

主辦機構
Organized by :



捐助機構
Funded by :



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

賽馬會樂齡新天地 香港傷健協會悅齡展翅薈舍

JOCKEY CLUB PLACE FOR HEALTHY AGEING
HONG KONG PHAB ASSOCIATION HAPPY AGEING HUB





計劃簡介

「賽馬會樂齡新天地－香港傷健協會悅齡展翅薈舍」計劃是針對社區內長者及護老者之需要，藉提供不同主題的靈活學習課程及休閒活動，達到積極樂頤年。

計劃對象

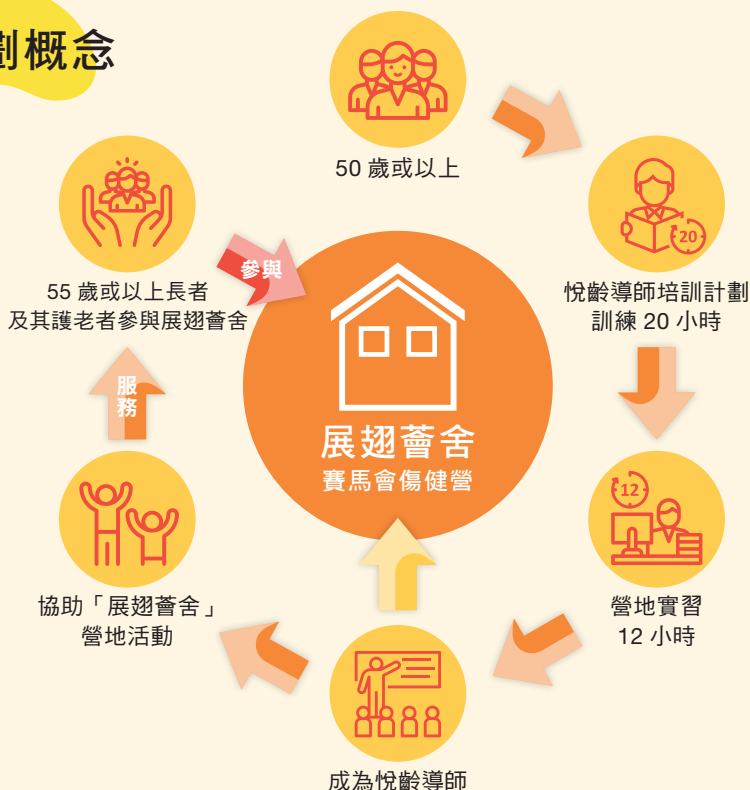
「悅齡導師」
培訓計劃：

50 歲
或以上人士

「展翅薈舍」
營地活動：

55 歲或以上
長者及
其護老者

計劃概念



Project Brief

Jockey Club Place for Healthy Ageing - Hong Kong PHAB Association
Happy Ageing Hub aims to provide different thematic trainings and activities to elders in the community and their carers to achieve active ageing.

Project Targets

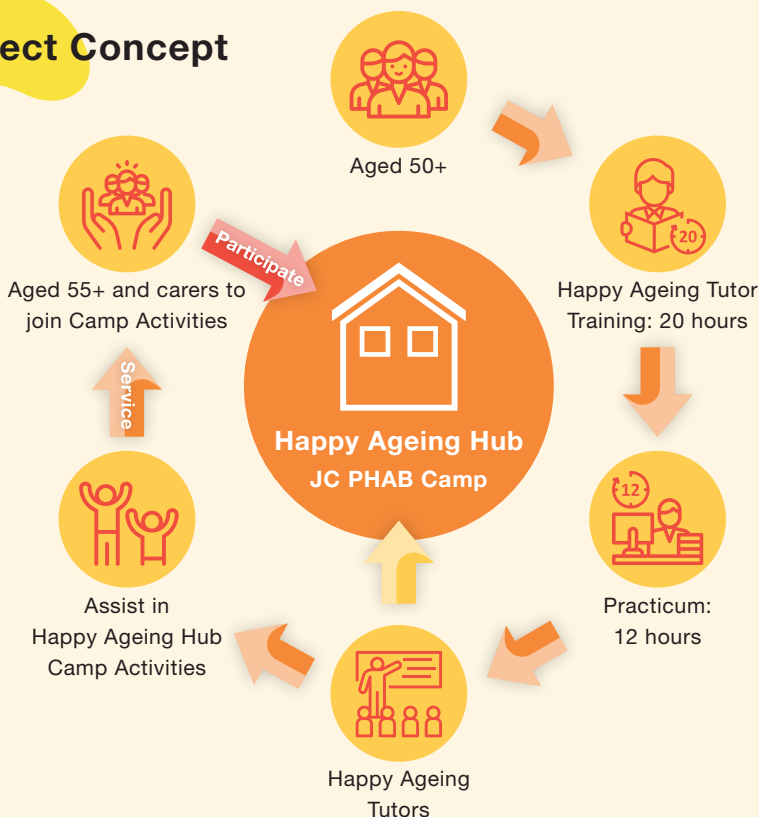
Happy Ageing Tutors:

Aged 50 or above

Happy Ageing Activities:

Aged 55 and their carers

Project Concept



悅齡導師培訓計劃

本計劃招募 30 名年齡為 50 歲或以上人士成為「悅齡導師」接受培訓，以準備於賽馬會傷健營內帶領「展翅蒼舍」營地活動，給長者及其護老者參與。現正公開招募！

成為悅齡導師，你可以…

由專業導師指導下達成個人學習目標

免費學習有營烹飪、護老者支援技巧、環保及園藝活動、健體運動技巧等

獲得「悅齡導師」證書及實習津貼

有機會成為賽馬會傷健營營地導師助理



「悅齡導師」訓練

日期：2020 年 1 月 – 2020 年 9 月（第一期）

2020 年 10 月 – 2021 年 9 月（第二期）

內容：以小組形式進行多種主題訓練，例如健體運動、環保及園藝、無障礙體驗、有營烹飪、護老者支援等（共 20 小時）及實習服務（12 小時）。

Happy Ageing Tutors Training Scheme

We will recruit 30 people aged 50 or above to receive trainings to become Happy Ageing Tutors who will later serve in Jockey Club PHAB Camp to lead thematic camp activities. Act now!

After Becoming Happy Ageing Tutors, You can...

Learn new things after the training by professional coaches

Learn nutritional cooking, carer support skills, environmental protection and gardening and physical fitness skills etc for free

Receive a Happy Ageing Tutor Certificate and allowance

Have an opportunity to become assistant Camp Instructor

Happy Ageing Tutor Training

Date: Jan – Sep, 2020
(First Phase)
Oct, 2020 – Sep, 2021
(Second Phase)

Content: Group trainings on different themes such as physical exercise, environmental protection and gardening, barrier free experiential activities, nutritional cooking and carer support etc. with 20 hours of training and 12 hours of practicum.



「展翅薈舍」營地活動

本計劃提供 280 個日營、150 個宿營及 220 個半日營名額，予全港的鄰舍中心長者、安老院長者、護老者及社區內之長者，透過「展翅薈舍」營地活動，讓他們參與舒展身心的活動。歡迎各地區團體及長者報名參與！

「展翅薈舍」日營

日期： 2020 年 1 月 – 2020 年 9 月（第一期名額共 280 個）
2020 年 10 月 – 2021 年 9 月（第二期名額共 420 個）

時間： 上午十時 – 下午四時

內容： 每個日營可選最多兩項展翅活動（包括午膳）

費用： 每位 \$61（原收費 \$195）

備註： 請自行安排交通工具



Happy Ageing Hub Camp Activities

We provide 280 Day Camp places, 150 Residential Camp places and 220 Half Day Camp places to elders of homes and those elders residing in the community and their carers. Through these thematic camp activities, we aim to meet their physical and psychological needs. We welcome local organizations and individual elders to enroll now!



Happy Ageing Hub Day Camp

- Date:** Jan – Sep, 2020 (First Phase, 280 places)
Oct, 2020 – Sep, 2021 (Second Phase, 420 places)
- Time:** 10 AM – 4 PM
- Content:** Up to two thematic activities (Lunch included)
- Fee:** \$61@ (Original Price:\$195)
- Remark:** Transportation not provided



「展翅薈舍」宿營

日期： 2020 年 1 月 – 2020 年 9 月（第一期：名額共 150 個）
2020 年 10 月 – 2021 年 9 月（第二期：名額共 225 個）

時間： 下午三時 – 翌日下午一時三十分

內容： 每個宿營可選最多三項展翅活動（包括晚、早及午膳）

費用： 每位 \$175（原收費 \$435）

備註： 請自行安排交通工具

Happy Ageing Hub Residential Camp

- Date:** Jan – Sep, 2020 (First Phase, 150 places)
Oct, 2020 – Sept, 2021 (Second Phase, 225 places)
- Time:** 3 PM – 1:30 PM of the next day
- Content:** Up to three thematic activities (Dinner, Breakfast and Lunch included)
- Fee:** \$175@ (Original Price:\$435)
- Remark:** Transportation not provided



