香港糖尿聯會健康長跑2026 捐款表格

跑向健康 遠離糖尿

香港糖尿聯會於一九九六年成立，是香港政府認可的註冊慈善團體。本會的宗旨是為糖尿病患者服務，促進各界人士對糖尿病的認識和關注，以期加強糖尿病的預防和治理。







核心服務

A. 提供病友支援服務
例如：糖尿病併發症檢查、糖尿病人試紙資助計劃、糖尿諮詢服務

B. 推廣病人賦權及糖尿教育
例如：公開教育講座、社區外展教育、印製糖尿病教育刊物/單張/影片

C. 增加社會大眾對糖尿病的認識和關注
例如：糖尿健步行、健康長跑

D. 提昇糖尿病治理水平
例如：糖尿病研究基金、醫護人員培訓、發表糖尿管理指引及立場書

捐款表格

跑手可根據列出的方法報名，並將已籌得的善款遞交香港糖尿聯會，以保參賽資格；額外所籌集的善款，請於賽事後一個月內交回本會。

籌款人/跑手姓名: _____

聯絡電話: _____

寄發捐款收據地址:

_____

*為方便電腦輸入，請清楚填寫

姓名及地址

大會專用 For Office Use

Bank Ref:

Cash/Chq:$

贊助人名單

贊助人姓名 (正楷填寫)	贊助金額 (港幣)
總贊助金額 (港幣)	

☐ 本會定必保密處理所收集的個人資料，除用作開發收據外，有關資料或會用作通訊、募款、意見收集、推廣會務之用，若你不同意此安排，請在方格填上“x”。

捐款方法

劃線支票抬頭「香港糖尿聯會」(郵寄或親臨香港糖尿聯會)
- 捐款港幣$100元或以上可作扣稅之用
- 所有收據將於活動後郵寄至籌款人

慈善團體註冊號碼 Charity Reg. No. 91/4983

查詢
香港糖尿聯會
地址 ：九龍長沙灣道 928–930 號時代中心20樓2001–02 室
電話：2723 2087　傳真：2723 2207　網址：www.diabetes-hk.org　電郵地址：info@diabetes-hk.org

主辦機構



香港糖尿聯會

健康長跑2026

2026 01月11日(星期日)

上水彩園路

集合／終點／頒獎地點

報名費用(以郵戳日為準)

HK$100
2025年11月28日或之前
可選跑手衫尺碼

HK$200
2025年11月29日至12月19日或之前
大會不保證跑衫尺碼

組別 (名額1000人，各分男、女子組)

5公里跑
公開組(≥14歲)

10公里跑
青年(14–29歲) / 高級1(30–39歲)
高級2(40–49歲)/ 先進(>50歲)

開跑時間　早上8:15　早上8:25

醫護人員邀請賽
(此組別由賽諾菲贊助)

獎項

1）5公里及10公里 - 首6名: 獎盃乙座及現金獎 (HK$800 / HK$500 / HK$300 / HK$100 / HK$100 / HK$100)
2）醫護人員邀請賽 - 首3名: 獎牌乙面
3）中學隊際賽，詳情請參閱五公里學校隊際報名表格

選手包：
(需於賽前領取 不設後補)
- 號碼布連晶片
- 營養奶粉
- 潤眼液
- 戶外多用途傘繩扣帶
- 25cm微波爐碟
- HK$20 美心集團飲食禮券
- 香港糖尿聯會30周年紀念跑衫 乙件

$100（2025年11月28日前，可選跑衫尺碼）
$200（2025年11月29日至12月19日前，大會不保證跑衫尺碼）



賽事完成禮品：
必須完成所報組別後
憑號碼布現場領取



完成紀念牌



完成毛巾

(圖片只供參考)

報名辦法
1.郵寄
2.參閱：www.diabetes-hk.org
3.掃描條碼，網上報名：

雙鑽贊助 Diamond Plus Sponsors: Boehringer Ingelheim, sanofi

鑽石贊助 Diamond Sponsors: AstraZeneca 阿斯利康, novo nordisk 諾和諾德

金贊助 Gold Sponsors: Lilly A MEDICINE COMPANY, NOVARTIS

銀贊助 Silver Sponsors: BAYER, MERCK, FRESENIUS KABI, Roche, i-sens 愛森斯, SERVIER

愛心支持 Supported by: ASCENSIA Diabetes Care, Nestlé HealthScience, Santen

本活動所籌得善款將用以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作　查詢：香港糖尿會 電話：（852）2723 2087　電郵地址：info@diabetes-hk.org

