



保良局賽馬會大棠渡假村
【宿營 - 時間表】



(生效日期 1/4/2018)

時間	入營 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)	
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)
6:00 – 10:00	燒烤	
10:00 – 10:20	糖水	
11:30 p.m.	休息	

時間	入、出營 以外程序	
8:15 – 8:45 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)	
4:00 – 5:00	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)
6:00 – 10:00	燒烤	
10:00 – 10:20	糖水	
11:30 p.m.	休息	

時間	出營 當日程序
8:15 – 8:45 a.m.	早餐
9:00 – 12:00	分組活動 (注意事項: 1, 2, 3)
12:00 – 1:00	清理營舍、執拾行李、 交還物品、 一時前攜帶行李離開營舍
1:00 – 1:40	午膳
1:45 p.m.	離營

注意事項:

< 網上訂營網址: <https://cbmspg.poleungkuk.org.hk> ; 渡假村網址: www.poleungkuk.org.hk/camp.html >

1. 分組活動: 單車、箭藝、彈床、室內攀石、滾軸溜冰、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、吸管、大型助浮器具入池, 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 (3 1/2 呎) 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)及卡拉 O.K.須由 18 歲或以上人士負責租用。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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、歷險繩網及攻堅場可供團體租用。
10. 如有需要可向渡假村索取「場地收費表」、「歷奇器材/訓練收費表」、「專項挑戰收費表」、「歷險繩網及攻堅場租用收費一覽表」及有關預訂表格。
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 傳真: 852-2882 3391 ; 渡假村電話: 852-2478 1332 傳真: 852-2442 3869



保良局賽馬會大棠渡假村
【開心日營樂】 【消閑下午營】 【精裝黃昏營】



(生效日期 1/4/2018)

【開心日營樂】活動時間表	
時間	活動程序
9:00 a.m.	入營
9:15	球類、康樂繩網 或 自由活動 (注意事項：3, 4, 5)
11:30-1:30 12:00-12:40	燒烤 標準膳餐 或 套餐
1:30-3:30	分組活動 (注意事項：1,2,3)
3:30	球類、康樂繩網 或 自由活動 (注意事項：3, 4, 5)
4:00 p.m.	離營

【消閑下午營】活動時間表	
時間	活動程序
3:00 p.m.	入營
3:15	球類、康樂繩網 或 自由活動 (注意事項：3, 4, 5)
4:00-5:00	分組活動 (注意事項：1,2,3)
6:00	燒烤 標準膳餐 或 套餐
8:00	球類、自由活動 或 會所、體藝館活動 (注意事項：4,5)
9:30	糖水
10:00 p.m.	離營

【精裝黃昏營】活動時間表		
時間	活動程序	
2:00 p.m.	入營	
下列活動 (免費)		
活動選項	20-50人 (任選三項)	51人以上 (任選四項)
卡啦 O.K	1 小時	2 小時
英式桌球	1 小時	2 小時
麻雀耍樂(3hrs)	1 檯	2 檯
壁 球	1 小時	2 小時
美式桌球	1 小時	2 小時
飛鏢機	1 小時	2 小時
活動室 / 禮堂	1 小時	2 小時
4:00-5:30	分組活動 (注意事項：1,2,3)	
5:45 或 6:00	燒烤 或 套餐	
8:15	球類、自由活動 或 會所、體藝館活動 (注意事項：4,5)	
9:00	糖水	
10:00 p.m.	離營	

膳食選擇 (每十人一圍 每圍 \$500)	
【精選套餐】	髮絲雞 豉油雞 咕嚕肉 清蒸河鮮 瑤柱肉鬆蒸蛋 郊外油菜 絲苗白飯 果苗白飯 盆
	發財一品羹 羅漢上素 金粟蒜丁扒豆腐 時菜鮮鮑片 美果素雞丁 糖醋排骨 絲苗白飯 果苗白飯 盆
【素食套餐】	牛豬雞金雞墨魚芝豬粟紙方 扒扒翼骨腸丸蛋腸丸米飲包 一一兩一一兩兩一半一一 件件隻條條粒粒粒條包片
	(每份 \$ 50) (營友需自行起爐) (營友須訂用本村飯堂燒烤包方可使用燒烤場)
【精美燒烤】	

注意事項：

< 網上訂營網址: <https://cbmspg.poleungkuk.org.hk> ; 渡假村網址: www.poleungkuk.org.hk/camp.html >

- 分組活動：單車、箭藝、彈床、室內攀石、滾軸溜冰、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。)
- 泳池由五至十月開放。不准攜帶潛鏡、吸管、大型助浮器具入池，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 (3 1/2 呎) 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兩個戶外兒童遊樂場。
- 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) 及卡啦 O.K. 須由 18 歲或以上人士負責租用。
- 膳食選擇：「精選套餐」及「素食套餐」每十人一圍(每款需最少預訂二十人)。黃昏營膳費已包括在營費內，如無指明，將供應精美燒烤。另日營及下午營則可選擇標準膳餐。
- 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、歷險繩網及攻堅場可供團體租用。
- 如有需要可向渡假村索取「場地收費表」、「歷奇器材訓練收費表」、「專項挑戰收費表」、「歷險繩網及攻堅場租用收費一覽表」及有關預訂表格。
- 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。
- 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 傳真：852-2882 3391 ; 渡假村電話：852-2478 1332 傳真：852-2442 3869