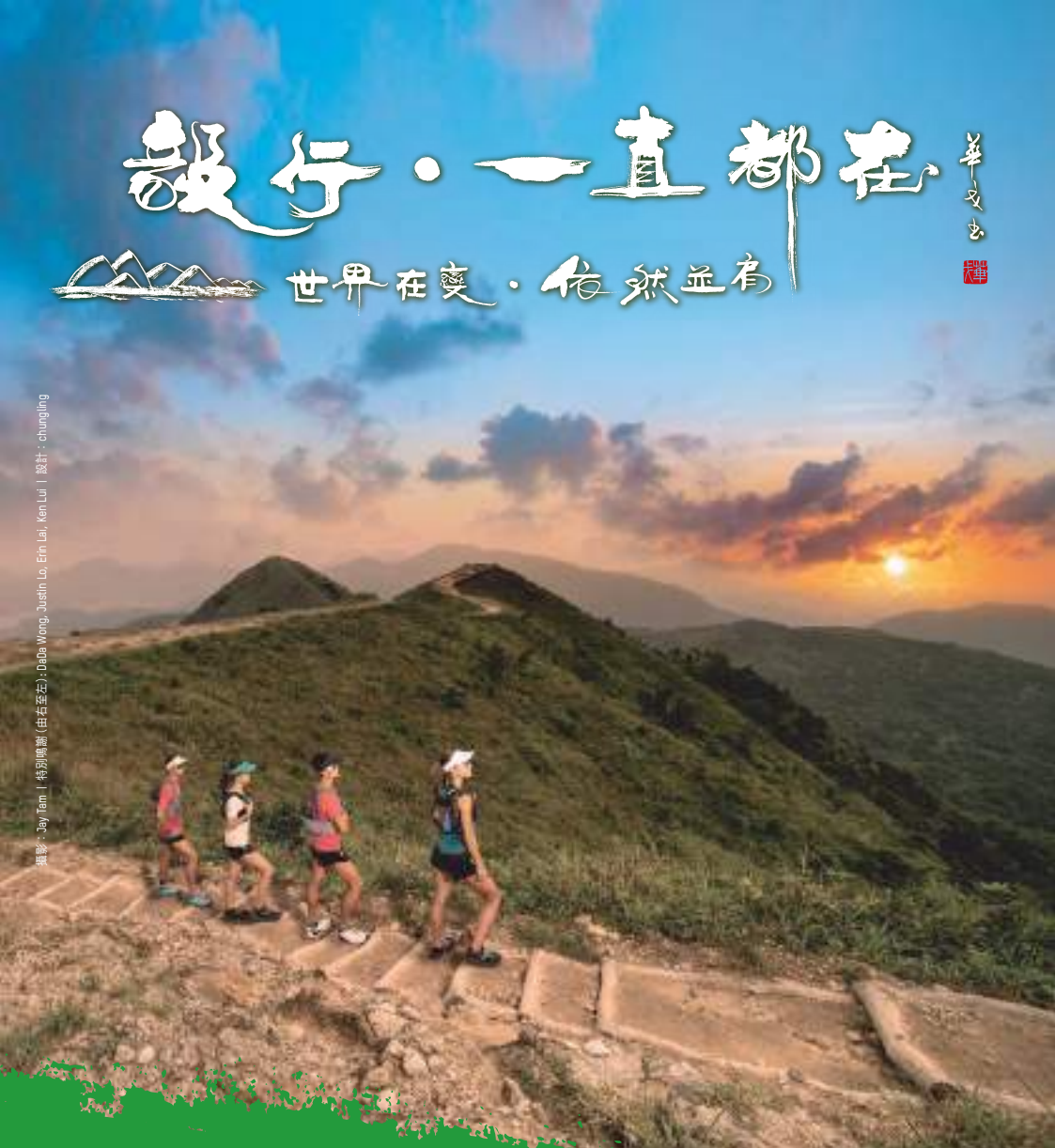


# 毅行·一直都在

華文書



世界在變·依然並肩



攝影：Jay Tam | 特別鳴謝（由左至右）：Dada Wong, Justin Lo, Erin Lai, Ken Lui | 設計：chungling

## 活動資訊 (下冊)

樂施毅行者   
22 NOV-12 DEC 2021 VIRTUALLY  
100KM TOGETHER

樂施毅行者   
OXFAM  
TRAILWALKER  
VIRTUALLY  
TOGETHER



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

首席贊助

AIA Vitality  
健康程式



樂施會如何運用籌得的款項？	01
大會證書及獎項	05
捐款	06
建議裝備清單	09
綠色毅行	10
醫療提示	11
健康資訊	12
安全守則	13
歷屆樂施毅行者	17
樂施毅行者歷年紀錄	19
樂施毅行者紀念品	20
免責聲明	33

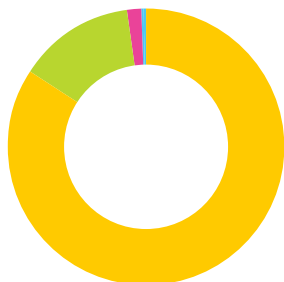
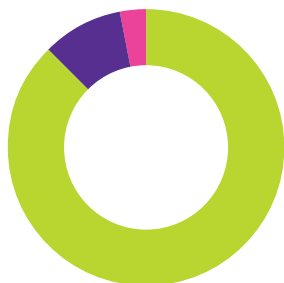
# 樂施會如何運用籌得的款項？



「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及全球推行扶貧和倡議工作。

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！

## 財務摘要：



## 收入與支出

收入	港幣千元
● 公眾捐款	198,185
● 機構捐款	21,146
● 其他收入*	6,891
<b>總收入</b>	<b>226,222</b>

支出	港幣千元
● 項目	171,928
● 籌款	27,931
● 管理及行政	8,689
● 其他支出	960
<b>總支出</b>	<b>209,508</b>
<b>盈餘</b>	<b>16,714</b>

## 按目標劃分的項目開支

支出	港幣千元
● 基礎設施及服務	55,283
● 救災及重建	36,292
● 積極行使公民權	31,676
● 可持續糧食保障	21,293
● 性別公義	17,047
● 自然資源共享	10,337
<b>總額</b>	<b>171,928</b>

