



STM/eN051/24-25

「我有我價值」三日兩夜訓練營 入營須知

各位中一級家長：

為幫助學生擴闊視野、增廣見聞，以及建立正確的價值觀，本校將於2025年3月19日至21日舉辦【「我有我價值」三日兩夜訓練營】，活動詳情如下：

活動日期：	2025年3月19日(星期三)至3月21日(星期五) (三日兩夜)													
活動地點：	元朗八鄉少訊中心 (八鄉粉錦公路123號)													
集合地點：	南屯門官立中學各班課室													
集合時間：	3月19日(星期三)上午8:15													
解散地點：	南屯門官立中學禮堂													
解散時間：	3月21日(星期五)下午5:00													
對象：	中一級同學													
學生人數：	121人													
住宿安排：	約20名同性別學生共用睡房(每間睡房均會安排一名學校職員留宿，以確保學生於晚上遵守營規)													
衣著要求：	<p>第一日集合時衣著：</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>上衣</td> <td>學校體育服</td> </tr> <tr> <td>褲(長或短)</td> <td>不可短於學校運動短褲的長度 鬆身，不可穿瑜珈褲</td> </tr> </table> <p>訓練營活動期間衣著：</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>上衣</td> <td>訓練營營服</td> </tr> <tr> <td>褲(長或短)</td> <td>不可短於學校運動短褲的長度 鬆身，不可穿瑜珈褲</td> </tr> </table> <p>晚上睡房內衣著：</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>上衣</td> <td>鬆身衣服 不可短於學校運動上衣的長度</td> </tr> <tr> <td>褲(長或短)</td> <td>不可短於學校運動短褲的長度 鬆身，不可穿瑜珈褲</td> </tr> </table>		上衣	學校體育服	褲(長或短)	不可短於學校運動短褲的長度 鬆身，不可穿瑜珈褲	上衣	訓練營營服	褲(長或短)	不可短於學校運動短褲的長度 鬆身，不可穿瑜珈褲	上衣	鬆身衣服 不可短於學校運動上衣的長度	褲(長或短)	不可短於學校運動短褲的長度 鬆身，不可穿瑜珈褲
上衣	學校體育服													
褲(長或短)	不可短於學校運動短褲的長度 鬆身，不可穿瑜珈褲													
上衣	訓練營營服													
褲(長或短)	不可短於學校運動短褲的長度 鬆身，不可穿瑜珈褲													
上衣	鬆身衣服 不可短於學校運動上衣的長度													
褲(長或短)	不可短於學校運動短褲的長度 鬆身，不可穿瑜珈褲													
參加者準備：	<p>必須攜帶物品：</p> <p>三日的替換內衣褲、襪、衣服 洗漱用品(牙刷、毛巾、沐浴露、洗髮露) 水樽 自備個人餐具(刀、叉、筷子、匙羹等)(不可攜帶即棄餐具)</p> <p>建議攜帶物品：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 太陽帽 • 電筒/頭燈 • 防曬用品 • 雨衣/雨傘 • 長褲、防寒衣物 <p>自行選擇是否攜帶：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 睡袋 • 口罩、消毒用品 • 拖鞋、眼鏡帶、鬧鐘 • 少量乾糧 • 蚊怕水 													

核心價值觀：	同學們需預習以下核心價值觀： <ul style="list-style-type: none"> • 堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信、仁愛、守法、同理心、勤勞、孝親、團結。
備註：	<ul style="list-style-type: none"> • 不可帶任何遊戲機、玩具、啤牌等類娛樂用具。 • 活動進行期間，除非得教練或老師批准，否則不得使用電話。 • 任何時間，除非由老師陪同，否則不得進入其他房間。 • 不可私自調房。 • 必須保持營舍清潔，早上要收拾個人用品，不可隨處亂放。 • 晚上同學須上床安睡，不可騷擾別人及離開所屬房間。 • 若有身體問題（如心肝脾肺腎問題或醫生建議不運動者等），需特別標註並提供醫生建議書。 • 有哮喘病歷者需攜帶藥物，否則不允許參與活動。 • 學員需遵從教職員指示，確保安全。 • 未經批准不可離開活動範圍及營地。 • 教職員有權終止任何學員的訓練。

如有查詢，請致電 2404 5506，與朱立賢老師或校務處梁卓軒先生聯絡。

校長 陳耀明 謹啟

二零二五年三月十四日