





日營/黃昏營

160 


宿營

124 

大禮堂

250 

活動室/會議室

36 - 110 

營舍特色

- 全港唯一以共融教育為主題之營舍
- 坐擁薄扶林水塘的優美景緻
- 鄰近市中心，中環/堅尼地城出發只需15分鐘，旺角出發只需25分鐘
- 港島區唯一能容納超過100人宿營之非政府營地

活動範疇

- ◆ 共融教育活動 透過共融教育活動，推動傷健共融和加深對傷殘人士的認識
- ◆ 青少年領袖訓練 以團體溝通合作、解難能力及抗逆能力，作重點訓練，讓參加者於社群發揮所長
- ◆ 個人及團隊成長導向 改善溝通技巧、提升自我形象及發掘自我潛能，助青少年建立正確的人生觀
- ◆ 學童生活自理 透過紀律訓練、生活學習及抗逆能力的活動，提升學童的自理能力

3日2夜： 2項自選活動 + 3節免費場地 \$590 (小學及中學均適用)

3日2夜： 7-10項自選活動 + 5節活動分享+全程免費場地 \$860(小學及中學均適用)

活動種類	內容
Ice Breaking	Monkey See Monkey Do、大腳八、坦克履帶、巨型速疊杯、亞馬遜河、P仔傳送、取Fun、三十項大挑戰
共融教育	體驗遊戲、傷健體驗晚宴、傷健狀元紅、傷健一家親、學而時習之、營地大搜查、互助互信、輪椅鬥一番
康樂	IPSC 室內汽槍射擊、泡泡足球、躲避盤、運動攀登、營地追蹤、香草包制作、泳池獨木舟、射箭、芬蘭木柱、數健球
營外學習	山頂夜行大挑戰、薄扶林水塘生態教育、薄扶林區歷史建築文化教育
團隊合作(動態)	水上歷奇大挑戰、信任天梯、逃出生天(紮竹筏)、羅馬炮架, Trust Fall, Ring the Bell, Eco System, Night Line
團隊合作(靜態)	Number Punch, Zoom, Night Line, Mission Impossible, VR 拆彈專家, 手足情深, 藝術大師

日期↕ 時間↕	第一日↕ ↕	第二日↕ ↕	第三日↕ ↕
8:00-9:00↕	↕	早餐↕	早餐↕
9:15-10:30↕	↕	自選活動↕	自選活動↕
10:30-10:45↕	↕	小休↕	小休↕
10:45-12:00↕	↕	自選活動↕	自選活動↕
12:00-12:30↕	↕	活動分享↕	活動分享↕
12:30-13:30↕	↕	午膳↕	午膳↕
13:30-14:00↕	↕	自由時間↕	離營↕
14:00-15:00↕	入營(1500)↕	自選活動↕	↕
15:30-17:30↕	自選活動↕		
17:30-18:00↕	自由時間↕	活動分享↕	↕
18:00-19:00↕	晚膳↕	晚膳↕	
19:00-20:15↕	自選活動↕	自選活動↕	↕
20:15-21:15↕	自選活動↕	自選活動↕	↕
21:15-21:30↕	活動分享↕	活動分享↕	↕

香港傷健協會賽馬會傷健營

香港薄扶林水塘道75號

電話：2551 4209 | 傳真：2550 2384

電郵：jcpc@hkphab.org.hk | 網址：jcpc.hkphab.org.hk



賽馬會傷健營
戶外教育營活動詳情

Ice Breaking 活動	
Monkey See Monkey Do	依照導師及卡通影片指示，進行音樂節拍運動，帶動氣氛
大腳八	組員透過互相溝通，一齊同步完成路程，到達目標
坦克履帶	組員透過互相合作和支持，共同完成旅程
巨型速疊杯	組員透過溝通合作及制定策略，盡快將巨型速疊杯疊起及收回
亞馬遜河	組員須以有限木板/膠板，由一端前往另一端
P 仔傳送	組員須以難度遞進方式，分別完成 2 人、4 人、8 人及全組合作之傳送任務
取 Fun	全組組員須訂立目標，並於指定時間內，取得所需項目之分數
三十項大挑戰	全組組員須訂立目標，並於指定時間內，挑戰完成不同的小項目

