主辦機構

香港糖尿聯會健康長跑 2027
Diabetes Hongkong Healthy Run
(2027年1月3日 上水彩園路)

五公里學校隊際報名表格

為鼓勵更多學生參與，
個人獎項由過往首六名，
增至首十名。

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. 籌募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. 改善胰島素抗阻性
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 2013 年 1 月 3日或以前出生)
- 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/2026/09/HR2027_leaflet.pdf)

報名辦法：
請於 2026年11月6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

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十名。
(個人獎牌 及 購物禮券 HK$500 / HK$300 / HK$200 / HK$100 / HK$100 / HK$100 / HK$100 / HK$100 / HK$100 / HK$100)

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				

註: 每一組別的報名，請分開表格填寫。(表格可自行影印)

大會紀念跑衫尺碼表

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

跑衫尺吋或有相差

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、影片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) 因應選手包（非學校組別）在聖誕節期間派發，為配合校方安排，今屆賽事學校組別的選手包將於賽事當日在設於深港中心外（賽道入口）的行李區內直接分發給活動負責人。