



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

# 「乐施毅行者 - Virtually Together」 (OTW – VT) (8/2/2021 - 7/3/2021)

## 活动攻略

# 「乐施毅行者 - Virtually Together」

## 目录

活动信息	-----	页 3
活动路段详情	-----	页 7
「坚毅行」		
「慢活行」 第一段		
「慢活行」 第二段		
「慢活行」 第三段		
「慢活行」 第四段		
「任你行」		
自我补给点参考数据	-----	页 18
前往各起步点的交通信息	-----	页 20
注意事项 / 安全守则	-----	页 22
纪念品	-----	页 23
免责声明	-----	页 24

乐施会

香港北角马宝道 28 号华汇中心 17 楼(办公时间：星期一至五上午 9 时至下午 1 时及下午 2 时至 6 时)

电邮：otwinfo@oxfam.org.hk

电话：2520 2525

传真：2527 6213

「乐施毅行者 - Virtually Together」

<https://www.oxfam.org.hk/tc/join-our-events/OTWvirtually-together>

## 活动信息

**主要对象：** 已登记参与「乐施毅行者2020」，选择参与2021年1月下旬活动之队伍。该队伍内已登记的四名队员，将可各自获分配名额一个，并以个人形式参与活动。(请留意：名额将不设转让予他人) (注：请参考下文有关「参与形式」)

**日期：** 2021年2月8日 (星期一)早上7时起至3月7日 (星期日)晚上9时止

**地点：** 起点为西贡北潭涌伤健乐园，至终点元朗大棠烧烤区，全长约100公里

**活动形式：** 参加者于报名时，必须在以下三个形式中，选取一个适合自己的参与形式：

### 1. 「坚毅行」(OTW VT 100km One Go)

参加者可选择于48小时内一次过完成约100公里的路径。

**OTW VT 100km One Go：** 西贡北潭涌伤健乐园至元朗大棠烧烤区

参加「坚毅行」之参加者只需要于手机应用程序「TRAILME」登记一次。(详情请参阅TRAILME用户指南)

### 2. 「慢活行」(OTW VT Section 1-4)

参加者以最多四次(即以两次或三次均可)，分别完成整段指定4段路段，合共约100公里的路径。参加者可自行决定进行4段路段之先后次序。

**第一段：** 西贡北潭涌伤健乐园至企岭下

**第二段：** 企岭下至大埔公路麦理浩径第五段终点

**第三段：** 大埔公路公厕至荃锦公路扶轮公园停车场入口

**第四段：** 荃锦公路麦理浩径第九段至元朗大棠烧烤区

参加「慢活行」之参加者需于手机应用程序「TRAILME」作独立登记上述4段「慢活行」路段，即共需进行4次登记，每次登记路段将获取全新OTW VT参加者号码(如Vxxxx)。(详情请参阅TRAILME用户指南)

### 3. 「任你行」(OTW VT Section 1-4)

参加者必需选择于西贡北潭涌伤健乐园、企岭下、大埔公路或荃锦公路作为起点(即上述第二个形式之四个起点)，因应自己的能力而决定终点位置，悉随完成整段或部份路径。

参加「任你行」之参加者可随意于手机应用程序「TRAILME」登记参与最少1段上述「慢活行」路段。(详情请参阅TRAILME用户指南)

以上活动形式及路段详情，请参阅 5-17 页

**记录方式：** (详情请参阅TRAILME用户指南)

「乐施毅行者 - Virtually Together」将使用能沿路追踪参加者的手机应用程序「TRAILME」，每位参加者**必须出发前预先下载及登记**，此程序可记录参加者活动当日的路程及时间、追踪参加者的进度，并可广邀亲友在在线同行。

为保障参加者能顺利使用手机应用程序「TRAILME」记录，大会建议参加者于开始进行**活动前三天**，预先登记参与形式，并获取该登记路线之 OTW VT 参加者号码（如 VXXXX），以减去当天登记之程序，此外，更可预早通知亲友可在活动当天沿路追踪阁下之 OTW VT 参加者号码。

参加者请于以下链接下载应用程序及开设账户试用 (**请注意：开设账户电邮，必需与报名参加此活动时所递交之电邮相符，并不可与其他参加者共享电邮**)。

Apple: <https://apps.apple.com/app/id1476539277>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uhey.trailme>

步骤 1：下载「TRAILME」应用程序 (请参考以上连结)

步骤 2：开设账户 (开设账户电邮，必需与报名参加此活动时所递交之电邮相符，并不可与其他参加者共享电邮)

步骤 3：于应用程序登记参与「乐施毅行者 - Virtually Together」活动 (2 月初开始接受登记)

请注意：由于程序是全新研发，此程序暂时只提供英文版

活动期间，参加者亦可同时使用自己的定位手表或智能手机应用程序，作后备计时记录之用，**惟大会将以「TRAILME」流动应用程序为准**。

**参与形式：** 以个人形式参与 (大会接受参加者安排支持团队，在活动期间提供所需物资以完成活动。支持团队必须保持社交距离，以及严格遵守《预防及控制疾病 (禁止群组聚集)规例》(第599G章)及《预防及控制疾病(佩戴口罩)规例》(第599I章))

