

主辦機構



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

140
年 YEARS



iRun 東華三院「奔向共融」

香港賽馬會特殊馬拉松

2025



約定您於
2025年1月12日(星期日)
中西區海濱長廊(中環段)
上午10:00起跑



查詢電話：(852) 2870 9220

網頁：i-run.tungwahcsd.org

電郵：irun@tungwah.org.hk

東華三院 奔向共融

香港賽馬會特殊馬拉松主題曲

《衝刺》

作曲：大夫 填詞：林惠業、Master、Saiyau 編曲：大夫
主唱：阿史、Saiyau、Ruby、Karen

不必怕艱難 毋懼畏障礙 奮力遠飛
看終點全力去
今天你 請跟我 締造無限
歌聲裡 掌聲裡 以熱誠與關懷
沿途上有你結伴能跨過
歡呼裡 分享愛 得到了每個支持
高呼 拼盡去闖

一起發放光芒
將溫暖化成力量
向著前去 衝開每個障礙
一起去以拼勁再度去闖

歌聲響遍跑場
一起激發出能量
笑著同往 心充滿冀望
憑這信念這份決心 融和共創

目錄

2	背景和目標
3	當日程序
4-5	賽事規則
6	賽事資料
7-8	出發次序及 賽事安排
9	伴跑員須知
10	天氣及空氣質素健康指數
11	交通位置圖
12	賽事路線圖
13	場地平面圖
14-21	集合區域
22-24	特色項目
25	減廢小貼士
26-27	認識智障人士
28-32	鳴謝



背景和目標

隨著運動普及，近年智障人士都積極參與體育運動，當中更在本地及國際賽中屢獲殊榮，證明只要有機會，智障人士同樣發揮無限潛能，享受自主優質生活。

東華三院自2011年開始，致力舉辦每年一度的東華三院「奔向共融」－香港賽馬會特殊馬拉松(iRun)長跑比賽，藉此鼓勵更多智障人士積極參與體育運動。參賽者既享受長跑比賽之餘，又夥拍社會各階層人士一起參與，更進一步體現傷健共融的意義。過往十多年iRun獲得香港賽馬會慈善信託基金鼎力贊助，更持續得到社會的認同及支持。

自2018年起iRun增設「海外賽事」、「與校共融」計劃，及「陪你跑 做得到」網上眾籌項目，多元地體現「傷健共融」理念；近年也繼續推行「綠色馬拉松」，傳播可持續及環保訊息。大會更連續第三年以「iRun 傳•家跑」(iRun for Family)為活動主題，旨在鼓勵智障人士與家人一同恆常運動，傳承運動習慣，促進彼此關係及溝通，體現「傷健共融」理念。上一屆共有131個家庭參加，今年期望能再下一城，繼續推廣傷健共融理念，於熱鬧的市區舉行賽事，實踐「融入社區」的意義。



當日程序

時間	內容
上午9:15	▶ 參加者進行上線程序
上午9:45	▶ 主禮嘉賓進場主持起步禮
上午9:47	▶ 嘉賓致辭
上午10:00	▶ 第一輪3公里挑戰盃賽事起跑禮
上午10:04	▶ 第二輪3公里挑戰盃賽事起跑禮
上午10:08	▶ 第三輪3公里挑戰盃賽事起跑禮
上午10:13	▶ 第四輪「iRun 傳•家跑」暨嘉賓名人跑起跑禮
上午10:18	▶ 第五輪3公里共融跑賽事起跑禮暨企業共融盃起跑禮
上午10:21	▶ 第六至八輪3公里共融跑賽事起跑禮



賽事規則

賽規 (適用於全體參賽者及伴跑員)

