冠名贊助

喔噢在線有限公司
OwOh Online Limited

主辦單位

仁愛堂
YAN OI TONG

仁愛堂 Yan Oi Tong

大力水手慈善跑

POPEYE™ CHARITY RUN

參加者手冊

15.DEC
2019

© 2019 King Features Syndicate, Inc. ™ Hearst Holdings, Inc.
Licensed by Medialink

活動詳情

主辦機構	仁愛堂
冠名贊助	喔噢在線有限公司
起點及終點	上水北區運動場
活動日期	15 /12/ 2019 (星期日)
活動時間	7:45 – 11:30am
起步時間	8:45am (8公里個人組) 8:50am (3公里個人組) 8:50am (3公里親子組) 9:20am (5公里個人組)
司儀	葉韻怡小姐
目的	為「仁愛堂陽光加油站計劃」籌款， 幫助有需要的單親家庭
證書	電子證書將於活動後一個月內在活動網頁下載
捐款收據	收據將於活動後三個月內以郵寄方法發出
活動網頁	http://yotcharityrun.sportsoho.com
查詢熱線	2117 1650
電郵	yotcharityrun@sportsoho.com

仁愛堂 Yan Oi Tong
大力水手慈善跑
POPEYE™
CHARITY RUN

活動流程

報到、領取賽事包及寄存行李

時間 / 地點	7:45am起 / 詢問處及行李寄存攤位

起步禮及預計開賽時間

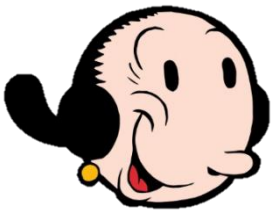
起步禮	8:30am
8公里個人組	8:45am
3公里個人組及親子組	8:50am
5公里個人組	9:20am

閉幕禮及頒獎禮

地點	主舞台
時間	10:00am

其他節目

大力水手開心攝影區	大力水手定時現身與參加者合照
中醫運動隊醫 – 免費中醫推拿體驗	



賽事組別

8公里個人組

男子組		女子組	
組別	出生年份	組別	出生年份
男子16-19歲(少年組)	2000-2003	女子16-19歲(少年組)	2000-2003
男子20-24歲(青年1組)	1995-1999	女子20-24歲(青年1組)	1995-1999
男子25-29歲(青年2組)	1990-1994	女子25-29歲(青年2組)	1990-1994
男子30-34歲(公開1組)	1985-1989	女子30-34歲(公開1組)	1985-1989
男子35-39歲(公開2組)	1980-1984	女子35-39歲(公開2組)	1980-1984
男子40-44歲(公開3組)	1975-1979	女子40-44歲(公開3組)	1975-1979
男子45-49歲(公開4組)	1970-1974	女子45-49歲(公開4組)	1970-1974
男子50-54歲(公開5組)	1965-1969	女子50歲或以上(公開5組)	1965-1969
男子55-59歲(公開6組)	1960-1964	--	--
男子60歲或以上(公開7組)	1959或以前	--	--

8公里隊際盃

每名參加者限報一隊，每隊人數為 6 名，總成績以首 5 名完成賽事的隊員時間總和決定。 歡迎各跑會，公司或團體參加。（請注意：參加隊際盃的參加者必須依照其個人組的起跑時間出發，否則其時間成績將不被計算）

賽事組別

5公里個人組			
男子組		女子組	
組別	出生年份	組別	出生年份
男子16-19歲(少年組)	2000-2003	女子16-19歲(少年組)	2000-2003
男子20-24歲(青年1組)	1995-1999	女子20-24歲(青年1組)	1995-1999
男子25-29歲(青年2組)	1990-1994	女子25-29歲(青年2組)	1990-1994
男子30-34歲(公開1組)	1985-1989	女子30-34歲(公開1組)	1985-1989
男子35-39歲(公開2組)	1980-1984	女子35-39歲(公開2組)	1980-1984
男子40-44歲(公開3組)	1975-1979	女子40-44歲(公開3組)	1975-1979
男子45-49歲(公開4組)	1970-1974	女子45-49歲(公開4組)	1970-1974
男子50-54歲(公開5組)	1965-1969	女子50歲或以上(公開5組)	1965-1969
男子55-59歲(公開6組)	1960-1964	--	--
男子60歲或以上(公開7組)	1959或以前	--	--

5公里隊際盃
每名參加者限報一隊，每隊人數為 6 名，總成績以首 5 名完成賽事的隊員時間總和決定。 歡迎各跑會，公司或團體參加。（請注意：參加隊際盃的參加者必須依照其個人組的起跑時間出發，否則其時間成績將不被計算）

