



H.K.T.A. TANG HIN MEMORIAL SECONDARY SCHOOL

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

URL 網址: <http://www.tanghin.edu.hk>

Choi Yuen Estate, Sheung Shui, N.T. 新界上水彩圍邨

Tel : 26726820 Fax: 26720711 Email: school@tanghin.edu.hk

敬啟者：本校將於本年二月六日及二月七日 為中一級舉行『中一級成長訓練營』，詳情如下。

| 班級 | 地點 | 訓練目標 | 費用 | 總計 |
|----|--------------------|---|------------------------------------|-------|
| 中一 | 青年協會賽馬會 西貢戶外訓練營 | 1) 加強學生的自理能力 2) 加強同學之團體紀律 3) 加強對學校之歸屬感及尊師重道精神 | 交通費 食宿費 教練費 場租費 活動器材費等 | \$500 |

集合時間地點：二月六日 下午二時 本校

解散時間地點：二月七日 約下午五時十五分 本校

註：二月六日中一學生上課至下午一時，學生須於下午二時帶齊訓練營所需物品於學校集合。

簡介會時間：二月五日(星期三)放學後下午 3:45-4:15

簡介會地點：禮堂

懇請 各位家長於一月十七日前回覆及於一月十七日前 填妥個人健康狀況調查，有關款項將於一月十七日扣除。

倘 台端有特殊原因不欲 貴子弟參加是次活動者，請書面列具理由交與 貴子弟帶回班主任為荷。

註：上述活動之收費未足以支付所有支出，則餘額由「全方位學習津貼」資助。

有經濟困難的同學可申請學生活動支援津貼。

此致

各位家長

香港道教聯合會

鄧顯紀念中學校長

劉志遠

二零二零年一月九日

回條 (全方位學習日)

敬覆者：本人同意 ^{敝子弟}

(中一級 班) 參加二月六日及二月七日 『中一級成長訓練營』。

此致

香港道教聯合會

鄧顯紀念中學校長

家長簽署：_____

二零二零年一月九日

Ref: 1920-LWLG-010a



H.K.T.A. TANG HIN MEMORIAL SECONDARY SCHOOL

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

URL 網址: <http://www.tanghin.edu.hk>

Choi Yuen Estate, Sheung Shui, N.T. 新界上水彩圍邨

Tel.: 26726820 Fax: 26720711 Email: school@tanghin.edu.hk

個人健康狀況調查

我們承諾非常重視你的安全，為此希望了解你的健康狀況，作為釐定訓練難度調節之參考，請慎重及誠實地填寫以下調查表，其內容絕對保密。多謝合作！

姓名：_____ 年齡：_____ 性別：_____ 填表日期：_____年_____月_____日

1. 請以「√」表示你的答案。

| 是 | 否 | 問 題 |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 你的醫生曾否說過你的心臟有毛病？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 你是否經常覺得心臟及胸口部位疼痛？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 你是否經常感覺暈眩，或曾嘗試過一陣陣的昏厥？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 你的醫生是否說過你的血壓過高或過低？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 你的醫生曾否告訴你的骨骼或關節毛病(例如：關節炎)已因運動而加深，或可能因運動而惡化？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 你是否平時極少參與活動，且不慣於進行劇烈運動？ |

2. 下列之疾病或症狀，你是否曾經 / 現時患有：

- 心臟病 高血壓 哮喘病 支氣管炎 敏感現象
 癲癇症 胃病 空間幽閉恐懼症 糖尿病 骨折、脫較
 其他、請註明：_____

3. 你是否長期 / 定期服食藥物的習慣或需要？ 有 沒有
請註明：_____

4. 你最近三年內曾否入往醫院？ 有 沒有
若有：原因_____

5. 你曾往醫院接受內、外科手術？ 有 沒有
若有：原因_____

6. 你是否正佩帶矯形義肢？ 有 沒有
若有：身體部位_____

☛ * 以上問卷中如果有一個答「是」或「有」，參與活動前應先請示醫生 * ☛

參加者資料及個人健康狀況將於課程完結後消毀

全方位學習日『中一級成長訓練營』 學生須知

敬啟者：為擴闊學生學習領域，鼓勵學生主動學習，本校定於本年二月七日（星期五）舉行**全方位學習日**（以下簡稱「學習日」）。全校學生務須參加，中一級於二月六日下午及二月七日舉行『中一級成長訓練營』。為確保學習日之順利進行，現懇請閣下提醒貴子弟留意下列事項：

