

主辦機構



冠名贊助



上海商業銀行
SHANGHAI COMMERCIAL BANK

上海商業 博愛單車百萬行

15.3.2026

Monchhichi®

參加者手冊

Participant Handbook





— Since 1950 —

上海商業銀行

傳承滬港 連繫國際

From Shanghai to Hong Kong, Connecting the World



三地「上海銀行」策略聯盟
覆蓋中國各地、東南亞以至英美



* 上海銀行為中國內地註冊銀行，於香港沒有持有銀行牌照，因此不受香港金融管理局所監管，但於香港設有全資子公司—上海銀行（香港）有限公司。

^ 上海商業儲蓄銀行為台灣註冊銀行，於香港設有分行。

上海商業 博愛單車百萬行

15.3.2026

Monchichi®

目錄

- | | | | |
|----|--------|----|----------|
| 02 | 主席致辭 | 16 | 紀念品及籌款獎項 |
| 04 | 冠名贊助致辭 | 19 | 活動安排 |
| 05 | 董事局成員 | 20 | 大會交通 |
| 07 | 博愛簡介 | 22 | 注意事項 |
| 09 | 活動目的 | 25 | 單車安全指引 |
| 10 | 活動路線 | 27 | 騎行須知 |
| 11 | 活動須知 | 30 | 贊助商及支持單位 |
| 15 | 場地平面圖 | | |

本刊圖文 均有版權
如欲轉載 須獲許可

出版

博愛醫院董事局總辦事處
籌募及推廣部

上海商業·博愛單車百萬行2026

活動網址：www.cycleformillions.com

查詢電話：2117 1650

活動當日大會熱線：2470 1555



主席致辭



博愛醫院
乙巳年董事局

黃曉君主席

近年單車運動日趨普及，不少朋友都喜歡在假日與志同道合的朋友一起踏單車，享受「破風」的快感。單車不僅是一項有益身心的運動，亦符合低碳環保的生活潮流。

「博愛單車百萬行」作為全港標誌性慈善運動盛事，今年已踏入第十四屆，歷年累計吸引超過六萬人次參與。參加者既能鍛鍊身心，亦可從嶄新角度欣賞香港的城市風光，在自我挑戰中感受運動的樂趣。

活動得以持續舉辦，規模更一年比一年盛大，實有賴社會各界鼎力支持。首先衷心感謝上海商業銀行連續九年冠名贊助，與博愛醫院並肩同行，開拓這條融合活力與關懷的騎行之路，攜手推動香港單車運動發展。除上海商業銀行鼎力支持外，活動亦獲得元朗、荃灣及葵青區民政事務處及區議會協助推動，成功體現「政、商、社」合作的豐碩成果，共同打造這項全民參與的單車盛事。

今年「博愛單車百萬行」設有「博愛組」和「挑戰組」兩個組別。「博愛組」沿用歷年深受歡迎的路線，由青沙公路出發前往昂船洲大橋，途徑南灣隧道，全程約13公里；



而「挑戰組」路線則將延長至汀九橋，全程約21公里，適合追求更高難度的單車愛好者，兩組路線均能欣賞到香港優美的海濱景致。活動後更有精彩的單車嘉年華，設有表演節目及互動攤位，適合一家大小參與，共度健康愉快的週末。

為進一步提升活動的趣味性，大會今年特別聯乘知名卡通角色 Monchhichi 作為主題夥伴。以其溫暖形象呼應本院「博施濟眾·慈善仁愛」宗旨，參加者更可獲贈 Monchhichi 主題選手包留念。星級陣容方面，我們榮幸邀請到單車界重量級代表、三屆亞運金牌得主及世界錦標賽冠軍黃金寶先生, SBS, MH 擔任「愛心之星」以及人氣偶像盧瀚霆先生 (Anson) 出任活動大使，與大家一起揮灑汗水、凝聚熱情。

博愛醫院期望透過這項年度單車慈善盛事，匯聚社會各界力量，展現香港的活力，並讓善念隨著車輪向前滾動。而活動所籌得之善款，將全數用於支援博愛醫院青少年服務，為年輕一代提供心理輔導、家庭支援、職業培訓及社區發展等多元化服務，幫助青年發揮潛能、貢獻社會。

最後，希望大家持續關注並支持本院的社會服務，亦預祝各位參賽者取得佳績，盡情享受騎行之樂，謝謝！



博愛醫院乙巳年董事局
黃曉君主席



冠名贊助致辭



上海商業銀行於香港成立七十五周年，一直秉持創辦人陳光甫先生「服務社會、輔助工商實業、發展國際貿易」之宗旨。除致力提供全面的銀行服務外，更積極履行企業社會責任，透過多元化的活動支援各階層，共建美好社會。

本行的理念與博愛醫院「博施濟眾，慈善仁愛」的精神志同道合。今年是我們連續第九年冠名贊助「博愛單車百萬行」，透過支持博愛醫院的社區服務，為建設關懷共融社會出力。

上海商業銀行透過與內地上海銀行*及台灣上海商業儲蓄銀行^組成「三地上銀」策略聯盟，於三地為客戶提供全面的銀行服務。植根香港七十五載，我們「服務社會」的宗旨不變。本行全力支持「博愛單車百萬行2026」，與各界一同踏上昂船洲大橋，破風前行，共創未來。

*上海銀行為中國內地註冊銀行，於香港沒有持有銀行牌照，因此不受香港金融管理局所監管，但於香港設有全資子公司—上海銀行（香港）有限公司。

^上海商業儲蓄銀行為台灣註冊銀行，於香港設有分行。

董事局成員



黃曉君主席



陳國基博士候任主席, MH, JP



曹思豪第二副主席



黃偉光第三副主席



王陳鴛鴦第四副主席



吳泰榮博士第五副主席



葉嘉威博士第六副主席



袁志平第七副主席



劉達泉第八副主席



董事局成員



方俊文總理, MH, JP



柯耀華總理



梁志杰總理



潘文思怡總理



盧官佃總理



陳燕萍總理



司徒立總理



李遠康總理



蔡卓軒總理



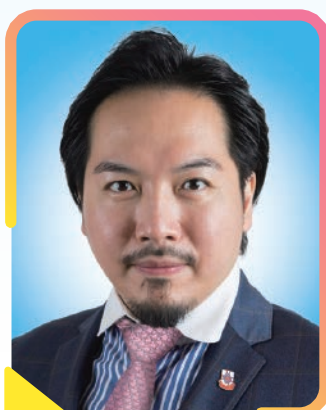
陳耀東總理



梁鎮堂總理



許綺芹總理



石爵嘉總理



郭向景總理



李俊亨總理



張 權總理



沈詠詩總理



霍有華總理



博愛簡介

關於博愛醫院

博愛醫院創立於一九一九年，一直秉承「博施濟眾·慈善仁愛」的宗旨服務社群。時至今日，博愛醫院已發展成為一所具規模的慈善機構，屬下設有130個服務單位，遍及港九新界，服務範圍包括中西醫療、牙科、安老、青少年、兒童及家庭服務，教育服務及基層住屋服務，深入社會不同層面，為廣大市民提供適切的服務，每年受惠人次超過190萬。



