

殺行者的吸引力

四大原則

1. 明白了解認同活動真正的意義
2. 選擇目標一致的隊友
3. 願意共同進退地完成練習及活動
4. 完成時間的挑戰

四大分享内容

1. 了解麥理浩理及最費力的路段
2. 活動前練習安排
3. 活動進行時之留意事項
4. 支援隊的安排

四大分享内容

1. 了解麥理浩理及最費力的路段

還有五分鐘就到了



高度(米) Height (m)

1000

800

600

400

200

大帽山 Tai Mo Shan

Ma On Shan

馬鞍山

Tate's Cairn

Needle Hill

大老山

針山

Kai Kung Shan

雞公山

筆架山

Beacon Hill

Sai Wan Shan

西灣山

起點

Start
Point

10

CP1

20

CP2

30

CP3

40

CP4

50

CP5

60

CP6

70

CP7

80

CP8

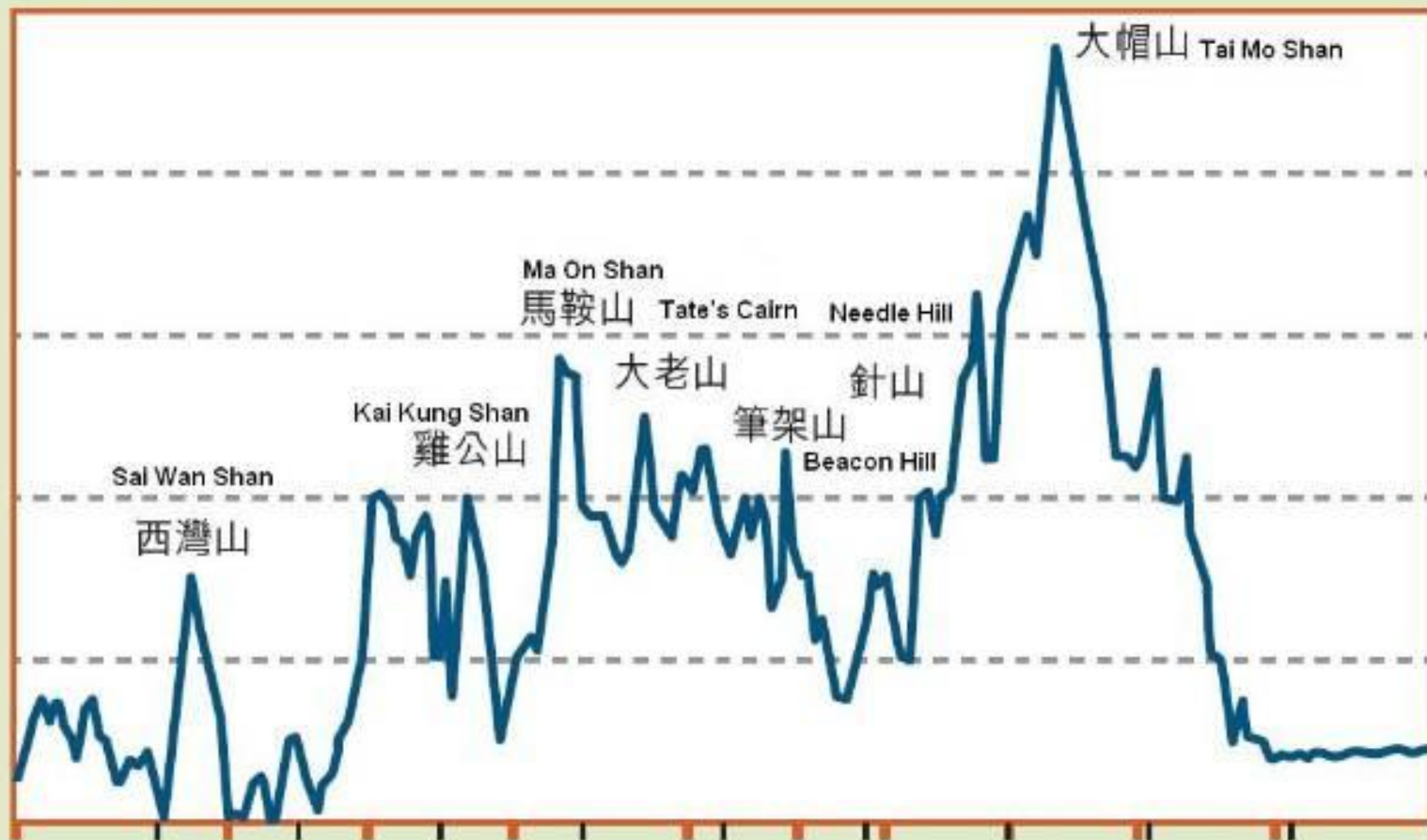
90

CP9

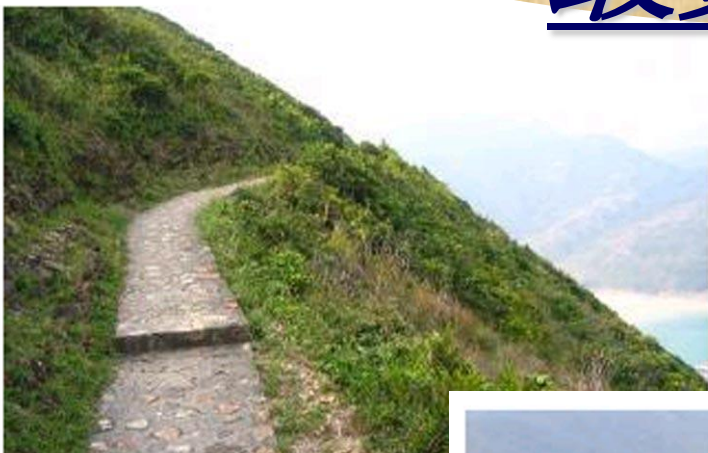
終點

Finish
Point

路程(公里) Distance (km)



了解麥理浩徑第1段 最費力的路段



西灣山

高度(米) Height (m)

