



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

# 「樂施毅行者 - Virtually Together」 (OTW – VT) (8/2/2021 - 7/3/2021)

## 活動攻略

# 「樂施毅行者 - Virtually Together」

## 目錄

活動資訊	-----	頁 3
活動路段詳情	-----	頁 7
「堅毅行」		
「慢活行」第一段		
「慢活行」第二段		
「慢活行」第三段		
「慢活行」第四段		
「任你行」		
自我補給點參考資料	-----	頁 18
前往各起步點的交通資訊	-----	頁 20
注意事項 / 安全守則	-----	頁 22
紀念品	-----	頁 23
免責聲明	-----	頁 24

### 樂施會

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)

電郵：otwinfo@oxfam.org.hk

電話：2520 2525

傳真：2527 6213

「樂施毅行者 - Virtually Together」

<https://www.oxfam.org.hk/tc/join-our-events/OTWvirtually-together>

## 活動資訊

**主要對象：** 已登記參與「樂施毅行者2020」，選擇參與2021年1月下旬活動之隊伍。該隊伍內已登記的四名隊員，將可各自獲分配名額一個，並以個人形式參與活動。(請留意：名額將不設轉讓予他人) (註：請參考下文有關「參與形式」)

**日期：** 2021年2月8日 (星期一)早上7時起至3月7日 (星期日)晚上9時止

**地點：** 起點為西貢北潭涌傷健樂園，至終點元朗大棠燒烤區，全長約100公里

**活動形式：** 參加者於報名時，必須在以下三個形式中，選取一個適合自己的參與形式：

### 1. 「堅毅行」(OTW VT 100km One Go)

參加者可選擇於48小時內一次過完成約100公里的路徑。

**OTW VT 100km One Go：** 西貢北潭涌傷健樂園至元朗大棠燒烤區

參加「堅毅行」之參加者只需要於手機應用程式「TRAILME」登記一次。(詳情請參閱TRAILME用戶指南)

### 2. 「慢活行」(OTW VT Section 1-4)

參加者以最多四次(即以兩次或三次均可)，分別完成整段指定4段路段，合共約100公里的路徑。參加者可自行決定進行4段路段之先後次序。

第一段：西貢北潭涌傷健樂園至企嶺下

第二段：企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點

第三段：大埔公路公廁至荃錦公路扶輪公園停車場入口

第四段：荃錦公路麥理浩徑第九段至元朗大棠燒烤區

參加「慢活行」之參加者需於手機應用程式「TRAILME」作獨立登記上述4段「慢活行」路段，即共需進行4次登記，每次登記路段將獲取全新OTW VT參加者號碼(如Vxxxx)。(詳情請參閱TRAILME用戶指南)

### 3. 「任你行」(OTW VT Section 1-4)

參加者必需選擇於西貢北潭涌傷健樂園、企嶺下、大埔公路或荃錦公路作為起點(即上述第二個形式之四個起點)，因應自己的能力而決定終點位置，悉隨完成整段或部份路徑。

參加「任你行」之參加者可隨意於手機應用程式「TRAILME」登記參與最少1段上述「慢活行」路段。(詳情請參閱TRAILME用戶指南)

以上活動形式及路段詳情，請參閱 5-17 頁



**記錄方式：** (詳情請參閱TRAILME用戶指南)

「樂施毅行者 - Virtually Together」將使用能沿路追蹤參加者的手機應用程式「TRAILME」，每位參加者**必須出發前預先下載及登記**，此程式可記錄參加者活動當日的路程及時間、追蹤參加者的進度，並可廣邀親友在線上同行。

為保障參加者能順利使用手機應用程式「TRAILME」記錄，大會建議參加者於開始進行**活動前三天**，預先登記參與形式，並獲取該登記路線之 OTW VT 參加者號碼 (如 Vxxxx)，以減去當天登記之程序，此外，更可預早通知親友可在活動當天沿路追蹤閣下之 OTW VT 參加者號碼。

參加者請於以下連結下載應用程式及開設賬戶試用 (**請注意：開設賬戶電郵，必需與報名參加此活動時所遞交之電郵相符，並不可與其他參加者共用電郵**)。

Apple: <https://apps.apple.com/app/id1476539277>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uhey.trailme>

步驟 1：下載「TRAILME」應用程式 (請參考以上連結)

步驟 2：開設賬戶 (開設賬戶電郵，必需與報名參加此活動時所遞交之電郵相符，並不可與其他參加者共用電郵)

步驟 3：於應用程式登記參與「樂施毅行者 - Virtually Together」活動 (2 月初開始接受登記)

