

樂施毅行者2020 活動須知

17/10/2020



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

為甚麼要參加樂施毅行者？

簡報版權均屬講者所有



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

團隊合作 向著同一目標進發，永不放棄



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



2020主題



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



官方贊助



後援名譽贊助機構

亞洲萬里跑
ASIA MILES



CLP 中電

HKT

香港電訊有限公司

知名品牌

Columbia

知名機構

Columbia

知名工程顧問

金成

知名製造商

金成

知名戶外用品店

PROTREK

知名聯合管理顧問

SGS

知名機構

VAUDE

知名品牌

金成



樂施會如何運用籌得的款項？



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

樂施會「慳得有營餸基層」計劃

新型肺炎疫情令香港整體經濟受挫，基層家庭首當其衝，面對日漸嚴重的停工失業的問題，他們被迫要壓縮食物開支以減輕負擔，住在劏房，在廚廁合一的地方煮食已經困難重重，能維持一日三餐更不是易事，遑論給予孩童足夠營養，長遠影響基層學童的健康成長。

樂施會聯同共廚家作、關注綜援低收入聯盟、香港營養師協會以及基督教聯合那打素社康服務，推出「慳得有營餸基層」計劃，未來兩年為600戶有兒童的基層劏房家庭，提供持續半年，並切合營養需求的食物援助。每戶除了每星期獲發四包由營養師設計菜單的新鮮餸菜包外（兩年合共提供62,400包），營養師更會教授健康飲食及烹調知識，長遠達致「用少錢，煮得有營」。

日子再艱難，孩子飲食不能慳！

請立即捐款支持
樂施會「慳得有營餸基層」計劃



圖為「慳得有營餸基層」計劃受惠家庭



圖為「慳得有營餸基層」計劃受惠家庭



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

新型冠狀病毒緊急援助 NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) RELIEF EFFORTS

團結就是力量！不分國界，互相支援，一起跨過這個全球危機。
As a global community, we are in this – and will get through this – together.

新冠病毒疫情全球肆虐，樂施會迅速在65個國家及地區為脆弱社群提供防疫及生計支援，同時加強推廣衛生教育。在香港、澳門及中國內地，我們協助基層貧困家庭、清潔工、長者、殘疾人士等弱勢群體應對疫情。截至5月底，我們已向超過34萬人提供口罩、消毒搓手液及白米等，以解燃眉之急。

The coronavirus pandemic is affecting everyone globally. Oxfam has been working around the clock in 65 countries and regions to protect the most vulnerable from the disease and its impacts. In Hong Kong, Macau and mainland China, we have been working with our partners to support low-income families, street cleaners, elderly people and people with disabilities, to fight against COVID-19. As of late May, we have distributed masks, hand sanitizer and rice etc. to over 340,000 people.



疫情下，香港基層生計大受打擊，樂施會及夥伴團體倡議向失業及就業不足人士，提供至少8個月的失業援助金，並研究落實失業保險制度。

To relieve the financial difficulties facing low-income families because of COVID-19, we are urging the Hong Kong Government to offer a short-term unemployment allowance for unemployed and underemployed people, and unemployment insurance.



自2月初起，樂施會和夥伴團體在香港多區向清潔工派發口罩等防疫用品，並要求政府及外判清潔公司向工友提供應有的裝備及保障。

Since the beginning of February, we have been working with partner organisations to offer protective equipment to cleaners who work in high-risk conditions, and have been urging the Government and outsourced companies to provide cleaners with this protection.



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



我們在內地支援最脆弱的人群，包括愛滋病感染者、貧困老人、農村到城市的外來工、流動兒童及清潔工人等。圖中的清潔工正在閱讀我們與夥伴派發的防疫單張。

We have reached the most vulnerable groups in mainland China, including people living with HIV/AIDS, elderly people, migrant workers and children, and cleaners. The cleaners in this photo are reading COVID-19 prevention leaflets we distributed.



人多擠迫令難民營成為疫症爆發的高危地方，我們在各地的難民營增設更多洗手設施，以及加快向難民家庭派發清潔用品。

Cramped conditions in refugee camps put refugees at great risk of catching COVID-19. Our staff have sped up the installation of handwashing facilities and distribution of hygiene kits in the camps.



國際樂施會的報告指出，疫情可能令全球再多5億人陷入貧困，營養不良問題亦會惡化。我們在各地向缺糧的家庭派發應急糧食，同時遊說國際社會支援發展中國家應對疫情帶來的衝擊。

According to an Oxfam report, the economic fallout from the coronavirus pandemic could push half a billion more people into poverty and leave the world with a hunger crisis. We have been providing emergency food to those in need, and calling on the international community to take urgent action to support developing countries.

