

體藝動力 TI DYNAMICS

Tel: 2630 9009 Fax: 2630 9069 Web Site: <http://tid.com.hk> Email: info@tid.com.hk

全年游泳課程 2020年1, 2, 3, 4月

本會簡介

本會成立十六年來，提供全年系統化游泳訓練課程，教授超過7000名學員，並培育出超過500名精英泳手，在全港各項比賽中獲獎無數。

現為<香港業餘游泳總會>、<香港中華業餘游泳聯會>、<香港三項鐵人總會>屬會會員，深受業界肯定，專業可靠。

* 學游水。操水。比賽。一條龍 *

新生早報名優惠

請參閱內頁優惠詳情

歡迎 **WhatsApp** 查詢

電話：9313 8810

開辦游泳課程16年
信心保證

| | |
|------------|-------------|
| 上課地點：顯田游泳池 | (大圍車公廟路68號) |
| 沙田賽馬會游泳池 | (沙田源禾路10號) |
| 荔枝角公園游泳池 | (美孚荔灣道1號) |
| 觀塘游泳池 | (觀塘翠屏道2號) |

查詢報名 **WhatsApp 93138810**

本會網址：tid.com.hk

體藝動力 TI DYNAMICS

Tel: 2630 9009 Fax: 2630 9069 Web Site: <http://tid.com.hk> Email: info@tid.com.hk

游泳課程分級表

| 課程類別 | 對象 | 內容 | 師生比例 |
|-------------------|-------------------------|--|--------|
| Playgroup 40分鐘 | 滿3歲至5歲 初次學習游泳 或 比較怕水 | 學習泳池安全知識, 理解教練指示 以遊戲型式熟習水性, 克服懼水心理 為學習正式游泳技術做好準備 | 1對2-3 |
| 幼兒班 45分鐘 | 1 | 滿4歲至5歲 常到泳池玩水, 不太怕水 能接受花灑水淋頭及面部 | 1對3-4 |
| | 2 | 懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊) | |
| | 3 | 懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板) | |
| | 4 | 能游15米單手自由泳(扶板) | |
| | 5 | 能游15米雙手自由泳(扶板) | |
| 兒童班 60分鐘 | 1 | 滿6歲 初次學習游泳 能接受花灑水淋頭及面部 | 1對3-5 |
| | 2 | 懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊) | |
| | 3 | 懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板) | |
| | 4 | 能游15米單手自由泳(扶板) | |
| | 5 | 能游15米雙手自由泳(扶板) | |
| 四式班 60分鐘 | 1 | 能游15米自由泳 | 1對4-6 |
| | 2 | 能游15米自由泳 及15米蛙泳蹬腳 | |
| | 3 | 能游25米自由泳及蛙泳 | |
| | 4 | 能游50米自由泳及蛙泳 及25米背泳 | |
| 泳隊 90分鐘 | 預備 | 能游50米自由泳及蛙泳 及25米背泳 能踩水30秒 | 1對8-12 |
| | 競賽 | 能游100米個人四式 全年持續每周訓練2次或以上 | |
| | 精英 | 經教練推薦 全年持續每周訓練3次或以上 | |
| 成人 | 18歲或以上 任何程度均可 | 學習及改良 自由泳, 蛙泳 | 1對2-3 |

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址: tid.com.hk

體藝動力 TI DYNAMICS

Tel: 2630 9009 Fax: 2630 9069 Web Site: <http://tid.com.hk> Email: info@tid.com.hk

★家長及學員須知

課堂安排：

學員須提早2分鐘於泳池入閘機前集合(請預早換上泳裝)，遲到者將不准上課及不作補償

學員須帶備泳衣/褲、泳帽、泳鏡、浮板、拖鞋、毛巾、\$2/\$5硬幣<如需借用儲物櫃>

學員下課後必須跟隨隊伍離開泳池範圍，不得擅自逗留在泳池範圍內

學員不可擅自更改上課時間或缺席，不設事假或病假補課，如未能出席，必須事先請假

學員如需申請更改上課時間，必須於上課前最少1天預早提出，及每次繳付\$50行政費(每期課程內首次申請之費用將獲豁免)，更改後之新上課日期必須在全期課程完結前，亦不能安排同日上2堂，而每期課程內最多可申請更改2次，本會保留最終決定權

