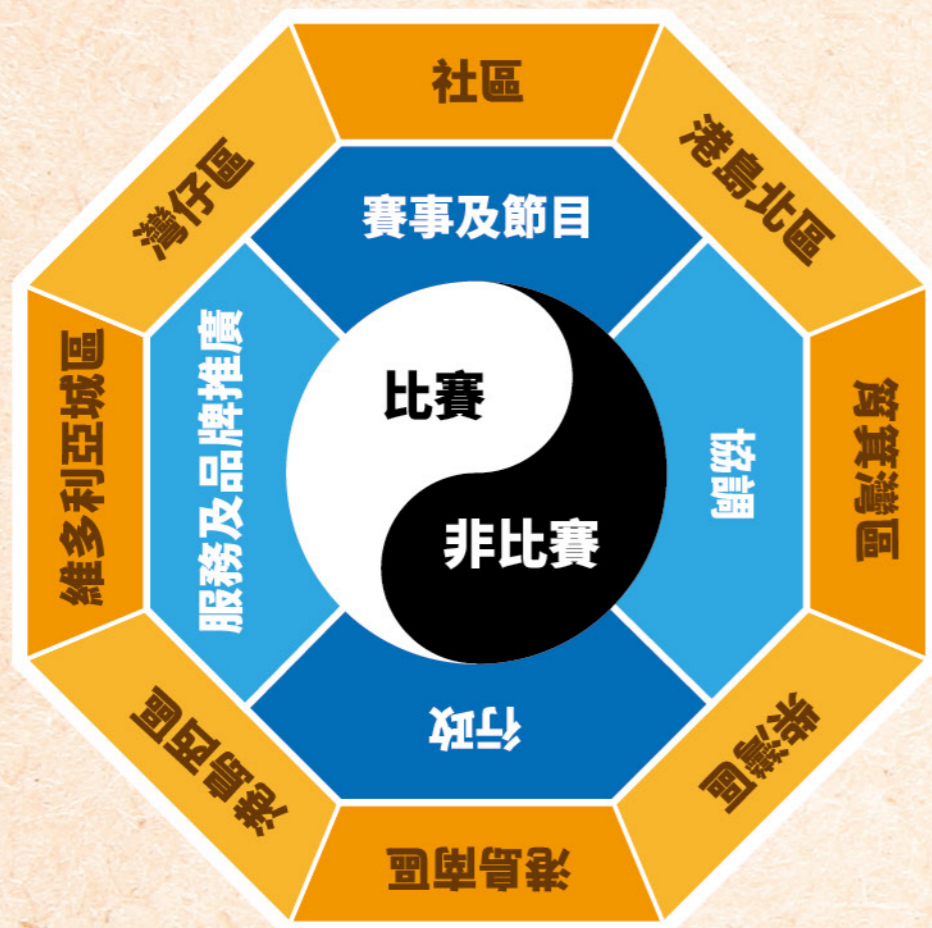


# 一圖看懂港島童軍毅行



「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」，包括統籌各項比賽與非比賽細節，表演節目等的「賽事及節目部」；處理參加者報名、大會行政及財務，以至比賽期間的突發事件應變的「行政部」；協調比賽期間的物資，終點頒獎典禮等的「協調部」；安排成員為社區服務，把這個港島地域品牌活動宣傳及推廣的「服務及品牌推廣部」。

