

西貢戶外康樂中心

營友須知

一 簡介

西貢戶外康樂中心（下稱「中心」）位於西貢對面海區，前身為英軍軍營，軍營在1976年交回香港政府並於1977年開放。為闢設康樂營地供市民使用，政府在1985年展開改建工作，將舊軍營逐漸改為現代化的營舍及設備完善的康體設施。營友可在營地參與各色各樣的康樂及體育活動，亦可參觀鄰近由漁農自然護理署管轄的獅子會自然教育中心。

二 交通

- (1) 營友可在以下地點乘搭公共交通工具前往本中心：
訪客可在鑽石山港鐵站C2出口外的公共運輸交匯處乘搭92號巴士；在彩虹港鐵站C2出口外乘搭1A號專線小巴；在坑口港鐵站B1出口外的公共運輸交匯處乘搭101M號專線小巴；或者在將軍澳港鐵站A1出口外的公共運輸交匯處乘搭792M號巴士，然後在西貢菠蘿嶺(即西貢消防局附近)下車，步行五分鐘即達。訪客亦可在沙田市中心巴士總站乘搭299X號巴士；或者在恆安巴士總站乘搭99號巴士，然後在西貢市中心宜春街下車，再轉乘4號或4A號專線小巴；待駛過西貢消防局後，可在本中心上閘或下閘下車。
- (2) 旅遊巴士可經本中心上閘進入上落客區接送營友，上落客區只可容納兩輛旅遊巴士，如有多於兩輛旅遊巴士，或須作特別安排，請盡早致電27912245與職員聯絡。本中心下閘外只可容納一輛旅遊巴士，到訪的旅遊巴士如超過一輛，應分批到達，或停泊在附近的合適地點。
- (3) 本中心只提供一個殘疾人士專用車位供營友使用。

三 營地設施及活動

(甲) 營地設施

- 戶外康體設施： 泳池（4月至10月）、箭藝場、滾軸溜冰場、繩網陣、兒童遊樂場、網球場、小型足球場、籃球場及兒童單車場。
- 室內康體設施： 體育館（供進行門球、運動攀登、乒乓球、羽毛球等活動）、康樂室（設有桌球枱、足球遊戲機及氣墊球機）、室內活動中心（設有兒童遊戲室、卡拉OK室、舞蹈室、電視室、地壺球及虛擬實境體驗）及壁球室（供進行壁球、手工藝、劍球、美式桌球等活動）。
- 可供舉辦活動的設施： 營友可於特定活動時段內，在會堂及多個不同面積的活動室自行舉辦研討會、工作坊、會議、技能訓練、遊戲等活動。
- 香港政府WiFi通： 會堂、活動館、體育館、壁球室、文娛室、餐廳、室內活動中心及康樂室均提供免費公共Wi-Fi服務。營友須自備流動通訊設備連接互聯網。

(乙) 中心活動時間表

宿營

時間	活動內容		
	(i) 入營日	(ii) 第二至第四日	(iii) 離營日
上午8時至8時40分	/	早餐	早餐
上午9時至11時		康體活動#	康體活動#
上午11時至中午12時		自由使用休閒設施*	收拾行李
中午12時至下午12時40分		午餐	午餐
下午12時40分至1時		自由使用休閒設施*	(1)交還營舍鎖匙及借用物品 (2)離營 (下午1時前)
下午1時至2時30分			
下午2時30分至2時45分	入營手續	/	
下午2時45分至3時30分	中心簡介／自由使用休閒設施*		
下午3時30分至6時	康體活動#		康體活動#
下午6時至6時40分	晚餐		晚餐
晚上7時至10時	康體活動#		康體活動#
晚上11時	休息		休息