**费用：** 全免

**捐款：** 不设最低捐款额，亦欢迎参加者继续筹款，以支持乐施会的扶贫工作。如需捐款，请电邮至 [otwinfo@oxfam.org.hk](mailto:otwinfo@oxfam.org.hk)

### 海外参加者的安排

身处海外之参加者亦可于活动日期内，即 2021 年 2 月 8 日 (星期一)至 3 月 7 日 (星期日)，在其居住地区随意拣选以下形式：-

- 48 小时内完成 100 公里路径
- 选择以一次过、或以最多四次完成 100 公里路径
- 因应能力而决定终点位置之形式参与活动

完成后，将其个人记录电邮至 [otwinfo@oxfam.org.hk](mailto:otwinfo@oxfam.org.hk)，电邮请注明参与「乐施毅行者 - Virtually Together」，待相关记录确认后，大会将发出电子证书以兹证明参与活动，而纪念毛巾及礼品包可委托在本港之亲友代领，或由大会寄予参加者。

### 活动路段详情

「乐施毅行者 - Virtually Together」路段首88公里按麦理浩径路线中的第一至第九段进发 (即标距柱 M001-M174), 接着离开麦理浩径, 穿过吉庆桥后, 沿大榄涌水塘北岸继续前行约5公里, 直至引水道石屎路, 右转往黄泥墩 / 大棠方向, 最后前往终点元朗大棠烧烤区。

下列为「乐施毅行者 - Virtually Together」路线与麦理浩径不同之处, 请行走大会指定路线:

麦理浩径路线	「乐施毅行者 - Virtually Together」路线
第二段 M031-M033	由M031经西湾沙滩至M033
第八段 M152-M156	由M152沿大帽山道至荃锦公路
第十段 M175-M200	穿过吉庆桥, 沿大榄涌水塘边小径行走至末端与石屎路的交界位置, 右转往黄泥墩 / 大棠方向, 最后往终点元朗大棠烧烤区

### 请注意:

- 参加者于开始进行活动前, 要清楚评估选定参加形式, 一经报名及开始后, 不可随意更改
- 如参加者已经开始进行活动, 因任何原因需要改变参与形式或路段, 请按「GIVE UP」放弃该已选取形式 / 路段, 并重新选取将要参与之形式 / 路段及由该路段之起点出发。已放弃之路段将不获计算
- 为保障参加者能顺利使用手机应用程序「TRAILME」记录, 大会建议参加者于开始进行活动前三天, 预先登记参与形式, 并获取该登记路段之OTW VT参加者号码 (如Vxxxx), 以减省当天登记之程序
- 大会建议参加者预早通知亲友可在活动当天沿路追踪阁下之OTW VT参加者号码
- 参加者应跟随大会指定的路径行走, 严禁另走快捷方式。如大会对记录有任何怀疑, 参加者须提供相关证明(如: 相片), 如未能提供, 完成时间将会被加上120分钟。

参加者可以从下列选取一个适合自己的参与形式:

#### 1. 「坚毅行」OTW VT 100km One Go (详情请参阅第 7-8页)

参加者需于48小时内一次过完成约100公里的路径。

路线: 西贡北潭涌伤健乐园至元朗大棠烧烤区

#### 2. 「慢活行」OTW VT Section 1-4 (详情请参阅第 9-17页)

参加者以最多四次 (即以两次或三次均可), 分别完成整段指定4段路段, 合共约100公里的路径。参加者可自行决定进行4段路段之先后次序。

第一段: 西贡北潭涌伤健乐园至企岭下 (须于按「START RUNNING」后17小时内完成)

第二段: 企岭下至大埔公路麦理浩径第五段终点 (须于按「START RUNNING」后14小时内完成)

第三段: 大埔公路公厕至荃锦公路扶轮公园停车场入口 (须于按「START RUNNING」后10小时内完成)

第四段: 荃锦公路麦理浩径第九段至元朗大棠烧烤区 (须于按「START RUNNING」后7小时内完成)

### 3. 「任你行」 OTW VT Section 1-4 (详情请参阅第 9- 17页)

参加者必需选择于西贡北潭涌伤健乐园、企岭下、大埔公路或荃锦公路作为起点 (即上述第二个形式之四个起点), 因应自己的能力而决定终点位置, 悉随完成整段或部份路径。

参加者需跟随大会指定的路径行走, 活动期间请保持手机电量充足, 及确保长时间开启手机应用程序

「TRAILME」以及设定手机下列功能, 以方便大会作纪录。

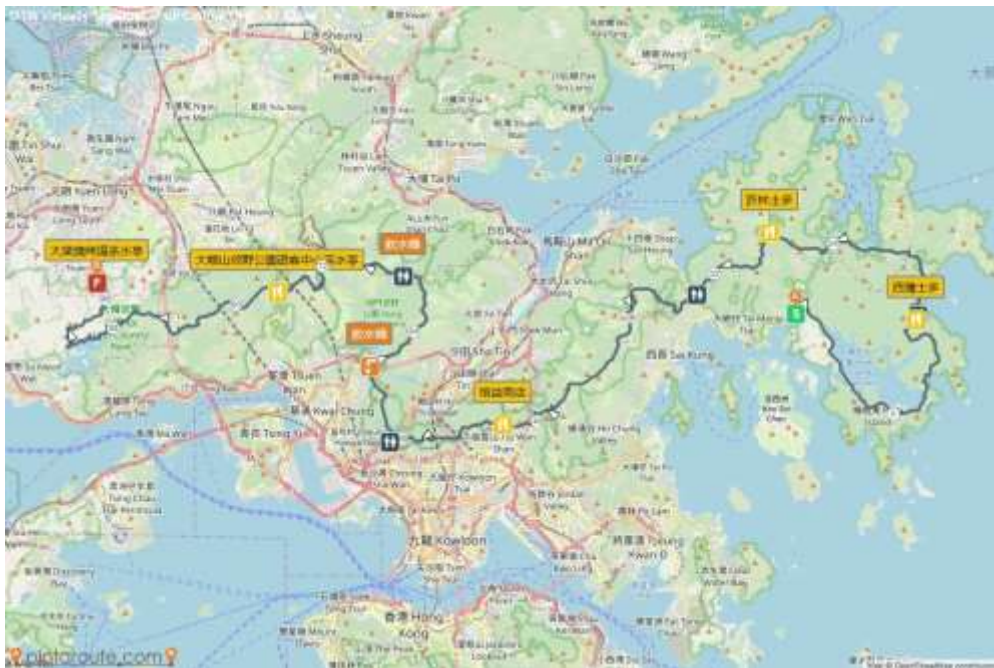
1. 开启手机蓝芽功能
2. 开启手机定位 (GPS / Location)
3. 开启流动数据 (3G/ 4G/5G)
4. 关闭手机「慳电」模式
5. 关闭手机「请勿打扰」模式

