



香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營

Rev 3/2025

使用營地申請表

電話：2792 2727 傳真：2792 6363 電郵：otc@hkfyg.org.hk

所有使用申請表遞交的申請，將於兩個工作天內辦理。為免向隅，閣下亦可以使用營地網上訂營系統，實時遞交申請。網址：otc.hkfyg.org.hk

填寫本表格前，請先細閱附上的「營地規則」

訂營團體資料

團體 / 申請人香港身份證名稱：_____ 在本港註冊的**非牟利團體**⁸

領隊姓名(須年滿 18 歲，並能出席整個營期)：_____ (男 / 女) 私人/工商機構

電話：(辦公室/住宅)_____ (手提電話)_____

郵寄地址：_____ 電郵地址：_____

營期資料

由 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (星期 _____) 至 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (星期 _____)

營位資料

| 性質 | 入營及鎖匙借還時間 | 類 型 (房間收費詳情請參考收費表) | 數目 |
|-----|--|------------------------|----|
| 宿營 | 入營時間： 入營日 1500 至離營日 1300 鎖匙借還時間： 入營日 1530 至離營日 1130 | 28 人複式客房 (三房一廳) 共 2 間 | 間 |
| | | 12 人特選客房 (一房一廳) 共 13 間 | 間 |
| | | 12 人標準客房 (二房一廳) 共 12 間 | 間 |
| | | 8 人客房 (二房一廳) 共 6 間 | 間 |
| | | 2 人客房 (單層床) 共 6 間 | 間 |
| 日營 | 0900 - 1600 | 各共 250 位，最少申請人數為 20 人。 | 位 |
| 黃昏營 | 1400 - 2100 | | 位 |

- 申請人須為本地居民，年滿十八歲及持有有效香港身分證明文件的該團體員工，並必須於申請期間留宿營內，或書面向營地申請委任持有有效香港身分證明文件的領隊在營，以便照顧該團體的營友。
- 本營只接待以康樂及訓練目的而入住的香港居民，不接受作旅館用途。一經發現，違者除被著令離營外，並須承擔一切後果，所繳交之費用恕不退還。
- 除家庭成員外，男女不可入住同一客房。3 歲以下小童需由成人親屬陪同入住並計算入床位/營位。本營不設加床，敬請留意。
- 訂營人數最少為 8 人(宿營)及 20 人(日營及黃昏營)。團體申請必須於申請後 3 日內繳付訂營費，並於申請後 14 日內繳付餘額。私人名義申請必須連同 \$ 1000 入數紙及申請表傳真至營地，否則申請將不被接納。
- 每位在營人仕，不論在營時間長短，均必須申請營位、宿位，非法進入營地者將交由警方處理，而該團體負責人亦需負上有關法律責任。
- 申請獲接納後，一切資料不接受更改；亦不接受改期或縮減人數。
- 請於離營當日上午 11 時 30 分前準時歸還鎖匙，逾時將被收取每間客房每小時 200 元。
- 非牟利團體需根據《稅務條例》第 88 條成為獲豁免繳稅的慈善機構或慈善信託方可獲非牟利團體優惠，營地有權在需要時要求以非牟利團體申請之機構出示相關的證明文件。

