



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 2026/27

### 現正接受報名

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》，樂施會於2025年開始舉辦「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。

過去兩年，計劃已累積有220位青年參與。新學年「樂施會青年毅行者培訓計劃2026/27」現已開始接受報名。計劃將透過一系列遠足訓練、挑戰日及特別活動，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」。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 2026/27

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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2027年11月挑戰「樂施毅行者（特別版）」</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10月至2027年8月（首次活動將於2026年10月上旬舉行）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 對象   | 12至21歲青年<br>（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<br/>（2026/27年度的訓練及活動時間表，請見附件一）</li><li>■ 挑戰日：整個計劃3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、夜行觀星、流動水球等</li><li>■ 結業營及畢業典禮</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：提交「學校報名表格」後，老師將收到一封確認電郵及「參加者聲明與家長或監護人同意書」</p> <p>步驟三：請參加學生填妥「參加者報名表格」及「參加者聲明與家長或監護人同意書」，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>。老師可安排學生填妥網上表格 ( <a href="https://forms.cloud.microsoft/r/gZGHCUbizH">https://forms.cloud.microsoft/r/gZGHCUbizH</a> )。</p> <p><b>「青年毅行者」學校小隊</b></p> <p>如學校參與人數多於15人，學校可以包班形式組成「青年毅行者」小隊。學校包班訓練可以按照該校學生的時間表調整訓練時間和內容。有興趣組成「青年毅行者」學校小隊可以聯絡樂施會發展教育組徐小姐 ( 電話：3120-5149 / 電郵：<a href="mailto:tiffany.chui@oxfam.org.hk">tiffany.chui@oxfam.org.hk</a> ) 了解更多！</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2026/27」</p> |
| 截止日期 | <b>2026年9月30日 ( 三 )</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 其他事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>青年需要出席80%課堂及最少2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！

樂施會發展教育組

附件一

**樂施會青年毅行者培訓計劃2026/27**  
**訓練及活動時間表 ( 2026年10月 至 2027年8月 )**

以下是2026/27學年的計劃概覽。第一節課堂將於 2026年10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。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10月 至 2027年8月 )**

| 節數                                                               | 時間                       | 地點(地區)                                                                                                         | 培訓內容                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16-20                                                            | 週六或週日上午<br>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. 地圖學習</li> <li>3. 使用登山裝置（例如登山杖和頭燈）</li> <li>4. 基礎越野跑技巧</li> </ol> 課堂亦有團隊活動，例如野外定向、接力四葉草拼圖賽、野炊衝刺王等 |
| 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 2 至 3 次。 |                          |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |

**挑戰日 ( 2026年12月、2027年4月 及 7月 )**

| 節數                                | 時間                | 路線                            | 暫定日期        |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------|
| 1                                 | 週六上午<br>大約 4-5 小時 | 黃大仙 / 麥理浩徑五、六段<br>獅子山、金山      | 2026年12月19日 |
| 1                                 | 週六上午<br>大約 5-6 小時 | 荃灣及屯門/ 麥理浩徑九、十段<br>大帽山、田夫仔、大欖 | 2027年4月10日  |
| 1                                 | 週六上午<br>大約 7-8 小時 | 荃灣 / 麥理浩徑六至八段<br>針山、草山、大帽山    | 2027年7月3日   |
| 所有青年一同參與，每節約 4 至 8 小時。鼓勵青年自組支援隊伍。 |                   |                               |             |