

新界大埔大元邨
電話：(852) 26643032
傳真：(852) 26678085
網頁：www.nthyktpdss.edu.hk
電郵：nthyktpdss@edb.gov.hk



TAI YUEN ESTATE TAI PO N.T.
Tel. No : (852) 26643032
Fax No : (852) 26678085
URL : www.nthyktpdss.edu.hk
Email : nthyktpdss@edb.gov.hk

新界鄉議局大埔區中學
N.T. HEUNG YEE KUK TAI PO DISTRICT SEC. SCHOOL

家長信編號：A152/25-26

各位家長：

銘恩慈善養生跑 2026

本校將參加銘恩中心舉辦的團體5公里慈善養生跑，目的是提供更多機會讓學生親身體驗，發掘和發揮個人潛能，藉以建立健康的生活方式，並讓學生透過參與活動提升團隊合作精神，貴子弟獲選參加是項活動，詳情如下：

舉行日期	: 14/3/2026 (星期六)
集合地點	: 學校地下有蓋操場
集合時間	: 下午 1:45
解散時間	: 下午 5:00
解散/報到地點	: 大埔大元邨新界婦孺福利會基督教銘恩小學
領隊老師	: 蕭藹儀老師
備註	: 1. 「團體5公里慈善養生跑」路線及活動須知請參閱附件。 2. 在學校齊集後，老師與學生步行至活動報到地點。

請家長填妥下附回條於2026年3月10日(星期二)或之前交回蕭藹儀老師；如貴子弟有任何已知疾病或正接受任何醫療，請一併聲明。

校長



黃國強

2026年3月5日

家長信編號：A152/25-26

回 條

黃校長：

銘恩慈善養生跑 2026

本人已知悉有關銘恩中心舉辦的團體5公里慈善養生跑之詳情，並當督促敝子弟依時出席活動。敝子弟健康良好，可參與上述活動。如敝子弟遇意外或生病，本人同意敝子弟接受任何必須之治療。

學生姓名：_____

家長簽署：_____

班別及班號：_____ ()

家長姓名：_____

日期：_____

緊急聯絡電話：_____

*請刪去不適用者。

銘恩慈善養生跑 2026 活動備忘須知

舉行日期： 2026 年 3 月 14 日(六)

集合安排： 參加者務必於 14:40 前到達大元邨銘恩小學報到，並完成登記。
15:05 有大會的報告及跑手須知，所有跑手均需參與。

以下是各環節時間：

熱身運動	14:45
大會報告及大合照	15:05
團體賽打氣比賽	15:15

各組別起跑時間

個人 10K 起跑	15:25
個人 5K 起跑	15:27
團體 5K 起跑	15:28
個人 2K 起跑	15:29
團體 2K 起跑	15:30

預計回程時間

2K 回程到銘小	15:50-16:10
5K 回程到銘小	16:00-16:50
10K 回程到銘小	16:15-17:00

(上述時間只作參考，以當日大會公佈為準。)

溫馨提示

- 請穿著大會運動衣出席、合適運動褲、鞋
- 可寄存物品(避免攜帶貴重物品)
- 沿途路線檢查點(check point)設有水站
- 回程後請領取完賽獎牌及報到
- 會場設有小食飲品，鼓勵參加者自由拍照

健康與安全提示

- 跑手必須確保其身體狀況適宜參加比賽。如有疑問，請先諮詢醫生的意見。於活動期間如有不適，請立即停止活動及向現場工作人員求助。
- 當日在銘恩小學設有聖約翰救傷隊救護站，沿途跑步路線亦有救傷成員巡邏。

惡劣天氣安排

活動舉行前兩小時，即中午 12:00 仍懸掛 3 號、8 號或以上風球；紅雨及黑雨，活動取消。

慈善跑路線圖

個人 / 團體 5 公里路線圖

個人5公里

銘恩小學 → 海濱公園入口橋底 → 大王爺廟 → 銘恩小學 ← 新興花園 ← 大埔鐵路碼頭 (折返點)