請注意：由於程式是全新研發，此程式暫時只提供英文版

活動期間，參加者亦可同時使用自己的定位手錶或智能手機應用程式，作後備計時記錄之用，**惟大會將以「TRAILME」流動應用程式為準**。

**參與形式：** 以個人形式參與 (大會接受參加者安排支援團隊，在活動期間提供所需物資以完成活動。支援團隊必須保持社交距離，以及嚴格遵守《預防及控制疾病 (禁止羣組聚集)規例》(第599G章)及《預防及控制疾病(佩戴口罩)規例》(第599I章))

**費用：** 全免

**捐款：** 不設最低捐款額，亦歡迎參加者繼續籌款，以支持樂施會的扶貧工作。如需捐款，請電郵至 [otwinfo@oxfam.org.hk](mailto:otwinfo@oxfam.org.hk)

### 海外參加者的安排

身處海外之參加者亦可於活動日期內，即 2021 年 2 月 8 日 (星期一)至 3 月 7 日 (星期日)，在其居住地區隨意揀選以下形式： -

- 48 小時內完成 100 公里路徑
- 選擇以一次過、或以最多四次完成 100 公里路徑
- 因應能力而決定終點位置之形式參與活動

完成後，將其個人記錄電郵至 [otwinfo@oxfam.org.hk](mailto:otwinfo@oxfam.org.hk)，電郵請註明參與「樂施毅行者 - Virtually Together」，待相關記錄確認後，大會將發出電子證書以茲證明參與活動，而紀念毛巾及禮品包可委託在本港之親友代領，或由大會寄予參加者。

### 活動路段詳情

「樂施毅行者 - Virtually Together」路段首88公里按麥理浩徑路線中的第一至第九段進發 (即標距柱 M001-M174)，接著離開麥理浩徑，穿過吉慶橋後，沿大欖涌水塘北岸繼續前行約5公里，直至引水道石屎路，右轉往黃泥墩 / 大棠方向，最後前往終點元朗大棠燒烤區。

下列為「樂施毅行者 - Virtually Together」路線與麥理浩徑不同之處，請行走大會指定路線：

麥理浩徑路線	「樂施毅行者 - Virtually Together」路線
第二段 M031-M033	由M031經西灣沙灘至M033
第八段 M152-M156	由M152沿大帽山道至荃錦公路
第十段 M175-M200	穿過吉慶橋，沿大欖涌水塘邊小徑行走至末端與石屎路的交界位置，右轉往黃泥墩 / 大棠方向，最後往終點元朗大棠燒烤區

### 請注意：

- 參加者於開始進行活動前，要清楚評估選定參加形式，一經報名及開始後，不可隨意更改
- 如參加者已經開始進行活動，因任何原因需要改變參與形式或路段，請按「GIVE UP」放棄該已選取形式 / 路段，並重新選取將要參與之形式 / 路段及由該路段之起點出發。已放棄之路段將不獲計算
- 為保障參加者能順利使用手機應用程式「TRAILME」記錄，大會建議參加者於開始進行活動前三天，預先登記參與形式，並獲取該登記路段之OTW VT參加者號碼（如Vxxxx），以減省當天登記之程序
- 大會建議參加者預早通知親友可在活動當天沿路追蹤閣下之OTW VT參加者號碼
- 參加者應跟隨大會指定的路徑行走，嚴禁另走捷徑。如大會對記錄有任何懷疑，參加者須提供相關證明(如：相片)，如未能提供，完成時間將會被加上120分鐘。

參加者可以從下列選取一個適合自己的參與形式：

#### 1. 「堅毅行」OTW VT 100km One Go (詳情請參閱第 7-8頁)

參加者需於48小時內一次過完成約100公里的路徑。

路線：西貢北潭涌傷健樂園至元朗大棠燒烤區

#### 2. 「慢活行」OTW VT Section 1-4 (詳情請參閱第 9-17頁)

參加者以最多四次（即以兩次或三次均可），分別完成整段指定4段路段，合共約100公里的路徑。參加者可自行決定進行4段路段之先後次序。

第一段：西貢北潭涌傷健樂園至企嶺下 (須於按「START RUNNING」後17小時內完成)

第二段：企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點 (須於按「START RUNNING」後14小時內完成)

第三段：大埔公路公廁至荃錦公路扶輪公園停車場入口 (須於按「START RUNNING」後10小時內完成)

第四段：荃錦公路麥理浩徑第九段至元朗大棠燒烤區 (須於按「START RUNNING」後7小時內完成)

