



2023/2024 年度通告(269)

參加北區小學校際游泳比賽及注意事宜

敬啟者：貴子弟_____（_____班）在游泳項目方面有出色表現，獲挑選代表本校參加北區小學校際游泳比賽，現將比賽日期、時間及地點列下：

北區小學校際游泳比賽	
日期	3 - 5 - 2018(星期五)
時間	上午 9:00 - 下午 4:00
比賽地點	馬鞍山游泳池
集合時間	集合:上午 7:45
解散時間	下午 4:30
集合及解散地點	粉嶺公立學校

學生比賽期間，由本校體育老師負責帶領，深盼 台端同意 貴子弟參加，為校爭光。請填妥下附回條，於五月二日前交回古兆然主任。

此致

貴家長

粉嶺公立學校校長



余美賢謹啟

二零二四年四月二十四日

1. 請家長保留此通告，留意比賽日期及時間。
2. 請確認在上述活動舉行的同時並沒有參加其他校內活動。

* 如天文台於活動開始前 2 小時發出 8 號或以上熱帶氣旋信號、紅色或黑色暴雨警告，是日活動將會取消，稍後另作安排。

2023/2024 年度通告(269) 參加北區小學校際游泳比賽及注意事宜 回條

學生姓名：_____

班別：_____

敬覆者：有關來函內容已悉，本人 *同意 / 不同意 敝子弟參加 貴校游泳代表隊比賽，並在比賽期間，選擇

- 由家長自行負責接送
 讓敝子弟自行返校及回家
此覆

粉嶺公立學校校長

家長簽署：_____

家長姓名：_____

聯絡電話：_____

二零二四年 月 日

*請刪去不適用者，並在適當的 內加上 "✓"

負責老師：古兆然主任

參加北區小學校際游泳比賽

運動員注意事宜

- 比賽所需物品：
1. 泳褲/泳衣(兩件)，以作後備之用。
 2. 洗淨的衣服(兩套)，以備替換，這可免於消耗過多體力。
 3. 拖鞋或涼鞋一對。
 4. 保暖衣物，因為比賽在於室內有冷氣的場地舉行。
 5. 高熱量的食物，例如香蕉、麪包及朱古力等。
 6. 適量的飲品，例如水或電解飲品。

- 比賽當日的注意事項：
1. **早上 7:45 在學校出發**，逾時不候。
 2. 膳食：早餐請在出發前自行安排，午餐則由學校提供。進餐時要注意不能與比賽時間太接近，以免影響消化及比賽狀態。
 3. 當旅遊巴士到達馬鞍山泳池後，便會立即進行試水。請各隊員在乘坐旅遊巴前穿著泳褲或泳衣。
 4. 詳細參閱比賽賽程，注意自己比賽項目的召集時間及準時到召集處報到。早 15 分鐘預備熱身，以提升狀態。