

# 統帥兵眾

# 師

# 紀律嚴明

要成功於 13 小時的限時內完成 50 公里的港島徑，意志與體能最為關鍵。而兩者皆以時間與汗水換得。若要爭勝奪標，更非要有恆常嚴格訓練不可。但個人不足以論成敗，因港島童軍毅行講求四人合力，由訓練至作賽，「嚴謹有序，眾志成城」八字足可概括矣。



# 作戰篇

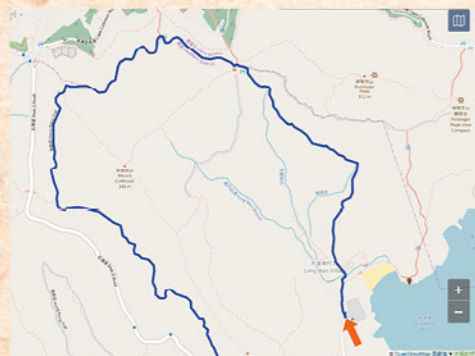


## 比賽組別路段

本章會為大家介紹一下港島童軍毅行的各個路段、檢查站和路段，好讓各位能對比賽有更深入認識，有朝一日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，港島徑坐落香港島群山，全長 50 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 50 公里的賽程分為九段，並設有以下八個檢查站和終點站：

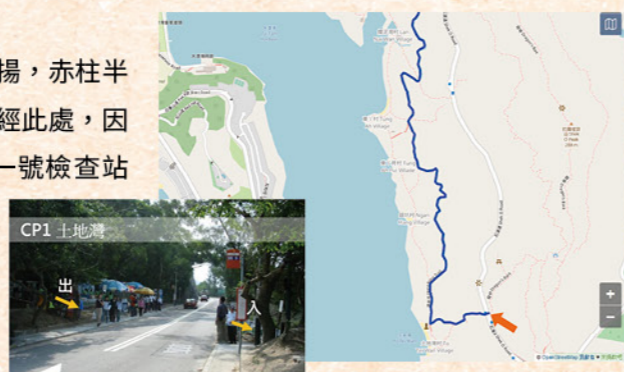


### 50 公里起點大浪灣

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。以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。在龍脊能飽覽整個石澳半島，遠眺東龍島和赤柱半島。順帶一提，大浪灣起點設有公眾廁所。此段全長 8 公里。

### 一號檢查站 CP1 土地灣

檢查站位於土地灣村附近、石澳道上，位置開揚，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，因此各參加者橫過石澳道必須格外留神。過了一號檢查站後，便會經過土地灣村，此處人跡罕見，沒多久便會進入漫長平坦的引水道，若你精力充沛就不妨在此作一段長跑，至出口就是二號檢查站大潭道，此段全長 8 公里。

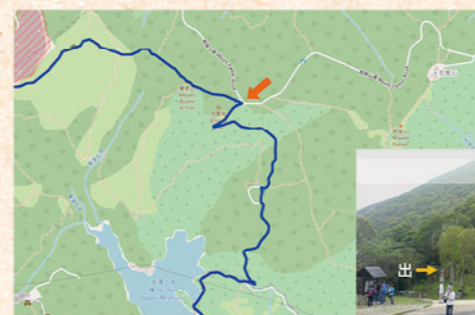


### 二號檢查站 CP2 大潭道

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，步行一會，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上，頗費氣力。沿途可以欣賞到壯麗的大潭水塘和被列為文化遺產的大潭主壩。經過主壩後，便會沿彎彎曲曲的斜路上到去 300 米高的三號檢查站大風坳，此段全長 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。遊人可在此沿柏架山路返回市區，前往鰂魚涌港鐵站。穿過大風坳檢查

