

毅行 應援通

2018
Cheering guide

by 樂施毅行者 Oxfam Trailwalker

Thank you team!

CP = Check Point 檢查站

終點 元朗保良局賽馬會大棠渡假村
樂施會免費穿梭巴士(服務時間 11月17日07:30—11月18日14:30)
元朗 ↔ 終點
成功完走! 大家一起完成100公里絕對是整個團隊最大滿足, 友誼第一, 成績第二, 別忘記好好慶祝一番! 為毅行者們大力鼓掌! 大會亦安排了完成隊伍上台領取證書, 應援團可以最燦爛笑容與隊員於照相區大合照!

應援

位置: 荃灣城門水塘
82號小巴 (服務時間 06:15—21:00)
荃灣兆和街 ↔ 城門水塘
【路線高峰】終於來到6、7、8段的「針草帽」。既要征服針山梯級, 又要攀過鉛礦坳後的巨石陣, 尚有大帽山雷達站前的斜坡, 需要精神抖擻的應援團幫忙補給食物及大力打氣!

CP6往CP7: 8.5公里

應援

位置: 馬鞍山水浪窩營地 / 西沙路5號燒烤場
299X號巴士 (服務時間 06:15—00:00)
沙田市中心 ↔ 水浪窩站 ↔ 西貢市中心
【走了30多公里】CP3-CP4難度增加, 要摸黑越過馬鞍山昂平。多數隊伍都會入黑時抵達, 應援團員記得準備充電池、後備電芯、保暖衣物, 為毅行隊打打氣。米飯、能量棒等輕便乾糧可幫助毅行隊員減少空腹感。

CP3往CP4: 12.7公里

CP2 西貢北潭坳
94號巴士
(服務時間 06:30—21:00)
西貢市中心 ↔ 北潭凹站

CP2往CP3: 9.9公里

CP1 西灣

CP1往CP2: 8.9公里

起點 西貢北潭涌渡假營

94號巴士 (服務時間 06:30—21:00)
西貢總站 ↔ 北潭涌站
樂施會免費穿梭巴士 (服務時間 11月16日12:00—22:20)
西貢北潭涌開口 ↔ 西貢北潭坳(CP2)

起點往CP1: 15.9公里

應援&陪行

位置: 大帽山扶輪公園 / 大帽山扶輪燒烤場
51號巴士(服務時間 06:20—23:20)
荃灣西站總站 ↔ 郊野公園站
樂施會免費穿梭巴士(服務時間 11月16日16:00—11月17日23:00)
港鐵荃灣站 ↔ CP8
【最後階段】經過差不多70多公里, 毅行隊員已身心俱疲, 應援團可化身為「物資隊友」在衝線前為毅行隊員提供梳洗準備, 讓成員以最佳狀態, 作最後衝刺, 而「陪行隊友」可穿著合適運動裝束及自備水同行。

CP8往終點: 21.6公里

應援

位置: 金山郊野公園
72號巴士 (服務時間 06:00—00:05)
長沙灣總站 ↔ 石梨貝水塘一再步行3公里
81號巴士 (服務時間 06:15—23:30)
佐敦(渡華路) ↔ 石梨貝水塘一再步行3公里

CP5往CP6: 5.9公里

應援

位置: 獅子亭 / 扎山道
18M號小巴 (服務時間 06:05—00:30)
黃大仙 ↔ 法藏寺一再步行2公里
16號小巴 (服務時間 05:30—01:25)
坪石邨 ↔ 彩輝邨一再步行3公里

【突破一半路程】應援團員可以預備食物, 以及毅行者的替換衣物。

CP4往CP5: 7.7公里



綠色毅行

珍惜食物

預算準確的食物及物資份量, 可將支援物品、剩食帶回善用, 以免浪費。

自備餐具



避免使用
即棄餐具及器皿。

帶走垃圾

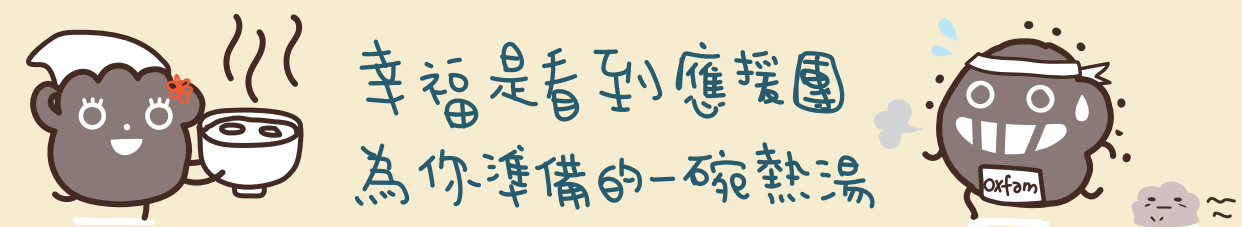


愛護大自然, 保持清潔, 記得將垃圾帶到鄰近市區的垃圾站。

妥善分類



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。



樂施毅行者是團隊活動，除努力完成的毅行者，應援團都是成員，這100公里歷程是共同完成的。毅行隊員要訓練出堅毅不屈，應援隊員都要懂得調整心態。富有耐性、樂於助人、應變力強、配合行動，都是加入隊伍的指標。有這樣的朋友們互相鼓勵，要好好珍惜。

