

長跑小組 - 「新加坡之旅」跑步體驗團

敬啟者：

恭喜！貴子弟經過選拔及數個月的訓練後，成功獲選參加「長跑小組-新加坡之旅跑步體驗團」。是次活動的詳情如下：

活動地點	新加坡
活動日期	2025年6月21日(六)至2025年6月27日(五)(七天六夜)
學生需支付行程費用	港幣3,500元(已包括：機票、住宿、保險、早餐費用)
集合時間	2025年6月21日 - 早上6:30
解散時間	2025年6月27日 - 晚上23:55
集合地點	香港國際機場 客運大樓 離境大堂 F區集合 - 新加坡航空
解散地點	香港國際機場 客運大樓 入境大堂
領隊	陳健偉助理校長(領隊老師) 壽振飛社工(駐校社工) 李洛瑤小姐(活動主辦機構---「跑去你屋企」領隊)
備註	➤ 請確保貴子弟在出發前有足夠的訓練、身體狀況良好，以面對七日六夜的長跑挑戰。 ➤ 是次活動的路線已由專業的跑步教練作評估及提供意見，惟有關教練不會隨隊參與活動。 ➤ 三位領隊曾帶領台灣高雄遊學跑活動(2019)、沖繩100遊學跑活動(2023)、澳門遊學跑活動(2024)，帶隊經驗豐富。 ➤ 領隊已於5月29日及6月3日進行體驗團的簡介會，向參與同學講述各項安排及注意事項。
其他細節	請參閱背頁。

此致
貴家長



東華三院黃鳳翎中學校長

梁國強 謹啟

二零二五年六月十一日

----- 回 ----- 條 -----

通告編號：N2425/326/S/E/P11

長跑小組 - 「新加坡之旅」跑步體驗團

家長覆函

本人知悉，並同意／不同意 敝子弟 _____ (F. _____) 參加
於「新加坡之旅」跑步體驗團，並承諾督促 敝子弟於活動中聽從導師之指示

家長簽署：_____

緊急聯絡人姓名：_____

緊急聯絡人電話：_____

二零二五年____月____日

其他細節

1. 學生須持有有效香港特區護照 HKSAR passport (證件有效日期需至 2026 年 12 月 31 日或以後)
2. 請於 6 月 18 日(三)或之前以現金或支票交陳健偉助理校長，以繳交費用。
(支票抬頭註明：**東華三院黃鳳翎中學法團校董會**，支票背面請寫上「新加坡之旅跑步體驗團」、學生姓名、班別及學號。)
3. 上述有關費用，一經繳交則不會獲得退款。
4. 建議學生帶備**不少於 200 新加坡元 (折合約 1200 港元)**的現金，以用作於當地午餐、晚餐及乘坐公共交通工具等的開支。
5. 航班資料

	日期	集合/解散時間	航班編號	起飛時間	抵達時間
出發	6 月 21 日	早上 6:30 (香港時間)	SQ 899	早上 9:05 (香港時間)	下午 13:00 (新加坡時間)
回程	6 月 27 日	晚上 23:55 (香港時間)	SQ 898	晚上 19:00 (新加坡時間)	晚上 23:00 (香港時間)

6. 酒店資料

6 月 21 日至 6 月 25 日：Hotel Boss

地址：500 Jalan Sultan, Singapore 199020

電話：+65 6809 0000

6 月 25 日至 6 月 27 日：Mercure ICON Singapore City Centre

地址：8 Club Street, Singapore, 069472

電話：+65 6768 0008

7. 是次跑步行程如下：(行程可能會按當地的實際情況再作微調)

第一天 6 月 21 日 (跑步共 18 公里)	新加坡樟宜機場 > 新加坡國家高爾夫球俱樂部 > 東岸公園 > 新加坡國家體育場 > 加冷河 > Hotel Boss
第二天 6 月 22 日 (跑步共 19 公里)	Hotel Boss > 新加坡國家博物館 > 愛雍烏節 > 新加坡植物園 > 裕華園
第三天 6 月 23 日 (跑步共 17 公里)	裕華園 > 工藝教育學院西區學院 > 夜間野生動物園
第四天 6 月 24 日 (跑步共 14 公里)	克蘭芝小型賽車場 > 兀蘭口岸 > 兀蘭海濱公園 > 三巴旺溫泉 > 卡迪站
第五天 6 月 25 日 (跑步共 16 公里)	卡迪站 > 義順水壩 > 實里達機場 > 羅弄哈魯士濕地 > 里維拉站
第六天 6 月 26 日 (跑步共 17 公里)	里維拉站 > 洛陽大伯公宮 > 淡濱尼廣場 > 樟宜侏羅紀一哩公園
第七天 6 月 27 日 (跑步共 9 公里)	Mercure ICON Singapore City Centre > 濱海灣金沙酒店 > 濱海灣花園 > 新加坡摩天觀景輪 > 魚尾獅公園 > 芳林巴剎與熟食中心 > Mercure ICON Singapore City Centre