本人/本團體證明以上資料均屬正確，並願意遵守營舍一切規則及指示，倘在營期內違反營規而導致任何意外，後果概由本人/本團體自負。

申請人簽署：_____

日期：_____ 如以團體/機構名義申請，請蓋印鑑：_____



香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營

Rev 3/2025

膳食申請表

電話：2792 2727 傳真：2792 6363 電郵：otc@hkfyg.org.hk

所有使用申請表遞交的申請，將於兩個工作天內辦理。為免向隅，閣下亦可以使用營地網上訂營系統，實時遞交申請。網址：otc.hkfyg.org.hk

團體名稱：_____ 營期：_____ 至 _____

填寫本表格前，請先細閱附上的「申請使用營地須知」及「營地規則」

膳食資料

| 餐單種類繁多未能盡錄，請參閱網頁內之餐飲部份。 | | | | 第一天 | 第二天 | 第三天 |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 早餐 (8 位起) | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 珍寶早餐\$41 <input type="checkbox"/> 中式早餐\$33 <input type="checkbox"/> 素食早餐\$34 <input type="checkbox"/> 菠蘿包早餐\$34 <input type="checkbox"/> 輕食早餐\$25 | | | | /位 | /位 | /位 |
| 午餐 (8 位起) | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 午餐\$55 <input type="checkbox"/> 經濟午餐\$49 <input type="checkbox"/> 輕食午餐\$43 <input type="checkbox"/> 加糖水\$8 <input type="checkbox"/> 素午餐\$55 <input type="checkbox"/> 經濟素午餐\$49 <input type="checkbox"/> 西式餐\$57 <input type="checkbox"/> 南亞餐\$55 <input type="checkbox"/> 經濟南亞餐\$49 | | | | /位 | /位 | /位 |
| 下午茶餐 (8 位起) | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 茶餐\$46 <input type="checkbox"/> 經濟茶餐\$36 <input type="checkbox"/> 輕食茶餐\$32 | | | | /位 | /位 | /位 |
| 晚餐 (8 位起) | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 晚餐\$55 <input type="checkbox"/> 經濟晚餐\$49 <input type="checkbox"/> 輕食晚餐\$43 <input type="checkbox"/> 加糖水\$8 <input type="checkbox"/> 素晚餐\$55 <input type="checkbox"/> 經濟素晚餐\$49 <input type="checkbox"/> 西式餐\$57 <input type="checkbox"/> 南亞餐\$55 <input type="checkbox"/> 經濟南亞餐\$49 | | | | /位 | /位 | /位 |
| 特別套餐 (每席 12 位) | | | | | | |
| 滋味套餐: <input type="checkbox"/> A \$3338 <input type="checkbox"/> B \$2188 <input type="checkbox"/> C \$1388 素·套餐: <input type="checkbox"/> A \$1928 <input type="checkbox"/> B \$1288 | | | | /席 | /席 | /席 |
| 燒烤餐 (3 小時燒烤) (8 位起) | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 燒烤餐\$109 <input type="checkbox"/> 經濟燒烤餐\$70 <input type="checkbox"/> 素食燒烤餐\$70 <input type="checkbox"/> 輕食燒烤餐\$58 | | | | /位 | /位 | /位 |
| 用膳時間 | 日營 | 黃昏營 | 宿營早餐 | 宿營午餐 | 宿營晚餐 | 燒烤 (日/宿) |
| | 1315-1400 | 1900-1945 | 0815-0900 | 1200-1245 | 1800-1845 | 1200 / 1800 |

- 嚴禁自攜外來食物或飲料進入營地範圍。
- 膳食最後預訂及繳費日期為入營前 14 日(如尚有餘位)，逾期將不作預訂安排，營友可自行到咖啡室自行選購。
- 餐廳及燒烤場只供已預訂膳食之營友進入(例如 20 人訂餐，則只容許 20 人進入)，3 歲以下不佔用座位者除外。
- 嚴禁自攜外來食物或飲料於餐廳或燒烤場內進食，違者將被勒令離場，所繳費用恕不退還。
- 所有已訂購之食物只供指定時段於餐廳或燒烤場享用，不設外帶或退款。
- 請守時用膳，逾時不再供應，所繳膳費亦恕不退還。
- 請於限定時間離開場地，以免影響清潔工作。
- 以上收費只供參考，實際以網上訂營系統顯示為準。

本人／本團體證明以上資料均屬正確，並願意遵守營舍一切規則及指示，倘在營期內違反營規而導致任何意外，後果概由本人／本團體自負。

申請人簽署：_____

日期：_____

如以團體/機構名義申請，請蓋印鑑：_____



場地及活動申請表

查詢電話：2792 2727 傳真：2792 6363 電郵：otc@hkfyg.org.hk

所有經申請表遞交的申請，將於兩個工作天內辦理。為免向隅，閣下亦可以使用營地網上訂營系統，實時遞交申請。網址：otc.hkfyg.org.hk

團體名稱：_____ 營期：_____ 至 _____

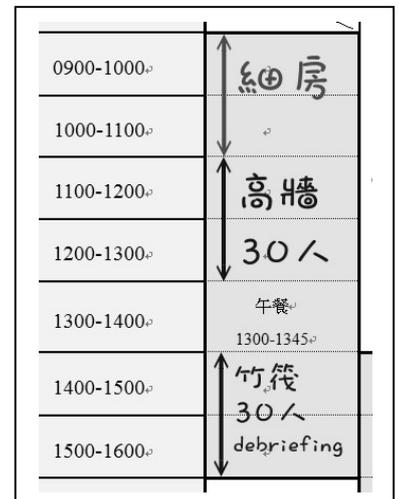
活動參加者年齡(如適用)：_____歲至_____歲(有關活動年齡限制，請參考「營地活動簡介」。)

