

乐施毅行者2019 活动须知

10/08/2019

乐施毅行者2019 – 全新事项

- 新终点 – 屯门珠海学院 (历史上最长 – 100.8公里)
- 路线改动 – 九号检查站 至 终点
- 新计时系统

全球乐施毅行者历史 2019

1981	「毅行者」是驻港啱喀兵的训练活动， 首届 筹得港币80,000元
1986	乐施会首次成为合办机构，活动首次公开让市民参加， 100队 共筹得港币208,000元
1997	乐施会成为主办机构 ， 701队 共筹得港币11,640,198元
1999	开始发展为国际筹款活动
2019	在14个城市举行



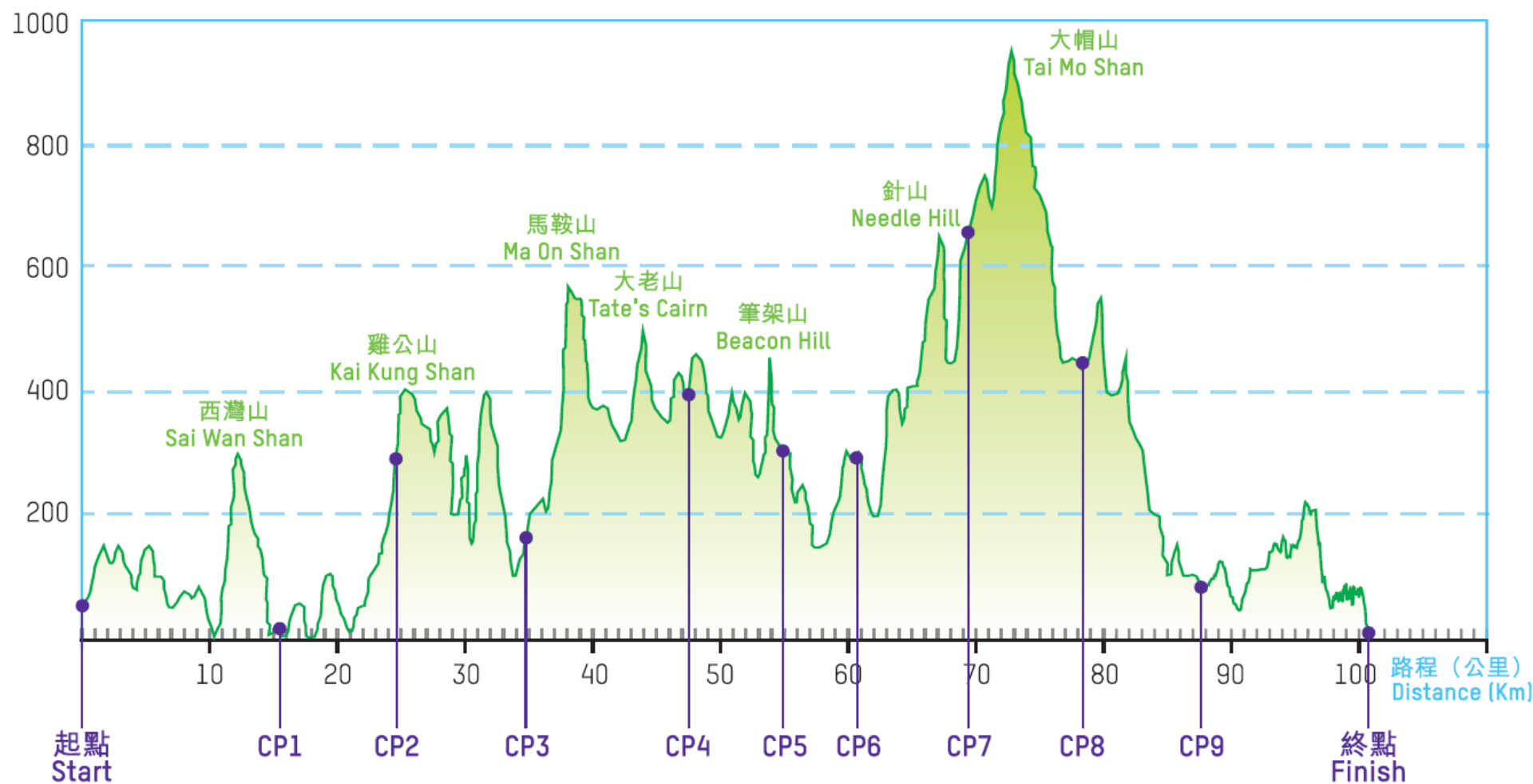
乐施毅行者路线图



乐施毅行者路线高度图

一共翻越 **23个山岭** 总爬升 **4,550米 = 14,928呎**

高度 (米) Height (m)

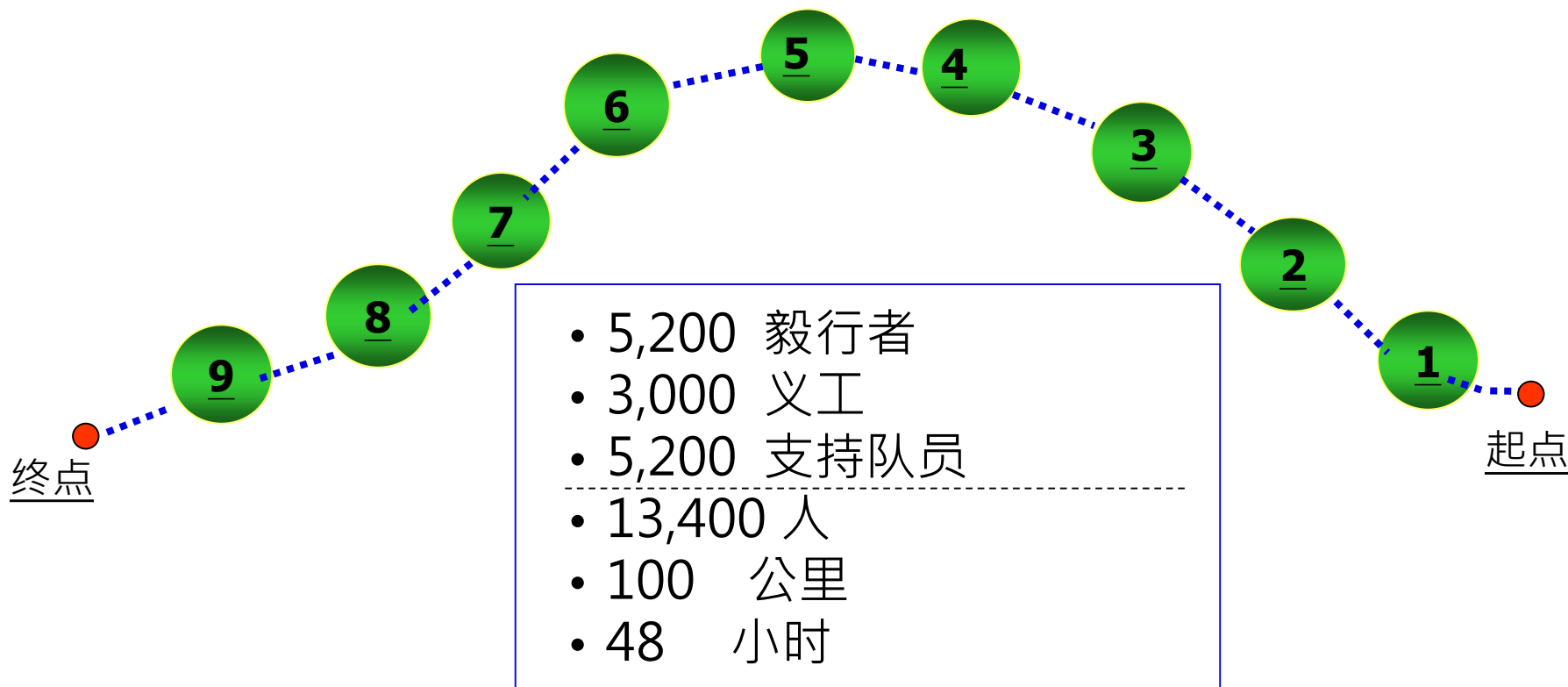


乐施毅行者

安全 开心 完成全程

- 临时帐篷
- 电力
- 电讯网络+计算机

- 食水/食品
- 临时洗手间
- 医疗站
- 枱檯灯油火蜡



以终为始
(begin w/ an end in mind)



2019主題

毅行高手在民間

Ordinary People doing the Extraordinary

華文



葉錦有 (葉Sir)

前馬車路車隊，20年前帶領無數跑友同工、家長、校友及學生，在毅行路上共同成長，從未間斷。

蘇永權 (耀祖)

以一雙巧手繼父業在「毅行特勤」幹了近30年的匠人，毅行最快時間為14小時17分，亦為年度最佳毅行者2018冠軍。

ALELI PENA

EDEN MARCIANO

TEAM - MAID OF HEART AND SOLE

團隊由兩位專業及兩位初學者組成毅行隊伍，她們選擇將每月的員工餐費全數捐予路跑訓練，亦獲業主大力支持，去年全隊以近25小時完成。

MILKHATUS SHOLIKAH

RUSINAH

林潔敏 (阿LO)

仕職歷年超過20年，選擇以跑山作為他平穩中尋找休息的心靈出口，毅行最快時間為15小時。

www.oxfamtrailwalker.org.hk

[facebook.com/oxfamtrailwalkerhk](https://www.facebook.com/oxfamtrailwalkerhk) | 2520 2525