Charity Reg. No. 91/4983

香港糖尿聯會鼓勵恆常運動

香港糖尿聯會於2005發起「健康長跑」，隨著本會多年的推廣，此活動已成為本港年度運動賽事，藉此提倡透過運動以預防肥胖及糖尿病。

1 賽事目的

長跑既可消耗卡路里幫助減肥，也可改善血糖、血脂及血壓的控制。為了鼓勵大眾(特別是糖尿病友及糖尿病高危人士)多做運動，香港糖尿聯會舉辦健康長跑，其目的是：

1. 為了宣揚恆常運動對健康及預防糖尿病的重要
2. 給參加者挑戰自我、克服壓力的機會
3. 讓糖尿專家及病患者互助並分享經驗
4. 籌務善款以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作

2 運動可帶來的好處

1. 降低血糖及糖化血紅素
2. 改善胰島素抗拒性
3. 改善血脂（提高高密度膽固醇）及高血壓狀況
4. 消耗熱能，減少脂肪
5. 增強身體抵抗力，減低患上疾病機會
6. 改善心肺功能及促進血液循環
7. 增加肌肉韌度及柔軟度
8. 紓緩壓力

3 號碼布

號碼布需扣在胸前當眼處，以便工作人員辨認，否則大會有權取消運動員之比賽資格。號碼布不得轉讓，如有代跑者，除取消比賽資格外，大會亦保留拒絕其參加大會日後舉辦的比賽的權利。

4 行李擺放區

集合點將設行李擺放區，大會建議運動員不要攜帶貴重物品到場，如有個人財物遺失，大會概不負責。如運動員需要行李袋，可於比賽當日向行李區之工作人員索取。

5 水站

約每隔2公里設有水站。

6 注意事項

A. 活動當日如遇不可抗力因素（如天氣不佳、疫情、政府政策、社會事件等），活動將取消。
例如：早上 5 時懸掛紅色或黑色暴雨警告、3 號風球或以上。

B. 若賽事取消，所有獎項和現場禮品不會補發，報名費和捐款不退還。

C. 賽事日緊急查詢電話：4656 0509，服務時間為早上 5 至 11 時。

7 領取選手包、晶片及號碼布 (不設現場領取)

通知短訊將於活動後2星期前發出，請於2026年1月2至3日及5至6日期間，憑身份證（展示該證副本）到九龍長沙灣道 928–930號時代中心 20樓 2001–02室香港糖尿聯會（荔枝角港鐵站C出口）換領選手包。

8 時限及上訴

比賽時限：5公里賽事：1.5小時　　10公里賽事：2小時

賽事規則：參加者如未能於指定時限內完成賽程，則不能繼續比賽。參加者必須依照大會工作人員及檢察人員的指示，離開賽道。

賽事不設上訴，如對賽果有任何爭議，以當日賽事裁判作最後決定。

9 賽事成績及電子證書

所有賽事成績及名次均以大會時間計算。
比賽時限內完成賽事之參加者可於賽後下載電子完成證書。

10 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。

不按比例



大會保留權利因應道路實際情況或緊急情況下，於賽事前或進行中更改任何賽道，而無須作另行通知。如緊急車輛必須於比賽進行期間使用部份賽道以盡快處理緊急情況，大會可能會因此暫停賽事。在任何緊急情況下，賽手必須聽從現場工作人員及有關指示。

由於沿彩園路的停車場車位有限，本會建議跑手乘坐港鐵往上水站，再步行約10分鐘往集合地點。
Car parking facilities along the Choi Yuen Road is limited.
Runners are recommended to take MTR to Shueng Shui Station and then 10-minute walk to the Assembly Area.

10KM A > B > C > T1 > D > C > E > T2 > E > T3 > E > C > B > A

5KM A > B > C > T1 > D > C > B > A

香港糖尿聯會健康長跑 報名表格

Diabetes Hongkong Healthy Run 2026 Entry Form

大會專用 For Office Use
Bank Ref:
Cash/Chq:$

為方便電腦輸入，請用英文正楷大寫清楚填寫

*英文姓名　☐ 先生　☐ 女士　*中文姓名 (*需與香港身分證上的姓名相同以作得獎者身份核實)

本地手提電話　出生年份

(請清楚列明，我們會以短訊確認你的報名及提示領取選手包)

香港糖尿聯會定必保密處理所收集的個人資料，而有關本人的個人資料，本人同意: [請在方格填上“✓”以示閣下選項]
☐ 除可用作接納通知外，有關資料或會用作通訊、募捐、意見收集、推廣會務之用
☐ 用作接納通知外，及日後本賽事推廣之用
☐ 只用作接納通知

組別（只設個人賽事）

5公里跑（2012年或以前出生）
○ 男子公開組 (14歲或以上)
○ 女子公開組 (14歲或以上)

