

西贡户外康乐中心

营友须知

一 简介

西贡户外康乐中心（下称「中心」）位于西贡对面海区，前身为英军军营，军营在1976年交回香港政府。为辟设康乐营地供市民使用，政府在1985年展开改建工作，将旧军营逐渐改为现代化的营舍及设备完善的康体设施。营友可在营地参与各式各样的康乐及体育活动，亦可参观邻近由渔农自然护理署管辖的狮子会自然教育中心。

二 交通

(1) 营友可在以下地点乘搭公共交通工具前往本中心：

- 在钻石山港铁站出口乘92号巴士（往西贡），或在彩虹港铁站出口乘1A号专线小巴（往西贡），或在坑口港铁站出口乘101M号专线小巴（往西贡），或在将军澳港铁站出口乘792M号巴士（往西贡），至菠萝峇（西贡消防局附近）下车，步行约五分钟。
- 在沙田市中心总站乘299X号巴士或在恒安巴士总站乘99号巴士往西贡，然后在西贡市中心宜春街换乘4号或4A号专线小巴（往对面海），经过西贡消防局后，在本中心上闸或下闸下车。

(2) 旅游巴士可经本中心上闸进入上落客区接送营友，上落客区只可容纳两辆旅游巴士，如有多于两辆旅游巴士，或须作特别安排，请尽早致电2791 2245与职员联络。本中心下闸外只可容纳一辆旅游巴士，到访的旅游巴士如超过一辆，应分批到达，或停泊在附近的合适地点。

(3) 本中心只提供一个残疾人士专用车位供营友使用。

三 营地设施及活动

(甲) 营地设施

户外康体设施： 泳池（4月至10月）、箭艺场、滚轴溜冰场、绳网阵、儿童游乐场、网球场、小型足球场、篮球场及儿童单车场。

室内康体设施： 体育馆（供进行门球、运动攀登、乒乓球、羽毛球等活动）、康乐室（设有桌球枱、足球游戏机及气垫球机）、室内活动中心（设有儿童游戏室、卡拉OK室、舞蹈室、电视室及阅读室）及壁球室（供进行壁球、手工艺、美式桌球等活动）。

可供举办活动的设施： 营友可于特定活动时段内，在会堂及多个不同面积的活动室自行举办研讨会、工作坊、会议、技能训练、游戏等活动。

香港政府WiFi通： 会堂、活动馆、体育馆、壁球室、文娱室、餐厅、室内活动中心及康乐室均提供免费公共Wi-Fi服务。营友须自备流动通讯设备连接互联网。

(乙) 中心活动时间表

宿营

时间	活动内容			
	(i) 入营日	(ii) 第二至第四日	(iii) 离营日	
上午8时至8时40分	/	早餐	早餐	
上午9时至11时		康体活动#	康体活动#	
上午11时至中午12时		自由使用休闲设施*	收拾行李	
中午12时至下午12时40分		午餐	午餐	
下午12时40分至1时		自由使用休闲设施*	(1)交还营舍锁匙及借用物品 (2)离营 (下午1时前)	
下午1时至2时30分	/			
下午2时30分至2时45分			入营手续	
下午2时45分至3时30分			中心简介 / 自由使用休闲设施*	
下午3时30分至6时			康体活动#	
下午6时至6时40分			晚餐	
晚上7时至10时	康体活动#	康体活动#		
晚上11时	休息	休息		

备注：如营期为兩日一夜，请参阅 (i)及(iii) 两栏。

如营期为三日兩夜或以上，请参阅 (i)、(ii)及(iii)三栏。

日营

黄昏营

时间	活动内容
上午9时30分至11时	(1)入营手续 (2)营地简介 / 自由使用休闲设施*
上午11时至下午1时	营地康体活动#
下午1时至1时40分	午餐
下午1时45分至3时15分	营地康体活动#
下午3时15分至4时30分	自由使用休闲设施* / 离营

时间	活动内容
下午4时30分至5时	(1)入营手续 (2)营地简介 / 自由使用休闲设施*
下午5时至晚上7时	营地康体活动#
晚上7时至7时40分	晚餐
晚上8时至10时	营地康体活动#
晚上10时至10时30分	交还借用物品及离营