世界
Work
Without
Borders

樂施毅行者 15-17 / 11 / 2019 | 請捐款支持於貧困中掙扎的小農

官方贊助



地區支援機構



其他贊助



電訊局特許業務公司

正式贊助



指定供應商



指定工程顧問



指定物業管理



指定戶外用品店



指定雜貨管理



指定裝備



指定飲品



其他指定機構



Photo: Irfan Hossain / iStock, Stephen Lawrence / iStock, Tim Hurrell / iStockphoto

活动日期

2019年11月15 – 17日

主办机构



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

首席赞助

AIA Vitality
健康程式

活动路线

路线图

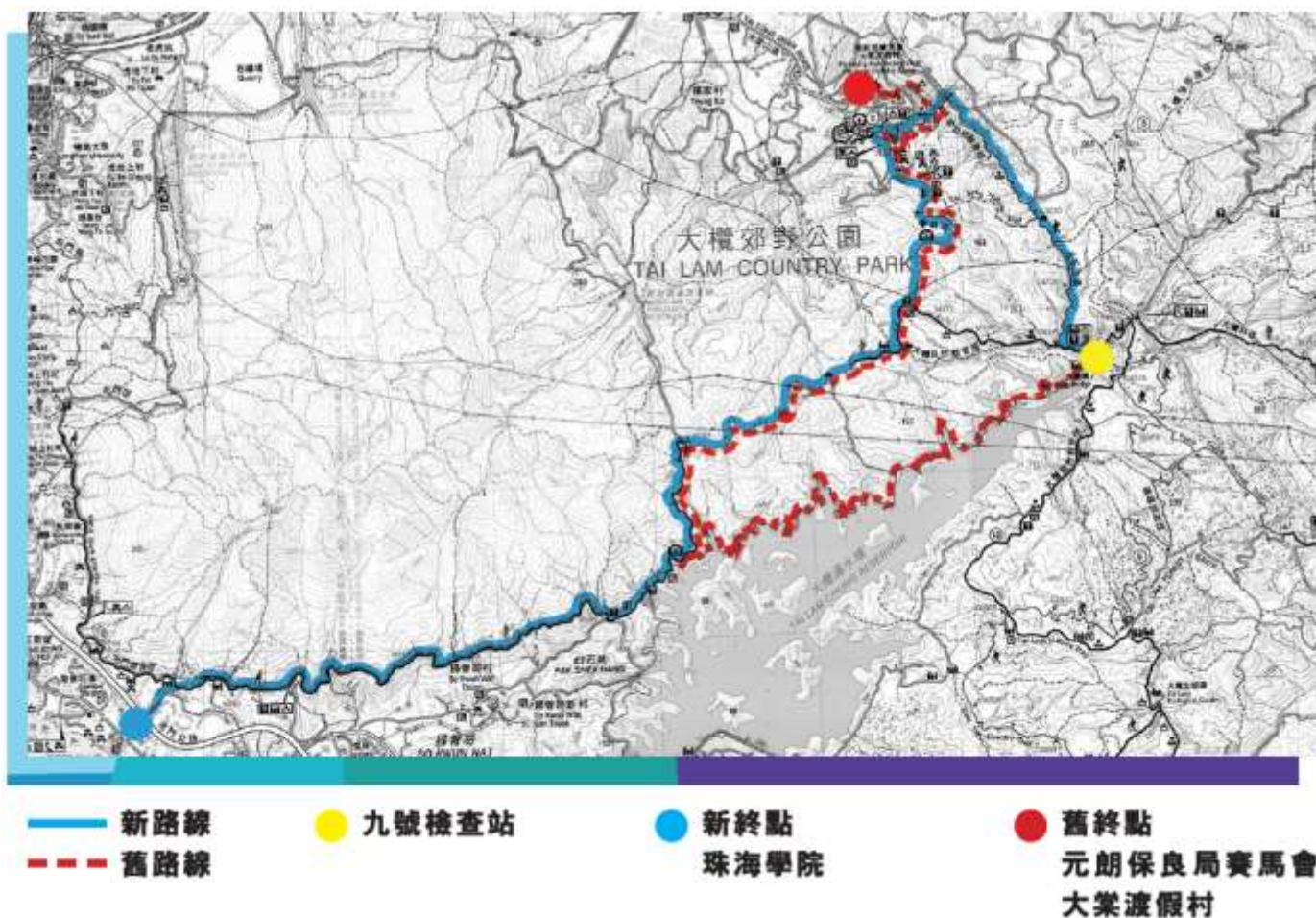


活动路线

- 起点：西贡北潭涌
- 终点 (今年全新)：屯门的珠海学院
- 首87.7公里 = 麦理浩径第1-9段 (M001 – M174)
- 尾13.1公里 =
经元荃古道(C6119-C6124)，接大榄林道，再接返麦理浩径往终点 (M178 – M193 + 大会路径指示)
- 九号检查站后路线涉及上山路段，甚具挑战性

9号检查站 往 终点 路线

路线改动：沿麦理浩径，行至标距柱M175前，转入元荃古道至大棠烧烤场，左转上大榄林道重返麦理浩径M178至M193，经青盈路往终点珠海学院(屯门)



- 所有参加者必须亲身熟习路线，尤其是乐施毅行者第10段
- 参加队伍应紧随活动路径前进，严禁另走快捷方式。大会将会严正处理快捷方式问题，并会作出突击检查，参加队伍若被发现违规，其完成时间将被加时作处罚。

活动守则

活动守则

- 四人一队，共同进退，一同报到
- 48小时内完成100公里
- 尽力争取队际证书
- 每队必须筹款不少于港币7,600元
(惟特定筹款额队伍则须筹款不少于港币72,000元)。



更换队员

階段	手續費 (每名新隊員)	程序
提交確定隊員資料階段 6月5日至10月15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
逾期更換隊員第一階段 10月16日至11月8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
逾期更換隊員第二階段 11月9至15日	港幣 500 元	由11月9日起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。

- 如需于10月15日后更换队员，请于10月16至11月8日办理手续及缴付每名新队员港币200元之手续费。

更换队员 (续)

- 所有更换队员手续费一经缴交恕不发还。
- 手续费并非捐款，不可用作申请税项宽减。
- 请在存款证明正本写上队号，连同更换队员表格寄交乐施会。表格可于网站内下载。
- 如需于11月9日起更换队员，请于活动当日办理手续及即场缴付现金每名新队员港币500元之手续费。
- 请注意公开组别（经抽签入队）的队长不能更换。
- 应尽量避免于活动前一个月更换队员，更不适合在活动当日临时更换队员。

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

活动前退出

- 已获确认参加资格的队伍如欲退出，应及早于**2019年8月26**日前，**以书面通知乐施会**，以便大会安排轮候队伍补上。

8 月 26 日或之前以書面通知退出

毋須籌款

8 月 27 日至 11 月 8 日以書面通知退出

必須籌款：

港幣 3,800 元

港幣 36,000 元 (特定籌款額隊伍)

由 11 月 9 日起至活動當日臨時退出 / 缺席

必須籌款：

港幣 7,600 元

港幣 72,000 元 (特定籌款額隊伍)

领取乐施毅行者资料及纪念品

活动资料及纪念品	派发时段	派发详情	派发地点
印刷品 包括乐施毅行者手册、A3海报、赞助表格及标题页	8月26日开始派发	所有印刷品均可在： a) 乐施会办公室* 或 b) 大会赞助商部份(见表二)门市索取或 c) 或随时于网上下载 http://www.oxfamtrailwalker.org.hk/zh-hant/useful-documents/	大会赞助商包括： Columbia Protrek Nature's Village
毅行装备指南(优惠券小册子)	8月26日开始派发	凡已付登记费参加者，可亲身或授权其他人于乐施会办公室领取。 每队最多可获发五本。(包括一本予支持队队长) 领取时，均需提供a) 队伍编号 及 b) 队长姓名以确认队伍资格。	*乐施会办公室 香港北角马宝道28号华汇中心9楼 星期一至五，上午9时至下午1时；下午2时至6时 (公众假期除外)

领取乐施毅行者资料及纪念品

活动资料及纪念品	派发时段	派发详情	派发地点
参加队伍纪念品 包括乐施毅行者全新环保餐具套装、由Columbia赞助的速干T恤及AIA纪念品各四份 (为响应环保，队长/队员可以选择将环保餐具套装或速干T恤捐赠予乐施会作义卖之用)	于10月21-27日派发	凡已付登记费的队伍均获赠本年大会特别派发的环保餐具套装、由Columbia赞助的速干T恤及AIA纪念品各四份。 大会为鼓励所有参加者一同加入保护山野行列，因此由本年起，七号检查站（铅矿坳）将不会派发即弃餐具，参加者需自备餐具以享用杯面。因此，大会今年特别赠送环保餐具套装，希望大家不论在山野或日常生活，也能继续减少使用即弃物品。 参加队伍可亲身或授权他人于乐施会办公室领取纪念品。领取时，均需提供a) 队伍编号 及 b) 队长姓名作确认。如由授权者领取，请出示贵队长的身份证副本或以手机出示电子副本以便确认。 有关详情将于派发前以电邮通知。	*乐施会办公室 香港北角马宝道28号华汇中心9楼 10月21-25日 星期一至五，上午9时至下午1时；下午2时至6时 10月26-27日 星期六至日，上午10时至下午6时

起点登记时间表

隊伍類別	隊號	登記時間 (11 月 15 日)	出發時間 (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 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	11:00-12:00	12:30
	0851-1120	12:30-13:30	14:00
「行者無限」 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。		

所有隊伍必須于指定出发时间前30-45分钟完成登记程序，未经大会同意，队伍不得擅自更改出发时间。

起点收费穿梭巴士 (直达北潭涌)

- 大会将安排**收费穿梭巴士**，在港九不同地点前往起点北潭涌
- 旺角、荃湾、钻石山、沙田、湾仔
- 请按队伍出发时间，选购合适时间的车票
- 每张车票港币40元 (下载「行者无限」即场优惠价30元)



