

# 海洋新幹線 Ocean Explorer

# 2025

## 活動章程



機構/企業  
水上體驗



## 主辦機構介紹



### 香港遊樂場協會(Hong Kong Playground Association)

創立於一九三三年，是香港一所歷史悠久的非政府青少年社會服務機構。透過多元化的服務，致力培育青少年在德、智、體、群、美全面而均衡的身心發展，成為香港社會的接班人。

本會服務分為「中央行政及機構傳訊部」、「社會工作部」及「文化及體藝部」三大部門。「中央行政及機構傳訊部」負責協會行政、組織大型活動、機構傳訊、專業研究及發展等。「社會工作部」服務包括青少年綜合服務中心、兒童及青年中心、地區青少年外展社會工作服務、青少年深宵外展服務、社區支援服務計劃、學校社會工作服務、非常學堂輟學生輔導計劃等。而「文化及體藝部」則包括場館、營舍、交流及藝術服務、體育服務及社會企業。服務單位遍佈港島、九龍、新界及離島各區。同時，本會亦與內地、澳門及東南亞鄰近地區的政府及公營機構有經常性的交流和合作，以促進彼此間之專業發展。

本會一直秉持「以人為本、追求卓越」的精神，貢獻社會，造福新一代，並致力成為一所本地及國際知名的專業青少年服務機構。



## 主辦單位介紹



### 海洋新幹線(Ocean Explorer)

「海洋新幹線」是專注於提供水上運動相關服務的社會企業，於2021年12月成立。

我們以創新的方法提供多元的活動及培訓，改變公眾對水上活動固有觀念或成見，以保護環境、教育公眾水上安全和促進社區健康為我們的社會使命，讓大眾與海洋可以有美好的互動，令水上活動在本地得以可持續發展。

#### 未來願景



# 教育



透過體驗式學習，  
教育大眾運動技巧、  
水上安全及海洋知識

# 享受



希望大眾參與  
水上活動時放鬆心情、  
享受生活，  
遠離我們日常生活中的  
煩囂

# 創新



我們努力打破公眾對  
「水上運動」的刻板印象。  
我們將水上運動帶到不  
同領域，  
創新地創造更多水上項  
目的可能性

# 愛護



在水上活動中滲入不  
同的海洋保育元素，  
鼓勵大眾實現可持續  
發展目標14(水下生  
物)，  
能夠保育和可持續地  
使用海洋及海洋資源  
以促進可持續發展

## 社區水上活動體驗

社區水上活動體驗協助地區單位舉辦水上活動體驗及訓練，希望鼓勵增加大眾對體育活動的參與，並能夠透過水上活動達致不同群組的身心發展。場地及活動詳情如下：

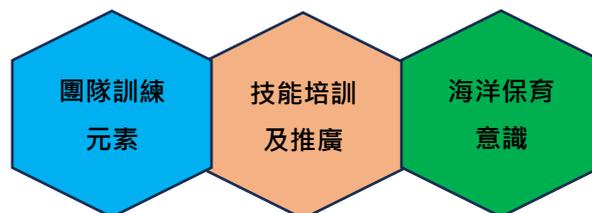
### 場地特色



香港遊樂場協會海洋新幹線水上活動中心座落於灣仔水上運動及康樂主題區，飽覽維港景色，是港島市區內首個水上活動中心，為公眾提供多元化的水上休閒、訓練等活動。活動中心水域位處內港，水流相對平靜，非常適合兒童、青少年、家庭及水上活動新手參與活動。