\*包含防疫抗疫基金「保就業」計劃的550萬港元財政支援

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，在香港及全球推行長遠的扶貧發展及緊急救援工作。

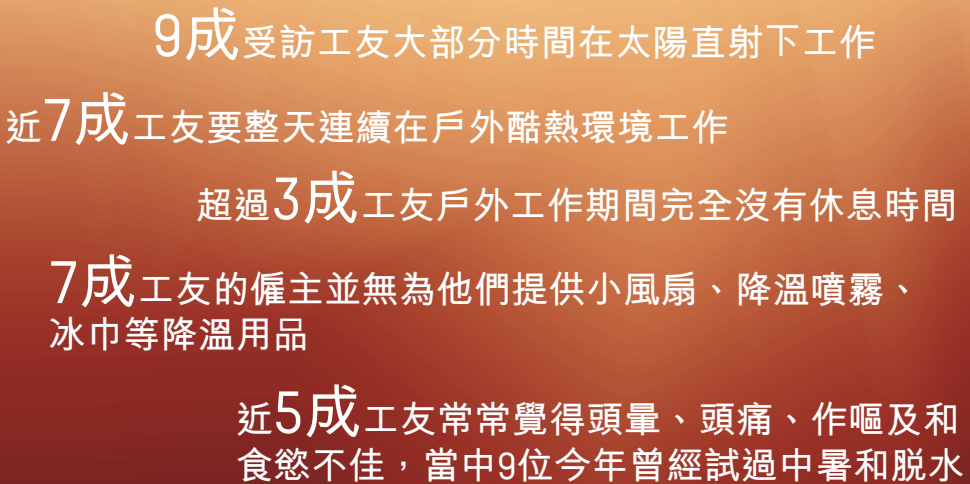
本財務摘要摘自樂施會截至2021年3月31日的年度財務報告。樂施會年度財務報告由畢馬威會計師事務所撰寫，完整報告已上載至樂施會網頁www.oxfam.org.hk。所有金額以港元為單位。



## 酷熱天氣下的清潔工

有否覺得近年天氣變得更熱，炎熱的日子更長，適合行山的季節卻越來越短？

氣候變化引致極端天氣，在戶外工作的前線清潔工深受影響。樂施會於今年七月至八月期間，委託研究團隊走訪香港多區訪問200位前線戶外清潔工，9成受訪工友表示，大部份時間須在太陽直接照射下工作，更有近7成需要整天身處酷熱環境之中，僱主並沒有提供適當降溫設備，沒有遵守勞工處有關酷熱天氣工作的相關指引。



極端天氣影響我們每一個人，更令貧窮人士的生活更加艱難。在酷熱天氣下，前線清潔工承受額外的工作風險，除了要在烈日下曝曬，亦缺乏休息時間、降溫設備，更有可能賠上健康。樂施會今年特在10月17日國際減貧日向清潔工友及基層劏房家庭派米，並呼籲公眾關注戶外工作的低收入人士在極端天氣下受到極大影響。樂施會亦促請清潔工外判商保障工友的健康和提高他們適應極端氣候的能力。



了解更多：  
[https://bit.ly/RethinkPoverty\\_OHK](https://bit.ly/RethinkPoverty_OHK)



娣姐（化名）今年64歲，任職食環署外判清潔工。汗流浹背是娣姐的工作日常。為免「手停口停」，娣姐寧願天天上班工作，每月只放假一天。



娣姐每天工作只帶兩樽熱水，她說：「我帶熱水出來，因為冷水太容易飲晒，熱水反而可令自己慢慢飲。」

相片：曹文偉/樂施會



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.



## 證書及獎項

<b>隊際證書 *</b>	全隊成功於48小時內完成全程，每名隊員獲發一張證書。
<b>個人證書 *</b>	未能全隊於48小時內完成全程，個別於限時內走畢全程的隊員將可獲發此證書。
<b>籌款獎</b>	頒予各組別中籌款最多的隊伍或機構（籌款額必須超過港幣100,000元）。
<b>傑出籌款獎</b>	頒予籌款達港幣50,000元的隊伍。
<b>傑出網上籌款獎</b>	頒予網上籌款最多的隊伍。
<b>特別獎</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大會後勤支援贊助機構國泰航空有限公司捐出1,000,000里數，得獎隊伍每隊可獲100,000里數（名額10隊）。</li> <li>大會指定戶外用品店PROTREK捐出價值港幣共40,000元之現金購物券，得獎隊伍每隊可獲港幣4,000元購物券（名額10隊）。</li> <li>大會贊助機構Theragun-Leader Radio Technologies Ltd捐出總共16部「衝擊治療按摩槍」，得獎隊伍每隊可獲4部（名額4隊）。</li> </ul> <p>凡於2022年1月12日或之前籌款港幣2萬元或以上之隊伍，均可參加特別獎之抽獎，並有機會獲得以上獎品。得獎隊伍獲贈之里數或購物券，將由四位已登記之隊員平均攤分。</p> <p>有意參加抽獎的隊伍，必須於限期（2022年1月12日）或之前遞交所有捐款證明，日期以郵戳為準。逾期遞交捐款證明者（包括於限期或之前捐款存入銀行、或支票日期為限期或之前，但樂施會於限期後才收到有關捐款證明），將作自動放棄抽獎論。詳情請參閱網站公布。</p>

\* 只限完成「堅毅行」的參加隊伍，其證書上可獲完成時間記錄。

1. 大會有權就各獎項作最終決定，參加者不得異議。
2. 所有證書將以電子形式發放給已完成活動之參加者。
3. 頒獎典禮將於2022年3月舉行（日期待定），各籌款得獎隊伍將獲邀出席。同日，大會將於中英文報紙刊登鳴謝廣告，詳列各組別籌款獎得獎者名單的隊伍 / 公司 / 機構名稱等。



1. 感謝你支持「樂施毅行者 2021 - VIRTUALLY TOGETHER」。每支參加隊伍必須籌款不少於港幣 5,200 元。凡未能籌得最低款額的隊伍，大會有權不接受其所有隊員日後申請參加「樂施毅行者」。
2. 為鼓勵參加者積極籌款，凡籌款達港幣 20,000 元的隊伍，可獲未來實體活動「特別隊伍」的名額一個；籌款達港幣 50,000 元的隊伍或機構，將獲頒發籌款獎，其名字亦將刊登於「樂施毅行者 2021-VIRTUALLY TOGETHER」鳴謝廣告之中。至於籌款達港幣 50,000 元的隊伍，將獲頒「樂施毅行者傑出籌款獎」。
3. 經由此活動所籌得之款項，必須全數捐予樂施會。請勿以「樂施毅行者」的名義，為其他機構籌款。
4. 「樂施毅行者 2021 - VIRTUALLY TOGETHER」是一項遠足籌款活動，所得捐款將用於支持樂施會在本港及全球的扶貧工作，與公眾共建「無窮世界」。





## 捐款方法

請於活動完畢後盡快收集捐款，並不遲於**2022年1月12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

### 1. 網上捐款 (<https://event.oxfamtrailwalker.org.hk/tc/donation/Search>)

參加「樂施毅行者 2021 - VIRTUALLY TOGETHER」的隊伍可使用原有之「樂施毅行者2021」隊伍號碼及籌款專頁繼續籌款，每支隊伍均可在樂施毅行者網站啟動一個隊伍籌款專頁，方便親友捐款及留言打氣。網上捐款快捷簡易，更可免除填寫及寄交籌款表格的程序，捐款者更可選擇即時自行列印\*香港扣稅收據，節省樂施會行政開支。

\* 樂施會所發出的扣稅收據，只適用於香港。如需要海外扣稅收據，請把捐款遞交至海外樂施會，詳情請參閱樂施毅行者網站。

### 2. 銀行轉賬捐款

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 2021-VIRTUALLY TOGETHER」及隊伍號碼。**

### 3. 海外匯款

代收銀行名稱	中國銀行（香港）有限公司
代收銀行地址	香港旺角彌敦道608號
銀行代號	BKC HHK HH XXX
收款人名稱	樂施會
收款人賬號	012-874-0-0130391
戶口貨幣類別	港幣

