



目錄

分享之言 2

自序：行山之樂 促進親子關係 4



屯門黃金風景遊 8

遊走南生圍 22

漫遊土瓜坪至黃石碼頭 36



海下灣生態行 50

逍遙山頂行 64



長洲半島遊 78

往來東涌灣至炮台 92

東平洲奇石觀 106

柴灣遊到大浪灣 120



樂遊鯪魚涌至大潭水塘 134

環走灣仔至香港仔水塘 148

上窰萬宜周末行 162



心經簡林東涌遊 176

郊外常見植物 190

附錄

背囊清單 220

急救包的必備品 222

行山求生法 224

常見標距柱 227