- (一) 學生不應在全方位學習日中參與與學習日目的不乎的活動。
- (二) 所有參加學習日之學生，必須攜帶身份證或其副本。參與境外考察的同學須帶備有關**出入境證件及副本**。
- (三) 如學生於當天早上發覺身體不適，不能參加學習日，請於當天早上集隊前用電話通知學校，並須於事後交回家長信及醫生證明書給班主任。
- (四) 學生到達考察地點時，必須遵從老師的指示，小心聆聽老師之宣佈。學生必須特別留意學校指定之活動範圍、回程集合時間及地點。
- (五) 如學生攜帶收、錄音機到考察地點，則應留意所放出之聲浪，以免騷擾別人。
- (六) 學生應避免與校外人士惹事生非，如受校外人士騷擾，應迅速與老師聯絡。
- (七) 學生參加『中一級成長訓練營』**不應攜帶手提電話及相機**。帶來手提電話及相機將由培訓導師保管直到解散。
- (八) 未經導師同意學生不應游泳或水中嬉戲。學校亦嚴禁同學在岸邊觀浪，以免發生危險。
- (九) 學生不應參與任何有危險之遊戲(或康樂設施)。如爬樹等等。不應攜帶任何有危險性之物品，如有疑問，可向老師查詢。
- (十) 學生亦不應接近野生動物，如猴子、蜜蜂及流浪貓狗。
- (十一) 學生不可破壞郊野之樹木。
- (十二) 學生應保持考察地點之清潔，垃圾須放在垃圾桶內。
- (十三) 如學生在考察途中發生意外，應保持鎮定，並迅速與老師聯絡。
- (十四) 如學習日當天天文台於早上六至七時宣佈懸掛紅色或黑色暴雨警告、一號或以上暴風訊號，學習日則取消。又如因惡劣天氣需要取消學習日，除非教育署同時宣佈當天停課，否則所有學生仍需帶備書本回校上課。
- (十五) 在進行活動的地區，如空氣質素健康指數介乎 8-10 之間，學童應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。**易受空氣質素影響的學生**（如心臟或呼吸系統有毛病的學生）應按醫生的建議調整或不參加學習日。如空氣質素健康指數達 10+（健康風險屬嚴重），學習日即取消並回校上課。
- (十六) 學生學習日之服裝：二月六日：**所有學生須穿著學校運動衣褲、白色運動鞋**，學生可帶備端莊樸素衣物於翌日(二月七日)使用。
- (十七) 學生不應於學習日配戴飾物或化妝。學生穿戴不符合學校規定之服飾將被處分。

個人物資表

宿營物品

| 個人物資 | | | | | |
|---------------------------------|-------------|-------|-----|---------------|--------|
| ※ | 名稱 | 數量 | ※ | 名稱 | 數量 |
| 衣 物 | | | 小 食 | | |
| 1 | 便服 | 1-2 套 | 1 | 餅乾 / 麵包 / 蛋糕 | 適量 |
| 2 | 睡衣 (按個人習慣) | 1 套 | 2 | 潤喉糖 | 適量 |
| 3 | 內衣褲 及 襪 | 1-2 套 | 3 | 得力素葡萄糖 | 適量 |
| 4 | 拖鞋 | 1 對 | 其 他 | | |
| 5 | 手帕 | 1 條 | | | |
| 6 | 雨衣 / 風衣(必須) | 1 件 | 1 | 個人藥物 | (自行攜帶) |
| 7 | 禦寒衣物(必須) | 1 件 | 2 | 金錢 | 適量 |
| 8 | 太陽帽 | 1 頂 | 3 | 原子筆 | 1 支 |
| 9 | 衣架連衣夾 | 2 Set | 4 | 風筒 | |
| 梳洗用品 | | | 5 | 防曬用品 | 適量 |
| | | | 6 | 潤唇膏 / 潤膚膏 | 適量 |
| 1 | 面巾 / 浴巾 | 1 條 | 7 | 防蚊用品 | 適量 |
| 2 | 牙刷及牙膏 | 各 1 件 | 8 | 紙巾 | 適量 |
| 3 | 潔膚用品 | 適量 | 9 | 水壺 (可盛熱水) | 1 個 |
| 4 | 個人衛生用品 | 適量 | | (容量 750 毫升以上) | |
| 戶外活動穿著的鞋，鞋底或鞋躑不可過高和露出腳趾及腳踝 | | | | | |
| 戶外活動只可使用雙肩帶式背囊，物品不可以手提 | | | | | |
| 不應攜帶手提電話及相機 | | | | | |
| 衣著應以舒適及平實為主 | | | | | |
| 女同學衣服衣領切勿過大及過低，嚴禁穿著小背心，短褲長度必須及膝 | | | | | |
| * 如有過敏症或長期服用藥物請盡快知會導師或老師 * | | | | | |

此致

各位家長

香港道教聯合會
鄧顯紀念中學校長

劉志遠

二零二零年一月九日