

明愛聖若瑟中學
2023/24 年度家長通告(026)
「多元智能日營訓練」Smart Teen

敬啟者：

本校為了協助中二及中三學生成長，於本學年推行「多元智能躍進計劃」。「多元智能躍進計劃」包括「多元智能挑戰營」及一系列營前及營後的跟進活動。「多元智能挑戰營」由教育局與入境事務處合辦，入境事務處教官任教。過程中以計劃的五大目標(自律、自信、團隊精神、抗逆能力及師生關係)為學生提供具挑戰性的訓練，致力培養學生的各項正面態度及技能，再配合校本的跟進活動以延續學生的訓練成效。詳情如下：

[營前會]

日期	地點	集合	活動時間	領隊	交通費
10月25日 (星期三)	入境事務學院 (屯門青山灣青山公路82號)	本校 上午 7:40	上午9:00-下午12:00 (回校午膳，下午上課)	施錦發老師 江南星老師	60元

[五日四夜挑戰營]

日期	地點	集合	活動時間	隨營教師	費用
10月30日至 11月3日 (星期一至五)	入境事務學院 (屯門青山灣青山公路82號)	本校 上午 7:15	全日	施錦發老師 江南星老師	1. 40元(交通費) 2. 教育局資助活動費及制服費

[結業禮]

日期	地點	活動時間	領隊	交通費
11月3日 (星期五)	入境事務學院 (屯門青山灣青山公路82號)	下午2:00-5:00	林美芝老師 施錦發老師 江南星老師	40元

[多元智能營後跟進活動]

活動	日期
1. 中華文化日	2024年2月
2. 晨跑起動計劃	2024年4月(正向生活圈)
3. 「更生先鋒計劃：監獄任務」 地點：赤柱馬坑監獄	2024年4月11日(下午)
4. 三味書屋當值	全年
5. 輔導組-健康早餐計劃	全年

閣下如同意 貴子弟參加上述活動，請填妥附頁回條，運動調查問卷，連同由醫生發出之健康證明文件(如有需要)及交通費，於10月9日(星期一)一併交予統籌林美芝老師。

如有查詢，請致電2433 1282與林美芝老師聯絡。

附件：1. 家長須知

2. 挑戰營概要(《學員參與活動須知》、《學員守則》、《學員自備裝備核對表》、
《入境事務學院地址圖》、《課程表》)

3. 惡劣天氣警告信號下的安排

4. 運動調查問卷

此致

貴家長

校長

張美美 謹啟

2023年9月26日

入境事務處 『多元智能挑戰營』家長須知

家長請於子女入營前，細閱下列各項，並與學校統籌教師保持聯絡。

1. 訓練營前：

- ◆ 仔細閱讀學校派發有關挑戰營的資料，如挑戰營目的、活動程序、集合及解散資料、學校負責教師之姓名及其聯絡方法等；
- ◆ 主動致電校方了解挑戰營之詳情；
- ◆ 小心填寫「多元智能挑戰營」之運動調查問卷，並了解有關紀律部隊對學員的體格要求；
- ◆ 安排時間出席結業典禮以示對子女參加挑戰營的支持和鼓勵；
- ◆ 提醒子女帶備所需物品入營，詳情可參閱附件 2；
- ◆ 訓練期內，子女如需服用藥物，請預先通知統籌教師。

2. 入營期間：

- ◆ 學員不可使用手提電話及智能手錶，學員的手提電話須於入營時交予隨營教師保管，直至結業禮完結
- ◆ 鑒於挑戰營在遠郊地方，故不設學員延遲入營或提早出營的安排；
- ◆ 為免影響學員訓練，如非緊急事故，家長毋須致電營中子女；
- ◆ 倘若學員於訓練過程中因身體不適需外出就醫，或基於特殊情況而要中途離營，家長將會接獲隨營教師通知；而家長須親往營地接回學員。若有困難，請與隨營教師商討，一切以學員的安全為首要考慮。

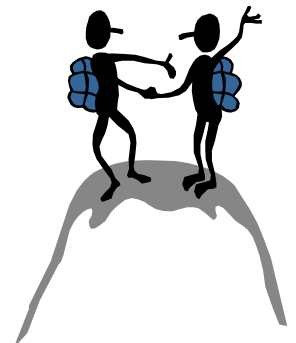
3. 結業禮：



- ◆ 由於訓練過程要求嚴格，學員需付出極大努力才能成功結業，故家長出席表達認同及讚賞，對學員來說尤為重要；
- ◆ 結業禮結束後，校方負責安排學員離開訓練營地，並於學校解散。如個別家長或學員需自行離開，請家長於入營前通知統籌教師。

