



參考編號 : ECA/2019/20-078

敬啟者 :

學校課外活動家長通知書
民眾安全服務隊-多元智能挑戰營

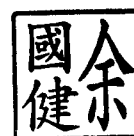
本校將安排同學參與教統局訓育及輔導組舉辦之「多元智能挑戰營」, 希望 貴子弟能夠參與 :

活動名稱	: 民眾安全服務隊-多元智能挑戰營 (訓導組)
活動日期	: 2019年11月25日-29日(五日四夜)
營地	: 民安隊圓墩營 (新界青龍頭)
入營日集合時間及地點	: 2019年11月25日上午9時 (九龍油麻地渡華路8號民安隊總部)
結業禮	: 2019年11月29日下午4時15分 九龍油麻地渡華路8號民安隊總部
離營及解散時間	: 2019年11月29日下午5時
訓練導師	: 民安隊教官
活動目的	: 「多元智能挑戰營」由教育局與民眾安全服務隊合辦, 透過一連串的紀律和體能活動、領導才能訓練和講座, 讓學生從經驗中學習, 培養他們成為自律、自信、合群和具抗逆力的青年人, 並將所學習的成果應用在日常生活中。
備註	: 1. 參加挑戰營學生的制服由教育局資助 2. 歡迎家長出席11月29日舉行的結業禮並請於當天下午3時45分前到達
附件	: 1. 《家長須知》 2. 《挑戰營概要》 (包括《學員須知》、《學員紀律要求》、《學員攜帶物品須知》、《活動時間表》) 3. 《惡劣天氣警告信號下的安排》 4. 《運動調查問卷》

請填妥附頁回條, 於 2019年11月5日 交回莫瑞琛老師; 如 貴子弟有任何已知疾病或正接受任何醫療, 請一併聲明。

此致
貴家長

元朗公立中學校長



余國健 謹啟

二零一九年十月二十八日



學校課外活動家長通知書回條
民眾安全服務隊-多元智能挑戰營 (25-29/11/2019)

敬覆者:

本人已經知悉有關活動的詳情, 並 同意 / 不同意 敝子弟 _____ (_____ 班 _____ 號) 參加 民眾安全服務隊-多元智能挑戰營。

*健康狀況申報

- 敝子弟健康良好, 可以參與上述活動
- 敝子弟有接受 醫藥治療 / 醫生證明, 可以參與上述活動。

此覆
元朗公立中學

家長簽署 : _____

二零一九年 _____ 月 _____ 日

*請在適當 內劃上

#請將此家長同意書交回負責老師存檔

「多元智能挑戰營」 家長須知

附件 1

家長請於子女入營前細閱下列各項，並與學校統籌教師保持聯絡。

1. 訓練營前：

- ◆ 仔細閱讀學校派發有關挑戰營的資料，如挑戰營目的、活動程序、集合及解散資料、學校負責教師之姓名及其聯絡方法等；
- ◆ 出席校方所舉辦之「家長營前聚會」（如有），或主動致電校方了解挑戰營之詳情；
- ◆ 小心填寫「多元智能挑戰營」之運動調查問卷，並了解有關紀律部隊對學員的體格要求；
- ◆ 安排時間出席結業禮，以示對子女參加挑戰營的支持和鼓勵；
- ◆ 提醒子女帶備所需物品入營（詳情可參閱《學員攜帶物品須知》）；
- ◆ 訓練期內，子女如需服用藥物，請預先通知統籌教師。

2. 入營期間：

- ◆ 學員不可使用手提電話。
- ◆ 不設學員延遲入營或提早出營的安排；
- ◆ 為免影響學員訓練，如非緊急事故，家長毋須致電營中子女；
- ◆ 倘若學員於訓練過程中因身體不適需外出就醫，或基於特殊情況而要中途離營，家長將會接獲隨營教師通知，而家長須親往營地接回學員。如有困難，請與隨營教師商討，一切以學員的安全為首要考慮。

