



# 中國香港空手道總會有限公司 The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1031室  
Room 1031, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.  
電話/Tel: 2504 8243 傳真/Fax: 2577 5525 電郵/E-mail: kfhkc@hkolympic.org  
網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

檔案編號 : KFHKC/N002/22

致 : 「2022 年度香港初級代表隊培訓計劃-初級少年代表隊訓練」學員

因應政府公布有關於 2022 年 4 月 21 日就社交距離措施作出第一階段調整，包括重開大部分早前關閉的處所，以及更新在公眾地方及私人地方進行聚集的限制，以回應市民和各行各業希望盡快生活復常的訴求。然而，考慮到 Omicron 變異病毒株傳播力極高，政府在調整社交距離措施、容許社會及經濟活動有序恢復時，亦強調市民在處所重開期間必須嚴格遵守適用的防疫抗疫安排，包括須持有有效的「疫苗通行證」、使用「安心出行」流動應用程式、遵從處所內人數及場地容量限制、佩戴口罩、量度體溫等，以維持社區防控能力，盡量減低病毒在社區傳播的風險，防止疫情反彈而導致可能需要再次收緊社交距離措施。

「2022 年度香港初級代表隊培訓計劃-初級少年代表隊訓練」將於 2022 年 5 月 7 日開課。本會在進行訓練和活動時會採取以下措施，以預防 2019 冠狀病毒病傳播。此指引是參考和根據衛生防護中心的健康建議及香港學校體育學習領域安全指引而編寫。

由於香港公園體育館場館內部相關之安排，暫停未能提供 5-6 月之場地予以練習，故本會暫時租用了伊利沙伯體育館 5-6 月之場地作有限度之訓練。所有「2022 年度香港初級代表隊培訓計劃-初級少年代表隊訓練」之學員將會分為兩組進行練習，並且安排輪流時段上課，詳情請見附件(一)。以下為相關安全指引之內容：

## 1. 預防措施

- 1.1. 學員如感到不適，應盡早求診，不應進行練習；
- 1.2. 在「疫苗通行證」的安排下，所有進入或身處指明處所的人士，均須符合附表所列的新冠疫苗接种要求，獲豁免情況除外。豁免情況包括：
  - (1) 12 歲以下的兒童；
  - (2) 持有「新冠疫苗接种醫學豁免證明書」(豁免證明書) 人士；故此，12 歲以上或已接種 2019 冠狀病毒病疫苗之學員需在開課前將疫苗接种紀錄或豁免證明書電郵或傳真至中國香港空手道總會秘書處(電郵：kfhkc@hkolympic.org) (傳真：2577 5525)予中國香港空手道總會。而豁免接種之人士在每次進入課堂前，必須提交「健康申報表」(附件二)予當天教練。所有課堂將會安排固定之人數參加，任何非名單內之學員，將不獲接納進入課堂之內。敬請留意；
- 1.3. 學員必須自備個人水樽及足夠飲料；
- 1.4. 學員在進入活動室訓練前，教練會為所有學員量度體溫，如有發燒(額探為攝氏 38 度或以上)，不應進行練習；



# 中國香港空手道總會有限公司 The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1031室

Room 1031, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.

電話/Tel: 2504 8243 傳真/Fax: 2577 5525 電郵/E-mail: kfhk@hkolympic.org

網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

- 1.5. 教練及學員身處體育館場地內，以及在訓練前及訓練後均須一直佩戴口罩(建議自備最少 2 至 3 個口罩)；
- 1.6. 提醒學員必須時刻注意個人衛生，在活動前後須以正確的方法洗手和消毒；
- 1.7. 連教練在內，每一個活動室不應超過 30 人，並以 4 人小組進行活動，每一訓練小組不得超過 4 人(包括教練在內)，每訓練小組之間須保持至少 1.5 米的社交距離；
- 1.8. 出入場館都需要掃描安心出行，建議可先下載安心出行應用程式，以節省時間。

