



Miss Chan 有話兒

暑假即將完結了，大家完成了暑期功課嗎？還記得七月時我跟你們說的一番話嗎？提醒你們好好利用暑假，加強訓練而大大提升自己技術及耐力，期望大家可於未來兩個月的比賽發揮水準，突破個人最佳時間，不枉這兩個月所下的苦功。

暑假期間，本會建議 10 歲或以下泳員最少訓練 7 節，而 11 歲以上泳員最少訓練 9 節。由 7 月 1 日至 8 月 25 日來計算，10 歲或以下及 11 歲以上泳員的總訓練節數分別為 56 節及 72 節。為表揚泳員積極參與訓練的態度，本會設立暑假最佳泳員一獎，以嘉許其於暑假期間出席最多節訓練，冀望其他泳員以他們作為榜樣，積極參加游泳訓練。

以下就是暑假最佳泳員：

10 歲或以下: 徐泰怡 (出席: 54/56)、蕭安生 (出席: 44/56)、區栩澄 (出席: 44/56)

11 歲以上: 何澧信 (出席: 64/72)、彭宇軒 (出席: 57/72)、黃煒丰 (出席: 53/72)

!!!重要消息!!!



日期：2018 年 7 月 31 日至 8 月 3 日 **地點：**大嶼山貝澳及長洲鮑思高營地

帶隊教練：陳美莉及何綺茵

訓練營目的

透過戶外玩活動鼓勵泳員探索世界，以巧妙發問激發他們的學習熱情，培養出一個快樂、好學、能解決問題及負責任的孩子。

重溫五日四夜的行程

第一天：在東涌港鐵站集合，全隊分為三組，每組用 \$ 840 購買六餐的食物，當中有四餐 (日、晚) 要熱食，兩餐午餐乾糧。乘坐 3M 巴士前往鮑思高貝澳營地，重新收拾今晚上南山營地扎營的帳篷、個人衣服和三餐的食物。由營地往南山營地需走上二百多米的高山，大約行了兩個多小時，到達營地時學會扎營技巧後，便開始煮第一餐晚餐，清潔食具後才休息睡覺。

第二天：早上八時開始煮早餐和準備中午的便當，收拾帳篷後出發石澗挑戰。由石澗返回貝澳營地，接著學習扎木筏和出海。梳洗後再次扎營和煮食，分享和食蜆宵夜，休息睡覺。

第三天：下雨行雷的早上，八時開始煮早餐和準備中午的便當，收拾帳篷後出發游繩落懸崖挑戰，成功落海後再從岸邊游回貝澳營地，簡單梳洗後分批趕乘巴士往梅窩碼頭，乘坐橫水道去長洲。到達鮑思高長洲營地先在兒童繩網陣自由活動，晚餐後進行「排數字」和「人蚊蛙」遊戲。

第四天：早餐後，進行「大腳板」活動，午餐後，進行高空繩網，晚餐後，進行「排櫈仔」和「運送珍珠」遊戲。

第五天：早餐後，進行「跨越難關」活動，之後一些雙人團體活動和「信任梯」，營地導師帶領泳員檢討整個歷奇訓練營。午餐後離開營地，在長洲盡享美食後，乘船在中環碼頭解散。



經過五日四夜，營地導師和教練們都留意到泳員（尤其是獨生的孩子）們有以下的特點和壞習慣，希望家長能正視和在日常生活中作出調整和配合。

1. 自我 / 自私 / 不喜歡與人分享。

例子：一、露營的帳篷和煮食用具要分組負責帶去露營的地點，但大部分泳員都不願意放入自己的背包，即使還有很多空位也不願意分擔重量。二、走了兩個多小時的山路，大家都感覺疲倦，有泳員偷偷帶了家長為他們準備好的後備餅乾和補充啫喱，自己不吃也不肯拿出來與隊友分享（後來問出原因，是自己太累不想放下背包找，寧願不吃，結果五日後全部帶回家）。三、一組七個人，在超市買了四包豬扒共有八件，結果煎了七件，因第八件不知道如何分配，結果把第八件放回雪櫃（最後當然是浪費了）。

