

◎ 下回節目預告 ◎

第四回 大棠發章

庸社行友旅行第94年第4回節目「大棠發章」定於二零二六年一月四日(星期日)9時30分，在新界區元朗大棠郊野公園燒烤區五號場集合，約3時到掃管笏陳屋村，陳氏宗祠小巴士站完程。

◎ 注意事項 ◎

(一) 路線：大隊不分長中線；先往五號場舉行「歡迎第94屆服務行友到任暨致送服務章儀式」儀式完成後，邀請全體行友拍照留念，並有餘興節目——請全場行友分組共享當紅燒肉(每十人一組)。於11時集隊起行，先往大棠六號燒烤場，大棠山道車路，到地圖現稱西白虎坳轉左，大棠楓香林，續向下行，路過元荃古道路口，永吉橋東江水出口。大欖涌水塘越野單車徑，全長約有5.8公里，行一小段轉落蘆葦林拍照，原路返回單車徑，一路向西，出口重疊麥理浩徑第十段，行水壩車路落至掃管笏陳屋村，陳氏宗祠小巴士站完程。

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。

◆ 敬悼寶蓮淨因方丈 ◆

庸社行友「船湖」翌日(2025年12月22日星期一)寶蓮禪寺第八代住持淨因大和尚安詳捨報圓寂，僧臘四十四。長老示現無常，誠佛門之悲，教界之痛；慧燈無盡法乳深恩，祈願長老慈悲宏願，慈航倒駕乘願再來。庸社行友深切懷念大和尚，尤其「第六十九次夜攀鳳凰」六星期前的講話。

★ 二零二五年十一月十六日——地壇壯麗大合照後淨因大和尚主動向行友講話：「寶蓮與庸社結緣七十幾年，遠足登高旅行健康身體至重要，明年你們『第七十次夜攀鳳凰』歡迎來住宿寶蓮寺」行友熱烈掌聲回應，方丈臨別嘉言成永訣談話。

★ 二零一八年十一月十日——服務總務組萬佛寶殿法堂拜會淨因大和尚，二零一五年方丈陞座典禮以來首度交談，感謝寶蓮寺歷代主持招待食宿；主人讚賞健康旅行，對無會址、無會員無經費之「庸社行友」舉辦夜攀鳳凰過半世紀，秩序井然組織完善表示敬佩，祝鳳凰登峰活動長壽百歲。(淨因住持兩回談話皆成功觀絢爛紅日出奇景)

◆ 一九七一年晉謁筏可方丈——十月廿三日總務組專誠拜謁筏可大和尚，代表全體行友致崇高敬意感謝廿年來對庸社行友之慈悲愛護，方便支持。大和尚法體清健，笑納來意，代表一行小坐片刻恭辭而退。週末晚飯後，總務綜合報告衷心感謝筏可住持、修慧當家師、智慧知客師，客堂等。

程。路途平緩，單車徑路長而要留意往來單車。

△二 自備充足糧水。

△三 交通參考：港鐵接駁巴士K66號由朗屏邨開往大棠，沿大棠山道步行約30分鐘到集合地點。完程地43號小巴士往屯門新墟街市。特約專車——在旺角洗衣街200號界限街室內運動場(運動場道口)登車，8時30分開往集合地點；單程車費30元，乘車券，額滿提前止截。

◎ 今回路線 ◎

第三回 草山東脊

庸社行友旅行第94年第3回節目「草山東脊」於二零二五年十二月廿八日(星期日)9時正，在東鐵綫，火炭鐵路站B出口前空地集合起行，預計約於下午2時30分到大埔墟鐵路站完程。今回路線：不分長中線，同行火炭路至桂地街從桂地街花園小路開始上行，依旁火炭坑，小路向禾上墩及牛湖托，接登草山東脊，寬闊隔火帶全段斜上，偶有浮沙碎石，直登到達高647米之草山山頂。行一段麥理浩徑第七段，轉大埔濶林道——濶鉛段車路接行大埔濶林道——環迴路段，繼續向下行，於岔路接上往荔枝山，沿小徑下至山塘新村山塘路，穿吐露港公路天橋底往大埔墟鐵路站完程。全程登高647草山後下行路段，要量力。《節目行程或有變更，請留意現場宣佈。》

