



激發汗水 盡情勇往

「逆旅先鋒 2022——全人運動挑戰」

上載記錄及專頁使用簡介

(個人參加者適用)

\*請儘量使用 Safari, Google Chrome, Firefox 等瀏覽器，否則部份上載功能可能出現問題。

使用簡介包括以下不同部份，參加者可按需要查閱：

1. 參加者登入
2. 分享挑戰點滴
3. 上載挑戰完成記錄
4. 編輯專頁之個人圖像及簡介
5. 參加者專頁使用及介紹

### 1. 參加者登入

1) 登入網址：  
<https://bit.ly/3s4IPAH>

或

進入：  
 > [逆旅先鋒網站](#)  
 > [參加者專區](#)  
 > [登入專頁](#)

網頁便會出現「登入」方格。

 <p>Login required to view this page. Please <a href="#">Login</a>.</p> <p> 透過 WordPress.com 登入</p> <p>現在開始，將 WordPress.com 帳戶連結到 逆旅先鋒 即可節省登入時間。</p> <p>或</p> <p><b>以使用者名稱和密碼登入</b></p> <p><b>2</b></p>	<p>2) 選擇「以使用者名稱和密碼登入」</p>
 <p>Login required to view this page. Please <a href="#">Login</a>.</p> <p><b>電郵地址</b></p> <p><input type="text"/></p> <p><b>密碼</b></p> <p><input type="password"/></p> <p><input type="checkbox"/> <b>我不是機器人</b></p> <p> reCAPTCHA 隱私權 - 條款</p> <p><input type="checkbox"/> 記住我</p> <p><b>登入</b></p> <p>或</p> <p>透過 WordPress.com 登入</p> <p><b>3</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>5</b></p>	<p>3) 輸入你的「電郵地址」及「密碼」。 登入資料於報名後 3 個工作天內電郵通知參加者。</p> <p>4) 選擇「我不是機器人」，並按系統指示揀選圖案，以確認身份。</p> <p>5) 按「登入」，然後進入「上載及更新資料」頁面。</p>

## 2. 編輯專頁之個人圖像及簡介

### A. 編輯個人圖像及簡介

進入專頁

6

- 6) 按下「進入專頁」，系統會進入專頁的編輯頁面。

Update Cover Image

7

更新圖像 ( 包括 Profile image & Cover Image )

- 7) 輕觸圖像位置，然後按下「Update Cover Image」或「Update Image」，便會出現彈出式窗口。

Change Profile Image

8

Change Image

注意：系統只支援使用橫度相片！

Change Profile Image

9

Upload your image

Choose File | No file chosen

REMOVE

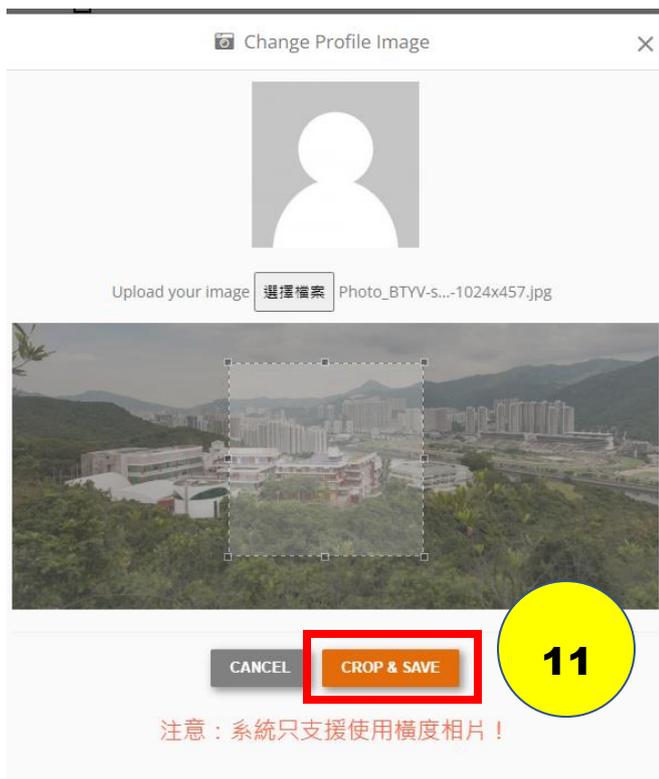
10

注意：系統只支援使用橫度相片！

- 8) 按下「Change Image」

- 9) 按下「選擇檔案」 / 「Choose File」，選擇圖片。

- 10) 請留意系統只支援橫度圖片。



11) 可裁剪選擇想顯示的圖片範圍，然後按下「Crop & Save」。



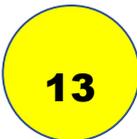
12) 已上載的圖片將顯示在你的專頁內。

### 更新個人簡介

13) 按下「更新個人簡介」進入編輯頁面。

參加者姓名： 任我行  
 參加者編號： VCD001  
 挑戰目標： 出汗級 Beginner (20粒汗水)  
 挑戰原因： 我要瘦啲!!!

更新個人簡介



## 編輯資料

SAVE

CANCEL

15

Details

參加者姓名：

任我行

挑戰原因：\*

預覽 文字

段落 B I 列表 列表 “ 列表 列表 列表 列表 列表



我要瘦啲!!!

