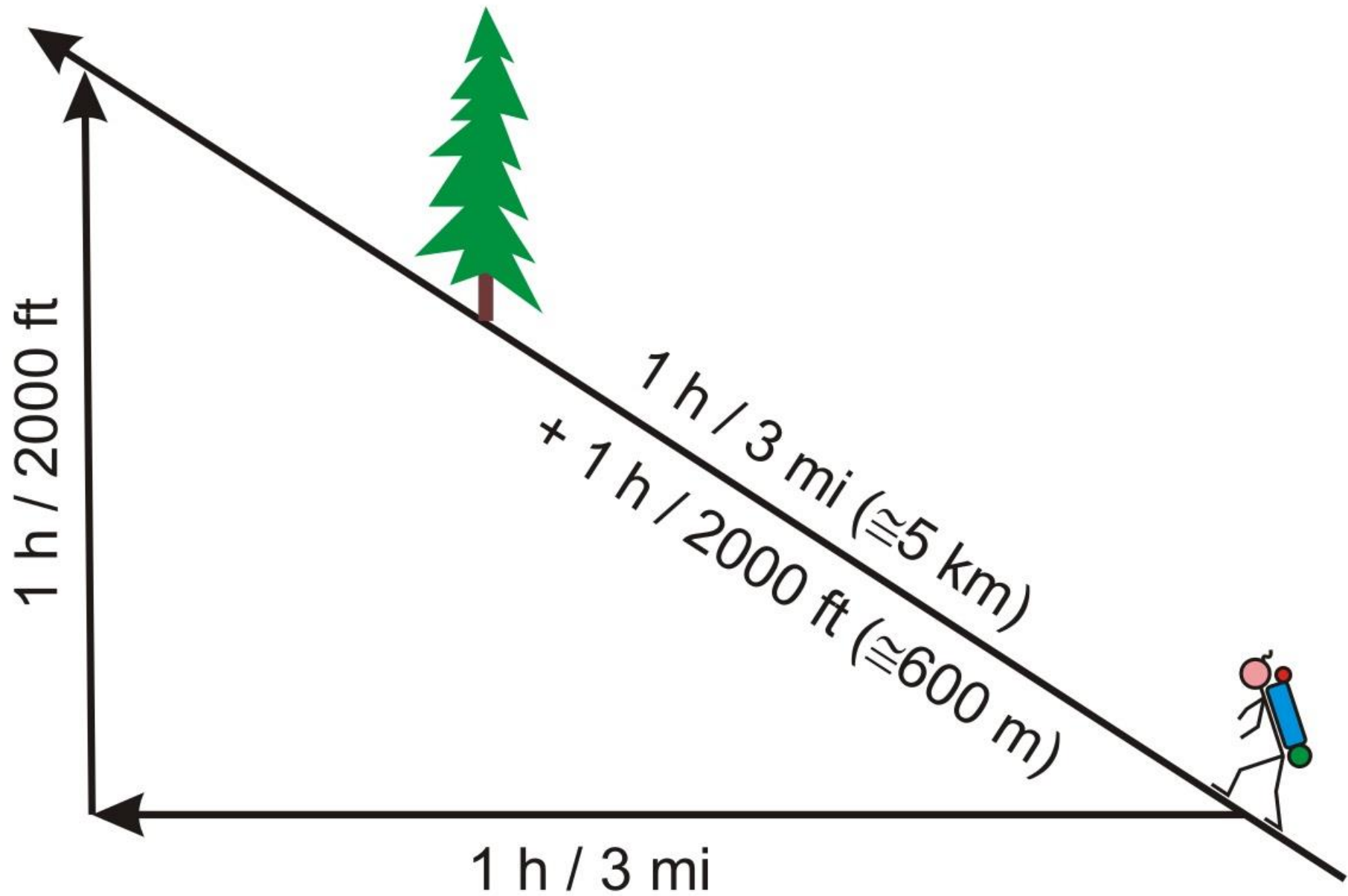
* 另加地鐵部分長度 4.5 公里
 Additional Distance of MTR Portion 4.5 km