3. 結業禮：

- ◆ 由於訓練過程要求嚴格，學員需付出極大努力才能成功結業，故家長出席結業禮表達認同及讚賞對學員尤為重要；
- ◆ 結業禮結束後，校方負責安排學員離開訓練營地，並於所屬學校解散。如個別家長或學員需有特別安排，請家長於入營前向校方提出申請。有關學員於訓練營後的回程安排，可向校方統籌教師查詢。

4. 挑戰營後：

- ◆ 請支持子女參與營後學校舉辦的跟進活動，並鼓勵完成在營中所訂立的目標。
- ◆ 對子女的進步要多加讚賞。

民眾安全服務隊
「多元智能挑戰營」

學員須知

1. 學員於訓練中須學習自律精神，遵守規則，並準備接受各項挑戰。有關紀律要求的詳情，請參閱附件2.2《學員紀律要求》。
2. 有關惡劣天氣警告信號下的安排，可參考附件3《惡劣天氣警告信號下的安排》。
3. 有關個人衣物及裝備須知，請參閱附件2.3《學員攜帶物品須知》。
4. 挑戰營在郊野公園禁區範圍，故不設學員延遲入營或提早出營的安排。訓練期內亦不接受家長到營探訪。
5. 訓練期內，如需服用藥物，請先通知隨營教師及訓練營教官。
6. 學員必須遵守訓練營教官指示；若有違規，屢勸不改或行為滋擾他人者，課程主任可取消其受訓資格。

查詢

民安隊圓墩營	課程主任／教官	9098 5096
梁志成先生	民安處行動及訓練主任	36519332 / 9383 6182

民眾安全服務隊
「多元智能挑戰營」

學員紀律要求

1. 訓練期間，學員需自律進取，集中精神遵守教官指示，盡力完成任務。
2. 不可攜帶貴重物品入營。不可佩戴任何飾物，例如戒指、耳環、手鍊等。
3. 嚴禁吸煙、吸毒、飲酒、賭博及說污言穢語。
4. 圓墩營位處偏遠的郊野公園禁區範圍內，如無特別原因及課程主任的核准，不可延遲或提早入營，亦不得私自離隊。
5. 受訓期間要佩戴名牌以便教官識別。
6. 集隊時要穿著整齊指定服裝(制服/常服)。集隊及行進時要列隊。
7. 不可進入任何未經許可的範圍，如營內非「挑戰營」活動的地點、他人的宿舍或營區。
8. 訓練期間須積極主動，以“Yes Sir/Madam”或“No Sir/Madam”回應教官。
9. 發問前，需先舉手示意及獲得批准方可發言。

民眾安全服務隊
「多元智能挑戰營」

學員攜帶物品須知

(甲) 訓練制服 (由民安隊在營前聚會時以暫借形式派發)

- 白色長或短袖T恤 4 件
- 藍長褲 2 條、腰帶 1 條、風褸 1 件 (如有需要, 在營內派發)
- 太陽帽 1 頂

(乙) 自攜物品一覽表

- T恤 / 運動服 (非訓練時穿著)
- 運動鞋
- 波褲及運動長褲
- 風衣、禦寒及足夠後備衣物及梳洗物品
- 透明或淺色輕便雨衣
- 背囊或旅行袋 (另加一輕便小背囊預備遠足訓練時使用)
- 厚長襪、拖鞋
- 餐具
- 書寫工具 (筆和紙)
- 小電筒連後備電池
- 蚊怕水、防蚊貼或防蚊膏
- 個人藥物 (如有醫生處方)
- 睡袋 (基於個人衛生, 強烈建議學生帶備個人睡袋)
- 地蓆* (如有個人衛生考慮, 亦可自行帶備)
- 床單*
- 眼鏡帶*

***自行決定攜帶物品**

(丙) 不可攜帶之物品

- 具危險性之物品如玻璃製品 (小鏡除外)
- 攻擊性武器如萬用刀、斧頭、開山刀等
- 有毒物質、爆炸品或腐蝕性化學品等
- 貴重物品如金飾、微型音響設備、手提電話、電子遊戲機等
- 不雅或意識不良刊物或用具
- 賭具包括啤牌等
- 零食及大量現金

