



香港糖尿聯會 Diabetes Hongkong

九龍長沙灣道 928-930 號時代中心 20 樓 2001-02 室

Rooms 2001-02, 20/F, Times Tower, 928 - 930 Cheung Sha Wan Road, Kowloon

電話 Tel : (852) 2723 2087 傳真 Fax : (852) 2723 2207 網頁 Website : www.diabetes-hk.org

Hon. Presidents:
Prof. Rosie YOUNG
楊紫芝教授

Prof. Karen LAM
林小玲教授

Dr. John MA
馬道之醫生

President:
Dr. Jason NG
伍超明醫生

Vice-Presidents:
Dr. Raymond S. M. HUE
許兆文醫生
Mr. Henry SHI
施漢珩先生

Hon. Secretary:
Dr. TSANG Chiu Chi
曾昭志醫生

Hon. Treasurer:
Dr. Tellus, NG Man Yuk
吳文玉醫生

Council Members:
Mr. CHAN Kam Chau
陳錦洲先生

Mr. Vincent CHAN
陳嘉誠先生

Dr. CHOW Wing Sun
周榮新醫生

Dr. CHUNG Chun Hoi
鍾振海醫生

Dr. Alice KONG
江碧珊醫生

Dr. Jo Jo KWAN
關綺媚博士

Ms. LAM Shuk Man
林淑雯女士

Dr. Alan LEE
李俊康醫生

Dr. Ingrid MAK
麥彥豐醫生

Dr. Maria MAK
麥慧嫻醫生

Dr. Alice WONG
黃麗詩醫生

Ms. Carman WONG
黃杏雯女士

Dr. WOO Yu Cho
胡裕初醫生

Ms. Flavia U
余思行女士

Dr. Vincent YEUNG
楊鐸輝醫生

Functional Committee

Chairmen:

Dr. CHAN Yuk Kit
陳玉潔醫生

Dr. CHAU Suet Ming
周雪明醫生

Immediate Past President:

Dr. WOO Yu Cho
胡裕初醫生

Hon. Accountant:

Mr. WU Tin Chun
胡天俊先生

Hon. Auditor:

Mr. CHENG Yiu Hung
鄭耀雄先生

Hon. Legal Advisor:

Mr. Tony AU
區兆康先生

即日發佈

香港糖尿聯會健康長跑 2021 改於網上進行

香港，2020 年 12 月 1 日 – 鑒於本港疫情尚未穩定，顧及聚眾活動或對參加者帶來感染風險，故香港糖尿聯會健康長跑 2021 會由實體改為網上。詳情請見

(1) [活動應變方案](#) (2020 年 10 月 1 日發佈)

http://www.diabetes-hk.org/uploads/file/hr2021/Contingency_Plan_HR2021.pdf

及

(2) [活動網頁](#)

<http://www.diabetes-hk.org/news/217>

線上跑摘要:

- 所有實體的個人賽事獎項將會取消。
- 所有成功報名跑手 (下稱跑手) 可於換領日期 (2021 年 1 月 11 日至 2 月 5 日) 辦公時間內到香港糖尿聯會領取 (1) 選手包 及 (2) 現場派發的禮品 (不包括完成紀念牌)。
- 如選手能紀錄 (如利用智能手機中的運動追蹤軟件) 並展示其個人在 2021 年 1 月份內完成的成績 (進行跑步的地點不限)，與所報里數及時限均符合本活動要求，選手則可獲完成紀念牌乙面及即場抽獎機會一次。
- 額外完成一次 5 公里或以上者，可多獲一次抽獎機會 (每人最高可獲二次抽獎機會)；抽獎獎品包括：現金券 HK\$50、精美禮品。

累計里數最多獎項: (前 5 名)

累計里數最多的跑手，可獲 HK\$300 禮券。

規則:

- 選手必須以智能手機中的運動追蹤軟件作記錄，申報時只計 2021 年 1 月份內所累積的里數
- 換領日期內，申報累積里數 (只限申報一次)
- 換領期後，大會計算及通知得獎者
- 領取獎項時，得獎者必須出示完整的詳細記錄

— 完 —

關於香港糖尿聯會健康長跑

香港香港糖尿聯會於 2005 發起「健康長跑」，隨著本會多年的推廣，此活動已成為本港年度運動賽事，藉此提倡透過運動以預防肥胖及糖尿病，並為聯會籌募經費以服以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作。