共融教育活動	
體驗遊戲	透過扮演不同類別的傷殘人士，進行共融體驗遊戲，體會傷殘人士感受
傷健體驗晚宴	於晚膳期間，扮演不同類別傷殘人士，體會傷殘人士感受
傷健狀元紅	藉著搶答遊戲，認識傷健共融概念
傷健一家親	與傷殘人士交流對話 加深彼此了解
學而時習之	學習協助輪椅及失明人士之技巧，輔以實習加深印象
營地大搜查	透過找出營地的無障礙設施，從而理解共融設施的理念
互助互信	【信任行】活動，由組員協助另一位扮演失明人士的組員，行走一條指定路徑，培養組員互信、溝通技巧及建立默契
輪椅鬥一番	組員可感受傷殘人士需乘坐輪椅的不便，同時透過團隊合作，進行投球的康樂活動

康樂活動	
IPSC 室內汽槍射擊	透過全神貫注射擊目標及聆聽指令，培養學員的反應及專注力
運動攀登	組員在運動攀登過程中，互相支持及鼓勵，逐一攀上 8 米高的攀石牆
營地追蹤	在過程中，組員互相溝通和支援，務求在最短時間內，尋找所有在營地內的記號
泡泡足球	組員穿上泡泡足球，在溝通受阻的情況下，組員透過事前訂下的策略，戰勝對手
躲避盤	熱門新興運動，組員制定團隊策略，透過拋、接及閃，完成緊張刺激的比賽
香草包制作	用香草及不織布，制作晴天蛙蛙
其他	泳池獨木舟、射箭、芬蘭木柱、數健球

賽馬會傷健營
戶外教育營活動詳情

營外學習活動	
山頂夜行大挑戰	在漆黑的大自然環境下，組員透過溝通合作，共同挑戰山頂夜行旅程
薄扶林水塘生態教育	導師帶領到薄扶林水塘，講解戶外生態，讓組員記錄及完成薄扶林水塘的生態調查
薄扶林歷史建築文化教育	導師帶領到薄扶林法定歷史建築群(伯大尼教堂、香港大學古堡水塘及薄扶林水壩等)，認識薄扶林一帶之歷史文化

團隊合作活動 (動態)	
信任天梯	組員透過互信及默契去通過由其他組員搭建的天梯，完成指定距離
逃出生天 (紮竹筏)	導師先教授繩結技巧，組員透過團隊精神，利用有限物資，紮作竹筏，並完成橫水渡任務，加強解決困難的信心
羅馬炮架	導師先教授繩結技巧，組員透過團隊精神，利用有限物資，制作炮架，並進行水戰，加強解決困難的信心
Ring the Bell	在過程中，全隊除了要顧及各隊員的安全外，還要互相支持和鼓勵，逐一敲響位於高處的鐘
Trust Fall	組員間透過互信及鼓勵去完成指定活動
Eco System	組員通過溝通及制定策略，於導師設定的條件下，取得於指定範圍下的最多分數。
Night Line	導師會預先用繩索於營舍內設定夜行路線，組員須矇眼，並以分組形式合力完成旅程
水上歷奇大挑戰	組員一同完成一系列水上歷奇挑戰活動，讓參加者透過溝通，增強互信，敢於面對挑戰

團隊合作活動 (靜態)	
Number Punch	組員透過溝通及訂立策略，依導師設定的限制條件及次序拍打數字木牌，完成目標
Zoom	圖像咭片遊戲，組員須透過單對單及群組溝通，重新排列特定之咭片次序
VR 拆彈專家	全組須於限時內將炸彈拆解，一位組員須戴上 VR 眼鏡，其他組員揀選及提供合適資訊，透過團隊溝通及分工策略，處理拆彈
Mission Impossible	組員互相溝通合作，將目標送到指定目的地，從而學習團隊策略的重要
手足情深	組員間透過思考及互相合作，以全組人身體去完成指定活動
藝術大師	組員須發揮想像力，利用泥膠傳遞導師的指定訊息
生活自理學習	組員提升生活自理的技巧，並須通過導師的評核，活動包括房間整理、餐桌禮儀、場地清潔及個人儀容等