



2013-2014 年度

香港教育學院

第十三屆全國大學生游泳錦標賽

青島

日期: 2013 年 11 月 18-21 日

地點: 貝殼游泳館

新聞稿及感想



第十三屆全國大學生游泳錦標賽 (青島) 新聞稿

葛松靈 SS Year 2

在十一月中，水隊在韓正龍老師的帶領下，一行十四人到青島出戰第十三屆全國大學生游泳錦標賽。經過為期兩天的比賽中，各運動員均在各自的項目大放異彩，證明賽前的刻苦訓練是沒有白費的。其中尤其值得注目的是新設的男女混合接力，憑藉各參賽隊員的協同精神，我們成功獲得了兩面金牌，這確實為大家打下了一枝強心針。在場內，除了在泳術上的交流，更增進了我校泳員和來自中國各縣市大學泳員之間的友誼。



正所謂讀萬卷書不如行萬里路。所以在行程的第二天，我們一行人到了青島博物館和劈柴院感受一下當地的風土人情及多了解當地的文化。



這次青島之旅的收穫不單單是獎牌和泳術知識上的增潤，更難能可貴的是大家在眼界上的擴闊和一行人在這幾天建立的深厚友誼。

Newsletter for the 13th National Universities swimming championship

In mid-November, 13 selected swimming team members have been to Qingdao to take part in the 13th National Universities swimming Championship. Thanks should be given to Mr. Hon for leading the team. For the competition which lasted for two days long, every swimmers of our school exert their own potential and gain excellent result in their individual events respectively, which shows that their efforts paid before the competition were not in vain.



The one of the most eye-catching events of the competition is the relay event with both genders. Thanks to the synergy and cooperative of each and every swimmers, we gained 2 champions in the events. This is really a strong motivation for our future practice as well as building up our confidence. Despite the enhancement of swimming techniques, we also enhance our friendship with swimmers from the universities of different cities in China.

As to broaden our horizon and gain better understanding towards the local culture of Qingdao, we have also travelled Qingdao beer museum and Pi Chai Yuen. This makes the trip more memorable.

The gain of this trip is beyond what we have expected. Not only did the trip grant us with medals and new swimming techniques, but also broadened our horizon as well as enriched the friendship and bonding within the team.

成績速遞

女子

葛松靈	50 自 金 50 背 銀
梁斯朗	100 自 銅
羅曦婷	50 蛙 金 100 蛙 銀
鍾妮恩	100 蛙 銅 50 蛙 銅
鄭伊婷	100 自 銀 50 蝶 金
章靖雯	200IM 銀

男子

鄧捷	200 自 銀
陳彥博	400 自 金 100 蛙 銅
何卓鏗	100 自 金 50 自 銀
鄧諾謙	50 自 銅 50 背 銅

團體成績

總獎牌數量: 5 金 6 銀 6 銅
8x50 米男女蛙泳接力 金
8x50 米男女自由泳接力 金
女子團體總冠軍
男子團體總冠軍



第十三屆全國大學生游泳錦標賽(青島)

鄭伊婷 SS Year1

18/11/2013

出發前的心情既緊張又興奮亦很擔心。其實我害怕在深圳乘搭飛機，因為我認為中國的飛機很不安全，很容易發生空難。幸好，我們能安全抵達青島，可是我們的航班卻延誤大約兩小時。我們在這個空檔來玩遊戲，從中對大家有更深的認識，例如有些隊員是懂得搞氣氛，有的懂得帶領我們玩遊戲……在歡笑聲中，很快便渡過兩小時亦很快便到達青島。抵達青島已是凌晨二時了，天氣又寒冷，身心疲乏。在這情況下，我不能想像後天的比賽，只想好好睡一覺。



19/11/2013

一大清早，便要執拾行李，搬往另一間酒店。可是，這搬遷行動是十分需時，導致我們只有三十分鐘我試水時間。我們在酒店沿著湖邊行往泳池，遠眺著貝殼型的泳池，難以想像泳池是多麼大，多麼標準。我們更衣後都不知道如何去主池試水，我們就像迷途的小羔羊，在泳池走來走去。試水完後，我們便到啤酒博物館和劈柴院。我在啤酒博物館嘗到我人生中的第一口酒，在劈柴院，我嘗到有生以來最好吃的生煎包，真是很難心忘。之後，我們到棧橋欣賞青島的美景，最可惜的是棧橋正進行維修，未能參觀。整天，我都非常忙碌和感到有壓力，因為我要大家訂的士，和害怕大家因為要久等的士而不耐煩。幸好，大家都體諒我，沒有埋怨，反而欣賞，所以我都感到開心和有成功感。



20/11/2013



整天是比賽天，但是我整天沒有任何的賽事，只好在看台觀看其他隊員比賽和為他們打氣。到達比賽場地，我便覺得有點奇怪，因為兩面泳池邊是沒有電子版，而且國內的運動員是沒有上看台的習慣，他們是喜歡坐在池邊。在

看台上觀看著高水平運動員的泳姿，發現他們的頻率不是很快，但是卻可以游到一個很快的時間，而且他們的力量很大、水感和體能也很好。雖然我這天未能下水，但我在場邊獲益良多，也很期待明天的比賽。除此以外，我亦感謝韓老師補貼我們，請我們吃巴西燒烤自助餐。

21/11/2013

終於到我比賽了，我心情是既興奮又很害怕。我今天出戰三項項目：8×50m 自由泳接力、50m 蝶泳和 100m 自由泳。8×50m 自由泳接力是我人生中第一次游，因為香港是沒有這項賽事。我負責第 7 棒，旁邊的選手都是男子，我很害怕他們追到我，導致隊員失金，幸好這事情沒有發生。在個人項目方便，50 蝶我能保持個人最佳時間，但未能有突破，而且能夠奪我金牌亦感到高興。可是 100 自是簡直是不預置評，因為游出的時間比大專賽慢了五秒，即使可以得銀牌，我亦很失望。雖然這兩項賽事是連著一起，休息不夠五分鐘，但這並不是我游得慢的籍口，我需要多加練習，鍛鍊體能。