### 活動理念

透過不同的主題，如團體訓練、技能培訓及推廣、海洋保育等活動，提高參加者認識和體驗水上活動的機會。多元化的活動讓男女老幼都能參與水上活動，享受海洋。



### 活動概攬

#### 團隊訓練系列

海洋冒險  
玩轉海濱水陸之旅

#### 技能培訓及推廣系列

小小運動員訓練  
水上活動證書課程  
Chill Relax @直立板瑜伽/  
普拉提

#### 海洋保育系列

海洋科學探索家  
海岸逃脫@海洋守護者

## 海洋冒險

活動簡介	<p>參加者將接受各種水上挑戰，透過團隊合作解決問題，增進彼此的信任與默契。訓練不僅能提高個人信心，還能幫助團隊建立更強的凝聚力，讓每位成員在享受水上冒險的同時，收穫難忘的回憶和友誼。</p>
	<p style="text-align: center;"><b>上午時段</b></p>  <p style="text-align: center;">獨木舟/直立板基本技巧學習 水上安全知識 水上破冰及信心初探活動</p>
	<b>午膳時間</b>
	<p style="text-align: center;"><b>下午時段</b></p>  <p style="text-align: center;">水上團體任務 (4 選 1) 變型金剛/水中之塔/鐵達尼號/水上魁地奇 總結及回顧感受</p>
活動時間	10:00-16:00
對象	8 歲或以上人士 (活動當日須年滿 8 歲)
參加人數	16-24 人
費用	<p>● 每位參加者港幣 <b>\$550</b> 元 (參加者需自行安排午膳)</p>
備注	<p>上述內容只供參考，如有任何爭議，本會將會保留最終決定權。</p>

## 海洋新幹線

### 團體訓練系列活動 - 海洋冒險

#### <申請表格>

- 請填妥申請表格並電郵至：ocean@hkpa.hk。
- 請最少於活動舉辦前兩個月遞交申請表以作安排。
- 收到申請後，我們會個別回覆作實。
- 申請表格請連同活動協議書一併提交。
- 如遞交申請表後一星期內沒有收到回覆，請致電 2157 0972 向職員查詢。

職員專用

編號：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

#### 團體資料

團體名稱：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 職銜：\_\_\_\_\_

聯絡電郵：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ (團體) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_ (傳真)

#### 活動內容 (請在方格內打✓填選一項)

一項水上活動 一項水上團體任務  (如有其他方案或主題構思 歡迎與職員聯絡商討)	<b>水上活動(2 選 1)</b> <input type="checkbox"/> 獨木舟 <input type="checkbox"/> 直立板		
	<b>水上團體任務(4 選 1)</b> *詳情可參閱附件一* <input type="checkbox"/> 變型金剛 <input type="checkbox"/> 水中之塔 <input type="checkbox"/> 鐵達尼號 <input type="checkbox"/> 水上魁地奇	<b>活動日期：</b> _____	首選：_____ 次選：_____
		<b>參加人數：</b> _____	*最少 16 人，最多 24 人 (如帶隊職員參加訓練，將計算在內)

閣下提供的資料及身份證明文件只作報名、統計、日後聯絡及核實身份之用。閣下提供的個人資料，除本會授權人士之外，不作外傳。

## 玩轉海濱水陸之旅

### 活動簡介

灣仔海濱擁有水陸兩用空間，活動會於陸上及水上進行一連串不同的團隊建立遊戲，從中培養參加者團隊精神、提升溝通及解難技巧。活動適合所有學校、社區中心或團體舉辦。

#### 上午時段

陸上破冰及熱身活動

陸上團體建立活動



#### 午膳時間

#### 下午時段

水體團體挑戰活動 (視乎人數安排器材)



鴨仔船



水上單車

### 活動時間

10:00 – 16:00

### 對象

12 歲或以上人士 (活動當日須年滿 12 歲)

### 參加人數

下限為 16 人、上限為 24 人

### 費用

- 每位加者港幣 **\$450** 元正 (參加者需自行安排午膳)

### 備注

上述內容只供參考，如有任何爭議，本會將會保留最終決定權。

## 海洋新幹線

## 團體訓練系列活動 - 玩轉海濱水陸之旅

## &lt;申請表格&gt;

- 請填妥申請表格並電郵至：ocean@hkpa.hk。
- 請最少於活動舉辦前兩個月遞交申請表以作安排。
- 收到申請後，我們會個別回覆作實。
- 申請表格請連同活動協議書一併提交。
- 如遞交申請表後一星期內沒有收到回覆，請致電 2157 0972 向職員查詢。

