

曹公潭戶外康樂中心 — 營友須知

(一)中心簡介

曹公潭戶外康樂中心位於大帽山山麓，佔地 5.64 公頃，環境優美，距荃灣市中心不足十分鐘內車程。本中心於 1991 年開放予市民使用，現時每日可容納 240 名宿營營友、200 名日營營友及 100 名黃昏營營友。本中心設有 24 間 10 人房，寢具齊全，夏天(5 月至 10 月)冷氣開放(每日下午 4 時至翌日上午 8 時)，公共浴室全日供應熱水(一樓、四樓及七樓)，宿營營友只需攜帶個人衣物及護理用品，即可入住。此外，中心六樓餐廳可容納 300 人用膳，而燒烤場設有 12 個燒烤爐，可供 120 人使用。

戶內設施：體育館(羽毛球活動)、壁球室(暨乒乓球活動)、桌球室(英式及美式)、卡拉 OK 室、手工藝室、氣墊球室、兒童遊戲室、電視室及閱讀室。

戶外設施：泳池、運動攀登牆、箭藝場、滾軸溜冰場、繩網陣、籃球暨排球場、網球場、歷奇區(兒童繩網陣)、4 人乒乓球(圓)枱、兒童遊樂場、觀景休憩平台，健身站、遊樂天地、卵石路步行徑、長者健體樂園及生態徑。

活動室：中心設有多個面積不一的活動室，可供舉辦研討會、會議、工作坊、技能訓練及遊戲活動等。

(備註：輪椅使用者可直達本中心大部份設施(包括營舍)。)

(二)交通安排 (詳情請參閱地圖)

1. 公共交通：➤ 營友可在荃灣川龍街與兆和街交界小巴總站乘坐 80 號(往川龍)專線小巴 或
➤ 巴士 51 號(港鐵荃灣站上蓋大河道北行車天橋)。
2. 旅遊巴士：➤ 自行安排，惟落客後須立即離開，不得於中心範圍內停泊。
3. 私家車位：➤ 中心車位有限，營友應盡量使用公共交通工具。入營人數達 20 人者，方可申請一個私家車車位。申請人須在繳交營費後致電中心預訂，先到先得。未經許可車輛，不可駛入及停泊於中心範圍內。
入營人數少於 20 人者，如營期當日尚有剩餘車位，申請人可於營期前一天早上 9 時致電本中心，以預留一個車位，先到先得。

(三)入營及離營安排

	辦理入營手續時間	進行活動時間	辦理離營手續時間	
日營	上午 9 時 30 分 至 11 時正	上午 11 時正至下午 12 時 45 分 下午 1 時 45 分至 3 時 15 分	下午 3 時 15 分 至 4 時 30 分	各組負責人到 中心五樓辦事 處辦理入營/ 離營手續
宿營	下午 2 時 30 分 至 3 時 30 分	下午 3 時 30 分至 5 時 30 分 下午 7 時正至 10 時正 上午 9 時至 11 時	上午 11 時正 至 下午 1 時正	
黃昏營	下午 4 時 30 分 至 5 時 30 分	下午 5 時 30 分至 7 時 下午 8 時正至 10 時正	晚上 10 時正 至 10 時 30 分	

1. 營友到達中心後，請到六樓餐廳集合，由中心職員簡介營地。
2. 如有個別營友需延遲入營或提早離營，煩請相關負責人到辦事處先行辦妥手續。為免影響他人，營友宜於晚上 10 時前進入或離開本中心。
3. 如營友未能依指定時間入營，請盡早通知本中心，以作安排。
4. 中心設施只供已繳費營友使用。

(四)住宿安排

1. 宿營房間位於中心大樓 6 樓至 7 樓，共 24 間房，每間房可住 10 人。中心另備少量摺床，可提供加床服務。
2. 中心將按訂營人數編配房間，不分男女，各組別負責人需自行再作安排。

(五) 膳食安排(詳情請參閱膳食安排須知)

1. 營費不包括膳食。度假營餐廳(仁濟醫院 YC18)以供應中式套餐為主，每席十人。如擬使用營地膳食服務，須於入營日期前至少一周以電郵或傳真方式向餐廳訂餐(電話號碼：2367 1113，傳真號碼：2367 1633)，並自行聯絡餐廳確認訂單。如在此後 5 天內仍未收到餐廳回覆，營友須致電餐廳查詢及跟進。
2. 現將用膳時間及膳食費用表列如下(每節 40 分鐘):