總反思

在整個四日三夜的旅程中，我覺得時間過得很快，旅程很快便結束，真是有點不捨得。不捨得與隊友相處的時間、不捨得與他們合作的機會、不捨得我們一起共同進退。其實游泳是一項個人運動，即使每逢星期一、星期四有練習，都不能與隊友有一個深入的認識，因為每人訓練時都會專心訓練，訓練後我也會趕著離開，而且，游泳的大專賽很早便結束，愈來愈少人練水，所以根本沒有一個機會去認識他們。今次的交流除了與國內運動員交流外，還是一個水隊隊員之間的交流。無可否認，這次旅程真是令我更認識我的隊員，而且增加了我對水隊的歸屬感。



另一方面，經過這次交流我發現中國和香港的運動員是極為不同，例如大家下午的開賽時間、去熱身時間、觀看賽事的地方、游長距離的賽事



有音樂播出等等。而且，中國的裁判、計時員是很專業和認真，他們認為擔任這工作是一件引以為傲的事情，不像香港的計時員懶洋洋似的。因此，中國運動員能在國際賽中奪得佳績，全因心態的問題，從他們口

中得知，他們對每場比賽都十分重視，會為每場比賽做到101分的準備，盡力游好每一場比賽，不容許自己認輸和放棄。經過數分鐘的聊天，便大大感受到他們對游泳的一份執著和熱誠，這是不能在香港感受到。

最後，我覺得自己很榮幸，因為我教院只讀了三個月，便有幸跟隨水隊到青島交流。我感謝韓老師、隊長、副隊長給我這個機會而且令整個旅程得以順利完成，亦感謝各隊員為這旅程帶來無盡的歡笑聲。

第十三屆全國大學生游泳錦標賽(青島)

章靖雯 BEd PE Year 3

18/11/2013



首次去深圳機場搭飛機就延遲了幾小時，等候期間跟隊員混熟了不少，落機後再回到酒店已是凌晨3時多，很累。

19/11/2013



20/11/2013

今天行程豐富，游早水後參觀了啤酒博物館及劈柴院，生煎包及小籠包很好吃，認識了青島的文化及景點。

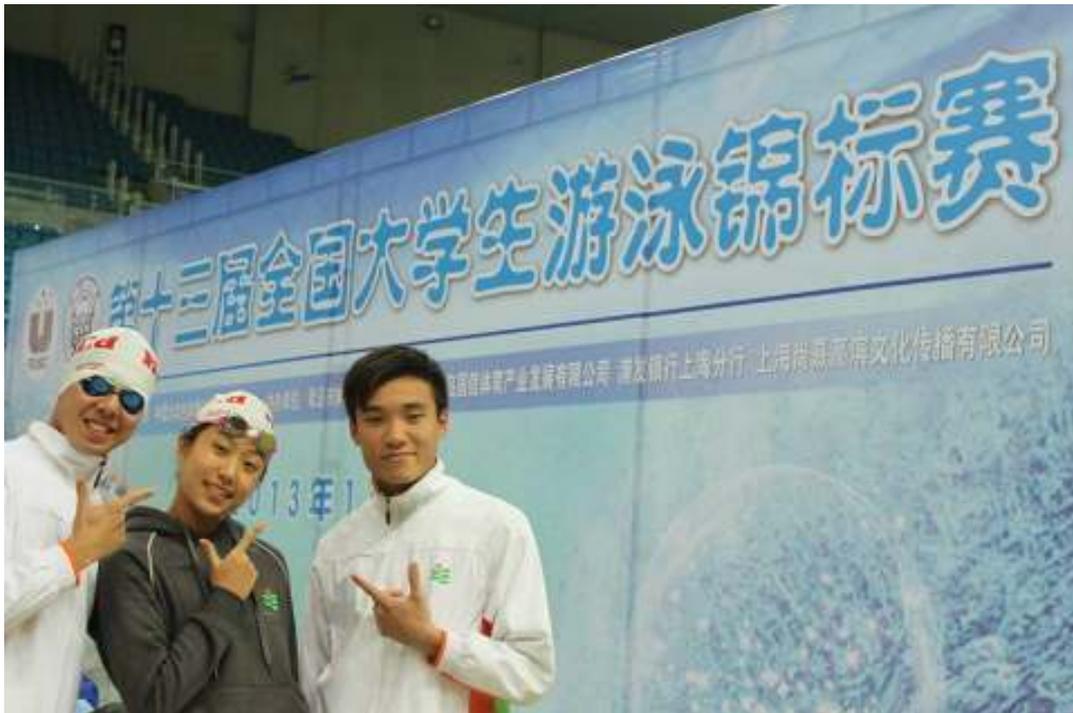
21/11/2013



今天是比賽的第一天，因為未熟悉場地故開始時有點緊張，後來就能有更充足的預備，中國當地運動員的質素真的很高。



最後一天比賽了，很高興教院的同學們能有好成績，對自己的成績也滿意，遺憾未能親自拿回自己的獎牌，但很高興能有此機會。



總反思

除了小時曾到國內習訓外，本人很少有因游泳而出國見識的機會，故知有青島全國賽可參加，自己情況許可後，便決定參加了，亦很高興當初能有這個決定。

在 4 天的旅程中，有文化交流的行程，讓我們認識青島，我們到訪啤酒博物館，去劈柴院吃特色小食，在比賽前好好放鬆，當中與隊員的感情增進不少。當然亦有比賽的時候，讓我們增廣見聞，一睹中國運動員的賽力，與認識的新朋友作文化交流，很高興自己能以參賽者的身份出現，此行的確讓我大開眼界。

是次青島之行雖不是事事如意，飛機延誤、交通延誤及陌生環境等令我們錯過了不少可以好好運用的時間，但正因為此，讓我學會了要隨機應變，另外，因為是 OIC 的關係，學會了身為領隊要預備的及應做的，若將來當教師要帶領學生外遊，都能額外留意，此行確是很好的經驗。

