

毅行就是「變型」



改變，從來不是一件容易的事，要變得更好更「型」，難度就更加高。不過，多年來，無數樂施毅行者憑著堅毅不屈的信念，做到連自己也想像不到的改變，甚至在活動結束後，這些改變仍深深影響自己的生活和工作的！

畢竟是100公里的漫長山徑，要4個人在48小時內一起衝線，參加者無論在體格和運動量的訓練，或者是持續練山和飲食的控制，甚至在生活習慣和態度都要有顯著的改變。我謹代表樂施會再一次歡迎大家接受樂施毅行者的挑戰，成為一位積極求進的「變型者」！

要令樂施毅行者順利舉行，而且每年變得更好，各方團體的全力支持實在是必須的。去年舉行的樂施毅行者，我們得到5,000名參加者、3,000名義工、35,000多名捐款者、5,000多名支援隊隊員，以及19個贊助單位的全力支持。自1986年以來，在香港已有超過100,000名參加者為活動籌得超過港幣5億7千2百萬元，連同世界各地15個地區，包括韓國、澳洲、印度、西班牙、比利時、英國、法國和紐西蘭，令樂施毅行者成為一個起源香港的國際大型遠足籌款盛事。

「貧窮源於不公平」，要扭轉導致貧窮的結構性問題，我們要有更大膽創新的思維來推動減貧工作。由社區扶貧項目到政策倡議、人道救援以致世界公民教育，我們會秉承樂施毅行者堅毅不屈的精神，走到貧窮問題的最前線，與全球各地的項目夥伴一起為創造「無窮世界」奮鬥。

希望在今年11月16至18日於樂施毅行者的起點和終點見到大家！

樂施會總裁
梁詠雱



“不斷衝破極限 為甚麼？”

當我越投入鍛鍊，就越感到有衝勁。
這，就是我的原因。

#我有我原因

碧威

友邦保險全球大使

如果您也想活得健康，我們可助您實踐。

whatsyourwhy.aia.com

熱線: 2232 8282

AIA Vitality
健康程式





首席贊助機構AIA獻辭



AIA很高興連續第四年以「AIA Vitality 健康程式」名義，擔任「樂施毅行者」的首席贊助機構，全力支持百里毅行，號召更多市民為健康起步，同時為樂施會籌募更多捐款，推動扶貧救災工作。

「樂施毅行者」是香港最大型的遠足籌款活動，參加者需要長期操練備戰，懷着堅毅的意志和魄力完成挑戰。AIA深信一個身心健康、富有活力幹勁的社群，是香港可以持續發展的基石，所以我們一直鼓勵大家養成持之以恆的健康生活習慣。兩者的理念可謂同出一轍。

「毅行就是變型」是今年「樂施毅行者」的主題。健康生活已經成為一股潮流，大家一起多做運動，揮灑汗水，變得更「有型」健康！我們亦希望所有人都因為參與活動而有所轉變，投入活力充沛的健康生活。

AIA於過去三年均成為參加人數最多的企業團隊，我們今年亦會一如以往，身體力行，派出員工和財務策劃顧問組隊參與，為慈善出力，更會派出多名義工沿途支援，為毅行健兒加油打氣。今年活動繼續設有「AIA Vitality 勇於挑戰大獎」，鼓勵及表揚首次參加「樂施毅行者」的隊伍。我們希望透過活動鼓勵大家一起共襄善舉、活出健康，積極地帮助大家活得更健康、長久及美好。