代收銀行名稱	恒生銀行有限公司
代收銀行地址	香港德輔道中83號
銀行代號	HASEHKHH
CHIPS代號	010522
收款人名稱	樂施會
收款人賬號	284-401080-010
戶口貨幣類別	港幣

請於滙款通知書填上正確隊號，並連同填妥之贊助表格郵寄或遞交至樂施會。

備註：若款項由美國匯出，閣下除須要提供樂施會戶口號碼、恒生銀行有限公司之SWIFT代號（即：HASEHKHH）等資料，還須提供銀行的CHIPS No. 010522。

### 4. 支票捐款

如以支票捐款，抬頭請寫「樂施會」，並於支票背面寫上「樂施毅行者 2021 - VIRTUALLY TOGETHER」、閣下之隊號及英文姓名，現金恕不受理。

請注意，籌款總額將影響你和隊友日後參加「樂施毅行者」的機會。為確保籌得款項能正確無誤地撥歸貴隊名下，請遵照上述指引遞交捐款。

## 遞交程序及領取收據

1. 請將贊助表格**藍色**正本及**粉紅色**副本，連同附有隊號的銀行存款收據正本、支票或網上轉賬「確認指示」列印本，寄交樂施會；請保留贊助表格的**黃色**副本作為記錄。
2. **必須在贊助表格上填寫正確隊號**，避免因資料有誤，導致籌得款額撥歸別隊。
3. 請提供贊助人報稅用的姓名（以正楷填寫），並於2022年1月12日或之前繳交捐款，否則贊助人或會錯過本財政年度的扣稅機會。
4. 如表格不敷應用，請在「**樂施毅行者 2021 - VIRTUALLY TOGETHER**」網站下載或向樂施會索取。
5. 假如你和其他隊伍共同籌得一筆贊助款項（特別是公司隊伍），請在贊助表格上清楚註明有關詳情、隊號及涉及金額。如需把贊助款項平均分配予各指定隊伍，請於遞交贊助表格時表明。
6. **請保留贊助表格的黃色副本、所有銀行存款收據、網上轉賬「確認指示」、支票或其他存款證明副本以作記錄（切記取得捐款收據並核對無誤後方才銷毀），倘若正本在郵遞過程中遺失，副本亦可作為憑據。**
7. 為節省行政開支，**捐款港幣100元或以上方可獲發收據**。樂施會將於收到捐款及贊助表格約10星期後把收據直接寄給各隊員。如郵遞地址與登記時提供有異，請盡早通知樂施會。如屬公司 / 團體組別，並以機構統籌為聯絡人，捐款收據將寄交機構統籌。





## 防疫用品

- 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
- 其他個人防疫物品所需

富經驗的樂施毅行者建議參加者攜帶以下用品：

## 必需品

- |                                          |                                                 |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 身份證 / 護照        | <input type="checkbox"/> 可循環再用水樽 / 水杯 / 器皿 / 餐具 |
| <input type="checkbox"/> 現金（適量） / 八達通    | <input type="checkbox"/> 垃圾袋                    |
| <input type="checkbox"/> 足夠清水            | <input type="checkbox"/> 電量充足的手提電話              |
| <input type="checkbox"/> 高熱量食物（葡萄糖餅、朱古力） | <input type="checkbox"/> 後備電話電池 / 流動充電器         |
| <input type="checkbox"/> 汗巾              | <input type="checkbox"/> 防蚊用品                   |
| <input type="checkbox"/> 登山手杖            | <input type="checkbox"/> 紙巾                     |
| <input type="checkbox"/> 替換衣物、襪子         | <input type="checkbox"/> 哨子（求救用）                |
| <input type="checkbox"/> 鞋墊              | <input type="checkbox"/> 止痛及止瀉藥片                |
| <input type="checkbox"/> 水泡膠布            | <input type="checkbox"/> 急救用品（包括：藥用膠布及傷口護理膏）    |
| <input type="checkbox"/> 風褸 / 雨具         | <input type="checkbox"/> 指南針                    |
| <input type="checkbox"/> 毛氈、睡袋或保暖衣物 *    | <input type="checkbox"/> 標有路線及檢查站位置的地圖          |

## 烈日下

- 透氣太陽帽 / 太陽傘
- 太陽眼鏡
- 防曬霜
- 防曬潤唇膏
- 扇

## 晚上

- 保暖衣物
- 電筒 / 頭燈
- 後備燈泡及電芯
- 收音機
- 潤膚露

「樂施毅行者」參加者眾，活動期間所製造的垃圾量絕對不容忽視。既然大家都是愛好郊野之人，相信你都會願意一起實踐綠色毅行！

## 減廢小貼士



- 好好計劃你的毅行旅程及支援物資，從源頭減廢，避免在活動期間產生垃圾
- 減少使用即棄物品，善用可重用用具

## 一同實踐綠色毅行！

### 7大環保行動：

1. 自備水杯 / 容器盛載熱飲、湯及補給
2. 自備可循環再用的餐具
3. 請將飲清的鋁罐及膠樽投進沿途的回收箱
4. 將山徑垃圾帶回市區回收或棄置
5. 不做大嘍鬼 - 預算合適份量的食物，並將剩食帶回家
6. 使用公共交通工具到達及離開會場，減少碳排放
7. 做個多菜少肉毅行者

- 即棄杯難以被回收，對地球造成沉重的壓力
- 2019年，香港每日平均有484萬個PET膠樽棄置在堆填區（以重量計算），每個膠樽地球均需花上100-450年才能分解。
- 愛護大自然，請支持**綠色毅行**！

環保資訊由「綠惜地球」提供





## 常見問題

### 1. 水泡

水泡乃由重覆磨擦所致，意味著皮膚表層經已受損。當水泡過大或造成困窘時，我們才會把它刺穿引流，而無傷大雅的小水泡則可免於處理。以適當的敷料覆蓋水泡，可以減輕摩擦和痛楚。當敷料已經濕透或脫落時，您可以到就近的醫療站更換。**請緊記：穿著一對舒適的鞋履，以新鞋上陣絕不是個好主意！**

### 2. 膝痛

膝痛可由於過勞或扭傷所引起。RICE（休息 / Rest、冰敷 / Ice、包紮 / Compression和抬高 / Elevation）是最簡單的初步治療。倘若您無對藥物過敏，醫療站有止痛藥物可供服用或塗抹。以彈性繃帶包紮膝頭，亦可舒緩痛楚。惟膝痛嚴重者，須考慮退出。

### 3. 過度疲勞

在漫長的路途中，生理和心理上的虛脫均可發生。**建議多在不同的天氣下和路段練習，有助身心適應。**香港天氣變幻莫測，日間潮濕悶熱，夜間寒冷大風，郊區溫差更為極端。輕巧適當的衣物、充分的熱量補充、隊友間的互相鼓勵，有助您克服各種身心難關。

### 4. 抽筋

抽筋的醫學成因仍具爭議性，暫未有足夠證據與缺乏鈉鹽有關。**因此並不建議服食鈉鹽餅防治抽筋，以防引起腸胃不適。**充足的練習和休息、適當地補充水分以及伸展拉筋，均有助舒緩抽筋。