如學員不遵守教練指示或場地規則，本會將即時終止訓練，所繳費用亦不會退還

除因報名人數不足或超額而需取消課程外，所繳費用一律不可退還或延期或轉讓

★特別天氣及情況安排

- 於上課當日早上7時, 天文台仍懸掛八號或以上風球、黑色暴雨警告，該日下午1時前所有課堂取消，不作補償
- 於上課當日早上11時, 天文台仍懸掛八號或以上風球、黑色暴雨警告，該日所有課堂取消，不作補償
- 天文台預計未來3小時內將發出八號或以上風球、黑色暴雨警告
該日所有課堂即時取消，不作補償
- 懸掛三號或以下強風訊號、黃/紅色暴雨、雷暴警告或大雨
所有課堂照常
教練會視乎實際情況決定，如不宜下水，將會在有蓋地方進行陸上練習，不作補償
- 受天氣或泳池設施暫停開放影響，而取消之課堂，任何情況下均不作補償

★報名及付款方法

WhatsApp本會9313 8810，提供參加者資料，會有專人安排報名

銀行轉帳：把學費存入本會銀行戶口後，即時將存入記錄拍照WhatsApp通知本會辦理

歡迎使用轉數快FPS網上跨銀行轉帳 或 自動櫃員機ATM轉帳

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk

1,2,3月 顯田游泳池

室內暖水

大圍車公廟路68號

前往方法：大圍站F出口右轉，沿名城直行9分鐘

幼兒班 課程資料

| 課程類別 | 對象 | 內容 | 師生比例 | |
|-------------|----|---------------------------------------|---|-------|
| 幼兒班 45分鐘 | 1 | 滿4歲至5歲 常到泳池玩水, 不太怕水 能接受花灑水淋頭及面部 | 學習泳池安全知識, 理解教練指示 熟習水性, 學習呼吸換氣, 浮水 學習自由泳踢腿 | 1對3-4 |
| | 2 | 懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊) | 改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 | |
| | 3 | 懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板) | 改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣 | |
| | 4 | 能游15米單手自由泳(扶板) | 學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調 | |
| | 5 | 能游15米雙手自由泳(扶板) | 改良自由泳, 增強信心 | |

新生優惠

正價學費 每堂\$250

#學費已包括學員入場費

1月25,26,27日 沒有堂

| 星期 | 上課時間 <每堂45分鐘> | 日期 | 堂數 | 新生優惠 | 編號 |
|----|------------------|--|----|---------------------|------|
| 六 | 早上 | 9:00-9:45 | 12 | \$1920 <每堂\$160> | H6N1 |
| | 下午 | 1:05-1:50 1:55-2:40 3:50-4:35 4:55-5:40 | | | |
| 日 | 早上 | 9:00-9:45 | 12 | \$1920 <每堂\$160> | H7N1 |
| | 下午 | 1:55-2:40 3:50-4:35 4:55-5:40 | | | |
| 一 | 下午 | 3:00-3:45 3:50-4:35 | 12 | \$1800 <每堂\$150> | H1N1 |
| 二 | 下午 | 3:00-3:45 3:50-4:35 6:00-6:45 | 13 | \$1950 <每堂\$150> | H2N1 |
| 三 | 下午 | 3:50-4:35 | 12 | \$1800 <每堂\$150> | H3N1 |
| 五 | 下午 | 1:05-1:50 4:55-5:40 | 13 | \$1950 <每堂\$150> | H5N1 |

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk

1,2,3月 顯田游泳池

室內暖水
大圍車公廟路68號
前往方法：大圍站F出口右轉，沿名城直行9分鐘

兒童班 課程資料

| 課程類別 | 對象 | 內容 | 師生比例 |
|-------------|---------------------------------------|---|-------|
| 兒童班 60分鐘 | 1 滿6歲 初次學習游泳 能接受花灑水淋頭及面部 | 學習泳池安全知識, 理解教練指示 熟習水性, 學習呼吸換氣, 浮水 學習自由泳踢腿 | 1對3-5 |
| | 2 懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊) | 改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 | |
| | 3 懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板) | 改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣 | |
| | 4 能游15米單手自由泳(扶板) | 學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調 | |
| | 5 能游15米雙手自由泳(扶板) | 改良自由泳, 增強信心 | |