如營期為三日兩夜以上，請使用兩頁填寫。

| 入營日期 | 202_年_月_日 (第 天) | | 202_年_月_日 (第 天) | | |
|-----------|---|--------------------------------|-------------------|---|--|
| 入營時段 | 日營 | 宿營 | | 黃昏營 | |
| 0800-0900 | | 宿營入營時間:1530 (如需提早入營必須加訂日營) | 早餐 0815 - 0900 | 黃昏營入營時間: 1400-2100 (如需提早入營必須加訂日營) | |
| 0900-1000 | | | | | |
| 1000-1100 | | | | | |
| 1100-1200 | | | | | |
| 1200-1300 | | | 午餐 1200 - 1245 | | |
| 1300-1400 | 午餐 1315-1400 | 宿營離營時間:1300 (如需延遲離營必須加訂黃昏營) | | | |
| 1400-1500 | | | | | |
| 1500-1600 | | | | | |
| 1600-1700 | 日營入營時間: 0900-1600 (如需延遲離營必須加訂黃昏營) | | 晚餐 1800 - 1845 | | |
| 1700-1800 | | | | | |
| 1800-1900 | | | | | |
| 1900-2000 | | | | 晚餐 1900-1945 | |
| 2000-2100 | | | | | |
| 2100-2200 | | | | | |

填寫細則(右圖為填寫範例):

- 活動最後後加日期為入營前 30 日(如尚有餘位)，如沒有預訂活動，請自行安排。
- 只需填寫有關營期類別，例如日營填在藍色部份、宿營為綠色部份。
- 場地租用時間為整點至整點(例如 0900 - 1000)，租用時間最少為一小時，不足一小時亦作一小時計算。
- 活動優惠價錢只適用於每次活動申請而非以整個營期計算，加單及後加活動申請將以正價計算。
- 團體負責人必須肯定參加者符合年齡、心智及體能等活動要求，否則活動將不能進行，所繳費用恕不退還。
- 時間每節為兩小時，活動時段固定為：
日營：0900-1100、1100-1300、1400-1600
宿營：1600-1800、1900-2100、翌日 0900-1100
黃昏營：1400-1600、1600-1800、1900-2100
如需要後加「解說分享」(debriefing)，亦請註明。
- 有關場地/活動收費，可參考收費表。





香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營收費表

(收費只供參考，實際以網上訂營系統顯示價錢為準)

營費

| 性質 | 營舍類別 | 註冊非牟利團體 | | 私人/工商機構 | |
|-----------------|--|---------|--------|---------|--------|
| | | 繁忙期 | 非繁忙期 | 繁忙期 | 非繁忙期 |
| 宿營 | 28 人複式客房 (一間 12 人睡房、兩間 8 人睡房、客廳) | \$4480 | \$2800 | \$5040 | \$3360 |
| | 12 人特選客房 (一間 12 人睡房、客廳) | \$1920 | \$1200 | \$2160 | \$1440 |
| | 12 人標準客房 (兩間 6 人睡房、客廳) | \$1680 | \$960 | \$1920 | \$1200 |
| | 8 人客房 (兩間 4 人睡房、客廳) | \$1120 | \$640 | \$1280 | \$800 |
| | 2 人客房 | \$370 | \$310 | \$520 | \$400 |
| 日營 (0900-1600) | | 每位\$30 | 每位\$25 | 每位\$40 | 每位\$35 |
| 黃昏營 (1400-2100) | | | | | |
| 註: | 1. 每單位內均有獨立浴室及洗手間。除了 2 人單位是單人床，其餘均為雙層床， 本營不設加床，敬請留意。 2. 營舍內冷氣於每年 5 月至 10 月期間下午 1530 至翌日 0800 免費開放，如需在其他時間開放冷氣，需另加費用：8 及 12 人標準客房每晚 \$150，2 人客房每晚 \$50，複式及特選客房冷氣全年開放。 3. 日營繁忙期指星期六、日及所有公眾假期；6 月 1 日至 8 月 31 日內所有營期。 4. 宿營繁忙期指星期六及所有公眾假期前夕入營；6 月 1 日至 8 月 31 日內所有營期。 | | | | |