### 5. 休克

休克乃血壓低所致，其原因眾多，**樂施毅行者之中，缺水乃病源之首，故懇請大家於途上充分喝水。請注意：切忌喝酒！**酒精不但會加劇缺水，更會令血管擴張，使休克惡化。





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. 如廁後必須洗手或使用酒精搓手液消毒雙手。
5. 應隨身帶備外科口罩、消毒濕紙巾及70至80%的酒精搓手液。
6. 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。
7. 正確脫下及妥善棄置外科口罩，切勿隨便棄置於山徑上。
8. 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。
9. 避免接觸野生動物（包括野豬、猴子、禽鳥等或其糞便）。
10. 每隊參加者之間在山徑上必須相隔1.5米距離，即使要越過前方時亦要遵守。



所有參加者於完成登記時即同意免責聲明之內容，同意大會、贊助機構及支援機構毋須對參加者死亡、受傷或財物損失等情況負責。請參閱後頁之免責聲明。

如有需要，參加者可自行購買保險。

## 中暑

- 當環境溫度高，而人體無法藉出汗調節體溫時，便會中暑。患者會感到發熱、暈眩、不安寧、甚至不醒人事。體溫可能升上40°C以上。皮膚乾燥而泛紅、呼吸和脈搏加速，嚴重者會休克，應盡快降低患者的體溫及尋求醫療援助。
- 過熱亦可能引致熱衰竭，通常是在炎熱潮濕的環境中運動、因未能補充因流汗而失的水份和鹽份時發生。患者體力衰竭、頭痛、暈眩、惡心及可能肌肉抽筋，其面色蒼白，皮膚濕冷，呼吸和脈搏快而淺弱，體溫可能正常或下降。

### 安全指引：

- 如在炎夏季節遠足，應選擇有林蔭的路徑，整個旅程不宜太長，並要有適當的休息。
- 避免長時間受到太陽直接照射。
- 要多喝水或含適量礦物之飲料。

### 應變措施：

- 讓患者躺在陰涼處，脫除衣物，雙足翹起。若患者清醒，可給予飲品。疏散人群，以免阻礙空氣流通。
- 如有必要，可加用浸水、敷濕衣及風吹等能迅速降低體溫的方法，直至症狀消失為止。
- 繼續補充水份及馬上求救，以便及早治理。
- 如果患者大量流汗、抽筋，可在水中加鹽，每半公升水加半茶匙鹽。

## 低溫症 / 暴寒

- 身處寒冷的地方又沒有足夠的衣服，致體溫下降，情況過久會致命，稱為體溫過低。即使在夏天，因突然而來的寒雨或暴雨，致氣溫急降，也容易引致暴寒。
- 暴寒的徵象：疲倦、沒精打采、皮膚冰冷、步履不穩、發抖、肌肉痙攣、口齒不清、產生幻覺等。

### 安全指引：

- 遠足前一晚必須充份休息。
- 如身體不適，就不應郊遊。
- 出發前吃一頓豐富有營養的飽餐，途中可吃高熱量食物，如朱古力。
- 帶備保暖用的維生袋、睡袋或禦寒衣服。
- 帶備一套乾衣服，以備更換。
- 勿帶過重的物品，以免消耗體力。
- 行程中要有適當的休息，不應過勞。

### 應變措施：

- 找地方躲避風雨及迅速更換濕衣服。
- 用衣服或睡袋把頭、面、頸和身體包裹以保暖。
- 以熱飲及高熱量食物保持體溫。

## 雷殛

- 雷電通常會擊中最高的物體尖端，然後沿著電阻最小的路線傳到地上。
- 遠足人士如遭電擊，大多會因而肌肉痙攣，燒傷，窒息或心臟停止跳動。

### 安全指引：

- 留意最新天氣資訊。避免在天氣不穩定、或雷暴警告生效時遠足。
- 在戶外，應穿著膠底鞋或靴。
- 切勿接觸水體或潮濕的物體。

### 應變措施：

- 切勿站立於山頂上或接近導電性高的物體。樹木或桅杆容易被閃電擊中，應盡量遠離。
- 閃電擊中物體之後，電流會經地面傳開，因此不要躺在地上，潮濕地面尤其危險。應該蹲著並盡量減少與地面接觸的面積。
- 遠離鐵欄或其他金屬物體，切勿接觸天線、水管、或其他類似金屬裝置，身上的金屬物品如金飾和手錶亦應暫時除去。
- 考慮暫時關閉流動電話。
- 在可能情況下，躲入建築物內。
- 切勿游泳或進行其他水上運動。
- 切勿接觸易燃物品，如火水及液化天然氣。
- 提防強勁陣風吹襲。

雷暴警告生效時，為安全起見，檢查站工作人員可能會勸喻參加者留在檢查站，直至天文台解除警告為止。

## 山火

- 在乾燥的季節，山火於較斜的草坡上順風向上蔓延，速度極快，遠足人士絕不可輕視山火的威力。

### 安全指引：

- 為保安全，任何時間都應小心火種。
- 切勿在非指定的燒烤地點或露營地點生火煮食。
- 吸煙人士應避免吸煙，煙蒂和火柴必須完全弄熄才可拋棄於垃圾箱內。
- 由於山火於日間比較難於看見，應隨時留意飛灰和煙味。如發現山火，必須盡速遠離火場。
- 緊記山火蔓延速度極難估計，如發現前路山下遠處有山火，也不應冒險嘗試繼續行程，以免為山火所困。

### 應變措施：

- 遇到山火時應保持鎮靜。切勿試圖撲滅山火
- 評估以下情況，以便迅速離開火場。
  - a. 山火的蔓延方向：避免跟山火蔓延的同一方向走避。
  - b. 附近小徑的斜度：選較易逃走的小徑。
  - c. 附近植物的高度及密度：選擇少植物的地方。
- 沿著現有的小徑逃生會比較少障礙，可走得較快。
- 若山火迫在眉睫又無路可逃，則應以衣物包掩外露皮膚，然後逃進已焚燒過的地方，這樣可減輕身體受傷的機會。如情況許可，切勿往山上走，因會消耗體力。
- 切勿走進矮小密林及草叢，山火在這些地方可能會蔓延得很快而且熱力也較高。





## 山洪暴發

- 一般遠足人士不應低估山洪暴發的威力和速度。小溪的流水往往由於上游降下大雨，雨水會集湧而下，於數分鐘內演變為巨大山洪。如遊人剛在溪中，極易為洪水沖走，引致傷亡。

### 安全指引：

- 避免在天氣惡劣、不穩定或暴雨警告生效時遠足。
- 不要沿溪澗河道遠足。
- 夏天雨季，或暴雨後，切勿涉足溪澗。
- 不要逗留在河道休息，尤其在下游。
- 開始下雨時應迅速離開河道，往兩岸高地走。
- 切勿嘗試越過已被河水蓋過的橋樑，應迅速離開河道。

### 應變措施：

- 發現流水湍急，混濁及夾雜沙泥時，是山洪暴發之先兆，應迅速遠離河道。
- 如果不幸掉進湍急的河水，應抱緊或抓緊岸邊的石塊，樹幹或籐蔓，設法爬回岸邊或等候同伴救援。



