

◎ 下回節目預告 ◎

第七回 馬牛長走

庸社行友旅行第94年第7回節目「馬牛長走」於二零二六年一月廿五日(星期日)上午9時正馬鞍山,利安邨,沙安街,馬鞍山繞道橋底休憩公園集合起行,長線組:約於下午4時30分到黃泥頭完程。中線組:下午2時30分富安花園完。

注意事項

一、路線:兩組先後起步,長線組:沿天橋下行人徑接入山徑,登上牛烏水塘,出口吊手北脊兩旁樹木幫助,上至雁谷迷徑向左,至馬尾脊攀上牛押山,馬肚,馬鞍頭。彎曲山接麥徑四段,昂平,茅坪坳上打瀉油坳。接登水牛山,黃牛山西行山脊山徑,接古道下往花心坑,大峯村路,黃泥頭完程。山徑多開揚,連續上高,量力參加中線組:至雁谷迷徑右行,馬鞍山燒烤場。對面山徑落青蛙石,三眼洞,車路往大水坑富安花園完程。雁谷迷徑前登高,餘下平整山路易行。二、自備充足糧水。

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。

★馬年新春聯誼寶蓮齋宴★

日期:三月一日星期日(丙午年正月十三日)第九十四年第十回新春大嶼山旅行節目,上下午分途短程郊遊路線,午間在寶蓮禪寺齋宴聯誼。齋宴:寶蓮素餐每位收費一百元,積極參加。報名: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。截數:一月廿五日「馬牛長走」截止報名。發券:二月一日「走黃竹角」發放票券。二零零九年後再度寶蓮寺新春齋宴聯誼;答謝歷任住持對庸社行友愛護及支持,懷念淨因方丈「第六十九次夜攀鳳凰」於地壇的親切講話。

◇新屆旅行動向報道◇

- 第六回旅行節目 東北環走 (長中兩綫分別鹿頸新學亭及烏蛟騰站集合) 元月廿五日 第七回旅行節目 馬牛長走 (利安邨沙安街,馬鞍山繞道橋底休憩公園) 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 二月廿二日 丙午年新春年初六 三月一日 第十回旅行節目 新春聯誼 三月八日 第十一回旅行節目 針草大帽 三月十五日 第十二回旅行節目 羊羅連登 三月廿二日 第十三回旅行節目 紅花古墓

交通參考:屯馬綫烏溪沙站B出口,巴士站出口,沙安街向利安邨方向,留意路標

◎ 今回路綫 ◎

第六回 東北環走

庸社行友旅行第94年第6回節目「東北環走」於二零二六年一月十八日(星期日)長線組:9時30分,鹿頸村新學亭56K小巴站集合起行,約下午4時30分到烏蛟騰275R巴士站完程。中線組:9時30分,烏蛟騰275R巴士站集合起行,於下午三時返回烏蛟騰275R巴士站完程。

注意事項

今回路綫:長線組:雞谷樹下小徑,沿海邊前行,鳳坑,谷埔,過堤壩,開始踏上平整山徑,廢置榕樹凹,不出海邊,橫行村路緩登上鎖羅盤山山坳,下往鎖羅盤村,步出海濱堤壩,另一端上山落白角灣,轉往荔枝窩灣,過碼頭入荔枝窩稍停。開始行走印洲塘郊遊徑,全長約8公里。小灘,山尾坳,三極村,重疊苗三古道,三極涌後,暗斜上行,下苗田,上苗田,犁三古道木椿九担租出烏蛟騰巴士站完程。全長共17公里。中線組:烏蛟騰巴士站起行,九担租往犁三古道登上吊燈籠又名大青山。向西山脊前行,圓頭峒芬箕托,馬矢燕頂,牛湖峒,亞媽笏出口接媽騰古道。向烏蛟騰方向落山。返回巴士站完程。全段於登上吊燈籠山徑企直外,整體山脊路徑。節目行程或有變更,請留意現場宣佈。