職員專用

編號：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

團體資料

團體名稱：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 職銜：\_\_\_\_\_

聯絡電郵：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ (團體) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_ (傳真)

活動內容

<u>參加人數</u> ：	<b>*最少 16 人 · 最多 24 人</b> (如帶隊職員參加訓練 · 將計算在內)
<u>活動日期</u> ：	首選：_____ 次選：_____

閣下提供的資料及身份證明文件只作報名、統計、日後聯絡及核實身份之用。閣下提供的個人資料，除本會授權人士之外，不作外傳。

## 小小運動員訓練

活動簡介	<p>參加者將分組成為水上運動員團隊，參與陸上拉機、體適能挑戰及水上競賽等各項水上活動訓練，藉此培養參加者體育精神及團隊合作能力，並加強身體協調及鍛鍊體能。</p>	
項目選擇	<p style="text-align: center; color: red;">獨木舟</p> 	<p style="text-align: center; color: green;">直立板</p> 
內容簡介	<p style="text-align: center;"><b>上午時段</b></p> <p style="text-align: center;">陸上分組學習及挑戰活動 體適能項目挑戰 拉機練習及小競賽</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>午膳時間</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>下午時段</b></p> <p style="text-align: center;">水上活動安全教學 水上活動分組競賽</p>	
活動時間	10:00 - 16:00	
對象	10 歲或以上人士 (活動當日須年滿 10 歲)	
參加人數	下限為 16 人、上限為 24 人	
費用	<p>● 每位參加者港幣 <b>\$450</b> 元正 (參加者需自行安排午膳)</p>	
備注	<p>上述內容只供參考，如有任何爭議，本會將會保留最終決定權。</p>	

## 水上活動證書課程

活動項目	直立板初級證書課程 	平板賽艇課程-星際課程(一星) 
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學習基本直立板技巧</li> <li>● 直立板上的平衡</li> <li>● 俯臥式、跪划式至站立式於板面上的姿勢</li> <li>● 握槳的正確方法</li> <li>● 轉向技術</li> <li>● 直立板運動的安全知識</li> <li>● 水上安全守則</li> <li>● 維港景色一覽 (視乎參加者能力)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識平板賽艇的基本操作技巧和知識</li> <li>● 平板賽艇結構介紹</li> <li>● 陸上模擬訓練</li> <li>● 器材的調較及使用</li> <li>● 轉向技術</li> <li>● 水上安全知識及守則</li> </ul>
活動時間	● 一天/半天課程	● 一天課程
參加人數	● 每班 8 人 <b>(每天最多可開 3 班)</b>	● 每班 6 人 <b>(每天最多可開 2 班)</b>
對象	● 8 歲或以上人士	● 11 歲或以上人士
費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 半天活動 (約 3 小時) 每位參加者港幣 <b>\$350</b> 元</li> <li>● 一天活動 (約 6 小時) 每位參加者港幣 <b>\$550</b> 元</li> </ul> 費用已包證書費，參加者需自行安排午膳	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每位參加者港幣 <b>\$500</b> 元</li> </ul> 費用已包證書費，參加者需自行安排午膳
證書內容	由香港衝浪及直立板總會頒發： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 直立板初級證書 (電子證書)</li> </ul>	由中國香港賽艇協會頒發： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 平板賽艇課程-星際課程(一星)證書</li> </ul>
備注	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 人數不足一班人數須以一班費用計算</li> <li>● 上述內容只供參考，如有任何爭議，本會將會保留最終決定權。</li> </ul>	

## Chill Relax@直立板瑜伽/普拉提

活動簡介	直立板瑜伽/普拉提活動是一項結合水上運動與身心靈修煉的獨特體驗，適合所有熱愛健身和自然的朋友。活動在灣仔海域進行，參加者將在穩定的直立板上，隨著清風輕鬆地進行瑜伽或普拉提練習，並欣賞維港的景色。
內容簡介	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學習直立板基本技巧</li> <li>● 學習水上瑜伽動作</li> <li>● 於水上放鬆減壓</li> </ul>
活動時間	2 小時 10:00-12:00 / 14:00-16:00
對象	8 歲或以上人士 (活動當日須年滿 8 歲)
參加人數	下限為 8 人、上限為 16 人
費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每位參加者港幣 <b>\$450</b> 元</li> </ul>
備注	上述內容只供參考，如有任何爭議，本會將會保留最終決定權。

