



樂施會  
OXFAM

無窮世界  
World  
Without  
Poverty



## 「樂施競跑旅遊塔 2021」線上跑

### 跑手須知

\*\*\* 請各參加者務必細閱本須知 \*\*\*

選手包領取：10月10及11日

活動日期：10月10-17日

領取獎牌：10月17日



樂施會  
OXFAM

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

## 一、活動前注意事項

### 1. 遞交所需文件

非網上報名之參加者須在活動前簽署「參加者聲明書」，並於 2021 年 10 月 11 日或之前以電郵、傳真或郵寄方式交回澳門樂施會（詳見本末頁之「查詢及聯絡方法」）。「聲明書」可於活動網站下載：

<https://www.oxfam.org.hk/tc/join-our-events/oxfam-towerrun/Dl-tab>

### 2. 參加者須於活動前繳付最低籌款額

組別	參加者最低籌款額
個人競跑 (全塔 61 層)	MOP/HKD 500
個人競跑 (半塔體驗賽 31 層)	MOP/HKD 500
隊際接力競跑 (全塔 61 層四人一隊)	MOP/HKD 5,000

我們亦鼓勵參加者於活動後繼續向身邊親友募捐，以支持本會的扶貧工作。捐款收據將於活動完結後的兩個月內，以電郵或郵寄予參加者或聯絡人。

今年活動雖改以網上跑形式進行，適逢活動首席贊助 AIA 今月於港交所上市 11 周年慶典，AIA 將繼續為完成指定步數  $1,299 \times 11 = 14,289$  步的跑手，額外每位捐款\$100 予樂施會，以支持扶貧救災工作。

### 3. 選手包領取

領取時間	2021 年 10 月 10 及 11 日 (星期日及一) 10:00-19:00 (午膳時間照常服務)
領取地點	澳門樂施會辦公室 (宋玉生廣場 258 號建興龍廣場 18 樓 F 室)
選手包內容	跑手號碼布、紀念品、大會 Tee
備註	未能親自領取者，可授權親友代領。代領時必須出示領取授權書，有關之授權表格可於大會網頁下載。 <a href="https://www.oxfam.org.hk/tc/join-our-events/oxfam-towerrun/Dl-tab">https://www.oxfam.org.hk/tc/join-our-events/oxfam-towerrun/Dl-tab</a>

選手包領取日會派發參加者之個人號碼布，建議各參加者配戴號碼布進行線上跑。



## 二、活動詳情

### 1. 活動資訊

- 主要對象：已登記「樂施競跑旅遊塔 2021」之參加者
- 日期：2021 年 10 月 10 日 (星期日) 起至 10 月 17 日 (星期日)止
- 地點：參加者可自選時間及地點完成參賽項目

參加者可自選合適的時間及地點，並從以下三個選項 (A, B 或 C) 中選取其中一個方式完成參賽項目。

建議各參加者配戴號碼布進行線上跑。完成後須把手機上的運動記錄截圖，並於 10月17日到澳門旅遊塔領取獎牌。

<p><b>全塔</b></p>	<p>A. 61 層 (183 米爬升度) 或 B. 10 公里 或 C. 14,289 步*</p> <p><b>(上述選項需於一日內完成)</b></p>
<p><b>半塔</b></p>	<p>A. 31 層 (93 米爬升度) 或 B. 5 公里 或 C. 7,000 步</p> <p><b>(上述選項需於一日內完成)</b></p>
<p><b>隊際接力</b></p>	<p>隊際接力競跑隊伍的第一至第四棒跑手號碼布分別印有 A、B、C 及 D 字樣。四人必須合力完成以下其中一個選項:</p> <p>A. 61 層 (183 米爬升度) 或 B. 10 公里或 C. 14,289 步*</p> <p><b>(上述選項需於一日內完成)</b></p>

\*今年活動雖改以網上跑形式進行，適逢活動首席贊助 AIA 今月於港交所上市 11 周年慶典，AIA 將繼續為完成指定步數  $1,299 \times 11 = 14,289$  步的跑手，額外每位捐款\$100 予樂施會，以支持扶貧救災工作。



