

行毅軍童島港 二十周年紀念特刊

行

千里之行，始於足下



香港童軍總會 港島地域

易·毅行



無獨有偶，「易」字的形象也跟香港島的地形不謀而合，絕妙、絕妙。港島童軍毅行在港島徑上舉行實是佔天時、地利、人和之優勢。

「易」在甲骨文中的本意是指「蜥蜴」，四腳爬行類動物，要四條腿走路，節奏一致才能行動，這亦代表著毅行四人一隊，四人同心。

蜥蜴這種動物又稱為「變色龍」，會隨著周圍環境、四時、天氣的變化而改變其膚色。因此「易」除了代表「適應」之外，也代表改變，變是《易經》的精神所在。

《易經》是中國最古老的文獻之一，被儒家尊為「五經」之始。

「易」字也可以分拆為「日」、「月」二字，代表陽、陰。對於毅行參加者和工作人員來說，充份體驗毅行的日與夜。港島童軍毅行在這二十年來也經歷過不同的階段和革新，無時無刻在整固、尋求突破，跟「易理」有異曲同工之妙，因此本特刊特意以「易」為題，並藉著易經裡的幾個卦象介紹毅行的過去、現在、未來。



香港童軍總會港島地域「第二十屆港島童軍毅行」

率礪精神
協志助人

食物及衛生局局長高永文



香港總監賀辭



吳亞明先生

港島童軍毅行 20 周年特刊
香港總監獻辭

登山遠足，是童軍成員的基本活動。童軍們不但可以享受大自然的樂趣，還可以鍛煉身體，增加對野外的認識及發展相關技能。

而港島地域的「港島童軍毅行」每年均提供以上的機遇予本會各成員，由 20 年前開始的個別地域項目，發展到現時的全港參與及帶有社會服務元素的周年童軍活動。

藉着「港島童軍毅行」於今年踏進 20 周年紀念，我鼓勵所有成員繼續支持及參與這項具有「接受挑戰嘗試」和「為社區作貢獻」意義的活動；我亦非常感謝港島地域各位工作人員，上下一心地默默耕耘與付出，積極推動這項每年超過 1500 人參加的活動。

我非常高興能夠和各位繼續努力同行。
謹願「港島童軍毅行」薪火相承，屢創高峰。

香港總監
吳亞明
2017 年 2 月

香港童軍總會港島地域
第二十屆港島童軍毅行

同心毅行 奮志匡群



港島地域會長吳家麗



香港童軍總會港島地域
第二十屆港島童軍毅行

童毅精英 共濟群力



港島地域主席李傑之



地域總監賀辭



香港海港扶輪社賀辭

青少年活動委員會主席 賀辭

目錄

1. 序言
 2. 概念篇
 - 2.1 港島童軍毅行緣起
 - 2.2 活動介紹
 - 2.3 籌備委員會歷屆主席
 - 2.4 港島童軍毅行大事記
 3. 成長篇
 - 3.1 細說當年
 - 3.2 各項統計
 4. 作戰篇
 - 4.1 比賽組別路段
 - 4.2 檢查站逐個捉、周邊風景
 - 4.3 非比賽組別路段、事工介紹
 - 4.4 毅行是怎樣煉成
 - 4.5 實用資料
 - 4.5 路線指示卡
 5. 瑯琊榜
 - 5.1 獎項介紹
 - 5.2 得獎旅團和單位
 - 5.3 歷屆得獎名單
 - 5.4 實力至上
 6. 凱旋篇
 - 6.1 山頂終點站
 - 6.2 山頂的日與夜
 7. 英雄篇
 - 7.1 組織架構
 - 7.2 幕後英雄逐個捉
 - 7.2 區區有精英
 8. 溫情篇
 - 8.1 默默耕耘二十年
 - 8.2 毅行人話當年
 9. 回饋篇
 - 9.1 合作機構與受惠機構
 - 9.2 不留痕
 - 9.3 「全民登山」計劃
 10. 革新篇
 - 10.1 劃時代的轉變
 - 10.2 賽事中心專訪
 - 10.3 傳媒報導
 11. 攻略篇
 - 11.1 品牌推廣
 - 11.2 其他宣傳策略
 12. 回顧篇
 - 12.1 檢查站逐個捉
 - 12.6 紀念品款式層出不窮
 - 12.7 歷屆紀念章
 - 12.8 陳年舊照
 - 12.9 毅行小檔案
 - 12.10 溫故知新
 13. 回望過去、展望將來
 - 13.1 第一屆主席關祺先生回憶錄
 - 13.2 第二十屆主席鍾震宇先生亮明燈
 14. 第二十屆港島童軍毅行特集
- 紀念特刊工作人員名單
各項致意
鳴謝

序言

「千里之行，始於足下」，一切都是從第一步開始，一步一步地建構出來的。今年 2017 年是港島童軍毅行二十周年紀念，為此特別出版紀念特刊。港島童軍毅行（以下簡稱毅行）不單是一項行山活動，也是每年一次讓各童軍兄弟姊妹、社會大眾融入大自然中，身體力行、天人合一。毅行已舉行過二十次，當中曾經歷不少變革、進步、克服障礙與困難，從中帶動很多人去積極參與。港島童軍毅行活動於 1998 年開始試辦，於 1999 年正式舉辦比賽，今年已是第二十屆。毅行的舉辦目的是要促進各童軍支部間的聯繫，鼓勵各童軍成員及領袖多參與遠足活動。二十年過去，毅行的籌備過程亦經歷了不少階段性的變革，當中有起有跌，回顧二十年的歷史，整個毅行運動正切合了易經裡的各種卦象。本特刊以易經為題，希望能為各位讀者分享港島童軍毅行這二十年來的點點滴滴，同時為港島童軍毅行這項源遠流長的活動留下歷史紀錄，帶給各人的回味、反思之餘，也可以在未來的屆別中帶來啟發和持續發展。

遠足訓練一直都是童軍訓練的其中一個重要項目，其精神是要求成員融入於大自然中，在旅途上要排除困難、堅持到底。「天行健，君子以自強不息」，參加者通過艱苦鍛煉，在路上一直堅持，隊友們互相鼓勵扶持，會使自己變得強壯、剛毅、進步。參加者又從行山當中，領略大自然的奧秘，明白人與大自然的關係、懂得愛護郊野、尊重自然法則，只要堅持行山習慣，乃至變得心腔廣闊、有容乃大，「地為坤，君子以厚德載物」。多年來的毅行，筆者從大清晨開始工作，親歷大自然的風光如畫，四時的變化，日夜之交替。整天工作雖然忙碌，終於步行至山頂終點站，途中卻停下腳步，深深被山頂的絕佳夜景吸引下來，充份地感受到「天人合一」的道理。當你打開本特刊的時候，注視封面和封底，就會看到一個陰陽圖象。這個圖象共有兩部份：日與夜。無論對於參加者或工作人員來說，都有著跟我一樣的感受。日的部份以最代表港島徑的龍脊為題，代表著毅行一天的開始。夜的部份是走到將近山頂終點站時，香港島最美麗的山頂景色，也代表著毅行的一天即將結束。

地域總監關祺先生自 1997 年構思毅行，日不移晷，一眨眼過了二十年。關 sir 在毅行管治中採用了無為而治的精神，只為團隊提出毅行的兩大目的：薪火相傳、回饋社會，期間從不干預團隊的運作，始能培育了一群能為毅行出謀獻策的精英能手，關 sir 的高瞻遠矚可見一斑。朗朗乾坤、茫茫蒼穹，二十年後的今年，如今毅行背後群龍無首，同工們各有本領、盡展所長、寫下毅行光輝歷史，實要立碑銘鏤。

本特刊分為十三篇，每一篇都被賦予一個易經卦象，其卦象切合有關內容時也帶出一番道理，每一篇都環環緊扣。在概念篇裡，我們一同重溫毅行的緣起、介紹毅行籌備委員會歷屆主席的事蹟、重溫毅行在過去二十年的大事。每一篇章的左頁為此篇章的卦象名稱及意義、右頁是毅行沿途的風景，能令讀者觸景生情。成長篇將詳細講述毅行的發展歷程，在不同階段裡的突破。作戰篇為一個實用篇章，介紹毅行各個比賽組別、檢查站、非比賽組別等，此章節還提供毅行訓練的小貼士等。瑯琊榜將列出過去二十年各組別的成績、介紹得獎旅團。凱旋篇將帶領大家重遊山頂，感受一下頒獎禮的熱鬧氣氛。英雄篇為大家介紹毅行的組織和架構，各部門的工作內容等。家人篇為大家介紹過去二十年毅行的一眾熱心領袖和英雄人物。回饋篇為大家介紹毅行的合作伙伴和他們所作出過的貢獻。革新篇為大家介紹毅行過去在比賽中所引入的改革和新元素。攻略篇為大家介紹我們怎樣將毅行推廣的策略。回顧篇講述毅行的幕後花絮、小故事等。第二十屆籌備委員會主席在「回望過去、展望將來」中為大家揭示毅行未來的發展方向。最後，我增修了一篇「第二十屆港島童軍毅行」，讓大家回到毅行的現場，一同感受毅行的日與夜。

謙

屈躬下物 先人後己



An aerial photograph of a tropical island, likely in the Philippines, showing lush green vegetation, a central body of water, and surrounding smaller islands. The text '概念篇' is overlaid in the center.

概念篇

港島童軍毅行緣起

第一屆港島童毅行籌備委員會主席關祺總監專訪

港島童軍毅行踏進第二十載，絕對稱得上是一年一度的盛事。關祺總監親手打造這個港島地域的「品牌象徵」，二十年來從不間斷，說他是「開山祖師」也絕不為過。編輯小隊今天有幸能與關 sir 訪問，聽他徐徐道來多年來活動的發展。

讓成員可以成長的理念

「(樂施) 毅行者是一項極具意義，同時極具難度的活動。」關 sir 指出 100 公里的比賽對一般青少年來說的確是個巨大的挑戰，童軍成員難以消受。「我們希望透過這些挑戰去訓練成員的毅力及勇氣，令他們得到成長。一隊人進行長途的遠足，不單純講求個人能力，同時對團隊精神亦有相當的考驗。如能設法給予成員機會體驗一下就最好不過。」當年的這一個理念，驅使關 sir 構思如何提供一個強度適中的團隊遠足活動。



(樂施) 毅行者以麥理浩徑為基礎，參加者需抱有無比的毅力走過新界北部的天險。香港島亦有其天險「十二連峰」，加上港島徑上落不如麥徑般大，路程又是麥徑的一半，對青少年來說適合不過。「港島徑有一大段路程在山腰上，我當時在想，若市民能在山腳市區看到童軍成員一同在山上遊走的景象，好不壯觀！」

1998 年，活動第一次舉辦，為了隆重其事，關 sir 特意邀請專人為活動起名，並正式訂名「港島童軍毅行」。當年幾百名參加者均獲派螢光上衣一件。從大浪灣起步，成員走到大潭時，短暫離開港島徑，前往大潭童軍中心參加活動的開幕禮。在時任香港總監許招賢先生的主持下，標誌了這活動的起始。



從毅行活動做到薪火相傳

童軍運動一直面對不同的難題及挑戰，多年來從事訓練工作的關 sir 亦深明箇中辛酸。「那些年我們收集所得的數據顯示，童軍至深資童軍這段時間的成員流失率非常高，對整個運動構成不容忽視

的危機。若此活動能有效增加童軍支部成員對成為深資童軍的興趣，對延續童軍精神有很大幫助。」

如何透過港島童軍毅行拉近各支部成員關係，費了關 sir 不少心思。當時的初步構思希望童軍支部成員能透過接觸深資童軍的「大哥哥大姐姐」，感受到他們的活力及成熟，從而激發他們對成為深資童軍的憧憬。因此，參賽隊伍的組成特定設有條件——每隊必須有最少兩個支部的成員。時至今日，這項規定未曾變改，跨支部的參與亦已成毅行的特色。

秉承童軍精神回饋社會

「竭盡所能」、「對別人要幫助」，關 sir 指誓詞中的這些字句一直無時無刻提醒一代又一代的童軍成員服務社會的重要性。「作為童軍，行善是義不容辭之舉。將慈善活動融入我們的活動內是一個良好途徑去服務社會。多年來我們與其他團體合作籌款，包括海港扶輪會這些老伙伴，歷年來的善款高達五百萬港元。近年又收集罐頭並捐贈予食物銀行。」

助人為快樂之本，更令關 sir 感高興的，是童軍對行善的熱誠獲合作團體的一致肯定，是童軍運動的一大鼓舞。



跟上時代的步伐

近年國際的童軍運動提倡青年參與決策，關 sir 認同年青人有著獨特的時代觸覺及創意，故需要給予年青人機會去參與決策。

「年青人的創意的確能為活動生色不少。今年我們的活動有宣傳短片及社交媒體直播，全由他們提出及製作；更有人提出製作『我撐毅行』的這些布橫額，假若我們不給予他們這些機會，這些具建設性的建議根本不會出現。」

由此可見，關 sir 深明童軍活動需跟緊時代步伐的重要性。



展望將來

回望二十年過去，港島毅行已由當年純粹讓成員體驗長途遠足的活動演變成規模成熟的大型比賽，活動項目亦新增了 25 公里、15 公里、6 公里及 3.5 公里。不少參加者年復一年報名，每年三月都要搔「一年之癢」，頗有「不行不舒服」的意味。但運動始終是有益身心的活動，雖然近年增設了公開組別，但始終公眾的參與成份不算太高。

為此，身兼業餘田徑總會主席的關 sir 正積極策劃新的發展。「未來希望可以邀請田徑運動員參加我們的比賽，這對我們將這個活動向市民大眾推廣有著很大的正面作用。」關 sir 指，港島童軍毅行有極大的發展潛力，他日若能成為公開的社區活動，能有效的宣揚童軍精神體育活動。

關 sir 直言，當年的自己是以毅行者為藍本發展出童軍自己的毅行模式，而將賽程改為 100 公里對他而言依舊是終極夢想。當初我們亦無法想像短短二十年港島童軍毅行能發展至現時的規模，今天港島童軍毅行已歷經五分之一個世紀，祝願關 sir 的理想可早日達成。



活動介紹



3月19日
0600-1900
約定你山頂見!

第二十屆港島童軍毅行

Island Scout Trail Walk 2017

日期：2017年3月19日（星期日）
時間：上午6時至晚上7時
地點：港島徑（大浪灣至山頂）
截止日期：1. 比賽組別：2017年2月8日（星期三）
2. 非比賽組別：2017年2月15日（星期三）
查詢：童軍成員 2574 4296
公眾人士 3586 7236

比賽組別：
15 km <港島徑—貝璐道至山頂>
15公里 20周年紀念賽
(13歲或以上各支部成員、領袖及各界人士)

非比賽組別：
3.5 km <環繞山頂（盧吉道及夏力道）步行一圈>
3.5公里組
(各支部成員、領袖、其親友及各界人士)

25 km <港島徑—布力徑至山頂>
25公里 毅行組（童軍組）
25公里 區際邀請賽
25公里 扶輪公開組
(11-14歲之童軍及各界人士)

50 km <港島徑—大浪灣至山頂>
50公里 毅行組（領袖組、成員組）
50公里 扶輪公開組
(13歲或以上各支部成員、領袖及各界人士)

6 km <由報到地點經薄扶林水塘道至山頂>
6公里組
(各支部成員、領袖、其親友及各界人士)



[f 港島童軍毅行 Island Scout Trail Walk](#)

主辦機構： 港島地城

協辦機構： Rotary Club of Hong Kong Harbour

受惠機構： Rotary Club of Hong Kong Harbour

支持機構： HKBMF 香港骨髓基金會

活動目的：薪火相傳、回饋社會

50 公里比賽組別的參加者以毅行者步行形式，用不多於 13 小時完成 50 公里長的港島徑，展示童軍於遠足活動中的堅毅和克苦精神。隊伍必須為四人一隊，途經八個檢查站，由大浪浪灣出發，途經 8 公里的路程到達土地灣。之後需走過 8 公里的路程，期間需登上龍脊，抵達大潭道。往後的 4.5 公里路程平平坦坦，但到達大風坳後需連登畢架山及渣甸山，抵得陽明山莊。之後需沿黃泥涌峽道下降，轉入布力徑，往中峽出發，完成 7 公里的路程會到達香港仔水塘道。之後沿蜿蜒的山路到達貝璐道，之後會沿路上升至薄扶林水塘道。最後需登上 499 米的西高山，到達盧吉道，緊接其後的是平坦的棧道。抵達山頂後，便算完成全程。屬毅行組的成員組別必須為跨支部組合，其中最少一名成員為童軍支部、另最少一名成員為深資童軍或樂行童軍支部成員。25 公里比賽組別的參加隊伍則需於 6 小時內完成 25 公里旅程，起點為黃泥涌峽布力徑。途經的檢查站跟 50 公里後段的檢查站相同。25 公里比賽組別適合幼童軍成員參加。

活動獎勵：

50 公里及 25 公里比賽均設冠、亞、季軍獎；得獎隊伍每人獲獎盃乙座。比賽另設第四及第五名，以茲獎勵，各獎項均會於比賽當日山頂廣場舉行的頒獎典禮中頒發。各隊的每名隊員可獲刻有名次之掛頸獎牌乙枚。為鼓勵更多童軍成員能體驗毅行者之樂趣，由 2004 年起，凡過往曾參與港島童軍毅行累積達 3 次、5 次、7 次及 10 次（無須連續參與），並於指定時間內完成，均分別於下一年度獲頒贈嘉許紀念盾乙座。所有行畢全程之參加者均獲贈證書乙張。





心動

不如

·
·
·

港島童軍毅行 Island Scout Trail Walk



港島童軍毅行暨活力行2017 - 各檢查站開放及關閉時間

分站	路線		距離	累積距離	50公里比賽		25公里區際友誼賽		25公里比賽		25公里防癌會	
	由	至			開放時間	關閉時間	開放時間	關閉時間	開放時間	關閉時間	開放時間	關閉時間
起步點 標柱 H100	Tai Long Wan 大浪灣	To Tie Wan 土地灣 Shek O Road 石澳道	8.5 km	0.0 km	6:00 AM 出發	6:30 AM						
檢查站 1 標柱 H85/84	To Tie Wan 土地灣 Shek O Road 石澳道	Tai Tam Road 大潭道	7.5 km	8.5 km	6:45 AM	8:10 AM						
檢查站 2 標柱 H68	Tai Tam Road 大潭道	Mount Parker Rd. 柏架山道 Quarry Gap 大風坳	4.5 km	16.0 km	7:20 AM	9:40 AM						
檢查站 3 標柱 H60/59	Mount Parker Rd. 柏架山道 Quarry Gap 大風坳	Jardine's Lookout 渣甸山 HK Parkview 陽明山莊	4.0 km	20.5 km	7:55 AM	10:50 AM						
檢查站 4 標柱 H52	Jardine's Lookout 渣甸山 HK Parkview 陽明山莊	Wan Chai Gap 灣仔峽 Aberdeen Res. Rd. 香港仔水塘道	7.5 km	24.5 km	8:25 AM	12:00 PM	10:00 AM 出發 Black's Link, Wong Nai Chung Gap	10:15 AM	10:15 AM 出發 Black's Link, Wong Nai Chung Gap	10:45 AM	11:00 AM Black's Link, Wong Nai Chung Gap	
檢查站 5 標柱 H38	Wan Chai Gap 灣仔峽 Aberdeen Res. Rd. 香港仔水塘道	Peel Rise 貝路道	6.5 km	32.0 km	9:25 AM	2:15 PM	10:45 AM (預計到達時間) 8.0 km/hr	11:45 AM (預計到達時間) 4.0 km/hr	11:00 AM (預計到達時間) 8.0 km/hr	12:15 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr	11:45 AM (預計到達時間) 8.0 km/hr	12:45 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr
檢查站 6 標柱 H26/25	Peel Rise 貝路道	Pok Fu Lam Reservoir Road 薄扶林水塘道	4.5 km	38.5 km	10:10 AM	3:50 PM	11:30 AM (預計到達時間) 8.0 km/hr	1:25 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr	11:45 AM (預計到達時間) 8.0 km/hr	1:55 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr	12:30 PM (預計到達時間) 8 km/h	2:25 PM (預計到達時間) 4 km/h
檢查站 7 標柱 H15/14	Pok Fu Lam Reservoir Road 薄扶林水塘道	Lugard Road 盧吉道	5.0 km	43.0 km	10:50 AM	5:20 PM	12:00 PM (預計到達時間) 8.0 km/hr	2:35 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr	12:15 PM (預計到達時間) 8.0 km/hr	3:05 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr	1:10 PM (預計到達時間) 8 km/h	3:50 PM (預計到達時間) 4 km/h
檢查站 8 標柱 H7	Lugard Road 盧吉道	The Peak 山頂	2.0 km	48.0 km	11:15 AM	6:25 PM	12:35 PM (預計到達時間) 8.0 km/hr	3:50 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr	12:50 PM (預計到達時間) 8.0 km/hr	4:20 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr	1:35 PM (預計到達時間) 8 km/h	4:45 PM (預計到達時間) 4 km/h
終點 標柱 H0	The Peak 山頂			50.0 km	11:30 AM	7:15 PM 直至比賽結束	12:50 PM (預計到達時間) 8.0 km/hr	4:20 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr	1:05 PM (預計到達時間) 8.0 km/hr	4:50 PM (預計到達時間) 4.0 km/hr	2:00 PM (預計到達時間) 8 km/h	5:40 PM (預計到達時間) 4 km/h

圖例說明：

檢查站 8 標柱 H7	Lugard Road 盧吉道	The Peak 山頂	48.0 km	11:15 AM	6:25 PM
			2.0 km	12.0 km/hr	4.6 km/hr

檢查站編號 在此之前所路 經標距柱編號	檢查站的 地方名稱	附近名勝名稱	累積行得距離 (以 50 公里組別計算) 此段路的長度	站開放時間 最慢可走時速	站關閉時間 最快可走時速
---------------------------	--------------	--------	-----------------------------------	-----------------	-----------------

籌備委員會歷屆主席

要籌辦賽事，並不是一朝一夕，當中最大的推力主要核心人物當要就是我們過去歷屆的主席，現在就由我們向大家逐一介紹。



關祺總監，現任港島地域總監。出任第一屆(1998)港島童軍毅行的籌備委員會主席，時任助理地域總監。關總監也是港島童軍毅行的發起人，積極提倡可以藉港島童軍毅行活動增加支部之間的聯繫和減少成員的流失。



關祺

何德康總監是第二至第九屆(1999-2006)港島童軍毅行籌備委員會的主席，時任地域總部總監和助理地域總監，也是歷任主席中服務時間最長的一位。何總監積極發展港島童軍毅行，在任期間增設多個組別的賽事和獎項，又增設了非比賽組別，讓更多成員可以參加此項極具意義的活動。



Frederick Ho



黃偉安總監是第十至第十三屆(2007-2010)港島童軍毅行籌備委員會的主席，時任助理地域總監。黃總監在任期間，積極把活動推向社區層面，在他的協調下，港島童軍毅行曾與香港防癌會合作及聯合主辦，大大提高活動的知名度，亦因此參加人數大大增加，並邀請了著名影星作起步和頒獎嘉賓。



Edward Wong

陳文翰總監是十四屆(2011)港島童軍毅行籌備委員會的主席，時任助理地域總監。陳總監在任期間積極帶入共融文化，第一次有特能童軍參加 25 公里賽事。陳總監也推動毅行活動資訊科技化，並推出毅行資訊網站。



陳文翰



張世華總監是第十五屆(2012)港島童軍毅行籌備委員會的主席，時任助理地域總監（港島南區）。張總監服務於毅行活動多年，並擔任過不同崗位的工作。在任期間，積極推動毅行活動科技化，於當年推出為

張世華

隊伍配備全球定位系統裝置 GPS。張總又為活動作出協調工作，致非比賽組別的集合及起步地點可以長久已來在置富廣場進行。

羅永杰總監是第十六屆(2013)港島童軍毅行籌備委員會的主席，時任助理地域總監。羅總監在任期間積極為旅團和地域謀求福利，效法其他社福機構，獲 XX 牌照署批准，參加成員可以進行籌款活動，開啟了旅團和地域的另一個收入來源。

SIMON LAW



曾麗珊總監是第十七屆(2014)港島童軍毅行籌備委員會的主席，時任地域總部總監。曾總監在任期間全情投入社區服務，照顧社會上有需要人士，與食物銀行合作，在進行毅行活動期間，鼓勵參加者籌募罐頭。曾總監也極發展資訊科技，於是為毅行活動推出 QR code 掃描、Facebook 專頁和使用航拍機拍攝活動過程等。



楊國光總監是第十八屆(2015)港島童軍毅行籌備委員會的主席，時任地域總部總監。楊總監在任期間積極提倡毅行童軍精神，引入不留痕 **Leave No Trace** 的概念，他又與青少年活動署合作，成功爭取到參加者可被確認「山嶺童行」的部份路段。



伍尚國總監是第十九屆(2016)港島童軍毅行籌備委員會的主席，時任助理地域總監（維多利亞城區）。伍總監在任期間繼續積極把毅行活動帶入社區，與多個社會服務機構合作。伍總監又提倡參與「和平使者計劃」（**Messengers of Peace**）、「全民登山」計劃和「海報追蹤」活動等。



鍾震宇總監是第二十屆(2017)港島童軍毅行籌備委員會的主席，時任地域總部總監。適逢港島童軍毅行舉行第二十屆賽事及慶祝二十周年紀念，鍾總監積極為活動籌備多項大型活動和儀式，其中為出版「第二十屆港島童軍毅行紀念特刊」。此外，此屆比賽也新加入了兩項新元素。第一項為「15公里」組別，第二項是科技組所研發的「**Mobile GPS**」系統。



港島童軍毅行大事記

1998	試辦港島童軍毅行，開幕典禮設於在大潭童軍中心。
1999	首屆採用比賽制度，分領袖組和童軍組，路段為整段的港島徑，全長 50 公里、起點為大浪灣、終點為山頂廣場、時限為 12 至 16 小時完成，分十個檢查站。
2000	加入 7 公里體驗組，由薄扶林傷健中心出發，有幼童軍及特能童軍參加。 
2001	第一次舉辦非比賽組別，由余振強紀念第二中學出發、全長為 6 公里。
2002	首次設立毅行網站 www.hkirscout-trailwalk.org ，並增設制服團隊邀請賽。為讓參加者掌握更多資訊，首次舉行賽前大會(briefing)。 
2003	在港島地域總部地下大堂設置「賽事中心」；毅行參加人數首次突破一千人。 
2004	第一次舉辦 25 公里比賽組別，起點為布力徑、終點為山頂廣場；非比賽組別路程改為 8 公里。第一次舉辦賽前訓練。
2005	比賽組別加入 25 公里區際邀請組；增設「行錯路」專人解答熱線及隊伍重組服務。
2006	首次利用地域總部地下大堂電視播放宣傳廣告。
2007	第一次與香港防癌會合作；因山頂廣場裝修，頒獎典禮移師三樓平台非比賽組別第一次移師到置富花園平台起步。
2008	第一次改為三個機構聯合主辦，且各比賽組別增設第四及第五名。50 公里比賽時限改為 13 小時內完成，領袖組勝出的首兩隊可獲參加樂施毅行者 100 公里；增設小童軍 6 公里組（幼童軍和童軍 8 公里）、防癌會 8 公里組。首次有銀禧區旅團參加。



2009	各檢查站全面提早開放，取消了檢查站 2a，推出路線指示咭，並改以號碼布取代參賽証。加入活力組別，供非港島地域人士參加比賽。防癌組 3.5 公里改為在山頂出發，繞山頂一圈；山頂增設成績結果板。
2010	因應港島地域總部重建，賽事中心遷往香港童軍中心港島地域臨時總部；終點站首次使用電腦計算比賽成績，隊伍的進度可在網上公布。編製了危機處理手冊。八號檢查站由西高山遷往盧吉道。
2011	查站為各參賽隊伍拍照，隊伍可在網上找回自己的風采。第一次有特能童軍參加 25 公里比賽。
2012	賽事中心於下午時段遷往山頂廣場。香港防癌會退出，合辦機構改為香港心情行動。第一次為比賽組隊伍配備 GPS 定位儀。為配合銀禧區旅團參賽，大會首次提供英文版的通告和賽事規則。
2013	使用 GPS 追蹤參加隊伍，並把隊的位置即時在 google map 上顯示。第一次舉辦籌款，旅團可分 70%、地域可分 30%。增設「地域重建精英歡樂毅行」領袖盃，路程為 3.5 公里，結果共籌得\$170,000。推出認識樹木手機程式。
2014	第一次使用 QR code 作掃描，全面取消打咭，並使用航拍機拍攝現場實況。再有隊伍破紀錄。南華早報專訪比賽 GPS 追蹤系統
2015	設立 Facebook 專頁；首次有青少年代表加入籌委會，增設一世童軍組，心晴行動退出；首次為食物銀行籌罐頭，共籌得 3042 罐頭，受惠機構為聖雅各福群會眾膳坊及東華三院善膳堂。增設山嶺童軍木製手杖獎項，並加入宣傳不留痕 Leave No Trace 意識的刀旗/水滴旗。參加隊伍首破 100 隊。
2016	參與「和平使者計劃」Messengers of Peace；推行「全民登山」計劃、「海報追蹤」。比賽組工作人員使用手機應用程式。第一次有區際隊伍以奇裝異服打扮
2017	為慶祝港島童軍毅行即將踏入二十周年紀念，特備製作了「港島童軍毅行二十周年紀念特刊」。此外，比賽組也新加入了「15 公里」賽事，可讓更多童軍成員和領袖參與比賽。此屆賽事也效法了其他大型賽事，參加者凡完成 50 公里比賽，到終點時皆獲頒掛頸獎牌一個。童軍運動一向提倡「人與自然合一」，此屆的其中一個重點主題就是「不留痕 Leave No Trace」。此外，科技組在此年開發了「Mobile GPS」系統，參賽隊伍只需下載預設程式並開啟使用，大會便開以全程監察隊伍的實時位置，這項發明大大有助比賽的進度監察和參賽者的安全性。

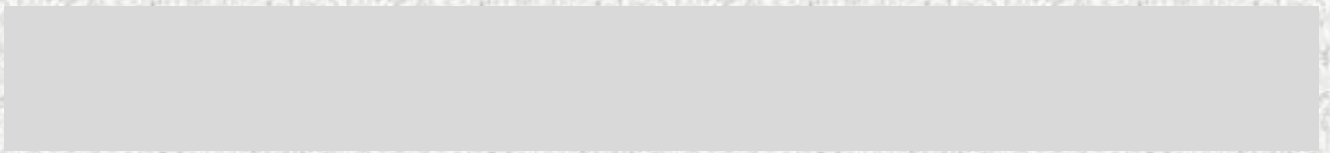
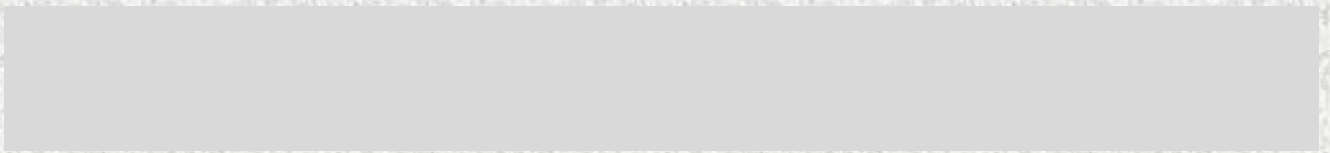
毅行賽事列表

屆別	年份	日期		屆別	年份	日期
第一屆	1998	3月1日		第十一屆	2008	3月30日
第二屆	1999	3月7日		第十二屆	2009	3月15日
第三屆	2000	3月5日		第十三屆	2010	3月14日
第四屆	2001	3月日		第十四屆	2011	3月13日
第五屆	2002	3月10日		第十五屆	2012	3月11日
第六屆	2003	3月9日		第十六屆	2013	3月24日
第七屆	2004	3月7日		第十七屆	2014	3月2日
第八屆	2005	3月6日		第十八屆	2015	3月15日
第九屆	2006	3月日		第十九屆	2016	3月20日
第十屆	2007	3月11日		第二十屆	2017	3月19日

其中有一年應該是在四月份舉行的

乾

純陽剛正 萬物始生



成長篇



細說當年

港島童軍毅行（以下簡稱毅行）是以港島徑為賽道，而龍脊正是港島徑的地標，「龍」正好標誌著毅行的萌起與發展的不同階段。今年港島童軍毅行已踏入第二十個年頭，一個活動能夠連續舉辦二十次，說來不易。二十年過去，雖然不算是很長的日子，但是對於當初作仍是表少年參賽的童軍來說，如今已長大成人，也可能當了領袖。當中的奮鬥歷程實在是可以讓人娓娓道來，借古監今。現在就讓我們一同重溫一下在過去二十年來毅行的發展史。

元亨利貞

港島童軍毅行自 1998 年開始至今，多達 27800 人次參與。當中有不少是幼童軍、童軍和深資童軍。短短的二十年間，由第一屆的毅行只有 128 人參加，發展成現今每年超過 1500 人的參加紀錄，當中的發展歷程、港島地域眾人的集體智慧、各工作人員的艱辛努力、各社會賢達的鼎力支持，才能有今天的努力成果。今天的毅行無論在參加人數／隊伍上、賽事的種類、規模、精細的分工、系統化的行政工作、報名安排、備受矚目的起步禮和頒獎禮、與社區的聯繫等，都是經過十多年來所累積一點一滴的經驗、各工作人員不辭勞苦無私的貢獻等。時至今天，賽事已發展為 9 項、另有非比賽組 3 項；組織架構有兩大會議、共 5 大支柱、24 個部門，分工極為精細，盡量做到最好。要說起港島童軍毅行的發展，不得不由 1997 年關祺總監與一眾好友聚會說起。

潛龍勿用 1997

相信有不少童軍朋友或公眾人士也曾聽過「樂施毅行者」（前稱毅行者）這個活動的名稱，亦可能也有參與其中。在二十年前一班童軍好友，其中包括關祺總監對此活動非常欣賞，認為毅行活動不單能提高童軍的野外技能，能訓練其刻苦耐勞，不屈不撓的精神，因此便有一個念頭，想把毅行活動引入童軍活動當中。可是，一百公里的路程對於青少年來說是頗長的旅程，加上麥理活徑的山路是陡峭險要，對於童軍來說是不可能的任務。怎樣辦呢？1997 年的一個秋天，樂施毅行者剛完結，關祺總監與幾位地域幹部同事進行了一次「腦震盪」。於是關總監便找來一眾的志同道合共商籌謀。最後的方案就是「港島徑」。港島地域位處香港島，港島徑也是童軍野外訓練的重要路線之一，當中你和我都留下了不少腳印。全長五十公里的港島徑起伏不太大，路面也比麥理活徑較為平坦，實在是很適合童軍作行山比賽之用。就此，港島地域可否利用天時地利，舉行一個名為「港島童軍毅行」的活動，英文名稱為 Island Scout Trailwalk。此後，各人便急不及待，立即擬訂舉行日期、路程、賽規等細節等。

見龍再田 1998

第一屆毅行的籌備委員會主席為關祺總監，並領導何德康總監、余穗全總監和方富佳幹事等人籌備活動。當年活動的規模不算很大、組織也比較簡單，籌備委員會只有三個組別：賽事、支援和典禮。是次活動為實驗性質。3 月 1 日的大清晨，各隊伍在大清晨在大浪西灣集合及出發。各參加者穿著白色 T 恤和橙色風衣，浩浩蕩蕩在大浪灣起點出發，場面頗為觸目。各隊伍穿著橙色風衣途經

龍脊及大潭水塘引水道至大潭童軍中心。

這次的毅行最令人印象深刻的莫過於在大潭童軍中心所舉行的開幕儀式。在中心的中央位置大會架設了一個大型先鋒工程紮作的瞭望台，是次的主禮嘉賓許招賢香港總監和王德良地域總監好不容易地爬到台中，手持起步炮，鳴聲一響正代表第一屆港島童軍毅行便開始了。除了兩位總監外，大會也請來了梁安福地域主席一同主持開幕禮。在開幕禮中，關總監向各人道出舉辦毅行的目的和意義，並語重心長地講出他的鴻圖大計，毅行的未來發展。典禮過後，參加者繼續旅程，向山頂邁進。是年屆參加者的任務就是要在 16 小時內完成旅程，完成旅程者可獲書，但不計名次。這次毅行的參加者有 128 人。

此次實驗性的活動實在是非常成功，所有隊伍都能在指定時間完成賽事，於是在其後的檢討會上，主席和委員便提議把活動改為比賽方式，增加活動的趣味性和認受性等。

終日乾乾 1999-2006

所謂萬事起頭難，要把毅行辦成正式比賽，當中的每一細節且決不能有半點輕率。幸好港島地域的一眾同工擁有豐富的舉辦賽事經驗，又藉著各人的齊心協力，第二屆毅行終可成為正式賽事。由於 1999 年第二屆毅行舉辦正式比賽，簡單的起步禮便在大浪灣舉行，取消了繞道入大潭童軍中心的安排，難得地域老總每年都親自駕臨主持起步禮。自此屆後，比賽路線便一直維持至今。但檢查站的數目和位置卻隨著不同的發展階段而有所變動。1999 年起，檢查站數目為 10 個，包括終點 EP 和 CP2a。所謂的 CP2a 其實是有個小站，地點設於大潭水塘近主霸的地方，目的為防止隊行錯路或走捷徑。CP2b?

