

主辦機構  
Organiser



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

發展夥伴及捐助機構  
Growth Partner and Funder



陳廷驊基金會  
THE D.H.CHEN  
FOUNDATION



**現正接受報名**

**截止日期：2025年12月23日(二)**

# 樂施會 青年毅行者培訓計劃2025/26

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。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》，樂施會現舉辦「樂施會青年毅行者培訓計劃2025/26」，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。

## 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
- 少運動、沒有行山遠足經驗的青年均適合參與
- 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
- 鼓勵參與青年按自己步伐和身體情況完成計劃，學會享受大自然和遠足的樂趣
- 青年分成四人一隊，學習互相配合和支持，全隊一同完成挑戰
- 出席率達標的參加者將獲得計劃證書
- 學生有機會在2026年11月挑戰「樂施毅行者25公里青年版」
- 計劃已包括保險安排，保障參加者安全



**2026年1月至8月**



**週末及公眾假期（上午時段）**



**全港各大山徑，包括麥理浩徑部分路段**





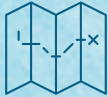
以下是2025-26年的計劃概覽。第一節課堂將於 2026 年 1月下旬開始。課堂的詳細資訊如時間、地點，將在參與者成功報名後發放。訓練日程或會因實際情況、天氣、訓練進度等而有所修訂。

恆常訓練課堂 (2026年1月至 8月)

REGULAR TRAINING



節數	時間	地點 (地區)	培訓內容
14-18	週六或週日上午 每節大約 2 至 4 小時	<ul style="list-style-type: none"><li>全港各山徑</li><li>以九龍城區、觀塘區及黃大仙區為主</li><li>部分包括室外/室內運動場所</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>遠足的基本理論和技巧，包括：<ul style="list-style-type: none"><li>1.山野安全</li><li>2.野外急救</li><li>3.地圖學習</li><li>4.登山裝備應用，如登山杖和頭燈</li><li>5.基礎越野跑技巧</li></ul></li><li>體能訓練</li></ul>



參與青年將分組，於不同日子進行訓練。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午進行，每月約1 至 3次。

挑戰日 (2026 年3月及7月)



Challenge



節數	時間	路線	暫定日期
1	週六上午 大約 5 小時	黃大仙 / 麥理浩徑五段、獅子山	3月28日
1	週六上午 大約 8 小時	荃灣 / 針山、草山、大帽山	7月4日

所有青年一同參與，每節約5 至 8小時。鼓勵青年自組支援隊伍。



2025課堂回顧及參加者分享

「參加計劃讓我變得勇於嘗試，抗壓力也提升了許多。」 - Yanice  
「現在家就算遇到困難都不會輕易放棄，提醒自己將困難轉化為經驗。」 - Elva  
「我變得更有勇氣與不同人交流，朋友都說我現在不會像一個NPC那麼無聊。」 - Peter



如有興趣報名或查詢此計劃，歡迎聯絡相關樂施會發展教育組  
徐小姐，電話：3120-5149/ 電郵：tiffany.chui@oxfam.org.hk 或  
王小姐，電話：3120-5151/ 電郵：kate.wong@oxfam.org.hk 。