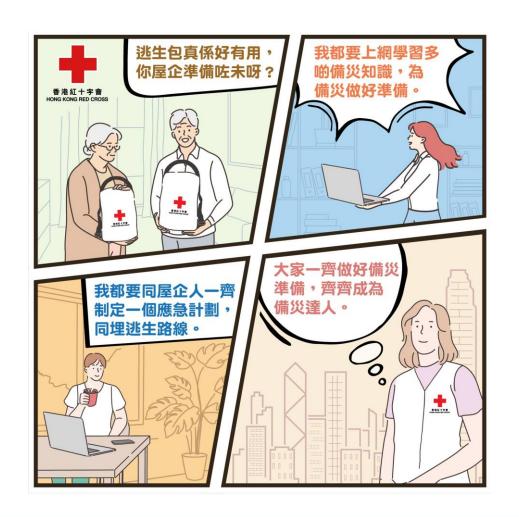


第二屆紅十字會定向挑戰

賽前摘要



備災三步曲





居安思危,了解風險及做好準備



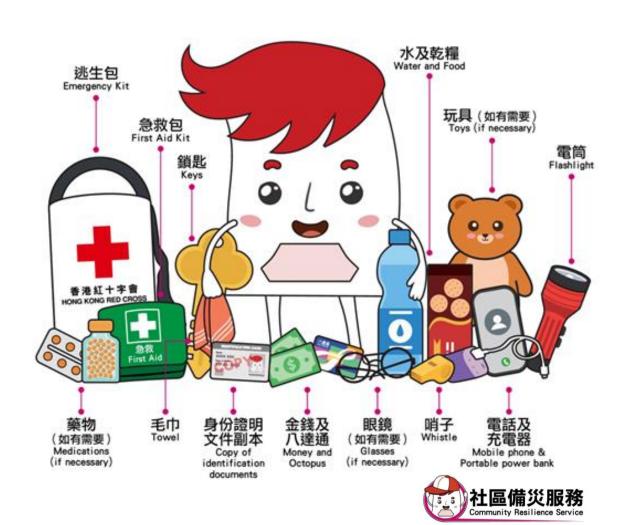
制定應急計劃



預備逃生包



逃生包



- ✓「逃生三寶」:身分證副本、電話、 鎖匙
- ✓ 少量金錢、電筒、毛巾、電話充電器、迷你急救包、水、乾糧、哨子、緊急聯絡人卡資料
- ✓ 根據個人需要調整,例如有長期病 患嘅藥物、後備眼鏡,小朋友嘅玩 具等

正確使用輪椅方法 Proper Use of a wheelchair

1 打開輪椅,確定輪椅完全張開

Ensure the wheelchair is fully unfolded



2. 坐上輪椅前,必須先鎖上剎車掣,並移開/拉高腳踏板

Lock the wheel brakes and lift up/remove the footrests before use.





3. 輪椅使用者坐姿保持挺直,雙手放在輪椅内,雙腳放在腳踏上,坐穩後需扣上安全帶 Wheelchair user should keep the back straight with hands placing inside the wheelchair and feet on the footrests. Use the safety belt to secure.



4. 推動輪椅前需解開剎車掣

Unlock the brakes before moving the wheelchair



5. 使用者離開輪椅前,必須先鎖上剎車擊,並移開/拉高腳踏板 Lock the wheel brakes and lift up/remove the footrests before leaving the wheelchair





6. 使用輪椅後,將輪椅摺合 Fold up the wheelchair after use



香港紅十字會

Hong Kong Red Cross 輔助行動器材租借服務

Mobility Equipment Loan Service (MEL)

本服務為傷病者和行動不便者提供價廉合用的輔助行動器材租賃,幫助他們復康及提高活動能力。可供租用的器材包括輪椅、步行架、穿手拐杖及沐浴椅等 13 項,以切合不同的需要。本會在全港設有 10 間器材交收中心,查詢及預約熱線 2610 0515,網頁 QR code.