新生優惠

正價學費 每堂\$250

1月25,26,27日 沒有堂

#學費已包括學員入場費

| 星期 | 上課時間 <每堂1小時> | 日期 | 堂數 | 新生優惠 | 編號 |
|----|--|---------------------------------|----|---------------------|------|
| 六 | 早上 9:50-10:50 10:55-11:55 | 1月4日 至 3月28日 1月25日 | 12 | \$1860 <每堂\$155> | H6C1 |
| | 下午 1:05-2:05 2:45-3:45 3:50-4:50 4:55-5:55 | | | | |
| 日 | 早上 9:50-10:50 10:55-11:55 | 1月5日 至 3月29日 1月26日 | 12 | \$1860 <每堂\$155> | H7C1 |
| | 下午 1:05-2:05 2:45-3:45 3:50-4:50 4:55-5:55 | | | | |
| 一 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 | 1月6日 至 3月30日 1月27日 | 12 | \$1800 <每堂\$150> | H1C1 |
| | 晚上 7:15-8:15 | | | | |
| 二 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 6:00-7:00 | 1月7日 至 3月31日 | 13 | \$1950 <每堂\$150> | H2C1 |
| 三 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 | 1月8日 至 3月25日 | 12 | \$1800 <每堂\$150> | H3C1 |
| 五 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 | 1月3日 至 3月27日 | 13 | \$2080 <每堂\$160> | H5C1 |
| | 晚上 7:15-8:15 | | | | |

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk

1,2,3月 顯田游泳池

室內暖水
大圍車公廟路68號
前往方法：大圍站F出口右轉，沿名城直行9分鐘

四式班 課程資料

| 課程類別 | 對象 | 內容 | 師生比例 |
|-------------|----|-----------------------|-----------------------------|
| 四式班 60分鐘 | 1 | 能游15米自由泳 | 改良自由泳, 學習蛙泳蹬腿 |
| | 2 | 能游15米自由泳 及15米蛙泳蹬腳 | 改良蛙泳蹬腿 學習整體蛙泳 (手+呼吸+腳協調) |
| | 3 | 能游25米自由泳及蛙泳 | 改良自由泳, 蛙泳 學習背泳, 踩水 |
| | 4 | 能游50米自由泳及蛙泳 及25米背泳 | 改良自由泳, 蛙泳, 背泳 學習蝶泳 |
| | | | 1對4-6 |

新生優惠

正價學費 每堂\$250

1月25,26,27日 沒有堂

#學費已包括學員入場費

| 星期 | 上課時間 <每堂1小時> | 日期 | 堂數 | 新生優惠 | 編號 |
|----|--|---------------------------------|----|---------------------|------|
| 六 | 早上 9:00-10:00 9:50-10:50 10:55-11:55 | 1月4日 至 3月28日 1月25日 | 12 | \$1860 <每堂\$155> | H6A1 |
| | 下午 1:05-2:05 2:45-3:45 3:50-4:50 4:55-5:55 | | | | |
| 日 | 早上 9:00-10:00 9:50-10:50 10:55-11:55 | 1月5日 至 3月29日 1月26日 | 12 | \$1860 <每堂\$155> | H7A1 |
| | 下午 1:05-2:05 2:45-3:45 3:50-4:50 4:55-5:55 | | | | |
| 一 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 | 1月6日 至 3月30日 1月27日 | 12 | \$1800 <每堂\$150> | H1A1 |
| | 晚上 7:15-8:15 | | | | |
| 二 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 | 1月7日 至 3月31日 | 13 | \$1950 <每堂\$150> | H2A1 |
| 三 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 6:00-7:00 | 1月8日 至 3月25日 | 12 | \$1800 <每堂\$150> | H3A1 |
| 五 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 6:00-7:00 | 1月3日 至 3月27日 | 13 | \$2080 <每堂\$160> | H5A1 |
| | 晚上 7:15-8:15 | | | | |

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk

1,2,3月 沙田賽馬會游泳池 暖水

源禾路體育館旁，娛樂城對面 沙田源禾路10號

幼兒班 課程資料

| 課程類別 | 對象 | 內容 | 師生比例 | |
|-------------|----|---------------------------------------|---|-------|
| 幼兒班 45分鐘 | 1 | 滿4歲至5歲 常到泳池玩水, 不太怕水 能接受花灑水淋頭及面部 | 學習泳池安全知識, 理解教練指示 熟習水性, 學習呼吸換氣, 浮水 學習自由泳踢腿 | 1對3-4 |
| | 2 | 懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊) | 改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 | |
| | 3 | 懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板) | 改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣 | |
| | 4 | 能游15米單手自由泳(扶板) | 學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調 | |
| | 5 | 能游15米雙手自由泳(扶板) | 改良自由泳, 增強信心 | |

