



Miss Chan 有話兒

親愛的巨流人：

巨流社在 2018 年中，增加了許多新會員，故此，每個教練在今年的晚宴中都特地自我介紹，並將教游泳的目的向會員分享，讓新加入的泳員和家長能夠更多認識巨流社的目的，便於配合，讓孩子們受惠於競爭游泳運動的訓練。

在頒獎典禮中，泳員藉此機會檢視過去一年努力的成果，並且得到教練的嘉許和寄語。今年除了一般的獎項外，特別為上年開始設定的合約加設了獎項，讚賞那些能夠在過去一年將合約中列舉出來的要求及行為實踐出來。這個環節令與眾者更能領略巨流社是一個甚麼的組織。

今年特別邀請了許多新會員在頒獎典禮和晚宴中表演。當中有劉倩珩、陳溢佳和陳溢頤、王愷瑩的舞蹈表演。他們都穿上專業舞衣，帶備音樂，悉力以赴。此外，徐泰俊和徐泰怡表演跆拳道，他們飛腳踢木板的場面實在令泳員和家長大開眼界。整晚的氣氛很溫馨，場面十分歡樂。

在晚宴期間，除了能夠聽到教練分享他們 2018 年的目標，泳員及家長當晚也收到一張設計精美的 2019 年目標卡，讓每一位巨流人可以開始規劃明年的大計。

想重溫當晚的情景，可[按此](#)。

2019 年目標卡：

Your goals in 2019:		Check your progress
(1)	_____	☐ Achieved
(2)	_____	☐ Achieved
(3)	_____	☐ Achieved
(4)	_____	☐ Achieved
(5)	_____	☐ Achieved

2018 紀念品

毛巾象徵著運動員的汗水與淚水。故此，今年仍然以毛巾為紀念品。定購全賴巨流舊生林凱琦的協助，才能順利並準時訂購到我們需要的數量。



新世界維港泳

日期：2018 年 10 月 21 日 **帶隊教練：**溫笥弼

新世界維港泳於 10 月 21 日舉行，本會派出三男一女，共四位先進泳員參加這個一年一度的盛事。其中溫笥弼及林永偉參加競賽組，賴耀權及陳健參加悠遊組。是次比賽以尖沙嘴公眾碼頭為起點，灣仔金紫荊廣場公眾碼頭為終點，全程共約 1000 米。比賽當日風勢頗大，各位泳員都覺得非常大浪，但無損比賽的興致。當日本會更派出八位工作人員負責運動員沖身區的運作，特別鳴謝馮詠濤爸爸、羅宇航爸爸、趙俊曦家長及其親戚、四位先進泳員參與義務工作，協助賽事順利完成。

[更多照片，請按](#)



香港長池分齡游泳錦標賽 2018

日期：2018 年 11 月 3、4 日 (星期六、日) **地點：**九龍公園游泳池

帶隊教練：陳美莉及何綺茵

本會共派出 4 名運動員 (3 男 1 女) 參加比賽，他們參加了 16 個項目，當中打破了 15 個個人最佳時間。香港長池分齡游泳錦標賽是香港分齡比賽中最高水平的比賽，高手雲集，各泳手都會全力以赴，本會泳員陳唯浚、鄭淦丰、張文滔和余芷穎也不例外。他們能夠達標參與比賽，背後負出的努力和時間一定比平常人多。希望各年輕泳員能以他們做榜樣，訓練時要保持積極進取的心態，比賽時要盡全力，這樣才能證明賽前的刻苦訓練是沒有白費的。



取得前十名的泳員包括

鄭淦丰：

100 米蝶泳 1:01.12 (亞軍)、100 米背泳 1:03.03 (亞軍)、50 米背泳 28.69 (亞軍)、
50 米蝶泳 27.62 (殿軍)、200 米蝶泳 2:17.72 殿軍

陳唯浚：

200 米蝶泳 2:24.53 (第九名)

突破個人最佳時間

破 6 項：余芷穎 (50、100 米自由泳、50 米背泳、100 米蝶泳、200 和 400 米個人四式)

破 5 項：鄭淦丰 (50、100、200 米蝶泳、50 和 100 米背泳)

破 3 項：陳唯浚 (100、200 米蝶泳和 100 米背泳)

破 1 項：張文滔 (200 米背泳)

第三組短池分齡游泳比賽 (第一節)

