

曹公潭户外康乐中心 — 营友须知

(一)中心简介

曹公潭户外康乐中心位于大帽山山麓，占地 5.64 公顷，环境优美，距荃湾市中心不足十分钟内车程。本中心于 1991 年开放予市民使用，现时每日可容纳 240 名宿营营友、200 名日营营友及 100 名黄昏营营友。本中心设有 24 间 10 人房，寝具齐全，夏天(5 月至 10 月)冷气开放(每日下午 4 时至翌日上午 8 时)，公共浴室全日供应热水(一楼、四楼及七楼)，宿营营友只需携带个人衣物及护理用品，即可入住。此外，中心六楼餐厅可容纳 300 人用膳，而烧烤场设有 12 个烧烤炉，可供 120 人使用。

户内设施： 体育馆(羽毛球活动)、壁球室(暨乒乓球活动)、桌球室(英式及美式)、卡拉 OK 室、手工艺室、气垫球室、儿童游戏室、电视室及阅读室。

户外设施： 泳池、运动攀登墙、箭艺场、直排轮溜冰场、绳网阵、篮球暨排球场、网球场、历奇区(儿童绳网阵)、4 人乒乓球(圆)枱、儿童游乐场、观景休憩平台，健身站、游乐天地、卵石路步行径、长者健体乐园及生态径。

活动室： 中心设有多个面积不一的活动室，可供举办研讨会、会议、工作坊、技能训练及游戏活动等。

(备注：轮椅使用者可直达本中心大部份设施(包括营舍)。)

(二)交通安排 (详情请参阅地图)

1. 公共交通：
 - 营友可在荃湾川龙街与兆和街交界小巴总站乘坐 80 号(往川龙)专线小巴 或
 - 巴士 51 号(港铁荃湾站上盖大河道北行车天桥)。
2. 旅游巴士：
 - 自行安排，惟落客后须立即离开，不得于中心范围内停泊。
3. 私家车位：
 - 中心车位有限，营友应尽量使用公共交通工具。入营人数达 20 人者，方可申请一个私家车车位。申请人须在缴交营费后致电中心预订，先到先得。未经许可车辆，不可驶入及停泊于中心范围内。

入营人数少于 20 人者，如营期当日尚有剩余车位，申请人可于营期前一天早上 9 时致电本中心，以预留一个车位，先到先得。

(三)入营及离营安排

	办理入营手续时间	进行活动时间	办理离营手续时间	各组负责人到中心五楼办事处办理入营/离营手续
日营	上午 9 时 30 分至 11 时正	上午 11 时正至下午 12 时 45 分 下午 1 时 45 分至 3 时 15 分	下午 3 时 15 分至 4 时 30 分	
宿营	下午 2 时 30 分至 3 时 30 分	下午 3 时 30 分至 5 时 30 分 下午 7 时正至 10 时正 上午 9 时至 11 时	上午 11 时正至 下午 1 时正	
黄昏营	下午 4 时 30 分至 5 时 30 分	下午 5 时 30 分至 7 时 下午 8 时正至 10 时正	晚上 10 时正至 10 时 30 分	

1. 营友到达中心后，请到六楼餐厅集合，由中心职员简介营地。
2. 如有个别营友需延迟入营或提早离营，烦请相关负责人到办事处先行办妥手续。为免影响他人，营友宜于晚上 10 时前进入或离开本中心。
3. 如营友未能依指定时间入营，请尽早通知本中心，以作安排。
4. 中心设施只供已缴费营友使用。

(四)住宿安排

1. 宿营房间位于中心大楼 6 楼至 7 楼，共 24 间房，每间房可住 10 人。中心另备少量折床，可提供加床服务。
2. 中心将按订营人数编配房间，不分男女，各组别负责人需自行再作安排。

(五) 膳食安排(详情请参阅膳食安排须知)

1. 营费不包括膳食。度假营餐厅(仁济医院 YC18)以供应中式套餐为主, 每席十人。如拟使用营地膳食服务, 须于入营日期前至少一周以电邮或传真方式向餐厅订餐(电话号码 : 2367 1113, 传真号码 : 2367 1633), 并自行联络餐厅确认订单。如在此后 5 天内仍未收到餐厅回复, 营友须致电餐厅查询及跟进。
2. 现将用膳时间及膳食费用表列如下(每节 40 分钟) :

