

◎ 下回節目預告 ◎

第十三回 狗肚交叉

庸社行友旅行第93年第13回節目「狗肚交叉」預定於二零二五年三月廿三日(星期日)9時，在東鐵綫，火炭鐵路B出口前空地集合起行，預計約於下午3時，返回火炭鐵路車站完程。

注意事項

〈一〉路線：先登上樂景街，駿景園下往落路下村，小路登上九肚山豪宅區。垃圾站對面登山山徑，狗肚山；或取道經馬料村，林徑登上325山坳匯合從狗肚山山脊，前行大埔坳車路。牛湖托前山路登上草山。向南行往交叉石脊，交叉石拍照沿脊下往黃竹洋村徑車路。續向下行，駿洋邨，桂地街花園，行火炭路直行到達火炭鐵路車站完程全線登山路徑雖然易行，但要預防陽光暴曬。
〈二〉自備充足糧水。
〈三〉交通參考：自籌交通。
※火炭站，從車站上層大堂，落B出口。 ※

旅行備忘：

〈一〉留意隊伍標誌，勿越先導之前，勿墜殿隊之後。
〈二〉途中如欲離隊，請先照會殿隊服務行友。
〈三〉攜來膠袋廢物請自行檢拾，棄於適當垃圾桶內，保持郊野清潔。
〈四〉路經鄉間田野，要尊重鄉俗，切勿採摘花果農物。

◎ 上期旅行紀錄 ◎

紫田右脊捷足登峰圓滿單渡
圓頭靈渡山半世紀最強軍容
回目：旅行第九十三年十一回節目「紫田圓頭」日期：二零二五年三月九日 乙巳蛇年二月初十日 行友：九十人 第93年度累計：一一三三人次

◆ 兆康老幼合照紫田右脊登高 | 今天又是萬里無雲的一個星期天，庸社行友準時在屯馬綫兆康站集合，之後往屯門單車匯合中心公園匯報行程簡介，亦方便大家使用附近的洗手間，大家拍下大合照之後，便向紫田路，過紫田村牌樓下穿插村路，接山之路，整條上山路都沒有樹陰，早段遇風弱大家都辛苦，11點才登上雙渡山脊。

◆ 60大軍圓頭山眺深圳灣大橋 | 等待殿隊時，部份行友前往大石墜谷路徑，原路返回匯合大隊。同登靈渡山，山徑亦滿是浮沙碎石，慢行終於抵達375米高的靈渡山山頂。大休過後，有行友提議再拍大合照，因為大隊很少到訪這山。

◆ 排隊落坡手足並用緊張刺激 | 在午後45分集眾開始陸續下山，往靈渡寺，因為距離只有1公里，還以為可以提早完程，但原來下山有一段路十分陡峭，而且山路旁邊又沒有樹木可以抓住，幸好有熱心的行山人士在山坡打下鐵柱，更繫上鐵鏈，供我們抓住落山，大家都心存感激。

◎ 節目預告 ◎

第十四回 葵塘界石

庸社行友旅行第93年第14回節目「葵塘界石」預定於二零二五年三月三十日(星期日)9時，荃灣綫，葵興站C出口對開，興芳路花園集合，約於下午3時到美孚新邨巴士總站完程。計劃路線：中葵涌公園，金山，石梨貝水塘，尋找數個九龍水塘界石，長坑村，美孚新邨完程。 ※途經石籬一邨要緊貼大隊，直登金山郊遊徑。

◎ 今回路線 ◎

第十二回 北上寶馬

庸社行友旅行第93年第12回節目「北上寶馬」定於二零二五年三月十六日(星期日)9時，在港島北角，英皇道遊樂場，即健威花園對面，集合，約於下午3時，到掃桿埔大球場完程。

注意事項

今回路線：先登行人天橋過英皇道，健康西街轉上百福道，在百福道遊樂場中間長石級，登上天后廟道，寶聯徑接金督馳馬徑。東行接衛奕信徑，長級登上小馬山。重疊港島徑，向舊礦場落山，經渣甸北引水道，懸空棧道，重回金督馳馬徑，大坑道，從渣甸山花園大廈側小路，咖啡園墳場接香港大球場完程。路線登高落低。
《節目行程或有變更，請留意現場宣佈。》

◆ 訪千年古剎穿港深西部公路 | 到達靈渡寺時，大家都為着走過了那段山路而難掩興奮，亦很慶幸可以參拜此寺，靈渡寺是香港三大古剎之一(另外為青山寺與元朗的凌雲寺)，亦是本港佛教發源地，但此處十分隔涉，所以少人到訪有行友田廈路離隊，餘下於3時後天水圍站完程