**海洋新幹線**  
**技能培訓及推廣系列活動**

**<申請表格>**

職員專用

編號：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

- 請填妥申請表格並電郵至：ocean@hkpa.hk。
- 請最少於活動舉辦前兩個月遞交申請表以作安排。
- 收到申請後，我們會個別回覆作實。
- 申請表格請連同活動協議書一併提交。
- 如有興趣報多於一個活動，請以新一張申請表申請
- 如遞交申請表後一星期內沒有收到回覆，請致電 2157 0972 向職員查詢。

**團體資料**

團體名稱：\_\_\_\_\_

地 址：\_\_\_\_\_

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 職銜：\_\_\_\_\_

聯絡電郵：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ (團體) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_ (傳真)

**活動內容** (請在方格內打✓填選一項)

<b>水上活動項目：</b> (請在方格內打✓填選一項)	<b>小小運動員訓練</b> <input type="checkbox"/> 直立板 <input type="checkbox"/> 平板賽艇	<b>水上活動證書課程</b> <input type="checkbox"/> 直立板 <input type="checkbox"/> 平板賽艇	<b>Chill Relax@</b> <b>直立板瑜伽/普拉堤</b> <input type="checkbox"/> 直立板瑜伽 <input type="checkbox"/> 直立板普拉堤
<b>活動時間：</b>	10:00-16:00	<input type="checkbox"/> 半天 (直立板適用) <input type="checkbox"/> 一天	<input type="checkbox"/> 10:00-12:00 <input type="checkbox"/> 14:00-16:30
<b>參加人數：</b>	(*請留意各活動的人數上下限，如帶隊職員參加訓練，將計算在內)		
<b>活動日期：</b>	首選：_____ 次選：_____		

閣下提供的資料及身份證明文件只作報名、統計、日後聯絡及核實身份之用。閣下提供的個人資料，除本會授權人士之外，不作外傳。

## 海洋科學探索家

活動簡介	參加者將透過學習獨木舟基本技巧，並利用獨木舟親身進行實驗。通過實驗及導師講解，加強對海洋科學相關議題的關注，從而加強對海洋保育的意識。
內容簡介	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 由生態導師講解本地海洋知識</li> <li>● 學習海洋保育知識</li> <li>● 學習獨木舟基本操作技巧</li> <li>● 參加者將化身成海洋探索家並透過獨木舟進行海洋採樣實驗</li> <li>● 利用獨木舟一睹維港附近景色</li> </ul>
活動時間	<b>3 小時</b> <b>10:00-1300 / 14:30-17:30</b>
對象	<b>6 歲或以上人士 (活動當日須年滿 6 歲)</b>
參加人數	<b>下限為 16 人、上限為 24 人</b>
費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每位參加者港幣 <b>\$350</b> 元</li> </ul>
備注	上述內容只供參考，如有任何爭議，本會將會保留最終決定權。

## 海岸逃脫@海洋守護者

活動簡介	參加者透過鴨仔船於灣仔海岸上不同區域進行逃脫任務。透過團隊合作和觀察發現提示，完成指定任務最終逃出海岸。既可以欣賞灣仔海岸美景同時挑戰腦袋。
內容簡介	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 參加者化身成海洋守護者進行海洋保育主題相關任務</li> <li>● 需要透過鴨仔船於海岸尋找線索，完成不同任務並逃出海岸</li> <li>● 活動培養參加者團體精神、加強溝通、個人觀察及解難能力</li> </ul>
活動時間	<b>2 小時</b> <b>10:00-12:00 / 14:00-16:00</b>
對象	<b>6 歲或以上人士 (活動當日須年滿 6 歲)</b>
參加人數	<b>下限為 12 人、上限為 20 人</b>
費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每位參加者港幣 <b>\$250</b> 元</li> </ul>
備注	上述內容只供參考，如有任何爭議，本會將會保留最終決定權。

