

## 2020 大眾行山樂章程

主辦單位：體育局

活動日期	9 月 13 日(日)	9 月 27 日(日)	10 月 4 日(日)
截止報名日期	9 月 9 日(三)	9 月 23 日(三)	9 月 30 日(三)

時間：09:30~11:00

路線：黑沙水庫郊野公園家樂徑和健康徑（起點及終點均設在黑沙水庫郊野公園）

對象：全澳市民

名額：每次 600 人

費用：全免

報名方式：參加者可於 2020 年 8 月 3 日上午九時起，(每次活動截止報名日期見上表)

1. 透過網上進行報名：<https://apply.sport.gov.mo/>
2. 瀏覽本局網頁 [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) 下載報名表，傳真至 8796 5611 或電郵至：[ddt@sport.gov.mo](mailto:ddt@sport.gov.mo)
3. 於辦公時間內親臨澳門羅理基博士大馬路 818 號體育局提交報名表

備註：

1. 活動安排穿梭巴士來回接送，在澳門綜藝館、氹仔中央公園(近哥英布拉街位置)設有穿梭巴士前往目的地。
2. 上述兩個地點的接載時間為當日 08:00 至 09:00。
3. 回程由 11:00 至 12:30 在黑沙水庫郊野公園上車，送返澳門綜藝館及氹仔中央公園。

注意事項：

1. 穿著輕便服裝、行山鞋或波鞋；
2. 現場提供飲用水，請自備儲水容器；
3. 預防蚊蟲叮咬，可用含有避蚊胺(DEET)的驅蚊劑塗抹衣服或外露的皮膚；
4. 應依從工作人員指示，切勿中途離隊或離羣獨行；
5. 在起步前做足熱身運動；
6. 保持環境清潔；
7. 長期病患者(例如患有心臟病、哮喘的人士)宜先徵詢醫生的意見，才決定是否參加，並請醫生告知須注意的事項。
8. 參加者須注意個人及環境衛生，進場時需配帶口罩及進行體溫測量、以及出示當天的「澳門健康碼」。

嚴禁：

1. 吸煙；
2. 拋垃圾；
3. 隨意步入草叢或樹林；
4. 站立崖邊或攀爬石頭拍照或觀景。