



準備及訓練



事前準備

「樂施毅行者」活動極具挑戰性，參加者需要長時間於郊野步行，故此必須有強健的體魄及足夠的訓練。隊員之間更應互相溝通，充分了解彼此的目標和期望。隊員可一起報讀急救課程，定期檢討練習進度，共同完成這項艱巨的挑戰。



隊長須知

要順利完成 100 公里路程，隊長與隊員之間必須互相協調、合作無間。擔任隊長者以具備良好的組織能力、溝通技巧與領導才能為佳。從組隊、練習、活動至結束，各隊隊長需要：

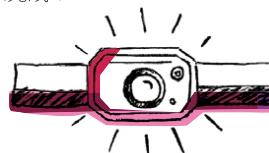
1. 及早確定參加隊員，並確保各人清楚了解參與活動所需付出的時間和資源。
2. 與隊友共同制訂練習時間表，依時練習；並根據各人體能和進度訂下目標。
3. 與隊友一起組織支援隊伍，做足事前準備及訂立支援計劃。
4. 作為大會與隊員及支援隊伍之間的溝通橋樑，將所有大會發放之活動訊息傳達給所有人。
5. 集齊所有捐款，點算無誤後於 **12 月 17 日或之前**遞交至樂施會。





訓練

1. 必須於練習期間熟習路線，對於在夜間經過的路段更應加倍留意。西貢及清水灣、新界東北及中部和新界西北部地圖，均有詳載麥理浩徑的路線，如有需要，可於地政總署測繪處香港地圖銷售處購買，主要銷售處地址如下：
 - 香港北角渣華道 333 號北角政府合署 23 樓（電話：2231 3187）
 - 九龍油麻地彌敦道 382 號（電話：2780 0981）關於「樂施毅行者」檢查站的位置，可參考本手冊第 31 至 35 頁或瀏覽樂施毅行者網站內「樂施毅行者 Google 地圖」。練習及活動當日，必須隨身攜帶地圖，並配合指南針使用。
2. 現在就開始練習，每星期最少練習一次，每次最少步行 4 至 6 小時（約 15 至 25 公里）。與隊友一同制訂時間表並依時練習，若練習當日天氣欠佳（如遇天雨、雷暴或過於酷熱），則須因應情況改變或取消行程。由於活動守則規定所有隊員必須共同進退，練習時應以此為目標，務求各人步速相若。
3. 練習時間與路程應按進度酌量增加，而每次練習都應包括上山及行走崎嶇山徑。另外，大部分麥理浩徑均以混凝土鋪設，所以亦要作相應練習加以適應。在訓練後期，隊員應可自如地連續步行 10 至 11 小時。
4. 攜帶足夠糧水，脫水會導致器官嚴重受損甚至死亡。同時，亦須補充適量鹽分。
5. 經過充足訓練後，再選一個周末進行晚間練習。黑夜中，距離感和方向感均與日間不同，參加者應學習如何在黑暗中使用電筒走崎嶇山徑。各隊亦應估計活動當日晚間行走之路段，以便事先熟習。
6. 如你的支援隊伍或朋友一同參與訓練，請確保他們準備充足及注意個人安全，以免發生意外。
7. 隨著活動日接近，大會建議參加者於正式活動前兩星期進行一次連續兩日的集訓，期間步行 8 至 10 小時，務求能適應在疲累情況下長時間步行，然後再利用餘下兩星期時間休息，讓肌肉放鬆。
8. 有志在最佳狀態下完成全程的參加者，每天可作短途緩步跑，以增強體能及耐力。
9. 活動期間休息多寡因人而異，但切勿休息過久，這樣反會令酸軟的肌肉硬化；不妨多休息，但每次時間不宜太長。
10. 起步前及每次休息後，都要做足熱身運動，以增強肌肉的柔韌度。
11. 以隊員之間步速最慢者為標準，互相鼓勵，互相照顧，定能全隊完成！





訓練



腳部護理

1. 穿著舒適的跑鞋或行山鞋。新鞋容易引致腳部不適，刺激水泡形成，因此，活動當日最好穿著練習時穿過的鞋。
2. 有經驗的參加者建議在腳部塗上潤滑膏、穿著兩雙襪子或以藥用膠布包裹腳趾，以減低起水泡的機會。參加者可在練習期間嘗試不同的方法，從中選擇最適合自己的一種。
3. 活動前一星期修剪腳甲，以減低下山時腳趾受傷的機會。
4. 活動期間經常更換襪子有助防止水泡形成。如水泡經已形成，應盡量不要刺穿水泡或剪去表皮。市面上一些護理水泡的膠布效果不錯，活動期間宜隨身攜帶。



