



巨流通訊 CUC NEWSLETTER

2018年2月

FEB 2018

2018年2月28日出刊

Miss Chan 有話兒

親愛的巨流人：

首先，在此恭祝大家農曆新年快樂，狗年身體健康，心想事成，而教練們開工大吉，家長們萬事如意，泳員們學業進步。

一如以往，大年初三我們以行山來迎接新的一年，寓意新的一年大家都可以步步高陞。今年的路線橫跨了馬鞍山及西貢兩區，由恆安邨出發，慢慢登上 400 多米高的昂平高原，並稍作休息及欣賞西貢的壯麗景致，然後下山經菠蘿斜至西貢消防局。最後，我們亦於西貢區內以甜品為是次行大運寫上完美的句號。

陳美莉總教練

第一組長池分齡游泳比賽 (第三節)

日期：2018 年 2 月 11 日 (星期日) 地點：九龍公園游泳池
因張文滔病倒了，今次賽事只有陳唯浚和鄭淦丰參賽。

陳唯浚經歷了差不多一年的區域青年組訓練，他的投入及努力在這次比賽中獲得了回報。他參加了四個項目（200 米個人四式、

100 米蝶泳、50 米背及 200 米自由泳），打破了三個最佳時間（200 米個人四式、50 米背及 200 米自由泳）。

鄭淦丰在今年度一月中開始參加香港隊早上在體院的練習，每天需要凌晨四點半起床，準時五點半訓練。一個星期出席三次早水訓練，然後上學，再參加傍晚的訓練。因著不足的睡眠及艱苦的訓練，身體仍在適應中；故此，他參加了四個項目（200 米個人四式、100 米蝶泳、50 米背及 100 米蛙泳），但未能突破在十一月長池錦標賽中刷新的佳績。[\(可按此來了解更多當日比賽情況\)](#)



年廿八 行花市

日期：2018 年 2 月 13 日 (星期二) 地點：沙田源禾遊樂場

二月十三日 (年廿八) 我們照常在沙田和體院訓練，之後由陳總教和何教練分別帶領泳員在沙田年宵市場集合，一起行花市。今年有十八個泳員參加，連同家長和教練，一行二十八人一起熱熱鬧鬧去感受新年氣氛。

我們先來到賣乾貨的檔口，各式各樣的商品令我們目不暇給，可愛的狗公仔，造型得意的飾物和玩具等。有的泳員已急不及待，買了得意的柴犬抱枕，有的泳員就買了美味的冰糖葫蘆和花生糖，算是應應節。之後我們走進賣花的檔口，這也是最難忘最好笑的回憶。一邊走，教練一邊問泳員這是什麼花，什麼果，他們的無知和天真回答令教練、家長和花檔老闆都笑翻了肚皮。



首先，見到一盤盤擺放像金塔的鮮黃色果實，泳員指著說這是不是「檸檬」？花檔老闆笑說這是黃金果或五指果，由於果實形狀美麗取其意頭又叫五代同堂，大家啊了一聲繼續向前走。接著，一年幼泳員指著一棵五彩繽紛的花大叫「牡丹」呀！比較年長的泳員一齊大笑並糾正其花名為「牡丹」，花檔老闆微笑不語。

最後，教練指著桃花詢問泳員那是甚麼花；有男生搶答說是櫻花，真是笑破肚皮！臨離開花檔時，蕭安生看見心儀已久的富貴竹，他認真地挑選了一盤青翠的富貴竹，說要送給媽媽做新年禮物，真是孝順。

說說笑笑，已到夜深，各人都抱著戰利品，為迎接新一年揭開愉快的序幕。(可[按此](#)來了解更多當日活動情況)

第三組短池分齡游泳比賽 (第三節)



日期：2018 年 2 月 24 日 (星期六) 地點：體育學院游泳池

本會於今次賽事有十六名泳員參加 (10 男、6 女)。當天上午比賽有五位泳員，只有邱寶汶和吳卓橋早到泳池，能夠有足夠時間在下水前做伸展運動；其他泳員差點連起跳練習也錯過了。幸好是短池賽，有另外的 25 米泳池熱身及放鬆。下午比賽有 11 位泳員，只有郭競謙，利信彥和邱采汶準時下水熱身。泳員在日後比賽，需要預留時間，提早到比賽場地，好好準備身體，才能刷更多新個人最佳時間。由於教練在放鬆泳池向泳員檢討賽果，故此，眾人都很聽話，認真地進行放鬆練習。(可[按此](#)來了解更多當日比賽情況)



達 D2 標準：

邱寶汶 (100 米背泳 50 米蝶泳)
梁鈞樺 (100 米背泳 50 米蝶泳)
利信彥 (50 米蝶泳)

李卓鋒 (50 米蛙泳)
李曉彤 (50 米蝶泳)

突破個人最佳時間

破 2 項：	莊穎沖 (100 米背泳、50 米蛙泳)	鄺浚謙 (100 米背泳、50 米蝶泳)
	吳卓橋 (100 米背泳、50 米蛙泳)	邱寶汶 (100 米背泳、50 米蝶泳)
	蕭安生 (100 米背泳、50 米蛙泳)	邱采汶 (100 米背泳、50 米蛙泳)
	王梓承 (50 米蛙泳、50 米蝶泳)	
破 1 項：	周婉晴 (50 米蛙泳)	李卓鋒 (50 米蛙泳)
	郭競謙 (50 米蛙泳)	李曉彤 (50 米蛙泳)
	林資洋 (50 米蛙泳)	黃煒丰 (100 米背泳)
	利信彥 (50 米蝶泳)	

在此祝賀以上比賽經驗尚淺的泳員，冀望再次看到你們的突破。

第二組短池分齡游泳比賽 (第三節)

日期：2018 年 2 月 24 日 (星期六) 地點：城門谷游泳池

今次賽事是踏入狗年第一個比賽，雖然經過新年長假期，但每個泳員都表現出十分期待這次比賽機會及冀望打破個人最佳時間，即使大病初癒的王子綸也堅持要完成三項比賽，勇氣和鬥志高昂，是各泳員的好榜樣。



本會共有 13 名泳員報名參加，可惜有 3 位因生病和受傷未能出席比賽。上午及下午的熱身時段非常多人，幸好泳員都很醒目懂得留意四周環境，在最多有練習起跳的時候，他們懂得找無人的水線先做背泳轉池練習，而在人群散去的時候上水做的起跳，另教練感到十分安慰。另外，全日賽事共游了 22 個個人項目，當中打破了 18 項個人最佳時間，成績令人鼓舞。

突破個人最佳時間

破 3 項：	何澧信	100 Br, 50 F & 200 B	王子綱	100 Br, 50 F & 200 B*
	許學謙	100 Br, 100 IM & 200 B		
破 2 項：	張文謙	100 Br & 200 B	張文禧	100 Br* & 200 B*
	葉淳傑	100 IM & 200 B		

破 1 項: 張文滔 100Br 王子綸 200B
 郭子晞 200B

***達 D1 時間**

張文滔 之行蹤

泳員張文滔在今個新年假期與家人前往澳洲旅行，順道去 Miami Swimming Club 訓練了七節（早上和黃昏）和探望 Coach Raelene 和她的家人。



三月活動預告

“ EAT
SLEEP
SWIM

“ 9 – 11 March
SC CHAMP
城門谷泳池