## 「堅毅行」路线 (OTW VT 100km One Go)

参加者需于 **48 小时内** 一次过完成，从西贡北潭涌伤健乐园至元朗大棠烧烤区，约 **100 公里** 的活动路径。

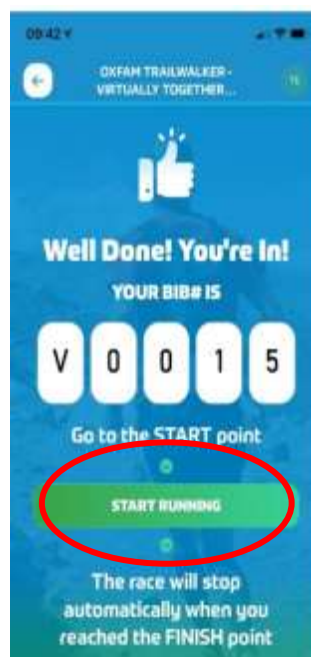
## 「坚毅行」OTW VT 100km One Go 地图

前往网站下载：[「乐施毅行者 - Virtually Together」](#)



## 「坚毅行」OTW VT 100km One Go 起点：西贡北潭涌伤健乐园地图信息板

「坚毅行」参加者请于此范围内启动 TRAILME 应用程序，选择参与「OTW VT 100km One Go」，并按「START RUNNING」。(登记详情请参阅 TRAILME 用户指南)



- 參加者開啟手機應用程式「TRAILME」前，請先設定以下手機功能：
1. 開啟手機藍芽功能
  2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
  3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
  4. 關閉手機「慳電」模式
  5. 關閉手機「請勿打擾」模式



### 如何到达起点?

可乘搭以下公共交通工具前往北潭涌伤健乐园：

1. 九巴路线 - 94, 96R (请注意：96R 只在星期日及公众假期行驶)
2. 专线小巴路线 - 7号 及 9号



下车后，向渔农自然护理署西贡郊野公园北潭涌闸口方向，步行至伤健乐园

### 「坚毅行」OTW VT 100km One Go 终点：元朗大棠烧烤区地图信息板

当抵达终点时，TRAILME 会自动纪录及显示完成时间，参加者无需额外按任何按钮！此外，参加者将会收到已完成路段之完成时间短讯。



参加者需跟随大会指定的路径行走，活动期间请保持手机电量充足及确保手机应用程序「TRAILME」、定位及蓝芽功能开启及正常运作，以方便大会作记录。



### 「慢活行」路段 (OTW VT Section 1-4)

参加者以最多四次（即以两次或三次均可），分别完成整段指定 4 段路段，合共约 100 公里的路径。  
参加者可自行决定进行 4 段路段之先后次序。

路段	指定路段	指定时限
第一段 OTW VT SECTION-1	西贡北潭涌伤健乐园至企岭下	须于按「START RUNNING」后17小时内完成
第二段 OTW VT SECTION-2	企岭下至大埔公路麦理浩径第五段终点	须于按「START RUNNING」后14小时内完成
第三段 OTW VT SECTION-3	大埔公路公厕至荃锦公路扶轮公园停车场入口	须于按「START RUNNING」后10小时内完成
第四段 OTW VT SECTION-4	荃锦公路麦理浩径第九段至元朗大棠烧烤区	须于按「START RUNNING」后7小时内完成

### 「任你行」路段 (OTW VT Section 1-4)

参加者必须选择以西贡北潭涌伤健乐园、企岭下、大埔公路或荃锦公路作为起步点（即上述「慢活行」之四个起步点），因应自己的能力而决定终点位置，悉随完成整段或部份路径。

如参加者完成其中一段「慢活行」或「任你行」路段后，仍希望继续进行接续路段，请谨记于该接续路段的起步点，在手机应用程序「TRAILME」选择该路段，并重新登记(若之前未作登记)，出发前按「START RUNNING」，方可正式记录接续路段。

参加者需跟随大会指定的路径行走，活动期间请保持手机电量充足及确保长时间开启手机应用程序「TRAILME」以及设定手机下列功能，以方便大会作纪录。

1. 开启手机蓝芽功能
2. 开启手机定位 (GPS / Location)
3. 开启流动数据 (3G/ 4G/5G)
4. 关闭手机「省电」模式
5. 关闭手机「请勿打扰」模式

「慢活行」/「任你行」 OTW VT Section-1

第一段 西貢北潭涌傷健樂園至企嶺下 (須于按「START RUNNING」后 17 小時內完成)

下載「慢活行」/「任你行」第一段 OTW VT Section-1 (西貢北潭涌傷健樂園至企嶺下) :

