

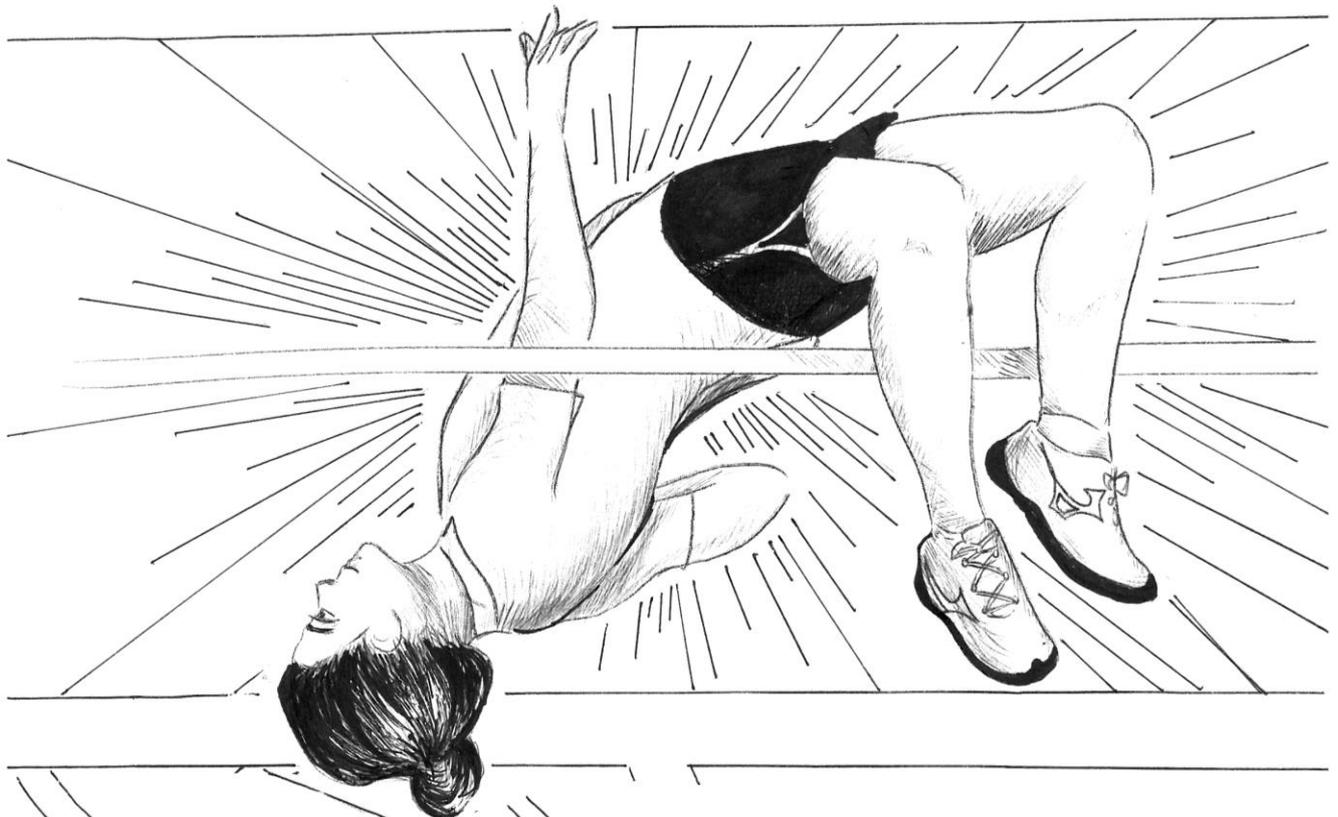
齋色園主辦可譽中學暨可譽小學

Ho Yu College And Primary School (Sponsored By Sik Sik Yuen)

2024-2025 年度 第二十二屆周年陸運會

We are the Best!