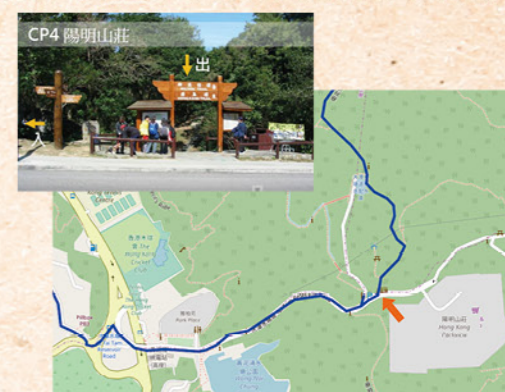


站之後，便要一氣呵成上 599 級樓梯，直奔畢拿山山頂。畢拿山海拔高 436 米，由此可眺望柏架山和渣甸山。往前走便會經過荒廢了的採礦場，其後與衛奕信徑會合。

再向上走，就會到達渣甸山。在渣甸山山頂可俯瞰香港島北岸和維港，是個觀看煙花的好地方。離開渣甸山後，拾級而下便能到達陽明山莊檢查站，此段全長 3.5 公里。

### 四號檢查站 CP4 陽明山莊

檢查站位於著名屋苑陽明山莊附近，是少有港島徑路經的大型屋苑。由陽明山莊出發，稍稍沿路下斜便會經過黃泥涌水塘公園。水塘公園是本港首個划艇公園，亦是個悠閒好去處。然後，參加者穿過黃泥涌峽、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 7 公里。



### 五號檢查站 CP5 香港仔水塘道

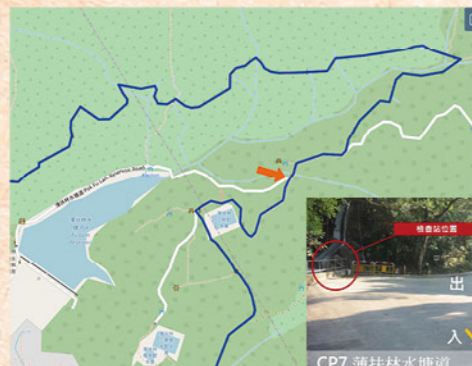
檢查站位於灣仔峽公園南下約 500 米的香港仔水塘道。由此出發，繞過田灣山的路程中，雖然大部分路段是密林，但參加者落斜時可從林間欣賞南朗山的景致，甚至可看見位於黃竹坑的海洋公園海馬標誌及登山纜車。接續穿過密林，便到達檢六號檢查站貝璐道。此段全長為 6.5 公里。

### 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間。貝璐道原名為鴨巴甸新路，後以第十八任香港總督貝璐之名冠之。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，再右轉上山到薄扶林水塘，沿路可以俯瞰田灣、香港仔、鴨脷洲及南丫島的景色，相當怡人。此段路程雖然比其他路程短，但要求參加者需要在短時間內不時上斜，並不簡單。此段全長 5.5 公里。



# 作戰篇



## 七號檢查站 CP7 薄扶林水塘道

檢查站位於薄扶林水塘道。參加者離開檢查站後，會先往上走一段很斜的水泥路，其後便左轉入植林區、薄扶林家樂徑等路段。抵達配水庫後，便沿路登上西高山。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，經過修復後已成為觀景台。由機槍堡往前行約一千米便到達八號檢查站（盧吉道），此段全長為 4.3 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，亦有許多遊客在附近觀光。參加者離開檢查站後，便轉入盧吉道。盧吉道是一個觀看日落的好去處，亦可在路上居高臨下，飽覽港九西岸的風景。雖然盧吉道地勢平坦，但正如前文所述，由於路上有不少觀光遊客，參加者在此路段要特別小心，避免與途人碰撞。此段全長為 2.7 公里。



## 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，亦是香港重要的景點。參加者每年能夠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外，附近亦有形形色色的商場和食肆。若你不急於回家的話，不妨逛逛，大快朵頤獎勵自己，或呷着咖啡賞日落。



終點 (山頂芬梨道)

# 作戰篇



向下一個檢查站進發



大會為參賽者準備的補給品



恭候光臨



齊齊做熱身



接載參加者的旅遊巴抵達起點



辦理參賽手續



各隊伍準備出發



標距柱



指示牌



參加者努力不懈



籌委會成員起點大合照



參賽隊伍到達紀錄板



為成員「打卡」

## 比賽認證

參賽號碼布自 2009 開始使用，取代以往一直使用的掛頸參賽證。隨著科技的進步，號碼布由最初的紙布質，改為今天所使用的螢光絹質。



此款參賽證由 2014 年開始使用，取代了以往「打卡」（按：是真的有孔的打卡喔！）的方式核實參賽隊伍到達檢查站，新證改用掃描二維碼 QRcode 方式，使登記程序更快、更準確。

