

樂施毅行者2019

活動須知

10/08/2019

樂施毅行者2019 – 全新事項

- 新終點 – 屯門珠海學院 (歷史上最長 – 100.8公里)
- 路線改動 – 九號檢查站 至 終點
- 新計時系統

全球樂施毅行者歷史 2019

1981	「毅行者」是駐港啱喀兵的訓練活動， 首屆 籌得港幣80,000元
1986	樂施會首次成為合辦機構，活動首次公開讓市民參加，100隊共籌得港幣208,000元
1997	樂施會成為主辦機構 ，701隊共籌得港幣11,640,198元
1999	開始發展為國際籌款活動
2019	在14個城市舉行



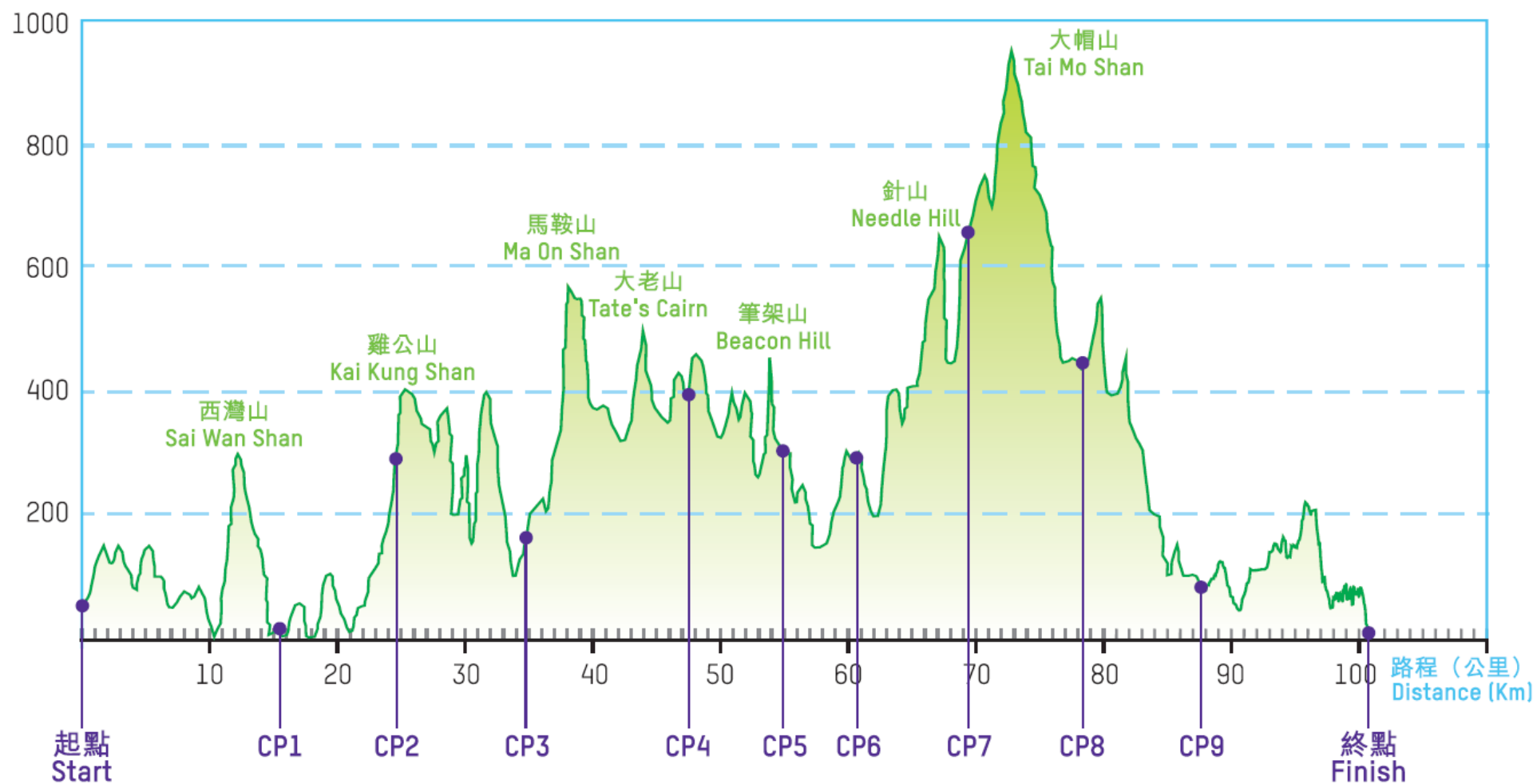
樂施毅行者路線圖



樂施毅行者路線高度圖

一共翻越 **23個山嶺** 總爬升 **4,550米 = 14,928呎**

高度 (米) Height (m)

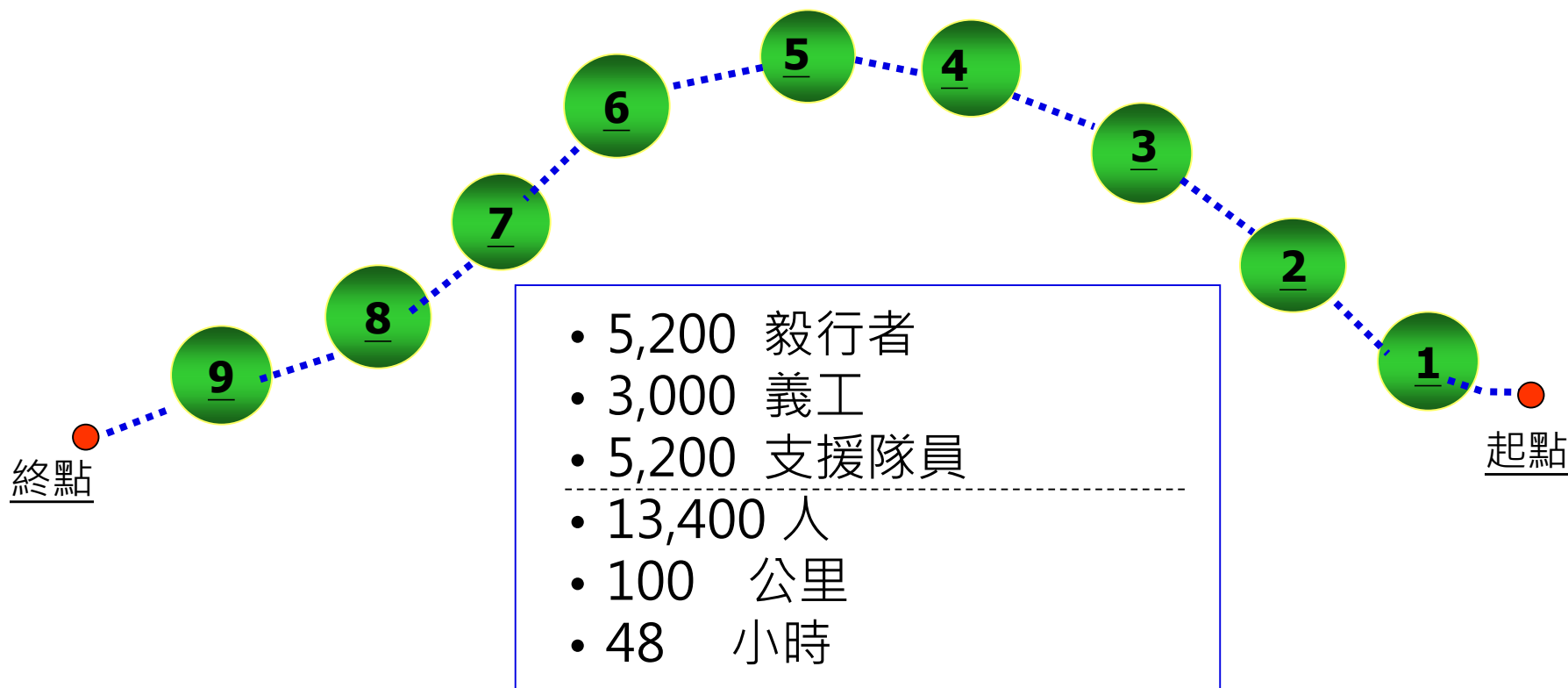


樂施毅行者

安全 開心 完成全程

- 臨時帳篷
- 電力
- 電訊網絡+電腦

- 食水/食品
- 臨時洗手間
- 醫療站
- 枱檯燈油火蠟



以終為始
(begin w/ an end in mind)



