



Miss Chan 有話兒

Nothing is impossible

每一次訓練，泳員們一聽到較辛苦的訓練計劃即搖頭揮手表示不可能，究竟真正的是不可能，還是沒有信心將「不可能」變成「有可能」？俗語說：「萬丈高樓平地起。」只要我們肯從小事情著手，一點一滴積累下來，終有一天可達到目標。如果大家於平常訓練留意一些小細節，如每次游背泳時於五米旗數手轉身等，你們比賽時便可熟練地應用技巧。另外，要將「不可能」變成「有可能」是需要堅持，正如羅馬不是一天建成的。然而，我們很多時候不是一步就能登天，要經過很多次挫折、失敗，才能前進一步。如果面對不如意時選擇輕易放棄，我們只會與目標的距離更加遠。最後，希望大家新一年能將「不可能」變成「有可能」，突破自己的界限，於各方面有所進步。

香港公開水域游泳系列賽(第二部)

更多照片，請按 

日期：2020年1月5日(星期日)

地點：屯門黃金泳灘 領隊教練：陳美莉

當日天氣良好，氣溫 24 度，水溫 20 度。本會共有 13 名泳員參加 600 米賽事：8 名分齡組泳員 (6 男 2 女) 及 5 名先進組泳員 (1 男 4 女)，當中有一位女泳員因病未能出席比賽。年齡最小的是陳溢佳 (九歲)，他是第一次參加公開水域游泳比賽。今年在接近完成的區域裡，增加了兩條水線限制泳員完成的範圍，有兩位先進組女泳員未有注意所限制的區域而需要調頭游回線道之內才能衝刺，因此她們喪失了頭三名位置。本會最快完成賽事的分齡組泳員是鄭淦丰(05:25.76)，比上年的時間 (06:18.98) 快了；先進組泳員則是溫振邦(06:15.49)。先進組女泳員余沛恩於其組別中奪取了季軍 (07:11.98)，加上每位先進組泳員都能取得分數，巨流先進組在十四個得分泳會中獲得團體第二名。

第二組短池分齡游泳比賽 (第二節)

更多照片，請按 

日期：2020年1月11日(星期六)

地點：城門谷游泳池

領隊教練：何綺茵(上午)/ 陳美莉 (下午)

本會有 24 人參加，共打破 46 個個人最佳時間。大部分泳員都正遇上學校考試，幸好得到家長的支持和信任，他們在考試期間仍努力訓練和安排好時間溫習，目標就是不要浪費之前的努力。

上午比賽時段：上午大會安排了新的熱身方法，要求泳員先在副池熱身，比賽池只用作跳水和轉身練習，但沒有明確指示那一線道是用作跳水，那一線道是轉身，而且規定不能來回游泳，所以非常混亂，幸好大部分泳員都能預早到達，清楚知道要求並跟隨教練指示進行熱身。

下午比賽時段：下午應該有九位年幼泳員參加比賽，可惜有三位因學業及其他活動缺席。在此特別再提醒泳員需戴上綠色巨流泳帽作賽，白色巨流泳帽可留待訓練時用。每次比賽後都需要用游水來放鬆剛才拉緊了的肌肉和關節，以免累積疲勞而影響隨後的表現。大部分泳員因考試而缺席訓練，故此，當

第二組短池分齡游泳比賽 (第二節) (續)

天比賽未有太大的突破。尤其是起跳和轉身動作，泳員表現得很不熟練。心信只要泳員能更多參加訓練，便能解決那些基本的問題。

取得前十名的泳員包括

鄭淦丰 200 米蛙泳 2:37.0176 (第 1 名)
詹芷晴 200 米蛙泳 3:38.17 (第 7 名)
梁蔓生 200 米蛙泳 3:20.82 (第 10 名)
王子綱 50 米背泳 31.65 (第 8 名)
王子綸 100 米蝶泳 1:07.91(第 10 名) ; 200 米蛙泳 2:49.88 (第 7 名)
葉子嵐 100 米蝶泳 1:28.76 (第 8 名) ; 200 米蛙泳 3:27.87 (第 5 名)

