



苗圃行動
SOWERS ACTION



「苗圃助學長征 2026 陇原行」報名表

參加者編號：_____（由大會填寫）

活動目的	中國內地鄉村振興及學生資助項目，包括送暖
日期	2026 年 10 月 17 日 至 2026 年 10 月 24 日（八天）
地點	甘肅省 - 蘭州、臨夏、甘南、隴南，四川 - 九寨溝
名額	80 人（現已接受報名 - 參加者必須年滿 12 歲）
團費(佔半房)*	港幣\$10,980/位（單人房附加費\$1,800/位）** 註（明細請參考下頁）
最低捐款	港幣\$5,000. --- 最後繳交日期：2026 年 9 月 30 日
報名截止日期	2026 年 8 月 30 日(額滿即止)

*費用已包括香港往返甘肅來回機票、九寨溝至成都東高鐵票、當地交通及住宿、景點大門票、旅遊保險[#]及司機導遊服務費，但不包括旅遊簽證及個人開支。

([#]蘭州入團之參加者須自購指定保額旅遊保險)

請在合適的空格填上 ✓ 號

本會日後將會在有需要時繼續透過 閣下提供的聯絡方法，發出收據、提供活動資訊、募捐資料及呼籲支持本會工作。所有個人資料絕對保密，並會嚴格遵照法律規定處理。如欲查閱你的個人資料，請與苗圃行動個人資料主任聯絡。

☐ 本人同意上述安排

參加者個人資料（請以正楷填寫，必須填寫此項）

中文姓名 (與身份證明文件相同)	英文姓名 (與身份證明文件相同)	
性別	出生日期	(日.月.年)
身份證號碼	國籍	
回鄉證/護照號碼	有效期至	(日.月.年)
手提電話號碼	住宅或辦公室電話號碼	
電郵地址	(請用大楷重覆電郵地址)	
通訊地址		

緊急事故聯絡人資料（必須填寫此項）

姓名	先生/女士	聯絡電話	
與參加者之關係	☐ 夫妻 ☐ 父母 ☐ 子女 ☐ 兄弟姊妹 ☐ 朋友 ☐ 其他：_____		



九龍荔枝角青山道 489 至 491 號香港工業中心 C 座 12 樓 03 室
Unit 03, 12/F, Block C, Hong Kong Industrial Centre,
489 - 491 Castle Peak Road, Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong

☎ (852) 2597 4739
FAX (852) 2597 4731

✉ enquiry@sowers.org.hk
🌐 www.sowers.hk



其他選擇

欲安排右列參加者同組	姓名	參加者編號 (由大會填寫)
欲同房之參加者(如有需要)	姓名	參加者編號(由大會填寫)
欲選擇單人房	☐ 是 ☐ 否	素食者: ☐ 是 ☐ 否

**註:

- 1) 團費 HKD10,980- (以兩人同房)
- 2) 入住單人房 + HKD1,800 = HKD12,780-
- 3) 蘭州入團自行離團 HKD7,980- (以兩人同房) ## 蘭州入團請自購旅遊保險 ##
- 4) 蘭州入團自行離團 + 入住單人房 HKD9,780.- ## 蘭州入團請自購旅遊保險 ##

***分組情況: 步行者將分為約 8-10 人一組。如參加者希望和親友同組, 請填寫安排同組名單; 惟大會保留分配組別及房間的最後決定權。

本人願意參加旅程後勤支援工作 (可選擇 ☒ 多於一項)

☐組長 ☐保安 ☐娛樂 ☐攝影 ☐資訊 ☐籌委

隊服

大會將提供活動T恤隊服, 請選擇尺碼, 尺碼僅供參考, 大會將儘量按所填報的尺碼送贈, 但如在缺碼的情況下, 敬請接受大會安排。(出發集合時及大隊步行期間, 請穿上此活動T恤)

請選擇填上 ☒ 號	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
尺碼	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
胸寬 cm	46	49	52	55	58	61	64

