

# 陳樹渠紀念中學

## Chan Shu Kui Memorial School

COPY

學校通告編號：S15/16-021

### 「乘風航海上歷奇」訓練

敬啟者：為培訓明日的領袖，鍛練他們積極主動及自信地面對挑戰的態度，本校將與「乘風航」合辦訓練活動。貴子弟已報名參加。詳情如下：

活動	日期/時間	地點	惡劣天氣安排
簡報會及航前訓練	2015年9月15日(二) 上午11時至4時	集合地點：本校羅馬廣場 活動地點：九龍油塘鯉魚門道60號 基督教中國佈道會聖道學校 解散地點：太子港鐵站	紅雨、黑雨及三號強風訊號或以上均會取消航行。 其他情況：按教育局全日制學校安排。
乘風航船上訓練	2015年9月16日(三) 上午8時10分至下午5時30分	集合地點：本校羅馬廣場 活動地點：乘風航船上 解散地點：太子港鐵站	
航後反思會	2015年10月2日(五) 下午12時45分至4時	集合地點：本校羅馬廣場 活動地點：九龍油塘鯉魚門道60號 基督教中國佈道會聖道學校 解散地點：太子港鐵站	
費用	訓練活動：免費(由賽馬會全方位學習基金資助) 訓練當日的午膳及車費：60元 領取學生資助半額津貼或有經濟困難者：40元 領取學生資助全額津貼或綜合援助者：20元		
負責老師	徐思明副校長、黃秉欣老師		
備註	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 本訓練涉及水上活動(例如：跳入海中)。</li> <li>• 由於本計劃所需資源甚大，故希望學生能珍惜學習機會，出席所有活動。缺席者需由家長書面通知及說明原因。</li> <li>• 學生於訓練當日，須穿著整齊運動服，並攜帶「參加者備忘」內建議帶備的物品、八達通咭、身份証及雨傘等。</li> </ul>		

請貴子弟於2015年9月9日或之前將回條及「登船人士健康狀況申報表」交回負責老師，並帶備有足夠繳付金額的八達通到總務處繳交費用，以便辦理及備案。如有查詢，請致電 2380 0241 與負責老師聯絡。

此致  
貴家長



林宛君

林宛君校長 啟

2015年9月7日

回 條

### 「乘風航海上歷奇」訓練

敬覆者：有關 貴校通告(編號 S15/16-021)內容，業已知悉。

本人	○ 同意	敝子弟參與是項活動。
	○ 不同意	

此致  
陳樹渠紀念中學校長

學生姓名：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

學生年齡：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_ 班 號：\_\_\_\_\_

簽 署：\_\_\_\_\_

\* 請於適當○內加✓號

2015年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

\* 負責老師：黃秉欣老師

\* 最後交回條日前：9月9日



## 乘風航海上歷奇訓練

### 參加者備忘

#### 必須帶備之物品

- |                  |                               |
|------------------|-------------------------------|
| ✓ 泳衣 / 泳褲        | ✓ 替換 T-shirt                  |
| ✓ 短褲             | ✓ 風褸及保暖衣服                     |
| ✓ 大毛巾 (抹身及保暖)    | ✓ 水樽 (船上有冷 / 熱水供應)            |
| ✓ 防曬用品 (太陽油 / 帽) | ✓ 眼鏡帶                         |
| ✓ 午膳 (非微波爐食品)    | ✓ 大毛巾 / 睡袋 / 床單 (只適用於兩日一夜之航程) |
| ✗ 貴重物品           | ✗ 沖涼用品                        |

#### 船上供應之煮食用具 (不適用於一天航程)

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| ✓ 5 個電飯煲 (4.2L)  | ✓ 筷子 / 碗 / 匙 (可供 60 人使用) |
| ✓ 基本烹飪工具 (煲 / 鑊) | ✓ 1 個明火煮食爐 (只適用於兩日一夜之航程) |
| ✓ 1 個微波爐         | ✗ 調味料 (須自備)              |

#### 船上守則

- ✦ 必須服從船長及教練的指示
- ✦ 嚴禁吸煙、喝酒、賭博或濫用藥物
- ✦ 嚴禁在非教練指示下生火
- ✦ 嚴禁攜帶音響器材 (使用耳筒除外)
- ✦ 嚴禁在船艙內飲食
- ✦ 只可在艙外沖身，不可於洗手間內洗澡



#### 船上注意事項

- ✦ 小心不要站在門後
- ✦ 不要隨意按動任何的開關制
- ✦ 留意出入口的高度 (小心碰頭)
- ✦ 小心保管財物
- ✦ 避免穿裙
- ✦ 如有需要可預先服食暈浪丸 (根據服藥指示或上船一小時前服用)

#### 登船安排

- ✦ 參加團體請自行安排舢舨駁艇往返訓練船之停泊處，可於黃竹坑深灣碼頭徑之珍寶碼頭或香港仔逸港居之碼頭乘坐舢舨駁艇。(每人每程七至八元)
- ✦ 航程一般由上午九時三十分至下午約四時三十分。
- ✦ 參加團體必須於九時三十分後才能登船，船長有權拒絕提早登船的要求。
- ✦ 如需協助及查詢，請聯絡本會職員 (電話：2554 9722)。

#### 天氣安排 (活動當日早上 7 時正)

航程取消： Black 黑  Red 紅  3 或以上

航程照常： 雷暴 Thunderstorm   T1  季候風 Monsoons

每位登船人士必須填寫一份

總記錄表編號: \_\_\_\_\_



## 登船人士健康狀況申報表

歡迎你參加「乘風航」的海上訓練。我們的訓練船及活動設計顧及到不同身體狀況參加者的特殊需要，請自行審視是否適合參與。讓你有一次愉快的航程，本會希望事先了解你的身體狀況作出適當的安排。如你在填寫此表格後健康情況出現變化或在航程期間感到任何不適，請立即通知領隊或船上教練。

- |                        |                            |                                      |
|------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| 你曾否患有心臟病？              | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你曾否患有高血壓？              | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你曾否患有低血壓？              | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你曾否患有哮喘病？              | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你曾否患有癲癇症？              | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你曾否於一年內有骨折/脫臼/脊椎骨移位？   | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你曾否因感到暈眩而失去平衡或失去知覺？    | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你有否懷孕？                 | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你現時有否服用醫生處方的藥物？        | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你會否對某些藥物有過敏反應？         | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你會否對海水有過敏反應？           | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |
| 你有否其他病歷影響你進行跳水或其他體能活動？ | <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 有，請註明 _____ |

(資料只供本會處理行政及活動安排之用途)

### 參加者聲明：

本人 \_\_\_\_\_ (中文姓名)，身份證號碼 (頭三位數字連英文字母，eg: A123) \_\_\_\_\_  
聲明以上填報的所有資料均屬正確無誤，並為事實之全部。本人允許乘風航使用有關資料作行政、活動安排及處理緊急情況之用。本人同意參加乘風航的訓練活動及明白在活動期間如遇到意外，若意外並非由乘風航教練或僱員的疏忽而導致，乘風航不須負任何責任。

參加者簽署： \_\_\_\_\_ 填表日期： \_\_\_\_\_

家長/監護人簽署： \_\_\_\_\_ 填表日期： \_\_\_\_\_

(未滿 18 歲之參加者必須家長/監護人簽署)