<https://www.plotaroute.com/route/1376032?units=km>

前往網站下載：「[樂施毅行者 - Virtually Together](#)」



OTW VT Section-1 起点：西貢北潭涌傷健樂園地圖信息板

參加者請于此啟動 TRAILME 應用程式，選擇參與「OTW VT Section-1」，并按「START RUNNING」。  
(登記詳情請參閱 TRAILME 用戶指南)



參加者開啟手機應用程式「TRAILME」前，請先設定以下手機功能：

1. 開啟手機藍芽功能
2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
4. 關閉手機「慳電」模式
5. 關閉手機「請勿打擾」模式



### 如何到达起步点?

可乘搭以下公共交通工具前往起步点 - 北潭涌伤健乐园:

1. 九巴路线 - 94, 96R (请注意: 96R 只在星期日及公众假期行驶)
2. 专线小巴路线 - 7号 及 9号



下车后，向渔农自然护理署西贡郊野公园北潭涌闸口方向，步行至伤健乐园

### OTW VT Section-1 终点：企岭下公厕旁木柱

当抵达终点时，TRAILME 会自动纪录及显示完成时间，参加者无需额外按任何按钮！此外，参加者将会收到已完成路段之完成时间短讯。





「慢活行」/「任你行」 OTW VT Section-2

第二段 企岭下至大埔公路麦理浩径第五段终点 (须于按「START RUNNING」后 14 小时内完成)

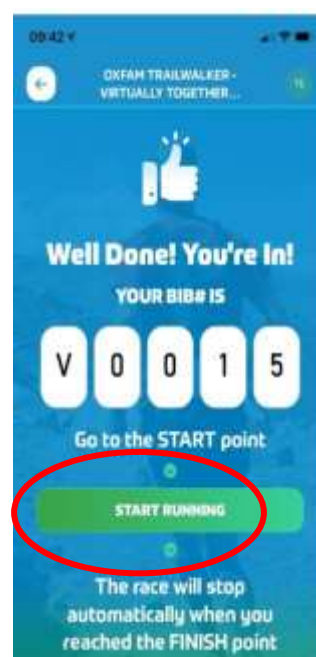
下载「慢活行」/「任你行」 第二段 OTW VT Section-2 (企岭下至大埔公路麦理浩径第五段终点) : <https://www.plotaroute.com/route/1380246?units=km>

前往网站下载 : [「乐施毅行者 - Virtually Together」](#)



OTW VT Section-2 起点：西贡西沙路企岭下烧烤场凉亭

参加者请于此启动 TRAILME 程序，选择参与「OTW VT Section-2」，并按「START RUNNING」。  
(登记详情请参阅 TRAILME 用户指南)



- 參加者開啟手機應用程式「TRAILME」前，請先設定以下手機功能：
1. 開啟手機藍芽功能
  2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
  3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
  4. 關閉手機「慳電」模式
  5. 關閉手機「請勿打擾」模式

## 如何到达起步点?

可乘搭以下公共交通工具前往起步点 - 企岭下烧烤场:

1. 九巴路线 - 99, 99R 及 299X (请注意: 99R 只在星期日及公众假期行驶)



下车后, 请向西贡方向前行, 途经西沙路停车场及西沙路烧烤区 5 号场, 到达烧烤场, 请横过对面马路到达企岭下烧烤场, 穿过牌坊, 沿左手边方向一直前行, 便可到达起步点。

## OTW VT Section-2 终点：大埔公路麦理浩径第五段终点地图信息板

当抵达终点时, TRAILME 会自动纪录及显示完成时间, 参加者无需额外按任何按钮! 此外, 参加者将会收到已完成路段之完成时间短讯。





「慢活行」/「任你行」 OTW VT Section-3

第三段 大埔公路公厕至荃锦公路扶轮公园停车场入口 (须于按「START RUNNING」后10小时内完成)

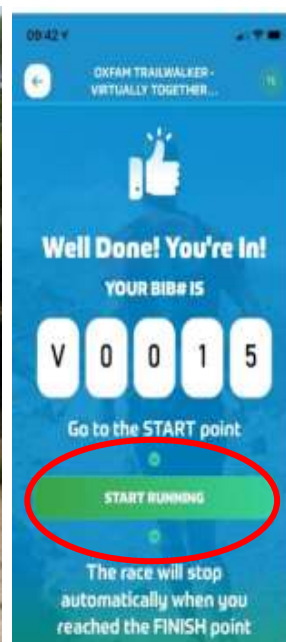
下载「慢活行」/「任你行」第三段 OTW VT Section-3 (大埔公路公厕至荃锦公路扶轮公园停车场入口) : <https://www.plotaroute.com/route/1380249?units=km>

前往网站下载 : [「乐施毅行者 - Virtually Together」](#)



OTW VT Section-3 起点 : 大埔公路公厕旁地图信息板

参加者请于此启动 TRAILME 程序, 选择参与「OTW VT Section - 3」, 并按「START RUNNING」。  
(登记详情请参阅 TRAILME 用户指南)



參加者開啟手機應用程式「TRAILME」前，請先設定以下手機功能：

1. 開啟手機藍芽功能
2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
4. 關閉手機「慳電」模式
5. 關閉手機「請勿打擾」模式

### 如何到达起步点?

可乘搭以下公共交通工具前往起步点 - 金山郊野公园:

