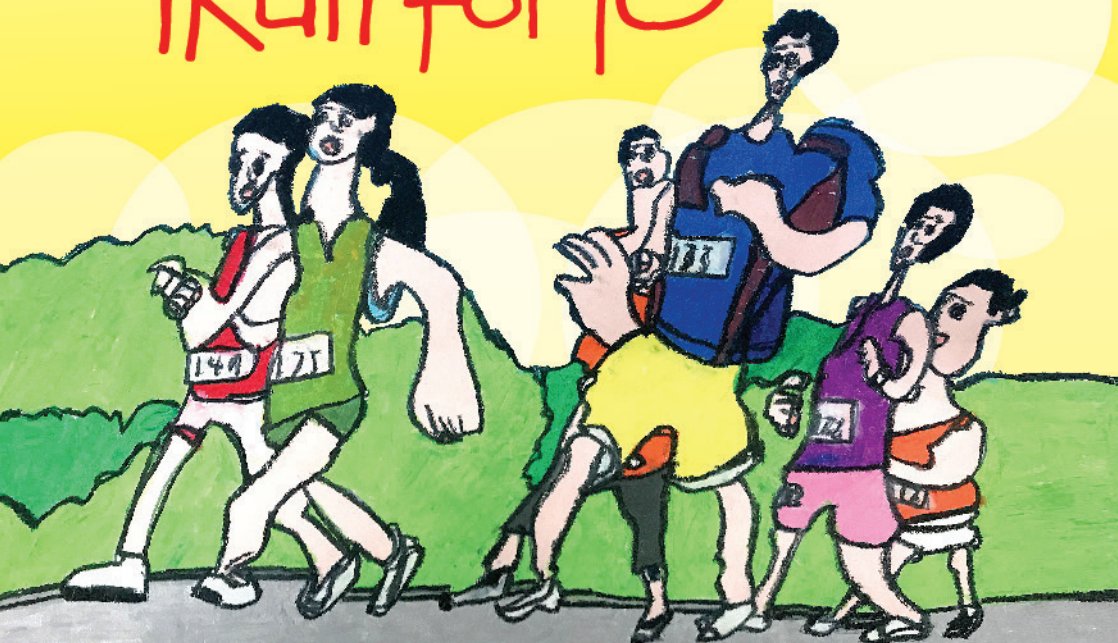
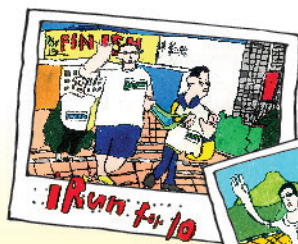




東華三院
「奔向共融」
香港賽馬會
特殊馬拉松
2020
iRun for 10



主辦機構
Organized by:



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER



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 賽事資料
- 7 上線時間及起步時間
- 21 十周年特稿
- 24 十年里程
- 26 特色項目
- 28 伴跑員須知
- 29 認識智障人士
- 31 共融相處小貼士
- 32 鳴謝
- 34 協助團體名單
- 35 參賽機構名單





捐助機構
Funded by:



香港賽馬會

▼ 背景和目標 ▼

隨著運動普及，近年智障人士積極參與體育運動，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長跑比賽，藉此鼓勵智障人士積極參與體育活動。參賽者在享受長跑比賽之餘，更夥拍社會各階層人士一起參與，進一步體現傷健共融的意義。過往數年，東華三院「奔向共融」—香港賽馬會特殊馬拉松獲香港賽馬會慈善信託基金鼎力贊助，更得到社區的認同及支持。

今年，東華三院「奔向共融」——香港賽馬會特殊馬拉松2020將繼續於添馬公園舉行。承接去年，大會繼續會舉辦「海外賽事」及透過「與校共融」計劃，多元地體現「傷健共融」理念。今年亦會繼續推行綠色馬拉松，透過減廢工作，實踐環保概念。



▼ 賽事資料 ▼



比賽日期及時間

2020年1月12日(星期日)上午10時開始，分七輪起跑時段。

(各參賽者及伴跑員需於每輪起跑前40分鐘到達會場，並於起跑前20分鐘上線。)

比賽地點

添馬公園、政府總部、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海外的智障人士，須經所屬的復康服務團體或特殊學校報名。

