



HKSU Xmas 2014 Figure Skating Training Camp Information
香港滑冰聯盟 2014 年聖誕節假期花樣滑冰訓練營參訓信息

地點：九龍灣宏照道 38 號 MegaBox 10 樓 1 號 Mega Ice

Address: Unit 1, Level 10, MegaBox, 38 Wang Chiu Road Kowloon Bay, Kowloon

集體課訓練時間表及訓練內容（如有更改，以教練最終確認為準）

- 12 月 21 日，星期日：08:15 - 09:45（上午），滑行/步法 60 分鐘，旋轉 30 分鐘；
- 12 月 22 日，星期一：08:15 - 09:45（上午），滑行/步法 60 分鐘，跳躍 30 分鐘；
- 12 月 23 日，星期二：08:15 - 09:45（上午），滑行/步法 60 分鐘，旋轉 30 分鐘；
- 12 月 24 日，星期三：08:15 - 09:45（上午），滑行/步法 45 分鐘，表演 45 分鐘；
- 12 月 25 日，星期四：08:15 - 09:45（上午），滑行/步法 45 分鐘，表演 45 分鐘；
- 12 月 26 日，星期五：08:15 - 09:45（上午），滑行/步法 60 分鐘，跳躍 30 分鐘；
- 12 月 27 日，星期六：08:15 - 09:45（上午），滑行/步法 60 分鐘，旋轉 30 分鐘；
- 12 月 28 日，星期日：08:15 - 09:45（上午），滑行/步法/跳躍/旋轉總結。

教練員信息 / Coach Information

姓名：劉穎（女士） / Ms. LIU Ying

個人運動成績：

- 1994 年代表中國參加第十七屆冬季奧林匹克運動會
- 1994 年全國花樣滑冰冠軍賽 女單第一名
- 1995 年 NHK 杯國際邀請賽 女單第八名
- 1996 年全國花樣滑冰冠軍賽 女單第一名
- 1996 年第三屆亞洲冬季運動會花樣滑冰 女單第六名

執教經歷：

- 2000 年 8 月—2002 年 5 月，黑龍江冰雪分校花樣滑冰教練員（在此期間向上級單位輸送了 8 名運動員並取得了優異成績）
- 2002 年 5 月至今，黑龍江省冰上訓練中心花樣滑冰教練員
- 2006 年，受聘花樣滑冰國家集訓隊花樣滑冰教練員
- 2009 年，受聘花樣滑冰國家隊花樣滑冰教練員



HKSU Xmas 2014 Figure Skating Training Camp Information
香港滑冰聯盟 2014 年聖誕節假期花樣滑冰訓練營參訓信息

劉穎女士所執教運動員取得的成績：

● 關金林：

- 04/05 年世界少年分站賽中國站 男單第四名
- 04/05 年度加拿大世界少年錦標賽 男單第五名
- 05/06 年度世界少年分站賽波蘭站 男單第四名
- 05/06 年度世界少年分站賽日本站 男單第二名
- 06/07 年度世界少年分站賽挪威站 男單第二名
- 06/07 年度德國世界少年錦標賽 男單第六名
- 06/07 年度全國花樣滑冰冠軍賽 男單第一名
- 07/08 年度世界少年分站賽維也納站 男單第二名
- 07/08 年度世界少年分站賽愛沙尼亞站 男單第一名
- 07/08 年度波蘭世界少年總決賽 男單第五名
- 07/08 年度保加利亞世界少年錦標賽 男單第三名
- 07/08 年度全國錦標賽十一冬會預賽 男單第一名
- 07/08 年度全國第十一屆冬季運動會決賽 男單自由滑第三名
- 09/10 年度全國花樣滑冰冠軍賽 男單第一名
- 10/11 年度全國花樣滑冰大獎賽 男單第一名

