

保良局賽馬會大棠渡假村

【宿營 - 時間表】

(生效日期 01/04/2026)

時間	<u>入營</u> 當日程序	
3:15 p.m.	報 到	
3:15 – 4:00	營地介紹	
4:00 – 5:00	分組活動 (注意事項: 1, 2, 3) (星期六或假日前夕開放至 5:30)	
6:00 – 6:40	晚 膳	球類、 自由活動 或會所、 體藝館活動 (注意事項: 4, 5)
6:00 – 10:00	燒 烤	
11:00 p.m.	休 息	

時間	<u>入、出營</u> 以外程序	
8:30 a.m.	早 餐	
9:00 – 12:00	分組活動 (注意事項: 1, 2, 3)	
1:00 – 1:40	午 膳	
1:40 – 4:00	球類、康樂繩網 或 自由活動 (注意事項: 3, 4, 5, 6, 8)	
4:00 – 5:30	分組活動 (注意事項: 1, 2, 3)	
6:00 – 6:40	晚 膳	球類、 自由活動 或會所、 體藝館活動 (注意事項: 4, 5)
6:00 – 10:00	燒 烤	
11:00 p.m.	休 息	

時間	<u>出營</u> 當日程序
8:30 a.m.	早 餐
9:00 – 12:00	分組活動 (注意事項: 1, 2, 3)
12:00 – 12:30	清理營舍、執拾行李、 交還物品及房匙
1:00 – 1:40	午 膳 (請攜帶行李往飯堂)
1:45 p.m.	離 營

注意事項：

- 分組活動：單車、箭藝、彈床、室內攀石、營內定向。(由導師從旁指導，本村將視乎用營人數及天氣情況決定分組活動種類及開放時間。) 另設遊戲券活動，包括充氣彈床、兒童電動車、氣手槍活動、室內繩網等，按每天實際用營情況安排，營友可即時購買遊戲券參加。
- 泳池由五至十月開放。不准攜帶潛鏡及吸管入池，禁止跳水，不得塗抹太陽油下水，並須穿著泳裝方可游泳。12 歲以下兒童或高度不足 1.1 米者需由成人陪同。
- 繩網活動：戶外康樂繩網陣提供十關不同難度之繩網挑戰，日照時間免費開放 (不設導師帶領)。
- 免費活動：綜合體藝館設有乒乓球、羽毛球及康樂棋活動；籃球、足球、排球及棋類用品可於辦事處登記借用；另設室內兒童遊戲閣及戶外兒童遊樂場。
- 自費活動：餵魚、電子遊戲機及手工藝。另英式桌球、娛樂室 (麻雀耍樂) 須由 18 歲或以上人士負責租用。
- 環保手工 DIY：咖啡渣蚊香、扎染、造型小香皂、蜜蠟潤唇膏、天竺葵玫瑰潤手霜、薄荷止癢膏、果凍蠟燭(須入營前預約)。
- 歷奇活動：歷奇器材/訓練、低空歷奇挑戰、低空繩網、高空單人/雙人挑戰網、垂直攀爬挑戰、室外攀石牆、遊繩下降、高空飛索等等，可供團體租用。
- 講座廳、多用途活動室、表演舞台、室內典禮場地、多用途球場、室內體育館、戶外籃球場、五人足球場可供團體租用。
- 標準膳餐(價格請參考收費表)；另設多款特色套餐及素食套餐 (每款需 **最少** 預訂二十人)，如選家鄉盆菜或自助餐可聯絡渡假村職員。
- 每日之膳餐皆按編定時間，務請守時，逾時恕不供應，所繳膳費亦不發還；如因特殊情況需更改編定之餐膳時間，請以書面向營地申請。
- 燒烤需於晚上十時半前結束；營友須預訂本村燒烤包方可使用燒烤場；營友需自行起爐，並需跟從職員安排之燒烤爐；營友需親往飯堂領取燒烤包，有關食具使用完畢後需交回飯堂。
- 有關用膳時間只供參考，營地會按每天實際用膳人數安排營友分段用膳，團體負責人或個人營友需於入營時與營地辦事處職員確認用膳時間。
- 營友需自備個人清潔 / 梳洗 / 沐浴用品，用營期間小心保管個人財物及貴重物品如手提電話、平板電腦等。
- 本村絕對有保留改變或取消營友預定活動安排及場地租用之權利。