

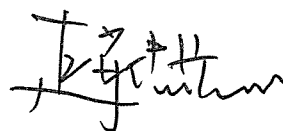
_____班_____家長：

有關 25-26 年度晨跑訓練通知

- 活動地點：北區運動場
集合地點：北區運動場
訓練日期：15/9、22/9、29/9、6/10、13/10、3/11、10/11、15/12、5/1、
19/1(星期一)
18/9、25/9、2/10、16/10、30/10、6/11、13/11、4/12、11/12、8/1、
22/1 (星期四)
活動時間：7:15a.m.至 7:40 a.m.
負責老師：羅長城主任、宋嘉灝老師
交回條日期：2025 年 9 月 10 日 (三)
備註：
1. 為確保有充足體力進行練習，請先吃適量早餐再進行訓練。
2. 訓練當天請帶備充足食水飲用。
3. 訓練時必須穿著體育服。

***任何體育活動均會有受傷風險，各家長應考慮貴子弟的身體狀況，才決定是否讓其參加。

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

二零二五年九月九日