



# 香港傷健協會

Hong Kong PHAB Association

地址：香港薄扶林水塘道 75 號

電郵：jcpc@hkphab.org.hk

# 賽馬會傷健營

Jockey Club PHAB Camp

電話：2551 4209

傳真：2550 2384

## 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

**對象：**小三或以上之小學生及青少年

**日期：**2025 年 4 月 1 日至 2026 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 - 每位\$650 (2日1夜) / 每位\$1,130 (3日2夜)

(以上費用包括營費、膳費及活動費用，收費有效期由2025年4月1日至2026年3月31日)

**申請辦法：**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

3/25

### 兒童生活自理營 報名表格

請選擇其中一項： 宿營(2日1夜)  宿營(3日2夜)

團體名稱：英文：\_\_\_\_\_

中文：\_\_\_\_\_ 擬舉辦日期：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_

#### 【個人資料私隱政策聲明】

為確保閣下的個人資料安全，申請人所提供的個人資料只用作本營舍處理訂營申請、通訊及籌辦有關活動之用。本營舍將有機會透過郵遞、電郵、電話等，向閣下提供最新動向、活動、服務推廣及籌募活動等資訊。如不欲收取資訊，請與本營舍聯絡或在下方  內加✓。

本人不欲收取任何如上所述的資訊

#### 回郵地址

團體名稱：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

#### 回郵地址

團體名稱：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

✕

#### 郵寄地址

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」

## 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
08:00 – 08:45		早餐
08:45 – 09:15		房間整理
09:15 – 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

日期 時間	第一日	第二日	第三日
08:00 – 08:45		早餐	早餐
08:45 – 09:15		房間整理	房間整理
09:45 – 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(15:00)	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，內容可包括：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。