4. 挑戰營後：

- ◆ 請支持子女參與營後學校舉辦的跟進活動，並鼓勵完成在營中所訂立的目標。
- ◆ 對子女的進步要多加讚賞。



入境事務處 入境事務學院

『多元智能挑戰營』

學員參與活動須知

1. 學員在訓練期間須學習紀律的生活並準備接受各項挑戰。
2. 如受訓期間需服用藥物，請先通知隨營老師及教官。
3. 挑戰營不設延遲入班或提早出班的安排。
4. 學員須遵守一切訓練指示，違規、屢勸不改者會被取消訓練資格。
5. 學員須知：請參閱《學員守則》
6. 所需自備裝備：請參閱《自備裝備核對表》
7. 挑戰營詳情：請參閱《『多元智能挑戰營』課程表》
8. 因應實際情況，教官有權更改或取消任何活動或課程。
9. 有關惡劣天氣警告信號下的安排，可參考附件3。

入境事務學院聯絡電話號碼：

查詢訓練詳情：3693 8121

受訓期間之緊急聯絡電話：3693 8139 / 3693 8132

入境事務處
『多元智能挑戰營』
學員守則

1. 學員須保持良好品行，不可說粗言穢語；
2. 受訓期間必須穿著整齊制服及佩戴學員名牌；
3. 受訓期間，不可穿戴任何飾物；
4. 不可在宿舍及課室內飲食；
5. 嚴禁玩紙牌、電子遊戲、或作任何形式之賭博；
6. 嚴禁吸煙及飲用含酒精之飲品；
7. 學員不可帶備手提電話、智能手錶或任何通訊器材；
8. 嚴禁在宿舍內使用任何樂器或視聽器材；
9. 不可在學院內單獨進行活動；
10. 未經許可，不可擅自離開營舍或進入學院以外的地方；
11. 入境事務學院借予學員之個人裝備須於離營前交還(鴨舌帽除外)；
12. 除樓梯及洗手間外，所有燈光須於晚上10時30分熄掉。

入境事務處 入境事務學院

「多元智能挑戰營」

學員自備裝備核對表

- ☐ 身份證
- ☐ 港幣100元現金
- ☐ 鎖頭連鎖匙**2套**
- ☐ 內衣褲
- ☐ 拖鞋
- ☐ 學校運動外套
- ☐ 日常個人清潔用品
- ☐ 睡衣
- ☐ 黑色紮頭髮之橡膠（女學員）
- ☐ 運動鞋（白色或淺色為主色）
- ☐ **黑綁帶皮鞋（步操用）**
- ☐ 運動襪（純白色）
- ☐ 蚊怕水或蚊膏
- ☐ 太陽油
- ☐ 一般文具
- ☐ 個人藥物（如有醫生處方）
- ☐ 眼鏡帶*

備註 *自行決定攜帶物品 ☒ 已帶物品

注意： - 受訓期間需要穿著入境事務學院提供的制服
 - 切勿攜帶行李箱及貴重物品入營

入境事務學院地址圖

附件 2. 挑戰營概要



城巴

962 銅鑼灣(摩頓台) 至 屯門(龍門居)
962B 金鐘(西) 至 屯門(置樂花園)
N962 銅鑼灣(摩頓台) 至 屯門(龍門居) - 通宵線

九巴

52X 深水埗(欽州街) 至 屯門市中心
53 荃灣(如心廣場) 至 元朗(東)總站
61M 荔景(北) 至 友愛(南)總站

九鐵接駁巴士

K51 大欖 至 富泰
K53 掃管笏 至 西鐵屯門站 - 循環線

專線小巴

43 掃管笏 至 屯門(河傍街) - 循環線
43B 屯門新墟街市 至 大欖涌
140M 屯門輕鐵恆福花園總站 至 青衣地鐵站



入境事務學院
「多元智能挑戰營」課程表 (2023-2024)

