生效日期：2026年08月起

香港明愛營地服務
Caritas-Hong Kong Camp Services

中小學戶外教育營及學校日營







教育主題
自然與文化教室

長洲及西貢營地







SCAN ME!

立 即 查 詢

WhatsApp: 6081 4125
(僅限 WhatsApp 訊息回覆)

https://camp.caritas.org.hk/

camp@caritas.org.hk

成長從探索開始
EXPLORING PATHS TO GROWTH

香港明愛營地服務 - 戶外教育營

為學生提供全方位學習平台，讓學習延伸至課室以外，通過實地體驗啟發成長。我們提供多元化主題營會，配合學校全人發展目標，特設領袖培訓、特殊教育、生涯規劃及環境教育等特色課程，每個項目均精心設計，務求讓學生獲得難忘體驗。

多元主題營系列，並可因應學校需求度身訂造合適課程，包括風紀領袖訓練營、特殊學校體驗營、小六生涯規劃初探營及大自然生活教育營等。

活動內容及收費詳情，歡迎聯絡營地程序活動組：

[聯絡資料]

電話Tel：2981 0445／2981 7872

WhatsApp: 6081 4125
(僅限 WhatsApp 訊息回覆)

SCAN ME!

https://wa.link/ohiz3x

Click here

2025 - 2026

香港明愛營地服務 -
戶外教育營

NATURE & CULTURE
OUTDOOR TRAINING

戶外教育特色

- 自然教室 Nature Education
- 文化傳承 Cultural Heritage
- 個人成長 Personal Growth
- 生活技能 Life Skills
- 團隊建設 Team Building
- 領導才能 Leadership Talent

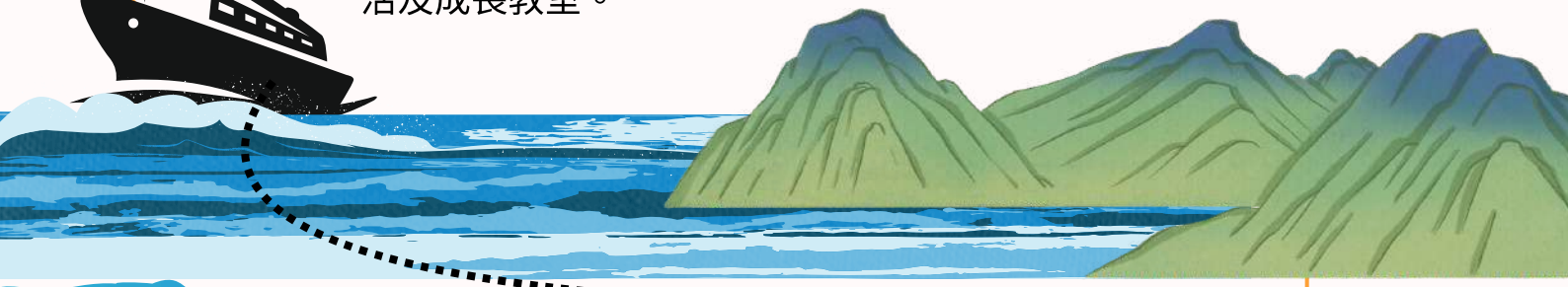
自然教室
文化傳承

關於
長洲及西貢營地

長洲

長洲營地坐落於一座景色宜人的島嶼，其獨特的價值在於結合了歷史漁港的文化底蘊與現代化城市設施融合。營地將島嶼的新舊面貌作為核心訓練素材，為學生提供一個全面的生活及成長教室。







西貢

西貢營地坐落於西貢半島東北面的荔枝莊村，依山傍水，遠離都市的噪音和干擾。營地被香港地質公園、多條行山徑和生態保育區環繞，完美地保留了其原始自然風貌。獨特的地理優勢，使小塘營成為推動中學領袖訓練和環境應用教育的理想自然教室。