## 2.1. 活動前

### 2.1.1. 檢查場地及器材；

### 2.1.2. 留意學員身體狀況是否適合進行體能活動；

### 2.1.3. 進入課堂前，請自行消毒及清潔雙腳、鞋底及個人物品；

### 2.1.4. 進入活動室訓練前，須先除去鞋襪，並放入自備環保袋或密封膠袋之內，以消毒液/消毒紙巾清潔雙腳方可進入。

## 2.2. 活動期間

### 2.2.1. 應安排學員在進行活動時保持適當距離；

### 2.2.2. 按學員的體能情況適時調節運動量和運動強度，並提醒學員按個人的能力，循序漸進地提升活動的強度；

### 2.2.3. 如學員在活動期間，感到身體不適，如呼吸不順和氣喘等，應適時示意當場教練並在一旁休息；

### 2.2.4. 經常觀察學員的身體狀況，如學員發燒或出現呼吸道感染徵狀，應停止進行運動，佩戴口罩及盡早求診；

### 2.2.5. 學員在運動時應避免觸摸眼睛、鼻和口。如有需要，應先清潔雙手。

## 2.3. 活動後

### 2.3.1. 學員必須清潔雙手及雙腳，如有需要可先替換口罩後才離開場地；

### 2.3.2. 提示學員要有充足的休息和補充足夠的水分；

### 2.3.3. 如學員在活動後 1-2 天內感到不適或確診 2019 冠狀病毒病，應儘快通知中國香港空手道總會辦事處，以作課堂安排。

本會會定時檢視疫情情況，初級培訓班或會作適當更改或暫停，敬請留意。



中國香港空手道總會有限公司  
The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1031室

Room 1031, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.

電話/Tel: 2504 8243 傳真/Fax: 2577 5525 電郵/E-mail: kfhkc@hkolympic.org

網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

訓練項目必須跟個人成績加入訓練隊的項目相同，如加入訓練隊時有兩項成績，可以同時選擇兩項訓練。日後參加海外比賽，亦只可報相同的訓練項目。學員出席率必須達到50%或以上，方可保留其培訓班席位，如於4個月內學員出席率未達50%或以上(截數日為31/8及31/12)，本會將視該學員為已自動退隊，訓練計劃之費用亦不會退還。其席位將會由後補名單之申請人，經抽籤順序補上。

此外，所有學員如遲到30分鐘，均不能簽到，當缺席論，但可以進入活動室參加訓練。

如有任何最新之課堂安排，本會定當適時向各學員及家長透過電郵公布，敬請注意。如有任何疑問，歡迎致電2504 8243與本會職員聯絡。

多謝閣下支持及參與本會活動。

教練總監 廖學明先生  
中國香港空手道總會有限公司  
2022年4月27日

FeederSystem 22

**The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited**

附件(一)

**Pre-Preliminary Training Programme 2022****Updated Timetable**

No.	Name	Name	Gender	Dojo	Section
1	Chan Hiu Ngai	陳曉藝	F	正心館	A
2	Cheung Hei Sin Della	張喜善	F	正空會	A
3	Choy Hong Kiu	蔡匡翹	M	正剛館	A
4	Hong Cheuk Wa	康焯華	M	正心館	A
5	Kwan Pui Ying	關咄滢	F	正剛館	A
6	Lee Tsz Hei	李子希	M	東道會	A
7	Lui Man Yu	呂雯洳	F	正空會	A
8	Ng Sum Yee	吳心頤	F	正心館	A
9	Po Chung Yan Joanne	布頌恩	F	正空會	A
10	Wong Han Yi Hidy	黃幸宜	F	東道會	A
11	Wong Nuri	黃溢牽	M	正心館	A
12	Baird Reggie	貝以德	M	正德館	A
13	Lai Cheuk Ling Charisse	黎卓凌	F	正德館	A
14	Lam Tsz Pui	林只培	M	正德館	A
15	Tsui Yu Sin	徐愉善	F	正德館	A
16	Wong Hon Lam	王瀚凜	M	正德館	A
17	Wu Chun Yin Ethan	胡進延	M	正德館	A
18	Chen Rui Er	陳瑞兒	F	正空會	A
19	Ho Ka Ho	何嘉豪	M	正空會	A
20	Leung Pak Yan	梁柏昕	F	正德館	A