賽事組別

3公里個人組			
男子組		女子組	
組別	出生年份	組別	出生年份
男子8-9歲(少年1組)	2010-2011	女子8-9歲(少年1組)	2010-2011
男子10-11歲(少年2組)	2008-2009	女子10-11歲(少年2組)	2008-2009
男子12-13歲(少年3組)	2006-2007	女子12-13歲(少年3組)	2006-2007
男子14-15歲(少年4組)	2004-2005	女子14-15歲(少年4組)	2004-2005
男子16-29歲(青年組)	1990-2003	女子16-29歲(青年組)	1990-2003
男子30-39歲(公開1組)	1980-1989	女子30-39歲(公開1組)	1980-1989
男子40-49歲(公開2組)	1970-1979	女子40-49歲(公開2組)	1970-1979
男子50-59歲(公開3組)	1960-1969	女子50歲或以上(公開3組)	1960-1969
男子60歲或以上(公開4組)	1959或以前	--	--

3公里親子組(非競賽)		
親子組		備註
成員	出生年份	
家長18歲或以上	2001或以前	每隊「親子組」需由一名家長及一名子女組成，共2名參加者。(家長需年滿18歲)
小朋友4-11歲	2008-2015	年齡是以出生年份計算。如於2011年10月出生，年齡為8歲 。

仁愛堂第四十屆董事局
連卓鋒主席致辭

各位嘉賓、各位支持仁愛堂的朋友：大家好！

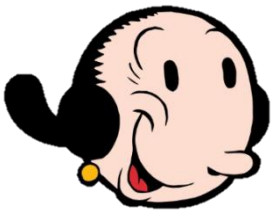
歡迎大家出席「喔噢在線有限公司呈獻：仁愛堂．大力水手慈善跑」。仁愛堂一向銳意創新，今年舉辦首個慈善跑，希望鼓勵大家多做運動之餘，同時合力為「仁愛堂陽光加油站計劃」籌款，一起向單親家庭送上關愛。「仁愛堂陽光加油站計劃」於2013年成立，旨在協助單親家庭重新適應生活上的轉變，並特別在經濟、子女學習及就業等多方面提供支援服務，以減輕他們所面對的壓力，至今已經幫助了超過3萬5千名單親家庭人士。

我很高興今天看見很多運動好手以及善心家庭，扶老攜幼一起身體力行支持仁愛堂。在此感謝各位善長出心、出力、出錢支持這個有意義的活動，希望大家爭取好成績之餘，同時亦要安全為上，量力而為！

藉住這個機會，我要特別感謝楊素梅副主席的喔噢在線有限公司擔任活動冠名贊助、協辦機構運動版圖協助舉辦是次慈善跑，並喜獲家傳戶曉的卡通人物「大力水手」擔任活動大使。今年適逢「大力水手」慶祝90周年，更是首次與香港慈善團體合作舉辦大型體育活動，別具意義！

最後，亦要感謝一眾活動主任委員、副主任委員、仁愛堂董事局成員、各個贊助商、參與機構的慷慨支持！臨近聖誕，在此預祝大家聖誕快樂、生活愉快！多謝大家！

仁愛堂 Yan Oi Tong
大力水手慈善跑
POPEYE™
CHARITY RUN



冠名贊助喔噢在線有限公司暨仁愛堂第四十屆董事局楊素梅副主席致辭

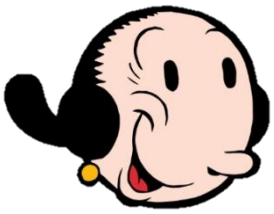
主禮嘉賓民政事務局常任秘書長謝凌潔貞太平紳士、各位嘉賓及支持仁愛堂的朋友：大家好！

很榮幸喔噢在線有限公司可以擔任「仁愛堂．大力水手慈善跑」的冠名贊助，更高興今天見到大家踴躍參與這活動，一起做運動為繁忙的生活減壓，同時亦可以做善事，合力支持「仁愛堂陽光加油站計劃」，令大家身心都更加健康。

早前我有機會與其中一個「仁愛堂陽光加油站計劃」的受惠家庭會面。見面後，我深深領悟到原來自己的一份少少力量，亦可以令更多人展現陽光一樣的笑容，所以大家千萬不要低估自己的力量，只有集合大家的善心同關愛，才可以幫助到仁愛堂，支援更多社會上有需要的人士。

最後，我要特別感謝民政事務局常任秘書長謝凌潔貞太平紳士抽空擔任活動主禮嘉賓，以及所有充滿善心的跑手，以行動支持仁愛堂。大家都出盡全力、施展渾身解數。希望大家都獲得滿意的成績，有一個愉快的週末！多謝大家！

