



青年領袖培訓中心

P05 Give me 5

3-7/8/2026

<個人物品攜帶清單>、<營規>、
<免責聲明書>及<惡劣天氣時之活動安排>

無國界義工

青年領袖培訓中心

P05 Give me 5

3/8 (第一日), 5/8 (第三日), 7/8/2026 (第五日)

<個人物品攜帶清單>

個人物資

您已備妥？

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1 背包..... | ☐ |
| 2 內外衣物 ¹ | ☐ |
| 3 抹汗毛巾..... | ☐ |
| 4 運動鞋 ² | ☐ |
| 5 襪子 ³ | ☐ |
| 6 雨衣或雨具..... | ☐ |
| 7 耐熱水壺或水樽(一個)..... | ☐ |
| 8 食水 500ml (最少) ⁴ | ☐ |
| 9 防蚊裝備..... | ☐ |
| 10 個人藥物 ⁵ | ☐ |
| 11 後備食物 ⁶ | ☐ |
| 12 身份證明文件副本 ⁷ | ☐ |
| 13 適量金錢 ⁸ | ☐ |

註：1-3 包括已穿在身上的衣服鞋襪，如有需要，請自備替換衣服。

4 營地供應冷熱飲用水。

5 如需要在營期內服藥之參加者，請於營前告知本會導師以作安排。

6 營期只供應午餐。後備食物為朱古力、餅乾等充饑食物。

7 身份證明文件副本供緊急事故時使用，請自行妥善保存。

8 如有需要請預備足夠現金購買飲料，個別營地不接受八達通付款。

****活動營牌將於集合時派發****

無國界義工

青年領袖培訓中心

P05 Give me 5

<4/8/2026 (第二日)個人物品攜帶清單>

個人物資

您已備妥？

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1 背包..... | ☐ |
| 2 長袖或防晒上衣 ¹ | ☐ |
| 3 運動長褲 ² | ☐ |
| 4 密封式包踭包趾鞋 ³ | ☐ |
| 5 水鞋 ⁴ | ☐ |
| 6 襪子..... | ☐ |
| 7 防晒帽..... | ☐ |
| 8 雨衣或雨具..... | ☐ |
| 9 耐熱水壺或水樽(一個)..... | ☐ |
| 10 食水 500ml (最少)..... | ☐ |
| 11 抹汗毛巾..... | ☐ |
| 12 個人藥物 ⁵ | ☐ |
| 13 防蚊裝備(建議使用不含化學成份的蚊貼，保護野生環境)..... | ☐ |
| 14 後備食物 ⁶ | ☐ |
| 15 身份證明文件副本 ⁷ | ☐ |
| 16 適量金錢 ⁸ | ☐ |

註：1-2 包括已穿在身上的衣服，如有需要，請自備替換衣服。

3 有機農莊因不可使用農藥，農莊內蚊蟲蟻眾多，請必須穿著**密封式包踭包趾鞋**。

4 農莊內之耕種地區土地濕滑，強烈建議參加者帶備水鞋參與活動。

5 如需要在營期內服藥之參加者，請於營前告知本會導師以作安排。

6 營期只供應午餐盒。後備食物為朱古力、餅乾等充饑食物。

7 身份證明文件副本供緊急事故時使用，請自行妥善保存。

8 如有需要請預備足夠現金購買飲料，有機農莊不接受八達通付款。

無國界義工

青年領袖培訓中心

P05 Give me 5

<6/8/2026 (第四日)個人物品攜帶清單>

個人物資

您已備妥？

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1 背包..... | ☐ |
| 2 內外衣物(兩套) ¹ | ☐ |
| 3 泳衣或泳褲 | ☐ |
| 4 運動鞋 ² | ☐ |
| 5 襪子(兩對) ³ | ☐ |
| 6 雨衣或雨具..... | ☐ |
| 7 耐熱水壺或水樽(一個) | ☐ |
| 8 食水 500ml (最少) ⁴ | ☐ |
| 9 防蚊裝備(建議使用不含化學成份的蚊貼，保護野生環境) | ☐ |
| 10 個人藥物 ⁵ | ☐ |
| 11 後備食物 ⁶ | ☐ |
| 12 身份證明文件副本 ⁷ | ☐ |
| 13 適量金錢 ⁸ | ☐ |

