



香港航海學校
HONG KONG SEA SCHOOL
Established 1946

檔號：(47)inHKSS/CIR/7 (20)
日期：21.10.2019

香港航海學校
2019-2020
中二級歷奇訓練營

敬啟者：

為進一步提升學生自律、自信心、抗逆力、解難能力、團隊精神及領導才能，本校將參與由香港青年獎勵計劃(AYP)及八鄉少年警訊中心舉辦的「中二級歷奇訓練營」，有關活動詳情如下：

日期：2019年11月4日至8日(星期一至五)
營地：西貢萬宜元五墳少訊活動及訓練中心和八鄉少年警訊中心
入營日集合時間：2019年11月4日(星期一)上午八時在學校籃球場集合，早上9時30分乘坐旅遊巴前往西貢萬宜水庫。
離營日解散時間：2019年11月8日(星期五)下午5時30分(九龍塘地鐵站解散)
備註：學生須於2019年11月3日星期日晚上九時前回校報到，並向當值舍監繳交財物

現附上訓練所需之「個人物品裝備表」及，敬請家長於訓練營前為學生備妥，並請將有關「健康申報表」填妥，於回校時將回條交予負責班主任。

此致

各家長 / 監護人

陳道沛 署任校長
(鄭詩琪 代行)

二零一九年十月二十一日

附件：

1. 《健康申報表》
2. 《個人物品裝備表》
3. 《留宿營友守則須知》
4. 《惡劣天氣下之安排》

回條

(47)inHKSS/CIR/7 (20)

敬覆者：

本人已知悉 貴校有關「中二級歷奇訓練營」通告內容，並為學生於訓練營前備妥所需之個人物品。

此覆

香港航海學校

學生姓名：_____

班 別：_____

家長簽署：_____

日期：2019年10月21日

(個人資料)

健康申報表

閣下將參與少年警訊永久活動中心暨青少年綜合訓練營(八鄉少訊中心)內進行之活動，為安全起見，請參加者填寫以下申報表，讓警察公共關係科了解閣下之身體狀況，以便評估個人健康風險。本中心承諾會將以下資料內容保密。

姓名(中文): _____ (英文): _____ 性別: _____
出生日期: _____ 身份証號碼: _____ 聯絡電話: _____
體重: _____ 公斤 身高: _____ 厘米 血型: _____
緊急事故聯絡人: _____ 關係: _____ 聯絡電話: _____

過往病歷

閣下現在或過去是否有以下情況，若“是”者，請填寫右邊方格，請列明發生時間：

- 是 否
- 頭部受傷
 - 頸部受傷
 - 肩部受傷
 - 前臂/手腕/手部受傷
 - 背腰受傷
 - 膝部受傷
 - 踝部受傷
 - 其他受傷 (請詳述): _____

- 經常發昏/頭暈/乏力
- 癲癇症
- 經常流鼻血
- 心臟有毛病
- 高血壓
- 糖尿病
- 哮喘
- 懷孕
- 進行活動時有關節 / 腰背痛楚：

醫生不建議進行之活動：

過敏症：食物 / 藥物 / 皮膚

年份	已經痊癒	尚未痊癒

如閣下之病歷曾經與心臟有關或有對身體有任何懷疑，請進行身體檢驗及附上醫生證明才可參與有關活動。

聲明

本人明白在下方簽署並遞交申報表後，將表示本人已完全了解有可能參與由警察公共關係科舉辦之活動。本人明白並願意承擔在此活動期間所有自身的意外風險及責任。本人同意上述的一切內容，以及聲明就本人的真實健康狀況，並不影響本人進行參與的活動。並在下方簽署：

姓名: _____ 簽署: _____ 日期: _____

(18歲以下參加者適用)

18歲以下參加者，其家長或監護人必須填寫此欄：茲證明敝子弟_____ (參加者姓名)之健康狀況足以應付有可能參與活動的要求，如因健康狀況未如理想而引致意外或受傷，本人同意放棄追究一切責任。同時，願意督促敝子弟在活動時遵守有關之規則及職員的指示。