- 比賽成績以「大會時間」計算。
- 大會於本屆第一組及第二組 (即3公里挑戰盃男、女子的少年組及青年組) 的上線區, 設立「種子選手」區, 安排「種子選手」, 於上線區(倉)最前端出發。
- 「種子選手」以上一屆大會時間成績而定, 所有解釋權由大會擁有。
- 參賽者及伴跑員必須事先了解賽程、賽道路線、起跑時間, 及比賽時限。(參見〈活動路程及時限〉及〈出發次序及號碼布編排〉)
- 參賽者及伴跑員必須依照號碼布右上角顯示的出發次序, 進入相應的「上線區」(倉), 大會工作人員有權檢查參賽者及伴跑員的號碼布。
- 如未能在所屬組別的上線區出發, 大會將不會紀錄該參賽者的有效成績。
- 較遲出發組別的參賽者及伴跑員, 不得進入較早出發組別的上線區。
- 任何參賽者及伴跑員不應故意妨礙或阻擋其他參賽者及伴跑員前進, 或擅自離開賽道, 更不可有任何違反體育道德或不恰當的行為。
- 參賽者及伴跑員在超越他人時, 應注意安全, 以免發生意外。
- 完成比賽後, 參賽者不可再次進入賽道, 以免影響其他參賽者進行比賽。
- 參賽者及伴跑員不可穿著釘鞋比賽, 並應穿著大會提供的運動服參賽, 號碼布必須佩戴在胸前位置, 讓大會工作人員清晰可見。
- 大會擁有所有賽事的最終裁決權及解釋權。

計時系統

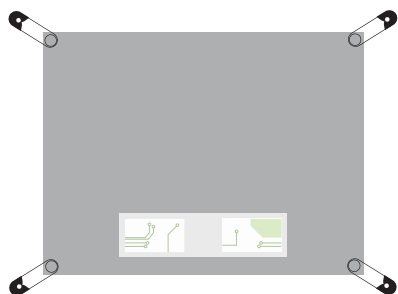
- 本長跑比賽以參賽者及伴跑員兩人一組進行, 兩者均獲發一張號碼布, 於比賽當日必須扣在上衣胸前。
- 參賽者及伴跑員必須經過賽道上所有感應器, 感應器分別設於起點、折返點及終點, 否則其成績將不被記錄。



佩戴計時晶片 (見下圖)

- 參賽者將獲計時晶片一枚，晶片已預先裱貼在號碼布背面，參賽者切勿將其撕下或摺疊，否則影響計時晶片正常運作及成績紀錄。
- 若參賽者未有佩戴計時晶片或佩戴有誤，將不獲任何時間紀錄。如因佩戴錯誤而導致成績有異，大會概不負責。

1 計時晶片貼在號碼布的背面



2 跑手只須把號碼布掛在胸前，便可使用。



比賽日期及時間

- 2025年1月12日(星期日)上午10時開始。
- 各參賽者及伴跑員請按建議時間到達會場。
- 由於參加人數限制，請依照大會工作人員指示進行起跑及保持秩序。

比賽地點

龍和道及中西區海濱長廊 (中環段)

參賽資格

- 任何12歲或以上，居於香港或港外的智障人士。
- 須經所屬的復康服務團體或特殊學校報名。



環保措施

為減少因活動而產生的塑膠廢料，大會誠邀各參賽團體職員、參賽者、伴跑員、工作人員等，需自備水樽，並不設派發樽裝水。大會亦將在會場設置補水站，並提供免費飲用水給場內人士使用。

比賽組別

- 本屆賽事設有「挑戰盃」、「iRun 傳•家跑」及「共融跑」。
- 「挑戰盃」設有競賽獎項，按性別及年齡分組。
- 「iRun 傳•家跑」及「共融跑」則不設獎項。

賽事	組別	年齡	組別代號
3公里挑戰盃	男子少年組	12 - 18歲	M1
	男子青年組	19 - 34歲	M2
	男子先進組	35 - 50歲	M3
	男子長青組	51歲或以上	M4
	女子少年組	12 - 18歲	F1
	女子青年組	19 - 34歲	F2
	女子先進組	35 - 50歲	F3
	女子長青組	51歲或以上	F4
iRun 傳•家跑	學童及家人	6 - 11歲	不適用
3公里共融跑	男子組、女子組	12歲或以上	M8、F8

(參賽者必須於比賽日年滿12歲或以上)

出發次序及 賽事安排

出發次序及號碼布編排

出發次序	賽事組別 及 號碼布顏色
第1組	3公里挑戰盃 男子 少年組
	3公里挑戰盃 女子 少年組
第2組	3公里挑戰盃 男子 青年組
	3公里挑戰盃 女子 青年組
第3組	3公里挑戰盃 男子 先進組
	3公里挑戰盃 女子 先進組
	3公里挑戰盃 男子 長青組
	3公里挑戰盃 女子 長青組
第4組	1公里 iRun 傳•家跑 暨 嘉賓名人跑
第5組	3公里共融跑 暨 企業共融盃
第6-8組	3公里共融跑
	3公里共融跑
	3公里共融跑