團結就是力量

了解及支持樂施會全球抗疫工作：
Learn more about and support Oxfam's
response to COVID-19:





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

全球樂施毅行者歷史

1981	「毅行者」是駐港咭喀兵的訓練活動，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
2018	在16個城市舉行
2019	因受社會及交通情況影響，活動於舉辦前兩天宣布取消，雖然樂施毅行者2019未能如期舉行，但各界熱心人士仍為樂施會籌得逾港幣1,100萬捐款。樂施毅行者2019共有1,240隊完成登記，當中近九成隊伍選擇保留名額至樂施毅行者2020。
2020	因受疫情影響，「樂施毅行者2020」由11月延期至2021年1月29至31日（星期五至日）舉行，已回覆的隊伍有近8成選擇繼續參與明年1月舉行之「樂施毅行者2020」。

樂施毅行者

安全 開心

完成全程

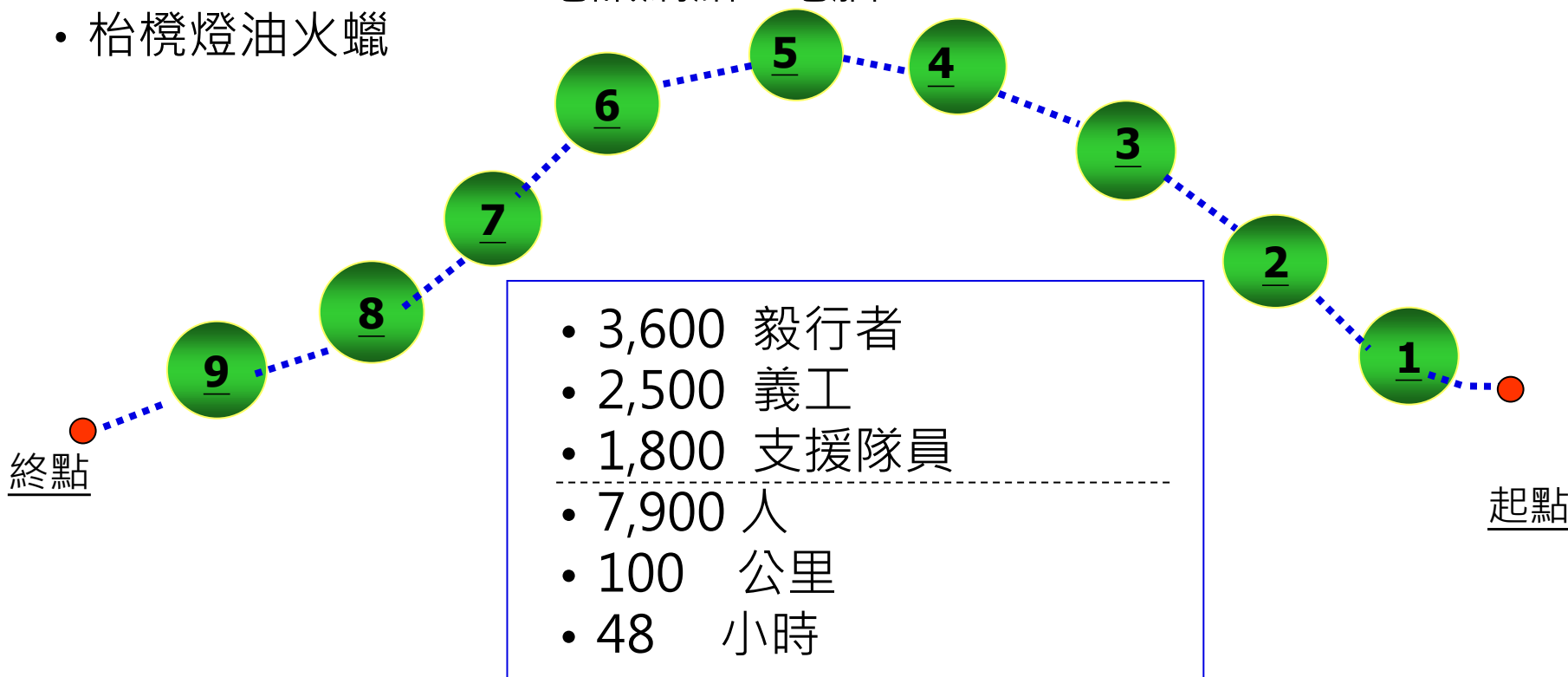


樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 食水/食品
- 臨時洗手間
- 醫療站
- 枱檯燈油火蠟

- 臨時帳篷
- 電力
- 電訊網絡+電腦





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

樂施毅行者路線高度圖

- 一共翻越 23個山嶺總爬升4,830米=15,939呎



活動日期



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

2021年1月29 – 31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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



樂施毅行者手冊可稍後到我們的網站下載
<http://www.oxfamtrailwalker.org.hk/>

樂施毅行者2020

活動須知

17/10/2020



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. **GREEN⁴ TRAILWALKER**
10. **AIA VITALITY** 勇於挑戰大獎
11. **Q&A**