14

14) 於空格內輸入文字，更新你的挑戰原因。

15) 按「SAVE」。

### 3. 上載挑戰完成記錄 [ 11月1日- 12月9日期間上載 ]

#### B. 上載挑戰完成記錄

活動開始(11月1日)後，請於12月9日(五)前上載挑戰記錄截圖(相片1張)及輸入運動記錄。記錄會於專頁顯示，與你的支持者分享！

1. 上載截圖： 未選擇任何檔案

2. 運動形式：

3. 完成公里：

16

17

18

16) 按下「選擇檔案」按鈕，選擇完成記錄的截圖或相片。

17) 點擊按鈕選擇運動形式，及輸入運動完成多少公里。

18) 按「提交」。

#### B. 上載挑戰完成記錄

活動開始(11月1日)後，請於12月9日(五)前上載挑戰記錄截圖(相片1張)及輸入運動記錄。記錄會於專頁顯示，與你的支持者分享！

1. 上載截圖： 未選擇任何檔案

2. 運動形式：

19

成功上載後，你的支持者將可看到你的堅持企劃成果。

19) 如發現之前上載的資料有誤，須先將該資料「刪除」，然後方可重新上載及輸入。

上載時間	運動形式	記錄	汗水	截圖	刪除資料
2022-10-19 11:22:19	跑步/行山/步行	2公里	8粒		<input type="button" value="刪除"/>

## 4. 分享挑戰點滴

### C. 分享挑戰點滴

歡迎你在此上載挑戰相片(每次上載 1 張, 共可上載 25 張)及分享點滴, 已上載的資料亦會在參加者專頁內展示, 讓支持者緊貼你的進度, 為你打氣!

1. 上載相片 **選擇檔案** 未選擇任何檔案

20

2. 點滴分享: (50字內包括空格及標點符號, 請留意系統不支援顯示表情符號 [EMOJI])

21

提交

22

20) 按下「選擇檔案」按鈕, 選擇希望上載的相片。每次上載 1 張。

21) 於空格內輸入文字(請注意系統不支援顯示表情符號 emoji), 分享你在堅持過程中的點滴。如沒有分享可直接按「提交」。

22) 按「提交」。

上載時間	相片	點滴分享	刪除資料
2022-10-19 11:34:07		好幾呀, 但係值得	刪除

23

24

23) 所有已上載的相片及文字將記錄在下方表格及在你的專頁內展示。

24) 如發現之前上載的資料有誤, 可選擇「刪除」並重新輸入及上載。

系統可供上載最多 25 張相片, 如欲繼續上載新的相片, 請先「刪除」部份已上載的相片並更換新的相片。

## 5. 參加者專頁使用及介紹

更新個人簡介



挑戰進度

我已完成 8粒汗水 挑戰目標 20粒汗水

0 40% 20

分享點滴



**25** → [ICESTEST.BREAKTHROUGH.ORG.HK](https://icetest.breakthrough.org.hk)  
[icetest.breakthrough.org.hk](https://icetest.breakthrough.org.hk)

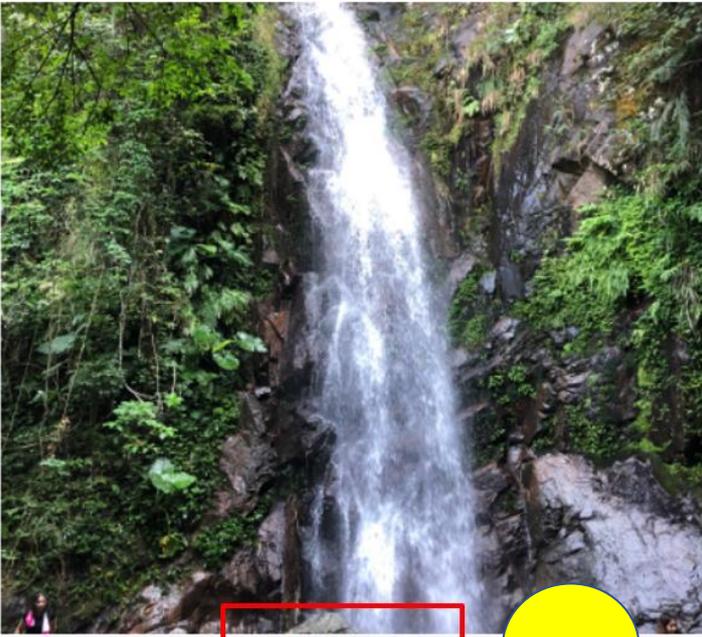
讚好

[icetest.breakthrough.org.hk](https://icetest.breakthrough.org.hk)  
<https://icetest.breakthrough.org.hk/profile/?uid=VUhUVDZsRHBscG9PNFVFM0ttbWVnZz09>  
[icetest.breakthrough.org.hk](https://icetest.breakthrough.org.hk)  
<https://icetest.breakthrough.org.hk/profile/?uid=VUhUVDZsRHBscG9PNFVFM0ttbWVnZz09>  
中午11:48 ✓

25) 按下「Facebook」或「WhatsApp」分享專頁給親朋好友。

分享點滴

點擊相片檢視效果將更佳







行山有靚景，like!! ??

**26**

26) 「分享點滴」會顯示所有已上載的挑戰相片及文字分享，可按  或  檢視。點擊相片會顯示原圖，效果更佳。

累積贊助：\$550港幣

28

	贊助者	金額	打氣訊息
1	Test	\$200	測試贊助捐款表格
2	Lum	\$350	adddddddd more oil!

立即贊助

27

27) 按下「立即贊助」進入「贊助捐款表格」，支持者可選擇Payme/ PayPal網上捐款，亦可留言給你打氣。大會經電郵發放電子捐款收據給你的支持者。

28) 已更新的累積贊助總額、每項贊助記錄及打氣訊息會顯示在你的專頁內。

如對線上逆行者 (Virtual Challenger)有任何查詢，歡迎電郵至

[virtual.ic@breakthrough.org.hk](mailto:virtual.ic@breakthrough.org.hk) 與我們聯絡。