



遠足線

冬梅之友

7月5日星期日小組活動，大隊暫停。
聯絡電話：何國雄 9229 0611

綜合線

獵影遊

旅訊：(一)漁護署去年舉辦四季遊歷郊野公園攝影比賽後，今年由6月1日起舉行「郊野·美景@大嶼」活動。階段一：風景攝影比賽，作品提交以10月15日止；階段二：我最愛的景點選舉；階段三：遊·大嶼。詳情見 <http://www.natureintouch.gov.hk/outdoor/activity>。
(二)長春社文化古蹟資源中心C.Ache於7月11日(周六)下午3時至5時假香港理工大學Y301室舉行社區文化遺產專題講座「潮人孟蘭勝會食品、祭品工作坊」，費用全免。導師楊子儀博士、胡炎松博士。

會訊：7月1日(周三公眾假期)小組攝影活動「晨早流浮山」重拾日情懷，是日有迎親、元朗懷舊冰室等攝影題材。新聞焦點「薄扶林昔日牧場遺址」(上)7月5日(周六)。史蹟賞遊(內地遊)「三洲田庚子革命遺址、黃豆窩塚塚」。7月7日(周二)。以上活動集合時間地點電聯。適宜會員友好參加。

查詢：5402 0372 郭志標

網址：<http://photohiking.com>

星藝旅行團 烏石鶴群達機塘

(7月5日)晨準9時尖沙咀北京道1號免稅店正門出發，冷氣專車隨團前往山巒疊翠大棠郊野腹地，舒步崗丘起伏連綿、水吉橋、南坑排植林走廊，沿途涼風迎面，放眼東江集水區之湖光山色，可令人洗盡凡囂(午宴享用海鮮粵菜佳餚)，續遊恬靜怡人禁區邊綠島石角、梯田層層疊疊下，近在咫尺賞攝沙頭角港口發展。與鶴群遍布魚排陣，碧海藍天任飛翔之寓意，每位收費\$168。△8月1—2日(靈養生息、佳節特色)之從化流溪河生態休閒精選遊，兩線查詢92086730。

珊瑚海渡輪服務 歡迎自由參加

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、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\$45，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：www.coralseaferryservice.com.hk

友誼之旅會

*飛越二十九載，歡迎正職男女(色情免問，只供會員參加)

7月4日聽歌晚宴。7月12日海上燒烤釣魚樂。7月19日午間唱聚。7月25日浪漫餐舞會。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)。

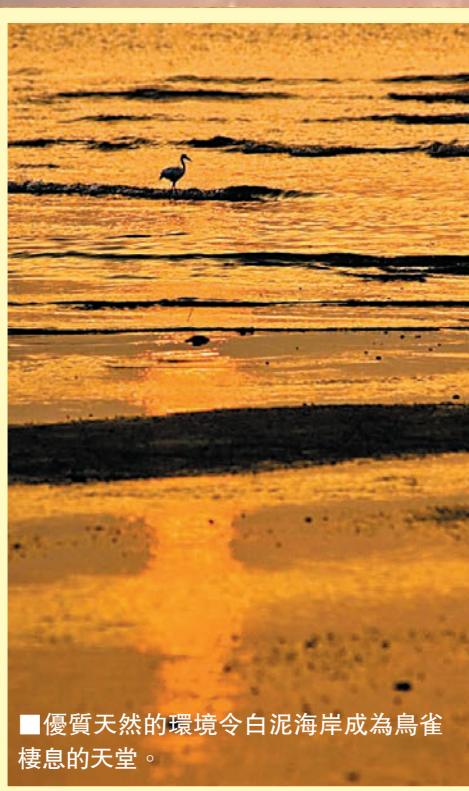
地址：九龍油麻地鴨打街33號雅達商業大廈21C室(紅茶館酒店對面)，油麻地地鐵站C出口(文明里)