日期：2018 年 11 月 10 日 地點：城門谷游泳池

帶隊教練：練嘉諾

本會共有 41 名泳員參加是次比賽，可惜比賽當日有 3 人因要事和生病未能出席比賽，而另有 4 人無故或無預早通知下缺席比賽，教練對此表示遺憾。

上午賽事不設熱身時間，徐泰俊、郭競謙、陳溢佳及李嘉朗提早了 45 分鐘到達泳池進行陸上熱身，可見其比賽態度十分積極及主動，值得表揚。由於今次比賽報名人數眾多，主辦單位將比賽流程加快了不少，而很多巨流泳員並沒有預早到達，慶幸他們趕及召集時間，但因熱身不足以致個人成績稍失色，教練在此提醒泳員應預早多些時間到達泳池作比賽熱身。至於下午比賽，大部分泳員準時出席熱身，為比賽作好充足準備，即使線道十分擠逼，仍然把握機會練習轉身及跳水。

在泳員們努力克服種種限制和心理壓力下，上午和下午賽事一共打破了 59 項個人最佳時間，而當中彭宇軒的 100 自、何純杰及徐泰怡的 100 蛙更達 D1 時間，還有 23 項達 D2 時間，成績令人鼓舞，這都是努力訓練的成果。除了時間上的進步外，教練亦發現泳員們一些共通的毛病—背泳腿部力量較弱和欠缺轉肩動作，蛙泳頭上下擺動等，希望大家於日常訓練時多加留意，下次比賽能有顯著的進步。



取得前十名的泳員包括

陳浩朗 100 米蛙 (第 9 名)

何純杰 100 米蛙 (第 4 名)

吳依蓁 50 米背 (第 4 名)、100 米自 (第 3 名)

彭宇軒 100 米自 (第 6 名)

徐泰怡 100 米蛙 (第 10 名)

蘇鈺淇 50 米背 (第 10 名)

黃皓楊 100 米自 (第 9 名)

突破個人最佳時間

破 2 項：

區栩澄 (50 米背、100 米自)、陳浩朗 (100 米蛙*、50 米背)、
陳睿量 (100 米蛙、50 米背)、陳溢佳 (100 米蛙*、100 米自)、
曹禮皓 (100 米蛙、100 米自)、莊穎沖 (100 米蛙*、50 米背)、
周永軒 (100 米蛙、100 米自)、何純杰 (100 米蛙**、100 米自*)、
郭競謙 (100 米蛙*、100 米自)、李嘉朗 (100 米蛙*、50 米背)、
梁蔓生 (100 米蛙、50 米背)、李叡璋 (100 米蛙、100 米自)、
李曉彤 (100 米蛙*、50 米背)、吳卓橋 (50 米背*、100 米自)、
吳依蓁 (50 米背*、100 米自*)、徐泰俊 (50 米背、100 米自)、
徐泰怡 (100 米蛙**、50 米背*)、黃皓楊 (100 米蛙*、100 米自*)、
王愷瑩 (100 米蛙*、100 米自)、王梓承 (50 米背*、100 米自)、
鄺浚謙 (100 米蛙*、50 米背)、邱采汶 (100 米蛙、100 米自)、
楊昊澄 (100 米蛙、100 米自)、楊昊霖 (100 米蛙、100 米自)、
葉淳傑 (100 米蛙、100 米自)

破 1 項：

張文禧 (100 米自*)、利信彥 (100 米蛙*)、李卓鋒 (100 米自*)、李沛諾 (100 米自)、
王子綱 (100 米自*)、王子綸 (100 米自*)、黃煒丰 (50 米背)

*達 D2 時間/**達 D1 時間

周年長池先進游泳錦標賽

日期：2018 年 11 月 25 日 (星期日) 地點：中山紀念公園游泳池

是次賽事有 10 位 (8 男 2 女) 泳員參加比賽，共取得 3 銀 3 銅的佳績。

個人比賽成績一覽

巨流社：男子 4X50 米自由泳接力（第 4 名）、男子 4X50 米四式接力（第 4 名）

任淑均：50 米自由泳（第 4 名）、50 米背泳（亞軍）、50 米蝶泳（第 4 名）

廖朗因：50 米自由泳（第 4 名）、50 米背泳（季軍）

莊銘馨：50 米蝶泳（第 15 名）、100 米自由泳（第 18 名）

范家銘：50 米自由泳（第 7 名）、200 米個人四式（第 4 名）、50 米背泳（第 5 名）

賴耀權：50 米自由泳（第 5 名）、50 米蛙泳（第 5 名）

林永偉：50 米自由泳（亞軍）、100 米自由泳（第 7 名）

苗效峰：50 米蝶泳（第 4 名）

鄧卓衡：50 米自由泳（季軍）

溫筲弼：100 米蛙泳（季軍）、200 米個人四式（亞軍）、100 米自由泳（第 6 名）

袁澤禧：50 米自由泳（第 9 名）、50 米背泳（第 6 名）、50 米蝶泳（第 5 名）

12 月活動預告

