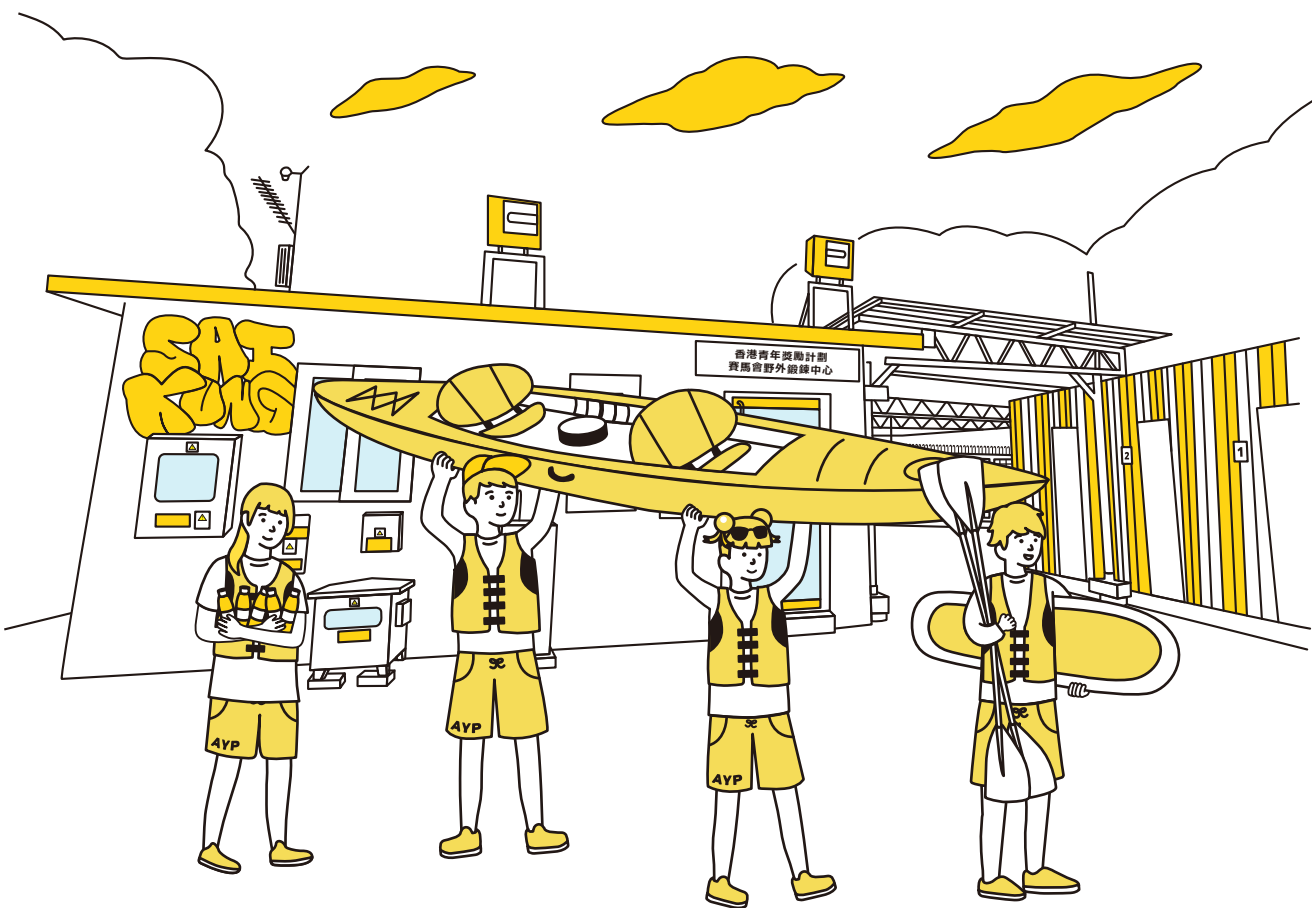


# 香港青年獎勵計劃 賽馬會野外鍛鍊中心

The Hong Kong Award for Young People  
Jockey Club Expeditions Centre



探索屬於你的  
海上之旅



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



## #01 營地介紹

### 香港青年獎勵計劃賽馬會野外鍛鍊中心

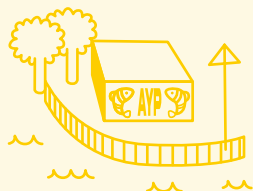
座落於西貢大網仔近烈士碑園，過去三十載一直為青年人提供多元化及創意兼備的活動，更設有日營、黃昏營及露營服務。我們獲香港賽馬會慈善信託基金捐助及支持重修計劃，透過不同的新穎設備，更切合青年人的需要。

