



MISS CHAN 有話兒

親愛的巨流人：

人生活了六十歲，步入退休年齡，可以開展另一方面的發展；同樣地，組織滿了六十個年頭，是時候重新檢視工作方向。巨流自 2015 年一月起在公眾泳池組織競技游泳課程，雖然遇到許多困難，但憑著巨流一向的堅毅意志及家長的幫助，至今仍然能夠堅持，實踐會訓的精神，繼續孜孜不倦地教導孩子該有的態度。

在今年的頒獎典禮中，我將泳員該有的訓練態度列在合約中，冀望家長及泳員能再次明白與配合巨流組織競技游泳課程的目的，讓孩子在學習及發展的階段裡，能夠獲得正面的培育。

重溫合約內容請按[合約-泳員和家長](#)

陳美莉總教練

巨流社 60 周年頒獎典禮及晚宴

慶祝成立 60 周年，巨流社今年內已安排一連串活動，而在芸芸活動之中，整個泳會上下一心去籌備 60 周年頒獎典禮及晚宴，終於在 2017 年 11 月 26 日順利舉行，相信大家都渡過了一個愉快的晚上。想了解更多可[按此](#)。

首先，十分感謝各位泳員、家長及教練的蒞臨。席間我們一起細數巨流過去一些點點滴滴，重溫那些溫馨的回憶，場面十分溫暖歡樂。與此同時，泳員亦陸陸續續收到過去一年努力的成果，以及得到教練的嘉許和寄語。在總結過去的成果外，我們亦同時計劃將來和制訂下年的目標，泳員及家長當晚收到一張設計精美的 2018 年目標卡，藉此可以開始規劃一下明年大計。頒獎典禮及晚宴。



60 周年紀念品

有賴關建華教練和何純杰爸爸的幫助，巨流社 60 周年的標誌才能誕生。因著這個標誌，令設計紀念品的構思更多。最後決定製作毛巾，象徵著運動員的汗水與淚水。可是，因為所需數量不多，許多製造商都未能配合。幸好遇到泳總的介紹，憑著李錦江教練的協助，才能訂購到我們需要的數量。



巨流飛魚樂團

成員：王浚汶 (鋼琴)、張文滔 (薩克斯管)、林資洋 (小提琴)、林淇欣 (長笛)、蘇鈺淇 (結他)、歐栩澄 (揚琴)、李沛諾 (小號)、周永軒 (小號)

十一月十九日下午，樂員在沙田大會堂一起練習。他們個別在家都練好了，但當天發現一起彈奏就變得混亂，每人只跟一著自己節奏，拍子有快有慢，而且小號是 B Flat, 薩克斯管是 A, 要調整音度才能夾得到。當日統一了拍子，分了誰奏哪一段。看到的是大家都很努力，想把事情做好。回家大家繼續努力練習。

晚宴當晚，團員四時多已到達會場準備，他們都爭分奪秒地練習：個別，小組和合奏。重要時刻終於來臨，他們難免有點緊張，各人凝重的神情如同站在跳台上一樣，各位來賓都拭目以待他們的演奏。琴先奏起，管、弘、中西合璧大合奏，果然不負眾望奏出耳目一新的 " 巨流社會歌 " 和 " 生日歌 "。各人報以熱烈的掌聲，各團員都鬆了一口氣並展露出燦爛的笑容。" 台上一分鐘，台下十年功。" 泳員/團員的付出是有目共睹的，只要努力一定能夠成功！

想了解更多可[按此](#)。

2017-18 香港長池分齡游泳錦標賽

日期：2017 年 11 月 3-5 日 (星期五至日) **地點：**九龍公園游泳池

本會共有 5 名泳員達標參加 (2 男、3 女)，參賽人數雖然比上年少，但是泳員比往年成長了，能夠在比賽中獲得頭八名的能力提高了許多！

我們為鄭淦丰訂定了在 2017 分齡長池錦標賽中奪取 11-12 歲組個人全場總冠軍作為今年的目標。在過去一年，淦丰很努力練習，更參加了暑期紐西蘭的訓練營。他有許多對手，縱然在這最後一項 (50 米背泳) 得到冠軍，仍然差一分才可以與最高分的泳員同分個人全場總冠軍的榮譽。陳教練勸勉他不要氣餒，因為未到最後一刻，結果永遠不能肯定。並且叮囑他在最後五米時，需要改變划手速度，才能超越對手。他終於依照教練指示而勇奪冠軍。這次比賽中，他奪取了三金一銀一銅。雖然他未能獲得 11-12 歲組個人全場總冠軍，但他上了重要的一課。

藉著高水平的比賽，他明白自己的不足，教練團隊會繼續針對他的問題安排適設的訓練，讓他能夠不斷突破自己。

陳唯浚自今年四月份開始加入區隊訓練，在暑假期間不但出席早水訓練，還跟隨區隊到昆明集訓。抵步後的前三天，他未能適應於高原空氣稀薄下進行訓練，所以未能完全掌握訓練節奏，但經過教練和隊友互相鼓勵，他慢慢克服了呼吸困難和頭暈的徵狀。在完全投入訓練後，體能和耐力明顯加強，故他在分齡長池錦標賽中打破了三個個人最佳時間，而且在參加的四個項目都能取得前六名成績。

