



遠足線

長征旅行隊

7月13日「獨孤走鹿湖」，晨8時30分北潭涌巴士總站集合，上審、萬宜路登獨孤山，西灣水源大休，午後鹿湖高原山鯽魚湖散隊，全程烈日山行7小時、量力參加。

查詢晚電：2818 7786 葉永常

綜合線

獵影遊

旅訊：（一）古物古蹟辦事處最近委託顧問進行一項香港古道研究，主力研究建於1899年之前的古道，除了對古蹟辦原有記錄的十四條古道作詳細研究外，最近亦選取六條新發現的古道作基本記錄，詳情請瀏覽古物古蹟辦事處(A.M.O.)網頁。（二）Cache長春社文化古蹟資源中心於七月十二日（周六）下午三時至五時假香港理工大學N002室舉行社區文化遺產專題講座，講題「香江游泳史」，講者潘淑華博士（嶺南大學歷史系副教授）。

會訊：民俗民情「魯班先師誕」九日（周三）本會與史蹟民俗探究會合辦。郊野探遊（水陸兼程）「西貢蕉坑萬頭咀三星灣」13日（周日）經西貢獅子會自然教育中心、蕉坑村、三星灣萬頭咀，自費乘渡渡回白沙灣。宜影宜遊約四小時。歡迎會員友好攜伴參加，以上集合時間地點電聯。

查詢：5402 0372 郭志標

網址：http://photohiking.com

星藝旅行團

歲月民情南涌遊

（13日）晨準9時尖沙咀北京道1號「免稅店」出發，行程遍及風光如畫鹿頸邊區谷地、舒步民風淳樸、魚米之鄉南涌古村古祠與協天宮、訪源遠流長十三大群各族遷移寶安掌故、賞攝山水雙連梧桐雄峰沙頭角景物，盡收眼簾（午宴精選一魚兩味粵菜佳餚）續遊佈局巧妙夏村靈渡寺、鑑賞千年古刹畫棟雕樑與狀元墨寶、靈泉井孝感事蹟可啟發思故情懷。冷氣車隨團每券\$160△7月26-27日陽光與海灘，廣東巽寮灣五星酒店休閒遊。

查詢△券站中環大道中151號英記茶莊△九龍旺角道英記茶莊△2673 7941、9208 6730

友誼之旅會

＊飛越二十八載，迎正職男女（色情免問）

7月13日浪漫餐舞會。7月19日下午茶敘。7月27日海上燒烤釣魚樂。8月2日特色晚宴。8月8日離島一天遊。逢三社交舞班，逢四卡拉OK自助餐。以上節目請早報名，額滿即止。本會為非牟利團體，歡迎正職男女（色情免問）。

地址：九龍油麻地鴨打街33號達達商業大廈21C室（紅茶館酒店對面），油麻地港鐵站C出口（文明里）

電話：2771 3900 網址：http://marybeauty.com

珊瑚海渡輪服務 歡迎自由行參加

三家村（鯉魚門）——東龍島。乘雙層客船，經鯉魚門往清水灣半島對岸之南佛堂東龍島（又名東龍洲）。該島面積2.42平方公里，除了是攀石、露營、燒烤、觀星象、欣賞日出日落及拾螺垂釣的好去處外，也是探索古蹟的尋幽勝地。島上著名的炮台遺址，以及列為法定古蹟的「東龍石刻」，均值得細看。沿途可觀驚濤拍岸，一睹噴水奇岩，大開眼界。接續往飛機坪，遠眺西貢諸島和香港最南端的島嶼蒲台島，飽覽海上無限風光。

逢星期六、日及公眾假期開航，來回船費 \$39，港鐵油塘站A2出口，向左行約10分鐘，便到九龍鯉魚門三家村小輪碼頭。

查詢熱線：2513 1103

網址：http://www.coralseaferryservice.com.hk

由上百個大大小小的島嶼以及半島組成的香港擁有許多美麗的海灣，而每一個沙灘都有其獨特的迷人之處。今期，小編將繼續帶領大家遊覽香港海灣，一同到擁有香港最綺麗珊瑚群的海灣——「海下灣海岸公園」，一探究竟。