新生優惠

正價學費 每堂\$250

#學費已包括學員入場費

1月25,26,27日 沒有堂

| 星期 | 上課時間 <每堂45分鐘> | 日期 | 堂數 | 新生優惠 | 編號 |
|----|------------------------------|---------------------------------|----|---------------------|------|
| 六 | 下午 2:45-3:30 3:50-4:35 | 1月4日 至 3月28日 1月25日 | 12 | \$1920 <每堂\$160> | S6N1 |
| 日 | 下午 2:45-3:30 3:50-4:35 | 1月5日 至 3月29日 1月26日 | 12 | \$1920 <每堂\$160> | S7N1 |
| 三 | 下午 2:45-3:30 3:50-4:35 | 1月8日 至 3月25日 | 12 | \$1920 <每堂\$160> | S3N1 |

1,2,3月 沙田賽馬會游泳池 暖水

源禾路體育館旁，娛樂城對面 沙田源禾路10號

兒童班 課程資料

| 課程類別 | 對象 | 內容 | 師生比例 |
|-------------|----|----------------------------------|---|
| 兒童班 60分鐘 | 1 | 滿6歲 初次學習游泳 能接受花灑水淋頭及面部 | 學習泳池安全知識, 理解教練指示 熟習水性, 學習呼吸換氣, 浮水 學習自由泳踢腿 |
| | 2 | 懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊) | 改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 |
| | 3 | 懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板) | 改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣 |
| | 4 | 能游15米單手自由泳(扶板) | 學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調 |
| | 5 | 能游15米雙手自由泳(扶板) | 改良自由泳, 增強信心 |
| | | | 1對3-5 |

新生優惠

正價學費 每堂\$250

#學費已包括學員入場費

1月25,26,27日 沒有堂

| 星期 | 上課時間 <每堂1小時> | 日期 | 堂數 | 新生優惠 | 編號 |
|----|---|---------------------------------|----|---------------------|------|
| 六 | 下午 2:45-3:45 3:50-4:50 4:55-5:55 | 1月4日 至 3月28日 1月25日 | 12 | \$1860 <每堂\$155> | S6C1 |
| 日 | 下午 2:45-3:45 3:50-4:50 4:55-5:55 | 1月5日 至 3月29日 1月26日 | 12 | \$1860 <每堂\$155> | S7C1 |
| 三 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 | 1月8日 至 3月25日 | 12 | \$1860 <每堂\$155> | S3C1 |

1,2,3月 沙田賽馬會游泳池 暖水

源禾路體育館旁，娛樂城對面 沙田源禾路10號

四式班 課程資料

| 課程類別 | 對象 | 內容 | 師生比例 |
|-------------|----|-----------------------|-----------------------------|
| 四式班 60分鐘 | 1 | 能游15米自由泳 | 改良自由泳, 學習蛙泳蹬腿 |
| | 2 | 能游15米自由泳 及15米蛙泳蹬腳 | 改良蛙泳蹬腿 學習整體蛙泳 (手+呼吸+腳協調) |
| | 3 | 能游25米自由泳及蛙泳 | 改良自由泳, 蛙泳 學習背泳, 踩水 |
| | 4 | 能游50米自由泳及蛙泳 及25米背泳 | 改良自由泳, 蛙泳, 背泳 學習蝶泳 |
| | | | 1對4-6 |

新生優惠

正價學費 每堂\$250

#學費已包括學員入場費

1月25,26,27日 沒有堂

| 星期 | 上課時間 <每堂1小時> | 日期 | 堂數 | 新生優惠 | 編號 |
|----|------------------------------|---------------------------------|----|---------------------|------|
| 六 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 | 1月4日 至 3月28日 1月25日 | 12 | \$1860 <每堂\$155> | S6A1 |
| 日 | 下午 3:50-4:50 4:55-5:55 | 1月5日 至 3月29日 1月26日 | 12 | \$1860 <每堂\$155> | S7A1 |
| 三 | 下午 4:55-5:55 | 1月8日 至 3月25日 | 12 | \$1860 <每堂\$155> | S3A1 |