1000

800

600

400

200

大帽山 Tai Mo Shan

Ma On Shan

馬鞍山

Tate's Cairn

Needle Hill

大老山

針山

Kai Kung Shan

雞公山

筆架山

Beacon Hill

Sai Wan Shan

西灣山

起點
Start Point

10

CP1

20

CP2

30

CP3

40

CP4

50

CP5

60

CP6

70

CP7

80

CP8

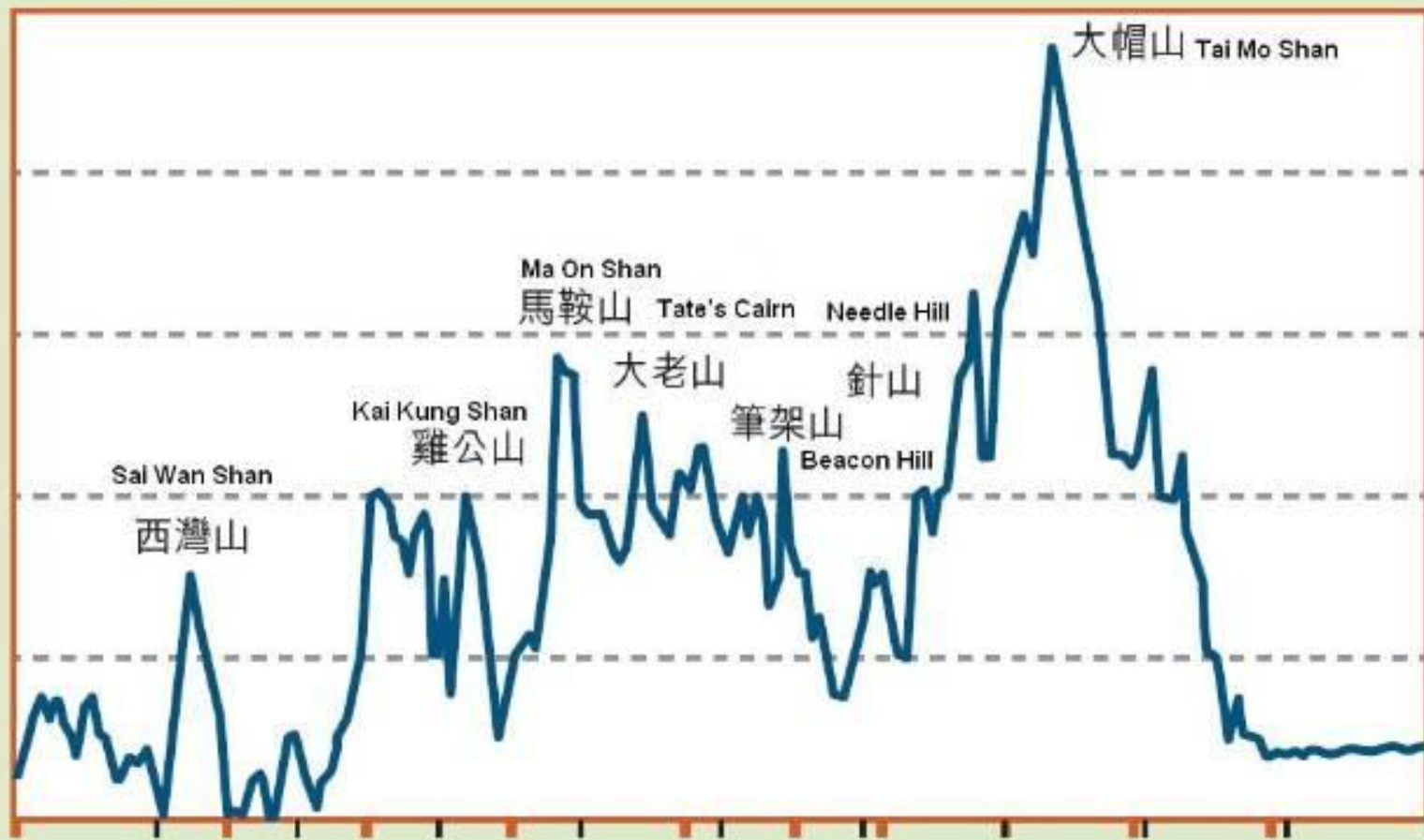
90

CP9

終點

Finish Point

路程(公里) Distance (km)



了解麥理浩徑第2段 最費力的路段



高度 (米) Height (m)

1000

800

600

400

200

大帽山 Tai Mo Shan

Ma On Shan

馬鞍山

Tate's Cairn

Needle Hill

大老山

針山

Kai Kung Shan

雞公山

筆架山

Beacon Hill

Sai Wan Shan

西灣山

起點
Start Point

10

CP1

20

CP2

30

CP3

40

CP4

50

CP5

60

CP6

70

CP7

80

CP8

90

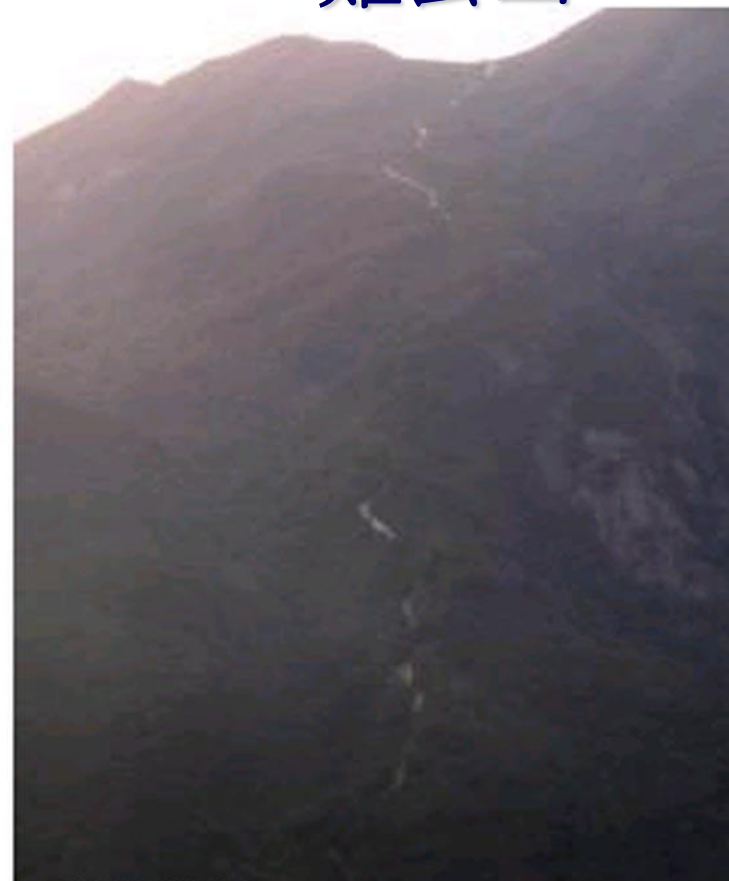
CP9

終點
Finish Point

路程 (公里) Distance (km)