营地康体活动:

活动时间或会略作调整, 详情请参阅康体活动一览表或留意营地广播。

提供教练的活动包括箭艺、绳网、滚轴溜冰、运动攀登、门球、舞蹈。(活动举行与否, 视乎人手安排及参加人数而定。)

其他康体活动包括儿童单车、羽毛球、乒乓球、网球、篮球、足球、壁球、美式桌球、气垫球机、足球游戏机、康乐棋、手工艺、卡拉OK等。

* 休闲设施:

除用膳及休息时间外, 欢迎营友使用营地休闲设施, 包括儿童游乐场、儿童游乐室(必须由成人陪同)、阅读室等。

游泳:

泳池每年4至10月开放, 时间如下:

开放时间	4至5月	6至8月	9至10月
上午9时至下午12时45分	✓	✓	✓
下午1时45分至5时45分	✓	✓	✓
下午6时30分至晚上10时	X	✓	X

泳客请参阅游泳活动须知(附件一)。

(丙) 活动须知

- (1) 教练必须在场, 营友方可参与箭艺、绳网、滚轴溜冰、运动攀登、门球、舞蹈等活动。
- (2) 羽毛球、网球、乒乓球、美式桌球等球类活动的用具可到康乐室借用, 先到先得。营友亦可在滚轴溜冰场及儿童单车场借用相关滚轴溜冰鞋和单车等康乐用具。
- (3) 营友泳池于4月至10月开放, 营友如拟使用, 须自备泳装。
- (4) 为安全起见, 营友参与康乐活动时, 必须穿着合适的胶底运动鞋及运动服装, 并遵循场地职员的指示, 否则或会被拒参与活动。
- (5) 中心会尽量安排不同种类的活动, 按照营友人数和年龄、教练或导师人手及天气状况作出适当安排。有关活动的任何改动, 请留意当日的中心广播或康乐活动一览表。
- (6) 团体如欲安排特别康乐活动或借用场地器材, 请于营期前一个月致电2791 2245与节目组职员联络, 并把填妥的「康乐活动参与意向申报及活动室预订表格」(附件二)传真至2792 0203或邮寄至新界西贡对面海区康健路21号西贡户外康乐中心。
- (7) 提供教练的活动包括箭艺、绳网、滚轴溜冰、运动攀登、门球、舞蹈, 均有机会与其他组别营友一同参与活动, 请留意教练指示及安排。

四 膳食安排

- (1) 餐厅承办商「顺发美食」除供应早、午、晚基本营餐外, 亦提供特色小菜、套餐、烧烤包(烧烤场为餐厅承办商业务许可范围)等膳食服务, 详情请参阅「预订膳食须知」。

(2) 用膳时间:

类别	膳食	用膳时间	基本营餐费用 (元)	每桌人数
日营	午餐	下午1时* (烧烤: 上午11时30分 至下午3时)	31.3 (43.8)	10
宿营	晚餐 早餐 午餐	下午6时* 上午8时* 中午12时*	79.8	8
	<i>选择晚餐烧烤的 用膳时间</i>	(烧烤: 下午6时至 晚上9时30分)	(43.8)	
黄昏营	晚餐	晚上7时* (烧烤: 下午6时至 晚上9时30分)	31.3 (43.8)	10

*用膳时间为40分钟 (敬请准时及避免延误, 减少对其他营友用膳时间的影响)