備註：如營期為兩日一夜，請參閱 (i) 及 (iii) 兩欄。

如營期為三日兩夜或以上，請參閱 (i)、(ii) 及 (iii) 三欄。

日營

黃昏營

時間	活動內容	時間	活動內容
上午9時30分至11時	(1)入營手續 (2)營地簡介／自由使用 休閒設施*	下午4時30分 至5時	(1)入營手續 (2)營地簡介／自由使用 休閒設施*
上午11時至下午1時	營地康體活動#	下午5時至 晚上7時	營地康體活動#
下午1時至1時40分	午餐	晚上7時至 7時40分	晚餐
下午1時45分至 3時15分	營地康體活動#	晚上8時至10時	營地康體活動#
下午3時15分至 4時30分	自由使用休閒設施*／離營	晚上10時至 10時30分	交還借用物品及離營

營地康體活動：

活動時間或會略作調整，詳情請參閱康體活動一覽表或留意營地最新公佈。

提供教練的活動包括箭藝、繩網、滾軸溜冰、運動攀登、門球、舞蹈。（活動舉行與否，視乎人手安排及參加人數而定。）

其他康體活動包括兒童單車、羽毛球、乒乓球、網球、籃球、足球、壁球、美式桌球、氣墊球機、足球遊戲機、康樂棋、手工藝、卡拉 OK、劍球、地壺球、虛擬實境體驗等。

* **休閒設施：**

除用膳及休息時間外，歡迎營友使用營地休閒設施，包括兒童遊樂場、兒童遊樂室（必須由成人陪同）、閱讀室等。

游泳：

泳池每年 4 至 10 月開放，時間如下：

泳客請參閱游泳活動須知（附件一）。

開放時間	4至5月	6至8月	9至10月
上午9時至下午12時45分	✓	✓	✓
下午1時45分至5時45分	✓	✓	✓
下午6時30分至晚上10時	X	✓	X

(丙) **活動須知**

- (1) 教練/工作人員必須在場，營友方可參與箭藝、繩網、滾軸溜冰、運動攀登、門球、舞蹈、地壺球、虛擬實境體驗等活動。
- (2) 羽毛球、網球、乒乓球、美式桌球、劍球等球類活動的用具可到康樂室借用，先到先得。營友亦可在滾軸溜冰場及兒童單車場借用相關滾軸溜冰鞋和單車等康樂用具。
- (3) 營友泳池於4月至10月開放，營友如擬使用，須自備泳裝。
- (4) 為安全起見，營友參與康樂活動時，必須穿著合適的膠底運動鞋及運動服裝，並遵循場地職員的指示，否則或會被拒參與活動。
- (5) 中心會盡量安排不同種類的活動，按照營友人數和年齡、教練或導師人手及天氣狀況作出適當安排。有關活動的任何改動，請留意當日的中心廣播或康樂活動一覽表。
- (6) 團體如欲安排特別康樂活動或借用場地器材，請於營期前一個月致電2791 2245與節目組職員聯絡，並把填妥的「康樂活動參與意向申報及活動室預訂表格」（附件二）傳真至2792 0203或郵寄至新界西貢對面海區康健路21號西貢戶外康樂中心。
- (7) 提供教練的活動包括箭藝、繩網、滾軸溜冰、運動攀登、門球、舞蹈，均有機會與其他組別營友一同參與活動，請留意教練指示及安排。

四 膳食安排

- (1) 餐廳承辦商「SHUN FAT FOOD」除供應早、午、晚基本營餐外，亦提供特色小菜、套餐、燒烤包(燒烤場為餐廳承辦商業務許可範圍)等膳食服務，詳情請參閱「預訂膳食須知」。

- (2) 用膳時間：

類別	早餐 每位港幣 17.4 元	午餐 每位港幣 31.6 元	晚餐 每位港幣 31.6 元	燒烤包 每份港幣 44.3 元
日營		下午 1 時至 1 時 40 分		上午 11 時 30 分至 下午 3 時
宿營	上午 8 時至 8 時 40 分	中午 12 時至 下午 12 時 40 分	下午 6 時至 6 時 40 分	下午 6 時至 晚上 9 時 30 分
黃昏營			晚上 7 時至 7 時 40 分	下午 6 時至 晚上 9 時 30 分

*用膳時間為40分鐘 (敬請準時及避免延誤，減少對其他營友用膳時間的影響)

