



保良局  
PO LEUNG KUK

於1878年成立的慈善機構  
A charity established since 1878



運動里數轉化正能量 為弱勢社群送暖

立即參與



敬啟者：為配合年度主題「運動高飛」，本局特意推出「保良局 2020 Virtual Sport 線上挑戰」電子平台，鼓勵學生及家長每日抽時間做運動，並透過運動里數轉化為保良局各項安老服務，送贈有需要人士，為運動多添一份意義。

**隨時「跑」靈活自主 一家大細立即組隊挑戰！**

活動鼓勵參加者以個人或家庭形式組隊參與，並於**3月15日前**完成線上挑戰，「跑經」六大「虛擬檢查站」，以完成累計**200公里**的行程！有關活動**費用全免**，敬請踴躍支持，以運動精神將祝福送給弱勢社群。請即登入活動網址 <https://vs2020.plk.org.hk> 或掃描 QR 圖碼，以了解活動詳情及報名。

敬請積極參與並呼籲身邊友好慷慨捐助，鼎力支持這項極具意義的活動，藉此帶動運動風氣，並培養學生身、心健康。

衷心感謝你的支持！

此致

各位家長/監護人

保良局主席兼屬校總校監 馬清楠律師太平紳士

馬清楠 謹啟

二零二零年一月

**賽事資訊**

首階段活動以「**環繞香港200公里**」為活動主題，鼓勵參加者將運動融入生活，時時行善。參加者需於10星期內完成「環繞香港」的200公里虛擬目標，並為**安老服務**籌募善款。當參加者透過跑步或步行達成指定里數，將等同「抵達」相應虛擬地標，即可換取指定的禮品與精美獎牌，又或由活動贊助商/善長代表參加者送贈「**醫·食·住·行**」各項服務予有需要長者，將運動轉化為心意，實踐以運動行善。

Check Point	虛擬「途經」地標	累積里數	紀念品 / 心意捐助 (1名長者受惠)
1	銅鑼灣保良局 二級歷史建築中座大樓	-	參加者凡成功登記即可獲 贈防蚊手帶
2	馬灣	25 km	(醫) 享用保良局陪診服務
3	元朗保良局青年綠洲	50 km	(食) 於保良局社區飯堂享用一頓 營養熱餐
4	西貢保良局賽馬會 北潭涌渡假營	100 km	(住) 接受保良局職業治療師作家 居安全評估
5	鶴咀	150 km	(行) 接受保良局物理治療師上門 提供合適運動
6	回到保良局中座	200 km	參加者成功完成 200 運動公里挑 戰，便可獲得紀念獎牌及活動紀念 品。



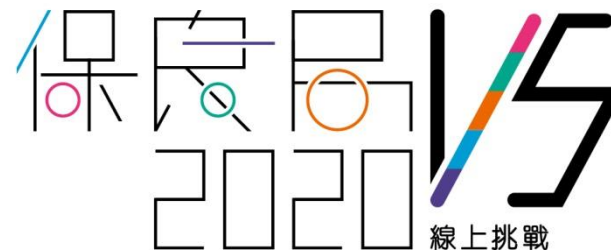
香港禮頓道六十六號 66 Leighton Road, Hong Kong  
T: 2277 8888 F: 2576 4509 E: plkinfo@poleungkuk.org.hk  
[www.poleungkuk.org.hk](http://www.poleungkuk.org.hk)

