



Miss Chan 有話兒

親愛的巨流人：

每年，我們都需為未來一年訂立一些目標，無論是有關學業或個人成長方面等，俗語有云「萬事起頭難」，訂定一個好的目標會大大提升成功機會，避免隨着時間過去，因未有定好目標而致狀志未酬，最後嚴重打擊士氣，後悔自己沒有好好把握這一年的時間。

如何制定一個好的目標？我們可參考以下「SMART」目標管理原則去訂立個人目標，而每一個英文字母都代表着一個要點，是制定目標時必須謹記的五項要點。具體內容如下：

假設我的目標是今年希望游快一點...

Specific	Measurable	Achievable	Realistic	Time-phased
S	M	A	R	T
具體清晰	評估有度	切實可行	實事求是	時間管理
1. 那一個泳式? 2. 那一個距離? ↓ ↓ 例如: <u>200米自由式</u>	1. 比賽名次? 2. 最佳時間? ↓ ↓ 例如: <u>快10秒</u>	1. 參考以往成績 2. 個人能力 ↓ ↓ 例如: <u>Achievable ✓</u>	1. 能實際達到? 2. 會否太困難? ↓ ↓ 例如: <u>實際可行 ✓</u>	1. 何時能達到? 2. 階段性檢討? ↓ ↓ 例如: 1. <u>2019年1月</u> 2. <u>每三個月進步3秒</u>

今年的目標: 200米自由式在2019年1月前能夠進步10秒 (2'30)。

最後，希望大家能好好運用「SMART」去制定個人目標，並將這些個人目標填寫在即將派發的 2018-19 泳員手冊。

陳美莉總教練

SAMSUNG 第 61 屆體育節 – 長池游泳計時賽

日期: 2018 年 4 月 14 - 15 日 (星期六至日) 地點: 香港體育學院

本會共有 3 名男泳員 (陳唯浚、鄭淦丰、繆樂昕) 參加 Samsung 第 61 屆體育節–長池游泳計時賽，他們共參加了 6 個個人項目，打破了 1 個長池個人最佳時間。他們雖然未能晉入決賽，但能在高水平的對手和競爭下切磋技術，實感難得。特別恭賀繆樂昕在 50 米自由式以 29 秒 07 突破個人最佳時間。



第二組長池分齡游泳比賽 (Part 1)

日期: 2018 年 4 月 21 日 (星期六) 地點: 大環山游泳池

本會於今次賽事派出了 32 名泳員參加，可惜比賽當日有 2 人因學校活動和生病未能出席比賽。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。然而，當天的天氣不太穩定，有時下著微雨，有時很大風，幸好泳員沒有因天氣影響熱身。因此，上午和下午賽事共打破了 52 項個人最佳時間，成績令人鼓舞。



陳浩朗、陳睿量、陳溢佳、簡善行和莫政豪是第一次代表巨流社參加比賽，而陳溢佳只有七歲，他參加了八歲及以下 50 米自由泳，他在 23 人中是年紀最少的，但他並沒有害怕，勇敢地站上跳台，在整個 50 米拼命地打腿，結果他以打破自己個人最佳時間 46.16 秒完成比賽。溢佳完成比賽後立即找教練詢問時間，當知道自己有突破都很雀躍。

區宇恆第一次參加 200 米蛙泳，報名時他沒有被達標時間嚇退，比賽時他盡了自己最大的努力挑戰這個項目，結果他以 3:40.40 完成，雖然差少許才能達標，但他已把自己的最佳時間推前了 37.59 秒。(可[按此](#)了解更當天比賽)

取得前十名的泳員包括

陳柏文 200 米蛙泳 3:07.01(第 6 名)
鄭淦丰 50 米自由泳 26.65 (第 1 名)
張文謙 200 米蛙泳 3:00.69 (第 3 名)
張文滔 100 米蝶泳 1:15.70 (第 3 名)
張文禧 100 米蝶泳 1:15.13 (第 9 名)
何純杰 200 米蛙泳 2:56.83(第 4 名)
簡善行 100 米背泳 1:16.95 (第 8 名)
黃皓楊 50 米自由泳 30.20 (第 10 名)
王子綱 100 米背泳 1:16.72 (第 8 名) 、 100 米蝶泳 1:15.28 (第 10 名)
王子綸 100 米蝶泳 1:11.76 (第 4 名)
甄博懷 200 米蛙泳 3:03.16(第 4 名)

突破個人最佳時間

破 3 項 : 陳睿量 (50 米自、100 米背、200 米蛙)
何純杰 (50 米自、100 米蝶、200 米蛙)
郭競謙 (50 米自、100 米背、200 米蛙)
劉正鋒 (50 米自、100 米背、200 米蛙)
利信彥 (50 米自、100 米背、100 米蝶)
彭宇軒 (50 米自、100 米蝶、100 米背)

破 2 項 : 陳浩朗 (50 米自、200 米蛙)
陳柏文 (200 米蛙、100 米蝶)
張文滔 (200 米蛙、100 米蝶*)
張文禧 (50 米自、100 米蝶)
簡善行(100 米背、200 米蛙)

破 1 項 : 區宇恆 (200 米蛙)
陳溢佳 (50 米自)
鄭淦丰 (50 米自*)
張文謙 (50 米自)
莊穎冲 (100 米背)
周婉晴 (50 米自)
李卓鋒 (200 米蛙)

利信彥 (50 米自、100 米蝶)
梁鈞樺 (50 米自、100 米蝶)
王子綱 (50 米自、100 米蝶)
王子綸 (50 米自、100 米蝶)
甄博懷 (50 米自、100 米背)

李沛諾 (200 米蛙)
莫政豪 (50 米自)
吳卓橋 (50 米自)
王愷瑩 (50 米自)
鄔浚謙 (200 米蛙)
葉淳傑(100 米蝶)

(*達 D1 時間)

五月活動預告

