



中國香港空手道總會有限公司 The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1031室

Room 1031, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.

電話/Tel: 2504 8243 傳真/Fax: 2577 5525 電郵/E-mail: kfhk@hkolympic.org

網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

致：「2023 年度香港初級代表隊培訓計劃 - 初級少年代表隊」學員

「2023 年度香港初級代表隊培訓計劃 - 初級少年代表隊」將由 2023 年 1 月 8 日起開始授課，本會在進行訓練和活動時會採取以下措施，以預防 2019 冠狀病毒病傳播。此指引是參考和根據衛生防護中心的健康建議及香港學校體育學習領域安全指引而編寫。

所有「2023 年度香港初級代表隊培訓計劃 - 初級少年代表隊」之學員，將會分為兩組進行練習，並且需要遵照安全指引上課，詳情請見附件(一)。以下為相關安全指引之內容：

1. 預防措施

- 1.1. 學員如感到不適，應盡早求診，不應進行練習；
- 1.2. 學員必須自備個人水樽及足夠飲料；
- 1.3. 學員如有發燒(額探為攝氏 38 度或以上)，不應進行練習；
- 1.4. 為減低傳播風險，總會建議學員在訓練期間維持正確佩戴口罩，特別是組手學員，因有較多身體接觸的機會，應注意衛生，保護自己，保護他人。另外，由於教練在指導學員期間，多靠說話形式來指導，故亦建議正確佩戴口罩。學員也可跟隨政府和康文署的指引，自行決定是否佩戴口罩；
- 1.5. 提醒學員必須時刻注意個人衛生，在活動前後須以正確的方法洗手和消毒；

2. 教學建議

2.1. 活動前

- 2.1.1. 檢查場地及器材；
- 2.1.2. 留意學員身體狀況是否適合進行體能活動；
- 2.1.3. 學員必須清潔雙手，若有需要除下口罩進行活動，應妥善放置；
- 2.1.4. 進入課堂前，請自行消毒及清潔雙腳、鞋底及個人物品；
- 2.1.5. 進入活動室訓練前，須先除去鞋襪，並放入自備環保袋或密封膠袋之內，以消毒液/消毒紙巾清潔雙腳方可進入。

2.2. 活動期間

- 2.2.1. 應安排學員在進行活動時保持適當距離；
- 2.2.2. 按學員的體能情況適時調節運動量和運動強度，並提醒學員按個人的能力，循序漸進地提升活動的強度；
- 2.2.3. 經常觀察學員的身體狀況，如學員發燒或出現呼吸道感染徵狀，應停止進行運動，佩戴口罩及盡早求診；
- 2.2.4. 學員在運動時應避免觸摸眼睛、鼻和口。如有需要，應先清潔雙手。

AFFILIATIONS:

WORLD KARATE FEDERATION

ASIAN KARATEDO FEDERATION

SPORTS FEDERATION & OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA



中國香港空手道總會有限公司 The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1031室

Room 1031, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.