註：1 包括已穿在身上的衣服鞋襪，**請必須帶備多一套內外衣服於活動後替換。**

2-3 鞋、襪於活動過程中將會完全弄濕，

建議選用水上活動鞋或帶備另外一對鞋、襪作活動後替換之用。

4 營地供應冷熱飲用水。

5 如需要在營期內服藥之參加者，請於營前告知本會導師以作安排。

6 營期只供應午餐。後備食物為朱古力、餅乾等充饑食物。

7 身份證明文件副本供緊急事故時使用，請自行妥善保存。

8 如有需要請預備足夠現金購買飲料，營地不接受八達通付款。

****活動營牌將於集合時派發****

無國界義工

青年領袖培訓中心

P05 Give me 5

＜營規＞及＜免責聲明書＞

***** 營規 *****

1. 尊重全體營友及導師，言行舉止須有禮貌，時遵從導師指示。
2. 未經導師許可，不得擅自離營。
3. 嚴禁賭博、吸煙、粗言穢語、盜竊及打架等不良行為。
4. 時刻遵守郊野公園及營地使用規則，服從營地職員及活動導師的指導。
5. 在休息時間以外，必須關掉手提電話及各種電子產品。
6. 在公眾地方，不可赤膊或裸露。
7. 愛護大自然，保持環境清潔。
8. 計劃總監有權勒令違規者立即離營，以確保能順利執行所有程序。

*****免責聲明書*****

1. 本會將盡力保障參加者在參與活動期間的安全，亦已為參加者購買了意外保險，而參加者本人或其監護人亦應了解參加者的體能，並應自我評估是否適合參加相關活動。
2. 參加者在活動進行期間，如因參加者個人有不負責任的行為、疏忽或因健康或體能欠佳，而引致自己或他人財物受損或傷亡，參加者需要自行負上相關責任或作出合理賠償。
3. 活動中參加者必須注意個人及他人安全，聽從導師指引，遵守團隊紀律，集體行動，於活動進行中不得擅自離隊，違反者後果自負，與本會無關。
4. 活動進行期間，如有參加者出現不適或不適宜繼續參加活動，本會將要求家長趕快到達營地接回 貴子弟，以便患病小朋友能尋求最佳的治療，以免妨礙求醫。
5. 活動進行期間，如參加者必需即時就醫治療(如發燒)，所有醫療費用由該小朋友之家長自行承擔。如本會已預先墊付任何醫療費用，參加者家長必須於七個工作天內將有關款項存回本會銀行帳戶內。
6. 如因生病、私事提早離營或入營，本會將不會退回或補回有關活動之費用。
7. 由於活動參與人數眾多及以小組形式互動進行，本會沒法亦無能力阻止傳播性病患在營中出現。如營中不幸發生傳播性病患事故，參加者及其家長皆不可因此要求本會退款或賠償。
8. 參加者如觸犯中華人民共和國及香港特別行政區的法律，應自行承擔全部責任，與本會無關。
9. 活動開始後，本聲明將自動生效並表明你接受本聲明，否則，請在活動開始前退出所參加之活動，而有關費用將不能退回。

無國界義工

青年領袖培訓中心

P05 Give me 5 3/8/2026 (第一日)

惡劣天氣變化時之安排

如天文台在 3/8/2026 07:30 發出以下訊號時之特別安排：

訊號	酷熱警告	黃色暴雨	紅色暴雨*	黑色暴雨*	一號風球	三號風球*	八號風球*	九號風球*	十號風球*
繼續出發?	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗
集合地點	港鐵美孚站 D 出口	港鐵美孚站 D 出口	港鐵美孚站 D 出口	活動取消	港鐵美孚站 D 出口	活動取消	活動取消	活動取消	活動取消
集合時間	09:30	09:30	09:30	活動取消	09:30	活動取消	活動取消	活動取消	活動取消