加油



日期:

2024 年 10 月 17 至 18 日

時間:

上午 8:30 至 下午 4:30

地點:

城門谷運動場

封面設計: S3B 馮樂瑤

## 【程序表】

第一天： 2024年10月17日 (星期四)

上午	8:00	各社佈置
	8:30	早會 (點名/派發號碼布/報告事項)
	9:00	開會禮 - 運動員及啦啦隊進場 - 升國旗及奏唱國歌 - 唱校歌 - 校長致詞 - 運動員宣誓
	09:30	比賽開始
	12:30	午膳
下午	1:45	集隊 (點名/報告事項)
	2:00	比賽開始
	4:30	解散 / 各社收拾場地

第二天： 2024年10月18日 (星期三)

上午	8:00	各社佈置
	8:30	早會 (點名/報告事項)
	9:00	比賽開始
	12:00	午膳
下午	1:30	集隊 (點名/報告事項)
	1:45	中一至中六班際接力賽 社師生接力賽 校友接力邀請賽 社導師接力賽
	3:00	閉會禮 - 嘉賓進場 - 奏唱國歌 - 嘉賓致詞 - 頒獎 - 校長致謝詞 - 致送紀念旗 - 降校旗
	4:00	解散 / 各社收拾場地

## 【工作人員一覽表】

大會顧問：	麥敏潮校長	
應變處理：	鍾家俊副校長、李均洪副校長	
總裁判長：	馬肇均老師	
田賽裁判長：	褚家輝老師	
徑賽裁判長：	謝兆蘭老師	
司令台長：	弘頌儀老師	
紀律：	葉楓儀老師、龍詠湘老師、黃妙琴老師、任冲老師 鄧麗娜老師、梁翊詩老師、盧燕芳老師、余裴姬老師、何燕芳老師	
頒獎、開會及閉會禮：	麥敏潮校長、鍾家俊副校長、李均洪副校長 廖明泉老師、陳雪芹老師、《童軍》	
物資運送：	褚家輝老師	
攝影及攝錄：	《可譽電視台》、李健彬、黃海清、朱健華、鍾富傑、趙裕龍	
醫療室：	香靜文老師、馮淑儀老師、朱薈然小姐	
看守器材：	工友	
司令台：	弘頌儀老師、阮慧詩老師、邵靜茂老師、蘇一詩老師、黃凱彤小姐、李淑琳小姐 《S5A》周桐因、許靜湙、施莉妮、宋慶熙 《S5C》張喜善、《S5D》江雨彤、《S6D》李嘉淇、黃凱晴	
處理電子顯示板及電腦系統技術支援：	機電工程署職員、IT 組、李健彬、黃海清、朱健華、鍾富傑、趙裕龍	
徑賽召集：	林麗娜老師、劉嘉欣老師、呂穎詩老師、楊靖萱老師 《S4B》呂雯洳、譚孝賢、《S4C》譚學賢、《S5B》林樂心、馬凱欣、向洋洋 《S5C》馮巧欣、吳茵悅、《S5D》陳沅淇、《S6B》陳富誠、鄭偉鵬、王智軒	
發令：	鄧籽瑩老師、曾子正老師、劉盛譽老師、楊孝城老師 《S5A》黃梓然、《S5B》林福熹、林嘉達、莫貽樂、吳澤坤	
賽道及棒區：	【第一接棒區】許嘉琳老師、謝庭姿老師、霍駿騏先生、《S3A》梁巧心、李汶映、鄧思敏 【第二接棒區】歐陽瑋珊老師、陳靜寧老師、鍾凱欣小姐、《S3B》庄雅昀、候慧怡、梁樂兒 【第三接棒區】羅思棋老師、洪楚琪老師、麥美琪老師、《S3B》劉詩琪、李韻娜、黃鈞熾	
終點記錄：	章景恒老師、樊展君老師、王禮佳老師 《S6A》郭子瑩、韓紫瑤、李穎梓、梁婉雯、施詠淇、黃阡媛 《S6C》黎鈞沂、譚靜雯、楊嘉熹	
傳遞電子計時記錄：	《S2A》蔡芷瑤、《S2C》廖俊皓、楊巧藍、張宏濤、《S2D》池君清、蔡子鍵 《S2E》吳柏熙、《S3E》張海嵐	
跳高：	李盈老師、譚可莉老師 《S3A》黎樂兒、盧梓彤、韋梓琪、《S4D》林悅、《S5B》施泳湙、黃妍熹	
三級跳/跳遠 (沙池 A)：	余樂彪老師、郭家頌老師、何穎珊老師、嚴敏怡老師 《S3A》李澤恆、《S4A》奧沙、Moiz、《S4B》黃燁杭、李奕辰、《S6C》馮柏熹、古家駿	
跳遠(沙池 B)：	謝才山老師、何宗輝老師、黃麗玲老師、劉家宴小姐 《S4D》劉子鏗、梁煒圖、易子傑、《S5D》陳志成、韓海銘、《S6B》陳銘仁、《S6D》吳卓軒	
鉛球：	張英傑老師、陳成毅老師、周曉峯老師 《S3C》鄺嘉煥、《S4A》何家朗、張子言、《S4D》陳芷瑤、《S5C》陳一鋒	
鐵餅：	施碼恩老師、朱永權老師、方煜祈老師、Mr. Ussher 《S4A》馮俊華、莫汶燁、郭鈺匡、《S4D》洪展傑、黃海俊、袁梓、《S5D》李梓鍵	
標槍：	歐國良老師、林榕杰老師、方志強老師 《S4C》王兆熙、《S4D》郭恆熙、黎致佑、區子朗、徐宇軒、《S5D》羅梓軒、黃俊炫	
四社社主任導師：	普社工作：歐麗娜老師、龍宇軒老師 濟社工作：陳鍾翹老師、謝明志老師	勸社工作：羅浩炫老師、莫斯詠老師 善社工作：黃頌淇老師、施政源老師