The service provides affordable and appropriate mobility equipment loans to the sick, injured, and disabled people to help them recover and improve their mobility. A total of 13 types of equipment are available for loan, including wheelchairs, walking frames, elbow crutches and bath chairs etc. to meet different needs. The HKRC has 10 equipment service depots in Hong Kong \cdot Booking and enquiry hotline: 2610 0515, webpage:



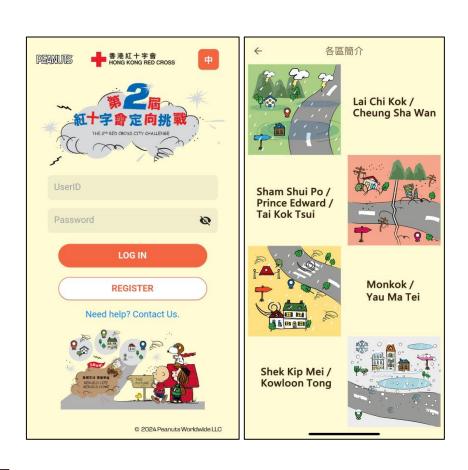






賽前準備 - 下載電話應用程式

- 參加者可於2月26日起經活動網頁到指定平台下載電話應用程式
 - https://citychallenge.redcross.org.hk/, 登入帳號及密碼已在2月20日之前經電郵發送予參加者,每位參加者都需下載電話應用程式及登入以參加比賽
- 電話應用程式只供使用 ios及Android系統的智能電話下載,並須配備影相、全球定位系統(GPS)、 上網等功能,請在活動期間帶備後備電池
- 登入後, 參加者可按「開始」按鈕開始比賽,在確認「開始」後,電話應用程式將開始180分鐘計時,中途不能暫停計時,或重新開始比賽,同隊的參加者須在同一時間及地點開始比賽





賽前準備 - 策劃路線

比賽以180分鐘為限,參加者需在九龍塘至長沙灣地段,完成各項線上線下 挑戰任務



超過60個打卡點 包括二維碼(QR code) 及全球定位系統 (GPS)打卡點



超過30個線上任務 包括問答題、 找不同、拼圖、 擴增實境(AR)拍攝



4個實體景點 完成任務後可獲 特別版紀念品*

**只在3月2日設立

*特別版紀念品數量有限,先到先得。



賽前準備 - QR code 及 GPS 打卡點



- 二維碼(QR code)打卡點 到達指定地點掃瞄二維碼即可得分
- 全球定位系統 (GPS) 打卡點 憑手機的GPS定位感應,到達指定範圍後 將顯示到達分數,按確認後即可得分
- **所有隊員須同步到達各「打卡點」** 參加者亦可透過電話應用程式檢視所獲 分數及同隊參加者的打卡進度





賽前準備 - 線上任務



問答題 考驗參加者備災 及急救等知識



拼圖 重組災難現場 救援人員同行



找不同 限時挑戰 考驗參加者的觀察力



逃生包 限時挑戰 考驗參加者備災知識



擴增實境(AR)拍照 參加者與隊友 一同穿著活動T-shirt 在災難現場拍照



賽前準備-實體景點(*只在3月2日設立*)

參加者在3月2日到4個實體景點完成指定任務,將可獲得特別版THE PEANUTS襟章,紀念品數量有限,先到先得,送完即止









賽馬會創意藝術中心 (JCCAC) L2

D2 Place TWO 天台花園

T.O.P This is Our Place 天台

T.O.P This is Our Place 香港紅十字會總部地下

打卡點

618上海街 地址:旺角上海街618號 到達分數:60	D2 Place 二期(客戶服務中心) 地址:荔枝角長順街15號 到達分數:60	E電(Sunshine 24 - 青山道) 地址:深水埗青山道7號 到達分數:40 *電子打卡點, 需等待螢幕上QR Code出現。	地址:深水埗醫局街172號地下 到達分數:40 *電子打卡點,需等待螢幕上QR	E電(千尋館) 地址:石硤尾大坑東邨東龍樓3樓 17號鋪 到達分數:80 *電子打卡點, 需等待螢幕上QR Code出現。
E電(壺城風味) 地址:太子運動場道4號A舖 到達分數:40 *電子打卡點, 需等待螢幕上QR Code出現。	到達分數:40	OK便利店 (水渠道) 地址:太子水渠道22,24,28號安豪 樓地下A舖 到達分數:40	地址, 吐用爛裂與5/9號又應入厦	OK便利店 (西洋菜南街72號) 地址:旺角西洋菜南街72號地下 到達分數:40
OK便利店 (富榮花園) 地址:西九龍海泓道富榮花園地下 32-33號舖 到達分數:40	地址:油麻地碧街50號地下	OK便利店 (福榮街) 地址:深水埗福榮街128號地下 到達分數:40	地址:旺角彌敦道700號	一切從簡 地址:深水埗長沙灣道266-268號 昌發商業大廈302室 到達分數:40
九龍真光中學 地址:九龍塘沙福道真光里1號 到達分數:80		元州商場 地址:長沙灣元州街303號 到達分數:40	地址· 位唙尾南首因275號 到遠分數· 90	安記海味油麻地分店 地址:油麻地上海街228號海德中 心地下1-2號舖 到達分數:80
百老匯電影中心 地址:油麻地眾坊街3號 到達分數:60	地址:深水埗欽州街	李鄭屋漢墓博物館 地址:深水埗東京街41號 到達分數:60	地址:旺角花墟道	旺角消防局 地址:旺角塘尾道181號 到達分數:60