2019主題

毅行高手在民間

Ordinary People doing the Extraordinary

華文書局

葉錦有 (葉Sir)

前馬賽跑教練，20年前帶領無數跑者及員工，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「毅行特約」辦社近30年的人，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緩中場休息的心靈出口，毅行最快時間為15小時。

www.oxfamtrailwalker.org.hk

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



World Without Poverty

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

樂施支援活動機構



其他協辦機構



活動日期

2019年11月15 – 17日

主辦機構



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

首席贊助

AIA Vitality
健康程式

活動路線

路線圖

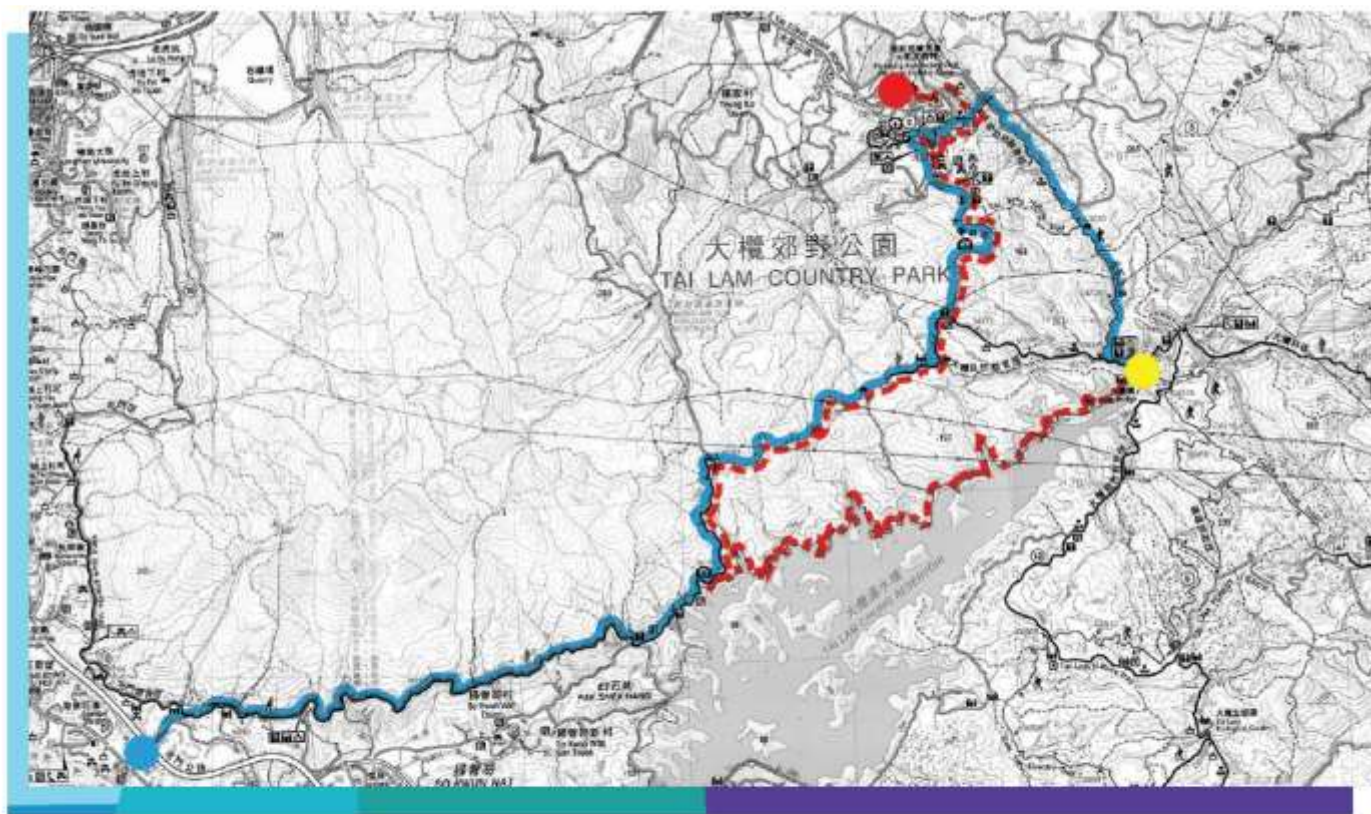


活動路線

- 起點：西貢北潭涌
- 終點 (今年全新)：屯門的珠海學院
- 首87.7公里 = 麥理浩徑第1-9段 (M001 – M174)
- 尾13.1公里 =
經元荃古道(C6119-C6124)，接大欖林道，再接返麥理浩徑往終點 (M178 – M193 + 大會路徑指示)
- 九號檢查站後路線涉及上山路段，甚具挑戰性

9號檢查站 往 終點 路線

路線改動：沿麥理浩徑，行至標距柱M175前，轉入元荃古道至大棠燒烤場，左轉上大欖林道重返麥理浩徑M178至M193，經青盈路往終點珠海學院(屯門)



—— 新路線
- - - 舊路線

● 九號檢查站

● 新終點
珠海學院

● 舊終點
元朗保良局賽馬會
大棠渡假村

- 所有參加者必須親身熟習路線，尤其是樂施毅行者第10段
- 參加隊伍應緊隨活動路徑前進，嚴禁另走捷徑。大會將會嚴正處理捷徑問題，並會作出突擊檢查，參加隊伍若被發現違規，其完成時間將被加時作處罰。

活動守則

活動守則

- 四人一隊，共同進退，一同報到
- 48小時內完成100公里
- 盡力爭取隊際證書
- 每隊必須籌款不少於港幣7,600元
(惟特定籌款額隊伍則須籌款不少於港幣72,000元)。



更換隊員

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。

- 如需於10月15日後更換隊員，請於10月16至11月8日辦理手續及繳付每名新隊員港幣200元之手續費。

更換隊員 (續)

- 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。
- 請在存款証明正本寫上隊號，連同更換隊員表格寄交樂施會。表格可於網站內下載。
- 如需於11月9日起更換隊員，請於活動當日辦理手續及即場繳付現金每名新隊員港幣500元之手續費。
- 請注意公開組別（經抽籤入隊）的隊長不能更換。
- 應盡量避免於活動前一個月更換隊員，更不適合在活動當日臨時更換隊員。

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

活動前退出

- 已獲確認參加資格的隊伍如欲退出，應及早於**2019年8月26**日前，**以書面通知樂施會**，以便大會安排輪候隊伍補上。

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)