香港明愛營地服務
– 戶外教育營

1 小學主題營系列

☑ 長洲營地

系列一：科學教育 P.6
系列二：島嶼文化民生古蹟歷史 P.8
系列三：成長生活自理 P.10

設2日1夜、3日2夜、4日3夜及5日4夜的戶外訓練營方案
另可因應學校需要設計活動主題

2 中學主題營系列

☑ 長洲營地
☑ 西貢營地

系列一：學校自主戶外教育營 P.14
系列二：歷奇挑戰 P.16

主要主辦3日2夜的戶外訓練營方案，另可因應學校需要設計
活動主題

新推出 3 幼稚園、中小學日營

☑ 長洲營地

長洲文化探索日營 P.19

為幼稚園、中小學及學校親子旅行，提供1天的文化探索日營
另可因應學校需要設計活動主題





香港明愛營地服務
Caritas-Hong Kong Camp Services

小學主題營系列

突破界限
品格成長
BEYOND LIMITS
GROWING STRONG



小學主題營系列

戶外教育目標

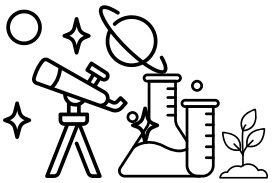
「突破界限・品格成長」

- 親近自然
- 認識自我
- 建立真摯師生情
- 啟發創意潛能
- 挑戰中建立自信
- 群體生活育群德

長洲

長洲是一個景色幽美的島嶼，早於明代已是一繁盛的漁港。近年長洲更發展迅速，成為一個兼具城市建設又保留鄉村面貌的離島。活動中利用大自然環境、島嶼文化作素材，擴闊學生眼界。

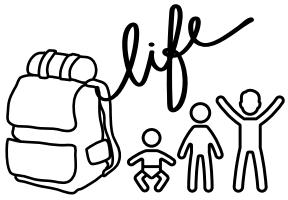
內容包括：參觀名勝古蹟、觀察新舊社會事物環境之比較、認識社區設施和資源等，加強對中國文化歷史及有關之保育的認識，再配合營內其他活動，務求能令學生在活動中對長洲本島有較全面之認識，並實踐自己之意念和創造力，及培養他們之公民意識及自主能力，達至全方位之學習及個人發展。



系列一：科學教育



系列二：島嶼文化民生古蹟歷史



系列三：成長生活自理

配合學校方針

- **特設兩日一夜、三日兩夜、四日三夜至五日四夜的戶外訓練營，主題活動方案：**
  [風紀／領袖生訓練營]、[特殊學校體驗營]
  [小六生涯規劃初探營]、或[大自然生活教育營]等

小學主題營系列

系列一：科學教育

科學天文

戶外教育營

2日1夜
3日2夜

長洲營地

訓練目標

『從書本走進科學天文』 **對象:小四至小六**

科學天文專戶外教育營為小學生設計，目標是將課本知識與戶外觀察結合，培養學生的科學探究精神、團隊協作及基礎自理能力。

成果

- 學習實地採集數據、分析和推理。
- 強化生活紀律，學習在團隊中分工與合作。
- 將所學知識應用於動手操作，激發創造力。

2日1夜
3日2夜

營期	訓練深度	核心活動重點
2日1夜	基礎知識與體驗	涵蓋一次天文課題 (講座/星圖) 及兩項科學課題 (河溪、水世界)，並實踐基礎自理。
3日2夜	進階實踐與應用	增加實地觀測、星夜追蹤等應用訓練，並深化自理協作，確保所有科學課題均有充足時間進行。

住宿及營費：費用已包括：住宿、膳食、程序表內活動、導師費及所需教材等。



[3 日 2 夜-科學天文戶外教育營] PED-SCI/001.3D2N.AM (上午入營) PED-SCI/001.3D2N.PM(下午入營)
[2 日 1 夜-科學天文戶外教育營] 不適用 PED-SCI/001.2D1N.PM(下午入營)

小學主題營系列

系列一：科學教育

科學天文

戶外教育營

2日1夜
3日2夜

長洲營地

推介活動項目

訓練類別	訓練重點	活動內容
1. 自理與紀律	生活技能、內務管理	起床、梳洗、整理衣服及床舖、早操 / 晨運、清潔營地、收拾行裝。
2. 天文觀察	知識應用、戶外觀測	天文課題 (1)：太陽觀測、天文課題 (2)：天文常識講座、星圖運用 (考核)、星夜追蹤 (遊戲)、實地觀測、天文課題 (3)：天文器材介紹、中西星座辨識 (考核)。
3. 科學與自然探究	實地採集、環境認知	科學課題 D 上：河溪小偵探、顯微鏡下的水世界。
4. 應用與創造	動手操作、互動實踐	科學課題 D 下：我的水上精靈、自製「世一」河流。

