長期訓練活動

『我要高飛』家庭為本長期訓練（第八期）

為何要長期訓練？

Practice Makes Perfect 是家傳戶曉的定律。
要學習一項技能至掌握的階段，必需要付出時間和努力；
要擁有一種品格的特質，必需是持之以恆地表現，才算得上有那品格；
要孩子建立強健的體魄、良好的品德，必需要透過長期及有系統的訓練，才能讓孩子從穩建的根基，發展成穩定而有質素的生命特質。

透過長期的訓練，導師可於不同的場境認識孩子的行為和情緒，並更了解和掌握孩子的性情，幫助孩子有效地檢視自己的生命，並能與家長達成更有效的溝通。

為何以家庭為本？

父母是子女最貼近的親人，父母一句說話、一舉手、一投足，都給孩子深遠的影響。學習過程中，如有父母的參與、親身的見證、親口的肯定，將會帶給孩子生命建立上無比的祝福。孩子身心靈健康的成長，有賴於父母正面的肯定和親密的共處。

家庭為本提供多元化的平台讓家長見證孩子的學習、經歷和成長，透過樂趣無窮的親子營、真情流露的家庭成長營、共享共學的家長工作坊，讓孩子、家長、親子三者間並行的共學、共思、共長。

高飛品格培育

這訓練項目不單訓練孩子堅毅的個性及良好的品格，還有他們自立自理和小組溝通合作的能力。是次訓練，將會以6大範疇、4大角度對孩子作出培育和評核：

6大範疇

- ☑ **獨立自理：**建立一個具獨立、自信而勇敢的生命，並願意成為一位與人合作的伙伴
- ☑ **強健體魄：**建立康盛生命，因為Healthy Body，Healthy Mind
- ☑ **憐憫心腸：**對他人有著一份友善而諒解的心靈；並願意與人分享所有及感謝的心靈
- ☑ **力臻完美態度：**做事講求卓越而有質素、態度嚴謹、對己自律
- ☑ **冒險精神：**不怕艱辛，願意接受考驗，因為成功必須冒險
- ☑ **愛父母的心：**引發家庭潛質，以正能量抵抗挑戰及風暴

長期訓練活動

4大角度
- ☑ **導師的觀察**
- ☑ **家長的回應**
- ☑ **組員的鞭策**
- ☑ **山野的技巧**

➢ **親子活動**

不同類型的親子活動和接觸，提供平台讓家長和子女共同玩樂、一起體驗、彼此欣賞、互訴心聲，彼此間能有更深入的認識，不但增加相向溝通，還減低兩代隔膜、拉近彼此關係。

➢ **家長平台**

有效的親職教育不是天生的，透過家長工作坊，導師可提供家長更有效的親職資訊，從多角度認識孩子及自己，建立與子女更有效的溝通方法。同時，家長與家長的交流，能豐富和學習彼此的親職經驗。透過這樣的家長平台，彼此能不斷反思、學習和實踐，必能獲益良多。

『我要高飛』家庭為本長期訓練
第八期招募 (2019年11月 - 2020年8月)

『我要高飛』家庭為本長期訓練 (第八期) 活動詳情

- **日期：**2019年11月至2020年8月
- **內容：**獨立自理訓練、露營、小隊野外歷奇合作活動、遠足、親子營、家長工作坊、動感家庭成長營、海外挑戰等
- **對象：**升小三 至 升中一學生及其家庭
- **費用：**

1. 每位$18,400 (未包括海外挑戰費用)
2. 海外挑戰費用稍後公佈
3. 家長全免

- **名額：**30名 (舊生優先，其餘名額先報先得，額滿即止)
- **繳費方式：**

1. 一次過繳交，共$18,400。
2. 2019年11月 - 2020年6月之費用，分三期繳交：
   - 第一期費用為$1,000 (需於2019年8月1日或之前繳交)、
   - 第二期費用為$8,700 (需於2019年9月15日或之前繳交)、
   - 第三期費用為$8,700 (需於2020年2月1日或之前繳交)。

- **截止報名日期：**2019年9月13日 (星期五) 或額滿即止。

- **備註：**

1. 參加之家庭必需出席簡介會，未能出席簡介會之家庭將不獲准參與整個訓練活動及不設退款。簡介會日期及時間為2019年9月21日 (星期六) 14:00至16:30。
2. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$7,360，名額2位 (需提交相關資料證明)。
3. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。

	形式	內容	對象
《高飛品格培育》	遠足及露營	2019年11月至2020年6月訓練約二十三日，為期兩日一夜至五日四夜不等。2020年7月至8月期間舉辦一次暑期終極挑戰。	子女
《親子活動》	親子行山 親子露營 動感家庭成長營	全期共兩次親子日營、及兩次兩日一夜營。	家長 及 子女
《家長工作坊》	家長平台	每期五次聚會，連續五星期，共兩期。	家長

* 以上活動日期及詳情將於稍後公佈。

長期訓練活動

「小腳板 樂活香港」長期訓練（第五期）

「小腳板 樂活香港」就是一趟讓孩童走在群體裡同行、一起生活、一起做事、一起製造快樂、一起發現香港故事的旅程，讓孩子們帶著相機和好奇心，放慢腳步，發現香港不一樣的面貌；讓孩童看見社區的豐富、覺醒他們是生活於群體當中，在小組探索的模式裡儲備他們敢於與人互動的力量、啟動他們認識世界的視野；讓孩子與同伴一起擴闊視野、拉闊眼光，並以不同的方式紀錄及分享他們碰上的『樂活」故事，發揮孩子獨特的創造力和感染力！