西醫服務



中醫服務



社區藥房及地區康健中心



牙醫服務



教育服務



青少年及家庭服務



過渡性房屋



博愛簡介

青少年服務

博愛醫院為回應天水圍區人口的急速發展，特別是對青少年服務的需要不斷增加，遂於元朗及天水圍自資開辦青少年服務。服務單位包括「博愛醫院慧妍雅集新Teen地」(青少年中心)、「博愛醫院元朗商會極限運動場」(戶外極限運動場)及博愛Café(社會企業)，為區內青少年提供支援及發展性服務，培育青少年健康成長。每年服務逾5萬5千人次。

秉承「多元發展、正向人生」的服務理念，本院青少年服務持續提供多元化預防性及支援服務，涵蓋職志發展、精神健康及運動培訓等重點範疇。董事局成員亦積極響應青年政策，成立兩項青年基金(博愛青年音樂基金、博愛青年發展基金)，透過各類服務計劃及活動，致力拓展青少年視野，激發創意與創新精神，培育面向未來的正向人才。

上述服務單位為博愛醫院社會服務部轄下之自資服務，經費主要來源為：博愛醫院董事局撥款、申請基金資助活動開支、善長捐款及社會福利署租金資助等。

博愛醫院慧妍雅集新Teen地(青少年中心)

- 位於天水圍區，提供多元化的預防性和支援服務，協助青少年發展潛能，裝備自己，培養正向思維，面對挑戰和逆境。

博愛醫院元朗商會極限運動場(戶外極限場)

- 推廣「有型運動、健康人生」，位於元朗市中心，約15,000平方呎，為全港最大型由慈善團體營運及設有戶外大型組件的極限運動場地。



博愛Café(社會企業)

- 培訓青年咖啡師，提供實習機會，學習工作技能，加強社會競爭力。最初由民政「伙伴倡自強」社區協助作計劃資助成立，製造就業機會。現時自負盈虧營運，除了提供餐飲服務，咖啡師亦有製作手工禮品銷售，並於中心及學校開辦青少年餐飲培訓課程，助人自助。

博愛青年音樂基金

- 自2019年成立以來，持續為具音樂天賦的6至18歲青少年提供培訓資助、課程及演出平台，拓展其藝術視野與欣賞能力。



博愛青年發展基金

- 於2022年成立，推動多元持續發展項目，包括藝術與運動培訓、職志規劃、義工訓練，以及大灣區交流活動，助青年親身探索國內發展機遇，為成長之路奠定堅實基礎。



活動目的

1

為博愛醫院
青少年服務
籌募經費

2

推廣
香港單車運動
與社區聯繫

3

宣揚
環保生活

6

加強香港
市民對單車安全
知識及提高
道路安全意識

4

鼓勵
市民多做運動
預防疾病

5

建立
安定和諧
的社會



路線圖

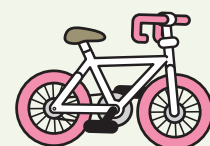


活動須知

集合及登記

活動日期	2026年3月15日(星期日)
集合及登記時間	早上6:30開始(請按單車登記證所註明之時間集合)
集合及登記地點	青衣路入口及香港專業教育學院(青衣)
登記處關閉時間	早上9時45分(逾時登記之參加者將失去參加資格,敬請留意)
起步點關閉時間	早上10時正

1. 所有參加者應由**經青衣路**入口進入會場集合及登記(請參考場地平面圖)。

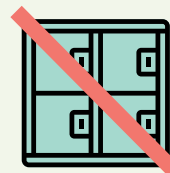


2. 參加者必須於活動舉行當日出示單車登記證,並交由工作人員登記及記錄,方可前往起步點參加活動。請妥善保管參加者登記證,如有遺失或損毀將不獲補發。

3. 活動設有年齡限制,大會有權在活動之前/後或活動進行中,核實參加者之年齡或要求參加者提供相關證明文件。



4. 活動不設行李寄存服務,參加者需自行保管個人物品,建議不要攜帶大型物品。



5. 為安全考慮,所有參加者於活動中**騎行單車期間必須佩戴單車頭盔**。參加者可選擇自備單車頭盔或以慈善價購買由主辦單位提供之頭盔。



6. 因應安保要求,所有參加者隨身物品均需接受保安檢查。

7. 是次活動為慈善籌款活動,活動期間除大會之指定安排外,不得展示具歧視、政治、商業、宗教、種族等宣傳標誌、口號或標語的橫額/單張/衣物/配飾等物件。



8. 活動嚴禁攜帶及使用任何航拍機裝置,敬請留意。



活動須知

單車登記證

挑戰組



上商挑戰組
上午6:30集合



企業及團體挑戰組
上午6:30集合



個人挑戰組
上午6:30集合

博愛組



上商博愛組
上午7:00集合



企業及團體博愛組
上午7:00集合



個人博愛組(無限踩)
上午7:00集合



個人博愛組
上午7:30集合



親子組
上午8:00集合



個人博愛組
上午8:30集合

活動須知

借用大會單車

地點：香港專業教育學院(青衣)露天停車場

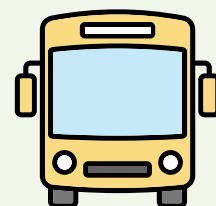
1. 由主辦單位安排單車之參加者，可憑單車登記證於活動當日依指示領取單車。
2. 參加者必須於當日出示單車登記證，登記後，方可領取單車。
3. 除非單車出現嚴重安全問題，參加者不可更換單車。
4. 參加者領取單車後，請按照工作人員指示推單車前往起步區準備開始活動。

交還單車

1. 借用單車之參加者，請於活動結束返回**借用單車區**交還單車。
2. 工作人員如發現有遺失單車或損毀單車，主辦單位將保留追究及賠償之權利。

自備單車

1. 主辦單位不會提供任何停車位(包括私家車、輕型貨車及電單車)。
2. 主辦單位強烈建議參加者盡量使用大會穿梭巴士(單車需拆除前轆)或公共交通工具前往會場。駕駛私家車之參加者，可考慮停泊於長青邨，長康邨或青華苑之公眾停車場。(請注意：有關停車場僅對外開放有限車位)。
3. 電召貨車 / 的士之參加者，請於長青邨，長康邨或青華苑之適當位置下車。
4. 自備單車之參加者須按工作人員指示進入青康路入口準備進行登記。
5. 所有參加者登記後，須沿主辦單位指示推單車至起步區準備開始活動。



活動須知

中途站

	挑戰組	博愛組
最後出發時間	早上7時45分	早上10時正
中途站	南灣隧道 (近西草灣出口) 關閉時間:早上8時15分	不適用
	青朗公路折返點(近大欖隧道) 關閉時間:早上8時45分	
	青朗公路及汀九橋路線 關閉時間:早上9時15分	
	青沙公路折返點 (近昂船洲貨櫃碼頭) 關閉時間:早上11時正	