車號 Route No.	出發地點 Pickup Location	出發時間 Departure Time	預計到達時間 Estimated Arrival Time	隊伍起步時間 Teams' Official Start Time
M1	旺角：洗衣街麥花臣球場外 Mong Kok: Sai Yee Street (Outside MacPherson Playground)	06:00	07:00	08:00
M2		06:45	07:45	09:30
M3		08:45	09:45	11:00
M4		10:15	11:15	12:30
M5		11:45	12:45	14:00
T1	荃灣：綠楊坊 (西樓角路，近港鐵站B2/B3出口) Tsuen Wan: Luk Yeung Galleria (Sai Lau Kok Road, Tsuen Wan MTR Station Exit B2/B3)	06:00	07:00	08:00
T2		06:45	07:45	09:30
T3		08:45	09:45	11:00
T4		10:15	11:15	12:30
T5		11:45	12:45	14:00
W1	灣仔：灣仔港鐵站A4/B1出口 (近中旅社) Wanchai: Wanchai MTR Exit A4/B1 (Near China Travel Service (HK) Ltd)	06:45	07:45	09:30
W2		08:45	09:45	11:00
W3		10:15	11:15	12:30
W4		11:45	12:45	14:00
D1	鑽石山：荷李活廣場馬莎百貨門口 (鳳德道) Diamond Hill: Near Marks & Spencer, Plaza Hollywood (Fung Tak Road)	07:00	07:45	09:30
D2		09:00	09:45	11:00
D3		10:30	11:15	12:30
D4		12:00	12:45	14:00
S1	沙田：排頭街 (港鐵沙田站B出口) Shatin: Pai Tau Street (Shatin MTR Station Exit B)	07:00	07:45	09:30
S2		09:00	09:45	11:00
S3		10:30	11:15	12:30
S4		12:00	12:45	14:00

起点 → 北潭涌

起点登记处位于保良局北潭涌渡假营室内运动场 (**必须于出发时间前30-45分钟完成登记程序)



计时系统 (检查站)



佩戴号码布于当眼处



佩戴手带



四人一队，
于登记到达及询问处纪录



已登记到达队伍，
必须经过检查站出口的计时器材

采用指卡计时系统 (起点及终点)



佩戴号码布于当眼处



佩戴手带



四人一队，
于登记到达及询问处纪录



起点及终点
必须同时通过**计时地毯**

采用电子计时系统

大会采用电子计时系统，所有队伍必须：

- 佩戴腕环
- 号码布必须佩戴于胸前当眼位置而没遮挡
- 队伍抵达各检查站及终点时，必须4人同时到「登记到达及询问处」报到。工作人员会检查号码布及腕环作纪录。

罚时检查点

- 为确保安全及公平起见，大会严禁参加者采用快捷方式。
- 大会将设立两个罚时检查点：
 - 1) 4p：位于四号检查站(基维尔营)及五号检查站(毕架山)之间，近M099 (吊草岩近观坪路位置)
 - 2) 9p：位于九号检查站(吉庆桥)后，麦理浩径M175附近
- 如果四位队员中任何一位被录得时间纪录，整个队伍的总时间将会被加上120分钟。如两个罚时检查点均有纪录，整个队伍的总时间将会被加上240分钟

罚时检查点 (4p)



罚时检查点 (9p)



做个「绿色毅行者」

- 大会于起点、终点及各检查站将**不会派发纸杯**。队伍如需于检查站冲调饮料，必须**自备容器**。
- 七号检查站将不会提供即弃餐具享用杯面**，队伍需自备餐具
- 此外，大会沿途都有设置回收站，参加者应尽量将弃置的物品分类放入回收箱。



活动当日

进入登记大堂前

起步登记：步骤1

- 如欲更换队员，请于大堂外填写「更换队员表格」，并**预备每人港币500元手续费**。请注意：所有公开组队伍均不得更换队长，否则会被取消资格。建议于10月15日前确定所有队员。
- 将预先填写及签署的「**参加者声明及保证**」带到起点 (声明约于11月初邮寄给队长，亦可自行于网站下载)。如未带备「参加者声明及保证」，请到柜台领取一份，必须按大会纪录的队员编号次序填写及签署。



参加者声明及保证

请确保「声明」上的名字
及A (队长), B, C及D(队员)
排列正确

	姓名 (請用英文正楷填寫) Name in BLOCK LETTERS	手帶 Barcode bracelet	簽名 Signature	流動電話 Mobile phone
隊長 Team Leader		A		
隊員二 Member 2		B		
隊員三 Member 3		C		
隊員四 Member 4		D		



樂施毅行者 2019

隊伍編號: _____

1. 參加者聲明及保證

本人現擬參加「樂施毅行者 2017」，謹此聲明並作出保證：

本人確認是自願參加「樂施毅行者 2017」和願意承擔自身的風險及責任。本人將於參加「樂施毅行者 2017」期間或前後，或出發前或於本人未能完成「樂施毅行者 2017」的情況下而退出此活動後，或在住宿期間，或在往返途中，或在其他場合，因意外或不幸事故，或由於由此活動引起或與此活動相關的情況下死亡、受傷、財物損毀、遺失，或遭受任何其他經濟損失或任何隱含之損失，本人將自行承擔一切責任。樂施會（主辦機構）、贊助機構或任何對此活動提供醫療、糧食、物流、資訊科技或其他支援或服務之機構或人士（或任何上述機構 / 人士之董事、僱員、代理人或承辦商，或任何與上述機構 / 人士有關聯之人士），已預就此作出任何賠償或負上任何法律責任。倘若本人在活動期間發生事故，因而導致此活動之主辦機構支付額外費用，本人願意向此活動之主辦機構作出賠償。本人同意樂施會有權在任何時候取消「樂施毅行者 2017」，並毋須事先發出有關通知。

2. 籌款保證

本人謹此聲明並作出保證：

（甲）「樂施毅行者」是一項籌款活動，每支參加隊伍（包括已獲認可參加資格、卻在沒有事先以書面通知大會的情況下未有出發之隊伍），須為樂施會至少籌款港幣 7,600 元（倘本人所屬之隊伍為特選籌款隊伍，則須至少籌款港幣 72,000 元）。本人（以

隊長之捐款，必須達到樂施會所要求之最低捐款。

「2017」而直接或間接籌得之捐款，將悉數撥予樂施會，本人絕不會將有關款項撥予其他

組織。大會將不接納本人及 / 或本人之任何隊友參加日後之「樂施毅行者」活動，

之任何宣傳物品中（包括但不限於樂施會之任何網站），或就樂施會之任何推廣或籌款

隊員參與「樂施毅行者 2017」及其相關活動期間之影像及 / 或聲音進行攝影、攝錄或錄

得或其他影音製品，而事先毋須諮詢任何人或取得任何人批准，亦毋須就此向任何人支付

本人一份或多份的表格（包括電子形式）上所填報之個人資料（以個人資料（私隱）條例

訂明的用途（包括但不限於籌備、推廣或宣傳「樂施毅行者 2017」），本人同意樂施會、贊

助將本人之個人資料發放予其代理人、繼承人、支持機構及其他有關團體以作「樂施毅行者

2017」相關的用途。

5. 參加者健康申報

本人聲明本人精神狀況良好及身體健康，並具有能力應付此活動，及未曾經執業醫生診斷體格不適合參與此活動。

本人聲明在參加表格上提供之資料確實無誤。

備註：此乃中文版本，只供參考，一切內容以英文為準

	姓名 (請用英文正楷填寫) Name in BLOCK LETTERS	號碼布及手帶 Number bib and Bracelet	簽名 Signature	流動電話 Mobile phone
隊長 Team Leader		A		
隊員二 Member 2		B		
隊員三 Member 3		C		
隊員四 Member 4		D		

进入登记大堂

起步登记：步骤2

• 集齐4位队员，在大堂入口处，排队领取以下物品：

1. 号码布及计时感应器
2. 颜色手带
3. 能量食品券



起步登记：步骤3

- 如需更换队员请交回「更换队员表格」并以现金缴付手续费 (每名新队员港币500元)
- 办理登记前，请戴上A、B、C及D号码布及手带，交回已填妥及签署的「参加者声明及保证」
- 检查计算机屏幕上显示为自己的正确编号及姓名
- 拍摄4人队照一张，以用作大会记录，拍照时每人均需展示自己的号码布
- 完成起步登记
- 离开登记大堂前，队伍会测试计时感应器是否正常运作，工作人员会协助更换失效感应器，以确保沿途纪录完整。



起步前，你可以.....