1999 年第二屆毅行只有兩個比賽組別，50 公里領袖組和成員組。這次的比賽競爭性並不激烈，最後勝出隊伍領袖組為港島第 99 旅及成員組荃灣第 24 旅。

毅行的籌辦的其中一個目的是推動更多成員參加遠足活動，因此在 2000 年舉辦 7 公里體驗組，由薄扶林傷健中心出發，經配水庫沿港島徑至山頂。這次的體驗及後便演變成為非比賽組別。非比賽組別的概念沿於 50 公里賽程對於很多不習於行山的童軍是非常長的旅程，而毅行這件事情是需要把它發陽光大的，更需要培養種籽隊出來，於是大家的念頭便是揀選一條適合一家大小的路，而又路程長度適中的路線，於是便想出了 6 公里的旅程。自這屆開始，毅行每年都請來童軍會以外的社會知名人士擔任主禮頒獎嘉賓。這屆的嘉賓是警務署長許淇安先生。

自 2001 年起，大會得到香港海港扶輪社的支持，給予我們贊助部份經費，一直至今。非比賽組別於 2001 年舉行首屆的非比賽組，由余振強紀念第二中學出發，步行至薄扶林水塘道，再經港島徑繞過西高山至山頂。自至之後，每年毅行的整體參加人數大大提升了。是次毅行也相當之有規模，不單止請來了時任社會福利署林鄭月娥作主禮頒獎嘉賓外，更首次有樂隊在山頂終點站現場演奏助慶。

此外，為推廣毅行這項極有意義的活動，2002 又增設了制服團隊邀請賽，是次共有 X 支外隊參加比

賽。非比賽組別加入了事工，參加者在行山的沿途，需到指定地點找尋事工的答，此舉令參加者真正融入大自然。此外，守候了多年的聖約翰救傷隊今年終有工作了。是人有兩名參加者在比賽途中因身體不適而需送院。為答謝多年協助籌辦毅行的工作人員，曾在毅行服務滿 3 年、5 年和 7 年的同工。時光飛快，七年也過去了，於是便增設了 10 年獎；自此也一路增加年份，統稱為「357 年獎」。為隆重其事，毅行於 2002 年開始，把此獎項於山頂頒獎典禮中頒發。

2003 年對於很多香港市民來說記憶猶新，當年香港和周邊地區爆發非典型肺炎，簡稱 SARS。為防範 SARS 擴散，香港童軍總會於 3 月 28 日發出通告，指導總會轄下各單位停止所有活動、集會與訓練，直至另行通告。幸好 2003 年毅行的舉行日期是早於這項行政措施，否則毅行就必須停辦一次。同事們憶述當年的毅行也沒有什麼特別，未見報名參加人數不單止沒有減少，還首次突破一千人參加。有參加者更表示戶外郊遊更有助增強抵抗力。

參加毅行成員組的最低年限是滿十三歲。為讓較年輕的童軍成員也可以參與毅行比賽，大會便於 2004 年首次加入 25 公里比賽項目，起點為布力徑開始。各參加者首先會在港島地域總部集合，然後再乘搭大會安排的旅遊車到布力徑 25 公里起點。同年，非比賽組別由 6 公里增加至 8 公里，成員需繞西高山路段再前往山頂終點站。翌年 2005 年大會再增設區際接力賽，賽制為港島地域每區可以派 4 至 16 名代表，最少一名政務委員或區職員，而成員代表必須包括有區領袖、政務委員和旅團領袖，作接力比賽。可是，自推出 25 公里組別後，賽事中心就變得忙過不定，事因是參加 25 公里的成員大多並不熟習港島徑，加上港島徑由布力徑開始後至山頂，分岔路較多，也有部份路段跟衛奕信徑重疊，指示牌較複雜，引致有很多參加者迷路，要向賽事中心求助。於是大會便於 2005 年設立「行錯路」專人解答熱線。

或躍在淵 2007-2011

自 1998 年第二屆毅行開始何德康總監便擔任籌備委員會主席長達八年，並於 2007 卸任，由黃偉安總監接任主席。毅行並於同年第一次與外間機構合作，首次合作的機構是香港防癌會。於該年開次毅行改名為「港島島軍毅行暨活力行」。香港防癌會在香港服務多年，而毅行的精神也與防癌會不某而合，參加者多做運動可以提高健康質素，減少患病。此外，我們一直維持合作關係，籌委會負責路線和比賽安排，防癌會負責宣傳及推廣。也因此，毅行開放予公眾人士參加，成為了香港運動界中每年一度的盛事。非比賽組別於 2007 年開始轉移集合及出發地點於置富花園平台，防癌會也積極協助下，於非比賽組別的開步禮和山頂廣場的頒獎禮中邀請嘉賓主禮和頒獎，使得場面熱鬧非常。同年參加人數突破二千人。

為使毅能進一步推廣至各童軍支部，於 2008 年增設小童軍 6 公里非比賽組別。同年毅行開放活動讓香港防癌會參與盛事，進行籌務工作。為此，大會設立了協調會議，功用為協調童軍會與防癌會在毅行上的工作分配。大會又增設了防癌 8 公里組別。此組別在翌年改為防癌組 3.5 公里，在山頂起步，繞山頂一圈。而 2008 年的頒獎主禮嘉賓有高永文醫生、汪明荃小姐及周一嶽局長、胡定旭先生及尤曾家麗女士，可謂星光熠熠。是年第一次有銀禧區旅團參加比賽。此外，為加強各個部門的協調與聯繫，與及更於日後之改進方針，大會於該年開始設計了多本工作手冊，將各個部門的工作流

程詳細記載在手冊裡。

為使有更多隊伍能夠贏取獎項，2009 年毅行加設「活力組」，供非港島地域童軍隊伍要參加，而港島地域旅團則參加「毅行組」。此外，毅行組除了設冠亞季軍外，加設第四及第五名。同年，50 公里比賽組也增加了難度，將時限改為 13 小時之內完成。為展示童軍會的實力，領袖組勝出的首兩隊可獲推薦參加樂施毅行者，結果勝出的隊伍為壁峰第 6 旅和港島第 236 旅。增設小童軍 6 公里組、防癌會 8 公里組。為令我們的合作更加暢順，因此我們便在賽事會議以外，增設了協調會議，由地域青少年活動委員會主席負責主持會議。在整個活動中，毅行活動的參加人數除了大大提升外，更名為香港防癌會籌得巨額的善款，幫助有需的人士，意義重大。在另一方面，為加快隊伍通過檢查站的速度，各參加隊伍的參賽證由原本的每人一張，改為全隊只有一張無相片的參賽証，同時亦首次向四位隊員發出號碼布。為了加強驗證，隊伍到站時，工作人員會為隊伍拍照，此舉日後更能幫助隊伍在網上和 Facebook 中找回自己的美好回憶。同年的另一大突破就是「路線指示咭」的發明，此咭有助參加者辨別方向，大大降低了參加者迷路的情況。為了領頒獎典禮變得更有水準，大會於同年加入了「領獎禮儀」文化，及要求獲獎者穿著大會提供之 T 恤，方可上台領獎。

2010 年是個重要的年份，是年因為島地域總部重建的關係，港島地域辦事處便搬到位於尖沙咀的香港童軍中心作為臨時總部。於是就需要找個新地方作為賽事中心和 25 公里組別的集合點。回想當年，籌委會都嚴陣以待，力求要盡一切努力做好各項安排，確保賽事不會受到影響。於是賽事中心便首次設在香港童軍中心，亦即港島地域臨時總部，北區區會為膳食和物流分發中心，物資組會在比賽前一天把物資首先送往北區區會。而 25 公里賽事的集點便商借了位於灣仔的聖約瑟英文小學。至翌以後改為鄧肇堅維多利亞官立中學，也一直沿用至今。至於毅行的其他運作大致不變，是年亦順利地完成賽事。此外，比賽組於同年編寫了一個電腦程式，此程式不單可以即時計算隊伍的排名，也可以找出「超快」和「超慢」隊伍，也為山頂工作人員減輕了計時的負擔。此外，非比賽組別的長度本來一直是 8 公里長的，可以在過往一直有領袖反映路程長度不適合太年幼的成員，因此在 2010 年又改回 6 公里，一直沿用至今。此外，以前的 CP8 是座落於西高山觀景台，但此處為終點站前最後一個檢查站，工作時間非常長，所處的位置會經歷暴曬和當風，因此由 2010 年開始已搬往盧吉道，此舉是還節省了工作人員。是年第一次有特能童軍參加比賽，參賽旅團為港島第 250 旅。

2011 年銀禧區再次有旅團參賽，為此大會特備製作英文版通告和參賽通知書。比賽路段亦取消了 CP2a 檢查站。

飛龍在天 2012-2013

毅行經過了十四次的籌辦後，可始說是達到了非常成熟的階段。無論在賽程的設計、行政工作、聯絡及宣傳等都已相當專業。但如果就此自滿，便會原地踏步，不進則退。長久已來，毅行致力科技化與及人性化的設計。2012 年第一次為 50 公里領袖組配備 GPS 追蹤設備，此舉大大提升了時間紀錄的準確度，及後也發展成可以讓親友們在網上追蹤。GPS 於翌年全面配備於 50 公里領袖組和成員組。唐子傑總監於 2012 年首次在 50 公里組別主持起步，想不到也為毅行帶來絕響。此外，於 2012 年我們又與心晴行動聯合主辦，為多有需要的人士籌得善款。心晴行動致力為精神病患者提供康服服務。

除此以外，為鼓勵有更多旅團積極參與活動，毅行於 2013 年首次加入了籌款項目，旅團可配分籌款額的 70%、地域可分 30%。是年並增設「地域重建精英歡樂毅行」領袖盃，路程為 3.5 公里，結果共籌得\$170,000 的善款。是年我們得到「心情行動的支持」合辦毅行，使毅行進一步推廣到社會更廣的層面。不得不提，2013 年的頒獎嘉賓是蘇志威先生，蘇先生並答允出任「毅行榮譽大使」一職，負責協助推廣毅行活動。蘇先生是本港知名度甚高的名星，是次的出席卻為青少年成員帶很大的驚喜，無論是成員還是領袖都紛紛爭著與他拍照。

亢龍有悔 2014-2016

所謂「合久必分，分久必合」。由於種種關係，由 2014 年開始，毅行長達七年的與社會服務機構合辦毅行的型式便告終。同年，毅行的名稱又改回「港島島軍毅行」。但是毅行仍是一直堅持服務社會的精神，於是年改為為社會服務機構提供協助，為食物銀行籌務罐頭食物，是年共籌得 3042 個罐頭，受惠機構分別為聖雅各福群會眾膳坊及東華三院善膳堂。而往後三年，罐頭數目一直上升。在多年與社會慈善機構的合作中，能充份體現到童軍的那份服務社群精神和毅力，在參加比賽之餘也可以幫到社會上有需要的人士。在隨後的屆別我們也主力增強成員愛護和專重大自然的意識，提倡「不留痕」(Leave No Trace) 和參與「和平使者計劃」(Messengers of Peace)。為使有更多成員和領袖參加毅行活動，我們搞了一個名「全民登山計劃」，計劃內容為…。此外，2014 年毅行也有一些創新，例如全面取消打咭，改為掃描 QR code，此舉不單減省了工作時間，還大大提升了時間紀錄的準確度，經掃描後的時間紀錄也可以在網上即時收看。同年也第一次使用航拍機紀錄比賽實況。此外，非比賽組別首次推出認識樹木手機應用程式，以代替紙造手冊。由於參加人數眾多，25 公里賽事要改為三輪起步。

2015 年的毅行增設山嶺童軍木製手杖獎項，凡得冠軍的領袖隊可獲手杖。結果是年的比賽參加隊伍突破 100 隊。同年，為讓青少年有更多機會參與會的政策和決策，第一次有青少年成員加入籌備委員會。當然，宣傳及推廣的工也是非常重要的一環，毅行於 2016 年這屆起設立「品牌推廣」部門，專門為毅行比賽設計多項宣傳及推廣工作，分別在報章、港鐵站、社交媒體等宣傳一番。「一世童軍」於該年第一次參加毅行，並透過參加毅行比賽去籌募旅費。因此大會也加設「一世童軍組」。

其實 2014 至 2016 年間也有幾樣小意思為毅行帶來了新驚喜。其一是增設了一世童軍組。「一世童軍」是港島地域所主動籌辦，集合各區較年長的童軍成員（深資童軍和樂行童軍），讓他們面向世界，有機會到各國遊歷，體驗當地童軍的生活，了解他們的文化和習俗。一世童軍組參加毅行的目的為實現目的和籌款。此外，使用航拍機、製作手機應程式、水滴旗等都是不少的毅行的創意和改進。2016 年更首次推行「海報追蹤」遊戲，吸引了更多成員參與毅行。

群龍無首 2017

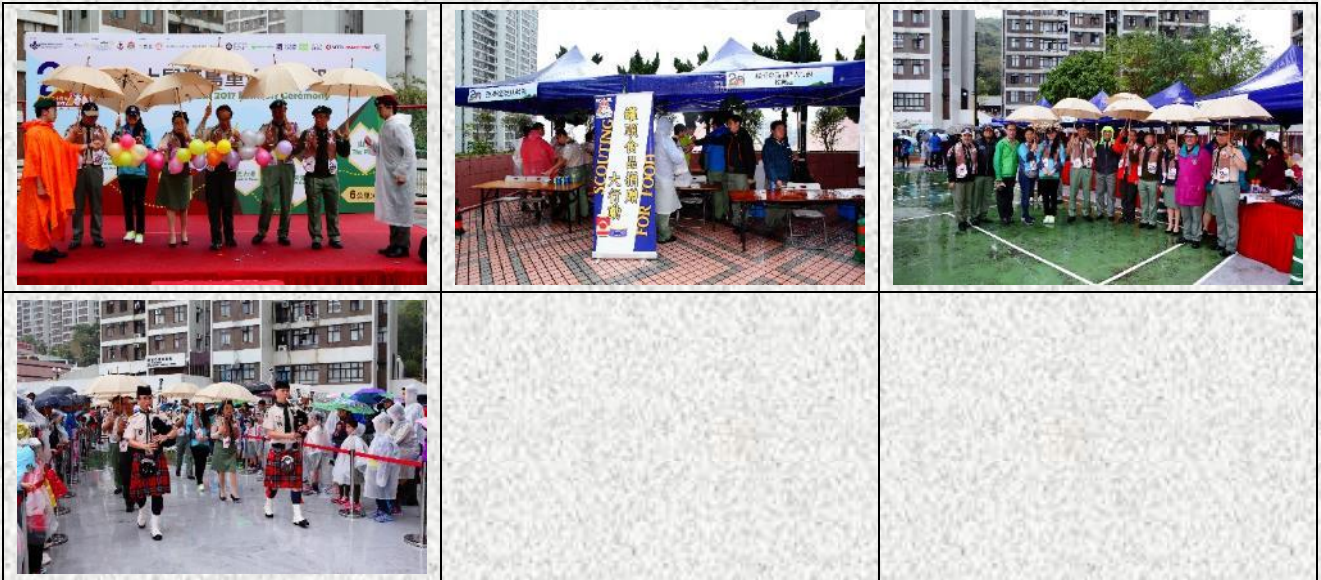
2017 年毅行舉辦第二十屆賽事，為慶祝港島童軍毅行即將踏入二十周年紀念，特備製作了「港島童軍毅行二十周年紀念特刊」。此外，比賽組也新加入了「15km」賽事，可讓更多童軍成員和領袖參與

比賽。由於 15 公里的集合地點與港島徑有一段距離，因此大會特製了標距柱以引導參加者按路線作賽。此外，是屆賽事也效法了其他大型賽事，參加者凡完成 50km 比賽，到終點時皆獲頒掛頸獎牌一個。童軍運動一向提倡「人與自然合一」，此屆的其中一個重點主題就是「不留痕 Leave No Trace」。還有一點，比賽組在是年開發了「Mobile GPS」系統，參賽隊伍只需下載預設程式並開啟使用，大會便開以全程監察隊伍的實時位置，這項發明大大有助比賽的進度監察和參賽者的安全性。是次毅行已到達了另一個新的起點，一切的工作已是自動化，達至和諧、達到毅行最初定立的目的，好應該有一個新的開始，一個大的革新。事隔九年，高永文醫生再一次重臨毅行頒獎禮，為各參加者勉勵一番。從 1998 年舉辦第一屆毅行，一眨眼就二十年過去，期間也經歷過不少困難，也有不少變革和進步，這全是有賴一班專業的童軍領袖和區、旅團的鼎力支持。至第二十屆毅行，所有的工作和項目都是得心應手，各個部門能各司其職，合作無間，充份發揮了童軍精神，此乃為「群龍無首」。關祺總監一手主導的港島童軍毅行，期間也為此足足服務了二十年，也是終告一段落。毅行在未來的日子將有另一翻新景象。所謂「合久必分、分久必合」。今年毅行又一次邀請到香港防癌會 XXX 到場主禮，防癌會並有意在來年度毅行再次與我們攜手合作。









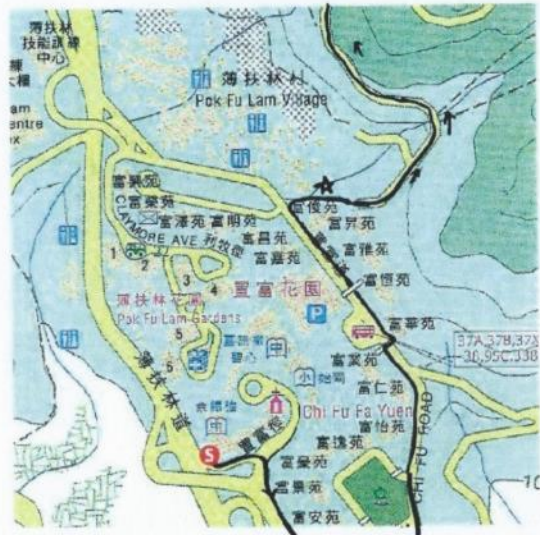
151

請依行程先後排列下列地點：

由1-16順序排列



路線圖 (一)：



⑤ 起點：薄扶林余振強第二紀念中學 → 圖書館 →
 富花園第十四座 (富嶼苑) → 馳馬徑 → 薄扶林水塘道
 (請按地圖上黑線路線前行)

路線圖 (二) :



彌峽林木塘 → 標距柱 H016 → 標距柱 H015 →
 彌峽徑 (標距柱 H014 → H010)
 (請按地圖上箭在路線前行)

路線圖 (三) :



彌峽徑 (標距柱 H014 → H010) → 西高山 →
 釀力道 → 盧吉道 → 終點: 山頂
 (請按地圖上箭在路線前行)



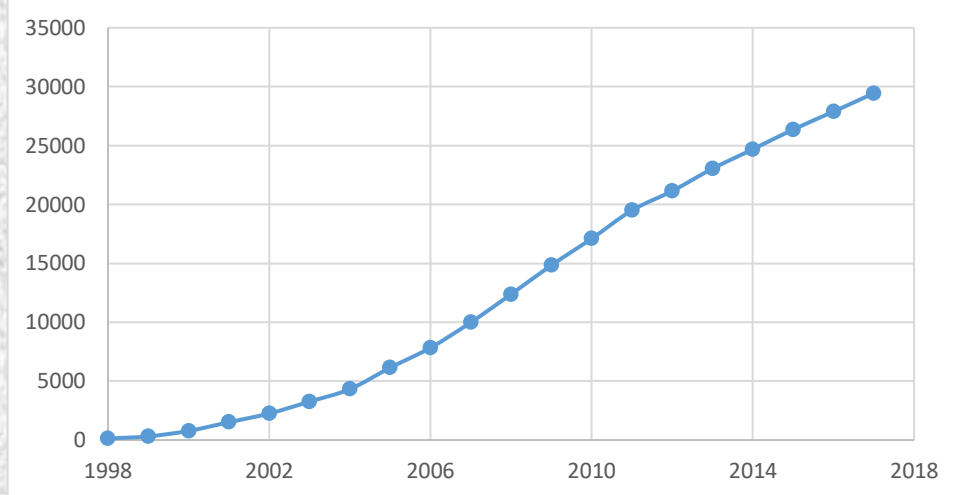


各項統計

參與人數

舉行年份	人數
1998	128
1999	184
2000	462
2001	740
2002	739
2003	1,008
2004	1,058
2005	1,820
2006	1,693
2007	2,152
2008	2,388
2009	2,462
2010	2,265
2011	2,401
2012	1,646
2013	1,895
2014	1,647
2015	1,677
2016	1,517
2017	1,558
總參加人數	29,440

累積人數



隊數統計

	毅行組				活力組／心晴組／扶輪公開邀請組				一世童軍組
	50 公里領袖組	50 公里成員組	25 公里童軍組	25 公里區際邀請賽	50 公里公開組	25 公里公開組	50 公里防癌組／心晴組	25 公里防癌組／心晴組	
1998									
1999									
2000									
2001									
2002									
2003									
2004									
2005									
2006									
2007									
2008									
2009									
2010									
2011									
2012									
2013									
2014									
2015									
2016									
2017									

師

統帥兵眾

紀律嚴明

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

作戰篇



比賽組別路段

本章會為大家介紹一下港島童軍毅行的各個路段和檢查站和路段，好讓各位能對比賽有更深入認識，有朝一天可以在路上大顯身手。

賽程介紹

港島童軍毅行以港島徑為比賽路線，港島徑是一條坐落在香港島群山的行山徑，全長五十公里，橫跨五個郊野公園。參加者需由港島東面的大浪灣為起點，在群山、水塘中穿梭，走到香港島西面的太平山頂，賽程雖長，但極富挑戰性。港島童軍毅行比賽把五十公里的賽程分為九段，並設有以下八個檢查站和終點站：

50公里比賽起點



50公里起點大浪灣

顧名思義以大浪聞名的大浪灣，一年四季皆浪濤洶湧，海浪甚至高達數公尺，是著名的滑浪景點。由大浪灣停車場作為集合區及起步區，隊伍需途經大浪灣村、馬塘坳、石澳郊野公園、龍脊等遠足熱點至一號檢查站土地灣，此段全長為 8.5 公里。在龍脊山上步行能飽覽整個石澳半島，遠眺東龍島和赤柱半島。順帶一提，大浪灣起點設公眾廁所。

一號檢查站 CP1 土地灣

檢查站位於土地灣村附近、石澳道上，位處開揚，能夠把赤柱半島盡入眼簾。星期天假日早上有不少房跑車駛經此處，因此各參加者在橫過石澳道時也必須格外留神。過了一號檢查站後，便會經過土地灣村，此處人跡罕見，沒久便會進入漫長平坦的引水道，若你精力充沛就不妨可以在此作一段長跑，至出口就是二號檢查站大潭道，此段全長為 7.5 公里。

CP1 土地灣



CP2 大潭道



二號檢查站 CP2 大潭道

檢查站位於大潭篤水塘附近，大潭篤是香港島上少有的濕地。大潭港內灣的紅樹林及泥灘生境，亦早已被列為具特殊科學價值地點。經過檢查站後便會進入樹木林蔭的小徑，約行 4.5 公里的路程後，便會走到大潭水塘道。雖然此段路段全部都是水泥路，但大部份路段都是斜路上山，頗費氣力。沿途可以欣賞到壯麗的大潭水塘和文化遺產的大潭主壩。經過主壩後，便會沿灣灣曲曲的斜路上到去 300 米高的三號檢查站大風坳，此段全長為 4.5 公里。

三號檢查站 CP3 大風坳

檢查站位於畢拿山與柏架山之間的山坳，高度約海拔 300 米。大風坳上設有燒烤區、涼亭和廁所等設施，是個郊遊的好地方。遊人也可在此沿柏架山路返回市區，最近的港鐵站為鰂魚涌港鐵站。穿過大風坳檢查站之後，便要一氣呵成步行 X 級樓梯，直奔畢拿山山頂。畢拿山山頂的高度為海拔 436 米，由此處可眺望柏架山和渣甸山。往後走便會經過荒廢了的採礦場，其後並與衛奕信徑會合。再爬 X X 米高，就會到達全個港島徑最高點渣甸山。在渣甸山山頂遠眺香港島北面 and 維多利亞港，是個觀看烟花的好地方。離開渣甸山後，步行 X X 級樓梯便能到達陽明山莊檢查站，此段全長為 4 公里。

CP3 柏架山道(大風坳)



CP4 陽明山莊



四號檢查站 CP4 陽明山莊

檢查站位於屋苑陽明山莊附近，是整條港島徑中少有見到的大型屋苑。由陽明山莊出發，稍稍沿路下斜便會經過黃泥涌水塘公園。水塘公園是香港首個划艇公園，亦是個悠閒好去處。然後，參加者會穿過黃泥涌峽、布力徑，繞過金馬倫山、金夫人馳馬徑、香港仔上水塘，便會到達灣仔峽（香港仔水塘道），此段全長為 7.5 公里。

五號檢查站 CP5 香港仔水塘道

檢查站位於灣仔峽公園南下約 500 米的香港仔水塘道。由此出發，在繞過田灣山的路程中，雖然整條路段大部分路段亦是密林，但參加者可從下斜路程密林之間欣賞南朗山的景緻，甚至可看見位於黃竹坑的海洋公園的海馬標誌及登山纜車，出口便到達檢 6 號檢查站貝璐道，此段全長為 6.5 公里。

CP5 香港仔水塘道



六號檢查站 CP6 貝璐道

檢查站位於貝璐道上，在香港仔和薄扶林兩個郊野公園之間。貝璐道原名為鴨巴甸新路，於 1960 年以第十八任香港總督貝璐命名，改為現時名稱。參加者離開檢查站後，便會沿一段很窄的引水道走約 1 公里後便需右轉上山到薄扶林水塘，沿路可以俯瞰欣賞田灣、香港仔、鴨脷洲及南丫島的景致，相當怡人。此段路程雖然比其他路程短，但參加者需要在短時間內不時上斜，並不簡單。此段全長為 4.5 公里。

CP6 貝璐道



CP7 薄扶林水塘道



七號檢查站 CP7 薄扶林水塘道

檢查站位於薄扶林水塘道。薄扶林水塘是香港島首個落成的水塘，參加者離開檢查站後，會先走一段很斜的水泥路，其後便需左轉入植林區、薄扶林家樂徑等路段。抵達配水庫後，便會沿路一行升至西高山。此段路程中亦會經過西高山機槍堡，該機槍堡是二次世界大戰期間的防衛設施之一，經過修復後已改成觀景台之用。再往前行約一千米便到達 8 號檢查站（盧吉道）。

此段全長為 5 公里。

八號檢查站 CP8 盧吉道

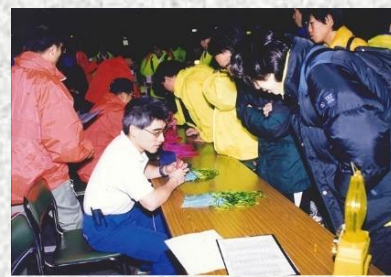
檢查站毗鄰太平山頂，除了郊遊人士外，亦有許多參觀太平山頂的遊客會在附近觀光。參加者離開檢查站後，便會轉入盧吉道。盧吉道是一個觀看日落的好去處，亦可在路程上居高臨下，飽覽太平山下及維多利亞港的風景。雖然盧吉道地勢平坦，但正如前文所述，由於路段上有不少觀光遊客，亦有不少長者和小童，參加者在此段路段作賽時，要特別小心，避免與其他途人碰撞，此段全長為 2 公里。

CP8 盧吉道



終點站 EP 山頂廣場

港島童軍毅行的比賽終點位於太平山頂，除了是香港島最高峰外，亦是香港的一個重要景點。每年的參加者能夠可在這個重要景點上完成賽事，別具意義。山頂廣場除了景色優美之外，附近的商場和食肆五花八門，若你不急於回家休息的話，可以在趟趟，在餐廳坐下獎勵自己。





港島徑標距柱



Figure 10



港島徑標誌



指示牌

50公里比賽起點



CP1 土地灣



CP2 大潭道



CP3 柏架山道(大風坳)



CP4 陽明山莊

25公里比賽起點 (布力徑)



CP5 香港仔水塘道



Page 31

15公里比賽起點 (貝璐道)



CP6 貝璐道



終點 (山頂芬梨道)





GPS





盧吉道眺望維港景色



渣甸山眺望維港景色



畢拿山遠望九龍



大潭水塘



眺望薄扶林水塘景色



遠望香港仔景色



英式古橋流水



遠望黃竹坑、海洋公園景色



遠望大潭篤水塘水壩



非比賽組別路段、事工介紹

港島童軍毅行除比賽組別外，亦設有以下非比賽組別，讓更多成員可以參加此項極具意義的活動。此外，各個組別亦設有不同事工，讓成員可在不同事工之中學習更多技能和知識。

活動項目	3.5 公里組	6 公里組
參加資格	各支部成員、其家長／親友及領袖	
路線	由山頂廣場出發，經過夏力道、盧吉道環繞山頂一週	由南區置富廣場出發，經薄扶林水塘道、瑪麗醫院、西高山觀景台、盧吉道到達山頂廣場
時間	約下午三時	約下午二時
名額	約 300 人	約 900 人

參賽號碼布自 2009 開始使用，此取代了以往一直用開的每人一張掛頸參賽證。隨著科技的進步，號碼布由最初的紙布質已改為今天所使用的螢光絹質。

號碼布



第18屆港島童軍毅行
15.3.2015

1328a

毅行25公里童軍組

Page • 57



此項參賽證是由 2014 年開始使用，此證已取代了以往用「打咭」的方式登記參賽隊伍到達檢查站登記，新證改用掃描 QRcode 方式，使登記程序更快、更準確。

參賽組別證

第18屆港島童軍毅行
毅行50公里領袖組

陳志光 麥浩傑
周達成 郭志興

1103

賽事中心 2574 4296

如要提出上訴，請於2015年3月15日下午
4時前以書面形式遞交大會副主席(賽事)。

毅行50公里領袖組 1103

各站開放及閉關時間

SP (H100)	開放：0530	CP 5 (H38)	開放：0925
大浪灣	關閉：0630	香港仔水塘邊	關閉：1415
CP 1 (H85/84)	開放：0645	CP 6 (H2625)	開放：1010
土地灣	關閉：0810	貝瑤道	關閉：1550
CP 2 (H68)	開放：0720	CP 7 (H15/14)	開放：1050
大潭道	關閉：0940	薄扶林水塘邊	關閉：1720
CP 3 (H60/59)	開放：0755	CP 8 (H7)	開放：1115
柏架山道	關閉：1050	盧吉道	關閉：1825
CP 4 (H52)	開放：0825	EP	開放：1130
渣甸山	關閉：1200	山頂	關閉：1915



1103

50公里

Page • 58



香港童軍總會於 XXXX 年推出「山嶺童行」獎勵計劃，以鼓勵有更多童軍成員及領袖進行行山活動。港島童軍毅行有部份路段是與山嶺童軍行的選段重複，於是便向童軍總會申請登記，並於 XXXX 年獲批准，此後，凡完成 50km 賽事組的成員均可獲確認完成「龍脊段」和「柏架山段」。

山嶺童行

- 為響應總會青少年活動署「山嶺童行」計劃，本年港島童軍毅行各個完成50公里項目的參加者，將會自動獲發「山嶺童行」—龍脊及柏架山之紀念鐵章乙枚。



- 詳情請瀏覽—

<http://prog.scouting.org.hk/gohiking>



Page • 61



山嶺童行 x 港島毅行

- 大會將安排工作人員在指定地點為各參賽者拍照，並上傳到大會及山嶺童行Facebook內；
- 另外，大會將製作精美紀念鐵章給予各毅行組之參加者，以茲紀念。



毅行是怎樣煉成的

想在港島童軍毅行比賽中取得佳績嗎？筆者有小小心得。要煉成毅行，不會是跑一場四百米賽事，也不像中短距離游泳比賽，不需要爆發力，我們所需要的是堅持力和耐力。港島徑全長五十公里，其實對於十多歲的成員來說，都頗為吃力。但如果足夠訓練和備戰，卻可以取得佳績。倘若參加隊員已有相當的行山經驗，那就事半功倍。訓練可以在比賽四個月前開始，分為行山訓練和耐力訓練。我們又會為大家建議比賽前一星期、前一天和比賽途中所需注意地方。

首先要為大家介紹的是比賽前四個月的訓練方法。要在毅行比賽中獲取佳績，熟習港島徑當然是不二之選。但是如果每次練習都是港島徑，成員會覺得悶，而港島徑的山勢高度比起香港其他路徑來說，不算很大，難以鍛煉上山耐力，筆者會為參賽隊伍加入其他山徑的訓練，就讓我們一齊來看看以下的日程表吧！

日期	地點	形式	預計完成時間
11 月份第三個星期六 (樂施毅行者比賽日)	麥理浩徑	行山體驗，去感受一下毅行的氣氛，可以選擇一、兩段較易行的路段，例如麥徑第五、六、九和十段	視乎路程選擇
12 月份第一個周末	港島徑第一至四段	初嘗港島徑路段，由山頂開始，終點為黃泥涌峽，全程約 25.5 公里	5.5 小時
12 月份第三個周末 或聖誕假期	港島徑第八至五段	再嘗港島徑路段，由大浪灣開始，終點為黃泥涌峽，全程約 24.5 公里	6.5 小時
1 月份第一個周末	麥理浩徑第一至三段	第一段為平坦的柏油路，第二段只有一座高山，其他路程為簡單起伏的斜路，第三段是要克服幾座高山，全程約 34.5 公里	10 小時
1 月份第三個周末	鳳凰徑第一至四段	第二段需要克服兩座超級高山，其後也是起伏較大的山徑，全程約 27.5 公里	8 小時
2 月份第一個周末	港島徑全程	試試一次過走畢港島徑的感覺，由大浪灣開始，山頂為終點，全程 50 公里	12 小時
2 月份第三個周末	麥理浩徑第三至六段	雖然這段路沒有 50 公里那樣長，但途中需要翻越多座高山，全程約 38 公里	10 小時
3 月份第一個周末	此日子以作後備之用		
3 月份第三個周日	港島徑	港島童軍毅行比賽大日子	8 小時內

*港島徑原路段的起點為山頂，因此港島徑的第一段應由山頂開始出發，至大浪灣為第八段。港島童軍毅行比賽採用逆行方式，以大浪灣為起點、山頂為終點，共分九段路程。

在麥理浩徑和鳳凰徑進行訓練時，需要留意天氣情況，因為有些山徑地勢險要，又不似港島徑那樣容易找到撤退路線。此外，港島童軍毅行的比賽當日，大會設有檢查站，各檢查站有水和食物供應。但上述的訓練建議，參加者是需要自備足夠食水和食物或者在路程中找士多購買。還有一點提醒，多數勝出的選手在比賽途中都是沒有背負，即是只攜帶一個小背囊，甚至沒有攜帶背囊，因此大家在訓練進行期間也可以盡量輕便。（備註：野外訓練是需要有經驗和合資格的教練去帶領。）

給普通隊伍的建議

以上訓練時間表只是讓想在毅行比賽中爭勝的隊伍作參考，若果你們只是想輕輕鬆鬆完成賽事，訓練可以把全條港島徑分為六次，每次完成兩段，共四次。第五和第六次可以行頭 25 公里或後 25 公里。到真正比賽當天才一次過行畢 50 公里。