1. 參加者如感不適或發現體能不足以完成整個活動,可於中途站交還單車,並尋求當值工作人員協助。
2. 所有參加者必須於指定時間前通過中途站,否則將會被取消活動資格,並須按工作人員指示交還單車及安排返回。
3. 挑戰組參加者必須於上午8時15分或之前到達南灣隧道(西草灣出口),並於上午9時15分或之前完成汀九橋至南灣隧道路段,否則只能參與博愛組路線。
4. 所有參加者必須於指定時間(早上11時)前通過中途站,否則將會被取消活動資格,並須按工作人員指示交還單車。
5. 主辦單位將安排穿梭巴士接送有關參加者返回活動入口青衣青康路。

特別事項

1. 為保障參加者安全,活動期間參加者在**騎行路段上,不可下車或停留**。
2. 12歲或以下之參加者必須在成年人陪同下方可進入活動路線。
3. 於活動場地及路線上**不可使用航拍機裝置**。



不可使用
航拍機

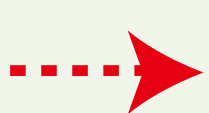
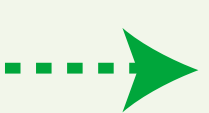
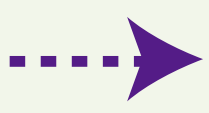
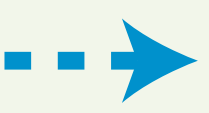


不可在活動路線上
下車或停留



場地平面圖



-  自備單車報到及前往起點路線
-  完成活動參加者路線
-  租用單車報到及前往起點路線
-  參加者離開路線



紀念品及籌款獎項

紀念品 (每位參加者)



型格版
Stylish Version



繽紛版
Vibrant Version

單車衣 Jersey (2選1 Pick one of two)



主題防水袋 3L
Themed Waterproof Bag 3L



活動證書
Certificate of Participation



主題行李帶
Themed Luggage Strap



頭盔
Helmet



主題紀念獎牌
Themed Medal

(限企業及團體組, 個人組參加者可以慈善價額外選購)

紀念品及籌款獎項

領取活動證書

**領取地點：香港資訊科技學院(HKIIT) 及
香港專業教育學院(青衣)露天停車場**

參加者交還租用單車或停泊自備單車後，請前往證書領取處
出示已記錄之單車登記證，即可領取活動證書一張。

獎項

為吸引及鼓勵參加者籌募更多善款，更投入參與「單車百萬行」活動，大會特設以下獎項：

個人組

最高籌款獎(金、銀及銅獎)

最佳創意服飾獎

企業及團體組

最高籌款獎(金、銀及銅獎)

最具創意服飾獎

團隊精神大獎

道路安全大獎

博愛精神大獎



紀念品及籌款獎項

獎品包括

企業及團體組

最高籌款

- 感謝狀1張
- Giant Fathom 1 前避震爬山車 (金獎)
- Liv Thrive 2 公路車(銀獎)
- PRO 多功能尾袋+10F迷你工具+手泵
+3 支胎撬棒套裝(銅獎)
- 及其他豐富禮品



Giant Fathom 1
前避震爬山車



Liv Thrive 2 公路車

個人組

最高籌款

- 感謝狀1張
- Tern Verge N8 摺車(金獎)
- 美的多功能拖地吸塵機(金獎)
- Momentum Pakaway 1 摺車(銀獎)
- 美的23公升變頻智能水波爐(銀獎)
- GIANT RINCON 1 27.5 前避震爬山車(銅獎)
- 美的5公升IH磁應萬用鍋(銅獎)



Tern Verge N8 摺車



美的23公升變頻
智能水波爐



美的1.8公升
IH磁應電飯煲



美的多功能
地拖吸塵機

所有獎項由活動籌委會評審，結果將於活動當日閉幕禮上公布。
備註：得獎者將於活動當日之閉幕禮中獲頒發感謝狀，以茲嘉許。

活動安排

頒獎禮

頒獎禮地點：香港專業教育學院(青衣)平台

頒獎禮時間：上午9時開始

1. 閉幕禮將安排綜藝表演、攤位遊戲及頒獎典禮等，歡迎參加者參與。

嘉年華

地點：香港專業教育學院(青衣) 及香港資訊科技學院(HKIIT)

時間：上午9時至中午12時

1. 參加者可自由參與場內舉行之嘉年華活動，包括攤位遊戲、禮品派發、精品義賣、產品試用及拍照服務等。

2. 所有單車不准進入嘉年華範圍，自備單車之參加者請將單車存放於單車寄存處。

*主辦單位保留是次活動的最終決定權，任何有關活動臨時改動或取消，將以主辦單位最後公佈為準。

義賣精品



主題紀念獎牌

HK\$108/個



單車百萬行特別版單車衣

HK\$438/件



單車百萬行單車衣

HK\$388/件



主題行李帶

HK\$88/條



主題防水袋

HK\$128/個



單車百萬行單車頭盔

HK\$180/個

*以上禮品數量有限，售完即止。

*設計圖檔，以實物為準。

大會交通

前往會場

大會穿梭巴士

大會將安排穿梭巴士(循環線)於活動當天**上午6時30分至9時15分**期間於下列地點接送參加者前往會場－青康路入口**(參加者可憑單車登記證免費登車)**



葵芳港鐵站C出口－葵芳(南)總站



荃灣西港鐵站D出口－大河道，
如心廣場巴士總站外



青衣港鐵站A1出口－近小巴士站

注意：如欲攜帶單車乘搭穿梭巴士，必須將單車前輪拆下方可一同乘搭，請留意工作人員指示。

大會交通

公共交通

巴士線42、42A、43、43A、43B、43M、49M、241X、243M、249M、249X、948、A32 或小巴88D、88F 到達長青邨或長康邨，然後進入青康路入口。

