

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、技巧和安全守則，
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：



圖書館資源選介

Library Selected Resources Guide

1. 書籍 Books

<u>書名、作者及出版資料</u> <u>Title, Author and Publishing Information</u>	<u>索書號</u> <u>Call No.</u>
09/10行山轉運plan book：全年健體.慳錢.獵影.免費娛樂企劃書 Sky...[等] 著 香港：Pi Publication Ltd., 2009。	993.819 1411
40歲開始登山：210則新手必學的登山智慧與密技 ClubTourism株式會社, NPO法人CSP(Creative sports partners) 編； 日台科技翻譯社 譯 新北市：遠足文化事業股份有限公司, 民101[2012]。	993.819 6427
四分之三의香港：行山.穿村.遇見風水林 劉克襄 著 香港：中華書局(香港)有限公司, 2014。	993.819 7240
行山王：全港最長行山徑：麥理浩徑100公里挑戰攻略 葉榕 著 香港：萬里機構.萬里書店, 2014。	993.819 4443
行晒!! 全港最強行山路線：行山老手親身踏破300條 黃梓莘 編著 香港：萬里書店, 2011。	993.819 4444
近在咫尺 = Close to you 漁農自然護理署 著. 香港：郊野公園之友會：天地圖書, 2009。	993.819 3477
後都市化：香港郊野消失前的10年1遇 尹子聰 作 香港：亮光文化有限公司, 2014。	993.819 1711
香港300條行山路線 黃梓莘 著 香港：萬里機構.萬里書店, 2013。	993.819 4444

書名、作者及出版資料**Title, Author and Publishing Information****索書號****Call No.**

香港導賞徑

黃梓莘 著

香港：萬里機構.萬里書店, 2014。

993.819

4444

親子郊游樂

李以強 著

香港：博益, 2003。

993.8109391

4021

親子樂悠遊：香港10大郊遊路線

張瑪珊 作；程詩灝 攝影

香港：世界出版社, 2012。

739.19

1111

Absolon, Molly

Hiking and backpacking with kids : proven strategies for fun family adventures

Guilford, Conn.: Falcon Guides, c2012.

796.51083

ABS

Alt, Jeff

Get your kids hiking : how to start them young and keep it fun

New York: Beaufort Books, c2013.

796.51083

ALT

Chen, Jiali

Hiking all in one. 2 = 香港行山通. 2

Hong Kong: Friends of the Country Parks: Scout Association of Hong

Kong : Cosmos Books, 2006.

796.51095125

CHE

Kemsley, William

Backpacker and hiker's handbook

Mechanicsburg, PA: Stackpole Books, c2008.

796.51

KEM

Leung, Sunny Chi-hau

Hong Kong MacLehose Trail hiking master = 麥理浩徑

Hong Kong: Play Images Communication Ltd., c2010.

796.51095125

LEU

Lui, Henry Tak-hang

Hong Kong green routes = 綠行香港

Hong Kong: Green Power, 2014.

796.51095125

LUI

書名、作者及出版資料

Title, Author and Publishing Information

索書號

Call No.

Marais, Jacques

Hiking

London: New Holland, 2009.

796.51

MAR

Molyneaux, Paul

A child's walk in the wilderness : an 8-year-old boy and his father take on the
Appalachian trail

Mechanicsburg, PA: Stackpole Books, c2013.

796.510974

MOL

Spurrier, Pete

The serious hiker's guide to Hong Kong

Hong Kong: FormAsia, 2007.

796.51095125

SPU

Spurrier, Pete

The leisurely hiker's guide to Hong Kong

Hong Kong: FormAsia, 2007.

796.51095125

SPU

2. 線上資源 Online Resources

SPORTDiscus with Full Text

Rata Bogdan Constantin and Drago, Cristian-corneliu. "A comparative study regarding the body's reaction to effort during hiking tours, according to the difficulty of the route, training level, and age." *Sport & Society*, Mar2014, Special Issue, Vol. 14, p183-193

3. 網上資源 Web Resources

香港旅遊發展局－香港登山遠足、單車旅遊指南

Hong Kong Tourism Board – Your Guide to Hiking and Cycling in Hong Kong

http://www.discoverhongkong.com/common/ebook/HKTB_Great_Outdoors_2014_tc.pdf

香港旅遊發展局－登山遠足

Hong Kong Tourism Board – Hikes

<http://www.discoverhongkong.com/tc/see-do/great-outdoors/hikes/index.jsp>

香港電台－香港生態遊

<http://www.rthk.org.hk/elearning/ecotour/>

旅行家－香港生態旅遊

HKTraveler.com – Ecological Tourism of Hong Kong

http://www.hktraveler.com/index_b5.html

康樂及文化事務署－行山樂

Leisure and Cultural Services Department – Hiking Scheme

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/#>

漁農自然護理署－郊野公園教育活動計劃

Agriculture, Fisheries and Conservation Department – Country Parks Education Programmes

<http://www.natureintouch.gov.hk/>

漁農自然護理署－郊野樂行

Agriculture, Fisheries and Conservation Department – Enjoy Hiking

<http://hiking.gov.hk/chi/index.htm>

遠足・香港

<http://www.hike.hk/>

推介館藏地點 Locate Collection:

- [運動及健體特藏 Sports & Fitness Collection](#)
 - 沙田公共圖書館 Sha Tin Public Library

2015年10月 • October 2015