



## 毅行高手在民間

大家可曾想過，每天在你我身邊的人，不論是廚師、老師、鞋匠或是家中的外傭，都是身懷絕技的高手？民間，從來是臥虎藏龍之地，成就無數山界傳奇，包括一眾身體力行的樂施毅行者，他／她們秉承一份堅毅和信念、謙卑卻又非同凡響，令人由衷佩服。

100 公里路上，最難處並非崎嶇路程，而是 4 個人在 48 小時內不離不棄，在活動前經歷連串艱辛訓練、周詳計劃、緊密溝通，方能共同進退到達終點，箇中經歷甜酸苦辣，彷如你我生活寫照。

每年樂施毅行者能順利舉行，實有賴各方團體的鼎力支持。去年活動，我們得到 5,000 名參加者、3,000 名義工、38,000 多名捐款者、逾 5,000 名支援隊隊員，以及近 20 個贊助單位的支持。自 1986 年以來，在香港已有逾 10 萬名參加者為活動籌得超過 6 億港元。今年，樂施毅行者將於 14 個地區舉行，包括韓國、澳洲、印度、西班牙、比利時、英國、法國和新西蘭，令樂施毅行者成為一個發源自香港的國際大型遠足籌款盛事。

樂施毅行者、義工及支援隊在活動中的付出及堅持，與樂施會在世界各地推行扶貧救災項目之決心不謀而合，在民間的支持下不斷成長，使我們更有力量推動政策倡議、人道救援以至世界公民教育，與全球各地的扶貧夥伴一起向「無窮世界」之目標邁進！

期待今年 11 月 15 至 17 日在樂施毅行者的起點和終點見到大家！

余志穩、

樂施會  
署理總裁  
余志穩



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

無窮世界  
World  
Without  
Poverty





健康局長  
AARON KWOK

## 動·靜健康生活 通通有賞

「AIA Vitality 健康程式」是一項反傳統保險概念的健康計劃，以獎賞鼓勵客戶投入健康生活。

投保指定AIA Vitality特選保險產品並成為會員\*，即享保費9折\*或10%額外保障\*，以及一系列合作夥伴提供的獎賞和優惠。透過日常生活作簡單運動和健康飲食，就可以儲分升級，獲享更多優惠及豐富獎賞。

\*受條款及細則約束，詳情請參閱aia.com.hk

聯絡您的財務策劃顧問

熱線 2232 8282 (香港) 0800 315 (澳門) | [aia.com.hk](http://aia.com.hk)

    AIA Hong Kong   AIA\_HK\_MACAU 

**AIA Vitality**  
健康程式

CELEBRATING  
**100**  
YEARS



健康長久好生活



## 首席贊助機構 AIA 獻辭

2019 是 AIA 連續第五年以「AIA Vitality 健康程式」名義，擔任「樂施毅行者」的首席贊助機構。我們積極提倡健康生活，希望透過全力支持這項香港最大型的遠足籌款活動，號召更多市民踏上健康旅程。

「毅行高手在民間」是今年「樂施毅行者」的主題，活動的目的是激發參加者的堅毅精神，努力不懈，克服賽道上重重難關，衝過終點。這與「AIA Vitality 健康程式」的理念互相呼應，只要在日常生活中養成一個小小習慣，持之以恆，我們都可以為自己的健康人生帶來重大改變。

過去四年來，AIA 一直是參加人數最多的企業團隊，與其他毅行健兒一起發放健康正能量。我們去年更籌得破紀錄的逾 190 萬港元善款，榮獲「全場冠軍」的殊榮。

今年適值友邦保險慶祝成立 100 週年，我們對「樂施毅行者」的支持參與，正好為百年誌慶里程碑增添獨特的意義。今年我們派出 50 支隊伍參賽，連續五年成為參加人數最多的企業團隊。AIA 員工和財務策劃顧問將會群策群力，參與及支持這項善舉。

隨著我們與香港一起邁向下一個豐盛的世紀里程，AIA 期望為促進社會福祉作出更大努力，鼓勵大家活出「健康長久好生活」。



友邦香港及澳門  
首席執行官  
顧培德

**AIA Vitality**  
健康程式



請立即下載  
Please Download



陳安立  
Brian Chan  
ViuTV 藝人 / Artiste

陳文霞  
Samantha Chan  
資深樂施超級毅行者  
Experienced Oxfam  
Super Trailwalker



# 行者無限 四人行 挑戰無窮 無極限

CHALLENGING LIMITS TOGETHER



Download on the  
App Store



ANDROID APP ON  
Google play



# 目錄

## 活動資訊

|                     |    |
|---------------------|----|
| 引言（包括新事項）           | 7  |
| 重要日期                | 9  |
| 簡介會                 | 11 |
| 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

|                |    |
|----------------|----|
| 毅行路線           | 27 |
| 全新計時系統         | 29 |
| 檢查站距離及高度圖      | 30 |
| 檢查站逐個數         | 31 |
| 路線改動（九號檢查站往終點） | 36 |
| 前往終點的交通        | 38 |

