



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

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

世界衛生組織建議：

5 至 17 歲的兒童和青少年應每天累計至少有 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動

- 比賽規則：**
- 每隊之3位隊員必須就讀同一學校。
 - 各校在男女組別的參賽隊數合共不得多於12隊。
 - 參賽隊伍中的所有成員均需年齡14歲（即於 2012 年 1 月 11 日或以後出生）
 - 必須來自同一所學校，並需經由所屬學校老師報名。

賽事詳情： 請參閱本賽事個人報名表格
(https://diabetes-hk.org/wp-content/uploads/2025/10/HR2026_leaflet.pdf)

- 獎 項**
- 1) 各組別設冠、亞、季軍（獎盃及獎牌）；如不足三隊，則只設冠軍獎項
 - 2) 各隊員於隊際賽事的成績，將同時用作角逐中學組個人獎項，以頒發予各組別的首六名。
(個人獎牌 及 購物禮券HK\$400 / HK\$300 / HK\$200 / HK\$100 / HK\$100 / HK\$100)

報名辦法：

請於 2025年11月21日或以前，將以下資料寄回九龍長沙灣道 928-930 號時代中心 20樓 2001-02 室「香港糖尿聯會」收。

- ☐ 填妥的報名表格(本表)，如缺校印，報名恕不受理
 - ☐ 劃線支票祈付「香港糖尿聯會」或 Diabetes Hongkong (請於支票背後寫上學校之名稱、聯絡人姓名及電話)
- 報名費：每位參賽學生為100元正

學校名稱：_____ 學生組別： 男子 / 女子
每一組別的報名，請分開表格填寫。(表格可自行影印)

活動負責人姓名 (中文)：_____ (英文)：_____

郵寄地址：_____

電郵：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____ 學校印鑑：_____

編號	中文姓名	英文姓名	性別	T 恤尺吋**
1				
2				
3				

香港糖尿聯會 30 周年紀念跑衫 - T 恤尺吋表

尺吋	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

T 恤尺吋或有相差

註： 每一組別的報名，請分開表格填寫。(表格可自行影印)

豁免法律責任及聲明：

(“本人”包括活動負責人、參賽學生及其家長/監護人)

謹此聲明本人以上提供的個人資料全部屬實，並完全明瞭上述活動的性質及體適能要求情況下報名參加，願意遵守有關活動規則；根據前述事項，本人、本人之繼承人、本人之遺囑執行人及本人之管理人謹此豁免香港糖尿聯會(及其他直接或間接與此活動有關人士/工作人員/組織)對於本人因參加是項賽事而由於任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、傷亡、個人損失或經濟損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人同時亦在此聲明本人身體狀況良好及有足夠訓練完成賽事，並授權舉辦者及其贊助機構使用任何有關此項賽事之相片、錄影帶及賽事紀錄作任何合法用途。

活動負責人姓名：_____ 活動負責人簽署：_____

- 備註**
- (1) 你提供的資料只作報名、統計、日後聯絡及宣傳大會活動之用。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。若要求更改或索取你申報的個人資料，可與「香港糖尿聯會」秘書處聯絡。
 - (2) 如你未能提供所需個人資料，大會可能無法處理你的申請。
 - (3) 選手包將於2026年1月6日或以前遞至活動負責人。