# 麗華游泳會課程報名表格

| 上課游泳池 | 場地資料 |
|---|---|
| 沙田學院游泳池 | 地址：沙田火炭麗禾里 3 號<br>專線小巴：69K |
| 沙田賽馬會游泳池 | 地址：沙田源禾路 10 號<br>巴士路線：81，48X，80K，80M，85K。專線小巴：60K |
| 顯田游泳池 | 地址：沙田大圍車公廟路 68 號<br>巴士路線：46P，46X，80，80P，86B，87B，88K。專線小巴：803K |
| 大埔東昌街游泳池 | 地址：大埔東昌街康體大樓1樓<br>港鐵大埔墟站B出口。巴士路線：72X，74X，64K，專線小巴：28K |
| 九龍公園游泳池 | 地址： 九龍尖沙咀柯士甸道22號<br>港鐵尖沙咀站A2出口左邊 |

報名課程：（ 請以✓選擇報讀課程）

## 新界區泳隊

### 沙田顯田泳隊 (全年開班) (一期兩個月)(雙月收費)

| 泳隊 | | 星期 | 時間 | | 課程費用 (附加資訊) | 地點 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A 隊<br>高麗華教練<br>馮君陽教練 | | 逢星期一 | 18:00-20:00PM | | $1600/月 (每週5次) | 顯田游泳池（專線） |
| | | 逢星期二 | 19:00-21:00PM | | | |
| | | 逢星期四 | 19:00-21:00PM | | | |
| | | 逢星期五 | 19:00-21:00PM | | | |
| | | 逢星期六 | 17:00-20:00PM | | | |
| B1隊<br>鄺光華教練 | B2隊<br>馮君陽教練 | | B1隊 | B2隊 | $1450/月 (每週4次)<br>$1250/月 (每週3次) | |
| | | 逢星期二 | 18:00-20:00PM | 17:00-19:00PM | | |
| | | 逢星期四 | 18:00-20:00PM | 18:00-20:00PM | | |
| | | 逢星期五 | 18:00-20:00PM | 17:00-19:00PM | | |
| | | 逢星期六 | 16:00-18:00PM | 15:00-17:00PM | | |
| C 隊<br>馮君陽教練 | | 逢星期一 | 18:00-20:00PM | | $1000/月(每週2次) | |
| | | 逢星期三 | 18:00-20:00PM | | | |

### 沙田賽馬會泳隊（全年開班）(一期兩個月)(雙月收費)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A隊<br>李志威教練 | | 星期一 | 17:10-19:00PM | | $1400/月 (每週5次)<br>$1300/月 (每週4次)<br>$1200/月 (每週3次) | 沙田賽馬會泳池（專線） |
| | | 星期二 | 16:15-18:00PM | | | |
| | | 星期三 | 18:00-20:00PM | | | |
| | | 星期五 | 18:00-20:00PM | | | |
| | | 星期六 | 18:00-20:00PM | | | |
| B隊<br>李志威教練 | | 星期一 | 17:10-19:00PM | | $1400/月 (每週5次)<br>$1300/月 (每週4次)<br>$1200/月 (每週3次)<br>$900/月 (每週2次)<br>$600/月 (每週1次) | |
| | | 星期二 | 16:15-18:00PM | | | |
| | | 星期三 | 17:00-19:00PM | | | |
| | | 星期五 | 17:00-19:00PM | | | |
| | | 星期六 | 17:00-19:00PM | | | |

