

致家長/石壁宿舍通告 編號：LP2256

獨木舟體驗活動

茲通知是次活動安排學生參加，讓學生有機會透過獨木舟活動培養出堅毅面對困難的能力，亦建立團隊合作的精神，詳情如下：

日期：	2023 年 5 月 31 日 (星期三)
時間：	上午 8 時 30 分至下午 4 時正
內容：	1. 獨木舟運動安全須知 2. 握槳之正確姿勢 3. 如何穿著救生衣 4. 前槳、後槳 5. 緊急停船 6. 海上暢航
地點：	屯門青山公路 18 3/4 咪及舊咖啡灣泳灘 5 號泳屋
帶隊老師：	梁嘉諾老師、鄧凱媚老師
費用：	全免
集合安排：	上午 8 時 30 分集隊後出發
解散安排：	活動完結後，由老師帶學生返回宿舍。
學生服裝：	運動服
學生須帶備物資：	身份證、個人藥物、飲用水、防曬用品、泳褲、短褲、T-恤／透氣長袖外衣、運動眼鏡帶（配戴眼鏡者適用）、外套、太陽帽、水上活動鞋的包跟包趾膠鞋（不可穿著沒有保護足踝功能的拖鞋或涼鞋下水）、洗滌用品、毛巾、後備衣物。
備註：	1. 參加者須能穿著衣服游泳 50 米／諳練泳術。 2. 參加者身體並無任何疾病，令致不宜參加上述活動。 3. 是次體驗活動由「屯門獨木舟會」提供。 4. 如天文台宣佈當天停課，活動將會取消。 5. 活動遇上天氣不穩或天文台發出一號或以上風球／雷暴訊號／黃色暴雨警告／強烈季候風信號，須按教練指示安排。

如有查詢，請致電 2980 2383 與本校中學部梁嘉諾老師聯絡。

校長



(卓德根)

2023 年 4 月 28 日

回條

通告編號 LP2256：獨木舟體驗活動

敬覆者：

本人已知悉並 同意/不同意 敝子弟參加由 貴校舉辦之「獨木舟體驗活動」
(請在適當方格)

此致

梁嘉諾老師

家長簽署：_____

家長姓名：_____

家長緊急聯絡電話：_____

學生姓名：_____

班別：_____

日期：_____

請將本回條於 2023 年 5 月 19 日或以前交回中學部梁嘉諾老師