**海洋新幹線**  
**海洋保育系列活動**  
**<申請表格>**

- 請填妥申請表格並電郵至：ocean@hkpa.hk。
- 請最少於活動舉辦前兩個月遞交申請表以作安排。
- 收到申請後，我們會個別回覆作實。
- 申請表格請連同活動協議書一併提交。
- 如有興趣報多於一個活動，請以新一張申請表申請
- 如遞交申請表後一星期內沒有收到回覆，請致電 2157 0972 向職員查詢。

職員專用

編號：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

**團體資料**

團體名稱：\_\_\_\_\_

地 址：\_\_\_\_\_

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 職銜：\_\_\_\_\_

聯絡電郵：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ (團體) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_ (傳真)

**活動內容** (請在方格內打✓填選一項)

<u>參加項目：</u>	<input type="checkbox"/> 海洋科學探索家	<input type="checkbox"/> 海岸逃脫@海洋守護者
<u>活動時間</u>	<input type="checkbox"/> 10:00-13:00 <input type="checkbox"/> 14:30-17:30	<input type="checkbox"/> 10:00-12:00 <input type="checkbox"/> 14:00-16:00
<u>參加人數：</u>	(*請留意各活動的人數上下限，如帶隊職員參加訓練，將計算在內)	
<u>活動日期：</u>	首選：_____ 次選：_____	

閣下提供的資料及身份證明文件只作報名、統計、日後聯絡及核實身份之用。閣下提供的個人資料，除本會授權人士之外，不作外傳。

## 活動協議書

### 單位/機構須知：

- 香港遊樂場協會已為參加者購買團體個人意外保險，然而，參加者應注意個人及他人安全，並跟從工作人員的指示進行活動。
- 香港遊樂場協會建議參加者在參與活動前，先行了解自己的身體狀況是否適合參加。
- 貴 團體/機構必須遵守本活動的參加者須知及惡劣天氣安排。如因私人理由或天氣狀況不佳而自行決定取消當天活動，貴 團體/機構的活動按金將不獲發還並須付上當天活動之全額費用 (包括：租船、場地、教練及器材費用)。

### 單位/機構聲明：

- 本團體/機構同意遵守香港遊樂場協會及協辦機構之活動守則條款，並願意在活動及訓練期間遵守協會有關規則及接受教練之指導。香港遊樂場協會有權拒絕接納本團體/機構之申請而無需給予任何原因。
- 本團體/機構謹此聲明：上述所報資料全部屬實，並聲明參加者健康及體能良好，並無患有任何不適宜參加上述活動的疾病，及能夠穿著衣服游畢 50 米。如參加者因疏忽，健康或體能欠佳而引致於參加這項活動時傷亡，香港遊樂場協會及協辦機構均無須負責。
- 本團體/機構清楚香港遊樂場協會處理活動申請及安排活動。所有易於辨別個人身份之資料，香港遊樂場協會不會向外披露。
- 本團體/機構同意香港遊樂場協會有需要時會在活動期間拍攝照片/錄像或錄音作紀錄之用，並在電子/印刷/影音媒體作推廣及宣傳之用。
- 本團體/機構清楚香港遊樂場協會可能會使用參加者資料，以電郵、郵件及電話等方式向參加者提供有關活動推廣相關資訊。
- 本團體/機構確認所有參加者均同意參加有關水上活動成效檢討問卷調查，並明白參加者所提供的資料會由香港遊樂場協會所收集，有關資料只作紀錄之用。

簽署： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_



( 團體印鑑 )

附件一：  
海洋冒險團隊訓練任務內容參考：

變型金剛



參加者需分工站立在大型直立板及直立板上，進行團體任務。

水上魁地奇



團隊以合作形式，以槳或指定方式將水球運到指定地點。

鐵達尼號



從起點開始，利用直立板作為橋樑到達目標地點，當中涉及合作和溝通。

水中之塔



用細小器皿把水塔填滿水，將水塔內的物件取出。