時 間	日期	10 月 30 日 星期一	10 月 31 日 星期二	11 月 1 日 星期三	11 月 2 日 星期四	11 月 3 日 星期五
	需時 (分鐘)					
0700 - 0800	60		體適能訓練 (身體柔軟度)			
0800 - 0830	30		早 餐			
0830 - 0845	15	報到 宿舍安排 禮儀及 課程簡介	寢室及儲物櫃清潔			
0845 - 0915	30		檢查寢室及儲物櫃			
0915 - 1000	45		步 操	入境處功能 及里程碑 野外定向策劃 技巧及分工	遠足 團隊建立 活動	參觀 入境事務學院 教學資訊廊
1000 - 1130	90					行為及紀律
1130 - 1200	30	宣誓儀式				
1200 - 1230	30		熨衫及整理制服			結業會操預演 及結業會操
1230 - 1330	60	步 操		參觀 出入境 管制工作		
1330 - 1400	30	入境 體能大測試	運動攀登			宿舍巡視 及交還裝備
1400 - 1515	75			晚 餐		
1515 - 1615	60	認識旅遊證件 香港身份證	團隊建立活動 溝通技巧	班主任時間： -生命的軌跡 -入境工作的 意義及使命		
1615 - 1645	30				每日日程檢討	
1645 - 1745	60	師生夜話				
1745 - 1845	60	個人清潔				
1845 - 1945	60	營房熄燈				
1945 - 2000	15					
2000 - 2130	90					
2130 - 2230	60					
2230						

教育局訓育及輔導組 入境事務處 入境事務學院

「多元智能挑戰營」

惡劣天氣警告信號下的安排

* 「多元智能挑戰營」營前聚會：

如遇天氣惡劣(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，營前聚會將延期舉行，更改詳情會另行通告。

* 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	★ 除非教育局宣布停課，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[屯門區一般監測站]指數	★ 上午六時仍然生效，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。

* 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六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地點報到。
★ 若營期的第二天上午六時上述(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。)

- ✧ 如挑戰營前已天氣惡劣，校方應密切留意電台/電視台的公布。
- ✧ 如在挑戰營進行期間天文台發出任何惡劣天氣警告信號，長官會因應實際環境在安全情況下安排學生留在入境事務學院或離營回校解散。
- ✧ 如在挑戰營進行期間空氣質素健康指數到達嚴重(10+)級別，長官會停止戶外活動，安排學員逗留在室內進行非體力消耗活動。
- ✧ 如有任何緊急事故，學生需要特別安排(例如離營)，隨營教師將盡快通知家長有關事宜。
- ✧ 有關挑戰營緊急安排的查詢，請與統籌林美芝老師聯絡。

**請刪去不適用者

* 請在適當空格加上☑

學生姓名：_____

班別：_____ ()

聯絡電話：_____

「多元智能挑戰營」SMART TEEN (026) 回條

請於 10 月 9 日(星期一)交林美芝老師

敬覆者：

本人已知悉有關「多元智能挑戰營」SMART TEEN 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) 學生將準時出席 2023 年 10 月 25 日於入境事務學院舉行的營前聚會，並參加由入境事務處於 2023 年 10 月 30 日至 11 月 3 日於入境事務學院舉辦的「多元智能挑戰營」及營前營後的跟進活動。
- (2) 教育局及入境事務處於整個計劃期間（包括跟進活動）拍攝活動花絮及訪問參與學生，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) 入境事務處收集 敝子弟之學習、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。

☐ 本人同意 *學生繳付交通費 **140** 元。

☐ *學生繳交 70 元，餘額需津貼。

☐ *學生可運用全方位學習津貼，故不須付費。

☐ 本人及 _____ 位家屬將 **會 / 不會 出席 2023 年 11 月 3 日(星期五)的「多元智能挑戰營」結業典禮。

本人對「多元智能挑戰營」仍有下列查詢 / 意見：

此覆

明愛聖若瑟中學校長

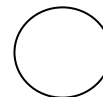
家長/監護人簽署：_____

家長/監護人姓名：_____

緊急聯絡人電話：_____

簽署日期：_____

入境事務學院「多元智能挑戰營」
運動問卷調查



你以前曾否參加「多元智能挑戰營」？

☐ 從沒參加

☐ 曾經參加

若曾經參加，該挑戰營由哪一個紀律部隊舉辦：

☐ 香港警務處

☐ 入境事務處

☐ 民眾安全服務隊

☐ 香港懲教署

☐ 香港消防處

☐ 香港海關

填寫須知：

此問卷第一部分「是否適宜運動」的目的是評估學生是否適宜參加「多元智能挑戰營」的訓練。雖然問卷只適用於 15 至 69 歲的人士，惟所有參加學生必須填寫。15 歲以下學生仍可以此作為是否適宜運動的參考。家長應根據子女的答案決定是否讓其參加「多元智能挑戰營」，並在有疑問時諮詢醫生，然後填寫問卷的第二部分。

