



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG



聖誕運動 體驗營

聖誕青少年運動體驗營為你帶來不同的
運動新嘗試，發展多元運動的天賦。

活動名稱	日期	時間	地點	對象	名額	收費
☐ 乒乓球體驗A班	12月15-17日(星期二至四)	10:00-11:30	C座2樓 乒乓球室	7-14歲	3-6人	會員 \$750 來賓 \$900
☐ 乒乓球體驗B班	12月22-24日(星期二至四)					
☐ 羽毛球體驗A班	12月15-17日(星期二至四)	12:30-14:00	C座2樓 羽毛球場			會員 \$750 來賓 \$900
☐ 羽毛球體驗B班	12月22-24日(星期二至四)					
☐ 壁球體驗A班	12月15-17日(星期二至四)	12:30-14:00	A座2樓 壁球場			會員 \$1,050 來賓 \$1,260
☐ 壁球體驗B班	12月22-24日(星期二至四)					

* 請在方格內加上“√”

截止報名日期：12月4日（星期五）

課程須知：

1. 每份報名表只限1位參加者填寫。
2. 每班參加名額有限，額滿即止。
3. 本會將於截止報名日期後以WhatsApp形式通知參加者該課程能否成功開辦及課程消息，請務必填寫WhatsApp號碼。
4. 本會保留開班與否最終權利，並將於最遲開課前3天通知有關上課事宜。如課程名額已滿或未能成功開辦，所收取之學費將全數退回。
5. 參加者須穿著合適運動服裝（不可穿著運動背心）、不脫色運動鞋及自備球拍上課。
6. 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加課程。如有疑問，請諮詢醫生意見。
7. 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)」，證明參加者於課程期間（12月15至17日及12月22至24日）適合參加所選擇的課程。如報名多於1項課程，只需填寫1次。
8. 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。
9. 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（*請刪去不應用者）

WhatsApp號碼：_____（如未能接受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：_____

* 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)」。

* 表格請交往接待處。



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

免責聲明及參加者同意書

[如參加者未滿18歲，須由家長或監護人填寫下列聲明]

參加者姓名(英)：_____

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加香港中華游樂會「聖誕青少年運動體驗營」。本人明白參與體育活動是有潛在危險與及運動本身亦可能導致傷亡。本人自願參與該比賽，承擔有關責任。本人現同意豁免及解除**香港中華游樂會("游樂會")**及其董事、職員、會員及其他與游樂會有關之人及機構在我參與該課程過程中或其後或往返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本人接受及遵守報名表上所有列明之課程須知及其後所附加與該比賽有關之重要事項聲明及須知。

本人同意游樂會有權於該活動拍攝照片或錄製短片。本人明白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及游樂會之用。

本人確認本人已詳閱及明白前述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，就是用於識別那些小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. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
☐	☐	2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
☐	☐	3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
☐	☐	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
☐	☐	5. 你的骨骼或關節(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）給你服用？
☐	☐	7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？

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，請致電或親身諮詢你的家庭醫生。

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你現時是適合做運動。

會員姓名：_____

會員編號：_____

會員簽署：_____

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。