### 大埔泳隊（全年開班）(一期兩個月)(雙月收費) (A隊每週3-4次；B隊每週2-3次)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 梁鍵枝教練 | | A隊 | B隊 | $1450/月 (每週4次)<br>$1250/月 (每週3次)<br>$1000/月 (每週2次) | 東昌街泳池（專線） |
| | 逢星期二 | 17:00-19:00PM | 19:00-21:00PM | | |
| | 逢星期四 | 18:00-20:00PM | | | |
| | 逢星期五 | 17:00-19:00PM | 19:00-21:00PM | | |
| | 逢星期六 | 11:00AM-13:00 | 13:00-15:00PM | | |

| 新界區泳班 | | | |
|---|---|---|---|
| 沙田學院泳班(師生比例1:2-6)(一期兩個月) | | | |
| 課程 | 星期 | 時間 | 日期及課程費用 |
| 常規班1:4-6 | 逢星期五 | 18:00-19:00PM | 按每期總堂數收費 (每堂$180) |
| | | 19:00-20:00PM | |
| | 逢星期六 | 17:00-18:00PM | 按每期總堂數收費 (每堂$180) |
| | | 18:00-19:00PM | |
| 1:3 小班教學班 | 逢星期五 | 18:00-19:00PM | 按每期總堂數收費 (每堂$240) |
| | | 19:00-20:00PM | |
| | 逢星期六 | 17:00-18:00PM | 按每期總堂數收費 (每堂$240) |
| | | 18:00-19:00PM | |
| 1:2 小班教學班 | 逢星期五 | 18:00-19:00PM | 按每期總堂數收費 (每堂$350) |
| | | 19:00-20:00PM | |
| | 逢星期六 | 17:00-18:00PM | 按每期總堂數收費 (每堂$350) |
| | | 18:00-19:00PM | |

| 大圍顯田泳池泳班 (師生比例1:4-6)(一期兩個月) | | |
|---|---|---|
| 星期 | 時間 | 課程費用 |
| 逢星期三 | 16:45-17:45PM | 按每一期總堂數 雙月收費 (每堂$150) |
| 逢星期五 | 20:00-21:00PM | |
| 逢星期六 | 15:00-16:00PM | |
| | 16:00-17:00PM | |
| 逢星期日 | 13:15-14:15PM | |
| | 14:30-15:30PM | |

| 大埔泳池泳班 (師生比例1:4-6)(一期兩個月) | | |
|---|---|---|
| 星期 | 時間 | 課程費用 |
| 逢星期二 | 16:00-17:00PM | 按每一期總堂數 雙月收費 (每堂$150) |
| | 19:15-20:15PM | |
| 逢星期五 | 16:00-17:00PM | |
| | 17:00-18:00PM | |
| 逢星期六 | 09:45-10:45AM | |
| | 13:15-14:15PM | |
| | 14:30-15:30PM | |
| 大埔東昌街泳池暑假泳班(14/7-25/8) | | |
| 逢星期二 | 13:15-14:15PM | $1050/7堂 (每堂$150) |
| | 14:30-15:30PM | |
| | 15:45-16:45PM | |

| 九龍區泳隊 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 九龍泳隊（全年開班）(一期兩個月)(雙月收費) | | | | |
| 泳隊 | 日期 | 時間 | 地址 | 課程費用 |
| 九龍公園<br>吳暐堯教練 | 逢星期一、二、四、六 | 17:00-19:00PM | 九龍公園泳池(專線) | $1500/月 (每週4次)<br>$1400/月 (每週3次)<br>$1200/月 (每週2次)<br>雙月收費 |

| 九龍公園泳池泳班 (師生比例1:4)(一期兩個月) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 課程編號 | 課程 | 星期 | 時間 | 課程費用 |
| LWS-KLPA1 | ☐初學班 | 逢星期五 | 15:00-16:00PM | 按每一期總堂數<br>雙月收費<br>(每堂$200) |
| LWS-KLPA2 | ☐改良班 | | 16:00-17:00PM | |
| LWS-KLPA3 | ☐改良班 | | 18:00-19:00PM | |
| LWS-KLPB1 | ☐初學班 | 逢星期六 | 11:00AM-12:00PM | |
| LWS-KLPB2 | ☐高級改良班 | | 12:00-13:00PM | |
| LWS-KLPB3 | ☐改良班 | | 13:00-14:00PM | |
| LWS-KLPB4 | ☐初學班 | | 14:00-15:00PM | |