## 山泥傾瀉

- 暴雨時或經連日豪雨，天然或人工斜坡經滲進大量雨水後，極易引致山泥傾瀉。

### 安全指引：

- 暴雨時或連日豪雨後，避免走近或停留在峻峭山坡附近。
- 斜坡底部或疏水孔有大量泥水透出時，顯示斜坡內的水份已飽和，斜坡之中段或頂部有裂紋或有新形成的梯級狀，露出新鮮的泥土，都是山泥傾瀉的先兆，應盡快遠離這些斜坡。
- 如遇山泥傾瀉阻路切勿嘗試踏上浮泥前進，應立刻後退，另尋安全小徑繼續行程或中止行程。

### 應變措施：

- 如隊友被山泥掩沒，切勿嘗試自行拯救，應立刻通知救援人員帶備適當工具進行救援。

## 國際山嶺遇難訊號

- 方法如下：
  - a. 在一分鐘內發出6次長訊號
  - b. 停頓一分鐘
  - c. 重複a.及b.，直至有救援人員到達為止。即使已被救援人員從遠處發現，也要繼續發出訊號，使救援人員知道求救者之正確位置。
- 發出訊號的工具可以是：
  - d. 吹哨子
  - e. 鏡或金屬片發出閃光
  - f. 夜間用電筒發出閃光
  - g. 揮動顏色鮮豔明亮的衣物

摩斯電碼求救訊號：發出三短、三長、三短的訊號

SOS求救訊號：在可能情況下，在平坦的空地上用石塊或樹枝堆砌SOS大字母。（每個字母最少6米x 6米）

標距柱號碼及「你的位置」地圖座標

- 漁農自然護理署已於主要的長途遠足徑(麥理浩徑、鳳凰徑、港島徑、衛奕信徑)及所有郊遊徑，每五百米設標距柱，又在重要的郊野公園設施旁，附加「你的位置」地圖座標，讓遠足人士得悉所處位置。遇有緊急事故，可說出就近標距柱上的號碼或地圖座標，以顯示其所處位置，協助搜索及救援行動。
- 「50222遠足短訊留蹤及GPS遠足留蹤」服務：遠足時只要將標距柱的編號，以短訊發送至50222，或透過「郊野樂行」流動電話應用程式發出衛星定位位置，如發生意外，搜救隊伍便可參考有關資料搜尋失蹤者。

詳情可參閱以下網頁：

50222遠足短訊留蹤：[www.cahk.hk/50222SMS/50222\\_SMS\\_Chi.htm](http://www.cahk.hk/50222SMS/50222_SMS_Chi.htm)

GPS遠足留蹤：[www.cahk.hk/hiker\\_tracking\\_service/chi.html](http://www.cahk.hk/hiker_tracking_service/chi.html)

緊急求救電話：999 / 112

大會建議各參加者瀏覽漁護署網站所列有關各山徑的網頁，以獲取更詳細的指引：  
[www.afcd.gov.hk/tc\\_chi/country/cou\\_vis/cou\\_vis\\_gac/cou\\_wha\\_whe\\_sat.html](http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis_gac/cou_wha_whe_sat.html)



# 歷屆樂施毅行者



參加隊伍總數 

**1981** **50** 

「毅行者」於1981年創辦，原為考驗英軍耐力的一項籌款活動，士兵規定要在24小時內走畢全程。該年活動籌得港幣八萬元，資助尼泊爾一窮困村落興建圖書館，及捐款予香港痲瘋協會。

**1982** 

因福克蘭戰役停辦。

**1983** **45** 

**1984** **50** 

**1985** **55** 

呢喀兵邀請了五隊市民隊參加，是首次開放活動予非軍方部隊參與。

**1986** **100** 

- 樂施會首屆合辦，獲得三分之一之捐款。
- 首次公開讓公眾參加，當中有69隊軍人及31隊公眾隊伍，最後更由一公眾隊奪得冠軍！

**1987** **166** 

大會首次設立中午及晚上兩個起步時間，並由時任港督衛奕信勳爵蒞臨主禮。

**1988** **288** 

**1989** **305** 

本屆有75隊軍人隊、230隊公眾隊參與，是首次公眾的人數比軍人多。

**1990** **419** 

**1991** **480** 

香港電話公司開始為毅行者提供電話服務，通訊效果比以往只靠呢喀電台更佳。

**1992** **584** 

首年使用電腦條碼標籤，可追蹤參加者的位置。

**1993** **600** 

**1994** **609** 

**1995** **611** 

公眾隊第二次奪魁：嘉豐慧星隊以14小時26分首名完成。

**1996** **659** 

這是呢喀兵團最後一年參加，並贏取了冠軍，成績為13小時28分。



**1997****701** 

- 喺喀撤離香港後，由樂施會主辦活動，並邀請其他服務機構合作。
- 喺喀第一次於英國舉辦毅行者活動，視為海外毅行者發展之始。

**1998****722** **1999****881** **2000****873** 

- 首次加設「超級毅行者」組別。
- 首次因為惡劣天氣而勸導約200名參加者於七號檢查站退出。
- 公開組首次引入電腦抽籤，共收到1,250個申請。

**2001****898** **2002****888** **2003****928** 

起步時間增至四段：09:00、11:00、12:30及14:00。

**2004****930** 

活動名稱由「毅行者」改為「樂施毅行者」，並換上新標誌。

**2005****966** **2006****961** **2007****940** **2008****968** 

- 最後一年設終點站於屯門寶隆軍營。
- 八項新速度紀錄誕生，「西貢至屯門路線」的速度紀錄由本屆的G4S隊以11小時52分鐘刷新。

**2009****1,011** 

- 終點首次遷往元朗保良局賽馬會大棠渡假村，並重新計算速度紀錄。
- 中國人民解放軍駐港部隊首次參加樂施毅行者，並以12小時17分成為本屆樂施毅行者速度冠軍。

**2010****1,029** **2011****1,109** **2012****1,179** **2013****1,168** **2014****1,250** 

起步時間增至五段：08:30、09:30、11:00、12:30及14:00。

**2015****1,279** 

2XU UFO 以11小時58分鐘衝線，成為「西貢至元朗路線」採用以來，首隊以全香港人組成的樂施毅行者速度冠軍。

**2016****1,295** **2017****1,243** 

- 美女與猛獸 – Beauty and the Beasts 打破男女混合組紀錄，完成時間為12小時51分鐘。
- 「樂施超級毅行者」及「24小時隊伍」合併為「精英隊伍」。
- 首個起步時間改為08:00。

**2018****1,219** 

- 設立兩個新組別：「物流及運輸組」及「房地產及物業管理組」。
- 首設「Green<sup>4</sup> Trailwalker」冀更進一步鼓勵隊伍在活動中實踐環保。

**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**

- 受全球新冠肺炎疫情影響，原定於11月舉行之活動宣布延期至2021年1月，及後因疫情反覆致最終取消。
- 面對新常態，大會迅速應變，分別於同年2月及5月推出全新活動：「樂施毅行者 – Virtually Together」及親子行山扶貧活動「樂施小小毅行者」，各有約1,600及1,700人次參與，獲公眾廣泛支持！