比賽組別

賽制分為「挑戰盃」、「共融跑」。以個人時間計算成績。

「挑戰盃」設有競賽獎項；「共融跑」則不設獎項。

比賽路程及時限

「挑戰盃」為3公里賽事，參賽者須於30分鐘內完成3公里。挑戰盃按性別及年齡分組，詳情請參閱下表。

「共融跑」為3公里賽事，參賽者需於70分鐘內完成賽程。共融跑主要分男、女子組，不設獎項。

賽事	組別	年齡	組別代號	個人最佳成績
3公里挑戰盃	男子少年組	12 - 18歲	M	少於30分鐘
	男子青年組	19 - 34歲		
	男子先進組	35 - 50歲		
	男子長青組	51歲或以上		
	女子少年組	12 - 18歲	F	
	女子青年組	19 - 34歲		
	女子先進組	35 - 50歲		
	女子長青組	51歲或以上		
3公里共融跑、 3公里共融盃	男子組	12歲或以上	不設組 別代號	少於70分鐘
	女子組	12歲或以上		

(參賽者必須於比賽日年滿12歲或以上)

大會今年繼續舉辦「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「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「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。

交通安排

本屆賽事於市區舉行，同時，本年賽事需要封閉附近路段。因此，大會建議參賽團體首選使用公共交通工具。

• 港鐵

金鐘港鐵站A出口

• 巴士

2, 12A, 12M, 111, 260, 307, 590, 601, 641, 681, 690, 720, 722, 780, 905, 914, 960, 961, 968, 978

• 專線小巴

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

如團體乘旅遊巴士到會場，大會建議以下上落客地點

- 海富中心地下
- 九號、十號公眾碼頭停車位置
- 香港大會堂
(大會不會提供停泊車位)

▼ 賽道路線圖 ▼



▼ 場地平面圖 ▼



集合及儲物安排

參加者需按照參賽機構分區位置集合，如有疑問，請向當值職員或義工查詢。另外，參賽者需自行安排儲物，如有遺失或損壞，大會概不負責。



▼ 上線時間及起跑時間 ▼

號碼布編號：	起跑時間	最遲上線時間
M1001 - M1999 F1001 - F1999 1001 - 1999	10:00am	9:40am
M2001 - M2999 F2001 - F2999 2001 - 2999	10:03am	9:43am
M3001 - M3999 F3001 - F3999 3001 - 3999	10:15am	9:55am
M4001 - M4999 F4001 - F4999 4001 - 4999	10:20am	10:00am
M5001 - M5999 F5001 - F5999 5001 - 5999	10:26am	10:06am
M6001 - M6999 F6001 - F6999 6001 - 6999	10:33am	10:13am
M7001 - M7999 F7001 - F7999 7001 - 7999	10:39am	10:19am

集合區域



參賽機構及單位

東華三院方樹泉日間活動中心暨宿舍

東華三院何玉清工場暨宿舍

東華三院李恩李鏐麟父子樂活熙庭

東華三院姚連生紀念日間活動中心暨宿舍

東華三院洪福綜合職業復康中心暨宿舍

東華三院徐展堂學校

東華三院莫羅瑞華綜合職業復康中心

東華三院黃祖棠綜合職業復康中心暨宿舍

東華三院群芳啟智學校

東華三院樂群地區支援中心

東華三院戴東培日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會展恆日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會展勤日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會展誠日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會展誠日間活動中心暨宿舍(II)

東華三院賽馬會展毅日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會展賢日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會藝進綜合職業復康中心

集合區域



參賽機構及單位

The Nesbitt Centre Limited	保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心晴彩及晴暉居
仁濟醫院何德心伉儷輔助宿舍	
匡智屯門晨崗學校	香海正覺蓮社佛教普光學校
匡智屯門晨曦學校	香港西區扶輪社匡智晨輝學校
匡智地區支援中心(新界北區)	香港智障人士體育協會
匡智張玉瓊晨輝學校	基督教懷智服務處美田綜合復康服務中心
匡智就業輔導服務	聖雅各福群會復康服務休閒服務
匡智獅子會晨崗學校	路德會救主學校
匡智翠林晨崗學校	路德會龍安展能中心
扶康會山景成人訓練中心	道慈佛社楊日霖紀念學校
明愛樂務綜合職業訓練中心	鄰舍輔導會怡晴居
明愛樂薈牽	賽馬會匡智新翠工場暨宿舍

集合區域



參賽機構及單位

中華基督教會基順學校

中華基督教會望覺堂啟愛學校

天保民學校

保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心康晴綜合職業康復中心

保良局深水埗綜合復康中心

香港中華基督教青年會盛愛之家庇護工場及宿舍

香港心理衛生會立人坊

香港心理衛生會觀塘工場

香港耀能協會愛睿工場及宿舍

香港耀能協會賽馬會柴灣工場

路德會何文田融樂中心

鄰舍輔導會怡康居

鄰舍輔導會怡菁山莊

鄰舍輔導會怡逸居



參賽機構及單位

才俊學校

匡智元朗晨樂學校

扶康會天水圍地區支援中心

扶康會柔莊之家

扶康會祖堯成人訓練中心

香港中華基督教青年會必愛之家

香港心理衛生會臻和學校

基督教家庭服務中心欣悅坊地區支援中心(觀塘東)