為何要參加「小腳板 樂活香港」長期訓練？

循序漸進的歷險解難

從計劃到實行，用盡自己的辦法、善用身邊的資源完成旅程；即使遇上迷路、言語不通、遺失金錢等困難，他們會堅持下去、繼續旅程。「小腳板」在一年的旅程中，從進入挑戰到自主計劃，從自主計劃到無懼困難。城市中的每段路程都是不同的挑戰，小孩不單是掌握解決的方法，更是磨練出面對困難的態度。

認識及發現自己

這一年「小腳板」將於同一個小組中經歷每個樂活旅程，從彼此欣賞到忍受磨合，但亦從忍受磨合中學習相處。長時間的討論和協調以及過夜的相處，真摯的欣賞與提醒，會令組員們看清彼此的本相。透過這歷程孩子更加了解自己的特質和優缺點，學習改善自己的不足、肯定自己的能力，培養『小腳板』成為自信不自負的孩子。

愛香港、樂在香港

「小腳板」讓孩子從小接觸社會不同的角落，發現城市裡不同的小故事，尋找這些小故事中的熱情、快樂及正能量，被不同的樂活生命故事感染、觸動，從而孕育孩子對出生地的情誼。從遇見社區到感受社區，從感受社區到發掘社區。小孩以長時間更深地探索城市，蘊釀更深的一份情，思考“我能在這裡作什麼？”，設計出屬於他們在社區的回饋。

長期訓練活動

形式：

「自立訓練」— 讓孩子成為主角，從問路、管理金錢、計劃並執行路線行程，擔當起一切事情，每組的小孩都有其獨特的路程。

「友伴同行」— 與小組緊密相處，從歷程中經歷爭辯、磨合及達成共識，培養團隊合作精神，建立緊密的「友伴」關係。

「歷險解難」— 遺失金錢、錯過車次、甚至迷失方向，小孩將要一班人面對困難，發揮創意與智慧，展現辦法總比困難多的勇氣！

「活在香港」— 尋訪香港不同的人、傾聽香港的故事、發現香港的特色美食，讓小孩感受這遍土地，喜愛這個城市，回饋這個家。

「小腳板 樂活香港」長期訓練 (第五期) – 活動詳情

日期：2019年11月至2020年8月 (星期六、星期日或公眾假期)

集合及解散地點：本中心(荃灣區) 或 按個別活動需要作出更改

地點：香港、九龍、新界及離島

內容：地道交流、文化體驗、關愛社區、自立訓練、小組協作、親子活動、家長工作坊、海外旅程等

對象：升小三至升小五學生 及 其家庭

費用：1. 每位$16,000 (未包括海外挑戰費用)
2. 海外挑戰費用稍後公佈
3. 家長全免

名額：28名 (舊生優先，其餘名額先報先得，額滿即止)

繳費方法：

1. 一次過繳交，共$16,000。
2. 2019年11月至2020年5月之費用，分三期繳交：
   - 第一期費用為$1,000(需於2019年8月1日或之前繳交)、
   - 第二期費用為$7,500(需於2019年9月15日或之前繳交)、
   - 第三期費用為$7,500(需於2020年2月1日或之前繳交)。

截止報名日期：2019年9月13日 (星期五) 或 額滿即止。

備註：

1. 參加之家庭必需出席簡介會，未能出席簡介會之家庭將不獲准參與整個訓練活動及不設退款。簡介會日期及時間為2019年9月22日(星期日) 14:00至16:30。
2. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位 $6,400，名額2位 (需提交相關資料證明)。
3. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。

形式	內容	對象
「樂活」日營/宿營	2019年11月至2020年5月期間約二十日，每月有一至兩次訓練活動，包括單日活動及多日的營會訓練，今年特別加入聖誕樂活旅程，7月至8月期間 暑期終極挑戰。	子女
「大小腳板」親子活動	全年共一至兩次親子活動。	家長及子女
「樂活」家長工作坊	三次或以上家長聚會	家長

* 以上活動日期及詳情將於稍後公佈。

『我要高飛』少年自立訓練營（第四十五期及第四十六期）（五日四夜）

「我要高飛」是本中心的暑期「皇牌」活動之一，是無數孩子及家長都搶著為孩子過一個不一樣的暑假、反應熱烈非常的訓練營。

在暑假，少年人要進入人生新里程碑，面對各種新挑戰、嘗試新事物、認識新朋友或者作出人生第一次離家遠行與一班陌生人緊密相處，學習自立及用毅力解決各項困難。

少年人將經歷不同的挑戰！各人需要負責承擔小組內各項的責任，肩負照顧其他組員的責任，在面對困難時，運用小組力量去討論各項對策等。在高飛中，他們有足夠的空間去探索與嘗試，在迷失、遇挫敗時有同伴在一起，學習對自己、對團隊有承擔，更重要是能夠對自我與隊友有要求時也有寬容。