- 盛载饮用水
(请自备水樽)
- 领取能量食品
 - 每位队员可凭换领券免费获得能量食品2包及能量啫喱1包



保护环境

- 所有检查站为**非吸烟区**
- 必须将垃圾带到检查站或放进垃圾箱内并将垃圾分类
- 工作人员会在水樽及能量食品包装上注明队号，如清洁人员或义工在乐施毅行者路径发现任何注有队号的垃圾，**大会将于「乐施毅行者」网站公布违规队伍的队号和队员姓名，以示警戒**



起步区



所有参加者必须按指定出发时间，经过起步区的计时地毯

检查站逐个数

一号检查站：西湾

星期五晚上9时关闭

✚ 醫療站

🚻 廁所



二号检查站：北潭坳



星期六凌晨零时关闭

✚ 醫療站 🧑🧑 廁所

☕ 麵包及熱飲



免费穿梭巴士

往返起点(北潭涌)及 二号检查站 (北潭坳)

(每隔40分钟一班)

11月15日中午12 时(由北潭涌开出)

至晚上10 时 (由北潭坳开出)



三号检查站：企岭下

星期六早上7时关闭

✚ 醫療站

🧑🧑 廁所

☕ 麵包及熱飲



- 支持队伍车辆不能直接驶至此检查站
- 此站入口范围严禁上落车/泊车
- 附近的水浪窝停车场于活动期间封闭，支援队伍车辆只准在此处上落客或起卸货物



三号检查站：企岭下

现场实况



检查站可能非常挤拥，须长时间等候，请互相忍让，
发挥支援队伍最大能力：支持参加者完成毅行路程！

四号检查站：基维尔营

星期六下午3时关闭

✚ 醫療站

🧑🧑 廁所

🍞☕ 麵包及熱飲

大会于繁忙时间提供中式热汤



四号检查站：基维尔营 沙田坳道－临时交通管制措施 (观坪路)



四号检查站：基维尔营 沙田坳道－临时交通管制措施 (狮子亭)

位于四号及五号检查站之间的沙田坳道介乎狮子亭至扎山道与飞鹅山道交界的路段，将于11月15-16日期间实施交通管制，严禁泊车。**所有车辆在指定范围只准上落乘客或起卸货物。**



四号检查站：基维尔营 沙田坳道－临时交通管制措施



五号检查站：毕架山

星期六下午5时关闭



醫療站



廁所



到达六号检查站前

- 参加者及支持队伍必须利用天桥横过大埔公路



六号检查站临时交通管制措施

金山路将于
活动期间实
施临时交通
管制



乐施会建议支持队伍可将车辆停泊于大埔公路琵琶山段近天桥附近之公众停车场，支持队伍亦可乘坐公共交通工具前往该路段落车，然后步行前往六号检查站支持区（约需步行3公里）。



六号检查站：走私坳警察射击场

星期六晚上9时关闭

✚ 醫療站

🚻 廁所

☕ 麵包及熱飲



- 大会已联络饮食集团于繁忙时间提供乌冬、饭团及能量饮品
- 数量有限，派完即止



七号检查站：铅矿坳

星期日凌晨1时关闭

✚ 醫療站

🚻 廁所

☕ 麵包及熱飲

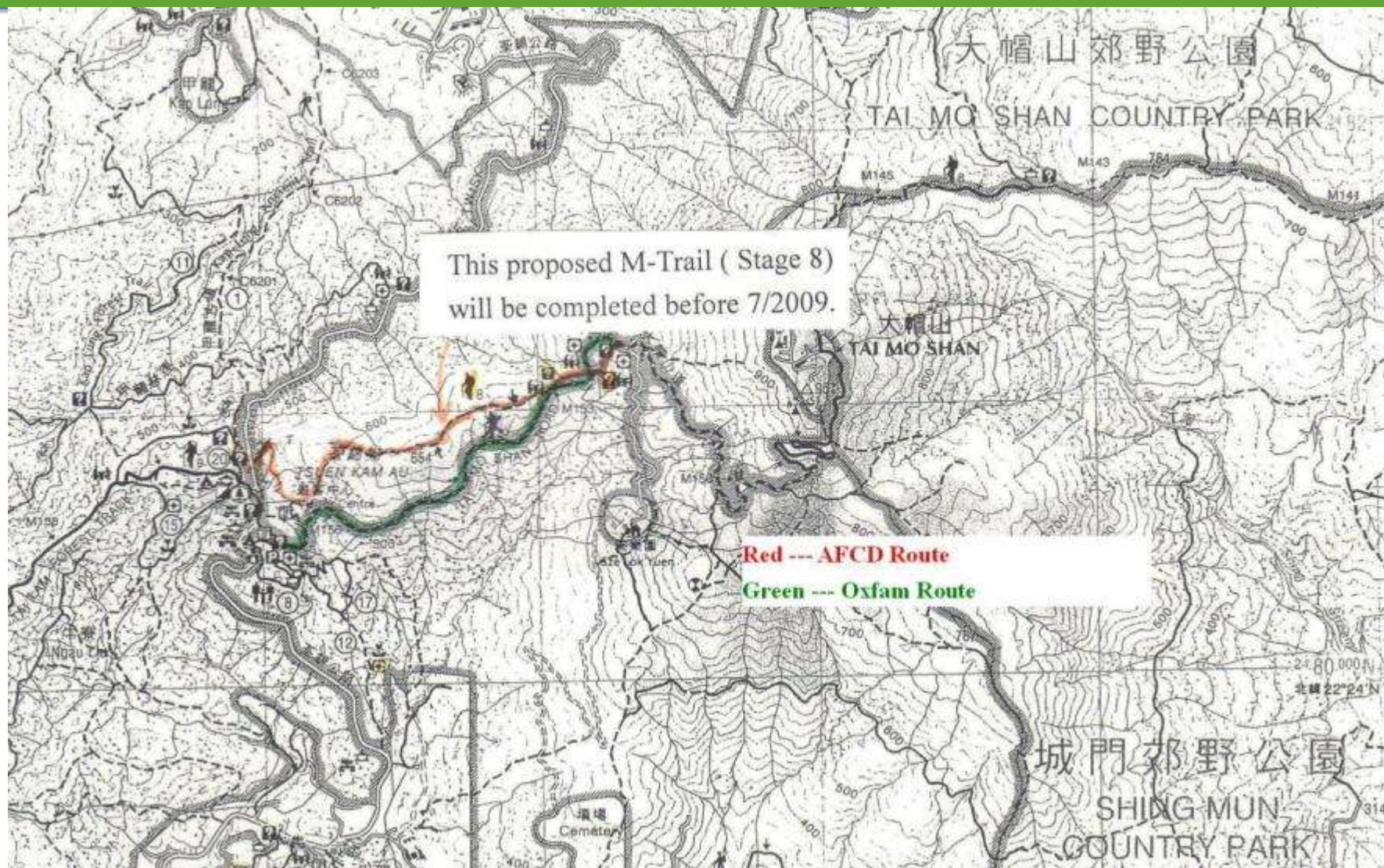


渔护署于2009年起更改部份麦理浩径

乐施毅行者将使用旧有路线
=由标距柱M153沿大帽山道(车路)往8号检查站



渔护署于2009年起更改部份麦理浩径



八号检查站：大帽山访客中心

星期日早上7时关闭

✚ 醫療站

🧑🧑 廁所

🍞☕ 麵包及熱飲



八号检查站交通管制安排

- 活动期间，警方会因应情况于大帽山道实施道路交通管制
- 道路交通管制期间，**所有支持队伍车辆禁止驶进大帽山道**



八号检查站交通管制安排

大会强烈呼吁支持队伍**不要驾车前往八号检查站**。前往荃锦公路及大帽山的车辆**切勿违例泊车**，并**遵守警方指示**，否则车辆可能被**检控及拖走**

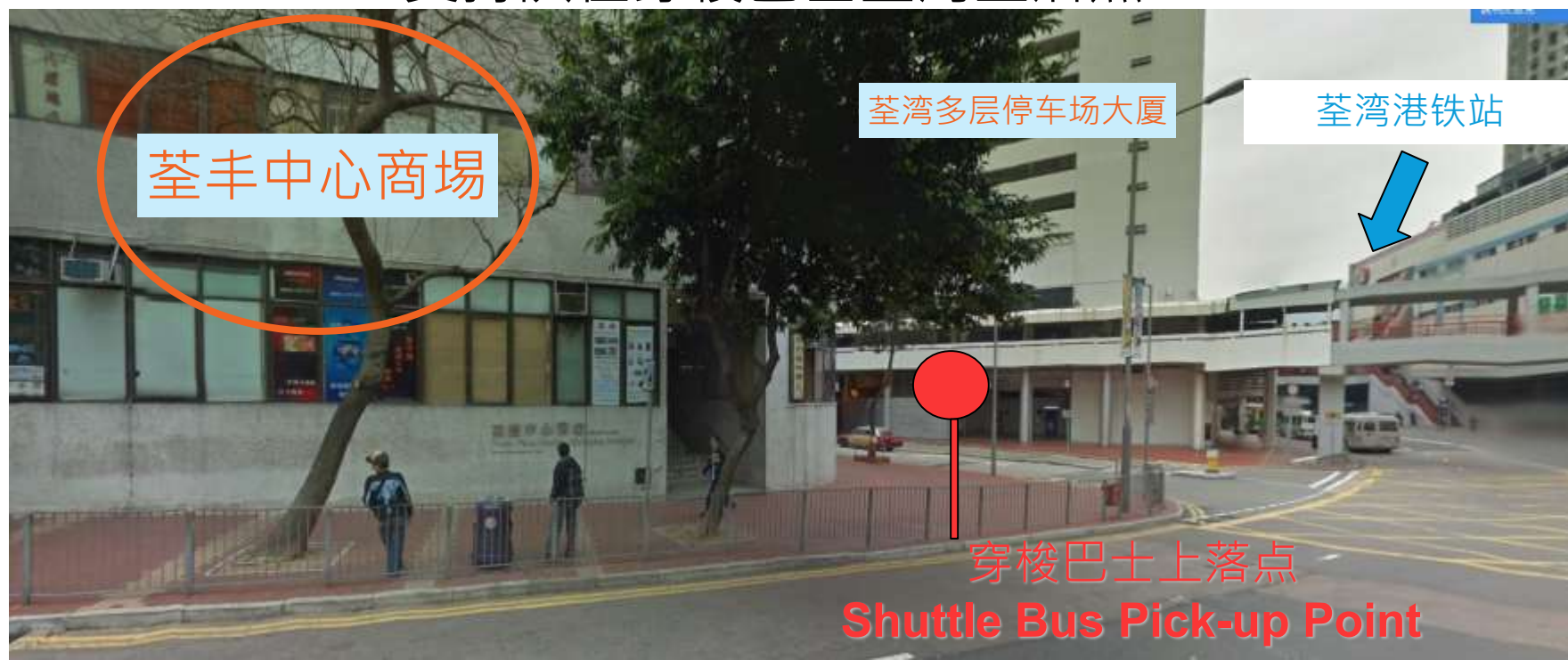


八号检查站泊车及穿梭巴安排

(支援队伍留意!)