第十三屆全國大學生游泳錦標賽(青島)

鍾妮恩 BEd PE Year 4

18/11/2013

第一天 2013 年 11 月 18 日早上還在參與實習學校的陸運會，看著學生們汗流浹背地參加社際的拔河比賽，下午便身處深圳機場等待著前往青島的航班。我懷著興奮的心情參加我的第一次，亦是最後一次的全國大學生游泳錦標賽。由於航班延誤了三小時，我們便在機場玩著一些集體遊戲，等候著深夜出發的航班。



19/11/2013

凌晨三時我們到達青島，四周很寂靜，經過的酒店、樓房的燈光全關，好像沒有人居住，有點像鬼城。短暫休息後，清早我們便前往比賽場地「貝殼泳館」進行訓練。由於青島的氣溫很低，早上只有二至三度，我有點憂慮到這裡比賽，會否像游冬泳。可幸的是，比賽的場地是室內的，而且是暖氣地板。處身在場館中，並不察覺現在是冬天。這天我們訓練的時間只有半個小時，只游了數百米，但感覺不錯。下午我們到了製造青島啤酒的啤酒博物館參觀，看見製作啤酒的流程及所用的原料。參觀的過程並不沉悶，因為博物館內有模擬醉酒的「醉酒小屋」、亦可淺嚐純生及原生的青島啤酒，及吃到免費可口的伴酒花生。買了紀念品後，我們便到劈柴院吃地道及便宜的小籠包，在寒冷的天氣下感覺溫暖。



20/11/2013

開始一連兩天全日的比賽，一開始大家對比賽場館及流程並不太清楚。在這次的比賽中，內地準備參賽的運動員會坐在池面上，而宣佈召集的工作人員亦只會在池面宣告，與香港有所不同。這天我要參加五十米蛙泳及八乘五十米的蛙泳接力。在比賽前，看到穿著整套白色制服、負責把運動員衣物由起點運送到終點的年輕人，他們的專業、對比賽的認真程度，使我不禁緊張起來。為了舒緩緊張的氣氛，我便和鄰線的運動員攀談起來，原來她是山東大學的一年級生，亦是第一次參加這個比賽，所以也十分緊張。在賽前，由於有三位運動員報上的時間比我快，不禁想到會不會與獎牌無緣。可幸的是，在五十米蛙泳我拿到了第三名，而在蛙泳接力我們拿到了第一名。



21/11/2013

今天我只須游一百米的蛙泳，亦是整個泳隊在這次比賽的最後一個項目。在這次比賽中，我亦得到了第三名，感覺這次青島之行無憾了。但因為要趕飛機回香港的關係，我們等不到頒獎禮便走了。看著晚上青島的景色，想到四天匆匆地過去，與各成員的關係熟絡了很多，認識更深。



總反思

在聽說可以參加這個比賽時，的確是十分興奮，因為四年來也沒有機會參加過全國的比賽。但當知道比賽的日子在實習期間時，感覺這次比賽與我無緣了。但當另一位也需要實習的同學龍紀豐，能夠取得四天事假時，我心想不如也向原任老師請假吧！這是一個非常難得的機會！於是，我便詢問原任老師的意見，但她說需要校長批核。第二天，我便鼓起勇氣詢問校長，想不到校長一口答應，還囑咐比賽要加油，取得好成績。於是，我在有驚無險下成為參與比賽的十三人之一。

其實參與比賽前，從來也沒想過會拿獎，只是希望在畢業前見識一下全國比賽的情況、內地學生的水平。在這次的比賽中，我亦看到內地和香港的種種不同。首先是環境上，我曾站在酒房的窗前欣賞四周的環境，看到整個市區規模得井井有條，兩幢大廈間並沒有擠逼的感覺。如果是重要建築物，如銀行、酒店，更有馬路圍繞整所建築物。而在游泳場館上，「貝殼泳館」有熱身池、深六米的跳水池、兩米深的主池及暖氣地板，但處處也看見牆壁剝落、沒有經過維修的樣子。香港雖然在硬件設備上不及內地，但保養及維修方面相對優勝。

在整個旅程讓我感受至深的是，「同一個世界，同一個夢想」的意義。一直以來，我只是在書本及課堂上看到這句話，但對這句話沒有甚麼感覺。但經過這次比賽後，我明白到即使世界上不同國家、不同民族、膚色、語言，但運動卻能把這些本來無緣相聚、不可能相見的人聚在一起。大家不需要懂得對方的語言，但卻能在同一個地方比賽、獲獎，一起感受箇中的喜悅。

非常感謝教院及泳隊帶給我這一次的旅程！



第十三屆全國大學生游泳錦標賽(青島)

陳彥博 Asso year 1

18/11/2013

今天是起行到青島參加全國大學生游泳錦標賽的一天。從報名開始對今天期待已久。美中不足的是當我們到報深圳機場後收到飛機要延遲起飛的消息。幸好，不少隊友在這段時間提出遊戲，令全隊都很歡樂地過了這三小時



19/11/2013

今天是我們到場地試水的一天，到了貝殼泳池的第一個感覺是這個泳池比香港不少泳池都專業。可惜試水時間不長。之後我們到了青島啤酒廠和劈柴院參觀，發現這裡也有著不少美麗的風光。

20/11/2013

今天是開始比賽的第一天。我在前一晚一直很緊張不繼想像比賽情況。到了泳池我們因溝通問題遲了熱身。幸好這構不成大問題，最後我也很幸運地得到 400 米自由泳冠軍和隨後的接力也得到了冠軍。



21/11/2013

今天是最後一日也是離開青島的日子。今天上午因我沒有項目參加而只是到場看了教院接力隊再奪冠軍。在下午，我也在 100 米蛙泳得到了季軍。這對我來說是一個不錯的成績，我們也得了全場總冠軍。之後我們便因趕飛機而結束青島之旅。