「我要高飛」旨在令少年人在新奇獨特的環境下去學習自立、發掘優點、改善缺點及體會群體合作的精神，互相協作的重要性 — 再不自我中心。

		第四十五期	第四十六期
訓練營	日期及時間：	2019年7月22日(09:00)至26日(18:00) (星期一至五)	2019年8月6日(09:00)至10日(18:00) (星期二至六)
營前會	日期及時間：	2019年7月9日(星期二) 19:30 至 21:30	
	地點：	荃灣區	
	(所有參加者及家長必須出席營前會，否則將不獲准參加是次活動及不設退款。)		
營後親子成長分享會	日期及時間：	2019年7月26日(星期五) 13:00 至 18:00	2019年8月10日(星期六) 13:00 至 18:00
	地點：	荃灣區	

小學生訓練活動

- **集合及解散地點：**本中心
- **活動地點：**西貢郊野公園
- **住宿：**露營(3晚)及宿營(1晚)
- **內容：**獨立自理訓練、露營、遠足、品格培育磨練等活動
- **對象：**升小三至升小六學生
- **費用：**每位$4,000/期(三人或以上同行優惠價每位$3,750/期)
- **名額：**35名/期(先報先得)
- **截止報名日期：**2019年6月21日(星期五)或額滿即止
- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$1,200/期，名額2位/期(需提交相關資料證明)。
2. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。

『小腳板 樂活香港』
（第二十八期及二十九期）
（兩日日營及三日兩夜宿營）

『快樂不需他人給予，而是你內心選擇要走的方向！』

「樂活香港」是一趟讓孩童們自己作主的歷程，孩童們會一同尋找、一同生活、一同做事、一同走出自己的方向、一同發現香港的故事，一切一切都是他們選擇的方向，一切一切都是他們製造的快樂。

讓孩子決定方向是興奮的，孩子找出童真與創意的路徑，在沉悶都市中總能看見樂趣；讓孩子決定方向是迷惘的，孩子面對生活的真實挑戰，學習沒有父母也能自理的生活；讓孩子決定方向是溫暖的，孩子的真誠讓他們能與人們結識，他們會看見香港不是冰冷，而有著人情的溫度。

讓孩子們帶著相機和好奇心，放慢腳步，發現這個城市的美麗、快樂及微笑，並且讓孩童看見社區的豐富、覺醒他們是生活於群體當中，在小組探索的模式裡儲備他們敢於與人互動的力量、啟動他們認識世界的視野。

孩子總要走出他內心的方向，就讓小腳板，背起行囊，一起冒險吧！讓我們期待小孩親自分享他們路程的風光吧！

形式：

「自立訓練」— 讓孩子成為主角，從問路、管理金錢、計劃並執行路線行程，擔當起一切事情，每組的小孩都有其獨特的路程。

「友伴同行」— 與小組緊密相處，從歷程中經歷爭辯、磨合及達成共識，培養團隊合作精神，建立緊密的「友伴」關係。

「歷險解難」— 遺失金錢、錯過車次、甚至迷失方向，小孩將要一班人面對困難，發揮創意與智慧，展現辦法總比困難多的勇氣！

「活在香港」— 尋訪香港不同的人、傾聽香港的故事、發現香港的特色美食，讓小孩感受這遍土地，喜愛這個城市，回饋這個家。

小學生訓練活動

	主題	內容
日營	美食探索 小店情味	**開啟美食雷達** – 到舊式老地方遊走，找尋香港的隱世食物。
	城市歷奇 本土故事	**港奇港趣** – 勇闖複雜迷宮，一起用小眼睛去發掘昔日滄海遺珠。
宿營	敢想啟動	**在地「香港」**– 發現人與人之間的人情及在地風味。
	敢動之旅	**敢動！挑戰任務** – 挑戰小腳板的心力、毅力、忍耐力，相信自己－我可以！
	YES, I CAN!	**同在・感動・分享會** – 與家人再聚，分享小腳板探索的歷程及敢動回憶

		第二十八期	第二十九期
日營	日期及時間:	2019年7月23及24日(星期二及三) 09:30至17:00	2019年8月20及21日(星期二及三) 09:30至17:00
	集合及解散地點:	荃灣區	
宿營	日期及時間:	2019年7月25日(09:30) 至7月27日(18:00) (星期四至六)	2019年8月22日(09:30) 至8月24日(18:00) (星期四至六)
	集合及解散地點:	荃灣區	
營前會	日期及時間:	2019年7月8日(星期一) 19:30至21:30	
	地點:	荃灣區	
	(所有參加者及家長必須出席營前會，否則將不獲准參加是次活動及不設退款。)		
分享會	日期及時間:	2019年7月27日(星期六) 14:00至18:00	2019年8月24日(星期六) 14:00至18:00
	地點:	荃灣區	

- **活動地點：**港九新界
- **費用：**每位$3,900/期 (三人或以上同行優惠價每位$3,650/期)
- **對象：**升小三至升小五學生
- **名額：**35人/期
- **截止報名日期：**2019年6月7日(星期五)或額滿即止
- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$1,200/期，名額2位/期(需提交相關資料證明)。
2. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。

小學生訓練活動

『小腳板 樂活香港』（第三十期及第三十一期）

背起行囊，冒險吧！你將獲得快樂、獨立探索及學習解決困難的生活經驗！也許在缺乏想像力及冒險精神的社會，一成不變的規矩讓生活失卻熱情；也許有人說香港已經太城市化、沒吸引力、人情味已逐漸減少……