活動路程及時限

- 「挑戰盃」路程為約3公里，參賽者須於30分鐘內完成；
- 「共融跑」路程為約3公里，參賽者須於60分鐘內完成；
- 「iRun 傳•家跑」路程為約1公里。

大會今年繼續舉辦「企業共融盃」，以鼓勵不同企業與智障人士一起參與活動，宣揚共融訊息。獲邀企業將有兩名代表與獲配對的智障人士參與3公里共融跑。參與「企業共融盃」的企業沒有名次之分，他們可獲紀念盃乙個，以感謝及表揚其對「傷健共融」的支持。

伴跑員安排

各參賽者均須自行安排一名年滿18歲或以上之伴跑員陪同參與比賽，本年度大會不會提供伴跑員配對安排。如屬「與校共融」計劃的參賽團體，請聯絡大會協調安排。

獎項及紀念品

所有完成賽事之參賽者，均獲獎牌及紀念獎狀。

「最積極參與團體獎」設冠、亞、季軍，首三名報名人數最多之單位將獲獎盃乙個。

「iRun 傳•家跑最積極參與獎」首名報名人數最多之單位將獲獎盃乙個。

惡劣天氣安排

如賽事當日，天文台於早上6時仍然發出下列警告或信號，比賽將會取消。

- 紅色或黑色暴雨警告
- 八號或以上強風信號



伴跑員須知

(一) 接觸智障人士之基本原則：

1. 互相尊重，地位平等。
2. 以其實際年齡來看待 (如是成年人則不要當他是小朋友)。
3. 保護智障參賽者私隱。不應向別人透露其個人資料，拍照需先徵得其所屬機構同意。

(二) 溝通方面：

1. 說話要具體，速度不要太快，有需要時可運用簡單的語句和手勢與智障參賽者溝通 (請向所屬機構職員了解其溝通能力和表現)。

(三) 了解智障參賽者的特性：

1. 向所屬機構職員了解智障參賽者在長跑方面之能力和表現和適合的策略(如在賽程中跑步/競步/慢行/休息之分配)。
2. 向所屬機構職員了解其健康情況(如有否腦癱或糖尿問題)、特性(行為、性格、情緒表現等)。
3. 在給予智障參賽者食物、飲品或其他物品前請先徵詢其所屬機構意見，以免對健康構成不良影響(如過敏、哽塞、受傷)。

(四) 參賽安排：

1. 智障參賽者於活動前已配對伴跑員，並存入電腦系統；而伴跑員之編號將根據智障參賽者之編號而訂定，故未經大會許可，切勿隨意更改伴跑組合。
2. 大會不會記錄伴跑員的長跑時間，只計算智障參賽者之參賽成績，請伴跑員確保智障參賽者將計時晶片佩戴妥當。
3. 伴跑員需於活動當日陪同智障參賽者參加整個活動(如協助他們儲物/領回物品/更衣/如廁/領獎/參與大會其他活動等)，並留意大會當日宣佈，指導智障參賽者依大會之安排進行各項活動(詳情可與所屬機構職員協調)。
4. 鼓勵伴跑員與智障參賽者所屬機構職員訂定聯絡方法，如交換聯絡電話號碼。
5. 伴跑員的選手包將由智障參賽者所屬機構領取。



天氣及空氣質素健康指數

		一月
平均氣壓 (百帕斯卡)		1021.4
氣溫 (攝氏)	日最高平均	20.5
	平均	17.9
	日最低平均	15.9
相對濕度 (百分率)		72%

(來源：香港天文台 二零二四年香港氣候資料庫每月數據摘錄)

請各參賽者按環境保護署發出的「空氣質素健康指數」之程度，決定是否繼續參加比賽。建議參賽者注意以下由環境保護署發出的指引：

空氣污染質素健康指數為「高」：

- 心臟病或呼吸系統疾病患者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。
- 這類人士在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。