家長/監護人姓名: _____ 家長/監護人簽署: _____

與申報者關係: _____ 日期: _____

備註：

申報者在申請表格內所提供的個人或其他有關資料，只供本會處理申報者參加有關活動的用途以及本中心一般統計之用。



香港青年獎勵計劃
香港警察執行處 (中央小組)
野外鍛鍊科 (銅章級) 遠足訓練課程



《香港航海學校---參加表格》(課程編號:B05a-3/2019)

日期	時間	地點	活動內容	
2019/10/24	(星期四)	1500-1700	香港航海學校	理論課程 (單元一)*
2019/11/04-05	(星期一至二)	兩日一夜	西貢區	理論課程(單元二至五)及戶外訓練課程
2020/01/16-17	(星期四至五)	兩日一夜	西貢區	實習旅程
2020/03/12-13	(星期四至五)	兩日一夜	西貢區	評核旅程
2020/03/27	(星期五)	待定	香港航海學校	呈交報告
2020/04/02-03	(星期四至五)	兩日一夜	西貢區	後補日期

* 理論課程內容包括：地圖閱讀、指南針運用、營藝與烹調及計劃與報告

該理論課程包括：單元 二、三、四、五 及 六

參加資格：14 至 23 歲之少年警訊會員或警務人員

(所有活動必須於 24 歲生日當天前完成)

註：參加者如未能完成整個課程，將不會考慮發出 OLE 學習時數證明

名額：100 名

相片：請帶備兩張證件相，於首堂提交

如首次登記為 AYP 參加者，請填妥以下表格 POA02 一併遞交

http://www.police.gov.hk/ppp_tc/11_useful_info/youth/hkpoa_download.html

報名方法：填妥參加表格，於截止日期前交回所屬區少年警訊會所處理

各區少訊地址/電話：http://www.police.gov.hk/ppp_tc/16_jpc/districtjpc.html

查詢：電話 2860 6279 /網址 <http://www.police.gov.hk/hkayp>

注意：學員必須出席第一次理論課程及第一次兩日一夜之戶外訓練，否則將被取消資格

✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

PERSONAL DATA - 個人資料

《2019 年第三期銅章級野外鍛鍊科遠足訓練課程(課程編號:B05a-3/2019) - 香港航海學校參加表格》

少訊屬區：	少訊編號：
姓名(中)：	(英)：
年齡：	出生日期： 年 月 日 性別：男/女
電話 (住宅)：	(手提)：
電郵(大楷填寫)：	
如有病歷，敬請註明：	
就讀學校(中文)：	級別：
緊急聯絡人：	關係： 手提電話：
聲明書 (*未滿 18 歲參加者須由家長或監護人填寫)	
* 本人同意小兒 / 小女 / 受監護者 _____ 參加以上課程。	
家長/監護人姓名：	簽署： _____ 日期： _____
AYP 進度，請加✓： <input type="checkbox"/> 已有 AYP 紀錄簿	
銅章 - <input type="checkbox"/> 服務科 <input type="checkbox"/> 技能科 <input type="checkbox"/> 康樂體育科	

體能活動適應能力問卷與你

(一份適用於 14 至 69 歲人士的問卷)

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，愈來愈多人開始每天多做運動。對大部分人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人則應在增加運動量前，先行徵詢醫生的意見。

如果你計劃增加運動量，請先回答下列 7 條問題。如果你介乎 14 至 69 歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生。

普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答。請答「是」或「否」

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如去水丸)給你服用？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. 你是否需要長期服食藥物？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. 你是否接受過手術？如有請詳述：
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. 有沒有其它健康狀況需要申報：

如果你的答案是：

一條或以上答「是」

在開始增加運動量或進行體能評估前，請先致電或親身與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。

- 你可以進行任何活動，但須在開始時慢慢進行，然後逐漸增加活動量；又或你只可進行一些安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。
- 找出一些安全及有益健康的社區活動。

全部答「否」

如果你對這份問卷的全部問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以：

- 開始增加運動量——開始時慢慢進行，然後逐漸增加，這是最安全和最容易的方法。
- 參加體能評估——這是一種確定你基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。此外，亦主張你量度血壓；如果讀數超過 144/94，請先徵詢醫生的意見，然後才逐漸增加運動量。

