

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．自行收拾摺好床舖。
- 三．家人指導孩子參與家務工作，如協助收拾碗筷、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**

5.止肚痛藥

***2.感冒消炎藥**

***3.止咳藥**

***4.止鼻水抗敏感藥**

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。)**

- 二．如有長期服用藥物，請於假期內備妥足夠份量。

校長



謹啟

二零二零年一月三日

一九至二零年度學校通告第 159E 號

五年級圖情萬里遊學課程

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 159E 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：_____

3. 本人 同意 / 不同意 子女在遊學期間體驗印度彩繪 (於手部)

*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：2019 年 1 月 _____ 日