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. GREEN⁴ TRAILWALKER
10. AIA VITALITY 勇於挑戰大獎
11. Q&A



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

大會最新防疫資訊



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

個人衛生注意事項

- 1.經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 2.洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 3.打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 4.應隨身帶備外科口罩、消毒濕紙巾及70至80%的酒精搓手液。
- 5.當出現發燒或呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，避免前往人多擠逼的地方，不應繼續參加活動及盡早向醫生求診。
- 6.正確脫下及妥善棄置外科口罩，切勿隨便棄置於山徑上。
- 7.如有需要，請自行購買相關2019冠狀病毒病之保險並了解清楚當中之細則。



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

大會最新防疫資訊

活動期間注意事項

1. 鼓勵參加者按隊號於其指定時間到達起點登記並依時出發，不宜過早到達起點，以減少入場等候時間及近距離接觸。
 2. 乘坐大會提供的穿梭巴士時必須全程配戴外科口罩。
 3. 於起點、檢查站及終點等候登記時，參加者於等候時需與其他隊伍保持一定距離。
 4. 所有工作人員、參加者及支援隊伍於起點、檢查站及終點必須配戴口罩。
 5. 設置體溫檢測站，進入起點及終點範圍前必須量度體溫。
 6. 於起點、檢查站及終點提供潔手設施，如搓手液用品供參加者有需要時使用。
 7. 保持起點、檢查站及終點的廁所清潔和乾爽。
 8. 於檢查站內的公眾洗手間及流動廁所提供洗手液或搓手液。
 9. 進食時不要多人分享食物及共用餐具，亦應經常保持雙手清潔，避免交叉感染。
 10. 避免接觸野生動物（包括野豬、猴子、禽鳥等或其糞便）。
 11. 於起點、檢查站及終點增設衛生指引以提高參加者對預防 2019冠狀病毒病的意識。
- 大會將繼續密切注意事態發展，並參照香港衛生防護中心指引，採取適當的預防措施。





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

建議防疫用品

因疫情關係，如有需要，參加者請自攜毛氈、睡袋或保暖衣物，大會將不會在檢查站提供毛氈。另外，參加者需攜帶以下防疫用品：

- 11個外科口罩 (必需佩戴口罩方能進入起點、檢查站及終點)
- 含70%至80%酒精濃度的消毒搓手液或噴霧
- 口罩收納工具
- 消毒濕紙巾



抵港人士的檢疫須知：<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/inbound-travel.html>

參考資料：

2019冠狀病毒病專題網站：<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/>

衛生署衛生防護中心網站：<https://www.chp.gov.hk/tc/index.html>



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

疫情下的支援

1. 大會強烈建議各毅行隊伍今年盡量減少支援隊伍人數(建議不多於2至3人)，以便保持合適的社交距離。
2. 在任何地方支援隊伍時，應保持適當的社交距離及佩戴口罩，經常保持雙手清潔。
3. 避免接觸野生動物（包括野豬、猴子、禽鳥等或其糞便）。
4. 為參加者提供方便及簡易進食之食物(如飯團、麵包及蕃薯等)，處理食物時應注意衛生，不要多人分享食物及共用餐具，避免交叉感染。
5. 如與參加者有任何身體接觸(如按摩、替換衣物、抹汗等)，亦應經常保持雙手清潔。
6. 與參加者作緊密聯繫，以準確了解他們到達檢查站之時間，避免長時間停留在檢查站。
7. 支援隊伍出發前如有發燒或呼吸道感染病徵，請勿前往支援點及盡早向醫生求診。

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. GREEN⁴ TRAILWALKER
10. AIA VITALITY 勇於挑戰大獎
11. Q&A



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

路線圖



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

樂施毅行者路線高度圖

- 一共翻越 **23個山嶺** 總爬升 **4,830米 = 15,939呎**



活動路線



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 起點：西貢北潭涌
- 終點 (今年全新)：元朗大棠燒烤區
- 首87公里 = 麥理浩徑第1-9段 (M001 – M174)
- 尾段約11公里 = 沿大欖涌水塘北岸路段往終點 (OTW175 – OTW195)
- 九號檢查站後路線涉及上山路段，甚具挑戰性

罰時檢查點



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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1個罰時檢查點於近M099 (吊草岩近觀坪路位置)。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。



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 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。

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. GREEN⁴ TRAILWALKER
10. AIA VITALITY 勇於挑戰大獎
11. Q&A



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

活動守則



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

階段	費用 (每名新隊員)	日期	程序
提交確定隊員資料	免費	2020年10月13日 上午10時 至12月22日下午6時	網上遞交 - 登入樂施毅行者網站 - 連結至隊伍籌款專頁更新隊員資料 郵寄或親身遞交 - 於樂施毅行者網站下載更換隊員表格，填寫完畢後寄交樂施會
逾期更換隊員 第一階段	港幣200元	2020年12月23日 上午10時至 2021年1月13日 下午6時	網上遞交 - 登入樂施毅行者網站 - 連結至隊伍籌款專頁更新隊員資料 - 以信用卡繳付逾期更換隊員費用 郵寄或親身遞交 - 於樂施毅行者網站下載更換隊員表格，填寫完畢後連同逾期更換隊員費用的付款證明寄交樂施會
逾期更換隊員 第二階段	港幣500元	2021年1月29日 (活動當日)	2021年1月13日下午6時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。

