



中國香港空手道總會有限公司 The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1031室

Room 1031, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.

電話/Tel: 2504 8243 傳真/Fax: 2577 5525 電郵/E-mail: kfhkc@hkolympic.org

網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

檔案編號：KFHKC/N003/22

致：「2022 年度香港初級代表隊培訓計劃 – 初級代表隊運動員計劃」學員

因應政府公布有關於 2022 年 4 月 21 日就社交距離措施作出第一階段調整，包括重開大部分早前關閉的處所，以及更新在公眾地方及私人地方進行聚集的限制，以回應市民和各行各業希望盡快生活復常的訴求。然而，考慮到 Omicron 變異病毒株傳播力極高，政府在調整社交距離措施、容許社會及經濟活動有序恢復時，亦強調市民在處所重開期間必須嚴格遵守適用的防疫抗疫安排，包括須持有有效的「疫苗通行證」、使用「安心出行」流動應用程式、遵從處所內人數及場地容量限制、佩戴口罩、量度體溫等，以維持社區防控能力，盡量減低病毒在社區傳播的風險，防止疫情反彈而導致可能需要再次收緊社交距離措施。

「2022 年度香港初級代表隊培訓計劃 – 初級代表隊運動員計劃」將於 2022 年 5 月 3 日開課。本會在進行訓練和活動時會採取以下措施，以預防 2019 冠狀病毒病傳播。此指引是參考和根據衛生防護中心的健康建議及香港學校體育學習領域安全指引而編寫。

由於香港公園體育館場館內部相關之安排，暫停未能提供 5-6 月之場地予以練習，故本會暫時租用了伊利沙伯體育館 5-6 月之場地作有限度之訓練。所有「2022 年度香港初級代表隊培訓計劃 – 初級代表隊運動員計劃」之學員將會分為兩組進行練習，並且安排輪流時段上課，詳情請見附件(一)。以下為相關安全指引之內容：

1. 預防措施

1.1. 學員如感到不適，應盡早求診，不應進行練習；

1.2. 在「疫苗通行證」的安排下，所有進入或身處指明處所的人士，均須符合附表所列的新冠疫苗接种要求，獲豁免情況除外。豁免情況包括：

(1) 12 歲以下的兒童；

(2) 持有「新冠疫苗接种醫學豁免證明書」(豁免證明書)人士；

故此，12 歲以上或已接種 2019 冠狀病毒病疫苗之學員需在開課前將疫苗接種紀錄或豁免證明書電郵或傳真至中國香港空手道總會秘書處(電郵：kfhkc@hkolympic.org)(傳真：2577 5525)予中國香港空手道總會。而豁免接種之人士在每次進入課堂前，必須提交「健康申報表」(附件二)予當天教練。所有課堂將會安排固定之人數參加，任何非名單內之學員，將不獲接納進入課堂之內。敬請留意；

AFFILIATIONS:

WORLD KARATE FEDERATION

ASIAN KARATEDO FEDERATION

SPORTS FEDERATION & OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA



中國香港空手道總會有限公司 The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1031室

Room 1031, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.

電話/Tel: 2504 8243 傳真/Fax: 2577 5525 電郵/E-mail: kfhkc@hkolympic.org

網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

- 1.3. 學員必須自備個人水樽及足夠飲料；
- 1.4. 學員在進入活動室訓練前，教練會為所有學員量度體溫，如有發燒(額探為攝氏 38 度或以上)，不應進行練習；
- 1.5. 教練及學員身處體育館場地內，以及在訓練前及訓練後均須一直佩戴口罩(建議自備最少 2 至 3 個口罩)；
- 1.6. 提醒學員必須時刻注意個人衛生，在活動前後須以正確的方法洗手和消毒；
- 1.7. 連教練在內，每一個活動室不應超過 30 人，並以 4 人小組進行活動，每一訓練小組不得超過 4 人(包括教練在內)，每訓練小組之間須保持至少 1.5 米的社交距離；
- 1.8. 出入場館都需要掃描安心出行，建議可先下載安心出行應用程式，以節省時間。

2. 教學建議

2.1. 活動前

- 2.1.1. 檢查場地及器材；
- 2.1.2. 留意學員身體狀況是否適合進行體能活動；
- 2.1.3. 進入課堂前，請自行消毒及清潔雙腳、鞋底及個人物品；
- 2.1.4. 進入活動室訓練前，須先除去鞋襪，並放入自備環保袋或密封膠袋之內，以消毒液/消毒紙巾清潔雙腳方可進入。

