



康樂及文化事務署 香港長洲太平清醮值理會 合辦  
長洲惠潮府有限公司 長洲鄉事委員會 離島民政事務處 中國香港攀山及攀登總會 協辦  
香港大塚製藥有限公司 維特健靈健康產品有限公司 屈臣氏蒸餾水 贊助

## 「包山嘉年華 2026 — 搶包山比賽」參賽者須知

1. 參賽者在訓練、選拔賽或決賽期間必須遵從現場裁判員的指示和下文所述賽規，否則大會有權取消其參賽資格。
2. 衣着與裝備  
參賽者須遵守以下有關衣着與裝備的規定，否則不得出賽：  
衣着：  
(a) 須穿輕便衣服，外穿大會提供的號碼衣；  
(b) 須穿運動鞋(不得赤腳，亦不得穿皮鞋、登山鞋、釘鞋或涼鞋)；以及  
(c) 可戴緊身皮手套。  
裝備：  
(a) 安全裝備(包括安全坐帶、繩環、防墮器，全由大會提供)；以及  
(b) 盛載包子用的袋(由大會提供)。
3. 報到  
(a) 參賽者須在訓練、選拔賽或決賽開始前，於指定時間向大會報到。逾時報到或缺席者當棄權論。  
(b) 參賽者報到時須出示身分證明文件正本；如未能出示，或所載資料與報名表格不符，將被取消參賽資格。

### 4. 賽制

#### 搶包山選拔賽初賽——速度賽

參賽者須攀至包山架指定高度，然後拍打信號裝置(粉袋)發出信號，才算完成賽事。最快完成的 24 名參賽者(包括最少 6 名女參賽者)，可入圍「搶包山選拔賽複賽」。如有多於一位參賽者名列第 24 位，大會會即時安排有關參賽者重賽，以確定最後一位入圍者。

#### 搶包山選拔賽複賽——速度賽

參賽者須攀至包山架指定高度，然後拍打信號裝置(粉袋)發出信號，並使用防墮器返回地面。完成時間以雙腳着地時間為準。最快完成的 12 名參賽者(包括最少 3 名女參賽者)，可入圍「搶包山決賽」。如有多於一位參賽者名列第 12 位或 12 名入圍者中如有時間相同者，大會會即時安排有關參賽者重賽，以確定最後一位入圍者及名次排序。詳情將於選拔賽當日公布。

#### 搶包山決賽

##### • 計分數

12 名入圍者攀上包山，於指定時間內以大會提供的袋子收集平安包。包山上不同範圍的平安包的分數各有不同，所摘取的平安包分數總和最高者勝。如參賽者總分相同，將以選拔賽複賽成績決定名次。

##### • 計數量

大會另設「代代平安獎」，頒予取得最多平安包(不計分數)的參賽者。

## 5. 賽道安排

### 搶包山選拔賽

參賽者須在比賽開始前半小時向大會報到，進行抽籤以決定賽道安排。

### 搶包山決賽

12 名入圍者將按選拔賽複賽的名次獲安排賽道。

## 6. 訓練

- (a) 參賽者必須參加並完成由中國香港攀山及攀登總會(攀總)於 2026 年 4 月 12 日(星期日)提供的攀包山架及防墮安全訓練。訓練內容包括器材裝備及使用方法介紹、安全守則講解、基本攀爬技術教授和練習。參賽者必須懂得正確及安全使用大會提供的器材，並於指定時間內完成訓練及練習，以頂繩和防墮器爬至包山架指定高度。
- (b) 參賽者必須完成上述搶包山訓練，方可參加選拔賽初賽。
- (c) 初賽後，24 名入圍參賽者必須參加並完成同日的另一次攀包山架及防墮安全訓練，方可參加複賽。