備註:
1. 太陽觀測、兩晚之實地觀測如遇天氣不佳,將以電腦模擬方式進行,或因應情況改為其他相關主題之活動。
2. 科學課程之內容,營前會由郊野學園與參加之學校負責老師商議有關之安排。
3. 學生完成整個營會內之學習課題及通過有關之考核,可獲郊野學園簽發証書。
4. 學校如需有任何程序活動之變更,或會有額外收費,敬請留意。詳情可與營地程序活動組職員聯絡:
電話:2981 7872 / WhatsApp:6081 4125。





[3 日 2 夜-科學天文戶外教育營] PED-SCI/001.3D2N.AM (上午入營) PED-SCI/001.3D2N.PM(下午入營)
[2 日 1 夜-科學天文戶外教育營] 不適用 PED-SCI/001.2D1N.PM(下午入營)



小學主題營系列

系列二：島嶼文化民生古蹟歷史

島嶼探索
戶外教育營

2日1夜 4日3夜
3日2夜 5日4夜

長洲營地

訓練目標

『探索自然・承傳文化』對象:小四至小六

「島嶼探索戶外教育營」以長洲的自然環境與文化歷史為核心，透過不同的營期長度，訓練學生個人自理、文化認知與公民自主能力。透過體驗式學習及多元化活動，培育學生發展全方位才能，建立文化素養、環保意識、團隊精神及正面價值觀。

成果

- 學習實地採集文化資訊、分析新舊社會面貌，並提升歷史推理能力。
- 強化生活紀律、培養公民意識，學習在團隊中分工與合作，並對社區資源產生關懷。
- 知識應用及實踐個人意念（如：設計社區探索方案、匯報創意作品），激發創造力。

營期	訓練深度	核心活動重點
2日1夜	基礎探索	長洲社區探索、營地環境認知及交誼活動。
3日2夜	深度探索	遠征西域（體能與抗逆力）及天文探索，深化文化和自然教育。
4日3夜	全面體驗	除戶外訓練，內容亦加入沙中情及歌唱晚會，讓學生透過康樂互動提高團隊氣氛。
5日4夜	沉浸學習	天才大匯演準備與綵排、小組任務大挑戰及街市遊學團，強調創意實踐和公民自主能力。

住宿及營費：費用已包括：住宿、膳食、程序表內活動、導師費及所需教材等。



[5 日 4 夜-島嶼探索戶外教育營] PED-CCH/002.5D4N.AM (上午入營) PED-CCH/002.5D4N.PM (下午入營)
[4 日 3 夜-島嶼探索戶外教育營] PED-CCH/002.4D3N.AM (上午入營) PED-CCH/002.4D3N.AM (下午入營)
[3 日 2 夜-島嶼探索戶外教育營] PED-CCH/002.3D2N.AM (上午入營) PED-CCH/002.3D2N.PM (下午入營)
[2 日 1 夜-島嶼探索戶外教育營] PED-CCH/002.2D1N.AM (上午入營) PED-CCH/002.2D1N.PM (下午入營)