## 【賽程表】

第一天： 2024年10月17日 (星期四)

時間	女 丙	女 乙	女 甲	男 丙	男 乙	男 甲
上午 09:30	(1) 鉛球(決)		(2) 跳遠(決) (B)		(3) 鐵餅(決)	(4) 400米欄(決)
	(5) 100米(初)	(6) 100米(初)	(7) 100米(初)	(8) 100米(初)	(9) 100米(初)	(10) 100米(初)
				(11) 400米(初)	(12) 400米(初)	
	(13) 跳高(決)		(14) 標槍(決)		(15) 跳遠(決) (A)	(16) 鉛球(決)
		(17) 跳遠(決) (B)		(18) 標槍(決)		
		(19) 鐵餅(決)				(20) 跳高(決)
	(21) 1500米(決) (與女乙合組)	(22) 1500米(決) (與女丙合組)	(23) 1500米(決)	(24) 1500米(決)	(25) 1500米(決)	(26) 1500米(決)
12:30	午 膳					
下午 2:00	(27) 100米欄(決)	(28) 100米欄(決)	(29) 100米欄(決)		(30) 100米欄(決)	(31) 110米欄(決)
	(32) 200米(初)	(33) 200米(初)	(34) 200米(初)	(35) 200米(初)	(36) 200米(初)	(37) 200米(初)
	(38) 跳遠(決) (B)		(39) 鐵餅(決)	(40) 鉛球(決)		(41) 跳遠(決) (A)
	(42) 標槍(決)	(43) 鉛球(決)	(44) 跳高(決)			(45) 鐵餅(決)
				(46) 跳高(決)	(47) 標槍(決)	
	(48) 社際 4x400米(決)	(49) 社際 4x400米(決)	(50) 社際 4x400米(決)	(51) 社際 4x400米(決)	(52) 社際 4x400米(決)	(53) 社際 4x400米(決)