## 7. 賽規及注意事項

- (a) 於訓練、選拔賽或決賽開始時未能出賽者當棄權論。
- (b) 嚴禁攜帶硬物或可作攻擊性武器的物件作賽。
- (c) 不得攜帶電子設備作賽。
- (d) 賽前須戴好安全裝備，並由裁判員檢查。如穿着方法不合規格，會被禁止作賽。
- (e) 選拔賽或決賽開始前，雙腳必須着地，雙手不得觸碰包山架。
- (f) 待裁判員發出「開始」信號，才可開始攀爬。
- (g) 如發現有參賽者偷步，裁判員會即時舉手示意，通知工作人員記錄在案，待偷步者完賽着地後，再通知其成績會被取消。
- (h) 只可向上攀，不得橫爬。
- (i) 不得借助攀山繩及防墮器攀爬。
- (j) 不得拉扯他人的衣物或安全裝備，亦不得踩踏他人，以助自己攀爬。
- (k) 在搶包山決賽中，裁判員會在指定時間結束前一分鐘發出「最後一分鐘」的信號。參賽者須於指定時限前返回地面，以雙腳着地，才算完成比賽。逾時者成績會被取消。
- (l) 參賽者須以攀山繩返回地面，途中不得解除安全裝備。
- (m) 決賽結束後，參賽者不得取走包山架上或地上的平安包，亦不得將平安包擲向他人。違者會被取消成績，並被勒令離場。
- (n) 如參賽者違反賽規或行為不當，以致賽事受阻，會被取消資格。此外，大會如認為參賽者的身體狀況不宜作賽，有權拒絕讓其參賽。凡懷孕或年滿 70 歲的參賽者必須先徵詢醫生意見，並提供醫生證明書，證明其身體狀況適宜參加「搶包山比賽」(包括賽前訓練、選拔賽及搶包山決賽)，而參賽者本人亦須填寫身體狀況聲明書，方可參與有關活動。此外，懷孕的參賽者須穿戴由攀總提供的全身式安全帶，以策安全。
- (o) 凡參賽者於訓練／選拔賽／決賽任何時段或任何與賽事有關的場地或區域，違反或企圖違反香港特別行政區法律，將一律取消參賽資格，其成績亦告無效。
- (p) 參賽者必須遵守場地規則。
- (q) 大會有權因應需要修改賽規。一切賽規以大會在比賽當日公布為準。
- (r) 如有需要，參賽者可自行購買保險。

8. 裁判及上訴

- (a) 裁判團由本活動的合辦機構和攀總的代表組成。
- (b) 賽事不設上訴，所有賽果以裁判最後決定為準。

9. 惡劣天氣安排

- (a) 如在 2026 年 4 月 12 日(星期日)搶包山訓練開始前 3 小時,3 號或以上熱帶氣旋警告信號、紅色或黑色暴雨警告信號已發出並仍然有效，當天訓練將順延至 2026 年 4 月 19 日(星期日)於同一地點進行，時間待定。如在訓練前遇上惡劣天氣(例如持續大雨或天文台發出雷暴警告)，請參賽者先依時到場報到，再由大會視乎天氣情況決定活動是否繼續進行。
- (b) 如在 2026 年 4 月 26 日(星期日)搶包山選拔賽開始前 3 小時,3 號或以上熱帶氣旋警告信號、紅色或黑色暴雨警告信號已發出並仍然有效，當天選拔賽將順延至 2026 年 5 月 3 日(星期日)於同一地點舉行，時間待定。如在選拔賽前遇上惡劣天氣(例如持續大雨或天文台發出雷暴警告)，請參賽者先依時到場報到，再由大會視乎天氣情況決定活動是否繼續進行。
- (c) 如在搶包山決賽開始前 3 小時,3 號或以上熱帶氣旋警告信號、紅色或黑色暴雨警告信號已發出並仍然有效，當天決賽即告取消。如決賽前天氣惡劣(例如持續大雨或天文台發出雷暴警告)，請參賽者先到場報到，再由大會視乎天氣情況決定賽事是否繼續進行。**如搶包山決賽當日賽事取消，大會將以搶包山選拔賽成績決定名次，並會即時頒獎。**
- (d) 如活動期間遇上惡劣天氣(例如持續大雨或天文台發出雷暴警告)，大會將與參賽者保持溝通，向其傳達就活動所作的最新決定及安排(包括新修訂的賽規)。

10. 其他

為響應環保，請參賽者自備水樽；大會將於活動期間設置蒸餾水機。

**如本須知有未盡善處，大會有權隨時修改，無須另行通知。**