

東華三院邱子田紀念中學
2025 至 2026 年度陸運會
學生備忘

日期：首天——2025 年 9 月 17 日 (星期三)
次天——2025 年 9 月 18 日 (星期四)

地點：葵涌運動場 (新界葵涌興盛路 93 號)



時間：首天——上午 8 時 30 分至下午 4 時 30 分

次天——上午 8 時 30 分至下午 4 時 30 分

(註：同學可於 5 時前留運動場拍照，惟 5 時後則須離開，以免影響公眾人士使用運動場。)

點名時間：上午：8 時 30 分；下午：1 時 30 分(9 月 17 日)；1 時 45 分 (9 月 18 日)。

(下午點名時間以上午賽事結束時大會宣佈為準；逾時返回運動場作遲到論)

午膳時間：約下午 12 時 20 分至 1 時 40 分 (9 月 17 日)

約下午 12 時 45 分至 2 時 10 分 (9 月 18 日)

(同學須自行安排午膳，可到附近食肆進膳，亦可以自攜食物在運動場內進食，但須保持場地清潔。)

交通：

A) 中一及中二學生：乘坐由學校安排的旅遊巴前往及離開運動場

集合及解散地點：本校雨天操場

集合時間：7 時 40 分

解散時間：約 5 時 15 分

B) 中三至中六學生：自行到達會場

建議方法：

1. 學生可於港鐵葵芳站 D 出口步行約 10 分鐘；或
2. 乘九巴 61M(屯門 (海榮路) 往荔景 (北) 於新都會廣場下車；或
3. 58M(屯門 (良景邨) 往葵芳站)、67M(屯門 (兆康苑) 往葵芳站)；或
4. 67A (屯門 (寶田邨) 往葵芳 (葵翠邨)) 於葵芳站下車。



(請掃描右方二維碼，了解步行前往的路徑)

服裝：

1. 整齊冬季運動服，包括上身——體育課運動衣、學校運動外套、多功能外套、校冷或學校衛衣；下身——冬季運動長褲 (切勿穿著運動短褲到場或離場)；比賽時方可更換運動短褲。
2. 鞋及襪——運動鞋以白色為主，並須穿上有襪筒的白襪。
3. 其他校方准許的服裝，如男、女童軍的制服。
4. 各班可於運動會第二天下午穿著班衣，但班衣式樣須先行交校方批准。

髮式及飾物：與校規相同。

缺席：

1. 如運動會當天因病不能出席，必須於早上 8 時 30 分前由家長致電學校請假，並於 9 月 22 日 (星期一) 向班主任呈交請假便條及具呈醫生證明書辦理請假手續。
(註：運動會為校本活動日，不論病假一天或兩天，均須具呈醫生證明書，否則作曠課論。)
2. 校方亦會致電缺席同學的家長，查詢缺席原因。
3. 如當天因事不能出席，須於 9 月 15 日 (星期一) 或以前向訓導主任張凱惠老師或潘沛良老師請假，並須具呈家長信。校方亦會致電家長了解情況。
4. 運動會為正常上課天，如無故缺席，作曠課論。

點名：

A) 集隊安排：

各班根據班牌位置面向司令台按學號排隊。

司令台																						
終點											100 米跑道											起點
6D	6C	6B	6A	5D	5C	5B	5A	4D	4C	4B	4A	3D	3C	3B	3A	2D	2C	2B	2A	1D	1C	1B
1A																						
球場草地																						

B) 正常情況的座位安排：

	1	2		3	4
9 月 17 日 (星期三)	勤社	儉社	嘉賓席	忠社	信社
9 月 18 日 (星期四) 上午	儉社	勤社		信社	忠社

9 月 18 日 (星期五) 下午

12	留空										12
11		6A	4A		老	2D	2D	1D	1D		11
10	5B		4A	4A	師	2C	2C	1C	1C		10
9	5A		4B	4B	及	3A	3A	1B	1B		9
8			4C	4C	嘉	3A	3B	1A	1A		8
7	6D		4D	4D	賓	3B	3C	1A	2A		7
6	6C		5C				3C+3D		2A		6
5	6B		5D				3D		2B		5
4	工		工		工		工		2B		4
3	作		作		作		作				3
2	人		人		人		人				2
1	員		員		員		員				1