電話：2771 3900

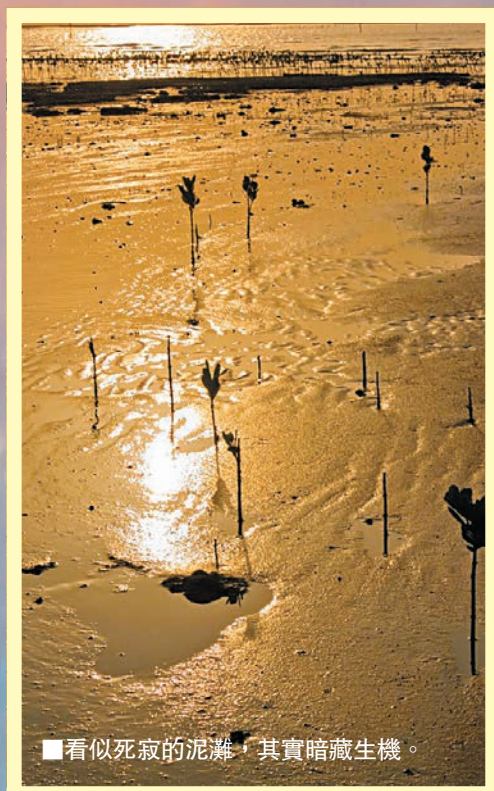
網址：<http://marybeauty.com>

醉人落日 情迷下白泥

與戀人在夕陽下拖手漫步海灘，大概是許多人心目中十大浪漫瞬間之一。在香港，素有「日出鳳凰，夕照白泥」之說。在大嶼山鳳凰山觀日出以及在新界下白泥看日落是許多鍾情於郊野的遠足愛好人士公認的香港最美麗的自然景觀。許多年輕人認為，在香港想要看最美的日落、談最浪漫的戀愛，下白泥是必去之地。



優質天然環境令白泥海岸成為鳥雀棲息的天堂。



看似死寂的泥灘，其實暗藏生機。

白泥位於香港新界元朗區流浮山西邊，面臨后海灣，遠眺深圳河口，是新界最西面的地方之一。這裡是連接深圳與香港的一泓海灣，擁有香港大部分的濕地，而與濕地公園不同，這裡更多的是探索未知的野趣。白泥分為上白泥村及下白泥村，是后海灣西面最後的漁村。其中，被譽為香港觀看落日及攝影天堂的是下白泥。去下白泥的路途可謂是山長水遠，從元朗市中心搭乘小巴，約三十分鐘後才能到達。然而，交通不便並沒有令人望而卻步。由於香港夏天是吹南風，而南風帶來的空氣比較少微塵粒子，晴天能見度極高，日落天色更加多變。因此，每年夏日天晴之日，這裡都會吸引上百人前來觀賞日落。

泥灘野趣

優質天然環境令白泥海岸線長滿了紅樹林，成為鳥雀棲息的天堂，而茫茫濕地中更是孕育着各種各樣的貝類、魚類、蟹類等海濱生物，部分泥灘更被附近村民開發成蠔田。看似死寂的泥灘，事實上卻是生機暗藏。您可於日落之前到達泥灘，感受海風輕撫，耳邊浪花聲和海鳥鳴叫相互呼應，聲音落入人心。退潮之後，泥灘上隨處可見蹦蹦跳跳的彈塗魚和橫行的小海蟹，十分惹人喜愛。

情迷時刻

日落時分，陽光漸漸變得柔和，紅色的霞光一點一點映紅了周圍的雲彩，被染得鮮紅的天又映照在波瀾的海面和濕漉漉的海灘之上，整個空間悄悄地浪漫了起來。周圍的情侶們紛紛開始牽手、擁抱、親吻，並留下親密照片。怪不得許多去過的人都將這時光稱為「情迷下白泥」。霞光漸褪，天色漸暗，天氣也跟着涼快許多，海風陣陣，在沉醉之餘，亦可以返至流浮山，享受著名的「流浮山生蠔」。

歷史古蹟

白泥砲堡位於下白泥村平安堂對面果園中，為一幢兩層高青磚屋，由興中會革命元老鄧蔭南所建，是當年革命黨人由南山半島私運軍火的基地之一。據悉，砲堡大約建於一九一零年，是香港唯一有確實證據證明與孫中山及其革命黨人領導的革命運動有直接關係的建築物。古物諮詢委員會於二零一零年將砲堡列為一級歷史建築。

