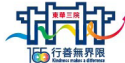


主辦機構



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



iRun 東華三院「奔向共融」

香港賽馬會

特殊馬拉松 2026

2026年1月11日(星期日) 龍和道 上午9:30起跑

START

立即報名



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
6-7	賽事資料
8	出發次序
9	賽事安排
10-11	伴跑員須知
12	天氣及空氣質素健康指數
13	交通位置圖
14	賽事路線圖
15	場地平面圖
16-24	集合區域
25-27	特色項目
28	減廢小貼士
29-30	認識智障人士
31-35	鳴謝



背景和目標

隨著運動普及，近年智障人士也積極參與體育運動，當中更在本地、全國及國際賽中屢獲殊榮，證明只要有機會，智障人士同樣可發揮無限潛能，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「奔向共融」－香港特殊馬拉松 (iRun) 長跑比賽，藉此鼓勵智障人士積極參與體育運動。參賽者享受長跑比賽之餘，並可夥拍社會各界健全人士一起參與，透過伴跑練習和交流，加深社會各階層對他們的了解，拉近彼此間的距離，更進一步體現傷健共融的意義。

東華三院「奔向共融」－香港賽馬會特殊馬拉松2026繼續得到香港賽馬會慈善信託基金鼎力贊助，一起繼續奔向共融。今屆參加者反應踴躍，有5千多名智障運動員及伴跑員參加。

iRun自2018年起增設「港外賽事」、「公眾教育」計劃及「綠色馬拉松」。2023年起增設「家庭組」項目，今屆更增設「1公里共融跑」，讓聽障、視障、精神復元人士，以及不同年齡和能力的智障人士一同參與，多元地體現「傷健共融」理念。





當日程序



時間	內容
上午8:40	▶ 參加者進行上線程序
上午9:10	▶ 主禮嘉賓進場主持起步禮
上午9:12	▶ 嘉賓致辭
上午9:30	▶ 第一輪3公里挑戰盃賽事起跑禮
上午9:35	▶ 第二輪3公里挑戰盃賽事起跑禮
上午9:40	▶ 第三輪3公里挑戰盃賽事起跑禮
上午9:45	▶ 第四輪1公里嘉賓名人跑 及 3公里共融跑賽事暨企業共融盃起跑禮
上午9:53	▶ 第五至六輪3公里共融跑賽事起跑禮
上午10:10	▶ 第七輪1公里「傳•家跑」賽事起跑禮
上午10:20	▶ 第八輪1公里共融跑賽事起跑禮



賽事規則

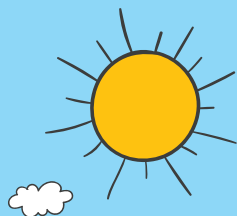
賽規 (適用於全體參賽者及伴跑員)

- 比賽成績以「大會時間」計算。
- 大會於本屆第一組、第二組及第三組(即3公里挑戰盃)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。

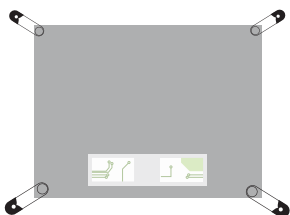




佩戴計時晶片 (見下圖)

- 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

2026年1月11日(星期日)上午9時30分

(各參加者及伴跑員需按指定時間前到達會場，詳見頁3〈當日程序〉請依照大會工作人員指示有秩序地進入起跑區。)

集合地點

中西區海濱長廊(中環段)及添馬公園

比賽路段

中西區海濱長廊(中環段)及龍和道

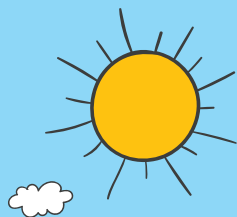
參賽資格

- 除「傳•家跑」跑外，所有賽事均歡迎任何12歲或以上，居於香港或港外的智障人士參加。
- 1公里共融跑歡迎視障、聽障或精神復元人士參加。
- 所有參加者須經所屬的復康服務團體或特殊學校報名。



