

## 明愛樂群學校

通告(學生活動): 香港青年獎勵計劃 — 野外鍛鍊科訓練活動

(1819-103)

敬啟者: 為了讓學生透過訓練營學習及實踐野外鍛鍊技能, 並透過裝配和收拾露營裝備及準備簡單餐膳, 提升自我管理能力及協作能力。本校將於一月份舉辦露營活動, 詳情如下:

- (一) 活動日期: 21/1/2019 – 24/1/2019 (星期一至四)
- (二) 活動時間: 10:00am (星期一) – 07:00pm (星期四)
- (三) 活動地點: 西貢白沙澳青年旅舍露營(21-22/1)、荃灣大帽山施樂園露營(23/1)、北潭涌、雷打石、深涌、蛇石坳、涌沙頂、石屋山、大帽山、荃錦坳
- (四) 膳食安排: 21/1 遠足期間進食簡單午餐、在青年旅舍自煮晚膳  
22/1 在青年旅舍進食早餐及晚膳, 遠足期間進食簡單午餐  
23/1 在青年旅舍進食早餐及晚膳, 遠足期間進食簡單午餐  
24/1 在青年旅舍進食早餐及遠足期間進食簡單午餐
- (五) 費用: 活動費\$255
- (六) 服裝: 合適遠足的便服 (21-24/1)
- (七) 活動內容: 評核旅程、地圖閱讀、野外烹飪和營藝
- (八) 返放學安排: 1) 21/1 (一)返學時間和上車地點如常, 10:00 離校參加露營;  
2) 24/1 (四) 野外鍛鍊科活動完結後, 由校車送學生回校完成旅程日誌。家長須於 19:00 在學校接回子弟。
- (九) 其他事項: 1) 不參與活動之學生, 21/1 至 24/1 照常上課, 返放學接送時間及地點如常。  
2) 參加活動學生需自行帶備個人用品, 詳情參閱附件之活動備忘。帳幕、炊具由學校提供。露營大背囊、睡袋、地蓆已於之前的野外訓練完結時給學生帶回家, 學生需於所有訓練營完結後, 在 18/2/2019 至 22/2/2019 期間交回已清洗的露營大背囊、睡袋、地蓆。  
3) 由於是次訓練活動以野外鍛鍊為主 (21/1 有 8.5 小時野外訓練, 22/1 有 8 小時野外訓練, 23/1 有 7.5 小時野外訓練, 24/1 有 6.5 小時野外訓練, 期間有上落山, 請家長於報名前考慮子弟之體能及健康狀況)。為保障學生安全, 出發前學校會考慮學生健康狀況, 決定當日是否適合繼續參與活動。  
4) 如學生需服藥(必須是註冊醫生處方之藥物), 家長需於 18/1 或之前交回藥物, 該藥物須貼上有效標籤, 標籤上須印有學生姓名、日期、藥物名稱、服用份量及次數。  
5) 是次活動與香港扶幼會則仁中心學校合辦, 我校學生與則仁中心學校學生以小組形式進行遠足及露營活動。  
6) 則仁學生會於此旅程期間進行拍攝, 而部份照片或影片有機會刊登於則仁中心學校的刊物及網頁, 讓社區人士認識學生的才能, 請家長能給予支持。

請家長填妥下列回條, 於 1 月 17 日或以前交回組負責老師, 以便統計人數, 如有疑問, 歡迎致電學校向鍾錦源老師查詢。

此致  
貴家長

明愛樂群學校校長

郭思穎 謹啟

2019 年 1 月 15 日

## 明愛樂群學校

### 《附件一 香港青年獎勵計劃— 野外鍛鍊訓練活動備忘》

參加者請於 21/1/2019(一)穿著合適遠足的便服回校，並以學校提供的露營大背囊帶備下列用品，由於學生需背著背囊進行野外鍛鍊，背囊重量不可超過體重五分之一，故此所有裝備必需輕便。[學生需於所有訓練營完結後(18/2/2019 至 22/2/2019 期間)，交回已清洗的露營大背囊、睡袋、地蓆。]

1. 日常用品：

面巾、浴巾、沐浴露、牙刷、牙膏、漱口盅、紙巾、梳、數個膠袋、衛生巾（女生）及個人自用藥品（須為醫生處方）

2. 衣物：

合適遠足的上衣及長褲(不可牛仔褲) 三套、內衣褲三套、拖鞋一對、襪三雙及禦寒衣物一件（如：風褸）、或按學生個人需要增添衣物。(建議不帶睡衣，晚上洗澡後會穿著翌日行山的衣物，以減輕背囊重量及讓學生學習以最輕便裝備露營為原則。)

3. 其他用品：

水壺（至少共可盛載 2 公升水）、電筒(包括電池)、後備電池、太陽帽、可循環再用的雨衣及防蚊用品（如：蚊怕水、蚊膏、蚊貼）

#### 惡劣天氣注意事項：

1. 如 1 月 21 日早上 8:00 前懸掛或預計有可能懸掛 1 號或以上熱帶氣旋警告訊號、黑色或紅色暴雨警告，是次訓練活動將會取消(1 月 21 日之活動流程)，學生將留校上課及如常放學。如 1 月 22 日、1 月 23 日及 1 月 24 日早上 8:00 前懸掛或有可能 1 號或以上熱帶氣旋警告訊號、黑色或紅色暴雨警告，是次訓練活動將取消，所有參加者會留在營舍內，直至有校車接送至解散地點。
2. 如 1 月 21 日至 1 月 24 日出發前遇有雷暴警告或黃色暴雨警告，則待警告訊號解除後及安全情況下出發，但如預計天氣會進一步惡劣，則取消是次訓練活動(包括 1 月 21 日至 1 月 24 日之活動流程)，1 月 21 日至 1 月 23 日學生將留校上課及如常放學 / 留在營舍內。24/1 則取消當日訓練活動，所有參加者會留在營舍內，直至有校車接送至解散地點。
3. 如活動前兩小時預告將除下所有風球/暴雨警告，活動會在安全情況下照常舉行。

回條(學生活動) — 香港青年獎勵計劃 — 野外鍛鍊科訓練活動

(1819-103)

(請表示，於1月17日或之前交回)

本人為\_\_\_\_\_組學生\_\_\_\_\_之家長，

現  同意  
 不同意

敝子弟參加 21-24 /1/2019 (星期一至四) 之訓練活動，並於學校接回子女，

及  同意  
 不同意

則仁學生攝錄及拍照敝子女，並刊登於則仁中心學校的網頁及刊物。

此覆

明愛樂群學校校長

家長簽署: \_\_\_\_\_

2019年1月 日