



五邑司徒浩中學 登山觀日 家長須知及學員注意事項

活動日期：2019年1月19日(星期六)至1月20日(星期日)

集合時間及地點：上午 11:30am(學校)

解散時間及地點：約 15:30 pm (學校)

負責導師聯絡資料: Siu Sir 9183 9943

(出團導師聯絡電話只適用於活動期間，其餘時間可致電本公司 852- 3105 3061)

營地：塔門

學員個人裝備表 (只供參考，可按個別情況自行修改)

物品名稱	建議數量	備妥請✓	物品名稱	建議數量	備妥請✓
便服 (長袖衫/長褲)	1-2 套		筆	1	
禦寒衣服(如風褸,羽絨)	1		電筒(小型)	1	
雨衣/雨傘(輕便)	1		防蚊用品(蚊膏 / 香茅油等)	1	
內衣褲	1-2		梳洗用品(沐浴露、洗頭水)	1	
襪	1-2		牙刷、牙膏	1	
拖鞋	1		水 (每人每天約 750 毫升)	2	
帽	1		大膠袋 (裝污衣)	1	
波鞋(不可穿皮鞋)	1		防曬用品	1	
地氈及睡袋 (冬天必須)	1		個人食具(碗、筷、匙)	1	
毛巾	1		身份證明文件	1	

1. 參加者用品及衣物請放在背囊內用膠袋套上、切勿使用旅行噏。
2. 若參加者不遵守紀律，主辦單位有權要求參加者離營，家長不得異議，所繳交費用不獲退還。
3. 請小心保管個人財物，如有財物損失，本機構概不負責。
4. 十八度以下建議帶備羽絨，因露營地區溫度比市區低三至五度



訓練流程：

第一天活動內容		
	訓練內容	誘發目的
11:30-12:45	學員向導師報到，導師安排分組，講解露營注意事項，導師與同學前往超市購買露營物資。	投入感、專注、紀律及自律性
12:45-16:00	乘旅遊巴往黃石碼頭，轉乘船往塔門(14:30pm)，導師於車上講解訓練流程和注意事項。	
16:00-16:30	落船後步行約 30 分鐘往露營地點。	毅力
16:30-18:00	導師教授學員紮營技巧及地圖閱讀基本知識。	團隊溝通、合作、解難技巧
18:00-20:00	野外小組 Cookset 煮食(晚餐)	團隊溝通、合作
20:00-22:00	夜行，導師與學員分享及全日總結。	毅力、自信心、檢討及反思
22:00-23:00	洗澡，導師檢查營帳及晚睡。	
第二天活動內容		
06:30-07:00	起身觀賞日出。	毅力
07:00-09:00	學員安排簡便早餐小休。	
09:00-10:00	收拾營地及物資。	團隊溝通、合作
10:00-11:30	歷奇活動，導師與學員分享及全日總結，填寫問卷。	
11:30-15:30	簡便午膳，步行往碼頭，乘船(13:45pm)返回黃石碼頭，轉乘旅遊巴前往學校。	

備註：活動行程以當日導師指示為準（可因應學校或機構要求而更改部份行程）



健康申報家長同意書

請仔細閱讀並回答下列問題

學生姓名：_____

1. 您有否曾患過較嚴重的病（例如：心臟病、腎病、肺病）？請列出疾病名稱。

2. 您有否患上需長期服藥的疾病（例如：哮喘、羊癲、糖尿病等）？請列出疾病名稱及需長期服食的藥名。

3. 您有否長期服食藥物（例如：胃藥、安眠藥）的習慣？請列出藥名。

4. 您是否曾經接受手術？於何時接受？請詳述情況。

5. 您是否曾經骨折或脫臼？(請註明是何者) 哪一部位？於何時發生？

6. 您是否對某種藥物敏感？請列出藥名。

7. 您是否對某種食物或其他東西（例如：花粉、貓、狗）敏感？請詳述情況。

8. 您是否不適宜做劇烈運動？請詳述情況。

9. 您是否容易流鼻血或易出濕疹？請詳述情況。

10. 您是否患有其他疾病？請詳述情況。

11. 如子女較容易受情緒困擾，或現時正接受藥物／心理治療或正由社工跟進個案，請填寫相關資料。

藥物處理：

參加者必須填寫「健康申報家長同意書」，不得隱瞞任何既有之生理、心理、各種過敏情況、最近三年病歷等健康問題。如參加者現正服藥或在活動期間需要服藥或需接受醫藥治療，請於遞交「健康申報家長同意書」時通知本中心。此等藥物必須原裝包裹，並清楚寫上參加者姓名、詳細服藥方法、次數、用量及有關指引。

聲明：

如在訓練期間發現參加者隱瞞既有之生理、心理、各種過敏情況、最近三年病歷等健康問題。本中心有權取消其參加資格，已繳交之活動費用將不獲發還。

如參加者_____於此項訓練營期間，因未能如實申報病歷及隱瞞而導致任何問題或傷亡，弘志培訓發展中心有限公司不需負上任何責任，其投保之保險需由保險公司作最後決定。

家長簽署：_____日期：_____

緊急聯絡人姓名：_____（關係）：_____

緊急聯絡人電話：(日間) _____ (晚上) _____

中心聯絡電話：3105 3061 / 3105 3062 傳真：8147 1441 網址：www.stdc.hk 電郵：info@stdc.hk

香港中心地址：新界葵涌葵昌路 18-24 號美順工業大廈 14 樓 C 座 15 室

國內訓練基地：深圳市大鵬新區葵鵬路 119 號(黃埔青少年德育軍事訓練基地)