樂施會如何運用籌得的款項？

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」。

鳴謝：Brian Ching / 圖中為媒體學員及人物

相片：阮永堅

「繼續・毅行」

一場疫症令全球停擺，人們的生活也被打亂，讓我們重新反思生命中最重要的是什麼，我們如何在有限的生命裡活出意義。面對這場漫長的疫症威脅，我們如何裝備身心，面對這個新常態？

在無盡山穹間堅毅訓練，藉磨練和體現團隊精神，以生命影響生命，是為毅行精神。面對疫症陰霾，無論在毅行路上或人生路上，大家先要好好照顧自己，亦更要咬緊牙關秉承「繼續・毅行」的精神，與身邊的隊友昂然走過100公里，籌款盡力幫助有需要的人，發揮守望相助的精神，這樣，更大的難關都可以跨過。

樂施毅行者向來秉承堅毅不屈、永不放棄的信念走到終點，縱使世事難料，去年活動最終取消，今年全球又遇上前所未見的挑戰，但我們仍然得到一班忠實參加者及各持份者慷慨無私的支持和鼓勵。儘管路途艱辛崎嶇，感恩大家不離不棄，與我們攜手並肩對抗貧窮！過去多月來，一眾毅行者、支援隊員、贊助機構、義工、支持者及捐款者仍然抱持毅行的初心，無畏無懼與我們攜手共渡前所未見的挑戰和難關，我們藉此機會向他們表達最深的謝意！

為了各方的安全及健康起見，我們除了積極籌備活動中，同時亦一直密切評估最新情況，並適時調整策略以應對。請大家繼續做好防疫措施，保持身心健康平安，與我們攜手一起「繼續・毅行」，在扶貧路上互相扶持。2021年1月，山上見。

曾迦慧

樂施會總裁
曾迦慧

樂施會 OXFAM Hong Kong | 無窮世界 World Without Poverty

健康長久好生活

「智遊保」及「競跑保」是您外遊或參與跑步賽事的最佳夥伴！

iTravel Protect and *Runner Guard* are your best companions during your travels and running events!

網上投保
Online Application

「智遊保」*iTravel Protect*

讓您可靈活延長保障或更改保障日期，更可按照個人需要自選額外保障，助您盡情享受旅途上每個動人時刻。

Embrace every moment of your journey with ***iTravel Protect,*** which gives you flexibility to extend or reschedule your cover and add optional benefits to suit your own personal adventure.

「競跑保」*Runner Guard*

為跑手度身設計「跑步創傷保障」，涵蓋包括肌腱斷裂及韌帶撕裂等多種跑手常見的受傷。

Offers injury protection designed especially for runners, with a Running Injury Benefit that covers a range of injuries including tendon rupture and ligament tear.

首席贊助機構AIA獻辭

2020年是AIA連續第六年以「AIA Vitality 健康程式」名義，擔任「樂施毅行者」的首席贊助機構。作為一間積極提倡健康生活的企業，我們全力支持這項香港最大型的遠足籌款活動，藉以號召更多市民踏上身心健康之旅，同時為樂施會籌募更多善款，支持其扶貧救災工作。

「樂施毅行者」今年的主題是「繼續・毅行」。「繼續」代表的不僅是行動，也是一種態度，體現毅行者面對挑戰時以堅毅和鍥而不捨的精神繼續前行，展現身與心的力量。與「繼續・毅行」的理念同出一轍，「AIA Vitality 健康程式」關心大家身與心的健康，透過多元化的獎賞鼓勵會員持之以恆，在日常生活堅持運動，並建立健康飲食及良好睡眠的生活習慣，活出全面的健康生活。

今年，我們公司各部門同事繼續身體力行，派出45支由AIA員工和財務策劃顧問組成的隊伍參賽，再次成為參加人數最多的企業團隊，一同為慈善出力，共襄善舉。

我期望大家支持「樂施毅行者」，無論環境順逆，秉承「繼續・毅行」精神，積極向前，一起活出「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

下載 'INFINITY WALKER' 並註冊成為新用戶，

有機會贏取戶外用品專門店及食品專門店現金券

(需受有關條款及細則約束)

請立即下載

陳文霞

資深超級樂施毅行者

INFINITY WALKER

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） 07
重要日期 11
樂施會如何運用籌得的款項 13
新型冠狀病毒緊急援助 14
大會健康資訊 16
活動守則 19
AIA Vitality 勇於挑戰大獎、大會證書及獎項 25
捐款 27