「八卦」是支持著整個活動的「港島七區和社區」，港島七區鼓勵成員組成隊伍參加，派出工作人員協助活動舉行，使社區在這個活動中受惠。

以上乃是組成毅行的各個元素，缺一不可。

## 參考資料：

### 書籍

1. 祖行 (2009)：《圖解易經》，台北，華威文化。
2. 洗日明、尹慧兒和陳志輝 (2010)：《讀易經·通管理》，香港，中華書局(香港)出版有限公司。
3. Wong, Y. H. (2014, March 26). Hot on your trail. *South China Morning Post*.
4. (2010.3.25): 童軍毅行 籌募善款, Take me Home, 《經濟日報》。
5. (2011.3.25): 港島童軍毅行為癌病人籌款, Take me Home, 《經濟日報》。
6. (2015.4.2): 第 18 屆港島童軍毅行 鍛煉刻苦毅力 行善回饋社會, 《AM730》, 頁 19。
7. (2011.3.23): 童軍毅行為癌症患者及山區兒童籌款, 《明報》。
8. 香港童軍 (01.1998)：《香港童軍月刊》165, 頁 28。
9. 香港童軍 (04.1998)：港島童軍毅行九八, 《香港童軍月刊》168, 頁 14 - 15。
10. 香港童軍 (05.1999)：港島童軍毅行九九, 《香港童軍月刊》181, 頁 16。
11. 港島地域 (04.2000)：港島童軍毅行二千, 《香港童軍月刊》192, 頁 18 - 19。
12. 港島地域公關部 (04.2001)：港島童軍毅行 2001, 《香港童軍月刊》204, 頁 11。
13. 港島地域 (04.2002)：港島童軍毅行 2002, 《香港童軍月刊》216, 頁 12。
14. 香港童軍 (02.2003)：《香港童軍月刊》226, 頁 28。
15. 何沛霖 (04.2003)：港島童軍毅行 2003, 《香港童軍月刊》228, 頁 4 - 5。
16. 譚國文 (01.2005)：港島童軍毅行 2005, 《香港童軍月刊》249, 頁 9。
17. 譚國文 (03.2005)：港島童軍毅行 2005, 《香港童軍月刊》251, 頁 7。
18. 港島地域 (01.2006)：港島童軍毅行 2006, 《香港童軍月刊》261, 頁 4。
19. 何仲賢 (05.2007)：港島童軍毅行暨活力行 2007, 《香港童軍月刊》277, 頁 5。
20. 陳國基 (10.2007)：急性運動創傷, 《香港童軍月刊》282, 頁 20。
21. 陳錦壽 (05.2008)：港島童軍毅行暨活力行 2008, 《香港童軍月刊》289, 頁 12 - 13。
22. 黃偉安 (05.2009)：港島童軍毅行暨活力行 2009, 《香港童軍月刊》301, 頁 12。
23. 黃偉安 (04.2010)：港島童軍毅行暨活力行 2010, 《香港童軍月刊》312, 頁 4。
24. 港島地域 (12.2010)：港島童軍毅行暨活力行 2011, 《香港童軍月刊》320, 頁 20。
25. 馮紫卿 (05.2011)：港島童軍毅行暨活力行 2011, 《香港童軍月刊》325, 頁 15。
26. 馮紫卿 (05.2012)：港島童軍毅行暨活力行 2012, 《香港童軍月刊》337, 頁 10。
27. 羅永杰 (04.2013)：第十六屆港島童軍毅行, 《香港童軍月刊》348, 頁 04 - 05。
28. 王偉明 (03.2014)：港島童軍毅行活動 應用資訊科技 實現即時賽況報道, 《香港童軍月刊》359, 頁 17。
29. 曾麗珊 (06.2014)：第十七屆港島童軍毅行, 《香港童軍月刊》362, 頁 06 - 07。
30. 盧凱康 (04.2015)：第十八屆港島童軍毅行, 《香港童軍月刊》372, 頁 18 - 19。
31. 盧凱康 (05.2016)：第十九屆港島童軍毅行, 《香港童軍月刊》385, 頁 08 - 09。
32. 吳榮卓 (10.2016)：拉伸的動與靜, 《香港童軍月刊》390, 頁 8 - 9。
33. 吳榮卓 (04.2017)：疲勞與恢復 (一), 《香港童軍月刊》396, 頁 26。
34. 吳榮卓 (05.2017)：疲勞與恢復 (二), 《香港童軍月刊》397, 頁 24。
35. 鍾震宇及蔡嘉俊 (05.2017)：專題：港島童軍毅行, 《香港童軍月刊》397, 頁 02 - 10。
36. 吳榮卓 (06.2017)：避免受傷, 《香港童軍月刊》398, 頁 24。

### 網址

Google 地圖 /Google 地球  
<https://www.google.com.hk/maps>

The Leave No Trace Center for Outdoor Ethics  
<https://www.lnt.org>

World Organization of the Scout Movement  
<https://www.scout.org>

香港童軍總會  
<http://www.scout.org.hk>

# 後記

「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。大小事情是由小事逐漸發展演變而來的，經歷量和質的提升，一點一滴地累積下來，才能茁壯成長。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，毅行才能有今天的成就。當中從無變有、從有變大，實在體現了老子對宇宙觀察所得出的智慧。毅行不單是一項活動、一項競賽，還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。毅行參加者要持之以恆、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。

出版：香港童軍總會港島地域  
地址：九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心 11 樓 1111 室港島地域臨時總部  
電話：2574 4296  
傳真：2835 7777  
電郵地址：istw@hkirscout.org.hk  
網址：<http://www.hkirscout.org.hk>  
排版兼承印：聯合印刷設計有限公司

## 編輯委員會名單

顧問：關祺 何偉強 黃偉安 鍾震宇 校對：嚴駿豪  
總編輯：顏瓊瑋 特約攝影：周灝賢  
執行編輯：黎俊延 宣大容 特約記者：盧凱康  
資料整理：齊孝健 曾瀚為 鍾蟬微 張有彩 楊永豪 鄔雲龍 陳曉東 李敏儀  
美術指導：蕭民浩  
聯絡：周岳思 程嘉敏

### 免責聲明

遠足活動如其他野外活動，帶有危險性。從事遠足活動者，需要量力而為，使用適當的器材和用具，事前做足安全措施，並在有經驗之教練指導下進行，確保安全。香港童軍總會及港島地域，不會負責任何人士、機構或組織因根據本書所述的資料和技能，而引致之人身傷亡，財物損失或損毀。

渣甸山眺望維港景色

畢拿山遠望九龍

大潭水塘

大潭水塘



盧吉道眺望維港景色

大浪灣往港島徑入口



眺望薄扶林水塘景色



龍脊望石澳鄉村俱樂部



遠望香港仔景色



英式古橋流水



遠望黃竹坑、海洋公園景色



觀望石澳泳灘



遠望大潭篤水塘水壩



觀望大潭港