總反思

青島-相信是令教院游泳隊一個很難忘的地方。還記得當初，隊長告訴我們在 11 月中會有一個青島的全國大學生游泳比賽，同時亦時水隊的第一次出外比賽，機會難得。在隊長協助下，我有幸參加到是次的比賽。在到達青島後，這裡無論天氣和環境都與香港有很大的分別。在第一天我們因飛機延誤而遲了到達故未有機會到場地視察。到了第二天，我們到了主場館貝殼游泳池進行試水，這場地比起香港游泳都更專業。但唯一問題是這裡的保養十分差。在比賽日，我深深感受到這裡和香港的文化差異。這裡無論熱身，賽程，場地休息位置都大有不同。在隨後的比賽教院也取得一個十分好的成績。在比賽中我與其他大學泳員交流過，明白到於國內比賽的文化和香港的相差。這次青島之行對我來說真是獲益良多。我深深體會到中國的文化，體會到國內比賽的節奏，令我學習到課堂外的知識。希望之後如果有機會可以再到其他地方了解其他國家的文化。

第十三屆全國大學生游泳錦標賽(青島)

葛松靈 SS-- Year 2

18/11/2013

雖然飛機延遲了兩個小時，卻無阻我們一行人的興致。大家還把握時間一起吃晚飯和玩集體遊戲，大家的友誼頓時增進了不少，話題也多了。這為旅程掀開美好的序幕。



19/11/2013

因為交通事故，而延遲了練水時間。不過看到貝殼形的游泳場館時，甚麼也不重要了。視察場館後，我們一行人到青島啤酒博物館和劈柴院感受當地的風土人情，深深感受到青島當地人的純樸和好客。

20/11/2013

今天是第一天的比賽，進入場館的第一感覺是像進入了巨人國般，身旁的游手差不多都比我高一個頭。這天令我尤其難忘的 8 乘 50 米混雙蛙泳接力，憑藉大家的努力，我們贏得了冠軍。



21/11/2013

今天是旅程的最後一天，確實有點不捨得。我把握機會去享受比賽，和與更多來自不同大學的泳手交流。為此行劃上完美的句號。

總反思



為期四天的青島之行告一段落，可是旅程中的畫面以及比賽時的情景仍然記憶猶新。這數天的行程雖然短暫，縱使是走馬看花，得到的和學習到的卻比想像中的多。眼界擴闊了，不但見識到中國隊泳術高超，更不禁欣賞到當地世界級游泳館的規模和外型的獨特設計。有意外兩個的收穫，第一是得到了獎牌，這是事前沒有預料到的。而第二是在旅程的最後一天獲得了做 OIC 的經驗，這對我未來的發展有深遠的幫助。這次旅程要難能可貴的是贏得了深厚的友誼，除了跟同行的水隊隊友感情增進了不少，也結識了來自不同大學的泳手。十分感激此行每位隊員的付出，以及韓老師的帶領，讓我們有如此美滿的旅程。期待下次有類似的機會，再去探索，再去學習，再去代表學校爭取佳績。

十三屆全國大學生游泳錦標賽 - 青島

李家陽 Year 2

18/11/2013

第一天的行程，我們整天都是花在交通。雖然航班延遲了兩個多小時，但是我們一行人也很有耐性地等候，這是非常值得欣賞的。期待明天的訓練和觀光。



19/11/2013

到了第二天的行程，我們第一次踏入貝殼游泳館，那裡的設施比我預期中好很多，既有暖水供應，更有發出暖氣的地板。之後我們到了啤酒博物館以為劈柴院，有了當地的文化交流。



20/11/2013

到了第三天的行程，也是我們第一天參加比賽的日子。其實我的比賽全部是在明天的，所以全日也在觀看比賽。但這天也是我收獲得最多的一天。因為我能夠看國家級選手的泳姿，有的真的令我有些啟發。

21/11/2013

到了第四天的行程，我終於有比賽了。這天我發揮不到平時的水準，只有在接力才贏到獎牌。但也認識了好幾個國內的游泳選手，談了天，也達到了一些交流的目的。



總反思

總括來說，我是完全沒有後悔參加這一次的青島交流及比賽之旅。首先，無可否認我對泳隊的隊員有了更深入的認識，令我對學校的泳隊歸屬感大增，亦令整個泳隊比以往更加團結，更使我有更加大的動力出席日後的游泳練習。除此之外，這個青島之旅也令我有不少的反省。首先，我深深感受到香港和內地重視體育的程度的不同。只是看內地的比賽游泳館便知道他們的專業，他們在比賽泳池旁供有一個比賽選手熱身的五十米游泳池，這是香港沒有的。還有，他們連地板也有暖氣供應，對運動員的照顧真的非常足夠。其實體育是一項很有需要發展的項目，我會思考日後我作為社會的一分子，究竟可以怎樣去令社會更重視，更好地發展體育呢？再者，我十分欣賞內地的運動員，因為從和他們交談中我可以感受到他們的謙遜以及對其他運動員的尊重，這是香港運動員很值得學習的。最後，這次行程也令我了解到策劃一次交流團是多麼困難，期待我能夠把我學到的帶給身邊的人。



十三屆全國大學生游泳錦標賽 - 青島

梁雅昀 BEd PE Year 2

18/11/2013

第一天代表教育學院游泳隊出賽全國大學生游泳錦標賽，由於機程限制，我們只能在晚上八時到深圳機場候機，但因國內航空管制，我們的班機遲了兩小時，我們在機場等候時，與眾隊友玩了一些小遊戲，除了為賽事前的緊張的壓力作出舒緩之外，更能培養我隊團結精神和眾人之間的信任。另一方面，由於到達時間不早，而且隊員們都十分累，但面對人前時同學仍能保持專業，精神亦亦和同心協力地直到抵達酒店及安頓，過程雖然辛苦，但能鍛鍊個人意志，建立更好和團結關係，令每一個人都有得益。