準備及訓練

參考時間表 39
建議裝備清單 41
保護環境 愛惜大自然 42
飲食補給 43
綠色毅行 及 Green⁴ Trailwalker 44
準備及訓練 46
訓練 47
醫療提示 49
支援隊伍 50
安全守則 52

毅行路線

毅行路線 31
檢查站距離及高度圖 32
檢查站逐個數 33
九號檢查站往終點 37
前往終點的交通 38

關於樂施毅行者

歷年紀錄 55
歷屆樂施毅行者 56
紀念品 / 聯絡樂施會 58
免責聲明 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
亞洲萬里通
里賞人生

引言

歡迎您參加「樂施毅行者2020」!「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 」的各項活動安排及安全守則，請細心閱讀。

受疫情影響，「樂施毅行者2020」特設多項全新安排，包括首次以網上Zoom形式舉行簡介會、調整隊伍的出發時間及名額、隊伍起步形式、加強活動防疫措施、支援隊伍特別留意事項等。大會一直密切注意事態發展，留意現時疫情的影響及評估最新情況，與參加者及檢查站義工緊密溝通，同時並會參照香港衛生防護中心指引，於活動期間採取適當的防疫措施，並適時調整策略以應對。

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58頁，查詢時請説明隊伍號碼。

樂施毅行者2020 – 全新事項詳載於下列各頁，敬請仔細閱讀：

1. **隊伍出發時間及名額安排 – 第9頁**
2. **有關冠狀病毒資訊 – 第16及17頁**
3. **西貢起點安排 – 第33頁**
4. **元朗終點及交通資料 – 第37及38頁**

請各位留意大會的最新公布，並繼續做好防疫措施，謝謝！

新世代·新動力

CLP 中電

成就
可靠供電

日期、時間、地點

「樂施毅行者2020」定於2021年1月29日（星期五）至31日（星期日）舉行。路線全長約100公里，今年起點登記區移至西貢北潭涌傷健樂園，而終點則移至元朗大棠燒烤區。

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出調整，更多的詳情將於稍後公布。不便之處，敬請見諒。

現有之隊伍類別如下：

隊伍類別	資格
保留去年名額隊伍	保留名額至「樂施毅行者2020」（2021年1月）之隊伍均屬此類別。
特別隊伍	凡於「樂施毅行者2018」籌款達港幣36,000元或以上的隊伍，均獲大會邀請參加此類別。
特定籌款額隊伍	承諾籌款港幣72,000元或以上的隊伍（名額50個），如欲查詢或報名，請聯絡樂施會。
贊助或協助機構隊伍	指定之贊助及協助機構隊伍。
公開隊伍	只餘少量名額，詳情請留意樂施毅行者網站。

備註：

1. 由上述方法獲得隊伍的參加者，可申請成為「精英隊伍」，獲大會安排較早時段的出發時間。
2. 如何申請成為「精英隊伍」：隊中最少要有3名隊員曾於過去3年（即2016、2017或2018）任何一年參加「樂施毅行者」，並在24小時內完成全程。由於名額有限，如參加隊數超出限額，大會有權作出篩選。**有意申請參加的隊伍，請將過往的「樂施毅行者」證書副本，連同已填妥的登記表格或於網上登記後遞交至樂施會。**
3. 所有參加隊伍必須於指定的登記時間前內完成登記程序，逾時隊伍或會被取消資格。
4. 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而恕不退回登記費及任何捐款。**

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 葵芳新都會廣場 · Yuen Long Plaza 元朗廣場 · Yuen Long Main Road Shop 元朗大馬路 · 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

