



香港道教聯合會圓玄學院第一中學

家長通知書

第 P378/24/23 號

敬啟者：

為了幫助學生挑戰自我、發揮潛能，本校為女子籃球隊舉辦三日兩夜的「籃球訓練營」，透過精心策劃的校內留宿訓練及活動，讓同學提升籃球技術、建立團隊合作精神及培養進取正向思維，訓練詳情如下。

訓練日期： 2025 年 7 月 17 至 19 日（星期四至六）
集合安排： 2025 年 7 月 17 日（星期四）09:00 於本校籃球場集合
解散安排： 2025 年 7 月 19 日（星期六）18:00 於本校 OneSports Centre 解散
服裝安排： 夏季運動服及校隊球衣
訓練內容： 團隊歷奇、體能訓練、籃球訓練、友誼賽
訓練費用： \$350（包括營內膳食）

茲特用函 奉達，並備回條示覆。如有任何查詢，歡迎致電 2427 1641 與郭俊廷助理校長或潘芷晴老師聯絡，謝謝。

此致
女子籃球隊學生家長

校長 簡偉鴻

謹啟

二零二五年五月二十八日

回條

第 P378/24/23 號

敬覆者：有關 貴校「籃球訓練營」的舉行詳情，本人已知悉，並將鼓勵子女準時上學，及遵從老師指示投入訓練。本人同時證明敝子女並無任何疾病，適宜參與上述活動。

繳費方式：（於方格內以✓號表示）

- ☐ 敝子女的智能卡戶口已有足夠的存款，請從戶口扣除\$350（自動扣帳日期：02/06/2025）
☐ 以現金繳付\$350 予女子籃球隊負責老師潘芷晴老師

此覆
貴校校長

（ ）班（ ）號學生：

家長姓名：

家長簽署：

聯絡電話：

二零二五年六月 日



香港道教聯合會圓玄學院第一中學

家長通知書

第 P378/24/23 號

時間	2025 年 7 月 17 日	2025 年 7 月 18 日	2025 年 7 月 19 日
07:00 – 07:30		起身梳洗	起身梳洗
07:30 – 08:30		晨跑	晨跑
08:30 – 09:30	09:00 集合+分組+收拾	早餐	早餐
09:30 – 10:30	訓練	訓練	訓練
10:30 – 11:30			
11:30 – 12:30	午膳	午膳+洗澡更衣+午休	午膳+洗澡更衣+午休
12:30 – 13:30	籃球邀請賽		
13:30 – 14:30		團隊建立活動	友誼賽/ 團隊建立活動
14:30 – 15:30		U15 vs U19 對賽	
15:30 – 16:30			力量訓練
16:30 – 17:30	團隊建立活動	力量訓練	
17:30 – 18:30	晚餐	晚餐+電影欣賞	晚會
18:30 – 19:30	訓練		
19:30 – 20:30		訓練+伸展	
20:30 – 21:30	伸展+檢討		
21:30	梳洗休息	梳洗休息	