

因應疫情的最新安排

因應本港 2019 冠狀病毒病的疫情發展，並考慮政府早前公布限制社交距離措施，為配合特區政府《預防及控制疾病(規定及指示)(業務及處所)規例》，本中心就各項服務安排作出以下修訂：

開放安排：

- 所有服務使用者在進入處所前需利用手機掃描「安心出行」二維碼，或登記姓名、聯絡電話及到訪處所的日期及時間(運動班簽到)、量度體溫、使用酒精搓手液及應佩戴自備的口罩，並遵守《預防及控制疾病(規定及指示)(業務及處所)規例》。

課程安排：

- 受《預防及控制疾病(規定及指示)(業務及處所)規例》中人數限制影響，中心將在可行情況下逐步恢復部分運動班課程。每名參加者(包括教練)須佩戴口罩，每一小組訓練不得超過 4 人，而每位參加者之間須保持至少 1.5 米的社交距離。請點擊海報查看中心於五月份復辦的課程。
- 本中心處理運動班報名程序時，繁忙時段將實施不同程度的人流管理措施，報名者或需安排在門外等候及預留額外時間。
- 課堂進行期間將會打開部分窗戶、使用空氣清新機及風扇，以確保空氣流通。
- 參加者必需自備一對乾淨的運動鞋及襪子進入運動場地。
- 參加者請攜帶自己的運動用品及器材，例如毛巾、橡筋帶及瑜伽墊，以減少使用公共物品及應自備飲用水。
- 如教練/工作人員觀察到參加者的健康狀況不宜上課，或出現 2019 冠狀病毒病最常見的病徵，會立刻勸喻有關參加者停止參與活動，並盡快求醫。
- 參加者佩戴口罩進行運動時，應時刻留意呼吸及心跳等生命體徵的變化，並應適時放緩或停下休息。此外，流汗和呼氣會弄濕口罩，參加者請適時更換自備的口罩，以策安全。

健身室安排：

- 中心器械健身室將於 5 月 1 日起開放，供會員使用，需通知中心職員為會員預先登記，部份健體設施將會封閉，以保持使用者之間社交距離。健體設施及各公共場地將加強清潔及消毒措施，包括於每節時段之間進行清潔及逢星期三大清洗。本中心會繼續密切留意有關情況，並適時檢視以上安排。
- 如有進一步消息，將會另行通告，不便之處，敬請原諒，由於疫情變化難以預測，以上安排或有機會因疫情實際情況隨時更改而不作另行通知。

2021 年 4 月 1 日 (星期四)



Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
Peggy Lam Health Promotion and Education Centre

林 香 港 防 癆 心 臟 及 胸 病 協 會 中 心
貝 聿 嘉 健 康 促 進 及 教 育 中 心

Ground Floor, 266 Queen's Road East, Wanchai, Hong Kong 香港灣仔皇后大道東 266 號地下
Tel 電話: (852) 2834 9333 Fax 傳真: (852) 2834 5522 E-mail 電郵: hpc@antitb.org.hk

運動班報名表

請在以下適當方格內加上 '√' 號。)

(截止報名日期: 逢星期四、五運動班 2021 年 5 月 5 日 1:00pm; 逢星期一、二運動班 2021 年 5 月 17 日 1:00pm)

(1) 個人資料

中文姓名: _____ 英文姓名: _____

出生日期: ____ (月) / ____ (年) 性別: 男 女 中心會員: 是 否

聯絡電話: _____ 傳真/ 電郵: _____

聯絡地址: _____

(2) 課程資料

| 課程名稱/ 編號 | 費用 (港幣) |
|--|---------|
| 1. 肌力鍛練班 <u>星期一</u> <input type="checkbox"/> MT4 (14:15) | |
| 2. 舒痛伸展運動班 <u>星期一</u> <input type="checkbox"/> PF11 (15:20) <u>星期四</u> <input type="checkbox"/> PF10 (11:40) | |
| 3. Zumba Gold <u>星期二</u> <input type="checkbox"/> ZG15 (9:45) | |
| 4. 修身及伸展班 <u>星期二</u> <input type="checkbox"/> CS20(10:50) <u>星期五</u> <input type="checkbox"/> CS19(10:50) | |
| 5. FOODYFREE Golden 運動班 <u>星期二</u> <input type="checkbox"/> FF12(14:15) | |
| 6. 彈力帶鍛練班 <u>星期四</u> <input type="checkbox"/> TB24 (10:35) | |
| 7. Zumba Toning <u>星期五</u> <input type="checkbox"/> ZT9 (9:45) | |
| 繳費方法 <input type="checkbox"/> 現金 | 合共: |