2. 無用心聽指示：不用心聽，不理解，也不敢發問。

例子：第一天到達貝澳營地，導師要求他們只需執一套明天活動會穿著的衣服、餐具和頭燈入背包，騰出位置放帳篷、地簾、爐具和三餐要煮的食物去迎接第一晚的行山和露營活動，以減輕背包負擔，可惜大部分人都沒有聽好指示，沒有帶替換的衣服和帶不足夠三餐要吃的食物。

3. 很容易放棄，尤其遇上需要思考的問題

會第一時間說「不知道」，再追問下去，又擅於答「知道」，但實際不知道、不明白、不理解。

例子：「排數字」經討論後，全組人都同意由上至下，從左到右打開數字咭，但總有隊員不聽指令，隨意打開數字咭和沒有把自己打開的數字記好。當導師暫停了遊戲，再重新解釋，確保所有隊員明白，遊戲再開始同一樣的錯誤又再次發生。重犯的錯誤並不是在同一個泳員身上發生，但其他泳員沒有從別人的錯誤中學習，才是問題的關鍵。

4. 不願意嘗試，沒有耐性

不珍惜，不享受過程，沒有自信，怕失敗，怕辛苦，事事提不起勁。

例子：一、學習開火煮食，有人害怕火會燒手，故不願意幫手開爐，長期站在爐邊等食。二、「扎木筏」導師示範的時候，大部分人都有留心聽，但當落手落腳要扎作的時候，有泳員去了摸蜆、拾貝殼、四圍走，叫他們回來幫手就說「唔識」、「好難」、「無力」、「好無聊」和「唔想玩」。三、教練在長洲每餐吃飯時教他們正確的握筷子方法，但只有幾人肯去學習和嘗試。

5. 溝通技巧弱

朋輩間很少聽到「唔該」、「多謝」、「唔好意思」、「對不起」。

例子：一、導師在分派用具物資時，泳員排隊輪候，在差不多派完的時候，導師突然驚嘆一句「你是第一個會說唔該的人！」二、表達能力很弱，在分享時講不到自己的感受，斷斷續續的字句，要由導師不斷加以引導才能表達深入一點。

6. 不會主動向別人打招呼

早上起來對任何人都視而不見，從不會主動先打招呼。

例子：在長洲食早餐時，有一泳員進餐廳，教練先向他說早晨，他的回應是「喔！」教練著他出餐廳重演一次，他出去再進來，進來時同樣望著教練不發聲，並莫名其妙地問「咩事」？

7. 欠生活常識

自理能力低，缺乏基本生活起居能力。

例子：一、不停有人大喊：D 麵熟未？（罐頭）點開架？（罐頭刀）點用架？金菇要洗嗎？（紙盒裝粟米粒已有虛線方便撕開）有無交剪呀？二、一大煲水只放入一個公仔麵，但有七個人在等食！意粉太長，個煲唔夠大！（教練說屈斷一半就夠位，即問「點屈呀？」）三、不停打開煲蓋查看是否水滾。

8. 有偏食習慣

未見過的食物都不敢嘗試。

9. 怕走路

未開始行已經喊疲倦，不停埋怨「被虐待」。抗逆能力弱，遇到辛苦就想放棄或以消極的態度去應付。

10. 怕污糟

洗碗後，沒有人願意用手去清理殘留在洗碗盤的渣滓。行山時，有人喊：不要將我的袋放在地面上。



看完以上十點（不能盡錄），家長們你是否在想這不會是我的孩子吧！短短五天的「地獄式訓練」雖然不能改變太多，但總算讓孩子知道自己欠缺什麼，希望家長在日常生活中可以協助訓練孩子，不要過分溺愛他們，嘗試放手給他們撞板，以下是一些建議：

1. 給予時間及空間

首先要注意是自己的心態，父母要懂得放手，不應事事為孩子「代勞」，讓他們幫手做一些能力以內的家務。因為每人的發展不同，也許孩子的手腳協調並未能好好配合，因此要給予時間及空間讓孩子慢慢嘗試。

2. 容許效果未如理想

要完成一個任務，很多時也需要多次的嘗試，如孩子學習靠自己的能力煮飯、炒菜和切肉，可能會出現「天一半，地一半」的情況，也可能會弄髒衣服及地方。家長要明白所有事情也是要按部就班，不宜過分心急。