- 大会强烈呼吁支持队伍使用公共交通工具或乘坐大会免费穿梭巴士往返八号检查站支持区及荃湾地铁站
- 11月15日下午4时至11月16日晚上11时

支持队伍穿梭巴士荃湾上落点



九号检查站：大榄涌水塘

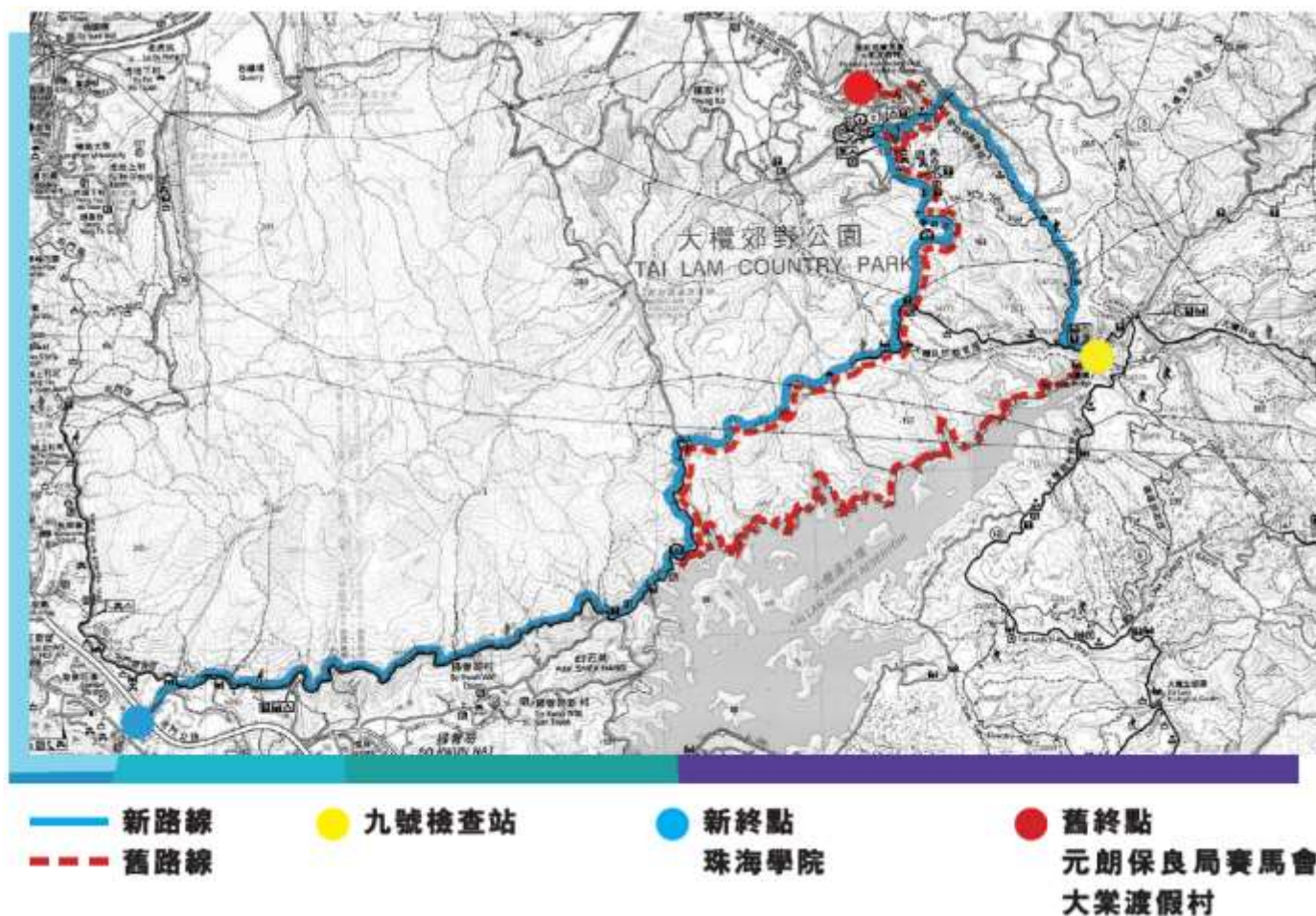
星期日上午10时关闭

✚ 醫療站 🚻 廁所 🍞☕ 麵包及熱飲



九号检查站往终点路线

路线改动：沿麦理浩径，行至标距柱M175前，转入元荃古道(C6119)至大棠烧烤场，左转上大榄林道重返麦理浩径M178至M193，经青盈路往终点珠海学院(屯门)



九号检查站 → 往终点

请留意，必须沿麦径到元荃古道入口



九号检查站 → 往终点

沿麦径至元荃古道路口(M175前 > C6119交界)，右转入元荃古道



活动路线改动

(九号检查站往终点 详细路线)



標距柱 M174 之後

當參加者於九號檢查站登記後，請沿麥理浩徑前進。



指示牌 C6119 與 M175 之間

前進至元荃古道路口 C6119，右轉進入元荃古道，繼續往元朗大棠方向前進。

活动路线改动

(九号检查站往终点 详细路线)



沿元荃古道行走 (C6119 - C6124)

當遇上分岔位，往元荃古道（自然教育徑方向）。



沿元荃古道行走 (C6119 - C6124)

當遇上分岔位，往元荃古道（大棠自然教育徑方向）。

活动路线改动 (九号检查站往终点 详细路线)



沿元荃古道行走 (C6119 - C6124)

當遇上分岔位，往元荃古道（自然教育徑方向）。



沿元荃古道行走 (C6119 - C6124)

當遇上分岔位，往元荃古道（大棠燒烤區）。

活动路线改动 (九号检查站往终点 详细路线)



到達大棠燒烤場後，左轉沿大棠山道往上向大欖林道方向前進。



沿大欖林道前行，遇分岔位轉右，接回麥理浩徑 M178 繼續前進至 M193。

活动路线改动 (九号检查站往终点 详细路线)



標距柱 M193 至 M194 之間

沿麥理浩徑第 10 段前進，經過 M193 後約 320 米，左轉進入閘口。



沿樓梯行至青盈路
(此處梯級較高，請特別留意)

活动路线改动

(九号检查站往终点 详细路线)



右轉入青盈路再向前行 600 米，即到達珠海學院終點登記處。由於此路段非常接近住宅區，請盡量保持安靜，尤其是晚上至凌晨時段。



珠海學院正門衝線

冲线啦~

冲线一刻



冲线一刻



完成一百公里后的你.....



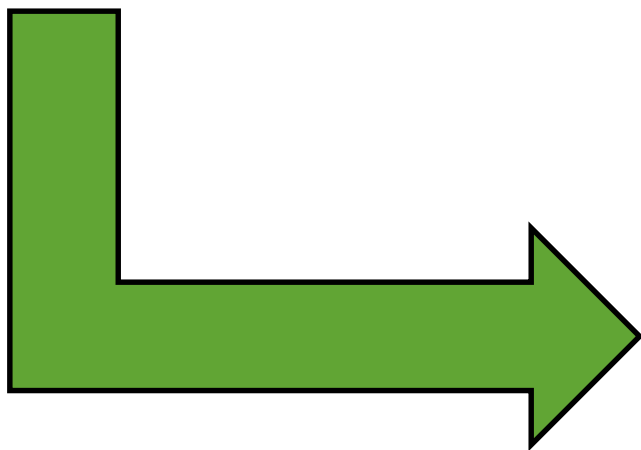
终点 - 珠海学院 (屯门)



终点登记



终点大堂



终点安排

- 每队完成全程的时间，将以该队最后一名成员抵达终点的登记时间为准
- 冲线后，向终点登记处的工作人员展示号码布及腕环，工作人员会纪录活动完成



樂施毅行者
OXFAM
TRAILWALKER
2019

全隊完成紀錄
FULL TEAM FINISH SLIP

隊號 TEAM NO.: 0285

隊伍完成時間 TEAM FINISHING TIME

16 / 11 12 : 3 3 AM / PM

如已列印以下項目，請在方格內加上副號。
Please tick in ☐ if the below items had been printed.

1. 證書 Certificate ☐

2. Green⁴ Trailwalker 徽章 Mark of Green⁴ Trailwalker ☐

SIAC Lost - A ☐ B ☐ C ☐ D ☐



领取证书

- 每队完成终点登记，可在30分钟后，在台前向工作人员直接领取证书，便可离场；**或**
- 如欲上台由嘉宾颁发，需在领取证书后，另外向工作人员登记，安排轮候上台
- 大会有机会向队伍查询通过检查站的纪录，敬请配合



领取证书

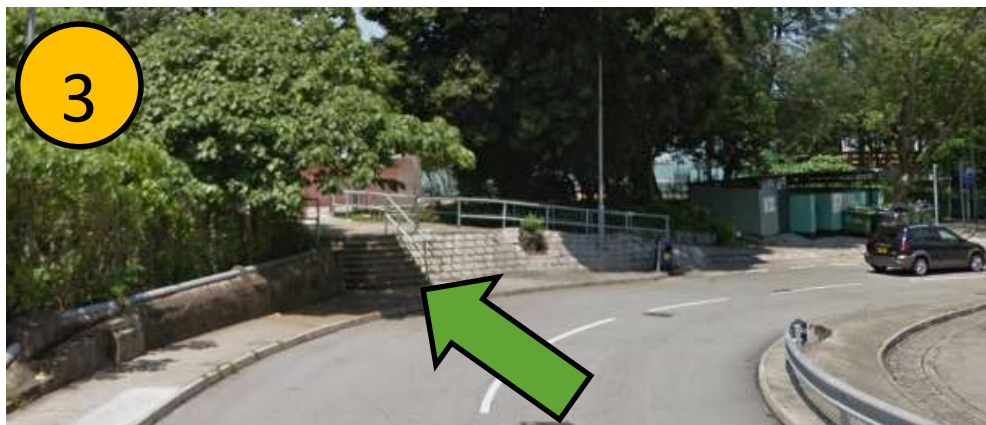


终点提供...

