



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 2024
活動內容	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同時鍛鍊堅毅意志。
日期	15/7-17/7/2024
活動地點	保良局賽馬會北潭涌度假營（西貢大網仔路 530 號）
集合時間	15/7/2024 下午 1 時 30 分
解散時間	17/7/2024 下午 3 時正
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、梁獻文
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

2024 年 6 月 18 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 2024

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