此外，為求有更好表現，筆者建議成員在沒有行山訓練的那一個星期可以抽一天（星期五或星期六）去做長跑訓練。訓練由 10 公里開始，每次加 2 公里，直至能跑到 22 公里。（備註：長跑訓練是需要有經驗和合資格的教練去帶領）

比賽前兩星期內

在比賽前兩星期內不應再有長途的行山訓練，以免受傷，也不應作劇烈運動，應該要讓肌肉有充份休息和時間去修補曾受傷的肌肉。充其量可以作短程長跑練習，例如十至十五公里。如果想增加肌肉的效能，可以在比賽倒數前第二個星期，在這星期內盡量只吃肉，不吃澱粉質食物（飯、糖、面包）。到了比賽前倒數一星期，就把餐單置換過來，只吃澱粉質食物，不吃肉。此外，比賽前一星期應修剪腳甲，以減低下山時腳趾受傷的機會。比賽前一星期應有額外喝水，這可以減低在比賽時發生抽筋的機會。

比賽前一天

比賽前一天應預留時間去執背囊。背囊內載有小型電筒、太陽帽、power bar、水 500ml、朱古力棒、毛巾或手巾、身份証、手電、行程表、行山杖（如有需要）。隊長再次以電話提醒各隊員有關的集合時間及地點。各人應設定最少兩個鬧鐘；切勿關掉手提電話。記緊檢查清楚你的鞋狀況是否良好和鞋帶會否有斷開的情況、比賽時切勿穿新鞋。比賽前一晚應有充足睡眠，晚上十時前便應該上床休息，放鬆自己會比較容易入睡。

比賽當日

建議比賽當天在早上 3:30 起床（視乎居住地區而言），梳洗後就換衫，換上一致T恤、短褲、風衣、帽、穿兩對襪（一對薄襪打底，另加一對行山厚襪）。集合前可以在家中吃早餐（切勿吃得太飽，若對奶類有不適應就切勿飲用）。4:45am 在大會預定的登車點上車。大會車大約在 5:15am 到達起點，到達後可從速報到登記。在 5:30am 吃 power bar 及喝一支水(500ml)，做熱身及拉筋。第一組的出發時間為 6:00am，開步後切勿走得過急，要讓肌肉適應。這時天還未亮，要開啟電筒照明。

比賽途中

大會將於每檢查點提供簡單食物和飲料，參加者亦可按本身需要自備食物及飲料，以含高碳水化合物者為佳。活動期間可以更換襪子，有助防止腳部和腳指起水泡的機會。比賽途中宜多飲用適量的水。切記量力而為，發覺呼吸不暢順，應減慢速度，靠近路邊休息及回氣。若比賽時的天氣為潮濕及高溫，身體不能散熱便會有機會中暑。中暑者皮膚會泛紅並且乾燥，若中暑者仍有知覺，可為傷者降溫，盡快送院治理。

對競賽選手的溫馨提示

1. 注意身體狀況：最好不發生抽筋，因為當第有一次抽筋後，就算復原過來後，往後的路程就會很容易再發生抽筋。抽筋是有先兆的，若有感覺將會抽筋時就要即時停下來。此外，也應盡量減低扭傷或撞傷的機會；若有輕微扭傷，可以讓傷處繼續有漸進式活動。
2. 要多喝水：沿途要多喝水，切勿感到口渴時才喝水。因為當你感到口渴時，身體已進入缺水的狀態。
3. 比賽策略：整段路程有 50 公里之長，可以考慮留前鬥後，在頭 25 公里裡只需要跟貼對手便足夠了。離開四號檢查站後再發力也未遲。千萬要記緊一件事情，毅行的賽則是四人一隊一同衝終點的，因此全隊裡若有一位成員狀態較差，也應以他為全隊的標準。
4. 要照顧全隊人的感受：沿途應估計下一段應該有多少路程、走多久。在中途亦要提醒隊員太約還有多少時間到下一檢查站；要向隊員介紹每一段路會有什麼特色的難度。
5. 上山下山：上山和上斜路，切忌過急和急跑，慢慢行可作緩衝和讓肌肉休息；落斜和落樓梯可急行和跑，但要有充足訓練和小心失平衡和抽筋。
6. 臨近終點：過了西高山觀景台後，若你們想到有可能擠身三甲的時候，可以在這最後 3 公里快跑爭勝，也要量力而為，並小心碰到途人。
7. 以下有幾個路段的步行戰術可作參考：
 - 大潭引水道可作緩步跑
 - 大潭水塘上大風坳時要減慢速度，作緩衝之用
 - 若平路能維持約 5 分鐘一條標距柱即代表你們以每小時 6 公里的速度比賽；4 分鐘即代表每小時 7.5 公里。
 - 臨上薄扶林前（過田灣後）H 0 2 2，有一段大樓梯及斜路，要小心抽筋和體力耗盡
 - 過薄扶林後，也有一段斜路上觀景台。
8. 無論如何，四人一定要一同前進，千萬不可有先後之分

以上訓練策略只供參考，各隊應該有相應適當的調節。



文：陳國基醫生

急救小貼士

急性運動創傷

經常運動可以強身健體，但是運動創傷的問題卻不容忽視。一般來說，運動創傷可以分為以下兩大類：

1. 急性運動創傷

急性運動創傷是指由於外力所引起對身體的傷害，例如與其他隊員或器械碰撞，引致肌肉撕裂、脫臼、骨折等；而由於運動令身體的負荷增加，亦會令一些已確診或潛在的疾病（例如心臟病、哮喘、糖尿病等）發作。

2. 慢性運動創傷

慢性運動創傷是經過日積月累的運動訓練而慢慢形成出來的，傷者並沒有一次突如其來的事件（例如撞傷、心臟病發等）而引致傷害。

急性運動創傷的急救

急性受傷可以是輕微的（例如跌倒擦傷），亦可以是非常嚴重的（例如心臟病發、或是嚴重創傷引致心跳停止），我們應該要有一套特定的程序去處理各種情況。適當的急救能保存生命、防止傷勢惡化、以及促進復原，而急救的優先次序包括以下各項：

1. 維持傷者呼吸和血液循環
2. 處理大量出血
3. 處理骨折
4. 處理其他傷勢

若發生意外而傷者不支倒地時，我們應以下列步驟進行急救，以維持傷者的呼吸和血液循環：

1. **Danger** — 確定現場環境安全
我們必須在安全的情況下，才可進行施救。
2. **Response** — 檢查清醒程度
檢查傷者清醒程度，以判斷是否有即時生命危險。若發現傷者沒有知覺，應立即報警及尋求其他人援助。
3. **Airway** — 暢通氣道
我們應暢通傷者的氣道，以避免傷者的舌頭及喉部內的肌肉因失去知覺而出現鬆弛及墮後，令呼吸道受阻。
4. **Breathing** — 維持呼吸
檢查傷者呼吸。若沒有呼吸，應立即進行人工呼吸。
5. **Circulation** — 維持血液循環
若傷者沒有生命表徵，應立刻施行心外壓。我們應以30：2的比例（即30次心外壓：2次人工呼吸）進行心肺復甦法，直至傷者恢復呼吸，或由其他人接手處理為止。

若傷者沒有生命危險，我們應視乎受傷的情況進行急救，例如止血和固定骨折等。當然很多時候，傷勢都不是那麼嚴重，而實際上大部分的急性運動創傷都只是肌肉及軟組織受傷或是關節扭傷等問題，而我們應以下列的方法處理：

1. **保護 (PROTECTION)**
穩定及保護傷處，以免再次受傷。
2. **休息 (REST)**
讓傷者休息，避免繼續訓練。
3. **冰敷 (ICE)**
受傷後的首24至48小時可使用冰敷，令血管收縮，減少從受傷血管中流出血液，從而減少疼痛各腫脹。當紅、腫、痛等徵狀消失後，便可轉為熱敷，以促進血液循環及加速復原。
4. **壓迫 (COMPRESSION)**
利用彈性繃帶包紮患處，以固定及減少腫脹。
5. **抬高患處 (ELEVATION)**
當完成上述的步驟後，在可能的情況下，將患處抬高至高於心臟位置，幫助防止腫脹。✿

疲勞與恢復 (一)



水果是補充體能不俗的選擇

上期文末談及不要丟棄舊衣物，因為可於賽後使用，而且賽後缺水欠糖、抵抗力下降加上身體失溫，行李又未必能立即取回，找回舊衣物並立刻穿着可防止生病。

疲勞成因

運動後疲勞有 3 個原因：身體大量耗糖及流汗令血糖水平下降而引致頭昏腦脹；劇烈運動時肌肉快速產生能量後，產生並積聚代謝廢物——乳酸，以致酸軟乏力；最後是肌肉不斷大力收縮，導致輕微肌纖維撕裂及血管破損而疼痛。



慢跑是舒緩疼痛的好辦法



大量流失養份和水份容易令人頭昏腦漲

恢復有方

血糖水平可在賽後以適量飲食補充，一般一至兩小時內可以恢復。肌乳酸也會由血液運回肝臟，分解後便會重新變回糖分，酸軟感覺可於數小時以至一天左右消除。最麻煩就是疼痛，因很多時是賽後第二天睡眠過後才開始，故又稱遲發性肌肉酸痛。疼痛最長會維持兩三天，嚴重的使人動彈不得；只有停止運動，靜心休息，待小創傷自行癒合，酸痛才可消除。

休息固然可以讓身體復元，惟此方法過於被動，亦可能影響重新練習進度。故運動員多會採用「主動恢復」，方法有：靜態拉伸、運動按摩、外用藥物（如膏貼或噴劑）、冰筒浸浴或溫水浴（用法及功效不同），以至慢跑等。✿

下期預告：疲勞與恢復（二）



文：吳榮卓

九龍第 150 旅深資空軍團團長
香港業餘田徑總會註冊教練及裁判
北京體育大學運動訓練教育學士學位課程（田徑專項）——肄業中

疲勞與恢復 (二)



主動恢復有助重新投入訓練

「主動恢復」是運動員賽後盡快重新投入訓練的不二法門。

「靜態拉伸」是最常用的方法。在穩定的場地，以放鬆的心情牽拉目標肌肉，以 10 至 15 秒為一組，左右輪流各做二至三組。肌肉要有被拉扯的感覺但不過分疼痛，要均勻呼吸，千萬不能閉氣。「靜態拉伸」一般可在完成運動後立刻進行，但如在極大運動量後，肌肉會變得僵硬，硬要拉扯會引致抽筋，甚至拉傷肌肉，這時應先補充體力，讓身體適應後才進行。

按摩肌肉

按摩也是很好的恢復方法，惟必須確定運動後沒有嚴重損傷才可進行。經濟許可的話當然可由專業理療師推拿，大家亦可在家中利用小工具自行放鬆，如泡沫軸最適宜針對大腿或上背等的大肌肉，網球則可集中力量於一點用來放鬆臀部內的深層肌肉。

外用舒緩藥物

外用舒緩藥物主要分為噴劑、水劑或油劑、膏狀或膏貼類等。這些舒緩藥物大多含薄荷成份，具輕微麻痺及鎮痛作用。這些藥物尤其是膏貼類，在首次使用時最好先小量嘗試以防過敏；如使用噴劑或揮發性重的藥物，要小心藥物入眼引致不適；若氣味濃烈的或會影響家人，故筆者近年多用膏貼類，因對家人的影響最小。✿



針對患處的按摩效果更佳
(網上圖片)



按摩是很好的恢復方法(網上圖片)



外敷藥品多含有薄荷，具有鎮痛作用

下期預告：避免受傷



文：吳榮卓

九龍第 150 旅深資空童軍團團長
香港業餘田徑總會註冊教練及裁判
北京體育大學運動訓練教育學士學位課程(田徑專項)—— 肄業中

避免受傷



當 你愛上跑步，並無時無刻想超越自己時，傷患的風險已如影隨形。

傷患可分為急性與慢性。跑步初學者最常因扁平足拉傷足弓或錯用後腳落地撞擊引致腳蹠筋腱發炎；老手則會因高速練習時的閃避動作弄傷膝蓋或腳踝，或因過勞拉傷大腿後肌或膕內深層肌肉等。若不幸受到急性傷患，應立刻停止運動及儘快就醫，切勿胡亂服用消炎藥，延誤病情。

慢性損傷是肌肉關節隨着長時間不斷累積的勞損形成，原因或是個人先天問題、跑姿不正確、過度操練、肌肉強弱不一或過勞等。膝蓋是慢性損傷的「重災區」，如：膕骨（波羅蓋）內則發炎，或大腿外側（髂胫束）僵硬等。部分先天性問題如女性的X字形腳引致膝蓋內彎是無法根治的，但大部分勞損如非已達傷筋挫骨程度，治標的可以針灸、推拿或以內外消炎鎮痛方式止痛；治本則應減小訓練多加休息，並多作跑姿練習及進行力量訓練，以改善勞損的情況。很多人誤以為某些大肌肉崩緊是由於力量不足，但其實正好相反，由於個別肌肉太強，連其他較小肌肉該參與的運作也取代了，以致負擔太大因而勞損，又稱為「代償作用」。如有此情況，應多鍛鍊周邊肌肉以釋放大肌肉壓力，崩緊現象便會慢慢消除。✿



文：吳榮卓

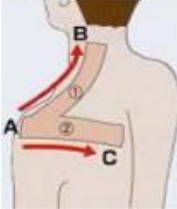
九龍第 150 旅深資空軍團團長
香港業餘田徑總會註冊教練及裁判
北京體育大學運動訓練教育學士學位課程（田徑專項）—— 羅業中

肌腱貼

肌内效貼布貼紮法 (基本範例)

腰部 (豎棘肌貼紮)	膝部 (股四頭肌貼紮)	肩部 (上中斜方肌貼紮)	足部 (腓腸肌貼紮)	腕部 (伸腕肌群貼紮)
<p>1. 貼布剪成 "Y" 字型，固定於尾椎上方。</p> 	<p>1. 膝蓋伸直，貼布剪成 "Y" 字型，固定於大腿上方。</p> 	<p>1. 貼布剪成 "Y" 字型，固定於肩峰。</p> 	<p>1. 貼布剪成 "Y" 字型，固定於腳底。</p> 	<p>1. 貼布剪成 "Y" 字型，固定於手腕基部。</p> 
<p>2. 身體前彎，將背部完全伸展，貼布沿脊椎兩側，順勢貼上。</p> 	<p>2. 膝部完全彎曲，伸展股四頭肌，將貼布橫過膝蓋骨，順勢貼上。</p> 	<p>2. 上面一條，沿肩胛上方向頸部貼上；另一條貼於肩峰後下緣。</p> 	<p>2. 膝蓋伸直，足部上勾，伸展小腿後側肌肉，貼住左右，順勢貼上。</p> 	<p>2. 手腕伸展，貼布由兩側包住伸腕肌群，結束於手腕外側。</p> 
<p>疼痛部位，特別加強 身體前彎，針對疼痛部位，作一橫向加強。</p> 	<p>疼痛部位，特別加強 貼布剪成 "Y" 字型，固定於膝蓋下方，由膝，由下往上拉。</p> 	<p>疼痛部位，特別加強 貼布剪成 "Y" 字型，固定於三角肌止端，於伸腕狀態時，貼住前後三角肌。</p> 	<p>疼痛部位，特別加強 貼布固定於大姆指基部，足部屈曲，伸展小腿正面，貼布順勢貼於小腿上部外側面。</p> 	<p>疼痛部位，特別加強 於手腕外側，作一橫向加強。</p> 

運動醫療用貼布：簡易貼紮示意圖

 <p>1. 起點固定在 A 醫療用貼布的起點在肩胛外上接側鎖近後三角肌處。</p> <p>2. A→B 輕拉醫療用貼布，順著肩膊上緣往頸後方貼上。</p> <p>3. A→C 橫跨肩夾骨輕拉後貼上。</p>	<p>簡易貼布可對半剪開</p> <p>1. 起點固定在 A 起點於三角肌下緣處。</p> <p>2. A→B 沿著三角肌前緣環貼於腋蓋關節處。</p> <p>3. A→C 沿著三角肌後緣環貼於腋蓋關節處。</p>
<p>先大約量測要貼的長度 貼紮前，身體需先往前傾</p> <p>1. A→B (起點固定在 A) 沿著脊椎左外側，輕拉醫療用貼布往上貼</p> <p>2. A→B (起點固定在 A) 沿著脊椎右外側，輕拉醫療用貼布往上貼</p> <p>3. 約在腰上的位置，直接橫貼</p>	<p>先大約量測要貼的長度 貼紮前，膝蓋請彎曲</p> <p>1. A→B (起點固定在 A) 沿著大腿正中，輕拉醫療用貼布往下貼至脛骨下緣</p> <p>2. C→B (起點固定在 C) 沿著大腿外側，輕拉醫療用貼布往下貼至脛骨下緣</p> <p>3. D→B (起點固定在 D) 沿著大腿內側，輕拉醫療用貼布往下貼至脛骨下緣</p>
<p>先將醫療用貼布對半剪，寬約 25mm 先大約量測要貼的長度 貼紮前，手指請彎曲</p> <p>1. A→B (起點固定在 A) 沿著手指向上貼，需經過骨節正中處</p>	<p>先大約量測要貼的長度</p> <p>1. 手腕上緣處，繞著手腕貼一圈即可 (需微拉醫療用貼布)</p>
<p>先將醫療用貼布對半剪，寬約 25mm 先大約量測要貼的長度 貼紮前，膝蓋 & 腳趾彎曲</p> <p>1. 以腳跟做起點 A 固定</p> <p>2. A→B (起點固定在 A) 先拉一條由外側貼至 B 點 (需微拉醫療用貼布)</p> <p>3. A→C (起點固定在 A) 再拉一條由內側貼至 C 點 (需微拉醫療用貼布)</p>	<p>先大約量測要貼的長度</p> <p>1. A→B (起點固定在 A) 腳跟 A 往腳姆指的方向微拉醫療用貼布貼上</p> <p>2. A→C (起點固定在 A) 腳跟 A 往腳小指的方向微拉醫療用貼布貼上</p> <p>3. D→E 在腳掌面處，由中間外側貼到中間內側，不需要繞整個腳一圈。</p>

各檢查站的膳食安排（2017）

膳食安排

50公里毅行組及50公里扶輪公開組

分站	地點	水	包裝飲品	麵包	蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
起點	大浪灣	水	包裝飲品	麵包	蕉		迷你麵包	朱古力
CP1	土地灣	水						
CP2	大潭道	水						
CP3	柏架山道/大風坳	水			蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP4	渣甸山/陽明山莊	水			蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP5	灣仔峽/香港仔水塘道							朱古力
CP6	貝璐道	水			蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP7	薄扶林水塘道	水			蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP8	盧吉道	水			蕉	電解質飲品		朱古力
終點	山頂							

區際邀請賽、25公里童軍毅行組及25公里扶輪公開組

分站	地點	水	包裝飲品	麵包	蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
起點	鄧肇堅維多利亞官立中學	水			蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP5	灣仔峽/香港仔水塘道							朱古力
CP6	貝璐道	水			蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP7	薄扶林水塘道	水			蕉	電解質飲品	迷你麵包	朱古力
CP8	盧吉道	水			蕉	電解質飲品		朱古力
終點	山頂							

Page 55










毅行小背包(附圖)

<http://fitz.hk/sports/hiking/%E6%AF%85%E8%A1%8C%E5%82%99%E6%88%B0-11%E4%BB%B6%E5%BF%85%E9%A0%88%E6%B8%AC%E8%A9%A6%E7%9A%84%E8%A3%9D%E5%82%99/>



港島童軍毅行 路線指示咭 ISTW Your Guider

以下號碼是你剛剛經過所看到標距柱的號碼。The following numbers are the distance post numbers where you have just passed at the scene shows in the picture.

		
<p>H047 轉左入小路往香港仔水塘 Turn left to footpath and go to Aberdeen Reservoir</p>	<p>H045 左轉往香港仔水塘 Turn left to Aberdeen Reservoir</p>	<p>H044 繼續前往香港仔水塘 Keep forward to Aberdeen Reservoir</p>
		
<p>H044 右轉往香港仔水塘 Turn right to Aberdeen Reservoir</p>	<p>H042 選左邊路 Take left</p>	<p>H042 選右邊上樓梯 Take right and up the stair</p>
		
<p>H042 選左邊經中峽道往布力徑 Take left to Black's Link via Middle Gap Road</p>	<p>H042 選右邊向灣仔峽方向 Take right to Wan Chai Gap direction</p>	<p>H039 選左邊往貝璐道方向 Take left to Peel Rise</p>
		
<p>H038 選左邊往貝璐道方向 Take left to Peel Road direction</p>	<p>H037 繼續向前往貝璐道方向 Keep forward to Peel Rise</p>	<p>H031 繼續向前往貝璐道 Keep forward to Peel Rise</p>



H027 選左邊往香港仔方向
Take left to Aberdeen direction



H026 轉右邊
Turn right



H026 選右邊往薄扶林水塘道
Take right to Pokfulam Reservoir



H024 選右邊上樓梯
Take right and up the stair



H023/2 繼續向前往薄扶林水塘
Keep forward to Pokfulam Reservoir



H017 選右上斜路
Take right and go up



H017 選左邊路
Take left



H016 轉右往山頂方向
Turn right to the Peak



H015 選左邊樓梯入小路
Take left to the footpath



H011 繼續向前經盧吉道往纜車總站
Keep forward to the Peak Station via Lugard Road



H008 選右上樓梯往山頂
Take right to the Peak

為環保，救地球。此咁可循環再用，請勿隨處棄置。
You can help to save the World! Please reuse this card.

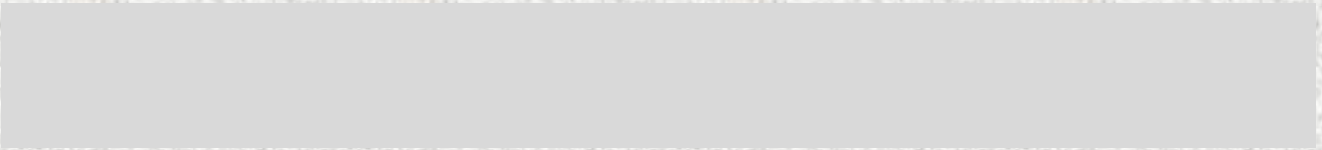
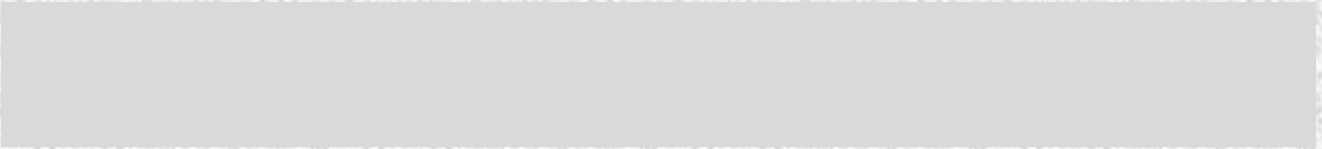
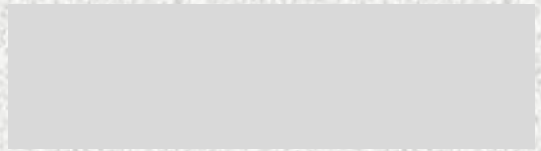
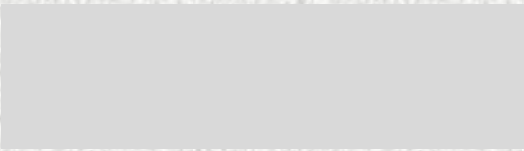
此指示咁只作參考之用，若你的隊伍因為此咁之使用而影響了你們的成績，大會均無須負責。

This route hints card is used for reference only. If your record is affected due to the use of this card, the organizer should bear with no responsibility.

大壯

聲勢壯大

誠信自守





瑯琊榜

獎項介紹



得獎旅團和單位

港島第 1 旅	港島第 101 旅	港島北區	銀禧第 28 旅
港島第 5 旅	港島第 139 旅	港島南區	九龍第 3 海童軍旅
港島第 7 旅	港島第 139 旅	港島西區	九龍第 18 旅
港島第 10 旅	港島第 149 旅	筲箕灣區	東九龍地域
港島第 10 海童軍旅	港島第 153 旅	維多利亞城區	東九龍第 146 旅
港島第 12 旅	港島第 159 旅	灣仔區	東九龍第 117 旅
港島第 14 旅	港島第 161 旅	柴灣區	東九龍第 223 旅
港島第 15 旅	港島第 175 旅		東九龍第 1072 旅
港島第 16 旅	港島第 190 旅		新界地域
港島第 17 旅	港島第 190 旅		離島第 1 旅
港島第 23 旅	港島第 193 旅		青衣第 3 旅
港島第 35 旅	港島第 221 旅		璧峰第 6 旅/新界北區第 6 旅
港島第 55 旅	港島第 236 旅		荃灣第 7 旅
港島第 56 旅	港島第 242 旅		離島第 17 旅
港島第 66 旅	港島第 242 旅		荃灣第 24 旅
港島第 81 旅	港島第 245 旅		元朗西第 24 旅
港島第 82 旅	港島第 263 旅		元朗西第 30 旅
港島第 99 旅	港島第 1316 旅		十八鄉第 54 旅
	港島第 1660 旅		新界第 1431 旅
			新界第 1579 旅

得獎旅團



支持旅團





毅行組別 50 公里領袖組

港島第 99 旅 9:42
新界北第 6 旅 9:48
港島第 236 旅 10:06

1999

港島第 221 旅 7:28
港島第 193 旅 8:32
港島第 242 旅 8:35

2000

港島第 221 旅 7:14
港島第 242 旅 9:07
港島第 56 旅 9:11

2001

港島第 221 旅 7:19
港島第 236 旅 7:50
港島第 242 旅 8:21

2002

港島第 221 旅 7:52
港島第 242 旅 7:58
九龍海童軍第 3 旅 8:04

2003

港島第 221 旅 6:32
港島第 236 旅 7:27
港島第 56 旅 7:48

2004

港島第 236 旅 7:12
港島第 221 旅 8:14
港島第 190 旅 8:30

2005

港島第 236 旅 6:46
港島第 221 旅 7:23
港島第 56 旅 7:33

2006

港島第 236 旅 6:41
港島第 236 旅 7:32
港島第 56 旅 7:52

2007

璧峰第 6 旅 5:57
港島第 236 旅 6:29
港島第 1660 旅 7:17

2008

港島第 236 旅 7:35
港島第 16 旅 7:39
港島第 7 旅 7:51

2009

港島第 7 旅 7:43
港島第 16 旅 7:50
港島第 16 旅 8:51

2010

港島第 16 旅 6:40
港島第 7 旅 7:18
港島第 17 旅 8:17

2011

港島第 16 旅 6:51
港島第 17 旅 8:33
港島第 236 旅 9:32

2012

港島第 16 旅 6:58
港島第 7 旅 7:31
港島第 35 旅 9:17

2013

港島第 16 旅 6:58
港島第 81 旅 7:27
港島第 10 旅 8:29

2014

港島第 16 旅 7:05
港島第 17 旅 7:49
港島第 16 旅 8:08

2015

港島第 16 旅 7:13
港島第 17 旅 7:27
港島第 81 旅 7:56

2016

港島第旅
港島第旅
港島第旅

2017

毅行組別 50 公里成員組

荃灣第 24 旅 8:28
 新界北第 6 旅 9:28
 新界北第 6 旅 10:07

1999

港島第 55 旅 8:25
 港島第 236 旅 8:40
 港島第 99 旅 9:12

2000

港島第 221 旅 7:44
 港島第 55 旅 8:10
 港島第 236 旅 8:16

2001

港島第 221 旅 8:04
 港島第 1316 旅 8:39
 港島第 56 旅 9:44

2002

港島第 221 旅 7:44
 荃灣第 24 旅 8:04
 港島第 12 旅 8:34

2003

港島第 190 旅 &
 港島第 10 海童軍旅 7:51
 港島第 221 旅 8:18
 港島第 81 旅 8:38

2004

港島第 221 旅 6:40
 港島第 17 旅 8:02
 港島第 12 旅 8:03

2005

港島第 221 旅 7:02
 港島第 236 旅 8:09
 港島第 99 旅 8:14

2006

荃灣第 24 旅 8:02
 璧峰第 6 旅 8:06
 港島第 99 旅 8:23

2007

璧峰第 6 旅 8:37
 港島第 15 旅 8:39
 東九龍第 223 旅 8:49

2008

港島第 221 旅 7:50
 港島第 15 旅 8:02
 港島第 99 旅 8:30

2009

港島第 221 旅 7:43
 港島第 99 旅 7:50
 港島第 15 旅 8:51

2010

港島第 221 旅 7:07
 港島第 15 旅 7:38
 港島第 10 旅 8:00

2011

港島第 221 旅 6:49
 港島第 10 旅 7:33
 港島第 15 旅 7:33

2012

港島第 15 旅 7:05
 港島第 221 旅 7:45
 港島第 15 旅 7:51

2013

港島第 221 旅 6:22
 港島第 15 旅 7:04
 港島第 10 旅 8:26

2014

港島第 221 旅 7:02
 港島第 81 旅 8:01
 港島第 16 旅 8:39

2015

港島第 15 旅 8:14
 港島第 81 旅 8:27
 港島第 10 旅 8:29

2016

港島第旅
 港島第旅
 港島第旅

2017

毅行組別 25 公里童軍組

港島第 56 旅 3:59
 港島第 99 旅 4:07
 港島第 99 旅 4:22

2004

港島第 56 旅 3:41
 港島第 12 旅 3:43
 港島第 245 旅 4:15

2005

港島第 12 旅 3:41
 港島第 159 旅 3:49
 港島第 7 旅 4:10

2006

東九龍第 223 旅 3:41
 港島第 15 旅 3:50
 港島第 56 旅 3:51

2007

港島第 15 旅 3:30
 港島第 236 旅 3:34
 離島第 1 旅 3:42

2008

港島第 12 旅 3:22
 港島第 101 旅 3:54
 港島第 236 旅 3:55

2009

港島第 66 旅 4:06
 港島第 56 旅 4:13
 港島第 15 旅 4:15

2010

港島第 10 旅 4:11
 港島第 149 旅 4:13
 港島第 16 旅 4:14

2011

港島第 10 旅 3:31
 港島第 16 旅 3:43
 港島第 10 旅 3:53

2012

港島第 10 旅 4:16
 港島第 7 旅 4:17
 港島第 99 旅 4:20

2013

港島第 16 旅 3:27
 港島第 81 旅 3:56
 港島第 14 旅 3:57

2014

港島第 81 旅 3:35
 港島第 10 旅 3:35
 港島第 82 旅 3:49

2015

港島第 10 旅 3:18
 港島第 81 旅 3:28
 港島第 7 旅 3:50

2016

港島第旅
 港島第旅
 港島第旅

2017

毅行組別 25 公里區際組

港島西區 3:53 港島北區 3:54 港島南區 4:29 2005	港島南區 3:32 維多利亞城區 4:00 2006	港島北區 4:02 維多利亞城區 4:50 2007	灣仔區 4:16 港島北區 5:15 筲箕灣區 5:15 2008
---	----------------------------------	----------------------------------	--

港島北區 3:57 筲箕灣區 4:32 港島西區 5:03 2009	筲箕灣區 3:08 港島西區 3:53 港島北區 4:28 2010	港島北區 4:23 灣仔區 4:40 筲箕灣區 4:52 2011	灣仔區 3:24 港島西區 3:45 港島北區 4:16 2012
---	---	--	--

港島北區 4:21 柴灣區 5:47 2013	港島北區 4:15 港島西區 4:42 柴灣區 5:00 2014	港島南區 4:22 港島北區 4:24 柴灣區 4:43 2015	港島西區 3:21 維多利亞城區 3:30 港島北區 4:10 2016
-------------------------------	--	--	---

第一名 第二名 第三名 2017



港島南區代表贏得最佳團隊服裝獎 2016

活力/心晴/扶輪組 50 公里賽

			1999		
2000			2001		
2002			2003		
2004			2005		
2006			2007		
2008			2009		
2010			2011		
2012			2013		

2014			2015		
2016					

活力/心晴/扶輪組制服團體代表賽

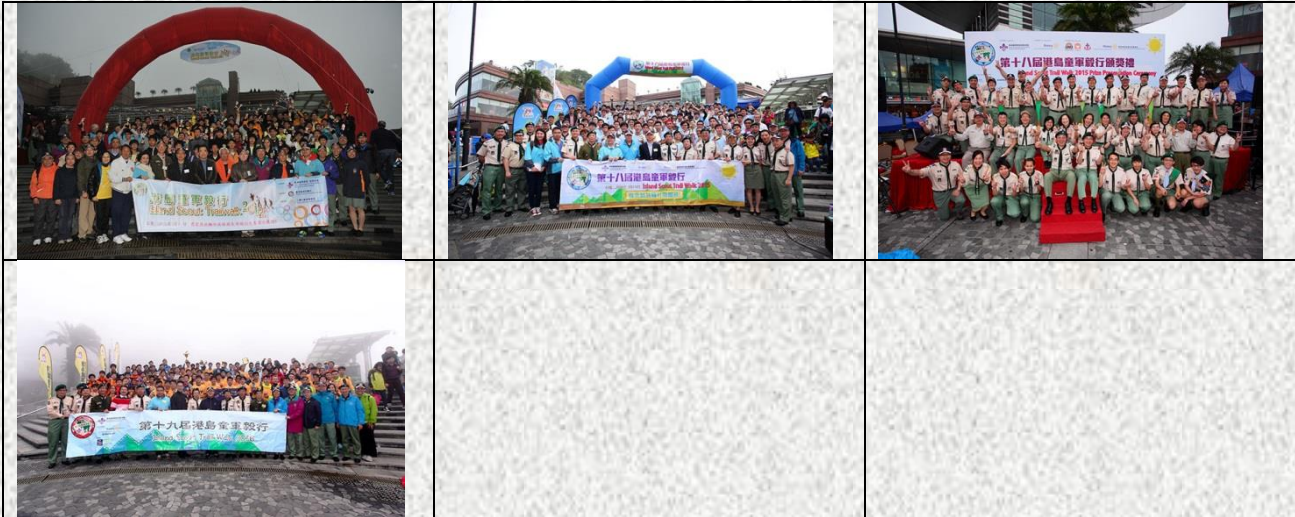
			1999		
2000			2001		
2002			2003		
2004			2005		
2006			2007		
2008			2009		
2010			2011		
2012			2013		

2014			2015		
2016					

實力至上

(7HKG、236HKG、99HKG、221HKG、24TWG、6NTR、16HKG、港島北區)

大合照

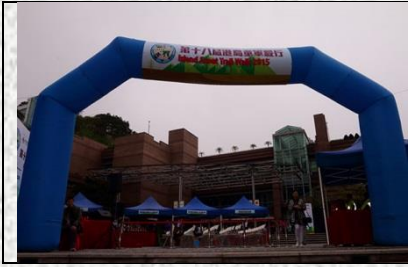


Show



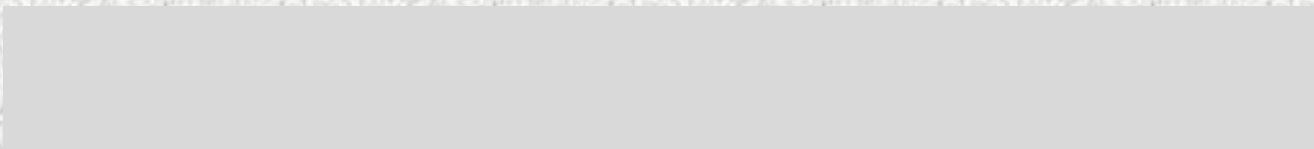
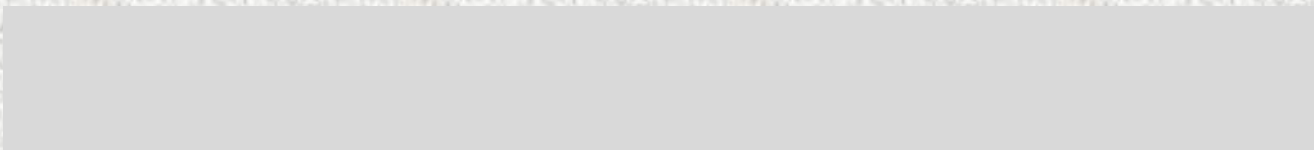
Mis