衣著及隨身物品

1. 小心點算每段路程所需的物品，並由各人分別攜帶或輪流揹負。參加活動時只須帶備必需品，其餘物資應交由支援隊伍帶往支援點。
2. 切記帶備足夠的食水與禦寒衣物。
3. 活動期間天氣可能變化不定，故須攜帶適量衣服，一旦身上衣物濕透時，也可立即替換。晚間山上風大，容易著涼，應備備輕便風褔；為免被雨水淋濕，雨衣亦屬必備。
4. 11月雖已踏入深秋，但在烈日當空的山上，氣溫可高達攝氏30度。為免中暑，緊記帶備太陽帽或太陽傘，以及太陽眼鏡等防曬用品。
5. 一支可靠的登山手杖，對長時間步行山徑有絕大幫助。
6. 清水是補充水分的最佳飲料，但當你雙腿痠痛、意志低落時，享用含糖分飲品、健康飲品、高能量小食或蛋糕會有很大幫助。至於高脂肪及高蛋白質的食物，則不宜進食。
7. 護膝及護肘有助防止肌肉、韌帶及關節受傷。
8. 每個檢查站均設有醫療站，站內備有基本急救藥品，可供參加者即場使用，但切勿浪費。為安全起見，參加者宜自備急救用品及所需藥物。

大會建議參加者自行購買意外傷亡保險。

**做好準備，百無禁忌！
大家務必到山徑上多多練習！**





醫療提示

九龍中醫院聯網的註冊醫生及護士將在沿途 11 個檢查站（包括起點及終點）設置醫療站，為有需要的參加者提供專業的醫療支援。請留意：我們將不會提供按摩或貼紮服務。

常見問題

1

水泡

水泡乃由重覆磨擦所致，意味著皮膚表層經已受損。當水泡過大或造成困窘時，我們才會把它刺穿引流，而無傷大雅的小水泡則可免於處理。以適當的敷料覆蓋水泡，可以減輕摩擦和痛楚。當敷料已經濕透或脫落時，您可以到就近的醫療站更換。請緊記：穿著一對舒適的鞋履，以新鞋上陣絕不是個好主意！

2

膝痛

膝痛可由於過勞或扭傷所引起。RICE（休息 / Rest、冰敷 / Ice、包紮 / Compression 和抬高 / Elevation）是最簡單的初步治療。倘若您無對藥物過敏，醫療站有止痛藥可供服食或塗抹。以彈性繩帶包紮膝頭，亦可舒緩痛楚。惟膝痛嚴重者，須考慮退出。

3

過度疲勞

在漫長的路途中，生理和心理上的虛脫均可發生。建議多在不同的天氣下和路段練習，有助身心適應。香港天氣變幻莫測，日間潮濕悶熱，夜間寒冷大風，郊區溫差更為極端。輕巧適當的衣物、充分的熱量補充、隊友間的互相鼓勵，有助您克服各種身心難關。

4

抽筋

抽筋的醫學成因仍具爭議性，暫未有足夠證據與缺乏鈉鹽有關。因此並不建議服食鈉鹽餅防治抽筋，以防引起腸胃不適。充足的練習和休息、適當地補充水分以及伸展拉筋，均有助紓緩抽筋。

5

休克

休克乃血壓低所致，其原因眾多，樂施毅行者之中，缺水乃病源之首，故懇請大家於途上充分喝水。請注意：切忌喝酒！酒精不但會加劇缺水，更會令血管擴張，使休克惡化。





支援隊伍的配合及支持，對參加者能否順利完成全程十分重要，建議支援隊伍隊長一同參加大會於8月舉辦的簡介會。

支援隊伍的角色及心態

- 樂施毅行者是團隊活動，除4名登記的毅行者外，支援隊員也應視作團隊一員，同心協力完成100公里的路程。
- 樂於助人、積極而有耐性、應變力強、遇突發事件時能主動、冷靜應對，即時調整心態、期望及行動，以配合參加者繼續完成路程，若有參加毅行者經驗更為理想。
- 支援隊伍人數以3至5人為佳，除攜帶所需物資，如食品、衣物等予參加者，更需擔任攝影師、按摩師、心理輔導員、計時員或陪行者等等。