小學主題營系列

系列二：島嶼文化民生古蹟歷史

島嶼探索
戶外教育營

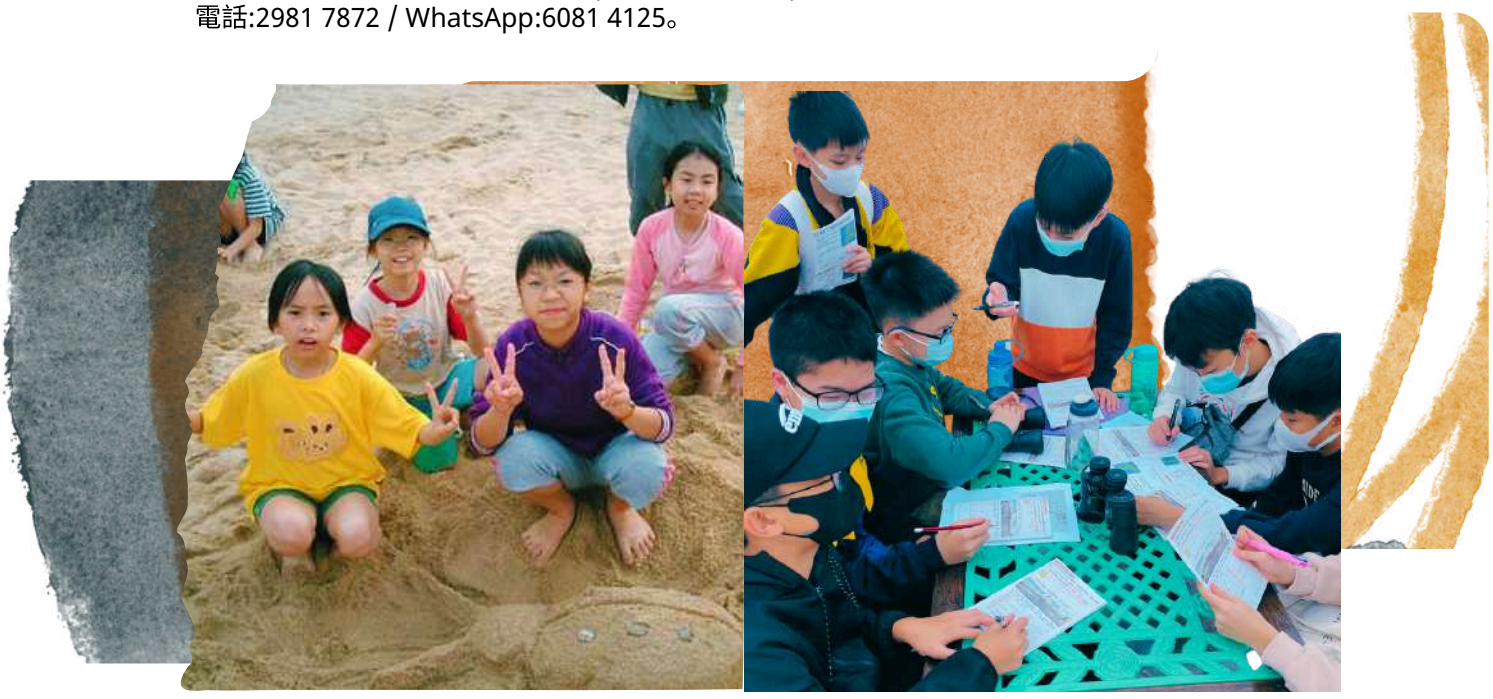
2日1夜 4日3夜
3日2夜 5日4夜

長洲營地

推介活動項目

訓練類別	訓練重點	活動內容
1. 自理與紀律	生活技能 群體責任	起床、梳洗、整理衣服及床舖、檢查宿舍、清潔營地、營地服務 (餐前準備及餐後清理等)。
2. 文化與社區探索	文化學習 社區探索	長洲社區探索 (遊覽大街小巷、北帝廟)、社區探索比賽、長洲特產知多 D、長洲知多 D
3. 體能與毅力訓練	團隊互助 戶外學習	遠征西域 (經長洲山頂家樂徑步行至西灣張保仔洞探秘)、早操 / 晨運 (遊覽小長城)、長洲北帝古廟。
4. 團隊協作與競技	溝通合作 競技精神	交誼晚會 (團體遊戲)、沙中情 (堆沙比賽)、小組任務大挑戰、掃把球大賽、啟導遊戲 (了解團體合作遊戲)。
5. 創意與娛樂	社交互動 自我展現	歌唱晚會 (卡拉 ok)、天才大匯演 (包括準備、綵排及正式匯演)、營火會。
6. 自然與科學	環境認知 天文啟蒙	天文探索 (天文常識講座、星夜追蹤遊戲)、營地環境睇真 D (環境認知遊戲)。

程序表備註:
1. 如遇天氣影響,未能進行戶外活動,將以室內活動代替。
2. 學校如需有任何程序活動之變更,或會有額外收費,敬請留意。詳情可與營地程序活動組職員聯絡:
電話:2981 7872 / WhatsApp:6081 4125。



[5 日 4 夜-島嶼探索戶外教育營] PED-CCH/002.5D4N.AM (上午入營) PED-CCH/002.5D4N.PM (下午入營)
[4 日 3 夜-島嶼探索戶外教育營] PED-CCH/002.4D3N.AM (上午入營) PED-CCH/002.4D3N.AM (下午入營)
[3 日 2 夜-島嶼探索戶外教育營] PED-CCH/002.3D2N.AM (上午入營) PED-CCH/002.3D2N.PM (下午入營)
[2 日 1 夜-島嶼探索戶外教育營] PED-CCH/002.2D1N.AM (上午入營) PED-CCH/002.2D1N.PM (下午入營)