大有

昌盛富有 滿不可溢



凱旋篇



山頂終點站

「『我們隊伍還有不到三公里便能抵達毅行的終點站山頂廣場，各位成員加把勁，繼續堅持下去！』由盧吉道檢查站至山頂終點站，途中會沿著等高線經過兩公里的路程，若果你們隊伍不是要爭勝，或者要在檢查站關閉前趕著去報到，大可以慢慢走，沿路飽覽一下香港島西區和中區的景色。從四百米高處俯瞰密集的樓房，彷彿置身於小人國世界中。說時遲，那時快，漸漸傳來熱鬧人群的聲音。未許，已看到山頂終點站衝線點，各人便拔足狂奔，手挽手一起衝過終點，終於完成了今天的賽事，感慨萬分。」

在每年毅行的大日子裡，早上十時許，大批的毅行工作人員便陸續到達山頂廣場，為毅行比賽最後工作好好準備。每年有超過一百隊伍好不容易地捱過了廿五公里或五十公里路程，抵達山頂終點站，繁忙的工作即將展開。負責終點的同事要張開橫額，等待隊伍衝線。賽事組終點站的同事旋即為隊伍紀錄時間、派發餐券，並為首數名的隊伍派發領狀獎通知咭，並提醒他們需依時報到。另一邊廂，社區服務組同事便忙於收集善長捐來的罐頭食物，也會把罐頭排列成愛心形狀供遊人拍照。兩位司儀並即極展開「對稿行動」，為頒獎禮作出最後綵排。相隔沒多遠的接待組同事正打點場地，布置頒獎台和排列台下座椅，等候嘉賓駕臨。典禮組同事正忙於點算獎牌和獎盃，把它們排列得井井有條。在會場上還設有供隊伍或遊人拍照的佈景板、參賽隊伍最關心的成績報告板等。中午過後，聚集的人群越來越多，有些坐在領獎等候區、有些在嘉賓區、還有一大部份的參賽者擠進了廣場的餐廳用膳。為增添會場的氣氛，大會每年都會請來表演單位，在未正式進行頒獎典禮前，娛樂坊眾。

山頂終點站的各項建設

還會在會場內不同精美設計的擺設、裝飾和景點拍照，方便日後與其他好友分享這一份喜悅。吹氣拱門、木製拱木，計時器、LCD 有電視、Backdrop 設計、成績板、拍照板

五軍之戰

最早到達終點的是 50 公里比賽組的參賽者，隨後各比賽組的隊伍也陸續到場。未幾，也開始見到 25 公里的參賽隊伍衝線奪標，山頂開始熱鬧起來了。現在時間是下午三時，終於看到 6 公里非比賽組的幼童軍跑過來山頂終點站，既然是非比賽，又為何要跑過來呢？最後，3.5 公里和毅行慈善跑的參賽者也相繼完成賽事，五路大軍於下午四時齊集於山頂廣場，即表示頒獎典禮可以隨時開始。

「最佳服飾獎」比賽

大約在下午四時三十分，主禮嘉賓隨風笛手的帶領，除移步到頒獎台，頒獎典禮隨即開始。短短的一小時頒獎禮過後，各得獎者和嘉賓便移步到芬梨道的梯級上拍照，歡樂的氣氛洋溢在整個山頂廣場中。不過，山頂終點站的工作還未結束，其他的隊伍也相繼來到終點，有的歡喜不已、有的筋疲力疲。但無論如何，能夠撐得到來的都是成功者。天色暫暗，三月份的日落時間很早，黑夜除除降臨，最後一隊也能準時在晚上七時到達，正代表當天毅行的工作可以告一段落，各工作人員也懷著一顆期盼的心等待明年的毅行。

山頂終點站的「從前、今天」

毅行舉辦了二十屆，起點和各檢查站的建設和規模大致上沒有太大分別，唯獨山頂終點站就有著歷史性的轉變。現在就讓我們一齊重溫一下山頂終點站的「從前、今天」。

山頂五小花

二十年是漫長的日子，期間各單位的工作人員交替不絕，但是在山頂終點站有「山頂五小花」美譽的同工就歷久不衰，堅持了二十年，也會一直堅持下去。現在就讓我們一齊重溫一下她們「代代相傳」的照片。

時計的演變

毅行既然是一項比賽性質的運動，時計就必不可少。要正確無誤地紀錄各隊伍的比賽時間，大會致力提升計時的技術。在最初的時候，大會有三個簡單的電子鐘在較準時間後，分別派送到大浪灣起點、賽事中心和山頂終點站。隊伍如果要查看大會時間需要去到山頂終點站的報到處。及後為了方便隊伍，大會要求供應商在背景板上加設時鐘。直到第二十屆毅行，大會借來了一個巨型的時計，這顯得毅行賽事步向專業化。

山頂的四季天氣

每年毅行所舉行的日子大概在三月中，天氣大致良好。但由於山頂地勢位置比較高，所以天氣狀況也不是那麼穩定。除了有濃霧的情況外，也有好幾次遇上寒風和大雨。就好像在 2012 年那一屆，天氣相當惡劣，不時下著大雨，又加上大風，使得各工作人員有如置身在北極之中。

粒粒巨星

除了大會獎項外，香港總監亦會藉此一年一度機會，向港島地域不同總監或領袖頒發不同童軍獎勵，例如：優異旅、357 年獎、香港總監嘉許、香港總監高級嘉許、長期服務獎勵等，令頒獎典禮生色不少。

山頂廣場星光熠熠

自 2000 年毅行開始，大會便請來了重量級的嘉賓為勝出者頒獎，現在就讓我們一同重臨盛會。

2000 警務處處長許淇安先生

2005 漁農自然護理署署長

2008 高永文先生以及胡定旭先生

2010 影視界名人汪明荃小姐、高永文先生以及胡定旭先生

2011 梁柏賢醫生、聶德權先生

2012 單日堅先生、李承仕先生

2013 蘇志威先生、陳楚鑫先生

2014

2015

2016 黃偉倫

2017 高永文

有隊伍勝出比賽，當然就要有頒獎典禮和頒獎嘉賓，在一般的童軍比賽中，頒獎嘉賓大致上是我們童

軍會的各級總監。但是，自第十一屆毅行開始，大會首次與外間服務機構合辦賽事，因此所請來的出席嘉賓和頒獎嘉賓也變得粒粒巨星。現在就讓我們一齊重溫一下過去的大陣容、大場面。例如：著名影星汪明荃、現任食物及衛生局局長高永文醫生亦曾是主禮嘉賓的座上客。另外，大會亦會邀請其他友好團體和協辦單位代表頒發獎項，令頒獎典禮更增添熱鬧。

友誼萬歲

不知道是何故原因，有童軍活動的地方就能聚集久未露面的江湖前輩，聚首一堂

愛心爆棚

金牌司儀張威廉

港島地域領袖張俊彥先生(William)自 2011 年起擔任頒獎典禮司儀工作至 2014 年。William 身經百戰，在大大小小的童軍活動中擔任司儀或主持工作，經驗豐富。他樣子端正，再加上他那把磁性的聲音令人有一種典禮的莊重、盛大感覺，無人能及。現在就讓我們重溫一下他多年來的丰采。

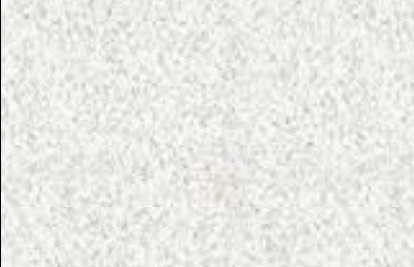
山頂的日與夜

與眾同樂

曾為頒獎典禮的表演單位包括有 221 旅爵士樂隊、香港童軍總會風笛隊、香港童軍第 1155 旅合唱團、港島地域樂隊、









港島北區

姓名	出發時間	完成時間	名次
06:04	06:22		
06:42	06:22		
14:55	06:22	15:49	
15:39	06:22		
15:53	06:22	15:29	2
16:01	06:22		
16:54	06:22		
16:56	06:22		
	06:22	15:53	3
	06:22		
	06:26	15:40	1
	06:26	16:08	
	06:26		
	06:26		
	06:26		

港島北區 2014

姓名	出發時間	完成時間	名次
	06:05	15:55	
	DNS		
	06:05		
	06:05		
	06:05		
	06:05	06:09 15:53	1
	06:05	06:07 16:01	
	06:05	06:11 15:54	
	06:05	06:17 16:58	
	06:05	14:25	2
	06:05	14:26	
	06:05	16:40	
	06:05	16:58	
	06:09	14:37	
	06:09	14:25	3
	DNS		
	DNS		

第二十屆港島童軍毅行 - 比賽結果

Island Scout Trail Walk 2017 - Result

毅行組

姓名	出發時間	完成時間	名次
	06:05	15:55	
	DNS		
	06:05		
	06:05		
	06:05	06:09 15:53	1
	06:05	06:07 16:01	
	06:05	06:11 15:54	
	06:05	06:17 16:58	
	06:05	14:25	2
	06:05	14:26	
	06:05	16:40	
	06:05	16:58	
	06:09	14:37	
	06:09	14:25	3
	DNS		
	DNS		



第十九屆港島童軍毅行—比賽結果
Island Scout Trail Walk 2016—Result Board

毅行組

組別	姓名	時間
男子組
女子組
混合組

扶輪公開組

組別	姓名	時間
...





2010 年邀請到著名影星汪明荃、高永文先生以及胡定旭先生擔任頒獎嘉賓



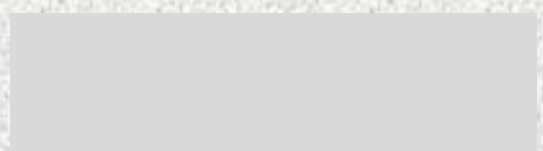
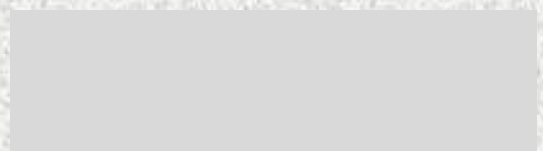
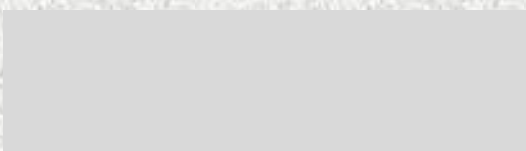
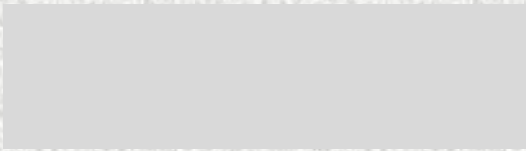


2008 年邀請到高永文先生以及胡定旭先生擔任頒獎嘉賓



比

相親相輔 光明無私



英雄篇

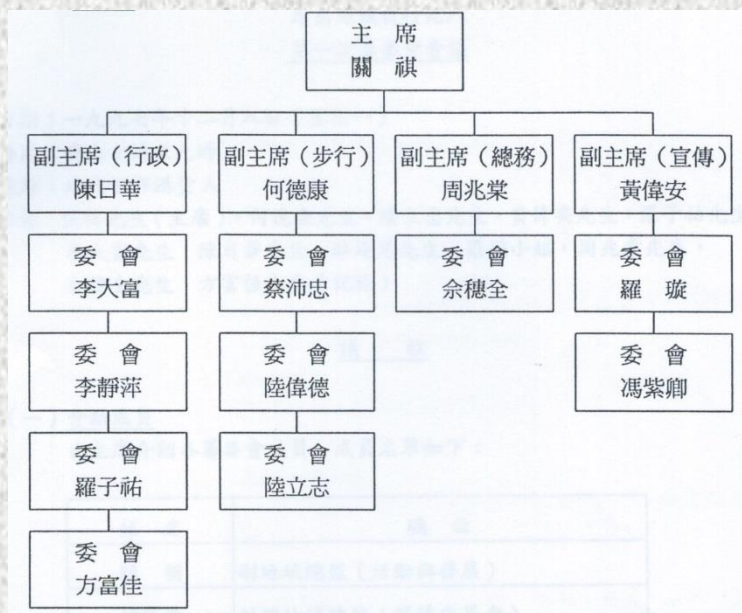


組織架構

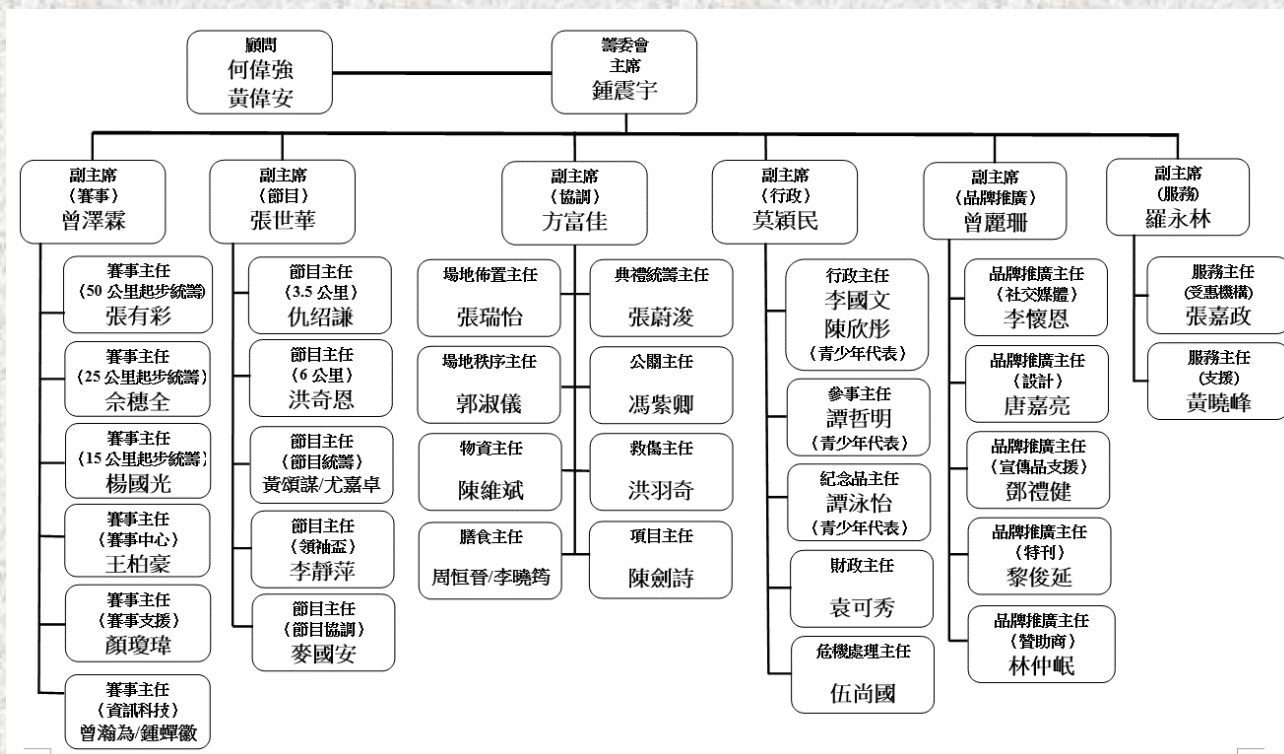
港島童軍毅行歷久不衰，經歷了十九個寒暑，除了活動本身極具意義之外，當中所動員的人力、物力舉國傾城。隨著毅行的規模一年比一年大，所需要到人手和資源也有增無減。當中有些同工更是貞忠不異、不辭勞苦、無私奉獻，與毅行共渡了不少個年頭。現在就讓我們一同認識一下毅行的組織架構和幕後的英雄人物。

籌備委員會的架構曾有多次的變動，由最初第一屆的只有四個部門、十五名籌委，增至現時的六大部門、三十一個組別、四十二名籌委，工作人員達一百五十人之多。

第 1 屆港島童軍毅行組織架構圖



第 20 屆港島童軍毅行組織架構圖





毅行幕後精英逐個捉

終點成績 徐碧珊

山頂終點站的主要的工作是迎接參賽者到達、衝線，為他們紀錄時間及成績，派發紀念品。也不時將成績遞交 IT 組上網。終點站的工作非常繁忙，因為有可能有多隊參賽隊伍同時到達，既要快速紀錄他們完成的時間，也要快捷派發有關物資，盡快讓隊伍可以離開休息。參與港島童軍毅行大會工作，長時間在山頂終點站工作，由 X X X X 年起持續服務，至今已有 X 多年。

徐：當中最難忘的事可說是有一年，最後一隊的參賽者其中一位隊員肌肉受傷，其他成員不但沒有怨言，還一起撐扶傷者步行往終點，我們一邊為他們加油打氣，他們最後也盡力完成了賽事，真令人十分感動。多年來的服務，見證港島毅行活動不斷地進步，工作及流程每年都有不同的新構思，也有新科技及新面孔的加入，實是令人欣喜。今年是毅行的二十周年，期盼活動可永遠延續下去，讓年輕一代、領袖及各界童軍能體驗行山的樂趣。



網上直播 鍾蟬徽

網上直播組在三個賽程起點均設有直播點。除直播起步一刻外，亦加插訪問參賽者，豐富網上直播的片段，增加現場感，就算沒有出席起步的成員及領袖都有機會在社交網站 Facebook 瞭解當時的情況。今天清晨天氣惡劣，小組都十分緊張，準備了大量透明膠袋以防要在風雨中進行攝錄。幸好天公造美，當要正式開機攝錄時就風雨暫停，使攝錄順利進行。

鍾：是次直播是二十年來第一次港島毅行活動實時在網上發放片段，本來預期會有 500 人瀏覽。想不到不消一個早上，點擊率已達目標，相信在今後的一星期及以後，瀏覽人數將會繼續增加，由此可見網上直播的可說是十分受歡迎。繼往開來，網上直播小組將會投入更多片段元素，例如賽段上跑手的努力、終點衝線的精彩一刻、頒獎的喜悅等。要完成以上宏願，必須大量台前幕後的工作人員參與，希望在來年能得到你們的參與及協助。

GPS 曾瀚為

其實由 2012 年起，港至今已至第六個年頭。島毅行活動已經引入全球定位系統(GPS)，去追蹤及監察各跑手的進度，使活動更安全、賽程紀錄更精確。此項構思在最初的時候，港島地域購入第一批 GPS 的硬件裝置，每隊帶備該件地域的「信物」走畢全程。到了今屆，GPS 裝置已由參加者自己的智能手機應用程式(Apps)替代。這個的改變可說是革命性的突破。

曾：今屆每隊參加者於開賽前，都可以預先下載 Apps 於自己的智能手機，到活動日使用大會提供的用戶帳號登入。電話的訊號就會連同賽員的位置一同上傳到大會資料庫，大會就可進行追蹤。另一方面，檢查點上的二維碼 (QR Code)，則可以以定點方式核實賽員的準確位置。兩項系統同時運作，有著互相監察之用，使數據的真實性提高。其實，過往都試過以實時監察方法去提醒迷路的參加者行回正路。所謂科技令生活進步，可見一斑。我們在未來將會繼續完善 Apps 的使用流程，令毅行活動的運作更臻完善。



嘉賓接待 馮紫卿

本來嘉賓接待這份工作看起來很簡單，但真正要做起來就必須要極度細心和小心，若稍有差池便會待慢了嘉賓。嘉賓接待組必須對每一位嘉賓在到場前了解一番，尤其是對外界嘉賓的準備工作更加要早作準備，包括要辨認其容貌、了解其喜好及習慣等。由於協辦組織的嘉賓有可能每年不同，無疑這會增加工作難度。嘉賓到場後，更要加倍留神，使出強勁的觀察力，務求給予嘉賓最無微的照顧。

馮：還記得好幾年前本來未上山前天氣正常，但一上到山頂時，天氣突變。到了典禮開始時，氣溫還急降，有很多參加者都毫無準備。衝過終點後都感到十分寒冷而需要去添服，後來連衣服都買不到，這次可說是近年服務以來一次最難忘的經歷。

大會救傷 洪羽奇

香港聖約翰救傷隊自 1999 年第二屆毅行開始便為大會擔當救護工作，救傷隊員分別駐守於起點、各個檢查點及終點，為有需要之參加者進行傷患處理、臨時護理，是我們合作無間的最好合作伙伴。多年來，救傷會誓當此工作所面對之難處及挑戰不少，不是要處理傷者問題，卻是要求救護隊隊員出勤的問題。其實有不少童軍會的領袖同時也是救傷會的隊員，身份重疊，所以每次屆毅總是要調動一番才能埋班出席服務。



洪：近二十年的服務，救傷會由開始時只有十人左右值勤，至今有三十多名隊員協助活動，可見服務規模卻提升了不少。在另一方面，由於參加者人數節節上升、資源之增添，活動數據之搜集及經驗之累積，致令救傷隊之救傷服務力臻完善，希望港島地域的毅行活動蒸蒸日上。

罐頭收集 馮樂汶、張惠敏

顧名思義，罐頭收集小組主要負責收集參加者捐贈的罐頭食物，以供受惠機構分發及使用。每年毅行舉辦的大日子，大會都會幫手收集罐頭，主要收集點有三個，包括維多利亞官立中學 25 公里賽事報到點、置富花園非比賽組別起步及山頂終點站。此外，該組亦會負責 6 公里組幼童軍「帶罐頭上山」的協調工作，務求令參加的幼童軍明白「食物珍貴」及「捐助他人，身體力行」的重要理念。今年人材濟濟，該組的服務童軍有二十人，目標是即場收集到 200 個罐頭。



馮、張：多年來的服務，難忘的事倒有一件。有旅團會特為童軍成員準備過節的鮑魚罐頭以供捐贈，為數半打，食品之貴重，確實令人十分難忘。另一方面，不少領袖或成員十分熱心捐助，一時遺忘了參考捐贈細則，以至糧油雜貨、非罐頭類的食品相繼出現，在此呼籲各熱心的成員及領袖，要留意通告細則。

罐頭食品捐贈大行動 張嘉政

與彭 sir 一樣，張 sir 亦是一個服務了超過 10 年的「老臣子」。張 sir 協助籌辦非比賽組別多年，認為這個活動能延續多年是一種傳承。收集罐頭食品的活動已伴隨港島童軍毅行舉辦多年，每年都會有不同的合作機構，而今年的合作伙伴是兩所食物銀行，分別是聖雅各福群會眾饌坊及東華三院善饌堂。張 sir 續指，透過活動行善舉是童軍精神的一種彰顯。「我們的童軍規律及誓詞中都提到要盡自己所能

去服務他人。我們能透過此場合去達到貝氏對我們的期望，也是最好不過。」

品廣推廣 曾麗珊、唐嘉亮

品廣推廣組是本年度毅行活動的新增組別，適逢毅行舉辦第 20 屆，增設此小組是希望可以在一般的推廣以外，多做一點特別工作，把港島毅行活動宣傳到各個不同層面。籌組之初，該組已聯絡不同界別的專才，有導演、有設計精英、有市場推廣、亦有媒體從業員，希望以水銀瀉地之勢，接觸到每一個範疇。好的宣傳工作一定是在早期開始的，早在去年 12 月，小組已拍了多條宣傳片，附以海報、通告等的傳統介面，繼而設計了一系列宣傳攻勢，在不同的時段及節日逐一推出，在短短的時間內，於社交網站的點擊率已經超過 600 次，反應可說是相當不錯。

曾：主要的對象是普羅大眾，並非只局限童軍。一方面鼓勵更多童軍成員參與毅行活動，更重要是要把港島毅行傳揚開去，讓普羅大眾都知道童軍的毅行跟其他毅行活動的分別，終極以宣傳童軍運動為目標。

唐：畢竟港島毅行活動已經踏入第 20 個年頭，今次的設計想做得專業化一點，這可能會令感覺有點商業味道，但仍保留了不少童軍的元素在內。就好似名為「Signature Medal」的金屬掛章，就是首度面世。若參加 50 公里比賽及完成賽事，就可以獲贈此章。我們還有其他觸目的設計，例如專為「我撐你跑」網上活動而特別設計的一條宣傳頸巾，就是希望能讓一班今年未能「落場跑」的朋友，可以以另類方法去參與毅行。還有，於活動當日在現場如果與特定景物拍照並上載，亦可獲大會送出行李吊牌章。

危機處理 伍尚國

危機處理組自第 X 屆毅行開始成立，目的是在制定策略，當有突發事件發生時，各個單位便可以依從一早所制定的步驟去處理事件。所謂的危機事件例如有參加者受到重傷的處理、賽道突然封路等。不過，最常見的危機莫過於天氣的影響。

伍：今年由於天氣不穩定，賽事當日比去年雖然暖，但很潮濕、路面可能會很滑，十分擔心各賽員在比賽中遇上意外。我們危機處理組今天已於早上六時便開始運作，密切留意天氣的變化，務求令大會及各隊參加者掌握最新的天候資訊，確保比賽及活動順利進行和完成。

非比賽組司儀 吳俊豐、陳樂妍

司儀的工作就是在非比賽組的起步禮中驅動整個典禮的流程、帶領各參加者的行動流向、典禮的節奏及氣氛等。雖然兩位司儀在今次毅行中都是第一次擔當此項職務，但都他們的表現相當出色。

吳、陳：今年的毅行天氣不如如期，連番大雨，加上時間之緊迫，事前未能完完整整無間斷的綵排一次，只能作有限度準備，出場時難免會有一點生硬，但很快便回神過來。我們看到台下觀眾不但沒有表現不耐煩，反而報以熱烈的掌聲鼓勵，這是一次難忘的體驗。另一方面，因為場地安排上有臨時改動，我們只好施展童軍技能，「執生」就大派用場。我們看到各位參加者，特別是幼童軍，無懼風雨，體驗童軍勇敢不怕難的精神，迎難而上。

地域樂隊 黃瑜輝

自第 X 屆毅行開始，大會便請來不同的表演單位在山頂終點站頒獎典禮前助慶。港島地域樂隊成立自 X X X X 年，自此後大會便一直行使天時之方面，邀請地域樂隊演出。樂隊領黃瑜輝是資深的樂隊教練，具多年帶領樂隊的經驗，所參加的演出不下數百場。樂隊除了在典禮前為觀眾帶來娛樂外，其中

一個重要的工作就是風笛手引領嘉賓進場。

黃：我們能在毅行中服務，感到十分高興，特別是幼童軍，就好像學校去旅行一樣興奮。第4年於港島毅行活動中演出，有固定的旋律，每年亦有新安排的曲目，雖然樂隊年終無休，我們仍有一星期最少一次的集訓。為了毅行，我們在一個月前開始專攻當日的表演曲目而綵排，務求出盡全力，做到最好。難忘事倒有一樁，幾年前的毅行，因為有台下觀眾想錄影及近距離觀賞風笛手的獨奏，而阻礙其他觀眾，以至被勸籲離場，險些造成衝突。雖然看起來可能有點不快，但如果正面看，即樂隊的表演是粉絲眾多，是「實力」的一種演繹。另外，引領嘉賓進場及中場時間的表演，樂隊都是全力以赴，不容忽視的

非比賽組別 彭沛雄

多年非比賽組別都是由港島南區的職員負責統籌，而非比賽組別的集合和出發點是在置富花園舉行，由港島南區擔此重任，實至名歸。彭sir服務毅行已超過十年，認為港島童軍毅行從多方面都突顯到童軍的精神，亦促進了童軍之間的合作，甚至有童軍總會與其他團體之間的交流。

彭：我們每年都會跟不同的慈善團體合作，而他們更會派出會員一同參與活動。當中有些是傷殘人士，毅行活動能帶出一個社會共融的正面信息、讓為有需要人士與有融入社區的機會。這些年來與這些團體的合作越見成熟，彼此的磨合開始產生化學作用，對童軍來說，能產生正面的作用，發揮童軍助人的優良傳統，宣揚童軍的精神。

不留痕 陳劍詩

環保工作本來就是童軍精神的一種，我們童軍成員和領袖在此也能身體力行，做得很好。可是隨著社會的進步，人類對生活的條件也逐漸提高，因而對環境產生破壞和製造了不少垃圾。每年一度的毅行，各個參加者用身體去親親大自然，融入大自然中的同時，大會希望參加者也有保護和愛護大自然的意識，因此便引入了「不留痕」的信息和要求參加者實踐。「不留痕」是由童軍總會在近年來所提倡的信息和方向，毅行自會堅持執行相關政策。

陳：我的工作是在活動簡報會上講解「不留痕」的概念及大方向，呼籲參加者、工作人員及支持者在比賽當日在跑道上實現「不留痕精神」。要求每位參加者自行準備食物袋或餐盒，在起步及分站領取食物。另一方面，亦向供應商尋求更適合的大支庄食水，這樣做可減少過度包裝所產生的廢物，我亦同時主動向各隊領袖講解，多做協調，特別照顧較年幼的童軍成員，做到不留痕。

行政 袁可秀

行政工作可以說是整個毅行活動的靈魂，所涉獵工作層面廣泛，要處理的事務亦較零碎。可是，若果行政工作做得不好，隨之而來的問題就會很多，需要跟進的工作也較多，甚至可以癱瘓整個活動。

袁可秀服務於毅行超過十五年，對行政工作瞭如指掌，在她掌管下的各個單位，工作尤如行雲流水，準確無誤，始能把毅行辦得功。

袁：我跟毅行的緣份是由一份紀念品開始。十五年前何德康邀請我擔任新加設的紀念品主任，任務是要把毅行各種紀念品辦好，讓參加者和工作人員都能有美好回憶。此後，我便逐步涉捉毅行不同的工作，例如行政、賽事中心、財政等。多年來的毅行工作，令我印象最深的莫過於在山頂工作。在這裡我可以與很多朋友相聚，每年都望天打卦，祈望有好天氣。每年一想起紀念品的包裝工序，總是一大考驗，因為紀念品每每都是在最



後的一刻才赴運。之前要核對數量、形狀等所知甚少，造成沒有足夠的準備時間。包裝的工戶更像是在「庇護工場」的工作人員，要隨機應變。還想起有一年，我們全 Team 人要工作到凌晨，摸黑離開香港童軍中心。此外，還有一件事情令我印象難忘。2012 年的毅行，本來打算將賽事中心部分工作於下午時段搬上山頂，作現場直播，可惜那年的電源出了問題，功虧一簣。



NO 69 & 70

區區有精英

三軍可奪氣，將軍可奪心。要使毅行能連續舉辦二十次之多，實非易事，將無兵不行。多年來，毅行之可以舉辦得如此成功，實有賴地域轄下各區的鼎力支持。各區不單止派出工作人員，還有派出隊伍參加賽事，實在難能可貴，在此要多謝區總監們的支持。

柴灣區 陳偉良

好開心港島毅行活動來到第 20 屆，所以柴灣區全力支持地域活動，派出了兩隊代表參加 15 公里賽事及一隊參加 25 公里區際邀請賽，希望藉此吸本區引更多成員參與地域活動。今天天氣雖然欠佳，有少少擔心，但相信各參加者本著童軍勇敢不怕難的精神，一定可以全力以赴。



南區 張世華

希望所有參賽者都能安安全全，快速到達山頂。雖然今日天氣麻麻，但沒有太陽照射，反而感到涼快一點，更有利各參加者的比賽表現。今年我們南區一如以往，由區幹部組成兩隊伍參加比賽，我希望能盡快可以與各位選手在山頂見面。



北區 李有良

第二十屆港島童軍毅行相當難得，由 1998 年開始，見到參加人數越來越多，而透過活動受惠的人也是同樣地每年遞增，卻是一件令人十分開心的事情。所以北區每年都有派隊參加比賽，我本人都已參加了八屆之多，希望



灣仔區 劉潤德

很高興又來到一年一度港島童軍毅行的聚會，港島童軍毅行是一個十分值得推廣的活動。灣仔區今年派隊兩隊參加比賽，他們分別穿上橙色及黃色戰衣。我一方面希望他們在區際賽中奪標，其次是希望各隊員能充分體驗活動承傳的精神。今年的賽員中有新人也有舊人，但更重要的是，希望各賽員享受比賽的過程。毅行能舉辦二十年之久，一個不短的日子，大家一齊努力吧。



NO 78

維城區 伍尚國

好開心見到港島童軍毅行已經來到第 20 屆。眼見很多參加者從小時便參加賽事，到今天已長大人，繼續參加或者協助賽事。多年來，我一直看到成員的成長，這亦是見證港島地域活動的成長及蓬勃。我在此祝願港島童軍毅行有更多個 20、30、40 年甚至更長遠的發展~。



西區 麥國安

今年天氣變化大，希望大家以童軍座右銘：「Be prepared」去準備面對惡劣天氣所帶來的挑戰。此外，各參賽隊員也要以交流的心態去參與賽事，爭取佳績，打破自己的紀錄，突破自己，這也是童軍勇敢不怕難的精神。我希望在未來日子有區內有更多成員及領袖參與毅行，參與人數一年多過一年。



NO. 79

筲箕灣區 林國雄

毅行毫無疑問是一個非常好的活動，今年已經來到第二十屆，更是難能可貴。希望大家能本著童軍精神，亦本著毅行精神，勇敢不怕難，面對變幻無常的天氣也能一鼓作氣，勇往直前，繼續奮鬥。



NO.80

銀禧區



家人

相親相愛 各盡本分

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]



溫
情
篇

港島童軍毅行有二十年之久，舉行過二十屆之多，從不間斷，當中有賴一班勞苦功高的熱心領袖，當中還有一些領袖堅持到底，從第一屆毅行便開始服務，不離不棄，長伴廿載，實在令人敬佩。自毅行第 X 屆開始，大會便設立「357 年獎」，以表揚在毅行工作曾滿三年、五年、七年的同工。想不到，毅行就一直維持下去，十年、十五年、甚至現在的二十年。因此，大會繼續向服務了十年、十五年和二十年的同工頒發獎項，但全部仍然統稱為「357 年獎」。(小篇：其實「357 年獎」不單止頒發給曾為毅行作出貢獻的同工，也向曾參加毅行比賽的參加者頒發。)

現在就讓我們一同向他們致敬。



MC



默默耕耘二十年

從 1998 年第一屆港島童軍毅行開始，以下這幾位領袖便開始從不間斷參與毅行工作一直至今，真令人敬佩。現在就讓我們一同來重溫一下他們的貢獻。

服務滿二十年

關祺，港島童軍發起人兼第一屆主席，其後雖然退居幕後擔任顧問角色，在過去二十年間卻為毅行帶來了很多新思維。關 sir 從不間斷，每年毅行早上準時於六時五十分到達大浪灣起點為參賽者打氣及主持起步禮，可謂一項毅行紀錄。

方富佳，從第一屆毅行開始便擔當主力工作，其間多次擔任不同部門之副主席工作，貢獻良多。現今佳哥雖然已退下一線工作，但仍然身體力行，重不間斷地緊守崗位，提攜後輩。

余穗全，從第一屆毅行開始便是毅行的鐘樓砥柱，早期是擔當膳食組工作，在頭幾年還親自動手製作三明治給參賽者，其後便主力負責 25 公里比賽組別。多年來余先生緊守崗位，至使比賽得以順利舉行，實在是功不可沒。

李靜萍，從第一屆毅行開始便是一位非常傑出的助手，以至及後出任賽事中心主管多年，深入人心。其後轉任典禮及接待工作，同樣地一樣非常出色。Eva 在這二十年來不辭勞苦，積極培育接班人，為毅行工作增添了不少新血。

黃偉安，從第一屆毅行開始便積極參與及肩負重要崗位，包括支援、計時、山頂接待等崗位，其後並擔任第十至十三屆主席。Edward 於第十屆毅行引入了與社會服務機構一同協辦毅行的概念，至使毅行參加人數激增。時至今天，毅行與童軍運動一樣，一直回饋社會。

服務滿十五至十九年

伍嘉盈，自 1999 年開始參加毅行服務，一直在五號檢查站工作，從無間斷。五號檢查站是一個非常蹺腳的檢查站，汽車不能駛達，因此大會一向都聲稱這個檢查站沒有食物和水供應。可以，嘉盈一向都會在出發前呼籲同工一同自行攜帶少量的水和食物到檢查站，以備很有需要的參加者使用。這種偉大，令人致敬。

洪羽奇，自 1999 年開始參加毅行服務，一直為大會提供急救服務，從無間斷。毅行比賽連同起點和終點共有十個站，每站派出的人數約為 3 至 4 人，因此洪爺每年也要為此大數目籌謀。若果撞正香港舉行欖球賽事，人手便會便緊絀，有時就連洪爺自己本人也落場當更，實為童軍的典範。