教育局 民眾安全服務隊 合辦
多元智能挑戰營
活動時間表

營期編號: ESTCC -

日期: 2019年 11月 25日至11月 29日

訓練日		第一天		第二天		第三天		第四天		第五天		
時間(時)	組別	紅	黃	紅	黃	紅	黃	紅	黃	紅	黃	
0700-0730		制服檢閱 / 營地巡查										
0730-0800		早操										
0800-0900		晨早資訊簡報 / 早餐										
0900-1000	報到 # 啟程往圓墩營	升旗儀式 / 步操訓練										
1000-1100	營地簡介 支取裝備 / 器材	障礙賽	荒野尋寶	攀越高峰	遠足訓練	及急救訓練	緊急搶救(傷者撤離) - 危機處理	及急救訓練	緊急搶救(傷者撤離) - 危機處理	營地清理		
1100-1200	步操訓練 升旗儀式 開營詞									結業禮綵排		
1200-1230	健體認識											
1230-1330										野外烹飪		午膳
1330-1600	地圖閱讀 指南針應用 營地建設	荒野尋寶	障礙賽	遠足訓練	攀越高峰	先鋒工程	先鋒工程	1400時 - 降旗儀式 / 課程檢討及回程民安隊總部# 1445時 - 教育局訓練效能問卷 1530時 - 結業禮綵排 1615時 - 結業禮 1645時 - 回收制服 / 器材				
1600-1700	山嶺活動安全常識	抗毒講座	搭建野外露宿營地	步操訓練								
1700-1715	降旗儀式											
1715-1745	1	3	3	1	1	3	3	1	註釋:			
1745-1815	3	1	1	3	3	1	1	3	1- 個人清潔			
1815-1845	2	4	4	2	2	4	4	2	2- 步操/紀律訓練			
1845-1930	晚間資訊簡報 / 晚膳											
1930-2030	步操訓練	營地優化	團隊建立及溝通技巧	營火晚會及 天才表演						3- 食堂服務		
2030-2200	師生夜話											
2200	個人清潔 / 制服整理及就寢(營區關燈)		野外露宿		個人清潔及就寢(營區關燈)						4- 小隊服務 (營地設施清潔)	

備註: # 九龍油麻地渡華路 8 號民安隊總部

民安隊圓墩營電話:

9098 5096

民安處「多元智能挑戰營」辦公室電話:

3651 9332 / 9383 6182

教育局訓育及輔導組 民眾安全服務隊

「多元智能挑戰營」

惡劣天氣警告信號下的安排

* 「多元智能挑戰營」營前聚會：

倘遇天氣惡劣（例如颱風、暴雨）而教育局在電台和電視台宣布所有上午校及全日制學校停課時，營前聚會將延期舉行，更改詳情會另行通告。

* 挑戰營舉行首天天氣惡劣下的安排：

各種惡劣天氣警告信號	安排
a. 黃色暴雨警告 b. 雷暴警告	* 除非教育局宣布停課，否則挑戰營照常舉行。
c. 紅色或黑色暴雨警告 d. 一號（或以上）熱帶氣旋警告信號 e. 空氣質素健康指數到達嚴重（10+）級別 * 按照〔荃灣區一般監測站〕指數	* 上午六時仍然生效，首日的訓練取消，學生回校照常上課。（如教育局宣布停課，則學生遵照停課指示。） * 訓練營將延至第二天依原有程序開始。

* 挑戰營延期後第二天的安排：

暴雨/熱帶氣旋警告信號	安排
* 若營期的第二天上午六時前已除下所有惡劣天氣警告信號	* 挑戰營改為四日三夜，學生依照第一天的原定時間在原定地點報到。
* 若營期的第二天上午六時（c）至（e）項的惡劣天氣警告信號仍然生效	* 整個挑戰營取消，學生回校照常上課。 （如教育局宣布停課，則學生遵照停課指示。）

