

■綠野尋寶參加者通過完成任務深入理解科學、永續發展與保育理念。



秋高氣爽，最適合登山健行，鍛煉身心。本地越野界在秋冬時節亦相當熱鬧，從11月到明年3月就有「再森林·還原野尋寶行2025」、「青協背包跑2025」及「揸水一戰2026」陸續舉行，挑戰自我之餘亦能認識香港自然生態、飽覽山野美景，一舉兩得！各賽事現正進行報名，切勿錯過良機！

綠野尋寶發掘大自然之美 親子齊心守護野生生物

由嘉道理農場暨植物園主辦的第五屆「再森林·還原野」尋寶行籌款活動，將於今年11月29至30日舉行。活動以「野生生物守護者：拯救香港原生物種」為主題，更將首度與香港首個社區樹木遊戲《我的小樹靈》合作進行綠野尋寶活動，透過遊戲加深了解香港獨特的生物多樣性。園區亦有推廣綠色生活的自然市集，為環保工作籌集善款。

今年活動，主辦方首次與本地開發的社區樹木遊戲團隊《我的小樹靈》合作進行綠野尋寶，將科技與自然結合，由小樹靈帶路拉近人與樹距離。內容包含更深層的解題與全新互動元素，旨在培養下一代對大自然的熱愛，讓冒險旅程轉化為探索之旅。

活動分為11月29日的學校專場及30日的公眾場次，公眾人士可組成二人或四人隊伍參與尋寶之旅，於園區的上、下山區內展開探索香港生態系統的任務。活動日園區亦有多項導賞及體驗活動，包括人氣極高的「動物全接觸」；讓參與者親身了解前線救援與復育工作的「野生動物拯救中心導賞團」等。各項活動名額有限，報名從速！

綠野尋寶：公眾場次

報名日期：2025年11月30日（星期日）

活動日期：即日起至11月1日

地點：大埔林錦公路嘉道理農場暨植物園

活動網址：<https://kfbgevent.com>

自然市集

活動日期：11月29及30日（星期六、日）

時間：上午10:00至下午4:30

公眾可支付園區入場費進入參觀自然市集

「揸水一戰」新組別迎新手 以運動創造淨水未來

由「點滴是生命」主辦的慈善越野賽「揸水一戰2026」將於明年3月22日在港島徑開跑，讓大眾透過揸水負重越野親歷缺水居民的日常艱辛。賽事今年更新增7公里短途賽程及虛擬賽揸水「自由RUN」，令新手與專業跑手都能感受揸水挑戰山野的魅力！

「揸水一戰」參賽者需揸起4.8公升水，挑戰7公里、15公里或30公里的山徑路線，切身體驗缺水村民每日為水奔波的辛酸。大會今年更新增「自由RUN」賽事，參與者沒有時間及地點限制，只需於明年2月1日至3月8日內一次跑完全程7公里的揸水挑戰，並以手機程式記錄成績及路線，連同相片上載到大會指定網站，隨時將揸水精神融入日常生活。

今年大會目標籌款300萬元，為東埔寨及尼泊爾等偏遠山區建設淨水設施，改善居民缺水及食水衛生問題。賽事揸水大使方力申、衛詩雅、劉沛蘅、岑珈其、林熙彤及ByeJack亦已蓄勢待發，參賽者更有多重禮遇，萬勿錯過。

揸水一戰 2026 報名及賽事詳情

揸水實體賽

報名日期：即日起至10月24日

比賽日期：2026年3月22日

比賽組別：7公里、15公里、30公里、挑戰盃賽-跑會盃/企業盃

揸水「自由RUN」

報名日期：即日起至2026年3月5日（23:59）

比賽日期：2026年2月1日至3月8日

成績截止：2026年3月8日（18:00）

報名名額有限，額滿即止

*同時報名實體賽及「自由RUN」者可豁免100元「自由RUN」報名費及獲贈別注版紀念品

報名網站：

<http://event.adropoflife.org>

活動網站：

<https://raceforwater.adropoflife.org>

青協背包跑勉青年迎挑戰 12·14將軍澳傳遞正能量

由香港青年協會主辦的「青協背包跑2025」將於12月14日假將軍澳將藍公路花園舉行，活動以「踏出第一步，展現你態度」為主題，鼓勵青年勇於嘗試，勇敢迎接挑戰，同時為青協的全健服務籌款，推動青少年身心健康發展。賽事日除會決出三個距離組別王者，同場亦有嘉年華讓公眾減壓解憂。

今年賽事設有10公里個人及隊際賽、5公里個人賽，以及1公里親子賽，每位參加者均需背起大會提供的背包完成賽事，象徵與年輕人並肩前進、共同面對挑戰。其中親子組更有報名優惠，每組只需500元，鼓勵親子一同參與，在享受運動樂趣的同時增進親子關係。

活動當日亦設有嘉年華，包括互動攤位、音樂表演、身心健康工作坊等，無論是熱血跑友或是希望支持青少年精神健康的市民都不容錯過。



■背包跑盼以運動傳遞正能量。

青協背包跑2025詳情

報名日期：

即日起至10月31日

活動日期：12月14日

活動詳情及報名方法：

runforwellness.org.hk

■揸水一戰參賽者需要揸着水籃遊走於山野，體驗缺水地區人士生活。

山野穿梭 挑戰自我

