



童軍田徑會第5期超慢跑健體坊 Scout Athletic Club 5th Slow Jogging Workshop

香港童軍總會田徑會將於本年10至11月開辦上述活動。超慢跑是一種輕鬆的帶氧運動，近年在日本及台灣非常流行，尤其適合用作保健，但仍需要一定技巧與其他健身運動配合。該活動由田徑會主席及中國香港田徑總會註冊教練吳榮卓先生負責。詳情臚列如下：

(一) 日期：

日期	星期	時間	地點	內容
2024年10月31日	四	1915 – 2030	香港童軍中心	超慢跑健體
2024年11月7日		2100 – 2145	網上練習	
2024年11月14日		2100 – 2145	網上練習	
2024年11月28日		1915 – 2030	香港童軍中心及戶外	

(二) 對象：年滿10歲的所有童軍人士，經驗不拘。

(三) 參加資格：1. 香港童軍總會田徑會之有效會員；或
2. 10歲或以上持有有效所屬支部童軍紀錄冊之成員或持有有效領袖委任書或教練員委任證之各級領袖，惟必須於報名時，同時遞交「香港童軍總會田徑會」入會申請表格及相關會費成為會員。
(本身為香港童軍總會田徑會之會員者將獲優先考慮。)

(四) 費用：全免

(五) 報名辦法：填妥[網上報名表格](#) (QR碼請參閱下方)

【報名前，各支部成員應先取得所屬童軍旅領袖的同意，而未滿18歲的支部成員需同時取得家長／監護人的同意，並於報名時上載有關文件。】

(六) 名額：40人

(七) 截止日期：2024年10月8日 (星期二)

(八) 其他：1. 接納與否，均以電郵通知。
2. 加入「香港童軍總會田徑會」方法請參閱本署於2024年4月1日發出之[青少年活動署第39/2024號通告](#) (QR碼請參閱下方)。
3. 參加者須清楚明白上述活動的主要內容及活動性質，並知道此活動需要消耗體力，同時確定健康情況適宜參與是次活動。基於香港多變的天氣狀況，本會建議參加者於活動時須自行留意個人的身體狀況是否良好。於活動期間如有不適，請立即求助。
4. 報名者若於本年10月22日 (星期二) 仍未收到通知，請於辦公時間內致電2957 6410與活動幹事陳雪芳小姐聯絡。

青少年活動總監

(吳榮卓



代行)