打卡點

地址:大角咀大角咀道42號	地址:油麻地海泓道10號		油麻地玉器小販市場 地址:油麻地廣東道 到達分數:40	油麻地救護站 地址:油麻地窩打老道44號 到達分數:80
地址:油麻地窩打老道6號		地址:長沙灣發祥街7號	H	星巴克 (始創中心) 地址:太子始創中心2樓Kiosk A&B舖 到達分數:40
地址:九龍塘達之路80號又一城 Shop UG-20A	地址:長沙灣長沙灣道680號麗 新商業中心地下G17-19號舖	地址·長沙灣長沙灣坦833號長 沙灣萬堪州下		美心MX (西九龍中心) 地址:深水埗欽州街37K號西九 龍中心206號鋪 到達分數:40
地址: Maxim's MX (Mong Kok East Station)	地址:旺角西洋菜南街51號友誠 商業大廈地庫全層	地址:長沙灣蘇屋邨蘇屋商場地下G08號鋪	地址:長沙灣元州邨元州商場地下 G13 號舖	美心西餅(西九龍中心) 地址:深水埗欽州街37K號西九 龍中心地下G02號舖 到達分數:40
地址:石硤尾石硤尾邨23座219- 235室	I IN	地址·四儿龍海廷建19號 到達分數:60	中心 地址:長沙灣元州邨元樂樓地下	香港基督教服務處幸福長者鄰舍中心 地址:長沙灣幸福邨福日樓地下 到達分數:40

打卡點

服務中心 地址:石硤尾石硤尾邨23座219- 235室	1天1輝1万2號舖	地址・長沙湾学鄭屋等孝廉懐地	地址:旺角亞皆老街8號	基督教香港信義會金齡薈 地址:九龍太子道西204號3樓 到達分數:40
基督教懷智服務處元州工場 地址:長沙灣元州邨元康樓一樓 到達分數:40	基督教懷智服務處南山中心 地址:石硤尾南山邨南明樓地下 到達分數:80	地址・石阦尾入坑泉坳泉海悽地 下0.15號	地址:油麻地眾坊街60號	港鐵九龍塘站C1出口 地址:九龍塘達之路80號 到達分數:60
港鐵長沙灣站A1出口 地址:長沙灣東京街 到達分數:40	地址:深水埗鴨寮街	奥海城二期 地址:大角咀海庭道18號	地址:深水埗福榮街188號曉盈	聖雅各福群會蘇屋長者鄰舍中心 地址:長沙灣蘇屋邨劍蘭樓二樓 到達分數:40
雷生春 地址:旺角荔枝角道119號 到達分數:60	嘉頓中心 地址:深水埗青山道58號 到達分數:60	地址· 白峽尾日田街30號一樓接	貸皿貿久修院 掛掃:深水採売州街86號	寶熙苑商場 地址:長沙灣保安道225號 到達分數:40