友邦香港及澳門
首席執行官
顧培德

AIA Vitality
健康程式





與「亞洲萬里通」 跨越高峰

挑戰自我，群策群力，為扶助幼弱，共襄善舉。

「亞洲萬里通」予會員極富意義的生活體驗，
不僅令會員的生活更精彩，亦把幸福喜樂傳揚萬里。

asiamiles.com

目錄



活動資訊

引言	7
重要日期及簡介會	9
樂施會如何運用籌得的款項	12
活動守則	15
證書及獎項	19
AIA VITALITY 勇於挑戰大獎	21
捐款	23

毅行路線

路線圖	27
檢查站距離及高度圖	29
檢查站逐個數	30
前往終點的交通	35

準備及訓練

事前準備	38
建議裝備清單	39
訓練	40
飲食補給	42
參考時間表	43
支援隊伍	44
醫療提示	45
安全守則	46

其他

保護環境 愛惜大自然	48
綠色毅行	49
免責聲明	50
紀念品 / 聯絡樂施會	51

關於樂施毅行者

歷屆樂施毅行者	52
全球樂施毅行者2018時間表	54
樂施毅行者歷年紀錄	55

燃點生活力量

CLP 中電

成就 可靠供電



引言

歡迎你參加「樂施毅行者2018」！「樂施毅行者」是一項極具挑戰的團隊活動。參加者必須四人一組於48小時內橫越100公里之大部分麥理浩徑及其他接續路段。

此小冊子將為你介紹有關參加「樂施毅行者2018」的各項資料及所有安全守則，請細心閱讀。希望你支持，活動得以順利進行。

「樂施毅行者」去年共有4,948名參加者從北潭涌出發，當中超過87%順利走畢100公里全程，籌得港幣3,400多萬元並全數用於支持樂施會的扶貧發展及人道救援工作。如對本活動有任何查詢，歡迎聯絡我們。聯絡方法詳列於本手冊第51頁，查詢時請說明隊伍編號。

日期、時間、地點

「樂施毅行者2018」將於11月16日（星期五）至18日（星期日）舉行。路線全長100公里，起點在西貢北潭涌，終點在元朗保良局賽馬會大棠渡假村。

本年度「樂施毅行者」隊伍的名額如下：

隊伍類別	隊號	登記時間 (11月16日)	出發時間 (11月16日)
精英隊伍	8001-8180	07:00-07:45	08:00
特別隊伍	0001-0300	07:30-09:00	09:30
a.特別隊伍 b.特定籌款額隊伍 c.贊助或協助機構隊伍	0301-0580	09:30-10:30	11:00
公開隊伍	0581-0850 0851-1120	11:00-12:00 12:30-13:30	12:30 14:00



1. 所有參加隊伍必須按隊伍編號於指定時間在起點登記出發，並須於起步前最少30分鐘完成登記程序。未經大會同意，隊伍不得擅自更改出發時間。

2. 如受到惡劣天氣或其他不可預計之因素影響，引致活動無法如期在原定路線進行，大會有關更改路線或取消活動。

STAY COOL STAY PROTECTED

 Columbia



專業降溫科技 紫外線反射科技

創新反射性圓點外置於奧米，防紫外線布料上，
強效反射紫外線，於陽光下倍感清涼，免受傷害。



Official Apparel of Oxfam Trailwalker 2018
樂施毅行者2018指定服裝

Cityplaza II 太古城中二期 · Times Square 時代廣場 · Sogo 崇光百貨 Causeway Bay 銅鑼灣 · Leighton Center 禮頓中心 · Pacific Place II 太古廣場二期 · Man Yee Building 萬宜大廈商場 · Shun Tak Centre 信德中心 · K11 · Langham Place 朗豪坊 · Festival Walk 又一城 · Plaza Hollywood 荷里活廣場 · Telford Plaza I 德輔廣場一期 · apm · East Point City 東港城 · New Town Plaza I 新城市廣場一期 · Metropolis Plaza 上水新都廣場 · Citywalk I 荳新天地一期 · Tai Po Mega Mall 大埔超級城 · Metroplaza 葵芳新都會廣場 · Yuen Long Plaza 元朗廣場 · Tuen Mun Town Plaza I 屯門市廣場一期 · Shoppes Cotai Central 澳門金沙城 · Grand Canal Street · Shoppes at Venetian at Macao-Resort Hotel 澳門威尼斯人購物中心大運河街

WWW.COLUMBIASPORTSWEAR.HK



📖 重要日期

日期	活動
5月8至24日	公開組隊伍報名
6月5日	公開組抽籤結果公佈
6月6日至7月4日	隊伍登記階段
6月29日	精英隊伍分享會
7月15日	精英隊伍訓練班
8月11日	粵語簡介會
8月18日	英語簡介會（上午）及 普通話網上簡介會（下午）
8月27日	提交隊伍退出截止日期
10月25日或以前	提交確定隊員資料
10月26日至11月13日	逾期更換隊員階段（每位手續費港幣200元）
11月16日至18日	活動日
12月18日	遞交捐款截止日期
2019年2月（待定）	頒獎典禮（得獎者將獲邀出席）
2019年復活節假期期間（待定）	扶貧項目考察之旅（詳情見第13頁）