- (3) 有關用膳座位安排，請於用膳前往櫃台向餐廳職員查詢。
- (4) 日營／黃昏營的用膳人數為每桌10人，宿營則每桌8人。
- (5) 每個燒烤爐可供8至12人使用。由於燒烤爐的數量有限，本餐廳會以先訂並於兩天內完成付款形式分配。如人數不足8人，營友可能會被安排與其他營友共用一個燒烤爐。
- (6) 膳食費須於入營前，透過銀行自動櫃員機以現金、轉數快、劃線支票存入或戶口轉帳，直接向餐廳負責人繳付。3歲以下兒童如不佔用座位及無須提供膳食，則無須繳費。
- (7) 由於銀行櫃檯服務或會收取餐廳手續費，詳情請與餐廳聯絡，並厘清費用支付及責任。
- (8) 請填妥「[預訂膳食通知書](#)」，以預訂基本營餐、燒烤包、特色小菜或套餐等；並最遲於入營前一星期以電郵、傳真或郵寄方式通知餐廳，以便作實和跟進。
(電話：2590 0111；電郵：sfatfood@gmail.com；傳真：2560 0055；WhatsApp：6628 3134；地址：新界西貢對面海區康健路21號西貢戶外康樂中心餐廳承辦商「SHUN FAT FOOD」)
- (9) 營友如因遲到、早退或其他原因而未能到場享用預訂的所有膳食，亦須照價付款。餐廳不會另作安排，亦不會退還有關款項。
- (10) 本中心的膳食服務由「SHUN FAT FOOD」專營，如有任何查詢或意見，請致電2590 0111或以WhatsApp 6628 3134 與餐廳職員聯絡。

五 入營及離營手續

- (1) 日營各組負責人請於上午9時30分至10時30分到中心辦事處辦理入營手續，並於下午4時30分前到辦事處辦理離營手續。
- (2) 黃昏營各組負責人請於下午4時30分至4時45分到中心辦事處辦理入營手續，並於晚上10時30分前到辦事處辦理離營手續。
- (3) 宿營各組負責人請於下午2時30分至2時45分到中心辦事處辦理入營手續，並於離營當日下午1時前到辦事處交回營舍鎖匙和辦理離營手續。
- (4) 營友請到營地會堂或指定地點出席營地簡介會。
- (5) 如個別營友須提早或延遲入營，所屬組別的負責人必須事先通知當值職員並辦妥登記手續。如宿營營友須於翌日上午7時30分至8時期間離營，請組別負責人於離營前一晚10時前到辦事處辦妥手續。
- (6) 如全組營友未能依照指定時間入營，請盡早致電營地或以書面通知中心職員，以便安排。
- (7) 為免影響其他營友及基於保安理由，晚上10時至翌日上午7時30分期間恕不接待營友進出營地。請負責人必須在入營前向各營友說明，以免誤會。

六 惡劣天氣安排

- (1) 如三號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號在入營當日上午7時有效，當日的日營將會取消。如三號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號在中午12時仍然有效，當日的宿營及黃昏營亦會取消。請負責人保留收據作退款申請。
- (2) 基於安全及營地運作理由，天文臺發出三號熱帶氣旋警告信號後，所有營友須盡快在安全情況下自行離開營地。
- (3) 如天文台在入營當日發出紅色暴雨警告信號，請於入營前致電營地職員查詢入營安排。
- (4) 空氣質素健康指數

「高」健康風險級別（空氣質素健康指數:7）

活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）的患者、兒童和長者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

「甚高」健康風險級別（空氣質素健康指數:8 至 10）

活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）的患者、兒童和長者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

「嚴重」健康風險級別（空氣質素健康指數:10+）

活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）的患者、兒童和長者應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

