



中國香港體操總會
主辦



Save the Children
救助兒童會

香港救助兒童會
協辦

守護兒童工作坊

1. 目的：提高工作人員及教練積極預防和應對兒童安全風險的意識和能力

2. 上課日期、時間及地點：

日期	時間	地點
2026年2月12日 (星期四)	1900-2200	奧運大樓 銅鑼灣大球場徑1號

3. 課程費用：費用全免

4. 課程內容：
- 洞悉兒童面臨的風險
- 防止與你接觸的兒童受到傷害
- 適當地通報及回應兒童安全問題
- 監察守護兒童政策及守則的實施
- 小組討論 (案例研究)

5. 導師：香港救助兒童會導師

6. 名額：25人

7. 授課語言：廣東話

8. 報名資格：
- 年滿18歲有意從事體操教練或管理人士；
- 下列人士可獲優先參與
1. 本會委員
2. 本會註冊教練
3. 體操教練/裁判/老師

9. 報名方法：網上報名：<https://forms.gle/mLg4okQtUggxtZdJ8>

10. 報名日期：即日起至2026年2月3日

11. 查詢：
(電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590
(電郵) mail@gahk.org.hk (網址) www.gahk.org.hk

中國香港體操總會

參加者健康及體能須知

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如 water pills）給參加者服用
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，量力而為，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，評估應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，必須以書面通知本會。
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。