仁愛堂 Yan Oi Tong
大力水手慈善跑
POPEYE™
CHARITY RUN



活動委員及贊助鳴謝

主辦單位

仁愛堂
YAN OI TONG

主任委員 連卓鋒主席 楊素梅副主席 李穎妍副主席
黃俊雄總理 吳瑞麟總理

副主任委員 郭純恬副主席 王錦輝副主席 林俊均總理
趙旭總理 蔡潤初總理

冠名贊助

喔噢在線有限公司
OwOh Online Limited

金贊助

恆泰裕集團控股有限公司
HANG TAI YUE GROUP HOLDINGS LIMITED

勵志慈善基金有限公司
Lichi Charitable Foundation Limited

新城晉峰金融集團
FUTURE LAND RESOURCES CAPITAL GROUP

HKBR

NONG'S 農本方

銀贊助

鼎成金融集團
GRANSING FINANCIAL GROUP

金輪天地控股有限公司

CARGOHOLIC

IDCM

兆進集團有限公司
REALWAY GROUP LIMITED

Medialink 玲邦

© KFS | TM Hearst
Licensed by Medialink

仁愛堂簡介

仁愛堂

YAN OI TONG

仁愛堂為香港六大慈善機構之一，自30年代開始建立中醫診所，贈醫施藥，展開救貧賑災的工作。為配合社會的發展及需要，仁愛堂於1977年註冊為非牟利慈善機構，以「匡老扶幼、興學育才、助弱保康、關社睦鄰」為宗旨，為市民提供社會福利、教育、醫療、康體、環保及社會企業等服務。現有服務單位合共130個，遍及屯門、元朗、天水圍、荃灣、葵青、美孚、東涌、大埔、沙田、馬鞍山、將軍澳、深水埗、尖沙咀、黃大仙、何文田、觀塘、銅鑼灣等地區。

社會服務

本堂社會服務科秉承「匡老扶幼」及「關社睦鄰」精神，為各區青少年、長者及家庭提供社區服務、長期護理服務、長者地區、鄰舍及活動中心服務、家庭及青少年服務、培訓及就業服務，以及社區支援服務；並設有多個基金及計劃，為有需要的長者、弱勢社群、單親家庭及有輕鬱症狀的照顧者提供全面的支援服務。

康體服務

仁愛堂賽馬會社區及體育中心是屯門區內一所多元化的綜合體育中心，為居民提供優質康體設施，包括室內體育館、健體中心、室內暖水游泳池及3間舞蹈館，積極推動不同類型的體育活動，以培養市民對康體活動的興趣。

仁愛堂簡介

仁愛堂
YAN OI TONG

醫療服務

本堂的醫療服務起源於上世紀30年代，當時創辦仁愛堂的前賢有見屯門位置偏遠，鄉民難以得到適切的醫療服務，遂創立本堂首間中醫診所，為屯門鄉民贈醫施藥。秉承本堂「助弱保康」的服務宗旨，醫療服務科致力為長者及弱勢社群提供多元而價廉質優的醫療服務，包括全港首創流動中醫醫療車隊、綜合醫療車隊、流動牙醫醫療車、認知障礙症綜合支援中心、中醫教研中心、中醫診所、牙科中心及社區藥房等，並設有醫療基金，分別為貧困的癌症病人及有專注力失調 / 過度活躍症的學童提供支援。

教育服務

本堂教育服務科秉承著「興學育才」的辦學精神，致力為社會提供「一貫、多元、優質」的教育服務。本堂轄下設有2所中學、2所小學、10所學前教育機構，服務範圍涵蓋全港各區，包括屯門、天水圍、荃灣、深水埗、大埔、尖沙咀及將軍澳等地區，為幼童至青少年提供多元化的教育服務。本堂亦開辦多個教育計劃，為有特殊學習需要的學童、有幼兒照顧需要的家庭、基層家庭的青少年及大學生提供支援；並設有教育基金，資助多元優質學習，致力提高教育服務質素。