自駕人士

主辦單位強烈建議參加者盡量使用大會穿梭巴士或公共交通前往會場。自駕人士可考慮停泊於長青邨、長康邨或青華苑之公眾停車場，然後進入青康路入口。

注意：有關停車場僅對外開放有限車位，主辦單位並不提供任何泊車位（包括但不限於私家車、輕型貨車及電單車）。



電召貨車／的士之參加者，請於長青邨、長康邨或青華苑之適當位置下車，然後進入青康路入口。

離開會場

大會穿梭巴士

主辦單位將安排穿梭巴士（循環線）於活動當天**上午8時至中午12時30分**期間接載參加者離開會場至以下地點：

- 葵芳港鐵站C出口
- 荃灣西港鐵站D出口
- 青衣港鐵站A1出口

注意事項

1. 為安全考慮，所有參加者於活動期間必須佩戴頭盔。主辦單位有權拒絕任何未有佩戴或不正確使用頭盔之參加者參與活動。
2. 主辦單位建議參加者可佩戴其他安全保護裝備（如：護膝、護肘等）。
3. 12歲或以下之參加者必須在成年人陪同下方可進入活動路線。
4. 主辦單位所提供之單車均為（20~26吋車輪），並由主辦單位分配，參加者不得隨意要求更換。
5. 參加者可自備單車（車輪尺寸限制為14~29吋），並必須根據運輸署騎單車安全條款及法例規定，選擇合適的單車規格；並且遵守主辦單位於活動當日之安排及指示，主辦單位有權保留檢查所有自備單車之權利。
6. 基於安全考慮，主辦單位不准使用其他單車類型如：單輪單車、三輪單車、四輪單車（如：輔助輪或家庭式單車）、多輪單車、雙人單車、多人單車及電動單車等。如需要使用上述單車進行活動，必須獲得主辦單位審批及確認（如：傷殘人士）。
7. 如天文台於活動當日懸掛三號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，是次活動將會自動取消，而不設後補日期。
8. 如天文台於活動當日或活動過程中發出強烈季候風訊號或雷暴警告訊號，因應當時情況將會延誤起步時間，如該訊號超過30分鐘或以上，是次活動將會由大會決定是否繼續或取消，而有關安排必須聽大會指示，如取消活動後將不設後補日期。
9. 如活動當日昂船洲大橋 / 汀九橋之每小時平均風速超過35公里（相等於三號風球或強烈季候風訊號之風速），是次活動將會暫時停止或延誤，直至風速減弱後才繼續進行，如該訊號超過30分鐘或以上，是次活動將會由大會決定是否繼續或取消，而有關安排必須聽大會指示，如取消活動後將不設後補日期。



注意事項

10. 主辦單位為是次活動購買「一般公眾責任保險」及「團體個人意外保險」。參加者可按需要自行購買意外傷亡及保障財物保險。
11. 主辦單位保留限制及拒絕接受報名的權利。
12. 主辦單位將保留聯絡申請者之權利，以便查詢有關其報名資料之事宜。
13. 所有最低籌款及其他捐款費用不能退回。若申請者提供錯誤資料、不能繳交最低籌款額或不依照正確報名程序報名，主辦單位保留拒絕接受有關申請之權利。
14. 任何懷孕或患有慢性疾病如心臟病及高血壓的人士，皆不應參加是次活動。主辦單位在得悉或懷疑的情況下，保留取消任何不適宜參加是次活動之參加者資格的權利。被取消資格人士將不會獲退還其最低籌款及其他捐款費用。
15. 參加者必須確保其體格適宜參加是次活動。參加者必須同意遵守及接受參加者須知及其細則。
16. 請勿穿著、攜帶或者展示任何內容帶有侮辱、恐嚇、歧視、宗教或政治成份的服飾、紋身、彩繪、橫額等物品。
17. 請勿攜帶違法和危險物品。
18. 如果參加者的任何服裝 / 裝扮 / 身體彩繪被認為不恰當或行為可能構成犯罪，活動保安將把參加者移交給警方以採取後續行動。
19. 所有個人資料只供是次活動登記之用，並絕對保密。



注意事項

20. 大會保留權利取消任何進行或違反以下大會規則之人士的參加資格，並進一步禁止該等人士參加將來由大會舉辦的活動。
- 如參加者於活動任何時段或任何與活動有關之場地或區域，進行或企圖進行任何違反香港特別行政區法律，及香港特別行政區國家安全法的行為。
 - 如參加者於活動任何時段或任何與活動有關之場地或區域，進行或企圖作出任何形式的示威，或政治，宗教或種族宣傳。
21. 參加者在活動過程中被記錄的資料，包括：肖像（錄像 / 照片）、聲音（影片攝錄、錄音聲帶或其他形式）、訪問及其他活動記錄等或會供主辦單位作市場推廣之用途。
22. 主辦單位保留是次活動的最終決定權，任何有關活動的臨時改動或消息，將以主辦單位網站公布為準則。



單車安全指引

健康篇

1. 出發前一晚必須有充分休息。
2. 如活動當日身體不適，應考慮不參加，以免發生意外。
3. 出發前（至少1小時）吃一頓豐富並具營養的早餐，以便有充足體力持久騎行，減少意外受傷；活動途中可進食高熱量食物，如朱古力。
4. 行程中應有適當休息，並且應量力以為，以免消耗體力。
5. 絕對不可在酒精或藥物影響下騎單車。
6. 如要服藥，在騎單車前，參加者應請教醫生，了解藥物對騎單車會否有影響。
7. 活動前需做足熱身及拉筋運動。
8. 留意自己的身體健康狀況。
9. 留意自己的心跳是否正常。



活動前需做足熱身及拉筋運動

態度篇


1. 安全第一。
2. 必須遵守交通規則。
3. 顧及其他騎單車人士的安全。
4. 量力而為，切勿挑戰別人的速度。
5. 從基本做起，循序漸進。
6. 多練習，達致功多藝熟。
7. 尊重其他騎行者。
8. 出發前設定行程計劃。
9. 初學者應與朋友同行。
10. 選擇較輕的齒輪比。
11. 視線的注意力最少保持20米，以備在突發事件發生時有足夠時間作出反應，但亦需要留意後方情況。

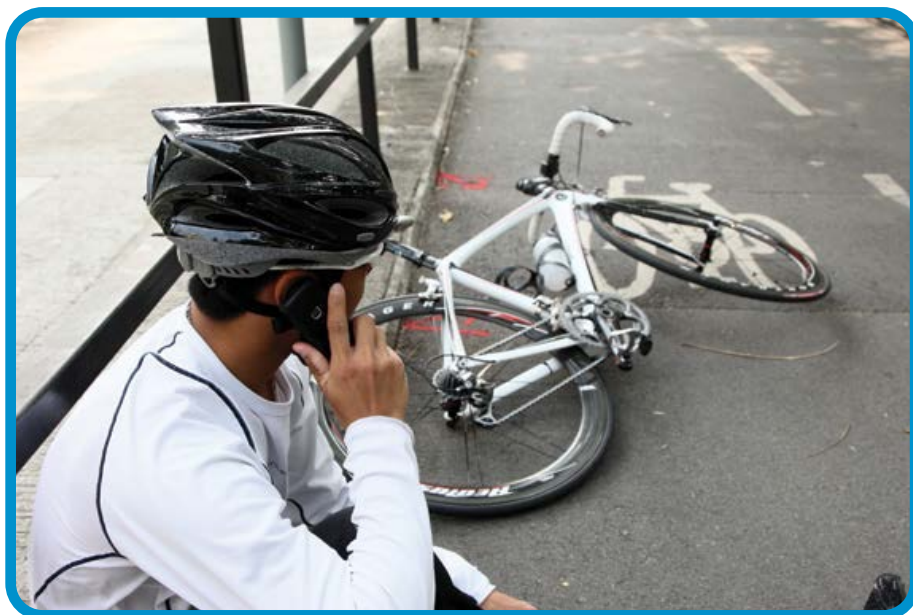
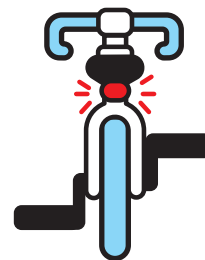
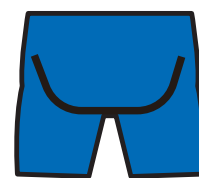


