



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

## 2014年5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 / 古汝發教練   | 1/5 至 31/5<br>(1/5 停課)     | 逢星期一、三、四、五 | 17:00-19:00 | 維多利亞公園游泳池 |
|     |               |                            | 逢星期六       | 15:00-17:00 | 港灣道訓練池    |
|     |               |                            | 逢星期日       | 17:00-19:00 |           |
| B1組 | 溫教練 / 古汝發教練   | 1/5 至 31/5<br>(1/5、6/5 停課) | 逢星期二、四     | 17:00-19:00 | 維多利亞公園游泳池 |
|     |               |                            | 逢星期六、日     |             | 港灣道訓練池    |
| B3組 | 蔡凱源教練 / 張家銓教練 | 1/5 至 31/5<br>(1/5、6/5 停課) | 逢星期一、二、四   | 19:00-21:00 | 堅尼地城游泳池   |
|     |               |                            | 逢星期六       | 13:00-15:00 | 港灣道訓練池    |
| B2組 | 溫樹俊教練         | 1/5 至 31/5                 | 逢星期一       | 17:30-19:30 | 港灣道訓練池    |
|     |               |                            | 逢星期四       | 17:30-19:00 |           |
|     |               |                            | 逢星期六       | 17:00-19:00 |           |
| Y組  | 陳燕燕教練         | 1/5 至 31/5                 | 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 | 鄭配全教練         | 1/5 至 11/5                 | 逢星期一、三、五   | 17:00-19:00 | 摩理臣山游泳池   |
|     |               | 12/5 至 31/5                | 逢星期一、三、五   |             | 維多利亞公園游泳池 |
|     |               | 1/5 至 31/5                 | 逢星期日       |             | 港灣道訓練池    |
| D組  | 何尹茜教練         | 1/5 至 11/5<br>(1/5 停課)     | 逢星期一、二、四   | 17:00-19:00 | 摩理臣山游泳池   |
|     |               | 12/5 至 31/5<br>(6/5 停課)    | 逢星期一、二、四   |             | 維多利亞公園游泳池 |
|     |               | 1/5 至 31/5                 | 逢星期六       | 09:00-11:00 | 港灣道訓練池    |
| E1組 | 陳燕燕教練 / 溫樹俊教練 | 1/5 至 31/5                 | 逢星期一、四、五   | 16:00-17:30 | 港灣道訓練池    |
|     |               |                            | 逢星期三       | 15:30-17:00 |           |
|     |               |                            | 逢星期日       | 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 **提前一個以書面通知** 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 6477-4784 (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

## 2014年5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         | 1/5 至 31/5<br>(1/5、6/5 停課) | 逢星期一至五        | 17:00-19:00        | 維多利亞公園游泳池         |
|  |               |                            | 逢星期日          | 12:00-14:00        | 港灣道訓練池            |
| W組   | 胡劍豪教練         | 1/5 至 31/5<br>(1/5、6/5 停課) | 逢星期一          | 17:00-19:00        | 維多利亞公園游泳池         |
|  |               |                            | 逢星期二至五        | 16:00-18:00        |                   |
|  |               |                            | 逢星期日          | 12:00-14:00        | 港灣道訓練池            |
| W2組  | 胡劍豪教練         | 1/5 至 31/5<br>(1/5、6/5 停課) | 逢星期二、四、五      | 16:00-18:00        | 維多利亞公園游泳池         |
|  |               |                            | 逢星期日          | 12:00-14:00        | 港灣道訓練池            |
| <b>A1、W 及 W2組 泳員請留意：因泳總D1比賽, 故 18/5 (日) 之訓練將取消</b> |               |                            |               |                    |                   |
| V13組   | 胡劍豪教練 / 蔣曜聰教練 | 1/5 至 31/5                 | 逢星期一、三        | 19:00-20:00        | 維多利亞公園游泳池         |
|  |               |                            | 逢星期日          | 14:00-16:00        | 港灣道訓練池            |
| SP1組   | 陳樹恩教練         | 1/5 至 31/5                 | 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         | 1/5 至 31/5                 | 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 / 蔡凱源教練 | 1/5 至 31/5                 | 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        | 維多利亞公園游泳池         |
|  |               |                            | 逢星期六          | 17:00-19:00        | 港灣道訓練池            |
|  |               |                            | 逢星期日          | 16:30-18:30        | 聖保祿學校室內游泳池        |
| SP4組   | 張家銓教練 / 蔡凱源教練 | 1/5 至 31/5<br>(6/5 停課)     | 逢星期二          | 19:00-20:30        | 維多利亞公園游泳池         |
|  |               |                            | 逢星期六          | 15:00-17:00        | 港灣道訓練池            |
|  |               |                            | 逢星期日          | 15:00-16:30        | 聖保祿學校室內游泳池        |
| V組   | 鄭配全教練         | 1/5 至 11/5<br>(1/5、6/5 停課) | 逢星期二、四        | 19:00-20:30        | 摩理臣山游泳池           |
|  |               | <b>12/5 至 31/5</b>         | <b>逢星期二、四</b> | <b>18:45-20:30</b> | <b>聖保祿學校室內游泳池</b> |
|  |               | 1/5 至 31/5                 | 逢星期六、日        | 17:00-19:00        | 港灣道訓練池            |