## 準備及訓練

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 參考時間表                                 | 39 |
| 建議裝備清單                                | 41 |
| 飲食補給                                  | 43 |
| 保護環境 愛惜大自然                            | 44 |
| 綠色毅行 及 Green <sup>4</sup> Trailwalker | 45 |
| 準備及訓練                                 | 46 |
| 訓練                                    | 47 |
| 醫療提示                                  | 49 |
| 支援隊伍                                  | 50 |
| 安全守則                                  | 52 |

## 其他

|             |    |
|-------------|----|
| 免責聲明        | 54 |
| 紀念品 / 聯絡樂施會 | 55 |

## 關於樂施毅行者

|         |    |
|---------|----|
| 歷屆樂施毅行者 | 56 |
| 歷年紀錄    | 58 |
| 全球時間表   | 59 |
| 其他協助機構  | 60 |



# 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](http://asiamiles.com)



# 活動資訊

## 引言

歡迎您參加「樂施毅行者 2019」！「樂施毅行者」是一項極具挑戰的團隊活動。參加者必須四人一隊於 48 小時內橫越 100 公里之大部分麥理浩徑及其他接續路段。

此小冊子將為您介紹有關參加「樂施毅行者 2019」的各項資料及安全守則，請細心閱讀。希望您有您支持，活動得以順利進行。

「樂施毅行者」去年共有 4,866 名參加者從北潭涌出發，當中超過 87% 順利走畢全程 100 公里，籌得 3,200 多萬港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 55 頁，查詢時請說明隊伍編號。

**樂施毅行者 2019 – 全新事項詳載於下列各頁，敬請仔細閱讀**

- 1) 新終點及交通資料 – 第 35 及 38 頁
- 2) 新計時系統 – 第 29 頁
- 3) 路線改動詳情 – 第 36 及 37 頁

## 日期、時間、地點

「樂施毅行者 2019」將於 11 月 15 日（星期五）至 17 日（星期日）舉行。路線全長 100 公里，起點在西貢北潭涌，終點遷往屯門的珠海學院。

本年度「樂施毅行者」隊伍名額如下：

| 隊伍類別                                  | 隊號                                       | 登記時間<br>(11 月 15 日) | 出發時間<br>(11 月 15 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<br>b. 特定籌款額隊伍<br>c. 贊助或協助機構隊伍 | 0301-0580                                | 09:30-10:30         | 11:00               |
| 公開隊伍                                  | 0581-0850                                | 11:00-12:00         | 12:30               |
|                                       | 0851-1120                                | 12:30-13:30         | 14:00               |
| 「行者無限」<br>Infinity Walker (新！)        | 首 100 隊完成「行者無限」手機應用程式內的特定任務隊伍，隊伍編號由大會分配。 |                     |                     |

1. 所有參加隊伍必須按隊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，大會有權更改路線或取消活動。



新世代·新動力

CLP 中電

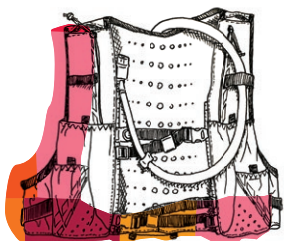
# 成就 可靠供電





## 重要日期

| 日期               | 活動                                       |
|------------------|------------------------------------------|
| 5月7至23日          | 公開組隊伍報名                                  |
| 6月4日             | 公開組抽籤結果公佈                                |
| 6月5日至7月3日        | 隊伍登記階段                                   |
| 6月21日            | 精英隊伍分享會(與毅行教室協辦)                         |
| 6月23日            | 精英隊伍訓練班(與毅行教室協辦)                         |
| 8月至11月           | 參加者可索取或下載活動資料<br>(指定索取地點將會另行通知,亦可瀏覽大會網站) |
| 8月10日            | 粵語簡介會及物理治療須知                             |
| 8月17日            | 英語簡介會(上午)及普通話網上簡介會(下午)                   |
| 8月26日            | 提交隊伍退出截止日期                               |
| 10月15日或以前        | 提交確定隊員資料                                 |
| 10月21至27日        | 領取參加隊伍紀念品<br>(包括T恤及其他紀念品,詳情稍後另有電郵通知)     |
| 10月16日至11月8日     | 逾期更換隊員第一階段(每位手續費港幣200元)                  |
| 11月9日至15日(活動日)   | 逾期更換隊員第二階段(每位手續費港幣500元)                  |
| 11月15日至17日       | 活動日                                      |
| 12月17日           | 遞交捐款截止日期                                 |
| 2020年2月(待定)      | 頒獎典禮(得獎者將獲邀出席)                           |
| 2020年復活節假期期間(待定) | 扶貧項目考察之旅(詳情見第13頁)                        |