◎ 中線組上期旅行紀錄 ◎

庸社行友兩隊分開兩地起步——路線編排基於長線組於靈渡寺起步登山,而附近山徑並不合適中線組行友前往,所以選擇於屯門公園集合起行。早上九時行友齊集模型船池,鳴哨一響,橫過天后橋,屯門舊墟天后廟廣場整頓隊伍,繞過嘩囉村,行人隧道過青雲路,青山村上行青山寺徑,青山寺門前梯級合照。部份行停留青山寺溜覽,主隊行友從側門車路出接青山徑上青山。內地青年喜好登上青山頂峰——10時30分慢步上,約20分到達青山綠屋,稍為停留,合照以白崖為背景。再上行大石級轉折山徑,11時45分,陸續到韓陵片石亭。青雲石跳往直昇機坪,微波無線電站,前行青山三角測量站大休。山頂陽光夾雜微風下,倍感輕鬆。12時50分起行,開始全程浮沙碎石風化山徑,同時得知長線組在良田坳大休,未能同時大休,但能稍後途中相遇。

◇行山工具準備不怕浮沙碎石——落山難過

上山,幸好行友備有手杖手套輔助,沿途多分支路,過獅子頭,主路山脊路,終於看到對頭長線組前鋒在分水嶺陸續出現。山坳喜相逢,互相拍照。分別後,改行友隊新路標,沖刷而成山徑往山谷中的居民搭建晨運園地,小休後,山路貼青山軍路,3時到車路開口,前行良景邨完程。

◎上期旅行紀錄◎

73載第15次雙渡21軍走靈杯

長中線分水嶺會師24人單渡

回目：旅行第九十四年第五回節目「靈杯雙渡」
日期：二零二六年元月十一日 農曆冬月廿三日
行友：八十二人 長線組二十六 中線組五十六

◎七部的士26人往靈渡寺征戰——二三月
長程遠足一浪接一浪，新歲首波「一一一雙渡」
分編長中兩綫，自新冠疫情後復常首次異地出發。
主隊港鐵天水圍站集合，九時五十分第六部的士開
第七車天耀商場25分準時趕到，靈渡寺十個月前
「紫圓」終點，第65及94屆「靈杯」久違起點。

◎歲首兩週乾燥無雨目窮千里——東北季候
風天晴乾燥，天文台平均氣溫十七點五度，日照
九點八小時，平均雲量2%萬里無雲，自「大棠」
翌日發出紅色火災警告，持續一百六十一小時半
生效。新屆五週日好天氣，登高行遠大有裨益。

庸社行友記錄



旅行第九十四年「二零二六年」

◇西坑尾一線脊寶塘嶺浪接浪——引隊落山
翼翼小心，砂礫貧瘠水土流失，各出奇謀戰鬥，
山脚回望頂處，名副其實圓頭。坳位過紫田右脊
岔口（十個月前由兆康站登來）不斷上落11時臨
343米西坑尾山，戰程高潮迭起；50分重點一線脊
今回所見風化劇甚，有凹陷趨勢，闊度僅堪容足
尺位，兩邊危崖峽谷驚心動魄，勇者輕躍而過，
穩健大隊繞行左方安全小徑，離開250米一線脊。

◇良田大休先導登陸驚喜午餐——黃土斜坡
崎嶇上落此起彼伏，正午越292米寶塘嶺，行行重
行行，15分天文台相對濕度全日最低23%，麗日兼
非常乾燥天氣行軍，當前正艱辛克服其中一處難
關，36分登上394米乾山（今第二個三角測量站）
稍作歇息打卡續上征途，荒涼黃土迂曲下行，過
245米山頭及275米茅園山，一時十分186米良田坳停
留，好友備迷你蛋糕，恭賀先導服務「榮登60」

◇兩軍會師前16後5勇走雙渡——驚喜禮物

提早11日慶生，分享平安喜樂。46分展開尾渡要
攀高千呎艱巨後程，二時十分分水嶺前長中兩綫
先導隊伍喜相逢，熱烈交談一番。兩點半繞391米
獅子頭，神肖栩然；三時十分登上539米青山北峰
主題第三個三角測量站，15分韓陵片石亭小息，
最高第四個三角測量站583米，發射站俯瞰青山灣
屯門新市屋苑、青山腹地、龍鼓水道一覽無遺。