空氣污染質素健康指數為「甚高」：

- 心臟病或呼吸系統疾病患者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。

空氣污染質素健康指數為「嚴重」：

- 心臟病或呼吸系統疾病患者應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。



交通位置圖



交通安排

本屆賽事於市區舉行，地點就近公共交通工具，同時，本年賽事需要封閉附近路段。因此，大會建議首選使用公共交通工具。

港鐵：

金鐘港鐵站A出口

港島線巴士：

2, 12A, 12M, 23, 37A, 40, 40M, 260, 720, 722, 780

過海隧巴：

101, 104, 111, 113, 307, 601, 681, 690, 905, 914, 930, 934, 948, 960, 961, 968, 978

專線小巴：

10, 24M, 31, 56A, 56B

鼓勵使用公共交通工具，如有需要，請使用中環十號碼頭，只准上落客，不能停泊車輛。

賽道路線圖

▶ 3公里挑戰盃 及 共融跑 ◀



▶ iRun 傳•家跑 暨 嘉賓名人跑 ◀



賽道路線及距離以活動當日路面情況為準，如遇個別情況，大會有權作任何改動，恕不另行通知。

集合區域

集合區域 A

團體編號	參賽機構及單位
T01	東華三院方樹泉日間活動中心暨宿舍
T02	東華三院賽馬會展誠日間活動中心暨宿舍
T03	東華三院賽馬會展誠日間活動中心暨宿舍(II)
T04	東華三院賽馬會藝進綜合職業復康中心
T05	東華三院莫羅瑞華綜合職業復康中心
T06	東華三院賽馬會展勤日間活動中心暨宿舍
T07	東華三院賽馬會展恆日間活動中心暨宿舍
T08	東華三院徐展堂學校
T09	東華三院賽馬會展賢日間活動中心暨宿舍
T10	東華三院樂群地區支援中心
T11	東華三院姚連生紀念日間活動中心暨宿舍
T12	東華三院黃祖棠綜合職業復康中心暨宿舍
T13	東華三院何玉清工場暨宿舍
T14	東華三院賽馬會展毅日間活動中心暨宿舍
T15	東華三院戴東培日間活動中心暨宿舍
T17	東華三院群芳啟智學校
T19	東華三院李恩李銑麟父子樂活熙庭
T20	東華三院包玉星基金綜合職業復康中心暨宿舍
T21	東華三院賽馬會展翔日間活動中心暨宿舍
T22	東華三院樂融地區支援中心(離島)
T23	東華三院包玉星學校
T25	東華三院小欖峻庭嚴重智障人士日間活動中心暨宿舍
T26	東華三院小欖峻庭嚴重殘疾人士護理院
G20	广州市心友心智障碍者服务协会
G21	北京市海淀区融爱融乐心智障碍者家庭支持中心
G34	大良凤城融爱家园
M05	澳門特殊奧運會
M11	澳門明愛聖類斯公撒格之家
M13	澳門明愛華暉康復綜合服務中心

集合區域

集合區域 B

團體編號	參賽機構及單位
H02	匡智富善中心
H03	香港西區扶輪社匡智晨輝學校
H04	匡智翠林晨崗學校
H05	匡智地區支援中心(新界北區)
H07	匡智就業輔導服務
H08	匡智松嶺第二校
H09	滙豐銀行慈善基金匡智鳳德中心
H15	匡智屯門晨曦學校
H16	匡智松嶺綜合職業訓練中心
H17	賽馬會匡智新翠工場暨宿舍
H19	匡智屯門晨崗學校
H22	匡智馬頭角工場
H23	匡智元朗晨樂學校
H24	匡智元朗晨曦學校
H25	匡智屯門晨輝學校
H26	匡智獅子會晨崗學校
H27	匡智藍田中心
H28	匡智張玉瓊晨輝學校
H32	賽馬會匡智學校
H34	匡智山景中心
H35	匡智太平中心
H36	匡智地區支援中心(觀塘西)
H37	匡智松嶺學校
H39	匡智賽馬會松嶺宿舍
H43	匡智賽馬會松嶺日間活動及住宿大樓
H46	匡智紹邦晨輝學校
H47	匡智松麗中心暨匡智松麗宿舍
H50	匡智松藝中心暨匡智松藝宿舍
H51	匡智水泉澳綜合復康中心聚源坊
H53	匡智水泉澳綜合復康中心泉智軒