伴跑員安排

參賽者均須自行安排一名比賽當日年滿18歲或以上之伴跑員陪同參與比賽。如屬「公眾教育」參與機構，請聯絡iRun工作人員。



比賽組別、路程、時限及伴跑員要求

賽事	組別	年齡	組別代號	個人最佳成績	伴跑員要求 (以比賽年份為準)
3公里挑戰盃	男子少年組	12 - 18歲	M1	少於30分鐘	伴跑員需為年滿18歲或以上社區人士
	女子少年組	12 - 18歲	F1		
	男子青年組	19 - 34歲	M2		
	女子青年組	19 - 34歲	F2		
	男子先進組	35 - 50歲	M3		
	女子先進組	35 - 50歲	F3		
	男子長青組	51歲或以上	M4		
	女子長青組	51歲或以上	F4		
3公里共融跑	3公里共融跑	12歲或以上	不設組別代號	少於60分鐘	
1公里共融跑	1公里共融跑	跑手： 12歲或以上； 伴跑員： 18歲或以上	不設組別代號	少於30分鐘完成	1. 每名跑手只能夠有1位伴跑員 2. 智障、視障、聽障或精神復元人士的伴跑員均需於比賽日前，接受相關培訓
1公里「傳•家跑」	「傳•家跑」	智障跑手： 6至11歲	不設組別代號	1. 每組智障跑手人數最多2名 2. 每組伴跑員人數最多3名 3. 每組總人數上限最多4人 (例子：如某組有1名智障跑手，最多可有3名伴跑員。如某組有2名智障跑手參加，則只能夠有2名伴跑員。) 4. 少於30分鐘內完成	18歲或以上 (註：伴跑員組合最多可由3名18歲以上人士，或2名18歲以上人士連同1位18歲以下的人士組成)

(參賽者必須於比賽日年滿12歲或以上)

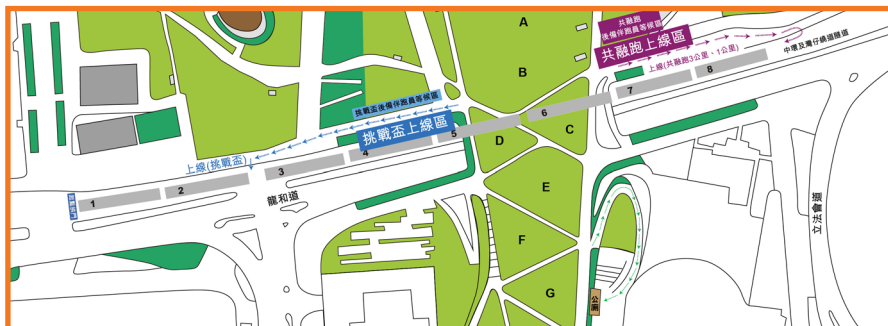
出發次序

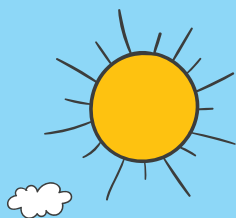
出發次序及號碼布編排

出發次序	出發時間	賽事組別 及 號碼布顏色
第1組	上午9:30	3公里挑戰盃 男子少年組
第2組	上午9:35	3公里挑戰盃 女子少年組
		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	上午9:40	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	上午9:45	1公里特色跑、嘉賓名人跑
		3公里共融跑暨企業共融盃
第5-6組	上午9:53	3公里共融跑
第7組	上午10:10	1公里「傳•家跑」
第8組	上午10:20	1公里共融跑

備註: 各組出發時間只供參考，實際出發時間請根據大會指示。

上線安排





賽事安排



個人獎項

賽事	組別	組別代號	名次及獎項			
			第一名獎盃 乙個及獎金 (港幣\$)	第二名獎盃 乙個及獎金 (港幣\$)	第三名獎盃 乙個及獎金 (港幣\$)	第四至十名
3公里挑戰盃	男子少年組	M1	1,000	800	500	獎盃乙個
	男子青年組	M2	1,000	800	500	
	男子先進組	M3	1,000	800	500	
	男子長青組	M4	1,000	800	500	不設獎項
	女子少年組	F1	1,000	800	500	獎盃乙個
	女子青年組	F2	1,000	800	500	
	女子先進組	F3	1,000	800	500	
	女子長青組	F4	1,000	800	500	不設獎項
3公里共融跑	3公里共融跑	不設組別 代號	不設任何獎項			
1公里共融跑	1公里共融跑					
1公里「傳•家跑」	「傳•家跑」					
所有完成賽事之參賽者，均獲獎牌及紀念獎狀						

團體獎項

- 3公里賽事首三個報名人數最多的參賽團體，將獲「最積極參與團體獎」冠、亞、季軍獎盃乙個。
- 1公里「傳•家跑」首個報名人數最多的參賽團體，將獲『最積極參與團體-1公里「傳•家跑」』獎盃乙個。

