



Miss Chan有話兒

遊船河

日期：2019年7月1日（星期一） 地點：西貢

每年七月一日巨流社都會為泳員籌辦特別活動，讓泳員、家長和教練聚首一堂，共渡快活時光。

遊船河是炎熱夏天的最佳消暑活動，除了租遊艇出海外，還可以坐快艇，玩香蕉船、充氣滑梯、水槍、彈床、跳水和巨型浮墊等水上玩具。

天公造美，藍天白雲，我們一行45人準時齊集西貢碼頭，期待盡快上船玩過痛快。遊艇停泊在西貢附近的平靜海灣，眾泳員已急不及待要跳進清涼的海水。歷奇導師帶著一些泳員游近岸邊潛入水底看海膽、海參、珊瑚礁和魚仔。雖然海水不是太清澈，但仍清晰可見小魚在珊瑚群中游來游去。泳員、家長和教練們在彈床和巨型浮墊進行水槍大戰，尖叫声此起彼落。除了玩，當然少不了在船上享受大家為大家預備的飲品和佳餚。

沒有機會參加的泳員、家長和教練，請來欣賞我們的照片，下年不要錯過與巨流人的聚會了。

[更多照片，請按](#) 

華泳周年長池游泳錦標賽2019

日期：2019年7月7及21日（星期日） 地點：中山公園游泳池

帶隊教練：陳美莉、何綺茵

[更多照片，請按](#) 

已經踏入暑假，未見到泳員珍惜機會參與更多比賽！第一天比賽只有張文滔和區栩澄參加。許久沒有見張文滔了，他個子高大了很多，都有賴他加強了訓練及吃得好、吃得多。因此，他順理成章地打破了當天的兩個項目100米背泳和50米蝶泳的個人最佳時間。栩澄當天也很認真做熱身，特別注意跳水及其跟進動作。每項比賽後，她都會認真放鬆，故此，她順利地打破了200米自由泳和50米背泳的個人最佳時間。因華泳的歲數組別沒有像泳總分得那麼仔細，他們未能進入下午的決賽是預料之中。

第二天比賽有張文滔、王愷瑩和葉淳傑。葉淳傑本來參加了三個個人項目（200自、50自和50背），他希望在過去的密集式訓練，可以提升200自由泳的時間，可惜當天在召集時只有八人出席，根據大會規則不需游初賽，直接進入下午的決賽。這決定不但令淳傑大失預算，也令其他會的泳員感到失落，眾教練嘗試要求繼續進行初賽，但被大會拒絕了。當日下午西區有大型遊行活動，基於安全理由教練決定不讓淳傑參加下午的決賽。

王愷瑩參加了100米自和50米蛙，她的泳式比之前有明顯進步，故100自由泳進步了四秒，但耐力仍有待改善，在接下來的50米蛙泳，她的雙腿已經無力。

張文滔真的高大了很多，但落場比賽的爭競心仍有待增強，以他每天風雨無阻堅持在學校早、晚訓練，應該可以有更大的突破。

突破個人成績的泳員包括：

破3項：張文滔（100米背、50米蝶、50米自）

破2項：區栩澄（200米自、50米背）

破1項：王愷瑩（100米自）

第二組長池分齡游泳比賽 (第三節)

日期：2019年7月13日 (星期六) 地點：大埔游泳池

帶隊教練：陳柔珊

本會於今次賽事派出了20名泳員參加，可惜比賽當日有3人因生病未能出席比賽。上、下午的泳員大多準時出席熱身，把握時間練習起跳及200米個人四式的轉身動作。比賽當天天氣非常炎熱，氣溫從早上的30°C升至下午最高的35°C，太陽亦十分猛烈。幸好沒有因此大大影響表現，當天共打破了19個個人最佳時間。幾位挑戰自己的泳員亦游出不錯的成績，值得鼓勵！

在這次比賽的200米個人四式中，部份泳員未能順暢地做出蝶轉背及背轉蛙的動作。比賽後亦坦言對轉身動作缺乏信心，擔心會因此被取消資格。希望泳員能夠從是次表現中反省，更了解自己有需要改善的地方。不要忽略一個熟練的轉身動作的重要性。對一個動作的信心不是一、兩天能夠建立出來，日常訓練的時候應該好好把握轉堂機會。

教練希望借這一次帶隊比賽的經驗，提醒泳員要注意以下三個要項：

- (1) 比賽裝備必須自行檢查，並預早收拾。不同的比賽條件有可能需要不同的裝備(室外比賽用的泳鏡、炎熱天氣下的衣物、後備泳帽等等)，每一位運動員都應該謹慎考慮。
- (2) 下午比賽中見有運動員因身體不適需要放棄比賽。在夏天比賽，泳員必須要好好補充水份，帶備水樽到召集處。
- (3) 不同泳池跳台的設計跟平常訓練的可能有一些差別，泳員應該好好安排時間出席熱身，避免影響表現。

突破個人成績的泳員包括：

破3項：

甄博懷 (50米背、100米自、50米蛙)

破2項：

文滔 (100米自、50米蛙)、郭競謙 (200米個人四式、100米自)、李卓鋒 (100米自、50米蛙)、

徐泰怡 (200米個人四式、50米蛙)、黃皓揚 (50米背、50米蛙)、王梓承 (50米背、50米蛙)

破1項：

陳浩朗 (50米背)、莊穎冲 (200米個人四式)、彭宇軒 (50米蛙)、王子綸 (50米蛙)

第一組長池分齡游泳比賽 (第一節)