小學主題營系列

系列三：成長生活自理

成長生活
自理訓練營



3日2夜

長洲營地

訓練目標

『生活實踐·獨立自理』 對象:小三至小六

『成長生活自理訓練營』培養學生的生活自理與成長能力，促進全面發展。活動重點包括紀律訓練、生活技能學習、團體合作與溝通技巧，以及抗逆能力的培養，藉此提升學生的自理能力、促進整體成長，並培養責任感。

成果

- 透過營地服務和團隊分工，強化生活紀律，學習在群體中分工合作，培養對公眾環境的責任感。
- 在長途遠足和體力挑戰中，鍛鍊個人毅力和克服困難的抗逆素質，並將所學知識應用於實踐。
- 藉由社區探索活動，學習實地採集資訊和分析社區資源，提升時間規劃與自主解決問題的能力。

3日2夜

營期	訓練深度	核心活動重點
3 日 2 夜	自理與成長	透過遠足毅力挑戰與群體競技活動，系統性地強化學生的生活紀律與個人抗逆素質；同時，藉由社區探索與自理應用，全面培養他們的團隊分工合作精神和自主解決問題的能力。

住宿及營費：費用已包括：住宿、膳食、程序表內活動、導師費及所需教材等。





小學主題營系列

系列三：成長生活自理

成長生活自理訓練營



3日2夜

長洲營地

推介活動項目

訓練類別	訓練重點	活動內容
1. 自理與紀律	生活技能責任感	自理學習 (宿舍床舖整理)、早操 / 晨運(遊覽小長城)、清潔營地
2. 體能與毅力	體能鍛鍊克服困難	遠足訓練 (經家樂徑步行至張保仔洞探秘)、早操 / 晨運 (遊覽小長城)
3. 團隊與溝通	合作協作群體互動	啟導遊戲 (了解團體合作遊戲)、掃把球大賽
4. 社區與認知	環境認知探索能力	長洲社區探索 (遊覽大街小巷、北帝廟等)、方向感訓練 (社區定向比賽)、營地環境睇真 D

備註:
1. 如遇天氣影響,未能進行戶外活動,將以室內活動代替。
2. 學校如需有任何程序活動之變更,或會有額外收費,敬請留意。詳情可與營地程序活動組職員聯絡:電話:2981 7872 / WhatsApp:6081 4125。



中學主題營系列

「蛻變成長・創建未來」

TRANSFORMATION & GROWTH
SHAPING FUTURE



LET'S GO

中學主題營系列

「蛻變成長・創建未來」

戶外教育目標

- 挑戰極限
- 超越自我
- 培養領導才能
- 建立團隊精神
- 訓練解難能力
- 發展批判思維



啟動內在成長的戶外教室

系列一: 學校自主戶外教育營

系列二 : 歷奇挑戰

「中學生涯是一個充滿自我探索、適應人際相處與建立自信的關鍵階段，每一項能力的變化都對學生的未來發展產生深遠影響。」

明愛營地將長洲與西貢兩個獨特的自然教室，打造為學生成長和實踐的訓練平台。我們的學校自主戶外教育營與歷奇挑戰營，旨在全面提升學生的內在成長素質：

- 長洲營地： 訓練融入島嶼文化與歷奇挑戰，在遊走於長洲新舊面貌的同時，透過高強度協作任務，有效提升學生的高效團隊合作精神和群體互信素質。

- 西貢營地： 訓練結合大自然環境和海上／陸上活動，重點鍛鍊學生對環境的適應力與領導力，並深化他們對人與自然共存的理解與實踐。

訓練營讓中學生走出課室，在多元環境中培養新思維，啟發實踐智慧與領袖潛能，以應對未來挑戰。





中學主題營系列

系列一:學校自主戶外教育營 /系列二:歷奇挑戰

長洲探索

戶外教育營 / 歷奇挑戰營

3日2夜　長洲營地

訓練目標

『島嶼文化·探索成長』　**對象:中一至中六**

長洲營地以其歷史漁港文化與現代設施融合，成為獨有的島嶼文化教室。利用島嶼的新舊對比面貌作為核心教材，並融入不同個人及團隊訓練元素，讓學生將所學應用於真實社群，達成全方位發展。

成果

- 強化團隊互信機制：透過歷奇挑戰，建立對隊友的互信，並將此信任感應用於日常的團隊協作中。
- 提升解難能力：透過活動學習掌握整理資訊，制定可行策略和即時決策的能力。
- 文化認知與應用：透過對長洲新舊面貌的觀察，增強文化認知與公民意識，提升對社會的分析能力。