■香港西貢海下灣美麗景色

遇見最美珊瑚群——「海下灣海岸公園」

海下灣海岸公園是香港五個指定的海岸公園及海岸保護區之一。它位於西貢半島北岸，因有天然屏障阻擋海水雜質的湧入，海下灣的海水潔淨，從而形成一個海洋環境良好、生態價值較高的地區，擁有繁多的生物種類。其中，珊瑚品種尤其繁多。據記載，共有逾60種石珊瑚和120種珊瑚魚在這裡生存。在天晴之日、海水退去之時，在海下灣西南角的海下村碼頭附近，即可看到水中的珊瑚以及珊瑚魚。

良好的水質、多樣化的海洋生物，令海下灣海岸公園成為潛水運動愛好者的天堂。若您想要到海底珊瑚世界深入探索，可到附近的村落租用潛水器材租用，近距離欣賞絢麗多彩、千姿百態的珊瑚群。為鼓勵遊客在海岸公園認識海洋環境的同時不破壞生態環境，海岸公園中的海洋生物中心，亦為遊客提供生態導遊服務，且有玻璃船底的觀光船「透明號」可供遊客乘坐遊覽。

觀賞自然風光之餘，您也可以到歷史悠久的海下村一探古蹟。村內有一具百年歷史的石灰窯遺跡，記錄着昔日村民燃燒牡蠣殼及珊瑚以提煉石灰，用於發展工業及農業的歷史。您亦可於海下村乘綠色小巴到西貢市中心，用鮮甜可口的海鮮大餐為整個行山旅程畫上完美句點。

■西貢海下灣是石珊瑚的理想棲所，孕育多種珊瑚、珊瑚魚及海洋生物。

■十字牡丹珊瑚，是海下灣海岸公園的其中一種常見品種。相片由漁護署提供

■扁腦珊瑚堪稱是香港最具代表性的珊瑚品種

■以分枝形生長的珊瑚群體——鹿角珊瑚。

■海天一色的海下灣

交通：假日可在港鐵鑽石山站乘搭96R至黃石碼頭；平日可乘車往西貢市中心，然後再轉乘7號綠色小巴至海下村即達。

■海下灣水質保護得當，清澈見底。

■大石堆疊的海下灣沙灘

2014年7月8日 今日電視節目表 (星期二)