原來只需花大半個小時，便可以從繁鬧市區奔向寧靜小島，體驗海岸獨有的風情及純樸的人情味；原來毋須跳出香港，有小社區帶著豐富獨特的民族色彩，漁村可以一嚐海鮮的風味，懷舊鐵路能讓你置身於電影般的場景……

這個旅程，讓孩子們帶著相機和好奇心，放慢腳步，發現這個城市還有很多美麗及意想不到的角落、快樂的人及微笑的故事！來吧！一同樂活香港！認識我們的出生地！

形式：

「自立訓練」— 讓孩子成為主角，從問路、管理金錢、計劃並執行路線行程，擔當起一切事情，每組的小孩都有其獨特的路程。

「友伴同行」— 與小組緊密相處，從歷程中經歷爭辯、磨合及達成共識，培養團隊合作精神，建立緊密的「友伴」關係。

「歷險解難」— 遺失金錢、錯過車次、甚至迷失方向，小孩將要一班人面對困難，發揮創意與智慧，展現辦法總比困難多的勇氣！

「活在香港」— 尋訪香港不同的人、傾聽香港的故事、發現香港的特色美食，讓小孩感受這遍土地，喜愛這個城市，回饋這個家。

小學生訓練活動

	第三十期	第三十一期
日期	2019年7月13、14及15日 (星期六、日及一)	2019年8月29、30及31日 (星期四、五及六)
時間	09:30 至 17:00	

- **集合及解散地點：**本中心或港鐵站沿線
- **活動地點：**港九新界
- **對象：**升小三至升小五學生
- **費用：**每位$2,250/期(三人或以上同行優惠價每位$2,150/期)
- **名額：**35名/期(先報先得)
- **截止報名日期：**第三十一期2019年7月31日(星期三)或額滿即止
- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$700/期，名額2位/期(需提交相關資料證明)。
2. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。

夏日・小島假期（第九期及第十期）（五日四夜）

我要真假期！孩子的假期是需要往外走，需要摸索新的事物，需要嘗試平常沒有機會嘗試的事物。

自由自在的三日兩夜，孩子會如何在小島上渡過？讓孩子們一起主導策劃，訂立精彩的自主假期。他們可選擇當一整天小島居民，寫意慢活地感受島民的生活步調，他們亦可選擇當漁民，出海捕魚食海鮮；可選擇當一個「追日者」，走到高山上看日出，再到大海旁看日落；更可當一個「遠征者」，來一個「環島遠征」。叫人興奮的理想假期不再遙遠！

在美豔的大自然中，我們會看著日出日落訴說山與海的故事；在無邊的星夜裏，我們會一同拿著樂器，唱出屬於自己的心聲與情感；在鄉村之間，我們將會消除隔膜，主動與人交流談話；在山野中，我們會穿林探索，不斷累積經驗，不斷學習改變；在沙灘、在球場、在碼頭我們一同以歡笑聲為暑假寫上完美的一頁。

小學生訓練活動

		第九期	第十期
訓練營	日期及時間	2019年7月17日(10:00)至21日(17:30) (星期三至日)	2019年7月30日(10:00)至8月3日(17:30) (星期二至六)
營前會	日期及時間	2019年7月2日(星期二)19:30至21:30	
	地點	本中心	
	(所有參加者及家長必須出席營前會，否則將不獲准參加是次活動及不設退款。)		
分享會	日期及時間	2019年7月21日(16:30至17:30)(星期日)	2019年8月3日(16:30至17:30)(星期六)
	地點	荃灣區	

- **集合及解散地點：**本中心
- **活動地點：**塔門
- **住宿：**塔門漁村民宿
- **內容：**自主旅程、小島探索、享受大自然
- **對象：**升小三至升小五學生
- **費用：**每位$3,500/期
  (三人或以上同行優惠價每位 $3,300/期)
- **名額：**28名/期(先報先得)
- **截止報名日期：**2019年7月20日(星期六)或額滿即止
- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$1,100/期，名額2位/期(需提交相關資料證明)。
2. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者情況而保留更改的權利。

小孩在野（第八期及第九期）（兩日一夜）

我們都是生活在城市裏的人，但是露營、遠足、野餐……對都市人來說卻又不陌生。閒時一家人會到野外走走，找個營地搭帳篷亦很普通。

但，你有想像過以往沒有爐具的人是怎樣在野外生活的嗎？讓我們用另一種方式去觀看我們的大自然，用另一種方式去活在其中。

『小孩在野』讓你知道如何不用火機便能生火，如何靠自己一手一腳從大自然中找到食物，如何給自己搭建一個臨時遮蔽處，好讓自己安然地渡過晚上。沒有完善的裝備和設施，也一樣能好好照顧自己！一起來做個真正的野人吧！

- **集合及解散地點：**本中心
- **活動地點：**西貢
- **住宿：**露營或天幕
- **內容：**野外生火及原野煮食技巧、基本尋找食物的原則及方法、以有限資源搭建帳幕或天幕、尋找適合的住宿地點
- **費用：**$1,600/期 (三人同行優惠價每位$1,500/期)
- **對象：**升小三至升中一學生
- **名額：**24人/期 (先報先得)
- **截止報名日期：**第九期2019年7月31日(星期三)或額滿即止

活動日期及資料	第八期	第九期
日期及時間	2019年7月6日 (10:00) 至 7日(17:00) (星期六至日)	2019年8月27日 (10:00)至 28日 (17:00) (星期二至三)

- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$500，名額2位 (需提交相關資料證明)
2. 活動內容及地點將按天氣，現場環境及參加者情況而保留更改的權利。

「森林廚房」(第五期)

「森林」，既是一個讓孩子接觸充滿大自然氣息與活力的地方，又是讓孩子釋放好奇心的平台；
「廚房」，既是一個讓孩子嘗試動手煮食的地方，又是讓孩子發揮創意、認識不同食材的平台。

「森林廚房」跟孩子走進山林，執起樹枝、學習生火，一起動手為煮食作預備；讓孩童一起發揮創意，煮出既美味又好玩的菜式，與同伴一起享用。

- **日期：**2019年8月12、13及14日(星期一、二及三)
- **時間：**09:30 至 17:00
- **集合及解散地點：**荃灣區
- **活動地點：**新界區
- **內容：**野外煮食、原野生火、創意餐單設計
- **對象：**升小三至升小五學生
- **費用：**每位$2,100 (三人或以上同行優惠價每位$2,000)
- **名額：**28名 (先報先得)
- **截止報名日期：**2019年7月31日 (星期三) 或 額滿即止
- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$650，名額2位 (需提交相關資料證明)。
2. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者情況而保留更改的權利。

小學生訓練活動

『夏』水禮（第八期及第九期）（兩日一夜）

進入暑假，當然是小孩子放下學業，盡情出外跑跳和探索的時間！為了迎接夏日的酷熱，我們會跳入水中，消消暑同時會划橡皮艇，進行各式各樣的水上歷奇活動，挑戰自己！晚上則會留宿在傳統的漁排上，體驗在水上的漂蕩生活，為自己準備一日三餐，自己照顧自己，做個小小的水上人。

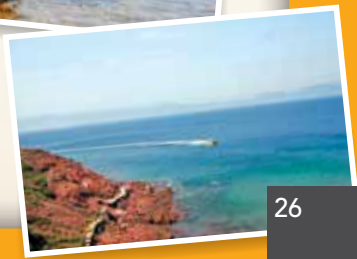
活動資料及日期		第八期	第九期
訓練營	日期及時間	2019年6月30日 (09:00) 至 7月1日 (17:00) (星期日至一)	2019年8月22日 (09:00) 至 23日 (17:00) (星期四至五)
營前會	日期及時間	6月20日 (星期四) 19:30至21:30	
	地點	本中心	
(所有參加者及家長必須出席營前會，否則將不獲准參加是次活動及不設退款。)			

- **集合及解散地點：**本中心
- **活動地點：**西貢
- **住宿：**漁排
- **內容：**短程遠足、橡皮艇、水上遊戲、野外煮食
- **對象：**升小三至升小六學生
- **費用：**每位$1,600 / 期
  (三人或以上同行優惠價每位$1,500/期)
- **名額：**36名 / 期 (先報先得)
- **截止報名日期：**2019年5月17日 (星期五) 或 額滿即止

- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$500/期，名額2位/期 (需提交相關資料證明)。
2. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。

「HONG KONG WONDERLAND」（第四期）（兩日一夜宿營）



香港共有二百多個島嶼，也許窮盡一生也遊不完。大大小小各有特色，有些連香港人也不知道！

香港真是一個美麗的地方，不論高山或是大海、日出或是日落，每一個獨特地方都讓我們「心跳」！

大海上一個又一個的小島，孩子們一起坐船出海，不單遠觀小島形態，有的甚至可以登陸探索，去見見海洋生物的家，去找找各色各樣貝殼朋友……

香港面積雖少，卻有著豐富的生態與物種！這裡有多種稀有及獨有品種棲息，有為遷飛而駐足香港濕地的候鳥，有在香港繁殖的海龜，以及獨特的岩石地質景觀。遊走香港，讓我們一同發現生態的美！

靜聽細看，認識另一面的香港，你會發現這就是真正的奇妙旅程！！

- **日期及時間：**2019年6月30日(09:30)至7月1日(17:00)(星期日至一)
- **集合及解散地點：**西貢區
- **活動地點：**西貢區
- **住宿：**民宿
- **內容：**海岸探索、生態教育、獨立自理
- **對象：**升小三至升小六學生
- **費用：**每位$2,100（三人或以上同行優惠價每位$2,000)
- **名額：**14名(先報先得)
- **截止報名日期：**2019年5月31日(星期五)或額滿即止
- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$650，名額1位(需提交相關資料證明)。
2. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。

開心樂遊繽紛海岸（第三期）（兩日一夜）

孩子戴著浮潛鏡發現海底奇觀、
划著獨木舟去感受海浪的搖曳、
在美麗的海岸探索海岸的生態……

「親水」，讓孩子懂得安全地在海洋中玩樂；
「親水」，讓孩子慢慢享受水上活動的樂趣；
「親水」，讓孩子開始產生對海洋的好奇心。

- **日期及時間：**2019年8月24日(09:00)至25日(17:00)(星期六至日)
- **集合及解散地點：**本中心
- **營前會日期及時間：**2019年7月11日(星期四) 19:30至21:30

(所有參加者及家長必須出席營前會，否則將不獲准參加是次活動及不設退款。)