## 【賽程表】

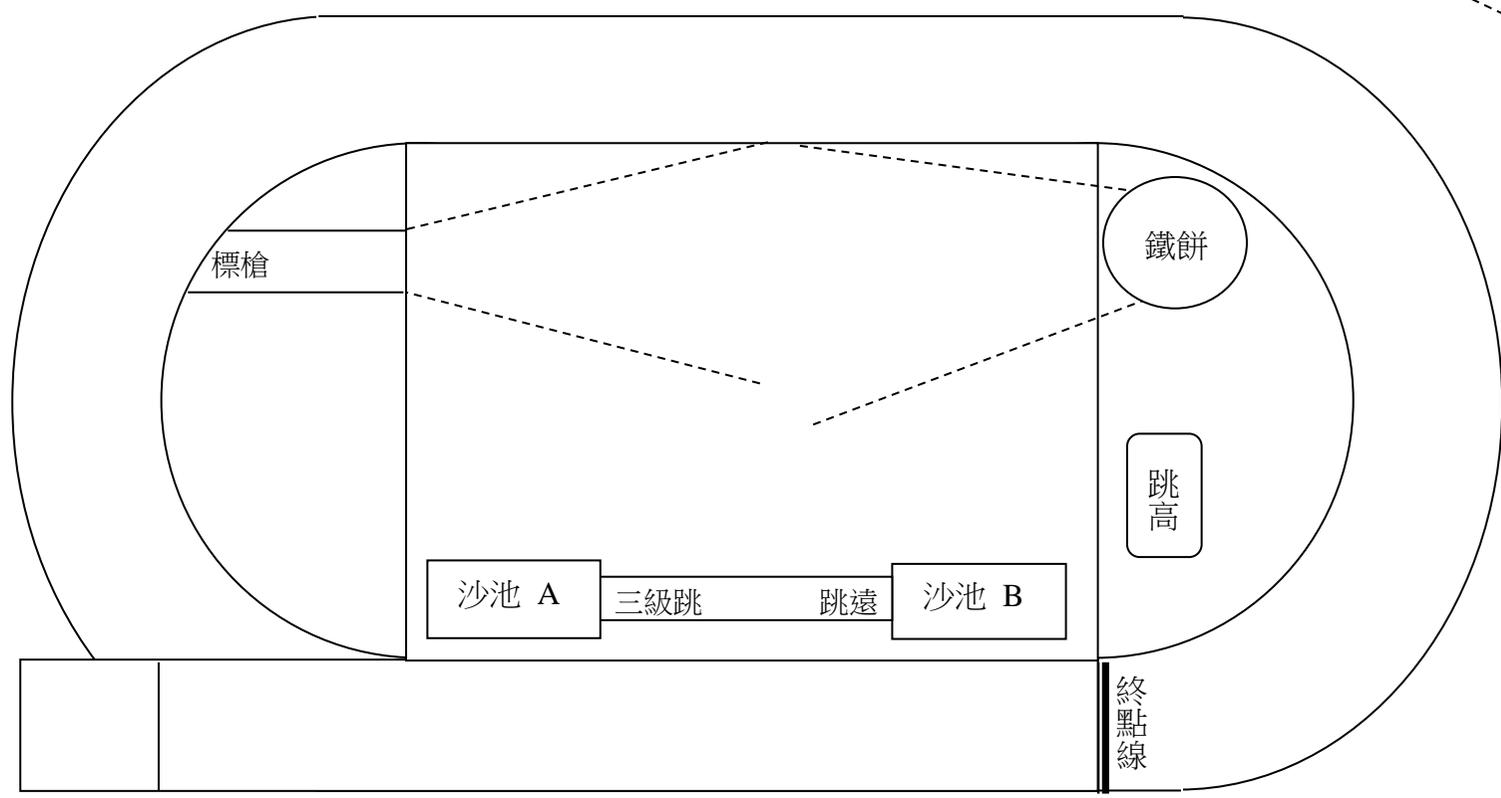
第二天： 2024 年 10 月 18 日 (星期五)