#### 1. 九巴路线 - 72 号及 81 号



参加者如乘坐往九龙方向之 72 或 81 号巴士前往, 请于下车后, 使用行人天桥横过马路, 前往起步点。

#### OTW VT Section-3 终点：荃锦公路扶轮公园停车场入口

当抵达终点时, TRAILME 会自动纪录及显示完成时间, 参加者无需额外按任何按钮! 此外, 参加者将会收到已完成路段之完成时间短讯。



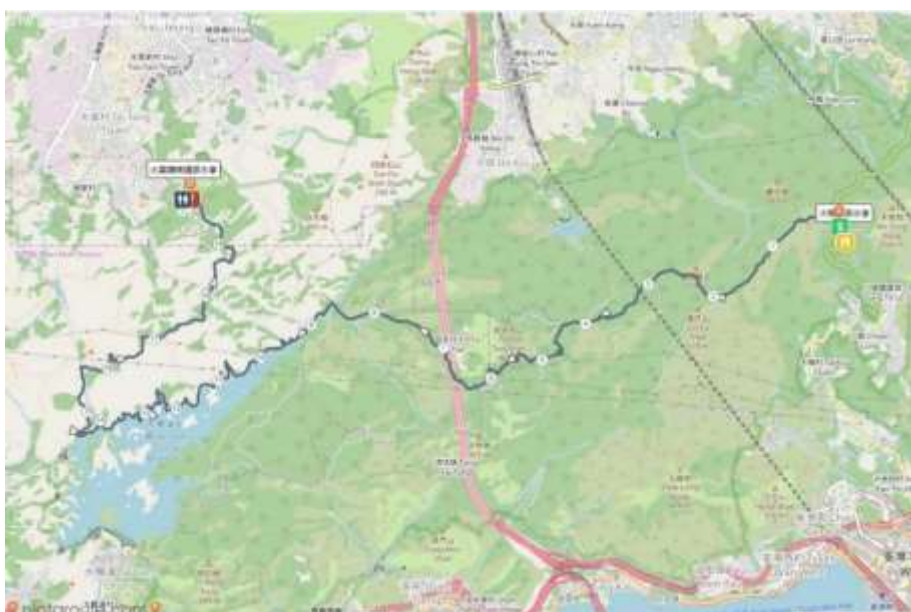


「慢活行」/「任你行」 OTW VT Section-4

第四段 荃錦公路麦理浩径第九段至元朗大棠烧烤区 (须于按「START RUNNING」后 7 小时内完成)

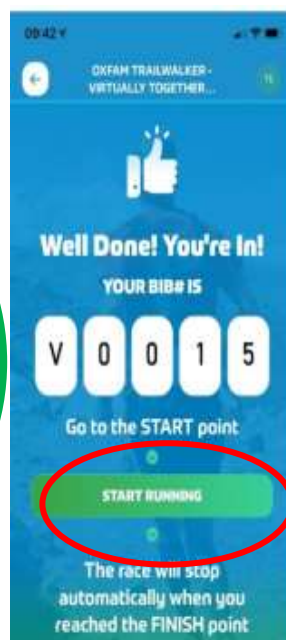
下载「慢活行」/「任你行」第四段 OTW VT Section-4 (荃锦公路麦理浩径第九段至元朗大棠烧烤区) : <https://www.plotaroute.com/route/1380251?units=km>

前往网站下载 : [「乐施毅行者 - Virtually Together」](#)



**OTW VT Section-4 起点：荃锦公路麦理浩径第九段地图信息板**

参加者请于此启动 TRAILME 程序，选择参与「OTW VT Section - 4」，并按「START RUNNING」。(登记详情请参阅 TRAILME 用户指南)



參加者開啟手機應用程式「TRAILME」前，請先設定以下手機功能：

1. 開啟手機藍芽功能
2. 開啟手機定位 (GPS / Location)
3. 開啟流動數據 (3G/ 4G/5G)
4. 關閉手機「慳電」模式
5. 關閉手機「請勿打擾」模式

### 如何到达起步点?

可乘搭以下公共交通工具前往起步点 - 大帽山郊野公园:

#### 1. 九巴路线 - 51 号



下车后，请往荃湾方向前行约 100 米，便到达起步点。

#### OTW VT Section-4 终点：元朗大棠烧烤区地图信息板

当抵达终点时，TRAILME 会自动纪录及显示完成时间，参加者无需额外按任何按钮！此外，参加者将会收到已完成路段之完成时间短讯。



参加者可乘搭下列公共交通工具返回元朗市中心或朗屏站：

港铁巴士路线 - K66

公共小巴路线 - 元朗千色广场至大棠

## 自我补给点参考数据

以下数据只供参考，活动期间之实际营业时间、所提供之补给的种类及数量，皆由各个补给站自行决定及作准。基于安全考虑，参加者请于活动期间自备足够食物及食水补给。

位置	类别	与之后一个补水点距离(公里)	地图位置链接	营业时间
西贡北潭涌	北潭涌小食亭	15.8	<a href="https://bit.ly/3pS8jOV">https://bit.ly/3pS8jOV</a>	星期一至五：9am-6pm 星期六至日及公众假期： 7am-7pm
	渔护署加水站			-
西湾	村内数间士多	8.2	<a href="https://bit.ly/38aKTxU">https://bit.ly/38aKTxU</a>	-
北潭凹	渔护署加水站 汽水机 (有机会售罄)	2.9	<a href="https://bit.ly/3b64PEb">https://bit.ly/3b64PEb</a>	-
嶂上	许林士多	6	<a href="https://bit.ly/2KZzUi3">https://bit.ly/2KZzUi3</a>	逢星期一及 2月12至13日 (年初一、二)：休息 星期二至星期四：12nn- 5pm 星期五：12nn-9pm 星期六至日：8am-9pm
企岭下	渔护署加水站 汽水机 (有机会售罄)	16	<a href="https://bit.ly/3b9I9mr">https://bit.ly/3b9I9mr</a>	-
	自费加水站 (有机会售罄)	16	<a href="https://bit.ly/3b7cbr0">https://bit.ly/3b7cbr0</a>	-
沙田坳	恒益商店	7.4	<a href="https://bit.ly/3hDzWZ3">https://bit.ly/3hDzWZ3</a>	星期一至星期五： 10:30am-8pm 星期六至日：9am-8pm
大埔公路	渔护署加水站 汽水机 (有机会售罄)	4.1	<a href="https://bit.ly/392hSUF">https://bit.ly/392hSUF</a>	-



