

致：機構負責人

先生/女士：

## 「日行萬步」工作機構步行挑戰 2024

恆常的體能活動有益健康。對生活繁忙、缺乏體能活動的上班族來說，要增加體能活動量，步行是一個簡單可行的起步點。步行可帶來很多健康益處，例如改善心肺功能、減低患上肥胖、高血壓和糖尿病等長期疾病的風險，紓緩焦慮和抑鬱症狀。

衛生署將於 2024 年 11 月舉辦「日行萬步」步行挑戰（步行挑戰）推廣步行，當中包括工作機構步行挑戰。現誠邀 貴機構參加步行挑戰，參與機構的員工可在挑戰期間將手機計步應用程式的步數記錄同步至醫健通下的健康挑戰平台「e+ 生活流動應用程式」，為公司競逐機構獎項。如 貴機構已參加「好心情@健康工作間」計劃，參與步行挑戰更可作為競逐「好心情@健康工作間」大獎的加分項目。

步行挑戰的詳情如下：

員工報名時段：2024 年 10 月（確實日期容後公布）

步行挑戰時段：2024 年 11 月 1 日至 30 日

對象：18 歲或以上成人

費用：免費

步行挑戰機構獎項詳情如下：

1. 總表現傑出大獎\* (首 5 間)
  - 於步行挑戰期內所有參與員工累計步數最多的機構
2. 萬步挑戰成功大獎\*\* (首 5 間)
  - 於步行挑戰期內達到日行萬步的參與員工比例最高的機構

\* 若機構總步數相同，則以參與員工平均步數較多者為勝出機構。

\*\* 機構需最少有 5 名員工參與挑戰方可角逐。若機構達到日行萬步的參與員工比例相同，則以參與員工人數較多者為勝出機構。

奪得總表現傑出大獎及萬步挑戰成功大獎的機構除了可獲頒獎盃，更會贏得體能活動團體課堂。

如 貴機構有意報名參加步行挑戰，請填妥報名表格 ( 附件一 )，並於 2024 年 7 月 31 日或以前，以電郵 ( [change4health@dh.gov.hk](mailto:change4health@dh.gov.hk) ) 方式交回衛生署非傳染病處。機構成功報名參加後，員工將可在 e+ 生活流動應用程式報名時選擇所屬機構，參與員工的步數將計入所選擇的機構。

如有任何查詢，歡迎電郵至 [change4health@dh.gov.hk](mailto:change4health@dh.gov.hk) 或致電 2961 8773 聯絡李予晴女士。

衛生署  
非傳染病處



## 「日行萬步」步行挑戰 2024 工作機構報名表格

## Walking Challenge under "10 000 Steps a Day" Campaign 2024 Workplace Organisation Enrolment Form

衛生署將於 2024 年 11 月舉辦「日行萬步」步行挑戰推廣步行，當中包括工作機構步行挑戰。現誠邀 貴機構於 **2024 年 7 月 31 日或以前**填妥以下報名表格參與步行挑戰。

The Department of Health will organise the Walking Challenge under the "10 000 Steps a Day" Campaign in November 2024, which includes a Workplace Organisation Walking Challenge to promote walking. Your organisation is cordially invited to complete this enrolment form **on or before 31 July 2024** to enrol in the Walking Challenge.

機構名稱 (中文): Organisation Name (Chinese):	
機構名稱 (英文): Organisation Name (English):	
機構地址(中文): Organisation Address (Chinese):	
機構地址(英文): Organisation Address (English):	
行業: Industry: (請在適當的方格中劃 ✓ Please tick ✓ the appropriate box)	<input type="checkbox"/> 農業、林業及漁業 Agriculture, forestry and fishing <input type="checkbox"/> 探礦及探石業 Mining and quarrying <input type="checkbox"/> 製造業 Manufacturing <input type="checkbox"/> 建造業 Construction <input type="checkbox"/> 電力、燃氣及廢棄物管理 Electricity, gas and waste management <input type="checkbox"/> 進出口貿易、批發及零售業 Import/export, wholesale and retail trades <input type="checkbox"/> 運輸、倉庫、郵政及速遞服務 Transportation, storage, postal and courier services <input type="checkbox"/> 住宿及膳食服務 Accommodation and food services <input type="checkbox"/> 資訊及通訊 Information and communications <input type="checkbox"/> 金融及保險 Financing and insurance <input type="checkbox"/> 地產 Real estate <input type="checkbox"/> 專業及商用服務 Professional and business services <input type="checkbox"/> 公共行政以及社會及個人服務 Public administration, and social and personal services <input type="checkbox"/> 政府決策局及部門 Government Bureau and Departments <input type="checkbox"/> 其他 Others
機構聯絡人: Contact person of Organisation:	
聯絡人職位: Position of contact person:	

聯絡人辦公室電話: Office phone number of contact person:	
聯絡人辦公室電郵: Office email of contact person:	

### 收集個人資料聲明

1. 提供予衛生署的資料，包括《個人資料（私隱）條例》所指的個人資料，只會用於「日行萬步」步行挑戰 2024（步行挑戰）。
2. 為讓你得知步行挑戰及相關資訊，衛生署將使用你的個人資料，包括你的姓名、電話號碼及電郵地址，將有關資訊提供給你。
3. 你有權要求查閱及修正你的個人資料。有關申請須以書面向衛生署提出。

### Personal Data Collection Statement

1. The information you provide to the Department of Health (DH), including any personal data as defined in the Personal Data (Privacy) Ordinance, will be used solely for purposes related to the Walking Challenge under "10 000 Steps a Day" Campaign 2024 (Walking Challenge).
2. To keep you informed of the Walking Challenge, the DH would like to use your personal data, including your name, telephone number and email address, to update you in relation to the Walking Challenge and other related information.
3. You are entitled to request access to and correction of your personal data. If you wish to do so, please write to the DH.