

路德會呂明才中學
越野長跑隊家長通函

敬啟者：

貴子弟（姓名：_____ 班別：_____ 班號：_____）已獲准參與下列課外活動項目，詳情如下：

1. 課外活動小組：越野長跑隊

2. 負責導師：李丹婷老師、霍惠琪老師

3. 活動安排：

集會日期：2026 年 9 月 17 日 - 2027 年 5 月 28 日

-校內訓練：逢星期三 7:35 - 8:00am 訓練地點：校內操場

-校外訓練：逢星期一至四 4:00-6:00pm 訓練地點：城門谷公園、城門谷運動場 或 周邊越野路線

4. 訓練模式：包括變速跑、長距離(3-10km)訓練及體能訓練。

5. 備註：

請 貴家長督促子弟注意下列事項：

*長跑練習會於校外進行。

*集會前必須通知家長，集會時須服從老師或教練指示，並注意個人安全。

*準時出席集會，不得無故缺席、遲到或早退。倘因事未能出席，請事先向老師請假。

*如出席率不足集會要求次數之一半，其所參與之課外活動將不記錄於成績表中，並可被記缺點一個。

*參與課外活動中有積極表現者，於學期終經導師推薦，可獲記優點或小功。

*如有任何疑問，可向李丹婷或霍惠琪老師查詢，電話 2492 0195。

此致

貴家長

校長馬玉娟謹啟

2026 年 9 月 10 日

回



敬啟者：

本人獲悉敝子弟（姓名：_____ 班別：_____ 班號：_____）於校內參與越野長跑課外活動，並（*請在適當空格加✓號）

* ☐ 同意	敝子弟參加越野長跑課外活動。 -本人確保敝子弟健康狀況適合參加此活動，並囑咐其必先注意 安全、遵守紀律。
* ☐ 不同意	

此覆

路德會呂明才中學馬玉娟校長

家長：_____（簽署）謹覆

家長姓名：_____（正楷）

2026 年 9 月 _____ 日

此回條請交回 115 室李丹婷老師