夕陽西下的下白泥海灘擁有公認的香港最美麗的自然景觀。



下白泥的部分泥灘作為蠔田，養殖著名的「流浮山生蠔」。



下白泥砲堡，1910年革命黨人鄧蔭南興建。



乘坐33號專線小巴，即可到達下白泥。

交通 搭乘西鐵線或巴士至元朗市中心，再行至泰豐街搭乘33號專線小巴，於鴨仔坑釣魚場下車。

2015年6月30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	煲劇1台
6:00 星光少女·美夢成真 6:25 瞬間看地球 6:30 香港早晨及環球新聞檔案 7:45 香港早晨及瞬間看地球 9:00 交易現場 9:30 滙豐直通 9:45 超級勁歌推介 9:50 快樂長門人 10:00 楚留香 10:30 建元風雲 11:30 宣傳場及新聞提要 11:35 交易現場 11:45 鐘聲媽媽 12:45 交易現場 1:00 午間新聞及瞬間看地球 1:20 左右紅藍線 1:25 都市閒情 2:15 今日VIP 2:40 交易現場及滙豐直通 2:45 誰家灶頭無煙火 3:50 閃電十一人GO及交易現場 4:20 櫻桃小丸子 4:50 Think Big 天地 5:20 星夢學園II 5:50 財經新聞 5:55 封神榜及新聞檔案 6:30 六點半新聞報道 6:55 天氣報告 7:00 銀齡師範正 7:30 東張西望 8:00 愛·回家 8:30 風雲天地 9:30 武則天及年代相傳好廣告 10:30 食得健康嗎? 11:00 環球新聞檔案 11:05 晚間新聞 11:50 新聞檔案 11:55 天氣報告及瞬間看地球 12:00 娛樂頭條 12:15 他來自江湖 1:25 今日VIP 1:55 東張西望 2:25 無間音樂 3:25 誰家灶頭無煙火 4:20 家人飯堂	6:00 金融概要 7:30 NBC世界新聞 8:00 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 滙豐直通車 11:15 金融行情 11:30 交易現場及金融行情 12:00 CCTV News - 直播 1:00 金融行情 2:00 交易現場及金融行情 3:00 滙豐直通車 3:10 金融行情及交易現場 4:00 單車行實遊世界 4:30 愛心熊寶寶 5:00 天敵撞正怪怪獸 5:25 天才行實探險隊 6:00 普通話新聞 6:15 普通話財經報道 6:20 普通話天氣報告及普通話新聞檔案 6:25 財經消息 6:35 亞洲足球新天地 7:00 藝坊 7:25 話說當年 7:30 七點半新聞報道及天氣報告 7:55 瞬間看地球 8:00 救救小孤雛 9:00 清心直說及話說當年 9:30 明珠總色: 探海天堂 10:35 環球金雞鐵馬 10:40 福爾摩斯新傳 11:35 財經速遞 11:40 晚間新聞及瞬間看地球 12:00 靈感探案 12:55 霍金新紀元 1:50 音樂熱點 2:00 明珠總色: 深海天堂 2:55 清心直說 3:25 救救小孤雛 4:20 亞洲足球新天地 4:45 音樂熱點 5:00 台灣無線衛星電視台新聞 5:30 中國新聞	6:00 平約瑟牧師-新造視頻 6:30 湯冠誌 7:30 天橋 8:30 環遊世界 8:45 ATV亞洲小姐競選25th 亞姐百人 9:15 理財博客之即市錦囊 10:20 我們這一班(重溫) 10:50 血染紫雲城 12:20 馬上全接觸 12:25 當年今日 12:30 再展風華 1:00 環遊博客之投資多面睇 1:45 廟街豪情 2:30 天南地北 3:00 左右紅藍線 3:05 把酒當歌 3:35 如果月亮有眼睛 4:00 我們這一班 4:30 勁爆會鼠隊(重溫) 5:00 馬場馬王火車 5:30 林家聲戲寶傳承系列 5:55 當年今日 6:00 六點鐘新聞 6:20 經濟快訊 6:25 體育快訊 6:30 天氣報告 6:35 方草尋源 五 7:00 老米家的婚事 7:30 天南地北 8:00 天上花園 9:00 木府風雲 9:30 六合彩 9:35 木府風雲 10:25 當年今日 10:30 晚間新聞 / 馬上全接觸 11:00 把酒當歌 11:35 環遊世界 11:50 胆識過人 1:30 老米家的婚事 2:00 把酒當歌 2:30 街市忍忍 3:30 Q表姐 