Columbia
montrail

**TESTED TOUGH
FROM ROAD TO TRAIL**



Variant X.S.R.™

Pearl Foam™

創新緩衝中底技術

卓越回彈緩震 瞬間提昇表現



Official Footwear of Oxfam Trailwalker 2018
樂施毅行者2018指定鞋履

Cityplaza II 太古城中區二期 · Times Square 時代廣場 · Sogo 崇光百貨 Causeway Bay 銅鑼灣 · Leighton Center 禮頓中心 · Pacific Place II 太古廣場二期 · Man Yee Building 萬宜大廈商場 · Shun Tak Centre 信德中心 · K11 · Langham Place 朗豪坊 · Festival Walk 又一城 · Plaza Hollywood 荷里活廣場 · Telford Plaza I 德輔廣場一期 · apm · East Point City 東港城 · New Town Plaza I 新城市廣場一期 · Metropolis Plaza 上水新都廣場 · Citywalk I 荃新天地一期 · Tai Po Mega Mall 大埔超級城 · Metroplaza 葵芳新都會廣場 · Yuen Long Plaza 元朗廣場 · Tuen Mun Town Plaza I 屯門市廣場一期 · Shoppes Cotai Central 澳門金沙城 · Grand Canal Street · Shoppes at Venetian at Macao-Resort Hotel 澳門威尼斯人購物中心大運河街

WWW.COLUMBIASPORTSWEAR.HK

 [columbia.sportswear.hk](https://www.facebook.com/columbia.sportswear.hk) 

簡介會

建議首次參加「樂施毅行者」的隊員及支援隊伍出席簡介會，屆時將有重要資料提供，對大家順利完成活動極有幫助。

粵語簡介會及物理治療須知

8月11日（星期六）下午2時至6時
香港鰂魚涌英皇道734號友邦香港大樓6樓
（鰂魚涌港鐵站C出口）

英語簡介會及物理治療須知

8月18日（星期六）上午10時至2時
香港北角馬寶道28號華匯中心17樓
（北角港鐵站A4出口）

普通話網上簡介會

8月18日（星期六）下午4時至6時

備註：為方便即場練習，請穿著輕便服裝出席。



樂施會如何運用籌得的款項

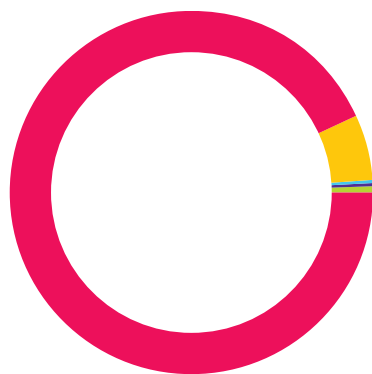
「樂施毅行者」是香港最大型的遠足籌款活動。自1986年以來，先後有超過10萬名參加者為這項活動合共籌得超過港幣5億7千2百萬元，以支持樂施會在香港、中國內地、亞洲其他地區及非洲推行扶貧救災和倡議工作。不過，目前全球仍有數以億計的貧窮人過著日夜奔波卻朝不保夕的日子，他們正需要你的支持。

請利用大會提供的籌款網頁或籌款錦囊，向你的贊助人募捐。籌款愈多，受惠者愈多，努力啊！

2017-18年度樂施會的收入及支出分佈

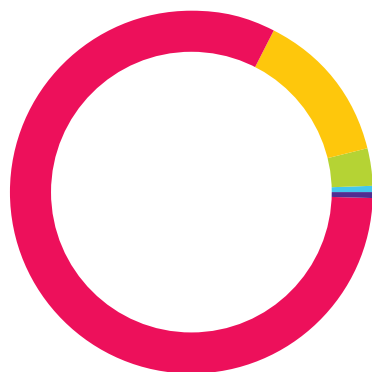
收入

● 公眾捐款	93.2%
● 香港特別行政區政府	5.7%
● 樂施商店收入	0.5%
● 利息及投資	0.2%
● 其他收入	0.4%



支出

● 項目	82.3%
● 籌款	13.5%
● 管理及行政	3.3%
● 樂施商店支出	0.5%
● 匯兌差額	0.4%



樂施會超過九成收入來自公眾捐款，我們承諾定必善用每分每毫，在亞洲（包括香港、澳門及中國內地）及非洲推行長遠的扶貧發展及緊急救援工作。



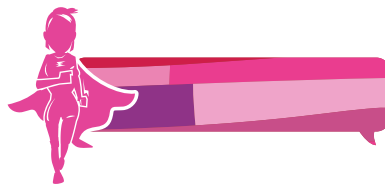
「樂施毅行者」扶貧項目考察之旅

日期：	2019年4月（待定）
地點：	中國內地（待定）
費用：	約港幣5,000 - 7,000元（包括來回機票、當地交通、住宿和膳食。實報實銷，多除少補）
名額：	最多12名
資格：	曾參加 / 協助 / 贊助「樂施毅行者」之人士
報名：	將於2018年12月公佈