★ 三月一日馬年新春聯誼 ★

二零二六年三月一日(農曆丙午年正月十三日)舉辦新春大嶼山旅行，午間在寶蓮禪寺齋宴聯誼節目，歡迎行友偕親友參加，寶蓮素餐每位收費一百元，今期旅行繼續報名——勞慧儀、翟孝慈、張子華、關翔華、孫若瑟服務行友登記及收款。(二零零九年後再度寶蓮寺新春齋宴聯誼盛會)

◎ 新屆旅行動向報道 ◎

十二月廿八日 第三回旅行節目 草山東脊
元月四日 第四回旅行節目 大棠發章
元月十一日 第五回旅行節目 靈杯雙渡
元月十八日 第六回旅行節目 東北環走
元月廿五日 第七回旅行節目 馬牛長走
二月一日 第八回旅行節目 走黃竹角
二月八日 第九回旅行節目 蛇尖四灣
二月十五日 乙巳年歲晚年廿八 休假渡歲
二月廿二日 丙午年新春年初六 休假渡歲
三月一日 第十回旅行節目 新春聯誼

◆ 近年農曆冬至旅行紀錄摘要 ◆

年月日	旅行回目	行友服務	先導	殿旗
08 12 21	港島漫遊	百七十八	梁頌詩	麥雪文
13 12 22	港島漫遊	百六十七	勞慧儀	麥雪文
19 12 22	大欖深井	百零五	孫若瑟	鄭永傑
25 12 21	逆走環湖	九十九	張國文	葉炳基

◎上期旅行紀錄◎

半世紀十三次環湖三回逆走
27軍征戰虎鯊西臂橫嶺東脈

回目：旅行第九十四年第二回節目「逆走船湖」
日期：二零二五年十二月廿一日 冬月初二冬至
行友：九十九人 環湖組廿七人 中線組七十二

◇冬至反向環湖田總大壩半馬——今日天氣真好，適逢是冬至，以為天氣會冷，但其實很熱。中午新界達28度，庸社行友就在這暖熱晴朗的一天出發。今次行程碰巧撞到香港田徑總會在船灣淡水湖主壩舉行半馬拉松賽事，我們九點出發的時候，相信比賽已過了一半，從起點的大尾篤嘉道理亭走向主壩，為免影響比賽人士，行友都遵守秩序的單行行走。拍過大合照後，十時長中線開始分組，可能今日冬至關係，又因長走路途遙遠，只有廿七位行友挑戰環湖。中線組七二人。

庸社行友記錄



旅行第九十四年「二零二六年」

◇三星期重臨大美督集合地點——今回又在上屆臨尾第38回八仙賀壽節目相同集合的大美督嘉道理亭，不在此處報告活動詳情，在9時便行往船灣淡水湖直昇機坪，越行越覺不妙，原來遇上香港田徑總會以直昇機坪作為終點及講台，所以大隊長走組及中線組要一齊步往主壩另一端。

◇4大小水壩連成船灣淡水湖——報告行程及拍攝合照後，長走組行先穿車路鐵閘，中線組中行友才尾隨起行。慢行車路，到東頭洲頂對開碼頭空地稍停，可以對望遠處十四鄉及馬鞍山，深涌及荔枝莊等地。續行車路，到溢水壩，此處共有64個排水口，行友登上壩頂前行至另一端。轉至北副壩，行至副壩另一端，登上一小段山脊小路，可惜兩旁樹木阻礙視野，原路返回北副壩再重返溢水壩，有行友沿鐵網側落海邊，在排水口，即溢水孔拍照，眾行友在護土牆欄杆大休。

