



# 台灣暑期網球交流團 2024

今年首度與盧彥勳國際網球學院合作，舉辦台灣網球交流團。  
各位有興趣的小會友萬勿錯過！



日期：2024年7月14-21日(八日七夜)  
地點：台南高雄市(長榮大學)  
對象：10-16歲會員子女(2008年至2014年出生)  
名額：10-30人  
截止日期：5月31日(星期五)  
協辦機構：盧彥勳國際網球學院  
\*本會青少年網球聯賽隊隊員可獲優先參加

## 行程：

日期	行程	早餐	午餐	晚餐
14/7 (星期日)	乘搭長榮航空客機由香港直航飛往高雄，抵達後返回大學宿舍休息。	/	航機上	當地餐廳
15/7 (星期一)	整天於訓練場訓練。	學院安排	學院安排	當地餐廳
16/7 (星期二)				
17/7 (星期三)	上午於訓練場訓練，下午出外遊覽。	學院安排	學院安排	當地餐廳
18/7 (星期四)	整天於訓練場訓練。	學院安排	學院安排	當地餐廳
19/7 (星期五)				
20/7 (星期六)	上午於訓練場訓練，下午與外隊作友誼賽。	學院安排	學院安排	當地餐廳
21/7 (星期日)	上午出外遊覽，下午乘搭長榮航空客機由高雄直航飛返香港，於指定地點解散。	當地餐廳	當地餐廳	/

房間類別	價錢 (以半房計算)
大學宿舍雙人房	每位HKD16,000

\*費用包括長榮航空來回機票、長榮大學教職員暨博士生宿舍住宿(兩人一房)、行程表所列的練習、景點遊覽及膳食、往返機場-長榮大學交通、教練費、訓練場地及蘇黎世基本旅遊保險。

由於機票名額緊迫，有興趣參加之會員請即登記。康體部將於截止報名日期後訂購機票及預訂住宿，以確保行程能如期舉行。一經訂位，按金(每位參加者\$8,000)會先行以入帳形式扣數，並不設退款。如需更改或退出，將按照航空公司之規定處理，會方不會補貼有關費用。尾數會於出發前30天以入帳形式收取。

## 訓練時間表：

	15/7 (星期一)	16/7 (星期二)	17/7 (星期三)	18/7 (星期四)	19/7 (星期五)	20/7 (星期六)	21/7 (星期日)
08:30-09:00	熱身						文化旅遊
09:00-11:00	網球訓練						
11:00-12:30	健身訓練						
12:30-15:00	午餐及午休			午餐及午休		友誼賽	午餐
15:00-17:00	網球訓練	文化旅遊		網球訓練			
17:00-17:30	體能訓練			體能訓練			回港
17:30後	休息						



\*訓練時間表只供參考。

## 注意事項：

- 報名表可於接待處索取，或於本會網頁www.crchk.org下載。
- 每份報名表只限用於一位參加者。
- 參加者必須持有有效期在2025年2月1日或之後的旅遊證件，並提供該旅遊證件之副本。
- 請確保持有有效之入境簽證。
- 團費已包括兩件托運行李(各23kg)。
- 青訓部會為參加者提供蘇黎世基本旅遊保險。如有需要，請自行購買合適的個人旅遊保險。
- 活動截止報名日期後，如需更改或退出，將按照旅行社及航空公司之規定處理，會方不會補貼有關費用。
- 如在截止報名日期前退出，須填妥「退出活動申請表」交回接待處。
- 本會將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該活動能否成功開辦。
- 名額有限，先到先得。



# 台灣暑期網球交流團 2024

今年首度與盧彥勳國際網球學院合作，舉辦台灣網球交流團。  
各位有興趣的小會友萬勿錯過！



日期：2024年7月14-21日(八日七夜)  
地點：台南高雄市(長榮大學)  
對象：10-16歲會員子女(2008年至2014年出生)  
名額：10-30人  
截止日期：5月31日(星期五)  
協辦機構：盧彥勳國際網球學院  
\*本會青少年網球聯賽隊隊員可獲優先參加

## 行程：

日期	行程	早餐	午餐	晚餐
14/7 (星期日)	乘搭長榮航空客機由香港直航飛往高雄，抵達後返回大學宿舍休息。	/	航機上	當地餐廳
15/7 (星期一)	整天於訓練場訓練。	學院安排	學院安排	當地餐廳
16/7 (星期二)				
17/7 (星期三)	上午於訓練場訓練，下午出外遊覽。	學院安排	學院安排	當地餐廳
18/7 (星期四)	整天於訓練場訓練。	學院安排	學院安排	當地餐廳
19/7 (星期五)				
20/7 (星期六)	上午於訓練場訓練，下午與外隊作友誼賽。	學院安排	學院安排	當地餐廳
21/7 (星期日)	上午出外遊覽，下午乘搭長榮航空客機由高雄直航飛返香港，於指定地點解散。	當地餐廳	當地餐廳	/