- **營前會地點：**本中心
- **活動地點：**西貢區
- **住宿：**宿營
- **內容：**生活自立訓練、親水活動、水上歷奇活動、獨木舟體驗、海岸生態探索。
- **對象：**升小三 至 升小六學生
- **名額：**24名 (先報先得)
- **費用：**每位$1,900 (三人或以上同行優惠價每位$1,800)
- **截止報名日期：**2019年6月7日 (星期五) 或 額滿即止

- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$600，名額2位 (需提交相關資料證明)。
2. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者情況而保留更改的權利。

兒童攀樹訓練課程系列－初階（第七期及第八期）

「兒童攀樹訓練課程」旨在透過學習攀爬樹木的過程，訓練兒童的肢體協調，鍛鍊個人意志和專注力，提升個人的自信心和能力感。在練習中不斷嘗試，讓他們建立做事的態度，以態度決定高度，學會謹慎、堅韌，以自己的力量一步一步完成攀爬目標。完成初階課程後，可參加中階及高階課程，最後更有機會到國外攀爬近50米高的古樹！

課程內容包括：

初階 (8小時)	中階 (16小時)
- 基本樹木知識 - 攀樹裝備及個人安全裝備知識 - 拋擲攀樹引繩 - 攀樹用繩結(一) - 上攀技術 (腳繩使用) - 下降技術	- 樹木知識與安全 - 基本攀樹系統架設 - 安裝樹皮保護器 - 攀樹用繩結(二) - 上攀技術 (安全腳鎖) - 橫移及擺盪技術(一) - 示範安全短繩(LANYARD)使用
高階 (24小時)	**2020年海外攀樹旅程**
- 樹木知識與判辨 - 安全短繩(LANYARD)使用 - 攀樹用繩結(三) - 橫移及擺盪技術(二) - 轉椏 - 示範單繩攀樹技術 - 其他工具使用及安裝	- 攀爬越50米高的古老大樹 - 樹上露營及生活

- **日期：**第七期 2019年7月6日(星期六)
  第八期 2019年7月13日 (星期六)
- **時間：** 09:00 至 17:00
- **集合及解散地點：**本中心
- **活動地點：**新界區
- **對象：**升小三 至 升小六學生
- **費用：**每位$900 / 期
- **名額：**16名 / 期 (先報先得)
- **截止報名日期：**2019年6月7日(星期五) 或 額滿即止
- **導師資歷：**帶領活動導師俱備專業認可攀樹挑戰領袖資歷，確保參加者在安全情況下體驗攀樹挑戰。
- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$300/期，名額1位/期 (需提交相關資料證明)。
2. 本活動以專業的繩索器材，配以攀樹專用繩索、頭盔及其他攀登輔助器材，以安全體驗攀樹挑戰。
3. 參加者於日營時需自備一份午膳，一同分享美食。
4. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。雨天或雷暴時將改至室內繩索訓練場地進行活動。

兒童攀樹訓練課程系列 - 中階（第三期）

「兒童攀樹訓練課程」旨在透過學習攀爬樹木的過程，訓練兒童的肢體協調，鍛鍊個人意志和專注力，提升個人的自信心和能力感。在練習中不斷嘗試，讓他們建立做事的態度，以態度決定高度，學會謹慎、堅韌，以自己的力量一步一步完成攀爬目標。完成中階課程後，可參加高階課程，最後更有機會到國外攀爬近50米高的古樹！

課程內容包括：

初階（8小時）	中階（16小時）
- 基本樹木知識 - 攀樹裝備及個人安全裝備知識 - 拋擲攀樹引繩 - 攀樹用繩結(一) - 上攀技術 (腳繩使用) - 下降技術	- 樹木知識與安全 - 基本攀樹系統架設 - 安裝樹皮保護器 - 攀樹用繩結(二) - 上攀技術 (安全腳鎖) - 橫移及擺盪技術(一) - 示範安全短繩(LANYARD)使用
高階（24小時）	**2020年海外攀樹旅程**
- 樹木知識與判辨 - 安全短繩(LANYARD)使用 - 攀樹用繩結(三) - 橫移及擺盪技術(二) - 轉椏 - 示範單繩攀樹技術 - 其他工具使用及安裝	- 攀爬越50米高的古老大樹 - 樹上露營及生活

- **日期：**2019年7月14及15日(星期日及一)
- **時間：**09:00 至 17:00
- **集合及解散地點：**本中心
- **活動地點：**新界區
- **對象：**已於本中心完成「兒童攀樹訓練 - 初階」課程者
- **費用：**每位$1,800
- **名額：**16名(先報先得)
- **截止報名日期：**2019年6月7日(星期五)或額滿即止
- **導師資歷：**帶領活動導師俱備專業認可攀樹挑戰領袖資歷，確保參加者在安全情況下體驗攀樹挑戰。
- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$600，名額1位(需提交相關資料證明)。
2. 本活動以專業的繩索器材，配以攀樹專用繩索、頭盔及其他攀登輔助器材，以安全體驗攀樹挑戰。
3. 參加者於日營時需自備一份午膳，一同分享美食。
4. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。雨天或雷暴時將改至室內繩索訓練場地進行活動。

兒童攀樹訓練課程系列 - 高階（第一期）

「兒童攀樹訓練課程」旨在透過學習攀爬樹木的過程，訓練兒童的肢體協調，鍛鍊個人意志和專注力，提升個人的自信心和能力感。在練習中不斷嘗試，讓他們建立做事的態度，以態度決定高度，學會謹慎、堅韌，以自己的力量一步一步完成攀爬目標。完成高階課程後，將可於來年到國外攀爬近50米高的古樹！