◇兩組直線通話約相距6.3公里——大休途中有男女二人從護土牆另一端落至，先導行友前往

探究一番，可惜未能尋到山徑。之後眾人原路行

回主壩，途中先導行南副壩另端，是否有登山徑

往溢水壩方向。返回匯合其他行繼續往主壩。餘

下行友在以八仙嶺作背景合照。原先早上香港田

徑總會賽事已經完結及清理一切。與此同時，對

講機亦可以聯絡船灣淡水湖另一端長走組行友們

通話。中線組於下午1時40分大美督巴士站完程

過開口，開始船灣郊遊徑，先是石屎路，南副壩溢水閘（共64個溢水口）及北副壩，這段路十分平緩，但一踏上山徑，便開始上高落低的山徑，在長牌墩小休，再上虎頭沙，之後便全力登上鵝髻頂。到小濠坳大休已是中午十二時半，大家都高興隊伍步伐很快，因為已經走了約一半路程。

◇鹿湖石芽頭觀音大峒浪接浪——但原來大休後再上鹿湖峒才是最辛苦，全程石級，陽光又猛烈。到達279米高點後，見到指示牌寫著還需走三個小時才到達烏蛟騰，因為之後的路段大部分落山，大家又加快步伐，落山的山徑也不易走的因為雨水沖刷而成爛路。或因體能都有點消耗下有行友出現抽筋現象，唯有小休一下才能繼續。

◇脫離郊徑北下苗田直奔九鳥——大峒後離開郊徑，急降200米到下苗田石澗，苗三古道終於可走在平坦的路段，九担租楓香林的楓樹已轉成紅色，稍停拍照便繼續前往烏蛟騰村巴士總站，前鋒部隊下午3:45分到達巴士站，殿後4:30分完程。

◇天地人好七小時環湖三萬步——今天圍繞船灣淡水湖的路徑，真的十分美麗，一面有錯落的山峰圍繞，另一邊又有湖景，天氣又好，但可能是大家都想早點完成，回家做節。行友都趕著走，沒有太多時間停步欣賞風景，拍照亦不多，當然天氣轉熱亦有影響，估不到冬至竟然這麼熱，唯有寄望在下回再走這條路線時，會清涼一點。

行友題名（長走組）

容桃歡 黎燕君 鄧葉青 李倫傑 李沅澄

謝鍾山 張國棟 林秉強 何健華 黃光茂

朱細良 羅國良（中線組） 鄧潔娟 Andrea Pickles

陳蕙萍 朱秀雯 吳麗玲 包安麗 李文傑

關玉女 石帶群 李秀娥 歐桂嫻 歐桂杏

曹慧明 黃秋霞 趙潔瑩 張葵興 馮偉民

謝柳娥 劉東曙 張漢文 吳玉儀 周和明

張娜姬 黎漢強 麥世江 潘輝 趙之南

袁偉成 梁紹強 吳錦堅 鄧耀光 陳振雄

李澤文 阮如禎 余瓊週 馬顯邦 馬潔琴

黎富滿 黃富強 黃萬里 陳雲龍 陳慶中

劉錫坤 古金陵 何如林 服務行友

張子華 程偉明 簡耀 麥雪文 勞慧儀

蘇麗冰 關永華 關翔華 羅佩珍 葉秀蓮

胡菊星 郭兆貞 梁慧玲 阮薇笑 盧瑞蓮

趙美鳳 凌冠華 黃新平 方意成 廖敬棠

陳文芳 沈培坤 馬紹強 潘漢 葉漢秋

林國雄 張國有（長走組） 張國文 葉炳基

梁敬文 張國坤 盧筠宜 盧彩鳳 趙美芝

朱鼎銘 黃新福 謝仲平 梁江 孫若瑟

◇千禧及今年「船湖」大美督出發，25載兩回皆題名14人：張娜姬、鄧耀光、黃富強、黃萬里、劉錫坤、羅佩珍、葉炳基、程偉明、簡耀、麥雪文、蘇麗冰、梁敬文、張子華、孫若瑟。