集合區域

集合區域 C

團體編號	參賽機構及單位
C14	才俊學校
C16	中華基督教會基順學校
C40	中華基督教會望覺堂啟愛學校
E01	心光恩望學校
F04	扶康會樂華成人訓練中心
F05	扶康會祖堯成人訓練中心
F06	扶康會長沙灣成人訓練中心
F07	扶康會山景成人訓練中心
F08	扶康會上李屋成人訓練中心
F09	扶康會葵興職業發展中心
F10	扶康會啟悅成人訓練中心
F11	扶康會澤安成人訓練中心
M08	天保民學校
S02	三水同鄉會劉本章學校
S09	沙田公立學校

集合區域

集合區域 D

團體編號	參賽機構及單位
C04	香港基督教服務處安華日間展能中心
C13	香港中華基督教青年會盛愛之家庇護工場及宿舍
C32	香港基督教服務處培愛學校
H18	香港盲人輔導會朝陽中心暨宿舍
H21	H21 香海正覺蓮社佛教普光學校
H30	H30 香港盲人輔導會欣悅軒
H40	H40 中國香港智障人士體育協會
H44	H44 香港四邑商工總會陳南昌紀念學校
M02	M02 香港心理衛生會立人坊
M03	M03 香港心理衛生會荃灣展能中心
M06	M06 香港心理衛生會觀塘工場
M10	M10 香港心理衛生會隆亨中心
M12	香港心理衛生會臻和學校
P01	保良局薄扶林復康中心
P02	保良局天澤職業服務中心
P04	保良局余李慕芬紀念學校
P06	保良局劉陳小寶綜合復康中心
P11	保良局陳麗玲(百周年)學校
P12	竹園區神召會智逸軒
R02	香港紅十字會順利宿舍
R03	香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校

集合區域

集合區域 E

團體編號	參賽機構及單位
C20	明愛樂群學校
C22	明愛樂耆牽
C23	明愛樂行工場
C26	明愛樂進學校
C28	明愛樂勤學校
C29	明愛樂欣軒
C35	明愛樂豐展能中心
C37	明愛樂務綜合職業訓練中心
C38	明愛賽馬會樂和宿舍
C46	明愛樂敬宿舍
L01	香港路德會社會服務處路德會何文田宿舍
L02	香港路德會社會服務處路德會何文田融樂中心
L03	路德會救主學校
L06	香港路德會社會服務處路德會龍安展能中心
L07	香港路德會社會服務處路德會悠樂地區支援中心(油尖旺)
S01	香港耀能協會富東訓練中心及宿舍
S06	香港耀能協會石圍角家長資源中心
S11	香港耀能協會盛康園
S15	香港耀能協會賽馬會柴灣工場及宿舍
S16	香港耀能協會愛睿工場及宿舍
S27	香港耀能協會白普理德田工場
S28	香港耀能協會天耀工場及宿舍

集合區域

集合區域 F

團體編號	參賽機構及單位
C01	基督教懷智服務處朗藝坊及朗屏宿舍
C02	基督教懷智服務處將軍澳綜合復康服務中心
C05	基督教懷智服務處美田綜合復康服務中心
C06	基督教家庭服務中心欣悅坊地區支援中心(觀塘東)
C07	基督教家庭服務中心誠望輔助宿舍
C10	基督教懷智服務處悅屏宿舍
C15	基督教家庭服務中心翠林綜合職業復康服務
C17	基督教懷智服務處元朗地區支援中心
C18	基督教懷智服務處白普理田景中心及宿舍
C24	基督教家庭服務中心迪智展能中心暨宿舍
C25	基督教懷智服務處安定中心及宿舍
C39	基督教懷智服務處賀屏工場及宿舍
C41	基督教懷智服務處水泉澳中心及宿舍
C42	基督教懷智服務處元州工場及宿舍
C44	基督教家庭服務中心尚真家舍
C45	基督教家庭服務中心尚美家舍
C47	基督教家庭服務中心凱雅家舍
C48	基督教家庭服務中心凱頌家舍
C51	基督教家庭服務中心尚恩家舍