延遲增加運動量：

- 如果你因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適——請在康復後才增加運動量；或
- 如果你懷孕或可能懷孕——請先徵詢醫生的意見，然後才決定是否增加運動量。

請注意：如因健康狀況轉變，致使你隨後須回答「是」的話，便應告知醫生或健身教練，看看應否更改你的體能活動計劃。

不得更改問卷內容。歡迎複印整份問卷(必須整份填寫)

體能活動適應能力問卷來源：The Canadian Society for Exercise Physiology

本人已閱悉、明白並填妥本問卷。本人的問題亦已得到圓滿解答。

姓名: _____ 簽署: _____ 日期: _____

(適用於 18 歲以下的參加者)

家長或監護人姓名: _____ 家長或監護人簽署: _____

- 備註：1. 你提供的資料，只作處理香港青年獎勵計劃警察執行處之用。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與本執行處職員聯絡。
2. 如果在上述問卷中有一個或以上「是」的答案，即表示你的身體狀況可能不適合參與有關活動。故為安全起見，請你先諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明你的身體狀況適宜參與有關活動。

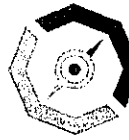
香港航海學校

2019-20 年度

中二級歷奇訓練營

【學生個人裝備表】

No.	物品類別	物品品稱	數量	單位	備註
1	營地活動服飾 (夏季運動服)	學校圓領T恤	5	件	
2		學校藍色短褲	2	件	
3		白色運動鞋	1	對	
4		白襪	2	對	
5	冬季運動服	冬季運動外套	1	件	
6		冬季運動服長褲	2	件	
7	水上活動	水上活動鞋	1	對	
8		學校黃風褸	1	件	
9	個人衣物	內衣褲	5	條	
10		拖鞋	1	對	
11	個人梳洗用品	牙刷及牙膏	1	個	
12		毛巾	1	條	
13		梘液及洗頭水	1	旅行裝	
14	個人食具	鐵叉及鐵匙	1	套	
15		耐熱食物盒(細)	1	個	
16		水樽(650ml-1L)	1	個	
17	書寫用具	記事簿	1	本	
18		原子筆及鉛筆	2	枝	
19	照明用具	電筒或頭燈	1	枝	
20		後備電池	1	套	
21	露營用品	背囊	1	個	
22		地蓆	1	張	
23		睡袋	1	個	
24		蚊怕水	1	細枝裝	



少年警訊永久活動中心暨青少年綜合訓練營（八鄉少訊中心） 留宿營友守則及須知

1. 入營：

- 請於指定時間於八鄉少訊中心（中心）入營及離營。
- 借用團體如需更改入營或離營時間，須盡早通知中心職員。
- 本中心建議，除課程指定服飾外，營友應穿著輕便服裝及運動鞋（包趾）進行活動，或可準備以下的適當裝備於中心內使用。

項目	建議用品
衣服、鞋襪	T恤、運動褲（最少一條為長褲）、風褸、內衣褲、睡衣、襪、運動鞋（包趾）、拖鞋
個人清潔用品	洗頭水、沐浴露或肥皂、梳子、面巾、浴巾、牙膏、牙刷、抹汗手帕、漱口杯、水杯
其他	旅行鎖、身份證、隨身袋（例如腰包）、紙巾、水樽（耐熱及最少可盛 750ml 水）、少量零用錢、八達通和自備藥物（例如蚊怕貼和醫生處方藥物等）

（如營友未滿 18 歲，借用團體必須確保營友已由家長或監護人簽署「家長同意書」，並於入營時提交予中心職員。）

2. 於中心留宿期間：

- 不得擅進中心內任何「辦事處」或儲物室。
- 除指定地方外，一律不准在非指定地點生火，以免發生火警。
- 為保持中心及周邊地區環境寧靜，營友切勿喧嘩嘈吵，而所有發聲器材，例如收音機或錄音機，只可在不妨礙別人安寧的原則下使用。
- 必須保持地方清潔。
- 除個別房間外，中心範圍內不設大型垃圾桶，營友須自行將廢物包裝後，分類放入環保筒或垃圾站內。
- 嚴禁砍伐、採摘及損毀中心範圍內的花木、水果或設備。
- 營友應使用獲安排的指定露營及營舍位置。
- 中心內不得收藏或飲用酒類，以及不得在非指定範圍內煮食。