- 饮品
- 面包（限时供应）
- 询问处、纪念品售卖
- 证书颁发
- 医疗服务
- 免费穿梭巴士
(由星期六上午7时 至
星期日上午7时)



终点 附近设施 - 冲身 (旧咖啡湾泳滩)



沿楼梯入旧咖啡湾泳滩

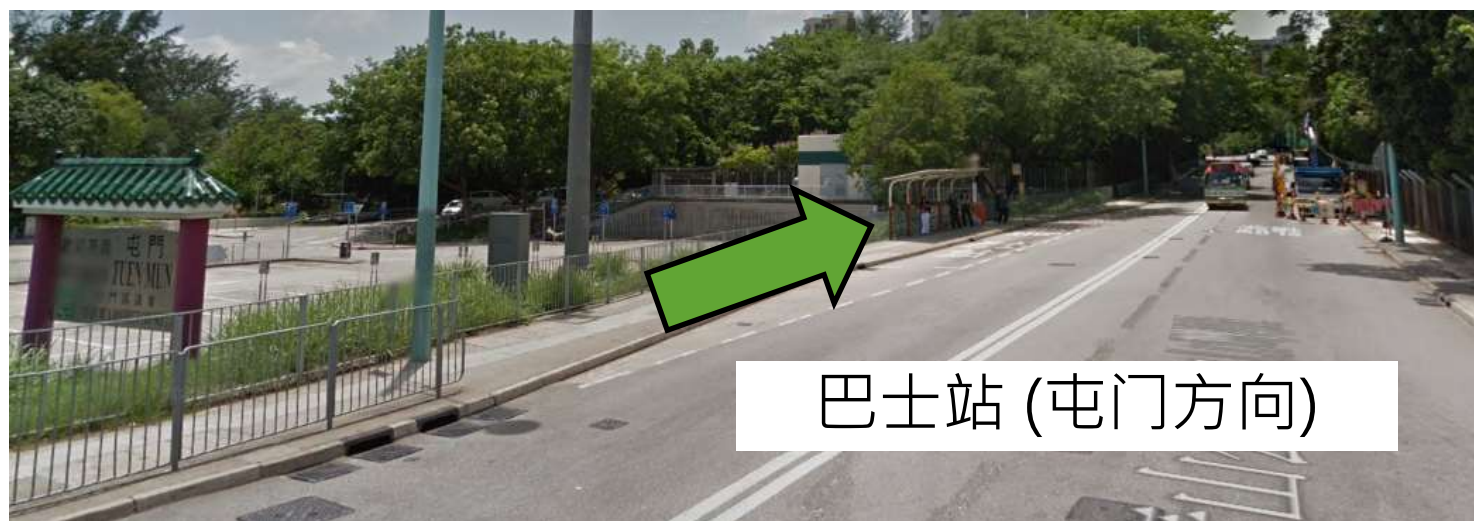
终点 附近设施 - 住宿 (黄金海岸酒店)

- 乐施毅行者优惠价预订黄金海岸酒店
- 房间优惠期：11月12日至19日
- 房间类别：豪华海景客房 (两张单人床)*
- 价钱：港币980 (星期日至五) / 港币1080 (星期六) (另需加10%服务费)
- *优惠房间每日50间，先到先得。预订优惠期至9月30日。

预订房间网页



终点 附近设施 – 往返港九、屯门车站



前往终点公共交通工具

请特别注意：

由于终点珠海学院并无泊车设施，加上附近公共车位严重不足，**大会强烈呼吁所有前往终点的人士使用公共交通工具**，避免驾车而造成该区交通严重挤塞。大会希望所有人士通力合作，尽量减低对区内人士的影响或造成不便。再次衷心感谢大家的支持及体谅！

珠海學院交通路線圖



下車站：咖啡灣

巴士

由港島至屯門：
962, 962B
由九龍至屯門：
52X, 252B, 261B
由新界 / 大嶼山至屯門：
53, 61M, K51, K53, A33

綠色專線小巴

屯門河傍街 < > 咖啡灣
(中途站)：43、43B、43S

青衣站公共小巴總站
(青衣城) < > 咖啡灣 (中途站)：140M

紅色專線小巴

佐敦道白加士街 < > 屯門
及元朗

的士

珠海學院 < > 港鐵荃灣站
(車資約港幣 140 元)

珠海學院 < > 港鐵青衣站
(車資約港幣 190 元)

珠海學院 < > 港鐵屯門站
(車資約港幣 40 元)

终点免费穿梭巴士

路线: 往返终点及港铁荃湾西站 (上落位置稍后公布)

服务时间

终点 > 港铁荃湾西站	行走时段：16/11 (六) 07:00 – 17/11 (日) 07:00
16/11, 07:00 – 14:00	每隔30分钟一班
16/11, 14:15 – 17/11, 02:00	每隔15分钟一班
17/11, 02:30 – 07:00	每隔30分钟一班

港铁荃湾西站 > 终点	行走时段：16/11 (六) 07:30 – 17/11 (日) 07:00
16/11, 07:30 – 14:00	每隔30分钟一班
16/11, 14:15 – 17/11, 02:00	每隔15分钟一班
17/11, 02:30 – 07:00	每隔30分钟一班

检查站设施

检查站登记

四人必须共同进退，于各个检查站关闭前，
一同办妥登记手续。



检查站设施

- 医疗站
- 流动厕所
- 于特定时间开放的服务
 - 物理治疗 (四号及八号站)
 - 足部诊疗 (八号站)
 - 中医推拿 (四号站及终点)
 - Theragun按摩 (四号站及终点)



检查站设施 – 饮食食

位置	水 (桶裝)	熱飲 / 麥片 #	熱湯	麵包	中湯及 燒賣*	杯麵	水果	烏冬 及 飯團*	800 毫升 支裝水	TRI-60 BAR 及能量 啫喱 / 能量飲品*	寶礦力 (桶裝)
起點	●									每隊 8 包 能量食品 及 4 包啫喱	
一號檢查站									●		
二號檢查站	●	●	●	●			●				●
三號檢查站	●	●	●	●							
四號檢查站	●	●	●	●	●						
五號檢查站	●	●	●	●			●				
六號檢查站	●	●	●	●				●		能量飲品	
七號檢查站	●	●	●	●		●					
八號檢查站	●	●	●	●			●				
九號檢查站	●	●	●	●							
終點	●	●	●	●							

检查站不会提供纸杯、即弃式器皿或餐具，
参加者需自行准备水樽、容器及餐具。

水站位置

水站地点	详细位置	开放时间
万宜水库坝尾	标距柱M18附近， 位于起点与一号检查站之间	11月15日 早上9时至晚上8时
针山脚下回旋处前	标距柱M129附近， 位于六号与七号检查站之间	11月15日下午3时至 11月17日凌晨1时



活动中途退出

• 于检查站退出

- 办理退出手续 → 剪手带 → 大会收回计时感应器 → 领取退出证明书
- 继续的队员必须于余下各个检查站出示该证明书

• 非检查站位置退出

- 必须致电通知大会
- 退出队员将手带及附有计时感应器及号码布，交给队友代办退出手续

➤ 请留意

- 1、5、7及9号检查站并没有公共交通工具可达 (回头是岸!!!)
- 2名或以上成员中途退出，余下二人必须与其他队伍同行，方可继续前进



退出證明書 2019
DROP-OUT CERTIFICATE

隊號 TEAM NO.:

退出隊員姓名 Name(s) of Walker(s) Who Have Withdrawn	剪以下 剪下此處 Checklist Punched	只供填報 之用 For Filing Only	遺失 對號中 字 Lost
A			
B			
C			
D			

隊伍完成時間 TEAM FINISHING TIME

/ 11 : am / pm

主辦 Organiser: **樂施會 OXFAM Hong Kong** 世界無貧 World Without Poverty
首席贊助 Principal Sponsor: **AIA Vitality 健康程式**

請已剪印證書，填在表格背面土✓第 Certificate Punched ☐

大會強烈建議已登記為退出的參加者應盡快離開「樂施毅行者」的路徑。
如參加者繼續前行，必須自行承擔一切風險及責任。
Participants are strongly advised to leave the trail as soon as possible after withdrawing from Oxfam Trailwalker. Those who continue walking the trail do so entirely at their own risk.