報名所需提交文件 (1) - (4) 一起遞交

- (1) 填妥及簽名確定的報名表
- (2) a) 支票 - 支票抬頭: 苗圃行動 或 Sowers Action
支票銀碼 _____ 銀行名稱 _____ 支票號碼: _____
或 b) 現金存款: 中銀香港 012-875-11460776 或 匯豐銀行 084-2-046807 (帳戶: 苗圃行動)
銀行入數紙銀碼 _____ 參考編號 _____ (需提供銀行入數紙副本)
或 c) 轉數快: 苗圃助學長征帳號 (快速支付系統識別碼) 7269525
於收款人信息需註明參加者編號、姓名、款項性質。最後, 參加者需提供有關 FPS 完成的截圖, 連同贊助表格*, 並電郵至 longmarch@sowers.org.hk 或 whatsapp 至 9106 4082 便可。
- (3) *身份證影印本, 需清楚顯示照片、姓名及屆滿日期
(並在影印本上劃線註明「只供助學長征 2026 使用」) *用作購買旅遊保險
- (4) 回鄉證/通行證/護照影印本 - 需清楚顯示照片、姓名及屆滿日期, 回鄉證需正反面
(請在影印本上劃線註明「只供助學長征 2026 使用」)

郵寄 -- 香港九龍荔枝角青山道 489 至 491 號香港工業中心 C 座 12 樓 03 室
電郵 -- longmarch@sowers.org.hk 或傳真至 2597 4731 (只適用於銀行入數)

健康聲明

『苗圃助學長征 2026 隴原行』計劃 8 天行程步行 50 公里。請各準參加者了解自己的能力及身體狀況。如患有或懷疑患有心臟病或嚴重高血壓者, 請諮詢家庭醫生你是否適宜參加此活動。

參加者健康狀況	心臟病 ☐ 有 ☐ 否	嚴重高血壓 ☐ 有 ☐ 否	其他(請註明) _____
---------	---	---	---------------

請在合適的空格填上 ☒ 號



☐ 參加者聲明

本人健康狀況良好，亦明白活動有潛在危險及有可能遇上不可抗逆的事情，若旅途中有不適應及健康欠佳等問題，一切責任均與苗圃行動、合辦及支援等機構無關。若有疏忽聲明實際健康狀況，本人同意承擔全責。

☐ 有上述病患者聲明

本人雖患有或懷疑患有上述疾病（心臟病或嚴重高血壓或其他疾病，請註明_____），亦明白此活動存在的危險性及有可能遇上不可抗逆的事情，但已諮詢醫生意見適宜參加此活動。若旅途中有不適應及健康欠佳等，一切責任均與苗圃行動、合辦及支援等機構無關。若有疏忽聲明實際健康狀況，本人同意承擔全責。

本人 _____ 聲明以上填報資料均真確無訛，並為事實之全部。本人盡我所知提供正確的病歷資料。	簽名： 日期：
---	----------------

參加者簽署聲明（參加者必須年滿 18 歲，未滿 18 歲的參加者須由家長或監護人簽署）

1. 本人已清楚明白有關資料，包括是次活動的《健康聲明》、《報名須知》、《一般條款》及《私隱條例》，並同意參與及遵守「苗圃行動」（主辦機構）及是次活動所有有關之守則和主辦機構之臨時安排。
2. 本人謹此聲明並作出保證，本人倘於活動期間發生意外，包括死亡、受傷或財物損失，本人將自行承擔一切責任。主辦機構、協辦機構、贊助機構及支援機構毋須對此作出任何賠償或負上任何法律責任。
3. 若本人在活動進行期間，因自願或任何原因未能於主辦機構指定時間內到達指定地點，本人將自行負責和安排到達及離開活動地點。若本人在活動期間發生任何事故而導致主辦機構支付額外開支，本人願意支付所需費用。
4. 本人謹此聲明並作出保證：所有直接或間接從參與是次活動所得捐款，將悉數捐予「苗圃行動」，作為資助改善教育及或兒童福利用途，亦保證不得以是次活動作為其他機構的捐款用途。
5. 本人理解參與的是一項慈善助學活動，活動舉行期間貴會將籌辦各項配合的活動，以推廣助學訊息。本人理解本活動的意義，和同意有義務出席本會籌辦的活動前及後會議或活動。
6. 本人明白主辦機構將在活動進行期間（包括簡介會、活動期間及其他相關活動）進行拍攝、錄音及錄像，所得的照片、影片及各類影音製品，在毋須諮詢任何人或取得任何人批准，亦毋須就此向任何人支付任何款項而使用該等影音製品作為推廣苗圃行動及其宣傳籌款活動用途。
7. 本人同意在活動期間遵從苗圃行動保護兒童的規定，所有拍攝、錄音或錄像，以及所得的照片、影片、錄或各類影音製品，如有兒童資料，能辨認出該童的，本人承諾不會於公眾場合、互聯網、社交網站等向外播放/播影。