### 3. 「任你行」 OTW VT Section 1-4 (詳情請參閱第 9- 17頁)

參加者必需選擇於西貢北潭涌傷健樂園、企嶺下、大埔公路或荃錦公路作為起點 (即上述第二個形式之四個起點)，因應自己的能力而決定終點位置，悉隨完成整段或部份路徑。

參加者需跟隨大會指定的路徑行走，活動期間請保持手機電量充足，及確保長時間開啟手機應用程式

「TRAILME」以及設定手機下列功能，以方便大會作紀錄。

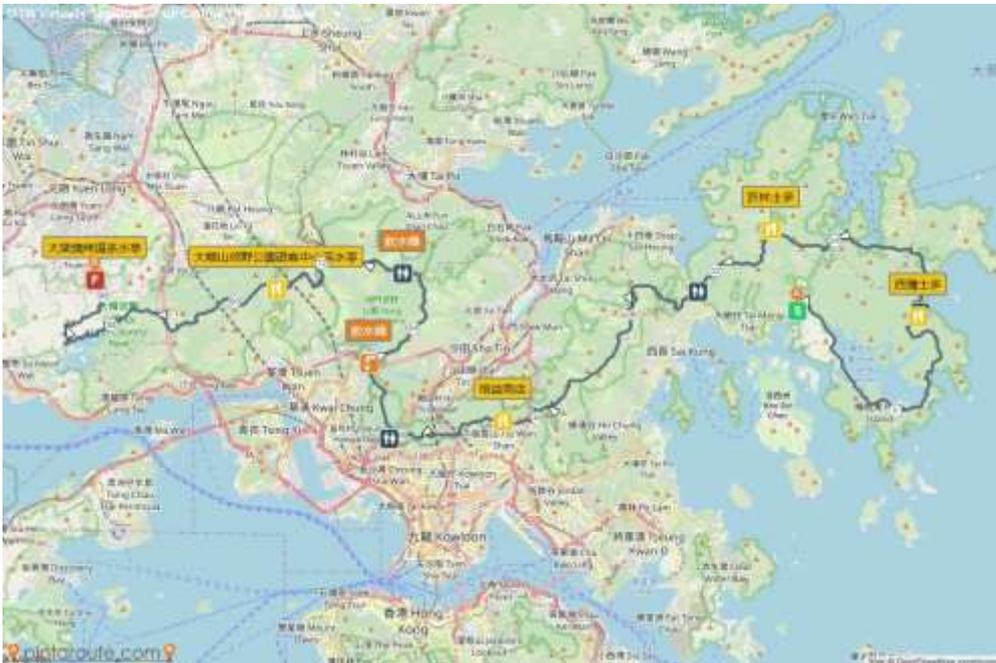
1. 開啟手機藍芽功能
2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
4. 關閉手機「慳電」模式
5. 關閉手機「請勿打擾」模式

## 「堅毅行」路線 (OTW VT 100km One Go)

參加者需於 **48 小時**內一次過完成，從西貢北潭涌傷健樂園至元朗大棠燒烤區，約 **100 公里**的活動路徑。

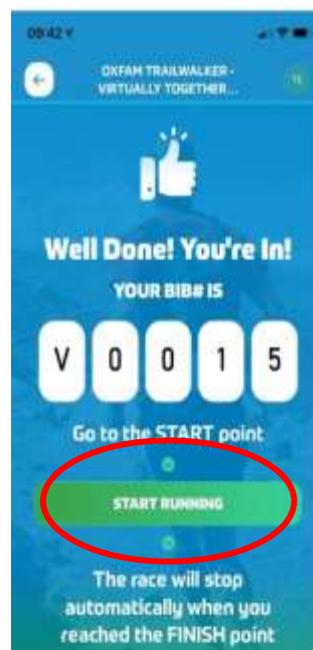
## 「堅毅行」OTW VT 100km One Go 地圖

前往網站下載：[「樂施毅行者 - Virtually Together」](#)



## 「堅毅行」OTW VT 100km One Go 起點：西貢北潭涌傷健樂園地圖資訊板

「堅毅行」參加者請於此範圍內啟動 TRAILME 應用程式，選擇參與「OTW VT 100km One Go」，並按「START RUNNING」。(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南)



- 參加者開啟手機應用程式「TRAILME」前，請先設定以下手機功能：
1. 開啟手機藍芽功能
  2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
  3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
  4. 關閉手機「慳電」模式
  5. 關閉手機「請勿打擾」模式