◇千年古剎合照新春寶蓮齋宴——一千六百
年史，與凌雲寺、青山禪院香港著名三大古剎；
石刻金字「靈氣所鐘山獨秀、渡杯而至石猶新」
寺門對聯大合照。服務代表簡報：新春聯誼齋宴
答謝支持寶蓮寺，號召踴躍參加；下週「東北」
撞正渣馬各自精彩，鹿頸新學亭鎖荔古道印洲塘
郊遊徑行大運。九時卅分推舉張國坤、梁江服務
肩負雙渡雙旗，海拔40米26大軍精神抖擻登程。

◇靈渡寺僅一小時攀上靈渡山——初段水泥
狹路熱身，十分鐘岔口110米右轉山徑，踏入青山
操炮區範圍，緩順升高十時到252米萬壽嶺南面之
電塔架回力；平崗遠眺港深西部公路風光，蔚藍
天空蛇口彼岸建築物視野廣遠。280米開始等高綫
奇密，全軍向主題靈渡（圓頭山）進發，筆直狀
山徑有心人修築簇新長鐵鍊，手足並用扶搖慢上
安全度高、昔日陡企難度減低，十時卅分造頂。

◇雙渡延綿山脈構成天然屏障——375米此行
第一個三角測量站，去年三月60大軍臨頂半世紀
最強盛軍容。天朗氣清眺賞后海灣，深圳灣公路
大橋出口深圳消防，系列建設美景向西南伸延到
蛇口集裝箱碼頭，歷來登圓頭山氣象宏偉之冠。
70分鐘內靈渡寺靈渡山皆集齊26人合照，驚嘆由
此到杯渡發射塔，跨越廿幾卅個大小峰巒，不斷
上高落低，風化浮沙崎嶇山脊，艱巨路線考驗。

◇殿軍奮戰良景早歸青山日落——主隊殿軍
五人隨後一點抵乾山，四點三到杯渡副峰，45分
主峰發射站夕陽無限好，五點回石亭，卅分後到
青山寺（前隊16人三點半落山四時十分青雲路）
殿旗五行友奮戰，一人雙鞋「甩底」服務膠索帶
大派用場，鎮痛噴霧舒緩抽筋高度庸社精神；四
人茅園山落良景上演「的士齊上齊落」奇遇記。

- 行友題名（長線組）
- | | | | | |
|-------|-------|-------|-----|-----|
| 黃麗華 | 黃翠玲 | 黎燕君 | 鄧葉青 | 朱細良 |
| 黃秋霞 | 馮偉民 | 梁運禮 | 梁淑芳 | 羅國良 |
| 謝鍾山 | 陳雲龍 | （中線組） | 吳麗玲 | 關玉女 |
| 梁美珍 | 陳巧媚 | 鄧潔娟 | 林裕珍 | 林妙貞 |
| 謝柳娥 | 李秀娥 | 張娜姬 | 劉東曙 | 張漢文 |
| 林秉強 | 梁紹強 | 黎漢強 | 趙之南 | 潘輝 |
| 麥世江 | 吳錦堅 | 李澤文 | 余瓊週 | 阮年 |
| 郭永秋 | 袁偉成 | 劉家華 | 馬顯邦 | 馬潔琴 |
| 黎富滿 | 劉錫坤 | 周雄光 | 黃萬里 | 吳婉薇 |
| （中線組） | 張子華 | 黃新福 | 簡 | 羅佩珍 |
| 關翔華 | 蘇麗冰 | 勞慧儀 | 羅佩珍 | 趙美鳳 |
| 郭兆貞 | 阮薇笑 | 梁慧玲 | 凌冠華 | 凌冠華 |
| 馬紹強 | 方意成 | 黃新平 | 謝仲平 | 葉漢秋 |
| 程偉明 | 廖敬棠 | 謝仲平 | 梁江 | 翟孝慈 |
| 張國有 | （長線組） | 張國坤 | 趙美芝 | 楊錦成 |
| 盧彩鳳 | 盧筠宜 | 趙美芝 | 楊錦成 | 楊錦成 |
| 盧彩鳳 | 盧筠宜 | 孫若瑟 | 楊錦成 | 楊錦成 |
| 朱鼎銘 | 孫若瑟 | 楊錦成 | 楊錦成 | 楊錦成 |
- ◎35服務大簿題名