註：

1. 所有活動參加者都必須簽署此文件。
2. 活動期包括正式活動前後及任何有關之活動，不限於簡介會、領取物資、訓練、籌募、頒獎會和慶功宴。
3. 此文件以中文版本為準，主辦機構有全部解釋權，並會不時更新。若需要英文版本，請與本會聯絡。

參加者簽名：	（未滿 18 歲人士適用） 家長或監護人簽名：_____	
姓名：	家長或監護人姓名：_____	日期：





報名須知

- 1 所有參加者必須在出發日（即 2026 年 10 月 17 日）或之前年滿 12 歲。未滿 18 歲人士必須由家長或 監護人陪同參加。
- 2 所有參加者需繳付參加費用，作為本活動的開支（包括食、宿、交通支出、支援車、參加者通訊及印刷品郵費、攝影費用、活動頒獎禮等）。如參加費用有剩餘金額，將全數撥作本會運作或活動經費之用途。
- 3 為使活動順利進行，編組後，請不要自行轉組。
- 4 現已接受報名。活動名額約 80 名，先到先得，額滿即止。
- 5 本會保留最終取錄參加者之決定權。在任何情況下，已提交之捐款均不會退回。
- 6 因閣下或有關活動因不同原因需更改行程，而衍生的問題或/及費用，詳情請參考一般條款。
- 7 因應實際情況，本會保留修改本活動《報名表》及《報名須知》內容的權利。
- 8 參加者必須於 **2026 年 9 月 30 日** 或之前籌得**基本捐款港幣伍仟元**，並把善款提交本會。未能在此日期前提交捐款者，將被視作自動退出，本會將退回已繳付參加費用之 50%。但在任何情況下，已提交之捐款均不會退回。
- 9 出發前退出，必須以書面通知本會。於出發前 60 日
- 10 通知，可獲退還活動參加費，但需扣除已支付代辦旅行社的必要開支；於出發前 31-59 日前通知，可獲退還活動參加費之 50%（以扣除旅行社及其他支出實數為準）；少於 30 日之前通知則不會獲任何退款。在任何情況下，已提交之捐款均不會退回。
- 11 本會備有贊助表格，供參加者向親友募捐善款。參加者需把募捐所得善款連同填妥捐款人資料的贊助表格一併交回本會。
- 12 提交善款方式
 - 12.1 支票付款：請以劃線支票抬頭「苗圃行動」，並須於背面寫上參加者姓名、參加編號及聯絡電話，連同*贊助表格一併寄回本會；
 - 12.2 現金存款：匯豐銀行 084-2-046807 或 中銀香港 012-875-11460776（帳戶：苗圃行動）。請把銀行存款收據影印（必須清晰顯示存款賬號、銀碼及存款日期），註明參加者姓名、參加編號及聯絡電話，連同*贊助表格一併傳真至本會（傳真號碼：2597 4731）或電郵至 longmarch@sowers.org.hk 請保留存款收據正本，以備本會查證。
*贊助表格可於網上下載 <https://www.facebook.com/longmarch/>
 - 12.3 轉數快：苗圃助學長征帳號（快速支付系統識別碼）7269525。
於收款人信息需註明參加者編號、姓名、款項性質。最後，參加者需提供有關 FPS 完成的截圖，連同贊助表格*，並電郵至 longmarch@sowers.org.hk 或 whatsapp 至 9106 4082 便可。
- 13 提交贊助名單
 - 13.1 參加者在提交善款時，如未能即時提交贊助名單者，必須於 2026 年 12 月 31 日**前**把贊助名單交回苗圃行動，用作開發正式收據之用；
 - 13.2 如參加者未能於上列日期提交贊助名單，本會將以：「贊助 參加者 xxx 君苗圃助學長征 2026」發出收據。
- 14 正式收據
 - 14.1 苗圃行動在收妥參加者交來的善款及贊助表格後，約在 4-6 個星期內把正式收據以郵寄方式寄給參加者；
 - 14.2 捐款達港幣 100 元或以上者，本會將會發出收據，捐款人可憑「苗圃行動」收據申請扣稅。以正楷填寫贊助人姓名，藉以確保收據無誤；
 - 14.3 正式收據上的日期是根據本會收妥捐款日期為依歸；
 - 14.4 為節省本會運作支出，未滿港幣 100 元之捐款，恕不發出收據；
 - 14.5 凡需要本會補發收據或額外發出捐款證明信者，需就每張收據/證明繳付運作費港幣\$30 元。
- 15 為增強參加者的體能及培養團隊精神，活動會舉辦步行訓練，請所有參加者盡量參加。
- 16 參加者務須出席 **2026 年 10 月 10 日（星期六）**舉行之「**最後召集**」，以領取步行活動物資。（舉行地點及時間容後通告）
- 17 本活動在 **2026 年 10 月 17 日（星期六）**出發，參加者請準時集合。（集合地點及時間容後通告）
- 18 為鼓勵參加者積極籌款助學，特設籌款嘉許獎，籌款獎遽交截止日期為 **2026 年 11 月 15 日**，籌款嘉許細則及獎項容後通知。
- 19 本活動將於完結後舉行慶功宴及籌款頒獎禮，地點及時間容後通告。





