



保良局北潭涌渡假營

【宿營－時間表】

12 / 20 13

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 (星期六或假日前夕開放至 5:30)	
6:00 - 6:30	晚 膳	球類、自由時間 或 會所活動 (注意事項 7)
7:00 - 10:00	燒 烤	
10:00 - 10:15	糖 水	
11:00 p.m.	休 息	

時間	<u>入、出營</u> 以外程序	
8:00 - 9:00 a.m.	早 餐	
9:00 - 12:00	分組活動	
1:00 - 1:30	午 膳	
4:00 - 5:00	分組活動	
6:00 - 6:30	晚 膳	球類、自由時間 或 會所活動 (注意事項 7)
7:00 - 10:00	燒 烤	
10:00 - 10:15	糖 水	
11:00 p.m.	休 息	

時間	<u>出營</u> 當日程序
8:00 - 9:00 a.m.	早 餐
9:00 - 12:00	分組活動
12:30 - 1:00	清理營舍、交還物品
1:00 - 1:30	午 膳 (請攜帶行李往飯堂)
1:45 p.m.	離 營

注意事項：

1. **分組活動：**彈床、箭藝、獨木舟、划艇、水上單車、滾軸溜冰、單車、營外參觀、運動攀登、美式桌球、野外定向、門球及室內滾球。
(由導師從旁指導。本營將視乎用營人數、天氣及潮汐漲退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、並不得塗抹太陽油、必須穿著泳裝才可游泳。
12 歲以下兒童或高度不足 1.1 米 (3 1/2 呎) 者需由成人陪同下水。
3. 獨木舟及艇仔：參加者須懂游泳、穿著布鞋及救生衣。
4. 燒烤需於晚上十時半前結束。
5. 自備個人梳洗用品。
6. 乒乓球、羽毛球、康樂棋、籃球、足球及棋藝用品須於入營後作登記及免費借用。
7. 自費活動：電子遊戲機、氣墊球、手工藝、釣魚。【另英式桌球、麻雀房、卡拉 O.K.、網球、高爾夫球練習及果嶺須由 18 歲或以上人士負責租用。】
8. 營地設有小組活動室、多用途禮堂、露天活動場、營火區及其他場地可供團體租用。
9. 膳食選擇：可選擇標準膳餐、「素食套餐」或「精裝套餐」每十人一圍。(如選家鄉盆菜或自助餐可聯絡渡假營職員)
10. 深宵活動：假期前夕開放至凌晨一時，包括：英式桌球、麻雀房及卡拉 O.K.。(按用營人數開放)

* 註：本營絕對有保留上述各項目 / 設施 / 活動安排之權利 *

有興趣可電 852-2277 8678 與訂營處聯絡

營地電話 852-2792 4302 或 傳真 852-2792 0917

網址：www.poleungkuk.org.hk/camp.html



保良局北潭涌渡假營

【開心樂 日營】

時間	活動程序
9:00 a.m.	入 營
9:15	球類、自由時間 或 會所活動 (注意事項 5)
10:30-12:00	參觀民族文物館 或 遊客中心 (逢星期二休館)
11:00 11:45 或 12:00	燒 烤 套餐 或 標準膳餐 (膳餐時間由營地安排)
1:30-3:30	分組活動
3:30	球類、自由時間 或 會所活動 (注意事項 5)
4:00 p.m.	離 營

【消閑 下午營】

時間	活動程序
3:00 p.m.	入 營
3:15	球類、自由時間 或 會所活動 (注意事項 5)
4:00-5:00	分組活動
5:00	燒 烤
6:00 或 6:15	標準膳餐 或 套餐
8:00	球類、自由時間 或 會所活動 (注意事項 5)
9:30	糖 水
10:00 p.m.	離 營

【精裝 黃昏營】

【精裝 黃昏營】		
時間	活動程序	
2:00 p.m.	入 營	
2:30 – 4:00 下列活動（免費）		
粵劇欣賞 或 參觀民族文物館 或 文娛康樂		
活動選項	30 - 50 人 (任選三項)	50 人以上 (任選四項)
麻雀耍樂 (3hrs)	1 檯	2 檯
卡啦 O.K.	1 小時	2 小時
英式桌球	1 小時	2 小時
高爾夫球 (推桿)	1 小時	2 小時
網 球	1 小時	2 小時
活動室 / 禮堂	1 小時	2 小時
4:00-5:45	分組活動	
5:00 或 6:15	燒烤 或 套餐	
7:15	糖 水	
8:00	球類、自由時間 或 會所活動（ 注意事項 5 ）	
10:00 p.m.	離 營	

【河畔燒烤樂】(每位 \$ 40)

牛豬金雞雞芝牛魚墨粟飲方
沙肉士魚
扒扒骨翼腸腸丸蛋丸米品飽
一一一二二二二二半一一
件件件隻條條粒粒粒條盒片

(營友需自行起爐)

(營友須訂用本營飯堂燒烤包方可使用燒烤場)

【精裝套餐】(每圍十人\$ 400)

粟米東江京都紅瑤金絲
魚鹽都燒柱菇苗
蓉焗豬石肉扒白
羹雞扒脯蒸菜飯

【健康素菜套餐】(每圍十人\$ 400)

冬茸蜜素南北叉絲
金糖鮑乳菇燒苗
粟豆扒炆紅腐白
八炒西老燒皮飯
寶蝦蘭齋鴛鴦卷
羹仁花鴛鴦豆腐

注意事項：

1. 分組活動：彈床、箭藝、獨木舟、划艇、水上單車、滾軸溜冰、單車、營外參觀、運動攀登、美式桌球、野外定向、門球及室內滾球。
(由導師從旁指導。本營將視乎用營人數、天氣及潮汐漲退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、並不得塗抹太陽油、必須穿著泳裝才可游泳。
12 歲以下兒童或高度不足 1.1 米 (3 1/2 呎) 者需由成人陪同下水。
3. 獨木舟及艇仔：參加者須懂游泳、穿著布鞋及救生衣。
4. 乒乓球、羽毛球、康樂棋、籃球、足球及棋藝用品須於入營後作登記及免費借用。
5. 自費活動：電子遊戲機、氣墊球、手工藝、釣魚。【另英式桌球、麻雀房、卡啦 O.K.、網球、高爾夫球練習及果嶺須由 18 歲或以上人士負責租用。】
6. 營地設有小組活動室、多用途禮堂、露天活動場、營火區及其他場地可供團體租用。
7. 膳食選擇：「素食套餐」及「精裝套餐」每十人一圍。黃昏營膳食則已包括在營費內。另日營及下午營則可選擇標準膳餐 (每位\$30)。如欲選擇多款套餐，每款須最少二十人訂用。

* 註：本營絕對有保留上述各項目/設施/活動安排之權利 *

有興趣可電 852-2277 8678 與訂營處聯絡

營地電話 852-2792 4302 或 傳真 852-2792 0917

網址：www.poleungkuk.org.hk/camp.html