



上壘不忘風送爽

香港棒球總會成立二十周年特刊



1993

香港棒球總會



第二行左起：* 副主席郭樹霖先生、* 黃佛濠先生、名譽顧問賴汝榮先生、* 副主席李永權先生、
名譽副會長李澤楷先生、名譽會長蘇耀祖司憲、* 主席李錦泉先生、名譽顧問黃宏發立法局主席、
陳自強先生（名譽副會長成龍先生代表）、* 副主席周炳洪先生、鍾志威先生、* 麥年豐先生。

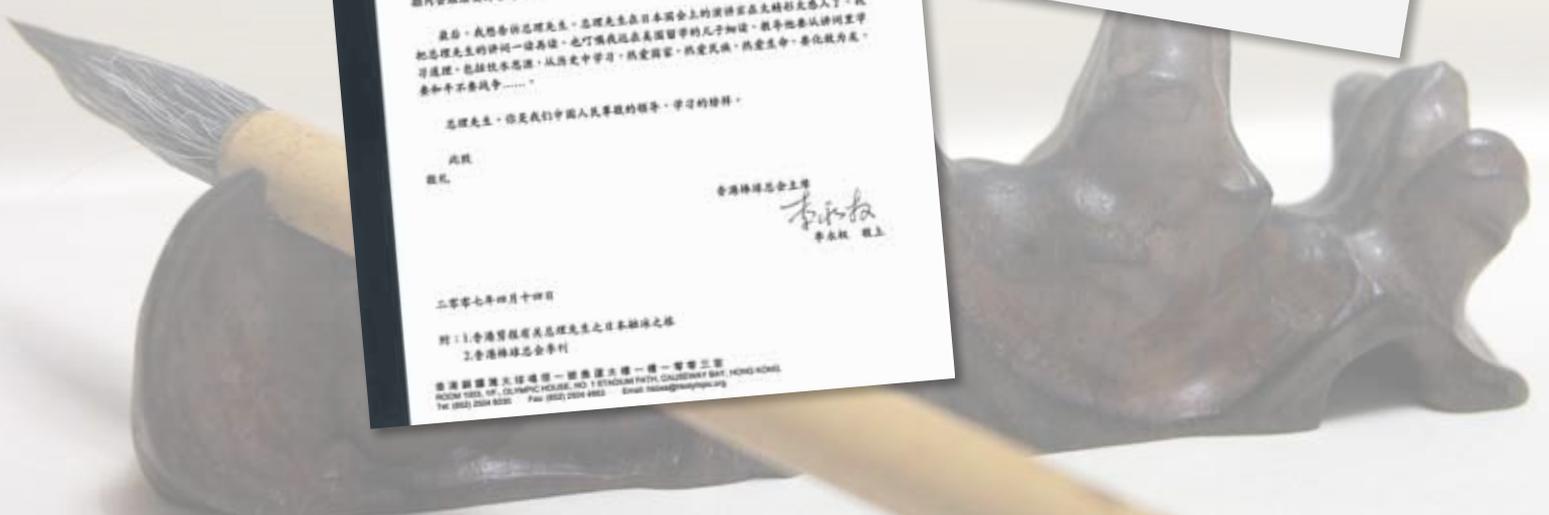
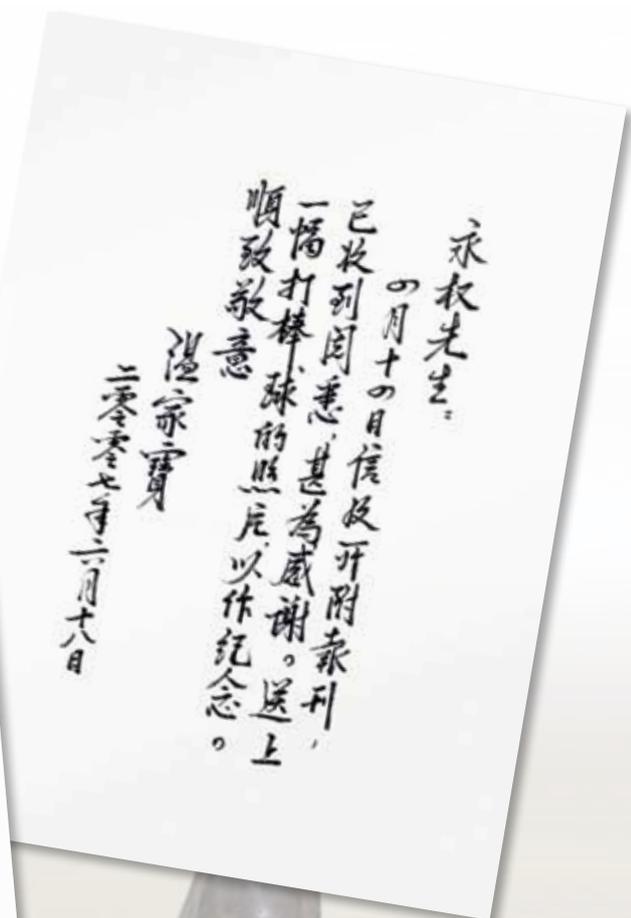
* 創會會員

成立典禮

溫家寶總理的關懷和鼓勵



中華人民共和國時任國務院總理
溫家寶先生給香港棒球總會
主席李永權的親筆回信和打棒球照片。



香港棒球總會二十周年紀念
誌慶

廿載碩業
聲華遠播



香港行政會議成員
香港棒球總會名譽會長
陳智思

上壘不忘風送爽——香港棒球總會二十周年紀念特刊

體壇柱石
偉績嘉猷



民政事務局長
曾德成





SPORTS FEDERATION &
OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

德術兼備 球藝精湛

《上壘不忘風送爽——香港棒球總會二十周年紀念特刊》



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會
會長霍震霆致意

香港棒球總會二十周年誌慶



倡興體運
四海通誼

康樂及文化事務署署長馮程淑儀



香港棒球總會二十周年紀念 誌慶

後浪推前浪
長峯接高峯



香港棒球總會會長

李錦泉

香港棒球總會二十周年紀念 誌慶



抹棒勵精
自強不息

香港棒球總會主席 李永權

歷屆名譽會長



2005至今

Mr. Bernard Charnwut CHAN, GBS, JP

陳智思先生 GBS, JP

香港特區政府行政會議成員



2000-2004

Mr. LAM Woon-kwong, GBS, JP

林煥光先生 GBS, JP

行政會議召集人

行政長官辦公室主任(2002-2005)

民政事務局局长 (2000-2002)



1998-2000

Mr. LAN Hong-tsung, David, GBS, JP

藍鴻震先生 GBS, JP

民政事務局局长和

特首辦主任(1997-2000)



1996-1998

Mr. CHAU Tak-hay, GBS, JP

周德熙先生 GBS, JP

文康廣播局局长(1997-1998)

文康廣播司 (1995-1997)



1993-1995

Mr. SO Yiu Cho, James, CBE, JP

蘇耀祖先生 CBE, JP

文康廣播司 (1991-1995)

歷屆名譽副會長



1993至今

Mr. Jackie Chan, SBS

成龍先生 SBS

JC Group 創辦人



1993-1996

Mr. Richard Li

李澤楷先生

電訊盈科主席兼執行委員會主席

我們的宗旨

推動講求健康、智慧、紀律、力和美的棒球運動；培養具有優秀技術、良好品格的運動員、教練員和裁判員；促進與各地的棒球活動交流；衝出香港，走向世界。

我們的歷史

香港棒球總會由一批熱愛棒球運動的人士創立，於1992年10月依據香港公司法註冊為一非牟利的有限公司；並於1993年3月26日舉行成立典禮。香港棒球總會發展快速，先後成為國際棒球協會International Baseball Federatiion (簡稱IBAF)、亞洲棒球總會Baseball Federation of Asia (簡稱BFA)、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)和世界小馬聯盟(PONY)的會員。

香港男子代表隊2006年首次取得《亞洲盃》亞軍，於2005年及2009年分別打入中國第十屆和第十一屆全國運動會決賽週；2007年打入第二十四屆亞洲棒球錦標賽(2008北京奧運資格賽)；並以亞洲八強排名參加2010年廣州第十六屆亞運會及洲際盃棒球錦標賽。2013年首次參加在中國天津舉行的東亞運動會等重要國際及全國事。

香港女子代表隊自2006年起獲邀參加兩年一度IBAF的世界盃女子棒球錦標賽。

香港青少棒代表隊於2002年首次參加在台北舉行的亞洲青少年棒球錦標賽(BFA "AA" Championship)；2009年首次參加第十四屆世界青少棒錦標賽及於2012年參加首屆世界青少年棒球錦標賽(IBAF 15U Baseball World Cup)；2013年獲選派參加在加拿大舉行的溫莎雅斯郡第47屆國際兒童運動會。

香港少年棒球代表隊於2000年首次參加在日本福岡舉行的亞洲少年棒球錦標賽(BFA "A" Championship)及於2013年首次參加在台北舉行的世界少年棒球錦標賽(IBAF 12U Baseball World Cup)。

我們的會徽



我們的會歌

《棒球之歌》

曲 譚展輝
詞 Sandy

B^b
Con Spirit (♩ = 126)

|| : 3.4 5.6 5 4 | 5 - 3 - | 6 - 4 6 | 5 - 3 - |
望向遠方一串 希望 將 世間 照亮
在競賽中灑我 的 汗 衝 勁加 盼望

4.5 6.1 7 - | 3.4 5.7 6 - | 2.3 4.1 6 4 | 3 - 2 - : ||
鬥志可衝天 自信更高張 無懼對手爭勝 力強
為博你欣賞 為博你鼓掌

2.3 4.6 1 6 | 2̇ - 5 - || : 3̇ - 1̇ 3̇ | 2̇ - 5 - |
全 壘打發射 光芒 比 遠方 驕 陽
爭 勝心 激昂

1̇ - 6 1̇ | 7 - 5 - | 6.7 1̇.6 2̇ - 5.6 7.5 1̇ - |
更 熱更 自 強 憑合作共闢 憑潛力同往
信 念永 未 忘 求沒愧於心

2/4
3̇.2̇ 1̇ 3̇ | 2̇ - - - : || 5.6 7.2̇ 1̇ - | 4.5 6.1̇
爭取每分 光 成敗亦開朗 前行是每

4/4
3̇.3̇ 2̇ 2̇ | 1̇ - - - | 1̇ - 0 0 ||
顆心比火 燙

3̇ - 3̇. 2̇ | 2̇ - 2̇ - | 1̇ - - - | 1̇ - - - ||
顆 心 都 比 火 燙

現屆(2012-2014)顧問團、董事局及執行委員會

顧問團

- 名譽會長：陳智思先生, GBS, 太平紳士
 名譽副會長：成龍先生, SBS
 議事顧問：林建名先生
 名譽顧問：黃宏發先生, OBE, 太平紳士
 陳智文先生
 邱何恩德博士
 許宗盛先生, MH, 太平紳士
 傅浩堅教授, 太平紳士
 區月晶女士, MH
 石鏡泉先生
 徐守滬先生, 太平紳士
 齋藤操先生
 義務法律顧問：關文光律師 李詠賢律師
 陳廷光律師
 核數師：張耀鴻會計師事務所
 義務醫事顧問：符少娥博士 李家明先生

董事局

- 會長：李錦泉先生
 主席：李永權先生
 副主席：區學良先生 三好正記先生
 黃大維先生
 祕書長：葉偉光博士
 司庫：周衍平先生
 財務總監：范家和先生
 董事：區潔儀小姐 區穎良先生 趙耀靈先生
 鄭素文先生 卓莞爾小姐 趙端庭先生
 麥年豐先生 杜佩錡小姐 黃期先生
 甄天龍先生 楊杰玲小姐