2.2. 活動期間

- 2.2.1. 應安排學員在進行活動時保持適當距離；
- 2.2.2. 按學員的體能情況適時調節運動量和運動強度，並提醒學員按個人的能力，循序漸進地提升活動的強度；
- 2.2.3. 如學員在活動期間，感到身體不適，如呼吸不順和氣喘等，應適時示意當場教練並在一旁休息；
- 2.2.4. 經常觀察學員的身體狀況，如學員發燒或出現呼吸道感染徵狀，應停止進行運動，佩戴口罩及盡早求診；
- 2.2.5. 學員在運動時應避免觸摸眼睛、鼻和口。如有需要，應先清潔雙手。

2.3. 活動後

- 2.3.1. 學員必須清潔雙手及雙腳，如有需要可先替換口罩後才離開場地；
- 2.3.2. 提示學員要有充足的休息和補充足夠的水分；
- 2.3.3. 如學員在活動後 1-2 天內感到不適或確診 2019 冠狀病毒病，應儘快通知中國香港空手道總會辦事處，以作課堂安排。

AFFILIATIONS:

WORLD KARATE FEDERATION
ASIAN KARATEDO FEDERATION

SPORTS FEDERATION & OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA



中國香港空手道總會有限公司 The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1031室

Room 1031, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.

電話/Tel: 2504 8243 傳真/Fax: 2577 5525 電郵/E-mail: kfhkc@hkolympic.org

網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

本會會定時檢視疫情情況，初級培訓班或會作適當更改或暫停，敬請留意。

訓練項目必須跟個人成績加入訓練隊的項目相同，如加入訓練隊時有兩項成績，可以同時選擇兩項訓練。日後參加海外比賽，亦只可報相同的訓練項目。學員出席率必須達到 50%或以上，方可保留其培訓班席位，如於 4 個月內學員出席率未達 50%或以上(截數日為 31/8 及 31/12)，本會將視該學員為已自動退隊，訓練計劃之費用亦不會退還。其席位將會由後補名單之申請人，經抽籤順序補上。

此外，所有學員如遲到 30 分鐘，均不能簽到，當缺席論，但可以進入活動室參加訓練。

如有任何最新之課堂安排，本會定當適時向各學員及家長透過電郵公布，敬請注意。如有任何疑問，歡迎致電 2504 8243 與本會職員聯絡。

多謝 閣下支持及參與本會活動。

教練總監 廖學明先生
中國香港空手道總會有限公司
2022 年 4 月 27 日

Feeder System Scheme - Pre-Squad 22

The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

附件(一)

Feeder System Scheme – Pre-Squad Training Programme 2022**Athletes Training Timetable**

No.	Name	Name	Gender	Status		Section
1	Au Hang Yee	歐杏儀	F	Preliminary Athlete	Kumite	A
2	Chan Chi Him	陳誌謙	M	Preliminary Athlete	Kata	A
3	Chan Ka Yuk	陳家玉	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
4	Cheng Hok Shing	鄭學誠	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
5	Cheung Wing Yi	張詠宜	F	Preliminary Athlete	Kata	A
6	Choi Hong Lam Jaden	蔡劭霖	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
7	Feld Oskar	盧天恆	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
8	Huang Kong Pang	黃港鵬	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
9	Lai Chun Hai	賴浚愷	M	Preliminary Athlete	Kata	A
10	Lai Man Hon	黎文漢	M	Preliminary Athlete	Kata	A
11	Lam Wai Yu	林慧愉	F	Preliminary Athlete	Kata	A
12	Lau Bak Hang	劉百恆	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
13	Lau Yuet Sze	劉月詩	F	Preliminary Athlete	Kumite	A
14	Lee In Chak Samuel	李弦澤	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
15	Lee Ngai Yi	李藝怡	F	Preliminary Athlete	Kata	A
16	Lee Sum Hok	李沁濤	F	Preliminary Athlete	Kumite	A
17	Lee Tsam Pui	李沁蓓	F	Preliminary Athlete	Kumite	A
18	Lee Wing Yi	李穎怡	F	Preliminary Athlete	Kata	A
19	Leung Man Him	梁文謙	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
20	Li Man Hei	李民禧	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
21	Lin Zhizhen	林祉真	F	Preliminary Athlete	Both	A