良好的計劃和溝通是成功的一半

1. 支援隊伍須熟習各檢查站的位置和前往路線，並事先與參加隊伍視察各支援點，確認雙方會合地點。
2. 支援隊員應攜帶標有檢查站位置的地圖，以及參加隊伍預定抵達各檢查站的「參考時間表」（見39頁），亦可於活動期間登入大會網上追蹤系統得悉隊伍最近到達的檢查站。
3. 手提電話能幫助你與參加隊員聯絡。由於部分檢查站或支援點的訊號接收較差，請在活動舉行前預先到有關路徑測試手提電話，或嘗試以短訊互通消息。
4. 活動舉行當天，請與參加隊伍保持聯絡，並在他們預定抵達前約半小時到達檢查站。過早等候會造成交通擠塞。
5. 預先與參加隊伍議定所需物品前往支援點（可參考41頁「建議裝備清單」）。活動期間，支援隊伍不應沿途或在終點為參加者提供酒類飲品，因為參加者在長時間步行和極度疲累的情況下，會對酒精產生異於平常的反應。

保護自己，以發揮最大的助人力量

- 晚上檢查站可能會很寒冷，請自行攜帶禦寒衣物，亦宜帶備電筒，並要有心理準備，部分檢查站可能非常擁擠，須長時間等候，請互相忍讓。
- 為安全起見，支援隊員須確保有足夠的體力和適當的裝備，才可與參加隊伍一路同行，及避免阻擋其他參加隊伍，有需要時請讓出通道。
- 為公平起見，支援隊伍不應向參加者施以體力上的援助，例如攬扶及支撐參加者前行。

一起響應綠色毅行

- 支援隊伍一起響應「綠色毅行」，避免使用即棄餐具及器皿；同時預算準確份量，以免產生大量剩食。
- 請保持地方清潔，盡量把垃圾帶到臨近市區的垃圾站拋棄，切勿將支援物品、剩食及廢物遺留在支援點。若在檢查站附近進行支援，請把垃圾妥善分類放入回收箱 / 回收袋內。



各個檢查站的交通安排

各檢查站及就近地點的支援隊伍人數及車輛數目將於活動期間急升，令活動路段上的交通不勝負荷之餘，引致周邊居民和其他道路使用者不便，甚或招致投訴。因此，大會強烈呼籲支援隊伍不要駕車前往檢查站，以協助紓緩交通擠迫問題。

- 請支援隊伍盡量使用公共交通工具前往各檢查站，因檢查站泊車位有限，警方將同樣對支援隊伍的違例泊車行為發出告票，絕不會有任何優待。如你堅持自行駕車前往，**請預計塞車時間**，及留意泊車的地方亦可能跟檢查站有一段步行距離。
- 大會將安排**免費穿梭巴士**，往來以下路線：
 1. 往返北潭涌起點及二號檢查站：11月15日中午12時至晚上10時
 2. 往返港鐵荃灣站及八號檢查站：11月15日下午4時至11月16日晚上11時
 3. 往返港鐵站及終點：11月16日上午7時至11月17日上午7時（請留意大會網站公佈）
- 在活動期間，大會將於起點、二號、三號、四號、六號、八號檢查站及終點實施**臨時交通管制措施**。駕車前往檢查站的支援隊員，請詳閱本手冊第31至35頁有關各檢查站的資料。如欲獲取更詳細的交通資料，請瀏覽樂施毅行者網站之「活動日 > 路線與檢查站」部分。另外，駕車人士於等候期間，務請停車熄匙，以免汽車噴出廢氣影響他人。

特別注意

部分檢查站位於郊野公園範圍內，禁止車輛駛入，所有支援隊伍須使用公共交通工具前往。凡進入郊野公園範圍，必須遵守郊野公園條例，詳情可瀏覽：<https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap208> 網站之「第208章《郊野公園條例》」部分。請注意，大會恕未能為參加者或支援隊伍申請郊野公園許可證。



安全守則

活動期間，如受到惡劣天氣或其他不可預計之因素影響，以致大會須臨時作出任何特別安排，有關消息將透過手提電話短訊（SMS）向所有參加者發放。



中暑

當身處高溫之中，而人體又無法藉著排汗調節體溫時，便會中暑。患者會感到悶熱、暈眩、不安、皮膚乾燥及泛紅、呼吸和脈搏加速，嚴重者更會休克，**應盡快降低患者的體溫，並尋求醫療援助。**

安全指引：

行程中要多喝水，且要作適當的休息；避免長時間陽光直接照射。

應變措施：

讓患者躺在陰涼處，解開衣領，雙足翹起。若患者仍然清醒，請讓他飲用飲品，不要讓人群阻礙空氣流通。如有必要，可採用浸水、敷濕衣及風吹等方法迅速降低體溫，直至中暑徵狀消失為止。



