



<<比賽詳情>>

- 賽事目標：** 推廣運動對正面情緒的幫助，提升大眾對精神健康的關注
- 比賽日期：** 2016年2月28日（星期日）
- 賽事組別：** 10公里賽事：上水梧桐河畔至得月樓來回
歡樂跑賽事：上水梧桐河畔來回（約5公里）
- 起步時間：** 10公里賽事：早上8時正
歡樂跑賽事：早上8時30分
- 報到時間：** 早上7時正
- 集合地點：** 上水梧桐河畔（上水救護站旁）
- 比賽時限：** 1小時40分鐘
- 比賽名額：** 10公里賽事：1000人〈名額有限，先到先得〉
歡樂跑賽事：500人〈名額有限，先到先得〉
- 對象：** 所有組別均沒有年齡及性別限制
（註：未滿18歲的參加者，其報名表必須同時獲監護人簽署方有效）
- 獎項：** 10公里賽事：設男子冠、亞、季軍及女子冠、亞、季軍
冠軍獎品 - 多功能運動手錶價值約港幣\$2000元
亞軍獎品 - 多功能運動手錶價值約港幣\$1500元
季軍獎品 - 多功能運動手錶價值約港幣\$1000元
歡樂跑賽事不設任何獎項，完成賽事者獲紀念證書一張
- 報名費用：** 10公里賽事：2015年12月31日（星期四）或之前報名
每位港幣150元正〈提前報名優惠〉
2016年1月1日（星期五）或之後報名
每位港幣190元正
歡樂跑賽事：每位港幣100元正〈不設提前報名優惠〉
- 截止報名日期：** 2016年1月15日（星期五）〈以郵戳日期為準〉

<<報名須知>>

1. 填妥申請表格及簽署聲明，連同一張劃線支票，抬頭人請寫「香港明愛」；
寄回：新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下 - 明愛粉嶺宿舍，信封面請註明「明愛樂晴跑2016」
2. 不接受現場報名及逾期報名（以郵戳日期為準），不設收據服務
3. 報名一經接納，報名費恕不發還
4. 已寄出的報名或重覆報名（只計一人），均不設退款、退件、轉賽、轉名安排
5. 報名資料不全者，恕不接受報名

可從以下途徑下載比賽章程、報名表格及查閱最新情況

電話查詢：2278-1016

樂晴軒網頁：<http://rscwInd.caritas.org.hk>

Facebook專頁：<https://www.facebook.com/CWLNDRun>







<<跑手須知>>


- 晶片號碼布:** 跑手需在比賽時扣在胸前當眼處，以便工作人員辨認，否則大會有權取消其比賽資格。號碼布不得轉讓他人，如有代跑者，大會有權取消其比賽權利。完成賽事後，晶片號碼布不用退還
- 保險:** 大會將為賽事購買第三者保險，參加者之個人意外保險須自行負責
- 集合地點設施:** 設有行李擺放區、更衣室及流動廁所，建議不要攜帶貴重物品到場，如有個人財物遺失，大會概不負責，以上設施的位置可參閱地圖
- 水站:** 十公里賽道上共設有 **3 個水站**，水站位置可參閱地圖
- 領獎安排:** 所有獎項及獎品不設任何補領，預領或代領；大會在有需要時，可要求各得獎者，提供身份證明文件，以示公允
- 惡劣天氣安排:** 如早上 6 時仍懸掛 3 號風球或以上、紅色或黑色暴雨訊號，或非人力可控制之情況影響下，當日賽事將取消，不會安排補賽，已繳的費用將不獲退還。如活動取消，會於早上 6 時在 Facebook 專頁發放有關訊息
- 領取選手包:** 參加者均可獲贈主題運動衣 **乙** 件作為紀念，而領取紀念品、晶片號碼布日期將另行公佈，不設現場領取。(主題運動衣尺碼數量有限，領完即止)
- 注意事項:** 大會鼓勵參加者進行定期的身體檢查，以了解自己身體的健康狀況。各參加者在賽事前亦應該有充足的準備，在進行賽事時注意補充足夠水份，留意自己的身體狀態，量力而為，如參加者的身體不適，請勿強行出賽。
- 「明愛樂晴跑」之路段，跑手將要應付天橋、窄路、斜路等不同路面情況，跑到香港的邊沿，欣賞邊境的特色建築物，享受街跑帶來的樂趣。主辦單位並不建議輪椅人士參與是次的比賽活動。如有疑問，請致電可致電「明愛樂晴跑」查詢熱線：2278 1016。