● 楊超：

- 05/06 年度世界少年分站賽波蘭站 單第三名
- 06/07 年度世界少年分站賽挪威站 男單第五名
- 06/07 年度全國花樣滑冰冠軍賽 男單第三名
- 07/08 年度世界少年分站賽維也納站 男單第五名
- 07/08 年度世界少年分站賽愛沙尼亞站 男單第三名
- 07/08 年度全國錦標賽十一冬會預賽 男單第六名
- 07/08 年度全國第十一屆冬季運動會決賽 男單表演第 4 名
- 08/09 年度全國花樣滑冰大獎賽 男單自由滑第一名
- 08/09 年度第十一屆全運會花樣滑冰 男單第三名

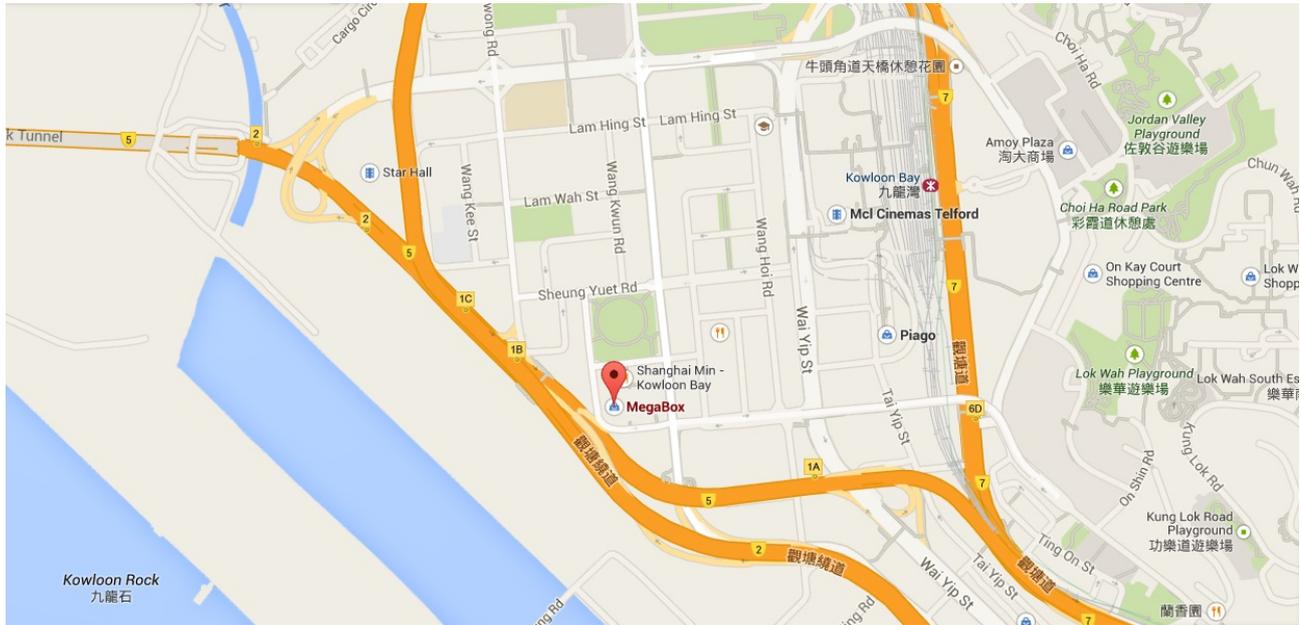
● 王玥人：

- 07/08 世界花樣滑冰大獎賽中國杯站 女單第 12 名
- 07/08 年度全國花樣滑冰錦標賽冬會預賽 女單第五名
- 07/08 年度全國第十一屆冬季運動會決賽 女單第三名
- 07/08 年度四大洲花樣滑冰錦標賽 女單第十二名



HKSU Xmas 2014 Figure Skating Training Camp Information 香港滑冰聯盟 2014 年聖誕節假期花樣滑冰訓練營參訓信息

前往 MegaBox / Getting to MegaBox:



<http://www.megabox.com.hk/>

步行 / Walking:

港鐵九龍灣站 A 出口步行 8 分鐘即可抵達 / 8 minutes walking distance from Kowloon Bay MTR Station (Exit A)





