



# 香港海事青年團 HONG KONG SEA CADET CORPS

總部：九龍鑽石山豐盛街 11 號

電話/Telephone：2328 8656, 2327 7883

Headquarters：11 Fung Shing Street, Diamond Hill, Kowloon. 圖文傳真/Fax：2350 2484

由：總參事  
事由：訓練活動通告 1681  
日期：2024 年 3 月 12 日

致：各分隊指揮官  
各學校分隊負責老師

## 游泳訓練班 (第二期)

目的：訓練學員基本泳術，改善體能，為參與水上活動及拯溺課程打好基礎

內容：學習基本泳術，包括自由式等泳式，改善力量、速度、技巧

日期：第二期：2024 年 4 月 6、13、20、27 日，5 月 4、11、18、25 日 (星期六)

時間：A班：晚上6時至晚上7時      B班：晚上7時至晚上8時

地點：康文署小西灣游泳池 (小西灣道15號小西灣綜合大樓一樓 [室內訓練池])

✧ **5月2日至6月15日** 因小西灣游泳池進行年度維修，改往康文署柴灣游泳池  
(香港柴灣新廈街345號)

集合：游泳池門口 [A班：下午5時45分      B班：晚上6時45分]

對象：本團團員

名額：每班 5-8人

費用：8堂為1期，每期每人\$640元 (學員該期出席率滿 8成，可獲總部資助 \$140學費)  
[學員須自費進入游泳池]

交通：自行安排

服裝：報到：SCC太陽帽 + Camp Rig + 深藍色長褲 + 波鞋  
(另需自備：1. 泳裝；2. 泳鏡；3. 毛巾；4. 梳洗用品；5. 拖鞋；6. 飲用水)

報名：請於 **2024 年 4 月 1 日前**將填妥之報名表格及費用送交總部張小姐  
(支票抬頭「Hong Kong Sea Cadet Corps」或「香港海事青年團」)

- 備註：
- 課程每期 8 堂，共 3 期 (24 堂)，逢星期六上課
  - 第三期：2024 年 7 月 6、13、20 日，8 月 3、10、17、24、31 日
  - 目標：完成三期課程，可以改善心肺功能及達到拯溺水試要求
  - 教練：劉凱霖 Allen (香港游泳教師總會合格游泳教師)
  - 如需要可訂購 A 字浮板 (\$50)
  - 如需要使用泳池儲物櫃，請自備 5 元硬幣
  - 自備足夠現金及八達通
  - 小西灣游泳池於每年十一月至翌年四月中期間，提供暖水游泳池設施
  - 如學員中途退出活動，所有已繳費用，概不退還
  - 此課程可作 AYP 康樂體育科項目

## <活動通告及家長同意書>

甲部 致：家長／監護人

本隊將於 **2024年4月6日至5月25日(共8堂)** 在 **小西灣游泳池** 舉行「**游泳訓練班(第二期)**」活動。

貴子弟如要參加上述活動，請最遲於 **2024年4月1日前**將下列回條填妥交回本隊存案及辦理。

香港海事青年團總參事 啟

日期：2024年3月12日

註：活動部份開支由香港賽馬會慈善基金資助

---

乙部 致：分隊指揮

有關 貴隊於 **2024年4月6日至5月25日(共8堂)** 在 **小西灣游泳池** 舉行「**游泳訓練班(第二期)**」活動，本人\*同意／不同意 敝子弟 \_\_\_\_\_（姓名）參加。

敝子弟身體狀況良好適合參加此項活動。

家長／監護人姓名：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

\*請刪去不適用者

致：香港海事青年團  
總參事  
電郵：headquarters@seacadet.org.hk  
傳真：2350-2484

### <訓練活動報名表>

#### 甲部--由分隊填寫

分隊名稱： \_\_\_\_\_ 報名活動： 游泳訓練班 (第二期)  
舉行日期： 2024年4月-5月 活動費用： \$ 640 X \_\_\_\_\_ 人 = \$ \_\_\_\_\_  
負責長官： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

報名名單：

	隊員編號	階級	姓名	電話	性別	參加班別 (A/B/任何一班)	訂購 浮板
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

#### 乙部--總部專用

收表日期：		收據編號：	
已交費用：		現金 / 支票號碼：	
報名結果：	接納 / 不獲接納	審批職員：	