

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**2021年2月28日或之前**遞交至樂施會。



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38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. **請大家密切留意疫情的發展，做好防疫措施，期間請盡量留在家中運動，保持身心健康平安，而練習時亦請密切留意天氣情況及隊員和其他同行人士的身體狀態。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，每日步行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！**



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，應帶備輕便風褸；為免被雨水淋濕，雨衣亦屬必備。
4. 一月間中有冷鋒過境，市區氣溫有時會降至攝氏10度以下。新界和高地的氣溫，有時亦會降至攝氏零度以下，並有結霜現象。**參加者除攜帶防曬用品外，亦謹記攜帶保暖衣物。**
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！



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

水泡乃由重覆摩擦所致，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，醫療站有止痛藥物可供服食或塗抹。以彈性繃帶包紮膝頭，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，均有助舒緩抽筋。

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。





新：疫情下的支援

1. 因應疫情影响，為保障支援隊伍及參與活動人士的安全及健康，大會強烈建議各毅行隊伍今年盡量減少支援隊伍人數（建議不多於2至3人），以便保持合適的社交距離。
2. 在任何地方支援隊伍時，應保持適當的社交距離及佩戴口罩，經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後亦應保持雙手清潔。
3. 避免接觸野生動物（包括野豬、猴子、禽鳥等或其糞便）。
4. 為參加者提供方便及簡易進食之食物（如飯團、麵包及蕃薯等），處理食物時應注意衛生，不要多人分享食物及共用餐具，亦應經常保持雙手清潔，避免交叉感染。
5. 如與參加者有任何身體接觸（如按摩、替換衣物、抹汗等），亦應經常保持雙手清潔。
6. 與參加者作緊密聯繫，以準確了解他們到達檢查站之時間，避免長時間停留在檢查站。
7. 支援隊伍出發前如有發燒或呼吸道感染病徵，請勿前往支援點及盡早向醫生求診。

支援隊伍的角色及心態

1. 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。
2. 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。
3. 支援隊伍除攜帶所需物資，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

1. 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擠擁，須長時間等候，請互相忍讓。
2. 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。
3. 為公平起見，支援隊伍不應向參加者施以體力上的援助，例如攙扶及支撐參加者前行。

一起響應綠色毅行

1. 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。
2. 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及終點，以協助紓緩交通擠迫問題。**

1. 請支援隊伍盡量使用公共交通工具前往各檢查站及終點，因檢查站及終點泊車位有限，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。
2. **大會將安排免費穿梭巴士，往來以下路線（請留意大會網站公佈）：**
 - a. 往返北潭涌起點及二號檢查站：2021年1月29日中午12時至晚上10時
 - b. 往返港鐵荃灣站及八號檢查站：2021年1月29日下午4時至1月30日晚上11時
 - c. 往返元朗及終點：2021年1月30日上午7時至1月31日上午7時
3. **在活動期間，大會將於二號、三號、四號、六號、八號檢查站及終點站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38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：
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。

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，直至天文台解除警告為止。



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) 揮動顏色鮮明的衣物

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