了解麥理浩徑第3段 最費力的路段

雞公山



高度 (米) Height (m)

1000

800

600

400

200

大帽山 Tai Mo Shan

Ma On Shan

馬鞍山

Tate's Cairn

Needle Hill

大老山

針山

Kai Kung Shan

雞公山

筆架山

Beacon Hill

Sai Wan Shan

西灣山

起點

Start
Point

10

CP1

20

CP2

30

CP3

40

CP4

50

CP5

60

CP6

70

CP7

80

CP8

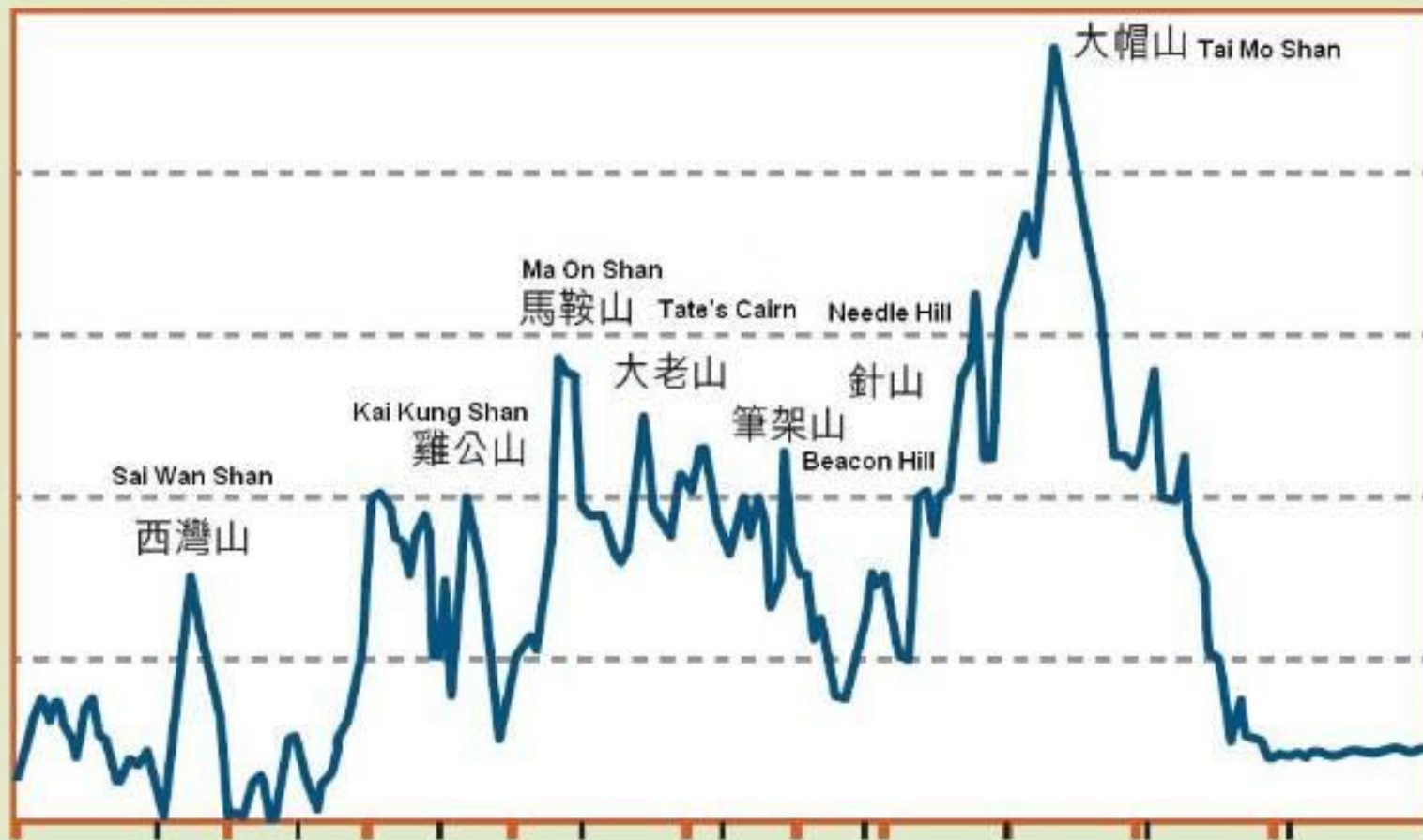
90

CP9

終點

Finish
Point

路程 (公里) Distance (km)



了解麥理浩徑第4段 最費力的路段



馬鞍山

石板路



高度 (米) Height (m)