- 20 傷健人士必須要有健全人士陪同方可參加，並由該名健全人士負責沿途照顧。
- 21 為照顧參加者的個人健康及僅於安全情況下進行此項步行籌款活動，倘香港或鄰近步行路線的地區（包括中國內陸各省市及其他東南亞地區）經已發出疫症或傳染病警告，本會將保留最終決策權，包括但不限於更改路線、更改活動形式或取消活動等。在任何情況下，已提交之捐款均不會退回。
- 22 遇不可抗力（天災人禍）或基於公眾利益考慮等原因而導致本會得取消、中止或更改行程時，參加者已繳交的旅費，需扣除已支付、必要開支及預繳但不能收回等費用後，方退回給參加者。
- 23 保險：本活動為參加者購買了旅遊保險 包括(i) HK\$50 萬的醫療保障 (ii) 無上限的緊急醫療運送 (iii) HK\$50 萬的意外保障 <17 歲以下和 75 歲以上: 意外保障額為 HK\$15 萬> (iv) HK\$100 萬第三者責任。保費已包括在團費內。詳細保障範圍請參閱報名須知。保障範圍因個人需要而不同，參加者可按自己的需要或另多購你自己的個人保險。因本地保險條款所限，蘭州入團參加者(持香港身份證)，請自購以上保障旅遊保險。蘭州入團參加者(非持香港身份證)，請另行查詢。