*** 大会强烈建议已登记为退出的参加者应尽快离开活动路径***

安全守则

安全守则

- 做好准备，照顾自己(!)
- 四人同行，互相照顾(!)
- 带备电量充足的手提电话及电筒（智能手机好快无电!）
- 全程展示号码布及戴上手带及计时指卡
- 如要超越前方的队伍，请选择安全的路段及礼貌示意

熟习路线

- 切勿偏离大会路线
- 路线指示：设于沿途的标距柱及指示牌
- 留意麦理浩径标距柱(M001-M174)、元荃古道(C6119-C6124) 及麦理浩径(M178-M193)的位置/编号



意外须知

- 保持冷静
- 一直陪伴队友直至到达检查站/救援抵达
- 尽量前往检查站求助
- 不能走动时，致电印在手带上的紧急求助号码，讲出最接近的标距柱/指示牌编号、队号、伤者情况及电话号码
- 若未能接通大会紧急求助电话，可致电 999，并说明是「乐施毅行者」参加者

捐款

捐款

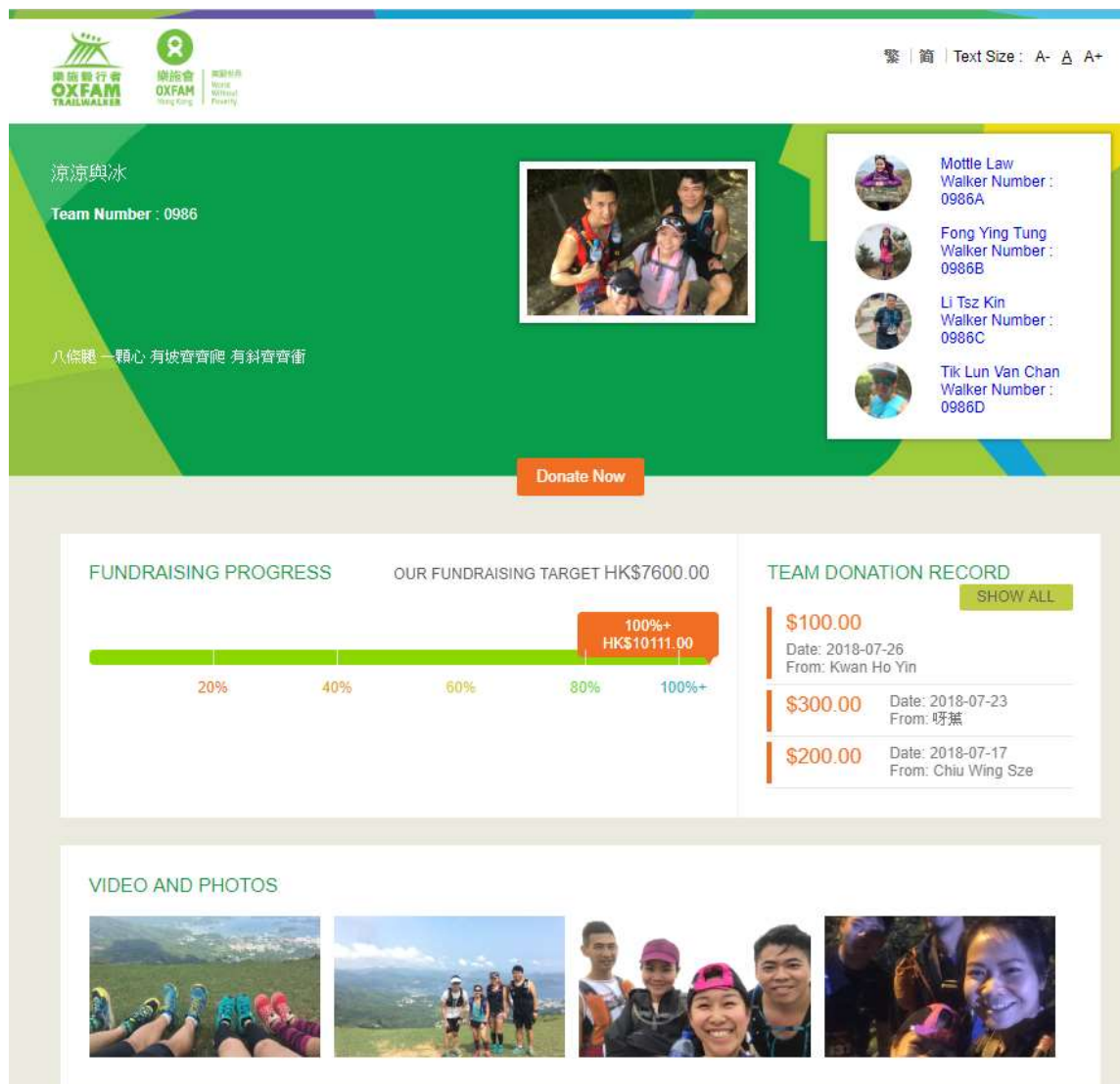
- 每支参加队伍(包括已获确认参加资格、但未有以书面通知大会退出或于活动当日时退出 / 缺席的队)必须筹款**不少港币7,600元** (特定筹款额队伍不少于港币**72,000元**)
- 未能筹得最低款额的队伍，乐施会有权不接受其所有队员日后申请参加「乐施毅行者」
- 队长 / 机构统筹必须于**2019年12月17日前(以邮戳计算)**把捐款递交至乐施会
- 如需捐款收据，请提供**赞助人报税名字**(请用正楷填写)

捐款方法

- 每支参加队伍可透过以下途径递交捐款：

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

开设筹款网页



完成队伍登记程序后
系统会同时建立队伍的
筹款网页

队伍可以加入介绍、
照片、短片等等，让
支持者可以了解更多
有关队伍的准备情况

捐赠者及支持者都可
以留言打气！

开设筹款网页

DONATION

Step 1: Sponsorship Info Step 2: Personal Info Step 3: Summary and Payment Step 4: Leave Encouragement

 1. We recommend using latest Chrome or Firefox to process online donation. Using other versions or other browsers may cause system malfunction or information lost.
2. The payment platform of Visa and MasterCard is provided by Bank of East Asia. The payment platform of American Express Cards is provided by Transaction Network Services.
3. For security reason, you may need to activate your card for online payment. You can have more information at the website of VISA/MasterCard/American Express and contact your card company for verification.
4. This page is a SSL Encryption Page. If the level of security setting of your own computer is set at "high", online transaction might be blocked.
5. All payment is non-refundable once confirmed.
6. Receipts for tax deduction are only applicable to Hong Kong taxpayers. Please provide the name your use for tax deduction claims. To minimize administration cost, receipts for tax deduction will only be issued to sponsors donating HK\$100 or above and upon request.
7. If you would like to receive an e-receipt (in PDF format), please install Adobe Acrobat Reader 7.0 or above in order to view and save it properly.

SPONSORSHIP TYPE

 Donate To Team Team Number [558]  Donate To Member Frank Chan

SPONSORED AMOUNT (IN TOTAL)*

HKD \$2,000 HKD \$1,000 HKD \$500 HKD \$

PAYMENT METHOD

Also donate 2% bank surcharge Yes No

网上捐款接受

-VISA

-MASTER CARD

-中国银联

-美国运通

每笔捐款最多可以由5位赞助人组成，电子捐款收据会集中发送予捐款者。

由捐款者转发予赞助人。

电子收据发出后将不能修改，**请输入准确的退税收据姓名**。

网上筹款

- 安全可靠、快捷
- 可实时收到电子扣税收据 (只适用于香港)
- 可捐款并留言打气
- 你可协助乐施会减省行政开支，只需选择「捐款包含银行附加费」
- 建议使用 Internet Explorer 9+, Firefox, Chrome 或 Safari浏览器进行网上捐款

杰出网上筹款奖

- 2007: 港币\$500,048
- 2008: 港币\$264,957
- 2009: 港币\$268,668
- 2010: 港币\$408,156
- 2011: 港币\$494,048
- 2012: 港币\$311,200
- 2013: 港币\$298,000
- 2014: 港币\$323,104
- 2015: 港币\$855,111
- 2016: 港币\$452,993
- 2017: 港币\$453,099
- 2018: 港币\$411,435**



现金 / 银行转账

- 2019年12月17日前把捐款存入乐施会之汇丰银行 / 中国银行户口内
- 队长收集全队捐款，核对无误后，影印所有银行存款收据、支票或其他存款证明，将正本及赞助表格寄回乐施会
- 取得捐款收据并核对无误后才可销毁存款证明
- 在乐施毅行者网站www.oxfamtrailwalker.org.hk查阅捐款纪录

支票捐款

- 支票抬頭請寫「**乐施会**」，并于支票背面写上「乐施毅行者2019」，及阁下之队号及队长姓名

- 连同赞助表格一并邮寄 / 递交至乐施会

樂施毅行者OXFAM TRAILWALKER 2019 贊助表格SPONSORSHIP FORM

www.oxfamtrailwalker.org.hk

f oxfamtrailwalkerhk | 2520 2525



- 請以**英文**正楷填寫贊助人報稅用的姓名。
- 為節省行政開支，捐款港幣100元或以上的贊助人方可要求印發報稅收據。
- 如需收據作報稅之用，請在「收據」一欄加上✓號。
- 報稅收據將直接寄予贊助表格上註明的參加者或機構統籌。如郵遞地址與登記時提供不符，請盡早通知樂施會。
- 請將填妥的贊助表格連同與贊助總額對等的支票、銀行存款正本或網上轉賬「確認指示」列印本以郵寄或親身遞交方式交回樂施會（香港北角馬寶道28號事匯中心17樓），信封面請註明「樂施毅行者2019捐款表格」及隊伍編號。

- Please provide the name sponsors use for tax deduction claims in **BLOCK LETTERS**.
- To minimize administrative costs, receipts for tax deductions will only be issued to sponsors who donate HK\$100 or above and upon request.
- If you need a receipt for tax deduction purposes, please put a ✓ in the "Receipt" box.
- Receipts for tax deduction purposes will be sent to the team member marked on the form or the corporate coordinator. If your mailing address is different from the one provided during the registration period, please contact Oxfam Hong Kong.
- Please submit the Sponsorship Form, with the amount equivalent to the sponsorship to Oxfam Hong Kong by cheque, bank deposit slip or a printed copy of the online transfer Acknowledgement Note by post or by hand (117/F, CHINA UNITED CENTRE, 28 MARBLE ROAD, NORTH POINT, HONG KONG). Please write "OXFAM TRAILWALKER 2019 SPONSORSHIP FORM" and your team number on the envelope.