賽事取消安排

如賽事當日，香港天文台於早上6時仍然發出下列警告或信號，比賽將會取消。

- 紅色及黑色暴雨警告
- 八號或以上強風信號

伴跑員須知

(一) 接觸參賽人士的基本原則：

1. 互相尊重，地位平等。
2. 以實際年齡來看待智障人士，如是成年人則不要當他是兒童。
3. 保護參賽者私隱，不應向別人透露其個人資料，拍照前需徵得其所屬機構同意。

(二) 溝通方面：

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參賽者溝通，請向所屬機構職員了解參賽者的溝通能力和表現。

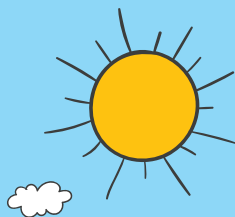


(三) 了解智障參賽者的特性（建議）：

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，運用適合的策略，如在賽程中用跑步、競步、慢行等方式，及休息時間之分配。
2. 向所屬機構職員了解其健康情況（如有否腦癇或糖尿問題）、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，以免對其健康構成不良影響（如過敏、哽塞、受傷）。

(四) 了解視障參賽者的特性（建議）：

1. 以簡單的語句向視障參賽者講述路面情況（如前面地面凸起，要提高雙腿）。
2. 讓視障參賽者抓住伴跑員手臂步行或使用領跑帶，增加安全感。
3. 伴跑員宜學習「領跑法」，協助視障人士行走。



伴跑員須知



(五) 了解聽障參賽者的特性（建議）：

1. 聽障參賽者外表可能與一般人一樣，需特別留意他們的需要。
2. 與他們溝通時可以配合簡單手勢（如用手指表示配速）。

(六) 了解精神復元參賽者的特性（建議）：

1. 留意參賽者的身體狀態，及時調整速度或停下來休息。
2. 事前向所屬機構職員了解參賽者的狀況及有何需要。

(七) 參賽安排：

1. 伴跑員於活動前已配對參賽者，大會已將資料存入電腦系統；而伴跑員之編號將根據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. 大會只計算參賽者之比賽成績，不會記錄伴跑員的比賽時間，請伴跑員確保參賽者將計時晶片佩戴妥當。大會亦會鼓勵伴跑員與參加者一同完成賽事，加強看顧和分享樂趣。
3. 伴跑員需於活動當日陪同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查詢及協調。
4. 鼓勵伴跑員與參賽者所屬機構職員訂定聯絡方法，如交換聯絡電話號碼等。
5. 伴跑員的選手包將由參賽者所屬機構領取。





天氣及空氣 質素健康指數

天氣及空氣質素健康指數

	1月	2月
平均氣壓 (百帕斯卡)	1020.6	1020.5
日最高平均	19.8	19.9
氣溫 (攝氏) 平均	17.1	17.3
日最低平均	15	15.3
相對濕度 (百分率)	59%	73%

(來源：香港天文台 - 二零二五年香港氣候資料庫每月天氣摘要)



請各參賽者、所屬團體及伴跑員按環保署發出的「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。

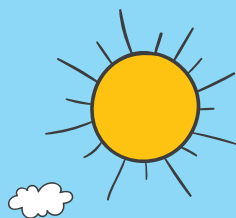
空氣質素健康指數為「甚高」：

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，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

大會不會提供泊車位。旅遊巴可於金鐘海富中心附近上落客。

賽道路線圖

► 3公里挑戰盃 及 共融跑 ◀



► 1公里特色跑、「傳•家跑」及共融跑 ◀



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。



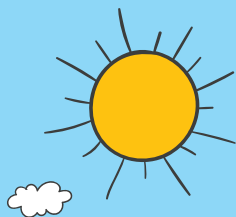
15



集合區域

集合區域 AB

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
C10	基督教懷智服務處悅屏宿舍
C16	中華基督教會基順學校
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
C25	基督教懷智服務處安定中心及宿舍
C34	基督教懷智服務處南山中心
C39	基督教懷智服務處賀屏工場及宿舍
C40	中華基督教會望覺堂啟愛學校
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
G16	佛山市顺德区威权康复服务中心
G19	罗定市星宝教育咨询服务有限公司
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
G35	蜗牛网心青年自主生活平台
G36	中山市乐善瑕美护理机构服务有限公司
G37	揭阳市向阳花儿儿童康复训练中心