1000

800

600

400

200

大帽山 Tai Mo Shan

Ma On Shan

馬鞍山

Tate's Cairn

Needle Hill

大老山

針山

Kai Kung Shan

雞公山

筆架山

Beacon Hill

Sai Wan Shan

西灣山

起點

Start
Point

10

CP1

20

CP2

30

CP3

40

CP4

50

CP5

60

CP6

70

CP7

80

CP8

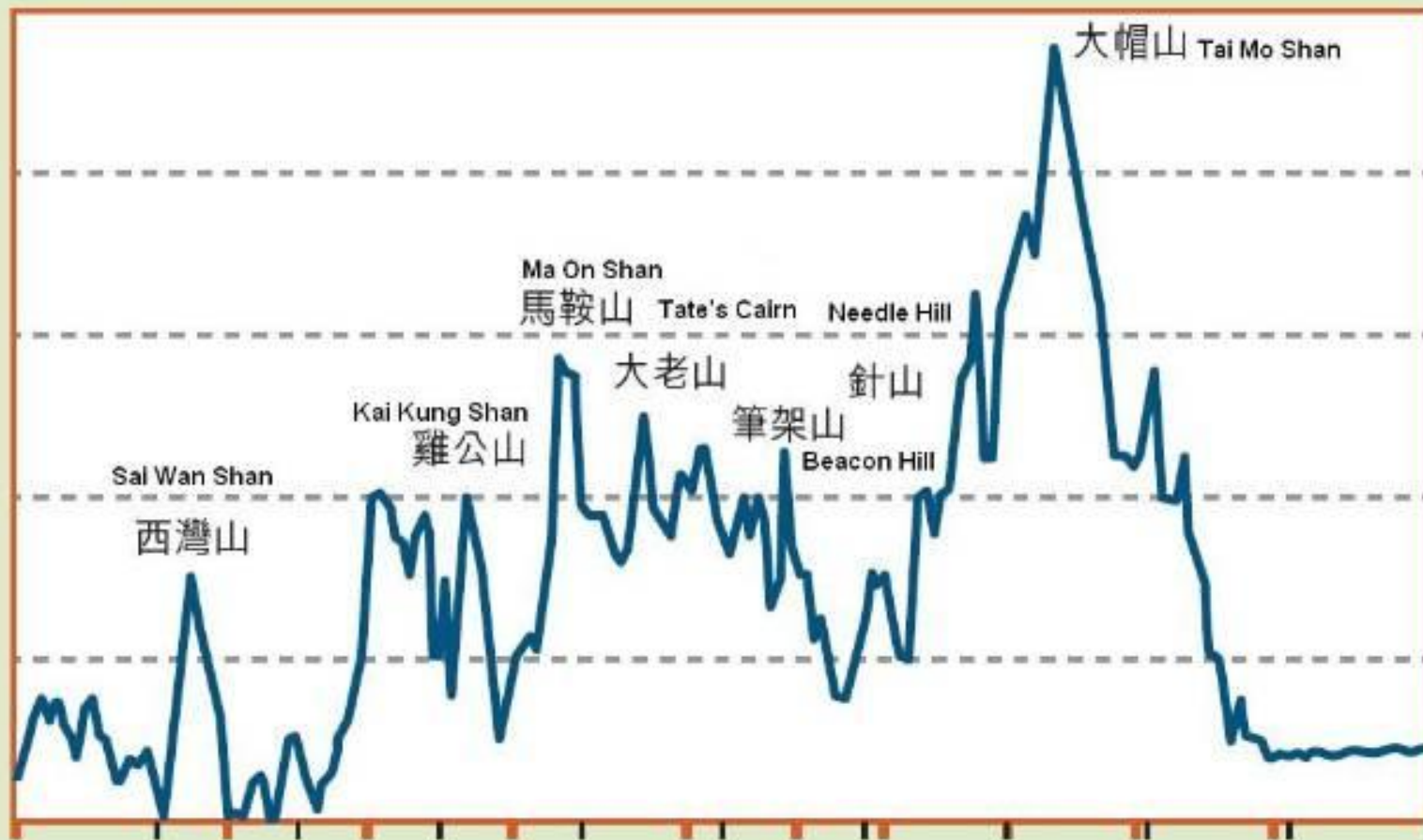
90

CP9

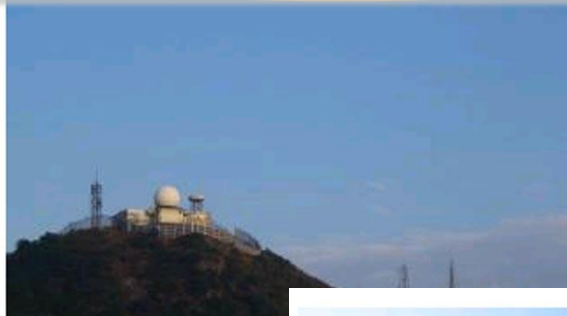
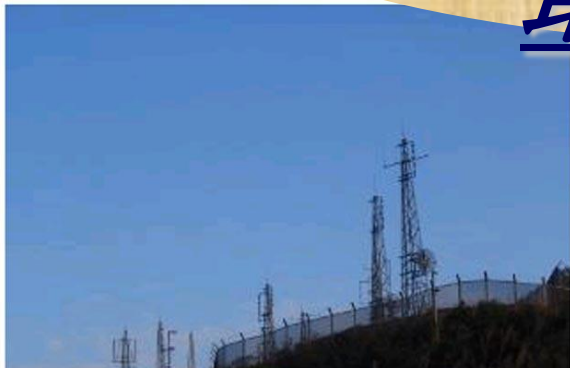
終點

Finish
Point

路程 (公里) Distance (km)



了解麥理浩徑第5段 最費力的路段



畢架山

高度 (米) Height (m)

