



親愛的校長、體育科及課外活動科組老師、學校社工：

樂施會青年毅行者培訓計劃2025/26

現正接受招募

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驛基金會的全力支持。

計劃將透過一系列遠足訓練、挑戰日及活動，培養學生關注個人身心健康，擴闊人際及支援網絡，建立成功感和自信心，培養新一代「青年毅行者」。我們現正招募中學生參與，歡迎老師鼓勵及推薦學生參加，計劃詳情如下：

樂施會青年毅行者培訓計劃

計劃特色	<ul style="list-style-type: none">✧ 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
計劃日期	2026年1月至8月（首次活動將於2026年1月下旬舉行）
對象	12至21歲青年 (來自低收入家庭、有學習困難、低學習動機或有需要的青年優先)
計劃內容	<ul style="list-style-type: none">■ 訓練：每月2-3節，於周末及公眾假期早上 (2026年1月至8月的訓練及活動時間表，請見附件一)■ 挑戰日：整個計劃2次，挑戰路程較長、難度轉高的路段；青年需組織自己的支援團隊■ 額外活動：山徑攝影教學、夜行、靜觀等■ 結業及慶祝營

報名	<p>步驟一：請學校負責教師填妥「學校報名表格」，電郵至 tiffany.chui@oxfam.org.hk</p> <p>步驟二：請參加學生填妥「參加者報名表格」，由學校統一收集並電郵至 tiffany.chui@oxfam.org.hk；或由學生自行填妥網上表格（https://forms.office.com/r/MAkNKqExwf）及「參加者聲明與家長或監護人同意書」，完成後電郵至 tiffany.chui@oxfam.org.hk</p> <p>* 所有電郵標題請註明：報名「樂施會青年毅行者培訓計劃2025/26」</p>
截止日期	<u>2025年12月23日 (二)</u>
其他事項	<ul style="list-style-type: none">• 青年需要出席80%課堂及最少1次挑戰日，方為完成計劃• 參加青年需事先獲得家長 / 監護人同意，及擔任緊急聯絡人• 樂施會將會負責所有聯絡工作，包括安排及提醒參加青年出席訓練、活動等，並會向其家長 / 監護人，以及學校負責教育匯報青年情況• 樂施會將會安排足夠比例的人手，照顧參與青年，並為參與青年購買活動保險• 如遇上惡劣天氣或其他特殊情況，訓練及活動將會改為室內、或改期進行

如有任何查詢，歡迎聯絡樂施會教育組徐小姐（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）。

敬祝 教安！

樂施會教育組



附件一

樂施會青年毅行者培訓計劃2025/26

訓練及活動時間表 (2026年1月至8月)

以下是2025/26學年的計劃概覽。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。計劃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)

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	- 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	體能訓練及遠足的基本理論和技巧，包括： 1. 山野安全 2. 野外急救 3. 地圖學習 4. 使用登山裝置（例如登山杖和頭燈） 5. 基礎越野跑技巧

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)

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。