



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
檔案：訓練活動通告 1855
日期：2026 年 3 月 11 日

致：各分隊指揮官
各學校分隊負責老師

龍舟訓練班



目的：開展更多有益身心的活動，藉此令隊員體驗同坐一條船、同心協力、同舟共濟，發揮團隊的精神，凝聚團隊力量

課程：參考課程時間表

對象：所有長官、教官及隊員

費用：全免

交通：自行安排

領隊：徐傑聲士官長

隊長：葉汶瀚士官長

報名：請於 **2026 年 3 月 31 日前**將填妥之報名表格送交總部曾先生

備註：
➤ 本課程可作為 AYP 康樂體育科及野外鍛鍊科項目
➤ 參加者如需獲取中國香港龍舟總會之初級及中級龍舟訓練證書連布章 (每份 \$40) 及個人訓練記錄冊 (\$50)，需另繳有關費用。
➤ 訓練時數：授課時數 240 小時、自修時數 10 小時，共學時 250 小時

課程時間表

月	日	星期	時間	內容	地點
4	5	日	1000-1600	體能及龍舟技術訓練	西貢鄧肇堅海事 康樂中心
	12				
	19				
	26				
5	3	日	1000-1600	體能及龍舟技術訓練	西貢鄧肇堅海事 康樂中心
	10				
	17				
	23-24	六至日	231000-241600	訓練營及海上旅程	西貢海
	31	日	1000-1600	體能及龍舟技術訓練	西貢鄧肇堅海事 康樂中心
6	7	日	1000-1600	體能及龍舟技術訓練	西貢鄧肇堅海事 康樂中心
	14				
	20-21	六至日	201000-211600	訓練營及海上旅程	西貢海
	28	日	1000-1600	體能及龍舟技術訓練	西貢鄧肇堅海事 康樂中心
7	5	日	1000-1600	體能及龍舟技術訓練	西貢鄧肇堅海事 康樂中心
	12				
	19				
	25-26	六至日	251000-261600	訓練營及海上旅程	西貢海
8	2	日	1000-1600	體能及龍舟技術訓練	西貢鄧肇堅海事 康樂中心
	9				
	16				
	22-23	六至日	221000-231600	訓練營及海上旅程	西貢海
	30	日	1000-1600	體能及龍舟技術訓練	西貢鄧肇堅海事 康樂中心
9	6	日	1000-1600	體能及龍舟技術訓練	西貢鄧肇堅海事 康樂中心
	13				
	20				
	26-27	六至日	261000-271600	訓練營及海上旅程	西貢海
10	4	日	1000-1600	體能及龍舟技術訓練	西貢鄧肇堅海事 康樂中心
	11				
	18				
	25				

-如有賽事及活動詳盡資訊、更改、或增減，將向訓練班參加者另發通知-

<活動通告及家長同意書>

甲部 致：家長／監護人

本隊將於 **2026 年 4 月至 10 月** 舉辦「**龍舟訓練班**」活動。

貴子弟如要參加上述活動，請最遲於 **2026 年 3 月 31 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 11 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 **2026 年 4 月至 10 月** 舉辦「**龍舟訓練班**」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： 龍舟訓練班
舉行日期： 2026年4月至10月 活動費用： \$ 0 X _____ 人 = \$ _____
聯絡長官： _____ 聯絡電話： _____

參加者名單：

	隊員編號	階級	姓名	電話	性別	備註
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：	