- (3) 有关用膳时间及座位安排, 请于用膳时参阅餐厅告示板。
- (4) 膳食费于入营前以现金、划线支票或银行户口, 并透过自动柜员机存入现金、支票或转账方式直接向餐厅负责人缴付, 或在入营时以现金支付。(3岁以下儿童如不占用座位及不使用营友餐桌膳食, 则无须缴费。)
- (5) 由于银行柜台服务或会收取餐厅手续费, 详情请与餐厅联络, 并厘清费用支付及责任。
- (6) 请填写「预订膳食通知书」, 以预订基本营餐、烧烤包、特色小菜或套餐等; 并最迟于入营前一星期藉电邮、传真或邮寄方式通知餐厅, 以便作实和跟进。
(电话: 2590 0111; 电邮: sfatfood@gmail.com; 传真: 2560 0055; WhatsApp: 6628 3134; 地址: 新界西贡对面海区康健路21号西贡户外康乐中心餐厅承办商「顺发美食」)
- (7) 营友如因迟到、早退或其他原因而未能到场享用预订的所有膳食, 亦须照价付款。餐厅不会另作安排, 亦不会退还有关款项。
- (8) 本中心的膳食服务由「顺发美食」专营, 如有任何查询或意见, 请致电、传真或电邮与餐厅职员联络, 以便实时及尽快跟进。

五 入营及离营手续

- (1) 日营各组负责人请于上午9时30分至10时30分到中心办事处办理入营手续，并于下午4时30分前到办事处办理离营手续。
- (2) 黄昏营各组负责人请于下午4时30分至4时45分到中心办事处办理入营手续，并于晚上10时30分前到办事处办理离营手续。
- (3) 宿营各组负责人请于下午2时30分至2时45分到中心办事处办理入营手续，并于离营当日下午1时前到办事处交回营舍锁匙和办理离营手续。
- (4) 营友请到营地会堂或指定地点出席营地简介会。
- (5) 如个别营友须提早或延迟入营，所属组别的负责人必须事先通知当值经理并办妥登记手续。如宿营营友须于翌日上午7时30分至8时期间离营，请组别负责人于离营前一晚10时前到办事处办妥手续。
- (6) 如全组营友未能依照指定时间入营，请尽早致电营地或以书面通知中心职员，以便安排。
- (7) 为免影响其他营友及基于保安理由，晚上10时至翌日上午7时30分期间恕不接待营友进出营地。请负责人必须在入营前向各营友说明，以免误会。

六 恶劣天气安排

- (1) 如三号或以上热带气旋警告信号或黑色暴雨警告信号在入营当日上午7时有效，当日的日营将会取消。如三号或以上热带气旋警告信号或黑色暴雨警告信号在中午12时仍然有效，当日的宿营及黄昏营亦会取消。请负责人保留收据作退款申请。
- (2) 基于安全及营地运作理由，天文台发出三号热带气旋警告信号后，所有营友须尽快在安全情况下自行离开营地。
- (3) 如天文台在入营当日发出红色暴雨警告信号，请于入营前致电营地职员查询入营安排。
- (4) 空气质素健康指数

「高」健康风险级别（空气质素健康指数:7）

活动如期举行。环境保护署呼吁心脏病或呼吸系统疾病（如冠状心脏病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻碍气管疾病，包括慢性支气管炎和肺气肿）的患者、儿童和长者应减少户外体力消耗，以及减少在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方。心脏病或呼吸系统疾病患者在参与体育活动前应咨询医生意见，在体能活动期间应多作歇息。由于空气污染对不同人士的影响不一，如参加者有疑问或感到不适，应咨询医生的意见。

「甚高」健康风险级别（空气质素健康指数:8至10）

活动如期举行。环境保护署呼吁心脏病或呼吸系统疾病（如冠状心脏病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻碍气管疾病，包括慢性支气管炎和肺气肿）的患者、儿童和长者应尽量减少户外体力消耗，以及尽量减少在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方。一般市民应减少户外体力消耗，以及减少在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方。由于空气污染对不同人士的影响不一，如参加者有疑问或感到不适，应咨询医生的意见。

「严重」健康风险级别（空气质素健康指数:10+）

活动如期举行。环境保护署呼吁心脏病或呼吸系统疾病（如冠状心脏病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻碍气管疾病，包括慢性支气管炎和肺气肿）的患者、儿童和长者应避免户外体力消耗，以及避免在户外逗留，特别在交通繁忙地方。一般市民应尽量减少户外体力消耗，以及尽量减少在户外逗留的时间，特别在交通繁忙地方。由于空气污染对不同人士的影响不一，如参加者有疑问或感到不适，应咨询医生的意见。

