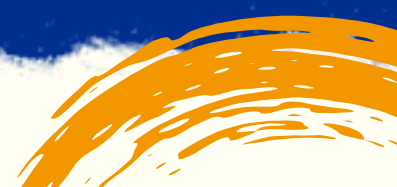




2026 SUMMER 陽光孩子暑期訓練營



陽光孩子系列

放手山海探索，換孩子一生受用的堅毅



我們的教育理念：大自然是最好的教室

SAT 深信，真正的成長不在室內，而在陽光與山海之間。自 2003 年成立以來，我們深耕西貢 20 載，始終堅持：「用最專業的安全保護，換孩子最自信的放手探索。」

“ 我們不只是帶領活動，
更是引導孩子在玩樂中發現潛能，
在自然中內化品格。 ”

SAT 的三大核心優勢： 讓家長百分百放心



20載西貢實戰經驗

20年的教學沉澱，我們比誰都熟悉這片山海，更懂得如何應對環境變化。



專屬後勤基地

位於西貢的「專屬客家小屋」，提供穩定的裝備存放、緊急支援，是孩子戶外活動最強大的安全後盾。



專業團隊

所有活動均由經驗豐富的資深導師親自帶領，他們擁有多年戶外教學經驗，擅長照顧小朋友的情緒與需要，並給予充分的關注和照顧。



陽光孩子系列

成長重點

Together we build respect, responsibility, and success.



自理與堅毅

- 自己照顧自己，愈挫愈勇
- 收起手機，從整理背囊到獨立露營，練就解決困難的韌性。



團隊合作

- 與人合作、懂得溝通
- 告別單打獨鬥，在團隊任務中學習表達、包容與有效合作。



戶外安全

- 行山、露營、獨木舟安全技巧
- 掌握專業戶外安全知識，培養受益一生的應變能力。



環保意識

- 愛護大自然
- 內化「不留痕遠足」(LNT)精神，學會尊重生命與自然環境。



自信成就

- 克服困難，變得更自信
- 跨越不同的野外挑戰，在挑戰中看見更強大的自己。



領袖素養

- 建立正直的品格
- 「在沒人看見時，也做正確的事」

陽光孩子成長之旅



孩子學會獨立的起點！

3日2夜的西貢成長訓練營，帶領小朋友遠離城市喧囂，走進大自然探索歷練。在教練的帶領下，一眾小朋友將跨越舒適圈，學習親手整理背囊、搭建帳篷與野外烹飪，齊心合力完成各類解難挑戰，在旅程中學習與人相處、互相體諒與分享，訓練營中會教授實用的遠足技巧與野外露營知識，培養珍惜大自然的環保意識。

