



太平洋游泳會（將軍澳區） 2008年1.2月

本會已榮幸邀請到中國國家級高級游泳教練，孟榮欣教練擔任太平洋游泳會將軍澳區游泳教練，負責將軍澳區泳隊訓練工作。

孟榮欣教練資歷：

雲南省體育學院運動系畢業

中國國家級一級游泳教練

中國國家級高級游泳教練

中國國家級游泳裁判

曾任 雲南省體育運動學校游泳教練組組長(1972年)

雲南省游泳學校校長(1984年)

國家體委委派赴馬來西亞並任國家游泳隊教練

籌備1998年英聯邦運動會(1994-1998年)

香港游泳隊客席教練(2005年)

孟榮欣教練長期工作在游泳教學第一線，具有30多年實際教學經驗及豐富理論知識。希望各泳隊泳員積極進取、刻苦耐勞，以期在各項比賽中爭創佳績！

本會於2007年11月18日結束的 香港分齡長池游泳錦標賽 中勇獲男子組團體總分季軍，本區泳員 劉宏志 余浩盛 劉映琪 伍詩穎 何泳芍 莫曉欣 鍾國海參加這次比賽並取得佳績。

本會泳員在其他區域中、小學學界游泳比賽中亦取得優異成績：

泳員	泳員學校	比賽名稱	比賽組別	比賽項目	比賽名次
劉映琪	天神嘉諾撒小學	07-08年度九龍東區小學校際游泳比賽	女子甲組	100蛙泳	季軍
劉映琪	天神嘉諾撒小學	07-08年度九龍東區小學校際游泳比賽	女子甲組	50蛙泳	季軍
陳少敏	華德小學	07-08年度九龍北區小學校際游泳比賽	女子甲組	100蛙泳	亞軍
鍾卓彤	瑪利諾修院學校(小學部)	07-08年度九龍北區小學校際游泳比賽	女子乙組	4x50自接力	冠軍
鍾卓彤	瑪利諾修院學校(小學部)	07-08年度九龍北區小學校際游泳比賽	女子乙組	50自由泳	殿軍
伍詩穎	保良局羅氏基金中學	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍2區	女子乙組	100蛙泳	冠軍
			女子乙組	50蛙泳	冠軍
			女子乙組	4x50IM接力	亞軍
鄭衍瑜	保良局羅氏基金中學	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍2區	女子乙組	50蛙泳	殿軍
			女子乙組	4x50IM接力	亞軍
劉宏超	保良局羅氏基金中學	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍2區	男子丙組	200混合泳	殿軍
			男子丙組	4x50IM接力	季軍

泳員	泳員學校	比賽名稱	比賽組別	比賽項目	比賽名次
姚岱辰	觀塘瑪利諾書院	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍2區	男子乙組	50背泳	季軍
			男子乙組	4x50IM接力	季軍
麥駿然	觀塘瑪利諾書院	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍2區	男子丙組	200混合泳	冠軍
			男子丙組	50蝶	亞軍
			男子丙組	4x50IM接力	亞軍
姚明亮	基督教宣道會宣基中學	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍2區	男子丙組	4x50自接力	季軍
姚善竣	基督教宣道會宣基中學	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍2區	男子丙組	4x50自接力	季軍
何泳芍	沙田賽馬會體藝中學	香港學界體育聯會沙田及西貢區中學分 會2007-2008年度校際游泳比賽	女子丙組	50自	季軍
			女子丙組	50自	季軍
			女子丙組	4x50自接力	冠軍 (破紀錄)
鍾國海	東華三院呂潤財紀念中學	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍2區	女子丙組	50蝶	季軍
王文軒	景嶺書院	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DII)	男子乙組	4x50IM接力	冠軍
廖駿峯	華英中學	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍1區	男子丙組	50蝶	殿軍
			男子丙組	4x50自接力	季軍
張家銘	華英中學	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍1區	男子丙組	100自	亞軍
			男子丙組	4x50IM接力	冠軍
梁柏熙	基智中學	港島及九龍地域中學游泳錦標賽(DIII) 九龍1區	男子丙組	200混合泳	亞軍

泳隊訓練時間表(將軍澳暖水泳池)

