

致家長/石壁宿舍通告 編號：LP24101

初級龍舟訓練計劃 2025

茲通知 是次活動安排學生參加，讓學生有機會透過龍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：	2025 年 5 月（共 5 天） 第一節：2025/05/07 (星期三) 第二節：2025/05/09 (星期五) 第三節：2025/05/20 (星期二) 第四節：2025/05/23 (星期五) 第五節：2025/05/26 (星期一)
時間：	上午 8 時 30 分至中午 12 時 30 分（下午照常上課）
內容：	1. 龍舟歷史與文化簡介 2. 安全裝備（救生衣、槳的使用）與水上注意事項 3. 認識龍舟結構（船身、座位、鼓手位置） 4. 掌握龍舟划槳基本技巧 5. 訓練團隊協作與同步能力 6. 增強體能與耐力，將來有機會參加龍舟比賽。
地點：	大尾督水上活動中心（新界大埔大美督船灣淡水湖主壩）
帶隊老師：	梁嘉諾老師、周沃權老師、何碩恩老師及李建邦社工
費用：	費用由學校支付
集合安排：	上午 8 時 30 分出發
解散安排：	活動完結後，由老師帶學生回學校／宿舍。
學生服裝：	運動校服
學生須帶備物資：	個人藥物、飲用水、防曬用品、短／長褲、T-恤／透氣長袖外衣、運動眼鏡帶（配戴眼鏡者適用）、太陽帽、水上活動的包跟包趾膠鞋（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. 參加者身體並無任何疾病，令致不宜參加上述活動。 2. 如教育局宣佈當天停課，活動將會取消。 3. 活動遇上天氣不穩或天文台發出一號風球／雷暴訊號／黃色暴雨警告／強烈季候風信號，將按教練指示安排。

如有查詢，請致電 2980 2383 與本校中學部梁老師聯絡。

校長



(卓德根)

2025 年 4 月 14 日

回條

通告編號 LP24101：初級龍舟訓練計劃

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「初級龍舟訓練計劃」。(請在適當方格)

此致

東灣莫羅瑞華學校

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 2025 年 4 月 30 日或以前交回中學部梁嘉諾老師