### 如何到達起點?

可乘搭以下公共交通工具前往北潭涌傷健樂園：

1. 九巴路線 - 94, 96R (請注意：96R 只在星期日及公眾假期行駛)
2. 專線小巴路線 - 7 號 及 9 號



下車後，向漁農自然護理署西貢郊野公園北潭涌閘口方向，步行至傷健樂園

### 「堅毅行」OTW VT 100km One Go 終點：元朗大棠燒烤區地圖資訊板

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到已完成路段之完成時間短訊。



參加者需跟隨大會指定的路徑行走，活動期間請保持手機電量充足及確保手機應用程式「TRAILME」、定位及藍芽功能開啟及正常運作，以方便大會作記錄。

### 「慢活行」路段 (OTW VT Section 1-4)

參加者以最多四次（即以兩次或三次均可），分別完成整段指定 4 段路段，合共約 100 公里的路徑。參加者可自行決定進行 4 段路段之先後次序。

路段	指定路段	指定時限
第一段 OTW VT SECTION-1	西貢北潭涌傷健樂園至企嶺下	須於按「START RUNNING」後17小時內完成
第二段 OTW VT SECTION-2	企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點	須於按「START RUNNING」後14小時內完成
第三段 OTW VT SECTION-3	大埔公路公廁至荃錦公路扶輪公園停車場入口	須於按「START RUNNING」後10小時內完成
第四段 OTW VT SECTION-4	荃錦公路麥理浩徑第九段至元朗大棠燒烤區	須於按「START RUNNING」後7小時內完成

### 「任你行」路段 (OTW VT Section 1-4)

參加者必須選擇以西貢北潭涌傷健樂園、企嶺下、大埔公路或荃錦公路作為起步點（即上述「慢活行」之四個起步點），因應自己的能力而決定終點位置，悉隨完成整段或部份路徑。

如參加者完成其中一段「慢活行」或「任你行」路段後，仍希望繼續進行接續路段，請謹記於該接續路段的起步點，在手機應用程式「TRAILME」選擇該路段，並重新登記(若之前未作登記)，出發前按「START RUNNING」，方可正式記錄接續路段。

參加者需跟隨大會指定的路徑行走，活動期間請保持手機電量充足及確保長時間開啟手機應用程式「TRAILME」以及設定手機下列功能，以方便大會作紀錄。

1. 開啟手機藍芽功能
2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
4. 關閉手機「慳電」模式
5. 關閉手機「請勿打擾」模式

「慢活行」/「任你行」 OTW VT Section-1

第一段 西貢北潭涌傷健樂園至企嶺下 (須於按「START RUNNING」後 17 小時內完成)

下載「慢活行」/「任你行」第一段 OTW VT Section-1 (西貢北潭涌傷健樂園至企嶺下)：

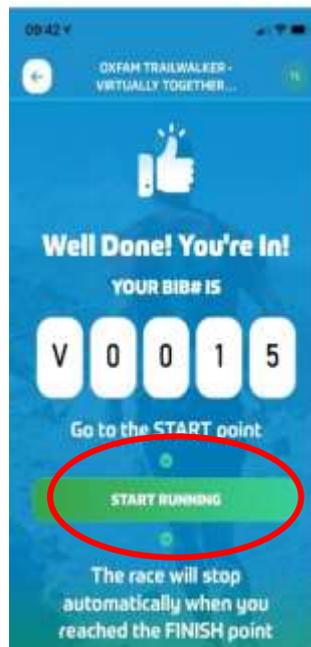
<https://www.plotaroute.com/route/1376032?units=km>

前往網站下載：「樂施毅行者 - Virtually Together」



OTW VT Section-1 起點：西貢北潭涌傷健樂園地圖資訊板

參加者請於此啟動 TRAILME 應用程式，選擇參與「OTW VT Section-1」，並按「START RUNNING」。  
(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南)



- 參加者開啟手機應用程式「TRAILME」前，請先設定以下手機功能：
1. 開啟手機藍芽功能
  2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
  3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
  4. 關閉手機「慳電」模式
  5. 關閉手機「請勿打擾」模式

### 如何到達起步點?

可乘搭以下公共交通工具前往起步點 - 北潭涌傷健樂園：

1. 九巴路線 - 94, 96R (請注意：96R 只在星期日及公眾假期行駛)
2. 專線小巴路線 - 7 號 及 9 號



下車後，向漁農自然護理署西貢郊野公園北潭涌閘口方向，步行至傷健樂園

### OTW VT Section-1 終點：企嶺下公廁旁木柱

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到已完成路段之完成時間短訊。



「慢活行」/「任你行」 OTW VT Section-2

第二段 企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點 (須於按「START RUNNING」後 14 小時內完成)