透過扶貧考察之旅，參加團員可親身與項目參加者交流，了解樂施會如何善用捐款，以綜合的工作手法解決貧窮問題。



樂施毅行者於今年5月參觀樂施會夥伴在石硤尾的食物回收計劃，大家還一起做義工，幫忙收集各類剩食，分配整理後再派發給區內有需要人士。



回饋社會 服務社群

電訊盈科及其集團成員香港電訊多年來為市民及商界提供優質服務的同時，亦致力將企業公民責任理念融入業務及規劃之中。

公司的管理層帶領義工隊積極參與社區活動。我們的努力屢獲表揚，除了獲香港社會服務聯會頒發「商界展關懷」標誌超過十五年外，多年來亦獲社會福利署頒發最高服務時數獎。

我們積極履行企業社會責任：

弱勢社群：透過長期義工服務及其他單次活動服務弱勢社群

長者服務：多項長者服務計劃為他們帶來關懷和溫暖

環保服務：積極參與及推動環保活動，宣揚環保意識

青年服務：推動香港青少年科技知識交流



所有參加隊伍必須遵守下列各項守則：

1. 參加者必須於活動當日（11月16日）年滿18歲或以上。
2. 每隊必須由四位成員組成，並於6月6日至7月4日繳付港幣1,400元隊伍登記費及於10月25日或之前提交已確定隊員資料，以完成所有登記程序，逾期恕不受理及將被取消參加資格。
3. 活動當日，隊中四名成員必須按指定時間齊集於起點，一同登記出發；未經大會同意，不得擅自更改出發時間。
4. 所有參加者必須在起點遞交已簽署的免責聲明，以示同意樂施會、贊助機構及支援機構毋須對參加者死亡、受傷或財物損失等情況負責。參加者聲明全文詳載於本手冊第50頁，以供參閱。
5. 每支參加隊伍（包括放棄出發之隊伍），最少須籌款港幣7,600元，惟特定籌款額隊伍則須最少籌款港幣72,000元。未能籌得指定最低款額者，大會有權不接受其所有隊員日後申請參加「樂施毅行者」。
6. 已獲確認參加資格的隊伍如欲退出，應及早於8月27日或之前以書面通知大會，以便安排輪候隊伍補上。隊伍倘欲退出，敬請留意下列事項：

8月27日或之前以書面通知退出	毋須籌款
8月28日至11月13日 以書面通知退出	港幣3,800元 港幣36,000元（特定籌款額隊伍）
11月13日後或 活動當日臨時退出 / 缺席	港幣7,600元 港幣72,000元（特定籌款額隊伍）



7. 大會沿途設置九個檢查站，所有參加隊伍必須四人共同進退，同時報到。隊友未到齊之前，個別隊員不得單獨離開檢查站。檢查站工作人員有權拒絕為隊員未齊的隊伍辦理登記手續。
8. 每一位隊員的號碼布都配有計時晶片，在整個活動過程中都需要配戴號碼布及腕環於當眼位置，以識別參加者的身分。
9. 大會嚴禁參加者使用捷徑，並將於部分路段設置「路線確認處」，所有隊伍必須通過路線確認處，並按大會指定路線走畢全程，方可獲得排名及競逐各組別之獎項。
10. 所有隊伍必須於檢查站關閉前盡快辦妥登記手續後前行，方可繼續參與活動。各檢查站的關閉時間詳列於第30至33頁。假如隊伍到達檢查站時，已經預計未能於下一個檢查站關閉前到達，大會有權為該隊伍登記為「退出」。
11. 活動期間路徑會相當擠擁，特別是前段路徑。為免影響他人，請讓路予步速較快者。
12. 各隊伍完成全程的時間，將以隊中最後抵達終點報到的成員時間為準。「樂施毅行者」是一項團隊活動，大會將不會記錄個人成績。
13. 選擇代表公司／團體的隊伍，必須報上公司／團體名稱。
14. 全隊四名隊員年齡為55歲或以上（以2018年11月16日計算），將被劃分為長青一組；而全隊四名隊員年齡為65歲或以上（以2018年11月16日計算）則會被劃分為長青二組。



