

保良局賽馬會北潭涌度假營

野外歷奇訓練參考表

生效日期: 1/6/2018

	歷奇項目	訓練目的					時限 (分鐘)	每組人數	加者比例 教練對參	學校及福利機構 收費(每教練計)	個人及公司團體 收費(每教練計)
		個人信心	問題解決	團隊建立	領袖訓練	合作溝通					
熱身活動	1. 合縱連環		★			★	15	10-15	1:30	每小時 \$350	每小時 \$700
	2. 燒炮仗					★	15	10-15	1:30		
	3. 進化論	★				★	15	10-15	1:30		
	4. 努力找不同		★			★	15	10-15	1:30		
	5. 人形車轆			★		★	30	10-15	1:30		
	6. 眉目傳情					★	30	10-15	1:30		
啟導活動	7. 建設基地		★		★	★	60	10-15	1:60	\$ 350	\$700
	8. TITANIC		★	★		★	60	10-15	1:40	\$ 350	\$700
	9. 水管陣		★	★		★	60	10-15	1:40	\$ 350	\$700
	10. 恐龍踏步		★	★		★	60	5-10	1:40	\$ 350	\$700
	11. 流水柱		★	★		★	60	10-15	1:30	\$ 500	\$1000
	12. 白浪島		★	★	★	★	60	10-12	1:12	\$ 350	\$700
	13. 極速呼拉圈		★	★	★	★	60	10-15	1:30	\$ 350	\$700
	14. Go Go 貼		★	★	★	★	60	12-15	2:30	\$ 700	\$1400
	15. 軍事塔	★	★	★	★	★	60	10-12	1:24	\$ 350	\$700
	16. 高壓電力	★	★	★	★		60	10-15	1:15	\$ 350	\$700
	17. 信任天梯	★	★	★	★	★	60	10-15	1:15	\$ 350	\$700
	18. 矇眼數字		★	★	★	★	60	10-15	1:15	\$ 350	\$700
	19. 蜻蜓點水	★	★	★	★	★	60	10-15	1:15	\$ 350	\$700
	20. 魔幻迷宮		★	★		★	60	10-15	1:15	\$ 350	\$700
	21. 人工攀石牆	★	★	★			60	10-12	1:15	\$ 400	\$800
	22. 綁架總經理		★	★	★	★	60	10-15	1:15	不接受	\$700
	23. 八人竹橋			★	★	★	60	10-12	1:24	\$ 350	\$700
	24. 炮彈架		★	★	★	★	120	10-12	1:24	\$ 800	\$1200
	25. 營內定向	★	★	★	★	★	60	10-12	1:48	\$ 350	\$700
	26. 迷離奪寶	★	★	★	★	★	120	10-12	1:48	\$ 800	\$1600
	27. 夜行登山	★	★	★	★	★	180	10-12	2:24	\$ 2400	\$4800
	28. 獨行挑戰	★	★		★		150	15	3:30	\$ 3000	\$5000

備註：

- 導師只提供基本活動總結，較深層之檢討需由租用人負責。
- 必須於營期最少 **21天前** 預約安排上述活動並填妥(歷奇器材及設施/訓練 預訂表) 及(參加野外歷奇訓練聲明書)。
- 營地於7月及8月之首10天暫停安排歷奇訓練活動。如團體有特別需要，可致電 2792 4302 直接與營地聯絡。
- 項目 26-28 可供晚間進行，其他項目只限日間安排(早上九時至下午五時半)
- 活動具危險性，務請參加者按教練指導進行活動，場地守則進行活動。
- 因應當日用營情況，營方保留一切安排活動及場地，或因遇天氣影響終止活動之權利。
- 如臨時取消，亦須繳付全數教練費用。

保良局賽馬會北潭涌度假營

專項歷奇訓練參考表

生效日期: 1/6/2018

	歷奇項目	訓練目的					時限(分鐘)	每組人數	每組教練比例	學校及福利機構收費(每組計)	個人及公司團體收費(每組計)
		個人信心	問題解決	團隊建立	領袖訓練	合作溝通					
水上歷奇活動	1. 獨木舟旅程	★	★			★	180	8人成團	1:8	每位 \$150	每位 \$150
	2. 龍舟訓練		★	★	★	★	120	10-12	1:12	\$1500	\$2000
	3. 橫河大作戰	★	★	★	★	★	180	10-14	1:14	\$1200	\$1800
	4. 木筏渡河		★	★	★	★	180	10-15	1:15	\$1200	\$1800
基礎(低風險)歷奇活動	5. 橫陣		★	★	★	★	60	12-20	1:20	\$350	\$700
	6. King 天柱		★	★	★	★	60	12-20	1:20	\$350	\$700
	7. 低V	★	★	★		★	60	10-12	1:20	\$350	\$700
歷奇挑戰塔	8. 懸垂下降	- 參加者必須年滿 14 歲或以上					60	20-24	2:24	\$800	\$1200
	9. 巨人梯						60	18-22	1:12	\$800	\$1200
	10. 高牆						120	25-40	2:40	\$1200	\$1600
挑戰繩網陣	11. 高空V索	- 此三關次須要兩位參加者同時合作完成					60	8-12	2:12	\$800	\$1200
	12. 森林斷橋						60	8-12	2:12	\$800	\$1200
	13. 炮竹梯	- 參加者必須年滿 14 歲或以上					60	8-12	2:16	\$800	\$1200
	14. 大鞞	- 此五關次主要為個人挑戰 - 參加者必須年滿 14 歲或以上					60	15	2:32	\$1200	\$1600
	15. 圈繩						60	8	1:8	\$400	\$600
	16. 交叉繩						60	8	1:8	\$400	\$600
	17. 複合線						60	8	1:8	\$400	\$600
	18. 擺動橫樑						60	8	1:8	\$400	\$600
	19. 泰山繩	- 此兩關為小組溝通合作訓練					60	20	1:20	\$350	\$700
	20. 鐵索行	- 參加者必須年滿 14 歲或以上					60	20	1:20	\$350	\$700
外展活動	21. 飛索歷險	- 此活動為外展服務，營方須先到場視察。					時間及人數須再聯絡洽議			\$8000	

備註:

- 以上項目時限已包括安全裝備講解指導及活動進行，總結及檢討需由租用人負責安排。(教練並不參與)
- 必須於營期最少 21 天前預約安排上述活動並填妥(歷奇器材及設施/訓練 預訂表) 及(參加野外歷奇訓練聲明書)。
- 營地於 7 月及 8 月之首 10 天暫停安排歷奇訓練活動。如團體有特別需要，可致電 2792 4302 直接與營地聯絡。
- 所有項目只限日間安排(早上九時至下午五時半) 項目「11」與「15」及「16」不能同時使用。
- 活動具危險性，務請參加者按教練指導進行活動，場地守則進行活動。
- 因應當日用營情況，營方保留一切安排活動及場地，或因遇天氣影響終止活動之權利。
- 項目 8-18 可組合配搭，最少連續租用 2 小時或以上。
- 如臨時取消，亦須繳付全數教練費用。**