



海天體育會游泳部  
HOI TIN ATHLETIC ASSOCIATION

志佩游泳會有限公司

CHI PUI SWIMMING CLUB LIMITED

2013年3月(香港區)泳隊訓練時間表

組別	所屬教練	訓練日期	星期	時間	地點
B組	溫教練 / 曾諾民教練	1/3 至 31/3 (29/3 停課)	逢星期一、三、四、五	17:00-19:00	中山紀念公園游泳池
			逢星期六	15:00-17:00	港灣道訓練池
			逢星期日 (只上3/3、31/3)	17:00-19:00	
B1組	溫教練 / 曾諾民教練	2/3 至 31/3	逢星期二、四	17:00-19:00	中山紀念公園游泳池
			逢星期六		港灣道訓練池
			逢星期日 (只上3/3、31/3)		
B3組	張家銓教練 / 曾諾民教練	2/3 至 31/3	逢星期一、二、四	19:00-21:00	中山紀念公園游泳池
			逢星期六	12:00-14:00	
B2組	溫樹俊教練	2/3 至 30/3	逢星期一、六	17:00-19:00	港灣道訓練池
			逢星期四	17:30-19:00	
Y組	陳燕燕教練	1/3 至 31/3	逢星期一、二、三、五	17:00-19:00	港灣道訓練池
			逢星期六	15:00-17:00	
C1組	何尹茜教練	1/3 至 29/3	逢星期一	16:00-17:00	港灣道訓練池
			逢星期二、三、五	16:00-17:30	
D組	鄭配全教練 / 溫樹俊教練	1/3 至 31/3	逢星期一	16:00-17:30	港灣道訓練池
			逢星期二、四	17:00-19:00	摩理臣山游泳池
			逢星期六	09:00-11:00	港灣道訓練池
			逢星期日	07:30-09:00	
E1組	陳燕燕教練 / 溫樹俊教練	1/3 至 31/3	逢星期一	16:00-17:00	港灣道訓練池
			逢星期三	15:30-17:00	
			逢星期四、五	16:00-17:30	
			逢星期日 (只上3/3、31/3)	12:00-14:00	

注意事項:

- 1) 各泳員必須準時到達泳池門口集合，逾時自費入場；另外於聖保祿學校泳池訓練泳員，請於中學部門口外集合。
- 2) 各泳員未經本會總教練同意下，不得擅自調組或更改訓練時間。
- 3) 天文台若於訓練前二小時內懸掛八號或以上颱風信號、紅色或黑色暴雨警告信號時，當日訓練將會取消。
- 4) 游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成效，學員必須依時出席訓練。
- 5) 如需暫停訓練或退會，請務必 **提前一個以書本通知** 本會辦事處。
- 6) 參加了比賽之泳員必須準時出席，比賽前未有通知教練而無故缺席者，本會會發出書面警告，泳員必須繳付 雙倍 罰款，每項缺席項目罰款為 \$60。

本會聯絡電話，辦公時間請致電 2572-1428，或於非辦公時間致電 6477-4787 (吳旭光主任)

本會辦事處地址：香港灣仔軒尼詩道250號卓能廣場23樓A室

泳員可到本會網址：<http://www.hoitin.net> 得悉最新消息 電郵地址：[info@hoitin.net](mailto:info@hoitin.net)



海天體育會游泳部  
HOI TIN ATHLETIC ASSOCIATION  
志佩游泳會有限公司  
CHI PUI SWIMMING CLUB LIMITED

**2013年3月(香港區)泳隊訓練時間表**

組別	所屬教練	訓練日期	星期	時間	地點
A1組	胡劍豪教練	1/3至 28/3 (29/3停課)	逢星期一至五	17:00-19:00	摩理臣山游泳池
W組	胡劍豪教練	1/3至 28/3 (29/3停課)	逢星期一、二、三、五	16:00-18:00	摩理臣山游泳池
W2組	胡劍豪教練	1/3至 28/3 (29/3停課)	逢星期二、五	16:00-18:00	摩理臣山游泳池
			逢星期四	17:00-19:00	
SP1組	陳樹恩教練	1/3 至 29/3	逢星期一	17:00-19:00	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期三、五	17:00-18:30	
SP2組	黃炳利教練	2/3 至 30/3	逢星期二、四	17:00-18:45	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期六	19:00-20:30	
SP3組	張家銓教練	1/3 至 31/3	逢星期一	18:30-20:00	港灣道訓練池
			逢星期三	18:45-20:30	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期五	19:00-21:00	
			逢星期日	15:00-17:00	
V組	鄭配全教練	2/3 至 31/3	逢星期二	18:45-20:30	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期四		
			逢星期六	17:00-19:00	港灣道訓練池
			逢星期日 (只上3/3、31/3)		

注意事項:

- 1) 各泳員必須準時到達泳池門口集合，逾時自費入場；另外於聖保祿學校泳池訓練泳員，請於中學部門口外集合。
- 2) 各泳員未經本會總教練同意下，不得擅自調組或更改訓練時間。
- 3) 天文台若於訓練前二小時內懸掛八號或以上颱風信號、紅色或黑色暴雨警告信號時，當日訓練將會取消。
- 4) 游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成效，學員必須依時出席訓練。
- 5) 如需暫停訓練或退會，請務必 **提前一個以書本通知** 本會辦事處。
- 6) 參加了比賽之泳員必須準時出席，比賽前未有通知教練而無故缺席者，本會會發出書面警告，泳員必須繳付 雙倍 罰款，每項缺席項目罰款為 \$60。

本會聯絡電話，辦公時間請致電 2572-1428，或於非辦公時間致電 6477-4787 (吳旭光主任)

本會辦事處地址：香港灣仔軒尼詩道250號卓能廣場23樓A室

泳員可到本會網址：<http://www.hoitin.net> 得悉最新消息 電郵地址：[info@hoitin.net](mailto:info@hoitin.net)



海天體育會游泳部  
HOI TIN ATHLETIC ASSOCIATION  
志佩游泳會有限公司  
CHI PUI SWIMMING CLUB LIMITED

## 2013年3月(九龍區)泳隊訓練時間表

組別	所屬教練	訓練日期	星期	時間	地點
C組	年云教練	1/3 至 31/3	逢星期一至五	17:00-19:00	喇沙書院室外游泳池
			逢星期日	16:00-18:00	
L組	年云教練	1/3 至 31/3	逢星期二、五	18:45-20:30	喇沙書院室外游泳池
			逢星期日	14:00-16:00	
C2組	譚梓桑教練	1/3 至 31/3	逢星期一、二	17:00-19:00	喇沙書院室外游泳池
			逢星期三、五、日	16:00-18:00	
C3組	譚梓桑教練	1/3 至 31/3	逢星期二	19:00-20:30	喇沙書院室外游泳池
			逢星期五	18:30-20:00	
			逢星期日	14:00-16:00	
K組	鄭美莘教練	1/3 至 30/3 (29/3 停課)	逢星期一、二、四、五	17:00-19:00	荔枝角公園室外游泳池
			逢星期六	08:45-10:45	喇沙書院室外游泳池
K2組	鄭美莘教練 / 文鑑輝教練	2/3 至 31/3	逢星期一	17:00-19:00	<b>荔枝角公園室外游泳池</b>
			逢星期四		
			逢星期六	16:00-18:00	喇沙書院室外游泳池
			逢星期日	14:00-16:00	
TW(B)組	顏瓔教練	1/3 至 31/3 (29/3 停課)	逢星期四、五	17:30-19:30	新法書院室內游泳池
			逢星期一、三	18:00-20:00	博藝會室內游泳池
			逢星期二(體能訓練)		
			逢星期日	19:00-21:00	
TW(C)組	顏瓔教練	1/3 至 31/3 (29/3 停課)	逢星期五	17:30-19:30	新法書院室內游泳池
			逢星期一、三	16:00-18:00	博藝會室內游泳池
			逢星期日	19:00-21:00	
TW(D)組	顏瓔教練 / 彭蘊瑤教練	3/3 至 31/3	逢星期二(體能訓練)	16:00-18:00	博藝會室內游泳池
			逢星期三、四		
			逢星期日	17:00-19:00	
TKO組	郭幹勤教練	2/3 至 28/3 (30/3 停課)	逢星期一(體能訓練)	17:00-19:00	將軍澳游泳池
			逢星期二、四	18:00-20:00	
			逢星期六	17:00-19:00	
TKO2組	郭幹勤教練	2/3 至 28/3 (30/3 停課)	逢星期二、四、六	17:00-19:00	將軍澳游泳池

### 注意事項:

- 1) 各泳員必須準時到達泳池門口集合，逾時自費入場；另外於聖保祿學校泳池訓練泳員，請於中學部門口外集合。
- 2) 各泳員未經本會總教練同意下，不得擅自調組或更改訓練時間。
- 3) 天文台若於訓練前二小時內懸掛八號或以上颱風信號、紅色或黑色暴雨警告信號時，當日訓練將會取消。
- 4) 游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成效，學員必須依時出席訓練。
- 5) 如需暫停訓練或退會，請務必 **提前一個以書本通知** 本會辦事處。
- 6) 參加了比賽之泳員必須準時出席，比賽前未有通知教練而無故缺席者，本會會發出書面警告，泳員必須繳付 雙倍 罰款，每項缺席項目罰款為 \$60。

本會聯絡電話，辦公時間請致電 2572-1428，或於非辦公時間致電 6477-4787 (吳旭光主任)

本會辦事處地址：香港灣仔軒尼詩道250號卓能廣場23樓A室

泳員可到本會網址：<http://www.hoitin.net> 得悉最新消息 電郵地址：[info@hoitin.net](mailto:info@hoitin.net)