## 山嶺童行

香港童軍總會青少年活動署推出了「山嶺童行」獎勵計劃，以鼓勵更多童軍成員及領袖進行遠足。

詳情請瀏覽—

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



## 山嶺童行 x 港島毅行

由於港島童軍毅行有部分路段是山嶺童行範圍的選段，於是便向總會申請登記並獲批准，凡完成 50 公里賽事組的領袖及成員均可獲確認完成「龍脊段」和「柏架山段」的鐵章。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，大會亦製作精美紀念章給予各毅行組之參加者，以茲紀念。



得獎隊伍



得獎隊伍

## 毅行是怎樣煉成的

想在港島童軍毅行比賽中取得佳績嗎？編者有少許心得。毅行不是一場四百米賽事，也不像中短距離游泳比賽，不需要爆發力，講求的是堅持力和耐力。港島徑全長 50 公里，對於十多歲的成員來說，其實頗為吃力。但如果做足訓練和備戰，不難取得佳績。倘若參賽隊員已有相當行山經驗，更為事半功倍。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要注意地方。

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，感到乏味亦不足為奇，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，大會於各檢查站有水和食物供應。但在訓練期間，大家必須帶備足夠食水和食物，或確保途中有士多甚至支援隊伍的補給。還有一點提醒，多數勝出的選手在比賽途中都是極低負重，即是只攜帶一個小背囊，甚至不用背囊，因此大家在訓練期間也可以盡量輕便。（備註：野外訓練需要有經驗和合資格的教練帶領。）

## 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，可以把港島徑分成六次訓練，每次完成兩段，共四次。第五和第六次可以走頭 25 公里或後 25 公里。到真正比賽才一次過走畢 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。（建議：長跑訓練由有經驗和合資格的教練帶領會有更佳效果。）

## 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去修補曾受傷的肌肉。極其量可以作短程長跑練習，例如 10 至 15 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盡量只吃肉，不吃澱粉質食物（飯、糖、麵包）。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。比賽前一星期應比平日多喝水，這可以減低在比賽抽筋的機會。

## 比賽前一天

比賽前一天應預留時間收拾行囊。行囊內應載有小型電筒、太陽帽、power bar、水 500ml、朱古力棒、手巾、身份證、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資訊。各人應設最少兩個鬧鐘；切勿關掉手提電話。記緊檢查清楚鞋的狀況是否良好和鞋帶有否斷開、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 T 恤或隊衣、短褲、風褸、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，若對奶類有不良反應就切勿飲用）。4:45 在大會預定的登車點上車。大會車大約在 5:15 到達起點，到達後可從速報到登記。在 5:30 吃 power bar 及喝一支水 (500ml)，做熱身及拉筋。第一組的出發時間為 6:00，開步後切勿走得過急，先讓肌肉適應。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，有助防止腳部和腳趾起水泡。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，應減慢行進速度，靠近路邊休息及回氣。若比賽時的天氣潮濕高溫，身體不能散熱便有機會中暑。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。

## 給競賽選手的溫馨提示

1. 注意身體狀況：最好避免抽筋，因為首遇抽筋後，就算復原過來，往後的路程亦會很易復發。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；若只是輕微扭傷，可以讓傷處繼續有漸進式活動。
2. 多喝水：沿途要多喝水，切勿感到口渴才喝水。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，可以考慮留前門後，在頭 25 公里裡只需要跟貼對手便足夠了，直至四號檢查站再發力也未遲。千萬要記緊，毅行的賽則是四人一隊一同衝過終點的。因此全隊裡若有一位成員狀態較差，便應以他為全隊的標準。
4. 照顧全隊人的感受：沿途應按下一段的路程而估計需時。途中亦要提醒隊員預計到達下一檢查站的時間；向隊員介紹每一段路的特色及難度。
5. 上山下山：上山或上斜路，切忌急跑，反而慢行可作緩衝和讓肌肉休息；落斜和落樓梯則可急行或快跑，但要有充足訓練，更要小心失平衡和抽筋。
6. 臨近終點：過了西高山觀景台後，若你們想躋身三甲的時候，可以在這最後 3 公里快跑爭勝，但要量力而為，並避免碰到途人。
7. 可參考以下幾個路段的步行戰術：
  - 大潭引水道可作緩步跑。
  - 大潭水塘上大風坳時要減慢速度，回氣緩衝。
  - 若能維持約 5 分鐘一條標距柱即代表以每小時 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）H022 標距柱，有一段大樓梯及斜路，要小心抽筋和耗盡體力。
  - 過薄扶林後，也有一段斜路上觀景台。
8. 無論如何，四人一定要共同前進，千萬不可有先後之分。

