



單車生態旅遊社會企業

**BiciLine 單車生態旅遊社會企業**

Address : G/F, Shop 4, Wai Fai Building, 5 Fung Cheung Road, Yuen Long, N.T.

Tel : 2478 3880 Fax : 2478 3110

Website : <http://biciline.tungwahcsd.org> Email : [biciline@tungwahcsd.org](mailto:biciline@tungwahcsd.org)

## BiciLine 中學生培訓課程

Ver.:09\_1116

# **課程四：普及運動體能提昇單車訓練日** (團號:S004)

### 單車生態旅遊社會企業簡介：

培訓元朗及天水圍區內青少年成為生態導賞員及活動帶領員，盼能帶動元朗及天水圍區消費，並直接為青少年提供培訓及工作體驗的機會。

### 內容：

#### 南生圍訓練路線-初級

訓練路線：元朗市 <--> 南生圍

訓練時數：約 3 小時

人數：16 位起

路線簡介：沿錦田河踏單車進入南生圍大草地及沿路返回，路線全為平路，適合運動年資較年輕的學生提昇體能。

費用：\$90/一位（星期一至五）；\$130/一位（星期六、日及公眾假期）

#### 尖鼻咀訓練路線-高級

訓練路線：元朗市-->天水圍-->流浮山-->尖鼻咀--> 流浮山-->天水圍-->元朗市

訓練時數：約 5 小時

人數：8 位起

路線簡介：由元朗市出發，途經天水圍及流浮山，最後到達尖鼻咀，再沿路返回。路線挑戰性大，上斜路段較多，能鍛鍊學生的意志及體能。

費用：\$140/一位（星期一至五）；\$170/一位（星期六、日及公眾假期）

午膳安排：自備 或 田園簡餐\$25/位 或 有機農家菜\$50/位

\*以上課程學校團體優惠價只適用於星期一至五（非公眾假期）

\*費用已包括經驗單車生態導賞員（比例 1:8）、單車、頭盔、保險及筆記等

\*每團至少需要一名學校負責人隨團

\*隨團老師優惠：每團可享有 1 名老師免費，24 名或以上學生團體可享有 2 名老師免費優惠

\*3 個月內成功完成初級及高級訓練路線的學員，將獲發運動員培訓證書及免費南生圍訓練一次作獎賞。



**聯絡人：周美玲 小姐（電話：2478 3880）**

<本機構尚有其他專為學校及教師團隊度身設計的訓練活動，歡迎致電查詢。>



**東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心**  
Tung Wah Group of Hospitals Jockey Club Tin Shui Wai Integrated Services Centre

主辦



香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

協辦



伙伴倡自強  
社 區 協 作 計 劃  
Enhancing Self-Balance  
Through Staff-Partnership Programme

資助

Our Mission : Creating Employment and Growth Opportunities for Young People through Eco-Tourism