執行委員會

- 1 發展及推廣—黃大維先生
 - 1.1 社區體育會及地區推廣—趙端庭先生
 - 1.2 學校推廣—甄天龍先生
- 2 教練及球員培訓—區學良先生
 - 2.1 教練培訓—楊杰玲小姐
 - 2.2 男子培訓—區穎良先生
 - 2.3 女子及青少年培訓—區潔儀小姐
- 3 競賽及項目—三好正記先生
 - 3.1 男子賽事—區穎良先生
 - 3.2 女子賽事—卓莞爾小姐
 - 3.3 學校及地區賽事—甄天龍先生
 - 3.4 裁判學院—黃期先生
 - 3.4.1 裁判組
 - 3.4.1.1 裁判長—黃期先生
 - 3.4.1.2 副裁判長—郭伯璋先生 羅僑榮先生
 - 3.4.2 記錄員組
 - 3.4.2.1 記錄長—
 - 3.4.2.2 副記錄長—
- 4 市場傳訊—杜佩錡小姐
 - 4.1 資訊科技—三好正記先生 黃少慧小姐
 - 4.2 編輯委員會
 - 4.2.1 季刊《上壘》
 - 4.2.2 Facebook網站管理

祕書處

- 體育事務經理 梁國業
 體育事務副經理 杜佩錡
 行政助理 王茜如
 行政助理 黎志豪
 行政助理 高麗雲

序

電視劇集主角的一句台辭“人生有幾多個十年”成為香港人時下流行語。
有人十年容易過，有人十年很難過。易過，因為工作忙碌；易過，因為生活有意義。
香港棒球總會不少會友感覺棒球的日子過得真快，轉眼已二十年。
籌備棒球總會的工作，成立典禮，棒球活動……彷彿昨日發生。

香港大部分球類活動由在香港工作的外國人引入，棒球是其中之一。
在上世紀七十年代，才由李錦泉會長創立一支華人少年棒球隊參加香港少棒聯盟舉辦的少棒聯賽。面對由美國和日本在香港讀書的外籍少年，難有好成績。

棒球總會的成立，是為了推廣棒球運動和提升香港的棒球水平。

棒球總會在1993年3月26日舉行了成立典禮。

場刊載列時任文康廣播司蘇耀祖先生擔任名譽會長，

時任和黃副主席李澤楷先生及國際影星成龍先生為名譽副會長，

時任立法局主席黃宏發先生等社會名人為名譽顧問。及後邀請到負責體育運動的

時任文康官員周德熙先生、藍鴻震先生、林煥光先生及

現任香港行政會議成員陳智思先生為名譽會長；陳智思先生的亞洲保險公司更多年來贊助活動。

香港棒球在香港棒球總會主導與其他棒球組織共同推動下，在過去二十年有長足的發展。
從只有幾隊華人少年隊參加少棒聯賽，發展到現在有逾百隊不同年齡、不同性別的棒球隊。

比賽已不局限於本地聯賽，香港男子代表隊打入中國全運會、亞洲盃、亞錦賽、
洲際盃、亞運、東亞運；女子隊更多次打進世界盃；青少年參加青少年世界盃賽；

兒童隊參加溫莎雅斯郡世界兒童運動會等比賽。

為了提升棒球水平，棒球總會培訓出三百多個棒球教練和指導員及接近一百名裁判和記錄員。

沒有香港棒球總會的成立，沒有特區政府和港協暨奧委會的支持、
沒有各界熱愛棒球人士的支持，香港便沒有今天活躍的棒球活動。

今日香港棒球不再是往日只滿足於幾隊少年華隊的棒球，而是要有火紅的熱情，
具備巨大的魄力，去進行推廣和提升的工作。

香港棒球總會喜見青壯棒球愛好者勇躍加入擔負各種職責。

二十年來為香港棒球總會無私奉獻的人士多得不勝數，忘日忘夜工作的職員令人感動。
在此，一一向他們致敬。

年青的香港棒球總會朝氣勃勃，邁開大步繼續前進。

李永權
香港棒球總會主席

2013年周年會員大會主席報告

香港棒球總會渡過一個豐收和令人興奮的2012-2013年

賽事

一、國際賽事及海外訓練活動

香港棒球總會派出各級別年齡的代表隊，參加各項國際大型賽事，包括：

香港男子棒球代表隊參與在天津舉行的第六屆東亞運動會和在無錫舉行的第十二屆全國運動會棒球預賽；香港少年棒球代表隊參加在台北舉行的世界少年棒球錦賽；及香港唯一的體育代表隊參加在加拿大溫莎雅斯郡舉行的國際兒童運動會；香港青棒集訓隊參加在台東舉行的紅葉盃少棒錦標賽(青棒組)；香港女子18U發展隊參加在日本加須市舉行的第四屆全日本女子青棒錦標賽。

除了派出代表隊伍參與各項國際錦標賽及大型運動會外，同時亦派出技術人員參加國際訓練活動，接受培訓，包括：國際棒球協會在西班牙巴塞隆納舉行的國際棒球裁判訓練營及在台北舉行的國際棒球記錄員培訓工作坊。

為加強球員參與海外賽事的經驗，本會亦推薦屬會參加各項海外交流賽事，包括：推薦何文田棒球會及觀塘(青少年)棒球會參加在中山東升鎮舉行的中山熊貓盃少年棒球國際邀請賽，深水埗棒球會參加在澎湖舉行的澎湖縣菊島盃國際少年棒球錦標賽。

二、本地國際及地區賽事

在2012年，本會首辦香港國際棒球公開賽(男子)，參賽隊伍包括：加拿大、中國、台灣及香港四隊。即將在2013年12月舉行的香港國際棒球公開賽2013，將有來自8個國家或地區共約10支隊伍參加。

香港在推展女子棒球運動方面，是走在世界的前端。2008年首辦的《鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽，除繼續得到亞洲保險冠名贊助外，及後獲國際棒協(IBAF)將《鳳凰盃》賽認為女子國際棒球賽的重要賽事並送出“挑戰盃”，讓冠軍隊伍的名字刻盃上。

三、本地聯賽

一如既往，本會繼續舉辦不同組別聯賽，年度內，公開賽男子甲組有6隊、男子乙組20隊、丙組8隊、女子組10隊、新秀青成組11隊、新秀女子組兩隊、新秀少年組4隊，參加青少棒及少棒資格賽的共7隊；中銀香港第56屆體育節校際棒球賽的參賽隊伍共23隊(賽事分大學、中學及小學三組進行)。年度內聯賽及各組別賽總參賽隊伍為91隊，較去年度增加10隊。

國際會議

- 一、本會在1月份首辦小馬聯盟亞太區會議，來自11個國家或地區的30名代表聚首一堂，會議成功舉行。
- 二、本會代表出席4月在日本東京舉行的國際棒球協會及亞洲棒球總會的會員大會。

訓練

一、精英培訓

本會繼續致力培訓，舉辦多項訓練課程及工作坊，力求提升球員的技術水平，活動包括：男子港隊及青年隊訓練計劃、女子港隊及青年隊訓練計劃、精英強化訓練計劃、分齡訓練計劃。而精英梯隊培訓計劃，去年首辦後繼續得到康文署的資助舉行，加強訓練球員，讓他們有機會成為香港代表隊的成員。梯隊培訓計劃共有76名男生，107名女生參加。

二、區域及學校推廣

區域推廣

本會努力推廣棒球運動。分區舉辦的棒球訓練班吸引到兒童以至成年人參加，親子班更吸引到家長陪同年幼子女一同體驗棒球樂；女子組反應熱烈，由去年8班增加至9班。年度內參加人次達1,700，比去年增加超過10%。

學校推廣

年度內透過康文署資助的「學校體育推廣計劃」，共開辦了80項棒球活動，包括：運動示範、簡易棒球運動、外展教練校隊及非校隊訓練計劃。參與學校包括中、小學及特殊學校。本會將繼續致力將棒球運動本地普及化。

三、技術人員培訓

經本會培訓並取得合資格的教練、裁判及記錄員超過370名。超過90位教練活躍於社區、學校、聯賽球隊及各級香港代表隊的球員訓練。

本年度有58位註冊裁判員及記錄員在聯賽期間提供專業執法服務，與運動員同步提昇水平。香港棒球裁判再度獲選出任國際棒協及亞洲棒總舉辦的國際賽執法，充份顯示香港棒球裁判的執法水平穩受國際確認。

會員及屬會

本會與會員和屬會保持良好關係。本會董事定期與屬會舉行會議。適時地在網頁和《上壘》季刊發佈本會及會員信息。會員對本會的關心和對棒球的熱愛從他們的熱烈參與和提議得到確證。年度內共有22個屬會註冊，經它們舉辦的「社區體育會計劃」活動共有41項。

行政及出版

為達到最好的公司管治標準，本會加強會計的工作和財務的監控，將香港代表隊的遴選機制優化和上載本會網站，增加透明度及有系統地管理球隊。

本會每月舉行執行委員會會議；董事會每季召開，辦公室每月舉行職員會議，以確保工作進度及根據規定程序執行，各工作小組則按需要而不定時召開。

本會《上壘》季刊免費送予本會會員、中學、小學、大學、資助機構、政府部門和公共圖書館及海外棒球組織。內容包括本會活動、球員心聲、屬會活動、棒球知識、國際棒球活動。

棒球場地

香港的棒球運動發展迅速，球隊數目及參加人數大幅上升。香港棒球場地不足，本會未能滿足棒球愛好者的需求。經過本會多年努力，露出曙光，香港有望在數年後增建棒球場。

榮譽與服務

本人向以下董事祝賀：

范家和董事獲民政事務局局长頒發嘉許狀及獎章，表揚他對香港棒球運動的服務和貢獻。范家和董事是繼李錦泉會長及本人後，第三位本會人士獲取此榮譽。

麥年豐董事獲亞洲棒總頒發嘉許證書，表揚他對亞洲區棒球發展的服務和貢獻。麥年豐董事是繼李錦泉會長後取得此榮譽。麥董事再度獲選為亞洲執委會委員並擔任亞洲棒總期刊總編輯。

葉偉光董事獲國際棒球協會委任為發展委員會委員，協助推動國際棒球運動的發展。

本人感恩，能繼續在社區體育事務委員會、學生體育活動統籌小組及香港體育節籌備委員會擔任委員服務社群。

展望

雖然國際棒壘協會World Baseball Softball Confederation (簡稱WBSC)未能成功爭取棒球重返2020奧運，棒球運動的前景依然光明！本會將會繼續努力全面發展，提供棒球訓練及比賽活動予各年齡組別參加者，讓香港棒球代表隊得到球員，提升教練及球員的技術水平，在國際賽事中爭取獎牌。

致謝

本人謹代表董事會在此感謝總會之名譽會長陳智思先生、名譽副會長成龍先生及所有名譽顧問長期給予金錢上的支持和發展上的指導；感謝民政事務局、康樂及文化事務署給予的贊助和協助；感謝環保署、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、香港體育學院及各區區議會的支持；感謝各界人士的捐助，特別感謝會長李錦泉先生捐贈二十萬元成立蒼長基金作培訓教練、裁判和球員；感謝各董事、委員及義務工作人員的無私奉獻，及感謝本會的職員的勤奮工作。

香港棒球總會主席
李永權

二零一三年十一月

Chairman's Report at the Annual General Meeting 2013

Entering its 20th anniversary, the Hong Kong Baseball Association went through a very exciting and fruitful year of 2012-2013

Baseball Games On the International Front

The Association sent the Hong Kong Team to play the 6th East Asian Games held in Tianjin, China and China's 12th National Games held in Wuxi; the junior team to play the IBAF 12U Baseball World Cup held in Taipei; the children team solely representing the children athletes of Hong Kong to participate in the Windsor-Essex 2013 International Children's Games held in Windsor-Essex, Canada; the 18U Men Squad Training Team to play the Maple Leaf Baseball Championship 2013 in Taitung, Taiwan; and the 18U Women Development Team to play Japan's 4th National Women Baseball Youth Championship in Kazoshi, Japan.

