



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

通告編號：2526/SA078/G00/ECA/KTS

活動編號：ECA-2526-084

致：中四及中五級學生及其家長

各位家長：

賽馬會「奧翔」計劃 - 健身課程

本校剛成功獲得賽馬會「奧翔」計劃資助，為學生提供運動訓練機會，故本校將舉辦健身課程予有興趣同學參加。詳情如下：

賽馬會「奧翔」計劃 - 健身課程

日期	二零二五年 十月：十七日(五) 十一月：三日(一)、七日(五)、十日(一)、十四日(五)、十七日(一)、 二十一日(五)、二十八日(一) 十二月：五日(五)、十五日(一) 二零二六年 一月：二十六日(一)、三十日(五) 二月：九日(一) 三月：二日(一)、六日(五)、九日(一)、十三日(五)、十六日(一) 四月：十三日(一)、十七日(五)、二十日(一)、二十四日(五)、二十七日(一) 五月：四日(一)、八日(五)、十一日(一)、十五日(五)、十八日(一)、 二十二日(五)
對象	中四及中五級學生
名額	每節健身課人數上限為 12 人。若報名人數超出預期，學校將根據實際情況把學生分成多組，並安排於不同時段上課，以確保每位參加者均能獲得充足的指導及安全的活動空間。具體分組及上課時間將由負責老師另行通知。
活動地點	本校健身室
活動時間	星期一：下午四時 至 下午五時三十分 星期五：下午四時 至 下午六時
服飾	整齊體育服
費用	全免
負責老師	古德成老師
備註	1. 活動當日如天文台發出惡劣天氣警告，教育局宣佈停課，當日活動將會取消。 2. 請學生在健身前適量進食午餐，並帶備足夠飲用水以補充身體水分的流失。 3. 學生可按個人需要帶備毛巾及替換的校服。 4. 機構/校方或會於其刊物、網頁、活動宣傳資料使用或向傳媒發布於活動所拍攝之照片及短片

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

煩請家長於二零二五年十月十五日或之前填妥電子回條，以便校方統計參加人數。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