打卡點建議路線#1

Check Points Route Suggestion #1

打卡點及地址	Check points & Address
香港紅十字會總部 地址:西九龍海庭道19號	Hong Kong Red Cross Headquarters Address: 19 Hoi Ting Road, West Kowloon
油麻地天主教小學(海泓道) 地址:油麻地海泓道10號	Yaumati Catholic Primary School (Hoi Wang Road) Address: 10 Hoi Wang Road, Yau Ma Tei
OK便利店 (富榮花園) 地址:西九龍海泓道富榮花園地下32-33號舖	Circle K (Charming Garden) Address: Shop No.32 & 33 G/F., Site 2 Charming Garden, No.8 Hoi Ting Road, West Kowloon
奧海城二期 地址:大角咀海庭道18號	Olympian City 2 Address: 18 Hoi Ting Road, Tai Kok Tsui
中華基督教會銘基書院 地址:大角咀橡樹街16號	The Church of Christ in China Ming Kei College Address: 16 Oak Street, Tai Kok Tsui, Kowloon
D2 Place 二期 地址:荔枝角長順街15號	D2 Place TWO Address: 15 Cheung Shun Street, Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong
星巴克(長沙灣廣場) 地址:長沙灣長沙灣道833號長沙灣廣場地下	Starbucks (Cheung Sha Wan Plaza) Address: G/F Cheung Sha Wan Plaza, 833 Cheung Sha Wan Road, Cheung Sha Wan
石硤尾社區會堂 地址:石硤尾南昌街215號	Home Affairs Department Shek Kip Mei Community Hall Address: 215 Nam Cheong Street, Shek Kip Mei
賽馬會創意藝術中心 (JCCAC) 地址:石硤尾白田街30號	Jockey Club Creative Arts Centre (JCCAC) Address: 30 Pak Tin Street, Shek Kip Mei
T.O.P This is Our Place 地址:旺角彌敦道700號	T.O.P This is Our Place Address: 700 Nathan Road, Mongkok
油麻地救護站 地址:油麻地窩打老道44號	Yau Ma Tei Ambulance Depot Address: 44 Waterloo Road, Yau Ma Tei
紅磚屋 地址:油麻地窩打老道8號1座	Red Brick Building Address: Tower 1, 8 Waterloo Road, Yau Ma Tei
油麻地戲院 地址:油麻地窩打老道6號	Yau Ma Tei Theatre Address: 6 Waterloo Road, Yau Ma Tei
百老匯電影中心 地址:油麻地眾坊街3號	Broadway Cinematheque Address: 3 Public Square Street, Yau Ma Tei
油蔴地天主教小學 地址:油蔴地東莞街41號	Yaumati Catholic Primary School Address: 41 Tung Kun Street, Yau Ma Tei
油麻地天后廟 地址:油麻地廟街56-58號	Yaumatei Tin Hau Temple Address: 56-58 Temple Street, Temple Street, Yau Ma Tei
梁顯利社區中心 地址:油麻地眾坊街60號	Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre Address: 60 Public Square Street, Yau Ma Tei
油麻地玉器小販市場 地址:油麻地廣東道	Yau Ma Tei Jade Hawker Bazaar Address: Canton Road, Yau Ma Tei
安記海味油麻地分店 地址:油麻地上海街228號海德中心地下1-2號舖	On Kee Dry Seafood (Yau Ma Tei) Address: Shop 1-2, G/F, Hydan Place, 228 Shanghai Street, Yau Ma Tei

