

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

2020-2021年度擴闊視野生活體驗活動(第三期)

活動備忘

名稱	「瑜」樂無窮 (初班)
日期	26/2/2021 (五) 及 5/3/2021 (五) (共 2 堂)
時間	下午 3:30 - 4:30
形式	ZOOM視像

注意事項：

1	所有參加者須穿著整齊戶外制服及舒適運動黑色長褲。 外套的顏色須合符香港女童軍總會的要求，如有疑問請向所屬領隊查詢。
2	為顧及女童軍會員的安全，參加者須於親友陪同下進行活動，以便隨時向參加者提供協助。
3	參加者須預備一張堅固及穩定的椅子作為活動的輔助用具。椅子要有椅背，但不可以有扶手及轆。椅子高度為坐著時雙腳可以平穩地踏在地上。如圖所示： 
4	活動範圍內避免有障礙物，以免發生危險。
5	參加者須出席 2 堂方可獲得出席證書及紀念布章。
6	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。
7	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
8	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」。 https://hkgga.org.hk/tc/resources/bad-weather-and-air-pollution-arrangements-hkgga-activities

ZOOM 注意事項：

1	參加者可於活動前 15 分鐘即下午 3:15 開始登入。畫面出現「主持人很快會讓你加入。」則代表成功進入等候室，請耐心等待主持人把你安排至會議室。
2	活動前參加者須於電腦或智能手機下載 ZOOM 程式，並確保家中網絡穩定。
3	請在使用 Wi-Fi 的情況下參與網上活動，避免因使用手機數據而被電訊商收取額外費用。
4	ZOOM 會議 ID 及密碼會於活動前發送至報名時填寫的參加者電郵及負責領隊電郵，請按照電郵內的指示登入，切勿隨意分享，以保護會議私密性。
5	請以 指定名稱登入 (中文姓名+隊號，如：王一心 西區浸信會) ，身份不明者將不會被加入會議。
6	建議活動前準備好音訊及視訊設備 (例如：麥克風、揚聲器或耳機、視訊鏡頭等)。
7	參加者須於活動期間開啟視訊，以方便交流及讓導師了解參加者進度。

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」

以當天課程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/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	活動負責領袖應密切留意活動地點安全及參加者狀態， 如有需要，應安排參加者於戶內暫避或離開		
雷暴警告		照常	活動負責領袖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，負責領袖應安排參加者於戶內暫避	若活動正在進行中， 負責領袖應安排參加者於戶內暫避	延期/取消
	紅色	活動延期或取消； 若活動正在進行中，負責領袖應確保參加者留在安全地方，直至警告解除			
	黑色	若活動正在進行中，負責領袖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。