



2024-2025 年度香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度)

家長通知書

敬啟者：

貴子女已入選 2024-2025 年度香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度)，以下是集訓隊須知：

2024-2025 年度香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度) 須知

- (一) 集訓日期：詳見附表
- (二) 集訓時間：詳見附表
- (三) 集訓地點：牛池灣公園射箭場／獅子山公園射箭場／聯和墟體育館
- (四) 教練：謝培軍教練／李炳教練／朱曼晴教練／葉沛霖教練
- (五) 集訓費用：港幣 900 元正
- (六) 報名手續：參加者須於2024年10月7日(星期一)下午五時或之前將填妥的回條、訂購制服回條、體能活動適應能力問卷及聲明，連同抬頭為「中國香港射箭總會」的劃線支票寄抵「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1010室 - 中國香港射箭總會收」或親臨本會遞交。**[本會不接受直接存入或轉帳本會銀行戶口之付款方法]**※支票背面請註明隊員姓名、會員編號及香港青少年射箭集訓隊 (1 隊) (下半年度) 集訓費用及訂購制服費用。
- (七) 截止提交日期：**2024 年 10 月 7 日(星期一)下午五時**
- (八) 注意事項：
 1. 各入選隊員必須為 2024-2025 年度中國香港射箭總會之註冊會員；
 2. 各入選隊員於 2024-2025 年度擁有可代表香港資格，參加本地或海外之青少年射箭賽事；
 3. 下半年度的香港青少年射箭集訓隊資格為期由二零二四年十月至二零二五年三月；
 4. 隊員須出席二零二四年十月至二零二五年三月期間所有集訓(不得無故缺席)；
 5. 出席率由各隊員參加集訓隊的第一天訓練開始計算。(只計算教練集訓時段)出席率將以時數計算，遲到或早退將以時數扣除出席率；
 6. 隊員總出席率**未達八成或以上**，不論是否正式請假，將會被勒令退隊；
 7. **沒有遞交請假信及相關證明文件而缺席兩次集訓者，均會被勒令退隊；**
 8. 星期三為自行練習時段，星期六為教練集訓時段；
 9. 隊員須積極參與由中國香港射箭總會主辦有關射箭運動的研討會或交流活動；
 10. 隊員於集訓時需穿上集訓隊制服，自備運動褲及射箭器材；
 11. 訂購青訓制服需時。因此，於青訓開始前恕暫時未能提供給隊員。在訓練時，青訓隊員均需**穿著上半年度青訓制服(如有)或會服加黑色長褲或短褲進行訓練，直至新制服完成。**
 12. 隊員須在練習及比賽中保持良好形象，若態度或行為上有損香港青少年射箭集訓隊形象者會被取消資格；
 13. 若隊員於本年度因任何原因退隊，下年度將不得加入香港青少年射箭集訓隊，特殊情況由青



少年發展小組及教練小組商討決定；

14. 隊員的出席率將會作為推薦給總會作海外比賽或活動的參考準則之一；
15. 隊員有責任優先代表青少年射箭隊參加賽事；
16. 中國香港射箭總會、青少年發展小組及教練小組對香港青少年射箭集訓隊有最終解釋權。

(九) 制服安排：

1. 訂購制服回條及尺碼表請見附表，每人最少需訂購一件集訓隊制服，最多訂購三件。

(十) 請假手續：

1. 各隊員請事假須於**訓練前三日以書面通知**；病假於訓練後三日內補回請假信及相關證明文件；
2. 如因需要參加學校活動而請假，須於**訓練前一星期以書面通知**並提交相關證明文件，如獲青少年發展小組批准後，將會獲豁免該堂出席率，獲豁免的堂數與出席的堂數相加成總出席率；
3. 所有請假信必須有家長親筆簽署，否則該次訓練當作「無故缺席」計算。如沒有合理解釋而遲交請假信者亦以「無故缺席」計算；
4. 所有請假須根據總會網頁的請假信格式撰寫，並需提交證明信以電郵、傳真、親自遞交或郵寄至中國香港射箭總會轉交青少年發展總監余鑑明先生收；
5. 各隊員出席率必須達八成，出席率按時數計算；
6. 參加 DSE/IB 考生可事前與青年發展總監協商出席時間，確認出席時間後需通知總會以作記錄。