	标准膳食及用膳时间	每位费用(\$)
日营	(午餐) 下午 1 时正至 1 时 40 分	31.5
黄昏营	(晚餐) 晚上 7 时正至 7 时 40 分	31.5
宿营	(早餐) 上午 8 时正至 8 时 40 分; (午餐) 中午 12 时正至 12 时 40 分; (晚餐) 晚上 6 时正至 6 时 40 分	80

3. 烧烤炉 (每炉 10 人) 只供已向餐厅预订烧烤包/食品的营友使用。由于烧烤炉数量有限, 餐厅会以先订先得形式分配。
4. 餐厅提供的中式套餐、烧烤包或其他食物的价格或会按甲类消费物价指数的变动而予以调整, 营友可向中心办事处或餐厅职员查询最新资料。
5. 营友入营前须以现金、由银行自动柜员机直接过账或划线支票(抬头请写「仁济医院」), 向餐厅负责人缴付已预订的膳食费。如营友入营时才缴付膳食费, 则须于用膳时间两个半小时前以现金支付。未满 3 岁的儿童可免费用膳。

(六) 恶劣天气安排

1. 日营: 如香港天文台于上午 7 时正或入营前发出 3 号或以上热带气旋警告信号或黑色暴雨警告信号, 当日的日营便告取消。
2. 宿营及黄昏营: 如天文台于中午 12 时正或入营前发出 3 号或以上热带气旋警告信号或黑色暴雨警告信号, 当日的宿营及黄昏营亦告取消。
3. 3 号热带气旋警告信号发出后, 已入营的营友须尽快离营。营友请保留本署发出的收据, 以便安排退款。
4. 如入营当日天文台发出红色暴雨警告信号, 入营前请先致电中心职员查询入营安排。

5. 空气质素健康指数

(i) 「高」健康风险级别(空气质素健康指数：7)

本港的空气质素健康指数的健康风险级别已达高水平(即空气质素健康指数：7)。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)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。

(ii) 「甚高」健康风险级别(空气质素健康指数：8至10)

本港的空气质素健康指数的健康风险级别已达甚高水平(即空气质素健康指数：8至10)。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)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。

(iii) 「严重」健康风险级别(空气质素健康指数：10+)

本港的空气质素健康指数的健康风险级别已达严重水平(即空气质素健康指数：10+)。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)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) 查询方法

1. 入营前：营友可致电 2417 1107 / 2415 6812 / 2417 5529 或传真至 2492 4436 或电邮至 tktorc@lcsd.gov.hk 查询。
2. 入营后：可到中心大楼五楼办事处向当值职员查询。

营地活动程序表

宿营

时间	(甲) 入营日	(乙) 第二至第四日	(丙) 出营日	
上午 8 时至 8 时 40 分		早餐	早餐	
上午 9 时至 11 时正		营地特定活动	营地特定活动	
上午 11 时正至 12 时正		自由活动 (自由使用休闲设施)	收拾行李(12 时前交还营舍锁匙)	
中午 12 时正至 12 时 40 分		午餐	午餐	
下午 12 时 40 分至 1 时正		自由活动 (可自由使用休闲设施)	离营	
下午 1 时正至 2 时 30 分				
下午 2 时 30 分至 3 时 30 分				办理入营手续/营地简介/ 自由享用休闲设施
下午 3 时 30 分至 5 时 30 分				营地特定活动
晚上 6 时正至 6 时 40 分		晚餐	晚餐	
晚上 7 时正至 10 时正		营地特定活动	营地特定活动	
晚上 11 时正	休息	休息		

1. 两日一夜宿营的活动，请参阅程序(甲)及(丙)；至于三日两夜或更长时间的宿营活动，可参阅上表程序(甲)(乙)及(丙)。
2. 休闲设施包括游乐天地、健身站、生态径、儿童游乐场、儿童游戏室、棋艺、定向活动、小食部、长者健体园地、卵石路步行径、泳池(只于每年 4 月至 10 月开放)、电视室、阅读室等。
3. 营地特定活动包括箭艺、运动攀登、门球、绳网、单线直排轮溜冰、手工艺、室内滚球、羽毛球、乒乓球、气垫球、壁球、桌球、足球机、康乐棋、网球、篮球、排球、四人乒乓球(圆枱)、卡拉 OK 等。

日营

时间	内容
上午 9 时 30 分至 11 时正	办理入营手续/营地简介/自由享用休闲设施
上午 11 时正至 12 时 45 分	营地特定活动
下午 1 时正至 1 时 40 分	午餐
下午 1 时 45 分至 3 时 15 分	营地特定活动
下午 3 时 15 分至 4 时 30 分	自由享用休闲设施/ 交还借用物品及离营