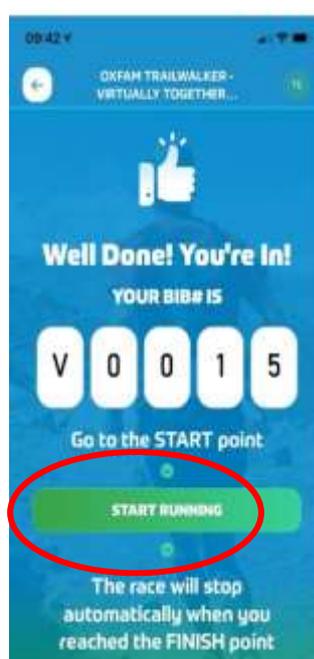
下載「慢活行」/「任你行」 第二段 OTW VT Section-2 (企嶺下至大埔公路麥理浩徑第五段終點) : <https://www.plotaroute.com/route/1380246?units=km>

前往網站下載 : 「樂施毅行者 - Virtually Together」



OTW VT Section-2 起點：西貢西沙路企嶺下燒烤場涼亭

參加者請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與「OTW VT Section-2」，並按「START RUNNING」。(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南)



參加者開啟手機應用程式「TRAILME」前，請先設定以下手機功能：

- 1. 開啟手機藍芽功能
- 2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
- 3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
- 4. 關閉手機「慳電」模式
- 5. 關閉手機「請勿打擾」模式

### 如何到達起步點?

可乘搭以下公共交通工具前往起步點 - 企嶺下燒烤場：

1. 九巴路線 - 99, 99R 及 299X (請注意：99R 只在星期日及公眾假期行駛)



下車後，請向西貢方向前行，途經西沙路停車場及西沙路燒烤區 5 號場，到達燒烤場，請橫過對面馬路到達企嶺下燒烤場，穿過牌坊，沿左手邊方向一直前行，便可到達起步點。

### OTW VT Section-2 終點：大埔公路麥理浩徑第五段終點地圖資訊板

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到已完成路段之完成時間短訊。



「慢活行」/「任你行」 OTW VT Section-3

第三段 大埔公路公廁至荃錦公路扶輪公園停車場入口 (須於按「START RUNNING」後10小時內完成)

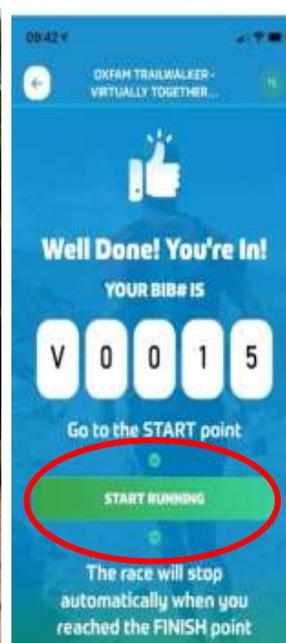
下載「慢活行」/「任你行」第三段 OTW VT Section-3 (大埔公路公廁至荃錦公路扶輪公園停車場入口) : <https://www.plotaroute.com/route/1380249?units=km>

前往網站下載：「樂施毅行者 - Virtually Together」



OTW VT Section-3 起點：大埔公路公廁旁地圖資訊板

參加者請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與「OTW VT Section - 3」，並按「START RUNNING」。(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南)



參加者開啟手機應用程式「TRAILME」前，請先設定以下手機功能：

1. 開啟手機藍芽功能
2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
4. 關閉手機「慳電」模式
5. 關閉手機「請勿打擾」模式