LH6 06/19/90K



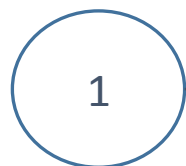


保良局  
PO LEUNG KUK

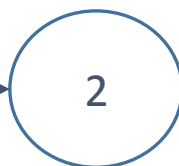


## 參加保良局 VS2020 線上挑戰 步驟

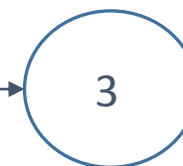
<https://vs2020.plk.org.hk>



註冊成為  
運動平台會員



報名參加  
線上挑戰



- 3a. 查詢/更新註冊資料及運動記錄
- 3b. 社交媒體分享及呼籲
- 3c. 捐款支持

# (1) 註冊成為運動平台會員



1. 在主頁按菜單鍵



2. 選擇「參與挑戰/登入」



3. 點選「馬上註冊」連結



4. 輸入顯示名稱，這是在平台上的專有名字

# (1) 註冊成為運動平台會員

6:56 s2020.vrace24.com 78%

保良局 PO LEUNG KUK

姓

名字

電郵地址

登入密碼

確認登入密碼

Privacy - Terms

5. 輸入基本資料，密碼最短要有8個字

6:56 s2020.vrace24.com 78%

保良局 PO LEUNG KUK

意活動網頁上最新公佈。

17. 如上列的條款及細則與主辦機構在任何時間所發出的其他文件有出入，一切均以本條款及細則中文本為準。

本人同意以上條款，並不欲收取任何保良局上述的宣傳通訊

馬上註冊

Privacy - Terms

6. 閱讀及確認條款，然後按「馬上註冊」提交

6:55 s2020.vrace24.com 79%

保良局 PO LEUNG KUK

保良局 2020 線上挑戰

指定時計贊助

7. 成功註冊後返回主頁

## (2) 報名參加線上挑戰



1. 在主頁按菜單鍵



2. 選擇「立即報名」



3. 選擇「保良局屬校」  
報名組別，並選擇所屬  
學校類別及名稱



4. 選擇以個人或  
家庭名義報名

## (2) 報名參加線上挑戰

2:01 event.vrace24.com/ 84%

保良局 PO LEUNG KUK

