

_____班 _____ ()家長：

有關參加 25-26 年度校際游泳代表賽前集訓通知

為備戰 4 月底的校際游泳比賽，現安排 貴子弟在學校復活節及清明節假期的首 3 天進行賽前集訓，敬希報名參加，詳細資訊如下：

集訓日期：	31-3-2026 (第一日)		
集訓地點：	粉嶺游泳池		
集隊地點：	粉嶺游泳池閘口	集合時間：7:40a.m.	
解散地點：	粉嶺游泳池閘口	放學時間：約 11:00a.m.	
集訓日期：	1-4-2026 (第二日)		
集訓地點：	馬鞍山游泳池 (有旅遊巴接送)		
集隊地點：	學校有蓋操場	集合時間：7:50a.m.	
解散地點：	學校有蓋操場	放學時間：約 11:45a.m.	
集訓日期：	2-4-2026 (第三日)		
集訓地點：	粉嶺游泳池		
集隊地點：	粉嶺游泳池閘口	集合時間：7:50a.m.	
解散地點：	粉嶺游泳池閘口	放學時間：約 11:15a.m.	

集訓時間表

31-3-2026(粉嶺游泳池)		1-4-2026(馬鞍山游泳池)		2-4-2026(粉嶺游泳池)	
8:00-10:00	泳術訓練	9:00-11:00	講解比賽注意事項及泳術訓練	8:00-9:00	陸上訓練
10:00-11:00	陸上訓練			9:00-11:00	泳術訓練

*陸上訓練地點暫定為粉嶺泳池外空地

費用：港幣\$240 元 (包括：教練費、交通費和租用泳線費用)

敬請 貴家長於 3 月 13 日(五) 或以前，為 貴子弟的智能咭戶口增值(如需要)，有關款項將於 3 月 16 日(星期一) 於戶口內自動扣除。

物 品：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生須帶備游泳袋、泳鏡、泳衣或泳褲、泳帽、大毛巾、外套(池面穿著)、充足食水、拖鞋、5 元硬幣(如需要用儲物櫃)、內衣褲(游泳後更衣用)及 3/4、2/4 需穿著運動裝束以便進行陸上訓練。 2. 請帶備符合比賽規則的泳褲/泳衣。 男：不能高於肚臍，低於膝蓋； 女：一件裝泳衣、不能覆蓋頸部、超過肩膀，也不能低於膝蓋。
負 責 老 師：	宋嘉灝老師 泳會/教練：吐露港游泳訓練學會 (林芷筠教練)
覆回條日期：	2026 年 3 月 6 日 (星期五)
備 註：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 解散時間，校方不安排教師帶隊。如有需要，請家長依時到解散地點接放。另外如解散時間有變，負責老師會致電通知家長。 2. 4 月 1 日會安排旅遊巴接送學生到泳池及返回學校。 3. 任何體育比賽均會有受傷風險，各家長應考慮 貴子弟的身體狀況，才決定是否讓其參加。 4. 若天文台在集訓前 2 小時發出暴雨訊號 (黃、紅或黑色)、3 號風球或以上，集訓將會取消。 5. 如有疑問，可致電 2673 8581 向宋嘉灝老師查詢。

根據教育局指引，當健康風險達高水平時(即空氣質素健康指數級別達 7 級)，患有心臟病或呼吸系統毛病的學童應減少體力消耗及戶外活動，校方不會安排學生進行上述活動。當健康風險達甚高水平時(即空氣質素健康指數級別達 8 級)，學童應減少體力消耗及戶外活動。倘若當健康風險達嚴重水平時(即空氣質素健康指數級別達 10+級)，校方則會中止、取消或延期舉行上述活動。



謹啟

趙偉光校長

二零二六年三月五日