

活動日程

時間	第一日	第二日	第三日
08:00-09:00		早餐	早餐
09:15-10:30		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	入營時間(15:00)	自選活動	
15:30-17:30	自選活動	自選活動	
17:30-18:00	自由時間	活動分享	
18:00-19:00	晚膳	晚膳	
19:00-21:15	自選活動	自選活動	
21:15-21:30	活動分享	活動分享	

訂營方法

歡迎學校或家長教師會預訂，並設有各類型度身訂造的培訓活動，配合不同需要。
訂營或欲了解更詳細資料，歡迎瀏覽我們的網頁<https://jcpc.hkphab.org.hk/>
或致電2551 4209查詢。

營舍聯絡資料

營舍地址：香港薄扶林水塘道75號

查詢電話：(852)2551 4209

傳真號碼：(852)2550 2384

營舍網頁：<http://jcpc.hkphab.org.hk/>

電郵地址：jcpc@hkphab.org.hk



香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

賽馬會傷健營



戶外教育營活動

營舍特色

- » 全港唯一以共融教育為主題之營舍
- » 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

日營/黃昏營
160 人

宿營
124 人

禮堂
250 人

活動室/會議室
36-110 人

3日2夜
(小、中學均適用)

2項自選活動 + 3節免費場地
\$590

7-10項自選活動 + 5節活動分享 + 全程免費場地
\$860

活動範疇

共融教育
活動

透過共融教育活動
推動傷健共融
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
讓青少年發揮所長

個人及團隊
成長導向

助青少年改善溝通技巧、
提升自我形象及發掘潛能
建立正確人生觀

學童
生活自理

透過紀律訓練、
生活學習及抗逆能力活動
提升學童的自理能力

活動詳情



ICE BREAKING 活動

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

大腳八

組員全踏在木方上，雙手執木方上的繩索，同步完成路程

亞馬遜河

組員須以有限木板/膠板，由一端前往另一端

坦克履帶

所有組員須站在履帶內，合力由起點合力行至終點

巨型速疊杯

組員透過溝通合作及制定策略，盡快將塑膠杯疊起與收攏

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

三十項大挑戰

全組組員須定立目標，並於指定時間內，挑戰完成不同的小項目

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



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】

組員協助扮演視障人士沿著指定路徑行走，促進成員的互信、溝通技巧及的建立默契

輪椅鬥一番

組員能夠體會到傷殘人士使用輪椅的不便，並通過團隊合作參與投球的康樂活動



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

躲避盤

組員間進行分組對決，制定策略以透過拋接和閃避淘汰對手，完成緊張刺激的比賽

香草包制作

利用營舍種植的有機香草及不織布，發揮創意製作晴天蛙蛙

其他

泳池獨木舟、射箭、攻防箭、布袋球、芬蘭木柱、數健球



營外學習活動

山頂夜行大挑戰

在漆黑的大自然環境下，組員透過溝通與合作，共同挑戰山頂夜行的旅程

薄扶林水塘生態教育

導師引領組員前往薄扶林水塘講解戶外生態，指導組員記錄及完成水塘的生態調查

薄扶林歷史建築文化教育

導師引領組員到薄扶林一帶的參觀法定歷史建築群(如伯大尼教堂、香港大學古堡、薄扶林水塘及水霸等)，深入了解區內的歷史與文化



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，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

組員在高處用後躺式往下跌落，其他組員在低處接應，透過互信及鼓勵去完成任務

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設定夜行路線，組員分組形式，並以矇眼合力完成旅程

水上歷奇大挑戰

一系列水上歷奇挑戰活動，讓組員透過溝通，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

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





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

25-26 學年戶外教育營

日期：2025 年 9 月 1 日至 2026 年 7 月 15 日

時間：第一日下午三時 至 第三日下午一時三十分

地點：賽馬會傷健營

名額：30人或以上

費用：宿營(3日2夜，包2項自選活動 + 3節免費場地) - 每位\$590

宿營(3日2夜，包7-10項自選活動 + 5節活動分享+全程免費場地) - 每位\$860

以上收費有效期由即日起至2026年7月15日

申請辦法：與營舍核實營期後，填妥報名表格傳真或電郵至賽馬會傷健營，主旨註明「25-26學年戶外教育營」。營舍將向學校發出發票，申請人須於發票發出日期一個月內繳付訂金作實。

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

戶外教育營

報名表格

請選擇其中一項：☐ 宿營(3日2夜，包2項自選活動 + 3節免費場地)

☐ 宿營(3日2夜，包7-10項自選活動 + 5節活動分享 + 全程免費場地)

學校名稱：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)_____

學生參加人數：_____ 學生男女人數(男)_____ (女)_____ 參加者年級分佈：_____

教師參加人數_____ 教師男女人數(男)_____ (女)_____ 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

薄扶林水塘道 75 號

香港傷健協會

賽馬會傷健營

「戶外教育營」