

香港公共圖書館

「沙田山林樂趣遊」

專題講座

講者：李以強先生—
資深郊外旅遊家、註冊導遊及領隊

內容：講者將介紹新界東周邊的遠足行山路線，
講解山林遠足的裝備、技巧和 safety 守則，
並分享郊遊的經驗和樂趣。

日期：2015年10月3日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

地點：沙田公共圖書館推廣活動室

報名：由9月19日(星期六)起

接受親身或電話報名

查詢：2694 3788

免費入場 * 座位有限
請報名留座

簡介：

都市人工作繁忙、生活緊張，假日休閒時想遠離煩囂鬧市伸展身體，到郊野遠足或許是一個不錯的選擇。遠足屬於中等強度的有氧活動，根據2012年康樂及文化事務署公布的「普及健體運動 - 社區體質測試計劃」調查結果，遠足更是最多市民參與的體能活動之一。香港雖是彈丸之地，但大部份面積都是郊野，而且綠地與鬧市往往近在咫尺。

是次講座請來李以強先生為讀者介紹遠足的樂趣。李先生是資深郊外旅遊家、註冊導遊及領隊、「旅行家」網站創辦人，著有《親子郊遊樂》一書，熱愛與大眾分享遠足旅遊的經驗和資訊，並多次為香港公共圖書館主持有關行山、郊遊的專題講座。

搜尋
講者著作：

瀏覽香港公共圖書館
「運動與健體資訊」
專題網頁：

