



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

## 2019年4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  | 古汝發教練           | 1/4 至 30/4<br>(5/4、19/4、22/4停) | 逢星期一、二、四、五 | 17:00-19:00 | 摩理臣山游泳池 |
|     |                 |                                | 逢星期六       | 16:00-17:30 | 港灣道訓練池  |
| V組  | 鄭配全教練           | 1/4 至 30/4                     | 逢星期二、四     | 19:00-20:30 | 摩理臣山游泳池 |
|     |                 |                                | 逢星期六       | 11:00-13:00 | 港灣道訓練池  |
|     |                 |                                | 逢星期日       | 17:00-19:00 |         |
| V1組 | 鄭配全教練           | 1/4 至 30/4<br>(5/4、19/4、22/4停) | 逢星期一、三     | 17:00-19:00 | 摩理臣山游泳池 |
|     |                 |                                | 逢星期五       | 17:00-18:00 |         |
|     |                 |                                | 逢星期日       | 17:00-19:00 | 港灣道訓練池  |
| B3組 | 蔡凱源教練           | 1/4 至 30/4<br>(22/4停)          | 逢星期一、二、三、四 | 17:00-19:00 | 中山公園游泳池 |
|     |                 |                                | 逢星期五       |             | 堅尼地城游泳池 |
| B4組 | 蔡凱源教練           | 1/4 至 30/4<br>(22/4停)          | 逢星期一、二、四   | 19:00-21:00 | 中山公園游泳池 |
|     |                 |                                | 逢星期六       | 14:00-16:00 | 堅尼地城游泳池 |
| Y組  | 陳燕燕教練/<br>溫樹俊教練 | 1/4 至 30/4                     | 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 |         |
| E1組 | 溫樹俊教練           | 1/4 至 30/4                     | 逢星期一、四、五   | 16:00-17:30 | 港灣道訓練池  |
|     |                 |                                | 逢星期三、六     | 15:00-17:00 |         |
| E2組 | 溫樹俊教練           | 1/4 至 30/4                     | 逢星期一、六     | 17:00-19:00 | 港灣道訓練池  |
|     |                 |                                | 逢星期四       | 17:30-19:00 |         |

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。
- 3a) 所有室外游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 3b) 所有室內游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 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 **提前一個月以書面通知** 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：香港灣仔灣仔道83號27樓全層