領取樂施毅行者資料及紀念品

活動資料及紀念品	派發時段	派發詳情	派發地點
印刷品 包括樂施毅行者手冊、A3海報、贊助表格及封面頁	8月26日開始派發	所有印刷品均可在： a) 樂施會辦公室* 或 b) 大會贊助商部份(見表二)門市索取或 c) 或隨時於網上下載 http://www.oxfamtrailwalker.org.hk/zh-hant/useful-documents/	大會贊助商包括： Columbia Protrek Nature's Village
毅行裝備指南(優惠券小冊子)	8月26日開始派發	凡已付登記費參加者，可親身或授權其他人於樂施會辦公室領取。 每隊最多可獲發五本。(包括一本予支援隊隊長) 領取時，均需提供a) 隊伍編號 及 b) 隊長姓名以確認隊伍資格。	*樂施會辦公室 香港北角馬寶道28號華匯中心9樓 星期一至五，上午9時至下午1時；下午2時至6時 (公眾假期除外)

領取樂施毅行者資料及紀念品

活動資料及紀念品	派發時段	派發詳情	派發地點
參加隊伍紀念品 包括樂施毅行者全新環保餐具套裝、由Columbia贊助的速乾T恤及AIA紀念品各四份 (為響應環保，隊長/隊員可以選擇將環保餐具套裝或速乾T恤捐贈予樂施會作義賣之用)	於10月21-27日派發	凡已付登記費的隊伍均獲贈本年大會特別派發的環保餐具套裝、由Columbia贊助的速乾T恤及AIA紀念品各四份。 大會為鼓勵所有參加者一同加入保護山野行列，因此由本年起，七號檢查站（鉛礦坳）將不會派發即棄餐具，參加者需自備餐具以享用杯麵。因此，大會今年特別贈送環保餐具套裝，希望大家不論在山野或日常生活，也能繼續減少使用即棄物品。 參加隊伍可親身或授權他人於樂施會辦公室領取紀念品。領取時，均需提供a) 隊伍編號 及 b) 隊長姓名作確認。如由授權者領取，請出示貴隊長的身份證副本或以手機出示電子副本以便確認。 有關詳情將於派發前以電郵通知。	*樂施會辦公室 香港北角馬寶道28號華匯中心9樓 10月21-25日 星期一至五，上午9時至下午1時；下午2時至6時 10月26-27日 星期六至日，上午10時至下午6時

起點登記時間表

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。		

所有隊伍必須於指定出發時間前30-45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。

起點收費穿梭巴士 (直達北潭涌)

- 大會將安排**收費穿梭巴士**，在港九不同地點前往起點北潭涌
- 旺角、荃灣、鑽石山、沙田、灣仔
- 請按隊伍出發時間，選購合適時間的車票
- 每張車票港幣40元 (下載「行者無限」即場優惠價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

起點 → 北潭涌

起點登記處位於保良局北潭涌渡假營室內運動場 (**必須於出發時間前30-45分鐘完成登記程序)



計時系統 (檢查站)



佩戴號碼布於當眼處



佩戴手帶



四人一隊，
於登記到達及詢問處紀錄



已登記到達隊伍，
必須經過檢查站出口的計時器材

採用指卡計時系統 (起點及終點)



佩戴號碼布於當眼處



佩戴手帶



四人一隊，
於登記到達及詢問處紀錄



起點及終點
必須同時通過計時地毯

採用電子計時系統

大會採用電子計時系統，所有隊伍必須：

- 佩戴腕環
- 號碼布必須佩戴於胸前當眼位置而沒遮擋
- 隊伍抵達各檢查站及終點時，必須4人同時到「登記到達及詢問處」報到。工作人員會檢查號碼布及腕環作紀錄。

罰時檢查點

- 為確保安全及公平起見，大會嚴禁參加者採用捷徑。
- 大會將設立兩個罰時檢查點：
 - 1) 4p：位於四號檢查站(基維爾營)及五號檢查站(畢架山)之間，近M099 (吊草岩近觀坪路位置)
 - 2) 9p：位於九號檢查站(吉慶橋)後，麥理浩徑M175附近
- 如果四位隊員中任何一位被錄得時間紀錄，整個隊伍的總時間將會被加上120分鐘。如兩個罰時檢查點均有紀錄，整個隊伍的總時間將會被加上240分鐘

罰時檢查點 (4p)



罰時檢查點 (9p)



做個「綠色毅行者」

- 大會於起點、終點及各檢查站將**不會派發紙杯**。隊伍如需於檢查站沖調飲料，必須**自備容器**。
- 七號檢查站將不會提供即棄餐具享用杯麵**，隊伍需自備餐具
- 此外，大會沿途都有設置回收站，參加者應儘量將棄置的物品分類放入回收箱。



活動當日

進入登記大堂前

起步登記：步驟1

- 如欲更換隊員，請於大堂外填寫「更換隊員表格」，並預備每人港幣500元手續費。請注意：所有公開組隊伍均不得更換隊長，否則會被取消資格。建議於10月15日前確定所有隊員。
- 將預先填寫及簽署的「參加者聲明及保證」帶到起點 (聲明約於11月初郵寄給隊長，亦可自行於網站下載)。如未帶備「參加者聲明及保證」，請到櫃檯領取一份，必須按大會紀錄的隊員編號次序填寫及簽署。



參加者聲明及保證

請確保「聲明」上的名字
及A (隊長), B, C及D(隊員)
排列正確

	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

本人現隨隊參加「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」，並預備事先發出有關通知。

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。大會會權不獲受本人及 / 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，而事先必須徵詢任何人或取得任何人批准，亦必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		

進入登記大堂

起步登記：步驟2

- 集齊4位隊員，在大堂入口處，排隊領取以下物品：

1. 號碼布及計時感應器
2. 顏色手帶
3. 能量食品券



2019

起步登記：步驟3

- 如需更換隊員請交回「更換隊員表格」並以現金繳付手續費 (每名新隊員港幣500元)
- 辦理登記前，請戴上A、B、C及D號碼布及手帶，交回已填妥及簽署的「參加者聲明及保證」
- 檢查電腦螢幕上顯示為自己的正確編號及姓名
- 拍攝4人隊照一張，以用作大會記錄，拍照時每人均需展示自己的號碼布
- 完成起步登記
- 離開登記大堂前，隊伍會測試計時感應器是否正常運作，工作人員會協助更換失效感應器，以確保沿途紀錄完整。



起步前，你可以.....

- 盛載飲用水
(請自備水樽)
- 領取能量食品
 - 每位隊員可憑換領券免費獲得能量食品2包及能量啫喱1包



保護環境

- 所有檢查站為**非吸煙區**
- 必須將垃圾帶到檢查站或放進垃圾箱內並將垃圾分類
- 工作人員會在水樽及能量食品包裝上註明隊號，如清潔人員或義工在樂施毅行者路徑發現任何註有隊號的垃圾，**大會將於「樂施毅行者」網站公佈違規隊伍的隊號和隊員姓名，以示警戒**



起步區



所有參加者必須按指定出發時間，經過起步區的計時地毯

檢查站逐個數

一號檢查站：西灣

星期五晚上9時關閉

✚ 醫療站

🚻 廁所



二號檢查站：北潭坳



星期六凌晨零時關閉

✚ 醫療站 🧑🧑 廁所

☕ 麵包及熱飲



免費穿梭巴士

往返起點(北潭涌)及 二號檢查站 (北潭坳)

(每隔40分鐘一班)

11月15日中午12 時(由北潭涌開出)

至晚上10 時 (由北潭坳開出)