更換隊員須知

為公平起見，所有公開組隊伍均不得更換隊長，否則會被取消資格。
如需更換隊員，請按下列指示辦理更換手續：

階段	手續費 (每名新隊員)	程序
提交確定隊員資料階段 (6月6日至10月25日)	免費	網上遞交 - 登入樂施毅行者網站 - 連結至團隊頁面更新隊員資料 郵寄及親身遞交 - 於樂施毅行者網站下載登記表格，填寫完畢後交回樂施會
逾期更換隊員階段 (10月26日至11月13日)	港幣200元	網上遞交 - 登入樂施毅行者網站 - 以信用卡繳付逾期更換隊員費用 - 連結至團隊頁面更新隊員資料 郵寄及親身遞交 - 於樂施毅行者網站下載更換隊員表格，填寫完畢後連同付款證明交回樂施會
活動當日更換隊員 (11月16日)	港幣500元	11月13日以後提出的更換隊員申請，必須於活動日即場填寫更換隊員表格，並以現金繳付手續費。

逾期更換：隊伍可將更換隊員手續費（每名新隊員港幣200元）存入樂施會之銀行戶口（列於第24頁「捐款方法」內），請在銀行存款收據正本或網上轉賬「確認指示」列印本上寫上隊號及隊長姓名，連同已填妥的更換隊員表格郵寄或遞交至樂施會，信封面請註明「樂施毅行者2018更換隊員」及隊號。以支票或現金繳付手續費恕不受理。

截止日期：2018年11月13日（以郵戳為準）。

備註：由於「樂施毅行者」是一項講求體力和合作的隊際活動，參加者必須有足夠時間訓練體能及建立團隊精神，以應付100公里的挑戰。因此，各隊伍應盡量避免於活動前一個月內更換隊員，大會亦不建議參加者在出發當日臨時更換隊員。所有更換隊員手續費一經繳交恕不發還；手續費並非捐款，不可用作申請稅項寬減。



活動期間不適或受傷



- 請時刻留意自己的身體狀況，必須量力而為。如有不適，請即告知同行隊友，切勿勉強行事。
- 在任何情況下均絕對不能撇下隊友不顧。遇有隊員受傷或體力不支，同行隊友必須將該隊員送往就近的檢查站求助。
- 如受傷隊員傷勢嚴重或不能走動，應立即撥打緊急電話號碼（列印於各參加者腕環上）通知大會工作人員，說明所在位置，並陪伴傷者直至救援人員到達。
- 麥理浩徑沿途設有標距柱，每500米一支，每支頂部均有號碼（M001 - M174）；而其後的接續路段亦掛上指示牌，每500米一支，每支均有號碼（OTW175 - OTW198）。樂施毅行者在練習及活動期間均請特別留意標距柱及指示牌的位置，一旦需要救援，也能準確說出身處位置。

5. 為安全起見，建議每名參加者隨身攜帶電量充足的手提電話供求救時使用。求救時，請清楚說明隊伍編號、位置、標距柱號碼、受傷情況及聯絡電話，以確保大會可盡快到達現場作出救援。
6. 參加隊伍應具備基本急救能力。香港聖約翰救護機構（電話：2524 4888）及醫療輔助隊（電話：2762 2020）均有開辦急救課程，可供參加者報讀。

中途退出

1. 如個別隊員有意中途退出，必須先到最近的檢查站辦理退出手續。工作人員會以電腦記錄退出隊員及其所屬隊伍的資料，並即時發出退出證明書。其餘隊員必須在餘下各個檢查站出示該證明書，方可繼續行程。
2. 如個別隊員急需即時退出，則須盡快通知大會，並謹記將號碼布交給隊友，以便在下一個檢查站代其辦理退出手續。
3. 到達終點後，請將退出證明書交予工作人員。
4. 若隊中有兩名成員中途退出，為安全起見，餘下二人必須與其他隊伍同行，方可繼續前進。
5. 中途退出的隊員，必須自行安排交通工具。請注意一號、五號、六號、七號及九號檢查站並無公共交通工具可達，大會亦無法安排運輸工具接載中途退出之隊員，故參加者必須時刻衡量情況，若有意退出，請預留體力及糧水步行至公共交通工具可達的地點。
6. 大會強烈建議已登記為退出或受傷的參加者不應繼續於「樂施毅行者」的路徑上逗留。如參加者繼續前行，必須自行承擔一切風險及責任。



為配合警方於有需要時進行救援行動，大會將於起點為所有隊伍拍攝隊照一張。



優質城市 以心營造



承建香港電力能源和 交通運輸基礎設施的專家

金城營造集團成立於1963年，是電力能源建設領域唯一在發電、輸電、配電到公共路燈等用戶端提供綜合工程解決方案的私營企業，協助香港維持可靠度超過99.999%的世界級供電水平。金城專業團隊領導並直接管理2,000多名成員，在項目、安全及品質管理表現傑出、信譽卓著。



