

# 保良局賽馬會大棠渡假村

## 【宿營 - 時間表】

(生效日期 1/4/2021)

時間	<u>入營</u> 當日程序		時間	<u>入、出營</u> 以外程序		時間	<u>出營</u> 當日程序
3:15 p.m.	報 到		8:15 – 8:45 a.m.	早 餐		8:15 – 8:45 a.m.	早 餐
3:15 – 4:00	營地介紹		9:00 – 12:00	分組活動（注意事項：1, 2, 3）		9:00 – 12:00	分組活動（注意事項：1, 2, 3）
4:00 – 5:00	分組活動（注意事項：1, 2, 3）		1:00 – 1:40	午 膳		12:00 – 1:00	清理營舍、執拾行李、 交還物品、 <u>一時前攜帶行李離開營舍</u>
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, 8)	4:00 – 5:00	分組活動（注意事項：1, 2, 3）		1:00 – 1:40	午 膳
6:00 – 10:00	燒 烤		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, 8)	1:45 p.m.	離 營
10:00 – 10:20	糖 水		6:00 – 10:00	燒 烤			
11:30 p.m.	休 息		10:00 – 10:20	糖 水			
			11:30 p.m.	休 息			

### 注意事項：

1. 分組活動：單車、箭藝、彈床、室內攀石、營內定向、門球及室內草地滾球。(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。)
2. 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。
3. 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)
4. 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兩個戶外兒童遊樂場。
5. 自費活動：餵魚、氣墊球機、籃球機及手工藝。另高爾夫球車(需持有效駕駛執照)、電子飛鏢機、壁球、英式/美式桌球、娛樂室（麻雀耍樂）須由 18 歲或以上人士負責租用。
6. DIY 工作坊：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)
7. 講座廳、多用途活動室、表演舞台、室內典禮場地、歷奇器材/訓練、低空歷奇挑戰、歷險繩網及攻擊場可供團體租用。
8. 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。
9. 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。
10. 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。如有需要燒烤餐單內容，請聯絡渡假村職員。
11. 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。
12. 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。

營務組訂營熱線：852-2277 8678；渡假村電話：852-2478 1332 傳真：852-2442 3869 渡假村網址：[www.poleungkuk.org.hk](http://www.poleungkuk.org.hk)