集合區域

集合區域 G

團體編號	參賽機構及單位
B01	道慈佛社楊日霖紀念學校
H01	基督教靈實協會靈實明德日間活動中心暨宿舍
H13	基督教靈實協會將軍澳及西貢地區支援中心
H41	基督教靈實協會靈實恩光成長中心
H42	基督教靈實協會靈實恩光學校
L04	樂智協會有限公司
P09	學前弱能兒童家長會
R01	禮賢會恩慈學校
S03	職業訓練局展亮技能發展中心(薄扶林)
S04	職業訓練局展亮技能發展中心(屯門)
S05	救世軍石湖學校
S08	聖雅各福群會雅逸居及雅逸綜合服務隊
S12	救世軍德田社區展能服務
S13	職業訓練局展亮技能發展中心(觀塘)
S14	聖雅各福群會雅聚天地地區支援中心(東區)
S17	聖雅各福群會復康服務休閒服務
S18	救世軍筲箕灣社區展能服務
S19	聖雅各福群會朗逸居及朗逸綜合服務隊
S21	救世軍恒安綜合復康服務
S22	聖雅各福群會翠逸居及翠逸綜合服務隊
S25	聖雅各福群會復康服務曉明居
S26	聖雅各福群會悅明居
S33	聖雅各福群會雅聚天地地區支援中心(灣仔)
S34	聖雅各福群會殘疾人士輔助就業培訓

集合區域

集合區域 H

團體編號	參賽機構及單位
C12	基督教香港信義會天恩展能服務
C19	基督教中國佈道會聖道學校
C21	基督教香港信義會葵涌地區支援中心
H20	香港唐氏綜合症協會賽馬會唐家軒
H54	香港傷健協會「融 點」地區支援中心(南區)
N01	鄰舍輔導會黃大仙下邨展能中心暨宿舍
N02	鄰舍輔導會怡樂居
N05	鄰舍輔導會黃大仙展能中心
N07	鄰舍輔導會怡逸居
N08	鄰舍輔導會怡晴居
N11	鄰舍輔導會怡菁山莊
Y03	循道衛理楊震社會服務處鯉魚門晉朗綜合復康服務中心
Y04	循道衛理楊震社會服務處晉業中心
Y12	循道衛理楊震社會服務處獨立生活計劃
Y13	循道衛理楊震社會服務處深水埗區晉晴支援服務中心
Y14	循道衛理楊震社會服務處循道教會助學基金成長軒

特色項目

1. 港外體驗賽

為推廣共融訊息至港外地區，及讓iRun跑手豐富其比賽體驗，iRun已第4年舉辦港外比賽體驗團。iRun 2024各組冠軍跑手及伴跑員於2024年6月8日，參加了泰國布吉「2024布吉島樂古浪馬拉松賽」5公里長跑賽事。結果一眾跑手不負眾望，更勇奪兩個獎項，包括「5公里男子17歲及以上」組別冠軍及「5公里女子17歲及以上」組別亞軍，力壓其他地區的跑手，成績實在令人鼓舞。



2. 綠色馬拉松

iRun大會自2018開始積極推行環保措施，支持可持續發展，統計及分析活動所產生廢物的相關數據，以檢視環保工作之成效，建立有效及完善的廢物管理系統。大會近年已按4R原則(減少使用(Reduce)、物盡其用(Reuse)、循環再造(Recycle)、替代使用(Replace)推行多種環保措施，包括鼓勵參加者重用iRun T恤；向參加者提供「不需證書」選項；減少提供樽裝水；鼓勵參加者自備水瓶盛水；於會場設立多個補水站及廢物回收點等等。冀能身體力行，為保護環境出力。



此外，iRun活動更榮多個獎項，包括由特區政府環境運動委員會主辦的「2019香港環境卓越大獎——綠色戶外活動」；由環保團體綠惜地球主辦的「綠惜盛事」；以及由香港品質保證局主辦的「回收基金：2023香港傑出綠色活動大獎」優異獎等獎項，足證iRun參加者和大會為環保作出的貢獻。大會亦將繼續努力，鼓勵參加者支持環保工作。



3. 「與校共融」計劃

本計劃已踏入第8個年度，至今共邀得本港76間大專院校、中學、小學、特殊學校、復康服務機構等支持，接觸超過2萬8千位學生及智障朋友。本計劃透過配對及不同形式的活動，讓學生與智障朋友互動，包括到校及網上講座、網上運動班教學、實體共融工作坊、共融長跑訓練班等，讓他們互相認識，建立友誼，促進社會共融。



