

兒童生活自理營

目的：針對現有社會之新環境，香港學童過份專注學術知識，以致忽略應有之自理能力，為讓學童重新重新認識，營地特別設計兒童生活自理營，活動以紀律訓練、生活學習、抗逆能力作重點訓練，以助參加者摒棄「港孩」之惡習。

- 內容：
1. 日常生活技巧訓練，如打掃、房間執拾、清理碗筷及膳食處理等
 2. 戶外式訓練，如除草，花園護理，清理操場等
 3. 紀律訓練，學童需於整活動過程嚴格遵守自理營之規則
 4. 人際溝通技巧- 以遊戲讓學童於群體中體現合作溝通技巧

適合對象：小學生及青少年中心

日期：2024年4月1日至2025年3月31日。

時間：宿營(下午三時至離營日下午一時三十分)

地點：賽馬會傷健營

名額：20-80人

費用：宿營：2日1夜(每位\$620) 3日2夜(每位\$1080) (以上費用包括營費、膳費及活動費用。)

參加資格：小三或以上之參加者

參加辦法：與營地核實營期後，填妥報名表格連同劃線支票(抬頭寫：香港傷健協會) 寄回香港薄扶林水塘道七十五號賽馬會傷健營，信封面註明『兒童生活自理營』

查詢詳情：辦公時間內致電 2551 4209 與職員聯絡，傳真號碼：2550 2384

3/24

兒童生活自理營 報名表格

團體名稱：英文：_____

中文：_____ 擬舉辦日期：_____

團體地址：_____ 傳真：_____

領隊姓名：_____ 先生/女士 電話：(1)_____ 電話：(2)_____

參加人數(包括領隊)：_____ 男女人數(男)_____ (女)_____ 參加者年齡分佈：_____

附上營費支票：\$_____ 支票號碼：_____ 領隊簽名：_____ 電郵：_____

回郵地址	回郵地址	✕ 郵寄地址
團體名稱：_____	團體名稱：_____	香港傷健協會 賽馬會傷健營 香港薄扶林水塘道75號 「兒童生活自理營」
姓名：_____	姓名：_____	
地址：_____	地址：_____	

賽馬會傷健營

兒童生活自理營 2 日 1 夜程序

日期 時間	第一日	第二日
8:00 – 8:45		早餐
8:45 – 9:15		房間整理
9:15 – 11:30		生活實務工作
11:30 – 12:00		活動講解
12:00-12:30		自由時間
12:30 – 13:30		午膳
13:30 – 14:00		離營
14:00 – 15:00		
15:00 – 15:30	入營及安頓	
15:30 – 17:30	啟導遊戲及 生活自理學習	
17:30 – 18:00	自由活動	
18:00 – 19:00	晚膳 及 飯桌清潔工作	
19:15 – 20:15	生活自理學習	
20:15 – 21:00	36 項大挑戰	
21:00 – 21:15	活動解說	
21:30	休息	

*飯桌清潔工作

- 1 處理廚餘到廚餘機
- 2 清潔碗筷（按團體所需）
- 3 打掃飯堂地下
- 4 清抹飯枱
- 5 處理飯堂椅子

啟導遊戲：初步了解團體合作的熱身遊戲。

生活自理學習：以日常生活元素作為活動內容，讓學生作溫故知新，內部可包括：揸筷子、打吡、開縮骨遮、摺衫等

36 項大挑戰：透過 36 個簡單任務，鼓勵群體互助，解決困難

生活實務工作：房間整理、除草、晾衫及拖地實習：學生需按導師要求，按組去妥善處理生活實務。

賽馬會傷健營

兒童生活自理營 3 日 2 夜程序

時間 \ 日期	第一日	第二日	第三日
8:00 – 8:45		早餐	早餐
8:45 – 9:15		房間整理	房間整理
9:45 – 11:45		生活實務工作	歷奇遊戲及 生活實務工作
11:45 – 12:30		自由活動	自由活動
12:30 – 13:30		午膳及 飯桌清潔工作	午膳
13:30 – 14:00		自由時間	離營
14:00—15:30	入營(1500)	36 項大挑戰	
15:30– 17:30	啟導遊戲及	生活自理學習	
17:45--18:00	自由時間	活動分享	
18:00 – 19:00	晚膳 及 飯桌清潔工作	BBQ	
19:15 – 20:15	生活自理學習*		
20:15 – 21:30	夜行活動		
21:30	休息	休息	

*飯桌清潔工作

- 1 處理廚餘到廚餘機
- 2 清潔碗筷 (按團體所需)
- 3 打掃飯堂地下
- 4 清抹飯枱
- 5 處理飯堂椅子

啟導遊戲：初步了解團體合作的熱身遊戲。

生活自理學習：以日常生活元素作為活動內容，讓學生作溫故知新，內部可包括：揸筷子、打吡、開縮骨遮、摺衫等

36 項大挑戰：透過 36 個簡單任務，鼓勵群體互助，解決困難

生活實務工作：房間整理、除草、晾衫及拖地實習：學生需按導師要求，按組去妥善處理生活實務。

夜行活動及歷奇遊戲：透過活動以提升學員自信心及改善溝通技巧