

鳳溪第一中學
2016/17 年度
「My Life • My Way」成長計劃—自我探索訓練營

敬啟者： 貴子女擬參加下列活動，敬請 貴家長填妥下列回條，並著 貴子女於一月二十日交回負責教職員。

活動名稱	「My Life • My Way」成長計劃 2016-2017-自我探索訓練營
舉辦機構	本校 及 香港青少年服務處賽馬會天平綜合青少年服務中心
參加班級/組別	中三部分學生
負責教職員	郭錦華老師
活動日期/時間	二零一七年二月十八日及十九日(星期六及星期日)
活動地點	賽馬會長洲鮑思高青年營
集合地點	賽馬會天平綜合青少年服務中心
集合時間	二零一七年二月十八日上午十一時三十分
解散地點	賽馬會天平綜合青少年服務中心
解散時間	二零一七年二月十九日約下午四時正
惡劣天氣安排	如教育局因天氣惡劣宣布學校停課，當日舉行之活動將會延期。
緊急聯絡人	學校社工林桂琴姑娘 (電話：55996930)
備註	入營詳情請參閱附件。

此致
 貴家長

黃增祥校長 謹啟

二零一七年一月十八日

----- ✂ ----- ✂ -----

「My Life • My Way」成長計劃—自我探索訓練營
回條

fk1ss_1617_cca047

敬覆者：有關敝子女擬參加「My Life • My Way」成長計劃—自我探索訓練營，本人業已知悉及同意其參加。本人清楚其健康狀況適合參加上述活動，並會叮囑其遵守規則及注意安全。

此覆
 鳳溪第一中學黃校長

學生姓名 _____ 家長簽署 _____
 學生註冊編號 _____ 家長姓名 _____
 班別(班號) _____ () 聯絡電話 _____

二零一七年 月 日

合辦

贊助

「My Life · My Way」成長計劃 2016-2017-自我探索訓練營
程序表 (中三級)

- 活動日期： 2017年2月18日至19日(星期六至日)
集合時間： 2017年2月18日上午11:30時
集合地點： 中心(上水天平邨天明樓地下105-113室，電話：2679 7557)
解散時間： 2017年2月19日約下午4時正
解散地點： 中心
活動地點： 賽馬會長洲鮑思高青年營
負責同事： 廖錦文姑娘、林桂琴姑娘(駐學校社工，電話：55996930)
活動目標：
1. 提升參加者的自我價值，強化個人的效能感；
2. 增強解決問題的能力；
3. 發揮個人潛能，提升自信心；
4. 協助青少年認識自己及學習規劃個人之目標及方向。

活動程序：

時間/時段	內容
18/2/2017	
11:30am	參加者集合
12:00nn	乘車及船到長洲
3:00pm	營地安頓
3:30pm	營地簡介及分配房間
4:00pm-6:00pm	團隊活動
6:00pm-7:00pm	晚餐
7:00pm -10:00pm	團隊活動
10:00pm-翌日 8:00am	參加者梳洗、休息
19/1/2017	
8:00am	梳洗
8:30am	早餐
9:30am-12:00nn	團隊訓練活動
12:00nn	午餐
1:00pm	收拾及乘車船出營
4:00pm	回中心及解散

訓練營建議物資清單

項目	數量	請“√”
衣物類 (此乃建議之數量，最終按人需要自定)		
背囊	1	
T-shirts	2	
鬆身長褲	1	
內衣褲	1	
襪	1	
運動鞋	1	
拖鞋	1	
外套、風褸	1	
毛巾	1	
個人物資		
個人清潔用品 (如牙刷、牙膏、洗頭水、沐浴露、梳)	各 1	
橡巾(女同學)	1	
耐熱水樽	1	
雨具(雨傘/雨衣/防水衣)	1	
蚊怕水/防蚊膏	1	
防曬物品(太陽油、帽子、太陽眼鏡)	1	
電筒(後備電池)	1	
膠袋	多個	
個人藥物(如藥油、傷風藥、敏感藥)	按個人需要	
手提電話	1	
少量零食	按個人需要	
筆及筆記簿	1	
少量金錢	按個人需要	
八達通(約\$30 車費)	1	於活動後 claim 回