低溫症

若身處寒冷的地方而又沒有足夠的衣服，或遇上突如其來的寒風或暴雨令到體溫急降，便有可能引致低溫症。**低溫症即使在夏天也有機會發生**，其徵狀包括疲倦、沒精打采、皮膚冰冷、步履不穩、發抖、肌肉痙攣、口齒不清及產生幻覺等。

安全指引：

遠足前一晚必須睡眠充足。行程中要有適當的休息，勿帶過重的物品，以免消耗體力。

應變措施：

迅速更換濕衣服。用衣服、維生袋或睡袋把頭、面、頸和身體包裹，藉此保暖，並以熱飲及高熱量食物保持體溫。



雷殛

雷電通常會擊中最高物體的尖端，然後沿著電阻最小的路線傳到地上。遠足人士如遭雷擊，大多會因而燒傷、肌肉痙攣、窒息或心跳停頓。

安全指引：

留意電台或電視的天氣報告，**避免在天氣不穩定時遠足**。雷暴警告生效時，更不宜在野外行走。在戶外應穿著膠底鞋或膠靴。

應變措施：

- 切勿站立在山頂上或接近導電性高的物體。樹木或桅杆容易被閃電擊中，應盡量遠離。
- 閃電擊中物體之後，電流會經地面傳開，因此不要躺在地上，潮濕地面尤其危險。應該蹲下，並盡量減少與地面接觸。
- 切勿接觸潮濕物體。
- 遠離鐵欄或其他金屬物體，身上的金飾及金屬物品亦應暫時脫下。切勿使用手提電話。
- 切勿接觸天線、水管、鐵絲網及其他類似金屬裝置。
- 切勿接觸易燃物品，如火水及液化天然氣。
- 遇上陣風，須加倍小心，因為這可能是雷電出現的先兆。
- 盡可能到室內暫避。

雷暴警告生效時，為安全起見，檢查站工作人員可能會勸喻參加者留在檢查站，直至天文台解除警報為止。



山火

遇上天氣乾燥，山火於較斜的草坡上順風向上蔓延速度極快，遠足人士絕不可輕視。由於山火於日間較難察覺，應隨時留意飛灰和煙火味。如發現山火，須盡速遠離火場。

安全指引：

時刻小心火種，切勿在非指定的燒烤或露營地點生火煮食。應避免吸煙，煙蒂和火柴必須完全弄熄才可拋棄於垃圾箱內。謹記山火蔓延速度極難估計，如發現前路有山火，即使相隔很遠，也不應冒險嘗試繼續行程，以免為山火所困。

應變措施：

遇到山火時，應保持鎮靜，切勿驚慌。**勿試圖撲滅山火，應選擇較易逃走及較少植物的小徑逃生；**避免隨山火蔓延的同一方向走避，並以衣物遮蓋身體，以防燒傷皮膚。應逃往已焚燒過的地方，切勿走進矮小密林及草叢，山火在這些地方可能會蔓延得很快，而且熱力也較高。



山洪暴發

暴雨時，小溪可能變成洪流，足以將行山人士沖走。

安全指引：

暴雨後切勿涉足溪澗，不要逗留在河道休息，尤其在下游。切勿嘗試越過已被河水蓋過的橋樑，應迅速離開河道。如有發現流水湍急、渾濁及夾雜沙泥，此為山洪暴發之先兆，應迅速離開。

應變措施：

如果不幸掉進湍急的河水，應抱緊或抓牢岸邊的石塊、樹幹或籐蔓，設法爬回岸邊或等候救援。



山泥傾瀉

暴雨時或經連日豪雨之後，無論是天然或人工斜坡，均有大量雨水滲進，極易引致山泥傾瀉。

安全指引：

暴雨時，避免走近或停留在陡峭的山坡附近。斜坡底部或疏水孔有大量泥水滲出時，顯示斜坡內的水分已飽和，斜坡中段或頂部出現裂紋或新形成的梯級狀，露出新鮮的泥土，都是山泥傾瀉的先兆，應盡快遠離這些斜坡。如遇上山泥傾瀉封塞道路，切勿嘗試踏上浮泥繼續前進，應立刻後退，另覓安全小徑繼續行程或中止行程。