# 樂施毅行者歷年紀錄 (2009-2020)

終點站於2009年由屯門遷往元朗，新路線比以往長，因此大會由2009年起重新計算速度紀錄

年份	完成時間	隊名	參加隊伍總數
2009	12小時17分鐘	中國人民解放軍駐香港部隊	1,011
2010	11小時59分鐘	中國人民解放軍駐香港部隊	1,029
2011	12小時22分鐘	中國人民解放軍駐香港部隊第一隊	1,109
2012	11小時12分鐘	SALOMON FRANCE	1,179
2013	10小時58分鐘	Team Columbia S1	1,168
2014	11小時56分鐘	Team Columbia S1 - Nepal	1,250
2015	11小時58分鐘	2XU UFO	1,279
2016	11小時1分鐘	AW00 Team Nepal	1,295
2017	12小時1分鐘	AW00 Team Nepal	1,243
2018	11小時53分鐘	Gone Running-Joint Dynamics	1,219
2019	因受社會及交通情況影響，活動於舉辦前兩天宣布取消		
2020	受新冠肺炎疫情影响，活動延期後因疫情反覆致最終取消。面對新常態，大會分別於2月及5月推出全新的「樂施毅行者 - Virtually Together」及親子行山扶貧活動「樂施小小毅行者」，各有約1,600及1,700人次參與		

組別	隊伍	年份	完成時間
樂施超級樂施毅行者	Team Columbia S1 (S03)	2013	10小時58分鐘
樂施毅行者	Gone Running-Joint Dynamics (8024)	2018	11小時53分鐘
男子組	Team Columbia S1 (S03)	2013	10小時58分鐘
女子組	Blister Sisters (S38)	2012	13小時53分鐘
男女混合組	美女與猛獸 - Beauty and the Beasts (8016)	2017	12小時51分鐘
長青I組 50+	Vibram Hong Kong 100:健行群山長青小隊 (S20)	2012	14小時1分鐘
長青II組 60+	花甲威龍 (0548)	2014	19小時41分鐘
會計業組	KPMG HKTR Bros 2016 (S29)	2016	14小時33分鐘
會社及團體組	中國人民解放軍駐香港部隊 (S49)	2009	12小時17分鐘
教育組	HKUST MBAAA Speed Ladies (S15)	2014	15小時54分鐘
金融組	Convoy Cosmoboys Team 1 (S01)	2012	12小時25分鐘
普通公司組	Team Columbia S1 (S03)	2013	10小時58分鐘
政府或軍方機構組	中國人民解放軍駐香港部隊 (S50)	2010	11小時59分鐘
醫護組	Salomon x SKP Medical Group LTD x AsiaTrail x Tailwind Nutrition (S47)	2015	14小時
自由組合	Team Nepal (S51)	2012	11小時1分鐘
資訊科技組	善跑 (S04)	2015	12小時52分鐘
保險業組	亞洲保險 Cosmoboys Team 1 (8126)	2018	13小時15分鐘
物流及運輸組	Frontier (8062)	2018	22小時52分鐘
製造業組	AW00 Team Nepal (S05)	2016	11小時1分鐘
傳媒組	ASIA TRAIL (0371)	2015	13小時54分鐘
房地產及物業管理組	常餐 (8117)	2018	15小時19分鐘
社會服務組	EFCC Kong Fok Church (Team 1) (S010)	2014	14小時27分鐘
旅遊及酒店業組	追峰 - 天鷹 (S016)	2010	13小時40分鐘

## 樂施毅行者2021紀念品

目前全球仍有數以億計的貧窮人過著日夜奔波卻朝不保夕的貧困生活，他們正需要您的支持。樂施毅行者推出的紀念品現已在樂施會辦事處發售，籌得款項全用於支持樂施會在本港及全球的扶貧工作，與公眾共建「無窮世界」。



限量版紀念tee (已登記之隊伍可獲贈四件)  
Event tee (each registered team will be given four tees)



樂施毅行者2021完成獎牌  
Oxfam Trailwalker 2021 Finisher Medal  
(非賣品 Not for sale)



襟章 Pin  
HK\$15



環保餐具套裝 Cutlery Set  
HK\$100



不鏽鋼杯  
Stainless Steel Cup  
HK\$65



輕型運動腰包  
Ultra-slim Running  
Waistpack  
HK\$70



萬用刀 Multi Function Knife  
HK\$80



不鏽鋼水樽  
Stainless Steel  
Water Bottle  
HK\$80



手提袋 Tote Bag  
HK\$20

設計圖片只供參考，一概以實物為準 The product images shown are for illustration purposes only

參與形式	電子證書	活動紀念T恤	完成獎牌	贊助機構之紀念品
「 <b>堅毅行 Adventurous Trailwalker</b> 」： 48小時內一次過完成約 100公里的路徑	印有完成時間及 「一次過完成100公里」 字樣之證書	一件	一個	一份
「 <b>並肩行 Tenacious Trailwalker</b> 」： 分兩次於指定時間內完成指定兩段 共約100公里的路徑	印有「完成100公里」 字樣之證書	一件	一個	一份



里賞健康 闊步提升

我們最新的健康生活平台，為你帶來各種的健康保障。

豐富的里程獎賞計劃，更鼓勵你及早起步，邁向健康好生活。



請索更多

# 成就 可靠供電





 Columbia

# MADE FOR OUTSIDE



  
樂於前行者  
**OXFAM**  
TRAILWALKER  
樂於前行者 2021  
尚文社創及統籌

旺角廣場 | 太古廣場 | 荃灣中心 | 太古坊中心 | 屯門中心 | 新豐街 | 又一城 | 德輔道中 | AP1 | A11 | 高雲閣廣場 | 新濠城中心 | 新城市廣場 | 荃灣市廣場 |  
元朗廣場 | 大圍大光苑 | 東涌城 | 綠怡豪庭樓 | 翠湖天地 | 翠湖廣場 | 大埔超級城 | 廣竹城智匯A  
Times Square | Pacific Place | Park Central | Cityplace | Shun Tak Centre | Langham Place | Festival Walk | Tuckwood Plaza | AP1 | H11 | Plaza Hollywood |  
MOSTolet | New Town Plaza | Tuen Wei Town Plaza | Yuen Long Plaza | Yuen Long Centre Peak Road | East Point City | Metroville | CityWalk Plaza |  
Metropolis Plaza | Tai Po Mega Mall | Meadow Viewman

