

三年級圖情萬里遊學課程
遊學行前指引及健康狀況調查

各位家長：

由於遊學舉行在即，為令學生在最佳狀態下經歷既充實又有意義的三日兩夜生活體驗課程，請家長於二月及三月期間妥善安排 貴子弟的生活作息習慣如下：

飲食篇

- 一· 建議遊學前一個月開始減少進食煎炸或生冷食物，**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· **自行執拾及摺好床舖**。
 - 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· 由於營舍內與同學同住，須訓練 **10 分鐘內完成梳洗**。

醫護篇

- 一· 如需長期服用藥物，請於三月十三日（星期三）交給班主任。

二零一九年二月十九日

校長



謹啟

曾梅千禧學校

一八至一九年度學校通告第 184 號

三年級圖情萬里遊學課程
遊學行前特別指引及健康狀況調查

回條

本人知悉有關第 184 號通告內容，並同意提供敝子弟的最近的健康資料給班主任。

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✓

3() 學生姓名：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

日期：2019年____月____日