| 私人泳班(師生比例1:1/1:2) | | | |
|---|---|---|---|
| 師生比例 | 時間 | 地點 | 費用 |
| **1:1** | 商議詳細時間請聯絡<br>高麗華總教練：<br>**69352648** | **待商議**<br>**(公共泳池自備入場費)**<br>**(會所及私人泳池：學員需支付教練入場費)** | **$600/小時** |
| **1:2** | | | **2人共$700/小時** |

| 課程組別 | 對象 | 教學比例 | |
|---|---|---|---|
| 初學班 | 4-12 歲 | 1:4/6 | 不懂游泳，浮身之學員， 教授浮身、自、蛙、背各式基本動作及水上安全知識，能掌握三種泳式及各游畢十五公尺 |
| 改良班 | 4-12 歲 | 1:4/6 | 能以任何泳式游畢十五公尺之學員，改良各式技術，目標:以三種泳式各游畢二十五公尺。 |
| 泳隊 | 6 歲以上 | 1：20 | 能以任何泳式游畢五十公尺或以上，專業指導四式(蝶背蛙自)正確技術，體能訓練，比賽技巧，以擅長泳式參加專業比賽 |

# 報名申請表Admission Form

| | |
|---|---|
| 學生姓名(中文)：<br>Name in Chinese: | 學生姓名(英文)：<br>Name in English: |
| 性別：<br>Gender: | 出生日期(日/月/年)：<br>Date of Birth(DD/MM/YY): |
| 證件/身份證號碼：<br>Passport/ID No.: | 聯絡電話(如有)：<br>Contact Number: |
| 出生日期(日/月/年)：<br>Date of Birth(DD/MM/YY): | 現就讀學校：<br>School attended: |
| 家長手提：<br>Contact number of parents: | 緊急聯絡人：<br>Emergency Contact: |
| 地址：<br>Home Address: | |
| 游泳水平 Swimming level | |
| ◻不會游泳 *Beginner* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ◻自由式：米<br>Freestyle m | ◻蛙式：米<br>Breaststroke m | ◻背泳：米<br>Backstroke m | ◻蝶式：米<br>Butterfly m |

| |
|---|
| 報讀泳班/泳隊名稱或編號、及上課日期(如有) Classes to attend<br>(請填寫所有申請的泳班 Please fill in class(s) willing to attend) |
| 泳班/泳隊編號：<br>Number of class(s): |
| 日期：<br>Date:<br>(例如：逢星期一、二、四) |

**報名方法：**

請將填妥之報名表回條連同支票/銀行入數紙郵寄到本會
或掃瞄填妥之報名表和入數收據，寄往本公司電郵：

**lwsswimmingcourse@gmail.com**

或掃瞄下方二維碼
填寫網上報名表：

**付款方式：**

***支票**
在私人泳池授課之泳班 - 支票抬頭：麗華游泳培訓有限公司
在公共泳池授課之泳班 - 支票抬頭：麗華游泳會
（請在支票背面寫：學員姓名，參加之泳班）
***銀行入數**
麗華游泳培訓有限公司 恒生戶口：**208 007 302 001**
麗華游泳培訓有限公司 轉數快 **ID: 111967337**
麗華游泳會 恒生戶口：**208 009 258 001**

**聲明：**(*沒有簽署之名將不獲辦理）參加者必須簽署下列聲明 (18 歲以下者須由家長簽署)

◻本人同意本人/敝子弟參加 貴會主辦之游泳班，並聲明其身體狀況適合游泳。本人當謹守 貴會所訂明的規例及同意本人/敝子弟在練習期間服從教練及領隊之指示，並同意不會因參加任何在上課期間所蒙受的身體傷亡及財物損失而向 貴會及職員作金錢上或其他方面的賠償要求。

學員/家長簽署：_____ 學員/家長姓名（正楷）：_____ 日期：_____

本課程以先到先得的形式接受報名，有意參加泳班者，請從速報名。(學費包括泳帽及入場費)