0 2 4 6 8 10 Kilometers

鳳凰徑 LANTAU TRAIL			
路線 Route	公里 km	小時 hr.	難度 Grade
鳳凰徑第一段(梅窩 - 南山) Lantau Trail Section 1 (Mui Wo - Nam Shan)	2.5	$\frac{3}{4}$	*
鳳凰徑第二段(南山 - 伯公坳) Lantau Trail Section 2 (Nam Shan - Pak Kung Au)	6.5	$2\frac{3}{4}$	***
鳳凰徑第三段(伯公坳 - 昂坪) Lantau Trail Section 3 (Pak Kung Au - Ngong Ping)	4.5	$1\frac{1}{4}$	***
鳳凰徑第四段(昂坪 - 深屈道) Lantau Trail Section 4 (Ngong Ping - Sham Wat Road)	4.0	$1\frac{1}{4}$	**
鳳凰徑第五段(深屈道 - 莫士布) Lantau Trail Section 5 (Sham Wat Road - Man Cheung Po)	7.5	$2\frac{3}{4}$	**
鳳凰徑第六段(莫士布 - 大美) Lantau Trail Section 6 (Man Cheung Po - Tai O)	2.5	1	**
鳳凰徑第七段(大美 - 狗嶺涌) Lantau Trail Section 7 (Tai O - Kau Ling Chung)	10.5	3	***
鳳凰徑第八段(狗嶺涌 - 石壁) Lantau Trail Section 8 (Kau Ling Chung - Shek Pik)	5.5	$1\frac{1}{2}$	**
鳳凰徑第九段(石壁 - 水口) Lantau Trail Section 9 (Shek Pik - Shui Hau)	6.5	2	*
鳳凰徑第十段(水口 - 東涌道) Lantau Trail Section 10 (Shui Hau - Tung Chung Road)	6.5	2	*
鳳凰徑第十一段(東涌道 - 貝澳) Lantau Trail Section 11 (Tung Chung Road - Pui O)	4.5	$1\frac{1}{4}$	*
鳳凰徑第十二段(貝澳 - 梅窩) Lantau Trail Section 12 (Pui O - Mui Wo)	9	3	**
全長 Total	70.0		



