

「行山樂趣多」系列講座：

Subject Talk Series on "Hiking Fun":

行山樂趣多系列（一）新界篇

日期：2017 年 10 月 7 日（星期六）

時間：下午 3 時 30 分至 5 時

講者：陳達觀 先生（大觀之友 會長）

地點：圓洲角公共圖書館（推廣活動室）

沙田銀城街 35 號圓洲角綜合大樓高座

開始留座日期：9 月 23 日（星期六）

留座電話：2324 2700



行山樂趣多系列（二）九龍篇

日期：2017 年 10 月 14 日（星期六）

時間：下午 3 時 30 分至 5 時

講者：陳達觀 先生（大觀之友 會長）

地點：沙田公共圖書館（推廣活動室）

沙田源禾路一號

開始留座日期：9 月 30 日（星期六）

留座電話：2694 3788



行山樂趣多系列（三）港島、離島篇

日期：2017 年 10 月 21 日（星期六）

時間：下午 3 時 30 分至 5 時

講者：陳達觀 先生（大觀之友 會長）

地點：馬鞍山公共圖書館（推廣活動室）

沙田馬鞍山鞍駿街十四號

開始留座日期：10 月 7 日（星期六）

留座電話：2630 1911



***粵語講述，免費入場 ***

名額有限，報名留座

「行山樂趣多」系列講座：

Subject Talk Series on "Hiking Fun":

行山樂趣多系列（一）新界篇

都市人生活繁忙緊張，生活壓力大，活在石屎森林中，總想出走一下，遠離鬧市，走進山林，親近一下大自然。事實上，香港的山林中有不少知名的花卉、雀鳥或小動物，環境寧靜清幽，實在是舒緩壓力、放鬆身心的好去處。講者將介紹一些新界區的行山路線，分享一般行山的常見問題。

行山樂趣多系列（二）九龍篇

都市人工作忙碌，缺乏運動，長久下去對身體健康定有不良的影響。而行山正正是一項有益身心的運動，講者將以簡單輕鬆手法介紹行山樂趣，鼓勵參加者多接觸大自然，帶出健康與快樂的重要性，亦會介紹一些九龍區的行山路線及分享行山的個案。

行山樂趣多系列（三）港島、離島篇

都市人越來越喜歡戶外活動，當中最受歡迎的活動之一是行山。行山可以遠離繁囂，確是一項有益身心的運動，但當中亦有不少要注意的地方。講者將以互動的手法介紹行山安全的重要性，並講解一些港島及離島區的行山路線。希望各行山愛好者可以享受行山的樂趣，同時確保自身安全。

***粵語講述，免費入場 ***

名額有限，報名留座