基督教懷智服務處元朗地區支援中心

基督教懷智服務處朗藝坊及朗屏宿舍

救世軍恒安綜合復康服務

救世軍筲箕灣社區展能服務

救世軍德田社區展能服務

鄰舍輔導會悠然欣然居庭

鄰舍輔導會黃大仙下邨展能中心暨宿舍

鄰舍輔導會黃大仙展能中心

鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心

職業訓練局展亮技能發展中心(薄扶林)



參賽機構及單位

匡智元朗晨曦學校

匡智太平中心

匡智屯門晨輝學校

匡智地區支援中心(觀塘西)

匡智松嶺學校

匡智粉嶺綜合復康中心

匡智馬頭角工場

明愛樂欣軒

保良局天澤職業服務中心

香港心理衛生會油蔴地展能中心

香港四邑商工總會陳南昌紀念學校

香港基督教服務處培愛學校

香港耀能協會石圍角家長資源中心

香港耀能協會富東宿舍及訓練中心

基督教中國佈道會聖道學校

基督教懷智服務處賀屏工場及宿舍

路德會包美達展能中心

樂智協會有限公司

鄰舍輔導會怡樂居

賽馬會匡智學校



參賽機構及單位

三水同鄉會劉本章學校

匡智梨木樹中心

扶康會上李屋成人訓練中心

沙田公立學校

協康會賽馬會家長資源中心

明愛樂行工場

保良局陳麗玲(百周年)學校

香港盲人輔導會欣悅軒

香港盲人輔導會朝陽中心暨宿舍

基督教香港信義會葵涌地區支援中心

基督教家庭服務中心迪智展能中心暨宿舍

基督教家庭服務中心誠信兒童之家

基督教家庭服務中心誠望輔助宿舍

基督教懷智服務處悅屏宿舍

基督教靈實協會將軍澳及西貢地區支援中心

循道衛理楊震社會服務處屯門朗逸居

循道衛理楊震社會服務處南山晉逸居

循道衛理楊震社會服務處晉業中心

循道衛理楊震社會服務處鯉魚門晉朗綜合復康服務中心

集合區域



參賽機構及單位

匡智松嶺綜合職業訓練中心

匡智賽馬會松嶺日間活動及住宿大樓

明愛樂謙展能中心

保良局陳百強伉儷青衣學校

保良局薄扶林復康中心

香港耀能協會盛康園

基督教家庭服務中心翠林綜合職業復康服務

基督教靈實協會靈實明德日間活動中心暨宿舍

救世軍石湖學校

聖雅各福群會朗逸居

聖雅各福群會雅逸居及雅逸綜合服務隊

路德會何文田宿舍

鄰舍輔導會大興宿舍

禮賢會恩慈學校

職業訓練局展亮技能發展中心(屯門)

職業訓練局展亮技能發展中心(觀塘)

靈實恩光成長中心



集合區域



參賽機構及單位

仁濟醫院香港佛光協會展能中心暨宿舍

仁濟醫院第三十五屆董事局長青輔助宿舍

匡智山景中心

匡智松嶺第二校

匡智富善中心

匡智藍田中心

扶康會長沙灣成人訓練中心

明愛樂和宿舍

明愛樂進學校

明愛樂豐展能中心

保良局劉陳小寶綜合復康中心

香港心理衛生會荃灣展能中心

香港紅十字會順利宿舍

香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校

香港唐氏綜合症協會卓業中心

香港唐氏綜合症協會賽馬會唐家軒

基督教懷智服務處白普理田景中心及宿舍

基督教懷智服務處南山中心

基督教懷智服務處將軍澳綜合復康服務中心

救世軍荔景院

滙豐銀行慈善基金匡智東頭宿舍

滙豐銀行慈善基金匡智鳳德中心

聖雅各福群會雅聚天地地區支援中心

聖雅各福群會翠逸居及翠逸綜合服務隊

學前弱能兒童家長會

靈實恩光學校



飲料、小食及洗手間設備

大會將於賽道及終點設有水站，場內亦備有補充能量的小食及飲品供享用。參賽者及伴跑員可按個人需要，自備額外飲料。場內設有臨時洗手間及更衣室，請參賽者及伴跑員合力保持場地清潔。

賽規

- 參賽者及伴跑員不可穿著釘鞋比賽，並須穿著大會提供的運動服參賽，號碼布必須佩戴在胸前位置。
- 參賽者及伴跑員不應故意妨礙或阻擋其他參賽者前進，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。在超越他人時應注意安全，以免發生意外。
- 比賽期間，已完成比賽的參賽者及伴跑員不可進入賽道影響其他參賽者進行比賽。大會有權決定所有賽事的最終裁決。