樂施毅行者
大會指定工程顧問

證書及獎項

隊際證書	全隊成功於48小時內完成全程，每名隊員均獲發一張，並可獲得活動排名
個人證書	未能全隊於48小時內完成全程，個別於限時內走畢全程的隊員將可獲發此證書
樂施超級毅行者證書	如全隊於18小時內完成全程，可獲發此證書及排名；否則將獲頒發「隊際證書」或「個人證書」
速度獎	頒予全場總冠、亞、季軍，及各組別中最快完成全程的隊伍或機構（必須在24小時內完成）
籌款獎	頒予各組別中籌款最多的隊伍或機構（籌款額必須超過港幣20萬元）
傑出籌款獎	頒予籌款達港幣10萬元的隊伍
傑出網上籌款獎	頒予網上籌款最多的隊伍
特別獎	大會後勤支援贊助機構亞洲萬里通有限公司捐出1,000,000里數，名額10隊。得獎隊伍每隊可獲100,000里數（每名成員25,000里數）。 大會贊助機構大昌行集團捐出價值港幣共40,000元之大昌食品市場購物券，得獎隊伍每隊可獲港幣4,000元購物券（名額10隊）。 凡於2018年12月18日或之前籌款達港幣36,000元或以上之隊伍，均可參加特別獎之抽獎，並有機會獲得以上獎品。得獎隊伍獲贈之里數或購物券，將由四位已登記之隊員平均攤分。有意參加抽獎的隊伍，必須於限期（2018年12月18日）或之前遞交所有捐款證明，日期以郵戳為準。逾期遞交捐款證明者將作自動放棄抽獎論（包括於限期或之前已將捐款存入銀行，或支票日期為限期或之前）。

1. 所有隊伍必須依照指定路線及大會指示走畢全程，方可獲得排名及競逐各組別之獎項。
2. 如有任何組別的參加機構少於三間，大會將取消該組別之速度獎或籌款獎，自由組合除外。
3. 大會有權就各獎項及名次作最終決定，參加者不得異議。
4. 大會有權要求各組別的速度獎或籌款獎之得獎者提供所屬組別的證明文件（如員工證、公司贊助信、有關註冊證明等），並必須證明最少有兩名隊員屬於該組別，否則將會被取消得獎資格。
5. 大會將於終點即場印製證書予各隊伍。另外亦有安排嘉賓頒發證書儀式，惟11月17日（星期六）為參加者到達終點的高峰期，輪候時間可能超過45分鐘，懇請耐心等候。活動期間各隊完成時間及排名皆視作臨時成績，大會將於活動後核實，然後在網站公佈各隊正式完成時間及排名。若有任何隊伍發現其完成時間與證書所印發不符，隊長可聯絡大會確認資料，有需要時亦可安排重印證書。
6. 頒獎典禮將於2019年2月舉行（日期待定），各速度及籌款組別得獎隊伍將獲邀出席。同日，大會將於中英文報紙刊登鳴謝廣告，詳列各組別籌款獎得獎者名單、籌款達港幣72,000元或以上的隊伍／公司／機構名稱。



樂健坊
Natures Village



NEW PACK
GO FAST!
GO! TRI-GO

中環店 Central
2121 1637
G/F, 36 Lyndhurst Terrace

灣仔店 Wan Chai
2111 0683
Shop 106, 1/F, Tai Yau
Plaza, 181 Johnston Rd

觀塘分店 Causeway Bay
2575 0188
Shop 54, G/F, Elizabeth House,
250-254 Gloucester Rd

太古城 Tai Koo
2117 2373
Shop 5, 4/F, Kornhill Plaza
South, 1 Kornhill Rd

尖沙咀店 Tsim Sha Tsui
2770 5098
Shop 203-205, 2/F, CKE
Shopping Mall, 36 Nathan Rd

旺角店 Mong Kok
3188 5183
Shop 2A, G/F, Yan On
Building, 1 Kwong Wah St

荃灣店 Tuen Wan
3586 2123
Unit A092, 1/F, Nan
Fung Centre

AIA VITALITY 勇於挑戰大獎

完成「樂施毅行者」100公里挑戰，絕非一朝一夕、容易之事，除了需要充分的練習，體力、意志和隊友的扶持缺一不可。為鼓勵大眾積極為健康生活起步，AIA設立「AIA Vitality 勇於挑戰大獎」，以表揚首次參加、而能夠在整個「樂施毅行者」過程之中表現出最大動力和決心，同時心理水平和健康狀況都有顯著提升的隊伍。得獎隊伍名額一隊，可獲現金獎港幣5,000元，而AIA亦會捐贈港幣50,000元予樂施會，以支持樂施會在世界各地推展扶貧工作。此外，得獎隊伍亦可優先參加「樂施毅行者2019」。

