

**五年級圖情萬里遊學課程
新加坡遊學行前指引及健康狀況調查**

各位家長：

由於新加坡遊學在即，為令學生在最佳狀態下經歷既充實又有意義的五日四夜生活體驗課程，請家長妥善安排 貴子弟的生活作息習慣如下：

飲食篇

- 一. 建議開始減少進食煎炸或生冷食物，特別是遊學前兩星期，**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，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. 由於酒店內與同學同住，須訓練 **10 分鐘內完成梳洗**。

醫護篇

- 一. 遊學前一星期到註冊西醫**配備應急藥物**：

-**必須向醫生查詢 (不包括中西成藥)** [藥袋面必須寫上姓名、藥物成份及服食份量]
-**以藥丸較為方便**

- 三至四天藥物包括：***1.退燒止痛藥 *2.感冒消炎藥 *3.止咳藥 *4.止鼻水抗敏感藥**
5.止肚痛藥 6.止暈止嘔藥 7.止瀉藥

(*1-4 項為必須，5-7 項可按個人需要帶備。)

- 須於**1 月 18 日至 1 月 23 日**把已配備藥物帶回校，交班主任檢查。
- 二. 如有長期服用藥物，請於假期內備妥足夠份量。

校長



謹啟

二零一八年一月十五日

五年級圖情萬里遊學課程

一七至一八年度學校通告第 171 號

新加坡遊學行前特別指引及健康狀況調查

回條

敬覆者：

本人已得悉 貴校第 171 號通告內容。

遊學前健康狀況調查：

1. 敝子弟在**最近一個月內** *有 / 沒有 患上傳染病，如有，

請寫下傳染病的名稱：_____

2. 敝子弟在**最近兩個星期內** *有 / 沒有 持續發燒，如有，

請寫下發燒的原因或病症名稱：_____

*請在適當方格內加✓

5()學生姓名：_____

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

日期：2018 年 ____ 月 ____ 日