



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

敬請廣傳

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驊基金會的全力支持。

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"><li>✧ 招募12至21歲青年成為「青年毅行者」</li><li>✧ 由毅行者、專業越野跑教練全程指導</li><li>✧ 少運動、沒有行山遠足經驗的青年均適合參與</li><li>✧ 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</li><li>✧ 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</li><li>✧ 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</li><li>✧ 出席率達標的參加者將獲得計劃證書</li><li>✧ 學生有機會在2026年11月挑戰「樂施毅行者25公里青年版」</li><li>✧ 計劃已包括保險安排，保障參加者安全</li></ul>
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"><li>■ 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）</li><li>■ 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</li><li>■ 額外活動：山徑攝影教學、夜行、靜觀等</li><li>■ 結業及慶祝營</li></ul>



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

報名	<p>步驟一：請學校負責教師填妥「學校報名表格」，電郵至<a href="mailto:tiffany.chui@oxfam.org.hk">tiffany.chui@oxfam.org.hk</a></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<a href="mailto:tiffany.chui@oxfam.org.hk">tiffany.chui@oxfam.org.hk</a>；或由學生自行填妥網上表格（<a href="https://forms.office.com/r/MAkNKqExwf">https://forms.office.com/r/MAkNKqExwf</a>）及「參加者聲明與家長或監護人同意書」，完成後電郵至 <a href="mailto:tiffany.chui@oxfam.org.hk">tiffany.chui@oxfam.org.hk</a></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	<b>2026年1月20日（二）</b>
其他事項	<ul style="list-style-type: none"><li>• 青年需要出席80%課堂及最少1次挑戰日，方為完成計劃</li><li>• 參加青年需事先獲得家長 / 監護人同意，及擔任緊急聯絡人</li><li>• 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</li><li>• 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</li><li>• 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</li></ul>

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](mailto:tiffany.chui@oxfam.org.hk)）或趙先生（電話：3120-5131 / 電郵：[aaron.chiu@oxfam.org.hk](mailto:aaron.chiu@oxfam.org.hk)）。

敬祝 教安！

樂施會教育組



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

## 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	<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>	體能訓練及遠足的基本理論和技巧，包括： <ol 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. 使用登山裝置（例如登山杖和頭燈）</li> <li>5. 基礎越野跑技巧</li> </ol>
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。			