有意競逐此大獎的隊伍，四位成員必須是初次參加「樂施毅行者」，並於10月25日前報名。參加隊伍需要將備戰「樂施毅行者」的過程上載至Facebook，內容可以有關於訓練、飲食習慣的改變、運動量的提升、體質機能上的變化等等。參加隊伍最終必須於「樂施毅行者2018」活動中全隊走畢全程。大會將於2019年1月作出評選。有關獎項的參加詳情，請留意「樂施毅行者」網站。

AIA VITALITY 勇於挑戰大獎2017 得主：On Call 32

四位醫科生首次組隊參加，在繁重的功課和考試中抽空練山絕不容易，但他們卻決定盡力一試，在練習過程中十分著重飲食補給、行山裝備、支援物資等的分析，生活變得積極和健康，更領悟到「四人八腿一條心的毅行精神，在於勇敢嘗試，就如人生一般，無論前路如何崎嶇漫長，只有用自己雙腳，加上身邊人的支持，最終全隊於32小時內完成100公里的創舉！」

 OnCall32



PROTREK

Gear You Up . Care You More

15 years+
專業經驗
caring company
熱心服務



2002 - 2018 指定戶外用品店

連續十七年支持樂施毅行者，以我們三十多年的戶外經驗，繼續與您並肩上路。



關愛會員計劃

調整消費模式，推動社會責任
保護生態環境，改善社會民生
你做得好！

PROTREK 分店

山頂 2695 9622
灣仔 2529 6988
西環 2479 1399
油麻地 2332 8699

金鐘 2662 1122
銅鑼灣 2576 0833
九龍灣 2629 5022
荃灣 2413 9922

上環 2850 7900
鰂魚涌 2885 3566
旺角 2316 7177



網上及線下
戶外旅遊用品購物平台
www.protrek.com.hk

1. 感謝你支持「樂施毅行者」。每支參加隊伍（包括已獲確認參加資格、但未有以書面通知大會退出或於活動當日臨時退出 / 缺席的隊伍）必須籌款不少於港幣7,600元（惟特定籌款額隊伍則須籌款最少港幣72,000元）。凡未能籌得最低籌款額的隊伍，大會有權不接受其所有隊員日後申請參加「樂施毅行者」。
2. 為鼓勵參加者積極籌款，凡籌款達港幣36,000元的隊伍，除可以參加特別獎抽獎外，更會列為「特別隊伍」，優先獲邀參加來年的「樂施毅行者」；籌款達港幣72,000元的隊伍或機構將刊登於「樂施毅行者2018」鳴謝廣告之中。至於籌款達港幣100,000元的隊伍，將獲頒「樂施毅行者傑出籌款獎」。
3. 所有籌得款項須悉數捐予樂施會。請勿以「樂施毅行者」的名義，為其他機構籌款。
4. 大會將由12月18日起於樂施毅行者網站刊登各隊最新籌款總額，並會定時更新資料。

持續生計發展項目 助坦桑尼亞小農長遠脫貧

54歲的Suzanne Jinyange，與6名子女同住於坦桑尼亞北部的貧困社區Kishapu。從前她每天清晨五時便起床下田工作，除中午短暫回家準備午飯外，一直埋首田間至下午六時，奈何產量低，收入微薄。

Suzanne於2013年參與樂施會的劍麻種植培訓，並以小額貸款購買了小型劍麻處理機，以生產劍麻纖維逐步增加收入，改善生活。近年她更買入近一公頃的土地，交錯種植劍麻及其他經濟作物，每年出售達10噸劍麻纖維，賺取約35,000港元的收入。

她開心分享：「現在我有能力讓患病的女兒到醫院看病，亦能支持她上學讀書，希望她將來可以獲得更好的生活！」





捐款方法

請於活動完畢後盡快收集捐款，並於2018年12月18日前（以郵戳計算）把捐款遞交樂施會。

籌款網頁捐款	毋須填寫及寄交籌款表格，可自行列印扣稅收據
現金或銀行轉賬	存入樂施會銀行戶口；郵寄或親身遞交收據及贊助表格
海外匯款	存入樂施會銀行戶口；郵寄或親身遞交收據及贊助表格
支票	抬頭請寫「樂施會」；郵寄或親身遞交收據及贊助表格