鳳凰徑路線圖
LANTAU TRAIL ROUTE MAP

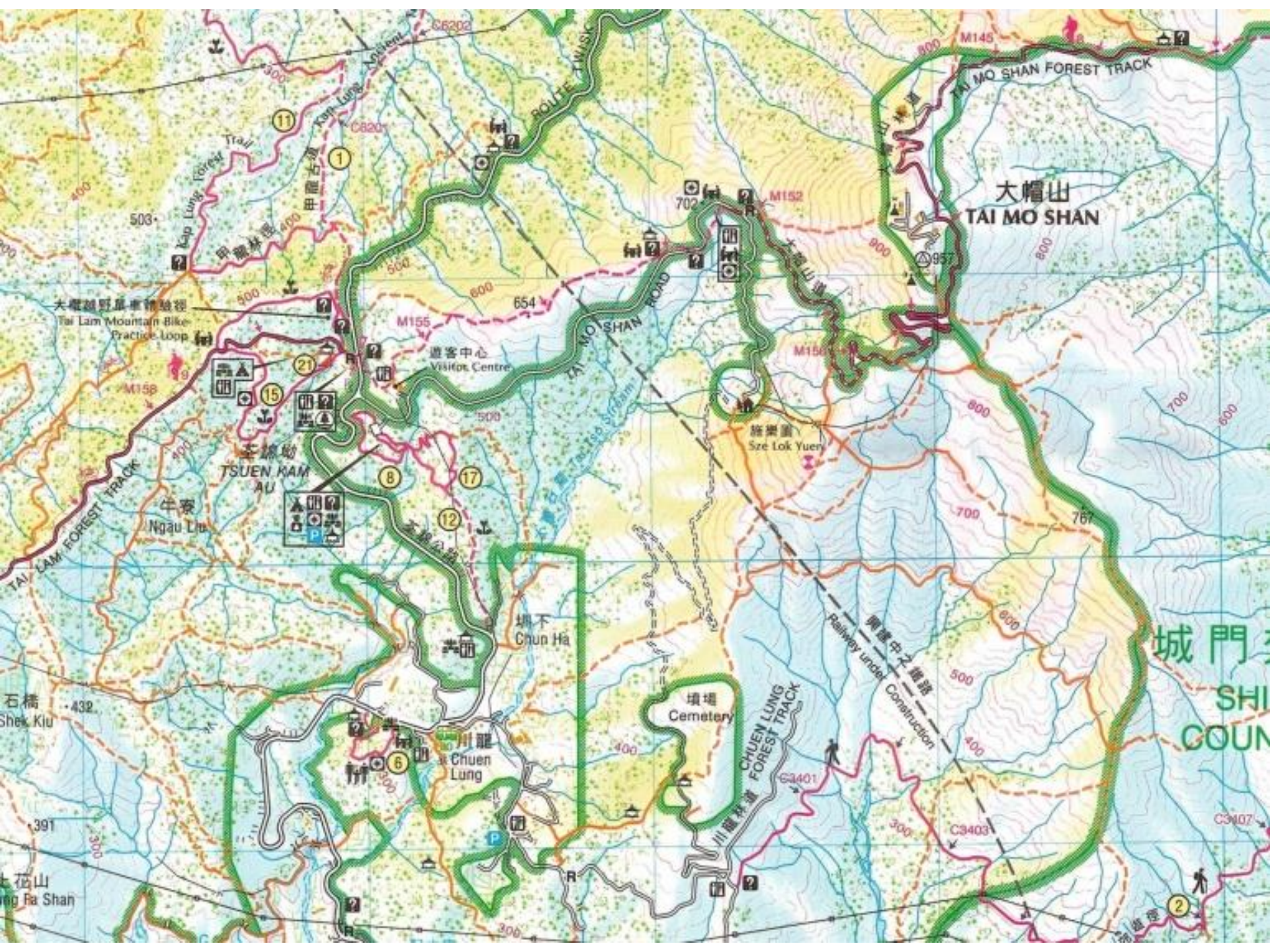


計劃行程 - 估計步速

拿史勿夫定理(Naismith's Rule)：

每小時步行5公里，另加每小時登高600米

或：時間(分鐘) = $12 \times \text{公里} + 0.1 \times \text{登高(米)}$



大帽山
TAI MO SHAN

遊客中心
Visitor Centre

荃錦坳
TSUEN KAM AU

墳下
Chun Ha

川龍
Chuen Lung

墳場
Cemetery

川龍林道
CHUEN LUNG FOREST TRACK

城門
SHI
COUN

大帽山越野單車練習徑
Tai Lam Mountain Bike Practice Loop

牛寮
Ngau Liu

石橋
Shek Kiu

上花山
Ting Fa Shan

興建中之鐵路
Railway under Construction





圖例 LEGEND

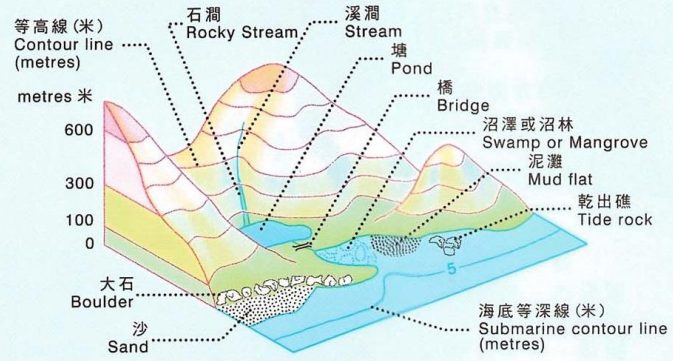
- 主要/易行
major / easy walking
- 難行/不明顯或季節性蔓生雜草
difficult / indistinct or seasonally overgrown
- 港島徑
Hong Kong Trail
- 衛奕信徑
Wilson Trail
- 郊遊徑 (附標距柱)
Country Trail (with distance post)
- 健身徑/緩跑徑
Fitness trail / Jogging trail
- 家樂徑/自然教育徑/樹木研習徑
Family walk / Nature trail / Tree walk
- 野外均衝定向徑起點
Starting point of Orienteering Trim Course
- 單車徑
Cycling track
- 越野單車徑 (須持有漁農自然護理署許可證)
Mountain Bike Trail (AFCD permit required)
- 橫切面位置
Location of cross section
- 圖片編號/郊遊路徑編號
Photo no. / Countryside trail no.
- 公園或運動場
Park or Sports ground
- 耕地/林地
Cultivation / Woodland
- 郊野公園或海岸公園界線
Country park or Marine park boundary
- 船隻航速限制區界線
Limit of speed restricted zones for vessels
- 海灘 - 受管轄/不受管轄
Beach - supervised / unsupervised
- 滑水/划艇
Water Skiing / Rowing
- 滑浪風帆/遊艇乘樂
Windsurfing / Sailing
- 海洞穴/養魚排
Sea cave / Mariculture fish rafts
- 遊艇停泊處/下錨處
Pleasure craft mooring area / Popular anchorage
- 引水道/導管
Catchwater / Pipeline
- 渡輪航線/街渡航線
Ferry route / Kaito route
- 停車場/油站
Car park / Petrol station
- 巴士總站/專線小巴士
Bus terminus / Green minibus terminus (附路線號碼 with route no.)
- 鐵路
Railway