- 12月22日後更換隊員，須繳付每名新隊員港幣200元之手續費。
- 1月13日下午6時後更換隊員，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。



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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。
- 保留名額至「樂施毅行者2020」(2021年1月舉行) 可在本年度「更換隊員」截止日期前2021年12月22日，更換隊內任何隊員(包括隊長)。
- 所有經由特別隊伍、特定籌款額隊伍、贊助或協助機構隊伍，全部隊員(包括隊長)可於更換隊員階段作出更換。
- 而經由「樂施毅行者2020」(2021年1月舉行) 公開組別獲得隊伍名額的隊伍均不得更換隊長，否則會被取消資格。其他隊員可於指定日期內作出更換。
- 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。



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

領取樂施毅行者資料及紀念品

凡參與樂施毅行者2020活動的隊伍，將獲大會派發活動資料及紀念品。今年紀念品將由往年的速乾T恤改為Columbia贊助的輕型運動腰包，別具特色，每隊只限領取4個，日後若更換隊員恕未能再作額外領取。詳情如下：

派發日期及時段

日期：2020年10月16、17、24及25日

時間：星期五：上午9時至下午1時；下午2時至6時
星期六至日：上午10時至下午6時

地點：樂施會辦事處 - 香港北角馬寶道28號華匯中心9樓 (港鐵北角站A4出口)





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

活動前退出

- 已獲確認參加資格的隊伍如欲退出，請留意以下日子，**以書面通知樂施會**，以便大會安排輪候隊伍補上。

日期	所需最低籌款額
2020年10月1日至2021年1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）
2021年1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）

未能遞交最低籌款額者，大會有權不接受其所有隊員日後申請參加「樂施毅行者」，敬請留意。



隊號及出發時間

因疫情關係，為減少人群聚集，隊號及出發時間將會重新分配。我們會根據隊伍現有之隊號而安排新的出發時間，隊伍起步形式亦相應作調整，更多的詳情將於稍後公布。不便之處，敬請見諒。

	參加人數	出發時間
舊有	5,200人 (1,300隊)	5個
全新	3,600人 (9,00隊)	暫定40個



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

起點收費穿梭巴士 (直達北潭涌)

每年活動起步當日，大量車輛駛入北潭涌，令路段不勝負荷，引致各區(尤其坑口、彩虹等)至北潭涌一帶交通極度繁忙。

樂施會今年繼續安排穿梭巴士服務，以疏導交通，亦請各乘客遵守公共交通防疫措施。

大會暫時安排三處上車地點：**鑽石山**、**將軍澳**、**沙田**

銷售詳情將於稍後公布



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

採用晶片計時系統 (檢查站)

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。



1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. GREEN⁴ TRAILWALKER
10. AIA VITALITY 勇於挑戰大獎
11. Q&A



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

起點



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

起點出發流程

出發流程：



1 入口



集合4名隊員，遞交健康申報表，免責聲明及檢查體溫。



2 隊照攝影區

拍攝隊照



3 等候區



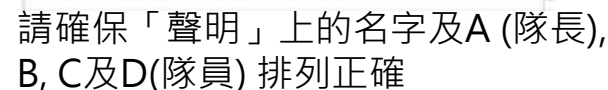
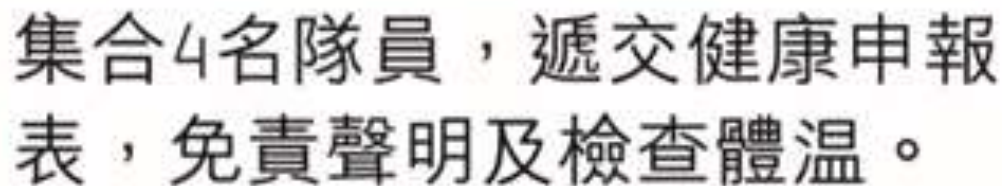
參加者可補充食水及準備出發



4 起步區

集合在起步線前準備出發

無窮世界
World
Without
Poverty



起點出發流程：步驟2 拍攝隊照



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



2 隊照攝影區

拍攝隊照



佩戴號碼布於當眼處



佩戴手帶

起點出發流程：步驟3 可補充食水及準備出發



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



參加者可補充食水及準備出發

- 參加者請將其水樽口對準出水口，並請保持一定距離
- 由已佩戴口罩及手套之義工負責按動出水制，避免參加者的水樽及手部觸碰食水及大會桶裝水
- 大會桶裝水之出水制及按壓制均會定時消毒