1. 籌款網頁捐款 (www.oxfamtrailwalker.org.hk)

每支隊伍均可在樂施毅行者網站啟動一個專用籌款網頁，方便親友捐款及留言打氣。網上捐款快捷簡易，更可免除填寫及寄交籌款表格的程序，捐款者更可選擇即時自行列印*香港扣稅收據，節省樂施會行政開支。

* 樂施會所發出的扣稅收據，只適用於香港。如需要海外扣稅收據，請把捐款遞交至海外樂施會，詳情請參閱樂施毅行者網站。

2. 銀行轉賬捐款

你可將籌得款項以下列方式存入樂施會之銀行戶口：

	中國銀行	恒生銀行
銀行櫃位	012-874-0-013039-1	284-401080-010
自動櫃員機及網上轉賬		

* 請將附有隊號的銀行存款收據正本或網上轉賬的「確認指示」列印本，連同填妥之贊助表格郵寄或遞交至樂施會。信封面請註明「樂施毅行者2018」及隊伍編號。

3. 海外匯款

代收銀行名稱	恒生銀行有限公司
代收銀行地址	香港德輔道中83號
銀行代號	HASEHKHH
CHIPS代號	010522
收款人名稱	樂施會
收款人賬號	284-401080-010
戶口貨幣類別	港幣

代收銀行名稱	中國銀行(香港)有限公司
代收銀行地址	香港旺角彌敦道608號
銀行代號	BKC HHK HH XXX
收款人名稱	樂施會
收款人賬號	012-874-0-0130391
戶口貨幣類別	港幣

請於滙款通知書填上正確隊號，並連同填妥之贊助表格郵寄或遞交至樂施會。

備註：若款項由美國匯出，閣下除須要提供樂施會戶口號碼、恒生銀行有限公司之SWIFT代號（即：HASEHKHH）等資料，還須提供銀行的CHIPS No. 010522。

4. 支票捐款

如以支票捐款，抬頭請寫「樂施會」，並於支票背面寫上「樂施毅行者2018」、閣下之隊號及英文姓名，現金恕不受理。

請注意，籌款總額將影響你和隊友日後參加「樂施毅行者」的機會。
為確保籌得款項能正確無誤地撥歸貴隊名下，請遵照上述指引遞交捐款。





遞交程序及領取收據

1. 請將贊助表格藍色正本及粉紅色副本撕下，連同附有隊號的銀行存款收據正本、支票或網上轉賬「確認指示」列印本，寄交樂施會；請保留贊助表格的黃色副本作為記錄。
2. 必須在贊助表格上填寫正確隊號，避免因資料有誤，導致籌得數額撥歸別隊。
3. 請提供贊助人報稅用的姓名（以正楷填寫），並於12月18日或之前繳交捐款，否則贊助人或會錯過本財政年度的扣稅機會。
4. 如表格不敷應用，請在樂施毅行者網站下載或向樂施會索取。
5. 假如你和其他隊伍共同籌得一筆贊助款項（特別是公司隊伍），請在贊助表格上清楚註明有關詳情、隊號及涉及金額。如需把贊助款項平均分配予各指定隊伍，請於遞交贊助表格時表明。
6. 請保留贊助表格的黃色副本、所有銀行存款收據、網上轉賬「確認指示」、支票或其他存款證明副本以作記錄（切記取得捐款收據並核對無誤後方才銷毀），倘若正本在郵遞過程中遺失，可作為憑據。
7. 為節省行政開支，捐款港幣100元或以上方可獲發收據。樂施會將於收到捐款及贊助表格後約10星期後把收據直接寄給隊長或各隊員。如郵遞地址與登記時提供有異，請盡早通知樂施會。如屬公司／團體組別，並以機構統籌為聯絡人，捐款收據將寄交機構統籌。





你的**碳管理**夥伴

透過 SGS 的碳足跡盤查及技術支援服務，我們積極協助企業符合環保要求，達到減少碳排放目標。自 2009 年起，SGS 很榮幸成為樂施毅行者的指定綠色管理夥伴。

SGS 為全球檢驗、查證、測試和驗證服務領導品牌

SGS 認證及企業優化

電話：+852 2765 3620 | 電郵：hk.cbe@sgs.com



SGS 管理學院

<https://learning.sgs.com/hk>

www.sgsgroup.com.hk

WHEN YOU NEED TO BE SURE

SGS