### 如何到達起步點?

可乘搭以下公共交通工具前往起步點 - 金山郊野公園：

#### 1. 九巴路線 - 72 號及 81 號



參加者如乘坐往九龍方向之 72 或 81 號巴士前往，請於下車後，使用行人天橋橫過馬路，前往起步點。

#### OTW VT Section-3 終點：荃錦公路扶輪公園停車場入口

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到已完成路段之完成時間短訊。

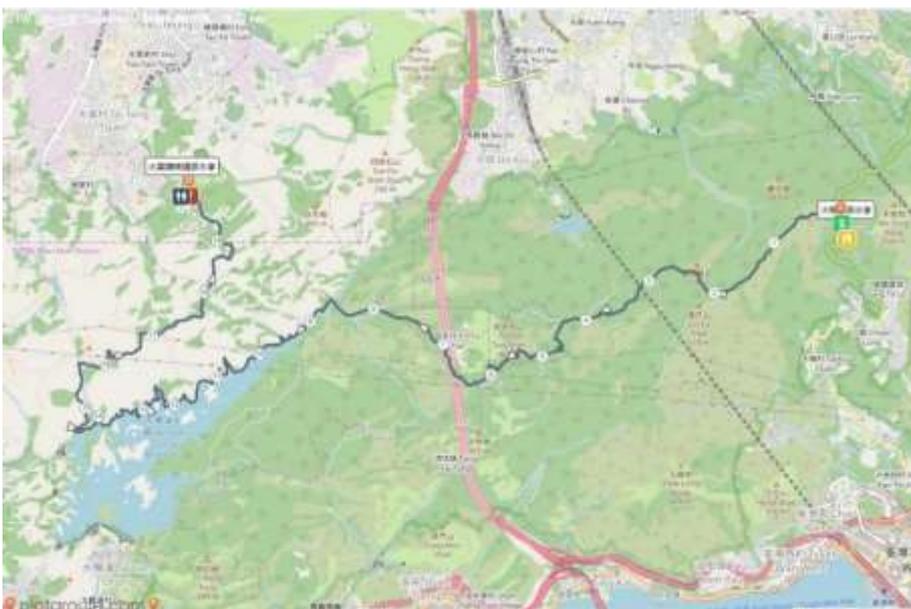


「慢活行」/「任你行」 OTW VT Section-4

第四段 荃錦公路麥理浩徑第九段至元朗大棠燒烤區 (須於按「START RUNNING」後 7 小時內完成)

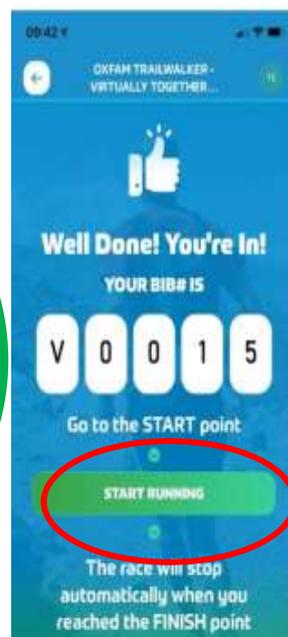
下載「慢活行」/「任你行」第四段 OTW VT Section-4 (荃錦公路麥理浩徑第九段至元朗大棠燒烤區) : <https://www.plotaroute.com/route/1380251?units=km>

前往網站下載 : [「樂施毅行者 - Virtually Together」](#)



OTW VT Section-4 起點：荃錦公路麥理浩徑第九段地圖資訊板

參加者請於此啟動 TRAILME 程式，選擇參與「OTW VT Section - 4」，並按「START RUNNING」。(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南)



- 參加者開啟手機應用程式「TRAILME」前，請先設定以下手機功能：
1. 開啟手機藍芽功能
  2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
  3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
  4. 關閉手機「慳電」模式
  5. 關閉手機「請勿打擾」模式

### 如何到達起步點?

可乘搭以下公共交通工具前往起步點 – 大帽山郊野公園：

#### 1. 九巴路線 - 51 號



下車後，請往荃灣方向前行約 100 米，便到達起步點。

#### OTW VT Section-4 終點：元朗大棠燒烤區地圖資訊板

當抵達終點時，TRAILME 會自動紀錄及顯示完成時間，參加者無需額外按任何按鈕！此外，參加者將會收到已完成路段之完成時間短訊。



參加者可乘搭下列公共交通工具返回元朗市中心或朗屏站：

港鐵巴士路線 - K66

公共小巴路線 - 元朗千色廣場至大棠

## 自我補給點參考資料

以下資料只供參考，活動期間之實際營業時間、所提供之補給的種類及數量，皆由各個補給站自行決定及作準。基於安全考慮，參加者請於活動期間自備足夠食物及食水補給。

位置	類別	與之後一個補水點距離(公里)	地圖位置連結	營業時間
西貢北潭涌	北潭涌小食亭	15.8	<a href="https://bit.ly/3pS8jOV">https://bit.ly/3pS8jOV</a>	星期一至五：9am-6pm 星期六至日及公眾假期： 7am-7pm
	漁護署加水站			-
西灣	村內數間士多	8.2	<a href="https://bit.ly/38aKTxU">https://bit.ly/38aKTxU</a>	-
北潭凹	漁護署加水站 汽水機 (有機會售罄)	2.9	<a href="https://bit.ly/3b64PEb">https://bit.ly/3b64PEb</a>	-
嶂上	許林士多	6	<a href="https://bit.ly/2KZzUi3">https://bit.ly/2KZzUi3</a>	逢星期一及 2月12至13日 (年初一、二)：休息 星期二至星期四：12nn- 5pm 星期五：12nn-9pm 星期六至日：8am-9pm
企嶺下	漁護署加水站 汽水機 (有機會售罄)	16	<a href="https://bit.ly/3b9I9mr">https://bit.ly/3b9I9mr</a>	-
	自費加水站 (有機會售罄)	16	<a href="https://bit.ly/3b7cbr0">https://bit.ly/3b7cbr0</a>	-
沙田坳	恆益商店	7.4	<a href="https://bit.ly/3hDzWZ3">https://bit.ly/3hDzWZ3</a>	星期一至星期五： 10:30am-8pm 星期六至日：9am-8pm
大埔公路	漁護署加水站 汽水機 (有機會售罄)	4.1	<a href="https://bit.ly/392hSUF">https://bit.ly/392hSUF</a>	-