計時系統

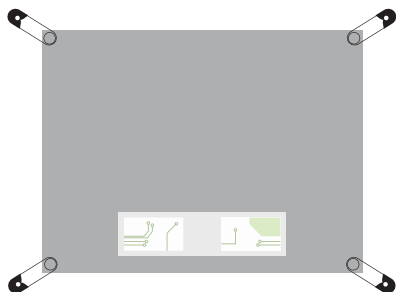
- 本長跑比賽以參賽者及伴跑員兩人一組進行，兩者均獲發一張號碼布，於比賽當日必須扣在上衣前方。
- 參賽者將獲計時晶片一枚，晶片已預先裱貼在號碼布背面，參賽**切勿將其撕下或摺疊**。
- 參賽者及伴跑員必須經過感應地毯（分別設於起點、折返點及終點），否則其成績將不被記錄。
- 賽事名次依個人時間為準。

如何佩戴計時晶片

計時晶片已預先貼在號碼布背面，**切勿撕下或摺疊**。參賽者只需將號碼布掛於胸前，即可使用。

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。



注意

- 參賽者須確保號碼布掛於胸前，令計時晶片正常運作。如因佩戴錯誤而導致成績有異，大會概不負責。
- 若參賽者未有計時晶片或佩戴有誤，將不獲任何時間記錄。



獎項及紀念品

賽事	組別	組別代號	名次及獎項（港幣）				
			第一名	第二名	第三名	第四至十名	
3公里挑戰盃	男子少年組	M	1000	800	500	獎盃乙個	
	男子青年組						
	男子先進組						
	男子長青組						
	女子少年組	F				獎盃乙個	
	女子青年組						
	女子先進組						
	女子長青組						
			第一至三名同時獲獎盃乙個				
3公里共融跑	男子組 女子組	不設 組別代號	• 不設名次及任何獎項 • 參加「共融盃」的企業及機構組合可獲紀念獎盃乙個				

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。

今屆只設義工頒獎禮。賽事成績將於比賽日之後於網上公佈，大會將聯絡得獎者領獎。

賽事取消

如賽事當日，天文台或環保署於早上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



天氣及空氣質素健康指數

		一月	二月
平均汽壓 (百帕斯卡)		1021.3	1018.1
氣溫 (攝氏)	日最高平均	20.4	22.6
	平均	18.1	20.1
	日最低平均	16.4	18.4
相對濕度 (百份率)		76%	85%

(來源：來源：香港天文台 - 二零一九年一月及二月天氣回顧)

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。

▼ 當日程序 ▼

時間	內容
上午9:40	▶ 第一輪參加者進行上線程序 (每一輪賽事起跑前20分鐘上線)
	主禮嘉賓進場主持起步禮
上午9:42	▶ “iRun 十年情” 活動
上午9:49	▶ 嘉賓致辭
上午10:00	▶ 首輪 3公里賽事起跑禮
上午10:03	▶ 第二輪 3公里賽事起跑禮
上午10:06	▶ “行善·行更遠 For Charity, We Go Beyond”
上午10:15	▶ 第三輪至第七輪 3公里賽事起跑
上午11:30	▶ 活動完畢



十年感言

「獨樂樂，不如眾樂樂」- 這個忽發奇想的念頭，成就了今天的iRun（奔向共融）。

記得一位前輩曾提及，從事復康服務需要有一定的冒險精神，否則服務只會原地踏步，缺乏創意。iRun的雛型是由院舍的跑步小組開始，希望透過跑步運動提升學員的體能。隨著跑步小組的成功，我們的團隊開始希望在當中尋找突破點。一個看似不可能的意念開始浮現——創辦全港性的智障人士馬拉松比賽。

當然，在籌辦過程中遇上很多的挑戰及質疑。不知不覺iRun已經踏入第十個年頭，智障人士馬拉松比賽已成為一年一度的全港性長跑盛事。同時，iRun亦為智障人士馬拉松建立一套有系統的長跑訓練模式，例如伴跑員制度。這個制度既可沿途鼓勵及帶領他們，亦可達到傷健共融目的。

踏入第十個年頭，iRun的參賽人數由2011年的1,004人至今年的4,400人，證明當年實踐這個忽發奇想的念頭是一個正確的決定。

回想第一年於香港中文大學籌備iRun，我們的團隊冒著寒風在場地整理被風吹倒的帳篷、參賽者與伴跑員在比賽中互相打氣的種種場面，我還歷歷在目。在這十年我們還創出不少佳績，如於2014年首次在中環龍和道及添馬公園作賽；2016年藉著「同心抱共融」創出健力士紀錄；2019年獲選為「綠惜地球—綠惜盛事」及見證iRun跑手於吉隆坡渣打馬拉松獲得佳績等。