無線翡翠台	無線明珠台	亞視本港台	亞視國際台	中央電視台-1 (數碼頻道)	中央電視台 (國際頻道)	鳳凰衛視中文台	有線電影1台
6:00 星光少女 6:25 瞬間看地球 6:30 香港早晨 7:25 新聞檔案 7:30 巴西世界盃五早晨戰報 8:00 香港早晨 8:05 瞬間看地球 8:55 交易現場 9:00 快樂長門人 9:45 金曲挑戰站 9:50 交易現場 9:50 走過浮華大地 10:00 超級無敵賽門人終極篇 10:30 宣傳易及新聞提要 11:30 交易現場 11:35 天涯俠醫 11:45 宣傳易 12:45 交易現場 1:00 午間新聞 1:15 瞬間看地球及新聞檔案 1:20 左右紅藍綠 1:25 巴西世界盃五早晨戰報 3:55 都市閒情 2:40 宣傳易 2:45 交易現場 2:50 今日VIP 3:20 女王辦公室 3:50 爆丸IV及交易現場 4:20 放學ICU 5:20 星夢學園 5:50 財經新聞 5:55 十兄弟及新聞檔案 6:30 六點半新聞報道 6:55 天氣報告 7:00 星期二檔案 7:30 東張西望 8:00 愛回家 8:30 寒山潛龍 9:30 點點勝手 10:30 巴西世界盃黃金戰報 11:00 晚間新聞 11:20 天氣報告及瞬間看地球 11:25 今日財經 11:35 巴西世界盃黃金戰報	6:00 金融概要 7:30 NBC世界新聞 8:00 2014 FIFA 巴西世界盃 — 明球早晨戰報 8:30 普通話娛樂新聞報道 9:00 CCTV News - 直播 10:00 金融行情 10:30 交易現場 11:00 金融行情 11:30 交易現場 11:32 金融行情 12:00 CCTV News - 直播 1:00 金融行情 2:00 交易現場 2:03 金融行情 2:45 交易現場 3:58 鬼馬雙星 (II) 4:00 小鎮「動」起來！ 4:30 叢林小戰士 5:00 普聞火車頭 6:10 普通話財經報道 及 普通話天氣報告 6:25 財經消息 6:30 2014 FIFA 巴西世界盃 - 明珠森巴速遞 6:35 亞洲足球新天地 7:00 藝坊 (港台) 7:25 2014 FIFA 巴西世界盃 - 明珠森巴速遞 7:30 七點半新聞報道 7:50 天氣報告 7:55 瞬間看地球 8:00 2014 FIFA 巴西世界盃 - 孟 — 明珠黃金戰報 8:30 親親大自然 姊姊·愛生活 9:30 2014 FIFA 巴西世界盃 - 明珠森巴速遞 9:35 明珠絕色：野性英倫 10:35 環球金融速遞 10:40 瑞士司馬特約：黑名單 11:40 財經速遞 11:45 晚間新聞	6:00 平均瑟牧師 - 新造視頻 6:30 亞洲早晨 8:35 ATV焦點 8:45 國際財經視野 9:15 理財博客之即時錦囊 10:15 通識小學堂之一齊放暑假 (重溫) 10:45 iFit@tv 10:50 七百萬人的聲音 10:55 感動一刻 11:00 亞視經典回味：電視風雲 12:25 當年今日 12:30 十二點半新聞 / 經濟快訊 / 天氣報告 1:00 理財博客之投資多面睇 2:25 iFit@tv 2:30 我愛下午茶 3:00 左右紅藍綠 3:05 把酒當歌 3:35 法內情2002 4:00 通識小學堂之一齊放暑假 4:30 戰鬥王之龍風戰魂 5:00 傲之進 5:30 亞洲政策組 — 香港有問題？ 5:55 當年今日 6:00 六點鐘新聞 6:35 ATV焦點 6:45 經濟快訊 7:00 體育快訊 7:25 2014 FIFA 巴西世界盃 - 明珠森巴速遞 7:30 瑞運 結局篇 7:30 開心詞堂 8:55 感動一刻 9:00 亞洲新聞 9:25 七百萬人的聲音 9:30 六合彩 9:35 香江怒看 10:00 國際財經視野 10:25 當年今日 10:30 夜間新聞 10:55 ATV焦點 11:10 把酒當歌	6:00 Music 120 7:00 新聞早點 - 中國新聞報道 7:30 文化報道 8:00 鬧邊遊，悉尼到東京 9:30 精靈一族 9:30 花貓大冒險 10:00 中央電視台新聞 - 直播：綜合新聞 10:30 東方 11:00 綜合新聞 11:30 旅遊指南 12:00 自然 10:32 中國新聞報道 12:50 Music 120 3:00 我係阿發仔 3:30 恐龍仔班尼 4:00 小寶哥 4:30 開心寶寶遊樂園 5:30 亞視普通話新聞 5:48 經濟快訊 5:55 天氣報告 6:00 中國新聞報道 6:25 海客談 6:55 