突破個人最佳時間

破 3 項：張文禧 (100 米蝶、50 米背、100 米白)、曹禮皓 (100 米蝶、50 米背、200 米蛙)、
許樂淘 (100 米蝶、50 米背、200 米蛙)、谷朗霖 (100 米蝶、50 米背、200 米蛙)、
王子綱 (100 米蝶、50 米背、200 米蛙)、葉子嵐 (100 米蝶、50 米背、200 米蛙)

破 2 項：陳浩朗 (100 米蝶、200 米蛙)、詹芷晴 (100 米蝶、200 米蛙)、
鍾澤晞 (50 米背、200 米蛙)、郭競謙 (50 米蝶、200 米蛙)、
梁蔓生 (100 米蝶、200 米蛙)、李卓鋒 (100 米蝶、200 米蛙)、
徐泰俊 (100 米蝶、200 米蛙)、徐泰怡 (50 米背、200 米蛙)、
王子綸 (50 米背、200 米蛙)

破 1 項：陳溢佳 (100 米蝶)、鄭淦丰 (200 米蛙)、張文滔 (200 米蛙)、
莊穎沖 (100 米蝶)、鍾澤宇 (50 米背)、李嘉朗 (200 米蛙)、
梁鈞樺 (100 米蝶)、王愷瑩 (200 米蛙)、李曉彤 (200 米蛙)

第一組長池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2020 年 1 月 12 日 (星期日)

地點：維多利亞公園游泳池

領隊教練：何綺茵(上午) / 陳美莉 (下午)

踏入 2020 年第一個 Div. I 比賽，本會有 4 名運動員參加，包括鄭淦丰、繆樂昕、甄博懷和葉淳傑，他們都在考試期間抽空訓練和比賽，盡力而為。

鄭淦丰剛剛升上 15-17 歲數組，他將要面對更大的挑戰，因為同組有多名香港隊成員和紀錄保持者，他不但需要有良好的心裡狀態，還要有一顆進步的決心。上午賽事淦丰連游了三項，包括 200 米背泳、50 米蝶泳和 100 米自由泳，頭兩項是他的主項，但他好像還未「入局」，故未有突破。在 100 米自由泳召集前，他告知教練會盡力閉氣，結果他真的能做到閉著氣堅持到最後刻，並把自己的最佳時期推前了 1.50 秒，游出 57.51 秒佳績，淦丰爸爸和教練都為他歡呼鼓舞。下午淦丰參加了 50 米蛙泳，他的目標除了要游入 33 秒大關外，另一個目標是要打破蛙王張文禧 Spencer 50 米蛙泳 33.96 秒的成績，可惜還差 0.18 秒未能如願，希望他能繼續努力。



繆樂昕繼續向難度挑戰，每次比賽她都希望有少許進步，可能是自幼受到熱愛馬拉松跑步的爸爸熏陶，因為她的爸爸在每次的馬拉松比賽都有 PB，還打算在 60 歲時跑入 3 小時內，就可以打破這年齡組別的紀錄，所以她都對自己的要求很高，堅持不斷練習，渴望能有進步。樂昕參加了 50 米蝶泳、100 米自由泳和 50 米蛙泳，雖然主項蝶、自都沒有突破，她有點失望，但她並沒有放棄 50 米蛙泳，結果久違了的 PB 終於出現，還把自己的最佳時期推前了 1.0 秒，游出 38.01 秒。樂昕得知自己打破了六年前的最佳時間也感到驚喜和意外，證明只要繼續堅持，總有一天會有回報。

賽後淦丰也很佩服她的堅毅精神，還問她為何那麼喜歡游泳，比賽不累嗎？她稱說只她仍有氣有力，她都會繼續游，沒有一刻想過放棄。希望各泳員都能以繆樂昕為榜樣，熱衷游泳，不論什麼比賽都會全力以赴，不計較輸贏。