Besides playing the international games and the respective national games, the Association also sent officials to receive overseas training, namely, the IBAF Umpire Training Camp in Barcelona, Spain; and the IBAF Scorer Development Training in Taipei, Taiwan.

The Association also introduced its affiliated clubs, namely, Ho Man Tin Baseball Club and Kwun Tong (Youth League) Baseball Club to play the Zhongshan Panda Junior International Baseball Tournament in Zhongshan, China; and Sham Shui Po Baseball Club to play the Penghu International "A" Nankyu Baseball Championship, Taiwan.

In the Local Community

• International Games

In its first time, on a pilot basis, the Association organized the Hong Kong International Baseball Open which had four men teams from Canada, China, Taiwan and Hong Kong came to play. For the upcoming one in December 2013, it is expected to have 10 teams from 8 countries and regions come.

Hong Kong is a forerunner in the international women baseball. The Phoenix Cup – Hong Kong International Women's Baseball Tournament title sponsored by Asia Insurance and sanctioned by IBAF is the only annual international women baseball invitational game held since 2008. To acknowledge its success, IBAF has provided the Defender Cup on which the winning team of end year can have their names carved. The Phoenix Cup can always attract players around the globe to come.

• Local Leagues

The Association holds local leagues in different levels. For the reporting period, in the open leagues, there were 6 teams in Men A Grade, 20 teams in Men B Grade, 8 teams in Men C Grade, 10 teams in Women Group, 11 teams in Development Group and 2 teams in Women Development Group; in the beginners groups, 4 teams in Youth Group and 7 teams in Qualifying Group; and in the Bank of China (Hong Kong) 56th Festival of Sport, 23 teams from the universities, secondary schools and primary schools played the baseball tournaments organized by the Association. The grand total number of 91 teams exceeded the number of the previous reporting period by 10.

International Meetings

(i) The Association in its first time hosted the PONY Asia Pacific Zone Meeting for 30 delegates from 11 countries and regions. The meeting was very successful.

(ii) Representatives of the Association attended the IBAF Congress and BFA Congress 2013 held in Tokyo, Japan.

Training Squad Training

The HKBA continued to make its best efforts to upgrade the local baseball standard by providing various training classes and clinics. Enhancement Training Scheme, Age Group Squad Training Programme, Women Squad Training course were also held. With its successful debut launch last year, the Elite Feeder System was held again in the reporting period, where separated funding was granted by LCSD for training youth players with the aim of climbing up to the national team's level. There were 76 boys and 107 girls from secondary schools taking part in the tryout.

District and School Promotion

• District Promotion

HKBA continued making its best efforts to promote baseball to all age groups. In addition to providing training for children, youth and adult, a course for parents and children was introduced so that parents could have the knowledge and skill to share the fun of baseball with their children.

Women's baseball training was enhanced by an addition of 1 class that a total of 52 training classes were taught. Over 1,700 enrollment applications were received, an increase of more than 10% over last year.

• School Promotion

Through the introduction of Joint Schools Sports Training Programme in the School Sports Programme with 80 LCSD subvented training programmes HKBA was successfully raising the popularity of baseball to the local primary, secondary schools and special schools.

Coach, Umpire and Scorer Training

Over the past 20 years, HKBA had trained more than 370 qualified coaches, umpires and scorers. About 90 coaches were actively involved in giving training classes to players of local leagues and school teams in different levels.

More than 58 umpires and scorers provided their professional services in the local competitions. In view of the high standard of umpires, IBAF and BFA had invited HKBA umpires to take part in the umpire job for the international and regional tournaments, such as the Asian Games and 12U Baseball World Cup.

Membership and Affiliated Clubs

HKBA has maintained an amicable relationship with its members and affiliated clubs. Regular meetings were held with them, their active suggestions demonstrated their enthusiasm in promoting baseball together with HKBA.

As at end of the reporting period, 22 affiliated clubs were registered with HKBA and 41 community sports club activities were organized by them.

Administration and Publication

To promote the best practice in corporate governance and in response to the advice by LCSD to all National Sports Associations, HKBA has reviewed its Hong Kong Team player selection mechanism and uploaded it to the Association's website, enhanced its system of accounting and internal control.

The Association holds monthly executive directors' meeting, quarterly directors' meeting and monthly staff meeting to ensure progress of activities and monitor the administrative system. Respective sub-committee meetings is one held on a need basis.

Over the past 20 years, HKBA has never stopped publishing its quarterly magazine, "RUN", which has earned a high reputation here and abroad. The "RUN" publishes reports and news of the local and overseas activities organized by the HKBA, at the same time it also provides a platform for players and baseball lovers to voice out their opinions and comments. For those baseball lovers who do not have the opportunity or time to play baseball, the "RUN" is another kind of baseball field for them to participate in the sport.

Baseball Fields

The speed of baseball development in Hong Kong is accelerating fast as evidenced by the big jump in number of teams and players. Regrettably, HKBA cannot meet the big demand from the baseball community due to the limitation of grounds available for baseball games and training. After years of endeavour, we can see light at the tunnel end. Hopefully in few years later, Hong Kong will have more baseball fields to keep pace with the sport development.

Honours

On behalf of HKBA, I congratulate the following directors:

Mr. Fang Ka Wor, the Association Director who received the certificate of merit and medal from the Secretary of Home Affairs to honour his long-time service and contribution to the baseball sport in Hong Kong. Mr. Fang is the third person of the Association, after Mr. Laurence Lee, the Association President, and me, the undersigned, receiving the honour.

Mr. Allan Mak, the Association Director, received the certificate of honour from Baseball Federation of Asia. Mr. Mak is the second person of the Association, receiving the honour after Mr. Laurence Lee. And Mr. Mak was re-elected to the BFA committee and appointed the chief editor for the BFA Newsletter.

Dr. Felix Yip, the Association's Secretary General and Director was appointed by IBAF to the Development Commission.

And I feel grateful for having the chance to continue my service as member at the Community Sports Committee, member of Student Sport Preparatory Working Group and member of the Bank of China (Hong Kong) Festival of Sport.

Outlook

Although World Baseball Softball Confederation failed in bidding their return to Olympic Games 2020, yet the international baseball community is never giving up baseball. The future of baseball is still bright! For Hong Kong, our endeavour in promoting baseball and providing of training to baseball athletes all age groups will someday in the future produce a powerful Hong Kong Team to play and win medals in the major international sport games.

Appreciations

On behalf of the Board of Directors, I would like to thank Mr. Bernard Chan, Hon. President, Mr. Jackie Chan, Hon. Vice President and all Hon. Advisers for their financial support and guidance; grateful for Home Affairs Bureau, Leisure and Cultural Services Department for their subvention and support; thankful to Environmental Protection Department, Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China, Hong Kong Sports Institute and the relevant District Councils for their advice and support. I would also like to thank the donors and sponsors for their generosity' especially to our President Laurence Lee, for his donation of \$200,000 to set up the Growing Together Fund for training of coaches, umpires and players; to our Directors, Committee Members and volunteer workers for their relentless efforts and devotion, and to our officers for their hard work.

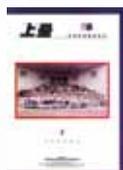
Philip Li

Chairman

The Hong Kong Baseball Association Limited

November 2013

我們的出版刊物 季刊《上壘》“RUN”



第1期



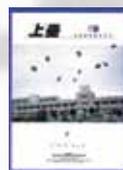
第2期



第3期



第4期



第5期



第6期



第7期



第8期



第9期



第10期



第11期



第12期



第13期



第14期



第15期



第16期



第17期



第18期



第19期



第20期



第21期



第22期



第23期



第24期



第25期



第26期



第27期



第28期



第29期



第30期



第31期



第32期



第33期



第34期



第35期



第36期



第37期



第38期



第39期



第40期



第41/42期



第43/44期



第45期



第46期



第47期



第48期



第49期



第50期



第51期



第52期



第53期



第54期



第55期



第56期



第57期



第58期



第59期



第60期



第61期



第62期



第63期



第64期



第65期



第66期



第67期



第68期



第69期



第70期



第71期



第72期



第73期



第74期



第75期

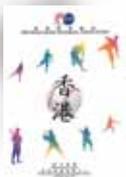


第76期



第77期

特刊



1993
成立典禮特刊



2001 Little League Asia-Pacific
Zone Tournament
亞太區少棒錦標賽紀念刊



2003
《棒擊球飛躍彩虹》
十年文摘



2008 BFA "A" Championship
亞洲少年棒球錦標賽
紀念刊



2013
《上愛不忘風送爽》
二十周年特刊

邀請賽



1995 第一屆
《港穗盃》



1998-99
四角賽



1999
《港穗深盃》



2000
京港交流賽



2000
高校賽



2001
國際賽



2002
京港交流賽

《珠江盃》系列



2000
《珠江盃》



2002
《珠江盃》



2004
《珠江盃》



2006
《珠江盃》



2009
《珠江盃》



2010
《珠江盃》



2003
《少年珠江盃》



2005
《少年珠江盃》



2007
《少年珠江盃》



2009
《少年珠江盃》



2011
《少年珠江盃》

香港國際棒球公開賽 (HKIBO)



2012 HKIBO



2013 IBAF
HKIBO



Oregon Scientific
2008《鳳凰盃》



2009
《鳳凰盃》



2010
《鳳凰盃》



2011亞洲保險
《鳳凰盃》



2012亞洲保險
《鳳凰盃》



2013亞洲保險
《鳳凰盃》
IBAF

《鳳凰盃》Phoenix Cup 系列

我們的會徽



創會會徽
(1993-2003)



10周年紀念徽
(2003)



現時會徽



15周年紀念徽
(2008)



20周年紀念徽
(2013)



與名譽副會長成龍先生大合照
攝於中大棒球夏令營



成龍先生接受夏令營成員代表馮永泰致送全體球員簽名的棒球手套

1993

1994

國際邀請賽



1994年國際邀請賽



1995年二級教練班於新界馬草壟

95

香港代表



香港代表隊出征於菲律賓舉行的第一屆《亞洲盃》棒球錦標賽



7月13-17日中大少棒夏令營



1996年穗港盃

穗港盃



香港代表隊出征於泰國舉行的第二屆《亞洲盃》棒球錦標賽

亞洲盃

97

運動員 場舉行



1997年7月3日香港棒球運動員參加假香港大球場舉行的九七回歸慶典



1997年港穗盃—廣州站



香港棒球總會成立五周年首映籌款禮

立五周年

港

球の角邊



香港隊於九八・九九港京滬高校棒球四角邀請賽中奪冠

季少訓



九八・九九港京滬高校棒球四角邀請賽大合照



1999年於KGV學校舉行由四川教練張先華主講的夏季少訓計劃

1999



香港首次選派少年代表隊參加2000年8月2-10日在日本福岡舉行的第十一屆世界兒童棒球大會暨首屆亞洲少棒錦標賽。代表隊領隊范家和，教練梁志遠，助教梁志達，球員周駿晟、趙焯銘、曹浩榮、馮日進、何德俊、梁偉傑、盧韋霖、蕭皓文、戴柏鏗、丁柱博、唐浩洋、王文康、黃柏鏗、黃思維、余曉川。



