



靈糧堂怡文中學

Ling Liang Church E Wun Secondary School

電話：2109 4000 傳真：2109 4066

家長通知函 2018/2019 No. 099

敬啟者：

有關「香港學界體育聯會荃灣及離島區中學分會：2018 年度校際越野比賽」事宜

為增加學生比賽經驗，本校男子越野隊已報名參加香港學界體育聯會荃灣及離島區中學分會越野比賽。有關比賽之詳情表列如下：

舉行日期	二零一八年十一月六日（星期二）
比賽地點	元朗大欖郊野公園（大棠段）
集合地點	比賽地點
集合時間	早上 9 時
交通安排	學生須自行乘搭交通工具往返比賽場地
解散安排	所有比賽完結，點名後於場地解散（最遲下午二時正）
負責老師	林淑敏老師
服飾	學生須穿着整齊體育服
備註	<ol style="list-style-type: none">1. 必須比賽時間前 60 分鐘到達，作賽前熱身。2. 自備午餐及交通費用。3. 比賽資料可參閱學體會網頁。http://www.hkssf-hk.org.hk/。4. 比賽當天須帶備運動員證。5. 若懸掛三號風球或“紅色暴雨”訊號，比賽照常進行。如懸掛八號或以上風球、黑色暴雨訊號或教育局宣佈學校停課，該日舉行之賽事取消並另行安排。6. 同學必須服從老師指示及不得擅自離隊。

