

# CRC



## 成人進階游泳班(5月)



### 王俊仁(Gary)

- 世界游泳杯巡迴賽金牌得主
- 亞洲室內游泳錦標賽銀牌得主
- 中國香港游泳總會委員會委員
- 持美國游泳教練協會教練資格
- 持中國香港游泳教練總會教練資格
- 持澳洲游泳教師總會教練資格
- 前香港游泳代表隊
- 香港游泳紀錄保持者
- 十次香港公開游泳錦標賽最佳男游泳運動員
- 兩次香港最佳游泳運動員



### 張健達(Kent)

- 亞洲室內游泳錦標賽銅牌得主
- 仁川亞運銅牌得主
- 東亞運動會銅牌得主
- 香港中文大學 - 運動醫學及健康科學理學碩士
- 香港中文大學 - 健康與體育運動科學教育學士
- 中國香港游泳總會技術委員會委員
- 持美國游泳教練協會教練資格
- 持中國香港游泳教練總會教練資格
- 持澳洲游泳教師總會教練資格
- 前香港游泳代表隊
- 香港游泳紀錄保持者 (個人及接力項目)
- 三屆世界游泳錦標賽香港代表隊運動員



### 麥浩麟(Raymond)

- 前香港游泳代表隊
- 持澳洲游泳教師總會游泳及水上安全教師資格
- 前香港100米及200米個人四式紀錄保持者

本會與Eliteswim Academy合辦成人恆常游泳訓練課程，旨為本會成年人提供有組織性的訓練計劃，在專業教練的指導下，不但可以強身健體和達成競爭性目標，更能藉游泳認識到志同道合的朋友。

課程專注於技術改善、划水效率、耐力和體能訓練等，教練更會針對不同學員的特點安排訓練，結合先進的比賽策略、起跑和轉彎練習，並為學員安排本地和海外比賽實戰，以幫助學員提高游泳水平。

日期：	5月4至29日 (逢星期一、三、五)
時間：	07:30-08:45
地點：	本會D座室內池
對象：	18歲或以上會員、家屬及來賓
對名額：	4-10人
費用：	會員\$1,870/月；來賓\$2,200/月 (按月收費，本月共11堂) *以上收費已享八折優惠

截止報名日期：4月15日 (星期三)

#### 備註：

1. 每份報名表只限1位參加者填寫。參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」。
2. 會員子女年滿十八歲者，在未有遞交會籍申請表及填寫承諾書的情況下，一律按來賓標準收費。
3. 本會保留舉辦活動與否的最終權利，並將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該課程能否成功開辦及活動消息，請務必填寫聯絡電話號碼。如活動名額已滿或未能成功開辦，所收取之費用將全數退回。
4. 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」。若在截止報名日期後退出者，如沒有後備補上，費用照收。
5. 逢公眾假期停課。課程以全月收費，不設按比例收費，任何因個人理由缺席課堂者，皆不設補堂或退款。
6. 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。



香港中華游樂會  
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG



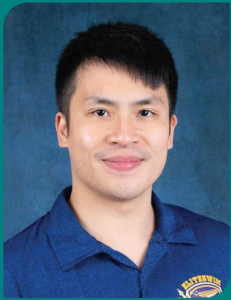
### 王俊仁(Gary)

- 世界游泳杯巡迴賽金牌得主
- 亞洲室內游泳錦標賽銀牌得主
- 中國香港游泳總會委員會委員
- 持美國游泳教練協會教練資格
- 持中國香港游泳教練總會教練資格
- 持澳洲游泳教師總會教練資格
- 前香港游泳代表隊
- 香港游泳紀錄保持者
- 十次香港公開游泳錦標賽最佳男游泳運動員
- 兩次香港最佳游泳運動員



### 張健達(Kent)

- 亞洲室內游泳錦標賽銅牌得主
- 仁川亞運銅牌得主
- 東亞運動會銅牌得主
- 香港中文大學 - 運動醫學及健康科學理學碩士
- 香港中文大學 - 健康與體育運動科學教育學士
- 中國香港游泳總會技術委員會委員
- 持美國游泳教練協會教練資格
- 持中國香港游泳教練總會教練資格
- 持澳洲游泳教師總會教練資格
- 前香港游泳代表隊
- 香港游泳紀錄保持者(個人及接力項目)
- 三屆世界游泳錦標賽香港代表隊運動員



### 麥浩麟(Raymond)

- 前香港游泳代表隊
- 持澳洲游泳教師總會游泳及水上安全教師資格
- 前香港100米及200米個人四式紀錄保持者

# CRC



## 成人進階游泳班(5月)

本會與Eliteswim Academy合辦成人恆常游泳訓練課程，旨為本會成年人提供有組織性的訓練計劃，在專業教練的指導下，不但可以強身健體和達成競爭性目標，更能藉游泳認識到志同道合的朋友。