以上訓練策略只供參考，各隊應有適當的調節。

## 賽程參考時間表

由起點至各檢查站的預計所需時間	完成全程預計所需時間					
	6.0 小時	7.5 小時	9.0 小時	10.5 小時	12.0 小時	13.0 小時
CP1	0 小時 52 分	1 小時 05 分	1 小時 18 分	1 小時 31 分	1 小時 44 分	1 小時 53 分
CP2	1 小時 31 分	1 小時 53 分	2 小時 16 分	2 小時 39 分	3 小時 02 分	3 小時 17 分
CP3	2 小時 06 分	2 小時 38 分	3 小時 09 分	3 小時 41 分	4 小時 12 分	4 小時 34 分
CP4	2 小時 38 分	3 小時 17 分	3 小時 57 分	4 小時 36 分	5 小時 16 分	5 小時 42 分
CP5	3 小時 41 分	4 小時 36 分	5 小時 32 分	6 小時 27 分	7 小時 22 分	7 小時 59 分
CP6	4 小時 26 分	5 小時 32 分	6 小時 39 分	7 小時 45 分	8 小時 52 分	9 小時 36 分
CP7	5 小時 07 分	6 小時 24 分	7 小時 41 分	8 小時 58 分	10 小時 15 分	11 小時 06 分
CP8	5 小時 42 分	7 小時 08 分	8 小時 34 分	10 小時 00 分	11 小時 25 分	12 小時 22 分
終點	6 小時 00 分	7 小時 30 分	9 小時 00 分	10 小時 30 分	12 小時 00 分	13 小時 00 分

\* 此時間表只供參考，各參加隊伍應按照隊員的體能及預計在每個檢查站逗留的時間設定自己的時間表。

## 實用資料

## 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。

## Running Scout



### 拉伸的 動與靜



**早**年，跑步前輩們常叮囑筆者運動前後都要拉筋。當時有說訓練前各部位拉伸 10 秒便算熱身，訓練後以相同動作拉伸 15 秒就是舒緩。但這合理嗎？為何相同的拉伸動作在運動前後也適用？讓我們返回問題根本——拉伸的目的是甚麼？

#### 拉伸的目的

原來運動前後的拉伸目的是相反，前者目標是喚醒及糾集「沉睡」的肌肉以備運動，提高身體多關節活動能力及協調能力，讓血液從供氧內臟轉移至肌肉及儘速帶走代謝廢物，提高心率及身體核心溫度以備運動。相反，後者作用是舒緩肌肉，減低運動能力，使身體由「興奮」回歸正常。



#### 靜態拉伸及動態拉伸

我們常做的單關節，固定牽拉動作稱為「靜態拉伸」。它對運動後的舒緩，以至長期柔韌度的發展也有良好效果。然而在進行劇烈運動前過度的靜態拉伸會使肌肉爆發力及靈敏度下降，或會造成運動後肌肉崩緊以至長遠影響關節柔韌度。因此，運動前拉伸更應強調「功能性的柔韌性」，以一連串接近真實運動的動作作準備，故又名「動態拉伸」。動態拉伸通常需要較專門的技術及在指導下進行，講求用力順序與方向正確，以達至激活身體的效果。

大家以後做拉伸要分清楚了！✿



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

## Running Scout

### 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

## Running Scout

### 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

# 24

HK SCOUTING May 2017 397



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

## Running Scout

### 避免受傷



長跑長有 邁向新里程

**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踝筋腱發炎；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腕內深層肌肉等。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著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。



