



Miss Chan 有話兒

一年一度的巨流社周年頒獎典禮將於二零一八年十一月十八日（星期日）下午五時在火炭裕滿人家舉行；晚宴將於下午七時三十分開始，而屆時頒獎典禮將頒發以下 11 個獎項。在頒獎典禮前，為大家說明一下各個獎項的得獎準則，鼓勵泳員在 10 月能作最後的衝刺。除外，獲獎的泳員必須出席頒獎禮親自領獎。

由即日起，歡迎舊生、家長及泳員報名出席周年頒獎典禮及晚宴，而截止報名及繳費日期為十月二十八日（星期日），報名方法及詳情可瀏覽這個網址

<http://www.cuc.com.hk/updatednews/App2018.html>。我們衷心邀請大家出席頒獎典禮及晚宴，並十分期待你的到臨。



由八歲或以下及九歲以上起，每一歲數選出游泳成績最全面之一男一女泳員，年齡以 18 年 12 月 31 日計算，而獲提名的泳員必須合乎以下所有條件：

1. 學校成績：全部科目合格（須提交成績表副本）
2. 出席率和學習態度：全年平均達 85%或以上及學習態度正面
3. 進步、服務獎：最少有一名教練提名該泳員在過去一年有進步和有服務大眾

若某年齡組別的泳員未能達到以上所有要求，本會將不頒發該組別的獎項。



每個游泳項目中最快之一男一女泳員



無論是四式或是長短途項目、公開水域之表現均需有全面發展，尤以個人四式項目最為重要。將參考香港游泳得分表，找出最合適之一男一女泳員。



泳員於 17 年 11 月 11 日至 18 年 11 月 10 日期間內，參與不同類型之認可比賽次數最多者，認可比賽包括泳總分齡比賽、渡海泳、華泳、學界、地區比賽（學界及地區比賽須提交官方成績證明）和代表香港參加海外比賽等。



泳員於 16 年 11 月 11 日至 17 年 11 月 10 日期間內，於比賽中能完成不同項目最多者（不論達標與否），包括不同距離和泳式（若項目相同，只當一次計算）。



泳員於 16 年 11 月 11 日至 17 年 11 月 10 日期間內，於比賽或測試時打破最多個人最佳時間。
而以下兩個獎項將由教練按日常表現提名泳員。



為鼓勵泳員能兼顧學業及游泳，巨流亦設置以下 3 個獎項來表揚其出色的表現。



第三組長池分齡游泳比賽 (Part 2B)

日期：2018 年 9 月 1 日

地點：觀塘游泳池

帶隊教練：余沛恩

本會於今次賽事派出了 38 名泳員參加，可惜比賽當日有 6 人因要事和生病未能出席比賽。另外，有三位泳員為了留力和怕 NQ, 取消了 100 米蝶比賽，十分可惜，不應再發生。上午賽事大部份泳員都準時出席熱身，態度十分積極及主動，為接下來的比賽作好準備。泳員十分盡力比賽，上午和下午賽事共打破了 43 項個人最佳時間，更有多名泳員游出達 D2 甚至 D1 的時間，成績令人鼓舞，這都是暑假有努力訓練的成果。另一方面，很多泳員於比賽後十分主動地向教練進行檢討，而且到達泳池或離開前都向教練打招呼。

更多照片，請按 

取得前三名的泳員包括

吳卓橋 50 米自 29.89 (第 3 名), 100 米背 1.22.80* (第 3 名)

吳依蓁 100 米蝶 1.31.51 (第 2 名), 100 米背 1.27.07* (第 3 名)

周芷瑤 50 米自 31.01* (第 2 名)

鄺浚謙 100 米背泳 1.29.76 (第 3 名)

突破個人最佳時間

破 3 項：

王梓承 (50 米自、100 米背、200 米蛙)、徐泰俊 (100 米蝶*、50 米自、100 米背)、黃煒丰 (100 米蝶、100 米背、200 米蛙)、周婉晴 (50 米自、100 米背、200 米蛙)

破 2 項：

吳卓橋 (50 米自、100 米背*)、劉正鋒 (50 米自、100 米背)、吳依蓁 (100 米蝶, 100 米背*)、周芷瑤 (100 米背、200 米蛙)、鄺浚謙 (50 米自、200 米蛙)、徐泰怡 (100 米蝶**, 50 米自*)、蕭安生 (50 米自、100 米背)、利信彥 (50 米自*、200 米蛙*)、彭宇軒 (50 米自*、200 米蛙*)、李嘉朗 (50 米自、100 米背)、陳浩朗 (100 米背、200 米蛙*)、陳睿量 (100 米背、200 米蛙*)

破 1 項：

莊穎沖 (200 米蛙)、郭子晞 (50 米自)、陳溢佳 (50 米自)、梁鈞樺 (100 米蝶)、李曉彤 (100 米蝶*)、曹禮皓 (50 米自)、楊昊霖 (100 米背)

*達 D2 時間 / **達 D1 時間

第二組長池分齡游泳比賽 (第三節)

日期：2018 年 9 月 1 日

地點：將軍澳泳池

帶隊教練：練嘉諾

今次比賽巨流共有 10 名男泳員報名參加，有一位因身體不適而缺席，而上午比賽則因雷暴警告需要中途腰斬，所以部分泳員未能完成全部項目。另外，只有 2 位泳員準時出席上午熱身，而遲到的泳員因熱身不足以致比賽表現不太理想。慶幸的是，下午比賽如常進行，泳員亦準時出席熱身。

教練從比賽中發現大部分泳員腿部力量較弱，尤其是 200 米個人四式時問題更為突出，然而日常訓練很多泳員害怕打腿練習，特別是背泳及蝶泳，可見比賽表現正正反映了個人日常訓練質素。除此之外，背泳技術仍有很大的進步空間，如欠缺轉肩動作、沒有固定頭的位置等。

冰封三尺非一日之寒，這些問題並非短期內造成，相信教練們亦時常提醒泳員，期望泳員能用心聽取建議，並在日常訓練加以留意及改正。

[更多照片，請按](#)



突破個人最佳時間

破 2 項：

張文禧 (200 米個人四式、50 米背泳)、伍君喬 (200 米個人四式、50 米背泳)

破 1 項：

何純杰 (200 米個人四式)、何灋信 (50 米背泳)、李卓鋒 (50 米背泳)、

葉淳傑 (200 米個人四式)