HKSU Xmas 2014 Figure Skating Training Camp Information 香港滑冰聯盟 2014 年聖誕節假期花樣滑冰訓練營參訓信息

駕車前往 / Private Car:

(停車場 24 小時開放 / Parking is open 24 hours)

Shuttle Bus Bus Public Light Bus MTR **Private Car** Walking Car Park

Shoppers can drive to MegaBox from any districts with easy highway and tunnel access:

- Via Tate's Cairn Tunnel
- Via Eastern Harbour Crossing Tunnel
- Via Kai Tak Tunnel
- Via Kwun Tong Road
- Via Prince Edward Road

Remark:

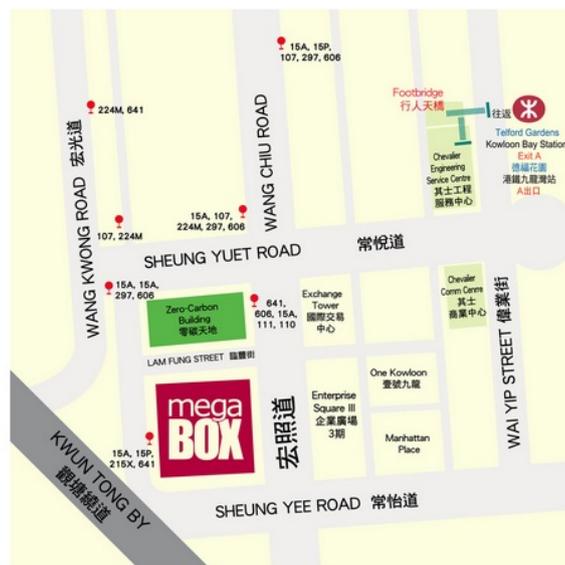
- Heavy traffic may be happened at the junction of Sheung Yee Road and Wang Chiu Road in Kowloon Bay during holidays, please motorists comply with traffic signs, traffic signals and road markings and always pay attention to road condition and road safety.
- All the above routes are subject to change due to traffic conditions without prior notice.



搭乘巴士 / Bus:

Shuttle Bus **Bus** Public Light Bus MTR Private Car Walking Car Park

- 14X LEI YUE MUN <=> TSIM SHA TSUI (CIRCULAR)
- 15A PING TIN <=> TSE WAN SHAN (NORTH)
- 28B CHOI FOOK <=> KAI YIP
- 74A TAI WO <=> KAI YIP
- 107 WAH KWAI ESTATE <=> KOWLOON BAY
- 215X KOWLOON RAILWAY STATION <=> LAM TIN (KWONG TIN ESTATE)
- 297 HUNG HOM FERRY CONCOURSE <=> HANG HAU (NORTH)
- 606 SIU SAI WAN (ISLAND RESORT) <=> CHOI WAN (FUNG SHING STREET)
- 641 CENTRAL (MACAU FERRY BUS TERMINUS) <=> KAI TAK (KAI CHING ESTATE)



Remarks:

- All the above routes are subject to change due to traffic condition without prior notice.



HKSU Xmas 2014 Figure Skating Training Camp Information 香港滑冰聯盟 2014 年聖誕節假期花樣滑冰訓練營參訓信息

搭乘小巴前往 / Public Light Bus:

- Shuttle Bus
- Bus
- Public Light Bus**
- MTR
- Private Car
- Walking
- Car Park

PUBLIC LIGHT BUS

MegaBox <-> MONG KOK (CIRCULAR)

GMB

48 SHUN LEE ESTATE <-> MegaBox <-> ENTERPRISE SQUARE (CIRCULAR)

68 CHOI WAN ESTATE <-> MegaBox <-> ENTERPRISE SQUARE (CIRCULAR)

86 MTR KOWLOON BAY STATION <-> MegaBox <-> KAI TAK CRUISE TERMINAL

106 PO LAM <-> MegaBox <-> ENTERPRISE SQUARE

110 TIU KENG LENG <-> MegaBox <-> KOWLOON CITY

111 PO LAM <-> MegaBox <-> SAN PO KONG

15 KAI SHING STREET <-> WAI YIP STREET (CIRCULAR)



Remark:

- All the above routes are subject to change due to traffic condition without prior notice.

