



2025 / 2026 年度通告 (251)  
**賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃**

敬啟者：現邀請 貴子弟參與由賽馬會舉辦的「齊跳高飛」跳繩計劃。這個計劃旨在鼓勵大家透過跳繩運動，增進學生心肺功能，提升身體協調性與靈敏度，培養毅力與耐心。此計劃會由專業跳繩教練指導，有關小組詳情如下：

日期：	14/4、21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、26/5/2026 (逢星期二，共7節)
時間：	3:45-5:15pm
地點：	本校有蓋操場
對象：	小三至小六學童，並獲老師推薦。
費用：	全免
人數：	20 人
導師：	專業跳繩教練 2 位
備註：	1. 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，是日工作坊將會延期舉行。 2. 請家長保留此通告，留意工作坊日期及時間。如學生身體不適，尤其發燒，便不應回校。

請家長於 **3 月 27 日 (星期五)** 或前填妥電子通告，以便辦理。如有查詢，請致電 26702297 與鄧玉婷老師或蘇志聰主任聯絡。

此致  
貴家長

粉嶺公立學校校長



余美賢謹啟  
2026 年 3 月 16 日

2025/2026 年度 通告(251) **賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃** 回條

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )  
班 別：\_\_\_\_\_ 班

敬覆者：

\*  本人同意敝子弟參加 賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃，依照時間參與小組活動，於小組後  
 讓 敝子弟自行回家 /  由家長到校接回。

\*  本人不同意敝子弟參加 賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃。

此覆  
粉嶺公立學校校長

家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

二零二六年 月 日

\*請在適當的內加✓，並於 3 月 27 日或之前填妥電子通告。

負責老師：鄧玉婷老師、蘇志聰主任