



各位期權教室學員好，
本文是杜 Sir 繼 2019 年 9 月
關於游泳的文章發表後，
2022 年 11 月寫的續篇
並沒有發表在信報專欄。
陳俊謙(Frandix Chan)

作者： 杜嘯鴻
2022 年 11 月 4 日



財富與健康 皆須一心一意 (續 + 2022 維港泳留影)



2019 年 9 月 13 日 『財富與健康 皆須一心一意』

有興趣可按圖片進入 教室網站 > 信報專欄 > 關注文章 閱讀全文

本欄在 2019 年九月份有一篇文章題為：『財富與健康 皆須一心一意』，當時是第一次參加維港渡海泳，萬事俱備，但可惜盛事最後被取消，建議有興趣的讀者返讀該文，再看今天為完成這個故事而寫的續篇，一定會有收益。

三年後的 2022 年九月中，政府最終拍板在 10 月 23 號舉辦渡海泳，但人數限 1500 位。所以這次報名後要抽籤才能機會參加水試 (Time Trial)，水試後，還

要經過挑選才能成為泳手。了解細節後，筆者當然又開始積極準備，在此還是要再次多謝梁志宏醫生，與他經常在會所做運動時見面，他知道我一直以來都有保持游水，所以繼續同意開醫生紙給我，令我這位持港鐵綠卡人士可以順利報名。

可能是誠意夠，Luck in the draw，中籤。跟著就是要操水，有了上次的經驗，這次主要是練碰池轉身，因為這是 1500 米的長途泳，有 30 次碰池機會，若每次能快一秒，全程就可以快 30 秒，練碰池轉身就要練身體的柔軟度（練瑜伽好有幫助）及敏捷度。筆者是游蛙式，必須做到手碰池時一定要靈活轉身，同時曲腳姿勢要適當，可以全力蹬池，增加速度。

由於長期都有游泳，這次自我水試是 42 分 49 秒，略差於 3 年前的 41 分 17 秒，不過要求是 45 分鐘/1500 米，本人已在合格水平，所以也是平常心去考水試。

水試在喇沙書院的露天泳池進行，可能是落實舉辦的時間略遲，參與水試的人多，一條水道會有 4-6 人同時計時，的確是擁擠。落水前在池邊等了近 45 分鐘，筆者仔細觀察了泳道的深淺度，見一邊是 4 米，一邊只有 1 米，所以制定的策略是：在 4 米水道時應該浮水時間略長，充分利用水深的優勢，相反，在 1 米端就應該減少浮水時間。

在池邊觀戰時也發現一個現象，就是由於泳道擁擠，若前面的泳者速度慢，會令後者減速而浪費時間，非常蝕底。所以必須超道（扒頭），可是超道又會遇上對面的來者，這不是彎道超車，不容易。一條泳道人多，在 1500 米的長途泳中會出現這種超道的機會應該也多，所以必須要有策略。仔細觀察後，筆者認為必須用爆炸力游自由式超道。

策略制定後就要執行，所以一落水就先游自由式 50 米做好準備，跟著才是蛙式。在完成 200 米左右時，前方就出現了一個慢泳者，筆者看好對面來者尚遠，因此就準備自由式衝刺，誰知我左邊還有一位超快的自由式泳者，導致一條泳道 3 人行，大家可以想像當時的尷尬。本人只好先禮讓，等機會再衝一次。

有了第一次不順利的經驗，在接下來的計時中出現了 4 次超道的機會，本人不單看前方，還要看左邊是否有人，條件成熟時就用自由式全力衝刺，超道後就轉回蛙式。可能是這 4 次的超道做得非常精彩，沒有因為要減速而浪費時間，碰池轉身更是做得漂亮，令這次的水試時間是 37 分 32.56 秒，速度更勝三年前，是自己的最佳成績。

