

明愛元朗陳震夏中學
2026-2027 年度家長通函第一零九號
2026 賽馬會欖球齊起動計劃

敬啟者：

本學年學校參與了由香港賽馬會及中國香港欖球總會主辦之「香港賽馬會 - 欖球齊起動計劃」。是項計劃除傳授英式欖球(7人制)及 Try Rugby 的基礎技巧外，更融合了教育局的《4Rs 精神健康約章》，課程將透過遊戲式學習，培養學生「卓越、尊重、團結、責任感」等欖球核心價值，並教導他們將生活應用技能套用到日常生活中，學懂正面面對困難、建立自信及解決問題的能力，以促進學生的身心與精神健康。

貴子弟 (中 班) 於體育課欖球示範課展現出在欖球方面的發展潛質，故獲選參加課後興趣班或校隊訓練，表現優異者將獲選參加社區參與日或校際欖球邀請賽。詳情臚列如下：

		□校隊訓練 (男子碰撞式欖球)	□ 興趣班(男子 / 女子)
上課日期	2026 年 10 月	23、30	23、30
	2026 年 11 月	6、13、20、27	6、13、20、27
	2026 年 12 月	4、11、18	4、11、18
	2027 年 2 月	5、12、19	5、12、19
	2027 年 3 月	5、12、19	
	2027 年 4 月	2、9、16、23、30	
	2027 年 5 月	7、14、21、28	
	2027 年 6 月	18	
	2027 年 7 月	2、9、16	
上課時間		下午 4:45 至 下午 6:00	
上課地點		天水圍社區遊樂場 (草地欖球場)	本校操場
集合及解散地點		學校有蓋操場集合 天水圍社區遊樂場解散	本校操場
費用		全免 (需自備車費往返球場)	全免
負責及帶隊老師		張昕俊老師	陳志聰老師

備 註：1. 同學須穿著學校體育服出席訓練及帶備適量飲用水。

2. 查詢請電 2475 5432 與張昕俊老師聯絡。

* 如遇惡劣天氣，請參閱學生手冊第 179 頁之有關安排。

謹請簽覆下附回條，並著 貴子弟於 **10 月 22 日 (星期四)** 或之前交回張昕俊老師。

此致

貴家長

二零二六年十月二十日



校長

歐陽麗萍

謹啟

【回 條】

敬覆者：領悉 貴校十月二十日家長通函第一零九號。

本人 ☐ **同意** 敝子弟參與「2026 賽馬會欖球齊起動計劃」，並聲明其身體狀況適宜參與上述活動。

☐ **不同意** 敝子弟參與「2026 賽馬會欖球齊起動計劃」

此覆

明愛元朗陳震夏中學

學生姓名：_____

家長簽署：_____

家長姓名：_____

聯絡電話：_____

二零二六年十月_____日

[CYCH]