註：以上路線會按學生的狀態、當地的天氣情況作調整，以確保學生在安全和健康的情況下完成活動。

8. 已為學生購買團體的旅遊保險，亦歡迎家長自行為貴子女購買額外的個人旅遊保險。
9. 新加坡緊急救助電話：+65 999、駐新加坡中國大使館電話：+65 6471 2117

10.主辦機構「跑去你屋企」簡介：

「跑去你屋企」成立於 2011 年，並於 2016 年註冊成為香港的一間非牟利慈善機構，是一個以跑步去連繫社區的非牟利慈善平台。這個平台凝聚了一群香港中文大學 EMBA 畢業之商界領袖，一同組織多元化及創新的社區關懷行動；並將我們的創立精神推廣至社會各階層，連繫更多社群共同建立一個大家庭。

「跑去你屋企」相信「跑步」對不同人士都別具意義；我們可以為跑步而跑、為籌款而跑、為別人而跑、為自己而跑。歷年參與的跑手中有不少人是第一次穿上運動鞋路跑。這正是每個人的小事情，凝聚大意義。

「跑去你屋企」曾為本校安排過台灣高雄遊學跑活動(2019)、沖繩 100 遊學跑活動(2023)、澳門遊學跑活動(2024)，亦多次為其他學校提供遊學跑活動的籌備和帶領工作，經驗豐富。

長跑小組—「新加坡之旅」跑步體驗團 (2024/25)

學生健康申報表

承辦機構：跑去你屋企

行程：新加坡七日六夜環國家跑

一、學生個人資料 (請以正楷書寫中英文姓名，並與身份證完全相同，所有欄目必須填寫)

中文姓名：	英文姓名：		
班級：	性別：		
手提電話：	出生日期：	年 月 日	年齡：

二、健康申報表 (請學生按照個人健康狀況回答下列問題)

1. 是否因健康理由而不適宜進行劇烈運動？ 答： ☐ 是 (詳細情況：_____) ☐ 否
2. 是否曾經因病入院接受治療、檢查或大小手術？ 答： ☐ 是 (疾病名稱及入院日期：_____) ☐ 否
3. 是否曾經患有嚴重/長期疾病？ 答： ☐ 是 (疾病名稱：_____) ☐ 否
4. 是否曾經被確診有心臟病或有近親心臟病、家族遺傳病？ 答： ☐ 是 (疾病名稱：_____) ☐ 否
5. 是否需要長期服藥？ 答： ☐ 是 (請寫上藥名及劑量：_____) ☐ 否
6. 是否有食物、藥物或其他過敏反應？ 答： ☐ 是 (請寫上食物、藥物或其他過敏原：_____) ☐ 否
7. 是否因健康理由而需要特別膳食安排？ 答： ☐ 是 (請註明詳情及醫生的指示：_____) ☐ 否
8. 其他需申報的健康情況，請註明：_____

三、緊急聯絡人資料 (請提供兩名緊急聯絡人的資料)

聯絡人(一)	聯絡人(二)
姓名：_____ 關係：_____	姓名：_____ 關係：_____
緊急聯絡電話：_____	緊急聯絡電話：_____

四、家長/監護人同意書

本人同意小兒/女 _____ (學生姓名) 參加本年度的長跑小組—「新加坡之旅」跑步體驗團。謹此聲明第二部分健康申報表正確無訛，小兒/女身體狀況良好，並無任何疾病導致不適宜參加是次活動，同時授權隨團教師或負責人在緊急情況下，為其作出適當的醫療安排。		
家長/監護人姓名：_____	家長/監護人簽署：_____	日期：_____

註：學校及隨團教師應小心備存上述資料，並充份了解參加學生的健康情況，如有否嚴重/長期疾病記錄或食物/藥物/其他過敏反應等。如學生在行程中突感不適，有關資料將有助醫療機構迅速安排診治。學校及隨團教師須根據《個人資料(私隱)條例》規定，謹慎處理學生的個人資料。