想了解更多可[按此](#)。

個人比賽項目一覽

鄭淦丰	11-12 歲	50 米背泳 PB、100 米背泳；50 米胸泳 PB；100 米蝶泳 PB；200 米個人四式 PB
陳唯浚	13-14 歲	50 米蝶泳、100 米蝶泳 PB、200 米蝶泳 PB；50 米自由泳 PB
余芷穎	11-12 歲	50 米自由泳；200 米個人四式 PB
李蕙岐	15-17 歲	50 米蝶泳
繆樂昕	18 及以上 歲	50、100 米自由泳；50 米蝶泳

團體成績	女子：第 45 名
	男子：第 10 名
	總成績：第 15 名 (上年第 26 名)

第三組短池分齡游泳比賽 (Part 1)

日期：2017 年 11 月 11 日 (星期六) 地點：香港體育學院

本會於今次賽事派出了 30 名泳員參加，可惜比賽當日有 3 人因要事或生病而未能出席比賽。上午及下午的賽事只有部分泳員準時出席熱身，可見他們十分重視是次比賽及希望能作出好表現，而教練亦期望其他泳員能夠明白熱身的重要性。令人可惜的是，有一名泳員因遲到而錯過一次比賽機會，希望其他泳員能引以為鑑。另外，全日賽事共打破了 21 項個人最佳時間，成績令人鼓舞，但是技術上及耐力上仍有進步空間。除此之外，教練發現有泳員對自己的個人比賽項目不太清楚，其實了解自己比賽項目有助生理上和心理上的準備，故此泳員比賽前可從香港業餘游泳總會網上查閱比賽賽程，以進一步了解整個流程。

突破個人最佳時間

破 2 項：	區栩澄 (100 米蛙、100 米自)	利信彥 (50 米背 [#] 、100 米自)
	陳柏文 (50 米背 [#] 、100 米自)	李曉彤 (100 米蛙、100 米自)
	張文謙 (100 米自)	李沛諾 (50 米背 [#] 、100 米自)
	張文滔 (50 米背 [^] 、100 米自 [#])	蕭安生 (50 米背、100 米自)
	張文禧 (100 米自)	蘇鈺淇 (50 米背、100 米自 [#])
	曹禮皓 (100 米蛙、50 米背)	王子綱 (100 米蛙 [#] 、100 米自)
	周婉晴 (100 米蛙、100 米自)	王子綸 (100 米蛙 [#] 、100 米自)
	何純杰 (50 米背 [#] 、100 米自)	鄺浚謙 (50 米背、100 米自)
	許學謙 (50 米背 [#] 、100 米自)	甄博懷 (50 米背 [#] 、100 米自 [#])

	劉正鋒 (100 米蛙 [#] 、50 米背)	葉淳傑 (50 米背 [#] 、100 米自)
破 1 項：	趙卓賢 (100 米自)	郭子晞 (100 米自 [#])
	莊穎沖 (100 米自)	梁鈞樺 (50 米背)
	何澧信 (50 米背 [#])	彭宇軒 (50 米背 [#])
	郭競謙 (100 米蛙)	

註: [#]達 D2 標 / [^]達 D1 標

2017 華泳周年短池游泳錦標賽

日期：2017 年 11 月 12 日 (星期日) 地點：城門谷游泳池

本會共派出 18 名男運動員參加比賽，他們參加了 40 個項目，當中打破了 29 個個人最佳時間。為了讓更多泳員可以參加比賽，故教練刻意安排每個泳員只能參加上午或下午的賽事，所以每人都能參加兩項和有接力的機會。

突破個人最佳時間

破 2 項： 何純杰、許學謙、郭子晞、李沛諾、廖竑皓、吳卓橋、黃皓楊、王子綱、王子綸、葉淳傑

個人和接力 男子甲組 50 米背泳第三名：范家銘 00:34.75
男子甲組 4 X 50 米四式接力第三名：范家銘、劉旨軒、馬澤垣、廖竑皓



先進周年長池錦標賽

日期：2017 年 11 月 25 日 (星期六) 地點：官塘游泳池

因是次賽事剛與六十周年頒獎典禮及晚宴的日期碰上，故此，只有 5 名泳員參加 (4 男 1 女)。特別恭賀何偉雄，他在 50 米自由式打破自己的最佳時間。

個人比賽成績一覽

何偉雄	50 米背 (季軍)
范家銘	200 米個人四式 (季軍)、50 米背 (亞軍)
溫筲弼	100 米蛙 (亞軍)、200 米個人四式 (冠軍)
梁舒恆	100 米蛙 (冠軍)、200 米個人四式 (亞軍)、50 米蛙 (冠軍)

12 月活動預告