集合區域



集合區域 AB

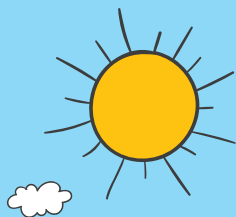
團體編號	參賽機構及單位
G38	信宜市颖儿孤独症康复中心
G39	广东省残疾人康复协会
H21	香海正覺蓮社佛教普光學校
H40	中國香港智障人士體育協會
M01	香港心理衛生會順天中心
M02	香港心理衛生會立人坊
M03	香港心理衛生會荃灣展能中心
M05	澳門特殊奧運會
M06	香港心理衛生會賽馬會卓藝坊
M11	澳門明愛聖類斯公撒格之家
M12	香港心理衛生會臻和學校
M13	澳門明愛華暉康復綜合服務中心
M14	香港心理衛生會李鄭屋宿舍
M15	香港心理衛生會敦睦軒
M16	香港心理衛生會艾齡樓
R01	禮賢會恩慈學校
S03	職業訓練局展亮技能發展中心(薄扶林)
S04	職業訓練局展亮技能發展中心(屯門)
S09	沙田公立學校
S13	職業訓練局展亮技能發展中心(觀塘)



集合區域

集合區域 C

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
H10	匡智梨木樹中心
H15	匡智屯門晨曦學校
H16	匡智松嶺綜合職業訓練中心



集合區域



集合區域 D

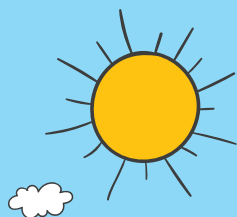
團體編號	參賽機構及單位
H17	賽馬會匡智新翠工場暨宿舍
H19	匡智屯門晨崗學校
H22	匡智馬頭角工場
H23	匡智元朗晨樂學校
H24	匡智元朗晨曦學校
H25	匡智屯門晨輝學校
H26	匡智獅子會晨崗學校
H27	匡智藍田中心
H28	匡智張玉瓊晨輝學校
H32	賽馬會匡智學校



集合區域

集合區域 E

團體編號	參賽機構及單位
C13	香港中華基督教青年會盛愛之家綜合職業復康服務中心及宿舍
C20	明愛樂群學校
C22	明愛樂薈牽
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
C38	明愛樂和宿舍
H34	匡智山景中心
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
H46	匡智紹邦晨輝學校
H47	匡智松麗中心暨匡智松麗宿舍
H49	匡智松嶺第三校
H50	匡智松藝中心暨匡智松藝宿舍
H53	匡智水泉澳綜合復康中心-泉智軒
H56	賽馬會匡智大元宿舍
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
L05	香港路德會社會服務處路德會包美達展能中心
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)
L08	香港路德會社會服務處路德會利東展能中心



集合區域



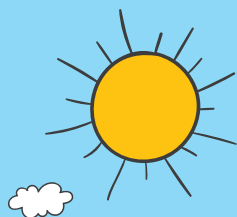
集合區域 F

團體編號	參賽機構及單位
B01	道慈佛社楊日霖紀念學校
C14	才俊學校
L04	樂智協會有限公司
S01	香港耀能協會富東訓練中心及宿舍
S05	救世軍石湖學校
S06	香港耀能協會石圍角家長資源中心
S07	香港耀能協會良景宿舍
S11	香港耀能協會盛康園
S12	救世軍德田社區展能服務
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
S18	救世軍筲箕灣社區展能服務
S21	救世軍恒安綜合復康服務
S27	香港耀能協會賽馬會德田綜合職業康復服務中心
S28	香港耀能協會天耀工場及宿舍
S31	香港耀能協會羅怡基紀念學校
S32	救世軍地區支援中心(沙田南)
Y01	循道衛理楊震社會服務處屯門朗逸居
Y04	循道衛理楊震社會服務處晉業中心
Y05	循道衛理楊震社會服務處悅翠居
Y12	循道衛理楊震社會服務處獨立生活計劃
Y14	循道衛理楊震社會服務處循道教會助學基金成長軒