**注意事項及學員守則：**

## 報名及學費安排：

1. 學生報名須填妥個人資料
2. 本公司接受以櫃員機轉賬、或網上銀行支付學費(為保障雙方，本公司不接受現金支付)
3. 學員須保留付款或轉賬證明作實，並截圖或拍照於whatsapp傳送給教練。
4. 報名時所有課程費用須全數繳付，否則不會被視為成功報名。
5. 除課程滿額或取消外，一切已繳費用，概不退還，亦不得轉讓他人或作其他用途。如受疫情或類似情況影響而暫時無法開班，將復課後以補堂形式處理。
6. 如學員需要中途轉換泳池、泳班或泳隊，學員須繳付課程費用不足的差額，而多繳的費用則會以補堂、支票、或轉賬方式退還。

## 請假及課堂安排：

1. 泳隊不設病、事假補堂。
2. 泳班一期設一次病假補堂，需要三日內補回醫生紙，補課時間地點將由泳會安排；泳班不設事假補堂。
3. 本會著重安全第一，因此參加者必須遵守泳員守則，聽從教練指示，未經許可不得上水或下水，違規者將勒令即使退出，所繳交費用則不獲發還。
4. 如遇特別情況，本會保留更改課程導師、上課時間及地點之權利。
5. 如學員發燒或疑感染新冠肺炎，不得進入泳池

## 課堂守則：

學員需攜帶以下物品上課：

1. 本會泳帽(本會免費提供一頂泳帽)
2. 泳裝
3. 泳鏡
4. 上課前忌進食過飽
5. 任何課堂只准許學員本人上課，違規者可遭終止上課資格，且所有已繳費用不獲發還
6. 如學員(包括學員相關人士)毀壞公物，需按價賠償
7. 學員於上課地點以外的地方及時間造成的身體損傷，本會概不負責
8. 進入康文處豁下公眾泳池的學員須經公眾入口進入泳池，入場費由本會負責支付。
9. 如上課地點的泳池許可，家長或監護人可以進場觀看或等待學員(不包括公眾泳池)

## 惡劣天氣安排：

1. 天文台若於上課前二小時內發出八號風球或以上信號，黑色暴雨警告信號時，當天泳班/泳隊取消
2. 雷暴或大雨上課照常，教練會按情況作出適当的安排。
3. 因惡劣天氣取消之課堂可獲補堂，時間地點將由泳會安排

| 惡劣天氣 | 泳班 | 泳隊 |
|---|---|---|
| Red 紅 | 照常 | 照常 |
| Black 黑 | 取消 | 取消 |
| 3 | 照常 | 照常 |
| 8 SE 東南 | 取消 | 取消 |
| 雷暴 Thunderstorm | 照常 | 照常 |

## 查詢

- 辦公時間（逢星期一至六：09:30-17:30星期日及勞工假期休息）
- 本會網址：http://www.laiwaswimmingclub.com
- 本會 Facebook 專頁，內含最新資訊及相片分享: Laiwaswimmingclub
- 私人教授之時間及學費可致電本會查詢
- 本會地址：新界火炭穗禾路 1 號豐利工業大廈 7 樓 713 室
- 電話：3460 2909 傳真：3460 2911
- 非辦公時間電話 6935 2648

# 麗華游泳會

## LAI WA SWIMMING CLUB

本會是香港業餘游泳總會（泳總）的正式屬會。自成立的三十年來，一直致力推廣游泳活動，以為香港泳壇培訓精英選手為宗旨，期間培 育了不少中小學學界錦標賽紀錄保持者、香港分齡記錄保持者及香港青少年紀錄保持者。其中部份傑出精英更被獲選為香港代表，為香港出戰各項大型 國際賽事，包括【奧運會】、【世界錦標賽】及【全運會】。本會期望能繼續培育身心健康、富體育精神的青少年，並以正規、有效及高質量的方法培 訓更多泳壇新血。誠邀加入本會，攜手共創佳績。

