



通告（學生活動）— AYP 銀章野外鍛鍊科第三次訓練活動

(2223-062a)

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，本校現舉辦 AYP 野外鍛鍊科銀章野外鍛鍊活動，有關資料如下：

- (一) 活動日期： 2022 年 12 月 14 至 16 日（三至五）
- (二) 活動時間： 上午 9:45 （三） 一下午 4:00 （五）
- (三) 活動地點： 沙田道風山、西貢北潭涌、西貢北潭凹及黃石碼頭
- (四) 膳食安排： 12 月 14 日遠足期間進食簡單午餐及最少 2 公升食水、在學校自煮晚膳
12 月 15 日在學校進食早餐及晚膳，遠足期間進食簡單午餐
12 月 16 日在學校進食早餐及遠足期間進食簡單午餐
- (五) 費用： 活動費\$120、交通費每位 40 元（將於 1 月份月費一併收取）
- (六) 服裝： 運動便服（必須穿著長褲），可穿著行山鞋，帶備太陽帽及雨衣
- (七) 活動內容： 1. 緊急收拾-帳篷、睡袋、2. 旅程報告及目的、3. 烹飪
- (八) 返放安排： 按照日常返放學時間和地點
- (九) 其他事項： 1. 如不參與是次活動，則照常參與上課，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、地蓆將於 12 月 9 日派發，完結時給學生帶回家，學生需於所有訓練營完結後，在 12 月 21 日前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（12 月 14 日有 6 小時野外訓練，12 月 15 日有 7 小時野外訓練，12 月 16 日有 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. 如學生需要服藥（必須是註冊醫生處方之藥物），家長需在 12 月 13 日或之前交回藥物，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。

請家長填妥下列回條，於 12 月 12 日或以前交回負責老師，以便統計人數，如有疑問，歡迎致電學校向陳樂欣老師查詢。此致

貴家長

明愛樂群學校校長

郭思穎 謹啟

2022 年 12 月 8 日

明愛樂群學校

附件一：香港青年獎勵計劃 — 野外鍛鍊科第三次訓練活動備忘

參加者請於 12 月 14 日（三）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（12 月 21 日前），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）兩套、內衣褲兩套、拖鞋一對、襪兩雙及禦寒衣物一件（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：

小背囊（遠足時用）、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：

- 參加者請留意出發前一日之天氣報告。若果出發當日早上 8:00 前懸掛或有可能懸掛 1 號或以上風球/雷暴/黑色/紅色/黃色暴雨警告，活動將延期出發。活動負責人將盡速通知參加者最新的行程安排
- 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。如參加者已在前往集合地點的途中遇到惡劣天氣，參加者應盡量留在安全的地方，或在安全情況許可下，盡快回家。在集合地點的活動負責人或導師會照顧及協助已到達或正前往集合地點的參加者



明愛樂群學校
Caritas Resurrection School

📍 31 Sui Wo Road, Shatin. 沙田穗禾路 31 號
☎ 2691 1281
@ crs@caritas.org.hk
📠 2696 3103
🌐 <http://crs.edu.hk/tc/index>

回條（學生活動） — AYP 銀章野外鍛鍊科第三次訓練活動 (2223-062a)
（請以☑表示，並於 12 月 12 日或之前交回學校）

本人為_____組學生_____之家長，

現 同意 不同意 敝子弟參加 AYP 銀章野外鍛鍊科第三次訓練活動，

此覆
明愛樂群學校校長

家長簽署：_____

2022 年 12 月 日