19/11/2013

第二次是試水及報到的日子，我們因車程的延誤，減少了試水的時間，為了追回時間，各個隊伍都合作無間，等候報到時十分合作又有耐性，更因行程的緊迫性，減少工作時間令時間，雖然早上安排並不流暢，但每一個問題都有如新的挑戰，需要大家的合作才可能解決，另外，我們與隊員之間的關係因互相磨合而更加緊密。下午的行程我們組員計劃了到青島啤酒博物館，看到了各式各樣的啤酒樣本，更一嚐新鮮的啤酒，之後更到了劈材院的巷子走走，吃了美味的生煎包和青島酸奶。晚上，我們走到了一個廣場用的食品商場，吃了晚餐和到超市購物，雖然回酒店休息和準備明天的比賽。





20/11/2013

第三天是我和另一位同學擔任主持人的日子，亦是賽事首天的開始，可是，由於資訊不足，很多預定的行程如安頓同學等都無法按時完成，其實這個問題我也有部份的責任，下次有同樣的情況，要於更早的時間去獲取有關資訊方可清楚了解如何處理及突發的問題。另一方面，泳館及比賽以，至場地安排都十分專業，而且工作人員



在解答我們的提問時都十分有耐性，無論是

對運動員比賽時的安排，工作人員的衣著及整齊的進出，甚至對本校特別的照顧和處理，都充分體現大型賽事的專業性，此經驗亦有助未來我協助舉辦水運會，是次比賽的確令我大開眼界。最後，是日賽事十分順利，本隊獲得了多個獎項及

接力冠軍，看著本隊有良好的成績，其實很自豪今天的成績，希望各隊員明天會再奪佳績！

21/11/2013

最後一天的到來，很不捨得青島的經歷，是日的賽事隊友更替我們奪得多個獎項，成績令人滿意，更勇奪男女子丙組和丙組團體總冠軍！主辦單位得知我們今天要走，給了我們許多的協助，我們也十分感謝各單位的配合，其實最後一天，整個旅程完成的感覺很難離難捨，不過能有幸參加是次比賽，也是我的福氣，需要好好珍惜這一次的經驗，難得的是，我們在賽後空餘的時間內可以到處認識國內不同大學運動員，他們都不分此，都十分樂意與我們分享各自校內資訊，十分友善，我們都與各個新朋友合相，甚至留下溝通資訊，能夠認識不同的運動員，是一個難得的經驗！



總反思



總結四夜三天的行程，除了開始時會十分興奮外其實我獲益良多，因為是次比賽我擔任重要的文書及隊務的角色，許多事情都要我親力親為，但其實如果我能好好分配工作的話，我不一定會如此深刻的經驗，因為有一陣子真的忙得不可開交。此外，我參加今次比賽，是以一個觀察者的身份，我體現到香港與國內的比賽和生活模式大不同，更體驗到大型的賽事的專業性，以及看到高水平運動員的英姿，實在是獲益良多的好經驗。

而是次比賽帶來的好影響，除了單單提昇學校知名度之外，體現了前所未有的團結及運動員精神，更增加了隊員努力的決心希望有更進一步的表現，得到大型賽事比賽經驗和獎項，成功感很大。另外，是次比賽團結了隊內隊員，拉近了隊員的關係，鍛鍊體育精神和提升了運動員表現，所以其實是次比賽無論對學校，游泳隊，以及隊員自己都是有益處的，更令我學習到帶隊的技巧和和處事手法的進步，賽在是

珍貴的機會，希望下一次的比賽，能再次創造佳積，做到最好!



最後，令人十分安慰的是，整個賽事都十分順利及安全的完成，亦是本校的游泳隊首次完成出國賽事，看到各位的成長，泳隊的進步，全有賴健康與體育學系的支持以及韓老師悉心的教導和配合，

亦感謝韓老師在過程所有的照顧和教導，他的身教更令我明白教育，並不能一時三刻改變學生，但只要有耐性及信心，每一個決定都會影響學生的一生，這是教育者的親身體驗，亦令我更有心去投入教育，以生命影響生命。

第一日- 18/11/2013

對於運動員來說，充足的睡眠是十分重要的，但不幸地我們遇到飛機延誤，使我們大約零晨三點才到達青島，這對於我來說是一個挑戰，為免影響到自己的狀態，我一到達酒店便爭取時間休息，希望為明天的行程作好準備。

第二日- 19/11/2013

今日我們主要是外出參觀，親身體驗當地的文化，整日的行程都是我們自己籌備和安排，從中我明白到團體合作的重要，我們每一個人都擔當不同的角色，為團隊去付出，從而令到整個行程可以更順利進行。

第三日- 20/11/2013

由於我們對比賽的時間，場地和程序等安排不了解，我第一次在沒有熱身的情況下便要參與五十米自由泳的比賽，結果時間當然未如理想，今次的事情令我深深體會到事前的計劃永遠都追不上實際的情況，所以大家都必需要懂得隨機應變，就算遇到突發的情況都能夠作出最適當的安排。

第四日- 21/11/2013

在汲取了昨日的經驗，我們今日對比賽的安排都作出了調節，整個過程都非常順利，大家都能享受整個比賽，互相打氣鼓勵，更從中認識了其他大學的朋友，最重要的是大家亦能游出好成績，奪得獎牌，為整個旅程劃上一個完美的句號。





總反思

第一次以學校代表的身份出外參加比賽，心情既緊張又興奮，由於旅程的時間太短，我沒有機會真正認識青島，這是其中一個遺憾，不過我亦非常慶幸在我最後一年的大學生涯我有機會參與全國大學生游泳錦標賽，是次的確讓我開闊了眼界，我發現了國內的運動員和教練的關係是非常密切，運動員是非常感激教練對他培訓，當運動員破了紀錄，大會作出宣佈時是會恭喜運動員和教練，但在香港通常只會將重點放在運動員身上，而忽略了運動員背後的功臣，由此可見，在國內教練的角色是較為被重視和受到較大的尊重。