「展翅薈舍」半日營

日期： 2020 年 1 月 – 2020 年 9 月（第一期：名額共 220 個）
2020 年 10 月 – 2021 年 9 月（第二期：名額共 330 個）

時間： 上午十時 – 中午十二時 或
下午二時 – 下午四時

內容： 每個半日營可選一項展翅活動（不提供午膳）

費用： 每位 \$24（原收費 \$100）

備註： 請自行安排交通工具





Happy Ageing Hub Half Day Camp

- Date:** Jan – Sep, 2020 (First Phase, 220 places)
Oct, 2020 – Sep, 2021 (Second Phase, 330 places)
- Time:** 10 AM – 2 PM or
2 PM – 4 PM
- Content:** One thematic activity (Lunch NOT included)
- Fee:** \$24@ (Original Price:\$100)
- Remark:** Transportation not provided

活動花絮

輪椅體驗 /
扶抱及使用輪椅技巧



真人圖書館



伸展運動

Activity Highlights

**Wheelchair Experience /
Lifting and Transport
and Wheelchair
usage skills**



Human Library



Stretching Exercises

參加表格

機構 / 參加者名稱： _____

參加活動名稱： _____

參加活動日期： _____

參加人數： _____

聯絡電話： _____

「展翅活動」選單

分類主題	請 ✓ 選	悅齡展翅活動
無障礙體驗活動	<input type="checkbox"/>	輪椅體驗
	<input type="checkbox"/>	視障體驗
	<input type="checkbox"/>	真人圖書館
有營烹飪	<input type="checkbox"/>	低糖甜品製作
	<input type="checkbox"/>	素菜製作
	<input type="checkbox"/>	健康果汁製作
護老者支援	<input type="checkbox"/>	伸展運動
	<input type="checkbox"/>	扶抱及使用輪椅技巧
	<input type="checkbox"/>	舒緩壓力活動
環保及園藝	<input type="checkbox"/>	手工皂製作
	<input type="checkbox"/>	護膚品製作
	<input type="checkbox"/>	香草種植
健體運動	<input type="checkbox"/>	伸展運動
	<input type="checkbox"/>	毛巾操
	<input type="checkbox"/>	快樂椅子舞

- * 每個半日營可選 1 項展翅活動
- * 每個日營可選最多 2 項展翅活動
- * 每個宿營可選最多 3 項展翅活動

Enrolment Form:

Organisation Name /

Participant Name: _____

Activity Name: _____

Activity Date: _____

No. of Participants: _____

Contact Phone No.: _____

Happy Ageing Hub Activity Menu

Themes	Please ✓	Activities
Barrier Free Experiential Activities	<input type="checkbox"/>	Wheelchair Experience
	<input type="checkbox"/>	Visual Impairment Experience
	<input type="checkbox"/>	Human Library
Nutritional Cooking	<input type="checkbox"/>	Low sugar dessert
	<input type="checkbox"/>	Vegetarian meal cooking
	<input type="checkbox"/>	Healthy fresh juice
Carer Support	<input type="checkbox"/>	Stretching Exercises
	<input type="checkbox"/>	Lifting and Transport and Wheelchair usage skills
	<input type="checkbox"/>	Stress reduction activities
Environmental Protection and Gardening	<input type="checkbox"/>	Making Soap
	<input type="checkbox"/>	Making Lotions
	<input type="checkbox"/>	Herb Gardening
Physical Exercises	<input type="checkbox"/>	Stretching Exercises
	<input type="checkbox"/>	Towel Exercises
	<input type="checkbox"/>	Happy Chair-Based Dance

* One activity for Half Day Camp

* Two activities for Day Camp

* Three activities for Residential Camp



電話 Telephone : 3905 1153 / 3529 1052

傳真 Fax : 3529 1404

電郵 Email : hah@hkphab.org.hk

網址 Website : hah.hkphab.org.hk

地址 Address : 香港薄扶林水塘道 75 號
香港傷健協會賽馬會傷健營

75 Pokfulam Reservoir Road,
HK PHAB Association Jockey Club PHAB Camp

Facebook: 賽馬會樂齡新天地 香港傷健協會悅齡展翅薈舍

Instagram: [happyeageinghub](https://www.instagram.com/happyeageinghub)

聯絡方法
Contact Us