簽署 _____

日期 _____

臨時收據 (以下部份由本中心職員填寫)

本中心茲收到 _____ (姓名) 報讀以下課程:

| 課程名稱/ 編號 | 費用 (港幣) | 合共(港幣) | 中心印章 |
|---|---------|--------|------|
| 1. 肌力鍛練 編號: <input type="checkbox"/> MT4(一/14:15) | | | |
| 2. 舒痛伸展 編號: <input type="checkbox"/> PF11(一/15:20) <input type="checkbox"/> PF10(四/11:40) | | | |
| 3. Zumba Gold 編號: <input type="checkbox"/> ZG15(二/9:45) | | | |
| 4. 修身及伸展班 編號: <input type="checkbox"/> CS20(二/10:50) <input type="checkbox"/> CS19(五/10:50) | | | |
| 5. FOODYFREE Golden 編號: <input type="checkbox"/> FF12(二/14:15) | | | |
| 6. 彈力帶鍛練班 編號: <input type="checkbox"/> TB24 (四/10:35) | | | |
| 7. Zumba Toning 編號: <input type="checkbox"/> ZT9(五/9:45) | | | |

- 填妥之表格請連同費用交回中心。費用可以現金或支票繳付。切勿郵寄現金。
- 若以支票繳費，支票抬頭請寫「香港防癆心臟及胸病協會」。支票背後請寫上閣下姓名、聯絡電話及課程名稱。
- 所有已交之報名費用一經確定，不可退款或轉班。如收生不足，本中心有權取消有關課程。
- 參加者須自行考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加相關之活動。
- 以上報讀課程資料僅供本中心作內部之用，並受到《個人資料(私隱)條例》保障。

查詢: 林貝聿嘉健康促進及教育中心

地址: 香港灣仔皇后大道東 266 號地下

電話: (852) 2834 9333

運動班注意事項

1. 學員需穿著合適運動服上課，並自備毛巾。
2. 學員請準時出席，以免影響課堂之進行。學員若遲到或缺席，中心恕不另行安排補堂及退款。
3. 參加者須考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加相關之運動，或請事前諮詢閣下的家庭醫生。
4. 為保持衛生，學員請勿赤腳使用橡筋帶及地蓆，必須穿著清潔的襪子。
5. 為保持地方清潔，請學員自行帶備清潔的跳舞鞋/運動鞋替換才進入跳舞室，以免弄髒地下。
6. 請自行看管個人財物，如有遺失，中心恕不負責。
7. 未經中心許可，一概不可進行任何錄音、錄影及其他拍攝活動。(中心將會進行攝影，以作活動存檔之用)
8. 未經中心許可，不可存放私人物件於中心櫃內，一經發現，中心將會把物件處理而不作事前通知。
9. 中心不會提供車位泊車，如學員在中心外泊車而遭醫院同事鎖車，中心不會負責及協助調解。
10. 如學員因不遵從中心指示而受傷，中心絕不負責。
11. 下期運動班之報名日期將會在是次班別完結前 4-5 個星期開始，請自行留意，中心將不作個別通知。
12. 運動班導師之安排可因特別情況而作出更改。
13. 學員須遵守中心一切活動指示及規則。
14. **惡劣天氣安排:** -
 - A. 如黑色暴雨警告、八號或以上熱帶氣旋警告信號在上午第一堂開課前兩小時(星期四上午 8:35，星期二、五上午 7:45)仍然懸掛，該日上午之課堂將會全部取消，如在下午第一堂課堂前兩小時(12:15)都仍然懸掛，下午所有課堂亦會全部取消，中心將另行安排日子為學員補堂。
 - B. 如黑色暴雨警告在上課中途發出，中心將繼續開放，已開始的課堂會繼續進行。
 - C. 如紅色/黃色暴雨警告/三號或以下熱帶氣旋警告生效時，課堂如常舉行。