香港糖尿聯會 Diabetes Hongkong

九龍長沙灣道 928-930 號時代中心 20 樓 2001-02 室

Rooms 2001-02, 20/F, Times Tower, 928 - 930 Cheung Sha Wan Road, Kowloon

電話 Tel : (852) 2723 2087 傳真 Fax : (852) 2723 2207 網頁 Website : www.diabetes-hk.org

Hon. Presidents:

Prof. Rosie YOUNG
楊紫芝教授

Prof. Karen LAM

林小玲教授

Dr. John MA

馬道之醫生

President:

Dr. Jason NG

伍超明醫生

Vice-Presidents:

Dr. Raymond S. M. HUE

許兆文醫生

Mr. Henry SHI

施漢珩先生

Hon. Secretary:

Dr. TSANG Chiu Chi

曾昭志醫生

Hon. Treasurer:

Dr. Tellus, NG Man Yuk

吳文玉醫生

Council Members:

Mr. CHAN Kam Chau

陳錦洲先生

Mr. Vincent CHAN

陳嘉誠先生

Dr. CHOW Wing Sun

周榮新醫生

Dr. CHUNG Chun Hoi

鍾振海醫生

Dr. Alice KONG

江碧珊醫生

Dr. Jo Jo KWAN

關綺媚博士

Ms. LAM Shuk Man

林淑雯女士

Dr. Alan LEE

李俊康醫生

Dr. Ingrid MAK

麥彥豐醫生

Dr. Maria MAK

麥慧嫻醫生

Dr. Alice WONG

黃麗詩醫生

Ms. Carman WONG

黃杏雯女士

Dr. WOO Yu Cho

胡裕初醫生

Ms. Flavia U

余思行女士

Dr. Vincent YEUNG

楊鐸輝醫生

Functional Committee

Chairmen:

Dr. CHAN Yuk Kit

陳玉潔醫生

Dr. CHAU Suet Ming

周雪明醫生

Immediate Past President:

Dr. WOO Yu Cho

胡裕初醫生

Hon. Accountant:

Mr. WU Tin Chun

胡天俊先生

Hon. Auditor:

Mr. CHENG Yiu Hung

鄭耀雄先生

Hon. Legal Advisor:

Mr. Tony AU

區兆康先生

For Immediate Release

DHK Healthy Run 2021 Goes Virtual

Hong Kong (1st December 2020) In view of current COVID-19 pandemic situation, Diabetes Hongkong Healthy Run 2021 has been changed to a virtual format. For details, please refer to the

(1) [Contingency plan](#) (released on 1st October 2020)

http://www.diabetes-hk.org/uploads/file/hr2021/Contingency_Plan_HR2021.pdf
and

(2) Event's Webpage

<http://www.diabetes-hk.org/news/217>

Online Run Summary:

- All awards required to be competed on the event day would be cancelled.
- All runners could collect (1) Souvenir Pack (2) On-site gifts (Finisher Medal NOT included) during the office hours of Diabetes Hongkong within the redemption period (11 Jan.- 5 Feb., 2021).
- For those runners who could show their records (e.g. recorded by GPS / Time Tracker App) made in January 2021 and fulfilled the time limit of the category they registered, a finisher medal and ONE chance to spin a lucky wheel would be given.
- Runners completed additional 5 km could enjoy one more chance to win the prize (Maximum lucky draw entry per runner: 2). The items include HK\$50 cash vouchers and gifts.

Awards for Cumulative Distance Challenge: (Top 5)

A HK\$300 cash voucher will be given to runners who have accumulated the most kilometres.

Rule:

- Runner MUST record his/her own running data within January 2021 by GPS / Time Tracker App. The running distance is cumulative.
- The accumulated running kilometres can be submitted during the redemption period.
(Please note that once submitted, NO amendment / updates / changes would be allowed.)
- Winners MUST present the complete records when collecting the awards.

- End -

Diabetes Hongkong Healthy Run

Since 2005, DHK has been organizing the Healthy Run annually to increase awareness of the importance of regular exercise for prevention of obesity and diabetes. Funds raised from this event will be used to serve people with diabetes and to promote diabetes prevention.