



# 香港跆拳道協會 Hong Kong Taekwondo Association

AFFILIATED TO  
The World Taekwondo Federation  
Asian Taekwondo Union  
AND  
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong China

## 2020 運動選才計劃 — 恢復訓練通知

敬啟者：

由於疫情持續緩和，本會現決定於三月份恢復餘下之運動選才計劃訓練課堂，並於3月2日(星期二)起至30號進行，訓練將根據早前的分組安排，組別(A)訓練(25人)，組別(B)訓練(24人)，有關學員請跟據分組編排出席訓練。

另組別A及B將分別於3月23及30日進行甄選，表現理想之學員可獲稍後晉升至香港少訓代表隊參與訓練。詳情如下：

組別(A)學員訓練資料																											
訓練日期	2021年3月2, 9, 16, 23日(二) 共《4堂》																										
訓練時間	下午6時至8時																										
訓練地點	將軍澳香港單車館 - 大活動室 將軍澳寶康路 105-107 號																										
分組學員名單	<table><tbody><tr><td>1) 陳樂融 (勵誠)</td><td>14) 周嘉儀 (正道)</td></tr><tr><td>2) 曾冬誼 (勵誠)</td><td>15) 林天樂 (柏毅)</td></tr><tr><td>3) 陳佑翹 (青雲)</td><td>16) 楊權淪 (柏毅)</td></tr><tr><td>4) 黎君浩 (青雲)</td><td>17) 劉澤鋒 (警察)</td></tr><tr><td>5) 伍穎澄 (青雲)</td><td>18) 羅天佑 (國藝)</td></tr><tr><td>6) 陳宇航 (精英)</td><td>19) 蘇嘉濠 (國藝)</td></tr><tr><td>7) 黎樂濤 (精英)</td><td>20) 周嘉熙 (實用)</td></tr><tr><td>8) 徐芷熙 (中道)</td><td>21) 顏仲言 (勵誠)</td></tr><tr><td>9) 陳健銘 (金柏)</td><td>22) 曾梓瑩 (勵誠)</td></tr><tr><td>10) 盧湜兒 (東龍)</td><td>23) 林日行 (智道)</td></tr><tr><td>11) 張可欣 (國際)</td><td>24) 黃啟新 (智道)</td></tr><tr><td>12) 趙子傑 (國際)</td><td>25) 陳澤楠 (中道)</td></tr><tr><td>13) 彭綽樂 (國際)</td><td></td></tr></tbody></table>	1) 陳樂融 (勵誠)	14) 周嘉儀 (正道)	2) 曾冬誼 (勵誠)	15) 林天樂 (柏毅)	3) 陳佑翹 (青雲)	16) 楊權淪 (柏毅)	4) 黎君浩 (青雲)	17) 劉澤鋒 (警察)	5) 伍穎澄 (青雲)	18) 羅天佑 (國藝)	6) 陳宇航 (精英)	19) 蘇嘉濠 (國藝)	7) 黎樂濤 (精英)	20) 周嘉熙 (實用)	8) 徐芷熙 (中道)	21) 顏仲言 (勵誠)	9) 陳健銘 (金柏)	22) 曾梓瑩 (勵誠)	10) 盧湜兒 (東龍)	23) 林日行 (智道)	11) 張可欣 (國際)	24) 黃啟新 (智道)	12) 趙子傑 (國際)	25) 陳澤楠 (中道)	13) 彭綽樂 (國際)	
1) 陳樂融 (勵誠)	14) 周嘉儀 (正道)																										
2) 曾冬誼 (勵誠)	15) 林天樂 (柏毅)																										
3) 陳佑翹 (青雲)	16) 楊權淪 (柏毅)																										
4) 黎君浩 (青雲)	17) 劉澤鋒 (警察)																										
5) 伍穎澄 (青雲)	18) 羅天佑 (國藝)																										
6) 陳宇航 (精英)	19) 蘇嘉濠 (國藝)																										
7) 黎樂濤 (精英)	20) 周嘉熙 (實用)																										
8) 徐芷熙 (中道)	21) 顏仲言 (勵誠)																										
9) 陳健銘 (金柏)	22) 曾梓瑩 (勵誠)																										
10) 盧湜兒 (東龍)	23) 林日行 (智道)																										
11) 張可欣 (國際)	24) 黃啟新 (智道)																										
12) 趙子傑 (國際)	25) 陳澤楠 (中道)																										
13) 彭綽樂 (國際)																											