Every One Matters

打卡點建議路線 #2 | Check Points Route Suggestion #2

打卡點及地址	Check points & Address
香港紅十字會總部 地址:西九龍海庭道19號	Hong Kong Red Cross Headquarters Address: 19 Hoi Ting Road, West Kowloon
油麻地天主教小學(海泓道) 地址:油麻地海泓道10號	Yaumati Catholic Primary School (Hoi Wang Road) Address: 10 Hoi Wang Road, Yau Ma Tei
OK便利店 (富榮花園) 地址:西九龍海泓道富榮花園地下32-33號舖	Circle K (Charming Garden) Address: Shop No.32 & 33 G/F., Site 2 Charming Garden, No.8 Hoi Ting Road, West Kowloon
奧海城二期 地址:大角咀海庭道18號	Olympian City 2 Address: 18 Hoi Ting Road, Tai Kok Tsui
中華基督教會銘基書院 地址:大角咀橡樹街16號	The Church of Christ in China Ming Kei College Address: 16 Oak Street, Tai Kok Tsui, Kowloon
618上海街 地址:旺角上海街618號	618 Shanghai Street Address: 618 Shanghai Street, Mong Kok
朗豪坊 地址:旺角亞皆老街8號	Langham Place Address: 8 Argyle Street, Mongkok, Kowloon
美心MX(西洋菜街) 地址:旺角西洋菜南街51號友誠商業大廈地庫全層	Maxim's MX (Sai Yeung Choi South) Address: Basement, 51 Sai Yeung Choi South Street, Mong Kok, Kowloon
T.O.P This is Our Place 地址:旺角彌敦道700號	T.O.P This is Our Place Address: 700 Nathan Road, Mongkok
美心MX (旺角東站) 地址:Maxim's MX (Mong Kok East Station)	Maxim's MX (Mong Kok East Station) Address: Shop No. MKK 26, MTR Mong Kok East Station
旺角花墟 地址:旺角花墟道	Mong Kok Flower Market Address: Flower Market Road, Mong Kok
基督教香港信義會金齡薈 地址:九龍太子道西204號3樓	ELCHK, Essence Hub Address: 3/F., 204 Prince Edward Road West, Kowloon
星巴克 (始創中心) 地址:太子始創中心2樓Kiosk A&B舖	Starbucks (Pioneer Centre) Address: Kiosk A & B, 2/F, Pioneer Centre, Prince Edward
E電(壺城風味) 地址:太子運動場道4號A舖	E-PowerSpot (Pot of Snaildles) Address: G/F, 4 Play Field Road, Prince Edward
*電子打卡點, 需等待螢幕上QR Code出現。	*Digital Checkpoint, please wait for the QR code to be displayed on the screen.
油麻地救護站 地址:油麻地窩打老道44號	Yau Ma Tei Ambulance Depot Address: 44 Waterloo Road, Yau Ma Tei
安記海味油麻地分店 地址:油麻地上海街228號海德中心地下1-2號舖	On Kee Dry Seafood (Yau Ma Tei) Address: Shop 1-2, G/F, Hydan Place, 228 Shanghai Street, Yau Ma Tei
油麻地玉器小販市場 地址:油麻地廣東道	Yau Ma Tei Jade Hawker Bazaar Address: Canton Road, Yau Ma Tei
油麻地天后廟 地址:油麻地廟街56-58號	Yaumatei Tin Hau Temple Address: 56-58 Temple Street, Temple Street, Yau Ma Tei
梁顯利社區中心 地址:油麻地眾坊街60號	Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre Address: 60 Public Square Street, Yau Ma Tei
油蔴地天主教小學 地址:油蔴地東莞街41號	Yaumati Catholic Primary School Address: 41 Tung Kun Street, Yau Ma Tei
百老匯電影中心 地址:油麻地眾坊街3號	Broadway Cinematheque Address: 3 Public Square Street, Yau Ma Tei
油麻地戲院 地址:油麻地窩打老道6號	Yau Ma Tei Theatre Address: 6 Waterloo Road, Yau Ma Tei
紅磚屋 地址:油麻地窩打老道8號1座	Red Brick Building Address: Tower 1, 8 Waterloo Road, Yau Ma Tei

Every One Matters

溫馨提示



參加者可自行選擇開始 時間及地點,惟部份 打卡點有機會 **在晚上不對外開放**



180分鐘的限時完結後, 遊戲會自動終結, 參加者亦可於任何時間 按下「終結」按鈕結束遊戲



請確保智能電話有足夠電量及 流動數據以完成比賽, 參加者在登入及開始 遊戲後,不可以轉用 另一部電話作賽



如遇到任何技術問題, 可嘗試關閉程式,再重新開啟, 關閉程式不會結束遊戲,惟倒數 計時將會繼續



如因技術問題未能打卡 或完成任務,請拍照或 以螢幕截圖紀錄,比賽 後以電郵聯絡主辦單位, 主辦單位將按個別情況 調整得分



比賽期間請保持道路 暢通及禮讓,以免騷擾 沿途的道路使用者



比賽期間請留意天氣變化 及自身安全,按隊員的能力策劃路線,在途預留休息時間



比賽期間請保持地方清潔, 鼓勵參加者 自備水樽及毛巾, 一同為環保出一分力

獎項

- 公開組、企業組、樂齡組、青少年組、親子組均設有冠、亞、季軍獎座及指定禮品, 所有完成賽事的參加者均可獲電子完成賽事證書一張。
- 隊伍籌款額獎,包括頭十名籌款隊伍獎(名額:10隊),以及最高籌款隊伍獎。
- 另呼籲親友經「指定籌款連結」捐款,籌得超過\$1,000,有機會獲得禮品(名額: 100隊)

查詢



+852 2117 1650

辦公時間:

星期一至五9:30-13:00 及14:00-18:00



rccitychallenge@sportsoho.com