黄昏营

时间	内容
下午 4 时 30 分至 5 时 30 分	办理入营手续/营地简介/自由享用休闲设施
下午 5 时 30 分至 7 时正	营地特定活动
晚上 7 时正至 7 时 40 分	晚餐
晚上 8 时正至 10 时正	营地特定活动
晚上 10 时正至 10 时 30 分	交还借用物品及离营

曹公潭户外康乐中心 — 营地特定活动

【下列各项活动开放与否，将视乎耆友数目、天气及实际情况而安排，请留意中心广播及参阅营地报告板】

	项目	活动地点	参加办法	注意事项		
户外 活 动	箭艺	箭艺场	到活动场地向教练/ 营务导师报名(先到先得)	<ul style="list-style-type: none"> ● 箭艺只限年满 8 岁或以上者参加。 ● 单线直排轮溜冰只限年满 6 岁或以上人士参加。 ● 单线直排轮溜冰、箭艺及绳网：宿营每节约 1 小时；日营/黄昏营每节约 45 分钟，每节活动结束后，不得中途加入。 ● 绳网只供身高 1.2 米或以上及體重 85 公斤以下人士参加。如有需要，本署會要求参加者接受摸高测试。 ● 运动攀登墙只供身高 1.2 米或以上人士参加。至于小型运动攀登墙，则不限年龄参加。 ● 本中心会为参加者提供活动所需的运动器材及用品。 ● 参加者须穿上运动鞋参加上述教练活动及球类活动。 		
	单线直排轮溜冰	溜冰场				
	绳网	绳网阵				
	运动攀登	运动攀登墙/ 小型运动攀登墙				
	网球	网球场	到户外场地办事处 向营务导师借用器材 (先到先得)			
	篮球/排球	篮球/排球场				
	四人乒乓球(圆枱)	户外场地				
	中心定向	中心大楼及户外	到营地办事处(五楼) 查询详情	<ul style="list-style-type: none"> ● 为确保营友安全，户外定向只限于日间进行。 		
	健身站	户外场地	自由参加	<ul style="list-style-type: none"> ● 请参阅现场张贴的一般使用守则/安全守则/指示。 		
	长者健体园地					
	卵石路步行径					
	生态径					
	游乐天地		到户外场地办事处向 营务导师借用器材 (先到先得)			
	儿童游乐设施	历奇区 (儿童绳网阵)	自由参加	<ul style="list-style-type: none"> ● 主要供 2-12 岁儿童并须由家长或监护人陪同下使用。请参阅现场张贴的一般使用守则/安全守则/指示。 ● 主要供 5-12 岁儿童并须由家长或监护人陪同下使用。 		
		一楼儿童游乐场/ 户外场地				
	幼童单车	户外场地	请填写「活动安排通知书」 并交回本中心申请	<ul style="list-style-type: none"> ● 只限幼儿人数较多的幼儿团体预订。 		
	彩虹伞及泡泡乐	户外/室内场地				
	游泳 (4 至 10 月开放*)	一楼泳池	自由参加	开放时间	4-5 月	6-8 月
上午 9 时正至 12 时 45 分				✓	✓	✓
下午 1 时 45 分至 5 时 45 分				✓	✓	✓
晚上 6 时 30 分至 10 时正				✗	✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> ● 年龄未满 12 岁的儿童须由成人陪同下使用； ● 请到五楼办事处借用一楼更衣室储物柜； ● *泳池会于每周的维修日(下午 4 时 30 分至翌日上午 11 时正)关闭，以作全面清洁。 						

- 备注：**
1. 个别团体如欲借用场地/器材，有关场地 / 器材只供该团体在营地特定活动时间(详见活动程序表)内使用；如欲提早或延长使用时间，则须于入营日期前一周内致电 2415 6812 向本中心职员查询；早于一周前提出的申请，恕不受理。
 2. 申请人可填写「活动安排通知书」并传真回本中心 (传真号码:2492 4436)，以便中心作出更妥善的安排。