另外，在今次的旅程，我深深體會到團體合作和溝通的重要性，為了令到行程更順利，每一個人都要為團隊付出努力，並要靠大家的緊密合作和溝通去達成目標，其實在出發前大家並不算熟絡，但經過四日的相處，大家從合作中慢慢磨合，增加了互相的了解，因此是次青島之行最可貴的就是拉近了隊員的關係，令游泳隊更團結。

最後，其實今次應該是我在畢業前最後一次參與游泳比賽，我真的很意外能在是次的比賽中獲獎，這個獎牌絕對能為我十四年的游泳生涯劃上一個完美的句號。總括而言，今次的青島比賽是一個開闊眼界和提升團體合作的好機會，因此我亦希望之後游泳隊的隊員能有機會再代表學校外出比賽，吸取更多寶貴的經驗，豐富自己的閱歷。



第十三屆全國大學生游泳錦標賽(青島)

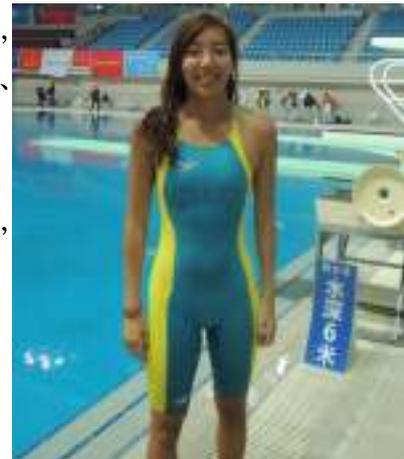
羅曦婷 Bed PE(5 yr) Year 2

18-11-2013 青島之行的第一天終於展開了，14 人連教練及領隊浩浩蕩蕩地從學校出發。雖然飛機延誤了 2 小時，但仍無阻我們期待和興奮的心情。經過約 3 小時的機程，我們拖著疲乏的身軀返回酒店休息，準備明早的訓練。



19-11-2013 吃過豐富的自助早餐後，我們前往比賽場地「貝殼泳館」訓練，泳館設施完善且面積寬大，上至健身室，下至跳水池及標準池，都令我大開眼界。訓練完畢後，我們前往青島名勝「啤酒博物館」參觀，大大小小、形形色色的啤酒各具特色，果然名不虛傳。及後，我們到了「劈柴院」一嘗地道餃子和湯包，美味非常。為了應付明早的比賽，我們提早返回酒店休息。

20-11-2013 比賽日子終於到了，雖然對比賽場地陌生，但仍無損我的奮鬥心，今天我有兩場賽事：50 米蛙泳、8X50 米混合蛙泳接力，憑著我的鬥志、衝勁和隊友的合作，最後兩場賽事均獲得冠軍，我心情異常興奮。我隊於其他賽事都獲得佳績，第一天比賽已屢傳喜訊，實在令人振奮。



21-11-2013 第二天賽事繼續，今天我亦有兩場賽事：100 米蛙泳、8X50 米混合自由泳接力，我隊無間的合作與默契成功讓我們再次在接力賽奪冠，而我在個人項目則獲得亞軍，賽後我與多位國內選手互相交流及恭賀，他們態度親切，我們還交換了「微信」，日後也可保持聯絡。賽事來到最後一天，在他們的歡送下，我們依依不捨地離開青島，乘坐飛機返港。

總反思

參與這次青島全國泳賽還是教院泳隊第一次到外的比賽，一連四天的青島之行實在令我大開眼界。還記得第二天我到泳館集訓時，場地的設施和面積都大得令我目瞪口呆，國家是如此重視對運動員的培訓，要投放這樣多的資源實在是不容易，證明了祖國雄厚的實力。

比賽的那兩天，我與來自多間大學的選手交流，他們態度親切，即使實力強大，仍謙恭有禮，笑容滿臉，當中談及他們的集訓模式及對紀律的重視，難怪他們水準非凡，證明他們的付出並沒有白費，這樣堅毅的體育精神實在值得我們學習。雖然國內水準不凡，但我校實力也不弱，此行



有如此佳績，實在令人驕傲，尤其在接力賽項目，8X50 米的賽事倒是第一次參加，需要八人同心協力完成賽事，結果我們於兩項接力賽都順利奪冠，證明泳隊合作的默契和團結。這幾天讓我對隊友的認識加深不少，亦令我們的友誼更進一步。

我很感激隊內每位隊員為計畫行程及場地資料搜集所付出的心思，以及韓老師的帶領下，讓教院於這次全國賽有如此佳績。很期待下次再代表教院參加這類型的賽事，為校爭光!

第十三屆全國大學生游泳錦標賽(青島)

龍紀豐 PE Year 4



深圳機場大合照

• 第一天

我們十四人按照原定的時間由香港坐旅遊巴到深圳機場，可惜我們遇上航班延誤，令我們由原本 11 點 45 分到青島變了 2 點 30 分才到青島機場。我們要趕快去休息，來迎接第二天的訓練和文化交流。



水試第一拍

• 第二天

我們趕快去比賽場地作水試，貝殼游泳館的設備十分完善，水深和水立方一樣有 3 米，除了比賽游泳池外，還有一個足 50 米的訓練池可供運動員熱身之用，可見國家對游泳是如此重視。

• 第三天

比賽日子來臨，於全國性的比賽上競技，對於一名運動員是一份榮幸。我們於 8X50 米蛙泳勇奪冠軍，比賽的過程十分刺激，在知道勝利後我們也十分雀躍。



隊長團於貝殼游泳館



貝殼游泳館內跳水池

- 第四天

比賽的尾聲，我們游泳隊一共獲得 19 個個人獎和男子女子團體冠軍等獎項。是次的豐收不只是獎牌和名聲，還有游泳隊相互之間友誼和團結。

總結

整個青島全國賽對我來說意義十分重大，雖然我已是四年級，但全國性的比賽也只是首次參加。從得知我校可以參加這個比賽後，我十分雀躍和興奮，但我明白到參加是次的比賽將會面對種種的困難，如我需要向實習學校請假，院校導師額外安排考試時間，和當地的主辦單位聯絡，以及向院校整理一份交流的計劃書。面對各種的挑戰，我沒有放棄這個全國夢，並沒有因此而放棄，反而我變得更加積極找出不同的解決方法，使整個青島全國賽可以順利進行。