C) 雨天點名及座位安排：如遇天雨情況，無需集隊，各班根據下圖所示就座，由班主任進行點名。

12	留空										12
11		6A	4A		老	2D	2D	1D	1D		11
10	5B		4A	4A	師	2C	2C	1C	1C		10
9	5A		4B	4B	及	3A	3A	1B	1B		9
8			4C	4C	嘉	3A	3B	1A	1A		8
7	6D		4D	4D	賓	3B	3C	1A	2A		7
6	6C		5C				3C+3D		2A		6
5	6B		5D				3D		2B		5
4	工		工		工		工		2B		4
3	作		作		作		作				3
2	人		人		人		人				2
1	員		員		員		員				1

其他注意事項：

A) 與學生、工作人員及校友相關事宜

1. 同學必須於上午 8 時 30 分前抵達運動場，在指定時間依照指示到徑賽跑道排隊點名。若排隊點名時適逢下雨，將改在看台上點名（請參閱頁 3 的 C 部份）。遲到的同學必須於到達運動場後立即前往司令台向訓導老師報到。
2. 同學出入運動場時，只可使用閘一（請見圖 1）。
3. 必須攜帶學生證，如無學生證則帶備學生手冊。
4. 遵守大會秩序，留心各項宣佈。同學須按校規而行，注意態度和保持禮貌，靜心觀賞比賽。
5. 大會工作人員必須配戴由體育老師派發的工作名牌，以資識別。
6. 須穿著整齊冬季運動服裝到場及離場，到場及離場時須穿著運動長褲。各運動員到達運動場後可立即前往更衣室更換運動衣準備比賽；於午膳前或下午大會結束前須換上整齊運動服裝始可離開。若穿著非校方指定的服裝者均不可進出運動場。
7. 各運動員於參加的比賽項目完結後須立即返回看台，請勿在比賽場地逗留，尤其是徑賽終點，以免妨礙賽事進行。
8. 未經許可，不得擅自離開運動場範圍。
9. 若校友到場參觀賽事，須先到閘一（請見圖 1），並按校方安排於看台的嘉賓席就座。

B) 使用場地設施安排

1. 座位：

除大會工作人員外，所有同學須按大會安排在看台所屬社別就座；最後一行座位請勿使用。若適逢下雨，將在看台分班點名後按班就座。所有同學切勿在其他看台或各通道留連。

次天上午同學須在看台上按社別就座。而下午由於舉行班際賽事，故將按級別就座。請勿在看台最後一行座位後的通道行走（請參閱頁 3）。

2. 洗手間：

看台的同學可使用地下的洗手間，同學離開看台前往洗手間前，須到各社看台的當值領袖生登記及交出學生證/學生手冊，使用洗手間完畢後盡快返回看台並取回學生證/學生手冊。運動員和工作人員可到地下洗手間或閘一附近的洗手間。運動員更衣後須立即到比賽場地或返回看台，不可在其他地方留連。台後的洗手間會封閉。

3. 購買飲品或食物：

校方鼓勵同學盡量自備飲品，以及在需要時攜帶少量乾糧到場。同學亦可到看台附近的飲品購買機購買飲品，但須遵守秩序，依次排隊。購買後須立即返回看台就座及飲食，不應在看台以外的地方留連。同學不應在午膳以外的時間訂購外賣。

C) 午膳安排

1. 午膳時間須視乎當日賽程而定，請同學留意當天的宣佈。同學只可利用閘一進出（請見圖 1）。留在運動場內進膳的同學，須保持場地清潔，用膳後將垃圾放在垃圾箱內。同學亦須注意保持場地清潔（如看台、比賽場地、通道、洗手間、更衣室等）。