營地活動收費

| 團體類別 | 優惠活動價錢 *每位* | | 每項活動後加「解說分享」(debriefing)另加定價收費 *每位* | 1. 活動最少人數為 20 人，不足 20 人亦作 20 人計算。 2. 每項活動時間為 2 小時。 3. 解說分享時間為 15 分鐘。 4. 活動費用已包括活動器材及教練費。 5. 定價活動不能使用優惠活動價錢計算。 |
|-------------|-------------|----------|-------------------------------------|---|
| | 第一項活動收費 | 其後每項活動收費 | | |
| 在本港註冊的非牟利團體 | \$80 | \$50 | \$40 | |
| 私人/工商機構 | \$100 | \$90 | \$60 | |

水上活動費用

| 項目 | 非牟利/私人團體收費 | 參加人數 | 備註 |
|-----------|----------------------------------|----------------------|---|
| 獨木舟 | 每位\$100(半日)/\$130(全日) (8 位起)# | 8-24 人 (12 歲或以上) | 1. 參加者必須能穿救生衣游泳。 2. 水上活動須視乎天氣及潮汐，作彈性安排。 # 獨木舟活動每 8 位需另聘教練一位，費用\$1200。 * 浮潛活動費用包括浮潛器材及教練費，本活動僅限於 4 月至 10 月進行。 |
| 獨木舟 浮潛 | 每位\$350 (17 位起)* | 17-24 人 (15 歲或以上) | |

場地及設施租用收費

| 房間類型 | 數目 | 座椅數目 | 場地設施/器材 | 每小時收費 | |
|------------------|----|------|---|---------|---------|
| | | | | 註冊非牟利團體 | 私人/工商機構 |
| 小型活動室 | 3 | 35 | 電腦、投影機、銀幕、擴音器、無線咪 2 枝、 白板、流動座椅、長枱、冷氣 | \$100 | \$120 |
| 大型活動室 | 2 | 70 | | \$180 | \$230 |
| 體育館 (一個基本籃球場) | 1 | 200 | 無線咪 2 枝、白板、流動座椅、長枱、冷氣 | \$500 | \$800 |
| 舞動坊 | 1 | 70 | 電腦、投影機、銀幕、無線咪 2 枝、白板、冷氣 | \$250 | \$350 |
| 演藝廳 | 1 | 137 | 電腦、投影機、銀幕、無線咪 2 枝、白板、冷氣 | \$250 | \$350 |

中、小學戶外教育營

本營接受各中小學申請舉辦教育營活動，三日兩夜每位\$650 起，詳情可參考營地網頁。



香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 申請使用營地須知

- 申請者可透過本營[網頁](#)實時遞交申請，或下載申請表格，並透過電郵、傳真及郵寄方法遞交申請，請於遞交申請後致電本營確認是否收到申請表。本營不設電話留位。
- 本營會根據入營人數，申請團體類別，舉行活動之性質，以及遞交申請表之先後，作出安排。
- 申請及付款方法:

| | |
|---|---------------------|
| 入營人數 | 可申請營期(以入營日起計算) |
| 8-19 人 (只限宿營) | 14 天外至 90 天內之營期 #1 |
| 20-416 人(宿營)、 20-250 人(日營或黃昏營) | 14 天外至 15 個月內之營期 #1 |
| 備註: | |
| 1. 如申請不足 30 天的營期，營地將不能安排活動，團體需自行安排活動予參加者。 | |