1000

800

600

400

200

大帽山 Tai Mo Shan

Ma On Shan

馬鞍山

Tate's Cairn

Needle Hill

大老山

針山

Kai Kung Shan

雞公山

筆架山

Beacon Hill

Sai Wan Shan

西灣山

起點

Start
Point

10

CP1

20

CP2

30

CP3

40

CP4

50

CP5

60

CP6

70

CP7

80

CP8

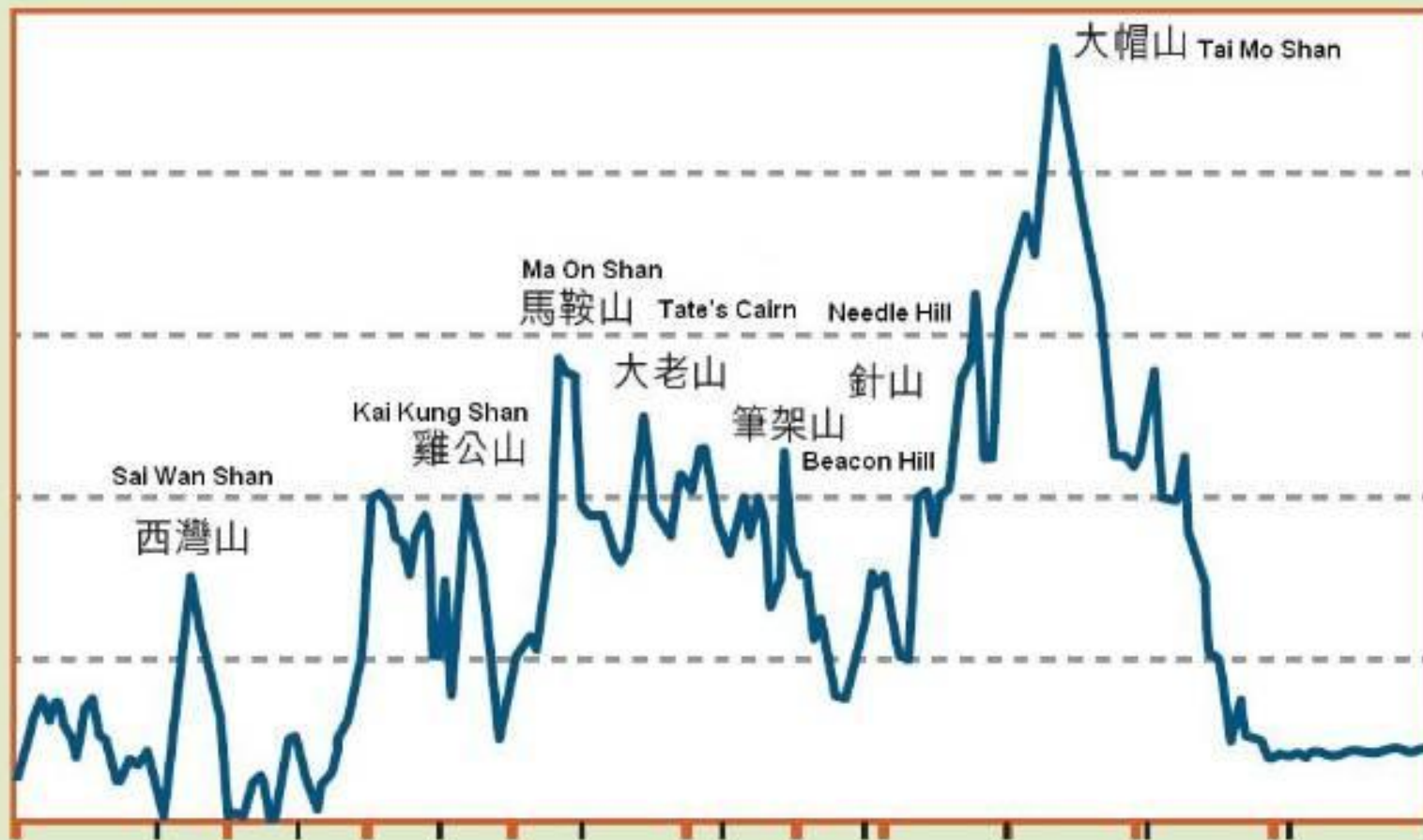
90

CP9

終點

Finish
Point

路程 (公里) Distance (km)



了解麥理浩徑第6段 最費力的路段

全麥理浩徑最容易的地段
落山路較多唯上金山的斜馬路較長

高度 (米) Height (m)

1000

800

600

400

200

大帽山 Tai Mo Shan

Ma On Shan

馬鞍山

Tate's Cairn

Needle Hill

大老山

針山

Kai Kung Shan

雞公山

筆架山

Beacon Hill

Sai Wan Shan

西灣山

起點

Start
Point

10

CP1

20

CP2

30

CP3

40

CP4

50

CP5

60

CP6

70

CP7

80

CP8

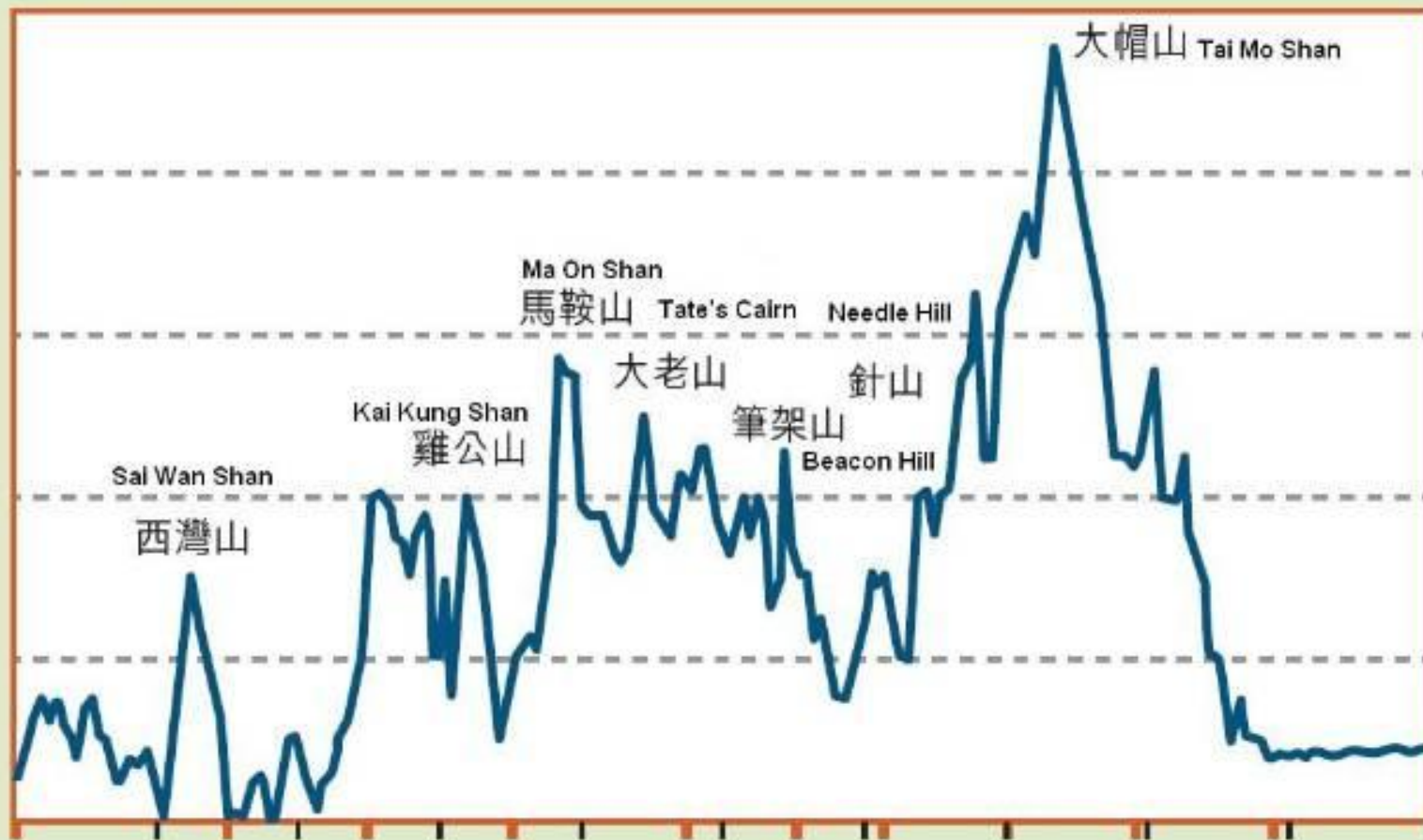
90

CP9

終點

Finish
Point

路程 (公里) Distance (km)