樂施會  
OXFAM

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

### 三、領取獎牌

領取時間	2021年10月17日(星期日) 09:00-15:00
領取地點	澳門旅遊塔(戶外廣場)
詳情	<ul style="list-style-type: none"><li>- 參加者可自選時間及地點完成參賽項目，完成後於10月17號於上述指定時間到澳門旅遊塔領取獎牌。</li><li>- &lt;樂施競跑旅遊塔2021-線上跑&gt;完成證書將於活動完結後電郵予參加者。</li></ul>
備註	參加者如未能於當日親自領取，可於完成線上跑後將截圖電郵至： <a href="mailto:towerrun@oxfam.org.hk">towerrun@oxfam.org.hk</a> ，並於10月31日前，於辦公時間內到澳門樂施會(宋玉生廣場258號建興龍廣場18樓F室)領取。

大會當日於澳門旅遊塔戶外廣場派發獎牌，並設有精美佈景板供參加者拍照留念。



澳門樂施會 澳門宋玉生廣場258號建興龍廣場18樓F室

Oxfam in Macau Alameda Dr. Carlos d'Assumpção, No.258, Praça Kin Heng Long, 18 Andar F, Macau.

電話 Tel: (853) 2875 7750 傳真 Fax: (853) 2875 7667 澳門免費查詢熱線 Toll Free Hotline: 0800 809

網址 Website: [www.oxfam.org.hk](http://www.oxfam.org.hk)



