



# 2026年4 - 5月 三項鐵人訓練課程

## 三項鐵人訓練課程須知

近年來，突發特殊天氣情況愈見頻繁，尤其在夏季，對家長及小朋友的出行造成一定影響。為應對天氣變化，針對一般暴風或暴雨警告，本中心會參考天文台發出的各項天氣警告信號，並按原有指引處理。

針對如雷暴、冰雹等突發性天氣情況，本中心將採取以下措施：

1. **\*即時通報\***：當天文台發出相關天氣警告時，本中心會於WhatsApp家長群組發送通知，請家長密切留意群組內有關班組最新安排的訊息。
2. **\*持續監察及評估\***：我們會實時監察天文台公佈的資訊，並持續評估天氣對課堂的影響。不過，部分天氣警告較為突然，情況變化迅速，天文台手機應用程式的即時消息亦可能有延遲。本中心將盡快作出決定並通知家長。
3. **\*盡快通知安排\***：如發現天氣情況已對課堂造成即時或預期影響，本中心會第一時間通知家長有關課堂的安排。

由於某些極端天氣變化迅速，臨時暫停或取消課堂的消息可能會較為突然，敬請見諒。本中心一切以參加者安全為首要考慮，並會盡量提供最新資訊，務求減少對課程進度的影響，讓小朋友能參加最多的課堂。



# 2026年4-5月 兒童及青少年 三項鐵人班

活動名稱 / 課程編號	年齡	日期及星期	時間	費用	
4114-TRI26-04	7 - 15	(逢星期六) 04月: 11, 18, 25 05月: 02, 09, 16, 23, 30(計時) 補課(如需): 06月: 06	1430-1615	<b>[8堂]</b> <b>\$1,120</b> 不設早鳥優惠	
		課程訓練內容			
		11/4, 25/4, 9/5, 23/4			游泳及跑步
		18/4, 2/5, 16/5			單車及跑步
30/5	三項計時				

地點：烏溪沙青年新村 (草地足球場 及 游泳池)  
 堂數：全期8課  
 名額：每班14位，先到先得，額滿即止(最少4人開班)。  
 報名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。  
 亦可於本會網站報名  
 備註：設兩項計時，計時紀錄及補課



請確保學員有基本的單車技能。

能力要求如下：

◆ 單車 🚲：持續踏兩輪單車，做到基本走直線和轉彎