- 快速公路或主要公路 (附編號)
Expressway or Main road (Numbered)
- 公路支線
Secondary road
- 泥路/興建中道路
Track / Road under construction
- 郊野公園管理站
Country park management centre
- 郊野公園/海岸公園護理員站崗
Country park / Marine park warden post
- 告示板/觀景台
Information board / Viewing point
- 休憩涼亭/郊遊地點 (不准燒烤)
Pavilion / Picnic site (Barbecue prohibited)
- 燒烤地點/高爾夫球場
Barbecue site / Golf course
- 廁所/營地
Toilet / Campsite
- 度假營/青年旅舍
Holiday camp / Youth hostel
- 寺院或廟宇/教堂
Monastery or Temple / Church
- 法定古蹟/廢堡
Declared monument / Old fort or fortification
- 警署或警崗/消防局/醫院或診療所
Police station or post / Fire station / Hospital or Clinic
- 航標或燈標
Navigation beacon or light

- 緊急求助電話/公眾電話
Emergency helpline / Telephone kiosk
- 電纜
Power line
- 信號站/雷達站/衛星通訊站
Signal station / Radar station / Satellite station
- 測量標石/高程點
Survey Monument / Spot height (高度以米為單位) (height in metres)
- 已建區或村落/寮屋
Built-up area or Village / Temporary structures
- 斜坡/峭壁或石礦場
Slope / Cliff or Quarry



- 緊急求助電話/公眾電話
Emergency helpline / Telephone kiosk
- 電纜
Power line
- 信號站/雷達站/衛星通訊站
Signal station / Radar station / Satellite station
- 測量標石/高程點
Survey Monument / Spot height (高度以米為單位) (height in metres)
- 已建區或村落/寮屋
Built-up area or Village / Temporary structures
- 斜坡/峭壁或石礦場
Slope / Cliff or Quarry

立體地形圖解 RELIEF BLOCK DIAGRAM



地圖書體 MAP LETTERING

字體 Type Face	地理形象 Feature
薄扶林 POK FU LAM	區域 Area/District
東丫村 Tung Ah Village	屋邨/村落 Estate/Village
柏架山 MOUNT PARKER	山, 丘/坳 Hill/Pass
熨波洲 MIDDLE ISLAND	島嶼 Island
深水角 Sham Shui Kok	岬角 Cape
石澳道 SHEK O ROAD	道路 Road
東頭灣 TUNG TAU WAN	海/灣 Sea/Bay
大潭水塘 TAI TAM RESERVOIR	水庫 Reservoir
流水坑 Lau Shui Hang	河流 River