**總教練 – 高麗華**

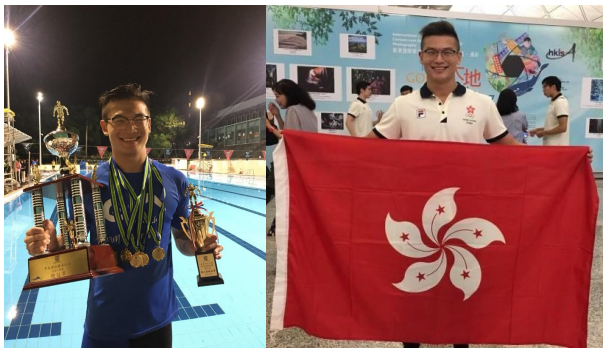
前中國國家游泳隊隊員、中國游泳協會中級教練、中國體育工作者聯會(香港)永久會員、香港游泳教練會專業會員、香港游泳教練會中級教練證書、香港業餘游泳總會注冊教練、前奧運游泳代表葉芷華之啓蒙教練、多個私人會所認可泳隊總教練、榮獲 2011 香港教練會頒發 之 Harry Wright Award 教練獎 、多次被委任國際賽事之港隊教練。*****另有多位經驗豐富，持有認可合格游泳證書之專業教練親自教授。***

**加入本會之優點：**

* 專業教練為每個泳員度身定做一套針對性的訓練，因材施教，取得最大效果
* 提供推薦信予小學、中學以及大學，協助泳員入讀心儀學府
* 師友會計劃，名校師兄姐分享游泳訓練及學業兼顧的成功經驗，使泳員在學習之餘能夠投入持續性訓練
* 每年舉辦內地比賽交流活動，促進各地健兒的競技和交流，擴寬視野
* 每年舉辦會員活動日及週年晚會，讓會員培養團隊精神，促進親子關係，家長融入活動，藉此增加溝通機會
* 成績優異之會員有機會得到本會之訓練獎學金及獎品， 以示鼓勵
* 突出泳員將有機會獲得本會推薦加入港隊， 并能代表香港出外參加國際性賽事

**本會精英運動員及優異成績：**

2023-2024長池游泳錦標賽
麗華接力隊於男子13歲或以上組別
奪得4X50米四式接力亞軍



鄺嘉豪 -- 青少年、分齡、學界紀錄保持者
* 七次榮獲全港分齡游泳比賽個人全場最高積分獎
* 2018 年短池游泳錦標賽榮獲 1 金 2 銀
* 中大精英賽三次榮獲男子個人全場冠軍
* 2013、2017 亞洲室內運動會港隊代表
* 2014 澳洲維多利亞公開比賽港隊代表
* 2013 亞洲青年運動會港隊代表
* 2013 全国運動會港隊代表
* 2009 亞洲分齡比賽港隊代表
* 2008、2009 澳洲昆士蘭比賽港隊代表

**黎鐘澤**
**2025 沙田小學學界**
勇奪男乙 50m、100m蛙泳金牌，兩項破大會紀錄，榮獲傑出運動員獎

**賴俊瑋**
**2023泰國分齡游泳錦標賽**
1500m自由泳為香港隊奪得銀牌，游出超逾自己個人最佳成績20秒完成

**莫朗森 2025-26亞洲青年運動會**
榮獲100m蛙泳銀牌
**2025-26 D1中學學界** 榮獲50、100蛙2金、1項破學界紀錄
**2025-26 短池錦標** 榮獲2金1銀1銅

**陳展勤**
**2024巴黎奧運-香港計時賽I**
榮獲200背泳銀牌
**2024-25 D1游泳比賽**
榮獲200背金牌

**文浩謙**
**2025-26 短池錦標賽**
榮獲1銀1銅
**2023-24長池游泳錦標**
榮獲200蛙金、100蛙銅