

發稿單位：臺北市立西松高級中學

業務聯絡：學務主任 郭美麗 (02)2528-6618 分機 211

體育組長 蘇庭億 (02)2528-6618 分機 214

新聞聯絡：秘書 曾美雲 (02)2528-6618 分機 105

【活動日期】110年1月9-11日

【活動地點】臺北市松山區健康路325巷7號

【活動主題】西松泳隊 泳往直前 市中運勇奪15金7銀6銅

【發稿日期】110年1月14日

【臺北報導】

謝謝爺爺，天天不論風吹雨打載我去練習；謝謝老師，給我很多的寬容和關心；謝謝兄姊和夥伴，給我心理建設與輔導，在我狀況不佳的時候，鼓舞支持我繼續前進的信念；更要謝謝教練，帶領著我們，在每一次的比賽，突破自我，勇往直前。

西松高中游泳隊，從四年前跌跌撞撞到至今的威風成績表現，選手們歷經每日持續高強度的練習。成功不是一蹴可幾，驚艷亮眼的秒數，是不斷抗壓與忍受長時間在泳池裡，連續重複的來回練習而得，即使無趣，犧牲了許多玩樂的時間，西松小將們的認真從不缺席，按表操練。比賽前廖偉辰教練特別降低練習強度，目的讓選手們的肌肉放鬆，調整身心到最佳狀態上場。

本校市中運獲得高女團體總錦標冠軍，高一楊宇晴同學表現優異，拿下三面金牌，從國一開始就是中短距離辛勤的練習，奠下了好基礎，訓練量多可加強抗壓性和耐性，和在北市大的哥哥互相協持，一起向目標邁進。洪雋歲同學在中長距離上依舊表現傑出，400、800、1500公尺自由式皆獲金牌，雖然成績沒有破大會紀錄甚感可惜，但他給自己很正向樂觀的心態：克盡全力，該是你的就是你的！國九的蔣彬育同學，在媽媽的鼓舞和妹妹相陪訓練下，發揮水平，輕鬆拿下三金，他表示，在西松的訓練給予每個人適性獨立的課表，透過不斷的練習，找到自信和增加肌耐力。

訓練之餘，同儕們感情很好，互相加油勉勵。學校防護和設施等級不斷提升與改進，讓選手充分無虞的練習，是西松師生努力的最強後盾。比賽有輸有贏，最重要的是過程中的學習和體悟，永不放棄，享受比賽，並肩作戰，懂得感恩，未來還有更多的挑戰突破！

照片與獎項如附件所示。歡迎媒體朋友踴躍採訪報導！