出發前設定行程計劃

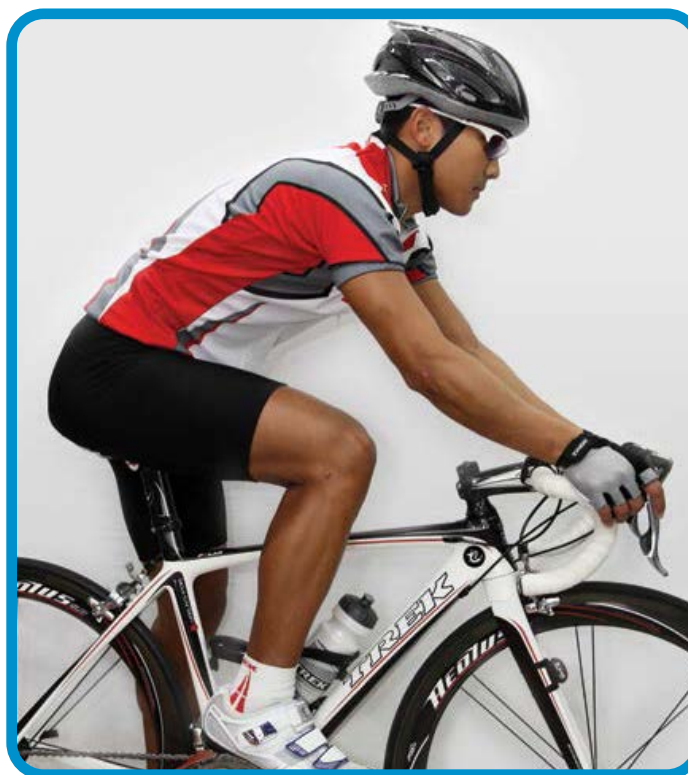
單車安全指引

建議裝備篇

1. **安全頭盔 (必須配戴)** 頭盔可減低因意外而對頭部所產生的嚴重創傷，戴上頭盔後須檢查頭盔的鬆緊度，佩戴後頭盔的三角帶位置應靠近耳朵，緊貼頭部。
2. **運動型太陽眼鏡** 
3. **手套** 手套具吸汗、防滑及透氣之效，而且可紓緩腕關節的壓迫感，保護手掌及腕關節。
4. **單車衫褲 (專業用)** 選着貼身的專業用單車褲可減少風阻，以及避免踏單車時雙腳與單車不斷磨擦而受損。
5. **輕便服裝** 顏色鮮明、淺色或螢光的輕便服裝，尤以窄褲腳為佳。
6. **運動鞋** (魔術貼運動鞋為佳)。
7. 最好攜帶**醫療包**，內附**膠布**等。
8. 足夠**水及食物**。
9. 足夠**保暖衣物及雨衣**。
10. **選擇適合的單車**，大小要適中，把手及鞍座高度也應調校得宜，切勿騎乘過大或過小的單車。
11. 早上、黃昏後或能見度低時騎單車，必須**前後亮着照明燈**。
12. 帶備**手提電話**作求救用途。



帶備手提電話作求救用途



單車裝備

騎行須知


檢查單車篇

1. 騎單車前須確保單車性能良好，可安全使用。
2. 必須檢查煞車掣，確保操作正常。
3. 須確保車胎性能良好，並已適量充氣。
4. 選擇單車時，應調校把手及鞍座的高低得宜。切勿騎乘過大或過小的單車。
5. 雙手緊握把手後，嘗試用手指試試是否仍能輕易控制兩邊的煞車掣。



雙手緊握把手後，嘗試用手指試試是否仍能輕易控制兩邊的煞車掣

騎行篇

1. 必須遵守交通燈號、交通標誌和道路標記。
2. 在強制性標誌指示下，騎單車者必須下車。(如：橫過馬路，並在行人過路處將單車推過馬路。)
3. 除非超越前車或右轉，否則必須單排及靠左行駛，切勿左穿右插。
4. 不准載客。
5. 不准利用自己的單車，拖着其他單車前進。
6. 不可牽領動物。
7. 切勿在單車上運載物件(如購物袋)，因為會導致騎單車者失去平衡，引致意外發生。
8. 單車上運載的物品，不可妨礙騎單車者控制單車及平衡，或纏着車輪或車鏈，亦不准運載足以阻擋騎單車者視線的物品。
9. 不可戴上及收聽任何音響耳機。
10. 不准在單程路的相反方向或雙程路的右方騎單車。
11. 必須要與前車保持安全距離，絕不可緊隨車輛尾部，否則當前車突然停下時，後車便可能沒有足夠煞車時間，導致意外發生。
12. 路段太斜，騎單車時容易做成意外，如沒有其他繞道方法，騎單車者應下車並推單車行畢斜路。

騎行須知

13. 如單車徑旁有行人徑，騎單車者不准駛入行人徑，並要經常留意行人的情況，以免發生意外。
14. 如公路兩旁設有單車徑，參加者必須使用單車徑。
15. 在黑夜或能見度低時，車前要亮白色燈，車後要亮紅色燈。
16. 兒童在馬路上騎單車，須先徵得父母或監護人同意；未滿12歲的小童，必須在成年人陪同下，方可在馬路上騎單車。
17. 騎單車者應穿着具保護性的衣服，避免穿着闊腳褲、任何會阻礙騎單車者控制單車或纏着車輪或車鏈的衣物，亦應避免穿着綁帶運動鞋，以免纏着車鏈，導致跌倒受傷。



必須遵守道路標記



除非超越前車或右轉，否則必須單排及靠左行駛，切勿左穿右插。

急救篇

如遇意外而需支援，於求救時應提供下列資料：

1. 意外性質 / 肇事原因。
2. 肇事時間 / 地點 / 位置。
3. 附近地形或特別景物。
4. 傷者資料，包括姓名、年齡、性別、電話、地址。
5. 傷勢（已施行初步急救情況）。
6. 天氣情況。
7. 同行者情況 / 動向。
8. 其他事項。

騎行須知

即時急救篇

外傷出血

應按壓患處止血，清洗傷口，然後用紗布遮蓋，再用繃帶包紮，讓傷者躺下休息。若十五分鐘內仍未能止血便須召喚緊急救援。如傷口有異物或斷骨突出，可在傷口邊緣施壓止血，切勿拔出嵌入傷口的異物，可在傷口敷上藥物，再用繃帶包紮傷口。

筋腱和骨骼損傷

患處會感到劇痛，亦可能會有出血、紅腫及瘀青等情況，患者甚至會出現休克，故應先讓傷者躺下休息，止血並進行包紮固定患處，可利用紗布遮蓋，再用繃帶妥善包紮，避免移動傷者骨折部位。如受傷肢體變形，切勿嘗試自行固定位置，以免加重傷勢。