The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

附件(一)

Feeder System Scheme – Pre-Squad Training Programme 2022**Athletes Training Timetable**

No.	Name	Name	Gender	Status		Section
22	Hung Ka Long	熊嘉朗	M	Preliminary Athlete	Both	B
23	Lung Tak Yeung	龍德揚	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
24	Ma Chi Kin	馬銓鍵	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
25	Ma Yun Ting	馬潤庭	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
26	Ng Cheuk Hin Paco	吳卓軒	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
27	Ng Ho Chun	吳昊晉	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
28	Ng Man Fung	吳旻峰	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
29	Ngai Yee Yee	倪依依	F	Preliminary Athlete	Kumite	B
30	Shafqat Khan	尚富勤	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
31	Tam Cheuk Yi	譚棹而	F	Preliminary Athlete	Kumite	B
32	To Man Hei	杜文熙	M	Preliminary Athlete	Both	B
33	Tsang Yung Yung	曾溶榕	F	Preliminary Athlete	Both	B
34	Wong Chi Him Kenneth	黃智謙	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
35	Wong Kwan Ting	黃筠婷	F	Preliminary Athlete	Both	B
36	Wong Lok Hin	黃樂軒	M	Preliminary Athlete	Both	B
37	Wong Tsz Hin Isaac	黃子軒	M	Preliminary Athlete	Both	B
38	Yeung Cho Tung	楊楚彤	F	Preliminary Athlete	Kata	B
39	Yip Siu Cheong	葉紹章	M	Preliminary Athlete	Kata	B
40	Yu Yi Lam	俞爾琳	F	Preliminary Athlete	Kata	B
41	Yuen Pui Laam	阮沛嵐	F	Preliminary Athlete	Kumite	B
42	Yuen Yat Hin	袁逸軒	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
Venue		The Queen Elizabeth Stadium				
		Function Room II				
Date		3, 13, 17 May 2022 14, 21 June 2022		6, 10, 27, 31 May 2022 28 June 2022		
		7:00pm-8:30pm				
Section		A		B		

HEALTH DECLARATION FORM

姓名： _____ 聯絡電話： _____
 Name: _____ Contact Tel.: _____

家長或緊急聯絡人姓名： _____
 Name of Parents/Emergency Contact Person: _____

家長或緊急聯絡人聯絡電話： _____
 Contact Tel of Parents/Emergency Contact Person: _____

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 過去 14 日內曾否去過內地或其他要求強制隔離的國家 / 地區？
Have you travelled to the Mainland or countries/districts in which mandatory quarantine is required in the last 14 days? | 有 YES | 沒有 NO |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 如「有」，何時回到香港？
If YES, when did you return to Hong Kong? | _____ | |
| 2. 你是否有以下的病徵：發燒、咳嗽、喉嚨痛、氣促、腹瀉、嘔吐、最近發現喪失嗅覺或味覺，以及各項流感症狀？
Do you have any of the following symptoms: Fever, cough, sore throat, breathing difficulty, diarrhoea, vomiting, recent onset of loss of smell or taste, or flu-like symptoms? | 有 YES | 沒有 NO |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你曾否與任何確診或疑似呼吸系統疾病患者有過緊密接觸？
Have you been in close contact with anyone diagnosed with or suspected of any respiratory disease? | 有 YES | 沒有 NO |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你家居有無正接受醫學監察或隔離中的人士？
Are there any family members are being medical observation or isolation? | 有 YES | 沒有 NO |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

請在適當空格加上☑

☑ Please tick if appropriate

本人確認以上所有由本人提供的資料乃正確無誤，並承擔因提供虛假資料(包括病歷及外遊紀錄)而產生的任何後果和責任。

I declare that all the above information provided (including medical and travel history) is true and accurate, and will be responsible for any consequences arising from any false information if provided.

所收集的資料僅為確保活動環境健康及安全，有關資料將於到訪日期起 3 星期後銷毀。

The information collected will only be used to ensure the safety and health of the events environment and will be destroyed 3 weeks after the date of visit.

日期： _____ 簽署： _____
 Date: _____ Signature: _____

家長姓名： _____ 家長簽署： _____
 Name of Parents: _____ Signature of Parents: _____
 (只適用於未滿十八歲之申請者 if applicant is under age 18)