QES70 我們一行過的山

- a. 南丫島 20101205
- b. 東涌至大澳 20110115 & 20140322
- c. 塔門 20110213
- d. 長洲欣賞櫻花一日遊 20110320
- e. 東平洲 20110423
- f. 沙頭角及吉澳一日遊 20111002
- g. 荔枝莊至海下及塔門 20111126
- h. 石壁至大澳 20111218
- i. 車公廟, 望夫石, 獅子山 20120303
- j. 大潭 20120414
- k. 龍脊(土地灣至大浪灣) 20121124
- l. 大埔經鉛礦坳至城門水塘 20121215
- m. 烏蛟騰至三極村 20130126
- n. 大浪西灣 20130413
- o. 東龍洲 20130518
- p. 昂坪經石門甲至東涌 20131116
- q. 釣魚翁 20131228
- r. 山頂至薄扶林及香港仔水塘 20140412
- s. 新界東北邊境禁區遠足 20141115
- t. 坪洲環島遠足一天遊 20141220

- u. 鯽魚涌至大潭水塘 20150110
- v. 沙頭角邊境遠足及觀賞吊鐘花 20150215
- w. 萬宜東壩 20150314
- x. 炮台山 20150509
- y. 太平山頂—龍虎山—香港大學 20151031
- z. 河背 20151205
- A. 蒲台島一天遊 20160109
- B. 大帽山+川龍 20150102
- C. 紫羅蘭山 20150213
- D. 鹿湖郊遊徑 20150227
- E. 獅子山 20150321
- F. 元朗錦田文物美食遊 20150411
- G. 灣仔峽至香港仔 20150425
- H. 川龍+大帽山 20150529
- I. 西貢一天遊 20150605
- J. 大帽山 20160101
- K. 飛鵝山 20160217
- L. 沙羅洞 20160228
- M. 青衣自然徑 20160311
- N. 大帽山賞櫻 20160316
- O. 三極村 20160320
- P. 馬鞍山郊遊徑至沙田 20160410

行山活動

1. 南丫島20101205
2. 東涌至大澳20110115
3. 塔門20110213
4. 長洲欣賞櫻花一日遊20110320
5. 東平洲20110423
6. 沙頭角及吉澳一日遊 20111002
7. 荔枝莊至海下及塔門 20111126
8. 石壁至大澳20111218
9. 車公廟, 望夫石, 獅子山 20120303
10. 大潭20120414

11. 龍脊(土地灣至大浪灣)20121124
12. 大埔經鉛礦坳至城門水塘20121215
13. 烏蛟騰至三桠村20130126
14. 大浪西灣 20130413
15. 東龍洲 20130518
16. 昂坪經石門甲至東涌 20131116
17. 釣魚翁20131228
18. 東涌至大澳20140322
19. 山頂至薄扶林及香港仔水塘 20140412
20. 新界東北邊境禁區遠足 20141115

21. 坪洲環島遠足一天遊 20141220
22. 鯪魚涌至大潭水塘 20150110
23. 沙頭角邊境遠足及觀賞吊鐘花 20150215
24. 萬宜東壩 20150314
25. 炮台山 20150509
26. 太平山頂—龍虎山—香港大學 20151031
27. 河背 20151205
28. 蒲台島一天遊 20160109
29. 三桠村美食海陸遊 20160516
30. 大帽山+川龍 20150102

31. 紫羅蘭山 20150213
32. 鹿湖郊遊徑 20150227
33. 獅子山 20150321
34. 元朗錦田文物美食遊 20150411
35. 灣仔峽至香港仔 20150425
36. 川龍+大帽山 20150529
37. 西貢一天遊 20150605
38. 大帽山 20160101
39. 飛鵝山 20160217
40. 沙羅洞 20160228