搭乘免費穿梭巴士 / Free Shuttle Service

(服務於上午 9 點開始提供 / Services start at 09:00 am)

- Shuttle Bus**
- Bus
- Public Light Bus
- MTR
- Private Car
- Walking
- Car Park

Free shuttle bus services are available between MegaBox and Kowloon Bay MTR Station (Exit A, near taxi stand). Service hours are from 09:00 to 23:45 hours daily (the last departure is at 23:40 hours from Kowloon Bay MTR Station). The frequency is around 10 to 15 minutes. Service hours and departures may be adjusted subject to traffic conditions or operational arrangement without prior notice.

Remarks:

- Shuttle bus waiting area at MegaBox is temporarily relocated to Basement in line with renovation work.
- Please click [here](#) to see how to get to the shuttle bus stop from MTR Station.
- Shuttle bus station and routes are subject to change due to traffic condition without prior notice.





HKSU Xmas 2014 Figure Skating Training Camp Information
香港滑冰聯盟 2014 年聖誕節假期花樣滑冰訓練營參訓信息

前往溜冰場 / Getting to Mega Ice:

<http://www.megaice.com.hk/>



使用 MegaBox 正門進入 / Use MegaBox main entrance

(早晨 7 點起開放 / Open from 07:00 am)



使用入口右側的電梯 / Use the elevator to the right of the entrance

香港滑冰聯盟 / Hong Kong Skating Union Limited

香港銅鑼灣大球場徑 1 號，奧運大樓 1023 室 / Room 1023, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong

電郵/ Email: fs@hksu.org 傳真/ Fax : 2504 8191 電話 / Tel : 2577 8010

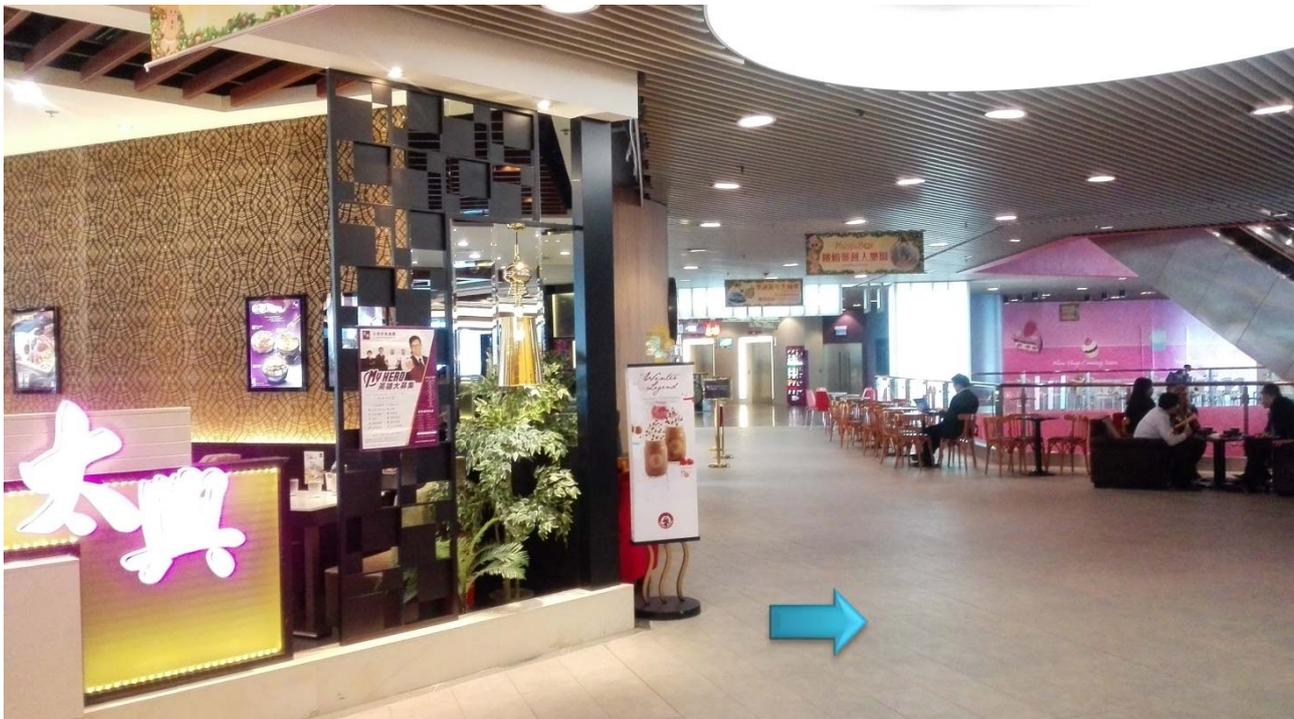
www.hksu.org



HKSU Xmas 2014 Figure Skating Training Camp Information
香港滑冰聯盟 2014 年聖誕節假期花樣滑冰訓練營參訓信息



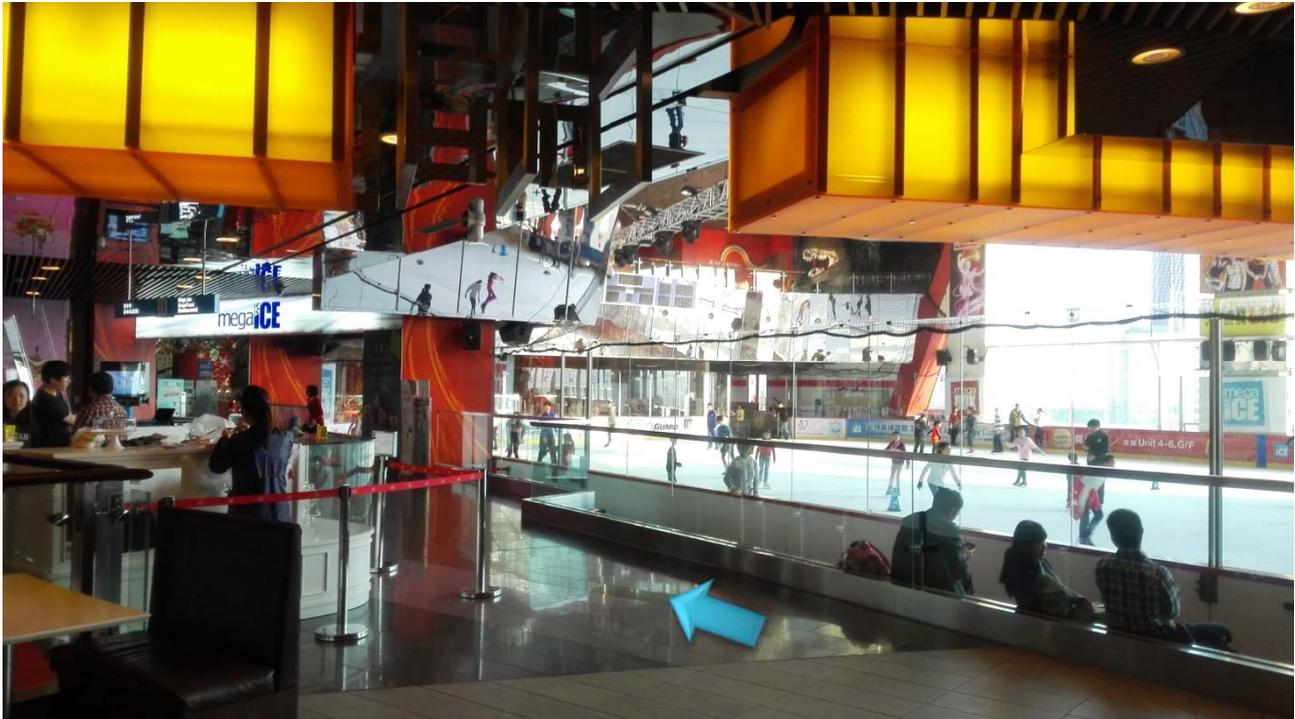
使用通往 "G, 9-17" 的電梯，溜冰場位於 10 樓 / Use leading to "G, 9-17" lift, ice rink located on the 10th floor