WWW.COLUMBIASPORTSWEAR.HK



columbia sportswear HK



Columbia\_HK



Columbia香港

 **Columbia**  
*montrail*



# MADE FOR OUTSIDE

ESCAPE™ COLLECTION



樂跑新行卷  
**OXFAM**  
TRAILWALKER

樂跑新行卷 2021  
換季優惠及配贈

旺角廣場 | 太古廣場 | 荃灣中心 | 尖沙咀中心 | 德輔中心 | 銅鑼灣 | 又一城 | 康翠廣場 | APN | K11 | 荷里活廣場 | 荃灣中心 | 新城市廣場 | 荃灣中心  
文咸廣場 | 尖沙咀大馬路 | 東區城 | 新都會廣場 | 正氣天地 | 翠華廣場 | 大埔超級城 | 澳門城方匯  
Times Square | Pacific Place | Port City | Cityplaza | Siam Tak Centre | Langham Place | Footwear Walk | Telford Plaza | APN | K11 | Plaza Hollywood |  
MGTown | New Town Plaza | Tuen Mun Town Plaza | Yuen Long Plaza | Yuen Long Centre Peak Road | East Point City | Macyside | CityWalk Plaza |  
Metroville Plaza | Tai Po Mega Mall | Midval Yuenmen

[WWW.COLUMBIASPORTSWEAR.HK](http://WWW.COLUMBIASPORTSWEAR.HK)



columbia sportswear HK



Columbia\_HK



Columbia香港

Club Hope 網上公益平台

# 連結愛心 / 傳遞希望



凝聚社會各界的力量，鼓勵大眾關注有需要的社群及為社福機構籌集資源

- 選擇你心儀的受惠社福機構及慈善項目：動物權益及福利、傷健及特殊需要人士、環境及社區關愛、長者服務、音樂及藝術
- 以直接捐款、認購及捐助指定服務或產品、及其他按月捐助項目的方式支持
- 透過遊戲方式以信用卡或Club積分進行認購及捐助
- 認購及捐助的金額越高，獎勵越豐富

凡於2021年7月1日至9月30日內，  
認購及捐助之累積金額達HK\$300或以上，  
可獲現有獎勵之餘，同時再送額外現金券。  
受條款及細則約束

一起關懷社區，傳遞希望！

受惠機構



立即進入 [www.clubhope.com.hk](http://www.clubhope.com.hk)



動物權益及福利



香港保護動物協會  
HKPCA



香港兒童福利會  
HKFCWA



SPCA  
愛護動物協會



長者服務



耆嘉會耆耆團  
Jacky Shek Centre for Positive Ageing



環境及社區關愛



Make-A-Wish  
願望成真 香港分會



音樂及藝術



音樂及藝術中心  
The Art Centre  
香港音樂中心  
Hong Kong Music Centre



傷健及特殊需要人士



Benjis  
Benjis Centre



LOVE



香港心臟基金會

\* Club HKT Limited 不會透過交易申請抵稅。



Hong Kong's  
Energy & Mobility  
Infrastructure Specialist

Power Generation, Delivery & Utilization | Railway Construction & Maintenance

**Oxfam Trailwalker**  
Official Engineering Consultant

[www.KUMSHING.com.hk](http://www.KUMSHING.com.hk)





樂健坊  
Natures Village

Scan here to  
visit the website



# POWER YOUR DAY



中環店 Central  
2121 1637  
G/F, 36 Lyndhurst Terrace

灣仔店 Wan Chai  
2111 0683  
Shop 106, 1/F, Tai Yau Plaza, 181 Johnston Rd

銅鑼灣店 Causeway Bay  
2575 0188  
Shop 3, G/F, Gold Swan Commercial Building, 438-444 Hennessy Rd

太古店 Tai Koo  
2117 2373  
Shop 5, 4/F, Kornhill Plaza South, 2 Kornhill Rd

尖沙咀店 Tsim Sha Tsui  
2770 5098  
G/F, 23A Granville Road

旺角店 Mong Kok  
3188 3183  
Shop 2A, G/F, Yan On Building, 1 Kwong Wah St

荃灣店 Tsuen Wan  
3586 2123  
Unit A092, 1/F, Nan Fung Centre, 264-298 Castle Peak Rd

ION SUPPLY DRINK  
**POCARI SWEAT**

ポカリスエットは、汗をかく季節にぴったりの飲み物です。暑い季節には、ポカリスエットを飲んで、汗をかくのが楽しいです。

汗は楽しい  
スイ

ION SUPPLY DRINK  
**POCARI SWEAT**  
Net Content 500ml



SWEAT IS FUN  
汗は楽しい  
POCARI SWEAT

SWEAT IS FUN

**PROTREK** 

Gear You Up . Care You More



# 2002-2021 大會指定戶外用品店

網 實 店 線 上 線 下 全 接 軌



連續**20**年支持樂施毅行者，與您繼續同行！



FACEBOOK



ESHOP



INSTAGRAM



YOUTUBE

[www.protrek.com.hk](http://www.protrek.com.hk)

# SGS ESG 驗證解決方案

在可持續發展之旅重新出發

我們的全面解決方案幫助客戶解決在整個價值鏈中的所有風險和需求組合，為他們重新定義可持續發展之旅。



## ESG 核查

透過第三方的專業知識及核查以進行 ESG 風險評估、盡職調查、數據核查和報告驗證，實現高品質和有保證的結果。



## ESG 優化

通過明確的行動計劃解決方案以改善 ESG 披露或流程、管理和績效的諮詢服務，從而優化 ESG 的實踐。



## ESG 認證

根據 SGS 的準則及環境、社會和管治類別下的認證以進行績效評估，從而頒發 ESG 證書。



立即獲取 HK\$500 培訓禮券！

在 SGS 管理學院網站 <https://learning.sgs.com/hk> 註冊成用戶即可獲取 HK\$500 培訓禮券一張。網上報名更可獲九折優惠。

香港通用檢測認證有限公司

+852 2765 3620

hk.cbe@sgs.com

sgs.com/eshassurance

SGS



www.vaude.com FROM GERMANY



**VAUDE**

*The Spirit of Mountain Sports*

**2024**



**100%**

**LOVE OF NATURE**

**大會指定裝備**

**ALL APPAREL 0% PFC**



VAUDE HK FACEBOOK



watsons  
water  
自然健康飲水

We Care

給你安心承諾

擇你關懷社區

給你綠色未來



賺積分 換禮品



## 1 參加者聲明及保證

簽署此聲明，代表你確認參加「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」活動（下稱活動），並同意及確認你自願參加並願意承擔自身的風險及責任。閣下同意在以下情況下，自行承擔一切責任：於參加活動期間或其後，或在未能完成活動的情況下、退出活動後、在練習期間，在往返途中，或者在其他場合，因意外或不幸事故，或在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隨之發生之損失。你同意樂施會（主辦機構）、贊助機構或任何對此活動提供醫療、膳食、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），毋須就此作出任何賠償或負上任何法律責任。倘若你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，你願意向此活動之主辦機構作出賠償。你同意樂施會有權在任何時候取消「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」，並毋須事先得出有關通知。本免責聲明並不排除或限制樂施會因過失而導致人命損失或人身傷害的責任。

## 2 籌款保證

本人謹此聲明並作出保證：

- [1] 「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」是一項籌款活動，每支參加隊伍（包括已確認參加資格、卻在沒有事先以書面通知大會的情況下未有出發之隊伍），須為樂施會籌得已承諾之最低籌款額。本人聯合本人的隊友同意及確認為樂施會籌集之捐款，必須達到樂施會所要求之最低籌款額。
- [2] 本人與隊友透過參與「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」而直接或間接籌得之捐款，將悉數捐予樂施會。本人絕不會將有關款項捐予其他機構。
- [3] 如本人所屬之隊伍未能籌得最低籌款額，大會有權不接受本人及 / 或本人之任何隊友參加日後之「樂施毅行者」活動。