頭部創傷

固定傷者頭部，檢查氣道、呼吸、血液循環及清醒程度，如有骨折須包紮骨折傷口。如頭骨骨折為下陷性骨折，包紮傷口時，須在敷藥頂放置環型墊，再用繃帶紮好。如有異物外露，切勿自行拔出異物，須設法把它穩固。若耳道或鼻孔有血液或液體流出，則須敷藥將傷口紮好，並為傷者提供氧氣，盡快送院。

鼻部創傷

保持傷口清潔及止血。處理流鼻血時應讓傷者頭部微傾，身體稍俯向前，保持鎮靜，並請傷者用手指緊捏鼻骨之下的柔軟部位，同時可以冷敷前額。

贊助商及支持單位

翡翠贊助



黃金贊助

湯修齊 永遠顧問, BBS, MH, JP



大會指定飲用水



場地贊助



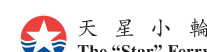
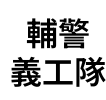
場地支持



禮品贊助



支持單位



(排名不分先後)

照顧您的 生活所需

原裝行貨

專業資訊

優惠價格

熱門健康品牌

FRESENIUS
KABI

Nestlé
HealthScience

Abbott
雅培

EXCILOR 艾仕樂
恢甲清

NONG'S 農本方

RIPPLE 瑞一覽

Nature One
dairy
PART OF SPC GLOBAL

3Zebra
小資族紓壓放鬆首選品牌

ACCU-CHEK®

MEDS
SUPPORT

ICHIKI®

Colli-G®

立即前往網店

OENOBIOL 歐諾美
由內而外的健康美學

Vitascorbol

紫花油
ZIHUA EMBROCATION

DING DING MOSQUITO 日本叮叮
DING DING PRO-MADE 叮叮高制

御藥堂 RoyalMedic

中大 藥學
LEGEND

XHC
REVERE LIFE

GEN LIFE
健盈萊

ASCENSIA
Diabetes Care

CUPAL
Fresh



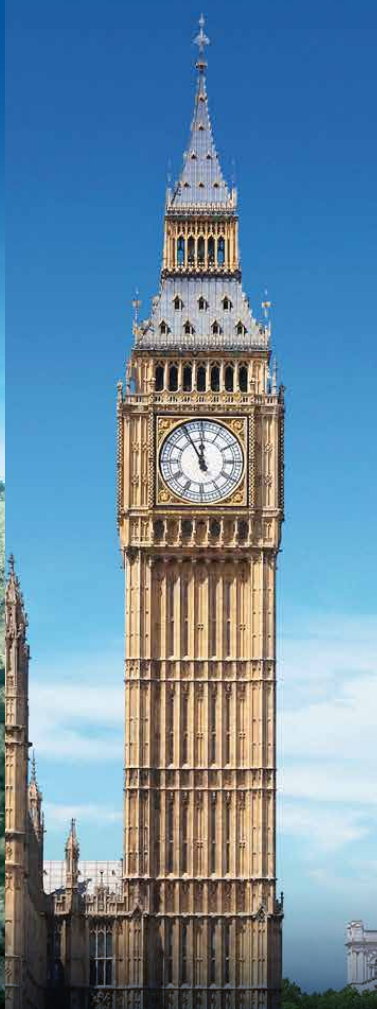
查看更多品牌商品

港滬 國際 承 連 傳 繫 國 際

From Shanghai to Hong Kong, Connecting the World



上海商業銀行





特低電壓解決方案

EXTRA-LOW VOLTAGE SOLUTION



八達通停車場系統



車牌識別系統



保安系統及服務



自動臂門系統



公眾售票及訪客系統



衛星電視及共用天線系統



物聯網及人工智能系統



QR Code 門禁管理系統



閉路電視系統



電動車充電系統



通訊廣播系統



新一代無線傳輸技術LoRa





創新技術



綠色建築



關愛社區



關愛員工

瑞安建業恪守「盡善創新、誠信謙勤」的企業文化，專注於香港建築業務發展，透過建設公屋及其他社區設施，為市民打造宜居空間，致力建構更美好的明天。

關愛社區 智建未來

www.socam.com



瑞安建業
SOCAM DEVELOPMENT

WITH
THE COMPLIMENTS
OF

湯修齊 永遠顧問, BBS, MH, JP

致意



WITH
THE COMPLIMENTS
OF



致 意



香港辣

辣雞

· 不辣



總代理 General agent: X-Pro Production Ltd
客服熱線 Customer service hotline: 60771493
新界屯門震寰路9號好收成工業大廈502室
Rm 502, Good Harvest Industrial Building,
9 Tsun Wen Rd, Tuen Mun, NT

IG: x1493spice



小紅書: X1493真辣粉



恭賀

【上海商業·博愛單車百萬行二零二六】

活動圓滿成功

2026.3.15

青沙公路、昂船洲大橋 及 南灣隧道路段
Stonecutter Bridge, Nam Wan Tunnel and Tsing Sha Highway

大會指定飲用水

香港品牌
Hong Kong Brand

藍松天泉
BLUE PINE

藍松天泉源自南嶺·品味天然



环境管理体系认证证书

注册编号: 25324EZ0394R0S

兹证明

广东蓝松天然饮品有限责任公司

统一社会信用代码: 91440200763808737N

注册地址: 乳源县大桥镇南海仙湾

邮编: 512600

经营地址: 广东省韶关市乳源县大桥镇南海仙湾; 韶关市浚江区南郊二公里鑫园花园十四栋四楼北侧

邮编: 512600

其环境管理体系符合
GB/T24001-2016/ISO14001:2015 标准
认证范围:

包装饮用水(饮用天然水、饮用天然泉水、其他饮用水)的生产及其场所涉及的环境管理活动

有效期:

本次发证日期: 2024 年 12 月 19 日

拟定下次审核: 2025 年 12 月 18 日

首次注册日期: 2024 年 12 月 19 日

注册有效日期: 2027 年 12 月 18 日



地址: 北京市朝阳区望京东园 523 号楼 13 层 11608

电话: 010-83382039

扫描此二维码查询认证证书信息和认证证书状态
同时可在本公司网站: www.tjibond.cn
国家认证认可监督管理委员会: www.cnca.gov.cn
并在规定的有效期内与监督结论通知书同时使用



聯絡我們 了解更多

全國服務專線: 400-896-0071

廣東藍松天然飲品股份有限公司
Guangdong Blue Pine Natural Drinks Company Limited

馬百良
MA PAK LEUNG
天然保健食品

200+
Years

靚聲嘅

秘密



Sing 最代吉
衛蘭
JANICE

加入天然秋梨 特別潤喉護肺



秋梨潤喉蜜

清熱 · 止咳 · 祛痰 · 通鼻



春季精選推介

南疆 3飛直航11天 \$13999+

怒放的帕米爾 塔什庫爾干粉紅杏花 (CURC11E)
 帕米爾高原<金草灘·石頭城·白沙湖·觀慕士塔格峰>喀什古城 沙漠綠洲羅布人村寨 莎車庫車 阿克蘇 刀郎部落 托木爾大峽谷 維吾爾下午茶

