



Miss Chan 有話兒

親愛的巨流人：

時光荏苒，光陰似箭，不知不覺已經是 2017 年的最後一個月。當大家細閱 2017 年的目標卡時，今年的目標達成了多少個？或只差少許就能達成目標？無論達成今年目標與否，大家都應為自己這一年的努力感到自豪，但同時間亦需檢討這一年的不足之處，以及為新一年訂下新目標、新計劃，這正正就是填寫目標卡的意義，並且藉此更加了解自己的個人能力。最後，希望大家 2018 年不論面對任何困難亦以巨流社宗旨「力爭上游」的態度迎難而上。

陳美莉總教練

第一組短池分齡游泳比賽（第三節）

日期：2017 年 12 月 2-3 日（星期六至日） 地點：維多利亞游泳池

因臨近考試，本會於今次賽事只有六名泳員參加（3 男、3 女）。陳唯浚曾在本年二月首次參加短池 800 米自，距今已經九個多月，加上他在區域隊中努力練習，故此，他很有信心打破自己最佳時間。果然不負所望，在星期六那天以 09.20.70 刷新自己的紀錄。

第二天早上的第一個項目是 100 米自由泳。陳唯浚（快 2.14 秒）、鄭淦丰及余芷穎均有突破，尤以鄭淦丰的突破最多，他游快了 4.47 秒！先拔頭籌，得到了冠軍。他的突破令教練們開懷大笑，因在長池錦標賽後，教練們立即加強了淦丰的自由式訓練，就是希望他能夠盡快提升自由式的速度。能夠按計劃完成，實在是人生一大樂事！更令人興奮的事，原來他只差 0.33 秒便能打破分齡紀錄。

第二個項目是 50 米蝶泳，鄭淦丰及余芷穎均有突破。鄭淦丰與輸了自由泳的同一個對手爭奪冠軍，兩人全程鬥得難分難解。最後，兩人同時打破分齡紀錄。淦丰游出 27.48 秒，差 0.02 秒，屈居亞軍，但他比自己最佳時候游快了 1.75 秒。余芷穎早在星期六 D2 比賽中，已經以 32.99 秒打破自己的 50 米蝶泳最佳時間，可見她的狀態很好，並再次在 D1 打破自己最佳時間，游出 32.74 秒，共進步了 1.63 秒。這兩位泳員的表現，實在令人鼓舞。

第二天早上最後一個項目是 200 米蛙泳，鄭淦丰似有點疲憊，不願出戰這個項目。陳教練故然不批准，認為要遇強越強，堅持他要繼續作賽。雖然只得第四名，然而仍能突破自己最佳時間，游出 02.43.95。

下午陳教練利用熱身時間，以練習提醒陳唯浚、鄭淦丰及余芷穎有關 100 米背泳要注意的事項，務求他們能掌握技術的要點，再次突破自己。最後，他們三位都成功地突破：陳唯浚（快 2.49 秒）、鄭淦丰（快 1.95 秒）及余芷穎（快 5.52 秒）。鄭淦丰比賽中鬥心很強，再次挑戰 100 米背的分齡紀錄（1.03.49），最終因掌握身體軸心未如理想，雖然能夠取得冠軍（1.03.54），但只能與分齡紀錄擦身而過！

在此祝賀以上努力不懈的泳員，冀望再次看到你們的突破。

第二組短池分齡游泳比賽（第一節）

日期：2017年12月2日（星期六） 地點：城門谷游泳池

本會於今次賽事派出了26名泳員參加，共參加了65個個人項目。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。因此，上午和下午賽事分別打破了56項個人最佳時間，當中有6項達D1水平，成績令人鼓舞。

特別要鼓勵和讚賞四名比賽經驗尚淺的泳員，包括：莊穎沖、周婉晴、郭競謙、梁鈞樺、蕭安生，他們勇於接受挑戰參加第二組的賽事，他們雖然未能達標，但全打破了個人最佳時間，而且進步的秒數驚人，如：莊穎沖50米蛙式快了5秒、50米蝶式快了15秒、200米自由泳快了42秒；周婉晴50米蛙式快了5秒、郭競謙50米蛙式快了5秒、50米蝶式快了8秒、梁鈞樺50米蝶式快了5秒、蕭安生200米自由泳快了18秒。這都是他們努力訓練過後的成果，終於可以在比賽場上一一展現，希望各泳員能以他們做榜樣，不要害怕未能達標而放棄難得的比賽機會。

取得前十名的泳員包括

余芷穎

50米蝶泳 32.99 (PB 第4名/達D1)

劉正鋒

50米蛙泳 38.27 (PB 第5名/達D1)

何純杰

50米蛙泳 35.63 (PB 第6名/達D1)

劉旨軒

50米蛙泳 34.25 (PB 第8名/達D1)

張文滔

100米背泳 1.15.69 (PB 第10名/達D1)

蘇鈺淇

200米自由泳 2.48.20 (PB 第7名)

王俊汶

100米背泳 1.09.91 (PB 第10名)

突破個人最佳時間

破3項

張文滔、張文禧、莊穎沖、周婉晴、何純杰、郭競謙、劉正鋒、梁鈞樺、李沛諾、蘇鈺淇、王子綱

破2項

何禮信、郭子晞、廖竑皓、伍君喬、彭宇軒、蕭安生、王俊汶、王子綸、葉淳傑

破1項

許學謙、劉旨軒、黃煒丰、鄔浚謙

福港少年兒童游泳公開賽 2017

日期：12月9日（星期六） 地點：福田體育公園恆溫游泳池

本會有幸被福田區公共文化體育發展中心邀請，參加他們的比賽。本會共派出6名運動員參加（4男2女），他們年紀最少的只有九歲，共參加了12項個人項目。

比賽當天是今年入冬以來最寒冷的一天，氣溫只有13.3度，本會一行11人於清晨七時正齊集上水港鐵站月台，一同前往落馬洲。過關人數不算太多，我們順利過關，但

過關後大家的心情都開始緊張起來，因為教練和隨行的家長都不太熟識福田的道路，最後我們分開乘坐三輛的士前往福田體育公園恆溫游泳池。

在福田體育公園外下車，我們走進游泳館這是一個室內 50 米有十條水線的游泳池，泳池的一旁鋪上了紅地毯和擺放了一個巨型的頒獎台。參觀泳池後，泳員們都不敢怠慢立即進行熱身，目的是要在有限的時間內熟習環境。

比賽於九時正正式開始，原來國內的比賽方式與香港有很大的差別，沒有工作人員用咪宣布召集項目，也沒有顯示屏顯示當時正進行的比賽編號，所以每個泳員都要集中精神才能知道何時要到召集區報到。另外，我們也發現召集區的工作人員不用喊破喉嚨，知道將要比賽的泳員們會自動自覺安靜地坐著等候工作人員帶領他們上線。幸好我們的泳員適應能力很強，沒有因失誤而錯過比賽。

由於比賽規定每個泳員只能參加兩個個人項目，所以我們選擇了只參加上午的賽事，包括三個 50 米項目（蝶、背、自），上線時我們都留意到國內同年齡的泳手不論男女，他們平均都比我們高大，手長腳長，站在我們身邊少不免有一種無型的壓力。幸好我們並沒有被他們嚇倒，大家努力突破自己，最後我們共打破了 10 個個人最佳時間，而且有四名泳員能一嘗登上巨型的頒獎台的滋味。

香港的分齡比賽並沒有頒獎禮，但國內的運動主委十分重視頒獎儀式，所以頒獎的每一個細節都十分認真，因為他們認為運動員經過艱苦訓練才能有成績，而且他們深信教練的付出都對運動員有很大的幫助，所以每當有自己泳員取得冠軍時，他們會邀請運動員的教練為該項目頒獎，我也很榮幸能為自己的泳員掛上一個精美的獎牌。

今次的比賽不但廣闊了我們的眼光，而且鼓勵我們要更加努力，希望將來再有類似的比賽，各泳員都能踴躍參加。

[<更多相片請按此>](#)

個人獎項

莊穎沖

50 米自由泳冠軍(PB)；50 米背泳季軍(PB)

許學謙

50 米背泳亞軍(PB)；50 米蝶泳第四名

邱采汶

50 米背泳亞軍(PB)；50 米自由泳第四名

陳浩朗

50 米自由泳季軍(PB)；50 米背泳第四名(PB)

邱寶汶

50 米背泳第四名(PB)；50 米蝶泳第四名(PB)

陳浩信

50 米自由泳第五名(PB)；50 米背泳第八名(PB)

力行社「皇者之戰」馬拉松比賽

日期：2017 年 12 月 24 日（星期日） 地點：馬鞍山運動場

本會共派出 30 名泳員、教練和家長參加力行社長跑籌款活動。當中我們共有 12 人參加 10K、其餘的人參加 2K。今年組成了 3 隊迷你公開隊際男子組（兩名 2K+三名 10K）參加是次比賽。

當日天氣不太冷（17-19 度）而且乾燥（55-65%），非常適合跑步。我們的泳員一向入水能游出水能跳，體格強健及充滿拚搏精神，故此獲得以下多個個人及隊際獎項。

我們要多謝賽前為我們安排組織隊際和協助各會員到力行社領取跑手包的蘇鈺淇媽媽，另外，我們亦要感謝到場為我們守護泳員物資和協助攝影的家長，得到你們的支持，讓教練、家長和泳員可以專心和努力完成賽事。

多謝大家同心協力支持了「力行社」的長跑籌款活動，在此，向你們致敬，明年再見！

[<更多相片請按此>](#)

個人獎項

陳朗烜

二公里男子少年一組 – 第一名“00:06:49” (打破上年記錄)

余芷穎

二公里女子少年一組 – 第二名”00:08.09” (第一年參加)

陳柔姍教練

二公里女子成人二組 – 第一名”00:11.01”

王俊汶

十公里男子少年組 – 第九名”00:41:42” (打破上年記錄)

迷你公開隊際男子組 – 第三名

CUC-Orcas，成員如下：

2K 陳朗烜 (00:06.49)、2K 李卓鋒 (00:08.34)、10K 王俊汶 (00:41.42)、

10K 蘇沛銘 (01:06.23)、10K 許學謙 (01:02.27)

第一組短池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2017年12月24日(星期日) 地點：維多利亞公園游泳池

本會原本共派出8名泳員參與本來在8月27日舉行的賽事，但不幸遇上八號風球，以至延遲到12月24日舉行，但碰巧遇著力行社的跑步比賽，所以有部分泳員放棄了是次參與D1的機會，導致最終只有3男1女的泳員參加，實在可惜，期望下次的游泳比賽能有更多泳員一起參與，將訓練成果發揮出來，齊齊打破個人最佳時間。

很高興看見3位年輕泳員的泳姿都有進步，特別是張文滔的蝶式有很明顯的進步。雖然各人剛剛完成學校考試，但參與比賽的4位泳員均能刷新自己的個人最佳時間，實在令人鼓舞

突破個人最佳時間

陳唯浚

100米蝶式、200米背泳、200米個人四式

鄭滄丰

100米蝶式、200米背泳

張文滔

200米背泳、200米個人四式、400米自由泳

繆樂昕

200米個人四式、50米蛙式

個人獎項

陳唯浚

100米蝶式(銅牌)

繆樂昕

200米個人四式(銀牌)、50米蛙式(銅牌)

2017 毅力十二愛心跑

日期：2017年12月31日（星期日） 地點：香港體育學院田徑場

巨流社組織了泳員、家長、舊生、朋友共45人，參加由香港精英運動員協會主辦的「毅力十二愛心跑」。巨流社泳員一向給人的印象是入水能游出水能跑，我們一起共度一個充滿活力和愛心的大除夕。

「毅力十二愛心跑」於一九九八年創辦，希望透過接力跑的形式，推廣體育運動對健康的好處，同時籌集善款。受惠機構為精英運動員慈善基金，主要是為個人及慈善團體提供包括教育、進修、醫療及其他緊急援助等的資助。自從有這個活動，巨流社一直踴躍參與直至數年前停辦，還記得以前是由12人組成一隊，由中午十二時開始以接力形式跑至零晨十二時，等候期間泳員會在足球場上玩耍追逐，家長準備不同種類的食物，感覺就似跑步嘉年華會。由天光跑到天黑，並於最後十秒全場運動員一起參與倒數，互相祝賀新年的來臨，場面非常壯觀而且感人。

可惜「毅力十二愛心跑」停辦了數年，上年開始再度舉辦，今年巨流社再次組隊參與，雖然地點依舊在香港體育學院田徑場舉行，但形式和時間都跟以往不同。今年每隊成員以4至8人組成，同樣以接力形式在上午九時至下午一時，在4小時內一齊跑出最遠距離。巨流社今年組成了七隊參加，包括：巨流社-彈弓王、明天之星、飛毛腿、義工元老隊、義工隊、精英、教練，每隊都有不同的服裝做型，有的穿上橙色迷你裙，有的帶上面具和一對羽毛翅膀，有的帶著泳鏡，而最特別的就是精英隊在背上扣上巨流社60周年大毛巾，跑的時候毛巾在風中飄揚像飛馳一樣。

除了接力比賽外，大會還準備了多項豐富的項目同時進行，包括愛心點唱站、獨輪車及地壺球同樂、愛心小食和義賣等等。接力跑已進入最後倒數階段，大家都開始感到疲倦時，泳員李曉彤在愛心點唱站為巨流社泳員和家長打打氣，讓我們更用力完成這最後的圈數。另外，我們非常感謝為我們準備愛心美食的家長，不論大人和小朋友都大讚好味。

[<更多相片請按此>](#)

一月活動預告

2 - 3 Dec
DIV 1 SC (Part 3)
維園游泳池

2 Dec
DIV 2 SC (Part 1)
城門谷游泳池

24 Dec
力行社「皇者之戰」
馬拉松比賽

EAT
SLEEP
SWIM

!! IMPORTANT !!
完成Goal Card
及泳員合約
(需給教練檢查)

31 Dec
毅力十二愛心跑