七 營友注意事項及一般守則

- (1) 營舍內被褥齊全。5 至 10 月期間，每天下午 4 時至翌日上午 8 時有冷氣供應；公用浴室全日供應冷熱水。
- (2) 營期內，組別負責人必須既是營友，亦為該組成員的代表。如有要求，應透過負責人提出。個別營友提出的要求有可能不獲受理。因此，組別負責人必須在營期內留在中心，以協助該組成員。
- (3) 如在入住度假營前或期間須更換負責人，請盡早向度假營提出申請，且須有充分理據支持；同時須指派一位年滿 18 歲而本身為香港居民的同行成員擔任替補人員，並提交其個人資料。度假營會按個別情況酌情考慮。
- (4) 入營後，營友身份不得轉予他人。
- (5) 營友不得招待沒有繳交營費的人士進入營地。訪客須事前得到中心當值經理允許，方可進入中心，到達後須往辦事處辦理登記手續。
- (6) 每間營舍可容納 8 人，每組獲分配營舍數目由營地職員按組別人數而定。每個營舍內的男女組合由組別負責人自行安排。
- (7) 請保持營舍清潔，愛護公物。營舍內的傢俱不可擅自移動。
- (8) 請愛護花草樹木，並保持營地整潔。
- (9) 請勿攜帶貴重物品入營。個人物品須自行保管，如有遺失，中心概不負責。
- (10) 中心及營舍內不得煮食。如要用膳，可向餐廳購買。

- (11) 如中心設備及供借用物品在營友使用期間遺失或損壞，營友須負責賠償。
- (12) 請保持中心寧靜，切勿喧嘩。收音機及音響設備只可在不妨礙別人安寧的原則下使用。
- (13) 晚上 11 時後，任何活動均須停止。營友須保持安靜，以免騷擾他人休息。
- (14) 中心範圍內全面禁煙。
- (15) 請勿在活動場地飲食。
- (16) 請勿在公眾地方赤身露體或穿睡衣褲。泳裝只可在泳池範圍內穿著。
- (17) 未經許可，請勿使用中心電源。
- (18) 營友因個人過失而導致任何傷亡或財物損失，本署概不負責。

- (19) 如營地某項活動因場地或設備問題不宜進行，經理有權暫時停止或取消該項活動。
- (20) 請勿攜帶任何動物進入營地。
- (21) 未經許可，不得駛車進入營地範圍。
- (22) 未經許可，不得懸掛旗幟或橫額，亦不得張貼海報。
- (23) 營地內可能有工程車輛出入，請留意安全。
- (24) 營地內嚴禁進行任何違反香港法律或擾亂治安的活動，例如醉酒鬧事、聚賭及吸毒等。如有發現，報警查辦，已繳費用概不發還。
- (25) 如發現營友違反營地守則，或有不法或越軌行為，當值經理可隨時要求他／她離開營地，已繳費用概不發還。
- (26) 西貢戶外康樂中心或會因應政府的傳染病防控策略或災難應變計畫等而被緊急徵用作特別用途。屆時場地將會關閉，營友必須立即離開。
- (27) 除非已獲版權擁有人或其授權的代理人同意及在入營時出示有效的相關證明文件，否則不得在營內進行涉及版權的任何公開播放視聽節目。因侵犯任何版權或其他知識產權而引致的一切索償，申請人／營友必須作出彌償。

八 更改資料

如須增加入營人數或未能在編定時間入營，請於營期開始前七個工作天致電 27923828 與中心職員聯絡。所有修改事項均須再以書面申請，由中心經理批准作實。

九 查詢及聯絡方法

入營前查詢

- (1) 如須查詢營舍資料、中心活動及其他安排，可於辦公時間致電 2792 3828 與中心職員聯絡。

辦公時間：

星期一至五	上午 8 時 30 分至下午 5 時
星期六	上午 8 時 30 分至中午 12 時
星期日及公眾假期	休息

入營後查詢

- (2) 入營後如有任何查詢或意見，歡迎到中心辦事處與當值經理洽談。
- (3) 宿營營友在晚上 11 時 30 分後如有緊急事故，可循以下途徑聯絡當值經理：
要求在閘口當值的護衛通傳；或
致電 2791 7778 或親自前往營地辦事處與當值職員聯絡。

其他查詢

- (4) 如須查詢特別活動安排、借用場地事宜或惡劣天氣安排，可致電 2791 2245 與節目組職員聯絡。

謹祝營友假期愉快難忘！