

課外活動通知書
長跑小組與棉紡會中學交流活動

為培養組員的合作和領導能力，提升隊員對長跑運動的熱情和動力，長跑小組將於 2024 年 2 月至 3 月舉辦三次跨校交流活動，希望藉此促進學校間的交流與合作，活動詳情如下：

日期	活動時間	集合及解散	活動詳情
23/2/2024 (星期五)	下午 4:30 – 7:00	本校有蓋操場	由棉紡會中學出發，沿葵盛圍跑至荃灣西海旁觀賞日落，原路折返，全長約 9 公里。
2/3/2024 (星期六)	上午 8:30 – 11:30	本校有蓋操場	由黃鳳翎中學出發，沿梅子林路、經茅坪古道到昂坪營地，再經馬鞍山郊野公園跑回黃鳳翎中學作終點，全長約 14 公里。
9-10/3/2024 (星期六至日)	週六晚上 10:00 至 翌日早上 9:00	港鐵荃灣西站 (D 出口)	沿荃灣西海旁跑至麗城花園，轉入元荃古道郊遊徑往麥理浩徑第九段逆走往扶輪公園，經麥理浩徑第八段上大帽山看日出，再原路折返至扶輪公園，乘巴上到荃灣西解散。

其他須知：
服飾： 穿著長跑小組隊服、跑步褲、跑鞋
裝備： 帶備水樽、替換衣物、少量現金及八達通(\$100 餘額)
天氣： 活動當日懸掛三號戒備訊號或以上，紅色暴雨警告訊號或以上，活動將取消
如活動因天氣取消，負責老師會於活動當日與家長聯絡
領隊： 陳少偉助理校長、陳健偉輔導主任、學校社工壽振飛先生

請家長鼓勵 貴子弟參與有關活動，如有任何查詢，歡迎與陳少偉助理校長聯絡。

此致
貴家長

東華三院黃鳳翎中學校長

李胤鋒 謹啟

二零二四年二月十九日

家長覆函 (請於 21/2/2024 前交回負責老師)

通告編號：N2324/192/S/E

長跑小組與棉紡會中學交流活動

本人同意/不同意^啟子弟參與長跑小組活動，並遵守活動期間老師給予之指示。

*如活動因天氣取消，負責老師會於當日與參與同學之家長聯絡。

此覆
東華三院黃鳳翎中學校長

學生姓名：_____ 班別：_____ 班號：_____

家長姓名：_____ 聯絡電話：_____

家長簽署：_____

二零二四年 月 日