對象：小一至小三

日期：

A 班：20-22/07/2026

B 班：05-07/08/2026

活動時間：第一天：1400 - 第三天：1400

集合及解散地點：西貢鄧肇堅運動場

費用：每位 \$2,100

費用包括：導師費用、膳食、活動物資、露營裝備、意外保險



陽光孩子成長之旅



訓練內容：

Day 1: 團隊建立與營地建設 —— 【學習自理與合作】

- 進行團隊破冰遊戲，建立小組默契
- 由教練指導認識露營裝備、親手搭建帳篷、規劃營地

Day 2: 遠足探索與不留痕實踐 —— 【磨練堅毅與環保意識】

- 學習遠足技巧，背起背囊走進西貢郊野，在山徑中貫徹「LNT不留痕遠足」準則，培養珍惜自然環境及生態

Day 3: 挑戰與總結 —— 【收穫自信與領袖品格】

- 終極挑戰任務
- 最後回顧與分享，教練引導學員分享與反思，學會體諒、傾聽與感恩，凝聚團隊核心

注意事項：

- 請自備八達通，參加者集合後由教練帶領乘搭公共交通工具
- 三天的膳食由教練安排。
- 訓練備忘及所需裝備清單，會在報名後通知。

報名及訓練詳情



陽光孩子



陽光孩子探索之旅

小四至小六訓練營

5日4夜的西貢山海挑戰之旅，讓高年級孩子跨越舒適圈、走向自立邁向少年。在專業教練的帶領下，參加者將化身為無畏的探索者，一同挑戰海陸雙棲的專業山野與水上技能。

日期：

A 班：27-31/07/2026

B 班：10-14/08/2026

活動時間：第一天：1400 - 第五天：1400

集合及解散地點：西貢鄧肇堅運動場

費用：每位 \$3,600

費用包括：導師費用、露營膳食、活動物資、露營裝備、意外保險

查詢：歡迎致電或 [Whatsapp 5611 5701](https://www.whatsapp.com/channel/0029956115701)

報名及訓練詳情



訓練內容：

Day 1: 團隊破冰與營地建設 ——【解鎖：自理與合作】

- 孩子透過破冰遊戲快速建立小組默契與溝通。
- 親手搭建帳篷、分配工作，並在戶外烹飪中踏出自理自立的第一步。

Day 2: 山野遠足與不留痕實踐 ——【磨練：堅毅與環保】

- 背起背囊出發，學習基礎行山技巧與地圖閱讀，沿途實踐 LNT 不留痕原則，觀察生態並培養環保意識，挑戰個人堅毅。

Day 3: 沿繩下降及石澗挑戰 ——【突破：自信與成就】

- 體驗沿繩下降，勇敢克服高度恐懼。
- 透過石澗探索與團隊任務。

Day 4: 水上挑戰 ——【凝聚：團隊與協作】

- 學習獨木舟航行技巧，進行小組海上旅程挑戰，強化團隊合作。

Day 5: 終極任務與榮譽結營 ——【展現：領袖素養】

- 運用四天所學，完成挑戰任務，展現領袖潛質。
- 進行反思分享、滿載成長返回。

注意事項：

- 請自備八達通，參加者集合後由教練帶領乘搭公共交通工具
- 五天的膳食由教練安排。
- 訓練備忘及所需裝備清單，會在報名後通知。



三天城市及郊野探索之旅

小一至小三

透過三天的社區及郊野探索，參加者可以發現在香港都市裡蘊含著不同的歷史文化及大大小小不同的故事，透過不同的任務，參加者可以從中發掘城市裡的文化！

日期：

A 班：17, 18, 19/07/2026

B 班：02, 03, 04/08/2026

活動時間：0900 - 1600

費用：每位 \$1,200

費用包括：導師費用、活動物資、意外保險

查詢：歡迎致電或 [Whatsapp 5611 5701](https://www.whatsapp.com/channel/00299a6115701)



[報名及訓練詳情](#)



城市探索之旅

小一至小三

訓練內容：

	活動內容	地點	集合及解散地點
1 天	團隊合作任務、公園定向	尖沙咀	尖沙咀港鐵站
1 天	九龍城及啟德歷史探索	啟德	啟德港鐵站
1 天	屯門彩虹橋	屯門	屯門港鐵站

注意事項：

- 請自備八達通，參加者集合後由教練帶領乘搭公共交通工具。
- 請自備午餐。
- 訓練備忘及所需裝備清單，會在報名後通知。



參加者注意事項：

- 有關活動內容詳情及集合地點會於活動前提供;
- 如家長認為小朋友能應付,可報讀暑假後升班年級的相應課程;
- 請報名前細閱表格中的活動聲明、付款及退款須知;
- 如導師了解後認為參加者未能參與有關活動,我司有權要求參加者退出,並會安排全數退款;
- 以上活動內容只為參考,我們會因應活動當天的天氣及現場情況,以參加者的安全為首要考慮,對活動內容作調整!
- 導師比例： 1:6
- 報名及查詢可致電： [Whatspp 5611 5701](https://www.whatsapp.com/channel/0029956115701)