No.	Name	Name	Gender	Dojo	Section
21	Au Yeung Hei Yu	歐陽熙孺	F	空友會	B
22	Chan Him Yau Janus	陳謙悠	F	剛柔會	B
23	Chan Jeremy	陳俊麒	M	罡心館	B
24	Chen Ethan Bevan	陳泓叡	M	罡心館	B
25	Lee O Charlie	李奧	M	空友會	B
26	Lee Tsz To Seraphina	李芷洵	F	剛柔流拳志館	B
27	Momoka Kobayashi	小林桃華	F	柳心會	B
28	So Ethan	蘇映維	M	空友會	B
29	Tung Chun Ting	童晉霆	M	罡心館	B
30	Wong Kin Ho Marcus	黃建灝	M	拳正會	B
31	Wong Lok Ying	黃樂瑩	F	剛柔會	B
32	Wong Tsz Ying Tiffany	黃紫瑩	F	剛柔會	B
33	Wong Yui Chi Kaden	王睿智	M	崇道館	B
34	Chan Wai Chun Jovia	陳維真	F	罡心館	B
35	Eisuke Sandaya	三田谷英祐	M	柳心會	B
36	So Naomi Serene	蘇晴	F	研心社	B
37	Wong Kim On	王劍安	M	赤心會	B
38	Chan Wai Hong Norris	陳葦杭	M	罡心館	B
39	Lau Tsun Ki	劉浚其	M	頌道館	B
40	Wong Yi Ting	王爾婷	F	剛柔會	B

<b>Venue</b>	The Queen Elizabeth Stadium		
	Function Room II	Function Room I	Function Room I
<b>Section</b>	A		B
<b>Date</b>	May 7, 14,	Jun 11, 18	May 28 Jun 4, 25
<b>Time</b>	1100-1230		

Rev. 25-04-2022  
FeederSystem 22

## HEALTH DECLARATION FORM

姓名： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_  
 Name: \_\_\_\_\_ Contact Tel.: \_\_\_\_\_

家長或緊急聯絡人姓名： \_\_\_\_\_  
 Name of Parents/Emergency Contact Person: \_\_\_\_\_

家長或緊急聯絡人聯絡電話： \_\_\_\_\_  
 Contact Tel of Parents/Emergency Contact Person: \_\_\_\_\_

- |   |                                   |                                   |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 過去 14 日內曾否去過內地或其他要求強制隔離的國家 / 地區？<br>Have you travelled to the Mainland or countries/districts in which mandatory quarantine is required in the last 14 days?<br><br>如「有」，何時回到香港？<br>If YES, when did you return to Hong Kong?        | 有 YES<br><input type="checkbox"/> | 沒有 NO<br><input type="checkbox"/> |
| 2. 你是否有以下的病徵：發燒、咳嗽、喉嚨痛、氣促、腹瀉、嘔吐、最近發現喪失嗅覺或味覺，以及各項流感症狀？<br>Do you have any of the following symptoms: Fever, cough, sore throat, breathing difficulty, diarrhoea, vomiting, recent onset of loss of smell or taste, or flu-like symptoms? | 有 YES<br><input type="checkbox"/> | 沒有 NO<br><input type="checkbox"/> |
| 3. 你曾否與任何確診或疑似呼吸系統疾病患者有過緊密接觸？<br>Have you been in close contact with anyone diagnosed with or suspected of any respiratory disease?   | 有 YES<br><input type="checkbox"/> | 沒有 NO<br><input type="checkbox"/> |
| 4. 你家居有無正接受醫學監察或隔離中的人士？<br>Are there any family members are being medical observation or isolation?   | 有 YES<br><input type="checkbox"/> | 沒有 NO<br><input type="checkbox"/> |

請在適當空格加上☑

☑ Please tick if appropriate

本人確認以上所有由本人提供的資料乃正確無誤，並承擔因提供虛假資料(包括病歷及外遊紀錄)而產生的任何後果和責任。

*I declare that all the above information provided (including medical and travel history) is true and accurate, and will be responsible for any consequences arising from any false information if provided.*

所收集的資料僅為確保活動環境健康及安全，有關資料將於到訪日期起 3 星期後銷毀。

*The information collected will only be used to ensure the safety and health of the events environment and will be destroyed 3 weeks after the date of visit.*

日期： \_\_\_\_\_ 簽署： \_\_\_\_\_  
 Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

家長姓名： \_\_\_\_\_ 家長簽署： \_\_\_\_\_  
 Name of Parents: \_\_\_\_\_ Signature of Parents: \_\_\_\_\_  
 (只適用於未滿十八歲之申請者 if applicant is under age 18)