電話/Tel: 2504 8243 傳真/Fax: 2577 5525 電郵/E-mail: kfhkc@hkolympic.org

網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

2.3. 活動後

2.3.1. 學員必須清潔雙手及雙腳，佩戴口罩後才離開場地；

2.3.2. 提示學員要有充足的休息和補充足夠的水分；

2.3.3. 如學員在活動後 1-2 天內感到不適或確診 2019 冠狀病毒病，應儘快通知中國香港空手道總會辦事處，以作課堂安排。

本會會定時檢視疫情情況，初級少年培訓班或會作適當更改或暫停，敬請留意。

訓練項目必須跟個人成績加入訓練隊的項目相同，如加入訓練隊時有兩項成績，可以同時選擇兩項訓練。日後參加海外比賽，亦只可報相同的訓練項目。

此外，所有學員如遲到 15 分鐘，均不能簽到，當缺席論，但可以進入活動室參加訓練。

如有任何最新之課堂安排，本會定當適時向各學員及家長透過電郵公布，敬請注意。

如有任何疑問，歡迎致電 2504 8243 與本會職員聯絡。

多謝 閣下支持及參與本會活動。

教練總監 廖學明先生

中國香港空手道總會有限公司

2022 年 12 月 29 日

中國香港空手道總會有限公司
2023年度香港初級代表隊培訓計劃 - 初級少年代表隊-
學員名單

Name	Name	Gender	Dojo	Section
Chen Rui Er	陳瑞兒	F	正空會	A
Ho Ka Ho	何嘉豪	M	正空會	A
Lee Yuk	李煜	M	正空會	A
Chiu Cho Yu Valentine	招楚瑜	M	正空會	A
Cho Kin Yung	曹健勇	M	正空會	A
Cheng Yuk Ying	鄭鈺瑩	F	正空會	A
Ho Wing Yeung	何泳陽	M	正空會	A
Ng Tuen Yi	吳端兒	F	正空會	A
Wan Tsz Ying	萬子瑩	F	正空會	A
Wong Ching Wan	黃靖雲	M	正空會	A
Kwan Pui Ying	關咄滢	F	正剛館	A
Lui To Ming	雷濤銘	M	正剛館	A
Tam Tsz Yeung	譚梓揚	M	正剛館	A
Mu King Cheung	密景翔	M	正剛館	A
Tang Yu Ko Gorgon	鄧汝高	M	正剛館	A
Kwan Ting Yuk	關廷勗	M	正剛館	A
Choi Kai Chun Peter	蔡啟俊	M	正剛館	A
Leung Pak Ho	梁栢皓	M	正剛館	A
Baird Reggie	貝以德	M	正德館	A

Lai Cheuk Ling Charisse	黎卓凌	F	正德館	A
Leung Pak Yan	梁柏昕	F	正德館	A
Tsui Yu Sin	徐愉善	F	正德館	A
Wu Chun Yin Ethan	胡進延	M	正德館	A
Chan Pak Yui Karston	陳柏叻	M	正德館	A
Lai Cheuk Kay Clarice	黎倬琦	F	正德館	A
Chan Hei Wun Hera	陳俛媛	F	研心社	A
So Naomi Serene	蘇晴	F	研心社	A
Chan Hiu Ngai	陳曉藝	F	正心館	B
Hong Cheuk Wa	康焯華	M	正心館	B
Wong Nuri	黃溢牽	M	正心館	B
Yau Hoi Laam	丘凱嵐	F	正心館	B
Lee Tsz Hei	李子希	M	東道會	B
So Ethan	蘇映維	M	空友会	B
Ip Ho Fung	葉灝豐	M	空友会	B
Yiu Yu Sum	姚裕琛	M	空友会	B
Au Yeung Sum Wang	歐陽心泓	M	空友会	B
Lee Wing Yin	李泳妍	F	空友会	B
Kobayashi Momoka	小林桃華	F	剛柔會	B
Wong Chit Nam Jayden	黃哲楠	M	剛柔會	B
Liu Cham Man	廖湛文	M	剛柔會	B
Wong Chun Hi	黃進偉	M	剛柔會	B

Wong Kin Ho Marcus	黃建灝	M	拳正會	B
Chan Jeremy	陳俊麒	M	罡心館	B
Chan Wai Chun Jovia	陳維真	F	罡心館	B
Chan Wai Hong Norris	陳葦杭	M	罡心館	B
Lau Tsun Ki	劉浚其	M	罡心館	B
Tung Chun Ting	童晉霆	M	罡心館	B
Lam Hei Nam Ethan	林浠楠	M	頌道館	B
Lau Charlie	劉釗	M	頌道館	B
Young Shing Chi Bryce	楊鉞治	M	頌道館	B
Wan Tin Yuet	溫天悅	F	榮心館	B
Chu Lai Ning	朱麗寧	F	榮心館	B
Fung Hei Yat	馮希逸	F	榮心館	B

課堂時間表

地點：香港公園體育館(活動室I)

節數	日期(日/月/年)	訓練時間	組別
1	08-01-2023	1200-1400	B
2	09-01-2023	2000-2200	B
3	15-01-2023	1200-1400	A
4	16-01-2023	2000-2200	A
5	28-01-2023	1000-1200	B
6	29-01-2023	1200-1400	B
7	30-01-2023	2000-2200	A

8	04-02-2023	1000-1200	A
9	05-02-2023	1200-1400	B
10	06-02-2023	2000-2200	B
11	11-02-2023	1000-1200	A
12	12-02-2023	1200-1400	A
13	13-02-2023	2000-2200	B
14	18-02-2023	1000-1200	B
15	19-02-2023	1200-1400	A
16	20-02-2023	2000-2200	A
17	25-02-2023	1000-1200	B
18	26-02-2023	1200-1400	B
19	27-02-2023	2000-2200	A
20	04-03-2023	1000-1200	A
21	05-03-2023	1200-1400	B
22	06-03-2023	2000-2200	B
23	11-03-2023	1000-1200	A
24	12-03-2023	1200-1400	A
25	13-03-2023	2000-2200	B
26	18-03-2023	1000-1200	B
27	19-03-2023	1200-1400	A
28	20-03-2023	2000-2200	A
29	25-03-2023	1000-1200	B
30	26-03-2023	1200-1400	B
31	27-03-2023	2000-2200	A