三號檢查站：企嶺下

星期六早上7時關閉

✚ 醫療站

🧑🧑 廁所

☕ 麵包及熱飲



- 支援隊伍車輛不能直接駛至此檢查站
- 此站入口範圍嚴禁上落車/泊車
- 附近的水浪窩停車場於活動期間封閉，支援隊伍車輛只准在此處上落客或起卸貨物



三號檢查站：企嶺下

現場實況



檢查站可能非常擠擁，須長時間等候，請互相忍讓，
發揮支援隊伍最大能力：支援參加者完成毅行路程！

四號檢查站：基維爾營

星期六下午3時關閉

✚ 醫療站

🧑🧑 廁所

🍞☕ 麵包及熱飲

大會於繁忙時間提供中式熱湯



四號檢查站：基維爾營 沙田坳道－臨時交通管制措施 (觀坪路)



嚴禁泊車



參加者
行走方向

四號檢查站：基維爾營 沙田坳道－臨時交通管制措施 (獅子亭)

位於四號及五號檢查站之間的沙田坳道介乎獅子亭至扎山道與飛鵝山道交界的路段，將於11月15-16日期間實施交通管制，嚴禁泊車。**所有車輛在指定範圍只准上落乘客或起卸貨物。**



四號檢查站：基維爾營 沙田坳道－臨時交通管制措施



五號檢查站：畢架山

星期六下午5時關閉



醫療站



廁所



到達六號檢查站前

- 參加者及支援隊伍必須利用天橋橫過大埔公路



六號檢查站臨時交通管制措施

金山路將於
活動期間實
施臨時交通
管制



樂施會建議支援隊伍可將車輛停泊於大埔公路琵琶山段近天橋附近之公眾停車場，支援隊伍亦可乘坐公共交通工具前往該路段落車，然後步行前往六號檢查站支援區（約需步行3公里）。