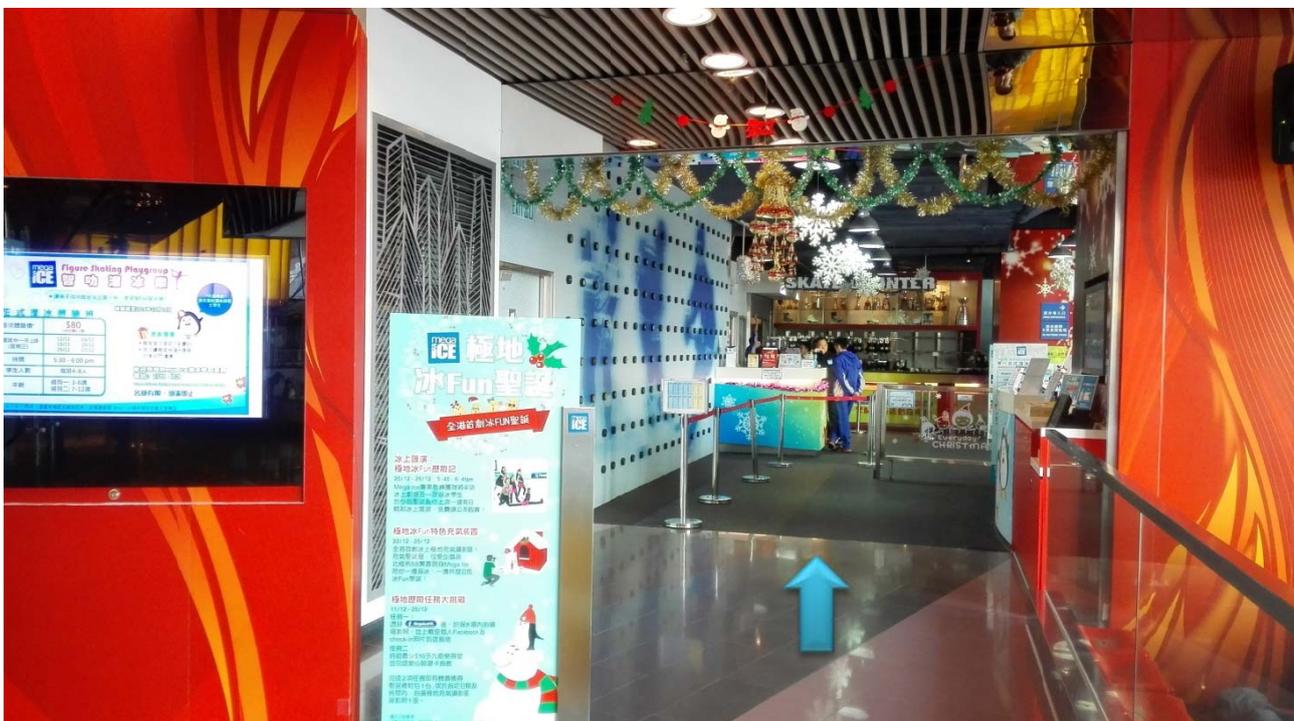
出電梯右轉前行 / After the elevator, turn right



HKSU Xmas 2014 Figure Skating Training Camp Information 香港滑冰聯盟 2014 年聖誕節假期花樣滑冰訓練營參訓信息



在溜冰場前左轉 / Turn left to the ice rink



教練員將在 07:45 分抵達溜冰場，參訓會員在 08:00 或之前抵達 / Coach will arrive at 07:45, participating members arrive on or before 08:00