時間	女 丙	女 乙	女 甲	男 丙	男 乙	男 甲
上午 9:00	(54) 400 米(決) (與女乙合組)	(55) 400 米(決) (與女丙合組)	(56) 400 米(決)	(57) 400 米(決)	(58) 400 米(決)	(59) 400 米(決)
					(60) 跳高(決)	(61) 標槍(決)
	(62) 100 米(決)	(63) 100 米(決)	(64) 100 米(決)	(65) 100 米(決)	(66) 100 米(決)	(67) 100 米(決)
	(68) 鐵餅(決)		(69) 鉛球(決)		(70) 3000 米(決)	(71) 3000 米(決)
		(72) 標槍(決)		(73) 跳遠(決) (B)	(74) 三級跳(決)(A) (與男甲合組)	(75) 三級跳(決)(A) (與男乙合組)
	(76) 200 米(決)	(77) 200 米(決)	(78) 200 米(決)	(79) 200 米(決)	(80) 200 米(決)	(81) 200 米(決)
		(82) 跳高(決)		(83) 鐵餅(決)	(84) 鉛球(決)	
	(85) 800 米(決) (與女乙合組)	(86) 800 米(決) (與女丙合組)	(87) 800 米(決)	(88) 800 米(決)	(89) 800 米(決)	(90) 800 米(決)
	(91) 社際 4x100 米(決)	(92) 社際 4x100 米(決)	(93) 社際 4x100 米(決)	(94) 社際 4x100 米(決)	(95) 社際 4x100 米(決)	(96) 社際 4x100 米(決)
12:00	午 膳					
下午 1:45	(97-102) (中一至中六) 班際混合 4X100 米接力賽					
	(103) 社師生 4X100 米接力賽					
	(104) 校友 4X100 米接力賽					
	(105) 社導師 4X100 米接力賽					
3:00	頒獎禮及閉會禮					