這些佳績全靠各界人士及團體的支持才得以成功。「香港賽馬會慈善信託基金」於2012年起開始贊助iRun活動，讓活動可以持續發展，除一年一度的比賽外，更有愛融樂長跑會、與校共融活動、海外比賽體驗等，讓智障人士可以有更多運動機會，並進一步推動傷健共融。iRun活動舉辦多年，實感謝不少朋友曾作出的支持及協助，包括各個跑會顧問、義工團體、政府部門及商界企業等，他們協助籌辦活動，部分更擔當伴跑員及場地義工，而各復康單位及特殊學校的踴躍參與，更讓活動可以順利舉辦。當然，多年來曾協助籌備iRun的東華三院同事亦功不可沒。

iRun一直以來的目標是增加智障人士參與體育運動的機會及對健康的關注；參賽者享受長跑，夥拍社會健全人士，實踐傷健共融的意義，這些仍然會是我們的工作目標。然而，智障人士與社區人士一同跑步只是其中一個例子，現時亦有復康機構舉辦行山、龍舟及跆拳道等運動，期望不同機構可舉辦更多運動項目，讓智障人士可以有更多不同的運動選擇，並繼續體現傷健共融的精神。



東華三院「奔向共融」—香港賽馬會特殊馬拉松籌備委員會2020召集人

蕭俊文

▼ 十周年特稿 ▼

十年蛻變

冼仙舟教練

十年感言，不能不說iRun的前身。2008年東華三院賽馬會展誠日間活動中心暨宿舍邀請南區長跑會安排義務教練，為學員提供跑步訓練。回想起來實在殊不簡單，學員能力各有不同，尤其是做伸展時，更需要教練協助，訓練計劃亦須小心考量，度身訂做。時日漸遠，整體學員體力得以提升，跑步耐力也增強，學員表現更開心，更投入跑步。一眾學員當中，甚至有參加渣打香港馬拉松比賽者。及至2011年，東華三院舉辦第一屆「奔向共融」－香港特殊馬拉松長跑比賽，轉眼間，已邁向十周年，真是光陰似箭。最難忘的是這活動能給予社會各階層健全人士一起參與；及後東華三院更成立「愛融樂長跑會」，提供長跑訓練予智障人士，進一步體現傷健共融。

iRun加油！愛融樂加油！



冼仙舟教練(前排左三)

▼ 十周年特稿 ▼



掌聲請留給最後衝線的健兒吧！ - JacJac

第十個年頭了。

由 iRun 的前期籌組到踏入十週年，
看著賽道上的健兒和伴跑員一年比一年茁壯的成長，
心裏泛起了陣陣暖意，深感欣慰。

九年來在賽道上跑來跑去的我，
每年最期待的時刻，
就是帶著最後的健兒衝線。

當大家的焦點都放在台上的冠、亞、季軍時，
賽道上往往還有一羣奮力在前進的健兒。
他們會「扭計」，會停下來，會洩氣，
伴跑員總是騙騙哄哄，
大家向前兩步，
又停下來撒一回嬌……
頒獎台上的歡呼聲似遠還近，
但賽道上的朋友仍然咬緊牙關堅持着。

頒獎儀式已經完結，
大家仍然簇擁著最後的參賽者，
終於……終於見到終點了！
先整理一下裝容，
掛上一個勇敢的微笑，
和伴跑員緊緊的牽著手，
義工率先越過終點，預備手機拍照……
「嘩！！！衝終點了！！！！」
所有人大聲歡呼拍掌，
健兒似懂非懂的笑了，
大夥兒來一個 group hug，
這個完成獎牌得來不易啊！

而我，
總是在這一刻偷偷抹眼角……
然後帶着一顆暖烘烘的心離開。

今年的掌聲和歡呼聲，

請大家盡情留給最後衝線的健兒和伴跑員吧！



Jacqueline(JacJac)

▼ 十年里程 ▼

2011-2020里程

年份	日期	事件
2011	16.1.2011	- 第一屆「香港特殊馬拉松」(3公里賽事)於香港中文大學夏鼎基運動場順利完成。 - 首屆報名健兒及伴跑員有1,002人。
2012	8.1.2012	- 蒙香港賽馬會慈善信托基金贊助，活動正式命名為「東華三院『奔向共融』-香港賽馬會特殊馬拉松」 - 增設5公里挑戰盃賽事。
2013	20.1.2013	200米主禮嘉賓示範跑。
2014	19.1.2014	- 跑出校園、進入社區，於具標誌性地區—金鐘龍和道進行比賽。 - 成立「愛融樂長跑會」，藉恆常跑步練習推廣健康生活。 - 今屆賽事被選為「築福香港」活動之一。
2015	18.1.2015	- 主禮嘉賓應邀參與1公里「名人跑」。 8個企業參與「共融盃」賽事，各企業派員與智障運動員組成隊伍，開創企業共融參與先河。 - 新增長青組別。
2016	31.1.2016	290位智障朋友及社區人士參加「同心抱共融」活動，發放社區共融信息，並打破「最長接力擁抱」健力士世界紀錄。 - 今屆賽事被選為「欣賞香港」的活動之一。
2017	15.1.2017	「輪椅巡遊」及「慢活跑」為本屆特別活動，與其他弱勢社群共同推展健康生活模式，當中包括肢體傷殘人士及精神病康復者。 - 今屆賽事被選為「欣賞香港」的活動之一。