位置	類別	與之後一個補水點 距離(公里)	地圖位置連結	營業時間
城門水塘六 號燒烤場	漁護署加水站 自費加水站 汽水機 (有機會售罄)	16	<a href="https://bit.ly/3hDJu6e">https://bit.ly/3hDJu6e</a>	-
大帽山	大帽山郊遊公園 遊客中心茶水亭 (蓮姐)	19.9	<a href="https://bit.ly/3948vDY">https://bit.ly/3948vDY</a>	星期一至四：7am- 6pm 星期五至日及公眾 假期：7am-11pm
	自費加水站 (有機會售罄)			
	大帽山郊遊公園 茶水亭	19.9	<a href="https://bit.ly/2LfN9Lq">https://bit.ly/2LfN9Lq</a>	星期一至日：8am- 9pm
	自費加水站 (有機會售罄)			
元朗大棠	大棠燒烤區小食 亭	--	<a href="https://bit.ly/3pS8MRb">https://bit.ly/3pS8MRb</a>	2月12日(年初 一)：休息 星期一至五： 9am-5pm 星期六至日及公眾 假期：9am-7pm

## 前往各起步點的交通資訊

以下到達各起步點的交通資訊只供參考，參加者請自行查閱各公共交通車輛之行車時間表。

### 西貢北潭涌傷健樂園

#### 往西貢市中心：

鑽石山港鐵站（C 出口）乘搭 92 號巴士

沙田新城市廣場乘搭 299X 號巴士

調景嶺港鐵站乘搭 792M 號巴士

彩虹港鐵站（C2 出口）乘搭 1A 號 或 1S 號綠色專線小巴

九龍灣德福花園乘搭 1 號綠色專線小巴

將軍澳新都城乘搭 12 號綠色專線小巴

坑口港鐵站（B1 出口）乘搭 101M 號綠色專線小巴

旺角登打士街、觀塘宜安街、九龍城衙前圍道乘搭紅色公共小巴

到達西貢市中心後請轉乘 94 號巴士、9 號小巴，或的士往北潭涌。

星期日及公眾假期亦可於以下地點乘搭巴士直接到達北潭涌：鑽石山港鐵站（C 出口）乘搭 96R 號巴士（落車站站名：北潭涌總站）

### 企嶺下

#### 巴士：

99 號（西貢至馬鞍山恆安巴士總站，途經烏溪沙鐵路站。落車站站名：水浪窩）

299X 號（西貢至沙田新城市廣場巴士站。落車站站名：水浪窩）

或的士前往。

#### 私家車：

由西貢入大網仔迴旋處，左轉西沙路往沙田，上斜路頂就是水浪窩

由沙田前往可從西沙公路經馬鞍山，沿途按路標指示駛往西貢。

### 大埔公路

#### 巴士：

72（長沙灣至太和總站，落車站站名：石梨貝水塘）

81（佐敦（渡華路）至禾輦，落車站站名：石梨貝水塘）

下車後可前往設於大埔公路公廁旁地圖資訊板的起步點。

#### 私家車：

沿大埔公路往沙田方向，私家車可停泊於琵琶山公眾停車場，下車後沿大埔公路往沙田方向，經過琵琶山行人天橋前往大埔公路公廁旁地圖資訊板的起步點。

## 荃錦公路 (大帽山郊野公園)

### 巴士：

荃灣港鐵站綠楊新邨出口轉右見樓梯直上，乘 51 號巴士 (荃灣西鐵路站總站至上村) 往上村方向在大帽山郊野公園站下車。

### 綠色專線小巴：

於荃灣川龍街或兆和街 乘搭綠色專線小巴 80 號 (荃灣(川龍街/兆和街)至川龍)。在川龍總站下車，然後步行上山約十五分鐘。

### 私家車：

可停泊於大帽山扶輪公園停車場。

參加者經不同途徑抵達荃錦公路後，請前往荃錦公路麥理浩徑第九段入口之地圖資訊板之起步點準備出發。

## 元朗大棠燒烤區 (OTW VT 100km One Go 及 OTW Section-4 終點)

### 九巴及港鐵接駁巴士：

由港島至元朗：968, N368

由九龍至元朗：68X, 268B, 268C, N269

由新界 / 離島至元朗：53, 64K, 68M, 76K, 77K, 269D, 276, 276P

朗屏站 <> 大棠 (終點)：K66

(抵大棠山道路口下車，步行約 35 分鐘抵達燒烤區)