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

起點出發流程：步驟4



4 起步區

集合在起步線前準備出發

- 四人一隊，各隊伍之間請保持1.5米距離
- 活動起步期間將**不會封路**，參加者請留意交通狀況，**避免走出馬路**

所有參加者必須按指定出發時間



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

起點出發流程：總結

- 辦理登記前，如有需要請先前往洗手間及進行伸展運動
- 先自行戴上A、B、C及D號碼布及手帶，交回已填妥及簽署的「免責聲明及保證」及健康申報表，並讓義工量度體溫
- 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
- 補充食水 (由已佩戴口罩及手套之義工協助)
- 聽候現場工作人員指示前往出發區
- 如欲更換隊員，請到“疑難雜症”填寫「更換隊員表格」，並預備每人港幣500元手續費。請注意：所有今年新登記之公開組隊伍均不得更換隊長，否則會被取消資格。建議於12月22日下午6時前確定所有隊員。

保護環境



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 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**



- 能量食品將於2021年1月15日- 17日連同選手包派發
- 樽裝水只限活動當日 (1月29日)於1號檢查站派發

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. GREEN⁴ TRAILWALKER
10. AIA VITALITY 勇於挑戰大獎
11. Q&A



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

樂施毅行者路線與麥理浩徑 並非完全相同



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

麥理浩徑	樂施毅行者路線
第二段 M031-M033	由M031經西灣沙灘至M033
第八段 M153-M156	由M153沿大帽山道至荃錦公路
第十段 M175-M200	由OTW175至OTW196（九號檢查站出口左轉往吉慶橋方向，沿大欖涌水塘邊小徑行走）

一號檢查站：西灣



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

星期五晚上9時關閉



醫療站



廁所



由M031經西灣沙灘至M033



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



二號檢查站：北潭坳



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

往返北潭涌起點及 2號檢查站 (北潭坳)

(每隔40分鐘一班)

1月29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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

三號檢查站：企嶺下



請實行簡約支援！

檢查站會非常擠擁，須長時間等候，請互相忍讓。

四號檢查站：基維爾營



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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)



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



參加者
行走方向



嚴禁泊車

四號檢查站：基維爾營 沙田坳道－臨時交通管制措施(獅子亭)



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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1月29-30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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



五號檢查站：畢架山



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

星期六下午5時關閉



醫療站



廁所



到達六號檢查站前



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 毅行者及支援隊伍必須**利用天橋橫過大埔公路**





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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

支援隊伍可乘坐公共交通公具前往大埔公路琵琶山路段落車，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：走私坳射擊場



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

星期六晚上9時關閉



醫療站



廁所



麵包及熱飲





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 大會已聯絡飲食集團於繁忙時間提供烏冬及飯團



七號檢查站：鉛礦坳



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

星期日凌晨1時關閉



醫療站



廁所



麵包及熱飲





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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



八號檢查站：大帽山訪客中心



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 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**



8號檢查站交通管制安排



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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，並遵守交通規則**，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



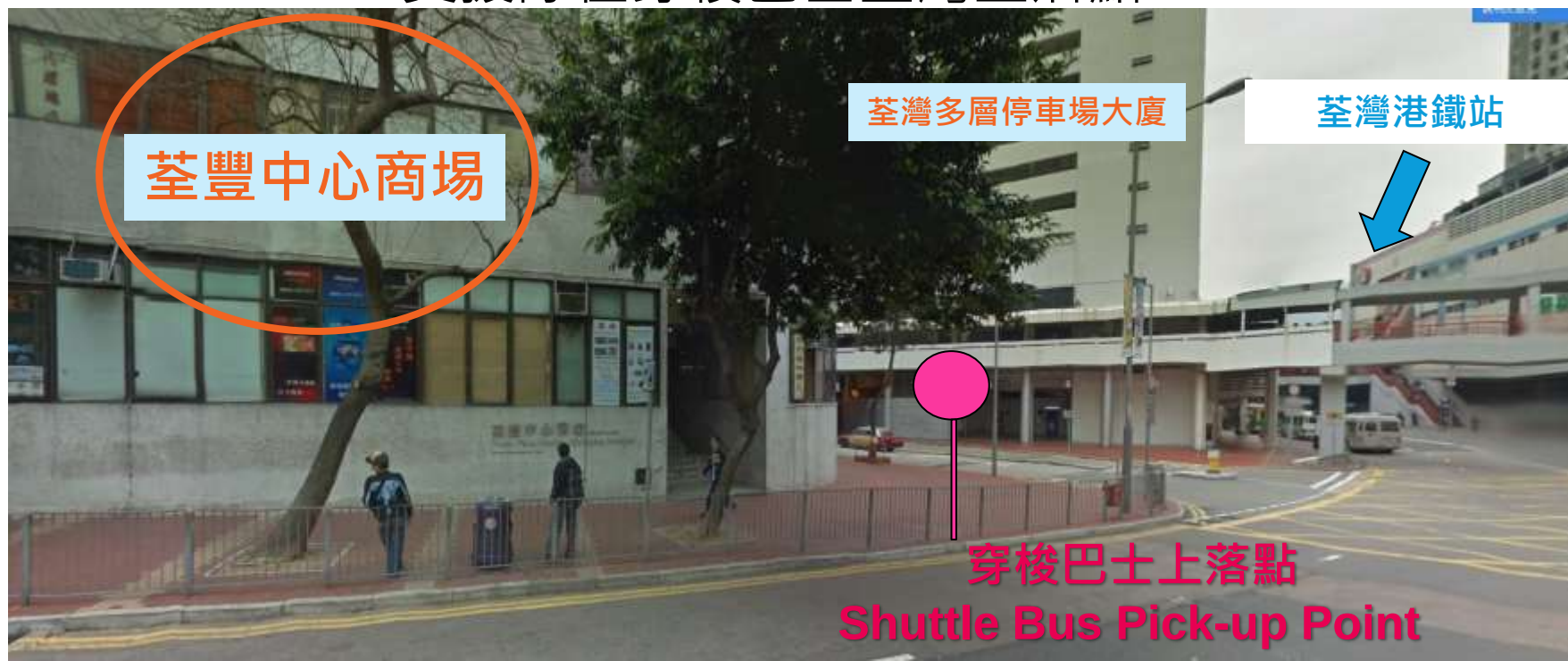
樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