位置	类别	与之后一个补水点 距离(公里)	地图位置链接	营业时间
城门水塘六 号烧烤场	渔护署加水站 自费加水站 汽水机 (有机会售罄)	16	<a href="https://bit.ly/3hDJu6e">https://bit.ly/3hDJu6e</a>	-
大帽山	大帽山郊游公园 游客中心茶水亭 (莲姐)	19.9	<a href="https://bit.ly/3948vDY">https://bit.ly/3948vDY</a>	星期一至四: 7am- 6pm 星期五至日及公众 假期: 7am-11pm
	自费加水站 (有机会售罄)			
	大帽山郊游公园 茶水亭	19.9	<a href="https://bit.ly/2LfN9Lq">https://bit.ly/2LfN9Lq</a>	星期一至日: 8am- 9pm
	自费加水站 (有机会售罄)			
元朗大棠	大棠烧烤区小食 亭	--	<a href="https://bit.ly/3pS8MRb">https://bit.ly/3pS8MRb</a>	2月12日(年初 一): 休息 星期一至五: 9am-5pm 星期六至日及公众 假期: 9am-7pm

## 前往各起步点的交通信息

以下到达各起步点的交通信息只供参考，参加者请自行查阅各公共交通工具之行车时间表。

### 西贡北潭涌伤健乐园

#### 往西贡市中心：

钻石山港铁站（C 出口）乘搭 92 号巴士

沙田新城市广场乘搭 299X 号巴士

调景岭港铁站乘搭 792M 号巴士

彩虹港铁站（C2 出口）乘搭 1A 号 或 1S 号绿色专线小巴

九龙湾德福花园乘搭 1 号绿色专线小巴

将军澳新都城乘搭 12 号绿色专线小巴

坑口港铁站（B1 出口）乘搭 101M 号绿色专线小巴

旺角登打士街、观塘宜安街、九龙城衙前围道乘搭红色公共小巴

**到达西贡市中心后请换乘 94 号巴士、9 号小巴，或的士往北潭涌。**

星期日及公众假期亦可于以下地点乘搭巴士直接到达北潭涌：钻石山港铁站（C 出口）乘搭 96R 号巴士（落车站站名：北潭涌总站）

### 企岭下

#### 巴士：

99 号（西贡至马鞍山恒安巴士总站，途经乌溪沙铁路站。落车站站名：水浪窝）

299X 号（西贡至沙田新城市广场巴士站。落车站站名：水浪窝）

或的士前往。

#### 私家车：

由西贡入大网仔回旋处，左转西沙路往沙田，上斜路顶就是水浪窝

由沙田前往可从西沙公路经马鞍山，沿途按路标指示驶往西贡。

### 大埔公路

#### 巴士：

72（长沙湾至太和总站，落车站站名：石梨贝水塘）

81（佐敦（渡华路）至禾輦，落车站站名：石梨贝水塘）

下车后可前往设于大埔公路公厕旁地图信息板的起步点。

#### 私家车：

沿大埔公路往沙田方向，私家车可停泊于琵琶山公众停车场，下车后沿大埔公路往沙田方向，经过琵琶山行人天桥前往大埔公路公厕旁地图信息板的起步点。

## 荃锦公路 (大帽山郊野公园)

### 巴士:

荃湾港铁站绿杨新邨出口转右见楼梯直上，乘 51 号巴士 (荃湾西铁路站总站至上村) 往上村方向在大帽山郊野公园站下车。

### 绿色专线小巴:

于荃湾川龙街或兆和街 乘搭绿色专线小巴 80 号 (荃湾(川龙街/兆和街)至川龙)。在川龙总站下车，然后步行上山约十五分钟。

### 私家车:

可停泊于大帽山扶轮公园停车场。

参加者经不同途径抵达荃锦公路后，请前往荃锦公路麦理浩径第九段入口之地图信息板之起步点准备出发。

## 元朗大棠烧烤区 (OTW VT 100km One Go 及 OTW Section-4 终点)

### 九巴及港铁接驳巴士:

由港岛至元朗: 968, N368

由九龙至元朗: 68X, 268B, 268C, N269

由新界 / 离岛至元朗: 53, 64K, 68M, 76K, 77K, 269D, 276, 276P

朗屏站 <> 大棠 (终点): K66

(抵大棠山道路口下车，步行约 35 分钟抵达烧烤区)

### 红色公共小巴:

元朗市中心红棉围 (千色广场对面) <> 大棠路

(抵大棠山道路口下车，步行约 35 分钟抵达烧烤区)

### 新界的士:

元朗市中心至大棠烧烤区 (车资约 60 元)

### 私家车

#### 第三号干线 >元朗公路

由三号干线驾车往大棠烧烤区，经过大榄队道收费亭后，依「元朗、天水围」路牌靠最左边行车线行驶，依「元朗」路牌进入博爱医院侧之回旋处，并依「屯门」路牌驶出回旋处进入元朗公路。

#### 元朗公路 >大棠山道> 大棠烧烤区

进入元朗公路后，行至十八乡交汇处依「元朗南」路牌行驶，左转入「大旗岭路」至路口左转「大棠路」，在回旋处靠左线入「桥兴路」、再左转入「大棠山道」，驾驶约 20 分钟即可到达大棠烧烤区。