籌組開始

【甚麼事情都是開始最難】

毅行隊長及應援團長可以參加8月的樂施毅行者簡介會，再與應援團溝通，定下目標：

毅行隊伍估算完成時間 → 需要支援的位置
→ 人手預算 → 交通安排

人數以3至5人最好，擔當最堅實的膊頭，攜帶所需補給物資如食品、衣物予參加者，預算好時間以準備交通安排。**應援團員都是我們最好的攝影師、按摩師、心理輔導員、計時員或陪行者。**

應援團長



支持別人之前，我們先要支持自己！

交通安排

【支持毅行互助精神，為他人為環境設想】

- 各個檢查站及就近地點，會因為活動而人數及車輛數目暴升，路段交通必然不勝負荷，為周邊居民和其他道路使用者帶來不便。
- 請為大家設想，不要自行駕車前往，選乘公共交通工具，協助舒緩交通擠塞問題。
- 抵達終點後毅行隊員已經筋疲力盡，可以事前預訂好離開的車輛，考慮回程路線安排。
- 大會已安排免費穿梭巴士，同時我們亦列明每個適合支援位置的交通工具，希望幫助應援團員，舒舒服服，穩穩妥妥地協助友好，完成壯舉。



毅行應援通 2018 Cheering guide



人手分配



- **統籌者**—管理能力不是最重要，但一定要有耐性，事前會有不同意見；活動當日也會有不少變卦，需要耐心聆聽意見及尋求解決辦法。
- **陪行者**—未必要是行山高手，但部分路段需要經驗，及需穿上適當運動裝。陪行時可展現創意及正能量，偶爾播歌、講笑話、出出IQ題更有助毅行隊員渡過挑戰。
- **支援者**—能夠妥善安排細節流程當然好但有時果斷行動，隨機應變，才會真正幫助得到隊員呢！



時間預算

【善用樂施毅行者手冊中的參考時間表】

- 毅行隊員先預計大概的完成時間，再與應援團開會商討出發時間、到達每個檢查站的時間、逗留及休息時間。
- 建議詳列每段路的行走時間外，亦要清楚列明實際鐘數，如16:00抵達城門水塘支援點及緩衝加減10分鐘的考量。
- 應援團則可依時間表，預算交通工具班次、車程，推算出集合時間及地點，一般一小時前抵達支援點較穩妥。
- 另外注意，毅行者休息太久，或令他們體能下降，應援團可因應臨場支持隊員再起步。

路線規劃

【親身視察路線，了解現場環境】

- 應援團最好熟習各檢查站的位置、前往路線，事先與毅行隊員視察支援點，確認會合位置，千萬不要以為很容易找到對方而隨便決定位置，當日將會萬頭攢動。
- 部分檢查站或支援點的訊號接收欠佳，活動前測試手機通話，就不用擔心失去聯絡。手機地圖雖然方便，山頭野嶺還是標有檢查站位置的實體地圖最實用。
- 登入大會網上追蹤系統，可以得悉隊伍的大概位置。
- 分配好崗位後，亦要想清楚陪行者在甚麼位置開始，甚麼位置離開，應援團有沒有需要預早到場準備等，都要仔細考慮。



精神支持

- 雖未必人人親身到場支持，但可以捐款形式為朋友及樂施會出一分力。
- 充當後備通訊員，毅行者及應援團未必時刻聯絡得到。
- 後備通訊員可監察通訊群組，有需要時立即聯絡雙方。
- 製作小掛飾作為隊員們的識認，加強團隊同心的信念。
- 社交媒體上的打氣加油也能給毅行者更多的支持吧！



物資準備

【應援團必備：禦寒衣物、數個滿電的充電器、電筒、可接駁充電器的LED燈、露營椅或充氣地墊、少量乾糧及垃圾袋】

- 毅行隊員所需的糧水當然是首要，為他們預早包裹貼心物資，方便應援團員攜帶。
- 留意大會準備的補給食品專為毅行者們而設，應援團可事先預備好自用食物及飲品。因路線以山上為主，早晚氣溫有差別，適當衣物更不可少。