**香港青年獎勵計劃**

**香港警察執行處**

**野外鍛鍊科 (銅章級) 遠足訓練課程**

**《九龍東總區及九龍西總區-參加表格》**

**(課程編號:B1/2024/25)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **地點** | **活動內容** |
| 2024-10-9 | 星期三 | 1800-2100 | 待定 | **理論課程**單元一: 野外鍛鍊科之目的、精義及要求單元二: 團隊精神及領袖才能單元三: 裝備 單元八: 食物與烹飪 (食物) |
| 2024-10-16 | 星期三 | 1800-2100 | 待定 | **理論課程**單元四: 地圖閱讀單元五: 指南針使用技巧 |
| 2024-10-192024-10-20 | 星期六 星期日 | 兩日一夜 | 西貢郊野公園及香港警務處萬宜活動及訓練中心 | **理論課程**單元六: 導航(地圖及指南針運用)單元七: 營藝單元八: 食物與烹飪 (烹飪)單元九: 急救單元:十一: 野外鍛鍊的計劃及記錄**戶外訓練課程（1 & 2）** |
| 2024-10-23 | 星期三 | 1800-2100 | 待定 | **理論課程** 單元十: 安全措施及緊急事故處理程序單元十二: 保護環境 |
| 2024-11-6 | 星期三 | 1800-2100 | 待定 | **呈交計劃書** |
| 2024-11-162024-11-17 | 星期六 星期日 | 兩日一夜 | 西貢郊野公園及香港警務處萬宜活動及訓練中心 | **評核旅程** |
| 2024-11-27 | 星期三 | 1800-2100 | 待定 | **呈交報告**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **(注意** | **：** | **學員必須出席全部訓練課程。否則，將被取消資格)** |
| 參加資格 | ： | 13.5歲 至23歲之少年警訊會員 (是次課程必須於24歲生日當天前完成) |
| 名額 | ： | 60 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 |
| 截止日期 | ： | 2024-10-4 (星期五) |
| 報名方法 | ： | 填妥參加表格，於截止日期前交回少年警訊會所或各區警民關係組辦事處處理，最終錄取由本組決定。 |
| 查詢  | ： | 電話3660 0587 /網址 <http://www.police.gov.hk/hkayp> |

PERSONAL DATA - 個人資料

**《九龍東總區及九龍西總區-參加表格》**

**(課程編號:B1/2024/25)**

**報名表格**

|  |  |
| --- | --- |
| 會員所屬少訊區分： | 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✓：□已有AYP紀錄簿銅章 - □服務科 □技能科 □康樂體育科 |
| 個人資料 (機密)個人資料(私隱)收集聲明:1.閣下所提供的個人資料，只供本機構內部使用。2.根據個人資料(私隱)條例第十八、二十二及附表一的第六原則，閣下有權要求查閱及更正表格內所提供的個人資料。3.如活動與其他機構合辦，你的個人資料可能會被轉移。 |

**體能活動適應能力問卷**

**（一份適用於14至69歲人士的問卷）**

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** |  |
| 🞏 | 🞏 | 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？ |
| 🞏 | 🞏 | 2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？ |
| 🞏 | 🞏 | 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？ |
| 🞏 | 🞏 | 4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？ |
| 🞏 | 🞏 | 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？ |
| 🞏 | 🞏 | 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？ |
| 🞏 | 🞏 | 7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？ |
| 🞏 | 🞏 | 8. 你是否需要長期服食藥物? |
| 🞏 | 🞏 | 9. 你是否接受過手術? 如有請詳述： |
| 🞏 | 🞏 | 10. 有沒有其它健康狀況需要申報：  |
| 🞏 | 🞏 | 11. 過去 14 日內有否與任何確新型冠狀人士接觸 ? 如有請詳述： |
| 🞏 | 🞏 | 12. 過去有否接受新型冠狀病毒測試 ? 如有請詳述： |

|  |  |
| --- | --- |
| **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」** | **→** | **延遲增加運動量：** |
|  |
| 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。
 |  | * 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。
 |
|  * 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。
 |  |  |
|  | 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，請你先行諮詢醫生的意見；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