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

## 2019年4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            | 1/4 至 15/4<br>(5/4停)        | 逢星期一、二、三、四           | 17:00-19:00 | 聖保祿學校室內游泳池 |
|      |                  |                             | 逢星期五                 |             | 摩理臣山游泳池    |
|      |                  | 16/4 至 30/4<br>(19/4、22/4停) | 逢星期一、二、三、四、五         | 17:00-19:00 | 維多利亞公園游泳池  |
|      |                  | 1/4 至 30/4                  | 逢星期日                 | 12:00-14:00 | 港灣道訓練池     |
| W組   | 胡劍豪教練            | 1/4 至 15/4<br>(5/4停)        | 逢星期一、二、四             | 16:00-18:00 | 聖保祿學校室內游泳池 |
|      |                  |                             | 逢星期三                 | 17:00-19:00 |            |
|      |                  |                             | 逢星期五                 | 16:00-18:00 | 摩理臣山游泳池    |
|      |                  | 16/4 至 30/4<br>(19/4、22/4停) | 逢星期二、三、四、五           | 16:00-18:00 | 維多利亞公園游泳池  |
|      |                  |                             | 逢星期一                 | 17:00-19:00 |            |
|      |                  | 1/4 至 30/4                  | 逢星期日                 | 12:00-14:00 | 港灣道訓練池     |
| W2組  | 胡劍豪教練            | 1/4 至 15/4<br>(5/4停)        | 逢星期一、二、四             | 16:00-18:00 | 聖保祿學校室內游泳池 |
|      |                  |                             | 逢星期五                 | 16:00-17:30 | 摩理臣山游泳池    |
|      |                  | 16/4 至 30/4<br>(19/4停)      | 逢星期二、三、四、五           | 16:00-18:00 | 維多利亞公園游泳池  |
|      |                  | 1/4 至 30/4                  | 逢星期日                 | 12:00-14:00 | 港灣道訓練池     |
| V13組 | 胡劍豪教練 /<br>蔣曜聰教練 | 1/4 至 15/4                  | 逢星期一、三               | 19:00-21:00 | 摩理臣山游泳池    |
|      |                  |                             | 逢星期四                 |             | 聖保祿學校室內游泳池 |
|      |                  |                             | 逢星期日                 | 12:00-14:00 | 摩理臣山游泳池    |
|      |                  | 16/4 至 30/4<br>(22/4停)      | 逢星期一、三               | 19:00-21:00 | 維多利亞公園游泳池  |
|      |                  |                             | 逢星期四                 | 18:00-20:00 |            |
|      |                  |                             | 逢星期日                 | 12:00-14:00 |            |
| V46組 | 胡劍豪教練 /<br>蔣曜聰教練 | 1/4 至 15/4                  | 逢星期二                 | 18:00-20:00 | 摩理臣山游泳池    |
|      |                  |                             | 逢星期四                 | 19:00-21:00 | 聖保祿學校室內游泳池 |
|      |                  |                             | 逢星期六                 | 09:00-11:00 | 摩理臣山游泳池    |
|      |                  |                             | 逢星期日                 | 12:00-14:00 |            |
|      |                  | 16/4 至 30/4                 | 逢星期二、四               | 18:00-20:00 | 維多利亞公園游泳池  |
|      |                  |                             | 逢星期六                 | 09:00-11:00 |            |
|      |                  |                             | 逢星期日                 | 12:00-14:00 |            |
|      |                  |                             |                      |             |            |
| SP3組 | 張家銓教練            | 1/4 至 30/4                  | 逢星期三                 | 18:30-20:30 | 聖保祿學校室內游泳池 |
|      |                  |                             | 星期四 (18/4)           | 08:00-10:00 | 港灣道訓練池     |
|      |                  |                             | 星期一 (22/4)           | 09:00-11:00 |            |
|      |                  |                             | 星期二 (23/4)           |             |            |
|      |                  |                             | 星期五 (5/4)            | 09:00-11:00 | 聖保祿學校室內游泳池 |
|      |                  |                             | 星期五 (12/4)           | 19:00-21:00 | 港灣道訓練池     |
|      |                  |                             | 星期五 (19/4)           | 18:00-20:00 |            |
|      |                  |                             | 星期五 (26/4)           | 19:00-21:00 | 維多利亞公園游泳池  |
|      |                  |                             | 逢星期六、日               | 17:00-19:00 | 港灣道訓練池     |
| SP4組 | 張家銓教練            | 1/4 至 30/4<br>(10/3停)       | 星期二 (2/4、9/4)        | 18:30-20:30 | 聖保祿學校室內游泳池 |
|      |                  |                             | 星期二 (16/4、23/4、30/4) | 19:00-21:00 | 維多利亞公園游泳池  |
|      |                  |                             | 星期五 (5/4)            | 11:00-13:00 | 聖保祿學校室內游泳池 |
|      |                  |                             | 星期四 (18/4)           | 10:00-12:00 | 港灣道訓練池     |
|      |                  |                             | 星期一 (22/4)           | 11:00-13:00 |            |
|      |                  |                             | 逢星期六                 | 15:00-17:00 | 港灣道訓練池     |
|      |                  |                             | 逢星期日                 | 14:00-16:00 | 聖保祿學校室內游泳池 |
| SP5組 | 沈艾倫教練            | 1/4 至 30/4                  | 逢星期二、四               | 17:00-18:30 | 聖保祿學校室內游泳池 |
|      |                  |                             | 逢星期六                 | 19:00-20:30 |            |

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。
- 3a) 所有室外游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 3b) 所有室內游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 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 **提前一個月以書面通知** 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：香港灣仔灣仔道83號27樓全層

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  
**2019年4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                       | 1/4 至 30/4 | 逢星期一、二、四、五    | 17:00-19:00 | 喇沙書院室外游泳池 |
|             |                            |            | 逢星期三          | 17:30-19:30 |           |
|             |                            |            | 逢星期六          | 08:00-09:45 |           |
| C2組         | 年云教練/<br>袁淑慧教練             | 1/4 至 30/4 | 逢星期一、二、四      | 16:00-18:00 | 喇沙書院室外游泳池 |
|             |                            |            | 逢星期日          | 14:00-16:00 |           |
| C3組         | 譚梓榮教練                      | 1/4 至 30/4 | 逢星期一、三、四      | 18:00-20:00 | 喇沙書院室外游泳池 |
|             |                            |            | 逢星期六          | 14:00-16:00 |           |
| L組          | 年云教練                       | 1/4 至 30/4 | 逢星期二          | 18:30-20:00 | 喇沙書院室外游泳池 |
|             |                            |            | 逢星期五          | 18:30-20:00 |           |
|             |                            |            | 逢星期六          | 08:00-10:00 |           |
| TW(A)+(B) 組 | 顏瓊教練                       | 1/4 至 30/4 | 逢星期一          | 18:00-20:00 | 博藝會室內游泳池  |
|             |                            |            | 逢星期二、四 (水上訓練) | 18:00-19:00 |           |
|             |                            |            | 逢星期二、四 (體能訓練) | 19:00-20:00 |           |
|             |                            |            | 逢星期三、五        | 18:00-20:00 | 喇沙書院室外游泳池 |
|             |                            |            | 逢星期日          | 19:00-21:00 | 博藝會室內游泳池  |
| TW(C)組      | 彭蘊瑤教練 /<br>顏瓊教練            | 1/4 至 30/4 | 逢星期二 (體能訓練)   | 16:00-17:00 | 博藝會室內游泳池  |
|             |                            |            | 逢星期二 (水上訓練)   | 17:00-18:00 |           |
|             |                            |            | 逢星期三          | 18:00-20:00 |           |
|             |                            |            | 逢星期日          | 19:00-21:00 |           |
|             |                            |            | 逢星期五          | 17:00-19:00 |           |
| TW(D)組      | 彭蘊瑤教練 /<br>歐陽永佳教練/<br>顏瓊教練 | 1/4 至 30/4 | 逢星期一、四        | 16:00-18:00 | 博藝會室內游泳池  |
|             |                            |            | 逢星期三 (水上訓練)   | 17:00-18:00 |           |
|             |                            |            | 逢星期三 (體能訓練)   | 18:00-19:00 |           |
|             |                            |            | 逢星期日          | 17:00-19:00 |           |
| TW(E)組      | 歐陽永佳教練/<br>顏瓊教練            | 1/4 至 30/4 | 逢星期一 (體能訓練)   | 19:30-20:30 | 博藝會室內游泳池  |
|             |                            |            | 逢星期三、五 (水上訓練) | 20:30-21:30 |           |