(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8號檢查站支援區及荃灣地鐵站
- 2021年1月29日下午4時至1月30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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

星期日上午10時關閉



醫療站



廁所



麵包及熱飲



漁護署於2009年起更改麥理浩徑第十段



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

樂施毅行者將使用舊有路線 = 沿大欖涌水塘北岸往終點
(指示牌OTW175-OTW195)



九號檢查站 → 往終點



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

嚴禁參加者使用捷徑!



九號檢查站 → 往終點



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

嚴禁參加者使用捷徑



路線確認處：大欖涌水塘 (M183)



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

隊伍在路線確認處必須要有計時紀錄，否則整個隊伍的總時將會被加上120分鐘。



往元朗大棠



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

泥路及上落石級，請小心留神。



往元朗大棠



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

泥路及上落石級，請小心留神。





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

衝線啦～



衝完線記得都要登記！



衝線一刻



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



完成一百公里後的你.....



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



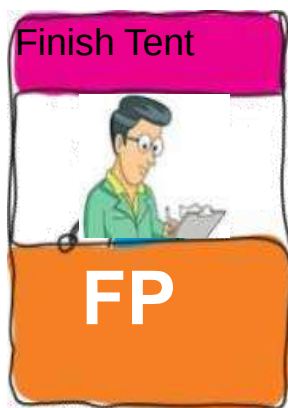
終點安排



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 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手帶**，工作人員會掃描號碼布以紀錄活動完成
- 因應疫情，為減少人群聚集，於**現場領取證書之安排將會取消**，隊伍可於活動後向大會要求發出實體證書，而電子證書將於活動後發送至隊長所登記之電郵地址。





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

終點提供...

- 飲品
- 麵包/餅乾
- 詢問處
- 醫療服務
- 免費穿梭巴士
(由星期六上午7時 至 星期日下午2時30分)

終點免費穿梭巴士



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

路線: 往返終點及元朗 (形點I)

服務時間

由終點開出

1月30日(六)早上7時至1月31日(日)下午2時30分

由港鐵元朗站開出

1月30日(六)早上7時30分至1月31日(日)下午1時

終點**沒有**泊車安排



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

請注意：

- 由於大棠燒烤區及附近公共車位**嚴重不足**，並且於活動期間大棠山道將**實施臨時交通管制措施**，**支援隊伍車輛不可進入**（大會工作人員車輛除外）。大會強烈呼籲，所有前往終點的人士可乘坐大會提供之穿梭巴士或公共交通工具前往該路段下車，然後步行約35分鐘前往終點。

- 大會希望所有人士通力合作，避免駕車而造成該區交通嚴重擠塞，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！

公共交通工具



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

公共車輛（詳情請自行查閱各公共車輛之行車時間表）

巴士 ➔ 港鐵接駁巴士	由港島至元朗：968, N368 由九龍至元朗：68X, 268B, 268C, 268X, N269 由新界 / 大嶼山至元朗：53, 54, 64K, 68M, 76K, 77K, 269D, 276, 276P, B1, B2, E34B, N30 K66：港鐵朗屏站 ↔ 大棠 (抵大棠山道路口下車，步行約35分鐘抵達燒烤區)
紅色專線小巴	元朗市中心紅棉圍（元朗千色匯對面）↔ 大棠路 (抵大棠山道路口下車，步行約35分鐘抵達燒烤區)
新界的士	元朗市中心 ↔ 大棠燒烤區（車資約港幣60元）