課程專注於技術改善、划水效率、耐力和體能訓練等，教練更會針對不同學員的特點安排訓練，結合先進的比賽策略、起跑和轉彎練習，並為學員安排本地和海外比賽實戰，以幫助學員提高游泳水平。

日期：	5月4至29日(逢星期一、三、五)
時間：	07:30-08:45
地點：	本會D座室內池
對象：	18歲或以上會員、家屬及來賓
名額：	4-10人
費用：	會員\$1,870/月；來賓\$2,200/月 (按月收費，本月共11堂)
	*以上收費已享八折優惠

截止報名日期：4月15日(星期三)

#### 備註：

1. 每份報名表只限1位參加者填寫。參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」。
2. 會員子女年滿十八歲者，在未有遞交會籍申請表及填寫承諾書的情況下，一律按來賓標準收費。
3. 本會保留舉辦活動與否的最終權利，並將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該課程能否成功開辦及活動消息，請務必填寫聯絡電話號碼。如活動名額已滿或未能成功開辦，所收取之費用將全數退回。
4. 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」。若在截止報名日期後退出者，如沒有後備補上，費用照收。
5. 逢公眾假期停課。課程以全月收費，不設按比例收費，任何因個人理由缺席課堂者，皆不設補堂或退款。
6. 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。

參加者姓名(英)：\_\_\_\_\_ (中)：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 性別： 男  女  
 身份：\*會員 / 來賓 (\*請刪去不適用者) WhatsApp號碼：\_\_\_\_\_ (如未能接收WhatsApp，請填寫可接收SMS之電話號碼：\_\_\_\_\_)  
 緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

本人願意以入賬形式支付參加費用，並明白有關退出活動之安排條款。

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

會員簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

\* 參加者需填妥及簽署「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」。

\* 表格請交往接待處



香港中華游樂會  
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG



香港中華游樂會  
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

## 免責聲明及參加者同意書

參加之課程或活動：\_\_\_\_\_ (下稱“該課程或活動”)

如參加者未滿十八歲，須由家長或監護人填寫下列聲明]

參加者姓名(英)：\_\_\_\_\_ 會員號碼/身份證明文件號碼\*：\_\_\_\_\_  
(\*會員或會員子女只需填寫會員號碼)

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加該課程或活動。本人明白參與體育課程或活動是有潛在危險與及運動本身亦可能導致傷亡，上述參加者自願參與該課程或活動，並承擔有關責任。本人現同意豁免及解除香港中華游樂會(下稱“游樂會”)及其董事、職員、會員及其他與游樂會有關之人士及機構在上述參加者參與該課程或活動過程中或其後往返課程或活動場地途中出現之傷亡及/或財物損失時之責任及不會向彼等提出任何申索、追討或訴訟。本人簽署此報名表以示同意及確認接受及遵守報名表上所有列明之課程或活動須知及其後所附加與該課程或活動有關之重要事項聲明及須知。

本人承諾如有任何人士因上述參加者行為上的疏忽失當，而蒙受財物損失或引致身體損傷，導致該等人士向游樂會提出訴訟、申索或索償，本人願意負起一切責任向游樂會作出彌償。

本人同意游樂會有權於該課程或活動拍攝照片或錄製短片。本人明白上述參加者可能被拍攝入該等照片或片段內，並同意游樂會於任何媒體或平台使用該等照片或片段作為推廣該課程或活動及游樂會之用。

本人確認已詳閱及明白，並接受上述之免責聲明。本人聲明在報名表格上所填報之資料確實無誤。

### 體能活動就緒問卷(PAR-Q)

對多數人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。PAR-Q的設計，是用於識別那些少數不適宜作體能活動；或是需經醫生建議最適合的活動的人士。

請細閱以下問題，請在「是」或「否」方格內加上✓。

是	否	
		1. 醫生曾否說過上述參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
		2. 上述參加者進行體能活動時會否感到胸口痛？
		3. 過去一個月內，上述參加者曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
		4. 上述參加者曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
		5. 上述參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
		6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如：Glyceryl Trinitrate，即荊底丸)給上述參加者服用？
		7. 是否有其他理由令上述參加者不應進行體能活動？

答案如有一個或超過一個「是」：在增加體能活動或測試體能前，請致電或親身諮詢上述參加者的家庭醫生。如答案全屬「否」：如你是準確地回答這問卷，你有相當程度的保證上述參加者現時是適合做運動。

[年滿18歲參加者，請填寫本部。]

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 參加者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

[18歲以下參加者，須由家長或監護人填寫本部。]

家長或監護人姓名：\_\_\_\_\_ 家長或監護人簽名：\_\_\_\_\_

與參加者關係：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

備註：以上資料如有任何更改，請參加者、家長或監護人與本會職員聯絡。