



香港佛教聯合會主辦 佛教葉紀南紀念中學

BUDDHIST YIP KEI NAM MEMORIAL COLLEGE

Sponsored by The Hong Kong Buddhist Association

香港新界青衣長青邨 CHEUNG CHING ESTATE, TSING YI ISLAND, NEW TERRITORIES

TEL: 2495 3363

FAX: 2433 9009

E-mail: info@byknmc.edu.hk

WEB: http://www.byknmc.edu.hk/

敬啟者： 貴子弟 _____ (_____ 班) 被挑選參加下述課外活動，
詳情臚列如下：

活動名稱	田徑及長跑隊暑期訓練營 2025
活動內容	進行三日兩夜訓練營，活動包括：體能訓練、跑步練習、行山或跑山、團體合作訓練及自由使用營地設施。希望藉訓練提升隊員們的田徑水平，培養同學恆常運動習慣並鍛鍊堅毅意志。
日期	14/7-16/7/2025
活動地點	烏溪沙青年新村（新界沙田馬鞍山鞍駿街 2 號）
集合時間	14/7/2025 下午 2 時 00 分
解散時間	16/7/2025 下午 2 時 30 分
集合及解散地點	學校有蓋操場
活動費用	免費（由校方津貼資助），無故缺席活動者須補繳全額費用。
負責老師	鄒威寶老師、梁獻文老師
備註	1. 第一天回校集合需穿著整齊夏季體育服。 2. 請依照附頁個人裝備核對表準備個人用品。 3. 如活動當天天氣情況惡劣，會提早通知活動取消與否。

屆時由有關老師負責指導，敬請提點 貴子弟依時出席。

此致
貴家長

佛教葉紀南紀念中學

校長



謹啟

二零二五年六月十七日



香港佛教聯合會主辦 佛教葉紀南紀念中學

BUDDHIST YIP KEI NAM MEMORIAL COLLEGE

Sponsored by The Hong Kong Buddhist Association

香港新界青衣長青邨 CHEUNG CHING ESTATE, TSING YI ISLAND, NEW TERRITORIES

TEL: 2495 3363

FAX:2433 9009

E-mail:info@byknmc.edu.hk

WEB:http://www.byknmc.edu.hk/

田徑及長跑隊暑期訓練營 2025 個人裝備核對表

1. 跑鞋
2. 毛巾
3. 運動衣物、內衣褲、襪 (數量須足夠應付最少 4 次練習替換)
4. 個人清潔用品
5. 少量金錢 (校方已為隊員訂購營內膳食)
6. 水樽 (營內有水機供隊員加水)
7. 拖鞋
8. 身份證
9. 雨傘和防曬用品
10. 蚊怕水
11. 個人藥物