

保良局賽馬會大棠渡假村
歷奇訓練(兩天一夜宿營)
模擬時間表(進階)

人數：20-60 人

主題：(團隊訓練／個人突破／紀律訓練)

時間	活動項目	活動時間	目的
第一天			
1515 - 1545	入營 大合照 整頓及活動簡介	/	/
1545 - 1730	熱身活動 及 組名、口號創作 及 營內定向	105 分鐘	小組認同／ 破冰活動
1730 - 1800	檢查房間及整理行李		/
1800 - 1900	晚膳		/
1900 - 2130	主題訓練一(初階) 1. 啟導遊戲 2. 體驗活動 3. 個人挑戰	150 分鐘	信任建立／解難／ 建立團隊合作／ 增強溝通技巧
	主題訓練二(中階) 1. 啟導遊戲 2. 體驗活動 3. 個人挑戰		
2130 - 2200	檢討及分享	30 分鐘	小組分享
首天活動完,梳洗及休息			
第二天			
0815 - 0900	食早餐		/
0900 - 0915	熱身活動 及 第一天回顧	15 分鐘	
0915 - 1145	主題訓練三(高階) 1. 啟導遊戲 2. 體驗活動 3. 個人挑戰	150 分鐘	信任建立／解難／ 建立團隊合作／ 增強溝通技巧／ 個人突破
	終極任務		
1145 - 1215	檢 討 及 分 享	30 分鐘	個人回顧 小組分享
1215 - 1300	收拾房間，行李 (1300 到辦事處還匙)		
1300-1345	午膳		
1345	離營		

1. 基本收費：
 - 普通團體:每位\$650(閒日)/ 每位\$700(假日)
 - 本港學校/福利機構:每位\$600(閒日)/ 每位\$650(假日)
 - 費用已包括(日營營費、基本膳費、教練、普通場地、器材及程序設計費用)。
 - 申請人數下限為最少 30 人收費，如團體人數不足，亦須繳付最低名額費用。
 - 如團體選擇以高空繩網作訓練，須另加特別場地租用費。
 - 本日營課程已包括 8 小時的活動內容。
2. 本表為參考時間表，本村會於團體繳交全費後及約營期前 30 天，因應貴團體之人數及主題，共同制定專用時間表。
3. 本村會因應團體之人數及活動而決定負責帶領導師的數目。
4. 如有查詢，歡迎致電 2478 1332 或電郵至 tinfo@poleungkuk.org.hk 與活動導師 彭先生聯絡

任務	內容
熱身活動	透過熱身活動，讓參加者間互相認識，專注參與活動。
組名、口號創作	透過本活動，提高參加者團隊士氣，增加歸屬感。
啟導遊戲	透過不同難度及的歷奇活動，令參加者建立或提升團隊的素質。
體驗活動	體驗活動會以不同的主題作訓練（例如紀律訓練可以步操為內容）
個人挑戰	透過不同的個人挑戰項目，令組員挑戰舒適區，突破自我。
檢討及分享	歷奇活動之精要為將經驗轉化為生活技能，當中檢討環節為不可或缺的部份，導師會根據經驗學習理論，與參加者共同分享及檢討過程，以深化所得所學。