

簡介

# 單項活動



梁紹樂度假村  
Sydney Leong Holiday Lodge

活動  
1.5小時

## 康樂活動系列

### 1. 繩網

於度假村教練指導下，挑戰七關繩網陣。過程能訓練參加者堅持和努力不懈的精神，參加者身高須1.4米，穿輕便服裝及運動鞋，聽完教練的安全講解方能參加。

### 2. 定靶射擊

參加者輪流在教練的指示下進行定靶射擊。參加者須聽完教練解說方可參與，並須遵循教練指令。

### 3. 射箭

參加者於射箭場內學習使用弓箭射向箭靶。參加者必須穿著運動鞋，並聽完教練解說，方能參與。

### 4. 定向追蹤

參加者須於指定時間內，全組合力找出隱藏於營地中的定向標誌牌。遊戲考驗組員的組織能力，透過全組人的努力協助參加者完成挑戰。



1



2

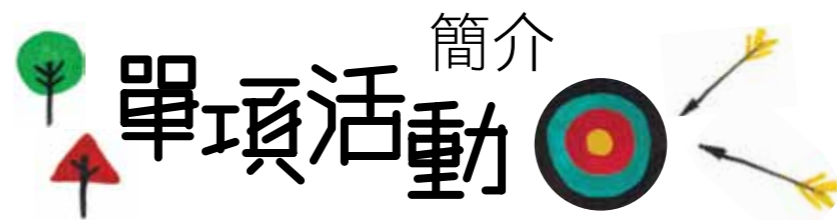


3



4

1



簡介

# 單項活動



梁紹樂度假村  
Sydney Leong Holiday Lodge

活動  
2小時

## 歷奇挑戰系列

### 1. 珠行萬里

每位參加者利用手上的1尺半長紙條，合駁成一條管道，傳送高爾夫球到一個指定地點，最快到達者為勝。活動過程考驗參加者的合作精神，透過屢敗屢戰，學會不輕易放棄的態度，培養鬥志。

### 2. 鐵達尼號

參加者利用有限數量的「木磚」越過海岸，過程中參加者在不可跌落水(落地)的情況下運送所有組員到終點。活動考驗參加者的計劃及分工，並需要組員互相扶助及互相鼓勵才可完成挑戰。

### 3. 雷霆一擊

一個繩圈內有三十張寫著1至30的紙牌，組員於半小時內有六次機會進入圈內順序拍數字。活動讓參加者可學習計劃及檢討的重要，看似簡單的任務其實須很好的組織能力及時間管理能力方能不犯規及爭取到一個好成績。

### 4. 飛越橫樑

參加者須協助組員跨越離地約五尺高的平衡木，將所有參加者由平衡木的一邊運送到另外一邊。透過完善的計劃及分工，可加強參加者間的溝通、信賴及抗逆力。

### 5. 運送有毒廢料

參加者須利用所提供的物資把有毒廢料搬離地雷陣及運送到指定位置，過程中可以使用物資的參加者必須戴上眼罩。當中非常考驗參加者的溝通技巧及計劃。



1



2



3



4



5

2

歷奇挑戰系列

6. 大腳八

四名參加者雙腳同時站立在同一塊木板上，合力地控制大木板，用同一步伐完成一段距離。活動考驗參加者的合作精神，培養組員的默契，並互相體諒。

7. 登陸荒島

參加者須利用一塊木板及一條繩，將全個小組由岸的一面，穿越中心的一個小島(木箱)走到對岸，安全越過大海。過程考驗參加者的組織能力，透過全組人的努力完成挑戰。

8. 水柱浮波

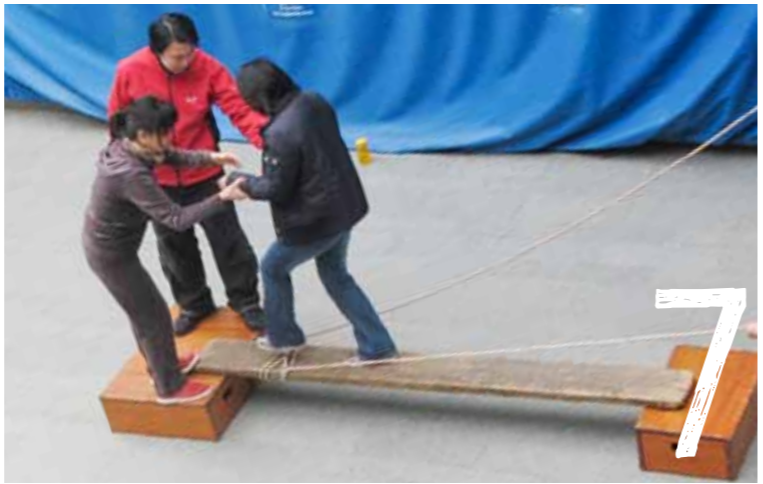
參加者手握一條佈滿很多孔及內有一乒乓球的水管，全組人需合力將水灌入水管內令到乒乓球浮出。過程考驗組員的分工合作及堅持體諒，活動有機會令組員全身濕透，建議於夏季進行。