3日2夜

營期	訓練深度	核心活動重點
3日2夜	戶外教育營	訓練融入島嶼文化與長洲定向，利用長洲新舊社會面貌和豐富的文化資源，訓練學生將策略思維應用於真實的社區探索和文化學習。
3日2夜	歷奇挑戰營	訓練協作與團隊互信。透過夜行、飛越橫樑等活動，並結合啟導活動，直接面對團隊溝通、壓力、以及提升個人自信。

住宿及營費：費用已包括：住宿、膳食、程序表內活動、導師費及所需教材等。



系列一:學校自主戶外教育營 : [3 日 2 夜-中學戶外教育營] SED-CCC/001.3D2N.AM (上午入營) SED-CCC/001.3D2N.PM(下午入營)
系列二:歷奇挑戰 : [3 日 2 夜-中學歷奇挑戰營] SED-CCC/002.3D2N.AM (上午入營) SED-CCC/002.3D2N.PM (上午入營)



中學主題營系列

系列一:學校自主戶外教育營 /系列二:歷奇挑戰

長洲探索

戶外教育營 / 歷奇挑戰營

3日2夜　長洲營地

推介活動項目

訓練類別	訓練重點	活動內容
1. 個人管理	生活紀律 個人責任	起床、梳洗、整理衣服及床舖、早操、清潔營地、梳洗及沐浴時間。
2. 啟導與領袖	團隊建立 方向定位	啟導活動、長洲定向挑戰 、營期總結。
3.團隊合作	個人挑戰 互信協作	夜行 (個人獨處與克服恐懼)、飛越橫樑 (低結構歷奇(培養互信及體驗團隊合作精神)、營火活動(建立友誼)。
4. 應用與實踐	野外求生 分享反思	原野生火體驗 / 原野烹飪 (實踐技能)、活動分享 (反思環節)。

備註:
1. 如遇天氣影響,未能進行戶外活動,將以室內活動代替。
2. 學校如需有任何程序活動之變更,或會有額外收費,敬請留意。詳情可與營地程序活動組職員聯絡:電話:2981 7872 / WhatsApp:6081 4125。





系列一:學校自主戶外教育營 : [3 日 2 夜-中學戶外教育營] SED-CCC/001.3D2N.AM (上午入營) SED-CCC/001.3D2N.PM(下午入營)
系列二:歷奇挑戰 : [3 日 2 夜-中學歷奇挑戰營] SED-CCC/002.3D2N.AM (上午入營) SED-CCC/002.3D2N.PM (上午入營)

中學主題營系列

系列一:學校自主戶外教育營 /系列二:歷奇挑戰

西貢探索

戶外教育營 / 歷奇挑戰營

3日2夜　西貢營地

訓練目標

『自然教室·領袖啟航』 **對象:中一至中六**

西貢營地坐落於海陸相連的自然環境，遠離都市。訓練營結合了自然教室和戶外領袖訓練基地兩大功能，全面進行個人及團隊挑戰、協作管理和環境應用教育的活動地點。

成果

- 資源規劃與執行效率: 透過歷奇挑戰，讓學生能學會精準的物資規劃和高效分工，顯著提升團隊的執行效率。
- 危機應變與野外實戰 : 透過夜行和原野生火等野外體驗，增強面對自然環境挑戰的獨立性、危機應變能力、領導力和個人韌性。
- 環境領導與學科應用 : 結合西貢獨特的自然環境，豐富學生對生態保育及大自然探索的知識，培養其對環境的關懷和保育責任。

3日2夜

營期	訓練深度	核心活動重點
3日2夜	戶外教育營	西貢營地結合自然環境與學科應用，深化學生對環境的適應力、跨學科知識應用與人與自然共存的領導理念。
3日2夜	歷奇挑戰營	訓練利用西貢大自然陸上資源和海上活動，在戶外情境中鍛鍊學生的個人技能、野外應變與決策能力。

住宿及營費 : 費用已包括：住宿、膳食、程序表內活動、導師費及所需教材等。





系列一:學校自主戶外教育營 : [3 日 2 夜-中學戶外教育營] SED-STC/001.3D2N.AM (上午入營) SED-STC/001.3D2N.PM(下午入營)
系列二:歷奇挑戰 : [3 日 2 夜-中學歷奇挑戰營] SED-STC/002.3D2N.AM (上午入營) SED-STC/002.3D2N.PM (上午入營)