野外鍛鍊中心可進行各種水上活動訓練，例如平板賽艇、獨木舟、立划板、龍舟及各類水上活動等，而課程的教練均擁有相關證書及專業資格。中心亦提供到校及於中心內舉行的訓練營，讓青年人全面的發展。

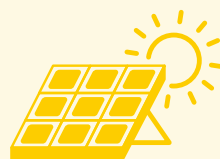
中心擁有優越的地理位置，配合不同水上活動設施，學員能輕易到達不同著名景點，如：鹽田梓、橋咀、西壩、北潭涌等，十分適合舉辦戶外及教育活動。



提供 **多元化**  
水上活動



**優越**  
地理位置



**綠色能源**  
太陽能板



### 水上體驗活動



“獨木舟”

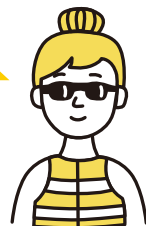
### 獨木舟

課程內容包括：

1. 個人划艇裝備認識及安全須知
2. 天氣對划艇之影響
3. 個人獨木舟技巧，以完成海上獨木舟之基本訓練。

本中心為香港獨木舟總會之註冊屬會，可舉辦合資格證書課程。另設有獨木舟活動體驗，利用單人/雙人獨木舟遊覽西貢美麗而獨有的景致。

SUP一定要企喺度划？  
當然唔係啦，仲可以  
趴、坐、跪住划㗎！



### 立划艇 (SUP)

課程內容包括：

1. 個人划板裝備認識及安全須知
2. 個人SUP划板技巧及翻板後處理

另外設有SUP活動體驗，適合三五知己/一家大小參與。

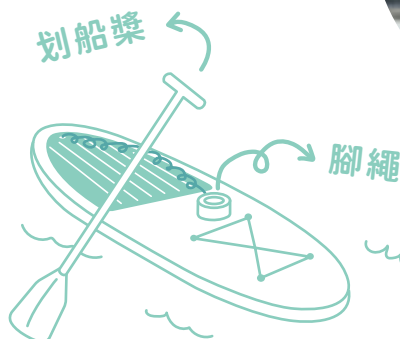


“立划艇”

### 平板賽艇

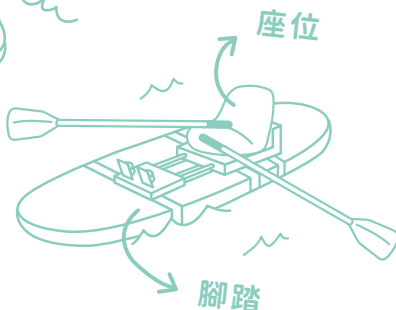
浮力大而艇身穩定，令航行速度快且較省力，更適合新手體驗。

設有一星平板賽艇課程，由淺入深介紹基本平板賽艇技巧、器材的調較及使用時相關安全的知識；另外設有平板賽艇活動體驗，利用雙槳享受在海上背向前進的樂趣。



立划艇展示圖

### 平板賽艇展示圖



“平板賽艇”



“龍舟”

### 龍舟

增強團隊合作、彼此默契之選，划槳時需與隊友配合及掌握基本划槳技巧。由專業龍舟教練帶領，適合與朋友一起感受西貢海域之美。



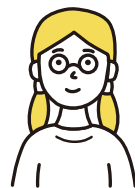


## 體驗路線參考



度身訂造只屬於你的水上路線

為咗滿足唔同艇友嘅需求，  
我哋可以為你度身訂造  
專屬嘅水上路線，  
帶你探索西貢水域！



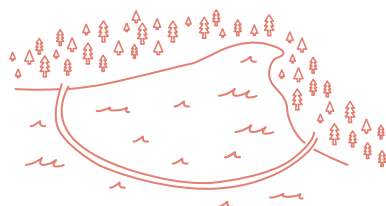
由野外鍛鍊中心出發 START

難度

★☆☆☆☆

第一站

1 曝罟灣打卡之旅來回  
3.5km #三五成群 #打卡勝地



難度

★☆☆☆☆

第二站

2 鹽田梓客家風情之旅來回  
4km #客家美食 #鹽田



難度

★★☆☆☆

第三站

3 北潭涌紅樹林之旅來回  
6km #生態旅遊 #濕地風貌 #土多



難度

★★★★☆

第四站

4 橋咀隱世浮潛之旅來回  
8km #珊瑚 #浮潛 #人煙稀少



究竟呢度點解會被喻為

荒廢失樂園？

就等你嚟揭開

呢個神秘面紗啦!!