曹公潭户外康乐中心 — 营地活动简介

【下列各项活动开放与否，将视乎营友数目、天气及实际情况而安排，请留意中心广播及参阅营地报告板】

室内活动	项目	活动地点	参加办法	注意事项
	手工艺	二楼手工艺室	到活动场地向教练/营务导师报名(先到先得)	参加者请先聆听教练/营务导师讲解及示范。
	室内滚球	二楼大堂		
	门球	二楼平台舞蹈室		
	卡拉 OK	二楼卡拉 OK 室	到活动场地向营务导师报名	请遵从营务导师安排。
	儿童游戏室	阁楼	自由参加	<ul style="list-style-type: none"> ● 主要供 4 至 9 岁及身高 1.42 米以下的儿童使用， ● 年龄未满 3 岁的幼童须在家长或监护人陪同下方可使用。
	各款棋艺	三楼服务台	到三楼服务台向营务导师借用器材(先到先得)	<ul style="list-style-type: none"> ● 营友可于活动时段内借用各类棋具； ● 宿营营友可于晚上 7 至 10 时携同营舍锁匙向三楼服务台职员借取各类棋具，并于翌日早上 9 至 11 时交还。
	美式及英式桌球	二楼平台桌球室及一楼大堂(美式)		
	气垫球	二楼康乐室		
	羽毛球	三楼体育馆		
	康乐棋及足球机	三楼大堂		
	壁球及乒乓球	三楼壁球室		
	阅读报章/杂志	五楼阅读室		
电视欣赏/3D 影相区	五楼电视室	于晚上 11 时关闭。		
充电单车	五楼大堂	自由参加	<ul style="list-style-type: none"> ● 请参阅现场张贴的「使用者须知」及「充电单车使用步骤」； ● 为他人着想，如有人轮候，请勿使用超过 20 分钟。 	

- 备注：**
1. 个别团体如欲借用场地 / 器材，有关场地 / 器材只供该团体在营地特定活动时间(详见活动程序表)内使用；如欲提早或延长使用时间，则须于入营日期前一周内致电 2415 6812 向本中心职员查询；早于一周前提出的申请，恕不受理。
 2. 申请人可填写「活动安排通知书」并传真回本中心 (传真号码:2492 4436)，以便中心作出更妥善的安排。

曹公潭户外康乐中心 — 活动安排通知书

1. 为确保活动能更切合营友需要，烦请填妥本通知书，选取拟参加的活动，并于入营前一个月，将之寄交或传真至本中心(传真号码：2492 4436)。如在限期前未接获本通知书，中心将自行安排当日活动，营友不得异议。
2. 中心会按当日入营及每节实际参与人数安排活动。所提供的数据，只供参考之用；中心未必可安排营友悉数参与其选取的活动。

致曹公潭户外康乐中心：(*请删去不适用者)

营期：20__年__月__日(星期__)至20__年__月__日(星期__)

*日营 / 宿营 / 黄昏营

个人/团体名称：_____ 入营总人数：_____

负责人姓名：_____ 联络电话：_____ / _____

(一) 自由活动：

1. 游乐天地、健身站、儿童游乐场、定向活动、长者健体园地、卵石路步行径、生态径、儿童游戏室、棋艺、电视室、阅读室及其他休憩设施：欢迎营友自由使用。
2. 游泳：每年4至10月开放(泳池会于每周的维修日(下午4时30正至翌日上午11时正) 关闭，以作全面清洁。)

开放时间	4-5月	6-8月	9-10月
上午9时正至12时45分	✓	✓	✓
下午1时45分至5时45分	✓	✓	✓
晚上6时30分至10时正	✗	✓	✗

(二) 特定活动：

1. 网球、篮球、四人乒乓球、羽毛球、乒乓球、壁球、美式及英式桌球、足球机、康乐棋、气垫球及卡拉OK：欢迎营友在特定活动时间内自由参加，先到先得。
2. 营地教练/导师活动：欢迎营友自由参加，先到先得；如当日参加活动的营友总人数不足30人，本中心将不会提供下列教练/导师活动。

(三) 申请人如对活动安排另有要求, 烦请于入营前一个月致电 2417 5517 / 2415 6812 与曹公潭户外康乐中心助理经理 4 联络。如欲借用场地器材(只限于特定活动时间内使用, 先到先得)或提早 / 延长使用时间, 则须于入营日期前一周内致电 2415 6812 向中心职员查询; 早于一周前提出的申请, 恕不受理。

请填上拟参加的活动优先次序(请以 1、2、3... 表示):

活动时间 活动项目		日营		黄昏营		宿营		
		上午 11 时正 至 下午 12 时 45 分	下午 1 时 45 分 至 下午 3 时 15 分	下午 5 时 30 分 至 晚上 7 时正	晚上 8 时正 至 晚上 10 时正	下午 3 时 30 分 至 下午 5 时 30 分	晚上 7 时正 至 晚上 10 时正	上午 9 时正 至 上午 11 时正
教练 活动	箭艺(只限年满 8 岁或以上者)							
	运动攀登(只限身高 1.2 米或以上的人士)							
	门球							
	绳网(只限身高 1.2 米以上的人士)							
	单线直排轮溜冰(只限年满 6 岁或以上者)							
		活动至 12 时 30 分			活动至 9 时		活动至 9 时	