* 如挑戰營前已天氣惡劣，校方應密切留意電台/電視台的公布。

* 如在挑戰營進行期間天文台發出任何惡劣天氣警告信號，教官會因應實際環境在安全情況下安排學生留在民安隊圓墩營繼續課程或離營回校解散。

* 如在挑戰營進行期間空氣質素健康指數到達嚴重（10+）級別，教官會停止戶外活動，安排學員逗留在室內進行非體力消耗活動。

* 遇有任何緊急事故，學生需要特別安排（如離營），校方須盡快通知家長有關事宜。



**教育局與民安隊合辦
「多元智能挑戰營」運動調查問卷**

學生姓名：_____

- (a) 你以前曾否參加「多元智能挑戰營」？ 從沒參加 曾經參加
- (b) 若曾經參加，該「挑戰營」由下列哪一個部隊舉辦？
- 警務處 入境處 民安隊 消防處 懲教署 海關
- 香港少年領袖團

填寫須知

- (一) 此問卷內容譯自加拿大運動生理學會 PAR Q - 1994 年修訂版；
- (二) 第一部分「是否適宜運動」之目的是評估學生是否適宜參加「多元智能挑戰營」(“挑戰營”)的訓練活動。雖然問卷的設計主要適用於 15 至 69 歲的人士，惟所有參加「挑戰營」的學生均須填報；
- (三) 15 歲以下學生仍可以此作為是否適宜進行「挑戰營」訓練運動的參考；
- (四) 家長或監護人應根據子女的狀況決定是否讓其參加「挑戰營」，並在有懷疑時徵詢醫生意見，然後再填寫問卷的第二部分。

第一部分 (請家長或監護人陪同參加「挑戰營」的學生填寫，並在適當方格內加上 ✓ 號)
【是否適宜運動】問卷「簡稱「運動問卷」」
 (適合年齡由 15 至 69 歲的人士填報)

請回答下列七個問題，決定是否應在運動前或增加運動量前先徵詢醫生意見。

請小心閱讀每條問題，然後在適當方格內加上 ✓ 號：

問題內容	有/是	沒有/否
(一) 你的醫生曾否說過你有心臟的問題 和 只可做由醫生建議的運動？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(二) 當你運動時有否感覺胸痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(三) 在過去的一個月裏，當你並非進行運動時，曾否有感覺胸部疼痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(四) 你曾否因暈眩而失去平衡，或曾試過失去知覺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(五) 你曾否在改變運動方式時感覺骨骼或關節毛病惡化？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(六) 你現時是否需要服用由醫生處方用以醫治血壓或心臟病的藥物？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(七) 你知否「任何其他」令你不應進行運動的原因？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如答案曾經修改，請家長或監護人加簽

假如你的答案有一個或以上的「有/是」：

在增加運動量或接受體能評核前，請先與醫生商談，告訴醫生你在本問卷內答案是「有/是」的問題及內容，並徵詢醫生意見。

- (a) 你可以做任何運動 — 只要開始時慢慢進行，逐漸增加運動量，或是只做一些你認為安全的運動。告訴醫生你想參與的運動並聽從他的指示。
- (b) 找出對你安全及有益身心的康樂活動。

如所有答案都是「沒有/否」：

你在誠實回答本問卷的問題後而所有答案都是「沒有/否」，你有充份理由可以：

- (a) **開始增加運動量** — 開始時要慢，逐漸增多。這是最容易及最安全的做法。
- (b) **接受體能評核** — 這是測定你的體能水平之最佳方法，可為未來的運動作出合適的計劃。



暫延增加運動量：

- (a) 如你因任何暫時性疾病而身體不適 — 須待康復後才可增加運動量；或
- (b) 如你已經或可能懷孕 — 應在增加運動量前先徵詢醫生意見。

備註： 如你因為個人健康狀況有所改變，而令上述任何問題的答案成為「有/是」的話，請告訴指導你的健身專業人士，並詢問他/她有否須要改變你/妳的運動計劃。

第二部分（由家長或監護人填寫）

（如有其他與 貴子弟的健康狀況有關的補充資料，請詳細填寫，以便隨營教師和部隊教官對 貴子弟加以適當的照顧。）

回 條

本人 _____（家長或監護人姓名）已詳閱並明白「多元智能挑戰營」概要及訓練程序表（包括學員須知、學員紀律要求、學員攜帶物品須知等文件），並同意小兒/女 _____（學生姓名）（_____學校 _____班學生）參加「多元智能挑戰營」。

