



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



二零二五年度

樂施會 青年毅行者培訓計劃

現正接受報名

截止日期：2025年1月24日(五)

由樂施會主辦的「樂施毅行者」，為年度全港最大型的遠足活動，今年更是活動舉辦40周年。為了將毅行精神（堅毅、團結、迎接挑戰、賦權）傳承給新一代，同時回應社會對學生身心健康的關注，配合教育局推動的《4Rs精神健康約章》，樂施會將於2025年舉辦「樂施會青年毅行者培訓計劃」，計劃並獲得發展夥伴及捐助機構陳廷驊基金會的全力支持。



2025年2月至11月



週末及公眾假期（上/下午時段）



全港各大山徑，包括麥理浩徑部分路段。



計劃特色

- 招募12至21歲青年成為「青年毅行者」，由毅行者、專業越野跑教練全程指導
- 訓練於全港各山徑進行，包括麥理浩徑部分路段，欣賞香港獨特自然風光
- 訓練設有特定主題，包括行山知識、閱讀地圖、基本急救等
- 少運動、沒有行山遠足經驗的青年均適合參與
- 青年分成四人一隊，全隊一同完成挑戰
- 供車費津貼、行山裝備贊助和獎勵，鼓勵參與和完成挑戰目標的青年

以下是2025年的計劃概覽。第一節課堂將於2025年2月上旬開始。課堂的詳細資訊如時間、地點，將在參與者成功報名後發放。訓練日程或會因實際情況、天氣、訓練進度等而有所修訂。



恆常訓練課堂 (2025年2月至11月) **REGULAR TRAINING**

節數	時間	地點 (地區)	培訓內容
20	週六或週日 上午 每節大約 2 至 4 小時	<ul style="list-style-type: none"> 全港各山徑 以九龍城區、觀塘區及黃大仙區為主 部分包括室外/室內運動場所 	<ul style="list-style-type: none"> 遠足的基本理論和技巧，包括： <ol style="list-style-type: none"> 山野安全 野外急救 地圖學習 使用登山裝備，如登山杖和頭燈 基礎越野跑技巧 體能訓練

參與青年將分為3大組（每組約32至36人），分開不同日子進行訓練，每節訓練及活動約2至4小時。培訓課程將在週六或週日上/下午進行，每月約1至3次。

額外活動 (2025年2月至11月)

節數	時間	地點 (地區)	活動內容
6	週六或週日 每節大約 2 至 4 小時	以觀塘區、沙田區為主	山野攝影、夜行、靜觀、義工服務等

額外活動名額為35人，以小組形式進行，由青年自由報名參與。

挑戰日 (2025年2月至11月)



Challenge

節數	時間	路線	暫定日期
1	週日上午 大約 5 小時	黃大仙 / 麥理浩徑五段、獅子山	4月12日
1	週日上午 大約 7 小時	荃灣 / 針山、草山、大帽山	7月12日
1	週六上午 大約 8 至 10 小時	荃灣 / 麥理浩徑至大帽山、屯門 *或配合「樂施毅行者」活動進行	11月15日

所有青年一同參與，每節約5至10小時。歡迎自組支援隊伍。



如有興趣報名或查詢此計劃，歡迎聯絡相關教師或樂施會發展教育組
 胡小姐，電話：3120-5131/ 電郵：holly.wu@oxfam.org.hk 或
 徐小姐，電話：3120-5149/ 電郵：tiffany.chui@oxfam.org.hk。