王國華

吳文頌，自 1998 年開始參加毅行服務，並於 2005 年至 2007 年主管比賽組別。文頌在任期間不斷改善比賽組的運作質素，確保賽事順利完成，紀錄無誤。他與負責賽事中心的李靜萍合作無間，堪稱「毅行姊弟檔」。

王少紅

李勁芝

范翠霞

袁可秀，歷屆作為比賽支援組的大總管。所管轄的範圍包括賬目、紀念品、比賽物資等。在過去多年秀姑花盡心思，為參加者帶來層出不窮的紀念品，心入民心。

陳秀珠

曾梓婷，自 2000 年開始參加毅行服務，期間主要服務於檢查站和賽事中心。她梓婷從小時便加入毅行列，亦是毅行服務滿十五年最年輕的「童工」。

葉鴻，自 2000 年開參加毅行服務，期間主要物流……

服務滿十至十四年

服務十至十四年

石天崙 徐碧珊 關綺媚 何俊文 李永超 張嘉政 葉永全 顏瓊瑋 吳文超 沈志宏 張惠明
 陳韻婷 曾澤霖 馮兆明 鄔雲龍 鍾蟬徽 王國偉 何美欣 張世華 彭沛雄 馮紫卿 楊國榮
 趙國麟 鍾志文 何仲康 何韋樂 李敏儀 翁澤文 郭淑儀 陳偉聰 陳培芬 陳曉東 黃維輝
 黃耀庭 潘嘉豪 羅永杰

各項統計資料

二十年來曾參與的工作人員人數：1493

多年來工作人員總人次：3366

年份	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
人數	9	12	38	162	200	194	152	186	166	185	227	187	213	254	196	193	244	236	241	244



山頂茶聚、聯員聯宜

毅行人話當年

開山祖師何德康主席和方富佳副主席專訪

今天終於有機會能親身拜訪前毅行主席何德康總監和副主席方富佳先生，親身聽聽他們憶述當年籌辦港島童軍毅行的經過，實在是榮幸之至。

何德康總監自 1998 年第一屆毅行開始加入，並於翌年擔任籌備委員會主席一職至 2006 年，前後共九屆。何先生在任其間貢獻良多，其中包括把毅行制度化、加入持續發展元素、擴充參加人數和隊數，增設多個比賽和非比賽項目等。方富佳先生也是於 1998 年參與第一屆毅行工作，一直至今長達二十年。方先生自 XX 年起一直擔任毅行籌備委員會副主席，對歷年毅行所發生的事情、發展，瞭如指掌。



何總監和方先生憶述 1997 年年底，他收到當時為助理地域總監關祺先生的指示，召開會議。港島地域要搞（舉辦）我們自己的毅行比賽了。當時關 sir 就只有在白板上寫下幾隻字、簡單的分工和組織，大家便需要去「開檔」了。與會者的頭腦上除了充滿很多問號外，也不算太清醒了。當關 sir 問大家有沒有問題時，何先生是第一位發問的人，「budget 有多少？」可是，所得到的答案是「沒有 budget」！難為朽婦無米炊，沒有錢，怎麼辦？所謂萬事起頭難，大家只要同心協力，一定能把事情辦好。於是在這年委員會就只有使用參加隊伍交來緊絀的報名費作為營運資金，然後就只好到處找尋贊助。幸好，水和紀念品都找到了贊助，但沒有食物贊助，怎麼辦？自家製！於是，在毅行大清早開始，負責膳食組的同事便開始成為工廠工人，摩打手地去製作三文治。至於隊衫和風衣，實在是無法可以辦到的事情。但童軍勇敢不怕難，沒有什麼事情會難到。最後，他們也找來了贊助商（很知名的品牌）贊助風褸和 T 恤。

何總監又回憶當年，對李漢翹總監執掌賽事中心的印象最為深刻。李總監一向以審慎認真見稱，對各隊伍的賽程、時間紀錄毫無差釐，尤其其他那親手設計的「成績榜」，他能徒手在兩塊白板中畫下橫直交錯的列表，人稱「十字荊豆腐」，不偏不倚地把成績寫上。不過，這個令人攝服的硬「漢」子總會遇到令他畏懼的克星，據何總監所說這人就是李靜萍總監。筆者再詳問由來，就被拒門外，無可奉告。究竟李靜萍總有什麼犀利地方能夠克住李漢翹總監呢？

何總監又憶述當毅行活動把各個區的界線拉近了。當年港島地域各區各自為正，但因為毅行活動人手有限，財政緊絀，因此各區也不計較，出手相助，對其他感激萬分。1998 年第一屆那年的架構組織比較簡單，只有三個部門，賽事、典禮和支援。其他工作人員就是從地圖閱讀訓練班中招募。他又特別提述幾位童軍兄弟的名字，感謝他們的付出。洪羽奇總監義不容辭找來了一部救護車，為比賽作流動救護站。陸立志先生為大會製作了精密的 Excel 程式，但亦因為這個原因，令李漢翹總監「失業」。吳文頌先生從當年從做 sweeper 開始，至獨當一面地擔起了整個比賽組的工作崗位。

最後，何總監還有一點補充。他說，港島童軍毅行今天的路線是他精心設計的。因為，港島徑原來的起點是由山頂開始，順行至大浪灣為終點。但是他曾想過，若是這樣，當參加者行到去終點時就會入黑，返回市區的交通就會較麻煩。而且在大浪舉行典禮的場地不夠氣氛。因此便想出逆行的方法。以大浪灣為起點，山頂為終點，此路線設計一直沿用至今。

比賽組 Philip

我們的工作要從早上五時開始說起。我們首先要在大浪灣用半小時設好檔位、用電線膠布在地上劃位、將食物等物資預備好，時間趕迫，車隊會大約會在五點半陸續到達。萬事俱備，只欠嘉賓。上午五時五十分了，嘉賓門終於到達會場，今年毅行第一批起步的時間仍然可以 **keep** 在六點正。各隊都順利起步了，太陽初升，而我們亦會開始將物資收拾，運往 25 公里集合點。

賽事中心 Manco

我們的職務是要確保各檢查站能妥善運作，因此每年我們都會很早到賽事中心當值，等候檢查站的同工到來領取物資。毅行的參賽隊伍成績一年比一年快，檢查站也一年比一年提早開檔。還記得有一年收到急報，說跑手會比預期早到某檢查站，可是該檢查站還未到開關時間喎，怎樣辦？幸好，我們毅行的同工機動性較高，該檢查站的其中一人獨自趕去檢查站，為隊伍登記，而其他隊員就乘的士前來賽事中心領取物資。猶想當年地域總部仍在愛群道時，地下大堂擠滿了大大小小的物資和工作枱，枱面上放滿行程表及地圖，身後放置不同報告紀錄。到了現在，賽事中心已經沒有人拜訪，我不再需要穿著整齊制服工作，工作時的舒適度因而大大提升。與此同時，隨著科技發展，檢查點不再需要工作人員透過電話向賽事中心報告各隊伍的比賽時間，「白板齊放」的景象亦走進歷史檔案櫃裡。近年比賽又引入 **QR code** 等技術，大大減省不必要的人力物力，更增加比賽的即時性，令我們的工作更有效。

膳食組 翁 sir

港島童軍毅行對參加者的體能有極大的消耗，故各個檢查點的補給都是非常重要，確保參加者能維持最佳狀態完成整項賽事。每年我們會在各大小檢查點向參加者提供清水、能量飲料及食物，故我們會預早一天向供應商取食水，更在比賽當天一大清早到食物生產商提取食物。港島徑全長約 50 公里，各段難度不同，體能消耗大小不一，加上天氣因素對參加者的直接影響極大，物資的消耗量是一大變數，因此每年比賽前我們都會召開會議，商討各個檢查點的物資需求，避免物資出現過剩或短缺。歷年來我們曾遇上不同的挑戰，除因物資短缺告急，亦曾試過在運送物資往薄扶林水塘道途中因閘匙不符被困閘外，需人手運送物資，苦了工作人員。物資的過剩乃常事，賽事過後我們會全數搬回港島地域總部。在比賽後的整整一個月我們都要不停「食蕉」，每每想起開會時吃蕉補充體力，也不失為一件樂事！

檢查站 石天倫

我今年是連續第 X 年為毅行服務，當中的喜與樂實令我有無限的回憶，津津樂道。每天大清早便集齊人馬，清晨五時便到達大浪灣起點，不過人影都無隻。毅行是一項非常有意義的活動，不單可有機會讓領袖和童軍大顯身手、發揮所長，更能讓各支部成員有互動的機會、共同在遠足活動上努力一番。每年我們親眼看到各個毅行精英出發後，便立刻轉場到一號檢查站等候冠軍隊伍的駕臨，也為其他隊伍打氣。完成工作後，我們一眾領袖便會上酒樓，將勵自己一番，賞心樂事。

專業領袖

地域總部 李敏儀

對於我來說，毅行工作是份內事。工作是由開會開始、製作通告開始、出通告、有隊伍報名了、資料輸入、發出開會通知、製作參賽証、檢查站報告板……，工作一大堆。不過幸好，童軍會的人勝在夠義氣，每年都有一班義工幫手處理工作，否則就通宵都做唔晒。早年的毅行因為參賽証上大有相片，這就是我的工作中其中一項最困難的工作，追相是花大量時間的。及後參賽証上取消了相片才大大減輕了我的工作。此外，在比賽當天我也會隨隊到山頂工作。人所皆知，山頂的天氣變幻無常，出猛太陽、下雨、寒風等等也是令我印象難忘。

物資組 陳維斌

自從搬地域總部以來，物流就由我一手包辦。每年毅行我都要要求各部門在星期五之前 pack 好嘢，並需在每箱物品中寫好資料後，我便會用不同顏色的 label 字把它們貼上，以方便知道運往何處。總算拓賴，這麼多年來也沒有把貨物搞亂。

山頂五小花

25 公里組 余穗全

陸立志

何智恒

同人 大同世界 天下為公

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

回饋篇



合作機構與受惠機構

童軍運動的其中一個目的就是服務社群，能夠把毅行精神融合於服務社會，實在是一件非常有意義的事情。港島童軍毅行在過去二十年中與各社會服務機構合作，當中包括合辦毅行比賽、獲受資助、協助機構籌募工作等，不遺餘力。現在就讓我們介紹一下我們曾經協助過的服務對象。

香港海港扶輪社

香港海港扶輪社許諾在中國較為貧窮及亟待開發的貴州省岑鞏縣建立至少五間鄉村衛生室，及贊助其後三年的維護經費。貴州省共有 88 個縣、上百條散佈山區的村落。因地理位置偏遠，村民都無法得到恰當的醫療設施和照顧。此項計劃的目標是建立達致省政府認許標準的模範鄉村衛生室，使各鄉村可向省政府證明他們是有能力以專業態度管理和使用國家醫療資源，以期從僅有的資源中爭取適當份額。改善對村民的醫療康健服務。



香港防癌會

香港防癌會於 1963 年成立，為香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項防癌和抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。香港防癌會的使命是透過在香港以下途徑以減少癌症帶來的重擔，包括提倡癌症預防和探測、治療、復康、紓緩及全方位支援癌症患者和家屬；及透過教育，研究和宣傳有關癌症的資訊以增加瞭解和知識。多年來，賽事協調會議透過港島童軍毅行為香港防癌會籌募經費，用作提供資助或藥物贊助予有經濟困難的癌症病人，和購買未獲醫院管理局資助的藥物以作治療，令到港島童軍毅行活動更有意義。



心晴行動

「心晴行動慈善基金」於 2004 年初成立，為香港註冊非牟利慈善團體。本會服務宗旨為向社會各階層推廣情緒健康，讓大眾認識情緒病。成立以來已推行多項社會服務，包括全港首個推廣情緒健康的綜合性電視節目、資訊及轉介熱線、公眾情緒健康教育、專業面談輔導服務、商場推廣及巡迴全港十八區之校園計劃——情緒睇真 D 等，期望喚起社會大眾對情緒病的關注。



現時香港經濟持續增長，似乎人人安居樂業，但在社會的另一角落，一群面對經濟困難的市民，就連每天最基本的溫飽也未獲得滿足，可見香港仍存在貧富懸殊的情況。港島童軍毅行發展至今，已不只是一個簡單的童軍遠足比賽。大會藉著步行活動，同時為有需要的社福機構提供籌款的平台，歷年所籌得的善款超過三百多萬元。多年內來大會透過邀請地域不同旅團，希望各童軍成員轉贈最少一罐罐頭予有需要的人士。

多年來受惠的機構包括聖雅各福群會眾膳坊及東華三院善膳堂(**any more ?**)，是香港少數的食物銀行，專為有經濟困難的香港市民提供緊急的食物援助，解決饑餓問題。期望能透過一個小小的罐頭，表達童軍成員關愛的精神及服務社群的承諾。

樂健坊

聖雅各福群會眾膳坊

眾膳坊的辦事處位於西營盤的西安中心，本是一所露宿者援助中心，在 1997 年 3 月 24 日投入服務，至今仍為港島區露宿者提供服務。一直以來，中心提供食物予露宿者外，亦向貧困人士提供緊急食物援助，解決饑餓問題。眾膳坊現時只得到特區政府的少量支援，大部份食物、善款、工具及器材，均由善心人捐贈。眾膳坊的主要工作是籌集食物及善款，透過各區的伙伴機構，將食物轉送給本港貧困人士。



東華三院善膳堂

東華三院於 2009 年 2 月獲社會福利署的撥款，成立「善膳堂食物援助服務」，為有需要人士提供短期食物援助。為居住於深水埗區的香港居民（例如：突變家庭、失業人士、低收入人士、居港未滿七年人士、露宿者等）提供短期食物援助。

香港骨髓基金



基金成立於 1991 年成立之時，當時普羅市民對無血緣骨髓捐贈的認識很少，因此「基金」以慈善機構名義成立全球首個以華人為主的「香港骨髓捐贈基金資料庫」，為病人找尋適合骨髓捐贈者。基金成立時引起了全港熱心人士的關注，反應非常踴躍，在短短數星期內便有近一萬三千人向「基金」登記成為志願捐贈者。截至 2016 年年底，本港已有逾十一萬人士登記成為志願骨髓捐贈者，當中 527 位已作出捐贈；另外資料庫成功為 940 位本地及海外的病人尋獲合適的造血幹細胞作移植治療。







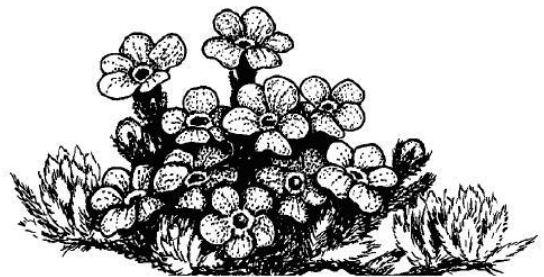
除了與社會慈善機構合作外，我們也希望透過教育童軍成員和登山者愛護和珍惜大自然。在2017年的港島童軍毅行中，我們加入了「不留痕」元素（Leave No Trace）。不留痕概念始源於美國，其目的是為了研究人類進行各類野外活動時，如何盡力減少對自然環境造成的衝擊。後來這個概念推廣至全球多個地方。

不留痕

「不留痕」精神的七個項目，這包含了技術、觀念及態度，適合使用於各地方的野外，原則參考如下：

1. Plan Ahead and Prepare（行前完善的計畫及準備）
2. Travel and Camp on Durable Surfaces（在經久耐用的地表旅行及露營）
3. Dispose of Waste Properly（恰當的處理廢棄物）
4. Leave What You Find（將您的發現留在發現地）
5. Minimize Campfire Impacts（將營火的的衝擊減至最低）
6. Respect Wildlife（尊敬野生生物）
7. Be Considerate of Other Visitors（考慮到其他訪客）

Leave No Trace Leave What You Find



Why It Matters

Damaging, defacing, or removing natural objects and cultural artifacts deprives other visitors. Building furniture or structures, trenching, and altering natural features spoil the wilderness.

「全民登山」計劃



和平使者計劃（香港）

本通告取代於 2014 年 12 月 15 日發出之國際通告第 32/2014 號。

世界童軍委員會於 2011 年發起「和平使者計劃」(Messengers of Peace)，旨在鼓勵逾百萬名童軍成員為其社區作出小貢獻，並向全世界推廣，以感染更多童軍成員為社區出一分力。任何有助促進健康、環境、社會環境、安全或減少衝突等的童軍活動，都可納入為「和平使者計劃」。

為了對童軍成員的貢獻作出肯定，由 2014 年 12 月 1 日起，童軍成員參加任何已於 www.scout.org 註冊及本會核准的和平使者計劃活動，即可於童軍制服佩戴和平使者章（見右圖），由活動首天起計，為期 12 個月。如成員完成另一項認可的和平使者計劃活動，則可繼續佩戴和平使者章 12 個月。



（和平使者章）

佩戴位置

和平使者章應縫在童軍制服恤衫右胸袋上方中央位置。如成員於同一時間佩戴活動紀念章，則兩個章應平行並列，和平使者章在左方位置（內側）。

本港的和平使者計劃

本會鼓勵各童軍單位籌辦和平使者活動。地域、童軍知友社以及部分署已委任「和平使者統籌」（詳情請參閱「和平使者計劃流程」）。各單位可向所屬之地域／署「和平使者統籌」將有關活動申請為「和平使者計劃認可活動」（計劃書見 Form: MoP/01）。基本認可條件如下：

- (1) 活動必須切合和平使者計劃的任何一項主題；及
- (2) 活動過程中必須含有服務元素，每名參加者須為社區提供最少一小時的服務

經認可的和平使者活動可在宣傳海報中使用「和平使者」的徽號，但在經本會許可前不得使用該徽號製作紀念章、其他紀念品或加在任何宣傳品上。完成計劃後，申請童軍單位需按「和平使者計劃流程」提交報告，並向所屬單位和平使者統籌呈交「參加單位購章申請表」（Form: MoP/02），獲核准後，可獲發購章券。申請者憑券及童軍會員證或領袖委任書／証，可到童軍物品供應社購買和平使者章，和平使者章每枚售價為港幣 5 元。獲核准的童軍單位亦會獲邀出席每年舉辦之和平使者計劃嘉許禮，並獲頒發證書。

如活動由多於一個不同地域的童軍旅舉辦，該項活動可向任何一個主辦童軍旅所屬的地域「和平使者統籌」申請認可。如活動主辦單位所屬的地域／署尚未委出「和平使者統籌」，則可將該項活動申請交予國際署處理。

海外的和平使者計劃

成員如參加海外的和平使者活動，可於活動後向國際署申請認可，並佩戴和平使者章。

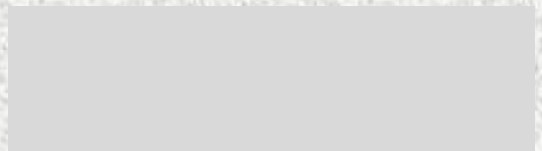
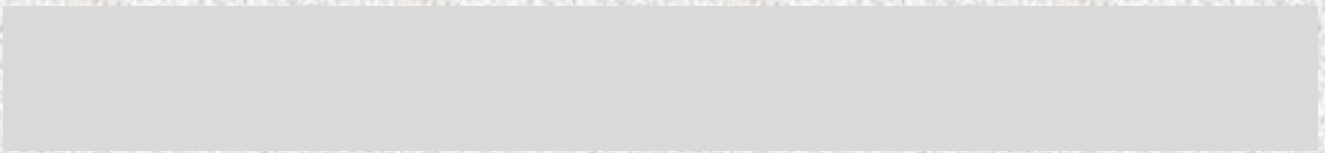
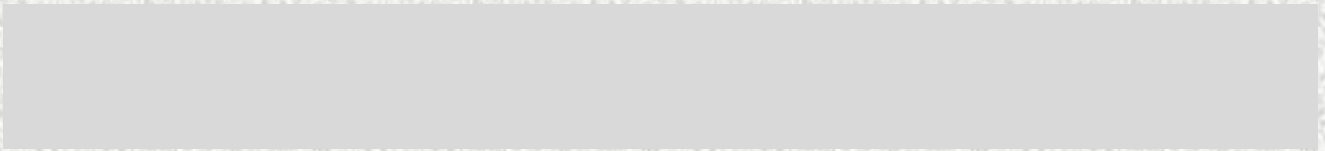
如有查詢，請致電 2957 6400 與國際署聯絡。

國際總監

（何世孝 代行）

革

順天應民 實行變革





革新篇

劃時代的革新

革命性的年代

科技日新月異，科技為人類帶來幸福，也為毅行比賽帶來發展。港島童軍毅行在第一屆舉行時只有 32 隊（128 人）參加，發展到今天的 A A 隊（B B 人），若果我們還逗留在舊有的方法和落後的科技，比賽是辦不成的，工作人員的數量也要多幾倍，比賽進度的運算時間也追不上參加者的期望。幸好，我們毅行有一班技術超群、創意無限的 I T 人材，每每為毅行比賽帶來新點子和新技術，現在就讓我們一同來回顧毅行二十年來有關技術發展的歷史檔案。

從參賽証到號碼布

毅行從第二屆開始，各參賽隊伍的四位參賽者都需要配戴參賽証。參賽証上有參加者的相片和資料，背面印有十個空白方格。當時的參賽証製作費時、又要追收相片、又要做剪貼、過膠等工作。每當參賽者去到檢查站時，工作人員會在每張參賽証上的空白方格「打 punch」，以證明到達。可是當中所消耗的時間甚多，防礙參加者比賽進度。加上在比賽過程中，若果參加者遺失了參賽証就非常麻煩。當隊伍到達終點後，就要交出參賽証，工作人員就會仔細核對証上的 punch 孔是否跟大會預先製作好的 sample 一樣，這也是花上不少工夫。直至 2006 年起，全隊四張的參賽証改為全隊一張，並附上四名成員的相片，同時參賽者首次佩戴號碼布。為使監察容易，由是年起，每名成員需在比賽期間配帶號碼布。2001 年起，參賽証取消相片，各隊伍在經過檢測站時會被邀請拍照，也就是這個動作，各隊伍便由是年開始開以在網上找會自己的比賽相片。又由 2014 年起，參賽証上取消打 punch，改為掃描 QR code。

從打咭到掃 Q R Code

過去屆別的檢查站是需要大量人手，工作包括在參賽証上打 punch、把隊伍的到達時間抄在紀錄板上、定時定候向賽事中心報告隊進度、派發食物等，可謂馬不停蹄摩打手。檢查站的工作員在上報隊伍比賽進度時，由於是用口傳，難免有溝通上的困難和誤點，賽事中心工作人員在抄寫的過程中難免會出錯，又引致電話來來回回。雖然及後改用了 SMS 代替電話對話，情況已有很大的改善。但是使用 SMS 始終都是需要由檢查站同事定期上報，未能做到實時性。直至 2014 年起，大會在參賽証上加上了一個 QR code 識別碼，所有的問題已迎刃而解。無論是資料的準確度和實時紀錄都一切無誤。其實，早在第 X 屆開始，比賽組已經開始研究用掃描條碼去取代人手抄寫和上報。可是，以當時的科技來說，掃描條碼是需要用電腦的。手提電腦的電量有限，根本不可以維持整日的流程，再加上掃描後的資料要上報到賽事中心是非常困難的。若果要採用 SIM card 輸送資料，費用相當昂貴。科技日新月異，智能電話的發明和普及性確實為毅行帶來了革新的改變。一代一代的智能電話無論在功能上、資料傳送速度和電量都大大提升。

從手寫進度到屏幕顯示

還記得港島地域總部還未搬遷時，每年毅行，大會的賽事中心就設於地下大堂。設賽中心設有一塊賽事板，賽事的進度是寫在這塊白板上，方格的線條劃分得非常仔細，上面寫有隊伍編號，到達各檢查站時的時間，到最後的一行會寫上名次，一目了然。直至 2010 年，因舊地域總部的拆卸，賽事中心亦一同遷往地域總部臨時辦事處（亦即香港童軍中心）。於同年，賽事中心把隊伍的進度寫入 google map

中，各隊伍自己本身、所屬旅團、親有，基本上係全世界人都可以登入網站查看隊伍進度。此舉與樂施毅行所做的相差無異。

從到站登記到全程追蹤

雖然如此，追蹤隊伍始終都需要他們到站才可以有所紀錄，若關心隊伍的進度時，就只好致電隊友，但此舉會妨礙隊伍的進度。大會便於 2012 年起為毅行組 50 公里領袖組的隊伍配備了全球衛星定位儀 GPS，於是各隊伍的實時追蹤便可在網上一目了然。由於這次的試很成功，大會於翌年為所有 50 公里毅行組的參賽隊伍配備，同時也收到南華早報的採訪邀請。不過，這個 GPS 也有相當限制，包括電量的考慮、訊號的收發強弱等因素。加上成本高昂，在百多隊的參加者中只可以有十數隊伍可以佩帶，並未普及。配戴 GPS 的隊伍也感到方便了他們，因為隊伍可以在比賽過後從網上了解自己的比賽紀錄，有助他們檢討比賽策略，就此有更多組別也要求需要配備 GPS。大會於 2014 年開始也為毅行組 50 公里成員組配備 GPS。今年第二十屆毅行，大會有一項新突破，就是各參加者可利用自己的手提智能電話作為 GPS，此舉解決了所有問題。參加者只需下載應用程式，並在比賽當天啟動程式，大會便可即時紀錄隊伍的位置，並即時在 google map 上顯示。此項新措施可望在下一屆毅行比賽中全面開放至各參加隊伍。故事的背後更引發更大的好處。童軍會成員人數眾多，所進行的戶外活動次數冠絕全港，此項應用程式不單可以應用在毅行比賽，也適用於所有戶外活動。除了能確保參加者的安全外，也能幫助領袖和審核員進行追蹤監測之用。

從硬照到 Facebook Live 直播

原來早在 2002 年，毅行已設立網站，域名為 www.hkirstw.org。當年由 IT 專才何智恒負責編寫版面及管理。但是早年地域的行政程序繁複，所在放上網的內容都要經過審批，因此該網頁的內容是不能 up-to-date 的，網頁並於 XXXX 停用了。毅行的另一項進步就是利用社交媒體把賽事的實況以第一時間公諸同好。大會於第二十屆毅行開始在不同的比賽點拍攝比賽的實況，並即時上載到社交媒體 Facebook，這就是網上直播！這全賴智能手機的發展迅速和網絡競爭的好處。在這屆毅行中，大會只選取了三個試點，但在未來的毅行中，會增加其它熱點。我們更希望有朝一天可以做到全程追蹤。

航拍全紀錄

港島地域曾斥資購買了兩部航拍飛機，並用於 2014 及 2015 的毅行動，拍攝於大浪灣起點。但是後又因為保險和責任問題，於 2016 年開始停止使用。但事情相信會很快搞定，相信在未來的毅行中，航拍機將會再大派用場。2014 年有 2000 人次收看隊伍的 GPS 追蹤。





賽事中心專訪

2017年3月19日

記者 Q 賽事中心主管 A

Q：今屆毅行首次試用的 Mobile GPS 定位系統功能對你們賽事中心工作有甚麼好處？

A：今次毅行所用的 Mobile GPS 定位功能可以為比賽全程紀錄省下不少功夫。第一，可確保隊伍不會行錯路。就以今次比賽為例，我們從 GPS 紀錄上可以看到有幾個隊伍行錯路，我們便即時致電給他們，指引他們返回正確路線。第二，用了此程式後，每組各隊的即時排名都可以自動得出，並即時上載上網供人瀏覽。第三，有了這個程式，各檢查站和賽事中心都可以減少溝通誤會，有助資料的準確性。

Q：GPS 定位系統對整個比賽還有甚麼好處？

A：GPS 定位系統所取得的資料會自動衍生在 Google 地圖中，供公眾查閱，增加比賽的透明度。參賽隊伍也可以知道自己身處位置與跟其他隊伍的比較，調整比賽進度和策略等。知道他們的位置後，各個檢查站的工作人員都可以知道隊伍大約的到達時間以作準備，使隊伍到達時更有效率地讓隊伍過關。

Q：現在這個系統還有沒有可以改善的地方？

A：在大體上，這 GPS 定位系統程式已經很好，在早前我們已做了很多實地測試，才令系統運作流暢。有關於定位的準確度、對用家的方便程度等等，我們在此期間已作了不少修改。不過，在今次的毅行中，可能有些隊伍忘記登出程式，或者作了錯誤的登入，這都會令程式所取得的資料有誤差。再加上每部手機所獲取的 GPS 頻率不同，在定位時都要預留時間作調整。

Q：如果下一屆再用這個系統，你們會對參加隊伍有什麼呼籲？

A：GPS 定位系統的好處多，而且方便工作人員及參賽隊伍，我們希望參賽隊要依從大會指示。



3 MOVIE PREVIEW
New film features a feast fit for a samurai

5 NEWS
Airline decides to stop monkeying around



9 NSS
A grumpy Greek has inspired a humble type of home

Wednesday, March 26, 2014

youngpost

Hot on your trail

A GPS tracking device invented by two Hongkongers is making mountaineering in the city safer, writes **Wong Yat-hei**

With its rugged mountains and awesome views, Hong Kong is a great hiking city. But what happens if you get lost between two peaks?

Two clever technical officers from the Scout Association have the solution – a GPS device that “pings” hikers’ locations to other rambblers.

Henry Tsang Hon-wai and Alex Chung invented the device in 2012 as a way to track other hikers during competitions.

“Our prototype was first put on trial for the Island Scout trail, a charity walk from Big Wave Bay in Shek O to the Peak, in 2012,” says Tsang.

“We bought some GPS devices from the mainland, which were made to track the progress of trucks delivering goods. A lot of work had to be done to adjust them to track hikers.”

Like mobile phones, the GPS devices used SIM cards. During the trial, Tsang enlisted a 10-man team to text the device every 30 minutes to get its location.

“It was really clumsy, considering the hike lasts up to 12 hours and we had to have a room filled with people texting

for hours non-stop to collect data. But it worked. We were able to get the location of hikers and plot them on GoogleMaps,” he says.

Tsang knew there were still two hurdles: improving battery life and finding a better way to collect data.

The first step was to abandon the SIM cards. “We found that in most of Hong Kong, even in the mountains,

We bought GPS devices from the mainland made for tracking trucks and tweaked the technology

internet connection is available, so we decided transfer data online and abandon the SIM cards. Then we tweaked the system to allow the GPS device to send data over the internet,” he says.

Earlier this month, Tsang and Chung’s hard work was finally put to the test, at the 17th Island Scout trail, co-organised by the Scout Association and the Rotary Club.

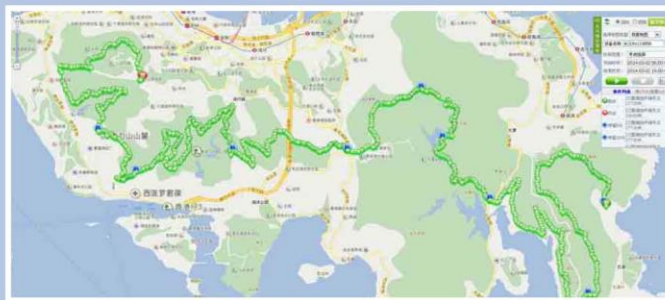
“The trail from Shek O to the Peak is 50 kilometres long, and goes through valleys where internet reception is unstable. So at medical

stations – to ensure the tracking was accurate – we used QR codes for hikers to verify their locations on their phones,” says Tsang.

He hopes the device will make hiking safer, and alert teams if they take a wrong turn.

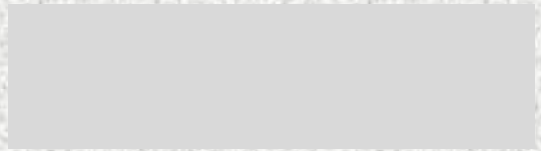
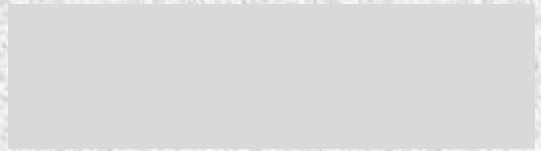
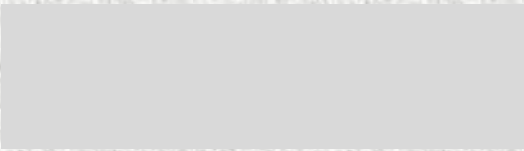
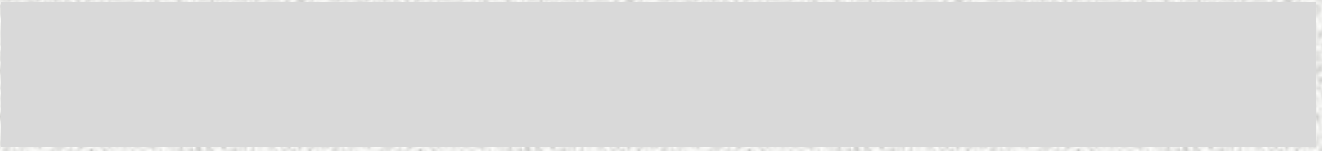
“Luckily this year’s event was smooth, with nobody needing the medics,” says Tsang. “But if anything does happen, the teams will be told quickly and we’d know which check-point they are closest to.”

Right: the GPS tracking device. Below: Hikers’ locations plotted on Google Maps. Photos: Scout Association of Hong Kong



萃

薈萃聚集 安和樂利





攻略篇

品牌推廣

「今時今日，要為你的產品展開宣傳，共需在本台以一個價錢，便可以有超過二百萬人收看」！當然，今時今日還是「有麝自然香」的年代嗎？儘管毅行搞得有多好，再有很多人參加，全靠口碑，但這也是不夠的。現今數碼年代，資訊爆棚，要為自己的產品作推廣，也一定要花點心思和工夫。於是港島童軍毅行籌委會便於第十九屆（2016）開始設立「品牌推廣」部門。希望能讓更多人認識毅行活動，分甘同味。

無論老少，愛好運動與否，甚麼職業，或多或少也會接觸到社交媒體。甚或已有賬號，每天進行瀏覽和上載你的所見所聞、心得和照片等。近這兩年來，港島童軍毅行在社交媒體 Facebook 開設專頁，除了貼聞以外，也充份利用媒體的功能，例如上載相片和影片、Facebook Live、也讓讀者「讚與分發」、comment 等。Facebook 專頁於 2014 年開始設立。透過閱讀次數和 Like 的次數，可見專頁的成效。除此以外，專頁又舉辦遊戲比賽，讀者只要在港鐵出入口尋找到毅行的宣傳海報，將它拍攝下來並上載至專頁，即可有機會獲獎。此舉除了增加專頁的宣傳性之外，還發揮群眾的互動力量，一舉兩得。在「區區有跑手」的提案中，各區總監及年輕的區代表一同拍照，象徵接棒（薪火相傳），亦能造成好像看連續劇一樣，讓區內的成員、領袖為跑手打氣，期待比賽的日子來臨，看誰最後會勝出。專頁不時出打氣支持 post，營造比賽氣氛，並提醒跑手加緊練習，為毅行大日子倒數。專頁還有「毅行新手」、「毅行為慈善」、「毅行二十週年回顧」系列等。在第二十屆港島童軍毅行中，專頁特備加入了「我撐你跑」宣傳活動，此可吸納非參加者的童軍人士留意，為此瀏覽人數大增。專頁也讓參加者作賽事後轉載不同參加者的感言，成為了「觸動心靈」系列。直至 2017 年 8 月 31 日，專頁的 livefeed 達 2,453 次，而短片接觸了超過 4 千人。從 2016 年 12 月至 2017 年 8 月，共 65 個貼文，接觸了超過 4 萬 5 千人，而投入互動的更高達 1 萬 6 千人。毅行在比賽之餘，也不忘服務社群的精神，也藉專頁作出罐頭募捐的呼籲，為此慈善活動振臂一呼。

毅行在 2017 年設立了「品牌推廣」部門。除了設立 Facebook 專頁以外，也極盡心思，去設計精美產品、紀念章、吊牌、完成獎牌、毛巾、Backdrop、號碼布、手機應用程式封面、獎狀等。此一系的宣傳除了能達到統一性之外，也大收宣傳效果，深受參賽者和工作人員歡迎，紛紛貼聞。在第二十屆毅行賽事中，相信最令參加者最難忘的紀念品，莫過於「Finishing Medal」，凡完成比賽組 50 公里賽事的參加者皆可獲得一枚，相信此舉不單止能讓他們在來年繼續參加比賽，也能吸引其他成員和領袖在來年為紀念品而作戰的決心。

此外，在過去的屆別中，其實毅行也一直有進行不同的宣日活動，例如借助日本城電視推廣、在屋苑和巴士站張貼海報、在雜誌中、小巴、新巴、晴報、南華早報、AM730 登廣告等，當然最少不了的就是在港島地域季刊和香港童軍月刊登廣告。不過最具效果的當然是在港鐵站出入口張貼海報、在香港童軍中心大堂張貼巨型海報等。

Facebook page for "港島童軍毅行 Island scout trail walk".

