



Miss Chan 有話兒

二零一八至一九年第三組長池分齡游泳比賽第一節甲部

由巨流社協辦的第三組長池分齡游泳比賽(第一節甲部)於五月二十六日完滿結束。當日有 54 位義工擔任游泳比賽工作人員，團隊分別是由教練、泳員家長、先進及分齡泳員及巨流社舊生組成。當日天氣酷熱，部分義工因病或因事臨時缺席，令賽事運作上增添了一點變數。幸好家長們臨場應變，在不同崗位上互相合作，足見團隊精神。非常感謝溫筲弼教練的帶領以及家長和泳員的攜手合作，令賽事最終順利完成。



公開水域游泳系列比賽 (第一部)

日期：2018 年 5 月 13 日 (星期日) 地點：大尾督

本會今年派出一支龐大的隊伍參加公開水域 1700 米賽事，全隊共有 32 名運動員 (25 男、7 女)；當中有 5 名先進組泳員 (2 男 3 女)。這次賽事刷新了本會許多記錄，第一項：尋找到最佳位置讓泳員及家長休息及觀看賽事 (感謝舊生羅宇航爸爸大清早便將何教練及陳教練送到大尾督『霸頭位』)。第二項：沒有泳員缺席！第三項：全部泳員均順利成功完成賽事，包括三位年齡只有十歲並首次參加是項比賽的小女孩。第四項：有一名泳員沒有遵守大會規則，總裁判待他完成賽事之後宣告他被取消資格。在此特別感謝許學謙媽媽當天為泳員帶來地墊、薄荷膏及蚊怕水，並為參賽者在下水前及上水後拍照。此外，何禮信爸爸亦在起點為泳員看管物品。其實，我們還有六位家長幫助大會做工作人員，當然少不了為巨流泳員打氣呢！

本會各組最快的分齡組男女泳員:

12-13 劉正鋒 (26:45.45)

9-11 李卓鋒 (24:31.93) / 周婉晴 (32:19.26)

25-29 繆樂昕 (20:52.80)

30-34 溫筍弼 (21:13.28)

35-39 何綺茵 (27:40.44)

14-17 陳唯浚 (19:48.17) / 邱寶汶(25:19.49)

成績: 溫筍弼及繆樂昕於各自分齡組別均獲得第一名，實在可喜可賀。

渡海泳後，我們一行 45 人前往大美督附近的村屋 Luca 餐廳共進午餐。參加渡海泳的運動員當中，剛好有四位泳員和一位教練都是在五月生日，教練和家長特意安排了一個神秘的生日派對，給五位生日之星一個驚喜。

每個人在過生日那天首先感謝的應該是父母，因為生日就是母親的受難日，應該感謝母親的養育之恩。而渡海泳當天正好是母親節，何教練為泳員準備了一些心形的心意咭，著泳員們寫上感謝和「我愛你」的字句送給媽媽，更要求他們親吻媽媽並自拍留念。

午餐後，各泳員都急不及待要上二樓的 Party Room 玩，當他們上去時看到家長在他們吃午餐時為生日之星佈置了色彩繽紛的蜘蛛俠氣球和 Happy Birthday 字句，他們臉上都流露出驚訝和喜悅的表情，接著眾人為他們唱生日歌，場面既溫馨又感動。

在 Party Room 內，有些泳員玩桌球，有的玩飛鏢，有的玩電子遊戲，有的玩紙牌，有的玩不同類型的棋藝，大家都盡情地玩樂。家長們就在樓下的餐廳交流教子女心得，眾人都開心地過了一個愉快的下午。

錯失了今次渡海泳的泳員，希望你們留意下一次的賽事，一起挑戰自己的游泳能力。(可[按此](#)了解更當天比賽)



第三組長池分齡游泳比賽 (Part 1A)

日期：2018年5月26日(星期六) 地點：東涌游泳池

本會派出了27名泳員參加(18男9女)，可惜比賽當日有3人因生病未能出席比賽。上下午賽事裡，除了一些首次參加分齡比賽的泳員，其他的泳員都準時出席熱身，態度十分積極及主動，為比賽作好準備。由於剛加入巨流的泳員來不及購買制服，故此，需要臨場向隊友借用泳帽。上下午賽事分別打破了18和29項個人最佳時間，成績令人鼓舞。

另一方面，很多年幼泳員未懂得如何盡力完成賽事，因而在整個距離中出現『時快時慢』的情況。

再者，部分泳員對比賽規則一知半解，故此，有犯規的情況出現，但這是必經階段，不用灰心，認真地詢問教練，待下次在同一個項目裡爭取應有的成績。

泳員到達泳池或離開前都該向教練及隊友打招呼，需於比賽後主動找教練檢討，要有良好的比賽心態，表現才會有突破。

取得前三名的泳員包括

陳柏文	200米背泳 2:54.96 (第3名)
吳依蓁	200米自由泳 2:49.83 (第3名)、50米蝶泳 35.72 (第1名)
唐澧旻	100米蛙泳 1:21.71 (第2名)
邱寶汶	200米背泳 3:14.89 (第3名)

突破個人最佳時間

破3項： 陳睿量 (200米自、100米蛙、*200米背)
曹禮皓 (200米自、100米蛙、50米蝶泳)
蕭安生 (200米自、100米蛙、50米蝶泳)
周永軒 (200米自、100米蛙、50米蝶泳)
王梓承 (*100米蛙、50米蝶泳、*200米背)
區栩澄 (200米自、100米蛙、50米蝶泳)
區宇恆 (200米自、100米蛙、*200米背)

破2項：	莊穎沖 (200米自、50米蝶泳)	陳溢頤 (200米自、50米蝶泳)
	陳柏文 (*100米蛙、**200米背)	利信彥 (*200米自、*100米蛙)
	吳依蓁 (*200米自、*50米蝶泳)	梁鈞樺 (200米自、100米蛙)
	劉正鋒 (200米自、*200米背)	王愷瑩 (200米自、50米蝶泳)
	吳卓橋 (*200米自、*200米背)	邱采汶 (200米自、100米蛙)
	邱寶汶 (200米自、*200米背泳)	李曉彤 (200米自、100米蛙)

破1項： 唐澧旻 (*100米蛙)
葉淳傑 (100米蛙)
簡善行 (*200米自)
李卓鋒 (*200米背泳)
黃煒丰 (*200米背泳)

* 達 D2 時間 / ** 達 D1 時間

香港中華業餘游泳聯會新秀比賽

日期：2018年5月6日(第一天) 地點：摩士公園游泳池

2018年5月27日(第二天) 地點：大環山泳池

第一天賽事巨流共有6名泳員(3男3女)報名參加，當天有一位泳員因病未能出席比賽。比賽當天，所有泳員都十分準時熱身，為比賽作充足準備，值得一讚。而其中一位泳員陳浩信更是第一次參加比賽，成功克服心理壓力，突破自己50自最佳時間。周婉晴近期訓練態度積極，在今次比賽有顯著的進步，將100蛙最佳時間推快了12秒。不過，泳式技術有待改善，尤其是跳水，希望泳員於訓練時注意一下。

本會於第二天賽事派出了19名泳員參加。上午賽事大家都準時出席熱身，態度十分積極及主動，為接下來的比賽作好準備。然而熱身時間時水線還未準備好，比賽延遲了一小時開始。泳員在烈日當空下努力比賽，共打破了17項個人最佳時間。由於大環山泳池的電子計時未能出示每位泳員的時間，泳員在完成該項比賽後均會第一時間向教練詢問比賽成績，可見每位也是十分認真對待比賽。大部分泳員賽後主動前來跟教練作檢討，希望泳員能在以後的比賽都能保持這樣的態度，亦是其他泳員值得學習的地方。(可[按此](#)了解更當天比賽)

取得前三名的泳員包括

鄭淦丰 100背(第一名)·50蝶(第一名)·50背(第一名)

何純杰 50蛙(第一名)·100蛙(第二名)

王子綱 100背(第三名)·50背(第三名)

張文滔 100背(第2名)

突破個人最佳時間

破3項 楊昊澄(50自、50蛙、100自)
陳睿量(50背、100背、50蛙)
劉正鋒(50蝶、50自、50蛙)

破2項 區栩澄(50自、50背)
梁鈞華(50自、50背)
陳浩朗(100蛙、50背)
張文滔(100背、50蝶)
何純杰(50蛙、100蛙)

破1項 陳浩信(50自)
周婉晴(100蛙)
曹禮皓(50自)
李卓鋒(50自)
葉淳傑(50背)
王子綱(50背)
莊穎冲(100自)

接力隊員

4X50 四式接力隊員: 第 5 名

王子綱	背	33.66
何純杰	蛙	35.68
王子綸	蝶	31.90
李卓鋒	自	32.29

4 乘 50 自游接力隊員: 第 4 名

張文滔	31.13
鄭淦丰	24.93
劉正鋒	30.48
莊穎冲	30.12

六月活動預告