▼ 十年里程 ▼

iRun for 10

2011-2020里程

年份	日期	事件
2018	14.1.2018	- 跑出香港、擴展眼界，各組別冠軍及其伴跑員共20人參加首次「海外比賽」活動，參與了「高雄城市馬拉松5公里賽事」，提升跑手國際賽事的經驗。 - 與「綠惜地球」合作進行三年減廢行動計劃，訂定一般垃圾及大型垃圾的減廢計劃。
2019	13.1.2019	- 各組別冠軍跑手及伴跑員於9月參加了馬來西亞的「2019渣打吉隆坡馬拉松」5公里速度賽，成績驕人，囊括男、女子公開組的冠軍及亞軍，以及男子先進組的冠軍等7個獎項。 - 入圍綠惜地球「綠惜盛事獎」，活動被確認為在環境保護上有傑出影響力。 - 獲環境運動委員會嘉許為「綠色戶外活動」。報名健兒及伴跑員有4,230人
2020	12.1.2020	報名健兒及伴跑員達4,416人



▼ 特色項目 ▼

海外比賽資料

- 去年各組別冠軍跑手及其伴跑員共20位參加了「2019渣打吉隆坡馬拉松五5里速度比賽」，透過海外比賽發揮及推廣傷健共融信息。
- 大會今年將繼續舉辦海外比賽(地點待定)。如往年一樣，將會邀請每組冠軍跑手及其伴跑員參加，名額及其他安排待定。

3公里挑戰盃	男子少年組	女子少年組
	男子青年組	女子青年組
	男子先進組	女子先進組
	男子長青組	女子長青組

- 參加海外比賽的跑手及伴跑員均需參與由大會主辦的集訓，時間暫定於明年初春。跑手最少需參與兩次訓練，如出席率不足，大會有權取消其海外參賽資格。
- 大會將在今年比賽結束後邀請合資格的冠軍跑手及伴跑員，並正式公佈2020海外賽事比賽詳情。
- 上述為暫擬安排，大會有最終修改安排之權利。

綠色馬拉松

iRun自2018年開始推行環保計劃，進行了廢物數據統計及分析，以檢視往後賽事環保工作之成效，期望能為賽事帶來有效及完善的廢物管理。為了減少因舉行賽事所產生的廢物，我們今屆逐步推行多種減少使用(Reduce)、物盡其用(Reuse)、循環再造(Recycle)、替代使用(Replace)的環保措施，例如鼓勵參加者重用iRun T恤、讓參加者和義工可選擇不需證書，以減少廢物的產生；又在會場設置大型添水器，鼓勵參加者自備水樽補添食水，以減少使用膠瓶裝食水及紙杯，冀能身體力行為保護環境出力。





19-20年度「與校共融」計劃

本計劃踏入第三年，邀請十間中學的學生參與成為伴跑員，透過長跑運動，讓雙方互認識，建立友誼，促進社會共融。本計劃亦將繼續向各院校推廣傷健共融理念。

本學年參與計劃之中學與復康單位/特殊學校，包括：

院校	復康機構 / 特殊學校
伯裘書院	東華三院姚連生紀念日間活動中心暨宿舍
何文田官立中學	東華三院黃祖棠綜合職業復康中心暨宿舍
明愛莊月明中學	東華三院莫羅瑞華綜合職業復康中心
香港中文大學博群全人發展中心	東華三院李恩李銒麟父子樂活熙庭
香港青少年培育會陳南昌紀念學校	東華三院賽馬會展賢日間活動中心暨宿舍 東華三院賽馬會展勤日間活動中心暨宿舍
香港教育工作者聯會黃楚標中學	東華三院樂群地區服務支援中心
聖公會呂明才中學	東華三院徐展堂學校
東華三院李潤田紀念中學	香港耀能協會賽馬會柴灣工場
東華三院馬振玉紀念中學	基督教懷智服務處朗藝坊及朗屏宿舍
東華三院盧幹庭紀念中學	匡智元朗晨樂學校
沙田蘇浙公學	---
香港培道中學	---

