

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學
課外活動組
【校外活動家長通知書】

通告編號：13-391 (T10)

本校.....輔導組.....(單位)將舉辦以下活動，該活動資料詳列於下，敬希細閱並填妥回條由 貴子弟交回負責老師，以便遵照辦理。

又本信函需加蓋校印方為有效。

活動資料：

活動名稱	「踏出人生路」青少年運動培訓計劃
活動簡介	本校輔導組將聯同「博愛醫院慈妍雅集新Teen地」於2014年7月至8月舉辦「踏出人生路」青少年運動培訓計劃，該計劃目標是讓青少年透過運動培訓及社區服務，從而鍛鍊體能和心智，並建立正面積極的人生觀。活動內容分為身體檢測、運動培訓、社區參與及職志發展四個單元。計劃內容詳載於附件。
日期	2014年7月至8月 (註：各項活動內容及日期，請參看附件)
地點 / 時間	各項活動內容，地點及時間，請參看附件
負責老師	文國強老師
備 註	1. 費用全免 2. 是次活動有必需參與部份和自選部份，請家長注意同學選取的活動及相關時間和地點。

假若活動當日天文台懸掛三號或以上風球，或發出紅色或黑色暴雨警告訊號，有關活動將予取消。

特此通告

貴家長



博愛醫院鄧佩瓊紀念中學

二零一四年 六月 三十 日

—X—

【校外活動家長通知書】

通告編號：13-391 (T10)

回 條

敬覆者：

本人已獲知敝子弟參加 貴校於 2014年7月至8月 (日期) 舉行之「踏出人生路」青少年運動培訓計劃 (活動名稱)，本人當囑咐敝子弟遵從老師指導並準時出席。

此覆

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學

家長簽署：

學生姓名：

班別： 班號：

二零一四年.....月.....日

【「踏出人生路」青少年運動培訓計劃】

附件 頁一

單元一 身體檢測			
前測			
日期	(只選 1 天)	<input type="checkbox"/> 25/7 (五)	<input type="checkbox"/> 26/7 (六)
時間	(只選 1 個時段)	<input type="checkbox"/> 9:00-10:30	<input type="checkbox"/> 10:30-12:00
		<input type="checkbox"/> 14:30-16:00	<input type="checkbox"/> 15:00-17:30
			<input type="checkbox"/> 13:00-14:30
後測			
日期	(只選 1 天)	<input type="checkbox"/> 20/9 (六)	<input type="checkbox"/> 21/9 (日)
時間	(只選 1 個時段)	<input type="checkbox"/> 9:00-10:30	<input type="checkbox"/> 10:30-12:00
		<input type="checkbox"/> 14:30-16:00	<input type="checkbox"/> 16:00-17:30
			<input type="checkbox"/> 13:00-14:30
*每個時段最多只可安排 3 人進行檢測，若該時段超過 3 人申請，將可能安排其他時段進行			

單元二 運動培訓	
以下訓練，同學必須選其中一項，每項訓練名額為 6 人 (共 9-18 小時)	
<input type="checkbox"/> <u>Road Bike (公路單車)</u> 日期：18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8 (逢星期五) 時間：(第 1-3 堂) 13:00 - 14:30 (第 4-6 堂) 13:00 - 14:30 (共 9 小時) 地點：元朗及天水圍	<input type="checkbox"/> <u>Mountain Bike (山地單車)</u> 日期：18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8 (逢星期五) 時間：(第 1-3 堂) 15:00 - 16:30 (第 4-6 堂) 16:00 - 18:30 (共 9 小時) 地點：元朗及天水圍
<input type="checkbox"/> <u>BMX 自由式小輪車</u> 日期：5/8, 10/8, 12/8, 17/8, 19/8, 24/8, 26/8, 31/8, 2/9, 7/9, 14/9, 16/9 時間：逢星期二：17:00 - 18:30 逢星期日：10:00 - 11:30 (共 18 小時) 地點：元朗公園北路 36 號(近水邊圍輕鐵站) 博愛醫院元朗會極限運動場	<input type="checkbox"/> <u>Skate Board (花式滑板)</u> 日期：6/8, 10/8, 13/8, 17/8, 24/8, 27/8, 31/8, 3/9, 7/9, 10/9, 14/9, 17/9 時間：逢星期三：17:00 - 18:30 逢星期三：12:00 - 13:30 (共 18 小時) 地點：元朗公園北路 36 號(近水邊圍輕鐵站) 博愛醫院元朗會極限運動場
<input type="checkbox"/> <u>Inline (特技直排滾輪)</u> 日期：10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 4/9, 7/9, 11/9, 14/9, 18/9, 21/9, 25/9, 28/9 時間：逢星期四：17:00 - 18:30 逢星期日：14:00 - 15:30 (共 18 小時) 地點：元朗公園北路 36 號(近水邊圍輕鐵站) 博愛醫院元朗會極限運動場	

【「踏出人生路」青少年運動培訓計劃】

附件 頁二

單元三 社區參與		
愛心義工隊		
長者	活動前籌備 及 義工服務日	服務日期&時間：(必須出席及只選1項) <input type="checkbox"/> 籌備&服務日 30/7(四) 12:00-14:00 2/8(六) 9:00-12:00
	地點：天水圍非愛元朗長者社區中心 (天澤中心)	<input type="checkbox"/> 籌備&服務日 4/8(一) 11:30-13:30 9/8(六) 9:00-12:00
耆童人士	活動前籌備 及 義工服務日	服務日期&時間：(必須出席及只選1項) <input type="checkbox"/> 籌備&服務日 11/8(一) 11:30-13:30 14/8(四) 13:30-16:30
	地點：扶康會天水圍地區支援中心	<input type="checkbox"/> 籌備&服務日 18/8(一) 11:30-13:30 21/8(四) 13:30-16:30
「更生先鋒計劃」		
教育講座 內容：介紹懲教工作，香港的刑事司法制度如何處理青少年的違法行爲	日期&時間：(必須出席) 1.) 4/8(一) 14:30-15:30	
探訪 內容：邀請戒毒人士分享	日期&時間 (必須出席) 1.) 18/8(一) 14:30-15:30	
參觀 內容：探訪男/女教所、巡來人分享 (請選擇你的性別)		
<input type="checkbox"/> 男同學	日期&時間： 20/8(三) 8:30-14:30	地點： 大欖男教所
<input type="checkbox"/> 女同學	日期&時間： 28/8(四) 12:30-18:30	地點： 羅湖勵教女子懲教所

單元四 職志發展		
成長工作坊 內容：生涯規劃的探索，如何定立職志目標和方向	日期&時間：(必須出席) 1.) 22/7(二) 11:00-13:00 2.) 11/8(一) 14:30-18:00	
仁兄仁姐計劃 內容：計劃簡介及嘉賓分享	日期&時間：(必須出席) 1.) 15/7(二) 16:00-18:00 2.) 4/8(一) 10:30-11:30	
星 CLUB 交流會	日期&時間：(必須出席) 1.) 16/8(六) 14:00-16:00	