



2026 年 7-8 月泳員家長通訊(東涌區)

各組別 7-8 月之訓練時間如下：

課程編號	組別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
SFC050624TA	泳隊 A	5-8pm	5-8pm (首小時為體能課)	5-8pm		/	1-4pm (首小時為體能課)	10am-12pm
SFC050624TB	泳隊 B	3-5pm		3-5pm			4-6pm	
SFC050624TC	泳隊 C	5-8pm		5-8pm	/	5-8pm	4-7pm (首小時為體能課)	1-3pm
SFC050624P	泳隊預備班	/	6-7pm	1-3pm		5-7pm	/	
SFC050624C	習泳班	1-6pm / 7-8pm					9am-12pm /1-6pm	10am-12pm
		以上時間可自由選擇配搭，每課 1 小時						

- 1/7 (回歸紀念日)、23/8 (離島區分齡游泳比賽) 當天所有訓練將會取消，敬請留意。

學費如下，請各泳員勤於出席訓練以確保進度：

2026 年 7-8 月			查詢電話 
泳隊 A	\$1,400/月		陳 sir (9666 5728)
泳隊 B	\$1,300/月		
泳隊 C	\$1,300/月		
泳隊預備班	\$1,200/月		李 sir (5331 3566)
習泳班 (已包入場費)	4 歲或以下	\$150/課	
	5 歲或以上	\$125/課	
	成人班	\$120/課	

因 7-8 月期間康文署租用線道費用以雙倍計算，7-8 月之學費將有所調整，9 月份將回復正常，敬請見諒

1. 以上課程均須自付入場費(習泳班除外)。
2. 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。
3. 游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成績，學員敬請盡量依時出席訓練。
4. 各泳員請於上課前 15 分鐘前抵達泳池門外集合。請各隊員盡量出席課堂，逾時不候，敬請留意。
5. 泳隊預備班表現優異者，經教練推薦下可晉升加入泳隊參與正式訓練。
6. 本會網頁(<http://swordfishswimming.com>)，歡迎提供寶貴意見。