(大會有權隨時修改以上章程細則, 恕不另行通知)

樂晴跑賽道圖

是次長跑活動的其中一個特色是讓參加者體驗精神病康復者的復元之旅，因而設置了不同的體驗區：

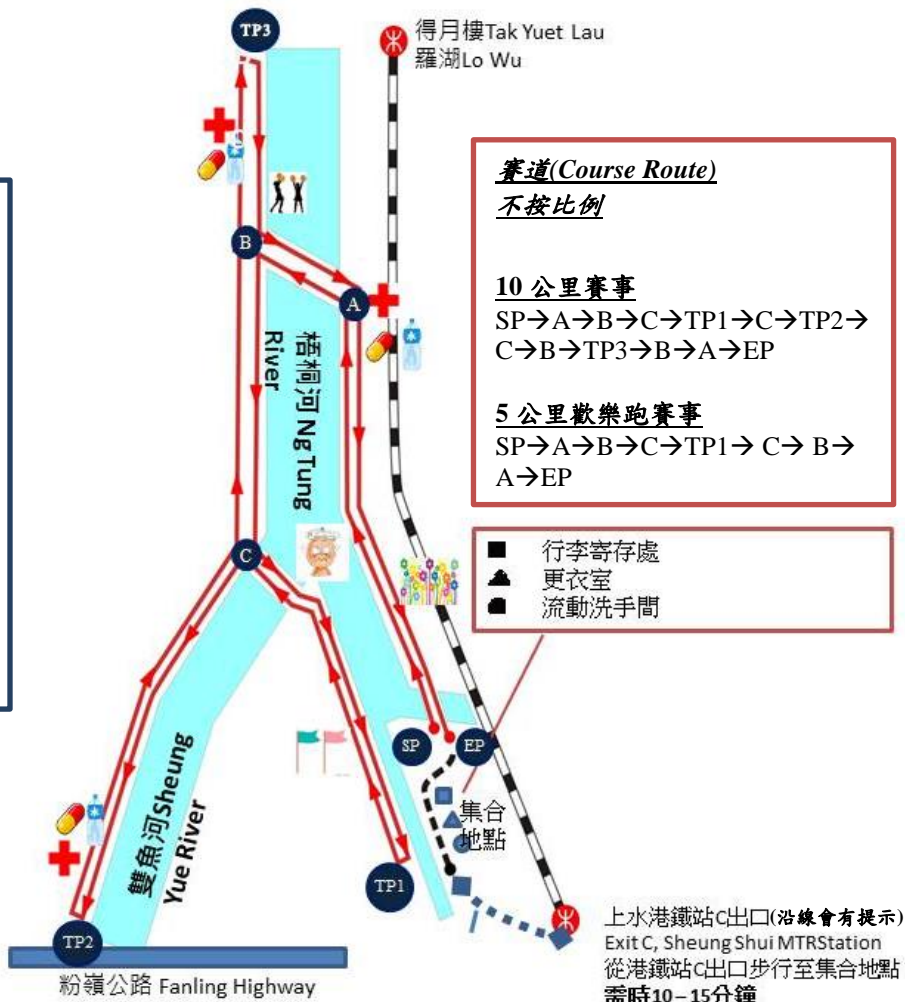
	幻聽區(去程): 患病初期病徵體驗
	藥物治療區/水站: 治療服藥過程
	家人支持區: 家人的關懷
	藥物治療區/水站: 持續接受治療
	朋友支持區: 朋友的鼓勵
	復元區(回程): 只要集結不同的康復力量, 復元是有希望的

