

明愛元朗陳震夏中學
2022-2023 年度家長通函第一二一號
中四級 5 日 4 夜外展訓練課程 - 活動安排

敬啟者：

根據家長通函第五十三號所載，中四級 5 日 4 夜外展訓練課程將於 2022 年 12 月 12 日(一)至 12 月 16 日(五)舉行，現謹將活動的詳情及注意事項臚列如下：

活動日期：2022 年 12 月 12 日 (星期一) 至 2022 年 12 月 16 日 (星期五)

承辦機構：香港外展訓練學校

活動地點：香港外展訓練學校(西貢大網仔 210 號)、西貢郊野公園及香港東部海域

集合日期及時間：2022 年 12 月 12 日上午 7 時 30 分 集合地點：本校禮堂

解散日期及時間：2022 年 12 月 16 日約下午 5 時 解散地點：本校有蓋操場

費用：全免 (課程正價收費為港幣 5400 元，全數由學校資助。唯若同學臨時無故缺席課程，學校將向同學收取港幣 \$500 以承擔部份課程費用。)

交通：本校將安排旅遊巴接載同學往返

備註：1) 集合當天，請同學穿著整齊體育服回校。

2) 本通函背頁附有「中四級 5 日 4 夜外展訓練課程須知」，請同學及家長於出發前細閱。

3) 如出發當日遇上惡劣天氣，屆時請留意學校網頁公佈之應變安排。

由於是項課程已被納入中四級課程內，全體中四同學必須參與，故希望家長能鼓勵貴子弟積極參與，以達到「鍛煉意志、培養自信、發展潛能」的目的。如學生因健康理由(具醫生證明)未能參與是次課程，有關同學須於課程期間如常回校自修。有關無故缺席課程之處理，詳情請參閱早前發出之家長通函第五十三號。

謹請簽覆下附之回條，並於 **12 月 5 日 (星期一)** 或之前交回。查詢請電 24755432 與學生活動主任陳家輝老師或副主任潘寶怡老師聯絡。

此致

貴家長

校長

謹啟

二零二二年十二月二日

副本

COPY

【回 條】

____ 班 ____ 號

敬覆者：領悉 貴校十二月二日家長通函第一二一號，本人知悉將於 2022 年 12 月 12 日(一)至 12 月 16 日(五)舉行之「中四級 5 日 4 夜外展訓練課程」的安排，並會鼓勵敝子弟按時出席，積極參與。

此覆

明愛元朗陳震夏中學

學生姓名：_____

家長簽署：_____

家長姓名：_____

聯絡電話：_____

二零二二年____月____日

[CKF]

「中四級 5 日 4 夜外展訓練課程」須知

1. 建議同學攜帶的裝備如下：

戶外活動：	水上活動：	舒適服裝：	其他：
<ul style="list-style-type: none">闊邊帽、太陽眼鏡太陽油 SPF40+爽身粉驅蚊劑	<ul style="list-style-type: none">泳衣或短褲水上活動鞋 (必須包趾包蹼，例如白布鞋或考慮用後棄置之舊波鞋亦可)毛巾	<ul style="list-style-type: none">白色長袖衫毛衣/保溫外衣防風外套長褲 (牛仔褲除外)襪、內衣爬山鞋 / 運動鞋	<ul style="list-style-type: none">水樽(800ml 至 1L)衛生紙個人衛生用品(如牙膏、牙刷、洗髮水等)電筒現金 \$100-200

註：裝備數量按需要自行決定，惟切勿使用硬身行李箱。

2 香港外展訓練學校將為同學提供下列訓練所需裝備，同學毋須攜帶：

- 露營裝備(旅行背囊、帳篷、睡袋、地墊)
- 地圖、指南針、急救包、雨衣
- 救生衣

3 訓練過程中，同學必須遵守以下規則：

- 服從教練的指導，並保持良好及合作的態度
- 飲用足夠水份 (約每日 4 公升)
- 尊重自己、他人及環境
- 不准攜帶電器用品 (相機除外)
- 不准攜帶手提電話 (會於入營後由導師代為保管、離營前發還)
- 不准攜帶食物或零食
- 不准吸煙或飲用任何含酒精飲品
- 不得擅自離隊
- 如要服用藥物，必須請先通知所屬的導師

4 課程期間，如家長有要事與 貴子弟聯絡，可致電 24755432 與學生活動主任陳家輝老師或副主任潘寶怡老師聯絡，或致電 93016677 與香港外展學校聯絡，以便將訊息轉達。

5 如在活動進行期間遇上惡劣天氣，學校將與外展訓練學校商討應變措施，以確保學生之安全。

6 學校將安排老師每日輪流到大網仔營地當值，提供後勤支援予有需要協助之同學。

7 本校已替全校師生購買「學校保障保險」，內容包括醫療及傷亡賠償等。家長亦可自行替 貴子弟購買額外的意外保險，以提高保障範圍。