



闊別五年，保良局慈善跑將於 2025 年 1 月 11 日（星期六）強勢回歸！今年賽事以環保、健康及家庭力量為主題，邀請參加者穿梭西壩、東壩，萬宜水庫等香港特式景點。完成賽事後，參加者更可投入「奔 Fun 嘉年華」盡玩保良局賽馬會北潭涌度假營的各項玩樂設施、創意藝術攤位和留影區等。適合一家大小、青少年和愛運動的您，遠離煩囂，享受大自然的難忘時光！

是次活動由本局總理鄧李璧蓮女士及梁鈞滙先生擔任節目籌委會主席，為本局青少年及正向精神健康計劃籌募經費。

選擇適合自己的賽道，發揮慈善精神

活動備有多個賽程及年齡組別，歡迎任何年齡和運動習慣人士參加：

- 半程馬拉松 — 直登東壩，挑戰自我
- 10 公里賽事 — 欣賞萬宜水庫一帶的風光明媚
- 3 公里賽事 — 樂善好施同時輕鬆體驗大自然
- 親子追蹤遊 — 為幼童家庭而設

為幼童家庭而設，善心善行從小做起

「親子追蹤遊」讓小朋友透過地圖提示穿梭大自然，一家人通力合作完成大大小小的任務，認識度假營內各式各樣的生態環境，置身紅樹林、泥灘、樹林之中，體驗大自然的力量。每位家庭組參加者可獲發獎牌、感謝狀及 SDG Pin 以示鼓勵。

保良局董事會成員已贊助本計劃行政費，善款撥充本局青少年及正向精神健康計劃經費。

立即報名

活動詳情

日期：2025 年 1 月 11 日（星期六）

起跑時間：上午 8 時 30 分

起跑地點：保良局賽馬會北潭涌度假營

頒獎禮：上午 11 時至中午 12 時 10 分

嘉年華：上午 10 時至下午 2 時



組別	跑手年齡限制	最低籌款金額
ESG企業團體盃 ☆3公里 ☆10公里	每組3人， 18歲或以上， 至少一名隊員為女性	每隊港幣\$5,400
個人賽(男子) ☆3公里	18歲或以上；12-17歲	每位港幣\$400
☆10公里	先進組50歲或以上	每位港幣\$400
☆半馬拉松	壯年組30-49歲 青年組18-29歲	每位港幣\$500
個人賽(女子) ☆3公里	18歲或以上；12-17歲	每位港幣\$400
☆10公里	先進組50歲或以上	每位港幣\$400
☆半馬拉松	壯年組30-49歲 青年組18-29歲	每位港幣\$500
親子歡樂跑 ☆3公里	每組2至4人一組 其中一名跑手為9至17歲	每位港幣\$300
親子追蹤遊	每組2至4人一組 其中一名跑手為3至14歲	每位港幣\$300

註一：所有成功報名參加者，將會經電郵收到確認信；

註二：捐款港幣\$100或以上可獲發捐款收據申請扣稅，如需收據，請於報名時清楚列明收據抬頭及郵寄地址；


註三：每位參加者只可報一項賽事。

 **3公里組別** (粉紅色路線)


- 起** 保良局賽馬會北潭涌度假營
- 折** 麥里浩徑一段迴旋處
- 終** 北潭涌傷健樂園

 **10公里組別** (青綠色路線)

- 起** 保良局賽馬會北潭涌度假營
- 折** 萬宜水庫西壩
- 終** 北潭涌傷健樂園

 **半馬拉松組別** (青綠色路線)

- 起** 保良局賽馬會北潭涌度假營
- 折** 萬宜水庫東壩
- 經** 西貢西灣路
- 終** 北潭涌傷健樂園

 **親子追蹤遊** (橙色指南針)

保良局賽馬會北潭涌度假營內

- 憑地圖提示搜尋寶物並完成指定任務，穿梭各式各樣的環保生態，考驗方向感、速度和腦力，亦可親近大自然

4人家庭套餐 (每家庭港幣\$3,600)：套餐最多為4人，套餐包括：

- 參加親子追蹤遊的名額及選手跑
- 1晚保良局賽馬會北潭涌度假營住宿
- 4份晚餐(1月10日)、4份早餐(1月11日)
- 額外2張嘉年華遊戲券(價值\$200)

6人家庭套餐 (每家庭港幣\$4,800)：套餐最多為6人，套餐包括：

- 參加親子追蹤遊的名額及選手跑(2至4人一組，可分2組參賽)
- 1晚保良局賽馬會北潭涌度假營住宿
- 6份晚餐(1月10日)、6份早餐(1月11日)
- 額外3張嘉年華遊戲券(價值\$300)

如需參加或查詢家庭套餐資訊，請電郵至 frd@poleungkuk.org.hk 或致電 2277 8531

立即報名

保良局重視青少年的身心健康需求，特別是在心理健康方面，因社會變遷和生活壓力使青少年面臨日益普遍的心理問題。正向精神健康計劃旨在提升學生的情緒健康知識和辨識能力，通過遊戲、角色扮演等多元化手法，促進青少年的心理健康，並將他們連繫至不同社會體系，鼓勵相互理解和社會貢獻。參與者反映劇本形式有效幫助他們理解他人的情緒，並認識到與他人分享情感的重要性。這種方式讓青少年在安全環境中探索和表達情感，學會建立健康人際關係，促進個人成長及社會和諧。

捐款方式

1. 經本[網站](#)捐款

2. PayMe / 轉數快

如需捐款收據，請將付款截圖連同**收據抬頭**及**地址** WhatsApp 至 6708 2413 (保良局籌募部)，並註明「**Run2024**」。



PayMe



轉數快

3. 銀行轉帳

如需捐款收據，請將付款證明郵寄到銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 10 樓籌募部或 WhatsApp 至 6708 2413 (保良局籌募部)，請提供**收據抬頭**及**地址**，並列明「**Run2024**」。

帳戶名稱：保良局

滙豐銀行帳戶號碼：002-239564-006

中國銀行(香港)帳戶號碼：012-875-00206767

星展銀行(香港)帳戶號碼：016-494-470155920

東亞銀行帳戶號碼：015-514-40-65638-0

恒生銀行帳戶號碼：262-191166-001

上海商業銀行帳戶號碼：32882-18927-8

交通銀行帳戶號碼：382-545-93067706

備註：

1. 捐款港幣\$100 或以上可申請扣稅。
2. 報名及跑手包查詢：9015 2140 (星期一至五 12:00 to 19:00) / info@run2gather.com
3. 捐款查詢：2277 8134 / 2277 8237 / frd@poleungkuk.org.hk