六號檢查站：走私坳警察射擊場

星期六晚上9時關閉

✚ 醫療站

🚻 廁所

☕ 麵包及熱飲



- 大會已聯絡飲食集團於繁忙時間提供烏冬、飯團及能量飲品
- 數量有限，派完即止



七號檢查站：鉛礦坳

星期日凌晨1時關閉

✚ 醫療站

🚻 廁所

☕ 麵包及熱飲



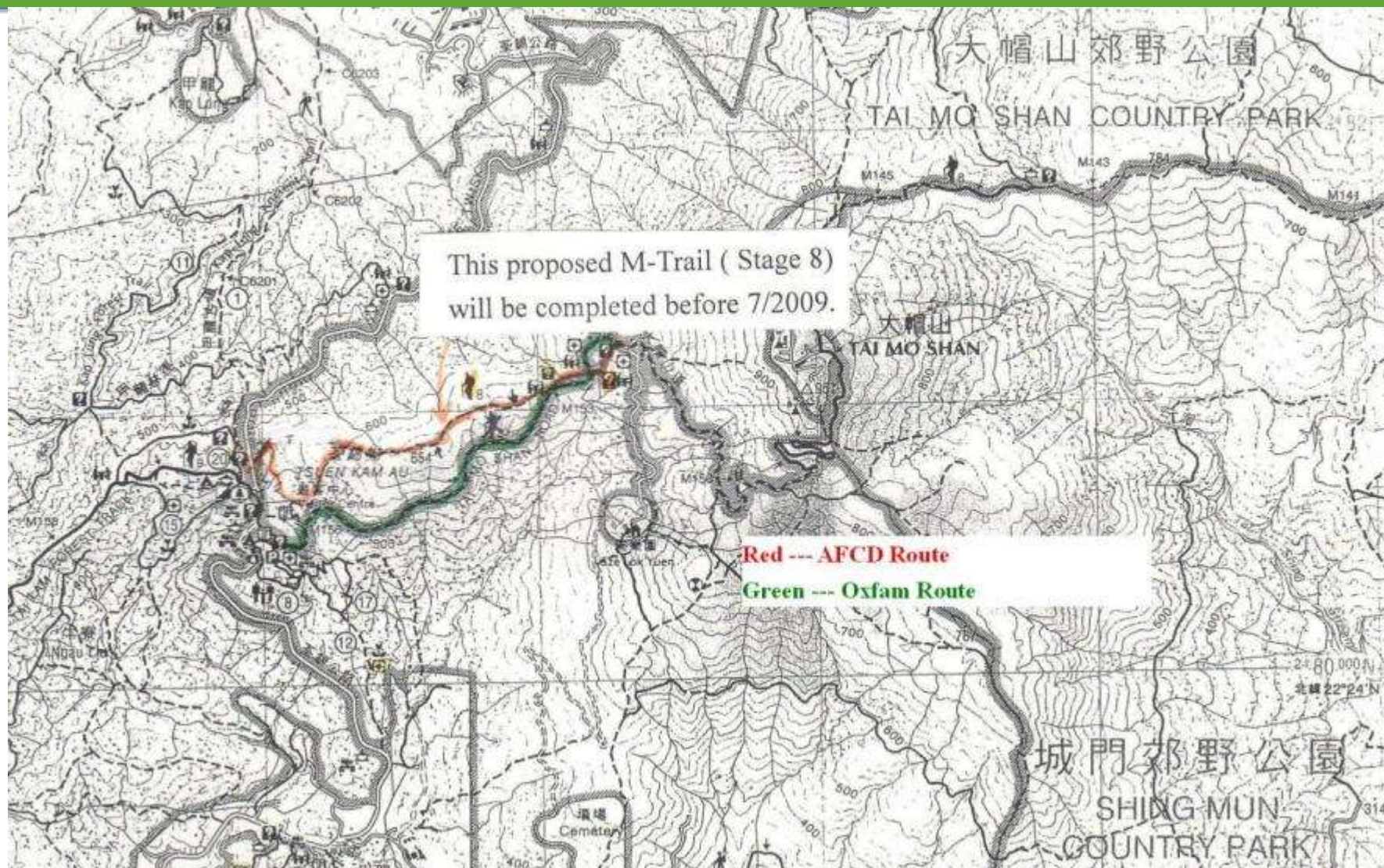
漁護署於2009年起更改部份麥理浩徑

樂施毅行者將使用舊有路線

=由標距柱M153沿大帽山道(車路)往8號檢查站



漁護署於2009年起更改部份麥理浩徑



八號檢查站：大帽山訪客中心

星期日早上7時關閉

✚ 醫療站

🧑🧑 廁所

🍞☕ 麵包及熱飲



八號檢查站交通管制安排

- 活動期間，警方會因應情況於大帽山道實施道路交通管制
- 道路交通管制期間，**所有支援隊伍車輛禁止駛進大帽山道**



八號檢查站交通管制安排

大會強烈呼籲支援隊伍**不要駕車前往八號檢查站**。前往荃錦公路及大帽山的車輛**切勿違例泊車**，並遵守警方指示，否則車輛可能被檢控及拖走

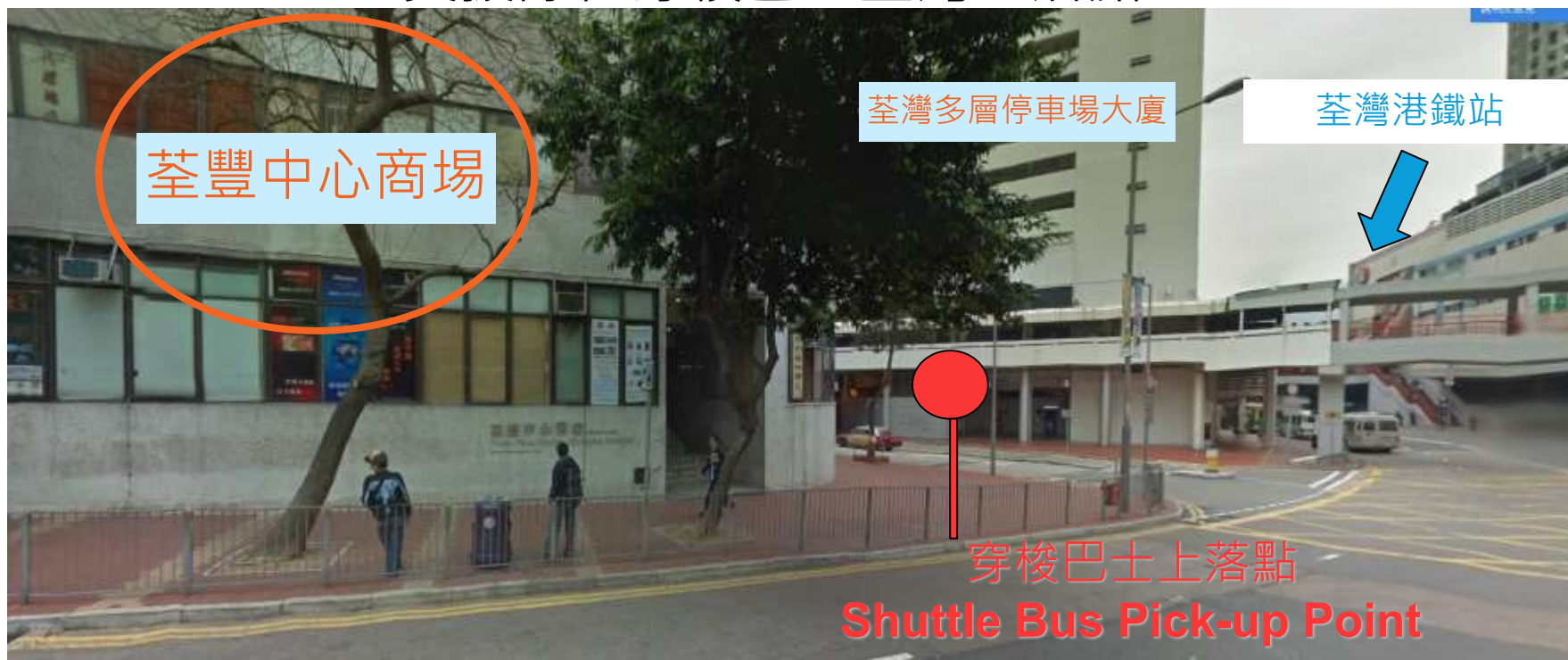


八號檢查站泊車及穿梭巴安排

(支援隊伍留意!)

- 大會強烈呼籲支援隊伍使用公共交通工具或乘坐大會免費穿梭巴士往返八號檢查站支援區及荃灣地鐵站
- 11月15日下午4時至11月16日晚上11時

支援隊伍穿梭巴士荃灣上落點



九號檢查站：大欖涌水塘

星期日上午10時關閉

✚ 醫療站

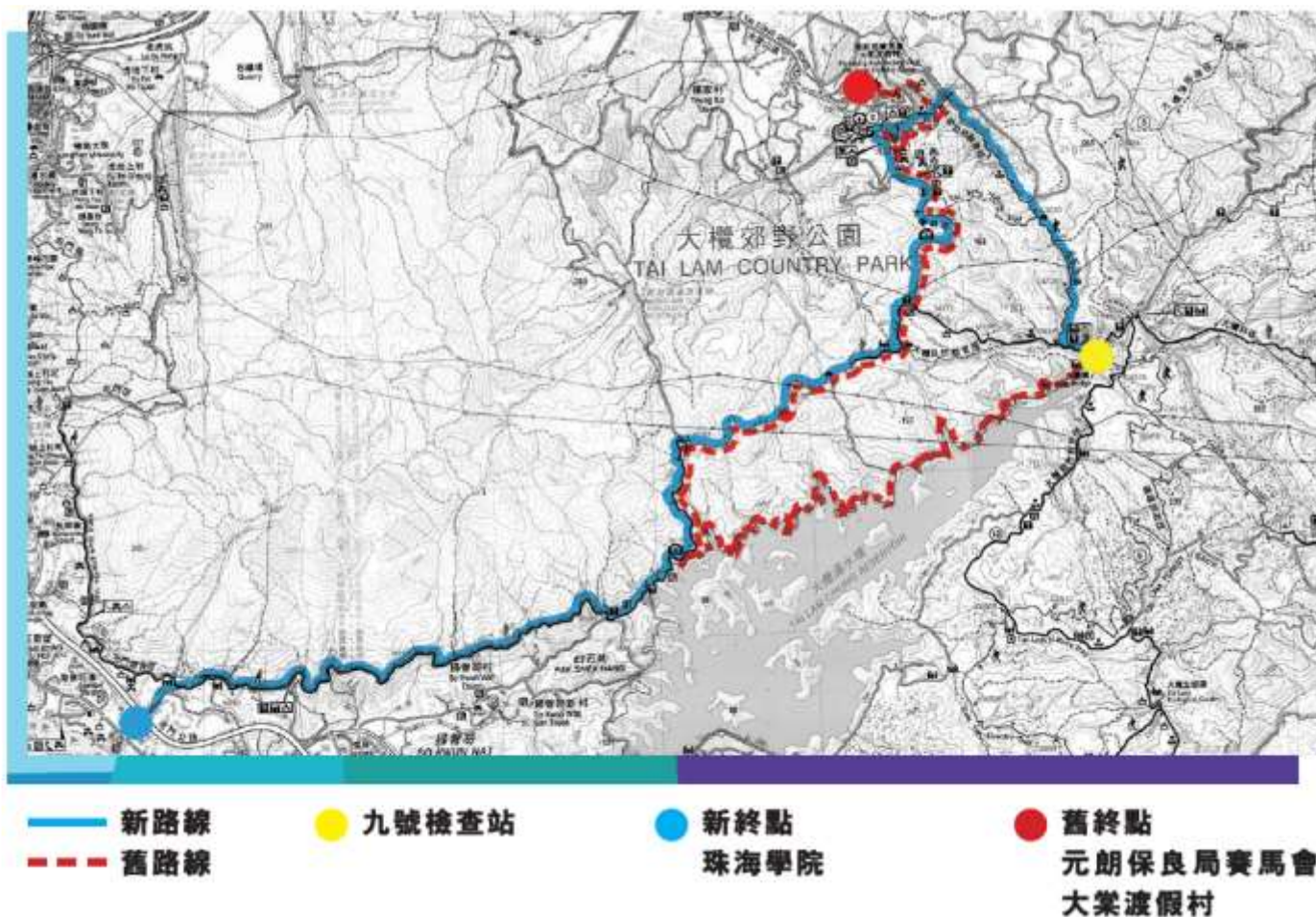
🚻 廁所

🍞☕ 麵包及熱飲



九號檢查站往終點路線

路線改動：沿麥理浩徑，行至標距柱M175前，轉入元荃古道(C6119)至大棠燒烤場，左轉上大欖林道重返麥理浩徑M178至M193，經青盈路往終點珠海學院(屯門)



九號檢查站 → 往終點

請留意，必須沿麥徑到元荃古道入口



九號檢查站 → 往終點

沿麥徑至元荃古道路口(M175前 > C6119交界)，右轉入元荃古道



活動路線改動

(九號檢查站往終點 詳細路線)



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。

活動路線改動

(九號檢查站往終點 詳細路線)



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）。

活動路線改動 (九號檢查站往終點 詳細路線)



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）。

活動路線改動

(九號檢查站往終點 詳細路線)



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。

活動路線改動

(九號檢查站往終點 詳細路線)



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)

活動路線改動

(九號檢查站往終點 詳細路線)



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

衝線啦～

衝線一刻



衝線一刻



完成一百公里後的你.....