本計劃上年度至今的參與團體：(排名依筆劃序)

- 中華基督教會基朗中學
- 元朗大會堂義工領袖計劃
- 元朗公立中學
- 伊利沙伯中學舊生會中學
- 西貢崇真天主教學校(中學部)
- 何文田官立中學
- 拔萃男書院
- 東華三院邱子田紀念中學
- 東華三院郭一葦中學
- 東華三院盧幹庭紀念中學
- 東華學院
- 青松侯寶垣中學
- 保良局羅氏基金中學
- 南屯門官立中學
- 迦密中學
- 香海正覺蓮社佛教梁植偉中學
- 香港中文大學校友會聯會張煊昌中學
- 香港中文大學學生事務處學生經驗及發展組
- 香港仔工業學校
- 香港仔浸信會呂明才書院

本計劃上年度至今的參與團體：(排名依筆劃序)

香港青年協會洪水橋青年空間
香港海事青年團普照分隊
香港教育工作者聯會黃楚標中學
浸信會永隆中學
港島民生書院
新生命教育協會平安福音中學
裘錦秋中學(元朗)
嶺南大學共融大使
賽馬會官立中學
獻主會聖母院書院
匡智元朗晨樂學校
匡智水泉澳綜合復康中心 — 泉智軒
匡智水泉澳綜合復康中心 — 聚源坊
明愛樂欣軒
東華三院包玉星基金綜合職業復康中心暨宿舍
東華三院李恩李鏐麟父子樂活熙庭
東華三院黃祖棠綜合職業復康中心
東華三院賽馬會藝進綜合職業復康中心
星之家
聖雅各福群會休閒服務
聖雅各福群會雅逸居及雅逸綜合服務隊



減廢小貼士

- 鼓勵穿著往年iRun T恤
- 不需要的紀念品，可以婉拒或轉贈
- 自備毛巾及重用水樽，減少使用紙巾及即棄水樽，從源頭減廢
- 好好計劃你的旅程及活動物資，從源頭減廢，避免在活動期間產生垃圾
- 減少使用即棄物品，善用可重用器具
- 支持大會的回收措施，不要讓有用資源白白浪費
- 不隨處丟棄垃圾，注意口罩、號碼布、活動手帶及紙巾均不能回收，請放進垃圾桶妥善處理
- 使用公共交通工具到達及離開會場，減少碳排放



場地設有回收站，回收大家的膠樽、鋁罐、蕉皮及膠袋等回收物，更會有環保大使指導大家清潔回收。



膠樽及鋁罐飲品記得「飲清」才回收，亦不要將垃圾放進回收設施啊！

(環保資訊由「綠惜地球」提供)

認識智障人士

(一) 何謂智障：

智障是指腦部功能發展緩慢或不能如常發展，而其個人在學習及社會適應能力方面亦因而受到限制。在智能以外的發展，如情感或體能活動的能力，大部份的智障人士基本上與常人無異。

智障是一種永久的缺陷，它不是疾病，也不是精神病，所以不會傳染，是不能用藥物治癒的。但智障人士卻可接受訓練，只要給予及早的教育和訓練，其潛能是可以發揮的。

(二) 智障程度分類：

組別	智商	智齡
輕度	50 - 69	約7-9歲
中度	35 - 49	約4-6歲
嚴重	20 - 34	約2-3歲
極度嚴重	20 以下	約2歲以下

(三) 智障成因：

智障的成因可分為先天和後天：

先天因素

- 染色體不正常，如唐氏綜合症就是染色體比正常多了一條。
- 遺傳因子結合出現問題。
- 新陳代謝系統出現問題。

後天因素

- 懷孕期間 - 母親在懷孕期間患病（如德國麻疹，糖尿病）、錯服藥物、營養不足、酗酒或X光輻射感染等。
- 生產期間 - 早產、難產、嬰兒缺氧或體重不足等會引致腦部發育不良或受損等。
- 嬰兒及幼童期間 - 初生嬰兒抽筋、血糖過低、病菌感染（如腦膜炎、黃疸病）、營養不良或意外令腦部受損等。