### 紅色公共小巴：

元朗市中心紅棉圍 (千色廣場對面) <> 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：

元朗市中心至大棠燒烤區 (車資約 60 元)

### 私家車

#### 第三號幹線 >元朗公路

由三號幹線駕車往大棠燒烤區，經過大欖隧道收費亭後，依「元朗、天水圍」路牌靠最左邊行車線行駛，依「元朗」路牌進入博愛醫院側之迴旋處，並依「屯門」路牌駛出迴旋處進入元朗公路。

#### 元朗公路 >大棠山道> 大棠燒烤區

進入元朗公路後，行至十八鄉交匯處依「元朗南」路牌行駛，左轉入「大旗嶺路」至路口左轉「大棠路」，在迴旋處靠左線入「橋興路」、再左轉入「大棠山道」，駕駛約 20 分鐘即可到達大棠燒烤區。

## 注意事項 / 安全守則

### 健康資訊

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。
8. 避免接觸野生動物 (包括野豬、猴子、禽鳥等或其糞便)。
9. 盡量與他人保持距離 (至少 1.5 米)

### 安全守則

大會建議各參加者自行購買保險。

所有參加者必須在活動簽署免責聲明，以示同意樂施會、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，詳細版本可參考第 24-25 頁之完整版免責聲明。

另外，請瀏覽[www.afcd.gov.hk](http://www.afcd.gov.hk)參考漁農自然護理署郊野公園遠足安全指引。

### 建議裝備清單

個人物品	防疫/衛生用品	飲食	電子用品	行山用品	晴、雨、保暖用品
身份證 / 護照	外科口罩	高熱量食物(如葡萄糖餅、朱古力)	電量充足的手提電話或智能手錶	登山手杖	風褸 / 雨具
現金 (適量)/ 八達通	消毒搓手液	足夠清水	後備電話電池 / 流動充電器	替換衣物	毛氈、睡袋或保暖衣物
急救用品 (如藥用膠布及傷口護理膏)	消毒濕紙巾	可循環再用水樽 / 水杯 / 器皿 / 餐具	電筒 / 頭燈 後備燈泡及電芯	替換襪子	透氣太陽帽 / 太陽傘
汗巾、紙巾				哨子 (求救用)	防曬霜
蚊怕水				標有路線的地圖	

## 紀念品

領取紀念品詳情將於稍後透過電郵通知參加者。

參與形式	電子證書	紀念毛巾	*禮品包	印有「樂施毅行者-Virtually Together」標誌之 Lockill 可重用口罩
<b>「堅毅行」：</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	一條	一份	一個
<b>「慢活行」：</b> 以最多四次分別完成4段，合共約100公里的路徑	印有「分段完成100公里字樣」之證書	一條	一份	一個
<b>「任你行」：</b> 因應能力決定終點，悉隨完成整段或部份路徑	印有「參與活動」字樣之證書	一條	一份	不適用
海外參加者	印有「參與活動」字樣之證書	一條	一份	不適用

\*禮品包內有3份隨機分派之樂施毅行者紀念品（恕不設更換）：2020 紀念襟章/ 樂施毅行者 x Columbia Sportswear 輕型運動腰包/ 樂施毅行者 x Columbia 活動 T 恤/ 限量版手提袋等，更多驚喜禮品稍後陸續送上！

## 免責聲明

### 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」，並毋須事先發出有關通知。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. 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。

### 3. 參加者個人資料

你同意樂施會有權收集、儲存及使用你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」）。你同意該收集、儲存及使用均屬合法。你亦同意樂施會可將你的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」相關的用途。

<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. 籌款保證

你謹此聲明並作出保證：

- [1] 你透過參與「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。你絕不會將有關款項捐予其他機構。
- [2] 所有捐款資料將於七年後於記錄中刪除。

#### 5. 就使用樂施毅行者網站上的團隊網頁

你謹此聲明並作出保證：

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、恐怖主義、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。參加者及/或其支持者在此網頁發表的所有意見及內容，均不代表樂施會及「樂施毅行者」或「樂施毅行者 - Virtually Together」活動的立場及看法。樂施會及「樂施毅行者」或「樂施毅行者 - Virtually Together」活動將不承擔在此網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網頁發表的任何內容及資料。網頁用戶及其他讀者須自行承擔閱讀此網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。樂施會有權取消個人參加「樂施毅行者 - Virtually Together」的資格。樂施會有權從團隊網頁中移除相關檔案、內容、相片或其他材料、取消個人參加「樂施毅行者 - Virtually Together」的資格。

#### 6. 參加者健康申報

你在此聲明閣下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。

#### 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。