9. 迫巴士

全組參加者需要站立在一個至兩個木箱上停留約十秒的時間，活動能夠打破組員的隔膜。

10. 信任天梯

參加者分成兩行排列及面對面站立，每兩位參加者一對拍檔，雙手合力緊握鋁條，組成一條人肉的樓梯。小組組員會輪流爬上天梯，盡量保持平衡由起點步行至終點完成。此活動主要讓參加者感受如何信任別人及增加自信心。



歷奇挑戰系列

11. 蜘蛛網

參加者須在沒有任何工具的情況下，全組人由蜘蛛網的一邊穿過另一邊，其間所有參加者的身體不能接觸到蜘蛛網，並且每個網孔只能使用一次。

12. 信心飛躍

參加者從三至四尺高的高台上，面向其他組員向前跳躍，拍打懸掛2米高之目標球後，再由其他參加者拉起帆布保護網承托保護。此活動可讓參加者感受同伴的支持及挑戰自己，並透過小組已建立的默契，加強組員間的信任及承擔感。

13. 鼻點嘴嘴

參加者須輪流被其他組員抬起，用鼻子觸碰一個懸掛約八尺高的嘴嘴，過程中其他參加者須全程作出保護。此活動有助提升小組的信任及士氣，並從中學習如何分工及計劃、並學習信任及保護他人，培養責任感。

14. 電網

全組人要運用兩條打橫的繩中間的位置把所有組員由起點運送到終點，過程中任何人也不可以觸碰繩索，以考驗參加者的組織能力、分工及信任。

15. 快樂彩虹傘

參加者抓著彩虹傘圍圈站立，依照教練指示，合力地用彩虹傘做出不同形狀或完成不同的目標。



歷奇挑戰系列

活動  
2小時



**16. 攀石**  
於度假村的攀石場在教練的指導下，學習運動攀登的基本技巧。參加者須穿著輕便服裝及運動鞋，聽畢教練安全講解方能進行。

**17. 緣繩下降**  
參加者須於一幅二十三呎高的攀石牆上，利用下降繩徐徐落至地面。此活動有著高度的挑戰性，可以打破環境限制，並增強自信心，突破個人界限。

**18. 勇闖高牆**  
參加者須合力攀上一幅高十四尺的高牆，此活動可讓參加者感受互相信任及支持的重要性。由於活動具一定挑戰性，此活動適用於終結活動，進行前團體應已進行過其他團體訓練活動。

**19. 羅馬炮架**  
導師將會教授基本繩結技術，待學生有初步掌握後，將進行實物製作。參加者最後可利用竹及繩製作炮架，並做水彈投擲。

**20. 竹筏**  
參加者須利用竹、大膠桶及繩合力紮出一竹筏，於指定時間內利用竹筏運送全組參加者出海繞過指定目標並返回岸邊。遊戲考驗組員的組織能力，透過全組人的努力協助參加者完成挑戰。

活動  
3小時




環保樂活系列

活動  
1.5小時



**1. 天然染布DIY**  
運用紮染或拓染技術學習如何天然染布。

**2. 戶外廚房**  
新鮮採摘開心農莊時令食材，製成如香茅焗雞、班蘭小蛋糕及雞屎藤茶果等食物，參加者有機會要執柴枝，使用戶外焗爐烹調食物。

**3. 手製再造紙**  
用廢紙循環再造成不同的環保紙製品。

**4. 開心農莊體驗**  
導師介紹各種農作物並讓營友參與農莊日常運作，如移苗、堆肥、播種等。

**5. 香草工作坊**  
香草是寶，既可以入饌，又可製成家居用品，讓你認識香草的功用之餘，亦可一起製作香草吸濕包及茶包等。

**6. 大澳文化生態導賞遊**  
由大澳生態導賞員帶領，參觀大澳獨有的棚屋、傳統的漁村，探索紅樹林及不同的生態群落、如招潮蟹、彈塗魚等。