在比賽的過程中，我雖然未能獲得個人的獎牌，但我在 50 米蝶泳和 100 米自由泳突破了個人的最佳時間。這份喜悅是運動員獨有的，這份喜悅使我獲益不只是時間，而是隊友間的鼓勵和支持。我看到隊友對游泳的堅持和無私的付出，作為游泳隊隊長的我，真是十分感動和恩惠。我看到他們在成長，看到泳隊也在成長。

梁副隊長也為我們付出很多，無論是事前的聯絡，還是當地的安排也安排得宜，可見她做事心思細密，日後，泳隊將有一個更有責任和承擔的領袖。此外，我十分感謝韓老師在繁忙的

工作下，還帶領我們去比賽，在韓老師悉心的教導和配合下，各位隊員也成長了，泳隊的進步，他的身教使我明白到何為教育，教育並非只是訊息的傳達，而是透過把知識傳給參加者，由參加者親身的感受，經其內化長為自身的知識，以生命來影響生命。韓老師的身教更使我確立做一名好老師的目標。

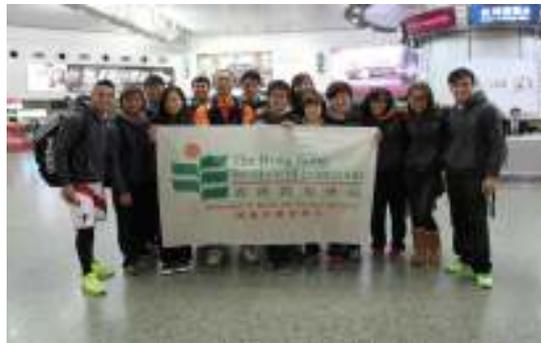


第十三屆全國大學生游泳錦標賽(青島)

何卓鏗 Asso Year 2

18/11/2013

今天出發去青島！開心，高興……還帶一點兒緊張……因為今次離港比賽都是我頭一次，而且是參加一個大型的游泳比賽---全國大學生游泳錦標賽。雖然在路程上碰到不少的麻煩，但我很欣賞每一個隊員發揮互相幫助的精神，令我覺得教院水隊更加成為一隊精英。



19/11/2013

到了第二日清晨，青島超美，空氣很清新。當我們看到貝殼游泳館的時候，我們各人都異口同聲讚嘆泳館的設計特別，有意思！但正如韓 sir 所說的一樣，虛有其表，看得出泳館內很少有工人打理地方，縱使泳池跟奧運的模樣差不多，但我認為地方潔淨才是最重要。

試水過後，我們參觀了啤酒廠和劈柴院，兩個頗有特式的地方，值得一去。明天比賽，加油教院！

20/11/2013

今天要比賽了！到了泳館，見到每一個強大身形的中國游泳隊的成員，令我目瞪口呆……幸好，他們參加了甲和乙組的賽事，而我們參加的是丙組，差點被嚇倒了。我參加的項目是 50 米和 100 米捷泳，8X50 米捷泳和蛙泳接力，今天的 50 米捷泳和 8X50 米蛙泳接力的賽事全是在下午舉行，所以上午可以欣賞隊友們比賽和觀察別人的實力。隊友們都有很好的成績，頭三甲教院都有份，因此，可能我對自己要求過高，所以我心裡發出不明而來的緊張，怕自己不能拿到好成績……

正如我所料，50 米捷泳第二名，8X50 米蛙泳接力第一名。明天 100 米捷泳，加油。



(紅帽)

21/11/2013

最後。最後一日在青島比賽。

今天我有 100 米捷泳和 8X50 米捷泳接力的比賽，所以我提早了去泳館進行熱身練習。感覺比昨天的狀態還要好，兩個項目都是第一名，就連男女子丙組和丙組全場總冠軍都是教院，高興！但可惜的是不能上台拿獎牌拍照，跟每一個人分享喜悅，因為我們要趕搭飛機回深圳去了。總結今天的比賽，是沒有拿到最好時間，但今次能夠讓我認識到不同地方的運動員，互相交流，已經是最好不過了。



總反思

很榮幸，可以跟隨教院參加在青島舉行的全國大學生游泳錦標賽。很興奮，很期待！因為可以跟中國游泳代表隊的運動員一起比賽，是多麼的難得，但最終，原來他們參加的組別是甲乙組，而我們的是丙組，感覺有點可惜……但想想，自己和學校都能夠得到好成績，其實都是一件不錯的事情！

在今次的旅程，我真的很感謝每一天帶著我們的 IC（分別是隊長和隊員），每一天都要計劃行程，時間上也計算得非常準確，很佩服他們的才能！

透過今次的比賽，我想在此分享一下其中一項我認為是很有趣的事情。在游泳比賽中，一般運動員可以使用唾液或一枝液體名叫「防霧」（聽名字都知道是甚麼了吧~）的容器，塗在泳鏡裡，然後「過水」，從而令自己的泳鏡更加清晰。據我所知，在香港的比賽中，是禁止運動員在比賽進行中在比賽池清洗泳鏡，定要預先準備。而在青島，我覺得他們設計的方法有好有壞，就是在召集處放了一盆水，供運動員清洗眼鏡，好的是方便運動員，壞的是不衛生。由於差不多每一個運動員都使用唾液，而那一盆水不是時常更換的，所以……自己想想吧。我是很欣賞他們有這樣的心思，我想過多幾年後，會變更好的。

教院水隊！加油！不放棄！



第十三屆全國大學生游泳錦標賽(青島)

鄧捷 BEd PE Year 2

18/11/2013

今天是整個青島之行的第一天，全是交通的行程。雖說舟車勞頓的確令人疲累不堪，而且凌晨四點才在目的地的酒店安頓。但在行程中大家有講有笑，令總共 12 小時的交通時間過得很快。十分其待明天看到比賽場館的真面目！



