

鳳溪廖萬石堂中學
有關「跳出好心情」計劃

敬啟者：

心臟科專科醫生指出，經常跳繩能有效增強心肺功能，減低將來患上心臟病及中風等致命疾病的機會。而且經常運動能紓緩學業壓力，對學生的情緒及心理健康亦有一定幫助。有見及此，本校將於十一月至五月舉辦「跳出好心情」計劃，讓同學養成經常運動的習慣，從而強化心肺功能及培養健康生活模式。「跳出好心情」計劃詳情如下：

施行日期： 11 月 11 日至 5 月 22 日

計劃對象： 中一至中三學生

計劃內容： 學生在每個上課天 (除暫停課外活動日及測考日外) 進行 10 分鐘跳繩運動，並於完成後辦理登記。每月參與日數最多者將獲精美紀念品乙份。

集合時間： 早上 7 時 35 分

跳繩時間： 早上 7 時 40 分至 7 時 50 分

備 註： 學校備有少量拍子繩借用，數量有限，先到先得。故希望參加同學自備拍子繩。

現呼籲各位家長鼓勵貴 子女積極參與此項計劃，讓學生鍛練強健的體魄及堅毅的意志。

此致
貴家長

鳳溪廖萬石堂中學



范志文

范志文校長 謹啟

二零一九年十月三十日

----- ✂ -----
有關「跳出好心情」計劃
【回條】

敬覆者：本人知悉 貴校之「跳出好心情」計劃的安排，回覆如下(請在□內加上「✓」號)：

- ☐ 本人同意小兒 / 女# 參加是項計劃。
☐ 本人不同意小兒 / 女# 參加是項計劃。

學生姓名：_____

班 別：_____()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零一九年 月 日

#請刪去不適用者