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

米埔自然保護區導賞團

米埔自然保護區位於米埔內后海灣拉姆薩爾濕地的中心位置，是本地唯一的濕地保護區，擁有極高生態價值。本次活動將帶領參加者進入受限制區域，在專業導賞員的帶領和講解下，認識多種不同類型的濕地，包括傳統蝦塘、漁塘、紅樹林、蘆葦叢及淡水沼澤等。欣賞美景之餘，還有機會邂逅各種候鳥和其他濕地生物，特別適合作為週末親子活動，有興趣的你們就切勿錯過了！

日　　期： 4月25日 (星期六)
時　　間： 12：20 - 17：30
集合及解散地點： 本會接待處
對　　象： 5歲或以上會員、家屬及來賓
名　　額： 12-24人
費　　用： 18歲或以上會員 $490；
5-17歲會員 $390；
來賓 $590
截止報名日期： 3月21日 (星期六)

備註：

1. 本團只提供粵語導賞員講解。
2. 活動名額有限，先到先得。
3. 本次活動為私人包團形式，本會可按情況調整導賞路線，而非個人形式之固定路線。行程的文字描述及圖片只供參考，一切以實際情況為準。
4. 本次活動費用已包括入場費及交通費，但不包括餐飲，參加者請自行於活動前進食午餐。
5. 5-12歲參加者必須由成人陪同參加，每位成人最多可攜同2名兒童。
6. 每份報名表只限1位參加者填寫。參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」，18歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
7. 會員子女年滿十八歲者，在未有遞交會籍申請表及填寫承諾書的情況下，一律按來賓標準收費。
8. 參加者需於戶外步行不少於3公里平坦路程，請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加活動。如有疑問，請咨詢醫生意見。
9. 本會將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該活動能否成功開辦及活動消息，請務必填寫WhatsApp號碼。
10. 本會保留舉辦活動與否的最終權利，並將於最遲活動前3天通知有關活動事宜。如活動名額已滿或未能成功開辦，所收取之費用將全數退回。
11. 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」。若在截止報名日期後退出者，如沒有後備補上，費用照收。
12. 集合時間為12:20，為確保行程不受延誤，逾時15分鐘恕不等候。
13. 惡劣天氣安排：
如出發當天三小時前仍懸掛三號或以上熱帶氣旋警告信號、紅色或黑色暴雨警告信號，或其他非本會能力控制的外在因素影響，活動將會改期進行，詳情將於稍後公布。
14. 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。

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

米埔自然保護區導賞團

米埔自然保護區位於米埔內后海灣拉姆薩爾濕地的中心位置，是本地唯一的濕地保護區，擁有極高生態價值。本次活動將帶領參加者進入受限制區域，在專業導賞員的帶領和講解下，認識多種不同類型的濕地，包括傳統蝦塘、漁塘、紅樹林、蘆葦叢及淡水沼澤等。欣賞美景之餘，還有機會邂逅各種候鳥和其他濕地生物，特別適合作為週末親子活動，有興趣的你們就切勿錯過了！

日　　期： 4月25日 (星期六)
時　　間： 12：20 - 17：30
集合及解散地點： 本會接待處
對　　象： 5歲或以上會員、家屬及來賓
名　　額： 12-24人
費　　用： 18歲或以上會員 $490；
5-17歲會員 $390；
來賓 $590
截止報名日期： 3月21日 (星期六)

備註：
1. 本團只提供粵語導賞員講解。
2. 活動名額有限，先到先得。
3. 本次活動為私人包團形式，本會可按情況調整導賞路線，而非個人形式之固定路線。行程的文字描述及圖片只供參考，一切以實際情況為準。
4. 本次活動費用已包括入場費及交通費，但不包括餐飲，參加者請自行於活動前進食午餐。
5. 5-12歲參加者必須由成人陪同參加，每位成人最多可攜同2名兒童。
6. 每份報名表只限1位參加者填寫。參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」，18歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
7. 會員子女年滿十八歲者，在未有遞交會籍申請表及填寫承諾書的情況下，一律按來賓標準收費。
8. 參加者需於戶外步行不少於3公里平坦路程，請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加活動。如有疑問，請咨詢醫生意見。
9. 本會將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該活動能否成功開辦及活動消息，請務必填寫WhatsApp號碼。
10. 本會保留舉辦活動與否的最終權利，並將於最遲活動前3天通知有關活動事宜。如活動名額已滿或未能成功開辦，所收取之費用將全數退回。
11. 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」。若在截止報名日期後退出者，如沒有後備補上，費用照收。
12. 集合時間為12:20，為確保行程不受延誤，逾時15分鐘恕不等候。
13. 惡劣天氣安排：
    如出發當天三小時前仍懸掛三號或以上熱帶氣旋警告信號、紅色或黑色暴雨警告信號，或其他非本會能力控制的外在因素影響，活動將會改期進行，詳情將於稍後公布。
14. 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。

參加者姓名 (英)：_____ (中)：_____ 年齡：_____ 性別：☐男 ☐女

身份：會員 / 來賓 (*請刪去不適用者)　WhatsApp號碼：_____ (如未能接收WhatsApp，請填寫可接收SMS之電話號碼：：_____)

緊急聯絡人姓名：_____ 電話：_____

本人願意以入賬形式支付參加費用，並明白有關退出活動之安排條款。

會員姓名：_____ 會員編號：_____

會員簽署：_____ 日期：_____

18歲以下參加者需由家長或監護人填妥及簽署「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、膝蓋或髖關節)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，即脷底丸）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。