庸社行友艱巨路線【雙渡】四分三世紀遠足史(1953-2026)

年度	旅行回目	年	月	日	人數(服務)	服務行友		最高溫/低溫/日照	起步地點/(雙渡/單渡)/完程時地
						先 導	殿 旗		
21	縱攀雙渡	53	1	25	92 行友	(未設)	(服務)	19.8°C 16.5° 2.6	(青山新墟 廈村鄧氏宗祠)
30	雙渡連走	62	1	7	129 (27)	布達才	黃賢修	21.5°C 13.2° 10.1	(新墟/青山寺 廈村鄧氏宗祠)
34	杯靈縱走	65	12	19	173 (28)	布達才	莫漢華	14.8°C 10.6° 0.0	(新墟/青山寺 廈村鄧氏宗祠)
38	杯靈長走	70	1	11	149 (38)	布達才	曾繼森	17.5°C 11.0° 6.9	青山寺 139人全程 18:00 廈村
(八十年代以後分編長中綫兩隊行軍，下列<雙渡>行友行畢全程/半程人數明細資料紀錄)									
55	雙渡連走	87	1	11	205 (42)	馮劍靈	馮世鴻	21.3°C 16.9° 9.3	青山寺 56人 7人 17:35 廈村路
59	杯靈長走	90	12	23	93 (36)	李厚生	趙正平	19.4°C 14.7° 9.5	望后石 24人 6人 17:00 鳳降村
61	杯靈連走	93	11	28	126 (37)	馮炳培	張金容	21.4°C 18.9° 0.0	青山寺 21人 12人 17:10 鳳降村
63	雙渡連走	95	11	19	102 (34)	孫若瑟	葉炳基	27.5°C 20.2° 9.6	青山寺 11人 28人 17:10 鳳降村
65	靈杯連走	96	12	29	94 (32)	孫若瑟	葉炳基	20.6°C 18.0° 0.2	靈渡寺 13人 20人 16:50 青山寺
66	雙渡連走	97	12	28	95 (34)	陳啟華	鄭仕雄	21.2°C 19.0° 4.2	青山寺 11人 18人 16:50 靈渡寺
68	雙渡連走	00	1	16	100 (40)	蘇 邦	梁敬文	21.1°C 17.8° 4.7	青山寺 26人 15人 17:15 靈渡寺
70	雙渡連走	02	1	20	119 (36)	程友祥	簡 耀	17.5°C 12.2° 0.0	青山寺 22人 28人 16:05 靈渡寺
77	雙渡連走	09	2	22	158 (43)	孫若瑟	程友祥	23.4°C 18.1° 3.3	青山寺 49人 16人 16:30 靈渡寺
81	雙渡連走	13	1	20	146 (47)	翟孝慈	沈培坤	19.1°C 15.8° 0.0	青山寺 40人 30人 16:00 靈渡寺
94	靈杯雙渡	26	1	11	82 (35)	張國坤	梁 江	20.7°C 14.7° 9.8	靈渡寺 21人 24人 16:10 青雲路