11th WCBF 參觀活動



Mr. Abraham Key, President of PONY Baseball & Softball, visited Hong Kong with his father

交流賽
動場



第一屆京港少年棒球交流賽分別於英皇佐治五世學校及巴富街運動場進行，北京市六里橋小學棒球隊於一個周末與五支本地球隊交流



2001年12月27日至30日於沙田運動場舉行的香港國際棒球邀請賽開幕禮

開幕禮主禮嘉賓香港康體發展局精英培訓及康體發展總監鐘伯光博士(前排左四)。



省港國

球盃

2001

中國香港2001亞太區少棒錦標賽
關島 Guam 中國香港 Hong Kong China 印尼 Indonesia 日本 Japan 韓國 Korea
馬利納斯群島(塞班) Mariana Islands(Saipan) 新西蘭 New Zealand 菲律賓 Philippines
2001.7.29 - 8.3 青衣運動場 Tsing Yi Sports Ground

分
勇進



2001年7月29日至8月3日在青衣運動場舉行中國香港2001亞太區少棒錦標賽；主禮嘉賓當年民政事務局局长林煥光先生致詞

在港舉辦的香港國際



2002年1月25日至2月6日第二屆京港少年棒球交流賽在荔枝角臨時遊樂場舉行；參賽隊伍有北京育才小學、香港少訓棒球隊、觀塘(青少年)棒球會Bees隊、沙田棒球會Dragons隊、深水埗棒球會Polar Bears隊及深水埗棒球會Galaxy隊。



團長馮志堅，領隊范家和，總教練張先華，教練陳子揚，裁判梁志遠，球員陳子傲、陳駿、周駿晟、錢嘉盛、趙子雋、林恩澤、梁頌林、石建浩、唐浩洋、曾慶麟、黃柏鏞、王子進、黃思維、葉育朗、余曉川。



張先華主理周年教練工作坊



首屆區隊青少棒球員選拔於馬仔坑遊樂場舉行



團長陳政信，領隊麥年豐，技術顧問林明輝，教練全智偉，訓練員張安橋，裁判黃期，球員陳德恩、陳迪文、朱庭生、鄭樂然、趙焯銘、趙嗣軒、曹浩榮、馮日進、何滙然、梁偉傑、李易昇、孫卓峰、丁柱博、胡佑宗、邱嘉聰、邱嘉毅、余曉東。

二十周年特刊

行 舉 錫 於 無 錫 賽 錦 標 工 球 棒



首屆區隊青少棒球員選拔於馬仔坑遊樂場舉行



第三屆《珠江盃》香港2002國際棒球邀請賽於元朗大球場開打



體壇明日之星之少年棒球運動員選材專項測試完畢後，參加者與工作人員大合照。



2002年5月26日假何文田東配水庫遊樂場舉行由香港棒球總會主辦，香港康體發展局贊助，體壇明日之星之少年棒球運動員選材專項測試



首屆區隊隊員，分樂、善、勇、敢四個隊，攝於馬仔坑遊樂場

復活節期間於

緣

運中

緣—饒宗頤教授贈送書法

著名漢學家、文人畫家、書法家、語言學家、甲骨學、敦煌學權威、詩人饒宗頤教授為香港棒球總會十周年之喜題字。



室內軟式棒球訓練班首次於荃灣西約體育館試辦



舉



學員講習

2003 BFA Baseball Clinic in Bangkok, Thailand. 教練范家和莊林貴教練；球員簡清揚、林鎮基、劉裕康、陸志偉、曾軒霆、胡子鋒及邱嘉聰。



首次於荃灣西約體育館

馬仔坑遊樂場

復活節期間於馬仔坑遊樂場舉行由Mr. Hazen Macintyre主講的棒球教練高級研習證書課程



2003年7月舉辦棒球記錄員講習



第十四屆世界少年棒球大會(WCBF)於2003年8月11至19日在日本 山口縣舉行；香港代表團領隊胡雪岡先生、球員周翎風、石建浩、梁皓男、曾梓桓、羅明義

會大球賽

誠辦 2003

誠於馬仔



第一屆《少年珠江盃》香港2003國際少年棒球邀請賽誕生“邀得立法會議員黃宏發先生及港協暨奧委會會長霍震霆先生主禮”



本屆



2003年青少年暑期活動 - 扶輪體育嘉年華活動嘉賓“Twins”



2003-04年度區隊訓練計劃甄選測試於馬仔坑進行



動 - 扶輪體育嘉年華

子玩進行



李錦泉會長(前排右二)於民政事務局局长嘉許計劃(2004年)中獲頒發推動康樂體育發展傑出人士獎



團長鄭素文，領隊麥年豐，主教練戴于程，教練區學良、范家和，裁判梁志遠，球員區穎良、陳紀華、陳子揚、張安橋、蔣瀚橋、趙殷諾、全智偉、馮日進、香子俊、香子健、郭建衡、劉裕康、梁宇聰、麥雅明、鄧樹年、曾健忠、胡樂祈、胡子鋒。

長嘉許計劃



團長馮志堅，領隊陳兆鴻，教練戴于程，教練麥雅明，球員陳俊樺、陳子揚、鄭鈞之、張安橋、蔣瀚橋、趙殷諾、朱灝源、鍾証允、何邦彥、劉裕康、梁允謙、梁宇聰、吳毓明、岑峻嵐、曾啟剛、曾健忠、胡子鋒，習球員陳泰彥、劉裕堅、鄧樹年。

推廣康樂



第十五屆世界少年棒球大會(WCBF)於2004年7月29日至8月6日在日本兵庫縣舉行；香港代表團領隊梁得光先生、球員陳卓喬、陳君諾、蔡嘉翹、趙崇敬及李詩瀚



負於廣州舉

學子

新於事資大型個自的辦



12 Jun, Pitcher Workshop with **Rick Dell** in Sports House and Ho Man Tin East Service Reservoir Playground



香港女子棒球代表隊首次出征第四屆女子棒球世界大賽獲港龍航空贊助；於賽事期間更有機會與日本公主合照。



獲港龍航空贊助。並獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務秘書長彭冲先生主持代表隊授旗儀式。

個

新落成的標準棒球場上

晒草灣遊樂場為全港首個在已修復堆填區上興建的永久康樂設施，於2004年10月2日正式開幕；提供全港首個標準棒球場外，亦備有其他康樂設施和具環保特色。由環境運輸及工務局局長廖秀冬博士主持開幕禮



2004年亞洲少年棒球錦標賽於12月22-26日在廣州舉行，香港得第四名。

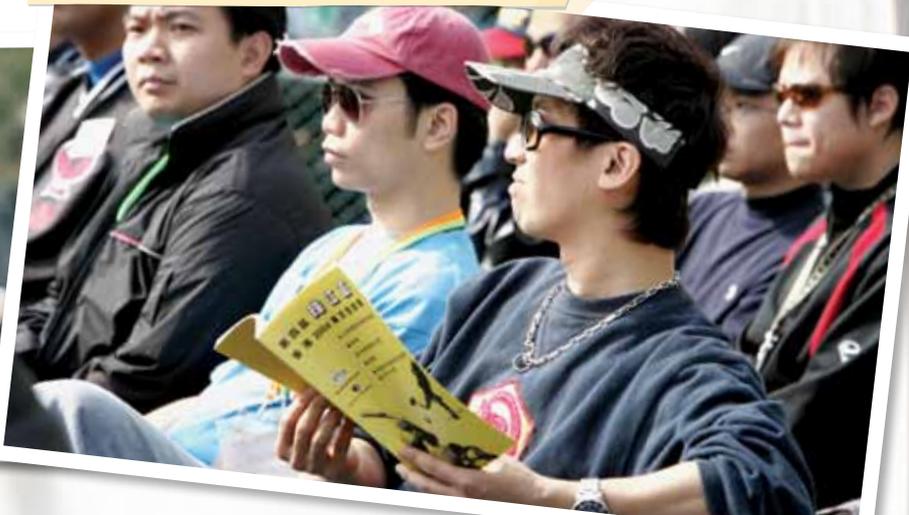


團長李永權，領隊 胡雪岡，教練陳子揚、曾健忠、張安橋，球員鄭宏謙、張軍俊、趙子馬、蔡鎮浩、何雋彥、官文陽、劉芷芊、梁皓男、梁家豪、陸穎儀、伍令鈞、石建浩、胡子彤、楊貫軒、原紹銜。



開幕禮主禮嘉賓香港棒球總會名譽顧問黃宏發太平紳士(右二)及香港康樂及文化事務署總康樂事務經理鄭光宇先生(中間)。

第四屆《珠江盃》香港2004棒球邀請賽；本地舉辦的首個大型賽事於新落成的標準棒球場上進行。



大學生“鄭州商行盃”棒球



BFA "AA" Championship in Tsuruoka City, Yamangata Prefecture, Japan from 26 July to 2 August 2005



團長李錦泉，領隊趙耀靈，技術顧問戴于程，主教練曾健忠，
 教練陳子揚、梁宇聰，裁判陳建森，球員歐志豪、陳駿、
 周駿晨、趙嗣淦、梁雋軒、唐浩洋、黃思維、余曉川、
 丁柱博、楊貫軒、胡進陽、曾慶麟、石建浩、梁皓男、
 何正謙、梁展鋒、梁偉傑。

2005台北國際



2005年分別於1月27日及2月23日舉行了向康文署同事
 介紹棒球運動的活動。理論與實踐並重。由梁志遠，
 范家和，戴于程教練分別介紹



球聯賽



2005台北國際少棒錦標賽



錦標賽



2005年第二屆中國大學生“鄭州商行盃”棒球聯賽，7月18-28日在河南省體育中心舉行。領隊范家和，主教練麥雅明，教練全智偉，球員劉裕堅、王偉亮、陳子傲、盧韋霖、鄧樹年、姚銘浩、鄭昊之、鄭鈞之、羅皓軒、張子珩、朱灝源、馮日進、趙嗣軒



首次開辦二級教練先修班，攝於晒草灣棒球場技術課，由戴于程教練主講



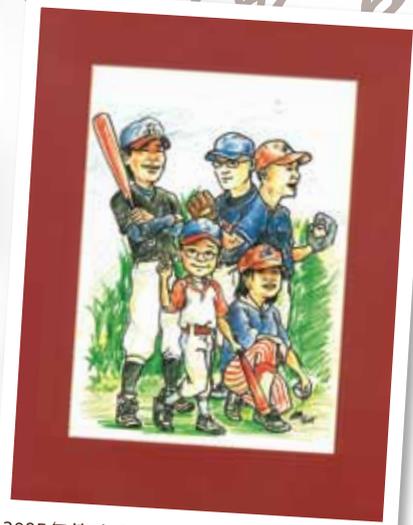
II Women's Baseball World Cup Organizing Committee Meeting on 14 Dec 2005

南省體育中心舉行

2005年棒球推廣計劃



第十六屆世界少年棒球大會(WCBF)於2005年7月28日至8月5日在日本群馬縣舉行；香港代表團領隊陳啟明先生，球員鄭宏謙、洪亦珊、楊泳彤、梁皓汶及李俊彥



2005年棒球推廣計劃學員家長贈送繪圖以感謝四位教練(後排左起劉裕、葉嘉亮、劉志明；前排右一歐陽慧香)的教導



領隊麥年豐，教練戴于程、范家和、李伊雲，球員陳俊樺、鄭鈞之、趙殷諾、朱灝源、香子俊、林鎮基、劉裕康、劉裕堅、梁允謙、梁雋軒、岑峻嵐、岑浩嵐、鄧樹年、丁柱博、唐浩洋、曾啟昌、胡子鋒、余曉川。