行友題名

- | | | | | |
|------|-----|-----|-----|---------|
| 吳麗玲 | 鄧潔娟 | 葉俊文 | 郭偉文 | 梁美玫 |
| 鄭紫紅 | 岑惠萍 | 江翠芳 | 盧筠宜 | 杜小慧 |
| 李耀心 | 梁紹強 | 張玉芳 | 麥慧芬 | 關玉女 |
| 朱細良 | 羅國良 | 張佐萍 | 謝鍾山 | 劉家華 |
| 翟蘊晴 | 關妙珍 | 李秀娥 | 曾泰楷 | 蔣娟娟 |
| 黎漢強 | 麥世江 | 李澤文 | 歐桂輝 | 張娜姬 |
| 阮年 | 阮如禎 | 余瓊週 | 潘輝 | 黎植華 |
| 彭雁容 | 蘇偉雄 | 馬潔琴 | 李翠娟 | 吳桂妹 |
| 莫善卿 | 何祺添 | 何如林 | 黎富滿 | 陳慶中 |
| 黃秀容 | 黃萬里 | 黃富強 | 劉錫坤 | 陳雲龍 |
| 服務行友 | 張國文 | 葉炳基 | 簡耀 | 麥雪文 |
| 張子華 | 梁慧慈 | 關翔華 | 蘇麗冰 | 勞慧儀 |
| 羅佩珍 | 張慧貞 | 葉秀蓮 | 盧彩鳳 | 盧瑞蓮 |
| 郭兆貞 | 張慧貞 | 趙美芝 | 趙美鳳 | 凌冠華 |
| 黃新平 | 方意成 | 馬紹強 | 梁江 | 程偉明 |
| 黃新福 | 楊錦成 | 葉漢秋 | 潘漢 | 李玖洪 |
| 廖敬棠 | 郭錦波 | 謝仲平 | 陳文芳 | 朱鼎銘 |
| 林國雄 | 張國有 | 張國坤 | 孫若瑟 | ◎ 服務 38 |

庸社行友50年代以來登圓頭山【靈渡山】旅行紀錄(年份自近而遠)

年度	旅行回目	年	月	日	人數(服務)	服務行友		最高溫/最低溫	起步點/圓頭山頂(良田)/完程時地
						先導	殿旗		
93	紫田圓頭	25	3	9	90 (38)	張國文	葉炳基	22.0°C 16.0	兆康站 60人(2青山)15:00 天水圍
81	雙渡連走	13	1	20	146 (47)	翟孝慈	沈培坤	19.1°C 15.8	青山寺 40人(30良坳)16:00 靈渡寺
77	雙渡連走	09	2	22	158 (43)	孫若瑟	程友祥	23.4°C 18.1	青山寺 49人(16良坳)16:30 靈渡寺
70	雙渡連走	02	1	20	119 (36)	程友祥	簡耀	17.5°C 12.2	青山寺 22人(28良坳)16:05 靈渡寺
68	雙渡連走	00	1	16	100 (40)	蘇邦	梁敬文	21.1°C 17.8	青山寺 26人(15良坳)17:15 靈渡寺
66	雙渡連走	97	12	28	95 (34)	陳啟華	鄭仕雄	21.2°C 19.0	青山寺 11人(18良坳)16:50 靈渡寺
65	靈杯連走	96	12	29	94 (32)	孫若瑟	葉炳基	20.6°C 18.0	靈渡寺 13人(20良坳)16:50 青山寺
63	雙渡連走	95	11	19	102 (34)	孫若瑟	葉炳基	27.5°C 20.2	青山寺 11人(28良坳)17:10 鳳降村
61	杯靈連走	93	11	28	126 (37)	馮炳培	張金容	21.4°C 18.9	青山寺 21人(12良坳)17:10 鳳降村
59	杯靈連走	90	12	23	93 (36)	李厚生	趙正平	19.4°C 14.7	望后石 24人(6良坳)17:00 鳳降村
55	雙渡連走	87	1	11	205 (42)	馮劍靈	馮世鴻	21.3°C 16.9	青山寺 56人(7良坳)17:35 廈村路
44	靈渡探訪	76	2	22	224 (41)	布達才	劉新	21.3°C 16.0	廈村站 逾百靈渡山頂16:30 麒麟圍
38	杯靈長走	70	1	11	149 (38)	布達才	曾繼森	17.5°C 11.0	青山寺 139人走雙渡 18:00 廈村站
34	杯靈縱走	65	12	19	173 (28)	布達才	莫漢華	14.8°C 10.6	(新墟 / 青山寺--廈村鄧氏宗祠)
30	雙渡連走	62	1	7	129 (27)	吳灞陵	黃賢修	21.5°C 13.2	(新墟 / 青山寺--廈村鄧氏宗祠)
21	縱攀雙渡	53	1	25	92 行友	(未設)	(未設)	19.8°C 16.5	(青山新墟-屏廈路廈村鄧氏宗祠)