備註：

✓代表活動如期進行。

✗代表活動取消。

*如天文台於活動集合時間二小時前預告即將改掛更低颱風訊號或即將取消所有颱風訊號/暴雨警告，活動將會繼續舉行，敬請密切留意本會發出的手機短訊或本會暑期活動的 facebook 專頁 <https://www.facebook.com/vs.summercamp> 留意最新更改後之集合時間及地點。

如遇惡劣天氣而令活動取消，由於活動已購置、已製作營內所有程序物資 (包括活動道具/器材、郵費、印刷品、禮物、獎品、程序費及導師費等不可退回之支出)，故會方只能退回 80-85%不等的款項。

如活動中途因惡劣天氣影響以致必需中途離營，由於活動已購置、已製作營內所有程序物資(包括活動道具/器材、郵費、印刷品、禮物、獎品、交通費、保險費、程序費、場租、空調費及導師費等不可退回之支出)，故會方只能退回未使用之營費及膳費。

無國界義工

青年領袖培訓中心

P05 Give me 5 4/8/2026 (第二日)

惡劣天氣變化時之安排

如天文台在 4/8/2026 07:00 發出以下訊號時之特別安排：

訊號	酷熱警告	黃色暴雨	紅色暴雨*	黑色暴雨*	一號風球	三號風球*	八號風球*	九號風球*	十號風球*
繼續出發?	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗
集合地點	港鐵錦上路站 A 出口	港鐵錦上路站 A 出口	活動取消	活動取消	港鐵錦上路站 A 出口	活動取消	活動取消	活動取消	活動取消
集合時間	09:30	09:30	活動取消	活動取消	09:30	活動取消	活動取消	活動取消	活動取消

備註：

✓代表活動如期進行。

✗代表活動取消。

*如天文台於活動集合時間二小時前預告即將改掛更低颱風訊號或即將取消所有颱風訊號/暴雨警告，活動將會繼續舉行，敬請密切留意本會發出的手機短訊或本會暑期活動的 facebook 專頁 <https://www.facebook.com/vs.summercamp> 留意最新更改後之集合時間及地點。

如遇惡劣天氣而令活動取消，由於活動已購置、已製作營內所有程序物資 (包括活動道具/器材、郵費、印刷品、禮物、獎品、程序費及導師費等不可退回之支出)，故會方只能退回 80-85%不等的款項。

如活動中途因惡劣天氣影響以致必需中途離營，由於活動已購置、已製作營內所有程序物資(包括活動道具/器材、郵費、印刷品、禮物、獎品、交通費、保險費、程序費、場租、空調費及導師費等不可退回之支出)，故會方只能退回未使用之營費及膳費。

無國界義工

青年領袖培訓中心

P05 Give me 5 5/8/2026 (第三日)

惡劣天氣變化時之安排

如天文台在 5/8/2026 06:45 發出以下訊號時之特別安排：

訊號	酷熱警告	黃色暴雨	紅色暴雨*	黑色暴雨*	一號風球	三號風球*	八號風球*	九號風球*	十號風球*
繼續出發?	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗
集合地點	中環 五號碼頭	中環 五號碼頭	活動取消	活動取消	中環 五號碼頭	活動取消	活動取消	活動取消	活動取消
集合時間	08:45	08:45	活動取消	活動取消	08:45	活動取消	活動取消	活動取消	活動取消

備註：

✓代表活動如期進行。

✗代表活動取消。

*如天文台於活動集合時間二小時前預告即將改掛更低颱風訊號或即將取消所有颱風訊號/暴雨警告，活動將會繼續舉行，敬請密切留意本會發出的手機短訊或本會暑期活動的 facebook 專頁 <https://www.facebook.com/vs.summercamp> 留意最新更改後之集合時間及地點。