10公里跑
○ 男子青年組 (14 – 29歲) (2012–1997年出生)
○ 男子高級組1 (30 – 39歲) (1996–1987年出生)
○ 男子高級組2 (40 – 49歲) (1986–1977年出生)
○ 男子先進組 (50歲或以上) (1976年或以前出生)
○ 女子青年組 (14 – 29歲) (2012–1997年出生)
○ 女子高級組1 (30 – 39歲) (1996–1987年出生)
○ 女子高級組2 (40 – 49歲) (1986–1977年出生)
○ 女子先進組 (50歲或以上) (1976年或以前出生)

1.參賽組別按出生年份計算，月和日不予考慮。
2.你所提供的個人資料只作報名、統計、日後聯絡及宣傳本活動之用。 除獲大會授權外，其他人士不得查閱你所提供的個人資料。
3. 如你未能提供所需個人資料，大會可能無法處理你的申請。
4.報名表可以自行影印。傳真及電郵報名概不受理。
5.大會保留更改以上資料之權利。

香港糖尿聯會30周年紀念跑衫

香港糖尿聯會自1996年創會，特別於本賽事加送紀念跑衫乙件，請選取閣下的尺碼:

	身高(cm)	體重(kg)	胸圍(cm)	衣長(cm)	袖長(cm)
○ S	160–165	60–65	96	64	32.4
○ M	165–170	65–70	100	66	33.6
○ L	170–175	70–72	104	68	34.8
○ XL	175–180	72–75	108	70	36
○ 2XL	180–185	75–80	112	72	37
○ 3XL	185–190	80–85	116	74	38
○ 4XL	190–195	85–90	120	76	39

※報名後，尺碼不設更改

體能活動就緒問卷 (PAR–Q)

對大部人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。以下的體能活動就緒問卷(PAR–Q)，就是為少數不適宜作體能活動或是需依照醫生指引進行合適運動的成人而設。請細閱以下問題，然後誠實回答「是」或「否」。

是	否	
○	○	醫生曾否說你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動?
○	○	你進行體能活動時會否感到胸口痛?
○	○	過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛?
○	○	你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺?
○	○	你的骨骼或關節 (例如脊體、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化?
○	○	你曾否確診高血壓?
○	○	你曾否確診高膽固醇?
○	○	你曾否確診糖尿病?

如果你的答案有一條或以上答「是」
你的身體狀況可能不適合參與香港糖尿聯會健康長跑。

大會強列建議你參與香港糖尿聯會健康長跑之前，先與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。告訴醫生你希望參加的項目及聽從他的意見。

你應該只在醫生認為適合的身體狀況下參與香港糖尿聯會健康長跑。

內容根據康樂及文化事務署的《體能活動適應能力問卷》
體能活動適應能力問卷來源：The Canadian Society for Exercise Physiology

豁免法律責任及聲明

謹證明本人體格健全及有能力參與是項比賽，並願意自行承擔所有責任。本人亦同意遵守由香港糖尿聯會(大會)所訂之一切比賽規則及決定。本人一旦因往返比賽場地或比賽中受到任何財物損失、受傷或導致死亡，大會、各贊助商及其他有關合辦機構均無需負上任何責任。本人授權大會及傳媒在無需經本人審查下，而可永久使用本人的肖像、姓名、聲線及個人資料，作為活動籌辦及推廣之用。

跑手簽署　　日期

家長 / 監護人簽署　　（18歲以下跑手適用）

敬請必須填寫以下聯絡資料，以作緊急之用
緊急聯絡人姓名：

緊急聯絡人電話：

請列出有關個人醫療關注事項，如糖尿病人、現正服食之藥物、敏感藥物或患有聽覺障礙等。

報名辦法（報名一經接納，報名費在任何情況下都不設退款）

網上：www.diabetes-hk.org (透過信用卡支付) 或
郵寄：郵件請貼上足夠郵資，香港糖尿聯會不會接收郵資不足的信件。請切記投寄郵件前，貼上足夠郵資。
請郵寄下列資料到
九龍長沙灣道 928–930 號時代中心20樓2001–02 室香港糖尿聯會
☐ 填妥並已簽署之報名表
☐ 報名費用（以郵戳日期為準）
☐ 捐款支票 (如適用) – 請勿郵寄現金，並歡迎賽事後繼續籌集捐款
劃線支票抬頭寫上『香港糖尿聯會』，並於背面寫上參加者姓名。
報名一經接納，報名費恕不發還及轉讓。
捐款將不作退還。

早鳥優惠日子

HK$100
2025年11月28日前，可選跑衫尺碼

$200
(2025年11月29日至 2025年12月19日或之前，大會不保證跑衫尺碼)