 救護站

SP: 開始點

EP: 結束點

TP: 轉彎點





主辦單位 - 明愛樂晴軒

Caritas Wellness Link - North District

服務簡介

服務內容

明愛樂晴軒是為北區提供服務的精神健康綜合社區中心(The Integrated Community Centre for Mental Wellness)，由2010年10月1日正式投入服務。本服務是為區內精神病康復者、懷疑有精神健康問題的人士及他們的家人/照顧者處理因精神健康狀況欠佳而引起的問題，並為地區人士提供一站式的社區支援及康復服務。

服務區域

上水、粉嶺、沙頭角及打鼓嶺

服務對象

- 15歲或以上精神病康復者
- 15歲或以上懷疑有精神健康問題但並未接受精神科服務人士
- 以上人士的家屬/照顧者
- 有意進一步認識/關注精神健康的北區居民

服務範圍

- 家訪/外展探訪服務
- 個案輔導工作
- 舉辦治療及支援性小組
- 舉辦多元化社交及康樂活動
- 家屬支援服務
- 舉辦教育性活動加強社區人士對精神健康的認識
- 為不同人士舉辦精神健康相關的培訓課程，如精神健康急救課程





明愛樂晴跑 2016 報名表

以下由主辦單位填寫:	
支票號碼:	
日期:	
比賽號碼:	

個人資料	
姓名: (中文) _____	(英文) _____
性別: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡: _____
身份證號碼: _____ (首個字母及首四個字 e.g. A1234)	出生日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日
日間聯絡電話: _____	手提電話: _____
傳真號碼: _____	電郵地址: _____
地址: _____	
_____ 室/房	_____ 樓
_____ 大廈及屋邨名稱	
_____ 門牌/街道名稱	
_____ 區域	

參賽組別	報名費用
<input type="checkbox"/> 10 公里(2015 年 11 月 30 日或之前報名)	港幣 150 元正 <提早報名優惠>
<input type="checkbox"/> 10 公里(2015 年 12 月 1 日或之後報名)	港幣 190 元正
<input type="checkbox"/> 5 公里歡樂跑	港幣 100 元正

重要資料及聲明		
緊急聯絡人姓名: _____	與參加者關係: _____	緊急聯絡人電話: _____
聲明: 本人是自願參加比賽，並願意自行承擔所有責任。本人亦謹守比賽規則及決定。本人若因在往返比賽場地或比賽中受到任何財物損失、受傷或致死亡，主辦單位、贊助機構及其他有關合辦機構均無須負上任何責任。本人願意授權予大會及傳媒使用本人的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動及推廣之用。		
參加者簽署: _____	日期: _____	
18 歲以下參加者必須獲監護人/家長簽署方可參賽(如適用):		
監護人/家長姓名: _____	監護人/家長簽署: _____	關係: _____
備註: 1. 你提供的資料只作報名、統計、日後聯絡及宣傳之用，有關你的個人資料，除大會授權職員外，將不會提供予其他人士 2. 如你所提供的個人資料不齊全，大會可能無法處理你的申請 3. 請於 2016 年 1 月 15 日前 ，將報名表及劃線支票，一併寄回 新界粉嶺雍盛苑雍華閣 B 翼地下明愛粉嶺宿舍 ，信封封面註明「 明愛樂晴跑 2016 」，劃線支票祈付「 香港明愛 」(請於支票背面寫上參加者的姓名及聯絡電話)		

接收資訊及回條方式: <input type="checkbox"/> 電郵 <input type="checkbox"/> 郵寄 (必須選擇其一，我們將以你選擇確認你的報名)
--

回郵地址: (必須填寫)	
姓名: _____	姓名: _____
地址: _____	地址: _____