

光明英來學校 2025 至 2026 年度
活動通告 光字第 2025-296 號 (跳繩組 7 號)

有關：「跳繩強心」籌款活動

敬啟者：

本校一直以來十分關注學生的均衡發展，亦非常支持令學童身心健康的活動。為了讓學生認識何謂健康的生活模式及鼓勵他們養成經常運動的習慣，以減少日後患上心臟病的機會，本校參加了由香港心臟專科學院主辦的「跳繩強心」計劃。

我們將會教導學生一套好玩易學、能鍛煉創意及合作精神的跳繩花式。心臟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。

這個計劃已在香港長期推行，希望更多學童獲益。為了協助香港心臟專科學院籌募經費，繼續推行「跳繩強心」計劃及其他心臟健康推廣活動，本校將於農曆年假期間（即 2026 年 2 月 16 日至 2 月 24 日）舉行籌款活動，希望您准許 貴子弟參加及樂意作出捐助。

至於是否參與籌款活動，完全取決於您和 貴子弟的個人意願，本校不會強迫參與。每位學生將獲發籌款信封一個，然後向家人及親友募捐，與此同時，亦希望他們將心臟健康的訊息介紹給捐款人。

為了鼓勵和答謝學生的參與，凡籌款額超過港幣五十元均可獲贈「跳繩強心」紀念品（請參考後頁紀念品單張）。另外，善款的百分之十五將撥予學校，以支付學校舉辦「跳繩同樂日」及其他心臟健康教育活動的經費。

請填妥回條並於 2026 年 2 月 27 日前連同已核對的善款交回學校。為了方便學校點算善款，請盡量將硬幣兌換成紙幣，或以支票（支票抬頭：Hong Kong College of Cardiology，支票背後必須註明學校名稱、學生姓名、班別及座號）遞交籌款總數，多謝合作。

感謝您的支持，希望大家攜手同心，為學童做好預防心臟病的工作。

此致
貴家長台鑒


校長謹啟
日期：2026 年 2 月 9 日

光明英來學校 2025 至 2026 年度

活動通告：光字第 2025-296 號（跳繩組 7 號）

「跳繩強心」籌款活動——家長回條

☐ 本人同意敝子弟_____（班別：_____座號：_____）為「跳繩強心」計劃籌款，並籌得港幣_____，煩請查收。

☐ 本人不同意敝子弟_____（班別：_____座號：_____）為「跳繩強心」計劃籌款。

家長/監護人簽署：_____









日期：2026 年 2 月____日



「跳繩強心」紀念品

JRFH Souvenirs (2025/2026)

將根據每位學生所籌得的總額送上精美紀念品。詳情如下：

級別	籌款總額達 Fund raised	獲得「跳繩強心」紀念品 JRFH Souvenirs Awarded
1	\$50	3色原子筆或多用途原子筆 + 書籤 3 in 1 Color Ball Pen or Phone Holder Ball Pen + Bookmark
2	\$100	3色原子筆或多用途原子筆 + 書籤 + 繩子 3 in 1 Color Ball Pen or Phone Holder Ball Pen + Bookmark + Rope
3	\$300	3色原子筆或多用途原子筆 + 書籤 + 繩子 + 環保餐具 + 運動襪 Ball Pen or Phone Holder Ball Pen + Bookmark + Rope + Reusable Cutlery Set + Socks
4	\$500	3色原子筆或多用途原子筆 + 書籤 + 繩子 + 環保餐具 + 運動襪 + 運動巾 + 繩袋 + 記憶棒 (16GB) Ball Pen or Phone Holder Ball Pen + Bookmark + Rope + Reusable Cutlery Set + Socks + Sports Towel + Rope Bag + USB (16GB)
3 色原子筆 3 in 1 Color Ball Pen 		多用途原子筆 Phone Holder Ball Pen 
繩子 Rope 		運動襪 Socks 
環保餐具 Reusable Cutlery Set 		書籤 Bookmark 
運動巾 Sports Towel 		繩袋棒 Rope Bag 
		記憶棒 Rope Bag USB (16G) 