



HOI FUNG SWIMMING CLUB
海 豐 游 泳 會
3、4 月份游泳隊訓練時間表 2012

注意事項

4 月 4、6、9 日為公眾假期故摩利臣山游泳池及中山紀念公園游泳池之所有泳隊課程暫停上課。
 當天所有上課之泳員可選擇在港灣道訓練池之上午 7 時至 8 時正或 8 時至 10 時正之訓練時段上課。

4 月 7、8 日為公眾假期(星期六) 但當天所有訓練課程照常上課。

灣仔港灣道室外暖水訓練池(專線免費入場)			灣仔摩利臣山室內暖水游泳池			
逢星期一、三、五	班別 / 組別	上課日期	逢星期一、三、五	班別 / 組別	上課日期	備註
7:00AM-8:00AM	C,D,E	3 月 2 日~ 4 月 30 日	9:00 AM - 11AM	A、B、C、 D、E	3 月 2 日~ 4 月 30 日	免費入場
逢星期六	班別 / 組別	上課日期	上環 中山紀念公園室內暖水游泳池			
7:00 AM - 9:00AM 陸上訓練	A、B	3 月 3 日~ 4 月 28 日				
9:00 AM - 10:30 AM	C、D、E					
10:30 AM - 12:00 PM						
2:00 PM - 3:30 PM						
3:30 PM - 5:00 PM						
5:00 PM - 7:00 PM	A、B					
逢星期一、三、五	班別 / 組別	上課日期	備註			
3:00PM- 4:00PM	A、B、C、D、E	3 月 2 日~ 4 月 30 日	自費入場			
4:00 PM - 5:00 PM						
5:00 PM - 7:00 PM			免費入場			
逢星期日	班別 / 組別	上課日期	逢星期五	班別 / 組別	上課日期	備註
7:00 AM - 9:00AM	A、B、C、D、E	3 月 4 日~ 4 月 29 日	7:30 PM - 9:00PM	A、B、C、D、E	3 月 2 日~ 4 月 27 日	免費入場
因鼓勵環保，故泳員亦可於本會網址上查閱 www.hoifungsc.com			逢星期日	班別 / 組別	上課日期	備註
			12:00 AM - 1:00PM	A、B、C、D、E	3 月 4 日~ 4 月 29 日	免費入場

3、4 月份 (2012 年) 泳隊收費

泳隊 A,B 組	新收費用	HK\$ 1300.00 (月費、每星期參加 6 節訓練。參加資格請參閱組別分級。)
泳隊 A,B 組	新收費用	HK\$ 1200.00 (月費、每星期參加 5 節訓練。參加資格請參閱組別分級。)
泳隊 C 組	新收費用	HK\$ 1100.00 (月費、每星期參加 4 節訓練。參加資格請參閱組別分級。)
泳隊 D 組	新收費用	HK\$ 920.00 (月費、每星期參加 3 節訓練。參加資格請參閱組別分級。)
泳隊 E 組	新收費用	HK\$ 720.00 (月費、每星期參加 2 節訓練。參加資格請參閱組別分級。)
泳隊 A、B、C、D、E 組		HK\$ 850.00 (8 堂)

請各位泳員注意從 2011 年 11 月開始本會調整新收費

特別留意: 請繳交新一年 2011-2012 年度之年費 HK\$200 及所有繳交月費之泳員每次須要繳交 2 個月費

注意:

- 1) 所有月費，一經報名，一律不設補課。除 8 號風球及黑色暴雨警告外。
- 2) 所有選為泳隊之新學員、選擇月費課程，必須繳付入會費 HK\$200.00/一年【由每年 9 月 1 日開始至翌年 8 月 31 日止】。另如暫停繳付月費 2 個月或以上的泳隊學員將當作終止會籍，故在任何情況下再參加月費課程之泳隊學員，必須從新繳付入會費 HK\$200.00/一年。(2011 年 9 月 1 日至 2012 年 8 月 31 日止)
- 3) 所有中途加入之繳付月費課程的舊泳隊及新泳隊學員都必須先繳付入會費 HK\$200.00。
- 4) 所有海豐游泳會泳隊之泳員必須註冊(香港業餘游泳總會有限公司之競賽會員)如有詢問請電 90106508 林德明總教練。