## 注意事项 / 安全守则

### 健康信息

1. 经常保持双手清洁，尤其在触摸口、鼻或眼之前；触摸扶手或门把等公共设施后；或当手被呼吸道分泌物污染时，如咳嗽或打喷嚏后。
2. 洗手时应以肥皂和清水清洁双手，搓手最少 20 秒，用水过清。如没有洗手设施，或双手没有明显污垢时，使用含 70 至 80% 的酒精搓手液洁净双手亦为有效方法。
3. 打喷嚏或咳嗽时应用纸巾掩盖口鼻。不要随地吐痰或乱抛垃圾，痰涎应用纸巾包好，把用过的纸巾弃置于有盖的垃圾箱内，然后彻底清洁双手。
4. 应随身带备外科口罩、消毒湿纸巾及 70 至 80% 的酒精搓手液。
5. 当出现发烧或呼吸道感染病征，应戴上外科口罩，避免前往人多挤逼的地方，不应继续参加活动及尽早向医生求诊。
6. 正确脱下及妥善弃置外科口罩，切勿随便弃置于山径上。
7. 如有需要，请自行购买相关 2019 冠状病毒病之保险并了解清楚当中之细则。
8. 避免接触野生动物 (包括野猪、猴子、禽鸟等或其粪便)。
9. 尽量与他人保持距离 (至少 1.5 米)

### 安全守则

大会建议各参加者自行购买保险。

所有参加者必须在活动签署免责声明，以示同意乐施会、赞助机构及支持机构毋须对参加者死亡、受伤或财物损失等情况负责，详细版本可参考第 24-25 页之完整版免责声明。

另外，请浏览[www.afcd.gov.hk](http://www.afcd.gov.hk)参考渔农自然护理署郊野公园远足安全指引。

### 建议装备清单

个人物品	防疫/卫生用品	饮食	电子用品	行山用品	晴、雨、保暖用品
身份证 / 护照	外科口罩	高热量食物(如葡萄糖饼、朱古力)	电量充足的手提电话或智能手表	登山手杖	风褸 / 雨具
现金 (适量)/ 八达通	消毒搓手液	足够清水	后备电话电池 / 流动充电器	替换衣物	毛毡、睡袋或保暖衣物
急救用品 (如药用胶布及伤口护理膏)	消毒湿纸巾	可循环再用水樽 / 水杯 / 器皿 / 餐具	电筒 / 头灯 后备灯泡及电芯	替换袜子	透气太阳帽 / 太阳伞
汗巾、纸巾				哨子 (求救用)	防晒霜
蚊怕水				标有路线的地图	

## 纪念品

领取纪念品详情将于稍后透过电邮通知参加者。

参与形式	电子证书	纪念毛巾	*礼品包	印有「乐施毅行者-Virtually Together」标志之 Lockill 可重用口罩
<b>「坚毅行」：</b> 48小时内一次过完成约100公里的路径	印有完成时间及「一次过完成100公里」字样之证书	一条	一份	一个
<b>「慢活行」：</b> 以最多四次分别完成4段，合共约100公里的路径	印有「分段完成100公里字样」之证书	一条	一份	一个
<b>「任你行」：</b> 因应能力决定终点，悉随完成整段或部份路径	印有「参与活动」字样之证书	一条	一份	不适用
海外参加者	印有「参与活动」字样之证书	一条	一份	不适用

\*礼品包内有3份随机分派之乐施毅行者纪念品 (恕不设更换)：2020 纪念襟章/ 乐施毅行者 x Columbia Sportswear 轻型运动腰包/ 乐施毅行者 x Columbia 活动 T 恤/ 限量版手提袋等，更多惊喜礼品稍后陆续送上！



## 免责声明

### 1. 参加者声明及保证

签署此声明，代表你确认参加「乐施毅行者 - Virtually Together」活动（下称活动），并同意及确认你自愿参加并愿意承担自身的风险及责任。阁下同意在以下情况下，自行承担一切责任：于参加活动期间或其后，或在未能完成活动的情况下、退出活动后、在练习期间，在往返途中，或者在其他场合，因意外或不幸事故，或在此活动引起或与此活动相关的情况下死亡、受伤、财物损毁、遗失，或遭受任何其他经济损失或任何随之发生之损失。你同意乐施会（主办机构）、赞助机构或任何对此活动提供医疗、膳食、物流、信息科技或其他支持或服务之机构或人士（或任何上述机构 / 人士之董事、雇员、代理人或承办商，或任何与上述机构 / 人士有关联之人士），毋须就此作出任何赔偿或负上任何法律责任。倘若你在活动期间发生事故，因而导致此活动之主办机构支付额外费用，你愿意向此活动之主办机构作出赔偿。你同意乐施会有权在任何时候取消「乐施毅行者 - Virtually Together」，并毋须事先发出有关通知。本免责声明并不排除或限制乐施会因过失而导致人命损失或人身伤害的责任。