如遇惡劣天氣而令活動取消，由於活動已購置、已製作營內所有程序物資（包括活動道具/器材、郵費、印刷品、禮物、獎品、程序費及導師費等不可退回之支出），故會方只能退回 80-85%不等的款項。

如活動中途因惡劣天氣影響以致必需中途離營，由於活動已購置、已製作營內所有程序物資(包括活動道具/器材、郵費、印刷品、禮物、獎品、交通費、保險費、程序費、場租、空調費及導師費等不可退回之支出)，故會方只能退回未使用之營費及膳費。

無國界義工

青年領袖培訓中心

P05 Give me 5 6/8/2026 (第四日)

惡劣天氣變化時之安排

如天文台在 6/8/2026 07:30 發出以下訊號時之特別安排：

訊號	酷熱警告	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨*	一號風球	三號風球*	八號風球*	九號風球*	十號風球*
繼續出發?	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗
集合地點	港鐵美孚站 D 出口	港鐵美孚站 D 出口	港鐵美孚站 D 出口	活動取消	港鐵美孚站 D 出口	活動取消	活動取消	活動取消	活動取消
集合時間	09:30	09:30	09:30	活動取消	09:30	活動取消	活動取消	活動取消	活動取消

備註：

✓代表活動如期進行。

✗代表活動取消。

*如天文台於活動集合時間二小時前預告即將改掛更低颱風訊號或即將取消所有颱風訊號/暴雨警告，活動將會繼續舉行，敬請密切留意本會發出的手機短訊或本會暑期活動的 facebook 專頁 <https://www.facebook.com/vs.summercamp> 留意最新更改後之集合時間及地點。

如遇惡劣天氣而令活動取消，由於活動已購置、已製作營內所有程序物資 (包括活動道具/器材、郵費、印刷品、禮物、獎品、程序費及導師費等不可退回之支出)，故會方只能退回 80-85%不等的款項。

如活動中途因惡劣天氣影響以致必需中途離營，由於活動已購置、已製作營內所有程序物資(包括活動道具/器材、郵費、印刷品、禮物、獎品、交通費、保險費、程序費、場租、空調費及導師費等不可退回之支出)，故會方只能退回未使用之營費及膳費。

無國界義工

青年領袖培訓中心

P05 Give me 5 7/8/2026 (第五日)

惡劣天氣變化時之安排

如天文台在 7/8/2026 07:00 發出以下訊號時之特別安排：

訊號	酷熱警告	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨*	一號風球	三號風球*	八號風球*	九號風球*	十號風球*
繼續出發?	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗
集合地點	港鐵美孚站 D 出口	港鐵美孚站 D 出口	港鐵美孚站 D 出口	活動取消	港鐵美孚站 D 出口	活動取消	活動取消	活動取消	活動取消
集合時間	09:30	09:30	09:30	活動取消	09:30	活動取消	活動取消	活動取消	活動取消

備註：

✓代表活動如期進行。

✗代表活動取消。

*如天文台於活動集合時間二小時前預告即將改掛更低颱風訊號或即將取消所有颱風訊號/暴雨警告，活動將會繼續舉行，敬請密切留意本會發出的手機短訊或本會暑期活動的 facebook 專頁 <https://www.facebook.com/vs.summercamp> 留意最新更改後之集合時間及地點。

如遇惡劣天氣而令活動取消，由於活動已購置、已製作營內所有程序物資 (包括活動道具/器材、郵費、印刷品、禮物、獎品、程序費及導師費等不可退回之支出)，故會方只能退回 80-85%不等的款項。

如活動中途因惡劣天氣影響以致必需中途離營，由於活動已購置、已製作營內所有程序物資(包括活動道具/器材、郵費、印刷品、禮物、獎品、交通費、保險費、程序費、場租、空調費及導師費等不可退回之支出)，故會方只能退回未使用之營費及膳費。