| | 團體申請 | 私人或家庭名義申請 |
|---------|--|--|
| 網上申請 | 團體可使用網上付款繳付費用，或於申請後 3 日內繳付訂營費，並於申請後 14 日內繳付餘額，否則申請將會被取消。 | 網上付款(接受 Visa 或 Master 信用卡) |
| 電郵/傳真申請 | 營地有權拒絕曾有取消記錄團體的再次申請。 | 連同 \$1000 入數紙及申請表傳至營地 (Fax:27926363 email:otc@hkfyg.org.hk)。 |
| 郵寄申請 | | 連同 \$1000 劃線支票及申請表郵寄至營地。 |
| 親自遞交 | 前往營地辦事處遞交申請並以現金、Visa 或 Master 信用卡繳付 | |

| | |
|---|---|
| 銀行戶口資料: | 支票抬頭: |
| 香港上海滙豐銀行 戶口號碼: 055-9-024419 如經銀行入數，請將存款收據電郵、傳真至本營地，並列明團體名稱及營期，或上載至訂營系統。 | 香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 地址: 西貢大網仔路 DD256 地段 香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營收 (營位申請) |

- 除家庭成員外，男女不可入住同一客房。3 歲以下小童需由成人親屬陪同入住並計算入床位。
- 每間客房只容許其標示之最高人數入住，並不設加床，敬請留意。
- 使用團體可申請租用營地內各場地/設備。倘未經批准，不可使用。
- 營地對各戶外場地使用有絕對優先權(包括泳池)，其他時間(0900-2200) 則由各團體自由使用。
- 本營泳池於每年 4 月 1 日至 10 月 31 日開放，開放時間及收費詳情請參考營地網頁公佈。
- 本營保留各項章則刪改權，恕未能另行通知。



香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 惡劣天氣安排及處理

1. 各團體，在下列情況下可取消當天營期，並申請改期或要求退還全部或部份營費：

| 種類 | 訊號懸掛時間 | 天文台訊號 |
|-----|---------|---|
| 宿營 | 正午 12 時 | 3 號熱帶氣旋、紅色暴雨或以上， 未進行的營期若少於一天，則不設改期或 退款。 |
| 日營 | 上午 7 時 | |
| 黃昏營 | 正午 12 時 | |

2. 使用營地期間，當天文台發出區域雷暴報告(新界東)、暴雨訊號、或颱風訊號時，營地將停止水上及戶外活動(包括泳池)。
3. 如因上述天氣問題導致未能進行活動，營地將為團體安排其他戶內活動取代，如團體不接受活動安排，可選擇退回該項活動款項。
4. 如懸掛 8 號熱帶氣旋警告訊號時，本營將按當時情況，決定營友是否須立即離營，營友不得異議。
5. 凡已入住營地，因颱風或暴雨影響而必須離營者，所繳交之費用概不發還。
6. 使用團體於入住前，倘因天氣或其他原因導致營地關閉，停止服務，則所繳付之費用，限於營期後 60 天內向本營申請退還，逾期作放棄退還款項處理。
7. 燒烤因應天雨而採取的安排:

| 燒烤時段開始 | | 處理方法 |
|--|-------|--|
| 前 | 燒烤前 | 全部食物 煮熟# (免加工費) |
| 後 | 1 小時內 | 全部食物 煮熟# (每爐加工費 \$200) |
| | 1 小時後 | 不設 煮熟# 服務，營友只能選擇繼續或停止燒烤，營地不作退款。 |
| 煮熟# (灼熟/炸熟) 用膳時間 1.5 小時，如需飯每桶 \$50。 | | |