課程內容包括：

初階 (8小時)	中階 (16小時)
- 基本樹木知識 - 攀樹裝備及個人安全裝備知識 - 拋擲攀樹引繩 - 攀樹用繩結(一) - 上攀技術 (腳繩使用) - 下降技術	- 樹木知識與安全 - 基本攀樹系統架設 - 安裝樹皮保護器 - 攀樹用繩結(二) - 上攀技術 (安全腳鎖) - 橫移及擺盪技術(一) - 示範安全短繩(LANYARD)使用
高階 (24小時)	**2020年海外攀樹旅程**
- 樹木知識與判辨 - 安全短繩(LANYARD)使用 - 攀樹用繩結(三) - 橫移及擺盪技術(二) - 轉椏 - 示範單繩攀樹技術 - 其他工具使用及安裝	- 攀爬越50米高的古老大樹 - 樹上露營及生活

- **日期：**2019年8月24、25及26日(星期六、日及一)
- **時間：**09:00 至 17:00
- **集合及解散地點：**本中心
- **活動地點：**新界區
- **對象：**已於本中心完成「兒童攀樹訓練 - 中階」課程者
- **費用：**每位$2,700
- **名額：**16名(先報先得)
- **截止報名日期：**2019年7月26日(星期五)或額滿即止
- **導師資歷：**帶領活動導師俱備專業認可攀樹挑戰領袖資歷，確保參加者在安全情況下體驗攀樹挑戰。
- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$900，名額1位(需提交相關資料證明)。
2. 本活動以專業的繩索器材，配以攀樹專用繩索、頭盔及其他攀登輔助器材，以安全體驗攀樹挑戰。
3. 參加者於日營時需自備一份午膳，一同分享美食。
4. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。雨天或雷暴時將改至室內繩索訓練場地進行活動。

兒童攀樹訓練課程系列 – 初階及中階合成班（第三期）

「兒童攀樹訓練課程」旨在透過學習攀爬樹木的過程，訓練兒童的肢體協調，鍛鍊個人意志和專注力，提升個人的自信心和能力感。在練習中不斷嘗試，讓他們建立做事的態度，以態度決定高度，學會謹慎、堅韌，以自己的力量一步一步完成攀爬目標。完成初、中階課程後，可參加高階課程，最後更有機會到國外攀爬近50米高的古樹！

課程內容包括：

初階（8小時）	中階（16小時）
- 基本樹木知識 - 攀樹裝備及個人安全裝備知識 - 拋擲攀樹引繩 - 攀樹用繩結(一) - 上攀技術(腳繩使用) - 下降技術	- 樹木知識與安全 - 基本攀樹系統架設 - 安裝樹皮保護器 - 攀樹用繩結(二) - 上攀技術(安全腳鎖) - 橫移及擺盪技術(一) - 示範安全短繩(LANYARD)使用
高階（24小時）	**2020年海外攀樹旅程**
- 樹木知識與判辨 - 安全短繩(LANYARD)使用 - 攀樹用繩結(三) - 橫移及擺盪技術(二) - 轉椏 - 示範單繩攀樹技術 - 其他工具使用及安裝	- 攀爬越50米高的古老大樹 - 樹上露營及生活

- **日期：**2019年8月19, 20及21日(星期一、二及三)
- **時間：**09:00 至 17:00
- **集合及解散地點：**本中心
- **活動地點：**新界區
- **對象：**升小三 至 升小六學生
- **費用：**每位$2,700
- **名額：**16名(先報先得)
- **截止報名日期：**2019年6月7日(星期五)或 額滿即止
- **導師資歷：**帶領活動導師俱備專業認可攀樹挑戰領袖資歷，確保參加者在安全情況下體驗攀樹挑戰。

- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$900，名額1位(需提交相關資料證明)。
2. 本活動以專業的繩索器材，配以攀樹專用繩索、頭盔及其他攀登輔助器材，以安全體驗攀樹挑戰。
3. 參加者於日營時需自備一份午膳，一同分享美食。
4. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。雨天或雷暴時將改至室內繩索訓練場地進行活動。

森林泰山小基地（第二期及第三期）

這是孩子於大自然中的玩樂天堂！

利用一棵樹一條繩，便能創作出千變萬化的「堅離地」天堂，孩子化身成為林中小泰山，於樹蔭下穿梭攀爬遊走，帶著既膽怯又興奮的心情，讓孩子主動地冒險與探索。

只要置身於半空中，自然孕育出一份獨特的專注能力；只要置身於大自然森林中，自然引發帶著好奇心的冒險探索能力！

- **日期：**第二期 2019年8月28日(星期三)
  第三期 2019年8月29日(星期四)
- **時間：**09:00 至 17:00
- **集合及解散地點：**待定
- **活動地點：**新界區
- **內容：**森林繩網挑戰
- **對象：**升小三至升小六學生
- **費用：**每位 $980 /期
- **名額：**30名 /期 (先報先得)
- **截止報名日期：**2019年7月31日 (星期三) 或 額滿即止
- **備註：**

1. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$300/期，名額2位/期(需提交相關資料證明)。
2. 參加者需自備一份午膳，一同分享美食。
3. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。雨天或雷暴時將改至室內繩索訓練場地進行活動。