一般條款

- 1 本活動採用為團體交通票，參加者必須跟團往返。本活動行程中所安排之機票、船票、車票、酒店或觀光項目，均屬團體訂位，一經在香港確認及訂購後，不論任何情況下而未能使用者，一概不會獲發還任何款項。
- 2 鑑於外幣浮動、燃油漲價、稅項調整或因其他不可預計的情況導致交通費成本上升，本會保留在出發前調整收費之權利，燃油附加費或稅項以航空公司或有關機構最後公佈為準，一切費用必須於出發前全數繳付。
- 3 如遇本會委托的旅行社不能控制之特殊情況如交通延誤、天災、戰爭、政治動盪、天氣惡劣、颱風、交通工具發生技術問題、工業行動影響、證件遺失、罷工等，必須將活動行程更改，或取消任何一項旅遊節目，而所引致之額外支出或損失，參加者須自行承擔，不得藉故反對或退出、要求退還或賠償未完成行程之費用。
- 4 即使參加者持有有效之入境簽證及旅遊證件，於入境時仍遭當值之移民局、入境處或海關人員拒絕入境，其責任與本會無關，而餘下之活動費用亦將不獲發還，一切因此而引起的額外費用，如交通、住宿安排等須由參加者自行承擔，本會一概不會負責。
- 5 本會委托的旅行社代參加者安排之交通工具（如飛機、輪船、火車或巴士等）、住宿、膳食點、旅遊觀光點或娛樂項目、均非由本會擁有、管理或操作，所有由本會委托的旅行社代參加者作出之上述安排，或代上述服務機構簽發之任何票券、交換文件、收據、合約或票據等，乃按照上述服務機構預先擬定的規則條款簽發，如遇交通延誤、行李損失、意外傷亡及財物損失等，參加者該根據當地法律向擁有、管理或操作有關交通工具、酒店、食肆、旅遊點或娛樂項目之機構直接交涉或追討賠償，本會一概不會負責。參加者可向本會委托的旅行社查詢有關服務機構的資料。參加者如在旅途中自行離開或放棄本活動的行程，離團後之責任自負，一切後果與本會及其委託之機構無關。
- 6 本活動參加者須遵守各國政府之條例，嚴禁攜帶違禁品，違例者須自行負上一切責任。
- 7 所有酒店皆根據活動的行程安排，但本會委托的旅行社有權視乎當時情形作出更改，並盡量給予同等級之酒店。
- 8 在特殊情況下，本會委托的旅行社有權在啟程前或出發後取消或替換任何一項旅遊項目、亦有權縮短或延長行程。在此情況下，每名參加者費用將實際情況酌情增減，參加者不得藉故反對或退出。
- 9 活動行程中各項活動皆按整體需要而設計及安排，參加者參加此等活動時，應遵守服務人員之指引及安排，並先衡量個人年齡、體格、健康狀況，以及當地天氣環境及活動內容等，以評估應否參與，並須承擔由此而引致的一切責任及後果。參加者更應根據實際情況，於參與活動前，先徵詢醫生或專業人士之意見。
- 10 因應實際情況，本會保留修改本活動《報名表》及《報名須知》內容的權利。

私隱條例

根據《個人資料（私隱）條例》，苗圃行動（下稱「本會」）承諾在收集、使用、保留、保安、傳送閣下的個人資料時絕對保密。本會將以合法及公平方式收集個人資料，所得資料將會用作本會的慈善籌款及其他活動，如發出收據、提供活動資訊、募捐資料、呼籲支持本會工作及統計等。本會在合理及可行的情況下確保不會被非授權人士或意外地被進入、處理、刪除或作其他用途。就上述用途，只有本會授權職員和義工，及指定的第三者方能使用個人資料。（詳見下列）

- 1.1 與網上付款相關的銀行及其他機構；
- 1.2 就本會的營運或提供有關服務的工作人員、代理、顧問、核數師、承辦商或服務提供者；
- 1.3 根據香港法例，本會必須向其作出披露的人士或機構。

本會不可控制以上第三方如何使用資料。

個人資料提供為自願性質。

根據現行的《個人資料（私隱）條例》，您有權查閱及更正有關您的個人資料。如欲查閱及更正個人資料，請與本會個人資料主任聯絡(enquiry@sowers.org.hk)。

如有任何有關安全與私隱的問題，請與本會個人資料主任聯絡(enquiry@sowers.org.hk)。

如欲查詢本活動資料，請電：2597 4739 或電郵 longmarch@sowers.org.hk
或 瀏覽 <https://www.facebook.com/longmarch/>