中學主題營系列

系列一:學校自主戶外教育營 /系列二:歷奇挑戰

西貢探索

戶外教育營 / 歷奇挑戰營

3日2夜　西貢營地

推介活動項目

訓練類別	訓練重點	活動內容
1. 個人管理	生活紀律 個人責任	起床、梳洗、整理衣服及床舖、早操、清潔營地、梳洗及沐浴時間。
2. 啟導與領袖	領袖培訓 資源協調	熱身遊戲、啟導活動、營期總結。
3.個人與團隊訓練	團隊挑戰 協作管理	炮架紮作、流水柱、夜行 (個人危機應變)、村落定向、竹伐、獨木舟旅程及攀樹活動體驗。
4. 應用與實踐	野外求生 分享反思	原野生火體驗 / 原野烹飪 (實踐技能)、活動分享 (反思環節)。

備註:
1. 如遇天氣影響,未能進行戶外活動,將以室內活動代替。
2. 學校如需有任何程序活動之變更,或會有額外收費,敬請留意。詳情可與營地程序活動組職員聯絡電話:2981 7872 / WhatsApp:6081 4125。



系列一:學校自主戶外教育營 : [3 日 2 夜-中學戶外教育營] SED-STC/001.3D2N.AM (上午入營) SED-STC/001.3D2N.PM(下午入營)
系列二:歷奇挑戰 : [3 日 2 夜-中學歷奇挑戰營] SED-STC/002.3D2N.AM (上午入營) SED-STC/002.3D2N.PM (上午入營)

長洲文化探索日營

幼稚園、中小學及學校親子旅行



享受不一樣的 學校旅行

「文化在於承傳 • 學習在於體驗」

跳出傳統的學校旅行，長洲文化探索一日營將傳統學習環境延伸至富有歷史和人文氣息的漁村，讓學生在親身參與中深化知識、建立探索精神。

長洲文化探索日營

島嶼探索・文化啟蒙

對象:幼稚園、中小學及學校親子旅行



明愛長洲營地專為幼稚園、中小學及親子日營提供一整天的深度體驗活動。我們以長洲獨特的漁港文化與自然景觀為教室，讓學生在康樂體驗中收穫知識，培養對本土文化的興趣與關懷。

重點活動



活動項目	活動介紹
文化傳承與手作	特色手作工作坊： 學生（或親子）親手製作平安包或長洲特色小食／手工藝。動手實踐，「品・味」文化，體驗傳統節日氣氛。
中華文化在長洲	歷史遊蹤與文化考察： 遊覽小長城、參觀北帝廟、長洲戲院園區及新舊社區對比。一起在街巷中尋找古蹟，對比今昔生活，發掘中華文化故事。
康樂活動	營地趣味康體： 於營地或沙灘進行分組遊戲和團隊康樂活動（如：球類、康樂團隊遊戲）。促進同學間的交流與合作，釋放學習壓力。
自由探索	長洲特產知多 D 自由探索： 瞭解長洲的漁業和特產知識，並設有自由購物時間（自費活動）。



營費及膳食

已包括：

- 日營費、3項主要活動、午餐、導師費、所有教材費等





索取活動詳情及查詢

電話Tel：2981 0445／2981 7872

WhatsApp: 6081 4125
(僅限 WhatsApp 訊息回覆)

SCAN ME!

https://wa.link/ohiz3x
Click here

申請方法及須知

1. 學校可致電營地訂營辦事處 (電話：2973 0062)查詢2025/26學年的營位 (即2025年9月1日至2026年8月31的營位) 及辦理電話留位。
2. 留位後，訂營辦事處將安排向學校發出「中小學戶外教育營申請表」。
3. 學校填妥「中小學戶外教育營申請表」後，於繳費限期前 遞交申請表及訂金，逾期作自動放棄論。
4. 所繳費用，一經作實，概不退還及不接受改期申請。
5. 營地收妥申請表後，營地職員會聯絡學校領隊老師洽商程序活動詳情。
6. 學校如需有任何程序活動之變更，或會有額外收費，敬請留意。詳情可與營地程序活動組職員聯絡。
電話：2981 7872 / WhatsApp：6081 4125。

CAMP SERVICES
CARITAS - HONG KONG

NATURE & CULTURE
OUTDOOR TRAINING CAMP

CONTACT US

地址: 香港長洲明暉路五號
電話: 2981 7872
傳真: 2981 8554
電郵: camp@caritas.org.hk
網頁: camp.caritas.org.hk