## 3 授權樂施會及「樂施毅行者-VIRTUALLY TOGETHER」活動使用你的影像、聲音及故事

同意這份免責聲明，代表你已知悉和明白樂施會按下述條款使用你的影像、聲音及故事：

- [1] 樂施會是一個國際扶貧發展機構，旨在推動民眾力量，消除貧窮。樂施會是由20個獨立組織組成的國際聯會，香港樂施會是該聯會成員之一。我們希望為你拍攝照片、進行錄像或採訪，並用於推廣及宣傳樂施會的工作。
- [2] 你的影像（錄像/照片）、聲音（影片攝錄、錄音聲帶或其他形式），以及/或你的故事可能供香港樂施會、全球其他樂施會以及樂施會的合作夥伴使用，可能用於推廣樂施會的工作及協助樂施會籌集經費，有機會出現在不同的媒介中，包括網站、報章、社交媒體、出版物、電視和電台等。
- [3] 你的影像、聲音及/或故事可能會被世界各地的人（包括你所在國家及地區）看到或聽到。
- [4] 樂施會可以按你的需要，以隱藏你的身份，包括不拍攝面部、不使用你的聲音、不使用你真實的姓名，或不披露有關你本人的具體細節（如：日期、地點）。
- [5] 你有權利拒絕樂施會有關錄影/拍照/錄音/採訪的要求。即使你拒絕，亦不會對你個人、你的家人以及你的團體產生任何負面影響；另一方面，你亦不會因為向樂施會分享了你的故事而獲得額外好處。
- [6] 與你相關的影像、聲音及故事等材料，只供樂施會在未來五年內於推廣及宣傳時使用，樂施會不得在五年期限過後再次使用相關材料。不過，在期限內已發表的內容則可繼續流傳。是次收集到的材料可能會一直存檔於樂施會以及樂施會攝影師的資料庫。
- [7] 如果你不希望樂施會及我們的夥伴團體/合作單位再使用你的影像/故事/聲音檔，你可以電郵至 [otwinfo@oxfam.org.hk](mailto:otwinfo@oxfam.org.hk) 與我們聯絡。一旦你提出停止使用的要求，我們便不會再使用你的影像/聲音檔/故事<sup>1</sup>。
- [8] 如果你日後認為我們的實際行為不符合以上承諾，你可以向香港樂施會或相關監管機構提出投訴。

<sup>1</sup> 內容一旦發布便不可移除。家長/監護人應尤其考慮孩子他日長大後，或不希望自己的真實姓名曾經被披露。

## 4 參加者個人資料

本人同意樂施會有權收集、儲存及使用本人在一份或多份的表格（包括電子形式）上所填報之個人資料（以個人資料（私隱）條例之定義為準）以作「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」相關的用途（包括但不限於籌備、推廣或宣傳「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」）。本人同意該收集、儲存及使用均屬合法。本人亦同意樂施會可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 - VIRTUALLY TOGETHER」及樂施會其他工作範圍相關的用途。

## 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，並且有能力應付此活動，及未曾經執業醫生診斷體能不適合參與此活動。

## 6 就使用樂施毅行者網站上的隊伍籌款專頁

參加者及其支持者同意不會分享或發布任何鼓吹不合法行為，以及破壞他人名譽、猥褻、威嚇性、侵害他人或其他令人反感的內容。這些內容包括任何被視為暴力、仇恨言論、騷擾、霸凌、威嚇、政治、侵權、色情及猥褻的內容。參加者及其支持者同意樂施會有絕對決定權從相關隊伍籌款專頁中移除包括但不限於涉及上述情況的內容而不作另行通知，並且樂施會有權取消相關隊伍參加「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」的資格。參加者及/或其支持者在此專頁發表的所有意見及內容，均不代表樂施會及「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」活動的立場及看法。樂施會及「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」活動將不承擔在此專頁發表內容所衍生的任何責任。樂施會不會亦沒有責任定期檢閱在此專頁發表的任何內容及資料。專頁用戶及其他讀者須自行承擔書寫此專頁內容及資料所造成的任何風險，樂施會不保證相關內容及資料的準確性或可靠性。

## 7 預防及控制疾病規例

你在此聲明並遵守活動當日香港政府實施的《預防及控制疾病（禁止羣組聚集）規例》（第599G章）、《預防及控制疾病（佩戴口罩）規例》（第599I章）及任何相關法例及規定，並在活動中保持適當社交距離。如遭到任何執法或相關機構檢控，你將獨力承擔責任，樂施會將不須對於任何此類起訴承擔任何責任。

## 8 自我補給

你明白「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」是一項自我補給活動，主辦單位將不會提供任何補給品。你將會帶備足夠補給品或於沿途士多自我補給以確保能安全完成活動。

一旦登記參與「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」活動即表示參加者明確同意以上聲明，並自行承擔所有責任和風險。參加者明確同意免除樂施會及「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」與參加者的體育活動有關的任何和所有責任，並且還同意，在任何情況下，樂施會、「樂施毅行者」及「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」均不對參加者或任何第三方因或與樂施會及「樂施毅行者 - VIRTUALLY TOGETHER」有關而引起的任何直接、間接、偶然、特殊或後果性的損害負責。

本免責聲明的任何更新將在網頁內公佈。參加者應定期查閱以確保參加者了解本會的最新政策。

本免責聲明具有英文和中文兩種文本。英文與中文文本之間有衝突時，以英文文本為準。

主辦



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

首席贊助

AIA Vitality  
健康程式

### 贊助

國泰航空有限公司  
中華電力有限公司  
電訊盈科及香港電訊  
Columbia  
Columbia Montrail  
金城營造集團  
Nature's Village  
PROTREK  
寶礦力水特  
香港通用檢測認證有限公司  
VAUDE  
屈臣氏蒸餾水  
別府集團  
鴻福堂集團控股有限公司  
精工表 — 通城鐘錶有限公司  
Theragun – Leader Radio Technologies Ltd

### 技術夥伴

TRILME

### 鳴謝

漁農自然護理署  
香港遠足覓合團  
許林士多  
九龍中醫院聯網  
北潭涌小食亭  
西灣村  
香港童軍總會基維爾營地  
大帽山郊遊公園茶水亭  
大帽山郊遊公園遊客中心茶水亭  
大棠燒烤場小食亭  
皇家香港軍團(義勇軍)協會  
良友士多  
恆益商店

### 樂施會辦事處

香港北角馬寶道28號華匯中心17樓

辦公時間：星期一至五上午9時至下午1時及下午2時至6時（星期六、日及公眾假期休息）

### 聯絡樂施會

如有任何查詢，請聯絡：

電郵：otwinfo@oxfam.org.hk | 電話：2520 2525 | 傳真：2527 6213

### 樂施毅行者

[www.oxfamtrailwalker.org.hk](http://www.oxfamtrailwalker.org.hk)

 Oxfamtrailwalkerhk

### 樂施會

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

 OxfamHongKong