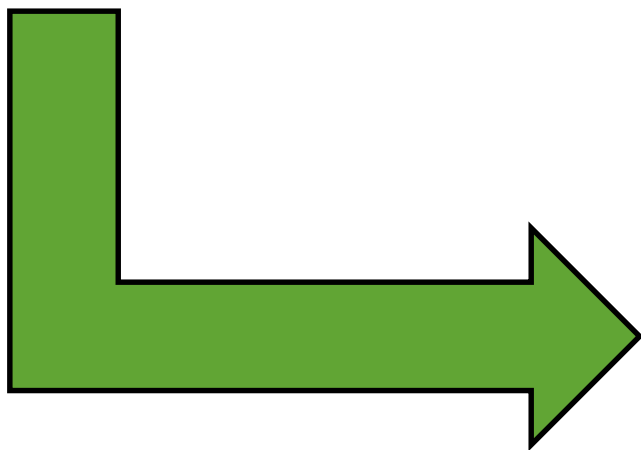
終點 - 珠海學院 (屯門)



終點登記



終點大堂



終點安排

- 每隊完成全程的時間，將以該隊最後一名成員抵達終點的登記時間為準
- 衝線後，向終點登記處的工作人員展示號碼布及腕環，工作人員會紀錄活動完成



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 ☐



領取證書

- 每隊完成終點登記，可在30分鐘後，在台前向工作人員直接領取證書，便可離場；**或**
- 如欲上台由嘉賓頒發，需在領取證書後，另外向工作人員登記，安排輪候上台
- 大會有機會向隊伍查詢通過檢查站的紀錄，敬請配合



領取證書

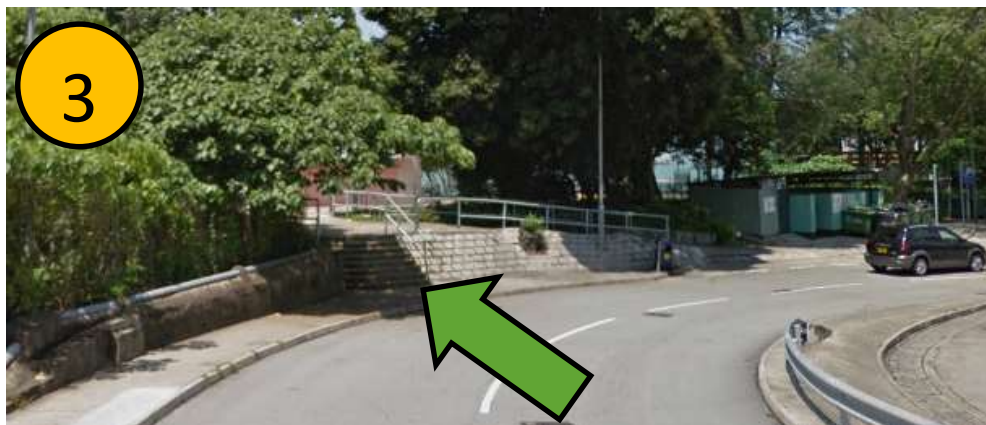


終點提供...

- 飲品
- 麵包（ 限時供應 ）
- 詢問處、紀念品售賣
- 證書頒發
- 醫療服務
- 免費穿梭巴士
(由星期六上午7時 至
星期日上午7時)



終點 附近設施 - 沖身 (舊咖啡灣泳灘)



沿樓梯入舊咖啡灣泳灘

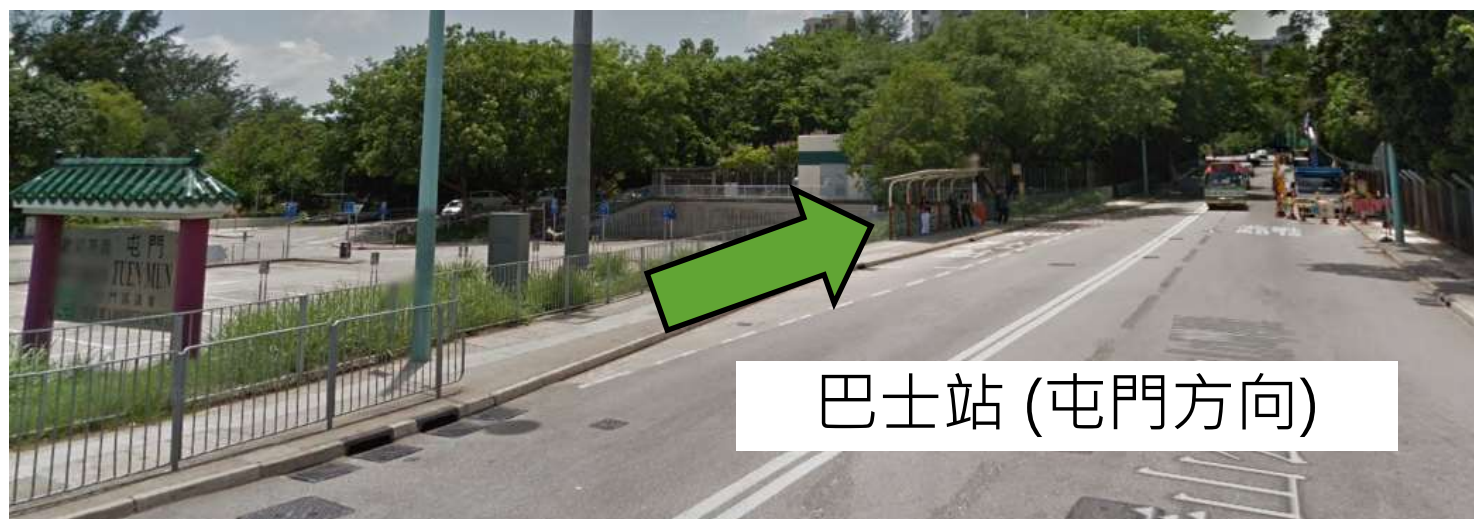
終點 附近設施 - 住宿 (黃金海岸酒店)

- 樂施毅行者優惠價預訂黃金海岸酒店
- 房間優惠期：11月12日至19日
- 房間類別：豪華海景客房 (兩張單人床)*
- 價錢：港幣980 (星期日至五) / 港幣1080 (星期六) (另需加10% 服務費)
- *優惠房間每日50間，先到先得。預訂優惠期至9月30日。

預訂房間網頁



終點 附近設施 – 往返港九、屯門車站



前往終點公共交通工具

請特別注意：

由於終點珠海學院並無泊車設施，加上附近公共車位嚴重不足，**大會強烈呼籲所有前往終點的人士使用公共交通工具**，避免駕車而造成該區交通嚴重擠塞。大會希望所有人士通力合作，盡量減低對區內人士的影響或造成不便。再次衷心感謝大家的支持及體諒！

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)

終點免費穿梭巴士

路線: 往返終點及港鐵荃灣西站 (上落位置稍後公佈)