組別(B)學員訓練資料																									
訓練日期	2021年3月4, 18, 25(四)；2021年3月30日(二) 共《4堂》																								
訓練時間	下午6時至8時																								
訓練地點	將軍澳香港單車館 - 大活動室 將軍澳寶康路 105-107 號																								
分組學員名單	<table><tbody><tr><td>1) 羅一竣 (智道)</td><td>13) 金梓軒 (國際)</td></tr><tr><td>2) 胡俊榆 (智道)</td><td>14) 羅樂任 (國際)</td></tr><tr><td>3) 袁啟軒 (智道)</td><td>15) 馬心沂 (國際)</td></tr><tr><td>4) 黎嘉城 (青雲)</td><td>16) 董文琪 (國際)</td></tr><tr><td>5) 陳鈞澤 (智道)</td><td>17) 黃靖楠 (捷擊)</td></tr><tr><td>6) 朱澧峰 (智道)</td><td>18) 孫浩朗 (正道)</td></tr><tr><td>7) 劉栢然 (智道)</td><td>19) 唐千竣 (正道)</td></tr><tr><td>8) 李啟嵐 (智道)</td><td>20) 黃海朗 (正道)</td></tr><tr><td>9) 李天樂 (智道)</td><td>21) 趙子涵 (國藝)</td></tr><tr><td>10) 馮梓昕 (精英)</td><td>22) 伍梓豐 (國藝)</td></tr><tr><td>11) 吳韋燃 (東龍)</td><td>23) 羅雅藍 (胡氏)</td></tr><tr><td>12) 馮天行 (國際)</td><td>24) 蘇梓豪 (胡氏)</td></tr></tbody></table>	1) 羅一竣 (智道)	13) 金梓軒 (國際)	2) 胡俊榆 (智道)	14) 羅樂任 (國際)	3) 袁啟軒 (智道)	15) 馬心沂 (國際)	4) 黎嘉城 (青雲)	16) 董文琪 (國際)	5) 陳鈞澤 (智道)	17) 黃靖楠 (捷擊)	6) 朱澧峰 (智道)	18) 孫浩朗 (正道)	7) 劉栢然 (智道)	19) 唐千竣 (正道)	8) 李啟嵐 (智道)	20) 黃海朗 (正道)	9) 李天樂 (智道)	21) 趙子涵 (國藝)	10) 馮梓昕 (精英)	22) 伍梓豐 (國藝)	11) 吳韋燃 (東龍)	23) 羅雅藍 (胡氏)	12) 馮天行 (國際)	24) 蘇梓豪 (胡氏)
1) 羅一竣 (智道)	13) 金梓軒 (國際)																								
2) 胡俊榆 (智道)	14) 羅樂任 (國際)																								
3) 袁啟軒 (智道)	15) 馬心沂 (國際)																								
4) 黎嘉城 (青雲)	16) 董文琪 (國際)																								
5) 陳鈞澤 (智道)	17) 黃靖楠 (捷擊)																								
6) 朱澧峰 (智道)	18) 孫浩朗 (正道)																								
7) 劉栢然 (智道)	19) 唐千竣 (正道)																								
8) 李啟嵐 (智道)	20) 黃海朗 (正道)																								
9) 李天樂 (智道)	21) 趙子涵 (國藝)																								
10) 馮梓昕 (精英)	22) 伍梓豐 (國藝)																								
11) 吳韋燃 (東龍)	23) 羅雅藍 (胡氏)																								
12) 馮天行 (國際)	24) 蘇梓豪 (胡氏)																								

煩請各屬會盡快將恢復訓練通知予 貴會學員及家長知悉，並按照分組名單出席有關訓練課堂。如訓練有任何變更或調動安排，一切均以本會作最後決定為準。敬請注意！

此外，請各學員於訓練期間必須遵照以下措施及指引：

- 1) 必須帶備運動鞋以作體能訓練之用。
- 2) 學員每次訓練必須自行量度體溫，如體溫為攝氏 37.5 度或以上、或出現上呼吸道感染、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痛/乏力、呼吸困難、肚瀉、失去嗅覺/味覺等症狀，請他們戴上外科口罩，不應讓他們上課，並勸喻他們盡早向醫生求診，以及盡快通知本會教練。有關人士必須進行病毒測試，提交陰性測試結果方可恢復訓練。
- 3) 根據規例《(規定及指示)(業務及處所)規例(第 599F 章)》，要求場地使用者掃描「安心出行」二維碼，或記錄其姓名、聯絡電話、到訪日期和時間，方能進入運動場所。教練或運動員進入運動場所時，須嚴格遵守有關規例，並遵照場地管理的指示。
- 4) 如過去十四天有外遊記錄之人士，必須暫停訓練，並遵守家居檢疫至檢疫期完結。如有不適，請及早求醫。
- 5) 上課時，學員必須遵守《預防及控制疾病(規定及指示)(業務及處所)規例》(第 599F 章)規定，在所有體育處所(包括室內及戶外場地)，每一小組不得超過 4 人，每個小組之間的距離至少有 1.5 米；以及於體育處所任何時間須一直佩戴口罩。
- 6) 學員如有需要，可自行準備消毒用品清潔上課用具。
- 7) 學員不可與他人共用個人物品，例如毛巾、水樽、梳及個人護理用品等。
- 8) 進行活動前後，學員要有充足的休息和補充足夠的水份。
- 9) 學員上課前後均需洗手，洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過後並用毛巾或抹手紙弄乾。
- 10) 學員在如廁後，觸摸扶手或門把等公共設施後、或當手被呼吸道分泌物污染，或於咳嗽或打噴嚏時用紙巾掩蓋口鼻後，必須立即徹底清潔雙手，切勿觸摸口、鼻或眼。
- 11) 學員不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 12) 學員如廁時要注重衛生，先將廁板蓋放下才沖廁，以免散播病菌。家長可安排學員在家穿好訓練道服才到訓練場地上課，以避免在更衣室聚集。
- 13) 當課堂完結後，學員應盡快離開訓練場地。
- 14) 教練有權要求不合作的學員停止訓練。

此 致  
各屬會



技術委員會總監

胡樹強 謹啟

二零二一年二月二十四日