	標準膳食及用膳時間	每位費用(\$)
日營	(午餐) 下午 1 時正至 1 時 40 分	31.5
黃昏營	(晚餐) 晚上 7 時正至 7 時 40 分	31.5
宿營	(早餐) 上午 8 時正至 8 時 40 分; (午餐) 中午 12 時正至 12 時 40 分; (晚餐) 晚上 6 時正至 6 時 40 分	80

3. 燒烤爐(每爐 10 人)只供已向餐廳預訂燒烤包/食品的營友使用。由於燒烤爐數量有限，餐廳會以先訂先得形式分配。
4. 餐廳提供的中式套餐、燒烤包或其他食物的價格或會按甲類消費物價指數的變動而予以調整，營友可向中心辦事處或餐廳職員查詢最新資料。
5. 營友入營前須以現金、由銀行自動櫃員機直接過帳或劃線支票(抬頭請寫「仁濟醫院」)，向餐廳負責人繳付已預訂的膳食費。如營友入營時才繳付膳食費，則須於用膳時間兩個半小時前以現金支付。未滿 3 歲的兒童可免費用膳。

(六) 惡劣天氣安排

1. 日營：如香港天文台於上午 7 時正或入營前發出 3 號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號，當日的日營便告取消。
2. 宿營及黃昏營：如天文台於中午 12 時正或入營前發出 3 號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號，當日的宿營及黃昏營亦告取消。
3. 3 號熱帶氣旋警告信號發出後，已入營的營友須盡快離營。營友請保留本署發出的收據，以便安排退款。
4. 如入營當日天文台發出紅色暴雨警告信號，入營前請先致電中心職員查詢入營安排。

5. 空氣質素健康指數

(i) 「高」健康風險級別(空氣質素健康指數：7)

本港的空氣質素健康指數的健康風險級別已達高水平(即空氣質素健康指數：7)。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)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。

(ii) 「甚高」健康風險級別(空氣質素健康指數：8至10)

本港的空氣質素健康指數的健康風險級別已達甚高水平(即空氣質素健康指數：8至10)。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)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。

(iii) 「嚴重」健康風險級別(空氣質素健康指數：10+)

本港的空氣質素健康指數的健康風險級別已達嚴重水平(即空氣質素健康指數：10+)。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)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) 查詢方法

1. 入營前：營友可致電 2417 1107 / 2415 6812 / 2417 5529 或傳真至 2492 4436 或電郵至 tktorc@lcsd.gov.hk 查詢。
2. 入營後：可到中心大樓五樓辦事處向當值職員查詢。

營地活動程序表

宿營

時間	(甲) 入營日	(乙) 第二至第四日	(丙) 出營日
上午 8 時至 8 時 40 分		早餐	早餐
上午 9 時至 11 時正		營地特定活動	營地特定活動
上午 11 時正至 12 時正		自由活動 (自由使用休閒設施)	收拾行李(12 時前交還營舍鎖匙)
中午 12 時正至 12 時 40 分		午餐	午餐
下午 12 時 40 分至 1 時正		自由活動 (可自由使用休閒設施)	離營
下午 1 時正至 2 時 30 分			
下午 2 時 30 分至 3 時 30 分		辦理入營手續/營地簡介/ 自由享用休閒設施	
下午 3 時 30 分至 5 時 30 分	營地特定活動	營地特定活動	
晚上 6 時正至 6 時 40 分	晚餐	晚餐	
晚上 7 時正至 10 時正	營地特定活動	營地特定活動	
晚上 11 時正	休息	休息	

- 兩日一夜宿營的活動，請參閱程序(甲)及(丙)；至於三日兩夜或更長時間的宿營活動，可參閱上表程序(甲)(乙)及(丙)。
- 休閒設施包括遊樂天地、健身站、生態徑、兒童遊樂場、兒童遊戲室、棋藝、定向活動、小食部、長者健體園地、卵石路步行徑、泳池(只於每年 4 月至 10 月開放)、電視室、閱讀室等。
- 營地特定活動包括箭藝、運動攀登、門球、繩網、單線滾軸溜冰、手工藝、室內滾球、羽毛球、乒乓球、氣墊球、壁球、桌球、足球機、康樂棋、網球、籃球、排球、四人乒乓球(圓枱)、卡拉 OK 等。

日營

時間	內容
上午 9 時 30 分至 11 時正	辦理入營手續/營地簡介/自由享用休閒設施
上午 11 時正至 12 時 45 分	營地特定活動
下午 1 時正至 1 時 40 分	午餐
下午 1 時 45 分至 3 時 15 分	營地特定活動
下午 3 時 15 分至 4 時 30 分	自由享用休閒設施/ 交還借用物品及離營

