



東華三院邱子田紀念中學
TWGHs Yau Tze Tin Memorial College

通告編號：2526/SA038/G01/PE/KTS

活動編號：ECA-2526-041

致：中一級學生及其家長

各位家長：

中一級晨跑活動計劃

為配合本年度學校關注事項「培養學生正向價值觀，營造健康生活方式」，本校將於今學年推行晨跑計劃，讓學生於課堂前進行低至中等強度的緩步跑，以改善體質和增強抵抗力。今學年晨跑會納入低年級的體育科課程，計算於學生體育課平時分內，而每位中一至中三級的同學於上學期需參與六次晨跑活動。另外，亦誠意邀請各位家長一同參與，與孩子一起享受運動的樂趣，增進親子關係，活動詳情如下：

	1A、1B 班	1C、1D 班
日期	二零二五年 十月三日(五)、十月十四日(二) 十一月十日(一)、十一月十八日(二) 十一月二十六日(三)、十二月五日(五)	二零二五年 十月二日(四)、十月十三日(一) 十一月七日(五)、十一月十七日(一) 十一月二十五日(二)、十二月四日(四)
集合地點	本校兩天操場	
集合時間	上午七時三十分	
解散時間	上午七時四十五分	
服式	整齊體育服	
費用	全免	
負責老師	古德成老師	
備註	1. 活動當日如遇天雨、天文台發出惡劣天氣警告、酷熱天氣警告，或教育局宣佈停課，活動將會取消。 2. 請學生在晨跑前適量進食早餐，並帶備足夠飲用水以補充身體水分的流失。 3. 學生可按照個人需要帶備毛巾及替換的校服。	

期望透過這次活動，讓家長與學生一同投入健康生活，建立積極正面的生活態度。敬請踴躍參與！煩請家長於二零二五年九月二十六日或之前填妥電子回條。如對上述活動有任何查詢，請致電 2465-2205 聯絡負責老師。

特此通告



東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀謹啟

Tel : 2465 2205, 2467 4548 Fax : 2455 9466

1 Siu Hong Road, Siu Hong Court, Tuen Mun, N.T., Hong Kong



東華三院邱子田紀念中學
TWGHs Yau Tze Tin Memorial College

通告編號：2526/SA038/G02/PE/KTS

活動編號：ECA-2526-042

致：中二級學生及其家長

各位家長：

中二級晨跑活動計劃

為配合本年度學校關注事項「培養學生正向價值觀，營造健康生活方式」，本校將於今學年推行晨跑計劃，讓學生於課堂前進行低至中等強度的緩步跑，以改善體質和增強抵抗力。今學年晨跑會納入低年級的體育科課程，計算於學生體育課平時分內，而每位中一至中三級的同學於上學期需參與六次晨跑活動。另外，亦誠意邀請各位家長一同參與，與孩子一起享受運動的樂趣，增進親子關係，活動詳情如下：

	2A、2B 班	2C、2D 班
日期	二零二五年 十月十日(五)、十一月六日(四) 十一月十四日(五)、十一月二十四日(一) 十二月三日(三)、十二月九日(二)	二零二五年 十月八日(三)、十月十六日(四) 十一月四日(二)、十一月十二日(三) 十一月二十日(四)、十一月二十八日(五)
集合地點	本校兩天操場	
集合時間	上午七時三十分	
解散時間	上午七時四十五分	
服式	整齊體育服	
費用	全免	
負責老師	古德成老師	
備註	1. 活動當日如遇天雨、天文台發出惡劣天氣警告、酷熱天氣警告，或教育局宣佈停課，活動將會取消。 2. 請學生在晨跑前適量進食早餐，並帶備足夠飲用水以補充身體水分的流失。 3. 學生可按照個人需要帶備毛巾及替換的校服。	

期望透過這次活動，讓家長與學生一同投入健康生活，建立積極正面的生活態度。敬請踴躍參與！煩請家長於二零二五年九月二十六日或之前填妥電子回條。如對上述活動有任何查詢，請致電 2465-2205 聯絡負責老師。

特此通告



東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀謹啟

Tel : 2465 2205, 2467 4548 Fax : 2455 9466

1 Siu Hong Road, Siu Hong Court, Tuen Mun, N.T., Hong Kong



東華三院邱子田紀念中學
TWGHs Yau Tze Tin Memorial College

通告編號：2526/SA038/G03/PE/KTS

活動編號：ECA-2526-043

致：中三級學生及其家長

各位家長：

中三級晨跑活動計劃

為配合本年度學校關注事項「培養學生正向價值觀，營造健康生活方式」，本校將於今學年推行晨跑計劃，讓學生於課堂前進行低至中等強度的緩步跑，以改善體質和增強抵抗力。今學年晨跑會納入低年級的體育科課程，計算於學生體育課平時分內，而每位中一至中三級的同學於上學期需參與六次晨跑活動。另外，亦誠意邀請各位家長一同參與，與孩子一起享受運動的樂趣，增進親子關係，活動詳情如下：

	3A、3B 班	3C、3D 班
日期	二零二五年 十月六日(一)、十月十五日(三) 十一月三日(一)、十一月十一日(二) 十一月十九日(三)、十一月二十七日(四)	二零二五年 十月九日(四)、十月十七日(五) 十一月五日(三)、十一月十三日(四) 十一月二十一日(五)、十二月二日(二)
集合地點	本校兩天操場	
集合時間	上午七時三十分	
解散時間	上午七時四十五分	
服式	整齊體育服	
費用	全免	
負責老師	古德成老師	
備註	1. 活動當日如遇天雨、天文台發出惡劣天氣警告、酷熱天氣警告，或教育局宣佈停課，活動將會取消。 2. 請學生在晨跑前適量進食早餐，並帶備足夠飲用水以補充身體水分的流失。 3. 學生可按照個人需要帶備毛巾及替換的校服。	

期望透過這次活動，讓家長與學生一同投入健康生活，建立積極正面的生活態度。敬請踴躍參與！煩請家長於二零二五年九月二十六日或之前填妥電子回條。如對上述活動有任何查詢，請致電 2465-2205 聯絡負責老師。

特此通告



東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀謹啟

Tel : 2465 2205, 2467 4548 Fax : 2455 9466

1 Siu Hong Road, Siu Hong Court, Tuen Mun, N.T., Hong Kong