領隊麥年豐，教練戴于程、范家和、區學良，球員區穎良、陳紀華、陳子揚、鄭昊之、張安橋、蔣瀚橋、周德邦、朱灝源、全智偉、劉裕康、梁宇聰、麥雅明、吳湛明、吳毓明、鄧樹年、曾啟昌、曾健忠、胡進陽、唐浩洋、余曉川。



第二屆《少年珠江盃》香港2005棒球錦標賽在沙田運動場舉行



會長李錦泉先生與港協及奧委會會長霍震庭先生及立法會議員黃宏發先生

學校體育推廣計劃



學校體育推廣計劃之簡易棒球比賽

以圖繪送長承負真學子



2006 BFA "AA" Championship 於9月3日至10日在
印尼雅加達舉行



團長李永權，領隊梁得光，教練曾健忠、梁宇聰，裁判關家旗，球員周駿晟、趙嗣淦、趙子雋、李國滙、梁皓男、雷儲聲、唐浩洋、曾慶麟、黃柏鏗、胡子彤、邱一雋、楊貫軒、袁豪恩、翁淦暉。

畫計廣



<TOUCH> Gala Premiere 2006 and Publicity Activities



賽



比



2006 Asia "A" Championship in Chiba, Japan; 團長郭樹霖，領隊楊杰玲，教練張安橋、吳毓明，裁判羅橋榮，球員歐建彤、陳卓喬、鄭宏謙、趙加雋、莊富東、鄧俊明、方子廉、何旭浩、郭卓霖、羅明義、李綿康、李駿軒、廖浩延、梅詠祺、施騏豐、鄧子峰、崔子成、葉俊睿。



領隊范家和，總教練麥雅明，教練岑峻嵐、胡雪岡，球員張軍俊、何雋彥、姜義汶、官文陽、李國滙、雷儲聲、陸穎儀、馬翰文、伍令鈞、鄧子峰、崔子成、王柏謙、胡子彤、余銘浩。



7th Asian Baseball Cup 2006 in Rawalpindi, Pakistan. 香港成棒代表隊在第七屆《亞洲盃》棒球錦標賽取得亞軍佳績，為香港棒球運動寫下歷史性的一頁

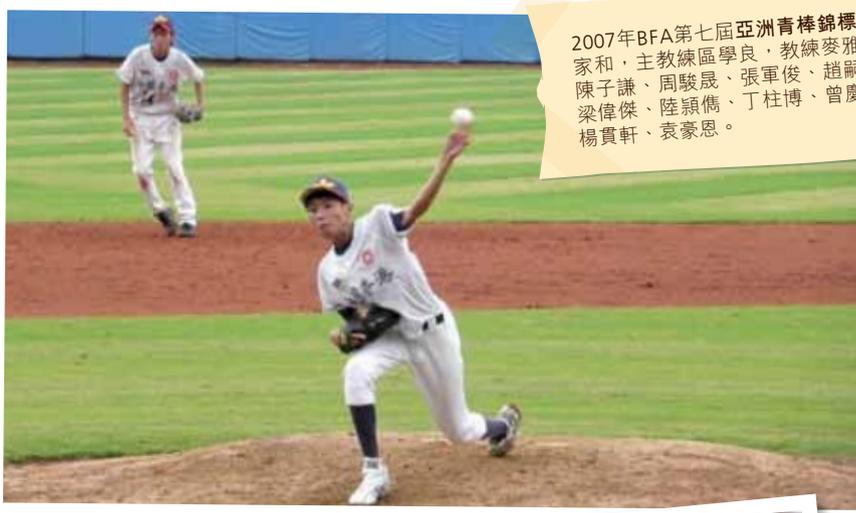


第五屆《珠江盃》香港2006棒球錦標賽於十二月在晒草灣棒球場舉行



Flag Presentation of the Hong Kong Women Baseball Team to the 2nd Women's Baseball World Cup. Officiating guests: (front row left 3rd) **Miss Rebecca Lau**, Deputy Chief Executive of Kingsway Group; (front row left 5th) Hon. **Mrs. Rita FAN HSU Lai-tai** (范徐麗泰女士), **President of Legislative Council** and (front row left 6th) **Hon. Bernard CHAN** (陳智思先生), Legco member & Eycy member and Honorary **President of Hong Kong Baseball Association**

運動員周駿晟通過港協暨委員會評審團接納參加90青年奧運之旅於4月5-9日到北京交流



2007年BFA第七屆亞洲青棒錦標賽，8月25-29日在台中；領隊范家和，主教練區學良，教練麥雅明、教練曾啟昌，球員歐志豪、陳子謙、周駿晟、張軍俊、趙嗣淦、趙子雋、李國滙、梁皓男、梁偉傑、陸穎儀、丁柱博、曾慶麟、王柏謙、胡進陽、胡子彤、楊貫軒、袁豪恩。



2007 Asia Pacific Zone Bronco Division Championship, 21-26 July in Angeles City, Province of Pampanga, Philippines. 領隊郭樹霖，主教練楊杰玲，教練畢文展，球員陳卓喬、陳卓楓、林謙豐、李卓衡、梁仲熙、梁皓汶、梁頌謙、梁健朗、梁文鏘、盧灝霖、施騏豐、謝賦軒、黃卓軒、王煒霖。

奧運

洲

標賽

2007



IBAF Extraordinary Congress, Frankfurt, 18 August 2007
 (德國法蘭克福2007年8月18日)



Sham Shui Po Baseball Club (深水埗棒球會) participated in the **5th International Youth Baseball Softball Gala Italy, 19-25 August 2007**



IBAF 2007 Extraordinary Congress & Ordinary Congress, Beijing, China, 2-3 March 2007



BFA Congress, Beijing, China, 28 February 2007

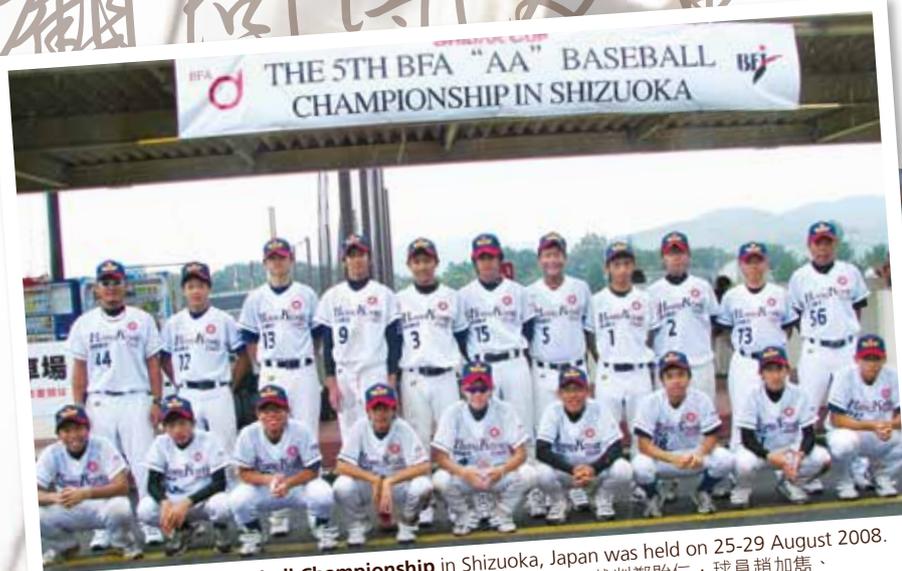
香港棒球總會十五周年

Mr. Allan Mak, Member-at-large of Baseball Federation of Asia attended the 2008 BFA Executive Committee Meetings



香港棒球總會十五周年晚宴，顧問團及董事們向來賓祝酒

顧問團及董事們向來賓



The 5th BFA "AA" Baseball Championship in Shizuoka, Japan was held on 25-29 August 2008.
香港青少棒代表隊團長葉頌恩，主教練麥雅明，教練胡雪岡，裁判鄭貽仁，球員趙加雋、蔡漢榮、莊富東、何旭浩、葉鑑濤、郭卓霖、羅明義、梁健行、梁偉灝、伍令鈞、譚浩賢、鄧子峰、崔子成、胡子彤、余銘浩、翁浚暉、李永陞



賽事總監/亞洲棒球協會執行委員會委員麥年豐先生、香港棒球總會主席李永權先生、康樂及文化事務署總康樂事務經理傅麗珍女士、香港棒球總會名譽顧問黃宏發先生、中華旅行社總經理楊家駿先生、香港棒球總會會長李錦泉先生、亞洲棒球協會副會長黃文忠先生、香港棒球總會秘書長葉偉光博士。



Hong Kong hosted the 2008 BFA "A" Championship on 26-28 December in Tsing Yi Sports Ground and Sham Shui Po Sports Ground, eight national teams from China, Chinese Taipei, Philippines, Pakistan, Korea, Japan, Indonesia and Hong Kong



2008年3月27-28日教練工作坊，
莊林貴教授來港指導



2008年7月5-7日 BFA Baseball Clinic in Hong Kong



2008年11月22-24日，吳祥木老師及江泰權教練
來港指導

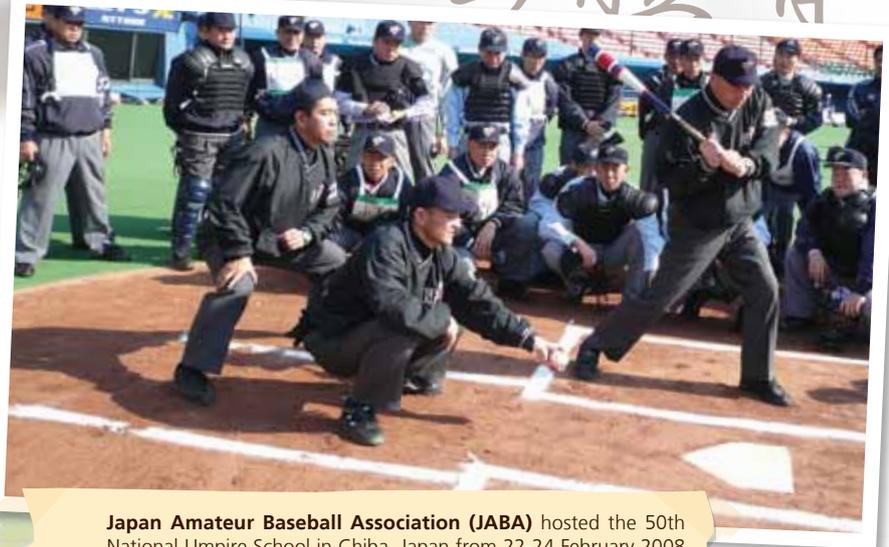


000

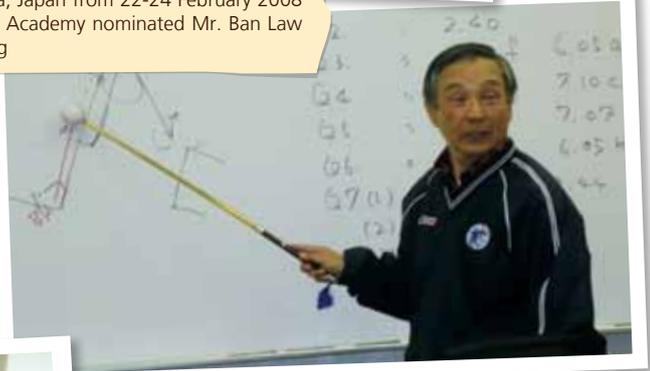
0M

動

中銀香港五十一屆體育節



Japan Amateur Baseball Association (JABA) hosted the 50th National Umpire School in Chiba, Japan from 22-24 February 2008 with assistance of BFA. Umpire Academy nominated Mr. Ban Law (羅僑榮) participated the training