黃昏營

時間	內容
下午 4 時 30 分至 5 時 30 分	辦理入營手續/營地簡介/自由享用休閒設施
下午 5 時 30 分至 7 時正	營地特定活動
晚上 7 時正至 7 時 40 分	晚餐
晚上 8 時正至 10 時正	營地特定活動
晚上 10 時正至 10 時 30 分	交還借用物品及離營

曹公潭戶外康樂中心 — 營地特定活動

【下列各項活動開放與否，將視乎營友數目、天氣及實際情況而安排，請留意中心廣播及參閱營地報告板】

項目	活動地點	參加辦法	注意事項				
			開放時間	4-5月	6-8月	9-10月	
箭藝	箭藝場	到活動場地 向教練/ 營務導師報名(先到先得)	<ul style="list-style-type: none"> ● 箭藝只限年滿8歲或以上者參加。 ● 單線滾軸溜冰只限年滿6歲或以上人士參加。 ● 單線滾軸溜冰、箭藝及繩網：宿營每節約1小時；日營/黃昏營每節約45分鐘，每節活動開始後，不得中途加入。 ● 繩網只供身高1.2米或以上及體重85公斤以下人士參加。如有需要，本署會要求參加者接受摸高測試。 ● 運動攀登牆只供身高1.2米或以上人士參加。至於小型運動攀登牆，則不限年齡參加。 ● 本中心會為參加者提供活動所需的運動器材及用品。 ● 參加者須穿上運動鞋參加上述教練活動及球類活動。 				
單線滾軸溜冰	溜冰場						
繩網	繩網陣						
運動攀登	運動攀登牆/ 小型運動攀登牆						
網球	網球場	到戶外場地辦事處 向營務導師借用器材 (先到先得)					
籃球/排球	籃球/排球場						
四人乒乓球(圓枱)	戶外場地						
中心定向	中心大樓及戶外	到營地辦事處(五樓) 查詢詳情	<ul style="list-style-type: none"> ● 為確保營友安全，戶外定向只限於日間進行。 				
健身站	戶外場地	自由參加	<ul style="list-style-type: none"> ● 請參閱現場張貼的一般使用守則/安全守則/指示。 				
長者健體園地							
卵石路步行徑							
生態徑							
遊樂天地		到戶外場地辦事處 向營務導師借用器材 (先到先得)					
兒童遊樂設施	歷奇區 (兒童繩網陣)	自由參加	<ul style="list-style-type: none"> ● 主要供2-12歲兒童並須由家長或監護人陪同下使用。請參閱現場張貼的一般使用守則/安全守則/指示。 				
	一樓兒童遊樂場/ 戶外場地		<ul style="list-style-type: none"> ● 主要供5-12歲兒童並須由家長或監護人陪同下使用。 				
幼童單車	戶外場地	請填妥「活動安排通知書」 並交回本中心申請	<p style="text-align: center;">➤ 只限幼兒人數較多的幼兒團體預訂。</p>				
彩虹傘及泡泡樂	戶外/室內場地						
游泳 (4至10月開放*)	一樓泳池	自由參加					
			開放時間	4-5月	6-8月	9-10月	
			上午9時正至 12時45分	✓	✓	✓	
			下午1時45分至 5時45分	✓	✓	✓	
			晚上6時30分至 10時正	✗	✓	✗	
				<ul style="list-style-type: none"> ● 年齡未滿12歲的兒童須由成人陪同下使用； ● 請到五樓辦事處借用一樓更衣室儲物櫃； ● *泳池會於每週的維修日(下午4時30分至翌日上午11時正)關閉，以作全面清潔。 			

- 備註：
1. 個別團體如欲借用場地/器材，有關場地/器材只供該團體在營地特定活動時間(詳見活動程序表)內使用；如欲提早或延長使用時間，則須於入營日期前一周內致電2415 6812向本中心職員查詢；早於一周前提出的申請，恕不受理。
 2. 申請人可填寫「活動安排通知書」並傳真回本中心(傳真號碼:2492 4436)，以便中心作出更妥善的安排。

曹公潭戶外康樂中心 — 營地活動簡介

【下列各項活動開放與否，將視乎營友數目、天氣及實際情況而安排，請留意中心廣播及參閱營地報告板】

	項目	活動地點	參加辦法	注意事項
室內活動	手工藝	二樓手工藝室	到活動場地向教練/營務導師報名(先到先得)	參加者請先聆聽教練/營務導師講解及示範。
	室內滾球	二樓大堂		
	門球	二樓平台舞蹈室		
	卡拉 OK	二樓卡拉 OK 室	到活動場地向營務導師報名	請遵從營務導師安排。
	兒童遊戲室	閣樓	自由參加	<ul style="list-style-type: none"> ● 主要供 4 至 9 歲及身高 1.42 米以下的兒童使用， ● 年齡未滿 3 歲的幼童須在家長或監護人陪同下方可使用。
	各款棋藝	三樓服務台	到三樓服務台 向營務導師借用器材 (先到先得)	<ul style="list-style-type: none"> ● 營友可於活動時段內借用各類棋具； ● 宿營營友可於晚上 7 至 10 時携同營舍鎖匙向三樓服務台職員借取各類棋具，並於翌日早上 9 至 11 時交還。
	美式及英式桌球	二樓平台桌球室及 一樓大堂(美式)		
	氣墊球	二樓康樂室		
	羽毛球	三樓體育館		
	康樂棋及足球機	三樓大堂		
	壁球及乒乓球	三樓壁球室		
	閱讀報章/雜誌	五樓閱讀室		
	電視欣賞/3D 影相區	五樓電視室	自由參加	<ul style="list-style-type: none"> ● 請遵照營務導師安排； ● 羽毛球/乒乓球/壁球活動參加者須穿上不脫色膠底運動鞋； ● 英式桌球活動只限年滿 16 歲或以上者參加。
充電單車	五樓大堂	自由參加	<ul style="list-style-type: none"> ● 於晚上 10 時關閉。 ● 於晚上 11 時關閉。 ● 請參閱現場張貼的「使用者須知」及「充電單車使用步驟」； ● 為他人着想，如有人輪候，請勿使用超過 20 分鐘。 	

- 備註：
1. 個別團體如欲借用場地/器材，有關場地/器材只供該團體在營地特定活動時間(詳見活動程序表)內使用；如欲提早或延長使用時間，則須於入營日期前一周內致電 2415 6812 向本中心職員查詢；早於一周前提出的申請，恕不受理。
 2. 申請人可填寫「活動安排通知書」並傳真回本中心(傳真號碼:2492 4436)，以便中心作出更妥善的安排。

曹公潭戶外康樂中心 — 活動安排通知書

1. 為確保活動能更切合營友需要，煩請填妥本通知書，選取擬參加的活動，並於入營前一個月，將之寄交或傳真至本中心(傳真號碼：2492 4436)。如在限期前未接獲本通知書，中心將自行安排當日活動，營友不得異議。
2. 中心會按當日入營及每節實際參與人數安排活動。所提供的資料，只供參考之用；中心未必可安排營友悉數參與其選取的活動。

致曹公潭戶外康樂中心：(*請刪去不適用者)

營期：20____年____月____日(星期____)至20____年____月____日(星期____)

*日營 / 宿營 / 黃昏營

個人/團體名稱：_____ 入營總人數：_____

負責人姓名：_____ 聯絡電話：_____ / _____

(一) 自由活動：

1. 遊樂天地、健身站、兒童遊樂場、定向活動、長者健體園地、卵石路步行徑、生態徑、兒童遊戲室、棋藝、電視室、閱讀室及其他休憩設施：歡迎營友自由使用。
2. 游泳：每年4至10月開放(泳池會於每週的維修日(下午4時30正至翌日上午11時正)關閉，以作全面清潔。)

開放時間	4-5月	6-8月	9-10月
上午9時正至12時45分	✓	✓	✓
下午1時45分至5時45分	✓	✓	✓
晚上6時30分至10時正	✗	✓	✗

(二) 特定活動：

1. 網球、籃球、四人乒乓球、羽毛球、乒乓球、壁球、美式及英式桌球、足球機、康樂棋、氣墊球及卡拉OK：歡迎營友在特定活動時間內自由參加，先到先得。
2. 營地教練/導師活動：歡迎營友自由參加，先到先得；如當日參加活動的營友總人數不足30人，本中心將不會提供下列教練/導師活動。

(三)申請人如對活動安排另有要求，煩請於入營前一個月致電 2417 5517／2415 6812 與曹公潭戶外康樂中心助理經理 4 聯絡。如欲借用場地器材(只限於特定活動時間內使用，先到先得)或提早／延長使用時間，則須於入營日期前一周內致電 2415 6812 向中心職員查詢；早於一周前提出的申請，恕不受理。

請填上擬參加的活動優先次序(請以 1、2、3... 表示)：

活動時間 活動項目		日營		黃昏營		宿營		
		上午 11 時正 至 下午 12 時 45 分	下午 1 時 45 分 至 下午 3 時 15 分	下午 5 時 30 分 至 晚上 7 時正	晚上 8 時正 至 晚上 10 時正	下午 3 時 30 分 至 下午 5 時 30 分	晚上 7 時正 至 晚上 10 時正	上午 9 時正 至 上午 11 時正
教練 活動	箭藝(只限年滿 8 歲或以上者)							
	運動攀登(只限身高 1.2 米或以上的人士)							
	門球							
	繩網(只限身高 1.2 米或以上的人士)							
	單線滾軸溜冰(只限年滿 6 歲或以上者)							
		活動至 12 時 30 分			活動至 9 時		活動至 9 時	