個人 家庭

顯示隊伍名稱 參加者人數

chanfamily 3

最多可接受6位參加者

登記者/聯絡人

稱謂\*

小姐 先生

姓氏\* 名字\*

Privacy - Terms

5. 如以家庭名義報名，須輸入隊伍名稱及人數。隊伍名稱將會是全隊人在平台上的專有名字。

3:59 event.vrace24.com/ 97%

保良局 PO LEUNG KUK

稱謂\*

小姐 先生

姓氏\* 名字\*

電郵地址\*

電話號碼\*

852

Privacy - Terms

6. 輸入其他所需資料。如以家庭名義報名，須填寫各成員姓名。

7:07 保良局 PO LEUNG KUK 78%

此表格上之個人資料除作上述用途外，保良局將不時透過直接郵遞、電郵、電話、手機短訊及傳真等途徑，向閣下提供有關保良局服務及籌募活動。

本人不欲收取任何保良局上述的宣傳郵件。

本人已閱讀，了解及接納保良局有關收集、使用及提供個人資料的通知。

立即報名

Privacy - Terms

7. 閱讀及點選合適條款，然後按「立即報名」提交

6:55 s2020.vrace24.com 79%

保良局 PO LEUNG KUK

保良局 2020 線上挑戰

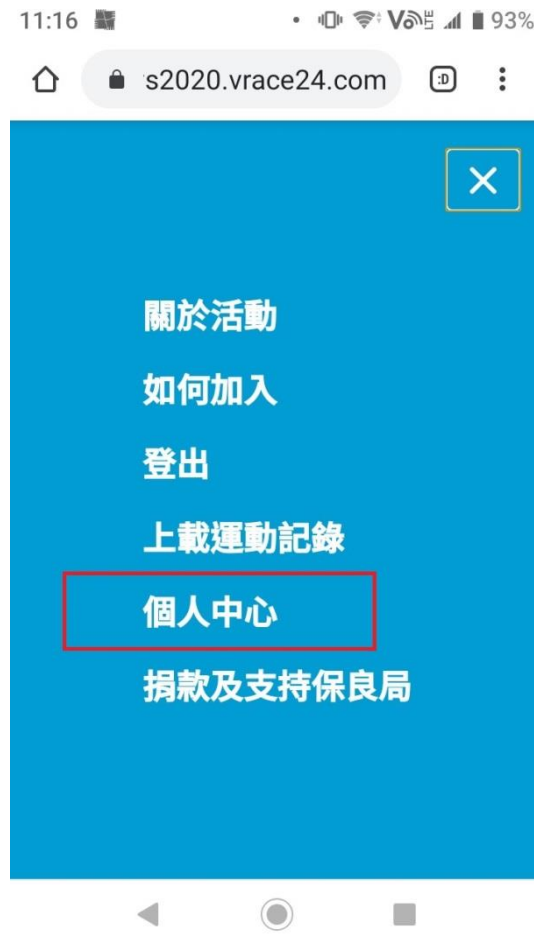
指定時計贊助

8. 成功報名後返回主頁

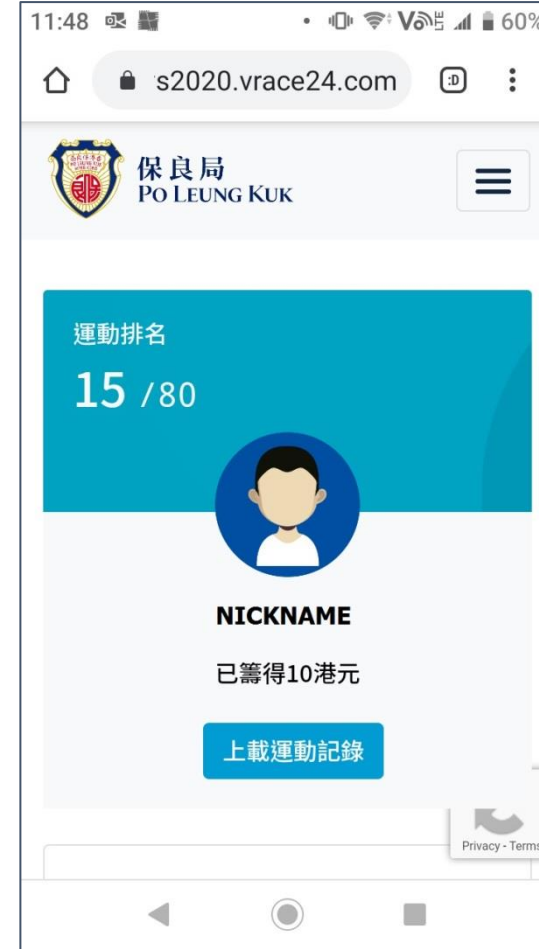
# (3a) 查詢/更新註冊及運動記錄



1. 在主頁按菜單鍵



2. 選擇「个人中心」

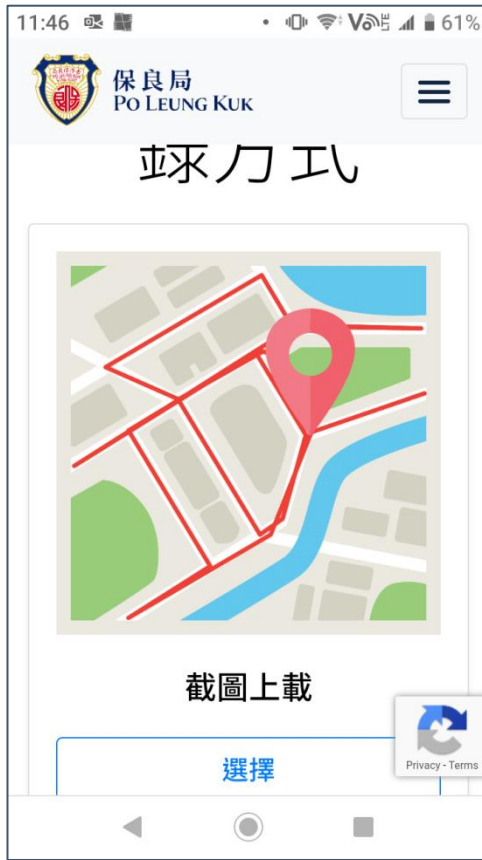


3. 查詢/更新註冊資料



4. 查詢及上載運動記錄

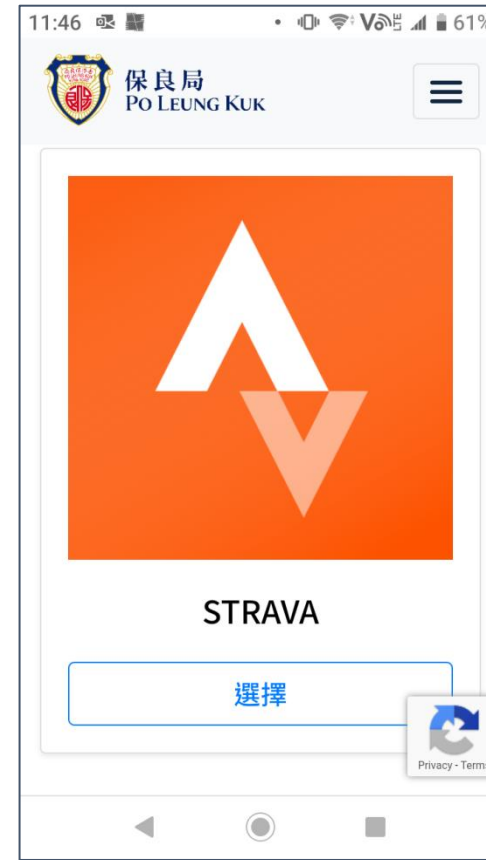
## (3a)查詢/更新註冊及運動記錄



5. 在你的運動計時App進行截圖後，上傳到平台作為運動記錄



6. 上傳運動計時App截圖後，輸入相關運動數據，然後提交



7. 個人名義參加者，如使用STRAVA運動計時App，可將運動記錄直接傳送到平台(不適用於家庭名義參加者)