界少年棒



Off-site Brain-storming Meeting in Sai Kung



中銀香港五十一屆體育節 - 2008小馬棒球聯盟(香港區野馬級)比賽, 3月21-23日在晒草灣棒球場舉行

事務局

2008

球聯盟



The first ever "Phoenix Cup" Hong Kong International Women's Baseball Tournament title sponsored by Oregon Scientific was held on 14-17 2008 in Sai Tso Wan Baseball Field; six teams from Australia, Japan, Korea, North America, Taiwan and Hong Kong

賽事獲Oregon Scientific冠名贊助。開幕禮主禮嘉賓萬威國際有限公司主席兼行政總裁陳煒文太平紳士、亞洲金融集團 執行董事陳智文先生、2009東亞運動會(香港)有限公司行政總裁胡偉民先生、康樂及文化事務署 總康樂事務經理(體育資助)傅麗珍小姐、澳洲駐港署理總領事Mr. David Livingstone、日本駐港總領事Mr. Shigekazu Sato。



深水埗棒球會青少棒隊參加12月24-27日在臺北舉行的2008年臺北國際城市青少棒錦標賽

球聯盟



第十九屆世界少年棒球大會(WCBF)，7月28日至8月5日在日本愛知縣名古屋舉行；香港代表監護人畢文展；球員許筱正、郭文強、劉晞庭、梁皓喬、黃可韋。

事務局長嘉許

Secretary for Home Affairs' Presentation



李永權主席於民政事務局長嘉許計劃中獲頒發「推動康樂體育發展傑出人士」獎

大会スケジュール

一次予選ラウンド

8/24	2B 12:30	マツヤマスタジアム	1-A 10:30
4B 18:30	マツヤマスタジアム	3-A 14:30	
8/25	6B 12:30	マツヤマスタジアム	5-A 10:30
17:30	開会式		
8/26	8B 19:00		
10B 12:30			
12B 18:30			
8/27	14 12:30		17 10:30
16 18:30			19 14:30
8/28	18 12:30		21 10:30
20 18:30			23 14:30
8/29	22 14:30		
24 18:30			



III IBAF Women's Baseball World Cup 2008 in Matsuyama city, Ehime Pref., Japan was held on 24-29 August. 香港女子代表隊主教練區頴良，教練蔣瀚橋，訓練員吳俊，球員區潔儀、陳嘉甄、陳嘉怡、卓莞爾、張秉妍、張慧怡、張穎儀、張詠珊、周懿德、方莞蕙、馮潔怡、馮笑平、郭軒、林依韻、劉家敏、潘凱琳、王榕華、楊杰玲。



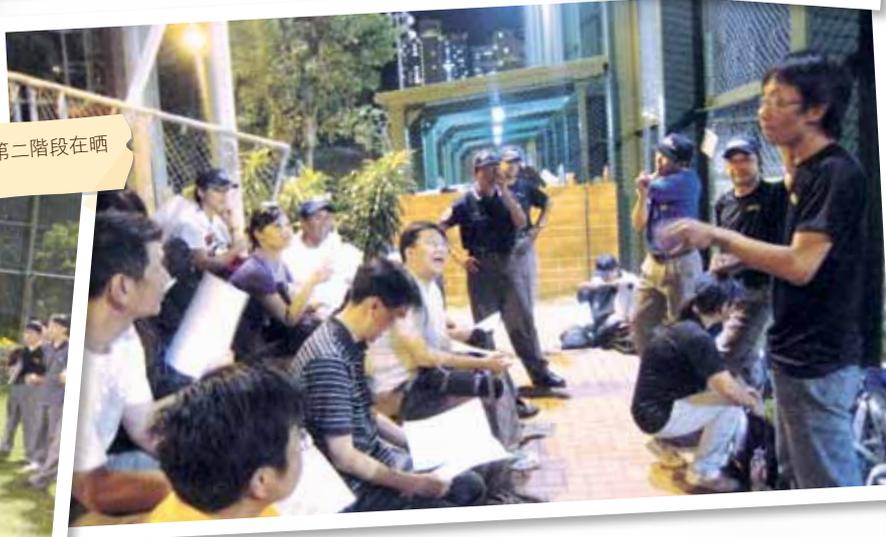
IBAF World Cup



香港棒球總會秘書長葉偉光博士帶領運動員梁皓喬、梁凱喬、盧文軒參加中銀香港第五十二屆體育節開幕禮。



2009年9月26日裁判培訓課程第二階段在晒草灣進行



BFA Congress and IBAF Congress was held on 5 December and 6 December respectively in Lausanne, Switzerland. (From left) Ms. Kitty Au, Mr. Allan Mak, Chairman Philip Li and Dr. Felix Yip.



省无錫棒球運動訓練



裁判學院選派裁判員參加在無錫舉行的2009年全國棒球裁判員培訓班；左起)張瑞民、副裁判長羅僑榮、裁判學院裁判長黃期、鄭貽仁、陳耀雄。

Matsuyan



裁判學院派員參加12月4日至6日在台北舉行的2009中華職棒裁判訓練營。



2009年11月28-30日在晒草灣棒球場舉辦女子棒球工作坊；邀得日本平成國際大學女子棒球隊教練及國家隊球員高島知美及野口霞來港指導。

09



The 8th Asian Baseball Cup was held on 25-30 May in Thailand. 香港代表隊名單團長麥年豐，領隊胡雪岡，主教練范家和、教練區學良、助教蔣瀚橋、技術顧問夏隆正，裁判黃期；球員區穎良、歐志豪、陳紀華、陳子揚、趙嗣淦、趙子馮、趙殷諾、梁偉恒、梁宇聰、麥雅明、吳毓明、曾健忠、崔子成、王柏謙、黃偉楠、胡進陽、胡子彤、楊貴軒。

Phoenix Cup 20



香港青少棒聯隊 (Hong Kong "AA" Union Team) 參加12月23日至27日在台北舉行2009臺北國際城市青少棒錦標賽；領隊周衍平，教練趙殷諾、蔣瀚橋，球員陳卓喬、周浚銘、周永謙、方紀文、洪延澤、李卓衡、李俊彥、李仕軒、梁仲熙、梁皓汶、梁家豪、吳有朋、施騏豐、黃汝謙、甄子謙、葉鑫明。

29



第十一屆全國運動會棒球預賽於4月6-14日在江蘇無錫舉行；香港代表隊領隊麥年豐，主教練范家和，教練夏隆正；球員陳紀華、周劍豪、張軍俊、蔣瀚橋、趙嗣軒、趙加馮、趙子馮、趙殷諾、蔡漢榮、黎潤年、梁偉恒、梁宇聰、李永陞、麥雅明、吳熙明、曾健忠、崔子成、楊貴軒。

棒球決賽



"Phoenix Cup 2009" Hong Kong International Women's Baseball Tournament, 14-17 February in Sai Tso Wan Baseball Field



主禮嘉賓，左起：Mr. Shigekazu Sato, Consul-General, Consulate-General of Japan in Hong Kong、Mr. Joseph R. Donovan Jr., Consul General, Consulate General of the United States, Hong Kong、Mr. Philip Li, Chairman of Hong Kong Baseball Association、Baseball Association、Mr. Pang Chung, Hon. Secretary General, Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China、Mr. Laurence Lee, President of Hong Kong Baseball Association、Mr. Mr. Chia-chun Yang, Managing Director, Chung Hwa Travel Service、Mr. David Livingstone, Acting Consul-General, Australian Consulate-General in Hong Kong, China.

香港首次參加8月15日至8月23日在台中舉行的第14屆世界青少年棒球錦標賽 (XIV IBAF "AA" World Youth Baseball Championship); 馬英九總統主持開幕禮。香港代表隊團長麥年豐, 副團長周衍平, 主教練范家和, 教練區學良, 助教梁宇聰、曾健忠; 裁長麥年豐, 副團長周衍平, 主教練范家和, 教練區學良, 助教梁宇聰、曾健忠; 球員陳卓喬、周浚銘、趙加雋、方紀文、洪延澤、郭卓霖、黎潤年、李卓衡、梁仲熙、梁皓汶、梁家豪、李永陞、吳翰熹、吳有朋、崔子成、黃汝謙、甄子謙、葉鑫朗。



香港第六屆《珠江盃》2009棒球錦標賽於3月5-8日在晒草灣棒球場舉行。



2009年全國青少年棒球A組錦標賽於8月8日至14日在南京市舉辦; 香港青少年代表隊領隊胡雪岡, 主教練麥雅明, 教練蔣瀚橋, 球員陳熙元、鄭創義、鄭鎧靈、許筱正、關淳之、林智聰、林浚騫、樓廣希、李澤軒、蘇樂行、黃朗希、甄苡証、甄峻毅、葉君熙。



BFA Executive Committee Meeting, 27 Mar 2009 in Seoul



Mr. Allan Mak represented Hong Kong to attend the PONY Baseball Asia-Pacific Zone Meeting on 16-18 Jan 2009 in Seoul, Korea.



香港第四屆《少年珠江盃》2009棒球錦標賽於12月24-27日在晒草灣棒球場舉行。



范家和及麥年豐代表香港棒球總會出席了中國棒球協會第六屆全國代表大會。

港第四屆



第十一屆全國運動會棒球決賽週於10月17-27日在濟南市舉行；香港棒球代表隊領隊麥年豐，主教練范家和，教練區學良、夏隆正，球員歐志豪、蔣瀚橋、趙嗣軒、趙嗣淦、趙加雋、趙子雋、趙殷諾、蔡漢榮、葉鑑濤、黎潤年、劉裕堅、李國滙、梁皓男、梁偉恒、李永陞、麥雅明、吳熙明、譚浩賢、丁柱博、崔子成、胡子鋒、胡子彤、楊貴軒、翁浚暉。

香港棒球代表隊(前排右)出席第十一屆全國運動會香港代表團授旗儀式；由特首曾蔭權、民政事務局長曾德成、康文署署長馮淑儀及港協暨奧委會會長霍震霆主禮。代表隊領隊麥年豐，教練區學良、范家和、夏隆正；球員歐志豪、趙嗣軒、趙嗣淦、趙加雋、趙子雋、趙殷諾、蔡漢榮、葉鑑濤、黎潤年、劉裕堅、李國滙、梁皓男、李永陞、吳熙明、譚浩賢、丁柱博、崔子成、胡子鋒、胡子彤、楊貴軒、翁浚暉。





香港首次參加第十七屆洲際盃棒球錦標賽，賽事於2010年10月23日至31日在台中舉行；代表團團長李永權，領隊麥年豐，教練范家和、區學良，裁判鄭貽仁，球員陳紀華、鄭逸思、趙加傳、趙崇敬、周德邦、傅培城、香子俊、葉鑑濤、黎潤年、李國滙、梁浩賢、梁偉恒、梁宇聰、廖浩延、鈕澄楠、吳有朋、吳毓明、譚浩賢、王朗然、胡子彤。

XVII IBAF Intercontinental Cup, participating teams from Chinese Taipei, Cuba, Czech Republic, Hong Kong, Italy, Japan, Korea, Netherlands, Nicaragua and Thailand.



