

明愛馬鞍山中學
2023 至 2024 年度通告第 165 號
宿舍部「暑假訓練營」

敬啟者：

為協助宿生在暑假期間保持健康的生活習慣，宿舍部將舉辦 3 週的暑假訓練營，包括長跑訓練及義工訓練，並在新生迎新營中實踐訓練成果。詳情如下：

暑假訓練營

日期：2024 年 7 月 31 日至 2024 年 8 月 1 日(星期三至四)
2024 年 8 月 7 日至 2024 年 8 月 8 日(星期三至四)
2024 年 8 月 14 日至 2024 年 8 月 15 日(星期三至四)
時間：星期三中午 12 時正至星期四下午 3 時
地點：馬鞍山運動場、校外緩跑徑、大水坑郊遊徑、梅子林、馬鞍山區、宿舍
負責人：陳晏緹導師
教練：外聘長跑教練 - 翁梓進先生

新生迎新營

日期：2024 年 8 月 23 日至 2024 年 8 月 24 日(星期五至六)
時間：下午 2 時至翌日上午 10 時
地點：學校
負責人：陳晏緹導師、王智輝導師
備註：

1. 參加的宿生必須在活動期間於學校宿舍留宿，並於首星期 7 月 31 日帶備所需的物資，只可以擺放少量的個人物品於宿舍，包括床被單、枕頭及個人梳流用品，並於迎新營後帶走。
2. 參加宿生必須瞭解個人體能及健康狀況，以確保其身體狀況適合訓練活動，如期間感到身體不適，必須立即通知長跑教練。
3. 在活動期間必須絕對遵照教練及導師的安排及指示，如參加宿生在活動期間未能跟隨指示，將通知家長，並隨即回家安排。
4. 在活動期間必須穿著宿舍團衣或運動服。
5. 有關惡劣天氣安排如下：
如在訓練營前早上，遇上熱帶氣旋或持續大雨及雷暴時，將按照教育局安排，如當天宣佈停課，活動將會延期或取消。
如在訓練營期間，遇上熱帶氣旋或持續大雨及雷暴時，參加宿生在留在宿舍進行室內訓練。
如在訓練營完結時，仍然懸掛熱帶氣旋或持續大雨及雷暴時，負責導師將繼續照顧參加宿生，待適當時候及安全情況下才讓參加宿生返家。

請填妥回條，著貴子弟於 7 月 2 日(星期二)或以前交回宿舍導師，以便統籌是項活動。如有任何查詢，請致電 2642 8628 與陳晏緹導師聯絡。

此致
各位家長



校長

曹雪蓮

謹啟

2024 年 6 月 26 日

✂

----- 家長回條 -----

2023 至 2024 年度通告第 165 號

宿舍部「暑假訓練營」

此回條須於 7 月 2 日(星期二)或以前交回宿舍導師辦理

敬覆者：

本人已得悉「暑假訓練營」的活動詳情。

本人 同意 敝子弟參加「暑假訓練營」。
 不同意

此覆

明愛馬鞍山中學校長

學生姓名：_____ 班 _____ ()
家長/監護人簽署：_____
家長/監護人姓名：_____
聯絡電話：_____
日期：_____

*請在適當的 加上「✓」號