重要日期

日期	活動
2020年9月15日至9月30日	確認參與2021年1月「**樂施毅行者2020**」之隊伍資格階段
2020年9月30日	提交隊伍退出截止日期（毋須籌款）
2020年10月1日至2021年1月13日	以書面通知退出活動 須籌款港幣3,800元或港幣36,000元（特定籌款額隊伍）
2020年10月13日至12月22日	提交確定隊員資料
2020年10月16日	普通話簡介會（以錄影形式上載至樂施毅行者網站）
2020年10月17日	粵語簡介會及物理治療須知（相關資訊可於樂施毅行者網站下載）
2020年10月24日	英語簡介會及物理治療須知（相關資訊可於樂施毅行者網站下載）
2020年10月16、17、24及25日	資料包及紀念品領取日（包括樂施毅行者手冊、海報、其他印刷品及紀念品，詳情稍後另有電郵通知）
2020年12月23日至2021年1月13日	逾期更換隊員第一階段（每位手續費港幣200元）
2021年1月13日後或 活動當日臨時退出/缺席	以書面通知退出活動 須籌款港幣7,600元或港幣72,000元（特定籌款額隊伍）
2021年1月14日至 29日 (活動日)	逾期更換隊員第二階段（每位手續費港幣500元）
2021年1月15日至1月17日	**新！選手包領取日（包括號碼布及隊伍資料核對文件，詳情稍後另有電郵通知）**
2021年1月29日至31日	活動日
2021年2月28日	遞交捐款截止日期
2021年4月 (待定)	頒獎典禮（得獎者將獲邀出席）
2021年6月或7月	本地扶貧項目考察之旅（請於活動後瀏覽大會網站）

Columbia
montrail

THE ULTRA SHOES FOR THE ULTRA TRAIL

TRANS ALPS F K T III

- 鞋面強化紡織鞋面連接合成物料覆蓋層
- 強力網面襪型設計和第二層蕾絲鞋籠設計提供良好的型態和支撐力
- 採用TrailSHIELD 足底保護系統
- 鞋底有6毫米高度 堅固鞋釘以提高耐用性

樂施毅行者
OXFAM
TRAILWALKER
樂施毅行者 2020
指定服裝及鞋履

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 葵芳新都會廣場 · Yuen Long Plaza 元朗廣場 · Yuen Long Main Road Shop 元朗大馬路 · 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

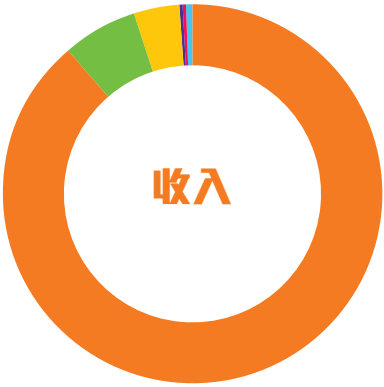
columbia sportswear HK · Columbia_HK · Columbia香港

樂施會如何運用籌得的款項？

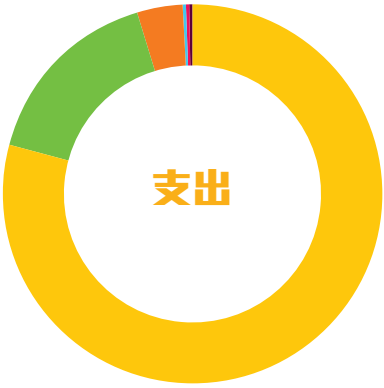
「樂施毅行者」是香港最大型的遠足籌款活動。自1986年以來，先後有超過10萬名參加者為這項活動合共籌得超過6億港元，以支持樂施會在香港、中國內地及全球推行扶貧救災和倡議工作。今年，新冠肺炎疫情肆虐，對各地的醫療衛生系統及經濟造成沉重打擊，全球樂施會持續推行多方面的防疫抗疫工作，並積極倡議各國政府及國際社會協助貧窮人跨過逆境。

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！

2019-20年度樂施會的收入及支出分佈：



收入	港幣千元	%
公眾捐款	182,898	88.7%
樂施之友	151,498	
樂施毅行者	6,015	
賑災捐款	1,367	
樂施米義賣大行動	2,522	
其他捐款收入	21,496	
香港特別行政區政府	13,400	6.5%
樂施會國際聯會成員及其他機構的撥款	7,787	3.8%
其他收入	939	0.4%
樂施商店收入	525	0.3%
利息及投資	521	0.3%
總收入	**206,070**	**100%**



支出	港幣千元	%
項目	172,131	79.2%
籌款	35,355	16.2%
管理及行政	8,402	3.9%
樂施商店支出	905	0.4%
匯兑差額	143	0.1%
投資損失	485	0.2%
總支出	**217,421**	**100%**
赤字	**11,351**	

樂施會近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）及非洲等地推行長遠的扶貧發展及緊急救援工作。

本財務摘要摘自樂施會截至2020年3月31日的年度財務報告。樂施會年度財務報告由畢馬威會計師事務所撰寫，完整報告已上載至樂施會網頁www.oxfam.org.hk。所有金額以港元為單位。