Filter results:

- POSTED BY: Anyone, You, Your friends, Your friends and groups, Choose a source...
- POSTED IN GROUP: Any group, Your groups, Choose a group...
- TAGGED LOCATION: Anywhere, Hong Kong, Tsuen Wan, Hong Kong, Choose a location...
- DATE POSTED: At any time, 2017, 2016, 2015, Choose a date...

Pages:

- 港島童軍毅行 Island Scout Trail Walk (Non-profit organisation: 638 like this)

Photos:

- Group photo of participants with "20th Anniversary Island Scout Trail Walk" banners.
- Individual photos of participants and the event logo.

Posts from friends:

- Marco Cheung shared 港島童軍毅行 Island Scout Trail Walk's photo. 19 March

February 2017 二月二日

Rotary Club of Hong Kong Harbour

20th Anniversary Island Scout Trail Walk
港島童軍毅行二十周年

宜 忌

報名港島童軍毅行 只讀不報名

國語 粵語

20th Anniversary Island Scout Trail Walk 2017

第二十屆港島童軍毅行
Island Scout Trail Walk 2017

50公里完賽獎牌
Finisher Medal(50km)

二十周年 港島童軍毅行
20th Anniversary Island Scout Trail Walk



Rotary Club of Hong Kong Harbour

20th Anniversary Island Scout Trail Walk
港島童軍毅行二十周年

f LIVE

05:30am
3月19日 09:50am
10:50am

第二彈

送 布章行李牌

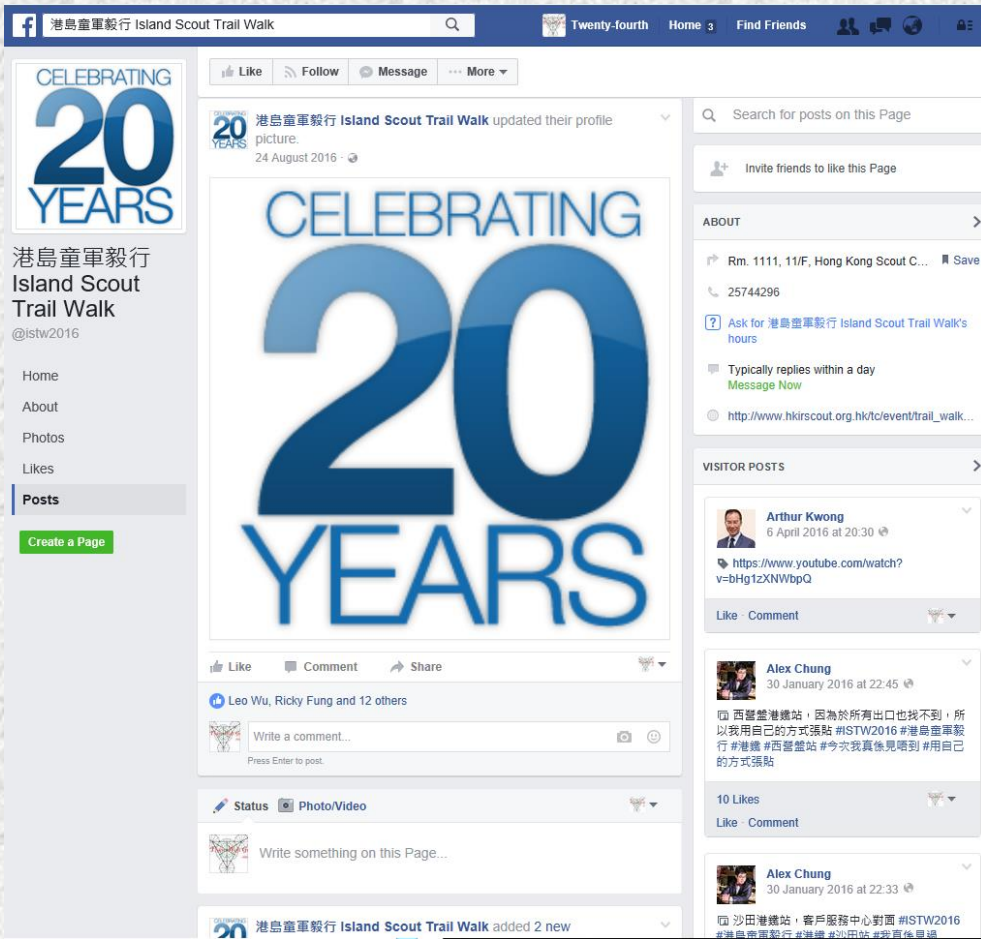
我撐你跑
I Support Run

20th Anniversary Island Scout Trail Walk
港島童軍毅行二十周年



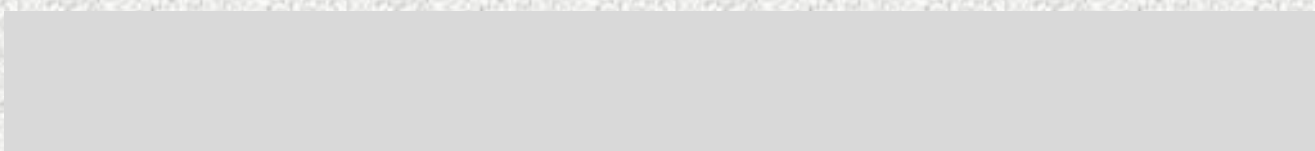
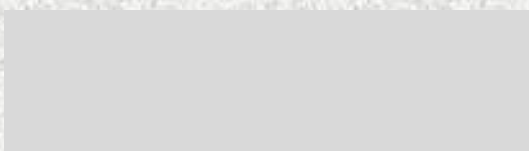
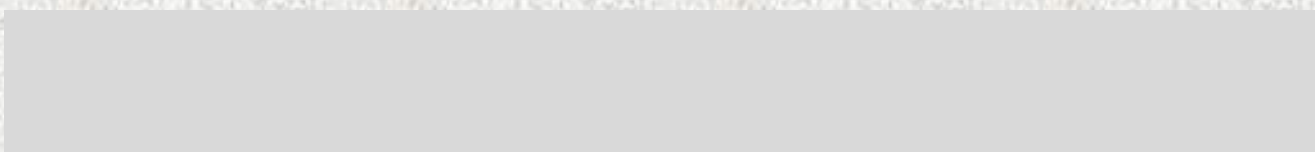
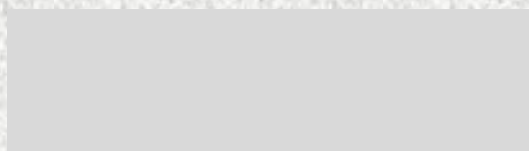
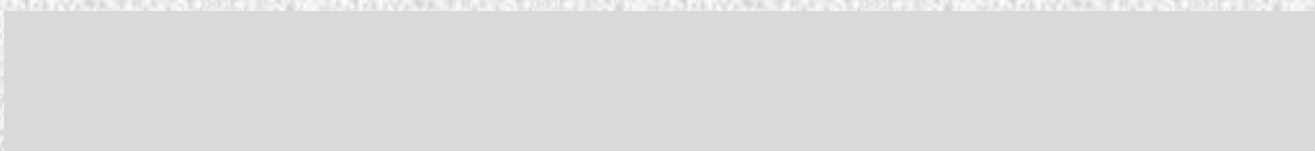
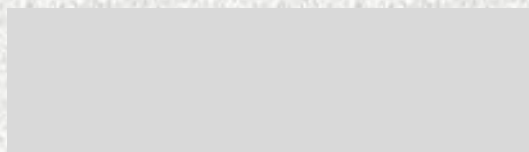
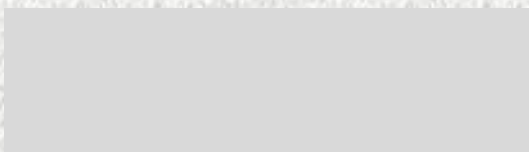
其他宣傳策略

2010 年 AM730、頭條日報、youtube



既濟

萬事皆濟 守成不易



回顧篇



二十年相對於童軍運動、香港童軍的歷史來說，雖然不是一個長時間。但是，對於一個能連續舉辦二十年的活動來說，這卻是不可多得。在眾多曾參與活動、出力協助的義工、甚或曾出力的機構，一段又一段的回憶常在腦裡盤旋。現在就讓我們一同回憶一下二十年當中的喜與悲。

檢查站逐個捉



NO 240



有圖有真相(all check points with staffs, briefing 會, 置富/余振強, 山頂舞台, 影相板, 成績板 衝線, 起步(50,25,6,3.5km), 賽事中心(舊地域地下大堂及新總部), 25km 召集(聖約瑟小學, 維官), 13 號巴士站及筲箕灣搭旅遊巴, 山頂麥當奴, 紀念品派發, 分發食物, 防癌會記招, staff reunion, 各 UG logos, 贊助機構 logos, 合辦, 表演隊伍, 三樓平台, 太古城, fun 咁同味今晚夜, 大吉利是白帽, 網站追蹤, facebook 專頁, st. john 急救站, 航拍相片, 2016 區際奇裝異服)

紀念品款式層出不窮



1999 年的團隊風褸



電話掛繩



1999 年的團隊 T 恤

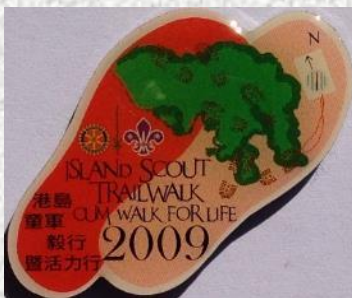


紀念章、T 恤 / 風衣、寶礦力、Power bar、不織布袋、撒隆巴斯、碌油葉沐浴露、美綠、電話繩、金屬紀念章

歷屆紀念章介紹

1998 	1999 	2000 	2001 
2002 	2003 	2004 	2005 
2006 	2007 	2008 	2009 
2010 	2011 	2012 	2013 
2014 	2015 	2016 	2017 

紀念鐵章



陳年舊品

香港童軍總會—港島地域

港島童軍毅行九八

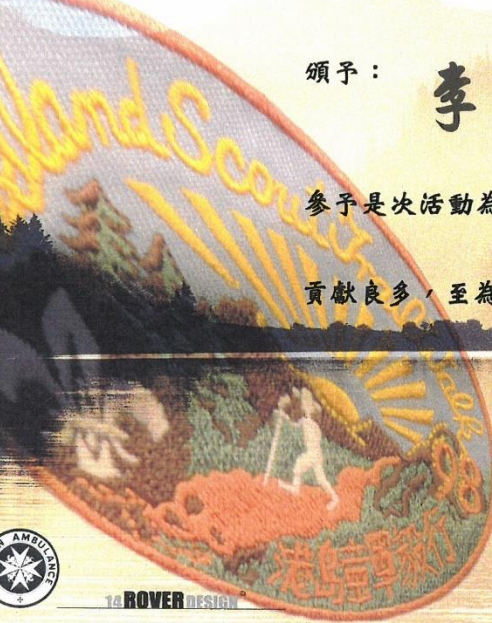
一九九八年三月一日

頒予：**李靜萍**

參予是次活動為 行政組委員

貢獻良多，至為感激，尚此佈謝。

感謝狀



HKIR

港島童軍毅行九八
籌備委員會主席

Jkwan
何琪 敬啟

鳴謝：



14 ROVER DESIGN

Island Scouts Trail Walk'99 • Island Scouts Trail Walk'99 • Island Scouts Trail Walk'99 • Island Scouts Trail Walk'99



香港童軍總會港島地域

港島童軍毅行九九

一九九九年三月七日

感謝狀

頒予

李靜萍小姐

以感謝其對港島毅行九九之貢獻



鳴謝：



港島童軍毅行九九
籌備委員會主席



何德康

Island Scouts Trail Walk'99 • Island Scouts Trail Walk'99 • Island Scouts Trail Walk'99 • Island Scouts Trail Walk'99



新聞稿

香港童軍總會~港島地域 港島童軍毅行九九

『港島童軍毅行九九』訂於一九九九年三月七日（星期日）舉行，一百八十四名童軍齊向全長五十公里、景色宜人的港島徑進發，預計在十五小時內走畢全程。屆時整個港島山頭都佈滿著童軍，個個穿著顏色鮮明的風褸，精神抖擻地向終點邁進，場面定必非常壯觀。

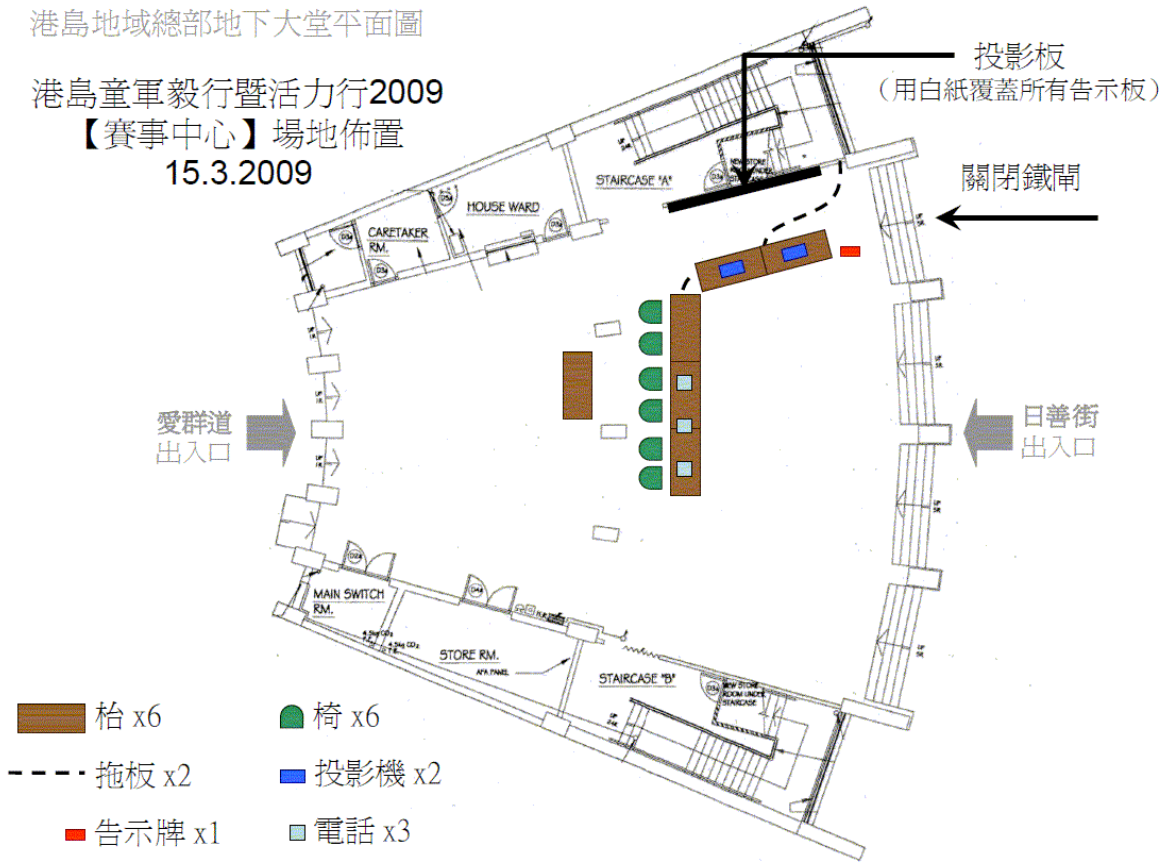
是次活動以比賽形式進行，旨在透過各參加童軍的互助和合作精神，加深各童軍支部間的溝通，並同時加強和考驗童軍本身的意志及體能，從而實踐童軍規律中的《童軍相處如手足》及《童軍勇敢不怕難》。各參加者以四人為一小隊，最快完成五十公里長之港島徑為冠軍。比賽組別分為童軍組及領袖組，童軍組的隊伍必須包括一名童軍支部的成員及一名深資童軍支部或樂行童軍支部的成員，領袖組則可以自由組合。參加者年齡最低為十四歲。

參加者將於當日（三月七日）上午六時齊集大浪灣起步，途經土地灣、石澳、大潭、柏架山、渣甸山、灣仔峽、香港仔水塘、薄扶林水塘，終點為山頂廣場，全程五十公里，預計在十五小時內完成。雖然部分路線較為險峻，但各參加童軍本著《童軍勇敢不怕難》的精神，相信可按時完成整段港島徑。當日下午四時假終點（山頂廣場）進行頒獎典禮，頒發各組別之冠、亞及季軍。而各完成比賽之參加者，均可即時獲贈獎牌乙個。

『港島童軍毅行九九』的籌備工作現正進行得如火如荼，而各參賽隊伍亦已養精蓄銳，準備就緒，共同期待三月七日這個大日子的來臨。活動籌委會誠邀 貴報館/電視台/電台屆時出席探訪頒獎典禮。如有查詢，歡迎致電 2574 4296 與港島地域助理執行幹事方富佳先生聯絡。


港島地域總部地下大堂平面圖

港島童軍毅行暨活力行2009
【賽事中心】場地佈置
15.3.2009

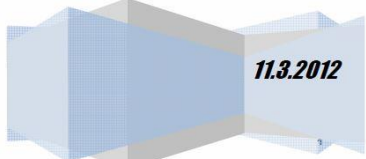


強大行政的工作手冊


港島地域
港島童軍毅行 2012



工作人員手冊
(賽事組及一般資料)




11.3.2012



香港童軍總會港島地域


第十七屆港島童軍毅行
工作人員手冊
(非賽事組及典禮資料)



2014年3月2日




港島童軍毅行暨活力行 2010

危機處理手冊
(組織、職責及運作)

主辦單位： 港島地域

協辦及受惠機構： 香港童軍總會 



ISLAND SCOUT TRAILWALK
港島童軍 CUM WALK FOR LIFE
毅行暨活力行 2009

**非比賽組事工作業
小狼手冊**

姓名：_____

旅團/單位：_____

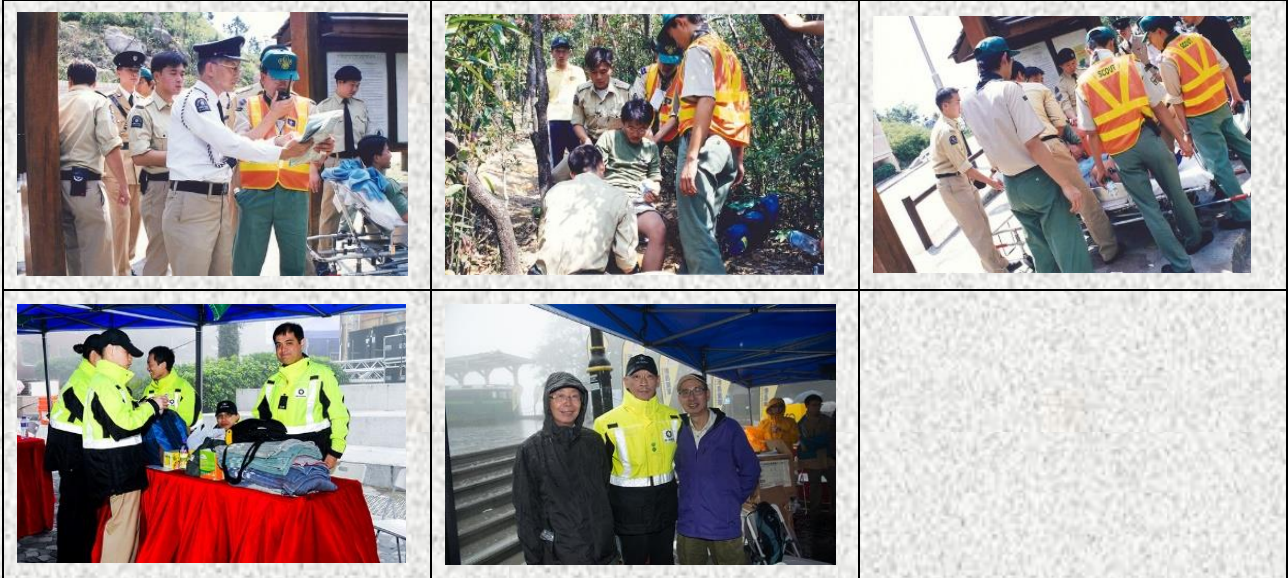


**港島童軍毅行
暨活力行 2011**

**3.5公里
非比賽組事工作業**



St. John



毅行小檔案

天氣小檔案

港島童軍毅行每年的舉行日期大致在三月份舉行。香港三月的天氣清涼、乾燥，吹清勁至和緩北至東北風，多數天晴，是行山最佳的月份。根據紀錄，所有年份的 50 公里賽事開步那一刻均沒有下雨。話雖如此，但有幾年的毅行也是有下過雨的，其中包括 2001、2003、2006、2012 和 2017 年。其中 2003 那年，因微弱冷峰於兩日前過境，全日下著微雨，天氣寒冷，但遠不及 2012 那年的雨勢那麼大。因為大雨，氣溫也非急降。又濕又凍的天氣引至不少隊伍在中途退出，而山頂工作的同事卻仍然留守至晚上八時，差點變了冰人，當年的印象還存留在好多同工心中。天晴也不代表好事，2005 那年天氣非常好，一片雲也沒有，日間氣溫高達 XX，但因為晚間散熱原因，氣溫卻急降至最低 11°C。

大浪灣起點

還回想起最初幾年的毅行，工作人員大清早便來到大浪灣起點，當時這個空空如也的佔停車是沒有街燈照明的，同工便第一時間著起幾枝大光燈、架設好工作枱。另一邊的工作人員就忙於在起點線附近的地面上貼上電線膠布，劃好格仔，供參加隊伍「泊好」準備起步。後來便簡化到讓隊伍自動走位，不再劃定位置了。又有一年，大會在起點設置 Booth 供參加者更衣，可是這麼多人，又要設多少個 Booth 才夠用丫。此外，早期的毅行是限定為四人報名，不得換人。若果有隊伍的成員不能赴會，那又如何呢？他們可以參加隊重組，總之湊夠四人一隊就可以出發。可是這個做法太不受歡迎了，「唔相唔識，大家冇 feel」。於是到了後期，報名表便增設後備隊員一格，問題便解決了，此做法一直沿用至今。但最、最後，「三人或二人行唔行得？」可以。不過不當作參加比賽，「條路是阿公的，呵!呵!呵!」。

2003 年香港沙士大爆發

2003 年香港爆發沙士，籌備委員會真的緊張起來了，今年夠竟還應不應該繼續舉行毅行呢？...

收費貴唔貴？

港島童軍毅行的參賽費用夠竟貴唔貴呢？根據紀錄，1999 年參加毅行比賽的收費為童軍組 \$120、領袖組 \$400。現時 2017 年的收費為劃一 \$500。對於領袖組來說，二十年來只是加了一百元。可是毅行的「製作成本」由最初的 XXXX，到至今的 YYYY。沒有了支持機構和社會熱心人事的贊助，毅行是搞不成的。

賽事中心選址

2010 年港島地域總部因拆卸重建原因，賽事中心也必須要尋找新選址。到哪裡去好呢？最簡單的就是在香港童軍中心。但是在最初的時候，大家又想到會出現協調的困難，加上要求檢查站同工到九龍這邊領取工作套包，隨即又要撲回香港島那邊，實在有點費時。但種種困難終迎刃而解。2012 年有人提出，如果把賽事中心設在山頂終點站，這樣運作便會更緊密。可以，賽事中心要在早上五時便可始運作，山頂廣場那裡會有人招呼我們呢。於是，這年的賽事中心在上午時段便設在太古城某旅團的旅部，到了下午便搬往山頂廣場。但是，效果不如理想，費時失事。此後，賽事中心一直在

港島地域臨時總部。

強大的行政支援系統

港島地域向來人才濟濟，尤其是行政特別出色。隨著毅行的發展，團隊製作了多個行政手冊。一來大家在工作上可以有法可依、有跡可尋。二來又可以流芳百世，代代相傳。毅行曾經製作過的手冊包括有「港島童軍毅行手冊」、「危機處理手冊」、「6 公里事工手冊」、「」、「」。

暫停不暫停？

2003 年，香港發生非典型肺炎。當時香港全城戒備，在不必要的情況，市民都減少出外。食肆、商場拍蒼蠅。究竟毅行還應該繼續舉行，還是停辦一次？各人爭辯不休。幸好，當時 XXX 極力主張繼續舉行，而當年大家也做好了防犯準備，包括為參加者預備口罩、量度體溫等。致毅行仍然能不間斷。

荃灣第二十四旅與白頭叔叔

1999 年毅行成為正式比賽，由於是第一年舉辦比賽，各隊伍又不是十分熟習路程，沒有心裡預算，因此大家還是以步行的方式參加比賽。但是有一隊伍卻以跑步的方式去參加比賽，於是他們不單止獲得成員組的冠軍，還比領袖組的冠軍隊快一小時之多。當時坐在賽事中心的白頭叔叔（陸立志）卻感到懷疑，認為該隊伍有作弊之嫌、走捷徑，於是便親身到薄扶林水塘與該隊會一會。到場後才理解事情的真偽，在這一屆以後，各得獎隊伍明白到，如果要贏得比賽，就必須要跑！於是，隊伍便越跑越快，本來預大家步行 13 小時的旅程，結果最快的隊伍以 6 小時 22 分鐘便跑完。

山頂廣場

港島童軍毅行比賽每年的終點站必定是山頂廣。此處遊人眾多，在此舉行比賽和頒獎典禮實是最合適不過，可以吸引到很多人在此參觀，為童軍做宣傳。不過，有兩次的毅行，大會借不了廣場地方舉行頒獎典禮，只可以使用三樓平台，這兩年分別為 2007 和 2015 年。2008 年在毅行頒獎禮之上曾出現失禮場面，有好幾隊得將隊伍上台時除了衣衫不整外，還「踢拖」上台領獎，場面實在不好看，因此大會便於翌年開始設立「領獎禮儀」，規定上台的衣著，也就此凡得獎的隊伍每位成員都會獲贈毅行 T 恤一件。此外，於 2009 年這一屆，大會特安排了與眾不同的帽子供嘉賓戴上。毅行工作人員的帽子是藍色的，大會為嘉賓找來的帽子是白色，但當其時便讓人有「大吉利是」的感覺。自此之後，大會再沒有安排帽子給嘉賓了。還有，在 2012 年的檢討會中，山頂廣場收到附近居民投訴，指毅行活動（頒獎禮）聲亮太大，因此在翌年毅行中，大會特備了噪音計，以証聲音在及格水平。麥當勞餐券

比賽時計

二十年毅行過去了，除了一眾老臣子之外，還有一位老臣子也陪伴了我們二十年之久，它就是卡西歐。最初，大會有三個卡西歐，不過它們陸續壞掉，現在只剩下一個。每年毅行比賽組的其中一個重要的工作就是要把這些時計跟天文台報時一起較準。一個帶去 50 公里起步點，一個放在賽事中心，一個放到山頂終點站。及後為了讓遊人也知道比賽時間，便請了背景製作公司在背的頂端安裝時鐘。直至第二十屆毅行，大會借來了一個比賽級的大鐘，頓時感到有一份專業味道。

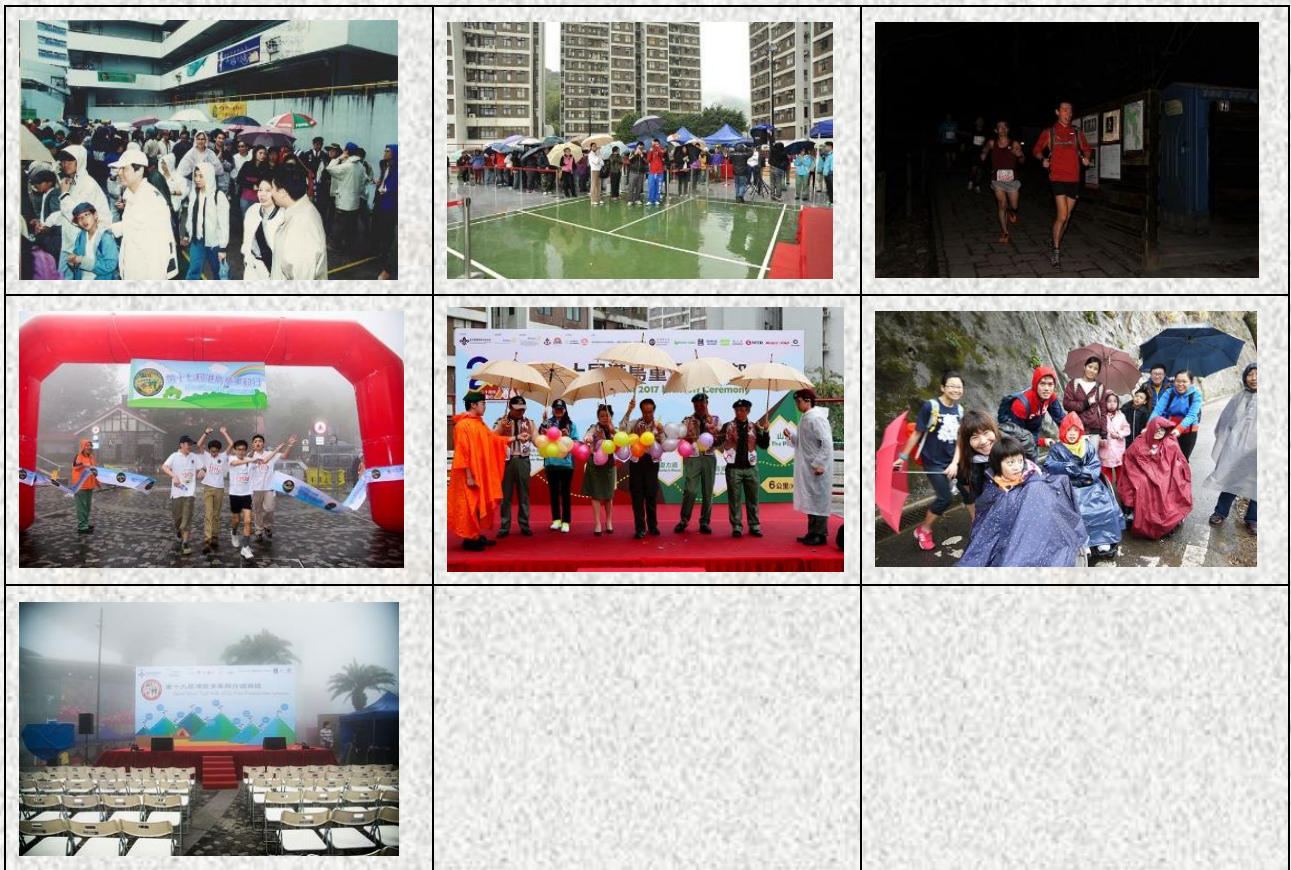
山頂小茶聚

在毅行剛推出「357年」獎之初，獎項是在山頂頒獎典禮中頒發的。不過隨著屆數日增、得獎人數也大增，這會使到典禮時間太長，因此便取消了這個安排，改為在毅行 Reunion 中頒發。但是，在XXXX年和XXXX年，大會又嘗試在傍晚六時許在山頂舉辦山頂茶聚，在此場合中頒發獎項。

賽前集會

相信有很多同工也仍然對以前的賽前集會印象尤深。在舊地域總部未拆之前，賽前集會是在五樓禮堂舉行，高朋滿座。首場是非比賽組別的講座，次場是比賽組別。每年大會都特別請來贊助商（例如寶礦力、power bar）為賽員介紹產品特點及最佳使用策略等。另一邊廂，地下大堂也很熱鬧，工作人員在派發毅行紀念品套包。

在過去二十年，有好幾屆毅行都還中了惡劣天氣，現在就讓我們一同重溫一下當時的情況。



Those were the days，好不容易找到這些懷舊照片，是多麼的珍貴呢。





溫故知新

(過去香港童軍月刊報導)

B16

2010 · 03 · 27 星期六

明報

0100100 00 10 01 1 010 10



行，主禮嘉賓包括食物及衛生局副局長梁卓偉教授, JP 及青年事務委員會主席陳振彬 SBS 太平紳士。

香港童軍總會港島地域致力青少年的教育工作。透過富挑戰性和有進度性的訓練和活動，促進青少年德、智、體、群、美五育的發展，造福社會。香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動

「港島童軍毅行」始於 1998 年，目的為提倡童軍成員參與遠足活動，加強各童軍支部間之聯繫，並鍛煉堅毅和刻苦精神。由 2000 年起香港海港扶輪社贊助此活動，而自 2007 年起，香港童軍總會港島地域及香港海港扶輪社邀請香港防癌會協辦「活力行」，為香港防癌會籌募經費。

本年度活動已於日前舉行。頒獎典禮於同日下午 4 時 30 分假山頂道花園舉

各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的醫護及康復服務外，防癌會更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升對癌症的認識，為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。香港海港扶輪社近年則一直致力貴州省等貧窮地區的扶貧工作，並承諾於岑鞏縣建立至少五間鄉村衛生室及贊助其後三年的維護經費。

童軍毅行

為癌症患者及山區兒童籌款



童軍毅行為癌症患者及山區兒童籌款

「港島童軍毅行」始於 1998 年，目的為提倡童軍成員參與遠足活動，加強各童軍支部間之聯繫，並鍛煉堅毅和刻苦精神。由 2000 年起香港海港扶輪社贊助此活動，而自 2007 年起，香港童軍總會港島地域及香港海港扶輪社邀請香港防癌會協辦「活力行」，為香港防癌會籌募經費。

本年度活動已於日前舉行。參加人數由第 1998 年的 128 人發展至今年的 2,500 人，而歷年總參賽人數達到 19,600 多人。頒獎典禮於同日下午 4 時 30 分假山頂道花園舉行，主禮嘉賓是社會福利署署長聶德權太平紳士。

香港童軍總會致力青少年的教育工作。透過富挑戰性和有進度性的訓練和活動，促進青少年德、智、體、群、美五育的發展，造福社會。香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的醫護及康復服務外，防癌會更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升對癌症的認識，為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。香港海港扶輪社近年則一直致力貴州省等貧窮地區的扶貧工作，並承諾於岑鞏縣建立至少五間鄉村衛生室及贊助其後三年的維護經費。

港島童軍毅行九九



港島童軍毅行九九已於三月七日（星期日）圓滿結束，參加者共有一百八十四人，分為童軍組25隊及領袖組21隊進行比賽。活動當日清晨，各參加者穿著大會提供之白色T-恤及深藍色風褸齊集起點大浪灣；六時一到，各參賽者都爭相起步，準備以最快時間完成長五十公里之港島徑。

由大浪灣起行至山頂為終點，沿途共有七個檢查點；當日早上五時，各工作人員已於地域集合出發前往起點大浪灣，等待各參加者乘坐預先安排之旅遊巴士到起點報到，那時天還未亮呢！

雖然天還未亮，但各參加者到達時卻顯得精神奕奕，充滿信心地靜待出發的一刻。由於今年的參賽隊伍比去年多，故未能同一時間出發，最後的一隊亦於早上六時十六分啟程出發。出發後最繁忙的相信是各工作人員，他們須按時到達各檢查站及運送各站之所需物資，包括食物及食水，供各參加者及工作人員使用。

另一方面，終點亦於中午十二時卅分開始進行佈置工作，等待第一隊參賽者之衝線時刻。結果最快完成之隊伍是童軍組S22隊，隸屬荃灣第二十四旅之童軍及深資童軍成員，他們於下午二時四十分到達終點，只需八小時二十八分便行畢全長五十分里之港島徑，比第二名快了剛剛一小時，真了不起呀！而領袖組之冠軍是L19隊，隸屬港島第九十九旅之領袖，他們於下午三時五十八分到達，需時九小時四十二分完成。

頒獎典禮於下午四時卅分進行，由港

島地域發展小組委員會主席鄧子頤先生蒞臨主禮。主禮嘉賓致辭後隨即進行頒獎，童軍組及領袖組之冠、亞、季軍如下：

名次	童軍組	領袖組
冠軍	荃灣第二十四旅	港島第九十九旅
亞軍	新界北區第六旅	新界北區第六旅
季軍	新界北區第六旅	港島第二三六旅

各獎項頒發後，由港島地域總監王德良先生致送紀念品予各協助團體及贊助商，包括屈臣氏蒸溜水、祐軒文娛製作策劃公司、聖約翰救傷隊及恆隆地產代理有限公司。典禮於五時結束。雖然頒獎典禮結束，但仍有數十隊參加者陸續到達終點，最後的一隊亦於晚上八時十八分到達。整天比賽只有六隊未能行畢全程，其他均能按大會之指定時間（十五小時）內完成，成績令人鼓舞。各行畢全程之參加者均獲證書乙張及獎牌乙枚，以作留念。

童軍組冠軍
Champion of the Scout division



領袖組冠軍
Champion of the Leader division



參加者於早上六時齊集起點大浪灣，等候出發。

At 6:00 am, participants are ready to set out at the starting point, Tai Long Wan.