房間類別	價錢 (以半房計算)
大學宿舍雙人房	每位HKD16,000

\*費用包括長榮航空來回機票、長榮大學教職員暨博士生宿舍住宿(兩人一房)、行程表所列的練習、景點遊覽及膳食、往返機場-長榮大學交通、教練費、訓練場地及蘇黎世基本旅遊保險。

由於機票名額緊迫，有興趣參加之會員請即登記。康體部將於截止報名日期後訂購機票及預訂住宿，以確保行程能如期舉行。一經訂位，按金(每位參加者\$8,000)會先行以入帳形式扣數，並不設退款。如需更改或退出，將按照航空公司之規定處理，會方不會補貼有關費用。尾數會於出發前30天以入帳形式收取。

## 注意事項：

1. 每份報名表只限用於一位參加者。
2. 參加者必須持有有效期在2025年2月1日或之後的旅遊證件，並提供該旅遊證件之副本。
3. 請確保持有有效之入境簽證。
4. 團費已包括兩件托運行李(各23kg)。
5. 青訓部會為參加者提供蘇黎世基本旅遊保險。如有需要，請自行購買合適的個人旅遊保險。
6. 活動截止報名日期後，如需更改或退出，將按照旅行社及航空公司之規定處理，會方不會補貼有關費用。
7. 如在截止報名日期前退出，須填妥「退出活動申請表」交回接待處。
8. 本會將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該活動能否成功開辦。
9. 如有查詢，歡迎致電2577 7376。
10. 名額有限，先到先得。

參加者姓名(英)：\_\_\_\_\_ (中)：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 性別：男 女  
(\*與證件相同\*)

出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 身份：\*本會青少年網球聯賽隊隊員 / 非本會青少年網球聯賽隊隊員 (\*請刪去不適用者)

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員號碼：\_\_\_\_\_

護照號碼：\_\_\_\_\_ 護照到期日：\_\_\_\_\_ 身份證號碼(最尾4位數字)：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ Whatsapp號碼：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

(如未能接收Whatsapp，請填聯絡電話號碼：\_\_\_\_\_)

緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

本人願意以入帳形式支付參加費用，並明白有關退出課程之安排條款。

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

會員簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

\*請將表格及護照副本交到接待處\*  
參加者需由家長或監護人填寫及簽署「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」。





香港中華游樂會  
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

## 免責聲明及參加者同意書

參加之課程或活動：\_\_\_\_\_ (下稱“該課程或活動”)

[如參加者未滿十八歲，須由家長或監護人填寫下列聲明]

參加者姓名(英)：\_\_\_\_\_ 會員號碼/身份證明文件號碼\*：\_\_\_\_\_  
(\*會員或會員子女只需填寫會員號碼)

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加該課程或活動。本人明白參與體育課程或活動是有潛在危險與及運動本身亦可能導致傷亡，上述參加者自願參與該課程或活動，並承擔有關責任。本人現同意豁免及解除香港中華游樂會(下稱“游樂會”)及其董事、職員、會員及其他與游樂會有關之人士及機構在上述參加者參與該課程或活動過程中或其後往返課程或活動場地途中出現之傷亡及/或財物損失時之責任及不會向彼等提出任何申索、追討或訴訟。本人簽署此報名表以示同意及確認接受及遵守報名表上所有列明之課程或活動須知及其後所附加與該課程或活動有關之重要事項聲明及須知。

本人承諾如有任何人士因上述參加者行為上的疏忽失當，而蒙受財物損失或引致身體損傷，導致該等人士向游樂會提出訴訟、申索或索償，本人願意負起一切責任向游樂會作出彌償。

本人同意游樂會有權於該課程或活動拍攝照片或錄製短片。本人明白上述參加者可能被拍攝入該等照片或片段內，並同意游樂會於任何媒體或平台使用該等照片或片段作為推廣該課程或活動及游樂會之用。

本人確認已詳閱及明白，並接受上述之免責聲明。本人聲明在報名表格上所填報之資料確實無誤。

### 體能活動就緒問卷(PAR-Q)

對多數人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。PAR-Q的設計，是用於識別那些少數不適宜作體能活動；或是需經醫生建議最適合的活動的人士。

請細閱以下問題，請在「是」或「否」方格內加上✓。

是	否	
		1. 醫生曾否說過上述參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
		2. 上述參加者進行體能活動時會否感到胸口痛？
		3. 過去一個月內，上述參加者曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
		4. 上述參加者曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
		5. 上述參加者的骨骼或關節(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？
		6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如：Glyceryl Trinitrate，即荊底丸)給上述參加者服用？
		7. 是否有其他理由令上述參加者不應進行體能活動？

答案如有一個或超過一個「是」：在增加體能活動或測試體能前，請致電或親身諮詢上述參加者的家庭醫生。如答案全屬「否」：如你是準確地回答這問卷，你有相當程度的保證上述參加者現時是適合做運動。

[年滿18歲參加者，請填寫本部。]

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 參加者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

[18歲以下參加者，須由家長或監護人填寫本部。]

家長或監護人姓名：\_\_\_\_\_ 家長或監護人簽名：\_\_\_\_\_

與參加者關係：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

備註：以上資料如有任何更改，請參加者、家長或監護人與本會職員聯絡。