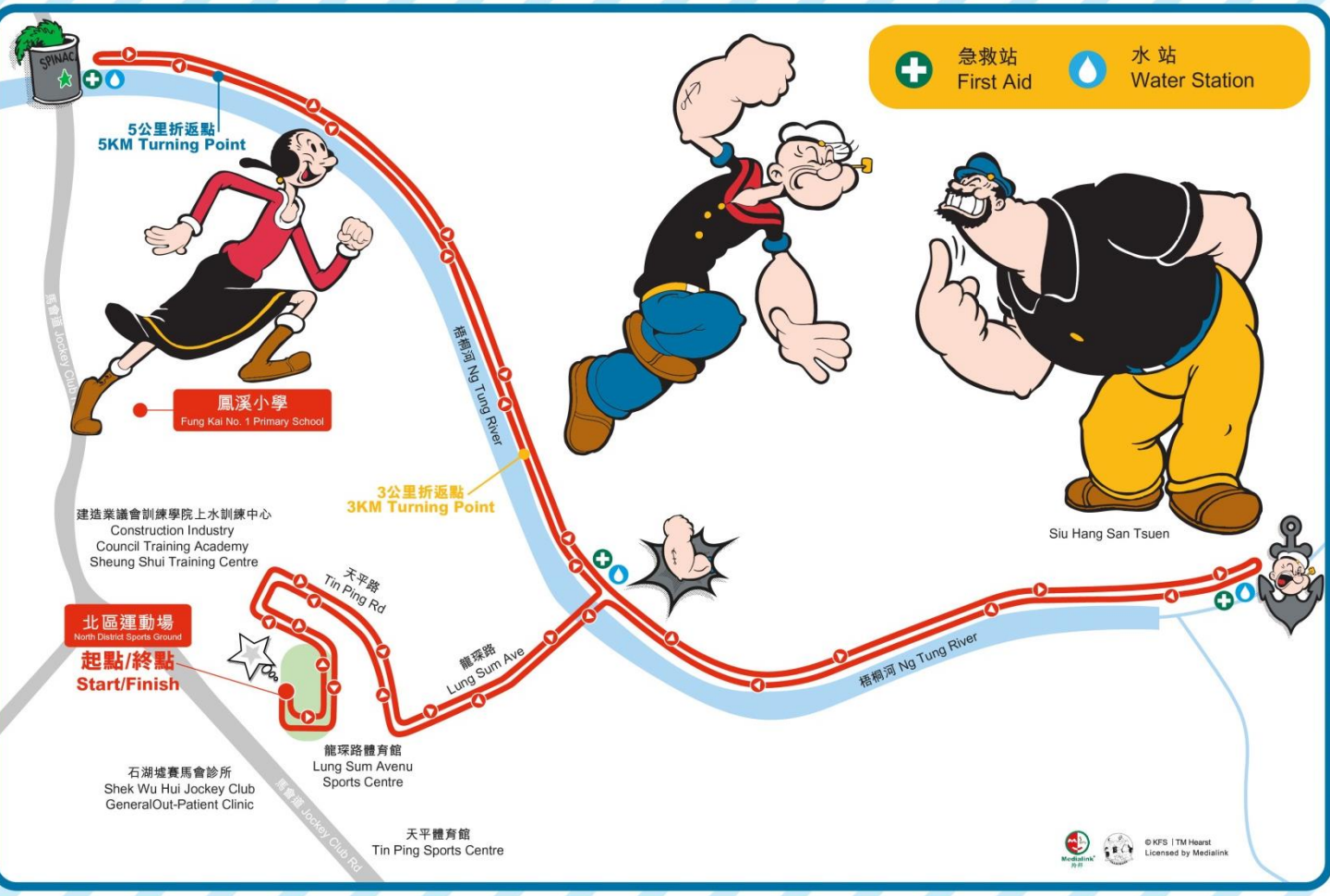
社會企業

本堂的社會企業以推動環保、帶動綠色生活、創造就業機會及協助弱勢社群為服務目標，並以自負盈虧形成經營。由2007年開始，本堂透過「伙伴倡自強」社區協作計劃資助，開設「綠家居」及「水雲澗」；另為配合「仁愛堂長者愛心卡計劃」，特別開設「長者健康生活站」，為長者提供質優價廉的生活用品。

環保項目

本堂於2018年開始承辦由環保署資助營運的創新社區環保站「綠在屯門」，積極支援社區回收及推動社區環保教育工作，推廣「惜物減廢」及「乾淨回收」的環保訊息。

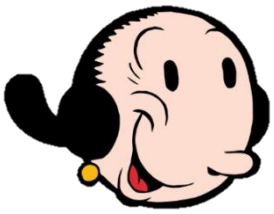
賽事路線圖



仁愛堂 Yan Oi Tong
大力水手慈善跑
POPEYE™
CHARITY RUN

場地平面圖

北區運動場停車場
北區網球場
李志達紀
行李寄存
表演嘉賓休息區
中醫運動隊醫
影相板
成績公佈板
詢問處
入口
嘉賓區
嘉賓及傳媒接待處
頒獎處
舞台
音響
北區運動場
補充站
派發完成獎牌
紋身貼自助區
急救站
計時中心
起點及終點
鳴槍台
上水游泳池
停車場



賽事包及限量紀念品

仁愛堂 Yan Oi Tong
大力水手慈善跑
POPEYE™
CHARITY RUN
仁愛堂 Yan Oi Tong
大力水手慈善跑
POPEYE™
CHARITY RUN
紀念T-恤
Souvenir Tee
完成獎牌
Finish Medal
紋身貼紙
Tattoo Stickers
運動索袋
String Bag
Medialink
© KFS | TM Hearst
Licensed by Medialink

香港屯門啟民徑18號仁愛堂賽馬會社區及體育中心
Yan Oi Tong Jockey Club Community & Sports Centre,
18 Kai Man Path, Tuen Mun, Hong Kong

仁愛堂
YAN OI TONG

www.yot.org.hk

YOT1977