

《有關四年級長洲軍訓體驗課程簡佈會》

各位家長:

四年級同學將於 2018 年 1 月 22 日(一)出發前往長洲進行軍訓體驗課程。為使各位學生及家長清晰了解有關是次課程之詳細安排，本校將舉行遊學簡佈會，**歡迎四年級學生與家長一同出席。**

日期：2018 年 1 月 12 日(星期五)

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：本校四樓禮堂

簡介項目：1. 行程安排及須知

2. 學生及家長注意事項

二零一七年十二月八日

校長



謹啟

曾梅千禧學校

一七至一八年度學校通告第 148 號

回條

回條請交班主任代辦

《有關四年級長洲軍訓體驗課程簡佈會》

校長：

本人已得悉 貴校第 148 號通告內容，

\*並將依時出席。(請於橫線上填上出席人數：家長\_\_\_人及學生\_\_\_人)

惜未克出席。

\*請在適當方格內加✓

4\_\_\_班學生：\_\_\_\_\_( )

家長簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

日期：2017 年 12 月\_\_\_\_日

曾梅千禧學校  
四年級圖情萬里軍訓生活體驗課程  
入營前特別指引(一)

各位家長：

由於長洲軍訓生活體驗營舉行在即，為令學生在營內儘早適應及投入軍訓生活，請家長開始妥善安排 貴子弟的生活作息習慣如下：

**飲食篇**

- 一·由於營內飲食清淡，建議假期開始必須減少進食煎炸或生冷食物，特別是入營前兩星期，謝絕任何煎炸食物和快餐食品。
- 二·不宜飲用汽水或冰凍飲料，避免身體出現不適。
- 三·每天早上必須進食早餐。
- 四·珍惜食物，不浪費，不偏食。

**自理篇**

- 一·培養早睡早起的生活好習慣（晚上關燈睡覺），不依賴家人而自行起床，自行設定鬧鐘。
- 二·自行執拾/摺好床舖。
- 三·家人指導孩子參與家務工作，如協助執拾碗筷、打掃寢室等工作。
- 四·做好個人清潔衛生，勤清洗及梳理頭髮。
- 五·由於營內與同學同住，須訓練 10 分鐘內完成梳洗。

二零一七年十二月八日

校長

謹啟

**《小軍人行前任務檢視表》**

請家長在適當方格內加「✓」，並於2018年1月2日(二)日交回班主任

週次及日期	早睡早起 自行設定鬧鐘	執拾/摺好床舖	執拾碗筷 打掃寢室	勤清洗及 梳理頭髮	10 分鐘內 完成梳洗
十六週 10/12---16/12	完成	完成	完成	完成	完成
	部分完成	部分完成	部分完成	部分完成	部分完成
	未能完成	未能完成	未能完成	未能完成	未能完成

十七週 17/12-23/12	完成	完成	完成	完成	完成
	部分完成	部分完成	部分完成	部分完成	部分完成
	未能完成	未能完成	未能完成	未能完成	未能完成

十八及十九週 24/12-1/1	完成	完成	完成	完成	完成
	部分完成	部分完成	部分完成	部分完成	部分完成
	未能完成	未能完成	未能完成	未能完成	未能完成

4 班學生： ( )

家長簽署： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日