(十一) 天氣安排

1. 如集訓隊開始訓練前 2 小時，仍然懸掛 3 號或以上颱風訊號、紅或黑色暴雨警告訊號，該節訓練活動將暫停，所有隊員無須到場，而當天訓練出席率以「出席」計算；
2. 如集訓隊訓練開始前，天文台宣佈將會於集訓期內懸掛 3 號或以上颱風訊號，該節訓練活動將取消，而當天訓練出席率以「出席」計算；
3. 如於集訓隊訓練期間內，天文台懸掛 3 號或以上颱風訊號、紅或黑色暴雨警告訊號，訓練將即時終止，當日各出席隊員之出席率以全節出席計算。各參加者需留意當日天文台天氣報告(天氣查詢電話：1878200)。如有疑問，可致電與本會秘書處聯絡。

(十二) 查詢：

如有任何查詢，請致電 2504 8148 聯絡本會職員。

此致

2024-2025 年度香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度) 隊員及家長

中國香港射箭總會 謹啓
二零二四年九月三十日



ARCHERY ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA
中國香港射箭總會

香港 銅鑼灣 掃桿埔 大球場徑一號 奧運大樓 1010室
Room 1010, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 2504 8148 Fax: 2577 7349 E-mail: hkaa@archery.org.hk http://www.archery.org.hk



中國香港射箭總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2024-2025 年度香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度)

回條

貴會有關 2024-2025 年度香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度) 家長通知書全文敬悉，本人 _____ (家長姓名) *同意 / 不同意 敝子 *弟 / 女 _____ 參加中國香港射箭總會青少年射箭運動員集訓隊之活動。

聲明：本人的孩子健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果因本人的孩子的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，則 貴會無需負責。遇有緊急事故，可致電 _____ 與 _____ (姓名) 聯繫，此覆。

隨函附上運動員之身份證、回鄉證及護照副本。

運動員電郵地址 : _____

運動員電話號碼 : _____

家長簽署 : _____

日期：二零二四年 ____ 月 ____ 日

* 請刪去不適用者。

備註：**各家長請於 2024 年 10 月 7 日(星期一)下午五時或之前把回條以郵寄方式或蒞臨中國香港射箭總會辦公室遞交。逾期回覆將不予考慮。**

收取個人資料僅將用作教練聯絡用途。

電話：2504 8148 傳真：2577 7349 電郵：hkaa@archery.org.hk



2024-2025 年度香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度)

訓練時間表

反曲弓教練：謝培軍教練

反曲弓助理教練：朱曼晴教練

複合弓教練：李炳教練

複合弓助理教練：葉沛霖教練

反曲弓隊員訓練時間表

<u>集訓日期*</u>	<u>集訓時間</u>	<u>集訓地點</u>
26/10 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場
9/11 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
23/11 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場
21/12, 28/12 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場
11/1, 18/1 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場
1/2, 15/2 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場
8/3, 22/3 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場

*集訓日期或將因應本地及海外比賽時間表而作出調整。

複合弓隊員訓練時間表

<u>集訓日期*</u>	<u>集訓時間</u>	<u>集訓地點</u>
26/10 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
9/11, 23/11 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
21/12, 28/12 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
11/1, 18/1 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
1/2, 15/2 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
8/3, 22/3 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場



ARCHERY ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA
中國香港射箭總會

香港 銅鑼灣 掃桿埔 大球場徑一號 奧運大樓 1010室
Room 1010, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 2504 8148 Fax: 2577 7349 E-mail: hkaa@archery.org.hk http://www.archery.org.hk



中國香港射箭總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

自行練習時間表-聯和墟體育館

集訓日期	集訓時間	集訓地點
9/10, 16/10, 23/10, 30/10 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館
6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館
4/12, 11/12, 18/12, 25/12 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館
1/1, 8/1, 15/1, 22/1, 29/1 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館
5/2, 12/2, 19/2, 26/2 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館
5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館



2024-2025 年度香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度)

訂購制服回條

致：2024-2025 年度香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度) 隊員及家長

請填妥以下資料：

姓名：_____ 會員編號：_____ 組別：_____

制服	價格	尺碼	數量	總金額(HK\$)
集訓隊制服	\$125/件	XS	件	\$
		S	件	
		M	件	
		L	件	
		XL	件	
		2XL	件	
		3XL	件	

請於 **2024 年 10 月 7 日(星期一)下午五時或之前** 將 2024-2025 年度香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度) 訂購制服回條連同支票以郵寄方式或蒞臨中國香港射箭總會辦公室遞交。

備註:

1. 制服尺碼表可見附表
2. 每人最少訂購一件集訓隊制服，最多可訂購三件。



2024-2025 年度青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度)

制服尺碼表

CM

INCH

訂造Polo Shirt/工恤

* 所有尺碼均手工量度，1-2cm誤差屬正常情況。

成人/男裝尺碼表 - Custom Polo Shirt

CM	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL
衣長	63cm	66cm	69cm	72cm	75cm	78cm	80cm
肩闊	41cm	42.5cm	44cm	45.5cm	47.5cm	51cm	54cm
半胸寬	45cm	48cm	51cm	54cm	58cm	62cm	66cm
袖長	18cm	18cm	19.5cm	21cm	22cm	22cm	23cm
長袖長	54cm	57cm	59cm	61cm	63cm	65cm	66cm
牛角短袖長	29cm	30cm	31cm	33cm	35cm	37cm	39cm