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. GREEN⁴ TRAILWALKER
10. AIA VITALITY 勇於挑戰大獎
11. Q&A



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

檢查站登記



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 醫療站
- 流動廁所
- 於特定時間開放的服務
 - 物理治療 (4號及8號站)
 - 足部診療 (8號站)
 - 中醫推拿 (4號站)
 - Theragun按摩 (四號站及終點)





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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*	杯麪	水果	烏冬 及 飯團*	支裝水	寶礦力 (桶裝)
起點	✓									
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	✓	✓	✓	✓				✓		
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及即棄式器皿，參加者需自行準備水樽、容器及餐具。

(物資安排可能會視乎情況而作出變動，最終安排將於2021年1月連同「重要備忘」信件一併交予各隊隊長)。

* 限時供應，數量有限，派完即止

水站位置



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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	1月29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	1月29日下午3時至 1月30日凌晨1時



活動中途退出



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 於檢查站退出
 - 辦理退出手續 → 剪手帶 → 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

2020

樂施毅行者 OXFAM TRAILWALKER

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	於以下 檢查站退出 Checked-out at	只供填報 For Filing Only	簽名 Signature
A			
B			
C			
D			

隊伍完成時間 TEAM FINISHING TIME

/ 1 : am/pm

主辦 Organiser 樂施會 OXFAM Hong Kong 無窮世界 World Without Poverty

首席贊助 Principal Sponsor AIA Vitality 健康程式

請已印證書，請在左格內蓋上✓號 Certificate Printed

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*

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. GREEN⁴ TRAILWALKER
10. AIA VITALITY 勇於挑戰大獎
11. Q&A



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

安全守則



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 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
- 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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 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)及大會指示牌(OTW175-OTW195)的位置/ 編號





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

意外須知

- 保持冷靜
- 不能撇下隊友不顧
- 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

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. GREEN⁴ TRAILWALKER
10. AIA VITALITY 勇於挑戰大獎
11. Q&A



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

捐款



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 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2021年2月28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)



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

捐款方法

- 每支參加隊伍可透過以下途徑遞交捐款：

請於活動完畢後盡快收集捐款，並不遲於**2021年2月28日（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

你可將籌得款項以下列方式存入樂施會之銀行戶口：

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

請將附有隊號及隊長姓名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2020」及隊伍號碼。



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

現金 / 銀行轉賬

- 2021年2月28日前把捐款存入樂施會之恆生銀行 / 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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 支票抬頭請寫「樂施會」，並於支票背面寫上「樂施毅行者2020」(2021年1月舉行)，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 2020
贊助表格 SPONSORSHIP FORM

www.oxfamtrailwalker.org.hk
☎ 2528 2525

樂施毅行者 OXFAM TRAILWALKER 2020

請以英文填寫並提供個人資料及稅務資料。

為節省行政開支，郵政匯票或支票匯款上由贊助人士或團體印發或收據。

與該團體作帳目之用，請在「收據」一欄劃上「✓」。

若該團體是慈善或半慈善團體，該團體的參加者應繳納團體費，該團體應向樂施會提供收據。

該團體反由樂施會向該團體繳納捐款，該團體應向樂施會提供收據，並附上該團體「收據」及「收據」兩項，並附上該團體「收據」及「收據」兩項，並附上該團體「收據」及「收據」兩項。

Please provide the name sponsor use for tax deduction (name in BLOCK LETTERS).

To minimize administrative costs, receipts for the donations will only be issued to sponsors who provide valid receipts.

If you have 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 named in the form or the corporate sponsor. If your mailing address is different from the one provided during the registration period, please contact Oxfam.

Please attach 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 acknowledgment form to post or by mail (217, China United Centre, 25 Huxley Road, North Point, Hong Kong). Please write 'Oxfam Trailwalker 2020 Sponsorship Form' and your team number on the envelope.