8. 第一次從STRAVA傳取運動記錄時需授權平台可讀取你在STRAVA的運動數據(不適用於家庭名義參加者)





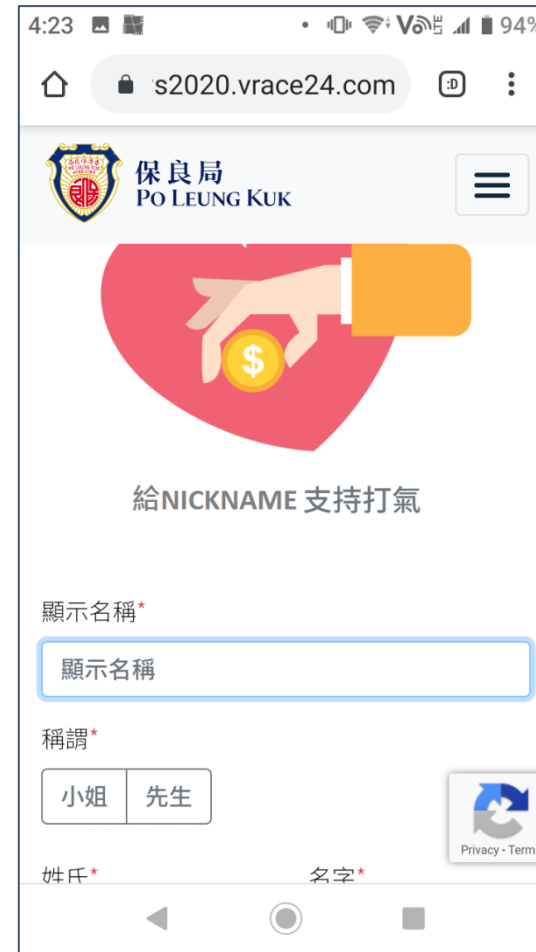
# (3c) 捐款支持個別參加者或家庭



1. 瀏覽專頁「支持打氣」欄目，搜尋你想支持的對象顯示名稱



2. 進入支持對象的打氣頁面後，按頭像下的「支持打氣」連結



3. 輸入捐款及打氣資料



4. 閱讀及點選合適條款，然後按「立即捐款」提交

# (3c) 捐款支持個別參加者或家庭

4:37 保良局 PO LEUNG KUK

1 個人資料 2 確認捐款

計劃名稱:  
保良局 2020 VS 線上挑戰

捐款金額:  
\$100

稱謂\*  
先生

善長姓氏\*  
陳

善長名字\* 頁頂 ^

5. 跳轉到保良局網站捐款專頁

9:16 保良局 PO LEUNG KUK

捐款途徑\*  
 VISA  
 MasterCard  
 八達通 Octopus

個人資料收集聲明:  
此表格上之個人資料除作上述用途外, 保良局將不時透過直接郵遞、電郵、電話、手機短訊及傳真等途徑, 向閣下提供有關保良局服務及籌募活動等資訊, 屆時將需要使用閣下存於保良局之聯絡資料及捐款紀錄與閣下通訊。如不擬收取, 請在以下方格內加「✓」。

本人不欲收取任何保良局上述的宣傳郵件。本人已閱讀, 了解及接納保良局有關收集及提供個人資料的通知。 頁頂 ^

6. 核對捐款資料後, 選擇捐款途徑及確認條款, 然後按「提交捐款」

4:39 mPAY Payment Service

Pay safer with mPay

訂單編號	D200115043949904
商戶名稱	PO LEUNG KUK
訂單總額	HKD 100
付款方式	OCTOPUS

CONTINUE 繼續

請勿在付款過程中刷新/返回或關閉頁面

7. 按支付平台畫面指示完成捐款程序。

4:41 保良局 PO LEUNG KUK

已成功收到閣下的捐款 🎉

捐款參考編號: D200115043949904

返回主頁 聯絡我們

保良局 PO LEUNG KUK Privacy - Terms

8. 成功捐款後, 系統轉跳返回運動平台。你會收到電郵確認你的捐款。