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址 : tid.com.hk

2,3,4月

觀塘游泳池

室內暖水

觀塘翠屏道2號

前往方法：由觀塘港鐵站D1出口-步行約8分鐘

幼兒班 課程資料

| 課程類別 | 對象 | 內容 | 師生比例 |
|-------------|--|---|-------|
| 幼兒班 45分鐘 | 1 滿4歲至5歲 常到泳池玩水, 不太怕水 能接受花灑水淋頭及面部 | 學習泳池安全知識, 理解教練指示 熟習水性, 學習呼吸換氣, 浮水 學習自由泳踢腿 | 1對3-4 |
| | 2 懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊) | 改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 | |
| | 3 懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板) | 改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣 | |
| | 4 能游15米單手自由泳(扶板) | 學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調 | |
| | 5 能游15米雙手自由泳(扶板) | 改良自由泳, 增強信心 | |

新生優惠

正價學費 每堂\$250

#學費已包括學員入場費

| 星期 | 上課時間 <每堂45分鐘> | 日期 | 堂數 | 新生優惠 | 編號 |
|----|---------------------------------|---------------------|----|---------------------|------|
| 六 | 早上 9:45-10:30 10:55-11:40 | 2月22日 至 4月25日 | 10 | \$1500 <每堂\$150> | K6N2 |
| 日 | 早上 9:45-10:30 10:55-11:40 | 2月23日 至 4月26日 | 10 | \$1500 <每堂\$150> | K7N2 |

2,3,4月

觀塘游泳池

室內暖水

觀塘翠屏道2號

前往方法：由觀塘港鐵站D1出口-步行約8分鐘

兒童班 課程資料

| 課程類別 | 對象 | 內容 | 師生比例 |
|-------------|---------------------------------------|---|-------|
| 兒童班 60分鐘 | 1 滿6歲 初次學習游泳 能接受花灑水淋頭及面部 | 學習泳池安全知識, 理解教練指示 熟習水性, 學習呼吸換氣, 浮水 學習自由泳踢腿 | 1對3-5 |
| | 2 懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊) | 改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 | |
| | 3 懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板) | 改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣 | |
| | 4 能游15米單手自由泳(扶板) | 學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調 | |
| | 5 能游15米雙手自由泳(扶板) | 改良自由泳, 增強信心 | |

新生優惠

正價學費 每堂\$250

#學費已包括學員入場費

| 星期 | 上課時間 <每堂1小時> | 日期 | 堂數 | 新生優惠 | 編號 |
|----|--|---------------------|----|---------------------|------|
| 六 | 早上 8:35-9:35 9:45-10:45 10:55-11:55 | 2月22日 至 4月25日 | 10 | \$1350 <每堂\$135> | K6C2 |
| 日 | 早上 8:35-9:35 9:45-10:45 10:55-11:55 | 2月23日 至 4月26日 | 10 | \$1350 <每堂\$135> | K7C2 |

2,3,4月

觀塘游泳池

室內暖水

觀塘翠屏道2號

前往方法：由觀塘港鐵站D1出口-步行約8分鐘

四式班 課程資料

| 課程類別 | 對象 | 內容 | 師生比例 |
|-------------|----|-----------------------|-----------------------------|
| 四式班 60分鐘 | 1 | 能游15米自由泳 | 改良自由泳, 學習蛙泳蹬腿 |
| | 2 | 能游15米自由泳 及15米蛙泳蹬腳 | 改良蛙泳蹬腿 學習整體蛙泳 (手+呼吸+腳協調) |
| | 3 | 能游25米自由泳及蛙泳 | 改良自由泳, 蛙泳 學習背泳, 踩水 |
| | 4 | 能游50米自由泳及蛙泳 及25米背泳 | 改良自由泳, 蛙泳, 背泳 學習蝶泳 |
| | | | 1對4-6 |

新生優惠

正價學費 每堂\$250

#學費已包括學員入場費

| 星期 | 上課時間 <每堂1小時> | 日期 | 堂數 | 新生優惠 | 編號 |
|----|--|---------------------|----|---------------------|------|
| 六 | 早上 8:35-9:35 10:55-11:55 | 2月22日 至 4月25日 | 10 | \$1350 <每堂\$135> | K6A2 |
| | 下午 1:05-2:05 | | | | |
| 日 | 早上 8:35-9:35 9:45-10:45 10:55-11:55 | 2月23日 至 4月26日 | 10 | \$1350 <每堂\$135> | K7A2 |
| | 下午 1:05-2:05 | | | | |
| | | | | | |
| 一 | 晚上 7:15-8:15 8:20-9:20 | 2月24日 至 4月27日 | 10 | \$1350 <每堂\$135> | K1A2 |
| 四 | 晚上 7:15-8:15 8:20-9:20 | 2月27日 至 4月30日 | 10 | \$1350 <每堂\$135> | K4A2 |

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk