

保良局賽馬會大棠渡假村



兩日一夜 歷奇

體驗營

星期五六特惠
\$250位

對象：中學、
社福機構

名額：每期18至54人

目標：信任建立、
團隊建立、
提升個人自信

包營費膳費、活動及教練費

查詢熱線：2478 1332



6小時 團隊建立活動



4小時 高結構繩網訓練
高牆、信心橋

保良局賽馬會大棠渡假村
歷奇體驗營 (星期五至六)

時間	活動項目	活動時間	目的
第一日			
16:00 – 16:15	入營	/	
16:015– 16:30	活動簡介	15 分鐘	
16:30 – 17:15	熱身活動 (拍手、組名及口號創作)	45 分鐘	小組認同 破冰活動 信任建立
17:15 – 18:30	炮彈大戰	75 分鐘	團隊合作 溝通技巧
18:30 – 19:30	晚膳	60 分鐘	
19:30 – 20:00	聲聲相識	30 分鐘	溝通技巧
20:00 – 20:30	撲火	30 分鐘	組織及管理能力 團隊合作
20:30 – 21:30	方塊渡河 軍事塔	60 分鐘	物資運用 決策及解難能力 團隊合作
21:30 – 22:00	檢討	30 分鐘	個人回顧 小組分享
22:00	回房休息		
第二日			
08:15 – 09:00	早餐	45 分鐘	
09:00 – 11:30	高空挑戰網 - 挑戰牆 - 信心橋 - 複合線	150 分鐘	個人自信 團隊鼓勵
11:30 – 13:00	團隊任務 高牆	90 分鐘	信任建立 組織及管理能力 團隊合作
13:00 – 13:30	檢討 總結	30 分鐘	個人回顧 小組分享
13:30 – 14:15	午膳	45 分鐘	
14:15	離營		