



章程及報名表

主辦單位：體育局

日期：10月30日

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：2,000人

費用：全免

報名日期：由10月7日至26日，額滿即止

報名方式：報名請電 2823 6363，或上網下載表格，傳真至 8796 5611，名額有限，先報先得。

備註：

1. 活動安排專車來回接送，在澳門綜藝館、氹仔中央公園(基馬拉斯大馬路路段)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 07:30 至 09:00。
3. 回程由 11:00 至 12:30 在黑沙水庫郊野公園上車，送返澳門綜藝館及中央公園。

行山注意事項：

1. 穿著輕便服裝和長褲、行山鞋或波鞋；
2. 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；
3. 應依從工作人員指示，切勿中途離隊或離羣獨行；
4. 在起步前做足熱身運動；
5. 保持環境清潔；
6. 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。

嚴禁：

1. 吸煙；
2. 亂拋垃圾；
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。

報名表格

參加者名稱：	
聯絡人：	參加人數：
電話號碼：	傳真號碼：

所收集的個人資料會用作體育活動報名之用並記載於資料庫內。根據第 8/2005 號法律，資料當事人有權查閱、更正及更新其在體育局儲存的個人資料。所有個人資料會絕對保密及確保安全。