活動時間 活動項目		日營		黃昏營		宿營		
		上午 11 時正 至 下午 12 時 45 分	下午 1 時 45 分 至 下午 3 時 15 分	下午 5 時 30 分 至 晚上 7 時正	晚上 8 時正 至 晚上 10 時正	下午 3 時 30 分 至 下午 5 時 30 分	晚上 7 時正 至 晚上 10 時正	上午 9 時正 至 上午 11 時正
導師 活動	中心定向							
	室內滾球							
	單車仔(只限幼兒團體)							
	彩虹傘(只限幼兒團體)							
	泡泡樂(只限幼兒團體)							

曹公潭戶外康樂中心

一般守則

1. 使用本中心人士須遵守本守則，以及<<遊樂場地規例>>不時訂定的其他規定。如有違者，本中心有權勒令其立即離營，已繳交的各项費用將不獲發還。
2. 凡違反香港法律或進行擾亂公安的活動，例如醉酒、賭博及吸毒等，均在嚴禁之列，違者報警處理。
3. 車輛未經許可，不得進入本中心。
4. 中心範圍內，嚴禁吸煙及擅自生火煮食，各活動場地內亦不准飲食。
5. 中心設施只供已繳費營友使用。
6. 入營期間，相關負責人須為組內成員的一切行為負責。
7. 如要更換負責人(須年滿 18 歲或以上並持有效身分證明文件)，請盡早與中心聯絡，以辦理手續。
8. 請妥善保管自攜物品，如有損毀或遺失，中心概不負責。
9. 為保持環境寧靜，收音機及音響器材只可在不妨礙別人的情況下使用。
10. 晚上 11 時後，請保持安靜，營友不得在營舍外聚集喧嘩，以免騷擾他人。
11. 為免影響他人，宿營營友最遲在晚上 10 時前進入或離開本中心。
12. 請愛惜公物及花草樹木，並保持清潔，如有損毀或遺失中心財物者，須予以賠償。
13. 營友不准攜帶寵物或其他動物進入中心。
14. 營友不得擅自進入或使用未有開放的場地及設施。
15. 中心有權因應特別安排而暫停或取消活動，事前無須通知。
16. 營友不得在公眾地方裸露身體，使用泳池時應穿上合適泳裝。
17. 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的活動。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。
18. 未經中心書面許可，不得懸掛旗幟、張貼海報或進行商業活動，亦不得進行任何攝錄或訪問活動。
19. 本中心可視乎需要，隨時增刪上述守則，無須另行通知。

曹公潭戶外康樂中心

游泳須知 (4 至 10 月適用)

1. 請保持更衣室及廁所清潔及整齊。
2. 請勿吐痰、亂拋垃圾、飲食或吸煙。
3. 在進入泳池面範圍前，請穿上適當及清潔的泳裝。
4. 如欲在游泳時穿著 T 恤，請自攜清潔的白色 T 恤，並在更衣室穿上才進入泳池面範圍。
5. 請在更衣室淋浴，徹底清潔全身。
6. 務請經過水簾和洗腳池，讓已加氯的清水沖洗身體上的塵埃。
7. 請只攜帶清潔乾淨的衣物及個人物品進入泳池面範圍。
8. 請勿在泳池面範圍穿著曾在泳池場館以外穿著的鞋或拖鞋。如認為有需要，請攜帶另一對清潔的拖鞋，在更衣室換上，並在該處提供的地蓆上擦淨拖鞋的底部，再以清水徹底沖去拖鞋的污垢，才可穿著拖鞋行經洗腳池進入池面範圍。
9. 飽餐後切勿立即游泳。
10. 游泳時，切勿依賴浮泡或其他輔助物。
11. 游泳前，請先做熱身運動。
12. 請跟合資格教練習游，切勿高估自身的泳術。
13. 請勿奔跑遇險時，高呼求救。
14. 請小心照顧兒童。
15. 切勿在游泳池跳水或在池邊奔跑。
16. 12 歲以下兒童如沒有成人陪同，不得進入或使用泳池。
17. 如有發燒、紅眼症、腸胃炎或手足口病的徵狀、外露的切割傷口或其他損傷、患有傳染性皮膚病或其他傳染病，一律不得進入泳池範圍。

**齊來遵從上述守則
確保泳池清潔衛生**