# STAY COOL STAY PROTECTED

 Columbia



F.K.T.™ II  
SHORT SLEEVE



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。



樂施毅行者2019指定服裝

Cityplaza II 太古城中心二期 · Times Square 時代廣場 · Sogo 崇光百貨 Causeway Bay 銅鑼灣 · Pacific Place II 太古廣場二期 · Shun Tak Centre 信德中心 · Port Centre 利港中心 · Windsor House 皇室堡 · K11 · Langham Place 朗豪坊 · Festival Walk 又一城 · Plaza Hollywood 荷里活廣場 · Telford Plaza I 德福廣場一期 · 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 葵芳新都廣場 · Yuen Long Plaza 元朗廣場 · Tuen Mun Town Plaza I 屯門市廣場一期 · Citygate 東薈城 · 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



Columbia\_HK



Columbia香港

## 簡介會

建議「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10日(星期六)下午2時至6時<br>香港鰂魚涌英皇道734號友邦香港大樓6樓<br>(鰂魚涌港鐵站C出口) |
| 英語簡介會及物理治療須知 | 8月17日(星期六)上午10時至下午2時<br>香港北角馬寶道28號華匯中心17樓<br>(北角港鐵站A4出口) |
| 普通話網上簡介會     | 8月17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。





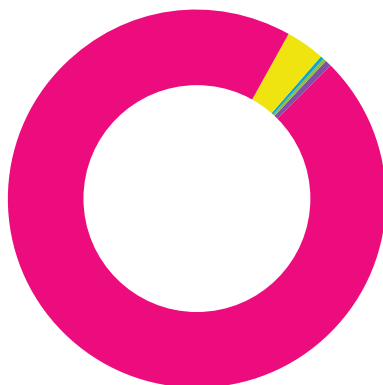
## 樂施會如何運用籌得的款項？

「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 6 億港元，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。

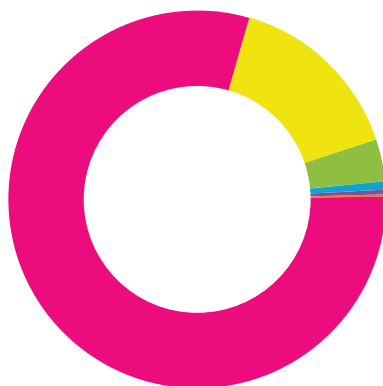
請利用大會提供的籌款網頁或籌款錦囊，向你的贊助人募捐。籌款愈多，受惠者愈多，努力啊！

### 2018-19 年度樂施會的收入及支出分佈：

| 收入          | 港幣千元           | %             |
|-------------|----------------|---------------|
| ● 公眾捐款      | 223,915        | 95.6%         |
| ● 香港特別行政區政府 | 8,211          | 3.5%          |
| ● 其他收入      | 897            | 0.4%          |
| ● 樂施商店收入    | 680            | 0.3%          |
| ● 利息及投資     | 405            | 0.2%          |
| 總收入         | <b>234,108</b> | <b>100.0%</b> |



| 支出       | 港幣千元           | %             |
|----------|----------------|---------------|
| ● 項目     | 177,373        | 79.7%         |
| ● 籌款     | 34,303         | 15.4%         |
| ● 管理及行政  | 8,114          | 3.6%          |
| ● 樂施商店支出 | 1,665          | 0.7%          |
| ● 匯兌差額   | 788            | 0.4%          |
| ● 投資損失   | 542            | 0.2%          |
| 總支出      | <b>222,785</b> | <b>100.0%</b> |



盈餘

**11,323**

樂施會超過九成收入來自公眾捐款，我們承諾定必盡用、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 | 2020 年 4 月 (待定)                                        |
| 地點 | 待定                                                     |
| 費用 | 約港幣 8,000 - 10,000 元 (包括來回機票、當地交通、住宿和膳食。<br>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                                |
| 詳情 | 將於 2019 年 12 月公佈                                       |

透過扶貧項目考察之旅，參加者可親身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。