一. 離開中心前：

- 收拾個人物品並清理曾使用的場地、傢具、器材、物料及垃圾。
- 交還前需清潔所借用物品。如有損毀，須即時通知中心職員。
- 將個人所使用的被袋、牀單及枕袋拆除，並安放在營舍內的指定的收集位置。
- 離營前半小時須通知中心職員，以便檢查營舍範圍的清潔情況後才可離營。

二. 其他事項：

- 須同時參閱及遵守「使用場地守則及訓練須知」。

5. 緊急事件處理注意事項

- 營友遇上任何緊急事故，須立即通知所屬團體負責人及中心職員，以便提供協助。
- 請保持冷靜及盡量提供詳細事發經過，以便安排協助。

中心辦事處電話：2792 6244／值勤室電話：2792 6711

多謝遵守以上守則

中心有權隨時修改上述規則而無須事前通知，使用營舍單位／團體或個人須配合及遵守。學員或使用者如違反以上任何守則者將有機會被著令離營。

中心保留追究使用營舍單位／團體一切責任。



少年警訊永久活動中心暨青少年綜合訓練營（八鄉少訊中心） 惡劣天氣下的安排

天氣警報	八鄉少訊中心辦事處*	室內活動安排	戶外活動安排
雷暴警告	➤ 照常服務	➤ 室內活動可照常進行。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 一般戶外活動照常進行，但應避免途經高地及溪流。 ➤ 繩網、飛索及戶外攀登活動取消，直至天文台取消雷暴警告。
強烈季候風訊號／ 颱風訊號一號	➤ 照常服務	➤ 室內活動可照常進行。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 一般戶外活動照常進行，但教練或中心職員需密切留意天氣變化，以及因應天氣情況而取消或更改戶外活動。
颱風訊號三號	➤ 照常服務	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如天文台於活動進行前3小時懸掛三號颱風訊號，活動將取消及延期。 ➤ 如天文台於活動進行期間懸掛三號颱風訊號，或在活動進行期間得悉天文台將於短時間內懸掛三號颱風訊號，教練或中心職員應停止相關戶外活動，並盡快返回安全地點或安排在室內地方進行活動。 ➤ 如惡劣天氣影響中心運作，中心職員將根據當時情況決定是否需要取消活動或讓學員離開中心。 	
颱風訊號八號或以上	➤ 暫停服務	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如天文台於活動進行前3小時懸掛八號或以上颱風訊號，所有活動將取消及延期。 ➤ 如天文台於活動進行期間懸掛八號或以上颱風訊號，教練或中心職員應停止所有活動及返回安全地點，直至天文台取消八號颱風訊號後，由教練或中心職員安排學員離開中心。 ➤ 如在活動進行期間得悉天文台將於短時間內懸掛八號或以上颱風訊號，教練或中心職員應停止所有活動及返回安全地點，並在可行及安全情況下，安排學員提早離開中心。 	

黃色暴雨警告訊號	➤ 照常服務	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 室內活動可照常進行。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 在可行情況下，下雨期間應盡量避免戶外活動，教練或中心職員需密切留意天氣變化，以及因應天氣情況而更改或取消戶外活動。 ➤ 如惡劣天氣影響中心運作，中心職員將根據當時情況決定是否需要取消活動或讓學員離開中心。
紅色/黑色暴雨警告訊號	➤ 暫停服務	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如天文台於活動進行前3小時懸掛紅色/黑色暴雨警告訊號，所有活動將取消及延期。 ➤ 如天文台於活動進行期間懸掛紅色/黑色暴雨警告訊號，教練或中心職員應停止所有戶外活動及返回安全地點。學員應遵循教練或中心職員提示留在室內安全地點，直至天文台取消紅色/黑色暴雨警告訊號後，視乎情況由教練或中心職員安排繼續活動或離開中心。 	