41. 青衣自然徑 20160311
42. 大帽山賞櫻 20160316
43. 三桠村 20160320
44. 馬鞍山郊遊徑至沙田 20160410
45. 鶴咀 20160416
46. 馬鞍山郊遊徑 20160422
47. 高流灣1 20160813
48. 高流灣2 20161112
49. 針山 20170225
50. 蚺蛇尖 20170304

51. 小夏威夷徑 20170315
52. 紅樓+屏山文物徑+龍躉宴 20170422
53. 皇帝岩
54. 鬼手 20170513
55. 迪欣瑚 20170610

行山準備小貼士

1. 平日多進行肌肉鍛煉
2. 行山前後做伸展運動
3. 避免背囊太重
4. 選擇適合的行山鞋
5. 落山時避免行太快或「衝落山」
6. 過重人士宜選擇較平坦的路線


資料來源：港大矯形及創傷外科
系名譽臨床助理教授霍偉明





勤運動 工作醒





勤運動 工作醒





香港郊野公園
Center for Outdoor Sports Activities

告示
1. 請保持環境清潔
2. 請勿亂丟垃圾
3. 請勿在禁煙區吸煙
4. 請勿在禁火區用火
5. 請勿破壞自然環境
6. 請勿採集植物或動物
7. 請勿在禁釣區釣魚
8. 請勿在禁獵區獵殺動物
9. 請勿在禁採區採集植物
10. 請勿在禁採區採集動物

不可回收物 NON-RECYCLABLE LITTER

鋁罐

膠樽

Aluminium Cans

Plastic Bottles



自己垃圾 自己帶走
Take Your Litter Home



愛護自然

自己垃圾自己帶走

最好BYOB (Bring Your Own Bottle)

面對挑戰，應付自如
傳染病專家勞永樂醫生
Dr. Lo Wing-lok,
specialist in infectious diseases



關心世界，助人自助
樂施會職員周玉珠
Echo Chow,
Oxfam Hong Kong's staff member



無懼風浪，逆境自強
斯里蘭卡海嘯生還者雷里斯
Lalith Jayasekera,
tsunami survivor in Sri Lanka



戰勝病魔，重拾自信
樂施毅行者2004
「邁富堅毅不屈大獎」得主鄭蓮蘭
Louisa Cheng, winner of the
State Street Overcoming the Odds
Award in Oxfam Trailwalker 2004



他們都支持「樂施毅行者2005」
They all support Oxfam Trailwalker 2005

不退縮，
因為有信念
NEVER GIVE UP


oxfam trailwalker
樂施毅行者
11-13 • 11 • 2005

 樂施會
Oxfam
Hong Kong

 2520 2525

 www.oxfamtrailwalker.org.hk

助人自助 對抗貧窮 Working With People Against Poverty

主要贊助 Principal Sponsor



STATE STREET



中華電力
CLP Power



Computer Associates



PCCW
電研盈科

旅遊保險計劃
Official Travel Reward Programme



Asia Miles
亞細亞里

旅遊贊助
Official Partner



montrail

旅遊贊助
Official Apparel



MANTAN
曼頓

旅遊贊助
Official Energy Food



PowerBar

旅遊贊助
Official Gas Supplier



Mopac

旅遊贊助
Official Webcasting Sponsor



VCAST
視像科技

旅遊贊助
Official Drinks Sponsor



VITA
維他

活動合辦
Official Sponsoring
Companies & Organizations



© 2005 Oxfam Hong Kong

- 鄭運蘭小姐年前患上結腸癌，經歷了漫長且艱苦的康復過程後，再次挑戰一百公里的麥理浩徑，順利完成之餘更贏得「道富堅毅不屈大獎」。

跟隨毅行者



戰勝病魔，重拾自信

樂施毅行者2004

「道富堅毅不屈大獎」得主鄭連蘭

Louisa Cheng, winner of the
State Street Overcoming the Odds
Award in Oxfam Trailwalker 2004



郊遊活動分享會

9月9日(星期六)

1. 郊遊活動基本知識 - 楊國權 KK
2. 病友也可行出彩虹 - 鄭運蘭 Louisa
(2004年毅行者道富堅毅不屈大獎得主)