庸社行友【雙渡】遠足史73年來舉辦過15回，行友題名累積1,863人次(參加人數每期82至205不等)其中12次經青山寺、1次經望后石(青蝶脊)登583米杯渡山；另兩次由靈渡寺出發先經圓頭山(靈渡山)臨尾上青山(杯渡)，沿線多風化浮沙碎石，持續不斷上高落低，經歷廿幾卅個大小峰巒，屬艱巨考驗崎嶇路線。其中一月份過半數最多，尤其1970、1987、2026「一月十一日」三次最旺，今年《111》長線組26大軍，五名行友減程落良景，完成單渡已屬難得；21人勇毅認真走畢雙渡。達標隊伍軍容：羅國良、朱細良、謝鍾山、鄧葉青、黎燕君、梁運穠、梁淑芳、黃麗華、黃翠玲、江翠芳、廖文筠、李沅澄、盧筠宜、盧彩鳳、朱鼎銘、陳文芳、楊錦成、張國坤、張國文、翟孝慈、孫若瑟廿一行友。(今年異軍突起十名女將、六名七旬以上長者：黃麗華、羅國良、朱細良、朱鼎銘、翟孝慈、孫若瑟)鄉黨論齒，八旬長者朱鼎銘成為《2026雙渡一哥》巾幗黃麗華行友成為《2026雙渡一姐》堪稱難得；庸社【雙渡】儲存檔案資料紀錄：1987年《111》第四度完成雙渡馮劍靈(73歲)歷任服務行友，當年華僑日報旅行紀錄讚譽寶刀未老；植熾光、馮慶堂兩元老(1953、1962、1965、1970)最早4次走雙渡張公南歷任服務行友(1953、1965、1987)三回走畢雙渡，難得之處首尾相距34載體力興趣保持可貴。華僑日報及資訊報道記錄73載雙渡遠足史，行畢兩次以上行友名單(1953~1965年間完成未計算在內)孫若瑟(九次)張金容(八次)葉永洪(七次)鄭仕雄(七次)陳熾明(六次)程友祥(六次)梁敬文(五次)馮慶堂(四次)葉卓元(四次)張炳鴻(四次)胡 景(四次)馮劍靈(四次)植熾光(四次)黃敬禮(四次)余錫年(四次)葉炳基(四次)葉鳳娟(三次)胡 東(三次)周植培(三次)陳 良(三次)陳婉嫻(三次)羅應龍(三次)黃梓華(三次)馮炳培(三次)陳玉玫(三次)梁頌詩(三次)黃萬里(三次)沈德華(三次)陳樹成(三次)陳啟華(三次)廖允中(三次)劉 新(三次)布達才(三次)張公南(三次)翟孝慈(三次)朱細良(兩次)譚錫鈞(兩次)陳鐵平(兩次)許子光(兩次)張志強(兩次)張 林(兩次)關妙珍(兩次)梁凌霄(兩次)歐淑芬(兩次)盧秋娥(兩次)葉志和(兩次)潘達文(兩次)楊 海(兩次)盧永忠(兩次)潘金鏞(兩次)潘錫金(兩次)潘少初(兩次)徐梓煒(兩次)趙伯偉(兩次)羅 華(兩次)黎慧中(兩次)趙善志(兩次)古金陵(兩次)周雄光(兩次)蘇 邦(兩次)吳玉蓮(兩次)李慧翹(兩次)譚鑑標(兩次)郭兆貞(兩次)羅佩珍(兩次)廖敬棠(兩次)郭錦波(兩次)黃志強(兩次)簡 耀(兩次)張國坤(兩次)張國文(兩次)合計71位。第81屆40人雙渡，13年後朱細良、張國坤、張國文、翟孝慈、孫若瑟再走今回兩路起點長線組天水圍站26行友題名，中線屯門公園56人報到，其中19人登青山(杯渡)經獅子頭往良田坳完成【單渡】行：關玉女、梁美玫、吳麗玲、梁紹強、林秉強、劉家華、郭兆貞、梁慧玲、趙美鳳、凌冠華、林國雄、廖敬棠、黃新福、黃新平、謝仲平、程偉明、郭錦波、張國有、張子華。長線組有黃秋霞、馮偉民、陳雲龍、梁 江、趙美芝五名行友完成靈渡寺圓頭山良景邨【單渡】之旅兩組合計廿四名行友行畢【單渡】。下午二時十分兩組在分水嶺前會師，雙先導旗合照掀起一陣熱潮長線組五名殿後部隊4時15分到青山副峰539米，4時45分登上主題地標主峰583米最高點，於發射站賞夕陽西下美景(5時57分日落)收穫良多。資深行友胡東九十至千禧年代長線組主力支柱，期間3次完成雙渡(多次單渡)紀錄，長輩2025年12月7日倫敦社慶大宴臨場贊助1萬元《金銀銅》大利是深切感謝。									