(排名不分先後)



▼ 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，以及適合的策略(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。





(一) 何謂智障：

智障是指腦部功能發展緩慢或不能如常完全發展，而其個人在學習及社會適應能力方面亦因而受到限制，但在智能以外的發展，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。



▼ 共融相處小貼士 ▼



尊重

我們應該尊重智障人士也有同樣的權利和自由，如平常人一樣地對待他們，彼此地位平等。並且應讓他們有平等的機會參與社區各項活動。

愛心

由於智障人士反應較慢，須耐心地指導他們。但他們發自內心之熱誠態度能促進義工個人動力；而義工表現出來的關愛，雖然智障人士未必能用言語來表達，但相信他們是會感受得到的。

接納

基於某些因素而做成的缺陷，或會令智障人士出現一些獨特的行為模式，在別人眼中更可能是很「怪異」的，我們應加以接納和鼓勵。智障人士在表達情感時較為坦率及直接，有時候可能會表現過份熱情，而令人不知所措，但一般經過耐心的教導其實是可以逐漸改善的。

讚賞

當智障人士有良好表現時，可多給予口頭讚賞，有需要時亦可給予適量的實物獎勵，能有效地提升其學習動機和強化他的良好行為。

助人自助

不要過份保護及溺愛智障人士，可盡量鼓勵他自行完成應負責及有能力完成之工作。避免替他們完成工作，除非他們本身能力不逮。即使需要協助，亦以最低限度為原則，讓他發展其應有之能力

正確指導

智障人士判斷力弱，常需別人的正確指導；故此，我們應灌輸他們正確的知識及思想。在教導他們時，更應維持一致性，以免令他們無所適從。

適當期望

應按智障人士之能力而訂定合理的目標，並逐步提升及發展其潛能，而非改變他們在弱能上的缺陷。

企業共融盃



[illegible]

▼ 協助團體名單 ▼

Island Runners
Positive Alliance
Square
Team Garlic
入境事務處義工隊
夕陽行動
手牽手義工團
白理義之光義工團
好•慈善會
何韻詩慈善基金義工團
沙田跑友會
初心慈善基金
協力共融義工隊
東華三院林百欣綜合家居照顧服務中心
東華三院龍舟隊
長和義工隊
恆華足球體育會
英誠裝飾工程公司
香港自由龍龍舟會
香港志願者協會
香港物理治療師學會
香港紅十字會 青年及義工事務部(港島總部)
香港浸會大學持續教育學院
香港聖約翰救傷隊
香港賽馬會義工隊
動學人生
彩虹屋
智善智美
港鐵義工隊 — 鐵路人 鐵路心
華爾登餅店
零捌有限公司
暨南義工團
樂華長跑會
毅達科技數據有限公司
築動者Dreamapper

(依筆劃順序排列)

▼ 參賽機構名單 ▼



The Nesbitt Centre Limited

三水同鄉會劉本章學校

才俊學校

中華基督教會基順學校

中華基督教會望覺堂欣愛學校

仁濟醫院何德心伉儷輔助宿舍

仁濟醫院香港佛光協會展能中心暨宿舍

仁濟醫院第三十五屆董事局長青輔助宿舍

天保民學校

匡智山景中心

匡智元朗晨樂學校

匡智元朗晨曦學校

匡智太平中心

匡智屯門晨崗學校

匡智屯門晨輝學校

匡智屯門晨曦學校

匡智地區支援中心(新界北區)

匡智地區支援中心(觀塘西)

匡智松嶺第二校

匡智松嶺綜合職業訓練中心

匡智松嶺學校

匡智粉嶺綜合復康中心

匡智馬頭角工場

匡智張玉瓊晨輝學校

匡智梨木樹中心

匡智富善中心

匡智就業輔導服務

匡智獅子會晨崗學校

匡智翠林晨崗學校

匡智賽馬會松嶺日間活動及住宿大樓

匡智藍田中心

扶康會上李屋成人訓練中心

扶康會山景成人訓練中心

扶康會天水圍地區支援中心

扶康會長沙灣成人訓練中心

扶康會柔莊之家

扶康會祖堯成人訓練中心

沙田公立學校

協康會賽馬會家長資源中心

明愛樂行工場

明愛樂和宿舍

明愛樂欣軒

明愛樂務綜合職業訓練中心

明愛樂進學校

明愛樂蒼牽

明愛樂謙展能中心

明愛樂豐展能中心

東華三院方樹泉日間活動中心暨宿舍

東華三院何玉清工場暨宿舍

東華三院李恩李鏐麟父子樂活熙庭

東華三院姚連生紀念日間活動中心暨宿舍

東華三院洪福綜合職業復康中心暨宿舍

東華三院徐展堂學校

東華三院莫羅瑞華綜合職業復康中心

東華三院黃祖棠綜合職業復康中心暨宿舍

東華三院群芳啟智學校

東華三院樂群地區支援中心

東華三院戴東培日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會展恆日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會展勤日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會展誠日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會展誠日間活動中心暨宿舍(II)