七 营友注意事项及一般守则

- (1) 营舍内被褥齐全。5至10月期间，每天下午4时至翌日上午8时有冷气供应；公用浴室全日供应冷热水。
- (2) 营期内，组别负责人必须既是营友，亦为该组成员的代表。如有要求，应透过负责人提出。个别营友提出的要求有可能不获受理。因此，组别负责人必须在营期内留在中心，以协助该组成员。
- (3) 入营前或营期内，如须撤换组别负责人，请指派一位年满18岁的组员替补，并尽早向中心提交其个人资料，以便办理有关手续。
- (4) 入营后，营友身份不得转予他人。
- (5) 营友不得招待没有缴交营费的人士进入营地。访客须事前得到中心当值经理允许，方可进入中心，到达后须往办事处办理登记手续。
- (6) 每间营舍可容纳8人，每组获分配营舍数目由营地职员按组别人数而定。每个营舍内的男女组合由组别负责人自行安排。
- (7) 请保持营舍清洁，爱护公物。营舍内的家具不可擅自移动。
- (8) 请爱护花草树木，并保持营地整洁。
- (9) 请勿携带贵重物品入营。个人物品须自行保管，如有遗失，中心概不负责。
- (10) 中心及营舍内不得煮食。如要用膳，可向餐厅购买。
- (11) 如中心设备及供借用物品在营友使用期间遗失或损坏，营友须负责赔偿。
- (12) 请保持中心宁静，切勿喧哗。收音机及音响设备只可在不妨碍别人安寧的原则下使用。
- (13) 晚上11时后，任何活动均须停止。营友须保持安静，以免骚扰他人休息。
- (14) 中心范围内全面禁烟。
- (15) 请勿在活动场地饮食。
- (16) 请勿在公众地方赤身露体或穿睡衣裤。泳装只可在泳池范围内穿着。
- (17) 未经许可，请勿使用中心电源。
- (18) 营友因个人过失而导致任何伤亡或财物损失，本署概不负责。

- (19) 如营地某项活动因场地或设备问题不宜进行，经理有权暂时停止或取消该项活动。
- (20) 请勿携带任何动物进入营地。
- (21) 未经许可，不得驾车进入营地范围。
- (22) 未经许可，不得悬挂旗帜或横额，亦不得张贴海报。
- (23) 营地内可能有工程车辆出入，请留意安全。
- (24) 营地内严禁进行任何违反香港法律或扰乱治安的活动，例如醉酒闹事、聚赌及吸毒等。如有发现，报警查办，已缴费用概不发还。
- (25) 如发现营友违反营地守则，或有不法或越轨行为，当值经理可随时要求他 / 她离开营地，已缴费用概不发还。
- (26) 西贡户外康乐中心或会因应政府的传染病防控策略或灾难应变计划等而被紧急征用作特别用途。届时场地将会关闭，营友必须立即离开。
- (27) 除非已获版权拥有人或其授权的代理人同意及在入营时出示有效的相关证明文件，否则不得在营内进行涉及版权的任何公开播放视听节目。因侵犯任何版权或其他知识产权而引致的一切索偿，申请人 / 营友必须作出弥偿。

八 更改资料

如须增加入营人数或未能在编定时间入营，请于营期开始前七个工作天致电 2792 3828 与中心职员联络。所有修改事项均须再以书面申请，由中心经理批准作实。

九 查询及联络方法

入营前查询

- (1) 如须查询营舍资料、中心活动及其他安排，可于办公时间致电 2792 3828 与中心职员联络。
 (办公时间：
 星期一至五 上午 8 时 30 分至下午 5 时
 星期六 上午 8 时 30 分至中午 12 时
 星期日及公众假期 休息)

入营后查询

- (2) 入营后如有任何查询或意见，欢迎到中心办事处与当值经理洽谈。
- (3) 宿营营友在晚上 11 时 30 分后如有紧急事故，可循以下途径联络当值经理：
 要求在闸口当值的护卫通传；或
 致电 2791 7778 或亲自前往营地办事处与当值职员联络。

其他查询

- (4) 如须查询特别活动安排、借用场地事宜或恶劣天气安排，可致电 2791 2245 与节目组职员联络。

谨祝营友假期愉快难忘！