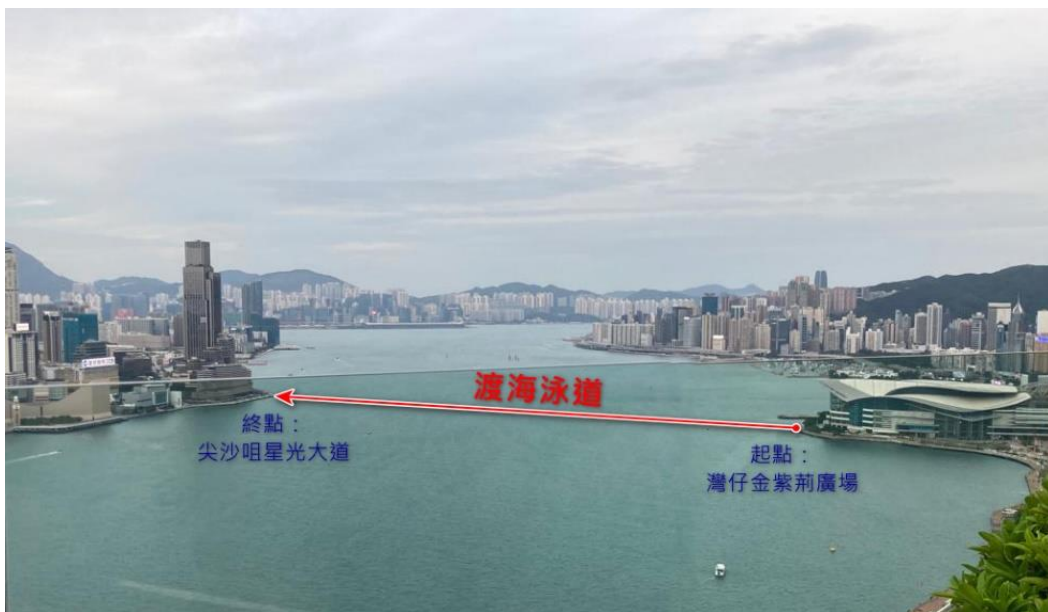
英文姓氏
英文名字

TO

SIU HUNG FREEMAN

2022 新世界維港泳水試成績 / 泳總認可賽事成績		
1500米	37:32.56	(2022 新世界維港泳水試)
備註	恭喜！閣下獲接納參加2022新世界維港泳！	

今年九月份的股市跌跌不休，蟹貨纏身，心情欠佳。不過，10月10號接到通知，本人成功入選參與這次的渡海盛事，而且此次是自己的最佳成績，也令本人感到老懷安慰。西言曰：“The most wealth is health!”，筆者理解為：有財必須享受，長壽不等於享受，有健康才能享受。





上水後有個小插曲，本人在星光大道接受了一位中大新聞系的二年級女學生做非報導性採訪（內容不公開），原本計劃只是 10-15 分鐘，但交流了近二十分鐘，內容非常廣泛。較有趣的是當她知道我是第一次參加，而且是長者，表情有些驚奇，舉出 V 手拍照。



她問我三年來堅持要參與渡海泳，其最主要的目的是什麼？我停了停，心想若普普通通的回答是為了健康，似乎略欠文采，所以想了想答：“我是來享受游泳”，她聽到後開心地大笑。

較為嚴肅的問題是，她問我對這次舉辦維港泳的觀點，我回答：香港應該多舉辦並大力推廣這些大眾體育活動，因為這可以提升社會的健康水平，也可以增強社會的正能量。

她還問到本人，這次是否有可以改善的地方，我也認真地講，第一次參與，無經驗，在起點處同時落水的人實在太多，起步時很容易造成碰撞，我自己就被人踢了兩次，我也不知踢了他人多少次，這種現象應該改善。還有就是上水後有得沖身但無更衣處，要穿著濕泳褲返屋企，這似乎也應該改善。

這幾天在泳池享受游泳時發覺這次水試策略與期權有關，因為水試成績好是由於事前制定了策略，而執行時又與當時的具體狀況配合。我們可以用期權策略作比喻，用蛙式是耐力泳，好比是期權的 Short，時間達標便可，自由式是用爆炸力衝刺，好比是期權的 Long，用於快速定勝負。期權教室強調做期權一定要有 Long 又有 Short，看來游泳亦然，所以筆者第一本出版的書名就是『Long & Short』。

今年入圍參與維港泳的只有 1203 名泳手，是比較少人的一次，能成為 1203 分之 1，筆者非常榮幸！據聞，明年將擴大人數至 4000 人，本人一定「捲水再來」，也希望見到大家的面孔。

香港證監會持牌人

tosiuhungfreeman@hkoptionclass.com.hk

筆者為香港證監會 1, 2, 4, 5 號業務持牌人

香港期權教室諮詢電話：

Frاندix Chan (陳俊謙) 5646-8836

Richmond Lai 阿藝(黎智藝) 5322-0580