4:30 大都會鄉里 5:30-6:00 方草尋源(五)	6:00 Music 120 7:00 名人坊 7:30 文化報道 8:00 的士大佬看世界 9:00 動物通識 9:30 開心寶遊樂園 10:00 中央電視台新聞-直播: 綜合新聞 11:30 對話 12:00 的士大佬看世界 1:00 Music 120 3:30 天然少女 4:00 致命動物大搜查 4:30 搖籃寶寶 5:00 歷史知多D 5:30 瘋狂馬特 6:00 文化報道 6:30 海客談 7:30 新聞/天氣報告/財經匯報 7:50 嶺南尋根之旅 8:00 企業新領域 8:30 六星級水療 9:00 的士大佬看世界 10:00 漫遊嶺南綠道 11:05 夜間新聞 11:20 六星級水療 11:50 賽馬預測 1:30 文化報道 2:00 根踪香港(普通話) 3:00 Music 120	12:32 中華民族 12:52 人口 1:12 專題節目 4:31 今日說法 4:59 新聞聯播 5:29 人與自然 6:00 朝聞天下 8:32 生活早參考 9:08 天天飲食 9:26 「精選劇場」: 36集連續劇: 絕地刀鋒(34-36) 新聞30分 12:35 今日說法 1:13 「情感劇場」: 因為愛情有奇緣(23-26) 4:34 生活提示 4:43 第一動畫樂園(下午版) 7:00 新聞聯播 7:38 焦點訪談 8:05 特別新聞 10:00 晚間新聞 10:40 等等我	8:00 中國新聞 9:00 天天飲食 9:10 中文國際 9:15 電視劇 女人的村莊 10:00 中國新聞 10:10 中文國際 10:12 電視劇 女人的村莊 10:57 中國國際 11:00 國寶檔案 11:10 國寶檔案 11:25 中文國際 11:30 海峽兩岸 12:00 中國新聞 1:00 粵人世界 1:30 走遍中國 2:00 中國新聞 2:10 天天飲食 2:20 中文國際 2:25 雙語劇場 紅色搖籃 3:48 雙語劇場 紅色搖籃 3:45 中文國際 4:34 第一動畫樂園(下午版) 4:34 生活提示 4:43 第一動畫樂園(下午版) 7:00 新聞聯播 7:38 焦點訪談 8:05 特別新聞 10:00 晚間新聞 10:40 等等我	5:00 鑄鑄人行 5:35 時事辯論會 6:00 完全時尚手冊 6:25 鳳凰天下 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 娛樂快報 11:00 完全時尚手冊 11:25 健康新概念 11:30 鳳凰天下 12:00 鳳凰午間特快 12:25 鳳凰氣象站 12:30 有報天天讀 1:00 鑄鑄人行 1:35 騰飛中國 1:40 鳳凰焦點關注 2:00 魯豫有約: 說出你的故事 2:55 娛樂快報 3:00 資訊快遞 3:30 金曲點播 3:40 鳳凰衛視廣播 4:15 鳳凰大視野 4:50 名言啟示錄 4:55 娛樂快報 5:00 完全時尚手冊 5:25 金曲點播 5:30 有報天天讀 5:55 健康新概念 7:00 全球大開講 7:20 地球宣言 7:25 鳳凰天下 7:50 今日視點 10:00 天涯共此時 10:45 全球華人資訊 11:00 今日亞洲 11:30 遠方的家 12:15 中國文藝 12:45 國寶檔案 1:00 中國新聞 1:10 天天飲食 1:20 百家講壇 2:00 新聞聯播 2:30 華人世界	6:00 杜拉拉之似水年華 7:00 亞洲星劇場-李敏鎬:信義 8:00 真愛趁現在 9:00 杜拉拉之似水年華 10:00 亞洲星劇場-李敏鎬:信義 11:00 真愛趁現在 12:00 杜拉拉之似水年華 12:55 無綫網絡電視精選 1:00 亞洲星劇場-李敏鎬:信義 2:00 真愛趁現在 3:00 杜拉拉之似水年華 4:00 亞洲星劇場-李敏鎬:信義 5:00 真愛趁現在 6:00 杜拉拉之似水年華 7:00 亞洲星劇場-李敏鎬:信義 8:00 真愛趁現在 9:00 杜拉拉之似水年華 10:00 亞洲星劇場-李敏鎬:信義 11:00 真愛趁現在 12:00 杜拉拉之似水年華 1:00 亞洲星劇場-李敏鎬:信義 2:00 真愛趁現在 3:00 杜拉拉之似水年華 4:00 亞洲星劇場-李敏鎬:信義 5:00 真愛趁現在