樂施會  
OXFAM

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

#### 四. 如何記錄跑步路程

跑手可自由選擇合適的軟件記錄公里長度以及步數，如需記錄樓梯層數/爬升度請參考以下軟件：

- Nike Run Club



下載 iOS 版

<https://apps.apple.com/mo/app/nike-running/id387771637>

下載 Android 版

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.plusgps>

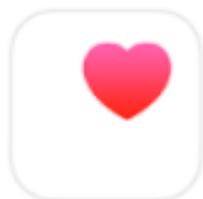




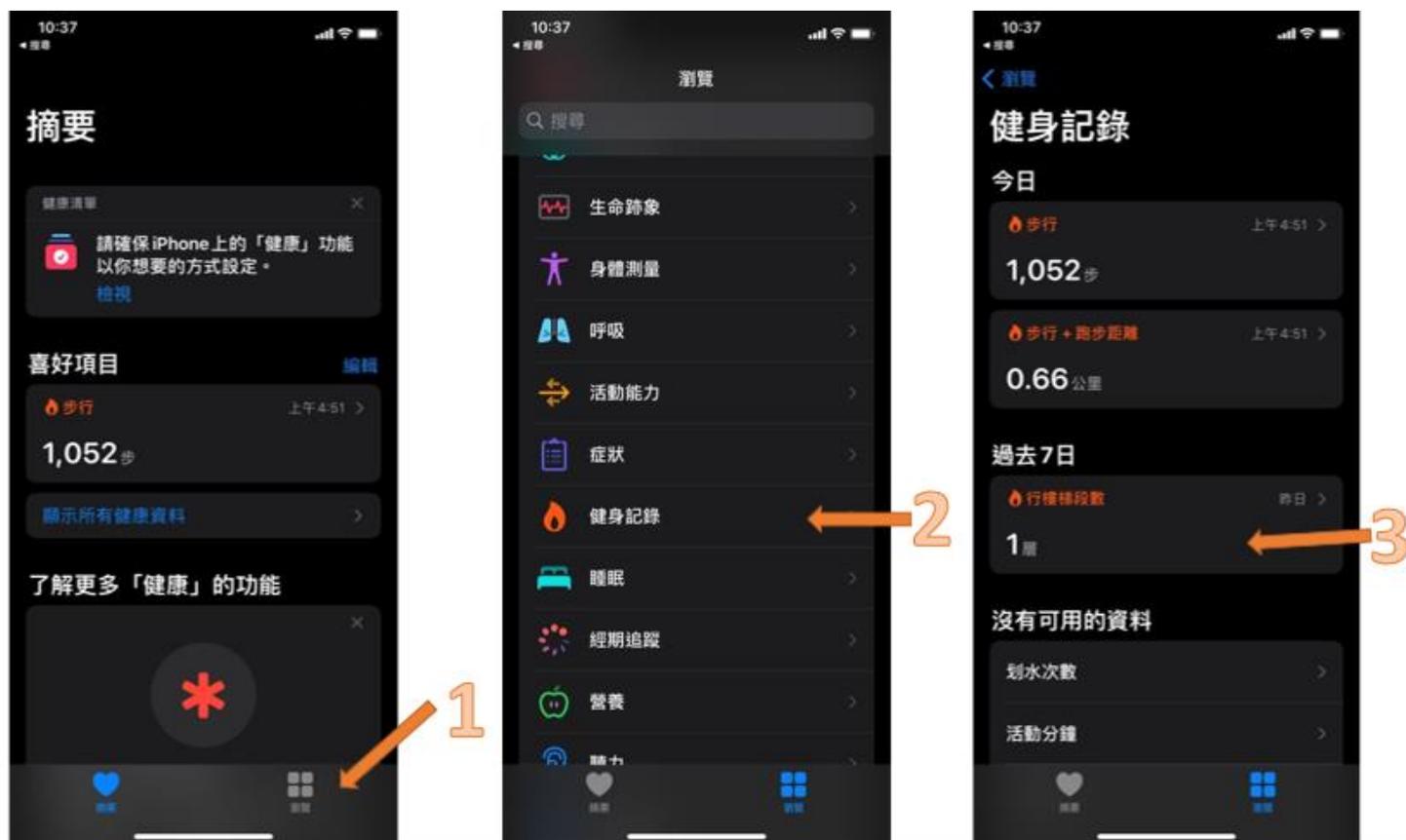
樂施會  
OXFAM

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

## ● iPhone 健康 app



### 如何記錄行樓梯 層數





樂施會  
OXFAM

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

## 五、防疫措施

今年活動亦作出多項防疫措施，大會亦繼續密切留意疫情的最新發展，適時作出相關應對措施，以保障所有參加者的安全：

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. 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。
7. 大會將管制進入活動場地的人流，將入場人數控制在場地一般可容納人數的50%或以下。人流過多時應暫停進入，讓參加者在空曠地方排隊；排隊時，人與人之間應保持至少一隻手臂長度的距離；
8. 每位進場人士必須經體溫測量門檢測體溫，如有需要，工作人員亦會以手持測溫槍等儀器作複檢；
9. 入口處設有適量口罩及酒精洗手液以供使用；
10. 所有參加者及工作人員將全程配戴口罩，只有在必要時才可除下口罩，例如：熱身、進行比賽、進食等，除下口罩時應盡量與他人保持至少一米的距離；
11. 大會如發現參加者出現發燒等徵狀，有權要求該參加者離開；
12. 如有大量參加者或工作人員出現病徵，大會通知衛生局疾病預防控制中心。相關指引請參閱抗疫專頁：<https://www.ssm.gov.mo/PreventCOVID-19>



樂施會  
OXFAM

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

## 六、天氣安排

如澳門氣象局於10月17日早上6時正懸掛8號風球或黑色暴雨信號，當日的領取獎牌活動將會取消。參加者請留意大會於澳門樂施會網站及澳門樂施會Facebook的公佈。

活動網站: <https://www.oxfam.org.hk/tc/join-our-events/oxfam-towerrun>

澳門樂施會Facebook: <https://www.facebook.com/oxfaminmacau/>

## 七、查詢及聯絡方法

### 澳門

地址：澳門宋玉生廣場258號建興龍廣場18樓F室

電話：(853) 2875 7750

傳真：(853) 2875 7667

電郵：[towerrun@oxfam.org.hk](mailto:towerrun@oxfam.org.hk)

網址：[www.oxfam.org.hk/towerrun](http://www.oxfam.org.hk/towerrun)

活動日查詢電話：(853) 2875 7750