

本會宣教牧養委員會屬下  
金齡事工執行委員會主辦

## 遠足：向高山舉目

欣賞自然景色 ✦ 考察保育情況 ✦ 傳承文化歷史 ✦ 分享信仰生命

日期及路徑：1 · 2025 年 9 月 16 日（禮拜二）「深圳蓮塘尋仙湖」（境外）  
2 · 2025 年 10 月 14 日（禮拜二）「東澳探祕古道行」  
3 · 2025 年 11 月 11 日（禮拜二）「邊境遠遊紅花嶺」  
4 · 2025 年 12 月 16 日（禮拜二）「橫七古道接新娘」

對象：本會 50 歲或以上，即將退休或退休十年內之金齡信徒及未信主之親友

收費：全免（請自備飲品、食物及交通費）

報名額：每次 25 人

報名方法：首次報名者必須於活動前一週遞交登記表；  
之後再於每次活動前填寫網上報名表

向高山舉目  
首次登記表



## 山趣茶聊——行山體適能與保健

日期：2025 年 9 月 2 日（禮拜二）

時間：上午 10 時 30 分至下午 12 時 45 分

地點：衛斯理大樓 11 樓（香港灣仔皇后大道東 271 號）

內容：簡介 9 至 10 月之行山路線、分享關於行山之體適能教育及保健。

講員：何冲先生（英國註冊運動治療師，國際三項鐵人聯盟二級教練）

對象：本會對遠足有興趣，不論山齡之金齡人士

費用：全免

報名方法：掃描二維碼填寫網上報名表

山趣茶聊  
網上報名表



查詢請聯絡總議會辦事處周煒楠先生（3725 4532）或許曼芝女士（3725 4531）