



香港佛教聯合會

The Hong Kong Buddhist Association  
Chan Ma Mee York Memorial Camp

陳馬美玉紀念康樂營

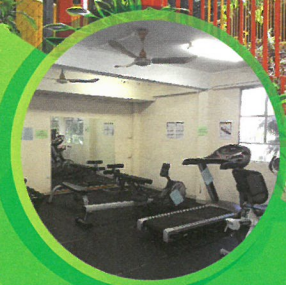
# 「正」「動」「歷」 訓練課程



「正」思維訓練  
運「動」訓練  
「歷」奇訓練



香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營  
The Hong Kong Buddhist Association Chan Ma Mee York Memorial Camp



## 營地簡介

香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營前身為東涌佛教青年康樂營，成立於1979年。為配合社會需要，2014年4月1日，得蒙本會顧問陳維信居士捐款支持中心的新發展計劃，中心易名為陳馬美玉紀念康樂營，以紀念陳居士之夫人馬美玉居士。

本營地鄰近港鐵東涌站，步行前往只需15分鐘。交通方便，環境清靜，歡迎任何團體租用，作為康體、訓練、培訓、禪修、聚會等用途，或參加營地提供的不同活動計劃。

### 詳情查詢

地址：大嶼山東涌翔東路22號

電話：2988 8411 / 2574 9371

傳真：2988 8415 / 2834 0789

網址：[www.hkbuddhist.org/camp/](http://www.hkbuddhist.org/camp/)

電郵：[camp@hkbuddhist.org](mailto:camp@hkbuddhist.org)

facebook [www.facebook.com/hkbatcc](http://www.facebook.com/hkbatcc)

(2016年10月編印)



## 躲避盤運動 Dodgebee

躲避盤由尼龍及泡棉製成，柔軟且安全，即使被擊中也不會痛。除了比賽之外，更適合作康體活動，參加者可以盡情投擲，而且比賽不分男女老少都可一起參與。此活動亦可增加團隊的默契、合作性，和個人的應變處理，是一項綜合智慧、體力、默契和技術的康體活動。

非常安全 · 上手容易 · 活動量大 · 過程緊湊  
緊張刺激 · 趣味性高 · 設備簡單 · 男女同場

## 躲避盤在陳馬美玉紀念康樂營

2016年9月，營地職員遠赴台灣，參與由中華民國躲避盤運動協會舉辦的丙級躲避盤教練訓練，並取得相關資格，未來計劃在本地推廣這項運動，以提昇大眾對運動興趣和體能質素。



# 「正」「動」「歷」 訓練課程

近年來，歷奇訓練廣泛應用於不同層面上，包括學校及工商機構。本康樂營所提供的歷奇訓練課程，從策劃到活動帶領都有專人跟進，務求提供專業及高效能的團隊培訓。

## 其它學習經歷 (OLE)

我們提供度身訂做不同的活動計劃，讓參加者以體驗方式學習不同技巧，從而增加個人應變能力、溝通能力，或團隊的默契、合作性、信任對方等等的人生經驗。此外，我們亦提倡正念生活，為不同團體舉辦禪修體驗營，由法師帶領不同形式的禪修活動，禪修主題：正念修行、提升親子關係、禪修減壓等。

## 「正」思維訓練課程 運「動」訓練課程 「歷」奇訓練課程

1. 一日禪修體驗營
2. 親子禪修營
3. 佛學禮儀及工藝坊
1. 健球運動
2. 地壺訓練
3. 躲避盤訓練

1. 風紀領袖 / 紀律訓練營
2. 親子歷奇體驗
3. 機構僱員培訓課程
4. 青少年歷奇訓練課程
5. 生涯規劃 (性格透視®工作坊)



## 新興運動推廣

### KIN-BALL®健球運動

Kin-Ball®運動始於1986年，現已發展為國際性的運動，有超過400萬人參與。2015年，香港成為亞洲第五個合資格的地區健球組織。

### KIN-BALL®在陳馬美玉紀念康樂營

截至2016年7月，本營地已培訓出1位二級健球教練及1位一級健球教練。由於Kin-Ball強調團隊合作，尊重及包容的精神，並注重體格訓練。康樂營打算將這項運動推廣至本港各中學。本營地教練除擁有資深的歷奇訓練經驗可加入球隊訓練外，更有體適能導師制定適合訓練計劃，從不同元素下作出訓練。



### 地壺活動

地壺球由冰壺演變而來，比賽分成兩隊，每局輪流於賽道上，把地壺球推入標靶似的得分區，最接近圓心的便可得分，最後以總分較高一隊為勝方。活動適合男女老幼參與。

### 地壺黃Fun營

本康樂營將推出「燒烤、地壺、黃Fun營」，鼓勵公眾人士多參與康體活動，參加者可於營地進行康樂活動、桌上遊戲及由營地導師帶領地壺活動。