已成團：3月5,12,19,26日/4月9,16,23,30日
 5月4,7,11,14,18,21,25,28日



早報名勁減\$500/位

全程行攝導遊
 保證2+1旅遊巴

早報名勁減\$500/位



全程行攝導遊
 保證2+1旅遊巴

北疆 直航12天 \$14999+

繁花薈萃 保證住那拉提英迪格INDIGO*
 伊犁那拉提·天山花海(花季) 時令限定杏花 喀拉峻大草原(拍雪山旱地拔蔥) 喀納斯(VIP景區專車) 禾木(住景區內) 賽里木湖(VIP通道) 維吾爾下午茶

已成團：4月5,12,19,26日/5月1,5,8,12,15,19,22,26日



4月14日出發
 大航假期 x 香港快運 專機

韓國春日櫻花

KORAR05-01/AM05-01
 KORAR05/CA05/CB05

\$2699+



- KORAR05 暢遊七大賞櫻地點
- KORAQ05-01 大公園賞夜櫻
- KORAM05-01 佛光川9公里長櫻花路
- KORCA05 入住汝矣島可無限欣賞櫻花
- KORCB05 打卡賞櫻火熱地(延南洞文青街)

報名熱線 2133 9468 6284 4992

www.bigline.hk

零行政費
零手續費



大航 展翅高飛
慈善基金 呈獻

大航展翅高飛慈善基金
承擔慈善宴所有支出

合辦機構

香港中廚師協會
HKCCA



群生社慈善基金
Kwan Sang Charity Foundation Limited



新加坡香港之友国际飲食協會
Singapore HK International Restaurant
Trade Friendship Association



YUNG KEE RESTAURANT



中國香港
女廚師協會
HKCWCA

受惠機構



博愛醫院
Pok Oi Hospital



名廚薈萃為博愛慈善晚宴

博愛醫院屯門藍地長者護理及護養安老院舍項目

2026年3月26日(星期四)

每圍(12人) HK\$ 33600

時間: 晚上6時恭候 晚上7時入席

地點: 灣仔堅尼地道15號

合和酒店(合和大禮堂)

是次晚宴將奉行「零行政費」、「零手續費」原則，一切成本均由大航展翅高飛慈善基金承擔，確保所籌得善款在「不扣除任何行政費及手續費」之下，全數撥捐博愛醫院，讓每一分毫都能化作實際支援，支持將投入服務之全港最大型的安老院舍—「藍地項目」，從而提升長者照顧服務的設施與質素；善款亦會用作支援受大埔宏福苑火災影響的長者，協助有需要或有經濟困難的長者入住，盼能為長遠的安老服務發展提供力量，亦正面回應社區迫切需要。

訂票熱線：簡小姐 6391 8686

「名廚薈萃為博愛」指定香港銀行戶口 | 銀行名稱：恒生銀行 | 戶口編號：024-787-453703-668 | 中文名稱：博愛醫院 | 英文名稱：Pok Oi Hospital



24/7 FITNESS

全港最
強分店



Brand Ambassador 阮馬素
Marcel Nguyen



1個會籍 全球通行

全港最強 140+健身室



零預繳按月收費

一個會籍全球通行

24小時健身室



最新外泌體療程

女神槍膠原提昇收緊面部護理

促進膠原合成 收細毛孔 緊緻肌膚 深層補水
改善膚質及凹凸洞 美白 撫平皺紋 抗氧化抗炎

☎ 6687 9766

📍 Ocean Spa 海洋水療

📷 oceanspawellness



領取優惠

銅鑼灣 西營盤 尖沙咀 佐敦 沙田 將軍澳

SPIDER

專業跑褲

專門解決跑者面對的問題



獨特設計
防止物品
意外彈出

網袋同一
開口



貼服舒適
腰部特粗橡筋



彈性腰部
網袋



內膽防磨損



SPIDEROUTDOOR.COM

\$100 現金券
Voucher

優惠碼: **SPIDERRACES**

Discount Code:



掃描即可到網店使用優惠

Scan to use the discount in the online store

SPIDER



Goat

100% 香港設計

Goat

GOATFITGEAR.COM



全面醫護脊椎及痛症中心 Total HealthCare Health Centre

香港小輪集團成員
Member of Hong Kong Ferry (Group)

專業評估

貼身跟進

復康指導

一站式 痛症管理



肩頸痛



腰背痛



膝痛



脊骨矯正



運動復康



醫療級儀器

查詢及預約
痛症及脊椎健康評估

☎ 2850 5050

尖沙咀 | 大角咀 | 荃灣



WhatsApp



totalhealthcarepain



HUNG FOOK TONG

鴻福堂 全力贊助



鴻福堂與您同行，
為慈善助力，破風前進



真心製造 · 自然流露

圖片只供參考 | 數量有限，送完即止



1

Midea World's NO.1

美的 No.1 電器品牌 Smart Home Appliances Brand



1. 數據來源於歐睿信息詢(上海)有限公司，基於2023年8月及2024年8月完成調研，分別以2022年及2023年公司旗下品牌家用變頻空調(包括OEM品牌)的總產量計算。*變頻空調指安裝有變速驅動器的空調。
2. 數據來源於歐睿信息詢(上海)有限公司，消費電器品25版本; 2020年至2024年零售量總數。
3. 數據來源於歐睿信息詢(上海)有限公司，消費電器品25版本; 2024年數據。
4. 數據來源於歐睿信息詢(上海)有限公司，以2024年各品牌全球智能家電銷售量(自有品牌製造商)計。家電指包括空調、冰箱、洗衣機、掃地機器人等在家庭中所使用的各種電器產品，智能家電是指可以通過內置的無線通信裝置連接智能手機或智能終端與用戶互動的家電。於2025年2月完成調研。



GIANT Liv CADEX

香港澳門獨家代理



鎮洋兄弟單車公司
CHUNG YUNG CYCLE CO.



在GIANTHK官網
消費金額滿HK\$300.00
即送「DOUBLESRING 水壺」
(數量有限, 先到先得)



GIANT 網店



GIANT IG



鎮洋兄弟單車 IG

門市地址: 香港新界上水新豐路24號地下
電話: 852-26686293



HEXA.GO

INNOVATIVE SPORTS GEAR



World Class Gifts And Premium Supplier
以國際專業標準為客戶訂製高質素禮品

香港賽馬會禮品供應商



HEXA.GO

<https://hexagogear.com>
@hexa.go.gear
@hexago-gear



+852 9023 1776
+852 2885 2855
group@alpcreation.com
www.alpcreation.com



ALP CREATION
峰創意有限公司

QV

醫學護膚

滋養生活

澳洲

No.1

最多皮膚科醫生推薦

乾敏肌護膚品牌[^]

適合一般至非常乾燥敏感肌

STEP1 潔膚
溫和潔膚潤露

15%
Glycerin
保濕甘油

洗後
0 乾感!