香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 營地規則

1. 一切違反香港法例或擾亂公安之任何活動，抑或在場地內的行為或活動可能構成或可能導致在國安法或香港其他法律下屬危害國家安全的罪行，或不利於國家安全的罪行，均在嚴禁之列；違者除被著令離營外，並須承擔一切後果，所繳交之費用恕不退還。
2. 營地會根據申請者所填報的房間數目預留客房，請閣下/貴團體自行編配入住，未經許可，不得與其他團體擅自更換。若入營人數超越原先獲配允許的參加人數，必須於入營前獲得營地同意，並需另繳費用。
3. 使用營地期間，營友皆須遵守營地職員指示，領隊須全期在營負責約束營友及維持良好秩序。
4. 請勿攜帶食物或飲品進入營地。除得到營地許可，在本營地範圍內，嚴禁煮食或生火。
5. 每日早、午、晚用膳請守時，逾時不再供應，所繳膳費亦恕不退還。
6. 餐廳及燒烤場只供已訂餐之營友進入(例如 20 人訂餐，則只容許 20 人進入)，並嚴禁攜帶外來食品或飲品進入餐廳或燒烤場享用。
7. 所有已訂購之食物只供指定時段於餐廳或燒烤場享用，不設外帶或退款。
8. 本營地為無煙營地，任何人士均嚴禁吸煙或手持燃點之香煙。
9. 一切佈置、標貼或懸掛旗幟，須先徵得營地許可。
10. 未經營地許可，不得擅自進出營地、招待外人或使用水上活動器材、繩網、攀石牆等設施。
11. 在公眾地方請勿裸露身體或衣衫不整(穿著泳衣進行水上活動除外)。
12. 營地不設洗衣/晾衣設施，營友請自備足夠替換衣物及保持個人整潔衛生。
13. 未經許可，不得引用營內的電源及影音接線，亦切勿擅自接駁或更換。
14. 凡參加水上活動者，必須穿著救生衣(營地提供)、包腳跟運動鞋(自備)，並須在營地職員及教練指導下進行活動。參加者須能穿救生衣游泳，營地有權要求參加者接受游泳測試。
15. 所有營地活動須在營地認可教練督導下方可進行。
16. 團體或營友如設計及安排需要用水作活動時，必須獲得營地同意，以便安排租用合適場地進行活動，營友不得擅自取水作活動之用，以免浪費食水，如因擅自在不合適的場地用水作活動而發生意外，負責人須承擔一切後果。
17. 晚上 2200 起所有活動必須停止，營友必須返回客房休息並保持安靜。
18. 各營友必須保持營地清潔及愛護公物，如有損毀或遺失營地之設備及物品，應盡快通知營地職員，本營地將要求對所損毀或遺失之物品作出賠償。
19. 所有攜來之物品，應自行妥善保管，如有遺失，營地概不負責。
20. 未經許可，不得隨意移動營內的設施及傢具，更嚴禁帶往戶外使用。
21. 營地範圍內嚴禁攜帶寵物進入。
22. 如有任何爭議，本營地保留最終決定權。



香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 歷奇訓練活動簡介

| 營地活動 | 活動內容 | | 年 齡 | 活動目的 | | | | | | | |
|--------------------------------|---|------------------------------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|---|
| | | | | 突破自我 | 團隊建立 | 關懷互助 | 資訊溝通 | 逆境商數 | 解難能力 | 領導技能 | |
| 高空游繩下降 (挑戰塔) | 參加者須配戴安全帶及遵從教練指示，從一幢十米高鐵塔頂部，像飛虎隊般利用繩索徐徐下降。 | | 15 歲或以上 | ✓ | | ✓ | | | | ✓ | |
| 高空游繩下降 | 參加者須配戴安全帶及遵從教練指示，從一幢十米高大廈頂部，像飛虎隊般利用繩索徐徐下降。 | | | ✓ | | ✓ | | | | ✓ | |
| 高 牆 | 組員在沒有任何工具和物資的幫助下，合力徒手攀越一幅十三呎木牆，將駭眼不可能的任務變成事實。 | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ |
| 竹筏 | 組員利用指定及有限物資（竹、繩及膠桶），合力製作一艘竹筏，穿著救生衣後一齊划到指定地點。 | | 12 歲或以上 | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ |
| 羅馬炮架 | 組員利用指定及有限物資（竹及繩），合力製作一座炮台，使之發射水彈作投擲比賽或康樂活動。 | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ |
| 取 Fun | 組員共同訂立團隊目標，限時內選擇挑戰十多項不同性質的迷你計分活動，爭取團隊最高分數。 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 飛越橫樑 | 組員在沒有任何工具和物資的幫助下，合力徒手攀越一台七呎裝置。 | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ |
| 野外定向 | 組員要在限時內找出隱藏於郊外不同角落檢查點的答案。 | | | | ✓ | | ✓ | | | ✓ | |
| 繩網個人挑戰關卡 | 參加者需要配帶頭盔及安全帶獨自挑戰不同難度之高空關卡。 | | | ✓ | | ✓ | | | | ✓ | |
| 迷你炮架 | 組員利用指定及有限物資（竹及繩），合力製作一座炮台，使之發射水彈作投擲比賽或康樂活動。 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ |
| 游繩下降 / 游繩下降 (挑戰塔) | 參加者須配戴安全帶及遵從教練指示，從一幅十三呎木牆頂部，像飛虎隊般利用繩索徐徐下降。 | | ✓ | | ✓ | | | | ✓ | | |
| 戶外攀石 | 參加者須在十米高的戶外攀石牆上，按照自己的目標，挑戰不同難度的攀爬。 | | ✓ | | ✓ | | | | ✓ | | |
| 歷奇活動 (可選其中二至三項， 請於申請中列明) | 水管傳球 | 組員利用已剖開半截的膠管運送小球到目的地，途中不可讓小球掉下來。 | 8 歲或以上 | | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ |
| | 木磚過河 | 組員利用有限木磚橫越到目的地，擠逼之餘，不可讓任何組員從磚上掉下來。 | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ |
| | 鼻掂波波 | 組員合力徒手將組員逐一高舉，以鼻尖輕觸約八呎高的膠球。 | | | ✓ | ✓ | | | | ✓ | ✓ |
| | 穿窿水管 | 組員用身體堵塞一枝四呎半膠管上無數小孔，舀水灌滿整枝膠管。 | | | ✓ | ✓ | | | | | ✓ |
| 取 Fun (兒童版) | 組員共同訂立團隊目標，限時內選擇挑戰十多項不同性質的迷你計分活動，爭取團隊最高分數。 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 中心定向 | 組員要在限時內找出隱藏於營地不同角落檢查點的答案。 | | 6 歲或以上 | | ✓ | | ✓ | | | ✓ | |