HOI FUNG SWIMMING CLUB 海 豐 游 泳 會

泳隊簡介及組別分級

本會泳隊的宗旨:

是培育游泳人才，令香港游泳界有新的接班人。同時亦鼓勵泳員要有以下、古語有云的精神：《一分耕耘、一分收穫》，《多勞多得》，即表示我們付出多少、收穫就多少。希望各家長在旁支持貴子弟培育這精神，好讓貴子弟日後對社會有所貢獻。

組別分級

- A 組:** 達本會精英泳員資格(每星期保證參加 5 天以上訓練時段及比賽成績最少兩項達到香港業餘游泳總會舉辦之第一組分齡賽參賽資格(是以分齡計算) 之泳隊泳員，這組泳員為本會重點培訓之泳員。
- B 組:** 達本會正式泳隊泳員基本資格 (每星期保證參加 5 天以上訓練時段之上之泳員但比賽成績未能達到香港業餘游泳總會舉辦之第一組分齡賽事參加資格之泳員，這組泳員為本會重點培訓之泳員。
- C 組:** 達本會正式泳隊泳員基本資格 (每星期保證參加 4 天以上訓練時段之上之泳員但比賽成績未能達到香港業餘游泳總會舉辦之第一組分齡賽事參加資格之泳員，這組泳員為本會重點培訓之泳員。
- D 組:** 未能達到本會精英組及正式泳隊泳員之資格而有興趣參加泳隊訓練的泳員每星期保證不少 3 天訓練，這組泳員為本會泳隊培訓之泳員。
- E 組:** 未能達到正式泳隊員基本資格已達到本會舉行之泳班之(高級班程度)，同時每星期參加訓練須要 1 天或 2 天的泳隊泳員以強身健體之為主泳員。

注意事項:

- 1) 所有泳隊組別之泳員必須在每月之 5 號前繳交月費學費。
- 2) 敬請交堂數計之泳員如果請假必須以書面傳真致 28141857 或致電 90106508 通知林德明總教練才作實請假，所有缺席之堂數一律在八堂課程內補堂過期不補，敬請各泳員及家長注意。
- 3) 所有泳隊組別之泳員必定經本會同意下方能更改所原定的訓練時間，敬請不要隨意出席任何訓練時間而沒通知本會，本會將不負責。
- 4) 敬請不要隨意出席任何訓練時間而沒通知本會，本會將不負責。
- 5) 因病不適不能出席訓練之泳隊泳員，必須以書面及醫生紙證明。
- 6) 所有新生及舊生泳員請預早填妥報名表格連同支票學費郵寄致 Flat H, 7/F Blk 17, South Horizons, Ap Lei Chau, H.K. 林教練收啟，另請先傳真報名表格致 Fax No: 28141 857。
- 7) 如支票抬頭請寫【海豐游泳學院】【Hoi Fung Swimming College】或【林德明】【LUM TAK MING】。如需要購買保暖衣(價錢為 HK\$330.00 一件)、TYR 防曬衣(價錢為 HK\$170.00 一件)、泳會 T-Shirt (價錢為 HK\$60.00 一件)及泳會比賽厚 Jacket (價錢為 HK\$250.00 一件)、泳會比賽風褸價錢為 HK\$160.00 一件)、本會泳帽(價錢為 HK\$30.00 一頂)及多款日本泳鏡或近視泳鏡等發售。請致電話林德明總教練定購。
- 8) 敬請各泳員注意因泳池規則已收緊，故所有在摩利臣山游泳池免費入場之課程必須於上課前 10 分鐘入場，遲到超過 5 分鐘者請自費入場。
- 9) 每次本會租用泳線，學員可以免費入場，但請家長自費入場。