了解麥理浩徑第7段 最費力的路段



草山



針山

高度(米) Height (m)

1000

800

600

400

200

大帽山 Tai Mo Shan

Ma On Shan

馬鞍山

Tate's Cairn

Needle Hill

大老山

針山

Kai Kung Shan

雞公山

筆架山

Beacon Hill

Sai Wan Shan

西灣山

起點

Start
Point

10

CP1

20

CP2

30

CP3

40

CP4

50

CP5

60

CP6

70

CP7

80

CP8

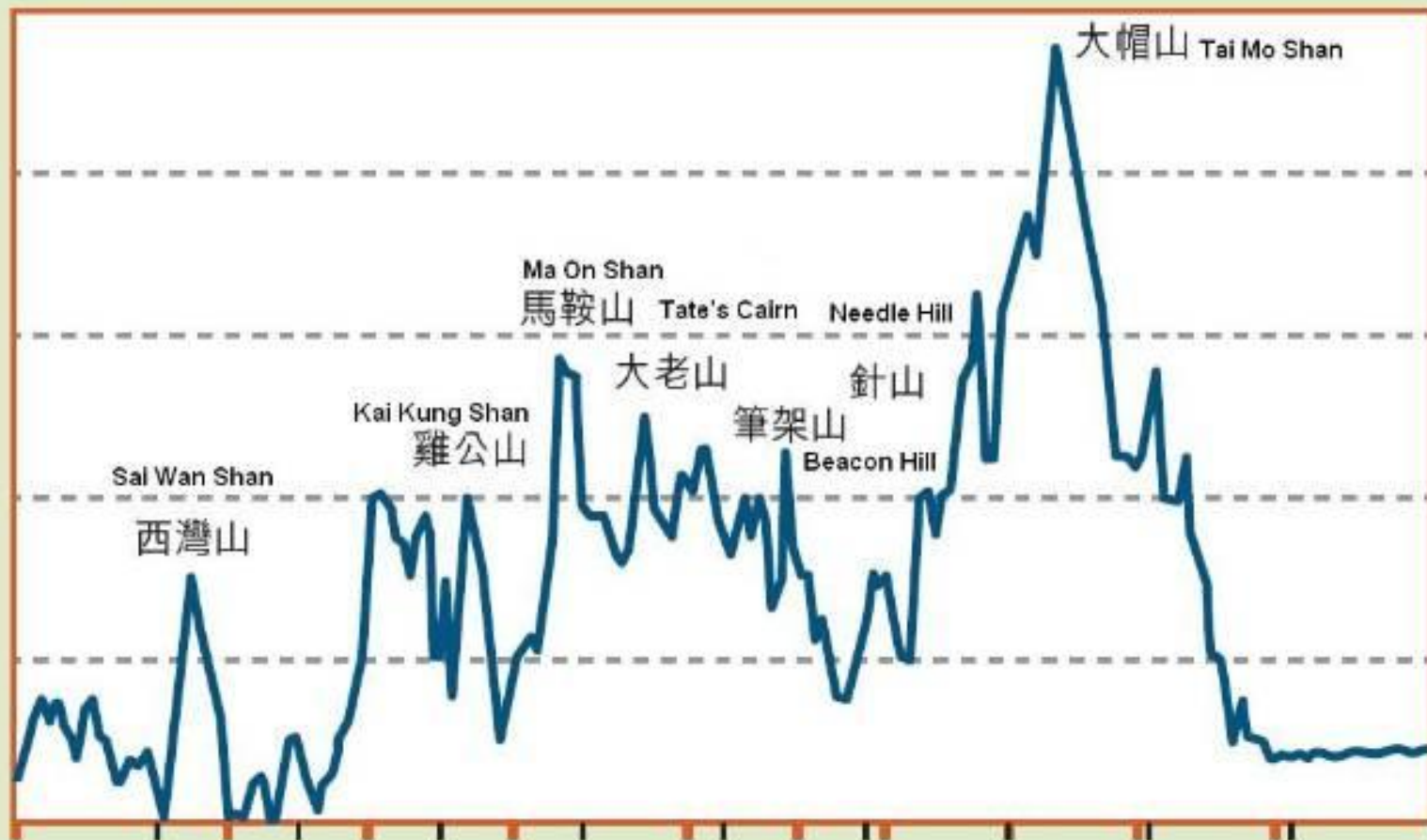
90

CP9

終點

Finish
Point

路程(公里) Distance (km)



了解麥理浩徑第8段 最費力的路段

大帽山



高度(米) Height (m)