香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 消閒及康樂活動簡介

| 營地活動 | 活動內容 | 年齡 | 最少參加人數 | 活動收費 | 活動時數 |
|--------|--|--------|---------|---------|--------|
| 遠足 | 參加者樂行西貢西郊野公園，欣賞有「香港後花園」之稱的自然美景，舒展身心。 | 8 歲或以上 | 9-32 人 | \$100 位 | 2 小時 |
| 生態探索 | 先用生動有趣展板或影片介紹紅樹林動植物及生態特色，繼而在教練帶領下，讓參加者實地考察本營旁之紅樹林及泥灘。 | | 9-24 人 | | |
| 室內攀石 | 參加者須在七米高的室內攀石牆上，按照自己的目標，挑戰不同難度的橫向及垂直攀爬。其他組員則手執保護繩作保護，為別人生命安危作出承擔。 | | 20 人起 | | |
| 室內射箭 | 參加者運用弓箭射擊指定目標，締造最高分紀錄。 | 6 歲或以上 | 8 人起 | \$100 位 | 1.5 小時 |
| 薄餅制作班 | 於教學廚房由導師帶領下制作美食，時間包括導師講解、示範、參加者製作及清潔用具。 註: 4-7 歲參加者必須由 1 位成年人共同參加，並當作另一位參加者收費。 | 4 歲或以上 | | | |
| 牛油脆曲奇班 | | | | | |
| 蝴蝶酥班 | | | | | |
| 意粉制作班 | | | | | |
| 環保手工梘 | 參加者在參與工作坊的過程中了解手工梘的製作方法，發揮創作力製作獨一無二的手工梘，藉此增強他們對減低環境污染的理念、從日常培養保護環境、永續發展的生活習慣。 註: 4-7 歲參加者必須由 1 位成年人共同參加，並當作另一位參加者收費。 | | | | |
| 微景觀生態瓶 | 參加者可以將苔蘚植物放進玻璃瓶，並配以小型擺設等裝飾，即可仿製出花園、草地等場景。苔蘚在密閉的玻璃容器裡，自成一個穩定的生態循環，不需要每天澆水也能夠慢慢生長，方便種植又美觀。 註: 4-7 歲參加者必須由 1 位成年人共同參加，並當作另一位參加者收費。 | | \$120 位 | | |
| 布偶藍染班 | 參加者利用天然藍染染色布偶，學習不同的藍染技法。 註: 4-7 歲參加者必須由 1 位成年人共同參加，並當作另一位參加者收費。 | | \$150 位 | | |