難度

★★★★★

第五站

5 大蛇灣探險之旅來回  
10km #探秘 #失樂園



冇諗過以竹枝、大水桶同  
麻繩嘅物料，都可以捆扎成  
一隻承受到逾千磅嘅竹筏！



## 海上歷奇活動

### 海上歷奇

海上歷奇不單是個人體能與技術之考驗，亦結合團隊合作元素。團隊為共同目標互相支持、鼓勵及奮鬥，得到難能可貴的經驗。

海上變化萬千，由能目測到的天氣及感受到的風浪，以至潮汐漲退及突如其來的天文氣象，亦會感受到不一樣的體驗。

“海上歷奇”



“竹筏”



## 陸上歷奇活動

### 歷奇牆

約6米高，適合初次接觸高空活動的參加者。

歷奇牆共有六項團隊/個人挑戰：

“信心飛躍”

我哋野外鍛鍊中心嘅  
歷奇牆望落簡單，  
都可以衍生唔同玩法㗎。  
快啲嚟挑戰啦！



“攀石”



“巨人梯”



“高牆”



“合作牆”



“游繩下降”



#### #活動一覽



想了解更多活動  
內容可掃描  
QR Code  
探索更多資訊!!



### 訓練營

根據各個團體需求和團隊特質度身訂造一系列迎合主題之歷奇活動，讓參加者從活動中作出反思，並得到生活上的啟發。

## 租借場地服務

### 露營服務

鍛鍊中心提供露營服務，為熱愛大自然、喜歡體驗野外生活的青年人及家庭提供一個舒適恬靜的露營環境。營地面向大海，景色優美，更可享受被翠綠大自然包圍的野外體驗。

入營人士須自備營具以享用露營設施，同時可預訂燒烤包在營地燒烤。營地的浴室設備更設有冷熱水供應。



## #03 聯絡方法 | Contact Us

地址：新界西貢大網仔路斬竹灣 D.D.256 地段  
Address: D.D. 256, Tsam Chuk Wan, Tai Mong Tsai Road,  
Sai Kung, New Territories  
電話 | Tel: (852) 2791 4321  
傳真 | Fax: (852) 2627 0700  
電郵 | Email: campservice@ayp.org.hk



f ayp.hk

ig ayp.hk

aypsince1961

## #01 Introduction

### HKAYP Jockey Club Expeditions Centre

provides day camp, evening camp and tenting experience to campers. Thanks to the Hong Kong Jockey Club Charitable Trust for supporting the revamp, we are able to meet the needs of young people by providing diverse and creative activities with innovative equipment.

The centre offers a wide range of professional water sports training such as Kayaking, Stand Up Paddle (SUP) Boarding, Dragon Boat Training and other certificate courses, which are all coached by qualified coaches. We also provide various training programmes and on-site services to enable young people to have whole-person development.

The centre is located at a convenient location in Sai Kung. It is an ideal venue for outdoor educational activities as participants can enjoy water sports across famous attractions like Yim Tin Tsai, Sharp Island, West Dam and Pak Tam Chung.



Let's explore all-round water sports together!

## #02 Activities



### Water Sports Experience

Participants can learn about personal paddling equipment, safety precaution and paddling skills step-by-step in all types of professional water sports training programmes.

Board Rowing offers greater accessibility than traditional rowing, which is more suitable for beginners to learn rowing knowledge in an easy way. SUP training includes SUP Elementary and SUP Proficiency Training. Families and friends can learn the skills of capsizing during courses.



In Kayak training, we provide either single or double kayaks, allowing participants to explore the unique scenery of Sai Kung with leisure sea trips. For Dragon Boat training, participants are required to learn about teamwork tactics and familiarity with teammates after mastering basic paddling skills.

As a registered affiliate of the Hong Kong Canoe Association, qualification certificate courses in Board Rowing, Kayaking and SUP boarding are provided to the public.

### Professional Adventure Training

suits schools and groups which aim at developing participants' leadership skills. AYP designs customised Adventure Training programmes to let participants have reflections in team-building activities, and apply in their worklife.

### Tenting Service

The centre provides camping services and offers a suitable environment for young people and families who love nature and wildlife experience. The artificial lawn faces the seaside with beautiful scenery.

Campers can enjoy a comfortable and quiet environment with green natural surroundings.

Campers can bring their own camp equipment to the camp in order to enjoy the tenting experience. Barbecue packages could be reserved for having a barbecue. The centre also provides hot and cold water showering facilities for campers.

