



香港傷健協會

Hong Kong PHAB Association

地址：香港薄扶林水塘道 75 號

電郵：jpcp@hkphab.org.hk

賽馬會傷健營

Jockey Club PHAB Camp

電話：2551 4209

傳真：2550 2384

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。

內容：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) - 掌握歷奇活動帶領的基本技巧及設計概念，並在學校或機構內作為同行領袖。適合對象：中、大專學生及青少年中心

對象：小四或以上程度人士

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 - 35人

費用：宿營 - 每位\$660 (2日1夜) / 每位\$1,220 (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)

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

3/25

野外露營體驗

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

「野外露營體驗」

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	
08:00 – 09:00		早餐	
09:00 – 09:15		自由活動	
09:15 – 11:00		團隊合作任務*	
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			
15:30 – 16:30	營地建立		
16:30 – 17:30	熱身活動*		
17:30 – 18:00	自由活動		
18:00 – 21:30	原野烹飪*		
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 – 21:30		夜行活動*		
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。