第一部分（由參加挑戰營的學生填寫，請在適當方格內加上✓號）

“你是否適宜運動？”

（此問卷適合年齡由 15 至 69 歲的人士）

經常運動有益身心。故此，增加每天的運動量的人越來越多，生活方式更活躍。這對多數人都是安全的，但有些人應先諮詢醫生。

如你打算增加現時的運動量，請先回答下列方格內之七個問題。如你的年齡是在 15 至 69 歲之間，回答這份問卷能協助你在決定參與運動前應否諮詢你的醫生。

回答問題時運用常識就可。小心閱讀每條問題，然後誠實回答「有」或「沒有」：

有 沒有

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| ☐ | ☐ | 1. 你的醫生有沒有說過你有心臟問題和只可做由醫生建議的運動？ |
| ☐ | ☐ | 2. 當你運動時有沒有感覺胸部疼痛？ |
| ☐ | ☐ | 3. 在過去的一個月當你不在運動時有沒有感覺胸部疼痛？ |
| ☐ | ☐ | 4. 你有沒有因暈眩而失去平衡或曾試過失去知覺？ |
| ☐ | ☐ | 5. 你有沒有在改變運動方式時感覺骨骼或關節的毛病因此而惡化？ |
| ☐ | ☐ | 6. 你現時有沒有需要服用醫治血壓或治療心臟病的藥物(例如去水丸)？ |
| ☐ | ☐ | 7. 你有沒有任何其他令你不應運動的原因？ |

如答案曾經修改，請家長或監護人在旁加簽。

如你的答案有一個或以上的「有」：

在增加運動量或接受體能評核前諮詢你的醫生，告訴他你在本問卷內哪幾個答案是「有」。

- 參與任何運動都應該以循序漸進方式進行，開始時運動量可偏低，隨後逐漸增加。
- 或是只做那些對你安全的運動，並告訴醫生你想參與的運動和聽從他的指示。
- 尋找對你安全及有益身心的社區康樂活動。

如所有答案均是「沒有」：

如你誠實回答此份問卷的問題而所有答案均為「沒有」，你有充份理由可以：

- 開始增加運動量 — 以循序漸進方式，開始時要低運動量，隨後逐漸增加。這是最安全及最容易的做法。
- 接受體能評核 — 這是測定你體能水平的最佳方法，可為日後擬定運動計劃。



暫延增加運動量：

- 如你暫時染病、如傷風發熱、引致身體不適 — 待康復後才可增加運動量；或
- 如你已經或可能懷孕 — 在增加運動量前應告訴醫生。

備註：如你因為健康情況有所改變，引致回答上述任何問題的答案成為「有」的話，告訴指導你健身的專業人士或諮詢你的醫生是否須要改變你的運動計劃。

本人已閱讀、明白及回答這份問卷，並對所有問題都認真作答。

學生簽署 _____

學生姓名 _____ 日期 2023 年 _____ 月 _____ 日

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，以便隨營教師和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」課程表和概要（包括學員參與活動須知、學員守則、自備裝備核對表），並同意小兒/女 _____

（學生姓名）（明愛聖若瑟中學 學校 _____ 班學生）參加「多元智能挑戰營」。

現謹聲明小兒/女

（*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」的所有活動。本人已叮囑他/她遵照教官和老師的所有指示，如他/她在挑戰營期間感到不適，必須立即通知教官/老師。

☐ 雖然在第一部分的答案中有一個或以上「有」，但醫生認為他/她適宜參與「多元智能挑戰營」的所有活動。本人已叮囑小兒/女遵守教官和老師的所有指示，如他/她在挑戰營期間感到不適，必須通知教官/老師。（須附上醫生證明文件）

☐ 因 _____（原因）不適宜參加挑戰營內的活動，願意退出「多元智能挑戰營」。

（如適用）其他與小兒/女的健康狀況有關的補充資料（例如：蠶豆症、任何敏感症、哮喘等徵狀、嚴重程度及建議處理方法），或特殊教育需要。

家長/監護人簽署 _____ 與參加學生的關係 _____

家長/監護人姓名 _____ 日期 2023 年 _____ 月 _____ 日

核實人為
學校老師

核實人簽署 _____

核實人姓名 _____ 日期 2023 年 _____ 月 _____ 日