

建議遊玩時間：9小時

「香港釣研社」 親子釣魚大旅行

釣魚可以陶冶性情，鍛煉耐力。釣魚初哥參加一些釣魚團體舉辦的親子釣魚團就最適合不過，除有專人帶領前往風光秀麗的垂釣點，提供一切魚具魚餌，還有專家教授秘訣，一切毋須操心！



「香港釣研社」主張作有限度垂釣，不鼓勵大殺傷力的撒漁。小朋友在享受釣魚樂之同時，還學懂了保護生態平衡的重要。

>> 兩手空空學釣魚

參加這個「南鹿自然生態觀賞釣遊」，毋須準備任何釣具，便可成行。垂釣活動在南鹿的私人魚塘進行，那兒環境安全，常見的漁獲包括塘虱及生魚等。原來釣不同的魚，須要使用不同的魚具和魚餌，經驗豐富的導師會免費分享釣魚心得，小朋友更可趁機認識不同的魚類。



自由活動時間大可泛舟湖上，欣賞周遭美景。

釣魚之外，這個旅程更是郊遊的絕佳機會，由鹿頸路經南涌至鹿頸村，須步行約1小時。途中可遠眺鴉洲，尋找小白鷺的蹤



南鹿地區的環境未受污染破壞，偶然給釣魚友發現了無脊椎動物蠟。

影；途經紅樹林時，又可順道探訪彈塗魚和招潮蟹等海洋小生物。

鴉洲本是烏鴉的棲息地，近年有大批白鷺出現，侵佔了居住環境。



申請水塘釣魚牌照

一家大小自行前往垂釣，選擇位於郊野公園內的水塘就最好不過，尤其秋高氣爽的日子，既可釣魚，又可在附近的家樂徑遠足或燒烤。香港有多個水塘，於每年9月至翌年3月魚類的非繁殖季節開放給市民垂釣，但須先申請水塘垂釣牌照。「水務署」於每年8月起開始接受市民申請，申請人須年滿13歲，牌照有效期3年，費用HK\$24。

查詢：2824 5000

網址：www.info.gov.hk/wsd/fish/indexc.htm

「香港釣研社」 南鹿自然生態 觀賞釣遊

時間：逢周日9:00am至6:00pm

收費：會員(入會費HK\$100)及釣魚班學員HK\$50，非會員HK\$80，自費交通。小童須年滿4歲或以上。如須借用釣具，報名時請說明。

電話：8203 2796

網址：www.hkfr.org.hk

備註：於指定地點集合後，前往南涌、鹿頸一帶欣賞自然生態環境，包括紅樹林及白鷺等，在私人魚塘垂釣，專家教授釣魚技術。設自由活動時間，可划艇、行沙灘。須自備糧食。

建議遊玩時間：1.5小時

「青衣城」 滾軸溜冰樂無窮

小朋友喜歡玩滾軸溜冰，但苦無合適的安全場地，現在逢周六來到青衣城的「運動家專門店」，便可以跟「香港激溜會」的教練哥哥姐姐們，在舒適又安全的冷氣開放室內溜冰場內，大溜特溜。



「一二三紅綠燈，
過馬路要小心」

>> 身心全面鍛煉

「香港激溜會」副主席 Terence 哥哥說，只要初學者選擇安全的環境，活動時穿戴足夠安全裝備，滾軸溜冰不但可增強心肺

功能，鍛煉手腳的肌肉發展；群體學習更可讓小孩子學懂和別人相處，一起在跌跌碰碰中互相扶持，從而改善害羞或自我的個性！

真雪溜冰場

太古城冰上皇宮

地址：香港 魚涌太古城中心第2期1樓

時間：每日10:30am至10:00pm

收費：分段收費，HK\$40至\$60。

電話：2885 4697

網址：www.icepalace.com.hk/chinese/fun/fun_index.html



小學員一起練習 180° 轉身的動作，一跳、躍起、轉身，姿態多俐落！



11歲的梓聰在公園練習時，曾給單車碰跌在地上擦傷膝蓋，在這裡練習則不易受傷。



李太覺得8歲仔仔樂希玩了這項運動之後，膽子大了，又獨立了。

>> 遊戲中改進技巧

這裡提供了全套裝備的租用服務，初班先學習基本的前溜、轉向、前交叉步、減速及剎掣技巧。初學的小朋友都不怕跌，但為免跌得太多產生了挫敗感，訓練班會加插自由練習和「紅綠燈」等集體遊戲時間，讓進度較慢的小學員，亦可從課堂中得到樂趣。

青衣城運動家 專門店



地址：新界青衣城1樓108C舖

收費：小童初班，3堂共4小時HK\$350。另租用滾軸溜冰鞋及安全裝備，3堂共HK\$100。

電話：青衣城運動專門店2436 2777，
香港激溜會2308 1000。

交通：青衣機鐵站B出口。

停車場：青衣城停車場，每小時HK\$8。

又一城歡天雪地

地址：九龍九龍塘達之路80號又一城商場地面高層

時間：每日10:30am至10:00pm

收費：分段收費，HK\$40至\$60。

電話：2265 8888

網址：www.glacier.com.hk/homepage.html

飛龍冰上樂園

地址：九龍深水 欽州街37K西九龍中心8樓

時間：每日8:30am至10:00pm

收費：分段收費，HK\$35至\$50。

電話：2307 9365

網址：www.dragoncentre.com.hk