服務時間

終點 > 港鐵荃灣西站	行走時段：16/11 (六) 07:00 – 17/11 (日) 07:00
16/11, 07:00 – 14:00	每隔30分鐘一班
16/11, 14:15 – 17/11, 02:00	每隔15分鐘一班
17/11, 02:30 – 07:00	每隔30分鐘一班

港鐵荃灣西站 > 終點	行走時段：16/11 (六) 07:30 – 17/11 (日) 07:00
16/11, 07:30 – 14:00	每隔30分鐘一班
16/11, 14:15 – 17/11, 02:00	每隔15分鐘一班
17/11, 02:30 – 07:00	每隔30分鐘一班

檢査站設施

檢查站登記

四人必須共同進退，於各個檢查站關閉前，
一同辦妥登記手續。



檢查站設施

- 醫療站
- 流動廁所
- 於特定時間開放的服務
 - 物理治療 (四號及八號站)
 - 足部診療 (八號站)
 - 中醫推拿 (四號站及終點)
 - Theragun按摩 (四號站及終點)



檢查站設施 – 飲飲食食

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	●	●	●	●							

檢查站不會提供紙杯、即棄式器皿或餐具，參加者需自行準備水樽、容器及餐具。

水站位置

水站地點	詳細位置	開放時間
萬宜水庫壩尾	標距柱M18附近， 位於起點與一號檢查站之間	11月15日 早上9時至晚上8時
針山腳下迴旋處前	標距柱M129附近， 位於六號與七號檢查站之間	11月15日下午3時至 11月17日凌晨1時



活動中途退出

• 於檢查站退出

- 辦理退出手續 → 剪手帶 → 大會收回計時感應器 → 領取退出證明書
- 繼續的隊員必須於餘下各個檢查站出示該證明書

• 非檢查站位置退出

- 必預致電通知大會
- 退出隊員將手帶及附有計時感應器及號碼布，交給隊友代辦退出手續

➤ 請留意

- 1、5、7及9號檢查站並沒有公共交通工具可達 (回頭是岸!!!)
- 2名或以上成員中途退出，餘下二人必須與其他隊伍同行，方可繼續前進



2019 退出證明書 DROP-OUT CERTIFICATE

隊號 TEAM NO.:

退出隊員姓名 Name(s) of Walker(s) Who Have Withdrawn	剪以下 帶出此處 Checklist Punched	只供填報 之用 For Filing Only	遺失 計時器卡 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** 副主辦 World Without Poverty

首席贊助 Principal Sponsor: **AIA Vitality 健康程式**

請已剪印證書，填妥表格後交回大會 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.

*** 大會強烈建議已登記為退出的參加者應盡快離開活動路徑***

安全守則

安全守則

- 做好準備，照顧自己(!)
- 四人同行，互相照顧(!)
- 帶備電量充足的手提電話及電筒（智能手機好快無電!）
- 全程展示號碼布及戴上手帶及計時指卡
- 如要超越前方的隊伍，請選擇安全的路段及禮貌示意

熟習路線

- 切勿偏離大會路線
- 路線指示：設於沿途的標距柱及指示牌
- 留意麥理浩徑標距柱(M001-M174)、元荃古道(C6119-C6124) 及麥理浩徑(M178-M193)的位置/編號



意外須知

- 保持冷靜
- 一直陪伴隊友直至到達檢查站/救援抵達
- 盡量前往檢查站求助
- 不能走動時，致電印在手帶上的緊急求助號碼，講出最接近的標距柱/指示牌編號、隊號、傷者情況及電話號碼
- 若未能接通大會緊急求助電話，可致電 999，並說明是「樂施毅行者」參加者

捐款

捐款

- 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時退出 / 缺席的隊)必須籌款不少港幣7,600元 (特定籌款額隊伍不少於港幣72,000元)
- 未能籌得最低款額的隊伍，樂施會有權不接受其所有隊員日後申請參加「樂施毅行者」
- 隊長 / 機構統籌必須於2019年12月17日前(以郵戳計算)把捐款遞交至樂施會
- 如需捐款收據，請提供贊助人報稅名字(請用正楷填寫)

捐款方法

- 每支參加隊伍可透過以下途徑遞交捐款：

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

開設籌款網頁



OXFAM
Hong Kong

OXFAM
World Without Poverty

繁 | 簡 | Text Size : A- A A+

涼涼與冰

Team Number : 0986



八條腿 一顆心 有坡齊齊爬 有斜齊齊衝

Donate Now

FUNDRAISING PROGRESS

OUR FUNDRAISING TARGET HK\$7600.00

100%+
HK\$10111.00

20% 40% 60% 80% 100%+

TEAM DONATION RECORD

SHOW ALL

\$100.00	Date: 2018-07-26 From: Kwan Ho Yin
\$300.00	Date: 2018-07-23 From: 呀熾
\$200.00	Date: 2018-07-17 From: Chiu Wing Sze

VIDEO AND PHOTOS



完成隊伍登記程序後
系統會同時建立隊伍
的籌款網頁

隊伍可以加入介紹、
照片、短片等等，讓
支持者可以了解更多
有關隊伍的準備情況

捐贈者及支持者都可
以留言打氣！

開設籌款網頁

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

網上捐款接受

- VISA
- MASTER CARD
- 中國銀聯
- 美國運通

每筆捐款最多可以由5位贊助人組成，電子捐款收據會集中發送予捐款者。
由捐款者轉發予贊助人。

電子收據發出後將不能修改，請輸入準確的退稅收據姓名。

網上籌款

- 安全可靠、快捷
- 可即時收到電子扣稅收據 (只適用於香港)
- 可捐款並留言打氣
- 你可協助樂施會減省行政開支，只需選擇「捐款包含銀行附加費」
- 建議使用 Internet Explorer 9+, Firefox, Chrome 或 Safari 瀏覽器進行網上捐款

傑出網上籌款獎

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



現金 / 銀行轉賬

- 2019年12月17日前把捐款存入樂施會之匯豐銀行 / 中國銀行戶口內
- 隊長收集全隊捐款，核對無誤後，影印所有銀行存款收據、支票或其他存款證明，將正本及贊助表格寄回樂施會
- 取得捐款收據並核對無誤後才可銷毀存款證明
- 在樂施毅行者網站www.oxfamtrailwalker.org.hk查閱捐款紀錄

支票捐款

- 支票抬頭請寫「**樂施會**」，並於支票背面寫上「樂施毅行者2019」，及閣下之隊號及隊長姓名

- 連同贊助表格一併郵寄 / 遞交至樂施會

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號華匯中心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

籌款獎賞

籌款港幣	獎賞
≥36,000元	- 獲邀請優先參加2020樂施毅行者 - 「亞洲萬里通」里數 (100,000里數 x 10隊) - 大昌食品市場購物券 (\$4,000 x 10隊)
≥ 72,000元	- 隊名會刊登2020年2月的鳴謝廣告內
≥ 100,000元	可獲頒「樂施毅行者傑出籌款獎」
≥ 200,000元	可競逐每個行業內的最高籌款獎

Green⁴ Trailwalker

Green⁴ Trailwalker

- 樂施毅行者更進一步推動環保，旨在帶動所有參加者、支援隊及義工們，一起為保護地球走多步。
- 參加隊伍需要在活動前，承諾參與成為「Green⁴ Trailwalker」。
- 成功完成100公里，並履行承諾的參加者，大會將在其證書上印「Green⁴ Trailwalker」印章。
- 活動後，其隊伍名稱、編號及隊員姓名，將在大會網頁中列出，表揚實踐「綠色毅行」。