樂施毅行者 Team No.: _____ 聯絡電話 Tel.: _____

參加者姓名 Team Member's Name: _____ * 附註 Member (A / B / C / D) _____

贊助表格 Sponsorship Form

贊助人名稱 (英文文檔) Sponsor's Name (in BLOCK LETTERS)	贊助金額 (Sponsorship HKD)			收據 Receipt	附註 Note
	支票 Bank Deposit (A)	支票匯款 Bank Deposit (B)	合共贊助額 Sub-Total (A+B)		
CHAN SIU MING	\$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					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					
101					
102					
103					
104					
105					
106					
107					
108					
109					
110					
111					
112					
113					
114					
115					
116					
117					
118					
119					
120					
121					
122					
123					
124					
125					
126					
127					
128					
129					
130					
131					
132					
133					
134					
135					
136					
137					
138					
139					
140					
141					
142					
143					
144					
145					
146					
147					
148					
149					
150					
151					
152					
153					
154					
155					
156					
157					
158					
159					
160					
161					
162					
163					
164					
165					
166					
167					
168					
169					
170					
171					
172					
173					
174					
175					
176					
177					
178					
179					
180					
181					
182					
183					
184					
185					
186					
187					
188					
189					
190					
191					
192					
193					
194					
195					
196					
197					
198					
199					
200					
201					
202					
203					
204					
205					
206					
207					
208					
209					
210					
211					
212					
213					
214					
215					
216					
217					
218					
219					
220					
221					
222					
223					
224					
225					
226					
227					
228					
229					
230					
231					
232					
233					
234					
235					
236					
237					
238					
239					
240					
241					
242					
243					
244					
245					
246					
247					
248					
249					
250					
251					
252					
253					
254					
255					
256					
257					
258					
259					
260					
261					
262					
263					
264					
265					
266					
267					
268					
269					
270					
271					
272					
273					
274					
275					
276					
277					
278					
279					
280					
281					
282					
283					
284					
285					
286					
287					
288					
289					
290					
291					
292					
293					
294					
295					
296					
297					
298					
299					
300					
301					
302					
303					
304					
305					
306					
307					
308					
309					
310					
311					
312					
313					
314					
315					
316					
317					
318					
319					
320					
321					
322					
323					
324					
325					
326					
327					
328					
329					
330					
331					
332					
333					
334					
335					
336					
337					
338					
339					
340					
341					
342					
343					
344					
345					

籌款獎賞



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

籌款港幣

獎賞

≥ 36,000元

- 獲邀請優先參加2021樂施毅行者
- 「亞洲萬里通」里數 (100,000里數 x 10隊)

≥ 72,000元

- 隊名會刊登2021年4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

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. **GREEN⁴ TRAILWALKER**
10. AIA VITALITY 勇於挑戰大獎
11. Q&A



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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，其隊伍號碼及隊員姓名，將在大會網頁中列出，表揚實踐「綠色毅行」。





樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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) 自備可循環再用的餐具
- 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(西灣)的膠樽，帶到二號檢查站(忠北潭涌)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) 做個多素少肉毅行者

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. **GREEN⁴ TRAILWALKER**
10. **AIA VITALITY 勇於挑戰大獎**
11. **Q & A**



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

AIA VITALITY 勇於挑戰大獎



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

- 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2021」



2018 AIA Vitality 勇於挑戰大獎得主: HIT



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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 (2020年12月22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1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2020」活動中走畢全程
- 主辦單位將於2021年3月公佈得獎名單
- 得獎隊伍亦可優先獲得參加「樂施毅行者2021」的資格

網上報名



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

樂施毅行者FACEBOOK專頁



Oxfam Trailwalker Hong Kong

@oxfamtrailwalkerhk · Sports Event

Send Message

Liked

About

See All

1 樂施毅行者是香港最大規模的遠足籌款活動。自1986年以來，先後有100,000多名參加者為活動籌得超過6億港元，以支持樂施會在本港及其他地區推行扶貧救災和倡議工作。

1 「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100,000多名參加者為這項活動合共籌得超過6億港元，以支持樂施會在本港、中國內地、非洲及亞洲其他地區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

Create Post

Photo/Video

Check in

Tag Friends



Oxfam Trailwalker Hong Kong

October 7 at 10:11 PM · 🌐

我哋咁山路就見得佢地多，不過咁深水埗嘅橫街小巷飛奔緊嘅曾梁影雪 Leung Ying Suet又趕住去還呢？！

待續...

It's rare to see elite trail runners Stone Tsang and Ying Suet Leung

到 Oxfam Trailwalker Hong Kong
Facebook 專頁讚好

歷年完成紀錄



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2020
全隊完成	69%	75%	73%	71%	74%	71%	72%	?
個人完成	84%	90%	88%	88%	89%	87%	87%	?



一共爬越 23個
山嶺，總爬升
4,830米

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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

多謝支持樂施會



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

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



香港樂施會
為馬拉維小農提供糧食保障



香港樂施會
提供防災培訓及改善生計



香港樂施會
為1個家庭提供緊急糧食及清潔食水支援

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！

1. 大會最新防疫資訊
2. 活動路線
3. 活動守則
4. 活動當日
5. 檢查站資料
6. 檢查站設施
7. 安全守則
8. 捐款
9. **GREEN⁴ TRAILWALKER**
10. **AIA VITALITY** 勇於挑戰大獎
11. **Q&A**



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

Q & A

如有任何疑問，請電郵至：otwinfo@oxfam.org.hk



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

Thank you!



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

下一環節 (下午12:01-下午12:20)

醫療提示及活動前自我風險評估

九龍中醫院聯網

伊利沙伯醫院急症部門

副顧問醫生

樂施毅行者醫療總指揮

周志偉醫生

簡報版權均屬講者所有