庸社行友環走船灣淡水湖長程考驗旅行紀錄(1976-2025)

年度	旅行回目	年	月	日	人數(服務)	服務行友		最高溫/最低溫	大隊完程時地/環湖人數/交通安排
						先導	殿旗		
44	環湖遠步	76	1	11	153 (33)	布達才	曾繼森	17.0°C 10.6	16:40 大美督/約75%完程/三部專車
47	船湖環走	79	3	11	165 (35)	馮劍靈	劉新	26.3°C 23.5	16:30 主壩尾/約80%完程/四部專車
[第44屆旅行年度為船灣淡水湖落成後大隊首次環走 / 1979年《環湖》四車開到淡水湖主壩尾接載]									
以上兩期環湖不分組別，下列八十年代起分編長中線明細統計，11回環湖總人數295位行友(448人次)									
49	船湖行運	81	1	4	158 (39)	馮劍靈	劉新	16.9°C 13.8	17:00 烏蛟騰 96人環湖 三部專車
57	船湖環走	89	11	5	143 (36)	湯鎮江	趙正平	26.8°C 23.8	16:55 大美督 27人環湖 三部專車
59	船湖環走	90	12	30	138 (41)	李厚生	張公南	19.6°C 18.0	16:40 大美督 27人環湖 三部專車
64	船湖環走	96	1	14	130 (39)	王新民	徐活銜	21.8°C 16.2	16:55 大美督 39人環湖 三部專車
68	船湖環走	00	11	5	106 (36)	黃萬里	陳熾明	25.8°C 21.4	16:25 烏蛟騰 25人環湖 兩部專車
70	船湖環走	02	11	17	119 (33)	陳熾明	簡耀	21.8°C 18.1	16:55 大美督 26人環湖 兩部專車
73	船湖環走	05	12	18	130 (34)	陳熾明	羅佩珍	15.6°C 11.2	16:50 大美督 48人環湖 兩部專車
76	船湖環走	08	11	23	153 (34)	孫若瑟	馮炳培	25.9°C 20.8	17:55 大美督 45人環湖 兩部專車
80	船湖環走	12	2	26	116 (39)	孫若瑟	葉炳基	14.9°C 12.2	15:56 大美督 52人環湖 一部專車
83	船湖環走	15	2	8	102 (43)	孫若瑟	周雄光	19.5°C 13.9	16:15 大美督 36人環湖 一部專車
94	逆走船湖	25	12	21	99 (39)	張國文	葉炳基	24.7°C 19.9	15:45 烏蛟騰 27人環湖 自籌交通
【環湖】為庸社行友長程路線之一，不論是順時針或逆時針方向，到鹿湖峒或鵝髻頂中段，已無短捷徑，要備唯進無退堅強意志之艱巨考驗；官方漁護署2005年修闢全長15.5公里〈船灣淡水湖郊遊徑〉過往慣由苗田登大峒路線，加長至橫嶺西山系，連同郊徑終點(白沙頭)再走6600呎主壩至大美督車站總長達18公里。2025年《環湖》相當特別，首次船湖全體自籌交通不辦專車，首次在農曆冬節舉行；亦為近半世紀以來第三次反向逆走，以大隊先導到終點計算下午3時45分最早時間達標的一次環湖行。(殿旗4時30分到烏蛟騰/另最後兩位行友也依原定時間傍晚5時30分完程乘搭5時45分巴士出大埔墟站)									