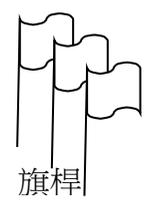
**【陸運會歷屆記錄表(2023-2024)-中學組】**

組別		男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
徑項	100米	李向華(善) 11.61 秒 (2010-11)	杜滂滔(普) 11.87 秒 (2022-23)	游健波(善) 12.94 秒 (2008-09)	寧詩慧(善) 13.60 秒 (2011-12)	寧詩慧(善) 14.38 秒 (2009-10)	廖愷琳(勸) 14.57 秒 (2017-18)
	200米	杜滂滔(普) 24.24 秒 (2023-24)	杜滂滔(普) 23.85 秒 (2022-23)	杜滂滔(善) 27.77 秒 (2019-20)	寧詩慧(善) 28.71 秒 (2012-13)	廖愷琳(勸) 30.73 秒 (2019-20)	張綺華(善) 31.37 秒 (2003-04)
	400米	郭子鋒(善) 55.36 秒 (2003-04)	黃智康(勸) 58.98 秒 (2014-15)	黃智康(勸) 1 分 02.70 秒 (2012-13)	陳穎彤(普) 1 分 12.04 秒 (2014-15)	寧詩慧(善) 1 分 13.04 秒 (2008-09)	曾詠詩(普) 1 分 16.80 秒 (2006-07)
	800米	劉志宏(普) 2 分 20.08 秒 (2008-09)	黃裕杰(普) 2 分 29.07 秒 (2013-14)	黎浩斌(勸) 2 分 47.09 秒 (2015-16)	曹美玉(勸) 3 分 03.77 秒 (2005-06)	袁琛宜(善) 3 分 10.27 秒 (2012-13)	潘朗怡(濟) 3 分 02.07 秒 (2005-06)
	1500米	陳慶鋒(濟) 4 分 56.94 秒 (2014-15)	陳慶鋒(濟) 5 分 18.06 秒 (2012-13)	許澤淇(善) 5 分 38 秒 (2003-04)	陳穎彤(普) 6 分 39.17 秒 (2014-15)	曹美玉(勸) 6 分 46 秒 (2003-04)	李葉媚(濟) 6 分 30.88 秒 (2005-06)
	3000米	陳慶鋒(濟) 11 分 01.53 秒 (2013-14)	戴 笠(勸) 11 分 38.46 秒 (2007-08)				
	100米欄		游健波(善) 16.09 秒 (2009-10)	游健波(善) 17.38 秒 (2008-09)	寧詩慧(善) 18.00 秒 (2012-13)	陳穎彤(普) 20.09 秒 (2013-14)	王美景(勸) 22.27 秒 (2005-06)
	110米欄	黎杰蔚(普) 16.68 秒 (2007-08)					
	400米欄	游健波(善) 1 分 03.49 秒 (2011-12)					
田項	跳高	李嘉銘(勸) 1.73 米 (2011-12)	蘇展朗(普) 1.62 米 (2023-24)	陳惠安(濟) 1.43 米 (2019-20)	寧詩慧(善) 1.44 米 (2011-12)	寧詩慧(善) 1.43 米 (2008-09)	寧詩慧(善) 1.32 米 (2007-08)
	跳遠	林萬森(勸) 5.90 米 (2007-08)	游健波(善) 5.64 米 (2009-10)	游健波(善) 5.52 米 (2008-09)	寧詩慧(善) 4.94 米 (2011-12)	寧詩慧(善) 5.24 米 (2009-10)	寧詩慧(善) 4.34 米 (2007-08)
	三級跳	徐宏傑(善) 12.24 米 (2014-15)	DE VERA DAX ALISTAIR(勸) 11.48 米 (2016-17)				
	鉛球	林文達(普) 11.83 米 (2012-13)	王兆熙(善) 10.83 米 (2023-24)	金延睿(濟) 9.58 米 (2007-08)	潘芷婷(善) 8.08 米 (2017-18)	潘芷婷(善) 8.27 米 (2014-15)	郭愛萍(善) 7.24 米 (2005-06)
	鐵餅	方子逸(濟) 28.46 米 (2011-12)	方子逸(濟) 32.03 米 (2009-10)	李智義(普) 22.58 米 (2009-10)	黃曦緩(濟) 18.65 米 (2022-23)	莫斯詠(勸) 18.42 米 (2013-14)	黃曦緩(濟) 17.40 米 (2018-19)
	標槍	鍾志德(勸) 37.88 米 (2012-13)	趙漢桑(濟) 28.14 米 (2009-10)	周俊林(善) 23.86 米 (2011-12)	王美景(勸) 21.51 米 (2009-10)	梁恩瑜(勸) 20.01 米 (2022-23)	黃曦緩(濟) 17.71 米 (2019-20)
接力	4x100米	善社 48.51 秒 (2011-12)	善社 50.51 秒 (2008-09)	善社 54.84 秒 (2010-11)	勸社 1 分 00.027 秒 (2016-17)	勸社 1 分 01.38 秒 (2011-12)	善社 1 分 02.85 秒 (2010-11)
	4x400米	善社 4 分 00.39 秒 (2016-17)	濟社 4 分 13 秒 (2003-04)	善社 4 分 43.14 秒 (2013-14)	濟社 5 分 28.05 秒 (2015-16)	勸社 5 分 34.91 秒 (2017-18)	濟社 5 分 28.23 秒 (2005-06)

# 荃灣城門谷運動場場地圖



鉛球



徑賽及接力召集處  
 100 米, 200 米, 400 米, 800 米, 1500 米,  
 100 米欄, 110 米欄, 400 米欄  
 4x100 米接力, 4x400 米接力

地下  
 看台

男女洗手間及更衣室	器材貯存室	急救室	司令台	男女洗手間及更衣室
普	勸	校友及 嘉賓	濟	善