### 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 **提前一個以書面通知** 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 6477-4784 (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)



## 2014年5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             | 1/5 至 31/5                 | 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                | 譚梓桑教練            | 1/5 至 31/5                 | 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 |           |
| C2組               | 譚梓桑教練            | 1/5 至 31/5                 | 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            | 1/5 至 31/5                 | 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            | 1/5 至 31/5<br>(1/5、6/5 停課) | 逢星期一至四     | 17:00-19:00 | 深水埗公園游泳池  |
|                   |                  |                            | 逢星期六       | 08:45-10:45 | 喇沙書院室外游泳池 |
| K2組               | 鄭美莘教練 /<br>文鑑輝教練 | 1/5 至 31/5<br>(1/5 停課)     | 逢星期一、四     | 17:00-19:00 | 深水埗公園游泳池  |
|                   |                  |                            | 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(A)、<br>TW(B) 組 | 顏嚶教練             | 1/5 至 31/5<br>(1/5、6/5 停課) | 逢星期一、三、四、五 | 18:00-20:00 | 大環山游泳池    |
|                   |                  |                            | 逢星期二       | 18:00-19:00 | 和黃公園單槓處   |
|                   |                  |                            | 逢星期二       | 19:00-20:00 | 大環山游泳池    |
|                   |                  |                            | 逢星期日       | 19:00-21:00 | 博藝會室內游泳池  |
| TW(C)組            | 譚浩俊教練 /<br>顏嚶教練  | 1/5 至 31/5                 | 逢星期一、三、五   | 16:00-18:00 | 大環山游泳池    |
|                   |                  |                            | 逢星期日       | 19:00-21:00 | 博藝會室內游泳池  |
| TW(D)組            | 彭蘊瑤教練 /<br>顏嚶教練  | 1/5 至 31/5<br>(6/5 停課)     | 逢星期二       | 16:00-18:00 | 大環山游泳池    |
|                   |                  |                            | 逢星期三(水上訓練) | 16:00-17:00 | 博藝會室內游泳池  |
|                   |                  |                            | 逢星期三(體能訓練) | 17:00-18:00 |           |
|                   |                  |                            | 逢星期四、日     | 17:00-19:00 |           |
| TW(E)組            | 顏嚶教練             | 1/5 至 31/5                 | 逢星期一、三、五   | 20:30-21:30 | 博藝會室內游泳池  |
| TKO組              | 郭幹勤教練            | 1/5 至 31/5                 | 逢星期一(體能訓練) | 17:30-19:30 | 將軍澳游泳池    |
|                   |                  |                            | 逢星期二、四     |             |           |
|                   |                  |                            | 逢星期六       | 17:00-19:00 | 觀塘游泳池     |
| TKO2組             | 郭幹勤教練            | 1/5 至 31/5                 | 逢星期二、四     | 17:00-19:00 | 將軍澳游泳池    |
|                   |                  |                            | 逢星期六       |             | 觀塘游泳池     |

## 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 **提前一個以書面通知** 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 6477-4784 (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)