集合區域

集合區域 G

團體編號	參賽機構及單位
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
C15	基督教家庭服務中心翠林綜合職業復康服務
C24	基督教家庭服務中心迪智展能中心暨宿舍
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
F03	扶康會毅信之家
F04	扶康會樂華成人訓練中心
F05	扶康會祖堯成人訓練中心
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	扶康會賽馬會葵興職業發展中心
F10	扶康會啟悅成人訓練中心
F12	扶康會毅誠工場
M08	天保民學校
P01	保良局薄扶林復康中心
P02	保良局天澤職業服務中心
P03	保良局鄭翼之中心
P04	保良局余李慕芬紀念學校
P08	保良局深水埗綜合復康中心
P10	保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心晴彩及晴暉居
P11	保良局陳麗玲(百周年)學校
S02	三水同鄉會劉本章學校
S08	聖雅各福群會雅逸居及雅逸綜合服務隊
S14	聖雅各福群會雅聚天地地區支援中心
S17	聖雅各福群會復康服務休閒服務
S25	聖雅各福群會復康服務曉明居
S26	聖雅各福群會悅明居
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

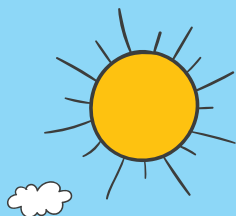
團體編號	參賽機構及單位
B02	浸信會愛羣社會服務處旭羣樓中途宿舍
B03	浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合服務
C04	香港基督教服務處安華日間展能中心
C12	基督教香港信義會天恩展能服務
C19	基督教中國佈道會聖道學校
C21	基督教香港信義會葵涌地區支援中心
C32	香港基督教服務處培愛學校
C53	基督教香港信義會葵盛宿舍
E01	心光恩望學校
H01	基督教靈實協會靈實明德日間活動中心暨宿舍
H13	基督教靈實協會將軍澳及西貢地區支援中心
H18	香港盲人輔導會朝陽中心暨宿舍
H20	香港唐氏綜合症協會賽馬會唐家軒
H30	香港盲人輔導會欣悅軒
H41	基督教靈實協會靈實恩光成長中心
H42	基督教靈實協會靈實恩光學校
H44	香港四邑商工總會陳南昌紀念學校
H54	香港傷健協會「融•點」地區支援中心 (南區)
H55	香港傷健協會樂融軒
L10	Love 21 Foundation
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
N16	新生精神康復會小欖長期護理院
N17	新生精神康復會天悅宿舍
P09	學前弱能兒童家長會
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
S35	香港神託會創菁坊(馬鞍山)
Y08	仁濟醫院上環復康服務中心 - 晴晞閣



集合區域

集合區域 I

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
T27	東華三院樂康軒
T29	東華三院楊成紀念長期護理院
T35	東華三院賽馬會視障人士護理安老院



特色項目

1. 港外體驗賽

為推廣傷健共融信息至港外地區，並豐富iRun跑手比賽體驗，iRun已第五年舉辦港外比賽體驗團。iRun2025的各組冠軍跑手到了澳門及中山，參加「2025澳門特奧會「奔向共融」特殊馬拉松」三公里賽及「2025諾臣盃大灣區「奔向共融」特殊馬拉松」三公里及十公里賽，各跑手勇創佳績，於兩地以跑步宣揚傷健共融的精神。



2. 1公里「傳•家跑」

自2023年起增設1公里「傳•家跑」項目，讓6至11歲的智障跑手與家人攜手參與，暨讓每個家庭培養運動健康生活習慣，承傳iRun共融的精神，也讓不同年齡層的人也可以跑起來，多元地體現「傷健共融」理念。



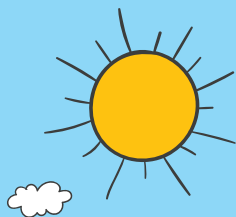
3. 公眾教育及「與校共融」計劃

本計劃已踏入第9個年度，至今共邀得本港超過80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3萬位社區人士、學生及智障朋友。本計劃透過定期伴跑練習、探訪交流、及義工服務等活動，讓學生和社區人士認識智障人士的不同能力，與智障人士一起鍛鍊體魄，結伴參與iRun活動。計劃期望促進公眾與智障人士交流，讓和諧共融的理念在社區裡扎根，參與建構共融社區。



本計劃上年度至今的參與團體：(排名依筆劃序)

元朗大會堂
元朗公立中學
匡智元朗晨樂學校
西貢天主教崇真學校(中學部)
伊利沙伯中學舊生會中學
何文田官立中學
東華三院包玉星基金綜合職業復康中心
東華三院黃祖棠綜合職業復康中心
東華三院樂康軒
東華學院
香港中文大學學生事務處學生經驗及發展組
香港仔浸信會呂明才書院
香港城市大學學生發展處
香港海事青年團普照分隊
培英中學
順德聯誼總會翁祐中學



