

東華三院辛亥年總理中學
2017-2018 年度活動通知書 26 號
暑期長跑訓練營

敬啟者： 貴子弟將參加暑期長跑訓練營。詳情如下：

日期： 2018 年 7 月 11 日至 7 月 13 日 (三日兩夜)
地點： 賽馬會長洲鮑思高青年中心
集合時間及地點： 7 月 11 日中午 12 時正 (本校有蓋操場)
解散時間及地點： 7 月 13 日下午 3 時 (中環五號碼頭)
交通工具： 公共交通工具
負責老師： 霍平山老師、張子杰導師及李嘉熹導師
參與訓練項目： 長跑
費用： 費用包括住宿、訓練及教練費用。交通費如巴士、來回長洲渡輪費及營外用餐費自付。

全費	獲賽馬會全方位學習基金資助後交費	
	*書簿津貼半免	*綜援及書簿津貼全免
\$100	\$50	\$20

* 參加者須於 7 月 4 日(星期三)前，將回條及費用交回霍平山老師。

請囑咐 貴子弟詳閱附件一有關細則，並於活動時注意安全及服從老師指導。

此致

貴家長

周慶中校長啟

2018 年 6 月 13 日

東華三院辛亥年總理中學
2017-2018 年度活動通知書 26 號
暑期長跑訓練營

回 條 (請於 7 月 4 日交回霍平山老師)

1. 本人同意敝子弟參加暑期長跑訓練營，並繳付營費 \$100/\$50/\$20。
2. 敝子弟現時身體狀況良好並適合參加是次活動。
3. 敝子弟曾經患上下列特別疾病：
_____ (如未曾患特別疾病，請填「無」)，請留意為上。
4. 本人同意授權老師及教練處理緊急之醫療情況，並按照醫護人員之建議進行治療。我／我們亦明白當中所涉及之費用由本人及本人之子女承擔。

學生姓名： _____

班 別： _____

家長簽署： _____

日 期： _____

2018 年 月 日

暑期長跑訓練營

附件一

賽馬會長洲鮑思高青年中心
地址：香港長洲思高路 18 號
電話：2981 0403

注意事項：

1. 負責老師及導師：霍平山老師、張子杰導師及李嘉熹導師
2. 出發日期：2018 年 7 月 11 日至 7 月 13 日
3. 出發集合時間：11-7-2018 中午 12 時 (本校有蓋操場)
4. 回程解散時間：13-7-2018 約下午 3 時 (中環五號碼頭)
5. 總聯絡電話：94780315 霍平山老師或致電: 24645220 向學校查詢
6. 出發當日兩小時前，如遇三號或以上風球，紅色或黑色暴雨警告訊號，訓練營將會取消，並請聯絡老師。
7. 個人任何物品，須自行保管及負責，如有遺失，即時向老師報告。
8. **出發及回程時必須穿着學校體育上衣或隊衫。**
9. 自備**足夠金錢**、個人梳洗用品，廁紙，肥皂、毛巾及其他個人所需品。
10. 帶備足夠衣服作為訓練期間替換用。
11. 巴士及來回長洲渡輪費、營外用餐費自付。

集訓期間應遵守的規則：

1. 準時參加各項活動，並遵守導師指導。
2. 須保持營地及設備清潔整齊。
3. 營舍電燈，規定每晚 11 時關掣，任何活動一律停止，並保持寧靜。
4. 營舍內絕對禁止聚賭、吸煙或違法之活動。
5. 除房間內，公共地方請穿著整齊。
6. 進行訓練時，必須穿著整齊的運動服裝。
7. 切擅自更換房間。
8. 不可擅離營舍，切忌個人行動。凡離營必須集體行動，由負責老師帶領。
9. 借用營舍物品，應小心保管，用後交還，如有損毀或遺失，須向導師報告。
10. 在集訓期間，運動員嚴禁胡亂進食；若感身體不適，應立即向導師或教練報告。
11. 嚴禁攜帶易燃物品進入旅館，同時注意防火通道及設施。