



泳能游泳會游泳代表隊 2026 年 11 月份訓練時間表 WLS Swimming Team Training Time Schedule in NOV 2026

瓏 SIR (精英隊負責教練)

- 現任迦密主恩中學泳隊教練
- 香港游泳教師總會國際游泳教練證書
- 香港業餘游泳總會一級及二級游泳教練證書
- 第二屆全港運動會(觀塘區)游泳隊教練
- 曾訓練出香港分齡錦標賽冠軍泳員，超過 30 位學界冠軍泳員及地區賽事記錄保持者



卓桁哥哥 (將軍澳競賽隊負責教練)

- 現任天主教聖安德肋小學泳隊教練
- 香港游泳教師總會高級游泳教師證書
- 中國香港游泳總會一級游泳教練
- 運動及康樂管理(榮譽)社會科學士—主修運動教練
- 2018-2019 香港學界游泳比賽(第二組) 200 米自由泳冠軍



(註:本會主教練均持有香港政府認可之教練證書 助教團隊則由持有拯溺資格的前精英泳員所組成)

精 英 隊

逢星期一至四 (MON-THU)	18:00-20:00	[觀塘游泳池]	2/11-30/11
逢星期五, 六 (FRI, SAT)	18:00-20:00	[將軍澳游泳池]	6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28/11

將 軍 澳 競 賽 隊

逢星期二, 三, 五, 六 (TUE, WED, FRI, SAT)	18:00-20:00	[將軍澳游泳池]	3/11-28/11
------------------------------------	-------------	----------	------------

(* 請各泳員於每次訓練帶備浮板、泳掌、蛙鞋等用具)

☆ 月費計劃 : 【精英隊/將軍澳競賽隊】 **\$1400** (可出席全部訓練)

* 新泳員 : 請連同 26-27 年度泳總註冊費用 **\$150** (所有泳員均需註冊) 及泳能年度會員費用 **\$80** , 跟 11 月訓練費用一併繳付 , 謝謝。

~~~ 號外 ~~~

- 逢星期六 19:00-20:00 將改為陸上體能訓練。
- 請自備八達通自費入場 (非泳線時段使用)。
- 所有訓練時數上當中包括陸上體能及技術訓練、水中體力訓練。
- [新生適應期]計劃 : 凡初次加入本會泳隊的新學員, 必須先經過為期 3 個月的新生適應期, 然後才會成為正式隊員, 而曾經暫停訓練的舊有泳員, 亦需要參加[新生適應期]才能重新歸隊。

- [新生適應期]的收費為會員費用 + \$200

本會在此祝各位泳員及家長身體健康!生活愉快!

(本會將定期更新資訊, 詳情請瀏覽本會網頁: [www.winglandsc.com](http://www.winglandsc.com) )