隊伍編號 Team No.: _____ 聯絡電話 Tel.: _____

參加者姓名 Team Member's Name: _____ * 隊員 Member (A / B / C / D) * 請圈出適當者 Please circle the appropriate one

贊助人姓名 (英文正楷) Sponsor's Name (in BLOCK LETTERS)													贊助金額 Sponsorship (HK\$)			收據 Receipt (✓)	已付 Paid (✓)
													定額 Fixed Amount (A)	完成獎勵 Finish Bonus (B)	合共贊助額 Sub-Total (A) + (B)		
C H A N S I U M I N G													\$1,000	\$800	\$1,800	✓	✓
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
總額 Total:																	

若贊助表格不敷應用，可於樂施毅行者網站
www.oxfamtrailwalker.org.hk下載。

If you need more sponsorship forms, please download them
from www.oxfamtrailwalker.org.hk

樂施會正本 OXFAM'S COPY

首席贊助
Principal Sponsor

AIA Vitality
健康程式

筹款奖赏

筹款港币	奖赏
≥36,000元	- 获邀请优先参加2020乐施毅行者 - 「亚洲万里通」里数 (100,000里数 x 10队) - 大昌食品市场购物券 (\$4,000 x 10队)
≥ 72,000元	- 队名会刊登2020年2月的鸣谢广告内
≥ 100,000元	可获颁「乐施毅行者杰出筹款奖」
≥ 200,000元	可竞逐每个行业内的最高筹款奖

Green⁴ Trailwalker

Green⁴ Trailwalker

- 乐施毅行者更进一步推动环保，旨在带动所有参加者、支持队及义工们，一起为保护地球走多步。
- 参加队伍需要在活动前，承诺参与成为「Green⁴ Trailwalker」。
- 成功完成100公里，并履行承诺的参加者，大会将在其证书上印「Green⁴ Trailwalker」印章。
- 活动后，其队伍名称、编号及队员姓名，将在大会网页中列出，表扬实践「绿色毅行」。



成为 Green⁴ Trailwalker 资格

- 符合「Green⁴ Trailwalker」资格
 - 所有「Green⁴ Trailwalker」参加者，必须在准备活动期间至活动日，完成下列最少4个行动，以相片/短片作证明。
 - 大会电邮：otwinfo@oxfam.org.hk
- 1) 自备水杯/容器盛载热饮及汤
 - 2) 自备可循环再用餐具
 - 3) 将饮清的铝罐及胶樽投进大会的回收箱
 - 4) 将山径垃圾带回大会检查站弃置
 - 5) 成为「绿色支持队」- 避免使用即弃塑料餐具
 - 6) 协助大会将一号检查站的胶樽带到二号检查站的回收设施
 - 7) 不做「大哋鬼」- 预算合适份量的食物，并将剩食带回家
 - 8) 使用公共交通工具到达及离开会场，减少碳排放
 - 9) 多菜少肉，做个素食毅行者

AIA Vitality

勇于挑战大奖

AIA Vitality 勇于挑战大奖

- AIA设立的队际奖项
表扬初次参加乐施毅行者的队伍，
并且
 - 在训练期间及100公里的路途上，**展现出最大动力和决心**
 - 在过程中，**心理水平和健康状况都有显著提升**
- 得奖队伍名额一队，可获现金奖港币5,000元
- 同时，AIA亦会捐赠港币50,000元予乐施会，以支持乐施会在世界各地推展扶贫工作
- 得奖队伍可优先参加「乐施毅行者2020」



2018 AIA Vitality 勇于挑战大奖得主: HIT 115

参加资格及方法

- 四位队员都必须为首次参加「乐施毅行者」
- 有兴趣的队伍，请填妥网上报名表格 (10月15日截止报名)
- 经大会核实首次参加的身分后将会于一星期内收到确认电邮
- 参赛队伍需要将备战「乐施毅行者」(现在至11月) 的过程上载至社交网站
- 不少于五段包括文字、照片或短片的分享，内容可以关于
 - 日常训练
 - 饮食习惯的改变
 - 运动量的提升
 - 体质机能上的变化
- 参赛队伍必须于「乐施毅行者2019」活动中走毕全程
- 主办单位将于12月作出评选，结果将于2020年1月公布
- 得奖队伍亦可优先获得参加「乐施毅行者2020」的资格

网上报名

申请队伍请电邮至：otwinfo@oxfam.org.hk

详情：

<http://www.oxfamtrailwalker.org.hk/zh-hant/events/aia-vitality-勇于挑战大奖/>

- 是否首次参加乐施毅行者
- 参加乐施毅行者的目标
- 为何参加乐施毅行者
- 怎样的训练计划
- 对日常生活有甚么改变
- 是否会将备战过程上载至社交网络与朋友分享
- 社交网络专页连结

乐施毅行者Facebook专页



Oxfam Trailwalker
Hong Kong
@oxfamtrailwalkerhk

Home

About

Photos

Events

Videos

Notes

Posts

Jobs

Community



Like

Following

Share

...

+ Add a Button

Create

Live

Event

Offer

Job



Write a post...



Photo/Video



Get messages



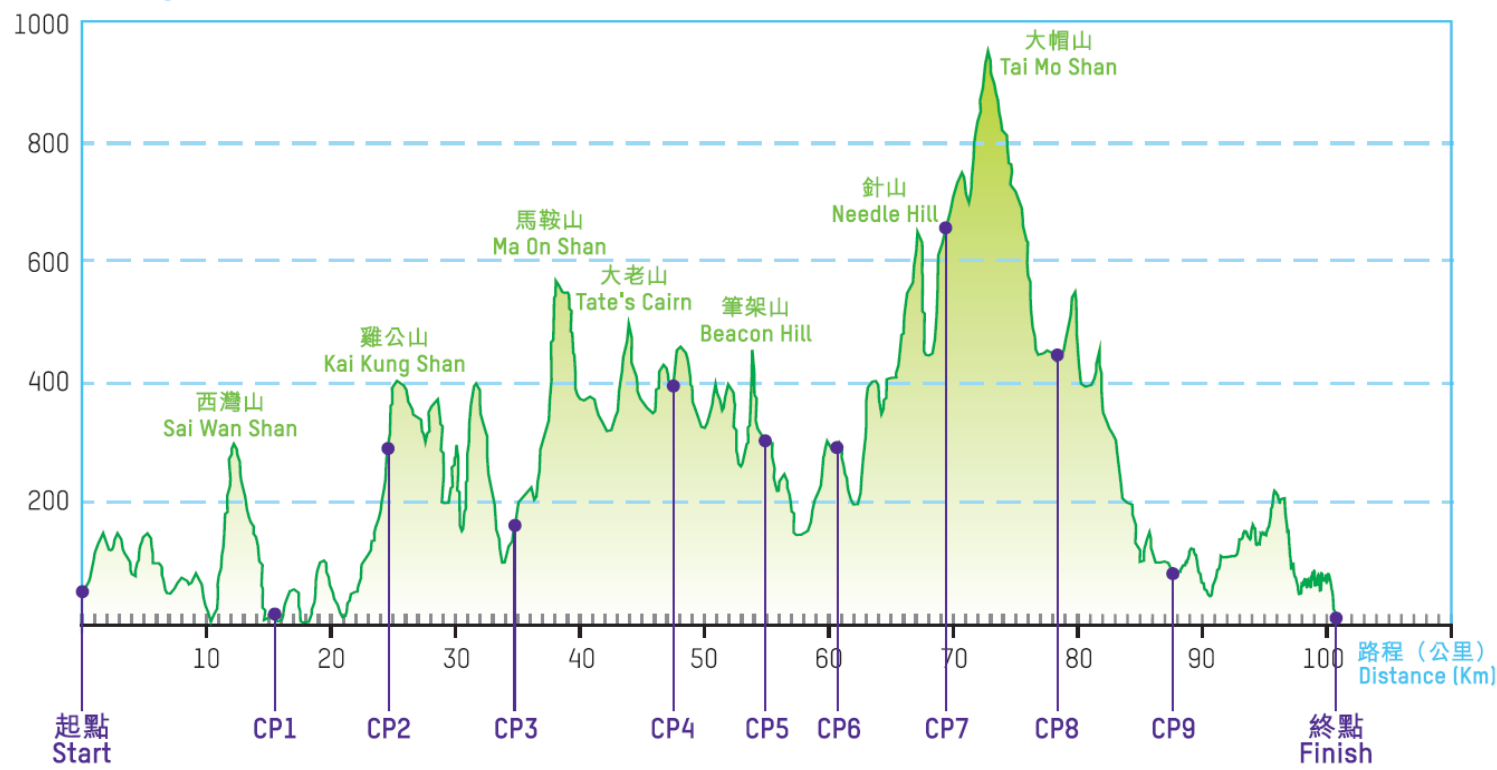
到 Oxfam Trailwalker Hong Kong
Facebook 专页赞好



历年完成纪录

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
全队完成	69%	75%	73%	71%	74%	71%	72%	?
个人完成	84%	90%	88%	88%	89%	87%	87%	?

高度 (米) Height (m)



一共爬越
23个山岭
总爬升
4,550米

多谢支持乐施会

亞洲萬里通
ASIA MILES



将「亚洲万里通」里数，转化为送给
贫穷人的礼物



养蜂助脱贫



妇女教育



让孩子们梦想成真



再次多谢您参加乐施毅行者，与我们共同建设一个无穷世界！

当你真心渴望某样东西时，
整个宇宙都会联合起来帮助你完成。

摘自《牧羊少年奇幻之旅》
By Paulo Coelho

乐施毅行者2017 香港项目探访之旅