

行山樂 領隊備忘

點名安排

1. 參考過去經驗，參加者中大部份是長者及中年人士，少部份是青少年及兒童，他們很多是獨自參加、互不認識的。如果每次在集散點出發時，都是由一位工作人員去點名或數人數，效率會很低和給人煩厭的感覺（因為要等候點名或點人數完成才可再起行），故設計了以下的一個「聰明」點名方法，可能的話，**煩請康文署提供有關物資**：

1.1 兩份點名紙

1.2 兩款不同顏色的標貼，每款約 25 張，最後能已經剪開成獨立標貼，方便分派，如右圖，方便領隊辨認參加者。



1.3 第一次出團時**三份急救藥品(每領隊一份)**，之後便不用再提供。

- 1.4 把 48 人份成 2 組，中領隊負責點 1-24 號，尾領隊 25-48 號。
2. 會在上寫上號數(不會寫上姓名，以尊重私隱)，即每位參加者在點名字上的號數，邊點名邊派 label，給參加者貼在身上當眼位置。
3. 旅程中的點名時間和位置請參考車上派發的[行程表](#)

領隊及助領角色

頭領隊

1. 探路、策劃及編寫行程
2. 聯絡司機
3. 車上講解路況、景點、安全守則
4. 旅程上講解行山裝備、行山技巧、急救常識、遠足常識等
5. 處理突發事情
6. 完團後，輯錄精華相片及撰寫重點報告給經理。

中領隊

1. **睇上車落車**、照顧上落安全、**參加者邊上車邊數人數**
2. 起點前帶領 **15 分鐘熱身運動**
3. 行程完結、登車回程前**帶領 15 分鐘緩和操**
4. 保管離團紙，如有團友離團，給他們填寫**離團紙**。
5. 旅巴到達終點時，**檢查車上是否有遺流個人物品**，有的話，檢回給參加者。

尾領隊

1. 如有需要，出發前往寫字樓**領取文件**，散團後往寫字樓**交回文件**。
2. 第一個上車**霸佔第一行**作為**工作人員專用座位**
3. 出發前，**車上覆點大數**，確保與點名紙人數相同。
4. 保管離團紙，如有團友離團，給他們填寫**離團紙**。

熱身運動的功用

1. 改善肌肉柔軟度
熱身能增加肌肉溫度，從而提升肌肉柔軟度，使它們能更有力地收緊，並更迅速地放鬆。減低拉傷的機率。
2. 提升耐力與能量
增加血液溫度，為肌肉提供更充足的氧氣。
3. 改善冷卻效果
熱身能刺激身體自然的排熱機制，讓你有效地維持最佳體溫，以達到最佳的運動表現。
4. 防止肌肉拉傷
熱身運動可以增加肌肉含血量，有助減低肌肉拉傷的機會。

專業帶領熱身及緩和運動

1. 不要帶領參加者做一些危險、太重覆或太沈悶的動作。
2. 當身體尚未熱身前，多做轉動關節動作，少做靜態伸展動作；暖和則只做伸展，不做轉動。
3. 聲線較大，讓最遠的團友都能清晰地聽到你的聲線。
4. 環境許可下，盡量令自己向光(戴鴨嘴帽)，參加者背光；自己面向景色較遜方向，參加者面向風景較佳的方向；選一個能夠一眼看晒所有團友，不用兩邊望的位置。
5. 帶領時保持均勻、良好的眼神接觸。

一般態度和技巧

1. 主動與參加者 social，表現開放、親切、熱誠。
2. 在個人能力範圍下，介紹一下山藝常識及沿途景點。
3. 觀察參加者的精神狀態、遠足裝備、步姿與步速；如有異樣，沿途倍加留意，有需要時提供支緩，如食物、衣物、手杖、帶領撤退。

行進安排

1. 據經驗，通常一隊人中步速較快的(快腳)約佔 40%，步速一般的(中腳)約佔 40%，步速緩慢或極慢的(慢腳)約佔 20%；
2. **頭領隊帶頭**，快腳隊員會輕鬆地跟上，並會與中腳隊員斷開一截；
3. **中領隊出發時可與領隊並行**，當走到第一個**分岔路口**時，領隊便不用等候，帶領快腳繼續前行，**中領隊便停留在路口**，當中腳隊員到達時，**指示**其前進**方向**，當中腳隊隊尾到達時便可**馬上急腳追上頭領隊**，**不用**等候尾領隊到達，為其引路。
頭領隊會在下一個**分岔路口**等候**中領隊**的出現才會前行，如此類推....
所以，**中領隊切勿與尾領隊一起並行**，這樣的話，**頭領隊**便要在分岔路口久候龍尾的出現才能前行。根據經驗，快中腳隊員不會有耐心與頭領隊一起在分岔路口等候隊尾，他們會繼續前行，甚至亂闖，**全隊人會「散晒」**。就算領隊已清晰指示下一個路口怎樣走，他們也會走錯路，然後會投訴我們。
4. **尾領隊走在慢腳隊的隊尾**，過程中陪伴、鼓勵和支持體能較遜的隊員走畢全程，尾領隊應十分熟悉路線，不用靠中領隊引路，因為可能會有一位極慢腳，比隊頭慢 1 小時，試過因未能依時抵達終點，尾領隊和該團友要自行乘坐公共交通工具回程。

簡單而言，每當到達分岔路口時，頭領隊要等中領隊(中腳隊頭)到達後，才繼續再前進；而中腳領隊不用等到尾領隊到達，只要中腳到齊便可追前到中腳隊頭。