香港仔棒球會代表香港參加於12月23日至27日在台北舉行的『2010年臺北國際城市青少棒錦標賽』；團隊名單—領隊杜佩錡，教練吳毓明、楊貴軒，球員朱俊樺、方紀文、洪延澤、林智聰、梁芷華、梁仲熙、吳翰熹、聶天朗、黃瑋傑、黃汝謙、甄子謙、葉鑫朗、梁皓汶、吳有朋。

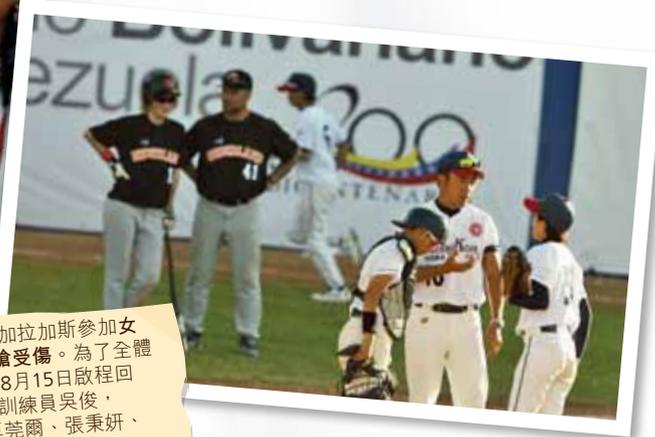


香港第七屆《珠江盃》2010棒球錦標賽於9月30日至10月3日假晒草灣棒球場舉行。

棒球



香港女子棒球代表隊隊員卓莞爾在委內瑞拉首都加拉加斯參加女子棒球世界盃與荷蘭隊在8月14日比賽進行中中槍受傷。為了全體職球員的安全，香港女子棒球代表隊決定提早於8月15日啟程回港。代表隊領隊葉偉光，教練區學良、梁宇聰，訓練員吳俊、裁判王運君，球員區潔儀、陳嘉怡、卓莞爾、張秉妍、張丹莉、張慧怡、張穎儀、趙崇禮、周懿德、馮潔怡、馮笑平、洪亦珊、郭軒、林依韻、劉晞庭、劉家敏、劉芷芊、潘凱琳、楊杰玲。



港女子棒球代表隊心員



Mr. Allan Mak attended 2010 BFA Executive Committee Meeting on 26 February 2010 in Seoul.



香港少年隊參加8月15日至20日舉行的2010澎湖縣菊島盃國際少年棒球錦標賽；領隊麥年豐，主教練范家和，教練鈕澄楠，球員方子熙、郭靖、郭浚銘、郭禹、劉雋傑、羅雋錡、李俊霆、梁崇仁、廖駿傑、莫竣楷、黃俊傑、葉君熙。



中銀香港五十三屆體育節 - 香港2010棒球分齡精英賽於3月13-27日在晒草灣棒球場舉行。秘書長葉偉光博士帶領運動員徐力祺、蘇樂行、謝卓森出席3月14日在沙田大會堂廣場舉行的中銀香港五十三屆體育節開幕禮 March-in儀式。



Champ

lor



第二十屆世界少年棒球大會(WCBF)於7月29日至8月6日在日本東京舉行；香港代表團監護人三好正記；球員關淳之、郭惠菁、劉雋傑、吳汶軒、葉君熙。



第六屆亞洲青少棒錦標賽 (6th BFA "AA" Baseball Championship) 於8月20日至27日在泰國曼谷舉行；領隊周衍平，教練趙殷諾、吳毓明，裁判陳耀雄，球員陳卓喬、周浚銘、周永謙、朱俊樺、方紀文、洪延澤、李卓衡、李俊彥、梁仲熙、梁皓汶、梁家豪、李駿軒、李駿翹、吳翰熹、吳有朋、黃汝謙、甄子謙、葉鑫明。



《鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽2010開幕禮由民政事務局局長曾德成 JP, 國際棒球協會(IBAF)會長Riccardo Fraccari 主禮。
Ms. Jean Afterman, Vice President of New York Yankees, Champion of 2009 World Series in the Major League Baseball (MLB), introduced the World Series Trophy to Hong Kong in the "Phoenix Cup" opening ceremony.



美國Yankees隊帶着美國大聯盟冠軍獎杯參加《鳳凰盃》開幕禮
左起：秘書長葉偉光博士、名譽顧問陳智文先生、IBAF會長Mr. Riccardo Fraccari、李錦泉會長、民政事務局局長曾德成先生、港協暨奧委會義務秘書長彭冲先生、Ms. Jean Afterman、李永權主席、美國駐港領事館代表、董事范家和先生及董事麥年豐先生。

2010



廣州第十六屆亞運會香港棒球代表隊，領隊麥年豐，教練范家和、區學良、梁偉恒，球員歐志豪、區穎良、陳俊樺、陳紀華、周駿晨、趙嗣淦、趙殷諾、朱灝源、葉鑑濤、梁皓男、梁宇聰、李永陞、鈕澄楠、吳毓明、鄧樹年、曾啟剛、曾健忠、胡進陽、胡子鋒、胡子彤、楊貫軒、翁浚璋。



第九屆《亞洲盃》(9th Asia Baseball Cup 2010 Islamabad) 於2010年5月18日至25日在巴基斯坦舉行；香港代表隊領隊胡雪岡，主教練范家和，教練區學良，球員歐志豪、趙嗣淦、趙殷諾、蔡漢榮、葉鑑濤、劉裕康、梁皓男、梁偉恒、梁宇聰、鈕澄楠、吳毓明、胡進陽、胡樂祈、胡子鋒、胡子彤、翁浚璋、曾健忠、楊貫軒。



亞洲少年棒球錦標賽 (BFA "A" Championship 2010) 於12月24日至28日在日本倉敷市舉行；香港少年代表隊領隊楊杰玲，教練林鎮基，訓練員葉嘉亮，裁判張瑞民，球員區可盈、鄭鎧霆、朱沛衡、葉澤邦、葉恩曜、關淳之、林禮謙、林翹敦、林浚騫、盧偉然、吳汶軒、鄧劭章、溫爵鑫、黃朗希、甄峻毅。



Guang 長香



首屆全港中學棒球賽於2010年1月至3月在石硤尾水庫遊樂場舉行。





《鳳凰盃》獲得亞洲保險冠名贊助，賽事改名為《亞洲保險鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽於2011年1月21日至24日在假晒草灣棒球場舉行。並獲國際棒球協會(IBAF)送贈Defender Cup，歷屆冠軍隊的名字將刻於盃上。

主禮嘉賓，左起：香港棒球總會主席李永權先生、香港棒球總會名譽會長陳智思先生、民政事務局副秘書長麥敬年(Mr. Jonathan McKinley)先生、香港電台台長施永遠先生。



第二十一屆世界少年棒球大會(WCBF)於2011年7月27日至8月4日在台灣高雄舉行；監護人甄天龍，球員馮泳瀚、何卓盈、吳泓樂、鄧劭正、俞愷行。



中銀香港五十四屆體育節 - 香港2011中學棒球聯賽於3月至5月假晒草灣棒球場及石硤尾配水庫遊樂場舉行。中銀香港五十四屆體育節 - 香港2011中學棒球聯賽於3月至5月假晒草灣棒球場及石硤尾配水庫遊樂場舉行。

zhou / 16th 港五十四屆體育節

觀塘瑪利諾書院代表香港參加12月23日至27日在台北舉行的『2011臺北國際城市青少棒錦標賽』。





香港第五屆《少年珠江盃》2011棒球錦標賽於12月24日至27日假晒草灣棒球場舉行。



香港青棒代表隊參加於8月28日至9月2日在日本橫濱市舉行的第九屆亞洲青棒錦標賽(9th Asian "AAA" Baseball Championship)：香港青棒代表隊領隊周衍平，主教練曾健忠，教練梁宇聰、吳毓明，裁判鄭貽仁，球員陳卓喬、周浚銘、張德熙、周永謙、方紀文、郭冠希、李卓衡、梁仲熙、梁浩賢、梁家豪、梁偉灝、李永陞、廖浩延、吳有朋、黃卓軒、黃汝謙、甄子謙、葉鑫朗。

香港青棒



香港參加首屆世界少棒錦標賽，賽事於7月8日至17日在台北舉行；代表隊團長麥年豐，領隊陳啟明，主教練蔣瀚橋，教練趙嗣淦、胡子彤，裁判黃期、羅僑榮，球員區偉鳴、張竣賢、趙駿華、方子熙、葉瀚能、關博匡、郭靖、林禮謙、劉馬傑、盧熙、麥廣之、太田廣之、麥彥寅、吳汶軒、吳泓樂、溫爵鑫、溫子賢、楊天朗、余珏允。

香港參加



11月4日在韓國舉行的2011 BFA Congress，李錦泉會長(右一)獲亞洲棒球總會頒發Presidential Award以表揚其推動棒球運動的貢獻。



本會派員參加7月26日在廣州舉行的第七屆中國大學生棒球錦標賽開幕式並探討香港參賽的可行性。



五 頁《 杯 球 球 江 》



由康文署及教育局資助，香港棒球總會主辦的聯校棒球訓練計劃於7月9日在葵涌和宜合道運動場舉行測試以甄別合適運動員參加培訓。



邀得美國職棒大聯盟教練Mr. Robin Allemand 及 Mr. Mike Griffin於復活節期間(4月25-26日)來港主講高階棒球研習坊，主題分別針對教練培訓工作及精英培訓或港隊球員的訓練研習。



六 頁《 鐘 何 貝 》



Mr. Allan Mak attended BFA Executive Committee Meeting on 23 February 2012 in Tokyo, Japan.



香港20



中銀香港五十五屆體育節 - 香港2012中學棒球聯賽及香港2012棒球分齡精英邀請賽於3月開鑼。



首屆香港國際棒球公開賽於2012年12月7日至10日在晒草灣棒球場舉行。



香港首次獲邀參加於10月24日至28日在台北舉行的2012年海峽兩岸棒球對抗賽(少棒組)賽事；少年代表隊領隊李永權，主教練吳毓明，教練胡子彤，隨隊職員杜佩錡，球員陳樂賢、何文鏜、何浚諾、郭諾晞、呂宏博、麥浩謙、吳泓樂、譚浩其、鄧劭正、曾卓軒、黃子謙、黃梓納、余浩驄、楊天樂、俞正勤。



李永權主席(右一)於記者會中與台灣棒協及贊助商等嘉賓合照



開幕禮隊伍進場



香港首次派員(董事區潔儀小姐及秘書長葉偉光博士)參加國際棒球協會(IBAF)於2012年8月24-25日在日本東京舉辦的Technical Commission Clinic.



賽

2012 棒球



頒獎禮得Oregon Scientific贊助抽獎禮品；由主席夫人李關月樺女士頒發禮品予得獎的韓國隊員

《亞洲保險鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽於2012年2月10日至13日在晒草灣棒球場舉行。



主禮嘉賓，左起：本會財務總監范家和先生、台北經濟文化辦事處聯絡組梁昌求先生、本會董事麥年豐先生、民政事務局處理副秘書長莫君虞先生、本會主席李永權先生。

國

賽



為香港各梯次棒球代表隊作系統性的延續規劃選材培訓，積極發掘社區有潛質青少年棒球運動員並提供系統性全面的培訓；獲康樂及文化事務署資助，首次推出Feeder System培訓計劃，香港男子棒球明日之星培訓計劃於1月。



Mr. Allan Mak attended 2012 BFA Executive Committee Meeting on 3 December in Taichung, Taiwan.



