



一邊玩賽艇，一邊欣賞沿岸海景，多麼的寫意啊！

體驗新興賽艇運動

內容：有教練講解安全守則和指導姿勢，划槳方式等動作。平板賽艇是香港較新興的運動，試玩前以為與獨木舟大同小異，但原來平板賽艇更講究腰力和腳力，同時划槳亦有不同的技巧，但整體來說仍是個易上手的運動，半日時間絕對能學會前行、後退、轉彎等基本動作。

- 日期：**8/10/2023(日)** 及 **22/10/2023(日)** (共兩天)
- 時間：**9:30am – 6:00pm**
- 集合時間及地點：**9:00am** 港鐵牛頭角站**B6**出口
- 活動地點：觀塘避風塘及 **VESSEL 發現號 01** (觀塘海濱道**126** 號)
- 對象：**HISN** 會員 及 聾福會員
- 費用：**\$145 / 共兩天** (已包教練費)
- 人數：**8名**
- 膳食安排：會員自費



備註：

1. 參加者必須準時在上午**9:00**於牛頭角地鐵站**B6**出口集合，逾時不候；
2. 活動不提供午膳，請參加者自備。
3. 參加者必須得游泳，並能穿助浮衣游**50**米。
4. 活動場地提供房間裝放物品，參加者亦切勿攜帶貴重物品到活動場地。如有任何遺失，本會恕不負責。
5. 參加水上活動時可穿深色衣服，必須穿著標準之救生衣或助浮衣和包跟及包趾膠鞋，不可穿著沒有保護足踝的拖鞋或涼鞋，請穿著適合水上活動的泳衣、泳褲、太陽帽、輕便透氣及略為貼身的長袖外衣，並帶備防水袋安放所需用品出海。
6. 活動器材由合辦機構提供，但若發現參加者蓄意破壞器材，參加者須賠償該器材費用。
7. 由於此為戶外活動，參加者應帶備防曬用品，及準備足的飲用水。
8. 請參加者參與水上活動時除下耳機，並自行準備耳機盒存放，如有損失，參加者自負。
9. 參加者需衡量自己的身體狀況，如有身體不適必須通知工作人員。
10. 活動時請以安全為上，嚴格遵守指示和規則，不要自行離隊。
11. 如需要特別安排，請參加者在報名時列明於報名表上及口頭通知報名職員。
12. 本會有權按活動需要作出內容修改，參加者不得異議。
13. 天雨安排：活動前兩小時天文台懸掛紅色或以上暴雨警告訊號、三號或以上的強風訊號，活動將會取消。

報名方法：

1. 親身報名：

參加者填妥報名表格，可於辦公時間內親臨以下三所中心報名

- 將軍澳中心:新界將軍澳尚德邨尚美樓**6**樓
- 香港中心:香港北角英皇道**668**號健康村康勝閣平台
- 新界中心(良景):新界屯門良景邨良賢樓地下**18-23**室

2. 郵寄報名：

參加者填妥報名表格及支票寄回將軍澳中心 信封面請註明--報名參加聽障青年支援網絡「體驗新興賽艇運動」

詢電話:**2711 1974** 及 傳真號碼:**2761 4390** 與陸姑娘聯絡
網址:<http://hisn.deaf.org.hk>