留宿安排：

天氣警報	八鄉少訊中心辦事處*	室內活動安排	戶外活動安排
雷暴警告	➤ 照常服務	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 室內活動可照常進行。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 一般戶外活動照常進行，但應避免途經高地及溪流。 ➤ 繩網、飛索及戶外攀登活動取消，直至天文台取消雷暴警告。
強烈季候風訊號/颱風訊號一號	➤ 照常服務	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 室內活動可照常進行。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 一般戶外活動照常進行，但教練或中心職員需密切留意天氣變化，以及因應天氣情況而取消或更改戶外活動。
颱風訊號三號	➤ 照常服務	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如天文台於宿營活動的第一天進行前3小時懸掛三號颱風訊號，當天的戶外活動將取消。 ➤ 如天氣情況有改善（例如天文台於上午懸掛三號颱風訊號，並於下午取消有關警告訊號），主辦單位或組織可在取消三號颱風訊號的3小時後，或翌日早上安排學員入營繼續進行戶外活動。 ➤ 如學員於宿營期間，天文台懸掛三號颱風訊號，或在宿營期間得悉天文台將於短時間內懸掛三號颱風訊號，教練或中心職員應停止相關戶外活動，並盡快返回安全地點，或安排在室內地方進行活動。 ➤ 如惡劣天氣影響中心運作，中心職員將根據當時情況決定是否需要取消活動或讓學員離開中心。 ➤ 繩網、飛索及戶外攀登活動取消。 	

<p>颱風訊號 八號 或以上</p>	<p>➤ 暫停服務</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如天文台於宿營活動的第一天進行前 3 小時懸掛八號或以上颱風訊號，當天活動將取消。 ➤ 如天氣情況有改善（例如天文台於上午懸掛八號或以上颱風訊號，並於下午取消所有警告訊號），主辦單位或組織可在取消有關颱風訊號的 3 小時後，或翌日早上安排學員入營繼續進行宿營活動 ➤ 如學員於宿營期間，得悉天文台將於短時間內懸掛八號颱風訊號，教練或中心職員應停止相關活動，並盡快返回安全地點，以及在可行及安全情況下，中心職員會根據當時情況決定是否需要取消宿營及安排學員離開中心。 ➤ 如學員於宿營期間天文台懸掛八號颱風訊號，天氣情況急速突變而未能及時安排學員安全離開中心，教練或中心職員應安排所有學員留在室內安全地方，直至天文台取消或改發三號颱風訊號後才可安排學員離開中心。
<p>黃色暴雨 警告訊號</p>	<p>➤ 照常服務</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 室內活動可照常進行。 ➤ 在可行情況下，下雨期間應盡量避免戶外活動，教練或職員需密切留意天氣變化，以及因應天氣情況而更改或取消戶外活動。 ➤ 如惡劣天氣影響中心運作，中心職員將根據當時情況決定是否需要取消活動或讓學員離開中心。
<p>紅色/ 黑色暴雨 警告訊號</p>	<p>➤ 暫停服務</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如天文台於宿營活動的第一天進行前 3 小時懸掛，當天的所有活動將取消。 ➤ 如天氣情況有改善（例如天文台於上午懸掛紅色／黑色暴雨警告訊號，下午取消所有警告訊號或改發黃色暴雨警告訊號），主辦單位或組織可在取消紅色／黑色暴雨警告訊號的 3 小時後，或翌日早上安排學員入營繼續進行宿營活動。 ➤ 如學員於宿營期間，天文台懸掛紅色／黑色暴雨警告訊號，或在宿營期間得悉天文台將於短時間內懸掛紅色／黑色暴雨警告訊號，教練或中心職員應停止相關活動，並盡快返回安全地點。 ➤ 如天氣情況其後有改善，主辦單位或組織可在天文台改發黃色暴雨警告訊號或取消所有警告訊號後 3 小時後，或於翌日早上安排學員重新入營繼續進行餘下宿營活動。 ➤ 如因天氣情況急速突變而未能及時安排離開中心，教練或中心職員應安排所有學員留在室內安全地方，直至天文台改發黃色暴雨警告訊號或取消所有警告訊號後，才可繼續活動或安排離開中心。

*八鄉少訊中心辦事處 辦公時間 星期一至五 / 0830 至 1800 時
(視乎訓練需要，辦事處於星期六、日及公眾假期將不定時開放)

電話：2792 6244