

「饑饉30」 「餓著行」安全指引

A. 報名前留意事項

「餓著行」要求參加者餓著肚進行戶外活動，具一定挑戰，參加者在報名前，請先衡量自己的健康狀況。倘於活動期間發生意外，參加者將自行承擔一切責任；宣明會、贊助機構和支援機構毋須對此作出賠償或負上任何法律責任。

以下人士不適宜參與「餓著行」：

- 1) 長期病患者，包括糖尿病、心血管疾病和腦血管疾病
- 2) 營養不良
- 3) 行動障礙
- 4) 長期服食藥物
- 5) 心理疾病，例如焦慮症、驚恐症
- 6) 懷孕
- 7) 腸胃病
- 8) 濫用藥物或酗酒

註：如不確定自己是否適合，請諮詢醫生意見