



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG



高爾夫球模擬系統工作坊

Golf Simulator Workshop

本會D座高球區現安裝了Trackman高爾夫球模擬系統，供會員及家屬使用。
本會將於1-3月份舉辦高爾夫球模擬系統工作坊，教導各會友使用高爾夫球模擬系統。

高爾夫球模擬系統的特色及好處：

- 練習模式時可使用木桿、鐵桿和推桿，依照不同類型的球桿設有相對應的練習場景。
- 會友可體驗到臨場的逼真感，而且不受任何時間和天氣的約束，在室內亦可以盡情享受打高爾夫球的樂趣。
- 會友可因應個人的喜好，設定距離、天氣、風速及不同地形等要求，加強針對性的訓練，更有效地改善個人技術。
- 模擬器除有球桿辨識系統外，還能透過精確的感應器偵測球的飛行距離、球速、後旋與側旋量、出球角度及飛行軌跡等，提供全面的擊球及個人訓練資料數據，並進行精準及完整的分析。高球區內設有三部攝影機拍攝會友的揮桿動作，讓會友檢視自己的動作，更有效提升球技。

日期： 1月24日, 1月31日,
2月7日, 2月14日,
3月7日, 3月21日(星期六)

時間： 15:00-15:45

地點： 本會D座3樓高球區

對象： 12歲或以上本會會員及家屬

名額： 每節2-5人

費用： 全免

報名日期： 即日起至活動開始前3天



參加者姓名(英)：_____ (中)：_____

會員編號：_____ 年齡：_____ 性別：☐ 男 ☐ 女

聯絡電話：_____ WhatsApp號碼：_____

活動日期：

☐ 1月24日

☐ 1月31日

☐ 2月7日

☐ 2月14日

☐ 3月7日

☐ 3月21日

參加者須填妥及簽署「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷 (PAR-Q)」



香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

免責聲明及參加者同意書

參加之課程或活動：_____ (下稱“該課程或活動”)

如參加者未滿十八歲，須由家長或監護人填寫下列聲明]

參加者姓名(英)：_____ 會員號碼/身份證明文件號碼*：_____
(*會員或會員子女只需填寫會員號碼)

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加該課程或活動。本人明白參與體育課程或活動是有潛在危險與及運動本身亦可能導致傷亡，上述參加者自願參與該課程或活動，並承擔有關責任。本人現同意豁免及解除香港中華游樂會(下稱“游樂會”)及其董事、職員、會員及其他與游樂會有關之人士及機構在上述參加者參與該課程或活動過程中或其後往返課程或活動場地途中出現之傷亡及/或財物損失時之責任及不會向彼等提出任何申索、追討或訴訟。本人簽署此報名表以示同意及確認接受及遵守報名表上所有列明之課程或活動須知及其後所附加與該課程或活動有關之重要事項聲明及須知。

本人承諾如有任何人士因上述參加者行為上的疏忽失當，而蒙受財物損失或引致身體損傷，導致該等人士向游樂會提出訴訟、申索或索償，本人願意負起一切責任向游樂會作出彌償。

本人同意游樂會有權於該課程或活動拍攝照片或錄製短片。本人明白上述參加者可能被拍攝入該等照片或片段內，並同意游樂會於任何媒體或平台使用該等照片或片段作為推廣該課程或活動及游樂會之用。

本人確認已詳閱及明白，並接受上述之免責聲明。本人聲明在報名表格上所填報之資料確實無誤。

體能活動就緒問卷(PAR-Q)

對多數人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。PAR-Q的設計，是用於識別那些少數不適宜作體能活動；或是需經醫生建議最適合的活動的人士。

請細閱以下問題，請在「是」或「否」方格內加上✓。

是	否	
		1. 醫生曾否說過上述參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
		2. 上述參加者進行體能活動時會否感到胸口痛？
		3. 過去一個月內，上述參加者曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
		4. 上述參加者曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
		5. 上述參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)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：Glyceryl Trinitrate，即荊底丸)給上述參加者服用？
		7. 是否有其他理由令上述參加者不應進行體能活動？

答案如有一個或超過一個「是」：在增加體能活動或測試體能前，請致電或親身諮詢上述參加者的家庭醫生。如答案全屬「否」：如你是準確地回答這問卷，你有相當程度的保證上述參加者現時是適合做運動。

[年滿18歲參加者，請填寫本部。]

參加者姓名：_____ 參加者簽名：_____ 日期：_____

[18歲以下參加者，須由家長或監護人填寫本部。]

家長或監護人姓名：_____ 家長或監護人簽名：_____

與參加者關係：_____ 日期：_____

備註：以上資料如有任何更改，請參加者、家長或監護人與本會職員聯絡。