19/11/2013

今天只睡了四小時覺，便要起床前去比賽場地作賽前調整練習。誰知我們還要辦理比賽的報到手續最後只有短短半小時的練習時間。場館泳池的水深比我們一向練習的深很多。幸好我們也能好好把握這小小的練習時間，使在陌生的比賽場地也能好好適應。調整練習後，我們照原定計劃到了青島兩個著名的景點參觀-劈柴院和啤酒博物館。了解當地文化。明天就是正式比賽的第一天，心情十分興奮，其待與各路高手較量！

20/11/2013

今天就是全國大學生游泳錦標賽的大日子，急性的我被邀請作為今天的其中一位 pic。由於我們事前對於賽程與隊務的了解並不多、與另一位 pic 在決策時也缺乏溝通，所以一開始在安頓各位隊員時，效率也很差。幸好各隊員也很包容我這個錯漏百出的 pic，互相鼓勵



過後仍專心準備比賽。今天我的比賽項目不是主項。雖然決賽比預賽成績好，而且還破了自己的個人紀錄，但看到很多隊友也能在比賽中得獎，不禁有點心酸。

說真的，我不想無獲而回。雖說做到超越自己已是達到目標了，但有誰不想一試得獎的甘甜呢？明天還有兩項賽事，盡力一搏吧！

21/11/2013

今天是行程的比賽的最後一天，也是行程的最後一天。在今天的比賽中，破了個人紀錄外，還得到了一金一銀的獎項。其中奪金的是 8x50 米男女混合自游泳接力。這是一場感受團隊精神很深的比賽。游泳接力賽通常每一隊參賽隊伍只有四名運動員參加，8x50 米男女混合接力比 4x50 米接力更重視隊內的平均實力。在比賽過程中，我們在交棒後也將希望交給隊友，也希冀著隊友們在每一棒也是最早衝線。賽果也反映我們教院泳隊是很有實力的。但得獎後，我們也不要故步自封。通往進步的路途還很長。一定要繼續懷著追求卓越的鬥志接受更艱辛的訓練！晉升全國乙組和甲組，指日可待！



總反思

當收到通知自己可以代表學校遠赴青島參加全國游泳比賽，心裡既緊張又期待。能夠與實力非凡的對手對壘相信是每位運動員夢寐以求的事，因此我與隊友積極備戰，希望大家都能賽出一場無悔的賽，能否得獎並不是最重要，反而能與對手一較高下，見識全國各地游泳好手的實力是我最大的收穫。

學習克服和面對突如其來的難關相信也是一位優秀運動員須具備的條件。整個行程有很多我們始料不及的事：飛機的延誤、行程的緊密、對環境的不適應和缺乏休息……種種因素都影響到自己在比賽時的狀態，雖然最後也得到一個滿意的賽果，但對於實力相若的選手，往往就是這些小小的問題而令局勢扭轉，因此學習在短時間內克服難關，戰勝自己，是我在這次旅程中沒有預計的得著。

這次雖然得到了一金一銀的獎項破，還破了個人紀錄，但當然不能因此而自滿，我要更努力裝備自己，迎接兩年後乙組、甲組的賽事。希望屆時能得到更大的收穫。

第十三屆全國大學生游泳錦標賽(青島)

鄧諾謙 5 BEd PE (Year 2)

11月18日(一)

終於到了青島比賽的日子，也是我第一次離港比賽。上完堂由教院直接搭旅遊巴去深圳機場轉機到青島，雖然班機 delay 左 2 小時，不過一眾隊員也透過一起晚餐，一起玩遊戲互相認識，友誼也加深了，十分感恩。



11月19日(二)

今天到我做 OIC，由於昨天的 delay，食完早餐休息一會就去練水，練水也 delay 了，不過到了青島狀態也不錯。然後再參觀青島啤酒廠以及去了劈柴院食小食，十分充實，一天的 OIC 學到很多帶隊技巧同細節，對日後成為一位出色領隊很有幫助，要早點睡預備聽日緊湊的比賽了。



11月20日(三)

今天是比賽日，8 點就到了比賽場地，由於下午才比賽，上午只是一位觀察者。下午食了自助餐就預備 50 自的決賽，熱身狀態不太好，可幸都正常發揮，得到了季軍，接力更得到了冠軍，真是意想不到的收獲。另一方面，比賽場地和模式令我感受到職業運動員的比賽規模，真是增廣見聞。

11月21日(四)

今天已是旅程的最後一日了，隨著教院的運動員不斷報喜，自己也為著下午的決賽緊張了，想不到最後決賽游出的時間比大專更快，得到季軍。更高興的是我體驗到團隊精神的重要性，大家無論喜怒哀樂都齊上齊落，教院水隊希望也能從此團結吧！

(認識國內泳手)

總反思

3日4夜的青島之旅終於告一段落，雖然只是短短的3日，經歷到的，體驗到的，已遠遠超出一星期在課堂得到的知識。首先很感謝教院給了我們這個難能可貴的經驗，使我們在學生年代也能感受到代表學校離港比賽的豐足。今次是教院游泳隊第一次出國，論經驗我們絕對不足，我更更是第二天的活動籌劃者，雖然還有很多改善的地方，但是經過韓 sir 不斷的提醒，以及各隊員的團結合作，我的帶隊技巧和信心也增進不少，在分享會中得到隊友的鼓勵和讚賞，也確立了自己在未來對教師一職的期望。除了在帶隊技巧上，比賽過程和專業性也令我留下深刻印象。首先場地的保暖系統和比賽規模也令我另眼相看，令我感受到職業運動員比賽的感覺，由於參加了丙組的賽事，整隊泳隊也得到了不少得獎機會，在團隊士氣和團結性上也增進不少，大家在這次青島之旅後，對泳隊的凝聚力也提升了。希望日後還會有這些機會，令泳隊的情與結不斷更新。

