

## 野外露營體驗

目的：參加者可以體驗露營樂趣，感受大自然氣息。透過建立屬於自己的營地，並配合營地各類型之歷奇訓練計劃，讓參加者在獨特環境中學習獨立自主。其整個訓練流程、活動帶領以及檢討分享均由營地導師安排。

團體可按個別要求集中訓練以下範疇：

- 1) 青少年領袖訓練 - 針對現有社會青少年，營地於團體溝通合作、抗逆能力，解難能力作重點訓練，以助參加者於社群發揮所長。適合對象：小學生及青少年中心
- 2) 個人成長導向 - 以提升自我形象，改善溝通技巧及發掘自我潛能方向以達至青少年面對將來正確人生觀。適合對象：小、中學生及青少年中心
- 3) 訓練活動帶領者(Train the Trainer) - 以歷奇活動形式讓參加者得悉設計活動之應有技巧概念，參加者可作團體精神訓練之餘，同時亦可站於訓練者角度學習。適合對象：中、大專學生及青少年中心

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：20-35人

費用：宿營：2日1夜(每位\$630) 3日2夜(每位\$1155) (以上費用包括營費、膳費及活動費用。)

參加資格：小四或以上之參加者

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『野外露營體驗』

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

### 野外露營體驗 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 「野外露營體驗」
姓名：_____	姓名：_____	
地址：_____	地址：_____	

# 賽馬會傷健營

## 野外露營體驗 2 日 1 夜程序

時間 \ 日期	第一日	第二日
8:00 – 9:00		早餐
9:00 – 9:15		自由活動
9:15 – 11:00		<b>團隊合作任務*</b>
11:00 – 11:30		還原營地
11:30 – 12:00		活動講解
12:00 – 12:30		自由時間
12:30 – 13:30		離營
13:30 – 14:00		
14:00 – 15:00		
15:00 – 15:30	入營	
15:30 – 16:30	<b>營地建立</b>	
16:30 – 17:30	<b>熱身活動*</b>	
17:30 – 18:00	自由活動	
18:00 – 19:00	<b>原野烹飪*</b>	
19:15 – 20:15		
20:15 – 21:30		
21:30	休息	

\*分組

競賽活動、原野烹飪及團隊合作任務會按個別團體要求而作設計，詳情可向營地職員查詢。

## 賽馬會傷健營

### 野外露營體驗 3 日 2 夜程序

日期 時間	第一日	第二日	第三日
8:00 – 9:00		早餐	早餐
9:00 – 9:30		自由活動	自由活動
9:30 – 11:30		分組解難活動*	團隊合作任務
11:30 – 12:00			還原營地
12:00 – 12:30		自由活動	活動講解
12:30 – 13:30		午膳	離營
13:30 – 14:00		自由時間	
14:00 – 15:15	入營(1500)	戶外歷奇活動	
15:30 – 17:30	營地建立		
17:45 – 18:00	熱身活動*	活動分享	
18:00 – 19:00	晚膳	原野烹飪*	
19:15 – 20:15	夜行活動*		
20:15 – 21:30			
21:30	休息	休息	

\*分組解難活動、夜行活動、團隊合作任務、原野烹飪及戶外歷奇活動會按個別團體要求而作設計，詳情可向營地職員查詢。