成為 Green⁴ Trailwalker 資格

- 符合「Green⁴ Trailwalker」資格
 - 所有「Green⁴ Trailwalker」參加者，必須在準備活動期間至活動日，完成下列最少4個行動，以相片/短片作證明。
 - 大會電郵：otwinfo@oxfam.org.hk
- 1) 自備水杯/容器盛載熱飲及湯
 - 2) 自備可循環再用餐具
 - 3) 將飲清的鋁罐及膠樽投進大會的回收箱
 - 4) 將山徑垃圾帶回大會檢查站棄置
 - 5) 成為「綠色支援隊」- 避免使用即棄塑膠餐具
 - 6) 協助大會將一號檢查站的膠樽帶到二號檢查站的回收設施
 - 7) 不做「大嘍鬼」- 預算合適份量的食物，並將剩食帶回家
 - 8) 使用公共交通工具到達及離開會場，減少碳排放
 - 9) 多菜少肉，做個素食毅行者

AIA Vitality

勇於挑戰大獎

AIA Vitality 勇於挑戰大獎

- AIA設立的隊際獎項
表揚初次參加樂施毅行者的隊伍，
並且
 - 在訓練期間及100公里的路途上，**展現出最大動力和決心**
 - 在過程中，**心理水平和健康狀況都有顯著提昇**
- 得獎隊伍名額一隊，可獲現金獎港幣5,000元
- 同時，AIA亦會捐贈港幣50,000元予樂施會，以支持樂施會在全球各地推展扶貧工作
- 得獎隊伍可優先參加「樂施毅行者2020」



2018 AIA Vitality 勇於挑戰大獎得主: HIT 115

參加資格及方法

- 四位隊員都必須為首次參加「樂施毅行者」
- 有興趣的隊伍，請填妥網上報名表格 (10月15日截止報名)
- 經大會核實首次參加的身分後將會於一星期內收到確認電郵
- 參賽隊伍需要將備戰「樂施毅行者」(現在至11月) 的過程上載至社交網站
- 不少於五段包括文字、照片或短片的分享，內容可以關於
 - 日常訓練
 - 飲食習慣的改變
 - 運動量的提升
 - 體質機能上的變化
- 參賽隊伍必須於「樂施毅行者2019」活動中走畢全程
- 主辦單位將於12月作出評選，結果將於2020年1月公佈
- 得獎隊伍亦可優先獲得參加「樂施毅行者2020」的資格

網上報名

申請隊伍請電郵至：otwinfo@oxfam.org.hk

詳情：

<http://www.oxfamtrailwalker.org.hk/zh-hant/events/aia-vitality-勇於挑戰大獎/>

- 是否首次參加樂施毅行者
- 參加樂施毅行者的目標
- 為何參加樂施毅行者
- 怎樣的訓練計劃
- 對日常生活有甚麼改變
- 是否會將備戰過程上載至社交網絡與朋友分享
- 社交網絡專頁連結

樂施毅行者Facebook專頁



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 專頁讚好

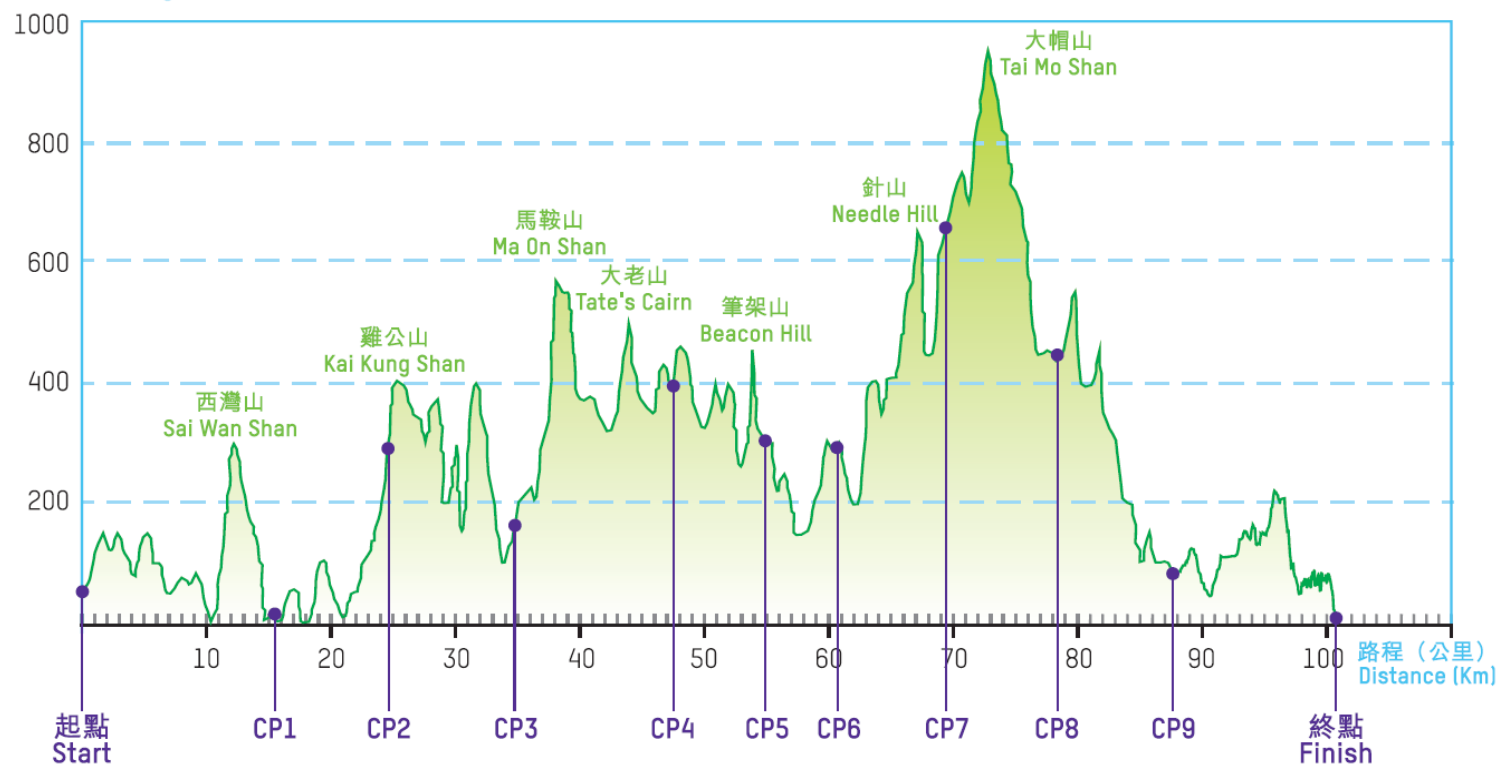


HONG KONG

歷年完成紀錄

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
全隊完成	69%	75%	73%	71%	74%	71%	72%	?
個人完成	84%	90%	88%	88%	89%	87%	87%	?

高度 (米) Height (m)



一共爬越
23個山嶺
總爬升
4,550米

多謝支持樂施會

亞洲萬里通
ASIA MILES



將「亞洲萬里通」里數，轉化為送給
貧窮人的禮物



養蜂助脫貧



婦女教育



讓孩子們的梦想成真



再次多謝您參加樂施毅行者，與我們共同建設一個無窮世界！

當你真心渴望某樣東西時，
整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。

摘自《牧羊少年奇幻之旅》
By Paulo Coelho

樂施毅行者2017 香港項目探訪之旅