今異軍突起勇走環湖27軍：朱細良、羅國良、張國棟、謝鍾山、何健華、黃光茂、李倫傑、李炳榮、林秉強、鄧葉青、黎燕君、岑惠萍、鄭紫紅、李沅澄、容桃歡、盧筠宜、盧彩鳳、趙美芝、黃新福、梁江、謝仲平、朱鼎銘、葉炳基、張國坤、張國文、梁敬文、孫若瑟。(整體平均7小時走31000步)									
十年前環湖卅六人中：葉炳基、張國坤、張國文、梁敬文、孫若瑟五名行友，今回重逢完成逆向環走廿五年前逆走廿五人：葉炳基、梁敬文、孫若瑟三名行友，難得再度由大美督走到烏蛟騰環湖之行。									
1981~2025四十五載環湖紀錄(1991年前華僑日報/1992年後資訊)完成兩次以上【環湖】行友芳名：									
陳熾明(八次)梁敬文(八次)孫若瑟(八次)張金容(七次)葉炳基(七次)胡景(六次)梁頌詩(六次)馮炳培(五次)羅佩珍(五次)李澤文(四次)梁艷芳(四次)王新民(四次)葉永洪(四次)張炳鴻(四次)張公南(四次)程友祥(四次)廖敬棠(四次)郭錦波(四次)郭兆貞(四次)勞慧儀(四次)葉鳳娟(三次)梁凌霄(三次)陳蘭好(三次)尹連新(三次)李烈球(三次)張志強(三次)黃景(三次)黃秀容(三次)伍志雲(三次)周雄光(三次)譚鑑標(三次)葉秀蓮(三次)徐活銜(三次)梁小平(兩次)唐慧屏(兩次)黃碧璇(兩次)駱銀鳳(兩次)余瓊週(兩次)黎漢強(兩次)袁偉信(兩次)胡東(兩次)許子光(兩次)黃貴耀(兩次)陳鐵平(兩次)陳偉輝(兩次)鄧耀光(兩次)鄧永泰(兩次)鄧永安(兩次)羅應龍(兩次)趙伯偉(兩次)趙善志(兩次)鄭仕雄(兩次)黎柱良(兩次)沈德華(兩次)蘇邦(兩次)吳偉文(兩次)鄭安寧(兩次)黃梓莘(兩次)黃萬里(兩次)李慧翹(兩次)吳婉薇(兩次)吳玉蓮(兩次)陳啟華(兩次)黃文翔(兩次)李厚生(兩次)趙正平(兩次)湯鎮江(兩次)馮劍靈(兩次)余錫年(兩次)魏錦明(兩次)吳國輝(兩次)簡耀(兩次)張國坤(兩次)張國文(兩次)翟孝慈(兩次)張子華(兩次)合計76行友。									
{兩次及以上76名行友外，再加上不同年代環湖一次219人，總計295位行友(448人次)完成艱巨考驗}									
資深行友胡東九十年代(1990、1996)連續兩次完成環湖之行，九旬長輩今年12月7日第93屆社慶大宴倫敦酒樓臨場送出1萬元「金銀銅」大利是掀高潮，幸運兒沈美莉、林國雄、阿美娜得獎咸表感謝。									
1989年11月5日卅六年前【船湖環走】少長廿七行友：鄧永泰、鄧永安、李烈球、王偉、孫懷恩、葉鳳娟、黎慧中、吳玉蓮、李慧翹、趙伯偉、羅應龍、黎柱良、張金容、葉永洪、胡景、沈德華、張炳鴻、王新民、伍志雲、譚鑑標、陳熾明、馮劍靈、趙正平、湯鎮江、張公南、徐活銜、孫若瑟。									
資深服務黃敬禮、余錫年先輩介紹《環湖》重點，老虎笏舊養魚場廢壩魚排(郊遊徑C2625清晰可見)突出刀頭咀(形似將軍掛劍)與長牌墩海山近距相對，虎鯊西臂分隔湖海；淡水湖副壩控制溢洪工事，以疏孔緩導滿溢湖水，堤下出口更分64格引水出海，結構完善。第93屆「八仙賀壽」49行友登仙姑峰6人戰鬥到底其中5行友：李沅澄、黃光茂、林秉強、朱鼎銘、張國坤長牌墩重聚合照(沈培坤中線)。									