以腳為善
毅行百公里扶貧

一年一度全港最大型的隊制步行慈善籌款活動「樂施毅行者」將於十一月七至九日舉行，屆時四千多名參賽者須在兩日內，由西貢出發步行往屯門，以完成一百公里長的麥理浩徑，途中需跨越二十多座高山，包括全港最高的大帽山。為支持這個以腳為善的理念，《生命力》健康雜誌與《XLife》戶外極限運動雜誌攜手，合組兩隊參賽，以毅力及汗水共襄善舉。

參賽者有話說

今年《生命力》健康雜誌與《XLife》戶外極限運動雜誌合組兩隊參加「樂施毅行者」，本刊特別訪問了幾名隊員，希望大家從各人的分享中對此活動加深了解。

《XLife》隊伍（編號0436）成員

杜輝 Fred
《XLife》雜誌創辦人

《XLife》是宣揚戶外探險及極限運動的中文雜誌，作為創辦人的杜輝當仁不讓加入毅行者的行列，出戰傳媒隊。杜輝已是第六屆參加毅行者，可謂經驗豐富，他強調毅行者的精神是毅力加默契，而隊員之間需要因應步伐互相協調，並不是要鬥快，本着「步行要錫身（量力而為），籌款要瞓身」的宗旨，即使以「龜速」前進都要行畢全程，務求籌得十萬元善款。

劉超傑 Paulus
夏佳理方和吳正和律師事務所合伙人

Paulus早於九六及九七年便參加過兩屆毅行者，而且順利行畢全程。相隔十一年第三度參賽，Paulus自言其間都有行山，例如西貢、港島的行山徑等，所以不太擔心氣力問題，現在除了與隊員分階段步行麥理浩徑以熟習環境外，還會個別練習跑步。問到有何備戰心得，他說最重要是比賽前數天休息充足、不要捱夜，保持平常心的話，便能發揮最佳狀態。

楊剛 Dominic
大律師、《生命力》義務顧問

攀登過喜瑪拉雅山的Dominic，曾經與行山隊員日接夜的以十六日時間攀登至六千多米高峰，雖然最尾一段艱苦重重，並因此而弄傷膝蓋，但是至今回想起仍覺值得。他又曾經挑戰撒哈拉沙漠，在指定六日內完成二百五十公里的橫越壯舉。Dominic的行山經驗毋庸置疑，今年首次參加毅行者，一來是想挑戰毅力，二來希望藉此籌募善款來振災扶貧。為達成這兩個目標，他每星期練跑兩次，並在Facebook和MSN作出捐款呼籲，期望看到的朋友可以慷慨解囊。

鄧卓超
公務員

分別參加過三次香港毅行者及一次日本毅行者的鄧卓超，雖然駕輕就熟，但面對活動迫近亦不敢怠慢。除慣常做Gym及行山外，鄧卓超每逢周六亦會參與團體練習，希望順利完成賽事。他說過去兩次毅行者，同隊中都有首次參加的「新人」，需要帶領他們和遷就步伐，雖然難度增加了，卻讓自己做事更有推動力，並磨練出堅韌的意志和體能。

參賽隊員在獅子山訓練。

樂施毅行者已是第二十七屆舉行，今年的口號為「100km毅行100%扶貧」，籌款目標為二千七百萬元。樂施會總裁施日莊表示：「扶貧的路途縱使遙遠，但跟『樂施毅行者』一樣，始終都有成功到達目標的一日。當我們陶醉在活動的精彩之際，也請緊記『樂施毅行者』背後的重要意義：毅行不單是為了挑戰自己，也是為了幫助貧窮。」

「樂施毅行者」是一項極具挑戰性的團隊活動，十分講求參加者的體力和意志，為了在限時內完成整個行程，參賽者不僅要日夜趕路，一路上更要彼此扶持、互相鼓勵，共同克服困難，發揮團隊精神，在艱苦的行程中體驗貧窮者的感受。

今年總共有一千零四十隊參賽，每隊四人，參賽人數多達四千一百六十名，需要在四十八小時內完成整個行程，方可領取隊際證書。

《生命力》隊伍（編號0447）成員

黃錦輝
《生命力》執行編輯

曾參與多次毅行者的黃錦輝，對上一次參與已是十一年前。他認為尾段的大欖水塘是最大的意志考驗，又㾗、又眼瞓、又腳痛，簡直「想死」，但想到參加的目的既是挑戰自己及籌款，便「死」都要堅持到底。人生有幾許十一年？他期望下一個十一年，仍能在毅行者賽道中留下足印。

黃裕恆 Andy
《生命力》市務推廣

身為毅行者初哥的Andy，坦言懷着戰戰兢兢的心情參賽，目的只為挑戰自我、鍛煉耐力，怎樣辛苦也要行畢全程。Andy閒時亦有跑步、游泳，但就鮮有行山，為了爭取佳績，早就買定鞋、帽、士的、水袋等行山裝備，並緊守一星期跑三日，每次四十五分鐘的練習時間表。團隊更於九月底安排一次西貢行夜山活動，對從未有摸黑上山經驗的Andy來說，是既興奮、刺激又期待。

鄭立基 Ricky
NC Communications 客戶總監

去年曾參加「茶馬古道」籌款的Ricky自言首次參加毅行者，事前準備做到足，他特別為此活動購置行山裝備，更每朝做Gym一小時來練氣。不過早前卻發生了一段小插曲，事緣團隊首次練習相約行港島孖崗山，由早上八時半啟程，怎料中午行至山頂時，Ricky突然出現中暑徵狀，險些休克，隊員於是急忙召喚直升機送院。這次難忘的經驗不但沒有打擊Ricky的信心，反而讓他更了解自己的身體狀況，加緊練習。Ricky更將這次經歷比喻「瞓身」為毅行，在他的Facebook 內以此呼籲朋友踴躍捐款。

李嘉寶
《XLife》雜誌編輯

酷愛徒步旅行的嘉寶，對運動當然不會陌生。二零零二年曾經參加過毅行者的他，因團隊不能完成賽事而飲恨，所以今年再度出擊，希望一償心願。因為腳踝曾「拗柴」的關係，嘉寶自言會加倍小心，以防觸及舊患，而現時除了跑步和運動外，九月中已遠赴四川展開為期九日的徒步之旅，為毅行者一百公里的路程作熱身準備。

話你知 何謂「樂施毅行者」？

「樂施毅行者」原稱「毅行者」，於一九八一年創辦，原為考驗英軍耐力的一項籌款活動。一九八六年樂施會應邀合辦，並首次公開讓市民參加。一九九七年喺喀兵撤離香港，樂施會邀請其他服務機構合作，主辦「毅行者」。自一九八六年以來，先後有五萬八千多名參加者為這項活動，合共籌得超過二億七千萬港元，以支持樂施會在本港、中國內地、非洲和亞洲其他地區推行扶貧發展及救災工作，幫助貧窮人改善生活，自力更生。

知多啲 有甚麼參賽條件？

所謂：「四人八腿一條心，毅行百里為扶貧。」參加者必須四人組成一隊，緊守以下三個原則：

（一）日夜趕路，於四十八小時內橫越一百公里麥理浩徑。

（二）一路上互相扶持，互相鼓勵，共同克服種種困難。

（三）最少提前三個月開始組織支援隊伍、計劃行程及不斷練習。

訓練途中忽然下着滂沱大雨。