Front



Back

V3

印刷顏色跟電腦圖必定存在色差。如對顏色有要求，請親臨門市對色或提供Pantone色碼。

Pantone

Pantone



第一部份- 體能活動適應
能力問卷—PAR-Q
(修訂版—2018年12月)

體能活動適應能力問卷與你 (一份適用於 15 至 69 歲人士的問卷)

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，愈來愈多人開始每天多做運動。對大部分人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人則應在增加運動量前，先行徵詢醫生的意見。

如果你計劃增加運動量，請先回答下列 7 條問題。如果你介乎 15 至 69 歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生。如果你超過 69 歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。

普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：

請答「是」或「否」

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如 water pills) 給你服用？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？

如果

一條或以上答「是」

你的

在開始增加運動量或進行體能評估前，請先致電或親身與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。

答案

- 你可以進行任何活動，但須在開始時慢慢進行，然後逐漸增加活動量；又或你只可進行一些安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。

是：

- 找出一些安全及有益健康的社區活動。

全部答「否」

如果你對這份問卷的全部問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以：

- 開始增加運動量—開始時慢慢進行，然後逐漸增加，這是最安全和最容易的方法。
- 參加體能評估—這是一種確定你基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。此外，亦主張你量度血壓；如果讀數超過 144/94，請先徵詢醫生的意見，然後才逐漸增加運動量。

延遲增加運動量：

- 如果你因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適—請在康復後才增加運動量；或
- 如果你懷孕或可能懷孕—請先徵詢醫生的意見，然後才決定是否增加運動量。

請注意：如因健康狀況轉變，致使你隨後須回答「是」的話，便應告知醫生或健身教練，看看應否更改你的體能活動計劃。

不得更改問卷內容。歡迎複印整份問卷(必須整份填寫)

體能活動適應能力問卷來源：The Canadian Society for Exercise Physiology

本人已閱悉、明白並填妥本問卷。本人的問題亦已得到圓滿解答。

姓名: _____

射手編號: _____

簽署: _____

日期: _____

家長或監護人簽署: _____

見證人: _____

(適用於 18 歲以下的參加者)

備註：1. 你提供的資料，只作處理香港青少年射箭隊事宜之用，本會授權人員基於上述目的方可查閱。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與總會職員聯絡。

2. 如果在上述問卷中有一個或以上「是」的答案，即表示你的身體狀況可能不適合參與有關活動。故為安全起見，請你先行諮詢醫生的意見；並須出示醫生紙，證明你的身體狀況適宜參與有關活動。如未能出示醫生紙，則須填妥「申請人聲明」。

3. 如你拒絕填寫此問卷，有關的申請將不獲受理。此問卷由填寫當日起計一年內有效。

如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題的回答轉為「是」的話，則本問卷即告無效。



(二) 第二部份 – 所有參加者須由家長／監護人填寫以下聲明

本人謹聲明敝子弟

身體狀況適宜參加 2024-2025 年度香港青少年射箭隊 (2 隊) (下半年度) 之活動。本人如在這項活動中受傷或死亡，中國香港射箭總會無須負責。

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽名：_____

與參加者的關係：_____ 日期：_____

(三) 第三部份 – 15 歲以下參加者須由家長 / 監護人填寫以下聲明

(下列只選一項並在適當的□內加✓；如曾經修改，家長/監護人須在修改位置旁加簽)

本人謹聲明敝子弟

- 身體健康及體能良好，適宜參與是次活動。本人已叮囑他/她遵守主辦/協辦單位的所有指示，如他/她在活動期間感到不適，必須立即通知有關負責人。
- 雖然在第一部分的答案中有一個或以上「有」，但醫生認為他/她適宜參與是次活動。本人已叮囑他/她遵守主辦/協辦單位的所有指示，如他/她在活動期間感到不適，必須立即通知有關負責人。(須附上醫生證明文件)

(如適用)請家長/監護人提供其他與敝子弟的健康狀況有關的補充資料(例如：哮喘、智障、聽障、視障等)，以便負責人對 貴子弟加以適當的照顧。

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽名：_____

與參加者的關係：_____ 日期：_____

各家長請於 2024 年 10 月 7 日(星期一)下午五時或之前將體能活動適應能力問卷及聲明以電郵、郵寄方式或蒞臨中國香港射箭總會辦公室遞交。