特色項目



4. 綠色馬拉松

東華三院作為「綠色機構」，一直積極響應香港特別行政區政府的環保方針。因此，「奔向共融」活動亦加添綠色元素。為了減少因舉行賽事所產生的廢物，2018起本院特別聘請環保顧問公司進行數據分析，在活動中制定環保方案，做到節能減廢和循環回收的目標，以及計劃未來環保工作策略，逐步達至理想的減廢效果。經過各方的努力，自iRun 2019起的一般廢棄物重量逐年減少，我們未來會繼續根據顧問公司的建議，推行環保措施，為保護環境出一分力。「奔向共融」期望教育參加者成為「環保X運動」智慧兼備的健兒，為自己和下一代未來，貫徹實踐可持續發展的理念。

參賽者及義工可如何響應：

- 如不需要，不領取大會T恤及證書。
- 自備環保水樽。
- 使用公共交通工具往返會場。

大會綠色措施：

- 網上報名，減少紙張使用。
- 參加者可揀選是否需要大會T恤及證書。
- 場地物資盡量不寫年份，增加重用機會。
- 不印刷場刊，改為電子版本。
- 大會加設盛水設備，減少派發膠水杯及樽裝水。



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)



(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。





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。

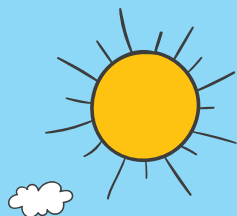
溝通方面

- 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。





鳴謝



企業共融盃



百麗時尚集團



中銀國際控股有限公司



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

香港沙田凱悅酒店



香港中華煤氣有限公司



HENDERSON PROPERTY MANAGEMENT DEPARTMENT
恒基物業管理部

恒基物業管理部



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

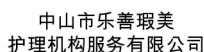
香港賽馬會



瑞典歐化(遠東)有限公司

(依筆劃順序排列)

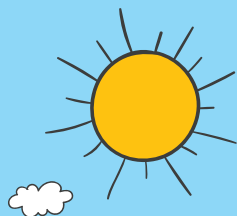
港外參賽團體



「與校共融」計劃參與團體



(排名不分先後)



賽事總裁判



義工團體



協康會
HEEP HONG SOCIETY



香港賽馬會義工隊



東華學院
TUNG WAH COLLEGE

鐵路人 鐵路心
More Time Reaching Community



暨南義工團



夕陽行動



中銀國際
BOCI

東華三院龍舟隊



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY
運動及健康科學系
DEPARTMENT OF SPORTS AND HEALTH SCIENCES



知心行義工團



香港都會大學
護理及健康學院
Hong Kong Metropolitan University
School of Nursing and Health Sciences

(排名不分先後)

義工團體



地政總署義工隊

民安隊聯誼會義工隊



元朗大會堂
Yuen Long Town Hall



學生發展處

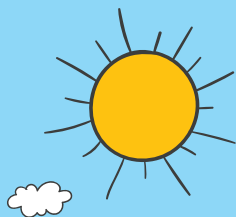
香港城市大學
City University of Hong Kong



綠色活動伙伴



(排名不分先後)



義工團體名單

Island Runners

夕陽行動

中銀國際義工隊

元朗大會堂元朗長跑會

民安隊聯誼會義工隊

白理義之光義工團

地政總署義工隊

亞洲歸主協會維港灣長者會所

協康會

東華三院義工隊

東華三院龍舟隊

東華學院

知心行義工團

長和義工隊

南區長跑會

盈善最樂

飛達田徑會

香港心途慈善

香港自由龍龍舟會

香港志願者協會

香港物理治療學會

香港城市大學學生發展處

香港紀律部隊義工隊

香港浸會大學運動及健康科學系

香港消防處義工隊

香港都會大學護理及健康學院

香港聖約翰救傷隊

香港賽馬會義工隊

香港警察義工隊

智善智美

港鐵義工隊-鐵路人 鐵路心

極地同行

聖公會聖提摩太小學校友會

暨南義工團

漁農自然護理署同寅聯誼會義工隊

(跟筆劃順序排列)

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

緊急受傷人士通報電話(只適用於嚴重受傷個案)

Emergency Contact (Only for seriously injured person): (852) 7025 8287

走失人士電話 Missing Person Tel: (852) 7033 5022

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2026籌備委員會

TWGHs "iRun" – The Hong Kong Jockey Club Special Marathon 2026 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](https://www.facebook.com/irunnersclub)