STEP2 潤膚

潤膚膏

48h[#]
深層滋潤

美容級成份
角鯊烷
Squalane



 皮膚科專家測試 |  澳洲製造

圖片僅供參考，請以實物為準

[^]QVIA Medibus Survey, Sponsored by Ego Pharmaceuticals, OTC Skincare, n=30, July 2025.

[#]After single use of the test product [QV Cream] for 48 hours: Compared to the baseline, test product showed significant efficacy in improving stratum corneum hydration, validating the product's moisturizing efficacy.

QV
Skincare for Life

衍生[®]
Hin Sang

連續 15年 ^{香港銷售} No.1*



98% 媽媽實證
寶寶清熱除煩
睡眠安穩

寧神安睡
清熱定驚



衍生[®]
愛童[®]

香港
著名品牌
HK FAVORITE
BRAND

精裝 **七星茶** 顆粒沖劑
Hin Sang Health Star (Granules)

BB好劇啲 父母安心啲



太和堂製藥(香港)有限公司監製

本草世家
世代相傳

20包裝

「衍生」七星茶，由多種天然藥材製成，能清熱解毒、健脾開胃、助消化、助睡眠。適合小兒服用，能改善小兒的睡眠質素，使小兒安睡，減少夜啼、驚風、疳積、便秘等問題。本品採用科學方法精製而成，不含防腐劑、色素、香料等，安全無副作用。小兒服用後，能見效快，且無副作用。本品為家庭必備之良藥，亦是送禮之佳品。

此茶能為小兒提供多種營養，包括：維生素、礦物質、蛋白質、脂肪、碳水化合物等。本品採用科學方法精製而成，不含防腐劑、色素、香料等，安全無副作用。小兒服用後，能見效快，且無副作用。本品為家庭必備之良藥，亦是送禮之佳品。

Product Feature:
Hin Sang Health Star (Granules) helps baby and parents to have good sleep. Hin Sang Health Star (Granules) contains Citrus, Seed, Pigeon's Cakes, Wal, Hawthorn Fruit, Lophatherum Grass, Herbivore of Chinese Cassia and Licorice Root, etc. added to improve the quality of sleeping for baby. This product is easy to drink, carry and store.



開胃消滯
改善腸胃

草本植物 安全可靠

查詢熱線：2798 9901 www.hinsang.com.hk

衍生hinsang 衍生香港名牌



*「根據弗若斯特沙利文的市場調查數據，衍生連續十五年(2010年6月至2025年6月)在香港兒童補品市場中位列第一，按零售額計算。」 *根據2025年HM Advertising Co. Ltd.問卷調查結果，訪問了 50 位曾讓寶服用衍生七星茶的媽媽

locobike



HARBOUR GO

維港綠色遊

踩住單車，賞盡維港美景
騎上Harbour Go 展開你的維港綠色之旅！

由中環或北角碼頭租車出發，沿東岸板道 一路欣賞維港景致
或從 啟德 Runway 1331 出發，穿梭 啟德共融通道
感受城市與海濱的活力連結

HARBOUR GO 租車地點：

● 啟德 Runway 1331



● 北角碼頭



下載



應用程式
掃描二維碼

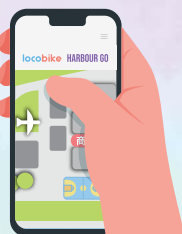


* 使用前請參閱使用條款
<http://loco.bike/tnc>

切換

SWITCH MODE
HARBOUR GO

請在LocoBike app內，按右
上角 HARBOUR GO 切換頁目
In the LocoBike app,
tap the HARBOUR GO
icon to switch mode



@locobike



locobikehk



loco.bike



網店禮券

ONLINE SHOP COUPON

優惠碼 Discount Code

P0K01200

HK\$

200

優惠時間：2025年12月11日至2026年12月31日



鎮洋兄弟單車公司
CHUNG YUNG CYCLE CO.

網店禮券使用須知：

- *正價貨品，全單滿港幣HK\$3000或以上
- *不包括運費。
- *不包括優惠折扣產品。
- *不能疊加使用。
- *不設找贖。
- *此優惠券不能兌換現金、不設找贖及不能和其他優惠券同時使用。
- *如有任何爭議，一概以「鎖洋兄弟單車公司」的最終決定為準。
- *此優惠券適用範圍：www.hkbicycle.com 鎖洋兄弟單車公司網上商店。

網上商店



網店商店服務



最新資訊區



網店禮券

ONLINE SHOP COUPON

優惠碼 Discount Code

P0K01100

HK\$

100

優惠時間：2025年12月11日至2026年12月31日



鎮洋兄弟單車公司
CHUNG YUNG CYCLE CO.

網店禮券使用須知：

- *正價貨品，全單滿港幣HK\$680或以上
- *不包括運費。
- *不包括優惠折扣產品。
- *不能疊加使用。
- *不設找贖。
- *此優惠券不能兌換現金、不設找贖及不能和其他優惠券同時使用。
- *如有任何爭議，一概以「鎖洋兄弟單車公司」的最終決定為準。
- *此優惠券適用範圍: www.hkbicycle.com 鎖洋兄弟單車公司網上商店。

網上商店



網店商店服務



最新資訊區



網店禮券

ONLINE SHOP COUPON

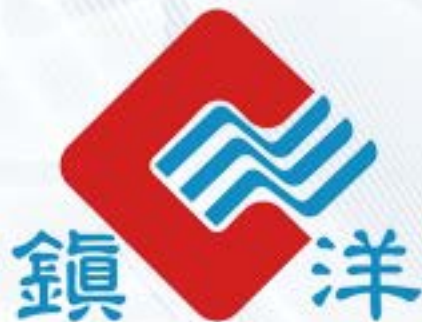
優惠碼 Discount Code

P0K0130

HK\$

30

優惠時間：2025年12月11日至2026年12月31日



鎮洋兄弟單車公司
CHUNG YUNG CYCLE CO.

網店禮券使用須知：

- * 不包括運費。
- * 不包括優惠折扣產品。
- * 不能疊加使用。
- * 不設找贖。
- * 此優惠券不能兌換現金、不設找贖及不能和其他優惠券同時使用。
- * 如有任何爭議，一概以「鎖洋兄弟單車公司」的最終決定為準。
- * 此優惠券適用範圍：www.hkbicycle.com 鎖洋兄弟單車公司網上商店。

網上商店



網店商店服務



最新資訊區



網店禮券

ONLINE SHOP COUPON

優惠碼 Discount Code

POK01CYCLE2026

HK\$

300

GIANT

優惠時間：2025年12月11日至2026年12月31日

網店禮券使用須知：

- *正價貨品，全單滿港幣HK3000或以上
- *不包括運費。
- *不包括優惠折扣產品。
- *不能疊加使用。
- *不設找贖。
- *此優惠券不能兌換現金、不設找贖及不能和其他優惠券同時使用。
- *如有任何爭議，一概以『鎮洋兄弟單車公司』的最終決定為準。
- *此優惠券適用範圍: www.giantbicyclehk.com 香港GIANT網上商店。

網上商店



網店商店服務