應變措施：

如隊友被山泥淹沒，切勿嘗試自行拯救，以免引致更多傷亡，應立刻通知大會及致電 999 求救。



國際求救訊號

一分鐘內，連續發出 6 次長訊號，然後每隔一分鐘重複同樣訊號，直至救援人員到達為止。即使已被救援人員從遠處發現，也要繼續發出訊號，使救援人員知道求救者的正確位置。

發出訊號的方法：

- 1) 吹哨子
- 2) 用鏡子或金屬片照射
- 3) 夜間用電筒發出閃光
- 4) 挥動顏色鮮明的衣物

大會建議各參加者瀏覽漁護署網站所列有關各山徑的網頁，以獲取更詳細的指引：

https://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis_gac/cou_wha_whe_sat.html



免責聲明（參加者須於起點簽署聲明正本）

1 參加者聲明及保證

本人現組隊參加「樂施毅行者 2019」，謹此聲明並作出保證：

本人確認是自願參加「樂施毅行者 2019」和願意承擔自身的風險及責任。本人倘於參加「樂施毅行者 2019」期間或其後，或者發生於本人未能完成「樂施毅行者 2019」的情況下而退出此活動後，或者在練習期間，或者在往返途中，或者在其他場合，因意外或不幸事故，或者在由此活動引起或與此活動相關的情況下死亡、受傷、財物損毀、遺失，或遭受任何其他經濟損失或任何隨之發生之損失，本人將自行承擔一切責任。樂施會（主辦機構）、贊助機構或任何對此活動提供醫療、膳食、物流、資訊科技或其他支援或服務之機構或人士（或任何上述機構／人士之董事、僱員、代理人或承辦商，或任何與上述機構／人士有關聯之人士），毋須就此作出任何賠償或負上任何法律責任。倘若本人在活動期間發生事故，因而導致此活動之主辦機構支付額外費用，本人願意向此活動之主辦機構作出賠償。本人同意樂施會有權在任何時候取消「樂施毅行者 2019」，並毋須事先發出有關通知。

2 簽款保證

本人謹此聲明並作出保證：

（甲）「樂施毅行者」是一項籌款活動，每支參加隊伍（包括已確認參加資格、卻在沒有事先以書面通知大會的情況下未有出發之隊伍），須為樂施會至少籌款港幣 7,600 元（倘本人所屬之隊伍為特定籌款額隊伍，則須至少籌款港幣 72,000 元）。本人（以本人及隊友名義）同意及認為樂施會籌集之捐款，必須達到樂施會所要求之最低限額。

（乙）本人與隊友透過參與「樂施毅行者 2019」而直接或間接籌得之捐款，將悉數捐予樂施會。本人絕不會將有關款項捐予其他機構。

（丙）如本人所屬之隊伍籌款未達最低限額，大會有權不接受本人及／或本人之任何隊友參加日後之「樂施毅行者」活動。

（丁）所有捐款資料將於 7 年後於記錄中刪除。

3 授權使用影音製品

本人謹此聲明並同意：

本人知悉樂施會可以在有關「樂施毅行者」之任何宣傳物品中（包括但不限於樂施會之任何網站），或就樂施會之任何推廣或籌款活動，使用對於本人、本人之隊友或支援隊員參與「樂施毅行者 2019」及其相關活動期間之影像及／或聲音進行攝影、攝錄或錄音所得之任何照片、影片、錄影帶、錄音帶或其他影音製品，而事先毋須諮詢任何人或取得任何人批准，亦毋須就此向任何人支付任何款項。

4 參加者個人資料

本人同意樂施會有權收集、儲存及使用本人在一份或多份的表格（包括電子形式）上所填報之個人資料（以個人資料（私隱）條例之定義為準）以作「樂施毅行者 2019」相關的用途（包括但不限於籌備、推廣或宣傳「樂施毅行者 2019」）。本人同意該收集、儲存及使用均屬合法。本人亦同意樂施會可將本人之個人資料發放予其代理人、繼承人、支持機構及其他有關團體以作「樂施毅行者 2019」相關的用途。

5 參加者健康申報

本人聲明本人精神狀況良好及身體健康，並且有能力應付此活動，及未曾經執業醫生診斷體能不適合參與此活動。

6 參加者使用大會計時系統

本人承諾將妥善使用及保管大會所提供的計時系統及其所有物資。如在過程中發生任何情況未能交還大會，包括因中途退出而未有即時交還物資予大會、物資損壞或遺失，本人會承擔所有相關費用。

** 此「聲明」只供參考，正式版本將連同「重要備忘」郵寄給隊長，或在活動當天於起點填寫。