港島童軍毅行 2001

文：港島地域公關部

充滿挑戰的「港島童軍毅行2001」已於3月11日(星期日)順利舉行，參與的人數高達740人。今年與香港海港扶輪社協辦及獲得其贊助。

是次活動的形式分為比賽組別與非比賽組別。比賽組別有領袖組及童軍組(15-25歲)；非比賽組別有幼童軍組、童軍組(11-14歲)及特能童軍組。香港海港扶輪社和屯門育智中心亦派出隊伍參加。



冠軍隊伍與主禮嘉賓及地域總監合照
Let's take a picture with champion group

整裝待發

早上5時，幾輛載滿比賽組別參加者的旅遊車分別從中環及筲箕灣出發，直奔大浪灣起點。雖然四週漆黑一片，但參加者個個精神抖擻，整裝待發。地域總監王德良到場為各參賽健兒打氣。他勉勵各參加者，要有毅行者的精神，努力完成整個旅程。6時正，隨著晨光的第一線出現，各參加者都爭相起步，準備以最快時間完成50公里之港島徑。

健兒努力創出佳績

非比賽組別的參加者在當日下午3時正，由余振強紀念第二中學出發往山頂，他們需完成5至8公里的遠足旅程。

是次活動共有超過80位工作人員，大部份在7個檢查點支援參加隊伍，他們派發食水、生果及食物；部份工作人員組成「掃街隊」，確保所有健兒平安到達下一檢查點。大會的控制中心則設在港島地域總部，備有多條熱線，每半小時與檢查點聯絡，了解參加隊伍的步行情況。

另一方面，工作人員在山頂廣場的終點站恭候多時，等待最先衝線的參賽隊伍。結果最快完成領袖組及童軍組比賽的隊伍均為港島第221旅的代表。領袖組以打破大會紀錄的7小時13分行畢全長50公里之港島徑，而童軍組則於下午1時53分到達，需時7小時44分鐘。

頒獎典禮於下午4時30分進行，由社會福利署署長暨香港童軍總會名譽會長林鄭月娥太平紳士任主禮嘉賓，主禮嘉賓致辭後隨即進行頒獎，童軍組及領袖組之名次如下：

名次	童軍組	領袖組
冠軍	港島第221旅	港島第221旅
亞軍	港島第55旅	港島第242旅
季軍	港島第236旅	港島第56旅

各獎項頒發後，總會執行委員會主席梁安福代表大會致送紀念品予各協助團體及贊助商，包括屈臣氏蒸餾水、聖約翰救傷隊、香港海港扶輪社、香港童軍總會救護服務隊、祐軒文娛製作策劃公司及恒隆地產代理有限公司。典禮於下午5時結束。雖然頒獎典禮結束，但仍有許多隊參加者陸續到達終點，最後的一隊於晚上7時16分到達終點站，整個活動在一片歡呼聲中順利結束。

非比賽組別的港島第15旅幼童軍
Cub Scouts of 15th Hong Kong Group



(續第17頁〈送完迎龍團年聚餐暨家長招待會隨想〉)

夠出席這次團年飯的喜樂和享受參與的過程。當大會宣佈晚宴結束，各人接過由幼童軍派發的「利是」後，便懷著興奮的心情離去，一年一度之團年飯暨家長晚會亦在晚上9時結束。

每年藉著團年飯活動除了令各支部成員與領袖有合作的機會外，亦讓各家長能更加了解本旅的運作，成為互相緊密溝通之重要橋樑。故此，我們第五旅全體成員都視每年一度的團年飯為必須出席的大型活動，由此証明本旅成員對旅部忠心、熱愛和有歸屬

感是毫無疑問的。每年參加團年飯的家長人數都有顯著增加，今年更打破歷年紀錄。

荃灣第五旅能夠在荃灣區內成功推動童軍運動超過40年，除擁有一群認同和熱愛童軍運動之領袖外，能獲得各方面積極支持和鼓勵是主要因素，可以令青少年有良好發展身心的機會，對他們的成長有正面的導向，而家長亦有信心讓他們的子女加入荃灣第五旅。藉著童軍的訓練和活動，可以增強他們的自立、自信心和群體生活的能力，對成長有莫大裨益。故

此，隨著千禧年來臨，荃灣第五旅將面對新的挑戰，期望各方面能一如以往，繼續給予我們支持和鼓勵。

最後，本人謹代表荃灣第五旅全體童軍成員和領袖，衷心感謝各方友好，特別是社會福利署雅麗珊中心主任徐儀發先生，他承諾會繼續和積極支持第五旅在中心的發展；更要特別感謝積極支持童軍運動和出席家長招待會之家長，若沒有他們的支持，許多童軍活動是不能成功的。謹此向他們說聲謝謝！並祝賀千禧年心想事成，萬事如意！✿



港島童軍毅行二千

文：港島地域

充滿挑戰性的「港島童軍毅行二千」已於三月五日（星期日）順利舉行。參與的人員數目遠高於過往兩屆，達462人，除比賽組別外，今年更加插了非比賽組別，讓幼童軍、童軍（11-14歲）及特能童軍成員能夠體驗毅行者的樂趣。

比賽組別：	領袖組	18隊
	童軍組（15-25歲）	24隊
非比賽組別：	幼童軍組（10-12歲）	21隊
	童軍組（11-14歲）	17隊
	特能童軍組	4隊

早上五時，幾輛載滿比賽組別參加者的旅遊車分別從中環、灣仔地域總部及筲箕灣直往大浪灣起點。雖然天還是漆黑一片，但參加者個個精神抖擻，整裝待發。將近6時，突然一輛汽車飛馳而至，原來是我們的神秘嘉賓——地域總監王德良先生。他勉勵各參加者要有毅行者的精神，努力完成整個旅程。到6時正，隨著晨光第一線的出現，各參加者都爭相起步，準備以最快時間完成50公里之港島徑。

這次活動共有超過80位工作人員，大部份在7個檢查點支援參加隊伍，負責派發食水、生果及食物；部份工作人員組成「掃街隊」，確保所有參加者都平安到

達下一個檢查點。大會的控制中心設在港島地域總部，備有多條熱線，每隔半小時便與檢查點聯絡，了解參加隊伍的步行情況。

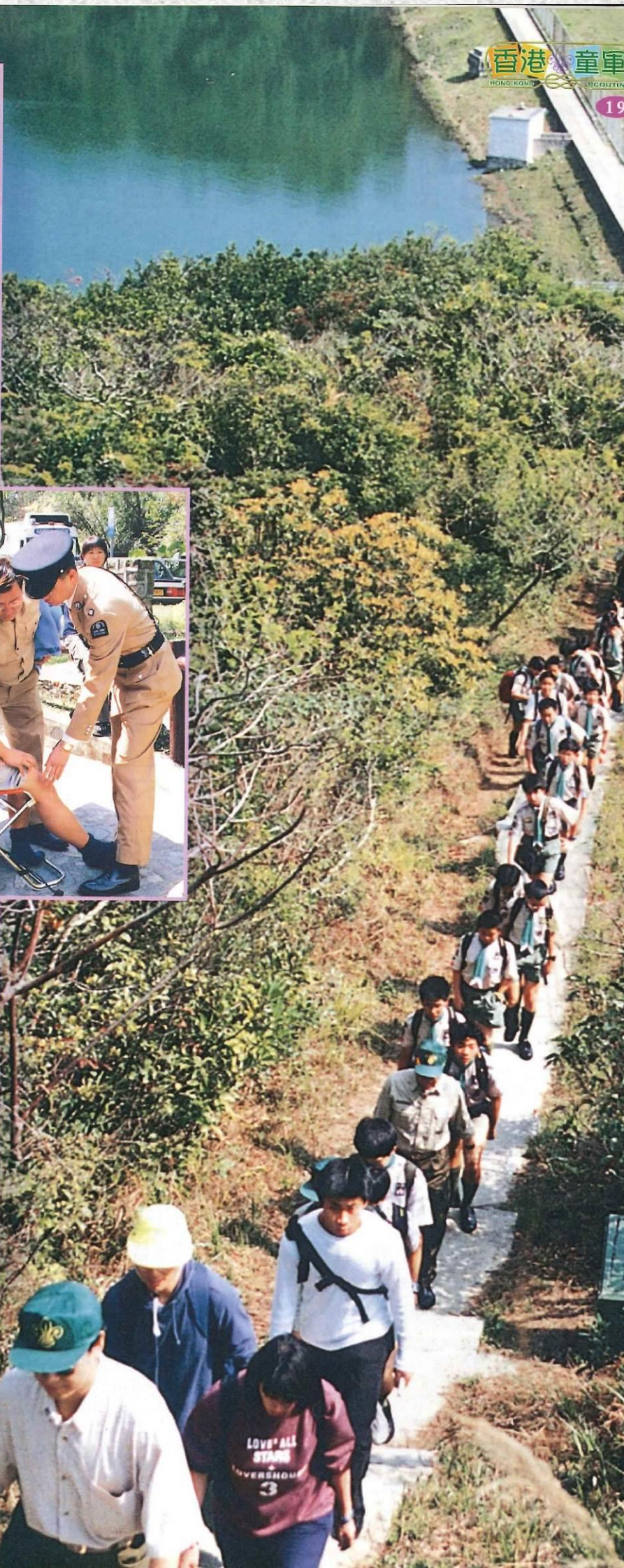
而非比賽組別的參加者在當日下午3時正，假薄扶林傷健中心出發往山頂，他們需完成5至8公里的遠足旅程，參加在山頂廣場舉行的頒獎典禮。

另一方面，終點亦早於上午11時開始進行佈置工作，等待第一隊參賽者之衝線時刻。結果最快完成之隊伍是領袖組L07隊，隸屬港島221旅之領袖，他們於下午1時38分到達終點，以打破大會紀錄的7小時28分便行畢全長50公里之港島徑。而童軍組之冠軍是S24隊，隸屬港島55旅之童軍及深資童軍成員，他們於下午2時30分到達，需時8小時25分鐘。

頒獎典禮於下午4時30分進行，由漁農自然護理署副署長葉瑞明太平紳士蒞臨主禮。主禮嘉賓致辭後隨即進行頒獎，童軍組及領袖組之冠、亞、季軍如下：

名次	童軍組	領袖組
冠軍	港島55旅	港島221旅
亞軍	港島236旅	港島193旅
季軍	港島99旅	港島242旅

各獎項頒發後，由總會執行委員會主席梁安福先生致送紀念品予各協助團體及贊助商，包括屈臣氏蒸餾水、聖約翰救傷隊、醫療扶助隊、祐軒文娛製作策劃公司及恒隆地產代理有限公司，典禮於5時結束。雖然頒獎典禮結束，但仍有多隊參加者陸陸續續到達終點，最後的一隊亦於晚上6時40分到達，整個活動在一片歡呼聲中順利完畢。✿



整裝待發
Ready...Go!



救援工作·刻不容緩
Rescue Work



破大會紀錄的一刻
Commemorative time

綿綿長路...
A long way...



比賽成績 (首三名)

童軍組別獎項：

領袖組 (50 公里)

名次	隊號	旅團	行畢全程時間
第 1 名	L13	璧峰第 6 旅	5 小時 57 分
第 2 名	L10	港島第 236 旅	6 小時 29 分
第 3 名	L12	港島第 1660 旅	7 小時 17 分

童軍組 (50 公里)

名次	隊號	旅團	行畢全程時間
第 1 名	S15	璧峰第 6 旅	8 小時 37 分
第 2 名	S04	港島第 15 旅	8 小時 39 分
第 3 名	S02	東九龍第 223 旅	8 小時 49 分

制服團體邀請 - 公開組 (50 公里)

名次	隊號	旅團	行畢全程時間
第 1 名	P06	香港海事青年團	12 小時 19 分

童軍組 (25 公里)

名次	隊號	旅團	行畢全程時間
第 1 名	J01	港島第 15 旅	3 小時 30 分
第 2 名	J19	港島第 236 旅	3 小時 34 分
第 3 名	J15	離島第 1 旅	3 小時 42 分

區際友誼邀請賽 (25 公里)

名次	隊號	旅團	行畢全程時間
第 1 名	D02	灣仔區	4 小時 16 分
第 2 名	D01	港島北區	5 小時 15 分
第 2 名	D03	筲箕灣區	5 小時 15 分

香港防癌會組別獎項：

獎項	隊號	行畢全程時間
最快完成隊伍獎 (50 公里)	P02	7 小時 33 分
最快完成隊伍獎 (25 公里)	A12	2 小時 28 分

獎項	得獎者/得獎機構
最高籌款額獎 (個人)	黃馮玉棠女士
最高籌款額獎 (團體)	職業訓練局
最多人數隊伍獎	屯門育智中心

童軍毅行 服務社群 為癌症病人及山區兒童帶來新希望

港島童軍毅行暨活力行 2011



「港島童軍毅行」於 1998 年開始舉辦，至今已足第 14 個年頭，是港島地域每年的重頭大型活動之一。活動目的為提倡童軍成員參與遠足活動，加強各童軍支部間之聯繫，並鍛練堅毅和刻苦精神。由 2007 年起更加入了社區服務的元素，香港童軍總會港島地域及香港海港扶輪社邀請了香港防癌會協辦「活力行」，為香港防癌會籌募經費。

活動已於 3 月 13 日（星期日）順利舉行，參加的人數更是歷年之冠。50 公里及 25 公里的比賽組別於當日早上 6 時及 10 時由大浪灣及布力徑出發往山頂。2010 年度香港小姐陳庭欣和莊思明出席了當日下午 1 時 15 分，在港島南區置富花園舉行的 6 公里非比賽組別開步禮，參加者亦以山頂為目的地，悠閒地享受假日郊遊的樂趣。

頒獎典禮於同日下午 4 時 30 分在山頂廣場舉行。各參賽健兒、獲獎隊伍及童軍親友等一早齊集，等候成績宣佈。大會今年更邀請了社會福利署署長聶德權擔任主禮嘉賓。

三方攜手，惠澤社會各階層

香港童軍總會致力青少年的教育工作。透過富挑戰性和有進度性的訓練和活動，促進青少年德、智、體、群、美五育的發展，造福社會。香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作。而香港海港扶輪社近年則一直致力貴州省等貧窮地區的扶貧工作。

「港島童軍毅行暨活力行 2011」集合了三個歷史悠久的社會服務機構的力量，除了幫助有需要的病患者外，更能夠透過是次活動促進大眾的身心健康，實為一項極有意義的活動。而隨著大眾對社會公益及身心健康的關注，參加活動的人數逐年增加，由 1998 年開始初期的 128 人，發展到今年的 2,400 人，而歷年之總參加人數接近 20,000 人。

助人助己，服務社群

今年毅行活動的成績令人鼓舞，最快完成 50 公里的隊伍用了不足 7 小時便由起點大浪灣到達終點山頂。參加「港島童軍毅行」活動確是毅力及愛心的表現，既可挑戰自我，亦能幫助他人，充份表現出助人助己，服務社群的精神。

今年毅行活動的順利舉行，實在有賴主席陳文翰總監、副主席張世華總監、曾麗珊總監、鍾震宇總監、地域領袖方富佳及全體 300 多名工作人員的努力，藉此萬分感謝。





港島童軍毅行 2012

文：活動籌委會公關主任 馮紫卿

「港島童軍毅行」始於1998年，今年已踏入第十五個年頭。第一年舉辦此活動時，活動只有比賽組別，參賽隊伍包括不同的童軍旅或支部，目的是增強參賽隊伍之間的聯繫，促進彼此了解，並鍛鍊堅毅和刻苦的精神。後來，逐漸加入非比賽組別，讓年齡較小的童軍成員能有機會一同參與，與家長一起享受家庭樂。

由2000年起，活動部分經費獲香港海港扶輪社贊助，今年大會更邀請了心晴行動參與活動，為心晴行動慈善基金及香港海港扶輪社籌募經費。

參加人數躍步上升

本年度「港島童軍毅行2012」已於3月13日（星期日）舉行，參加人數由1998年的128人增加至今年的1,600人，歷年總參賽人數更達19,600多人。當日下午1時，大會假港島南區置富花園泳池頂部舉行了非比賽組

別開步禮，一如以往邀請了新一屆香港小姐亞軍朱希敏及季軍許亦妮擔任活動嘉賓。

天氣無阻熱誠

由於天氣不甚穩定，不時下著毛毛細雨，大家惟有撐著雨傘參與儀式。完成開步禮儀式後，港島地域總監關祺、青少年活動及公共關係小組委員會主席高威林、香港海港扶輪社社長李嘉興、心晴行動慈善基金執委會副秘書長李國芬及各嘉賓隨即帶領參加者一同邁步上山頂。參加者當中，有不少家長與子女一同接受挑戰。

加入籌款元素

為了興建港島地域新廈及童軍成員的活動支出，今年的毅行項目加入籌款元素。參與籌款的嘉賓需要繞夏力道至盧吉道行一圈，既可做好事，亦可順道欣賞維多利亞港美麗的風景，可謂一舉兩得。

比賽成績不受天氣影響

今年的成績並沒有受到天氣不佳的影響，首隊到達山頂終點的50公里隊伍只用了少於7小時便完成整個賽事，而25公里的隊伍亦只花了大約3個半小時完成整個比賽。今年很榮幸邀請到懲教署署長單日堅及建造業議會主席李承仕為頒獎典禮擔任主禮嘉賓。

有意義的籌款活動

是次活動成功為籌款單位，包括香港海港扶輪社、心晴行動慈善基金、參與的童軍旅、區會及地域，籌得超過港幣30萬元。「港島童軍毅行2012」集合了三股社會服務力量，除了幫助有需要的情緒病患者及貧窮地區的扶貧工作外，更透過是次活動促進大眾的健康，實為一項極有意義的籌款活動。希望大家來年能更積極參與，使這個活動更具意義，明年見！



第十六屆港島童軍毅行

文：籌備委員會主席 羅永杰

每年一度的港島地域盛事——「第十六屆港島童軍毅行」已於3月24日（星期日）舉行，活動當日天文台預告將會有雨及雷暴，但各參加者及工作人員一點都不懼怕，於早上5時半已抵達大浪灣。

各組別賽事順利進行

本年度共有72隊參加50公里組別，其中24隊由其他青少年制服團體組成。開步禮於當日早上6時正，由港島地域總監關祺、副地域總監阮澤銘、候任副地域總監何偉強及籌備委員會主席羅永杰主持。鳴笛聲後，各參加者隨即展開富挑戰的旅程。今年，大會更為50公里比賽組別的參加者提供GPS定位追蹤設備，以減省到達分站打咭登記的時間，並可於控制中心透過軟件追蹤各參加者位置，提高安全程度。



至於毅行第二部分——25公里組別則於早上10時於黃泥涌峽布力徑起步。除童軍成員外，受惠機構心晴行動及首次參加的聖雅閣福群會（灣仔長者地區中心）亦有派員參加。而關總監亦帶領多位總監在不同地點為各參加者打氣。

第三部分——6公里組別則於下午1時半在置富花園廣場起步，接近700名參加者包括香港海港扶輪社及其他7個扶輪社的社友，在主禮嘉賓



港島地域會長吳家麗、青少年活動及公共關係小組委員會主席高威林、關總監、香港海港扶輪社社長王煒東、2012年香港小姐冠軍張名雅和亞軍黃心穎帶領下，步行往山頂廣場，途中各童軍成員需完成有關事工，以便在終點換取紀念章。

至於在山頂廣場舉行的壓軸組別，為港島地域新大廈重建籌款的精英歡樂毅行組（總監／會務委員步行籌款），每組參加者需籌款達最少港幣5千元。最終，整個活動共籌得款項約港幣超過59萬元。而3.5公里非比賽組別亦在下午3時半在山頂廣場起步。

各單位表演助慶

在頒獎典禮開始前，大會安排了不同的單位表演，分別有香港童軍敲擊樂團、iDance及港島地域樂隊表演助慶。而大家期待的頒獎典禮於下午4時半開始，承蒙消防處處長陳楚鑫蒞臨擔任主禮嘉賓，並頒發冠軍獎項予得獎人士。頒獎典禮後，全體獲獎者和主禮嘉賓拍攝大合照，活動在歡呼聲中圓滿結束。

筆者再次恭賀所有獲獎的團隊及人士，並感激超過150名工作人員的努力及1,900名參加者的參與，令活動得以順利完成。✿



第十七屆港島童軍毅行

關愛 競賽 服務社群

文：籌備委員會主席 曾麗珊

每年一度的港島地域盛事——「第十七屆港島童軍毅行」已於3月2日（星期日）舉行，雖然當日天氣欠佳，但卻沒有減退參賽健兒及工作人員的熱情。一大清早，各人已齊集人浪灣起點，50公里賽事準時於6時起步。

本年度共有61隊參加50公里賽事，大會繼續沿用全球定位系統（GPS），追蹤各參加者位置及收集資料。此外，大會更首次於各個檢查點試行以QR Code系統報到，效果非常準確及令人滿意。而位於山頂終點的大電視開幕，更同步顯示參賽者的位置及到達檢查點的資料。至於25公里賽事，早上10時在灣仔布力徑起步，港島地域總監關祺帶領多位總監在起步點為各參加者打氣。



迎接挑戰 關愛社群

第十八屆港島童軍毅行

文：盧凱康



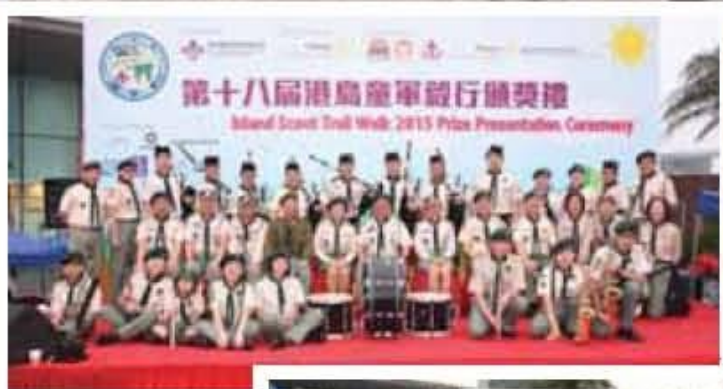
有人說：「十八年就是一條好漢！」但我想，十八年來參加「港島童軍毅行」的都是好漢！畢竟連月準備、清晨出發、團隊合作及挑戰極限，非有無比意志不可成事。

隨時準備 迎接挑戰

「港島童軍毅行」活動已於3月15日舉行，50公里賽事於早上6時起步，60隊全程賽員由大浪灣出發，為活動揭開序幕。大會以全球定位系統（GPS）及二維碼（QR Code）「打卡技術」，沿途追蹤參賽隊伍的行蹤，作緊密貼身的報道，資料在大會網頁及位於山頂終點大電視同步顯示，讓觀眾時刻心繫參加者，同呼同吸，一同感受比賽的緊張氣氛。25公里賽事方面，港島地域總監關祺帶領多位總監為參加者打氣，47隊參賽隊伍於早上10時在黃泥涌布力徑起步出發。

童軍精神 坐言起行

除了成員、領袖、區、友好地域、制服團隊及香港海港扶輪社各組外，今年更有多隊正進行「一世童軍」計劃的深資及樂行童軍參加，是項計劃鼓勵成員透過各種戶外活動充實自我，一眾參與成員藉是次毅行活動，籌集日後海外體驗的費用，精神可嘉，充分表現出總會周年主題——「坐言起行」的精神。



承先啟後 您我同行

為培育接班人，大會特設 6 公里非比賽項目，讓新晉或較年幼的成員感受遠足活動之趣味。項目於下午 1 時於薄扶林置富花園廣場起步，接近 700 名幼童軍連同香港海港扶輪社社友，在署理香港總監吳亞明、總會執行委員會主席李達樂、港島地域主席李傑之、關總監及香港海港扶輪社社長李常富帶領下，浩浩蕩蕩向山頂進發。

特色經歷 另類學習

為了讓更年幼的成員及其家長都能體驗郊遊之樂趣，大會亦安排了 3.5 公里非比賽項目，於山頂盧古道繞圈一周，參加者於當中 7 個檢查點搜集不同印章，學習保育環境的資訊，貫徹童軍方法「從做中學習」。另一方面，為響應青少年活動署推廣郊遊而推出的「山嶺童行」計劃，凡參與 50 公里賽事，並完成龍脊及柏架山段的參賽者，可獲得由青少年活動署發出之限量版金屬章一個，以茲紀念。可說是一次活動，多重得著。



無懼天氣 再創佳績

一如以往，大會在山頂終點舉行頒獎典禮，今年有幸邀請到商務及經濟發展局副秘書長（工商）黃福來擔任主禮嘉賓。所關「百尺竿頭，更進一步」，今年成績更勝往年，50 公里成員組冠軍僅用了 7 小時 2 分 21 秒；而領袖組則用了 7 小時 5 分 5 秒完成，可謂長江後浪推前浪！而 25 公里組亦只花上 3 小時 35 分 18 秒完成賽事，在此恭賀各優勝童軍旅及各隊代表，希望各位想成為「好漢」的童軍兄弟姊妹，積極訓練，明年再接再厲參加港島地域一年一度的盛事。

關愛社群 服務他人

港島童軍毅行另一個重點環節，就是與兩間「食物銀行」——聖雅各福群會眾騰坊及東華三院善膳堂合作，舉行「罐頭食品捐贈大行動」。除為有經濟困難的市民提供緊急的食物援助外，童軍成員可透過成員籌募小小的罐頭，表達童軍「關愛社群、服務他人」的價值觀。截至比賽當日，已籌募到超過 4,500 罐罐頭，遠遠超越去年 3,000 罐的成績。在此，感謝各位童軍成員、家長、會務委員及熱心人士的捐贈；亦同時向超過 150 位工作人員不分晝夜的努力及近 2,000 名參加者的踴躍參與作出致敬，希望來年繼續有您的參與。✿



面對困難與挑戰，船堅持到底不放棄，往往已做到成功的一半。為鍛煉港島地域童軍的刻苦與毅力，並加強各支部間的溝通，香港童軍總會港島地域自1998年起舉辦「港島童軍毅行」，並於2000年起獲香港海港扶輪社贊助活動。「第18屆港島童軍毅行」將於3月15日(星期日)順利舉行，並繼續得到香港海港扶輪社全力支持。該社社友毅行所得善款，撥捐「香港海港扶輪社慈善基金」，資助香港海港扶輪社各項社會服務。

第18屆港島童軍毅行

鍛煉刻苦毅力 行善回饋社會

逾百隊伍 接受賽事挑戰

活動獲近2,000人參加，毅行活動共分四組舉行，其中50公里賽事組，共有90隊參賽隊伍，當日早上6時起從大澳海邊出發，參賽者須於10小時內完成該賽事挑戰山頂。是次挑戰，是港島童軍總會與香港海港扶輪社合作的一大挑戰。大會以全球定位系統及二維碼技術，全程追蹤各隊出行路，相關資料並會即時於山頂終點的大眾資訊顯示，讓觀眾及親朋好友掌握最新情況。而第二組的25公里賽事組共有47隊參賽隊伍，主要為童軍總會港島地域總監陳瑞傑帶領多紅總監的打氣和鼓勵後，當天早上十時由黃泥灣的布力徑出發，為隊伍爭取盡快到達山頂終點。

幼童長者 同享行山樂趣

另外兩組為新比賽組別，其中全長6公里，需要步行約2小時，共有逾700名幼童及香港海港扶輪社社友，於當日下午一時在香港童軍總會管理香港總監吳志聰、香港童軍總會執行委員會主席李遠輝、港島地域總監陳瑞、港島地域主席李傑之、國際扶輪3450地區總監楊贊成女士、以及香港海港扶輪社社長李富榮帶領下，由薄扶林的富麗花園廣場出發，一起步行前往山頂。



香港童軍總會港島地域總監陳瑞傑(左四)與多位總監的打氣和鼓勵後，當天早上十時由黃泥灣的布力徑出發，為隊伍爭取盡快到達山頂終點。

運動善行善 建立積極人生觀

大會於當日下午一時舉行起步禮，並於同日下午四時半舉行頒獎典禮，並讓參與者及經濟發展副秘書長(工商)黃福來太平紳士擔任主禮嘉賓。黃福來於致辭時指出，很高興港島童軍毅行不單是遠足比賽，亦成為有意義的社區慈善活動的籌款平台。18年來的籌款參與人數已超過25,000人，為慈善機構合共籌得逾三百萬元善款，用於不同的項目上。他期望香港童軍總會繼續舉辦更多慈善體育活動，幫助年輕一代建立積極向上的人生觀。

香港海港扶輪社社長李富榮先生與國際扶輪3450地區總監楊贊成女士。

突破紀錄 創出理想成績

今年毅行賽事再創佳績，根據大會紀錄，其中50公里成員組冠軍的總時間為7小時29分21秒，而50公里領袖組冠軍的成績則是7小時5分59秒，而25公里組的完成時間亦只是3小時35分18秒。於頒獎典禮上，除了向各得獎者頒發獎牌外，也安排得獎者與國際嘉賓合照。



參加比賽的羅冠宇(左四)與多位總監一起合照。



讓青少年參與遠足活動，更積極回饋社會，學習服務社群。



香港海港扶輪社社長李富榮先生與國際扶輪3450地區總監楊贊成女士。



香港童軍總會港島地域總監陳瑞傑(左四)與多位總監的打氣和鼓勵後，當天早上十時由黃泥灣的布力徑出發，為隊伍爭取盡快到達山頂終點。

捐贈罐頭食物 援助弱勢

除了慈善籌款外，大會當日另一重點活動，是為歡迎各界社會團體及康樂三區青聯等團體食物銀行，舉行的「罐頭食品捐贈大行動」。參加會當天齊帶同並捐出罐頭食品，為有需要人士提供緊急食物援助。今年行動共籌得超過5,000罐頭食品，以發揮童軍愛社群、服務他人的精神。

香港童軍總會港島地域一直致力青少年教育工作，透過富挑戰性和制度性的訓練與活動，促進青少年的德、智、體、群、美五育發展。

香港海港扶輪社於1987年成立，本著國際扶輪「服務服務」的精神，服務社區、過去數年，在區內貴州貴州山區興建多家鄉間衛生室，造福鄉民。此外，於本港積極為有需要的弱勢社群籌款。二十多年來，與「關愛之家」和「育賢中心」兩家服務夥伴合作無間。前者為成癮家庭事實的女孩提供支援服務，後者以自閉及有發展障礙的兒童為服務對象。

港島童軍毅行活動

文：王偉明

應用資訊科技 實現即時賽況報道

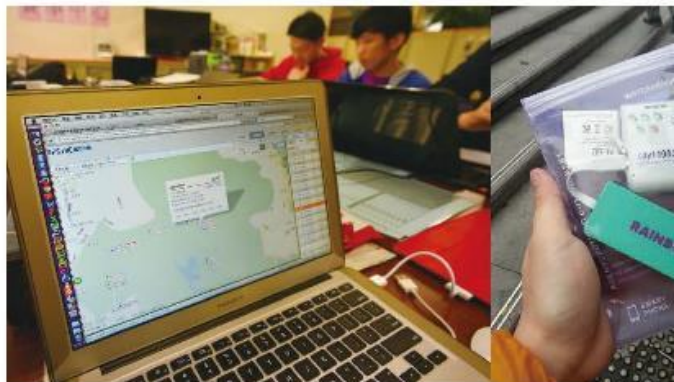
流動通訊科技的迅速普及，除了為我們的日常生活帶來改變之餘，亦同時為童軍活動注入不少革新元素。

近年，港島童軍毅行活動便積極嘗試透過資訊及通訊科技的應用，提供即時比賽資訊，讓現場嘉賓觀眾以至未能蒞臨現場的童軍人士，亦能透過實時資訊了解比賽情況。據是次比賽的資訊科技負責人表示，在去年的賽事中，大會向挑戰組比賽隊伍提供衛星定位儀器（GPS），在比賽進行期間由儀器定時傳回各隊伍所在地點的座標資訊，讓工作人員能夠第一時間掌握比賽的進度。經過在去年賽事中的實驗和技術改良，賽事單位在今年度的港島童軍毅行賽事中，更把流動通訊科技擴展至以下多個範疇：

- 為指定的挑戰組隊伍提供衛星定位儀器，每隔一段短時間自動發送座標資訊至大會的網上比賽管理系統；
- 在所有組別參賽者的賽員參賽證上，印上能識別隊伍資料的 QR 碼 (QR Code)。當隊伍抵達每一個分站時，現場工作人員只需使用由大會提供的特別智能手機，掃描該 QR 碼便能記錄該隊伍的抵達時間，並把資料即時上傳至比賽管理系統作紀錄；
- 在網上開設實時比賽資訊網頁，內容除了包括各組隊伍抵達各分站的時間資料表外，更配合 Google 地圖，圖像化地顯示各挑戰組隊伍的地理位置，讓瀏覽者了解即時賽況；
- 在比賽終點（山頂廣場）設置顯示屏幕，現場播放由比賽資訊網頁提供的實時資訊，讓現場觀眾獲悉比賽的最新進展。

「透過資訊科技的應用，可以簡化分站檢查的程序，藉此減低各隊伍在分站消耗的時間，同時減低分站工作人員的工作量和減少人手輸入所帶來的問題。」賽事資訊科技負責人又表示，「該應用能夠兼容現有的工作程序，並互補長短，使數據更準確，亦方便了監察和支援的工作。」

累積兩年的應用經驗，負責單位認為引入資訊及通訊科技於賽事中，能有效提升賽事質素，亦對賽事管理帶來不少效益，值得繼續在未來賽事中加以應用。✿



香港童軍總會港島地區 港島童軍毅行 - 比賽組管理系統

主頁		隊伍管理 - 列表			
隊別編號	單位	狀態	備註	刪除	
1101	港島第201隊	有效		刪除	
1102	港島第01隊	有效		刪除	
1103	港島第01隊	有效		刪除	
1104	港島第7隊	有效		刪除	
1105	港島第17隊	有效		刪除	
1106	港島第14隊	有效		刪除	
1107	港島第16隊	有效		刪除	
1108	港島第25隊	有效		刪除	
1109	港島第10隊	有效		刪除	
1110	港島第13隊	有效		刪除	
1201	港島第201隊	廢棄/取消資格		刪除	
1202	港島第194隊	有效		刪除	
1203	港島第13隊	有效		刪除	
1204	港島第14隊	有效		刪除	
1205	港島第15隊	廢棄/取消資格		刪除	
1206	港島第19隊	有效		刪除	
1207	港島第17隊	有效		刪除	
1208	港島第02隊	有效		刪除	
1209	港島第25隊	有效		刪除	
1210	港島第25隊	有效		刪除	





第 20 屆港島童軍毅行

文：籌委會主席 鍾慶宇

第 20 屆港島童軍毅行」於 3 月 19 日舉行，大會邀請了食物及衛生局局長高永文擔任主禮嘉賓，於終點主持頒獎儀式。隨著時代進步，今屆「港島童軍毅行」除了使用 GPS 定位技術外，更首次利用手機應用程式，實時紀錄各參加隊伍的位置，加強比賽安全！



實時紀錄 推動不留痕

活動有接近 1,800 名成員參加，為慶祝「港島童軍毅行」20 周年，大會增設了毅行 20 周年紀念盃，而每位成功完成 50 公里賽事的參加者均獲贈一枚精緻的完成獎牌，以作鼓勵。此外，今屆 50 公里、25 公里及 15 公里的比賽組別，全面採用電話應用程式技術，實時紀錄各隊的到達時間。各隊伍透過智能電話，便得得知自己隊伍及其他隊伍的實時位置。賽事中心亦會進行監察，若參加者在比賽途中迷路或偏離比賽路線，大會工作人員會即時通知及加以協助，加強賽事安全及提供即時支援。另外，為了提高大家對「不留痕」的認識及實踐，大會把「不留痕」訊息融入是次活動中，鼓勵參加者帶走自己的垃圾，保護環境。





宣傳推廣

為加強公眾及成員對「港島童軍毅行」的認識，今屆特設品牌推廣組，在不同的媒體進行宣傳工作，更邀得香港總監吳亞明及助理香港總監（港島地域）關祺參與拍攝宣傳片，今屆的宣傳口號是「我撐你跑」，是大會對參加者的承諾。

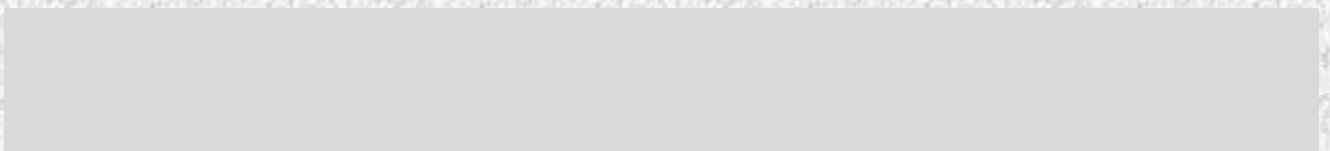
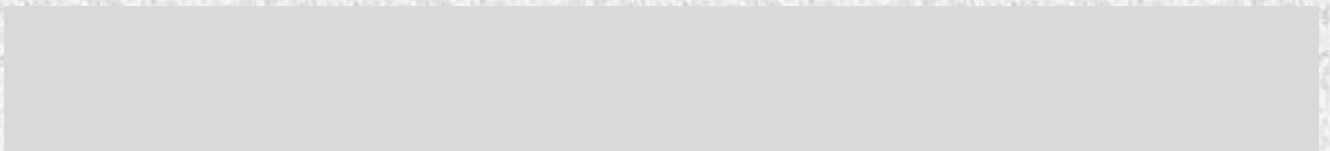
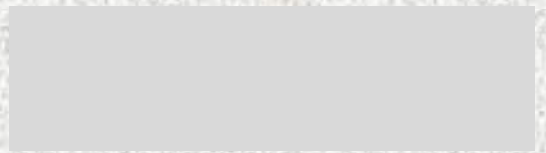
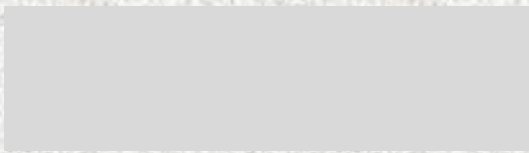
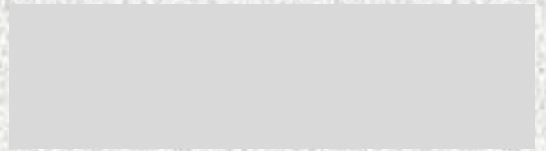
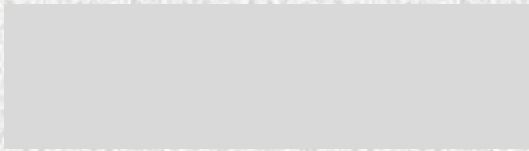
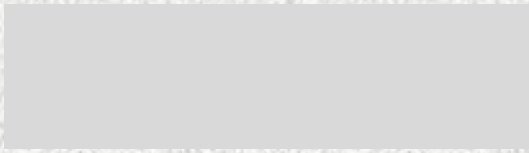
在此，恭喜各得獎者，同時衷心感謝各位工作人員，包括：比賽組、節目組、協調組、行政組、品牌推廣組及服務組，全賴大家發揮童軍精神，令整個活動得以順利完成。



觀
見

誠信嚴正

恭敬仰慕



A scenic landscape featuring a rocky path leading up a hill. The path is composed of large, light-colored rocks and is flanked by lush green vegetation, including tall grasses and leafy trees. In the upper portion of the image, a clear blue sky is visible, with a small, colorful paraglider (orange and blue) floating in the distance. The overall atmosphere is bright and serene, suggesting a clear day for outdoor activities.

