



突破自我極限的蹼泳運動

香港以前是一個小小的漁港，慢慢發展成為國際化的貨物轉運站。我們有著漂亮的海灣，因

此一年總會找機會和海灘親近一番。在眾多水上運動中，相信游泳是我們最易接觸和參與的運動，但是不



莊圳銘教練

自言年少時游泳技術不高，14歲才開始練習蹼泳。但在2002及2004年間先後打破4x200及4x100單蹼男子接力及50米水面單蹼的香港紀錄。最近，在5月15日香港春季蹼泳比賽，莊教練再次刷新4x200單蹼男子接力的香港紀錄。他更有7年教授蹼泳的經驗。現時為香港潛水總會地區蹼泳培訓教練。