時事內幕追擊 7:25 財經匯報 7:30 新聞及天氣報告 8:00 全歐訊息速遞 8:30 星級名廚 9:00 亞洲起飛 10:00 鬧邊遊，悉尼到東京 11:00 夜間新聞 11:20 星級名廚 12:20 中國新聞報道 12:50 亞洲起飛 1:50 星光伴我行 2:50 Music 120	6:00 朝聞天下 8:33 電視劇：穆桂英掛帥 12:00 新聞30分 12:55 今日說法 1:13 電視劇：女人進城 3:44 人與自然 4:11 天天飲食 4:34 生活提示 4:44 第一動畫樂園 7:00 新聞聯播 7:39 焦點訪談 8:04 前情提要 8:06 電視劇：十送紅軍 10:32 動物世界 11:03 電視劇：精忠岳飛 12:39 正大綜藝 1:58 天天飲食 2:13 請您欣賞 2:13 電視劇 神秘人質	6:00 中國新聞(直播) 6:10 中文國際(亞洲) 6:25 遠方家鄉 7:00 中國新聞(直播) 7:25 中文國際(亞洲) 7:28 海峽兩岸 7:58 中文國際(亞洲) 8:00 中國新聞(直播) 9:00 文明之旅 9:45 快樂漢語 10:00 中國新聞(直播) 10:10 中文國際(亞洲) 10:12 雙語劇場：生死依托 10:57 中文國際(亞洲) 11:00 中國新聞(直播) 11:10 國寶檔案 11:25 中文國際(亞洲) 11:30 海峽兩岸 12:00 中國新聞(直播) 1:00 華人世界 1:30 走遍中國 2:00 中國新聞(直播) 2:10 中文國際(亞洲) 2:15 快樂舞站(海外版) 2:25 中文國際(亞洲) 2:30 電視劇 神醫喜來樂 4:48 中文國際(亞洲) 4:50 天天飲食(海外版) 5:00 中國新聞(直播) 5:10 中文國際(亞洲) 5:15 遠方的家 5:35 中國新聞(直播) 6:00 國寶檔案 6:15 中國文藝 6:45 國寶檔案 7:00 中國新聞(直播) 7:15 雙語劇場：生死依托 8:00 走遍中國 8:30 海峽兩岸 9:00 中國新聞(直播) 9:30 今日關注(直播) 10:00 天涯共此時 10:45 快樂漢語 11:00 今日亞洲(直播) 11:26 遠方的家 12:11 中國文藝 12:41 國寶檔案 12:56 中文國際(亞洲)	5:50 鳳凰觀天下 6:25 全媒體全時空 6:55 騰飛中國 7:00 鳳凰早班車 9:00 鳳凰大視野 9:35 地球宣言 9:40 鳳凰全球連線 10:05 魯豫有約：說出你的故事 10:55 時事新觀念 11:20 健康新觀念 11:25 鳳凰觀天下 11:55 名士風流 12:00 鳳凰午間特快 12:25 鳳凰氣象站 12:30 有報天天讀 12:55 今日視點 1:00 鏘鏘三人行 1:25 騰飛中國 1:30 鳳凰焦點關注 1:50 娛樂大風暴 2:15 完全時尚手冊 2:35 全媒體全時空 3:00 資訊快遞 3:30 金曲點點 3:35 名言啟示錄 3:40 鳳凰新觀點 4:15 金曲點點 4:20 鳳凰大視野 5:00 開卷八分鐘 5:15 金曲點點 5:20 名士風流 5:25 有報天天讀 5:35 健康新觀念 6:00 娛樂大風暴 6:25 完全時尚手冊 6:45 全媒體全時空 7:20 地球宣言 7:50 今日視點 7:55 與夢想同行 8:00 鳳凰大視野 8:30 騰飛中國 8:35 鳳凰焦點關注 8:55 名言啟示錄 9:00 時事直通車 10:00 鳳凰新觀點 10:35 鳳凰全球連線 10:57 時事新觀念 11:00 騰飛中國 11:30 鏘鏘三人行	7:00 十二夜 8:35 契媽唔易做 10:30 百分百感覺 12:50 死神傻了 2:45 左麟右李 4:45 玻璃樽 7:10 對壘三寶 11:00 低俗喜劇 12:40 西遊記之月光寶盒 2:50 神探倒閉路2:真夏方程式 5:20 絕代雙驕 有線體育台 8:00 協會盃網球賽決賽 捷克對 塞爾維亞 10:00 體育王 10:30 韋伯盃保齡球賽 12:00 體育王 12:30 協會盃網球賽決賽 捷克對 塞爾維亞 2:00 體育王 2:30 韋伯盃保齡球賽 4:00 體育王 4:30 協會盃網球賽決賽 捷克對 塞爾維亞 6:30 體育王 7:00 韋伯盃保齡球賽 8:30 世界盃短池游泳賽-杜拜站 10:00 體育王 10:30 韋伯盃保齡球賽 12:00 體育王 12:30 協會盃網球賽決賽 捷克對 塞爾維亞 2:30 體育王 3:00 韋伯盃保齡球賽 4:30 世界盃短池游泳賽-杜拜站