D) 個人財物

1. 不宜攜帶過量金錢或貴重財物到場，並須小心保管自己的財物，如錢包或手提電話，切勿隨意亂放，以免遺失；運動員或工作人員應將物品交托予可信任的同學代為看管。場館內有小量儲物櫃可供借用。同學須自備 5 元硬幣借用儲物櫃，清空儲物櫃後會自動退還。場館另有部份儲物櫃可用鎖頭上鎖，同學可帶備鎖頭以使用該類儲物櫃。同學每天離開場館前，必須交還借用的儲物櫃，方可離開場館。
2. 在運動場內，學生不可使用手提電話及必須關上，亦不得攜帶任何書刊或電子器材，否則校方會沒收相關物品，暫時保管，日後請家長到校取回，並須扣操行分處分。

E) 惡劣天氣情況的安排

1.

時段	天文台發出特別天氣提示	應對措施
早上 6:00	一號戒備熱帶氣旋警告信號 黃色暴雨警告	陸運會如常進行
	區域性雷暴警告	陸運會如常進行
	三號熱帶氣旋警告信號	改為回校上課 (DAY 5)
	八號或以上熱帶氣旋警告信號 或 紅 / 黑暴雨警告	陸運會取消，學生亦無須回校上課。 學生應留家溫習。

2.

時段	天文台發出特別天氣提示	應對措施
活動期間	區域性雷暴警告	暫停比賽 比賽上作出適當的調節和安排
	三號或以上熱帶氣旋警告信號 或 紅 / 黑暴雨警告	安全情況下解散*

* 班主任須留意學生家長/監護人已在手冊頁 27 內簽署。

第四十三屆社際陸運會 (2025-26)

二零二五年九月十七日 (星期三)

第一天賽程

	男 甲	男 乙	男 丙	女 甲	女 乙	女 丙
8:30-8:40	集隊					
8:40-8:55	開幕禮					
8:55-9:10	學生報到			準備工作		
9:10-10:15	跳遠 200(H)	鉛球 200(H)	200(H)	跳高 200(H)	鐵餅 200(H)	200(H)
10:15-11:00	鐵餅 1500(F)	跳高 1500(F)	鉛球 1500(F)	1500(F)	1500(F)	跳遠 1500(F)
11:00-12:20	標槍 100(H)	跳遠 100(H)	100(H)	鉛球 100(H)	跳高 100(H)	100(H)
12:20-1:40	午 膳					
1:40-1:50	學生報到			準備工作		
1:50-2:30	跳高 200(F)	三級跳 標槍 200(F)	200(F)	200(F)	200(F)	200(F)
2:30-4:15	4x400(F)	4x400(F)	4x400(F)	4x400(F)	4x400(F)	4x400(F)

註: (H) : Heat 初賽
 (F) : Final 決賽
 (O) : Open 公開賽

- 項目及次序

第四十三屆社際陸運會 (2025-26)

二零二五年九月十八日 (星期四)

第二天賽程

	男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
8:30-8:40	集隊					
8:40-8:55	學生報到			準備工作		
8:55-10:00	110 欄(F)	100 欄(F)	100 欄(F) 跳遠	100 欄(F) 鐵餅	100 欄(F)	100 欄(F) 鉛球
	400(F)	400(F)	400(F)	400(F)	400(F)	400(F)
10:00-10:55	3000(O)	鐵餅		跳遠	鉛球	跳高
10:55-11:20	100(F)	100(F)	100(F) 跳高	100(F) 標槍	100(F) 跳遠	100(F)
11:20-11:50	800(F) 鉛球 三級跳	800(F)	800(F)	800(F)	800(F)	800(F)
11:50-12:15	4X100	4X100	4X100	4X100	4X100	4X100
12:15-12:45	頒獎及啦啦隊表現					
12:45-2:10	午膳					
2:10-2:20	學生報到			準備工作		
2:20-2:45	班際接力賽 中一/中二/中三/中四/中五/中六					
2:45-3:00	嘉賓及舊生接力賽					
3:00-4:00	頒獎禮					

註: (F) : Final 決賽

(O) : Open 公開賽

- 項目及次序