愉快動物營（第三期及第四期）

孩子往往對動物充滿興趣，但未必懂得與牠們相處，尊重生命又是什麼意思呢？人類與地球上的動物朋友、大自然有著密不可分的關係，透過體驗性的學習、互動，我們與小朋友一起學習用另一角度去感受人、動物及大自然。

或許孩子也曾經向爸爸媽媽嚷著要養狗狗及小動物，但當中所要堅負的責任，他們又知多少？

今個暑假，孩子跟玩伴與治療犬一起成為伙伴，學習怎樣一同生活、彼此照顧，一起創造開心與尊重的互動平台！

- **集合及解散地點：**本中心
- **活動地點：**港島區
- **住宿：**宿營
- **內容：**狗狗小百科、認識及學習照顧治療犬、認識及探索大自然的動物鄰居
- **費用：**$1,900/期
- **對象：**升小四至升小六學生
- **名額：**16名/期 (先報先得)
- **截止報名日期：**2019年6月21日 (星期五) 或 額滿即止

		第三期	第四期
宿營	日期及時間	2019年7月16日(10:00) 至17日(17:00) (星期二至三)	2019年8月20日(10:00)至21日(17:00) (星期二至三)
分享會	日期及時間	2019年7月17日(15:00至17:00) (星期三)	2019年8月21日(15:00至17:00) (星期三)
	地點	荃灣區	

備註：

1. 此活動由香港動物輔助治療協會(HKAATA) 認證動物輔助治療師主理。
2. 家長需注意參加者有否對動物毛髮敏感，如有敏感需於之前與導師聯絡，以作合適安排。
3. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$600/期，名額1位/期 (需提交相關資料證明)
4. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。

翻轉吧！澳門（第二期）（三日兩夜）

出走的旅程！是找回勇氣的起點。

這段旅途，將會與孩子們顛覆對澳門的印象，由孩子們帶路，走訪有別於觀光的行程，貼近在地的生活，城市及近郊不一樣的風貌，並真實與人交流。有層層多元文化中，認識此地的另一面，細細感受內心的滾動，進而轉為前進的力量。

孩子有很多美好素質是沒辦法在課堂上學到的，就像熱情和傻勁，是要在「玩」和「闖」的過程中才能磨練出來。這個旅程沒有競爭、沒有輸贏，是一個時間和空間，讓孩子與同伴一起去玩、為自己做決定和探索，從而培養不一樣的勇氣和自信！

來吧！在暑假來個特別的旅程，把澳門翻轉再翻轉~~~！

- **日期及時間：**2019年8月26日(09:00)至28日(18:30)(星期一至三)
- **集合及解散地點：**香港上環港澳碼頭
- **營前會日期及時間：**2019年7月3日(星期三)(19:30至21:30)

(所有參加者及家長必須出席營前會，否則將不獲准參加是次活動及不設退款。)

- **活動地點：**澳門
- **住宿：**澳門民宿或青年旅社
- **對象：**升小三至升小六學生
- **費用：**每位$3,600(三人或以上同行優惠價每位$3,500)

(費用包括：香港來回澳門船票、住宿、活動、膳食、交通、生命教練、綜合旅遊保險、旅遊業議會印花稅、相關服務及行政費用)

- **名額：**24名(先報先得)
- **截止報名日期：**2019年6月30日(星期日)或額滿即止.
- **備註：**

1. 主辦旅行社：流浪生命工程旅遊有限公司(牌照號碼：354049)
2. 膳食及交通安排：當地餐廳進膳及乘坐公共交通工具。
3. 低收入家庭，包括接受綜援家庭、單親補助金、長期個案補助金、特別津貼或學生資助辦事處之學校書簿津貼，可享優惠價每位$1,200，名額1位(需提交相關資料證明)。
4. 活動內容及地點將按天氣、現場環境及參加者狀況而保留更改權利。

Teens Day

「我有我心底故事 親手寫上每段得失樂與悲與夢兒 ……

Teens Day，一個讓我們分享中心暑期活動及經歷的平台。

每年暑期，我們將帶領超過 400 人經歷各種千奇百趣的冒險歷程！他們忍受人生第一次熱辣辣焗桑拿的體驗，分不清雨衣下是雨還是汗的疑惑，多日來未能換衫沖涼的「辛酸史」；千辛萬苦腳震震堅持走下去，享受置身頂峰的喜悅；三年級的小孩子思念爸爸媽媽，卻要「離家出走」的難忘夜；寄託著爸爸媽媽的思念而精心挑選手信，但最後卻需要向手信忍心割愛的慘痛經歷；決定十位組員共同吃三個炒飯我飯局；眼白白看著巴士經過卻無人理會，結果以雙腳代勞，以體驗換取道理的大教訓 ……

細數著生命的點點滴滴，看似是辛酸往事，但卻是生命值得大力地給予掌聲、歡呼聲與喝采的精彩時刻！我們相約大家一同享受孩子在陽光下的精彩故事！

- **日期：**2019年9月1日 (星期日)
- **時間：**14:00 至 18:00
- **活動地點：**荃灣區
- **內容：**地攤形式分享成長故事、見證孩子生命重要時刻，肯定孩子的努力及各家庭成長的祝福
- **對象：**各參加者及其家庭、各家庭及孩子的親朋戚友、對孩子成長分享有興趣的人士
- **費用：**全免
- **名額：**不限 (需透過電話、電郵或報名表留位，以預留名額)