組別	星期	上課時間	星期	上課時間	雙月學費	備註
*高級組	二、四、	下午 18:00-21:00	三、五	18:00-20:00	\$1200	高級組及A組逢 星期六17:00- 18:00時段需自 費入場。
#A組	二、三、四、五	下午 16:00-18:00	六	16:00-19:00	\$1200	
B組	一、三、五、	下午 18:00-19:00			\$1000	
泳隊預備班	一、三、五、	下午 18:00-19:00			\$1300	
技術改良班	日	下午 17:00-19:00			\$800	

#A組泳員家長請注意:因水線緊張,以下日期17:00-18:00時段需自備入場費或八達通,並在四點鐘入場時交給孟教練。1月15、17、22、24、29、31日,2月19、21、26、28日。逢星期六16:00-17:00為體能訓練,須自備運動鞋及運動墊。

*高級組泳員家長請注意:逢星期一訓練時間為17:00-20:00,逢星期六訓練時間為16:00-19:00,該兩日第一小時為體能訓練,須自備運動鞋及運動墊。

泳班訓練時間表(將軍澳暖水泳池)

編號	日期	逢星期	上課時間	堂數	學費	備註
08011	2/1-30/1	二、三、五	下午 17:00-18:00	12	\$ 1000	所有組別 免費入場
08012	2/1-31/1	二、四、六	下午 17:00-18:00	13	\$ 1090	
08021	1/2-29/2	二、三、五	下午 17:00-18:00	12	\$ 1000	
08022	2/2-28/2	二、四、六	下午 17:00-18:00	10	\$ 820	
01p1	5/1-23/2	六	下午 15:00-16:00	7	\$630	
01p2	5/1-23/2	六	下午 16:00-17:00	7	\$630	
01P3	5/1-23/2	六	下午 17:00-18:00	7	\$630	

* 公眾假期泳隊泳班暫停訓練 一月一日(元旦)、二月六日(農曆年三十)至二月九日(農曆年初三)。

* 二月十一日(年初五)開始訓練。

注意事項

1. 已註冊泳總的泳員(07-08)可報名參加泳總舉辦之不同組別比賽，並請從本會網頁下載報名表格在截止時間前交給邱教練。如對比賽詳情有疑問可聯絡邱教練查詢。
2. 除宣基小學、梁潔華小學的學生之外，其他所有泳員請繳交正價學費。
3. 請各泳隊隊員根據自己所屬組別參加訓練，未得邱教練許可，不得更改訓練時間。
4. 所有泳隊、泳班學生請於課程開始前15分鐘到達泳池門口等候，如遲到者請家長陪同自費入場。為安全著想，本會教練不會接遲到者入場。
5. 泳隊除紅，黑色暴雨及八號或以上颱風警告生效外，其他任何天氣訓練照常。泳隊及泳隊預備班任何情況都不予補課。
6. 除所報泳班取消之原因外，學費一經繳交概不退還。請按照所選泳班繳交正價費用，本會不接受私自減堂繳費。
7. 如泳班課程開始前二小時，天文台發出紅色及黑色暴雨警告或三號以上的颱風警告訊號則該堂課程取消，補課時間另行安排。但在以上警告訊號解除2小時以後之課程照常進行，其他任何天氣情況課程不會取消。
8. 為加強本會的行政工作效率，請家長於每月課程開始5日之內繳交該期學費。

詢問電話： 邱蕾教練:9654 3058(將軍澳區)

劉偉霖教練:2518 3333、8234 6234(灣仔區)

Fax: 2518 3288

郵寄報名地址：RM 105, 1/F., LUNG CHUNG HOUSE, LUNG YAN COURT,
MA HANG ESTATE, STANLEY, HK.

↓下列各項資料必須填寫，並寄回本會，

✂=====

姓名(中文)_____	(英文)_____	性別_____	出生日期_____
曾經參加太平洋游泳會泳班	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
手提電話或其他可直接聯絡電話號碼_____	電話_____		
e-mail(請提供)_____	家長姓名_____		
泳班(2008)編號_____	就讀學校_____	年_____	班_____
支票抬頭-太平洋游泳會 / PACIFIC SWIMMING CLUB	支票號碼_____	銀行_____	
回郵地址_____			