回望過去
展望將來

第一屆主席關祺先生回憶錄



第二十屆主席鍾震宇先生亮明燈

時光荏苒，物換星移，今年已是港島童軍毅行第二十年。在這值得慶祝的日子能擔任賽事主席，要肩負承先啟後的責任，可謂任重道遠。萬丈高樓從地起，回望這二十年，從原來單純的行山活動到現今多元化的比賽項目，更見證地域總部的重建。隨著賽會在這些年來引入更多新科技，賽事的質素得到顯著的提升，參加者人數節節上升，與更多的團體合作，一直都驅使我們做得更好。今年天公不造美，活動甫開始便下起滂沱大雨。然而在困境中，我們仍然成功創新。回顧種種，只有感激一眾工作人員的付出，一切盡在不言中。

今年我們加入了許多科技元素，當中不得不提的是我們為港島童軍毅行而設手機程式。科技發展一日千里，現時手機是城市生活不可或缺的一部份，我們計劃未來利用手機程式協助我們調配物資。另外在青年人的意見下，我們用更時髦的方法作品牌宣傳，例如開設 facebook live，最高觀看達 2,453 人次，也算是開創了先河。另外我們在二十屆這個重要的時刻設立十五公里組別，反應不錯，所耗的資源亦不多，相信可以延續下去，以後每提到十五公里組別，都是一個劃時代的產物。

如今二十周年，我反覆思量究竟過了這個分水嶺我們又如何令這項活動有更多的發展。以下乃在下對此活動的願景，請容我一一詳述。

自 1999 年起，賽事中心大多於港島地域總部，風雨不改。現時地域總部將在不久的將來竣工，屆時賽事中心可重設於愛群道的土地上，並引入現場直播，於這裏及山頂終點播放，可以說是我們比賽一個劃時代的指標。

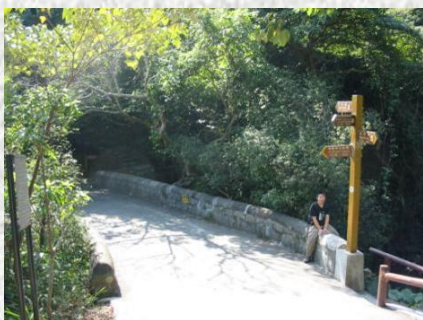
二十年來，一直有賴各地域童軍旅團仗義相助，擔任義工，賽事方可年復一年順利進行。未來我們希望將所有檢查點的服務由全部童軍旅團報名參與，更會力邀更多旅團參與比賽，實行全民參與。為此，我們有機會在未來舉辦港島童軍毅行教室，透過教授技術及提供訓練，增加旅團參加的意慾，實現活動最初定立的精神。

近年我們將比賽慢慢公開，讓其他非童軍人士參與。未來我們希望可以這項有意義的活動繼續推廣，完全開放予公眾，成為全港性賽事。與此同時，期望以此平台籌款，令更多機構受惠，好好貫徹童軍日行一善的精神。

活動自 1999 年初創至今，終極目標仍是以百里長征路線作賽。當時礙於地理因素，我們只將比賽設於港島。然而交通日漸方便，加上衛奕信徑的設立亦打破了地理上的限制，未來我們繼續研究此路線的可行性，一圓我等二十年的毅行夢。

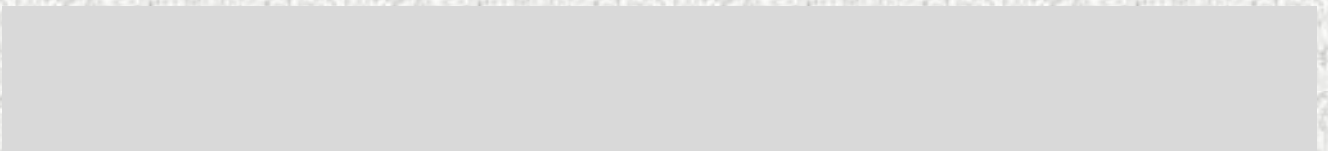
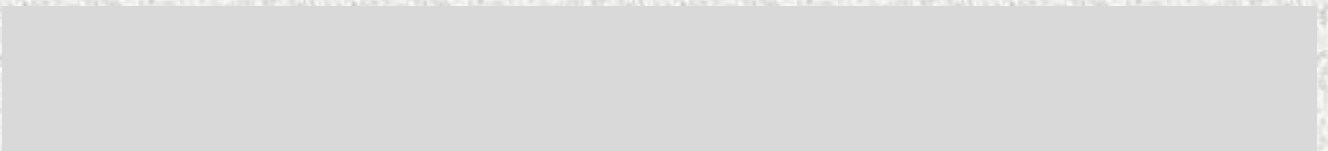
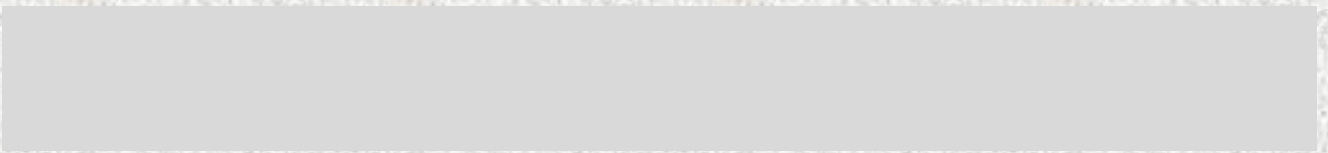
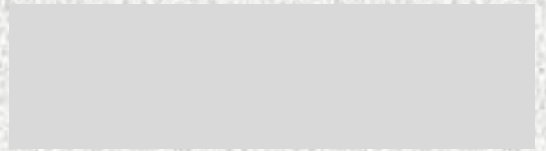
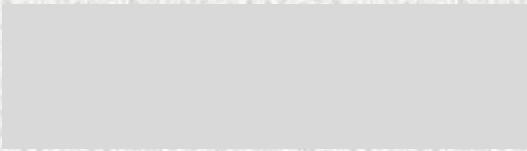
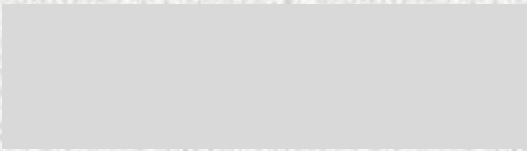
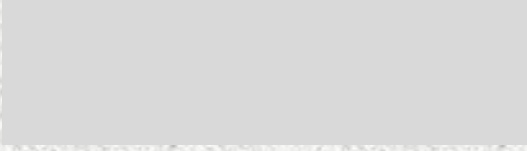
今年我們科技上的革新給了我們不少對未來的洞察，我們期望未來可引入 AR 的技術，讓更多人可以另類的方式體驗比賽，並「親歷其境」去感受一下毅行的樂趣及港島徑的風光。

最後，我有一個天馬行空的想法。關祺總監當初構思這活動時，想必也沒有預見到今天的景象。二十屆過去，我們同樣也不能預見二十年後的景象。我希望有一天我們的比賽可以建立或突破健力士的紀錄，讓童軍薪火相傳的精神永載史冊。童軍就是這樣天馬行空，不斷將夢想變成理想，再讓理想變為成功。希望毅行精神可繼續發揚光大，讓更多人享受遊走山野之間的樂趣。



泰

陰陽交合 安泰享通



第二十屆 港島童軍毅行



今天 2017 年 3 月 19 日是第二十屆港島童軍毅行的大日子，亦即代表港島童軍即將踏入二十周年紀念的大日子。零晨五時許，一眾工作人員和五十公里比賽參加者在天色還昏暗的環境下，浩浩蕩蕩已齊集在大浪灣起點，抱著興奮的心情等候出發。各隊伍在領取選手包後，選手們便隨即把號碼布扣在衫上，隊長也掛上參加証，大會不時呼籲隊伍開啟 GPS 手機應用程式。大會在今屆有多項新的改變，其中一項就是試用「手機版 GPS」，由賽事組的 IT 同事負責開發。上午五時五十分，最早出發的毅行 50 公里領袖組已擠滿在起跑線上，地域總監關祺先生隨即為參加隊伍打氣。關總監更表示今年是他最後一次主持毅行開步禮，他將會身體力行，跟參賽者一同在路上並肩作戰，要求各參賽隊伍一定要堅持到底，行畢全程。Horn 聲再一次準時在上午六時響起，第一批出發隊伍便立即拔足狂奔，希望以最佳時間到達終點。又一如已往，隨著最後一批隊伍出發過後，天也開始亮起來，起點的工作人員開始收拾擺設，返回灣仔準備 25 公里組別的起步工作，而另一邊廂在地域總部的賽事中心亦正式開始運作。

今年為了報導第二十屆毅行比賽，編輯委員會特備派出多支採訪隊到相關的場地作現場採訪，務求能得到第一手的資料。每年整個賽事所發生的場景包括大浪灣 50 公里賽事起點、八個常設檢查站、灣仔鄧肇堅維多利亞官立中學 15 公里和 25 公里賽事集合點、布力徑 25 公里起點、聖伯多祿中學 15 公里起點、置富花園平台非比賽組別起步點、山頂廣場終點、北區區會物資分發中心及港島地域總部賽事中心等。

關 sir 是最後一年主持毅行起步，總要為大家帶來一點難忘的回憶的。有關 sir 所到的地方，天總是要下雨。今年的天氣認真麻麻，雨勢時細時大，採訪隊走訪各檢查站時，看到檢查站的同事都要冒雨工作，每次幫隊伍「打咭」的同時，也不忘幫「落湯雞」的隊伍打氣，鼓勵他們務必完成到終點。因為大雨原因，增加了工作人員的工作難度，裝著水和食物的紙皮箱都濕透了，一枝枝的樽裝水很容易便滾出紙箱，工作人員也要連忙把它們安置妥當。雖然如此，不是每一



一個檢查站的情況都是這麼差的，好像是 CP3 和 CP8 是有涼亭的，而 CP7 的工作人員也一早有所準備，架搭了天幕。在另一邊廂，為了要取得比賽隊伍珍貴比賽時刻，我們特派攝影記者到重點位置拍照。可是，又是因為天氣太差卻未能取得好的拍攝效果。記者曾到訪過 CP3 大風坳，當時不單止雨勢很大，且風勢也很強，據步行者同事的報告，隊伍要由此處開始，經畢拿山和渣甸山才能到達 CP4 絕非易事，一定要有無比勇氣和毅力才能以完成。題外話，今年大會新加了八幅橫額，為參加者打氣和提醒他們有多少公里便完成比賽。

那邊廂 15 公里和 25 公里的集合點（鄧肇堅維多利亞官立中學）也很熱鬧，時間是早上九時，特約記者差點以為去錯了地點，「不是毅行嗎？為何這裡會有這麼多的卡通人物和怪獸造型呢？」原來這些隊伍都是參加賽事的，他們都是為了要奪取最佳造型獎，頓時間令到整個會場增添了不少氣氛。所有的選手包派



發過後，各隊員也整裝待發登上旅遊車前往起點。幸好在起步的一刻天色還不錯，沒有阻礙到賽事的進行，Horn 聲又再次響起了，25 公里賽事也展開了。為慶祝第二十屆港島童軍毅行的舉行，今年新設的 15 公里賽事如箭在弦，各隊伍在聖伯多祿中學集合，等待起步。起步點是香港仔貝璐道，由於此路段不是港島徑一部份，因此大會特製了幾枝標距柱，以提示各參加者有關的距離。說時遲，那時快，Horn 聲又再響起，15 公里賽事正式展開，15 公里賽程比較短，各參加者便拔足狂奔，先拔頭籌，務必要以最快的時間到達終點。



時間來到中午十二時，另類的行山活動也即將展開，這就是每年毅行最多人參與的組別——非比賽組別。大雨又再一次降臨，由於雨勢頗大，各參加旅團領袖帶同幼童軍到大會攤位報到後，隨即走入商場避雨。雖然大雨令非比賽組起步禮帶來不便，但各位工作人員本著童軍「Be Prepared」精神，早已有所準備，繼續典禮預備工作，又為音響設備加上膠袋和為嘉賓預備雨傘。採訪隊趁機訪問各參加者，雖然他們要在附近商場等待一段時間，直至雨勢減弱，但卻沒有褪卻他們參加毅行的意興，反而感到惡劣天氣可以增加活動挑戰性，並希望日後能正式參加比賽組賽事。

典禮開始前，我們再次見到關 sir 的出現，他表示剛剛參加於灣仔舉行的二十五公里起步禮，再徒步走過來置富花園，所走的路程絕不比各位參加者少。到了下午一時，非比賽組起步禮終於在置富花園平台開始，起步禮邀請了香港總監吳亞明先生、地域會長吳家麗小姐、地域總監關祺先生和防癌會 X X 主禮，場面非常熱鬧。經過一輪致辭和進行轉贈食物罐頭的儀式後，便開始起步，而數百位幼童軍參加者亦有秩序井然地離開會場，正式開始六公里路程。



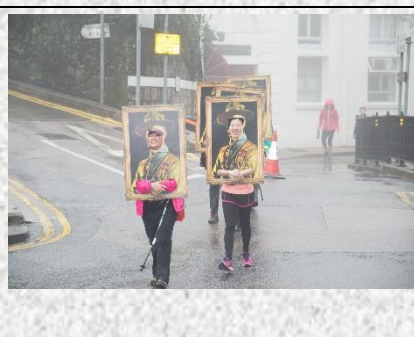
由於現場天雨路滑，為了照顧參加者的安全，今年的路程也稍有更改，各參加者離開置富花園後，改經由薄扶林水塘道步向山頂。儘管今年的天氣比去年差，而路線也稍作更改，亦無阻各參加者的興緻，就採訪隊所見，大部分幼童軍都能完成整條路線和愉快地參加今次活動。

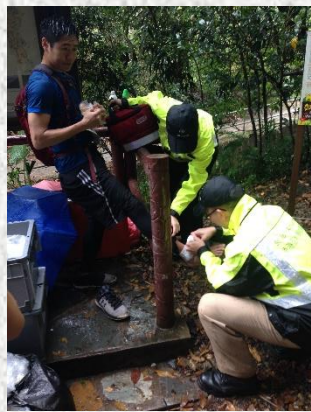
在賽事中心那一邊，工作人員正忙於收集各隊伍的到站紀錄和使用 GPS 應用程式追蹤他們，檢查一下新的 Mobile GPS 系統運作是否正常和預期之內。在紀錄時間之餘，賽事中心也忘於把進度報告至山頂終點站和解答查詢，簡直是忘過不停。



好不容易地，參加者終於來到了終點站，最快的一隊只用了 X X 時間 Y Y 分鐘，成績破了???。雖然在山頂的天氣也十分之差，但也無損各參加者發動最後的力量，衝過終點，各參加者一臉興奮的表情，實在令人感受得到毅行精神。頒獎典禮一如已往，準時在下午四時三十分開始，幸好當時天公造美，雨停了下來，始令典禮可以順利進行。大會今年很榮幸邀請到衛生及福利局局長高永文醫生擔任主禮嘉賓，高醫生已是第二次來到毅行中，對上一次是九年前。除了各個獎項外，今年新增設的完成**賽事掛頸獎牌**、最快隊伍的行山杖等。今年也是香港童軍 105 周年紀念，香港總監特駕臨親自頒發多個獎勵予多名有特殊貢獻的領袖。此外，地域總監關祺先生亦在童軍運動中服務了四十五年之多，獲頒發長期服務三星獎章，在場所有觀眾皆報以熱烈的掌聲答謝關總監在童軍會多年來的服務。

隨著頒獎禮的完結、各參加隊伍陸續到達、時間來到晚上七時，最後的一隊也來到終點，亦即代表今年的毅行又結束了，各人皆以一顆期熱熾期盼的心等待下一屆毅行的來臨。









遠方來鴻

《毅行精神》

港島第 159 旅 陳子聰

小時候，我有很強的好勝，經常上網找尋童軍活動參加。在 2004 年，就讀中二的我發現原來有港島童軍毅行比賽，便組了一隊成員隊，報名參加。那次可能是港島第 159 旅第一次參加毅行成員組比賽，領袖更幫我們付報名費呢。我們在華富邨讀書，放學便走上山頂練習。看着前人的目標，我們決定要突破他們。那時不講究甚麼行山裝備，更沒有 support team，要自己計算要帶多少東西，以及每段路的速度。就這樣，我們便去比賽了。第一次參加，也是第一次吃了那麼多巧克力、雞尾包、寶礦力。當時對一位屋邨小朋友來說，已經很滿足。第一次參加，有幸取得亞軍，更是一個很大的成就。但往後數年找不到同伴，便沒再繼續參加了。

直到讀中六的時候，友好旅團的領袖鼓勵我們組隊比賽，當時是 2009 年，我已經是深資童軍了，也是初出茅廬的教練員，便組織了幾位中二的童軍，參加了 50 公里成員組。當年的訓練不足，尤其是尾段的路沒有練過，所以跑了四分之三的路徑，便有隊員捱不住，要退出比賽。後來反省，是自己貪快，沒有顧及隊友的速度。

後來我們 159 旅在 2013、2014、2015 連續三年都有報名參賽。2013 年組織了五隊參賽，有四隊是參加 25 公里組。可能他們不知道 25 公里有多長，便爽快的答應了。到了練習的時候，他們方知 25 公里這個長度絕不簡單。到翌年，想再嘗得獎滋味，所以練習較艱苦，也把每段路的目標時間寫在紙上，不時觀看，最後也能奪得第五名的成績。至於 2015 年，因為大家要準備旅團 35 周年的「台灣山野行」和「麥徑百里行」兩個旅慶行山活動，故和幾位領袖組隊。那次我採取較輕鬆的步伐，期間有驚喜出現，那就是幾次的「突發支援」，包括少時活躍於童軍團的領袖，實在感受到一份溫暖。

十多年來，參加了 5 次毅行比賽。回想自己由一位成員，到一位領袖，我都是一位跑手、一位召集人、一位山賽訓練員。港島毅行是一個給童軍小試牛刀的機會，為將來長途賽、遠足考驗、海外歷險作準備。港島毅行，也是個團隊訓練的機會。港島毅行重視團隊合作、跨支部，雖然每次隊伍組合不同，但都感受到旅團上下一心，全力以赴的精神。2017 年，是我最後一次，可以成員（樂行童軍）身分參與童軍組別，希望今次也可創佳績吧！

《傳承毅行夢》

港島第 81 旅 梁卓軒

三月剛至，細雨綿綿。杜甫於《春夜喜雨》中提到：「好雨知時節，當春乃發生」。這場春雨綿延不斷，毫不間斷。如果要以一種顏色來形容它，相信很多人也會選擇憂鬱藍，但是對於港島第八十一旅的童軍來說，令人熱血沸騰的鮮紅色也許更為貼切，這場及時雨就像知更鳥一樣，提醒我們港島毅行的到來。

驀然回首，由當初雄心壯志組隊挑戰至今已為五載，那個懷著衝天志的小伙子也長大成人。三度參賽，兩度奪亞，成績未算驕人，但是杯中盛載的更為重要。由二月開始，每逢周末，在港島徑上不難找到我們的身影。整隊為了同一目標努力訓練，在路上留下血汗，那一種共同奮鬥、一起堅持的兄弟情愈見罕有。回憶起第一次集練，長路漫漫，但是靠著隊友在

身旁支持，咬著牙關還是走下去。時至今天，五十公里對我來說也許不算甚麼，但是第一次的經驗仍然歷歷在目。

毅行不單於此。舊生總愛帶領新生鍛練，一起感受過程的樂與苦，陪伴及見證他們成長。這是我們團員間培養感情、增加認識的最佳平台，又有甚麼比得上旅程中的促膝長談呢？毅行也是一種傳承、經驗、經歷、策略，更重要的是背後的精神和道理，以言說身教把這些無價寶一代傳一代。

最後，還是那一句：「三月十九日，山頂見！」

《Trailwalk Spirit》 港島第 139 旅 李卓琪

Baden Powell said, "Life without adventure is deadly dull." while HKG 139th members say, "Scouting with Island Scout Trail Walk is deadly meaningful."

只有 25 公里毅行者才知道，這是童軍的入團洗禮！沿途要激勵自己，更要激勵隊友，才能完成首個沒有領袖陪同的遠足呢！

只有 50 公里毅行者才知道，腳掌的灼熱，大腿的刺痛及全身的疼痛讓你一直盤算著**怎麼在下一個檢查站對隊友說：「我要退出！」**。但一到檢查站，他們一個為你遞上香蕉，一個替你開「寶礦力」的，令你住口了。休息過後，你正要鼓起勇氣再開口時，隊長已拿起你的背包說：「要起行了！」。這時兩個隊友走過來攙扶你，令你又踏上征途了。

只有 50 公里毅行的隊長才知道，儘管你知道有隊員有「退賽」的想法，但你不能讓他說出來。你不能跟他一樣輕言放棄，因為你不能「放棄」他！

只有 50 公里毅行者才知道，比賽翌日你只能舉步為艱地「蟻行」回校。你向每一個關心你的人解釋後，他們面上驚訝及佩服的表情，已給予你無限的榮耀，你已感覺一切都值得了。

只有領袖才知道，要所有成員參加的傳統是多麼的殘忍！你要每年陪伴他們進行超過 100km 的訓練，你要提供住宿及交通，你要抵著寒風露氣守候每隊衝線。但這份支持卻讓「不言放棄」的信念傳承下去。

現在我們都知道，名次、三年獎、五年獎都不及一張「麥當勞餐券」帶給我們光榮、驕傲及感動。

《Those were the days》 長期支持者 李靜萍

時間真的過得特別快，轉眼間港島童軍毅行已是舉辦了二十屆，我很幸運能於第一屆便開始被邀請成為工作人員，由第一屆至第十屆被安排於賽事中心工作，跟著負責了幾年的嘉賓接待，後來大會加辦了 3.5 公里嘉賓領袖組，我便被安排負責這個項目至今。

在這二十年的參與期間，我本人實在是學習及見識到整個活動不斷的進步及改善，有主席的更替，有不斷新成員的替換，更由最初用人手做記錄發展到現今由現代科技及資訊代替，使比賽更能得以順利進行，記錄比前更精準。

近幾年大會又加添罐頭食品捐贈大行動這個非常有意義的項目，眼見及感受大會各位工作人員的無私付出，實在是值得鼓勵我們的青少年參與及支持。

旅團支持援領袖 蘇浩賢

今年已是第 9 年協助自己旅團的童軍成員，把參加 50 公里項目之童軍及領袖的個人物資，由大浪灣起點運到中途站陽明山莊，最後再送上山頂，讓跑手無後顧之憂去享受整個賽程。由初時承運三數個背囊，至今已增至三個紅白藍大袋，內含約 30 個不同大小的背囊。作為幕後的支持領袖，體會良多。每年旅團全體上下都是十分期待港島毅行活動的，因為有一個好明確的目標，讓不同年代的成員走在一起。第二可以磨練成員及領袖的鬥志。第三，更是最重要的是當旅團上下都以這活動為每年必參加的項目，在準備比賽過程中，都能培養出一種凝聚力。成員的得著可說是提升個人意志，亦可以透過毅行活動對港島徑增強認識。多年來亦有不少成員都因為參加毅行而變得混熟，甚至莫逆之交。

參加者的領袖 James Ross 29th Silver Jubilee District

This time we have 2 teams in 25Km and 2 teams in 50Km, most of them are 12 or 13 which is in year 8 or 9. Some of them had joined Trailwalk for 2 or 3 years, some are new, but they are totally enjoy it. The Trailwalk help the boys, like have chance for them to establish team works no matter in preparation, practicing or just staying together. And they face some pressure as they need to fulfill the route at same time, so the activity help them a lot in scout self and group development.

香港總監吳亞明專訪 2017 年 3 月 17 日@置富廣場

港島童軍毅行當日下午一時，非比賽組別的活動於南區置富花園平台進行開幕禮，有香港總監吳亞明先生蒞臨主禮。吳 sir 已參與了幾屆港島童軍毅行，兩年前更曾與時任總會執委會主席李逢樂先生及地域總監關祺先生走過某些毅行路段，與民同樂。吳 sir 認為港島童軍毅行這項活動堅持及承傳了二十年絕不容易，這項活動增加了童軍及社區的互動，更有益身心，是一項有意義的活動。

吳 sir 引用童軍之父貝登堡勳爵的教誨，童軍應珍惜及感激大自然，並好好享受接近大自然的機會。「港島童軍毅行要求童軍在郊野遊走 50 公里，不論比賽組或非比賽組的參加者在這段路程中須與山野為伴，是接觸大自然的好機會。貝氏曾說過大自然是一塊瑰寶，我們應珍惜能在山野生活的時光。」一直大力鼓勵童軍成員多進行遠足活動的吳 sir 指出參與港島童軍毅行這類活動，童軍成員可得到全面的訓練。透過這些訓練後，成員的領導才能及團隊意識都會有顯著的提升，不論成員的心理質素及體能都能有很大的成長。

在開幕典禮前數個小時，港島區烏雲密布，典禮進行時更下起滂沱大雨，吳 sir 囑咐各參加者要小心安全。「天雨地滑，山野中發生意外的危機大大提高，我們要注意安全。走得慢不要緊，最重要是安全及享受過程。相信看到今天參加者的反應，天氣惡劣亦無阻他們的心情。他們樂在其中，是這個活動最有價值的地方。」

50 公里公開組冠軍隊成員 羅靖瀧 2017 年 3 月 17 日@山頂廣場

編採隊伍在頒獎禮前在山頂遊走，遇到外籍參賽者。正當小編用蹩腳英語向其表明來意時，獲得了一句「好啊你問啦」的回覆，當真叫人吃驚。

羅靖灑先生今年是第二次參賽，與隊友成功衛冕公開組冠軍。港島徑 50 公里，屬長途行山徑，故羅先生稱比賽有一定難度，不算太容易完成。為保持狀態，羅先生與隊友平日有恆常練習，一星期前更完成了 100 公里的訓練。

被問及今年比賽難度有否因天氣不佳而提高，羅先生直言或多或少受到影響。「我們走了 20 至 30 公里，越過第五個檢查點後便下起大雨，路面變得濕滑。安全起見，我們都有所顧忌。今年時間為 6 小時 31 分鐘，在此情況下有此成績，也算不錯。」

然而，羅先生今年最大的遺憾並不是未能刷新紀錄，而是比賽的不幸。起步後羅先生的隊伍便與一隊實力相當的對手進行拉鋸戰。識英雄重英雄，難得「跑逢敵手」，這群健兒當然樂此不疲。「我們的競爭非常激烈，但今年的天氣的確太不濟，他們有一個隊員在山徑中身體不適倒下。」幸而羅先生是一名護士，其隊中亦有醫生，立時為這名不適的參賽選手進行初步治療。「沒有人會願意看到這些事情出現，我們先將比賽拋諸腦後為其進行治療。但對手因此而退出比賽，真的十分可惜。」

縱然如此今年經歷不太愉快，羅先生指港島童軍毅行的比賽項目具挑戰，來年仍然會繼續參與。

旅團支持援領袖 蘇浩賢

今年已是第 9 年協助自己旅團的童軍成員，把參加 50 公里項目之童軍及領袖的細軟，由大浪灣起點運到中途的陽明山莊，最後再送上山頂，為成員讓跑手毫無後顧之憂去享受整個賽程。由初時承運三個背囊，至今已增至三個紅白藍大袋，內含約 30 個不同之背囊。作為幕後的支持領袖，體會好多，旅團每年上下都是十分期待港島毅行活動的，因為有一個好明確的目標，讓不同年代年份的成員走在一起，第二可以磨練成員及領袖的鬥志，而第三，更是重要，就是當旅團上下都以這活動為每年必玩的項目，在準備及比賽過程中，都培養出一種凝聚力。成員的得著可說是提升個人意志，亦可以透過毅行活動對港島徑增強認識。多年來亦有不少成員都因為參加毅行而變得混熟，甚至莫逆之交。

參加者的領袖 James Ross 29th Silver Jubilee District

This time we have 2 teams in 25Km and 2teams in 50Km, most of them are 12 or 13 which is in year 8 or 9. Some of them had joined Trail walker for 2 or 3 years, some are new, but they are totally enjoy it. The Trail walker help the boys, like have chance for them to establish team works no matter in preparation, practicing or just staying together. And they face some pressure as they need to fulfill the route at same time, so the activity help them a lot in scout self and group development.

紀念特刊工作人員名單

顧問： 關祺 黃偉安 鍾震宇
校對： 嚴俊豪
總編輯： 顏瓊璋
執行編輯： 黎俊延 宣大容 盧凱康
特約攝影： 周灝賢
資料整理： 李敏儀 陳曉東 齊孝健 曾瀚為 鍾嬋徽 張有彩
美術指導：
排版兼承印：



各項致意

廣告

封底內頁

余禮全 關祺	方富佳 伍嘉盈 黃偉安 王國華 吳文煥 曾梓婷 李勁芝 王少紅 范翠霞 葉鴻 袁可秀 石天壽	李靜萍 洪羽奇	張嘉政 葉永全 顏瓊璋 吳文超	李永超 張惠明 曾澤霖 沈志宏 鄒雲龍	鍾煥徵 陳韻婷	馮志明 何美欣 張世華 彭沛雄 楊國榮 王國偉 趙國麟	何仲康 潘嘉豪	何章樂 羅永杰 郭淑儀 陳偉聰 陳培芬 陳曉東 黃雄輝 黃耀庭 勞麗群 吳家亮 張有彩 張瑞怡	李敬儀 翁澤文	曾慧怡 曾麗珊 李偉倫 李律文	李志強 李海富 梁凱韻 楊國光	洪奇恩 王嫻妹 王柏豪 盧凱康	蔡天欣 陳揮麟 楊淑麗	杜偉傑 林澤延 梁偉雄 沈振威	周婉群 周恒晉 張俊彥 李大富	羅永林 莫穎民 葉麗雯 鍾震宇	陳家莉 黃日明 黃苡婷 何偉強	劉以聰 姜健聰 孔美媚	容環曦 廖穎思 張偉玲 張露娜	文浩智 曾瀚為 李懷恩 林國雄	江淋君 汪依華 王國陸
-----------	---	------------	--------------------------	---------------------------------	------------	---	------------	--	------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------

ISTW 20TH

後記

一圖看懂港島童軍毅行



「太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」

「太極」是毅行的意念，一個要在港島徑上由早跑到晚的行山比賽。

「兩儀」是毅行的兩大項目，包括比賽組別和非比賽組別。

「四象」是組成毅行的「四大部門」，包括各位由開始報名時所接觸到的行政部、比賽當日要去拎水和食物的支援部、在沿路上必須要到檢查站裡打咭的賽事部、最後就來到山頂準備領獎的典禮部。

「八卦」是支持著整個活動的「港島七區和社區」，派出參加者和組成參加隊伍、派出工作人員協助舉行活動、活動能使社區受惠。

以上乃是組成毅行的各個元素，缺一不可。

「千里之行，始於足下。」

「千里之行，始於足下。」是出自老子的《道德經》第六十四章，全句為《合抱之木，生於毫末；九層之台，起於累土；千里之行，始於足下》。意謂要用雙臂才能合抱的大樹，生長於細小的嫩枝；多層高的亭台是從第一筐土疊起；千萬里的旅程開始於腳下的第一步。萬事萬物必先從很小、很少的東西先開始，經歷量和質的發展，一點一滴地累積下來，才能長大、茁壯。因此，不要看不起小的事情，小的事情做不好，成就不了大事。

關祺總監在二十年前只是憑一個意念，然後把它逐步實踐，透過眾人的智慧和無私的付出，毅行才能有今天的盛就。當中從無變有、從有變大，實在體現了老子對宇宙觀察而所得出的智慧。毅行不單止是一項活動、一項競賽，而係需要參加者身體力行，在路上思考天、地、人與自然的奧妙關係。毅行者要持之以恆、作出行動，不要紙上談兵。凡能達成者，必能心胸廣闊、目光遠大。筆者自 1987 年認識關祺總監，師從遠足開始，並深深感受到箇中道理。三十年來有幸能夠跟隨關總監，學習處世人做人之道，實為三生有幸。如今關總監已功成身退，卻把他在行山中、童軍中、人生中所累積的智慧流芳百世，實在是我們童軍弟兄姊妹的福份。我們在此祝願關總監繼往開來，退休後的生活裡另闢天地、活得逍遙。



天行健，君子以自強不息。
地勢坤，君子以厚德載物。