甄博懷和葉淳傑為了二月的體育科游泳項目公開考試而努力，他們把今天的比賽當作考試，目標是打破自己的最佳時間，同時要達到公開試要求的滿分。恭喜他們不但打破個人最佳時間，博懷在 50 米蛙泳更取得公開考試的滿分。祝福他們公開考試有更好的成績和順利進入心儀的大學。

取得前十名的泳員包括

繆樂昕 50 米蝶泳 31.97(第五名)、50 米蛙泳 38.01(第六名)

突破個人最佳時間

破 1 項：

鄭淦丰 (100 米自)、繆樂昕 (50 米蛙)、甄博懷 (50 米蛙)、葉淳傑 (50 米蝶)

鼠年新春行大運 (年初四)

日期：2020 年 1 月 28 日 (星期二) 帶隊教練：陳美莉、何綺茵、Joe、Szeto (歷奇導師)

路線：大水坑邨停車場起步，經大水坑馬大石澗旁路上山徑，前往「青蛙石」，續往中途站馬鞍山郊野公園沿馬鞍山村路下山，全長約 5~6 公里。

3 粒星 – 一般路況較差，有不少碎石，部份路段可能有雜草/樹枝橫置在中間，需較高體能。

新年行大運是巨流社多年來的傳統，在春節假期體驗一下香港自然風景，既可飽覽山光水色，又可吸收新鮮空氣，強身健體，又可聯誼，實在一舉多得。

早上 9:30 我們一行 28 人已齊集馬鞍山大水坑村停車場，很久沒見大家，互相祝賀一番後，由 Joe 介紹行大運路線和要注意的地方。當他派發勞工手套給大家時，大家都半信半疑是否真的有需要，便懷著興奮和雀躍的心情往山上走。

起初的路段非常易走，當大家還在說說笑笑的時候，Joe 停下來提示大家準備好手套，往山邊一條不起眼、似路非路的石屎牆一指，Joe 安裝了一條爬山繩，指示大家雙手並用，降低重心按手在地上慢慢爬行。Joe 囑咐大家不能用力將爬山繩往後拉，即時嚇怕了一些年幼泳員和家長。在教練鼓勵下，由年紀最小的 Jimmy 和他的爸爸先往上爬，Jimmy 是新加入的泳員、也是第一次參加我們的活動。他身手敏捷、很快便爬上石屎牆上的位置，接著其他隊員便跟著往上爬，起初看似不可能爬上去的地方，只要對自己有信心，就一定可以做到。



隨後，我們在沒有明確路線的山路走著，雜草和樹比人還要高，所以看不清前路，稍稍放鬆就跟不上大隊。鄭淦丰爸爸最愛搞氣氛，他指示已落後的一少撮人往右走，但他自己卻往左走，原來他走了一條小捷徑。淦丰就一邊行一邊唱著 80 年代的歌曲，自我陶醉。

不經不覺，我們到達第一個平原，很有『大地就在我腳下』的感覺。遠望馬場、科學園、大埔、慈山寺觀音像及八仙嶺全景，各人都急不及待拍照留念。再走不遠，我們終於到達名不虛傳的「青蛙石」，神氣的青蛙蹲在山邊任

由我們拍攝和攀爬。

約下午 2 時，我們從馬鞍山郊野公園沿馬鞍山村路下山，是次行大運也圓滿結束。希望今年錯過了這活動的泳員和家長，明年能夠見到你們。

有關巨流社會會籍續會及泳總註冊的事宜

泳員們及其家長將在 2 月 1 日收到一封電子郵件，通知有關巨流社會會籍續會，請依照電子郵件上的指示進行續會的程序，並儘快支付會員費。完成續會的程序後，泳總註冊將很快開始展開，記得留意電郵的通知。