日期：2019年7月14日 (星期日) 地點：九龍公園游泳池

帶隊教練：何綺茵



暑假剛開始的第一個Div. 1比賽，本會有四名運動員憑著一個挑戰自己的信念，參加了四個個人項目。當中甄博懷和葉淳傑更是第一次踏足Div. 1舞台，他們的目標是明年要參加DSE體育科的公開考試，由今年開始，他們積極參加比賽，即使知道未能達標都願意付出金錢和時間，拼命游出最佳時間，讓自己的狀態和心態保持好，才不會鬆懈訓練。

王子綸、王子綸和葉淳傑在比賽前兩天才回港，他們參加了學校



校隊舉辦的七天台中游泳訓練營。這訓練營的訓練強度頗高，當地教練對他們的要求也特別多，他們早、晚有兩小時的游泳課和中段的體能課，連續了四天才有半天的休息觀光，所以他們帶著疲倦酸痛的身軀回港。星期五晚機回港，翌日一早便出門參加Div. 2比賽，每人都參加了三個個人項目，成績一般沒有突破是意料中事，因為沒有足夠休息。身體疲倦酸痛仍然要突破自己的

極限，正正是磨鍊運動員的意志和鬥志的時候，他們沒有因為疲勞而發牢騷，也沒有要求取消比賽，反而有著正面的心態去測試自己在最疲累的狀態下可以游多快。

皇天不負有心人，葉淳傑在50米自由泳終於可以突破29秒，也對他在來年的公開考試打下一支強心針。希望各泳員能以他們做榜樣，不要因一時的狀態不佳為自己找藉口，只要你盡了全力，問心無愧。

突破個人成績的泳員包括：

破1項： 葉淳傑 (50米自由泳)

第三組長池分齡游泳比賽 (Part 3A)

日期：2019年7月27日 (星期六) **地點：**中山公園游泳池

帶隊教練：何綺茵

中山公園游泳池地點比較遠也無阻一眾泳員準時到達，他們認真熱身和爭取有利位置練習背泳轉身，為接下來的比賽作好準備。

六月中考試後到放暑假已近一個多月，有一部份泳員不但積極參與旱水訓練，還有增加晚上訓練，比賽成績有目共睹。相反，有泳員六月初因考試而暫停訓練，一直未見出席訓練卻又會出席比賽，難道他們認為世界上會有不勞而獲的事情會發生？相信大家都有聽過龜兔賽跑的故事，很多人就算擁有天分，卻不努力，最後一事無成，相對地，認真、充滿熱忱又吃苦耐勞的人，能夠勝過與生俱來擁有才能的人。



郭競謙、梁蔓生、彭宇軒、徐泰怡、黃煒丰、周婉晴、李曉彤和葉淳傑，他們積極參加旱水和長池訓練，知道暑假過後接下來有很多比賽和非常重要的學界賽事，他們不敢鬆懈。欣賞許樂淘、谷朗霖、陳溢頤、鍾澤晞、邱采汶、蕭安生和葉淳傑勇於挑戰多個項目和自己的弱項，他們一直注視著打破自己的個人最佳時間，沒有理會是否能達標，就勇往直前。

取得前八名的泳員包括

黃皓楊 100米背泳1:16.35 (第3名)

葉子嵐 100米蝶泳1:27.79 (第3名)、200米蛙3:34.82 (第4名)

梁蔓生 100米蝶泳1:31.04 (第4名)、100米背泳1:32.30 (第4名)

何禮信 50米自由泳29.83 (第8名)、100米背泳1:27.98 (第6名)

突破個人成績的泳員包括：

破3項：

許樂淘 (50米自、100米背、200米蛙)、谷朗霖 (50米自、100米背、200米蛙)、郭競謙 (100米蝶、50米自、200米蛙)、梁蔓生 (100米蝶、50米自、100米背)、彭宇軒 (100米蝶、50米自、200米蛙)、徐泰怡 (100米蝶、50米自、200米蛙)、黃煒丰 (50米自、100米背、200米蛙)、邱采汶 (50米自、100米背、200米蛙)

破2項：

陳溢頤 (100米背、200米蛙)、周婉晴 (100米蝶、100米背)、鍾澤晞 (50米自、200米蛙)、李嘉朗 (100米蝶、100米背)、李曉彤 (100米蝶、50米自)、黃皓楊 (100米背、200米蛙)、葉子嵐 (100米背、200米蛙)

破1項：

陳溢佳 (50米自)、蕭安生 (200米蛙)、葉淳傑 (200米蛙)

第18屆國際泳聯游泳錦標賽2019 – 韓國 光州

熱烈恭賀本會泳員譚凱琳（右一）代表香港游泳隊，參加第18屆國際泳聯游泳錦標賽的游泳項目，第一天香港隊在接力初賽已傳來喜訊。

香港隊女將何詩蓓、鄭莉梅、何南慧及譚凱琳組成女子4×100米自由泳接力隊，游出3分40秒40的成績，在小組第得6名，總成績排第10名，獲得2020東京奧運的資格。



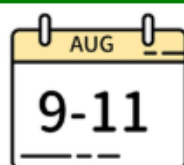
(圖：香港業餘游泳總會)

另外，譚凱琳亦代表香港出戰男女子混合4×100米自由泳接力，凱琳與隊友林昭光、何甄陶及鄭莉梅，合力以3分32秒55名列第16位，雖然未能進入決賽，但打破了香港紀錄，比舊紀錄（3分37秒67）快逾5秒之多。



(左起) 林昭光、鄭莉梅、譚凱琳、何甄陶。(圖：體路)
再次恭喜譚凱琳，繼續努力，為香港爭光！

8月活動預告



香港公開游泳錦標賽
@維多利亞公園游泳池

EAT . SWIM . SLEEP

www.cuc.com.hk

[取消訂閱](#)

版權所有 © 2019 巨流社有限公司 © 2019 Current Club Ltd. All rights reserved.

[Unsubscribe](#)