東華三院賽馬會展毅日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會展賢日間活動中心暨宿舍

東華三院賽馬會藝進綜合職業復康中心

保良局天澤職業服務中心

保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心康晴綜合職業康復中心

保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心晴彩及晴暉居

保良局深水埗綜合復康中心

保良局陳百強伉儷青衣學校

保良局陳麗玲(百周年)學校

保良局劉陳小寶綜合復康中心

保良局薄扶林復康中心

香海正覺蓮社佛教普光學校

香港中華基督教青年會必愛之家

香港中華基督教青年會盛愛之家庇護工場及宿舍

香港心理衛生會立人坊

香港心理衛生會油蔴地展能中心

(依筆劃順序排列)

▼ 參賽機構名單 ▼

香港心理衛生會荃灣展能中心

香港心理衛生會臻和學校

香港心理衛生會觀塘工場

香港四邑商工總會陳南昌紀念學校

香港西區扶輪社匡智農輝學校

香港盲人輔導會欣悅軒

香港盲人輔導會朝陽中心暨宿舍

香港紅十字會順利宿舍

香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校

香港唐氏綜合症協會卓業中心

香港唐氏綜合症協會賽馬會唐家軒

香港基督教服務處培愛學校

香港智障人士體育協會

香港耀能協會石圍角家長資源中心

香港耀能協會盛康園

香港耀能協會富東宿舍及訓練中心

香港耀能協會愛睿工場及宿舍

香港耀能協會賽馬會柴灣工場

基督教中國佈道會聖道學校

基督教香港信義會葵涌地區支援中心

基督教家庭服務中心欣悅坊地區支援中心(觀塘東)

基督教家庭服務中心迪智展能中心暨宿舍

基督教家庭服務中心誠信兒童之家

基督教家庭服務中心誠望輔助宿舍

基督教家庭服務中心翠林綜合職業復康服務

基督教懷智服務處元朗地區支援中心

基督教懷智服務處白普理田景中心及宿舍

基督教懷智服務處南山中心

基督教懷智服務處美田綜合復康服務中心

基督教懷智服務處悅屏宿舍

基督教懷智服務處朗藝坊及朗屏宿舍

基督教懷智服務處將軍澳綜合復康服務中心

基督教懷智服務處賀屏工場及宿舍

基督教靈實協會將軍澳及西貢地區支援中心

基督教靈實協會靈實明德日間活動中心暨宿舍

救世軍石湖學校

救世軍恒安綜合復康服務

救世軍荔景院

救世軍筲箕灣社區展能服務

救世軍德田社區展能服務

循道衛理楊震社會服務處屯門朗逸居

循道衛理楊震社會服務處南山晉逸居

循道衛理楊震社會服務處晉業中心

循道衛理楊震社會服務處鯉魚門晉朗綜合復康服務中心

滙豐銀行慈善基金匡智東頭宿舍

滙豐銀行慈善基金匡智鳳德中心

聖雅各福群會朗逸居

聖雅各福群會復康服務休閒服務

聖雅各福群會雅逸居及雅逸綜合服務隊

聖雅各福群會雅聚天地地區支援中心

聖雅各福群會翠逸居及翠逸綜合服務隊

路德會包美達展能中心

路德會何文田宿舍

路德會何文田融樂中心

路德會救主學校

路德會龍安展能中心

道慈佛社楊日霖紀念學校

樂智協會有限公司

鄰舍輔導會大興宿舍

鄰舍輔導會怡康居

鄰舍輔導會怡晴居

鄰舍輔導會怡菁山莊

鄰舍輔導會怡逸居

鄰舍輔導會怡樂居

鄰舍輔導會悠然欣然居庭

鄰舍輔導會黃大仙下邨展能中心暨宿舍

鄰舍輔導會黃大仙展能中心

鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心

學前弱能兒童家長會

賽馬會匡智新翠工場暨宿舍

賽馬會匡智學校

禮賢會思慈學校

職業訓練局展亮技能發展中心(屯門)

職業訓練局展亮技能發展中心(薄扶林)

職業訓練局展亮技能發展中心(觀塘)

靈實恩光成長中心

靈實恩光學校

(依筆劃順序排列)

主辦機構



捐助機構



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

同心同步同進 *RIDING HIGH TOGETHER*

查詢 Enquiries

電郵 Email: irun@tungwah.org.hk

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2020籌備委員會

TWGHs “iRun” – The Hong Kong Jockey Club Special Marathon 2020 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)