現謹聲明小兒/女（@ 請在適當的 內加「✓」）

只選一項；如曾經修改，請家長/監護人加簽

- @ 身體健康及體能良好，適宜參與「多元智能挑戰營」的所有訓練活動。本人已叮囑他/她遵守部隊教官和老師們的所有指示，如他/她在「挑戰營」期間感到不適，必須立即通知部隊教官和老師。
- # 雖然在上述運動問卷的答案中有一個或以上「有/是」，但醫生 # 認為他/她適宜參與「多元智能挑戰營」的所有訓練活動。本人已叮囑小兒/女遵守部隊教官和老師的所有指示，如他/她在「挑戰營」期間感到不適，必須通知部隊教官和老師。
（# 須附上由醫生發出之健康證明文件）
- 因 _____（原因），不適宜參加「挑戰營」內的訓練活動，所以退出「多元智能挑戰營」。

其他與小兒/女健康狀況有關的補充資料（如適用）：

【例如：蠶豆症、任何敏感症、哮喘等徵狀、嚴重程度及建議處理方法】，或特殊教育需要。

本人（參加「挑戰營」之學生及其家長或監護人）已閱讀、明白問卷的全部內容，並對所有問題都已認真誠實作答。

學生簽署： _____

家長/監護人*簽署： _____

學生姓名： _____

家長/監護人*姓名： _____

日期： 2019年 月 日

與參加學生的關係： _____

日期： _____

2019年 月 日

第三部分（由核實人填寫）

本人（核實人）已核對回答/填報這份問卷人士的身分，並對所有問題的答覆或相關的 疑問都已了解及核實。

核實人姓名： _____

核實人簽署： _____

核實人職位： _____

日期： _____

2019年 月 日

** 請刪去不適用者*

元朗公立中學
2019-2020 學年
學生活動提示
民眾安全服務隊 - 多元智能挑戰營

致「多元智能挑戰營」參加同學及家長：
請細閱以下安排，並簽署下方回條交回負責老師。

1. 第一次營前會

日期： 31-10-2019 (星期四)
時間： 下午 4 時至 4 時 30 分
地點： 201 室
工作： 派發家長信及營前文件

2. 第二次營前會

日期： 6-11-2019 (星期三)
時間： 下午 4 時至 4 時 30 分
地點： 201 室
工作： 收集回條、運動調查問卷、核對學生資料

3. 第三次營前會/營前聚會

日期： 19-11-2019 (星期二)
時間： 上午 9 時 30 分至中午 12 時
地點： 九龍 油麻地 渡華路 8 號
民眾安全服務隊總部
工作： 由民安隊教官介紹訓練詳情
交通： 學校安排旅遊巴
*所有參加「挑戰營」的同學必須出席

4. 「多元智能挑戰營」結業禮

日期： 29-11-2019 (星期五)
時間： 下午 3 時 45 分至 5 時
地點： 九龍 油麻地 渡華路 8 號
民眾安全服務隊總部
交通： 學校安排回程旅遊巴(民眾安全服務隊總部→元朗市中心/元朗公立中學)

----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----
家長回條
民眾安全服務隊 - 多元智能挑戰營

本人已知悉上述集會安排。

本人將 會出席結業禮，人數：_____ 人 / 不會出席結業禮。

本人 會 / 不會 跟隨旅遊巴回程。

學生資料 (預備營內制服用)

腰圍 _____ (吋) 褲長 _____ (吋) T-恤尺碼 _____ (大、中、小)

學生姓名：_____ () 班別：_____ 家長簽署：_____