(四) 智障人士的特性：

容貌方面

- 先天性影響的智障人士，例如唐氏綜合症之智障人士會較容易被辨識；至於後天成因的智障人士，其相貌基本與普通人無異。

學習方面

- 也許在學習能力、學習動機、領悟力和理解力方面表現較弱，然而只要給他們機會學習，按部就班，智障人士一樣可以做得好。
- 重覆的提醒、模仿和實地嘗試有助智障人士牢記所學的知識。
- 簡單、具體的事物或概念對他們來說較易理解。
- 仔細分析步驟，讓他們可按部就班和更專心地學習整個過程。
- 給予適當獎勵，提升學習動機。

情感方面

- 大部份智障人士都是性格率直、容易滿足和喜愛與人交朋友。

溝通方面

- 表達：言語溝通可能算不上流利，故溝通時需耐心聆聽，並觀察其面部表情和肢體語言，有助理解智障人士想表達的意思。
- 接收：說話速度不宜太快，應盡量用淺白及簡短的句子。需要時可運用圖畫、肢體語言等輔助方法來加強溝通。

行為表現

- 有時候，他們的自制能力和判斷能力較弱。所以在教導他們的時候要清楚指出正確的行為及加強他們對正確行為的認識。





企業共融盃



百麗時尚集團



HENDERSON PROPERTY MANAGEMENT DEPARTMENT
恒基物業管理部

恒基物業管理部



煤氣
Towngas

香港中華煤氣有限公司



HYATT
REGENCY
HONG KONG SHA TIN
香港沙田凱悅酒店

香港沙田凱悅酒店



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



香港賽馬會

(依筆劃順序排列)

港外參賽團體



「與校共融計劃」參與團體



東華學院
TUNG WAH COLLEGE



香港中文大學 | 學生事務處學生經驗及發展組
CUHK | Student Experience and Development Section
Office of Student Affairs



(排名不分先後)

賽事總裁判



義工團體



佛山市順德區威叔康復服務中心
Foshan Shunde Albert Wu Rehabilitation Center



東華學院
TUNG WAH COLLEGE

鐵路人 鐵路心
More Time Reaching Community



嶺南義工團



夕陽行動



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong

東華三院龍舟隊



Triple A Volunteers
知心行義工團



(排名不分先後)

義工團體



極地同行



香港賽馬會義工隊



越峰成長中心
CROSS Centre

地政總署義工隊

(排名不分先後)

義工團體名單

白理義之光義工團
佛山市順德區威權康復服務中心
智善智美
香港賽馬會義工隊
香港自由龍龍舟會
東華學院
港鐵義工隊 — 鐵路人 鐵路心
暨南義工團
長和義工隊
東華三院義工隊
夕陽行動
盈善最樂
嶺南大學共融大使
東華三院龍舟隊
東華三院越峰成長中心
知心行義工團
潤愛同行
香港紀律部隊義工服務隊(海關)
香港消防處義工隊
香港都會大學 護理及健康學院

極地同行
Island Runners
東華三院林百欣綜合家居照顧服務中心
香港志願者協會
地政總署義工隊
九巴之友
香港工商總會 - 青年網絡
元朗大會堂元朗長跑會
香港警察義工服務隊
香港城市大學學生發展處
聖公會聖提摩太小學校友會
香港教育圖書有限公司
漁農自然護理署
權運動教室
綠色活動伙伴 - 綠惜地球
香港物理治療學會
香港聖約翰救傷隊
香港亞洲歸主協會維港灣長者會所
飛達田徑會

(排名不分先後)

主辦機構



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



查詢 Enquiries

電郵 **Email:** irun@tungwah.org.hk

網絡 **Facebook:** 愛融樂粉絲專頁 <http://www.facebook.com/irunnersclub>

電話 **Tel:** (852) 2870 9220

傳真 **Fax:** (852) 2554 1110

香港仔惠福道四號A座六樓

東華三院「奔向共融」——香港賽馬會特殊馬拉松2025籌備委員會

TWGHs “iRun” – The Hong Kong Jockey Club Special Marathon 2025 Organizing Committee,

6/F, Block A, 4 Welfare Road, Aberdeen, Hong Kong

<http://i-run.tungwahcsd.org>

愛融樂粉絲專頁



irunnersclub