1000

800

600

400

200

大帽山 Tai Mo Shan

Ma On Shan

馬鞍山

Tate's Cairn

Needle Hill

大老山

針山

Kai Kung Shan

雞公山

筆架山

Beacon Hill

Sai Wan Shan

西灣山

起點

Start
Point

10

CP1

20

CP2

30

CP3

40

CP4

50

CP5

60

CP6

70

CP7

80

CP8

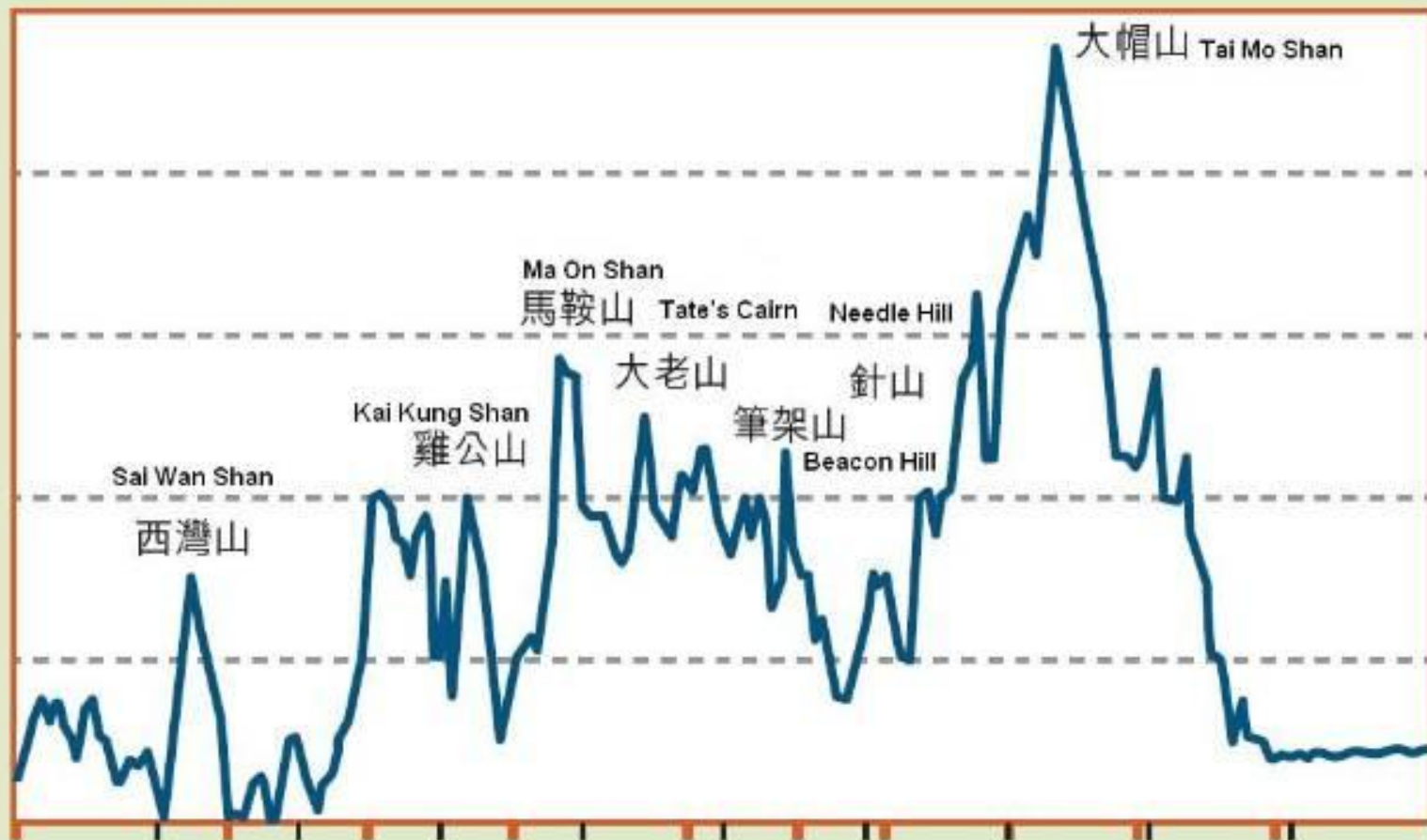
90

CP9

終點

Finish
Point

路程(公里) Distance (km)



了解麥理浩徑第9段 最費力的路段

全麥理浩徑最長的平坦及下坡路
有少少上斜坡

高度(米) Height (m)

1000

800

600

400

200

大帽山 Tai Mo Shan

Ma On Shan

馬鞍山

Tate's Cairn

Needle Hill

大老山

針山

Kai Kung Shan

雞公山

筆架山

Beacon Hill

Sai Wan Shan

西灣山

起點

Start
Point

10

CP1

20

CP2

30

CP3

40

CP4

50

CP5

60

CP6

70

CP7

80

CP8

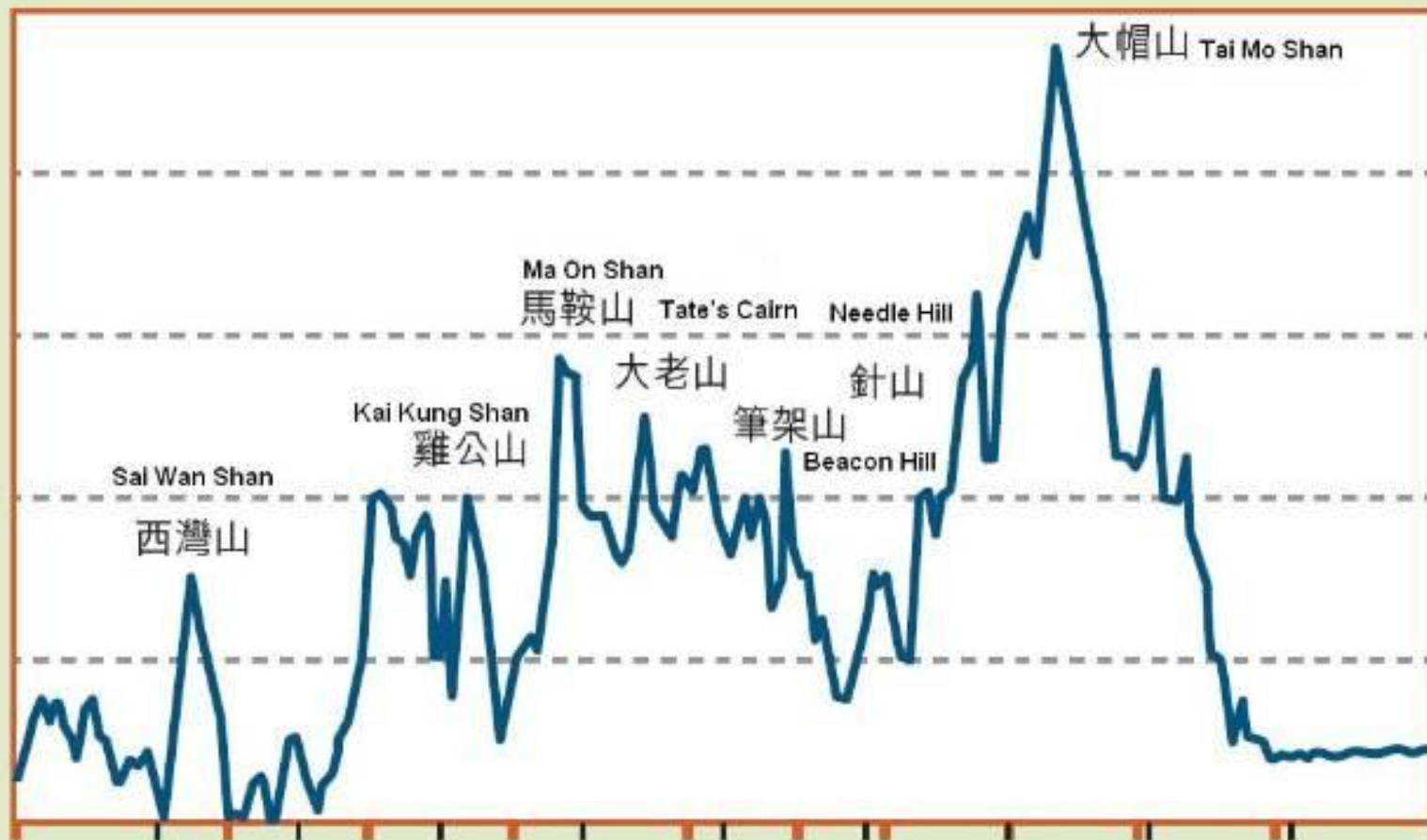
90

CP9

終點

Finish
Point

路程(公里) Distance (km)



