

## 香港女童軍總會

### 香港賽馬會社區資助計劃「盡責公民展潛能」跨代共融計劃

#### 2021-2022年度擴闊視野生活體驗活動

#### 活動備忘

名稱	歡樂大笑瑜伽 - B班
日期	20/11/2021 (六) 及 27/11/2021 (六) (共 2 堂)
時間	下午 4:00 - 6:00
地點	香港女童軍總會2/F展覽廳

#### 注意事項：

1	參加者須穿著整齊戶外制服及舒適運動長褲。外套的顏色須合符香港女童軍總會的要求。
2	參加者需預早 15 分鐘到達活動地點報到及點名。
3	參加者需在活動當日以手機掃描「安心出行」二維碼及填寫「外遊及健康申報表」。
4	如遇下列情況，任何人均不可參與活動： (1) 發燒； (2) 身體有任何不適； (3) 活動當日前 14 天內與確診新型冠狀病毒感染人士有接觸； (4) 由境外回港後正進行醫學監察；或由香港特別行政區政府宣布從其他訂明的國家回港而仍須在進行醫學監察的人士。
5	在參與活動時，任何情況下必須配戴外科口罩。
6	在進行活動時，參加者應盡量減少社交接觸，例如握手或閒談。
7	活動期間不可飲食。
8	參加者需自備所需文具。
9	參加者須準時出席 2 堂並完成活動，才可獲得出席證書及紀念布章。遲到 30 分鐘或以上亦不會獲發證書及布章。
10	本活動由「香港賽馬會慈善信托基金」資助女童軍免費參與，故請獲取錄者珍惜教學資源，如有獲取錄的女童軍未能出席活動，請盡早通知總會職員，以便作出安排。否則，無故缺席者將會列入缺席者名單，日後再報名時亦將不被考慮。
11	如對活動有任何查詢，歡迎致電 2359 6828 與孫嘉婷女士 (Eva) 聯絡。 活動日聯絡電話 9738 9465
12	天氣影響之安排請參閱總會「惡劣天氣及空氣污染應變措施」。 <a href="https://hkgsa.org.hk/tc/resources/bad-weather-and-air-pollution-arrangements-hkgsa-activities">https://hkgsa.org.hk/tc/resources/bad-weather-and-air-pollution-arrangements-hkgsa-activities</a>

**香港女童軍總會**  
**惡劣天氣及空氣污染應變措施**

撮自「活動安全規則及指引」- 第一章(甲)項「一般安全規則」

以當天活動開始前兩小時由香港天文台發出之天氣報告為準：

(活動負責領袖/領隊/主辦方亦有權因應天氣情況提早取消活動以保障參加者安全)

類別		戶內活動 (見註一)	戶外活動 (不包括海上活動)	度假營/露營 (見註二)	海上活動 (見註三)
寒冷天氣/酷熱天氣/ 山泥傾瀉/霜凍警告		照常	負責領袖/領隊應密切留意活動地點安全及參加者狀態，及衡量環境情況，決定是否將活動押後，甚或取消(見註四)		
雷暴警告		照常	活動負責領袖/領隊應確保參加者留在安全地方，直至警告解除		
強烈季候風信號		照常	照常	照常	延期/取消
颱風信號	一號風球	照常	照常	照常	
	三號風球	照常	延期/取消	活動延期或取消， 負責領袖/領隊應確保 參加者留在安全地方， 直至警告解除	
	八號風球或 以上	延期/取消	延期/取消	延期/取消	
暴雨警告 信號	黃色	照常	活動延期或取消； 若活動正在進行中，負 責領袖/領隊應安排參加 者於戶內暫避	若活動正在進行中， 負責領袖/領隊應安排 參加者於戶內暫避	
	紅色	活動延期或取消；			
	黑色	若活動正在進行中，負責領袖/領隊應確保參加者留在安全地方，直至警告解除			
空氣質素 健康指數	高 (7)	照常	應盡量減少體力消耗及戶外活動，活動負責領袖/領隊應勸喻對空氣污染敏感(即患有心臟病及呼吸系統毛病)的參加者不要參加在空氣污染地區進行的活動		
	甚高 (8-10)	照常			
	嚴重 (10+)	在空氣污染地區進行的活動，應予以中止、取消或延期			

註一：「戶內活動」指在戶內地方進行的活動和訓練，包括於恆常集會地方以外舉行的戶內活動。活動負責領袖必須遵照有關活動場地的使用守則及惡劣天氣安排。

註二：正值度假營及露營舉行期間，懸掛三號颱風信號、紅色或黑色暴雨警告信號時，營負責領袖須考慮所有安全因素，包括道路安全等，然後透過分區總監及區總監聯同香港副總監商討決定是否解散女童軍。

註三：海上活動須遵照有關活動場地的使用守則及惡劣天氣安排或場地教練的指引。

註四：天文台發出寒冷或酷熱天氣警告，意味著天氣會持續寒冷或酷熱。領袖應衡量情況，決定是否需要將活動押後，甚至取消。在寒冷天氣下，建議參加者多穿保暖衣物以防低溫症。在酷熱天氣下，避免過份暴露在陽光下，因身體未能有效散發體溫，便可能出現痙攣、熱衰竭及中暑等徵狀。若陽光猛烈，亦應提醒參加者配戴闊邊帽子及能過濾紫外光的太陽眼鏡，並於外露的身體部分重複塗抹防曬係數 15 或以上的防曬油。