

**天保民學生參與 HKSAPID 訓練班—覽表 (2025 年 7 月 17 日更新)**

HKSAPID 訓練班名稱	日期	星期	時間	地點	學生姓名
游泳 B 隊	7 月 8 月	星期一至五 星期六(10am-12nn)	摩士_2-4pm 荔枝角泳池_3-5pm	B12 鄭穎汶	
游泳新星 1 班	7 月 8 月	星期一 三 五	4:00-6:00pm	李鄭屋/九龍公園游泳池	B2 吳貝怡
滑冰初級訓練班	7 月 23,30 日 8 月 6,13,20,27 日	星期三	3:00pm-5:00pm	九龍塘會閱讀室 (體能訓練)	B6 黎思在
花樣滑冰技術改良班 (冰舞)	7 月 21,28 日 8 月 4,11,18 日	星期一	2:00pm-4:00pm	九龍塘會閱讀室 (體能訓練)	B12 黃啟軒 B11 范卓文 B8 Shane
花樣滑冰技術改良班	暫沒有訓練	星期三	9:30am-11:30am	又一城歡天雪地	B12 黃啟軒 B11 范卓文 B8 Shane
速度滑冰技術改良班	7 月 17,24,31 日 8 月 7,14,21 日	星期四	4:00pm-6:00pm	九龍塘會閱讀室 (體能訓練)	B11 Sean
競技體操技術改良班	7 月 23,30 日 8 月 6,13,15,20,22,27,29 日 11am-1pm_7 月 11,18,25 日	星期三、五	星期三 10am-12nn 星期五 1-3 pm	順利邨體育館	B14 呂衍光 B8 Ratthasat B5 戴泳欣 林芷瑤 陳嘉敏 B9 區婧曦 B11 張嘉儀
競技體操初級訓練班	8 月 15,22,29 日 10am-12nn : 7 月 18,25 日 8 月 1,8 日	星期五	10:00am-12:00nn	順利邨體育館	B6 黃雅琳 B9 黃妍婧 B13 許明慧 B2 謝詩晴 吳貝怡 B3 陳金花 B4 梁嘉璇 B3 陳莊友 B7 黃梓謙 B9 林正軒
乒乓球 B 隊	7 月	星期一、三 星期六	4:00pm -6:00pm 10:00am-1:00pm	歌和老街乒乓球中心	B14 趙梓滔
高爾夫球技術改良班	7 月 17,24 日 8 月 7,14,21 日 7 月 31 日 8 月 28 日 7 月 19 日 8 月 2,9,16,30 日 23/8 中國香港體適能總會	星期四 星期六	3:00-5:00pm 2:00-5:00pm 10:00-11:00am	滙西洲高爾夫球場 Zoom 網上課	B11 李皓軒
高爾夫球初級訓練班	7 月 31 日 8 月 7,14,21,28 日 7 月 17 日	星期四	2:00-4:00pm 2:00-5:00pm	屯門高爾夫球中心 清水灣鄉村俱樂部	B11 黃俊諺
羽毛球初級訓練班	7 月 22,29 日 8 月 5,12,19,26 日	星期二	4:00-6:00pm	保安道體育館	B10 李明軒 B14 李詩雅 B5 陳嘉敏 B9 邱晉樂
羽毛球技術改良班	7 月 16,18,23,25,30 日 8 月 1,6,8,13,15,20,22,27,29 日	星期三、五	4:00-6:00pm	長沙灣體育館	B12 麥煒正 B7 蔡紫妍 7/8-9/8_前往澳門參與金沙盃比賽
滾球初級訓練班	7 月 17,24,31 日 8 月 7,14,21,28 日	星期四	4:00-6:00pm	東昌街體育館 室內草地滾球場	A6 陳巧晴 A9 王智鴻 B4 葉信彥 B5 何曉晴

滾球技術改良班	7月 22,29 日 8月 5,12 日 7月 17,24,31 日 7月 19,26 日 8月 2,9,16 日	星期二 星期四 星期六	4:00-6:00pm 4:00-6:00pm 9:00am-11:00am	圓洲角體育館 室內草地滾球場	B8 朱江
保齡球初級訓練班	7月 17,22,24,29,31 日	星期二、四	3:00-5:00pm	廸高保齡球館	B8 Shane B11 Sean B10 黎傑勝
保齡球技術改良班	8月 5,7,12,14,19,21,26,28 日	星期二、四	3:00-5:00pm	廸高保齡球館	A14 叶佳妮
五人足球初級訓練班	暫沒有訓練				B5 林雨瑤 B7 蔡紫妍
足球初級訓練班	暫沒有訓練				B9 周俊亨
足球技術改良班	暫沒有訓練				B8 黃逸豪
網球初級訓練班	7月 23 日 8月 6,13,20,27 日 9月 3,10,17 日 顯徑體育館	星期三	3:00-5:00pm	車公廟體育館 9月 顯徑體育館	B11 黃俊謙
網球技術改良班	7月 22,29 日 8月 5,12,19,26 日 7月 19,26 日 8月 2,9,23,30 日	星期二 星期六	3:00-5:00pm 10:00am-12:00nn	源禾遊樂場網球場 顯田遊樂場網球場	B11 梁心娃 30/7-1/8 海外訓練營(深圳)
長跑訓練 2 班	7月 17 日 8月 7,14,21 日	星期四	3:00-5:00pm	青衣運動場	B14 李詩雅
田徑 B 隊預備班	8月 5,12,19,26 日 7月 17,22,24,29,31 日 8月 7,14,21,28 日 7月 19,26 日 8月 9,16,23 日	星期二、四 星期二、四 星期六	4:00-6:00pm 4:00-6:00pm 10:00am-12:00nn	巴富街運動場 九龍灣運動場 九龍灣運動場	B9 周俊亨
田徑 B 隊	7月 21,28 日 8月 4,11,18,25 日 8月 5,8,12,15,19,22,26,29 日	星期一 三	3:30-6:30pm 4:00-6:00pm	葵涌運動場 巴富街運動場	B11 范卓文
田徑 B 隊 (跟操)	7月 18,22,25,29 日 8月 1 日 7月 16,23,30 日 8月 6,13,20,27 日 7月 19,26 日 8月 2,9,16,23,30 日	星期二 五 星期二 五 星期三 星期六	3:30-5:30pm 3:30-6:30pm 10:00am-12:00nn	葵涌運動場 青衣運動場 Hksapid 會址	B8 黃逸豪 B12 王梓茜
跳遠	7月 18,25 日 8月 1,8,22,29 日	星期五	5:00-7:00pm 6:00-8:00pm	將軍澳運動場 深水埗運動場	B8 黃逸豪
雪鞋競走 初級訓練班	8月 4,18 日 7月 21 日 8月 11,25 日	星期一	4:00-6:00pm	葵涌運動場 深水埗體育館	B12 許汶浚