活动时间 活动项目		日营		黄昏营		宿营		
		上午 11 时正 至 下午 12 时 45 分	下午 1 时 45 分 至 下午 3 时 15 分	下午 5 时 30 分 至 晚上 7 时正	晚上 8 时正 至 晚上 10 时正	下午 3 时 30 分 至 下午 5 时 30 分	晚上 7 时正 至 晚上 10 时正	上午 9 时正 至 上午 11 时正
导师 活动	中心定向							
	室内滚球							
	单车仔(只限幼儿团体)							
	彩虹伞(只限幼儿团体)							
	泡泡乐(只限幼儿团体)							

曹公潭户外康乐中心

一般守则

1. 使用本中心人士须遵守本守则，以及<<游乐场地规例>>不时订定的其他规定。如有违者，本中心有权勒令其立即离营，已缴交的各项费用将不获发还。
2. 凡违反香港法律或进行扰乱公安的活动，例如醉酒、赌博及吸毒等，均在严禁之列，违者报警处理。
3. 车辆未经许可，不得进入本中心。
4. 中心范围内，严禁吸烟及擅自生火煮食，各活动场地内亦不准饮食。
5. 中心设施只供已缴费营友使用。
6. 入营期间，相关负责人须为组内成员的一切行为负责。
7. 如要更换负责人(须年满 18 岁或以上并持有效身分证明文件)，请尽早与中心联络，以办理手续。
8. 请妥善保管自携物品，如有损毁或遗失，中心概不负责。
9. 为保持环境宁静，收音机及音响器材只可在不妨碍别人的情况下使用。
10. 晚上 11 时后，请保持安静，营友不得在营舍外聚集喧哗，以免骚扰他人。
11. 为免影响他人，宿营营友最迟在晚上 10 时前进入或离开本中心。
12. 请爱惜公物及花草树木，并保持清洁，如有损毁或遗失中心财物者，须予以赔偿。
13. 营友不准携带宠物或其他动物进入中心。
14. 营友不得擅自进入或使用未有开放的场地及设施。
15. 中心有权因应特别安排而暂停或取消活动，事前无须通知。
16. 营友不得在公众地方裸露身体，使用泳池时应穿上合适泳装。
17. 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的活动。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。
18. 未经中心书面许可，不得悬挂旗帜、张贴海报或进行商业活动，亦不得进行任何摄录或访问活动。
19. 本中心可视乎需要，随时增删上述守则，无须另行通知。

曹公潭户外康乐中心
游泳须知 (4 至 10 月适用)

1. 请保持更衣室及厕所清洁及整齐。
2. 请勿吐痰、乱抛垃圾、饮食或吸烟。
3. 在进入泳池面范围前，请穿上适当及清洁的泳装。
4. 如欲在游泳时穿着 T 恤，请自携清洁的白色 T 恤，并在更衣室穿上才进入泳池面范围。
5. 请在更衣室淋浴，彻底清洁全身。
6. 务请经过水帘和洗脚池，让已加氯的清水冲洗身体上的尘埃。
7. 请只携带清洁干净的衣物及个人物品进入泳池面范围。
8. 请勿在泳池面范围穿着曾在泳池场馆以外穿着的鞋或拖鞋。如认为有需要，请携带另一对清洁的拖鞋，在更衣室换上，并在该处提供的地席上擦净拖鞋的底部，再以清水彻底冲去拖鞋的污垢，才可穿着拖鞋行经洗脚池进入池面范围。
9. 饱餐后切勿立即游泳。
10. 游泳时，切勿依赖浮泡或其他辅助物。
11. 游泳前，请先做热身运动。
12. 请跟合资格教练习游，切勿高估自身的泳术。
13. 请勿奔跑遇险时，高呼求救。
14. 请小心照顾儿童。
15. 切勿在游泳池跳水或在池边奔跑。
16. 12 岁以下儿童如没有成人陪同，不得进入或使用泳池。
17. 如有发烧、红眼症、肠胃炎或手足口病的征状、外露的切割伤口或其他损伤、患有传染性皮肤病或其他传染病，一律不得进入泳池范围。

齐来遵从上述守则
确保泳池清洁卫生