【杯渡(青山)靈渡(圓頭山)】統稱雙渡，為庸社行友艱巨路線之一，因全程山徑丘陵起伏，沿脊縱走不斷上高落低，多風化浮沙碎石而少草木，需連越二三十個大小峰巒，屬崎嶇兼體能腳力氣力考驗。隊伍戰後公開旅行，50年代初期尚未建立服務行友制度，1953年首辦《縱攀雙渡》至2013年剛好60載雙渡史累積14回，主力登尾渡(圓頭山375公尺)，60年來每次完成靈渡山由11人至139人不等，尤其是70年代中期之後，踏足圓頭山人數56行友以下；1976年2月22日「靈渡探訪」全隊二百多人中，部分不登峰行下路走訪靈渡寺，過百大軍濃厚雲霧中上山，成為隊史最多人數登臨靈渡山頂。約半世紀後2025年3月9日(第93屆)「紫田圓頭」首由兆康站作起點，經紫田村、紫田右脊，簡單快捷路線，午前已抵目的地。今六十大軍(66.7%)登頂，完成<單渡>：岑惠萍、鄭紫紅、杜小慧、蔣娟娟、曾泰楷、盧筠宜、吳麗玲、鄧潔娟、江翠芳、關玉女、張玉芳、麥慧芬、李翠娟、吳桂妹、梁美玫、郭偉文、張佐萍、梁紹強、李耀心、謝鍾山、袁偉成、張國棟、羅國良、朱細良、葉俊文、彭雁容、蘇偉雄、黃秀容、黃萬里、陳雲龍、陳文芳、馬紹強、張國坤、張國有、程偉明、葉炳基、郭錦波、楊錦成、黃新福、黃新平、方意成、梁江、廖敬棠、謝仲平、林國雄、朱鼎銘、凌冠華、趙美鳳、趙美芝、梁慧玲、張慧貞、郭兆貞、盧彩鳳、盧瑞蓮、葉秀蓮、羅佩珍、勞慧儀、張國文、張子華、孫若瑟。本屆異軍突起，是回61人走紫田右脊(劉家華行友探大石墜谷往深灣路/盧彩鳳、張國坤兩位走雙渡)1976霧登圓頭山逾百行友中，資深服務黃萬里、葉炳基兩位難得半世紀再度載入庸社靈渡紀錄；隊伍【雙渡】遠足史珍貴資料多：元老服務馮慶堂、植熾光兩位1953、62、65、70年十七載四度完成雙渡張公南先輩1953、65、87年(首尾相距卅四載)三度走畢全程，興趣與體力能維持達三分一世紀，確實難能可貴；阿公1953壬辰年首次參與，其外孫女黃偉珊(張慧貞服務行友女兒)2013壬辰年首度走杯靈《龍年花甲雙渡》薪火相傳引以為庸社佳話。2013年行畢雙渡40大軍，其中12人今臨靈渡：朱細良、張佐萍、郭偉文、梁美玫、郭兆貞、林國雄、廖敬棠、郭錦波、張國坤、張國文、勞慧儀、孫若瑟。2009(第77屆)49大軍走雙渡，其中兩名八旬長輩簡耀(81)、程友祥(80)為最年長者完成雙渡紀錄；當年<雙渡>今再靈渡八人：陳雲龍、黃秀容、郭兆貞、葉秀蓮、廖敬棠、郭錦波、葉炳基、孫若瑟。1987(第55屆)56大軍走雙渡，黃萬里、張子華兩位歷任服務卅八年後再征圓頭山，寶刀未老含金量高。第93屆旅行活動「黃泥開步至紫田圓頭」十二星期節目，統計245位行友(1133人次/平均每期94人)報到題名，出席十期以上，四十六行友：張娜姬(12次)鄧潔娟(12次)盧筠宜(12次)潘輝(12次)袁偉成(12次)黃萬里(12次)陳雲龍(12次)劉錫坤(12次)方意成(12次)謝仲平(12次)葉漢秋(12次)廖敬棠(12次)郭錦波(12次)陳文芳(12次)張國有(12次)凌冠華(12次)趙美鳳(12次)麥雪文(12次)勞慧儀(12次)張子華(12次)孫若瑟(12次)張佐萍(11次)黎漢強(11次)阮如禎(11次)李澤文(11次)馬潔琴(11次)黎富滿(11次)黃新平(11次)朱鼎銘(11次)林國雄(11次)梁江(11次)程偉明(11次)葉秀蓮(11次)江翠芳(10次)吳麗玲(10次)岑惠萍(10次)麥世江(10次)阮年(10次)李秀娥(10次)梁紹強(10次)黃秀容(10次)羅佩珍(10次)阮薇笑(10次)黃新福(10次)簡耀(10次)關翔華(10次)46名行友暫成為持續不懈「金銀銅全勤獎」達標者，12月7日第93屆社慶維持紀錄，致送全勤獎鼓勵。