3. 嘗試由孩子安排和計劃

希望孩子自己完成一件事，需要很長時間訓練。如放學後怎樣安排時間去游泳、進食、完成功課；星期六早上彈琴後，有少許時間先去剪頭髮，再去午餐，之後怎樣再去游水。不要全程由父母安排，專車接送，在車上換衫食飯盒等。明白家長的用意是爭取每分每秒，讓他在車上多休息，但這樣會扼殺孩子的組織能力。

4. 鼓勵多溝通分享成果

引導他多講活動的過程，不能一句「幾好」、「OK 啦」就算。若在過程中發現他的價值觀走歪了，要即時糾正。



日期：2018 年 8 月 10 至 12 日

地點：維多利亞公園游泳池

帶隊教練：何綺茵

香港公開游泳錦標賽是香港最高水平的游泳比賽，每年都會吸引一些東南亞精英選手來香港切磋交流，而且今年八月在印尼雅加達舉行亞運會，所以眾運動員都會全力以赴。本會三名泳員也不例外，他們在公開游泳錦標賽中努力爭取好成績。

本會泳員譚凱琳將會第二次代表香港出戰亞運會，兩年前她中學畢業後獨自前往加拿大溫哥華升讀大學兼努力游泳，她非常獨立和自律，而且有良好的生活習慣（作息和飲食）。她深信良好的生活習慣有助提升她的訓練效果，所以她堅持每天自己煮食，除訓練、讀書和學校活動外，其餘都會把握時間休息，為訓練做好準備。

因為備戰亞運會，她早在七月已回港參加 D1，今次錦標賽是亞運會前最後一個比賽，所以她特別緊張，希望再有突破。

鄭淦丰已加入少年隊訓練大半年，經過高強度的訓練，他的體力和耐力也增強了不少，可惜受到他執拗的個性和奇怪的主見所影響，突破未能有大幅度的提升。

陳唯浚雖然未能有顯著的突破，但他虛心學習的態度正面。每次比賽後都會同教練一起分析結果和分享過往訓練的進度，希望接下來的訓練有自我改進的地方。

成功非僥倖，一分耕耘，一分收穫，只要不怕辛苦，繼續堅持，一定可以更進一步。希望各泳員能以譚凱琳作為榜樣，積極訓練，努力突破自己。

成績總結

譚凱琳	50 米自由泳 26.11 (第 2 名)、100 米自由泳 57.17 PB (第 3 名)
鄭淦丰	50 米背泳 29.56 PB ; 100 米背泳 1:05.81 50 米蝶泳 28.40 PB ; 100 米蝶泳 1:02.32 PB
陳唯浚	100 米背泳 1:08.77 PB 50 米蝶泳 28.98 ; 100 米蝶泳 1:03.93

雅加達亞運會2018

日期：2018 年 8 月 19-24 日

地點：印尼雅加達

雅加達亞運游泳項目第一晚香港隊已傳來好消息，本會泳員譚凱琳夥拍歐鎧淳、鄭莉梅及施幸余在 4×100 米自由泳接力奪得今屆亞運會第一面銅牌。另外，譚凱琳也協助港隊出戰 4×100 米混合泳接力初賽（黃筠陶、葉穎寶、施幸余及譚凱琳），她們以第五名進入決賽。在決賽，港隊派出另外四名運動員出戰，原本位列第四名，但由於排在前面的中國及南韓因接棒期間偷跳被 DQ，香港隊升上第二名，獲得銀牌。



(左至右) 歐耀淳、譚凱琳、鄭莉梅及施幸余

個人項目方面，譚凱琳代表香港參加 50 米自由泳和 100 米蝶泳，雖然差少許才能造出個人最佳時間，但有幸能與中國新星劉湘（50 米背泳打破世界紀錄、50 米自由泳亞軍）和日本新秀池江璃花子（50 米自由和 100 米蝶泳冠軍兼打破亞運紀錄）獎牌得主同場切磋，實在是難得的經歷。

在中國、日本及韓國等世界級強隊壓陣下能發揮超水準，需要有良好的抗壓能力，希望譚凱琳繼續努力加油，汲取今次的經驗，奠定基礎出戰未來兩年的長、短池世錦賽及奧運等大賽，以及四年後再戰杭州亞運。

成績總結

譚凱琳

4 x 100米自由泳接力第三棒分段56.05 PB (第3名)

50米自由泳26.18 (第10名)、

100米蝶泳 1:01.72 (第13名)

九月活動預告