煩請簽覆下附回條，並囑咐貴子弟於十一月二日前交回負責老師。如有查詢，請致電 2109 4000 與林淑敏老師聯絡。

此致
貴家長／監護人

靈糧堂怡文中學校長

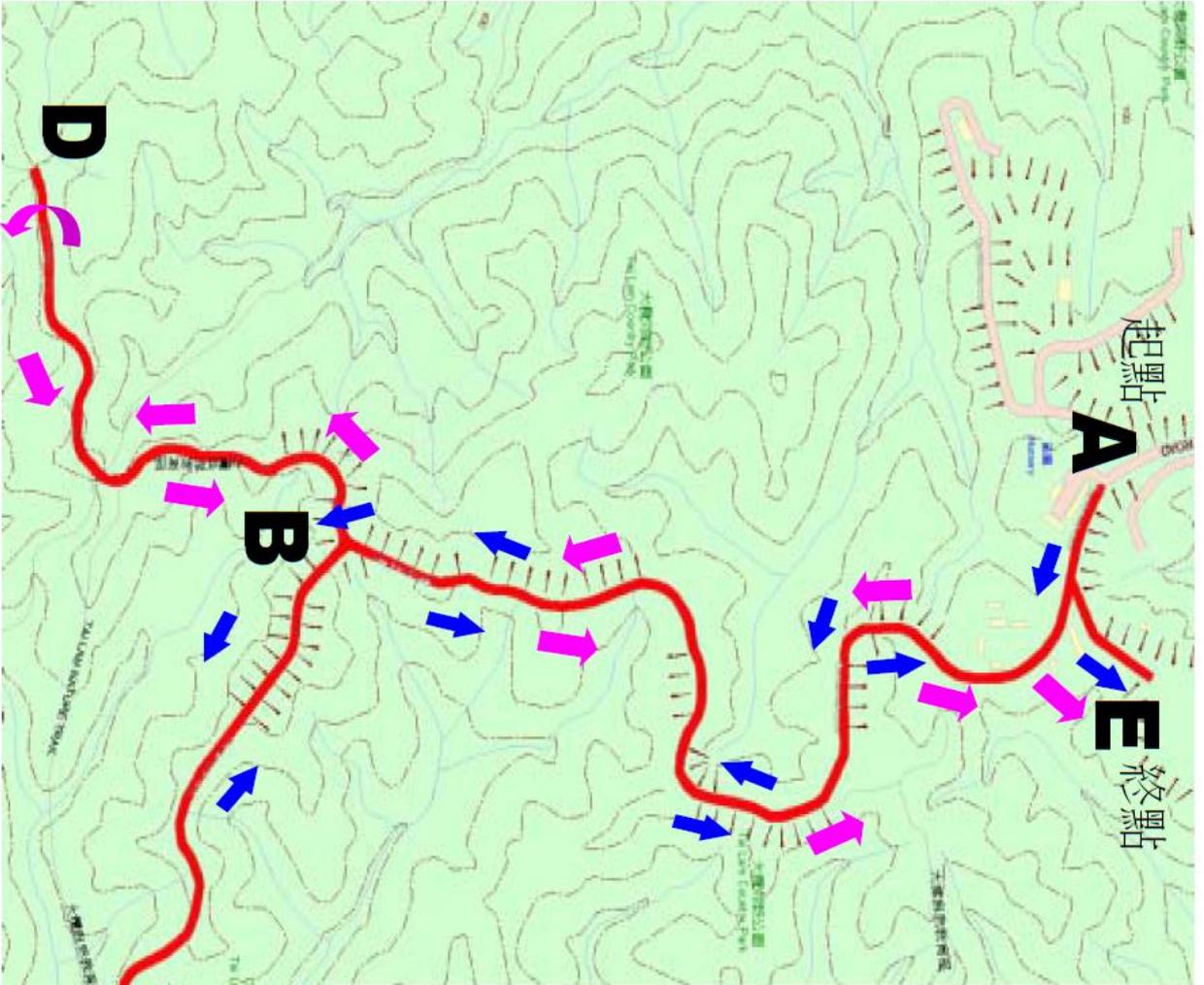
羅偉文 謹啟

二零一八年十月二十九日



靈糧堂怡文中學

Ling Liang Church E Wun Secondary School
電話：2109 4000 傳真：2109 4066



香港學界體育聯合會
大欖大棠段越野賽路線圖
Hong Kong Schools Sports Federation
Route of Inter-School Cross Country Competition
(Tai Tong, Tai Lam Country Park)

男甲及男乙 Boys A & B (5.5 公里 km)
A (起點 Start) → B → C → B → E (終點 Finish)

男丙及女子組 Boys C & Girls (4.2 公里 km)
A (起點 Start) → B → D → B → E (終點 Finish)

說明 Descriptions :

1. 整段賽道為行車道(石屎路面)
The race will be conducted on concrete road.
2. A (起點) : 苗圃及管理站之間對出之車道
Point A (Start) : Concrete road between the Management Centre and the Nursery
3. A 往 B 方向長 1.3 公里，為上斜路段，斜度一般
Point A to Point B, approximate 1.3km (uphill)
4. B 往 D 方向長 0.7 公里，頗為平坦
Point B to Point D, approximate 0.7km
5. B 往 C 方向長 1.3 公里，其中約 1 公里為下斜路段，斜度頗大
Point B to Point C, approximate 1.3km (downhill)



靈糧堂怡文中學

Ling Liang Church E Wun Secondary School

電話：2109 4000 傳真：2109 4066

回 條

敬覆者：本人已知悉 貴校『家長通知函 2018/2019 No.099 (有關「香港學界體育聯會荃灣及離島區中學分會：2018 年度校際越野比賽」事宜)』內容。現覆如下：

- * 本人同意敝子弟參加是次活動，並提醒敝子弟注意比賽安全。
* 本人不同意敝子弟參加是次活動。

此覆

靈糧堂怡文中學

家長姓名：_____ (正楷)

(或監護人) _____ (簽署)

家長/監護人聯絡電話：_____

二零一八年_____月_____日

學生姓名：_____ 班別：_____ 班號：_____

*請於適當的方格內加「✓」。

《健康申報表》

為確保參加者之安全，如參加者有以下病歷，請填寫以下的健康申報表，作為釐定參加者是否適合參與是項活動，或在行程中作出適當的安排，健康申報表的內容絕對保密，請以✓號表示答案。

姓名：_____ 班別：_____ 班號：_____

問題	是	否	如是，請註明
1. 醫生曾否說過 貴子弟的心臟有毛病？			
2. 貴子弟是否經常覺得心臟及胸口部位疼痛？			
3. 貴子弟是否經常暈眩，或曾嘗試過一陣陣的昏厥？			
4. 醫生曾否說過 貴子弟的血壓過高？			
5. 醫生曾否說過 貴子弟的骨骼或關節毛病(例如：關節炎)已因運動而加深，或可能因運動而惡化？			
6. 貴子弟是否平時極少參與活動，且不慣於進行劇烈運動？			
7. 貴子弟是否長期/定期服食藥物的習慣或需要？			
8. 貴子弟是否有食物/藥物敏感等？			
9. 貴子弟曾往醫院接受內外科手術/最近三年內曾否入住醫院？			
10. 下列所列舉之疾病， 貴子弟是否曾經/現時患有： □高血壓 □哮喘病 □空間幽閉恐懼 □癩癩症 □肺結核 □骨折 □糖尿病 □腎病 □血友病 □貧血/其他血病 □胃病 □高熱引致抽搐 □六磷酸葡萄糖脫氫酶素缺乏症 □其他_____			

*請於適當的方格內加「✓」。