



香港青年協會領袖學院
The HKFYG Leadership Institute



聯和墟
LUEN WO MARKET



梧桐河一帶村



虎地坳



塱原濕地



築跡尋蹤：兩日一夜粉嶺文化深度遊

日期：2024.09.30 - 10.01 | 住宿：青協領袖學院

築跡尋蹤：兩日一夜粉嶺文化深度遊 須知

1. 本團適合18歲或以上人士參加，出發前請自行評估個人健康狀況（如：懷孕、服藥人士）或向學院查詢是否合適參加單車導賞部分，以確保導賞團能在安全和愉快下完成。
2. 請準時到達集合地點，以確保導賞團於預定時間完結。
3. 請在集合前進食適量的餐點，避免過飽或過餓。
4. 請穿着合適的運動服和運動鞋，輕便裝束，避免穿著鬆身衣物，以免發生意外，衣著不合宜者有機會被取消參加資格且不予退款。
5. 請攜帶充足的糧食及飲用水、防曬產品和防蚊用品。



築跡尋蹤：兩日一夜粉嶺文化深度遊 須知

6. 請注意天氣預報，必要時請自備晴雨用具。
7. 為保障閣下安全，導賞團期間請勿飲用酒精類飲品。
8. 導賞團期間必須配戴單車頭盔，以增強騎行過程中的安全性。
9. 請聽從導賞員或職員的指示，切勿擅自離隊，以免迷路或發生意外。
10. 在導賞過程中: a) 請勿破壞任何動植物 b) 請勿食用野生動植物或飲用自然水 c) 請勿觸摸任何動物屍體 d) 請勿亂拋垃圾或餵養動物。



築跡尋蹤: 兩日一夜粉嶺文化深度遊 須知

11. 導賞團內容可能因天氣或環境因素而作出調整。
12. 惡劣天氣安排: 如導賞團當日早上七時正或以後天文台發出之天氣報告顯示正懸掛八號或以上熱帶氣旋警告信號，或黑色暴雨警告信號，原定之導賞團將會取消，並改為其他室內活動，例如法院歷奇或工作坊。學院保留對替代活動的最終決定權。所有已繳費用恕不退款。
13. 參加者如在導賞團期間刻意損壞學院提供之單車、頭盔或其他配件，學院保留追究之權利。
14. 學院有權使用導賞團期間拍攝之照片及影片作活動記錄及宣傳之用，如有異議，歡迎書面提出。



築跡尋蹤：兩日一夜粉嶺文化深度遊 須知

15. 倘若參加者因個人疏忽或健康體能欠佳，在這個導賞團中引致任何傷亡或財物損失，參加者須自願承擔一切後果，學院無須負責。

16. 學院宿舍安排方面，非夫婦（包括情侶）之同行者僅限同性同房，例如二男二女同行結伴而未能出視夫婦證明者，則會安排兩間二人房，分開男女住宿。

17. 為確保所有住宿人士的安全，學院宿舍將於凌晨一時正後實施晚間出入管制，敬請各位於凌晨一時至早上六時期間避免進出學院。學院於宿舍設有公共空間，供各位在自由活動時間使用。公共空間內備有各類桌遊，歡迎各位使用。



單車使用注意事項

1. 使用前請確保單車狀況良好，檢查煞車、輪胎和燈光。
2. 一定要戴上頭盔和適當的安全裝備。
3. 遵守所有交通規則和信號燈。
4. 儘量在指定的單車道或單車專用道行駛。
5. 使用手勢示意轉彎和停止。



單車使用注意事項

6. 騎行時避免使用耳機或手機。
7. 注意周圍環境，留意行人和其他車輛。
8. 除非單車設有載重功能，否則不要攜帶重物或載人。
9. 不使用時請將單車鎖好以防被盜。
10. 若發現任何損壞或故障，請立即向相關負責人員報告。
11. 使用單車前需繳交HK\$500按金。經檢查確認單車無損壞并交還後，按金將立即退還。



背景

由活化歷史建築香港青年協會領袖學院與聯和市場—城鄉生活館首次攜手合作，透過不同形式嘅社區導賞，例如步行導賞及單車導賞，參加者可以深入了解粉嶺地區嘅歷史背景、建築特色以及社區發展。



導賞團日程 (第一日)

集合時間: 下午二時正, 在學院大堂集合

入營手續
準備開始步行導賞



前粉嶺裁判法院
一小時



粉嶺圍
一個半小時



聯和墟暨舊聯和市場
一小時

晚膳
回營
自由時間至到第二日

導賞團日程 (第二日)



香港青年協會領袖學院
The HKFYG Leadership Institute

集合時間: 早上九時正, 在學院大堂集合

早膳

步行至聯和趁墟

準備開始單車導賞



梧桐河一帶村



虎地坳



塋原濕地



踩單車回到聯和趁墟

步行回學院

解散

三小時

*以上單車導賞路線僅供參考

單車及頭盔的尺寸

請選擇合適的大小



尺寸 Size	單車 Bicycles	頭盔 Helmets	最多數量 Maximum Amount
中碼 Medium	150 - 165cm	57 - 59cm	10
大碼 Large	160 - 180cm	59 - 62cm	10

早膳選擇

BREAKFAST 早餐 (0900-1100)



TOAST WITH MIXED VEGETABLE SALAD (SOURDOUGH / BAGEL)

吐司及雜菜沙律 (酸種包 / 貝果)

SCRAMBLED EGG & PARMESAN CHEESE

炒蛋、巴馬臣芝士

MUSHROOM, SCRAMBLED EGG & PARMESAN CHEESE

蘑菇、炒蛋、巴馬臣芝士

PARMA HAM & SCRAMBLED EGG

巴馬風乾火腿、炒蛋

BABY SPINACH & PORTOBELLO MUSHROOM

BB菠菜、大啡菇

吐司及雜菜沙律 可搭配
以下其中一款配菜配搭

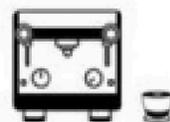
A

B

C

D

ESPRESSO-BASED COFFEE



ESPRESSO

A

ESPRESSO MACCHIATO

B

PICCOLO LATTE

C

LONG BLACK

D

可選擇以上其中一款飲品

晚膳選擇

路德會團餐晚餐單

售價

- A 溫泉蛋卡邦尼手工扁意粉
- B 秘製燒春雞(半隻) 配薯菜
- C 蕃茄牛肉西西里手工扁意粉
- D 香蒜雪花蟹肉手工扁意粉



可選擇以上其中一款晚膳

奉送奶茶 / 檸檬茶 / 檸檬水

可選擇以上其中一款飲品

報名連結

<https://form.jotform.com/242362486693466>