### 2. 授权乐施会及「乐施毅行者 - Virtually Together」活动使用你的影像、声音及故事

同意这份免责声明，代表你已知悉和明白乐施会按下述条款使用你的影像、声音及故事：

- [1] 乐施会是一个国际扶贫发展机构，旨在推动民众力量，消除贫穷。乐施会是由20个独立组织组成的国际联合会，香港乐施会是该联合会成员之一。我们希望为你拍摄照片、进行录像或采访，并用于推广及宣传乐施会的工作。
- [2] 你的影像（录像 / 照片）、声音（影片摄录、录音声带或其他形式），以及 / 或你的故事可能供香港乐施会、全球其他乐施会以及乐施会的合作伙伴使用，可能用于推广乐施会的工作及协助乐施会筹集经费，有机会出现在不同的媒介中，包括网站、报章、社交媒体、出版物、电视和电台等。
- [3] 你的影像、声音及 / 或故事可能会被世界各地的人（包括你所在国家及地区）看到或听到。
- [4] 乐施会可以按你的需要，以隐藏你的身份，包括不拍摄面部、不使用你的声音、不使用你真实的姓名，或不披露有关你本人的具体细节（如：日期、地点）。
- [5] 你有权拒绝乐施会有关录像 / 拍照 / 录音 / 采访的要求。即使你拒绝，亦不会对你个人、你的家人以及你的团体产生任何负面影响；另一方面，你亦不会因为向乐施会分享了你的故事而获得额外好处。
- [6] 与你相关的影像、声音及故事等材料，只供乐施会在未来五年内于推广及宣传时使用，乐施会不得在五年期限过后再次使用相关材料。不过，在期限内已发表的内容则可继续流传。是次收集到的材料可能会一直存盘于乐施会以及乐施会摄影师的数据库。
- [7] 如果你不希望乐施会及我们的伙伴团体 / 合作单位再使用你的影像 / 故事 / 声音文件，你可以电邮至 [otwinfo@oxfam.org.hk](mailto:otwinfo@oxfam.org.hk) 与我们联系。一旦你提出停止使用的要求，我们便不会再使用你的影像 / 声音文件 / 故事<sup>1</sup>。
- [8] 如果你日后认为我们的实际行为不符合以上承诺，你可以向香港乐施会或相关监管机构提出投诉。

### 3. 参加者个人资料

你同意乐施会有权收集、储存及使用你在一份或多份的表格（包括电子形式）上所填报之个人资料（以个人资料（私隐）条例之定义为准）以作「乐施毅行者 - Virtually Together」相关的用途（包括但不限于筹备、推广或宣传「乐施毅行者 - Virtually Together」）。你同意该收集、储存及使用均属合法。你亦同意乐施会可将你的个人资料发放予其代理人、继承人、支持机构及其他有关团体以作「乐施毅行者 - Virtually Together」相关的用途。

<sup>1</sup> 内容一旦发布便不可移除。家長／監護人應尤其考慮孩子他日長大後，或不希望自己的真實姓名曾經被披露。

#### 4. 筹款保证

你谨此声明并作出保证：

- [1] 你透过参与「乐施毅行者 - Virtually Together」而直接或间接筹得之捐款，将悉数捐予乐施会。你绝不会将有关款项捐予其他机构。
- [2] 所有捐款数据将于七年后于记录中删除。

#### 5. 就使用乐施毅行者网站上的团队网页

你谨此声明并作出保证：

参加者及其支持者同意不会分享或发布任何鼓吹不合法行为，以及破坏他人名誉、猥亵、威吓性、侵害他人或其他令人反感的内容。这些内容包括任何被视为暴力、仇恨言论、恐怖主义、骚扰、霸凌、威吓、政治、侵权、色情及猥亵的内容。参加者及其支持者同意乐施会有绝对决定权从相关队伍筹款专页中移除包括但不限于涉及上述情况的内容而不作另行通知。参加者及/或其支持者在此网页发表的所有意见及内容，均不代表乐施会及「乐施毅行者」或「乐施毅行者 - Virtually Together」活动的立场及看法。乐施会及「乐施毅行者」或「乐施毅行者 - Virtually Together」活动将不承担在此网页发表内容所衍生的任何责任。乐施会不会亦没有责任定期检阅在此网页发表的任何内容及资料。网页用户及其他读者须自行承担阅读此网页内容及数据所造成的任何风险，乐施会不保证相关内容及数据的准确性或可靠性。乐施会有权取消个人参加「乐施毅行者 - Virtually Together」的资格。

乐施会有权从团队网页中移除相关档案、内容、相片或其他材料、取消个人参加「乐施毅行者 - Virtually Together」的资格。

#### 6. 参加者健康申报

你在此声明阁下精神状况良好及身体健康，并且有能力应付此活动，及未曾经执业医师诊断体能不适合参与此活动。

#### 7. 预防及控制疾病规例

你在此声明并遵守活动当日香港政府实施的《预防及控制疾病（禁止群组聚集）规例》（第 599G 章）、《预防及控制疾病（佩戴口罩）规例》（第 599I 章）及任何相关法例及规定，并在活动中保持适当社交距离。如遭到任何执法或相关机构检控，你将独力承担责任，乐施会将不须对于任何此类起诉承担任何责任。

#### 8. 自我补给

你明白「乐施毅行者 - Virtually Together」是一项自我补给活动，主办单位将不会提供任何补给品。你将会带备足够补给品或于沿途士多自我补给以确保能安全完成活动。

一旦登记参与「乐施毅行者 - Virtually Together」活动即表示参加者明确同意以上声明，并自行承担所有责任和风险。参加者明确同意免除乐施会及「乐施毅行者 - Virtually Together」与参加者的体育活动有关的任何和所有责任，并且还同意，在任何情况下，乐施会、「乐施毅行者」及「乐施毅行者 - Virtually Together」均不对参加者或任何第三方因或与乐施会及「乐施毅行者 - Virtually Together」有关而引起的任何直接、间接、偶然、特殊或后果性的损害负责。

本免责声明的任何更新将在网页内公布。参加者应定期查阅以确保参加者了解本会的最新政策。本免责声明具有英文和中文两种文本。英文与中文文本之间有冲突时，以英文文本为准。