了解麥理浩徑第10段

最費力的路段



四大分享内容

1. 了解麥理浩理及最費力的路段
2. 活動前練習安排

活動前練習安排

36-48小時之練習建議

路段練習建議 :	第1-3段日	北潭涌至企嶺下	大約9小時
	第4-6段日	企嶺下至大埔道	大約9小時
	第6-8段晚	大埔道至大帽山	大約9小時
	第9-10段日	大帽山至大棠	大約4-5小時
	第3-6段日	北潭坳至大埔道	大約12小時
	第6-10段晚	大埔道至元朗大棠	大約14小時
	第1-5段日	北潭涌至沙田坳道	大約16小時
	第5-10段日	沙田坳道至元朗大棠	大約16小時

活動前2星期需減小練習 (可作短程的緩步跑及多作伸展運動和多作休息)

活動前練習安排

在路段中補給的安排

第1段	西灣邨士多
第2段	咸田灣士多
第3段	樟上士多及水浪窩汽水機 (有機會無汽水買)
第4段	無
第5段	獅子亭士多
第6段	大埔道汽水機
第7段	城門水塘汽水機
第8段	大帽山士多(蓮姐)
第9段	無
第10段	大棠燒烤場

活動前練習安排

在練習中的裝備

請留意天氣練習的時間及個人之需要
請參考樂施毅行者手冊內的裝備攜帶表

在練習中的飲食

食物：方便攜帶以碳水化合物及澱粉質為主 (如：麵包, 蕃薯, 餅乾, 薯仔)

飲料：水及電解質飲品

富經驗的樂施毅行者建議參加者攜帶以下用品

必需品

- | | |
|--|--|
| ☐ 身份證 / 護照 | ☐ 電量充足的手提電話 |
| ☐ 現金 (適量) | ☐ 後備電話電池 |
| ☐ 足夠清水 | ☐ 蚊怕水 |
| ☐ 高熱量食物(葡萄糖餅、朱古力) | ☐ 紙巾 |
| ☐ 汗巾 | ☐ 哨子 (求救用) |
| ☐ 登山手杖 | ☐ 止痛及止瀉藥片 |
| ☐ 替換衣物 | ☐ 藥用膠布及傷口護理膏 |
| ☐ 替換襪子 | ☐ 急救用品 |
| ☐ 鞋墊 | ☐ 指南針 |
| ☐ 水泡膠布 | ☐ 標有路線及檢查站位置的地圖 |
| ☐ 風樓 / 雨具 | ☐ 樂施毅行者手冊2015 |

(烈日下)

- ☐ 透氣太陽帽 / 太陽傘
- ☐ 太陽眼鏡
- ☐ 防曬霜
- ☐ 潤唇膏
- ☐ 扇

(晚上)

- ☐ 保暖衣物
- ☐ 電筒 / 頭燈
- ☐ 後備燈泡及電芯
- ☐ 收音機
- ☐ 潤膚露

支援隊伍

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 食物、飲料及可循環再用的食具 | ☐ 照明燈 |
| ☐ 舒緩肌肉疲勞的按摩藥物 | ☐ 電量充足的手提電話 |
| ☐ 隊員的替換衣物 | ☐ 電池 |
| ☐ 隊員的替換運動鞋 | ☐ 急救用品 |
| ☐ 防曬霜 | ☐ 垃圾袋 |
| ☐ 毛氈、太空氈或睡袋 | ☐ 「樂施毅行者」終點泊車證 |
| ☐ 蚊怕水 | |

四大分享内容

1. 了解麥理浩理及最費力的路段
2. 活動前練習安排
3. 活動進行時之留意事項

活動進行時之留意事項

1. 活動前一日預備活動時的裝備

1.1 以輕便為主請留意天氣及個人之需要
請參考樂施毅行者內的裝備攜帶表

2.1 早睡

2. 預早到達起步點

2.1 最少預早2小時到達起步點進行事項包括 (登記, 領取能量食品及水, 前往洗手間, 作伸展運動, 影相留念等等)

活動進行時之留意事項

3. 活動進行時需留意飲食

- 3.1 不要出現口渴時作飲水, 需定時飲水
(以水及電解質飲品為主)
- 3.2 不要出現肚餓時作進食, 需定時進食
(以碳水化合物及澱粉質為主如: 麵包, 蕃薯, 餅乾, 意粉, 炒飯)

4. 留意隊員之狀態及速度

- 4.1 留意隊員的狀態包括 (如心理狀態需互相鼓勵,
身體狀態不要心跳過快, 水泡, 抽筋)
- 4.2 速度不要快過練習時的速度
- 4.3 必需嚴謹跟隨與隊員一齊定立的分段完成時間

活動進行時之留意事項

5. 休息時間

- 5.1 不要過度勉強, 出現吃力可作短暫休息
- 5.2 不要休息過長

6. 更換裝備

- 6.1 支援隊安排更換裝備 (如鞋, 襪, 衣服)
要提早與隊員及支援隊商討更換物品及地點的細節

四大分享内容

1. 了解麥理浩理及最費力的路段
2. 活動前練習安排
3. 活動進行時之留意事項
4. 支援隊的安排

支援隊的安排

1. 地點安排 (乘車或開車可到達)

- | | | |
|--------------|-----------|------------|
| 1. 第2段北潭坳 | 2. 第3段水浪窩 | 3. 獅子亭 |
| 4. 大埔道金山郊野公園 | 5. 城門水塘 | 6. 大帽山郊野公園 |

2. 支援隊時間安排

必須提早到達支援地點（約提早一小時）

3. 安排飲食及安排更換裝備

- 3.1 安排更換裝備 (如鞋, 襪, 衣服, 風褸, 電, 電筒, 便利雨衣)
*(按摩膏)
- 3.2 安排食品 (如炒飯, 炒麵, 粥)
- 3.3 安排電解質飲料

登山 是自虐的享受

