

元朗天主教中學

2015 - 2016 年度

敬啟者：

多元智能挑戰營

「多元智能挑戰營」由教育局與香港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、合群和具抗逆力的年青人，並將所學習的成果應用在日常生活中。貴子弟獲選參加「多元智能挑戰營」，詳情臚列如下：

甲、 營前簡介會

日期：	2015 年 12 月 1 日(星期二)
時間：	上午九時三十分至中午十二時
地點：	九龍油麻地渡華路八號民安隊總部
備註：	學生當天須按照平常上課時間，即上午八時零五分前回校，然後乘坐旅遊巴到活動地點，並於中午十二時返回學校進行午膳及完成當天餘下課節，下午四時三十分放學。

乙、 多元智能挑戰營

日期：	2015 年 12 月 7 日(星期一)至 2015 年 12 月 11 日(星期五) (共五日四夜)
集合時間及地點：	2015 年 12 月 7 日(星期一)上午七時三十分，學校 421 室
解散時間及地點：	2015 年 12 月 11 日(星期五)下午六時，學校操場
挑戰營地點：	民安隊圓墩營(新界青龍頭)
備註：	誠邀學生家長或親友預留時間出席 2015 年 12 月 11 日下午四時十五分於民安隊總部舉行之多元智能挑戰營畢業典禮。當天學校將會安排由學校至民安隊總部之交通接送，有意出席的家長或親友須於當日下午三時十五分或之前到達學校門口集合。

閣下如同意 貴子弟參加上述活動，請填妥附頁回條(P.5)及運動調查問卷(P.6 - P.7)，並於 10 月 23 日(星期五)或以前交回鄭國輝老師，以便作出安排。當家長簽署學生之運動調查問卷前，請詳閱本通告隨附之活動概要。參與同學請於 10 月 26 日至 30 日期間，到學校籃球場的拍咭機繳交車費\$40。如有任何疑問，可致電 2443 1363 向鄭國輝老師查詢。

此致

各家長

  
校長 劉廣業謹啟

主曆二零一五年十月十三日



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 學員紀律要求 (P. 3)。
2. 有關惡劣天氣警告信號的安排，請參閱 惡劣天氣警告信號下的安排 (P. 4)。
3. 有關個人衣物及裝備須知，請參閱 學員攜帶物品須知 (P. 5)。
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，請先通知隨營老師及訓練營教官。
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。
7. 查詢

民安隊圓墩營	課程主任／教官	2491 0852
陳兆暉先生	民安處行動及訓練主任	3651 9332

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，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、賭博及污言穢語。
4. 圓墩營位處於遠郊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，以便教官認識。
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”回應教官問題。
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」

惡劣天氣警告信號下的安排

1. 「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。

2. 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	除非教育局宣佈停課，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	上午七時仍然生效，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。

3. 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七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七時 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。)

4. 如挑戰營前天氣惡劣，教師應密切留意電台/電視台的公布。

5. 若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圍墩營繼續課程或離營回校解散。

6. 若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，逗留在戶內進行非體力消耗活動。

7. 如有任何緊急事故，學生需要特別安排(例如離營)，隨營教師須盡快通知家長有關事宜。

8. 有關挑戰營緊急安排的查詢，請與民安隊行動及訓練主任陳兆暉先生(9735 6404)聯絡。

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) 自攜衣物一覽表

- 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
- 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
- 輕便塑膠水壺 / 水樽
- 睡袋
- 地蓆
- 床單 \*
- 眼鏡帶 \*
- 個人藥物 \*
- \* 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

## 回 條

敬覆者：

### 多元智能挑戰營

本人已知悉有關「多元智能挑戰營」的詳情，現答覆如下：

\* 本人不准許敝子弟參加「多元智能挑戰營」。

本人准許敝子弟參加「多元智能挑戰營」，並同意下列事項：

- (1) 學生參加12月7日至12月11日(共五日四夜)由教育局及香港民眾安全服務隊合辦的「多元智能挑戰營」。
- (2) 教育局及香港民眾安全服務隊於整個計劃期間(包括跟進活動)拍攝「多元智能挑戰營」的活動花絮和訪問參加學生，拍攝內容日後可能用作教學或宣傳用途。
- (3) 教育局於「多元智能挑戰營」前後進行問卷調查，以評估計劃的成效。
- (4) 香港民眾安全服務隊收集敝子弟之健康狀況資料以用作評估其是否適合參與「多元智能挑戰營」，有關資料將於本學年結束時銷毀。
- (5) 繳交交通費40元。

本人及\_\_\_\_\_位家屬 \* 將會 /  不會 出席2015年12月11日(星期五)的「多元智能挑戰營」  
畢業典禮。

此覆

校長

家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

日 期：2015年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

\*請在適當格上加“✓”

訓字/15-16/2 號

---

聖言生活：你們若不變成如同小孩子一樣，決不能進天國。(瑪 18:3)

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: \_\_\_\_\_

- 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 歲以下的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學生的狀況決定是否讓其參加「挑戰營」，並在有懷疑時請徵詢醫生意見，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）

- (a) 你以前曾否參加「多元智能挑戰營」？  從未參加  曾經參加
- (b) 若曾經參加，該「挑戰營」由下列那一個部隊舉辦？
- 警務處  入境處  民安隊  消防處  懲教署  海關
- 香港少年領袖團

**【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，以幫助你決定，是否應在運動前或增加運動量前，請先徵詢醫生意見。

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 祇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) 在過去的一個月裡，而你並非進行運動時，曾否有感覺胸部疼痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(四) 你會否因暈眩而失去平衡，或曾試過失去知覺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(五) 你會否在改變運動方式時，感覺骨骼或關節之毛病因而惡化？	<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，以便隨營老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」概要和訓練程序表（包括參加者須知、紀律規定、自備裝備核對表等文件），並同意敝子弟 \_\_\_\_\_（學生姓名）（元朗天主教中學 \_\_\_\_\_ 班學生）參加「多元智能挑戰營」。

現謹聲明敝子弟（@ 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。本人已叮囑敝子弟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」。

其他與敝子弟健康狀況有關的補充資料（如適用）：

【例如：蠶豆症、哮喘、任何敏感症、食物敏感、視障等】

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

學生姓名： \_\_\_\_\_  
學生簽署： \_\_\_\_\_  
日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

家長或監護人\* 姓名： \_\_\_\_\_  
家長或監護人\* 簽署： \_\_\_\_\_  
與參加學生的關係： \_\_\_\_\_  
日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

## 第三部分（由學校校長或代理人填寫）

本人（學校校長或代理人）已核對回答/填報這分問卷人士的身分，並對所有問題的答覆或相關的疑問都已了解及見證。

校長或代理人\* 姓名： \_\_\_\_\_  
校長或代理人\* 職位： \_\_\_\_\_

校長或代理人\* 簽署： \_\_\_\_\_  
日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

\* 請刪去不適用者