改善跑姿是治本的方法



成績不斷突破 傷患卻伴隨



治療是治標的方法

# 24

HK SCOUTING Jun 2017 398



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

## 各檢查站的補給安排

### 50 公里毅行組及扶輪公開組 (每人份量)

分站	地點	水 430mL	迷你飲品 125mL	迷你麵包	香蕉	能量飲料 500mL	迷你朱古力
起點	大浪灣	1 枝	1 包	腸仔包 x1 個	1 隻		2 粒
CP1	土地灣	1 枝					
CP2	大潭道	1 枝					
CP3	柏架山道 / 大風坳	1 枝		叉燒包 x1 個	1 隻	1 枝	2 粒
CP4	渣甸山 / 陽明山莊	1 枝		腸仔包 x1 個	1 隻	1 枝	2 粒
CP5	灣仔峽 / 香港仔水塘道	小量				1 枝	
CP6	貝璐道	1 枝		吞拿魚包 x1 個	1 隻	1 枝	2 粒
CP7	薄扶林水塘道	1 枝		腸仔包 x1 個	1 隻	1 枝	2 粒
CP8	盧吉道	1 枝			1 隻	1 枝	2 粒
終點	山頂					1 枝	

### 25 公里毅行組、區際邀請組及扶輪公開組 (每人份量)

分站	地點	水 430mL	迷你飲品 125mL	迷你麵包	香蕉	能量飲料 500mL	迷你朱古力
起點	鄧肇堅維多利亞官立中學	1 枝			1 隻	1 枝	2 粒
CP5	灣仔峽 / 香港仔水塘道					1 枝	
CP6	貝璐道	1 枝		吞拿魚包 x1 個	1 隻	1 枝	2 粒
CP7	薄扶林水塘道	1 枝		腸仔包 x1 個	1 隻	1 枝	2 粒
CP8	盧吉道	1 枝			1 隻		2 粒
終點	山頂					1 枝	

上表為 2017 年毅行比賽的檢查站補給清單



在早期屆別中，參賽者需自備水樽補給飲用水



參加者領取食物



舒緩酸痛膏貼



工作人員為參加準備食物和飲料

## 路線指示卡

此路線指示卡適用於比賽組別，於毅行比賽當天派發，夾附在選手包之內。每當隊伍步行到分岔路口的時候，隊伍只需按現場環境配對卡上的相片便能選擇正確的路線。

### 港島童軍毅行路線指示卡 ISTW Your Guider

以下號碼是你剛剛經過或正處身的的標距柱號碼。

The following numbers are the distance post numbers where you have just passed or you are at the scene shows in the picture.



H090 轉左上樓梯往龍脊  
Turn left and go up to Dragon's Back



H086 選左邊往石澳道  
Take left to Shek O Road



H066 選右邊往大潭副水塘  
Take right to Tai Tam Reservoir



H066 選左邊往大潭副水塘  
Take left to Tai Tam Reservoir



H065/4 轉左  
Turn left



H064 選右邊  
Take right



H064 選左邊往大風坳  
Take left to Quarry Gap



H058 選左邊往黃泥涌峽  
Take left to Wong Nai Chung Gap Road

為環保，救地球。此卡可循環再用，請勿隨處棄置。  
You can help to save our planet! Please reuse this card.

此指示卡只作參考。若因使用此卡而影響了你們的成績，大會無須負責。

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 no responsibility.

## 港島童軍毅行路線指示卡 ISTW Your Guider

## 港島童軍毅行路線指示卡 ISTW Your Guider

以下號碼是你剛剛經過或正處身的標距柱號碼。

The following numbers are the distance post numbers where you have just passed or you are at the scene shows in the picture.



H047 轉左入小路往香港仔水塘  
Turn left to footpath and go to Aberdeen Reservoir



H045 左轉往香港仔水塘  
Turn left to Aberdeen Reservoir



H044 繼續前往香港仔水塘  
Keep moving forward to Aberdeen Reservoir



H044 右轉往香港仔水塘  
Turn right to Aberdeen Reservoir



H042 選右邊路  
Take right



H042 選右邊向灣仔峽方向  
Take right to Wan Chai Gap direction



H039 選左邊往貝璐道方向  
Take left to Peel Rise



H038 選左邊往貝璐道方向  
Take left to Peel Road direction



H037 繼續前往貝璐道方向  
Keep forward to Peel Rise



H031 繼續前往貝璐道  
Keep moving forward to Peel Rise



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 go up stairs



H023 沿右邊往薄扶林水塘  
Take right to Pokfulam Reservoir



H022 繼續前往薄扶林水塘  
Go 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。此卡可循環再用，請勿隨處棄置。  
You can help to save the planet! Please reuse this card.

此指示卡只作參考。若因使用此卡而影響了你們的成績，大會無須負責。

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 no responsibility.