**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。
- 3a) 所有室外游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 3b) 所有室內游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 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 **提前一個月以書面通知** 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：香港灣仔灣仔道83號27樓全層

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

## 2019年4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                   |
|-------|-----------------|--------------------------------|--------------|-------------|----------------------|
| ST組   | 張燁鶯教練           | 1/4 至 30/4                     | 逢星期一、二、三、四、五 | 17:00-19:00 | 沙田體育學院<br>(沙田源禾路25號) |
| ST-1組 | 張燁鶯教練/<br>黃正賢教練 | 1/4 至 30/4                     | 逢星期一、二、四、五   | 19:00-21:00 | 沙田體育學院<br>(沙田源禾路25號) |
| ST-2組 | 張燁鶯教練/<br>黃正賢教練 | 1/4 至 30/4                     | 逢星期一、三、五     | 19:00-21:00 | 沙田體育學院<br>(沙田源禾路25號) |
| SIA組  | 陳俊熹教練           | 1/4 至 30/4                     | 逢星期二 (體能訓練)  | 17:00-18:00 | 顯徑體育館                |
|       |                 |                                | 逢星期二 (水上訓練)  | 18:00-19:00 | 顯田游泳池                |
|       |                 |                                | 逢星期五 (水上訓練)  | 17:00-18:00 | 沙田學院<br>(沙田穗禾路麗禾里3號) |
|       |                 |                                | 逢星期五 (體能訓練)  | 18:00-19:00 |                      |
|       |                 |                                | 逢星期一、三、四     | 17:00-19:00 |                      |
|       |                 |                                | 逢星期六         | 10:00-12:00 |                      |
| SIB組  | 陳俊熹教練           | 1/4 至 30/4                     | 逢星期二 (體能訓練)  | 17:00-18:00 | 顯徑體育館                |
|       |                 |                                | 逢星期二 (水上訓練)  | 18:00-19:00 | 顯田游泳池                |
|       |                 |                                | 逢星期一、四       | 17:00-19:00 | 沙田學院<br>(沙田穗禾路麗禾里3號) |
| SIC組  | 陳俊熹教練           | 1/4 至 30/4                     | 逢星期五 (水上訓練)  | 17:00-18:00 | 沙田學院<br>(沙田穗禾路麗禾里3號) |
|       |                 |                                | 逢星期五 (體能訓練)  | 18:00-19:00 |                      |
|       |                 |                                | 逢星期三         | 17:00-19:00 |                      |
| TKO組  | 張漢基教練           | 1/4 至 16/4<br>(5/4停)           | 逢星期一、二、三、四、五 | 18:00-20:00 | 將軍澳游泳池               |
|       |                 | 17/4 至 30/4<br>(19/4、22/4停)    |              |             | 觀塘游泳池                |
| LT組   | 黃晉泓教練           | 1/4 至 30/4<br>(5/4、19/4、22/4停) | 逢星期一、二、四、五   | 17:00-19:00 | 觀塘游泳池                |
| HY組   | 孟一澤教練           | 1/4 至 30/4                     | 逢星期一、二、四、五   | 17:00-19:00 | 喇沙書院室外游泳池            |
|       |                 |                                | 逢星期六 (體能訓練)  | 08:00-09:30 | 九龍灣運動場               |
|       |                 |                                | 逢星期日         | 07:30-09:30 | 喇沙書院室外游泳池            |

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。
- 3a) 所有室外游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 3b) 所有室內游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 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 **提前一個月以書面通知** 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：香港灣仔灣仔道83號27樓全層

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)