《亞洲保險鳳凰盃》IBAF 香港國際女子棒球錦標賽2013於1月18-21日在晒草灣棒球場及獅子山公園棒球場舉行。



主禮嘉賓，左起：民政事務局副局长麥敬年先生(Mr. Jonathan McKinley)、香港棒球總會主席李永權先生、亞洲金融集團(控股)有限公司高級副總裁李保興先生。



董事范家和先生於民政事務局局长嘉許計劃中獲頒發「推動康樂體育發展傑出人士」獎



棒壇名將王貞治先生給香港棒球隊的親筆打氣語



香港棒球代表隊首次參加東亞運動會；代表隊出席天津第六屆東亞運動會香港代表團授旗典禮並與香港代表團團長霍啟剛先生(前排左一)合照。



港

香港首次舉辦小馬聯盟亞太區會議。來自十個國家/地區接近30位代表同時出席了《亞洲保險鳳凰盃》的開幕禮。



董事麥年豐先生(左二)於2013年4月13日在日本東京舉行BFA Ordinary Congress中獲亞洲棒球總會頒發Presidential Award以表揚其推動棒球運動的貢獻。



Chairman Philip Li, Dr. Felix Yip and Mr. Allan Mak attended the XXVII IBAF Ordinary Congress on 14 April 2013 in Tokyo, Japan. Picture with IBAF President Riccardo Fraccari.



香港少棒代表隊參加7月18日至28日在台北舉行的 II IBAF 12U Baseball World Cup 2013；代表隊團員領隊黃大維，教練周劍豪、全智偉、李璋福，裁判張瑞民，球員敖倬軒、歐陽文熙、陳樂賢、陳堃生、陳睿哲、張宇謙、程亮、蔡梓裕、朱仲賢、葉書韻、郭東沂、郭禹、呂宏博、彭煥文、龐觀芝、溫子賢、黃靖博、黃熾林。



WINDSOR
ESSEX
2013



Hong Kong Baseball Team participated in the 47th International Children's Games in 14-19 August 2013 in Windsor-Essex, Canada. 代表隊成員包括領隊葉偉光，教練區穎良，球員方子熙、馮林瀚、何浚諾、葉澤邦、葉瀚能、郭靖、林禮謙、劉雋傑、劉展橋、林卓喬、吳汶軒、吳泓樂。



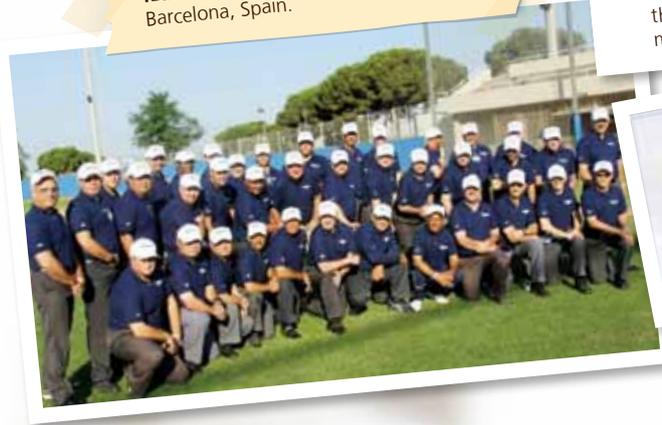
Mr. TSANG Tak-sing (曾德成局長), GBS, JP, Secretary for Home Affairs of Home Affairs Bureau presents the HKSAR flag to Mr. Timothy FOK (霍震庭先生), GBS, JP, President of SF&OC, Dr. Felix YIP, Chef de Mission of the Hong Kong, China Delegation to the 47th International Children's Games and Mr. Philip LI (李永權先生), Chairman of Hong Kong Baseball Association.



Mr. Allan Mak attended the 1st BFA Executive Committee Meeting that was held on 29 July 2013 in Taipei and met the newly recruited members of BFA Secretariat.



IBAF Umpire Camp, 10-14 July 2013, Barcelona, Spain.



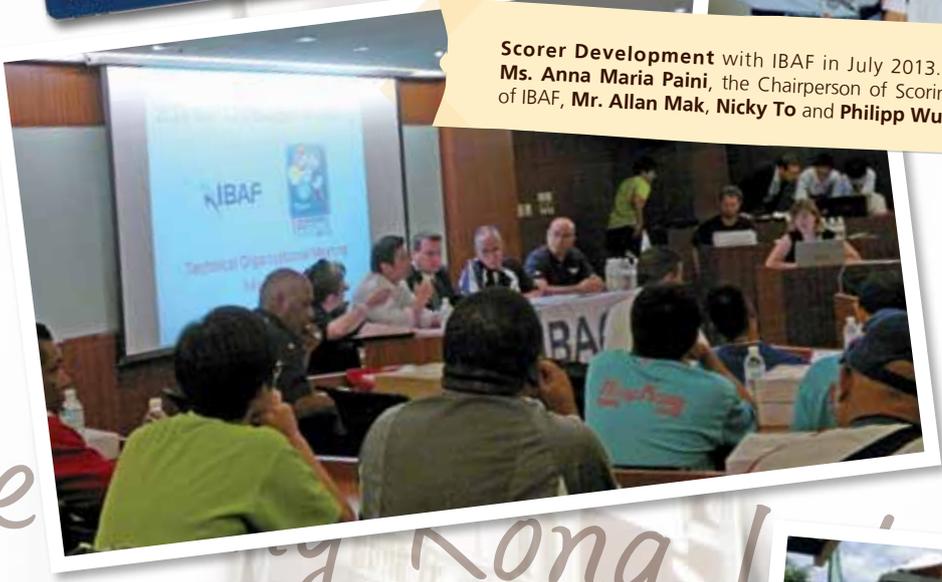
20



International Baseball Federation
Federación Internacional de Béisbol
II 12U Baseball World Cup 2013
Taipei City (Chinese Taipei)
Nicky To (HKG)
Scorer



Scorer Development with IBAF in July 2013. (From right) Ms. Anna Maria Paini, the Chairperson of Scoring Committee of IBAF, Mr. Allan Mak, Nicky To and Philipp Wuerfel.



he
yong



香港青棒集訓隊參加於7月28日至31日在台東舉行的2013年紅葉盃棒球菁英賽。



領隊梁國業，教練梁宇聰、吳毓明，球員陳熙元、鄭鎧霆、程進、韓旻澧、鄭邦、關淳之、鄺子傑、林浚騫、劉智輝、莫穎東、聶天澄、謝懷恩、徐朗晞、溫浩軒、黃可峯、黃瑋傑、葉君熙、袁鎮鵬。

紅葉盃賽



IBAF Hong Kong International Baseball Open 2013, the tournament was held on 20-23 December. 2013 Teams from China Hong Kong USA, Japan, Taiwan, Singapore.

IBAF 香港國際棒球公開賽開幕禮，主禮嘉賓康樂及文化事務署總康樂事務經理梁景法先生，會長李錦泉先生及主席李永權先生



編輯緒言

二〇一三年四月受命擔任二十周年特刊編輯一職，選錄過去二十年在《上壘》季刊文章及照片，我承受了巨大的壓力。

一來參與香港棒球這個大家庭才數年的光陰，對本地棒球歷史認知有限，究竟能否勝任？況且十年前已有趙耀靈先生所編《棒擊球飛躍彩虹》這個成功先例，這次總會委任我來接棒，心情戰戰兢兢，唯恐「做壞招牌」？

然而在編輯過程當中，每一篇文章當中的喜悅、激昂、希望和血淚令我猶如身在其中，共同經歷這二十年的歲月，亦使我重新堅定了要接好前輩們交下來的棒，邁向香港棒球運動發展更美好蓬勃的將來的決心；結果是好是壞，都留給大家來下個判斷好了。

最後要感謝李錦泉會長、李永權主席、趙耀靈先生、麥年豐先生的協助和指導，特別是杜佩綺小姐繼日繼夜的工作，這特刊才能夠上梓，特此鳴謝。

三好正記

《上壘不忘風送爽》編輯委員會

歷屆名譽顧問

議事顧問	林建名 先生	1993至今
名譽顧問	黃宏發 先生, <i>OBE</i> , 太平紳士	1993至今
	齋藤操 先生	1993至今
	傅浩堅 教授 太平紳士	1993至今
	陳智文 先生	2005至今
	許宗盛 先生, <i>MH</i> , 太平紳士	2005至今
	徐守滙 先生, 太平紳士	2005至今
	石鏡泉 先生	2006至今
	邱何恩德 博士	2009至今
	區月晶 女士, <i>MH</i>	2009至今
	溫漢璋 太平紳士	1993-2002
	Haider H. T. Barma, <i>JP</i>	1993-2002
	賴汝榮 先生	1993-2011
	朱柏全 先生	2003-2005
義務法律顧問	關文光 律師	2003至今
	李詠賢 律師	2005至今
	陳廷光 律師	2006至今
	吳少溥 律師	1993-2006
	林炳昌 律師	2000-2003
義務醫事顧問	李家明 先生	1993至今
	符少娥 博士	2011至今

歷屆董事

年份	董事人數	名稱
現屆 2012-2014	19人	會長 李錦泉 主席 李永權 副主席 區學良 三好正記 黃大維 秘書長 葉偉光 司庫 周衍平 財務總監 范家和 董事 區潔儀 區穎良 趙耀靈 鄭素文 卓莞爾 趙端庭 麥年豐 杜佩綺 黃期 甄天龍 楊杰玲
2010-2012	18人	會長 李錦泉 主席 李永權 副主席 趙端庭 范家和 麥年豐 秘書長 葉偉光 副秘書長 三好正記 楊杰玲 司庫 鄭素文 財務總監 周衍平 董事 區潔儀 區學良 區穎良 陳耀雄 趙耀靈 黃大維 黃期 甄天龍
2008-2010	18人	會長 李錦泉 主席 李永權 副主席 趙端庭 范家和 麥年豐 秘書長 葉偉光 副秘書長 葉頌恩 楊杰玲 司庫 鄭素文 財務總監 周衍平 董事 區潔儀 區學良 區穎良 陳子揚 趙耀靈 馮志堅 吳偉樑 黃大維
2006-2008	16人	會長 李錦泉 主席 李永權 副主席 趙端庭 范家和 郭樹霖 秘書長 麥年豐 副秘書長 葉頌恩 楊杰玲 司庫 鄭素文 財務總監 周衍平 董事 區學良 區穎良 陳子揚 趙耀靈 馮志堅 吳偉樑
2004-2006	15人	主席 李錦泉 副主席 鄭素文 郭樹霖 李永權 秘書長 麥年豐 副秘書長 梁志遠 楊杰玲 司庫 馮志堅 財務總監 范家和 董事 陳兆鴻 趙耀靈 周炳洪 李伊雲 吳偉樑 黃期
2002-2004	13人	主席 李錦泉 副主席 周炳洪 郭樹霖 李永權 秘書長 麥年豐 副秘書長 范家和 司庫 馮志堅 財務總監 鍾志威 董事 陳兆鴻 趙耀靈 鄭素文 李一強 吳俊輝
2000-2002	13人	主席 李錦泉 副主席 周炳洪 郭樹霖 李永權 秘書長 麥年豐 副秘書長 范家和 司庫 馮志堅 財務總監 鍾志威 董事 陳兆鴻 趙耀靈 鄭素文 李一強 吳俊輝
1998-2000	13人	主席 李錦泉 副主席 周炳洪 郭樹霖 李永權 秘書長 麥年豐 副秘書長 范家和 司庫 馮志堅 財務總監 鍾志威 董事 陳兆鴻 趙耀靈 鄭素文 李鵬 蘇焜鴻
1997-1998	12人	主席 李錦泉 副主席 周炳洪 郭樹霖 李永權 秘書長 麥年豐 司庫 馮志堅 財務總監 鍾志威 董事 趙耀靈 鄭素文 李鵬 梁建樑 謝國權
1996-1997	13人	主席 李錦泉 副主席 周炳洪 郭樹霖 李永權 秘書長 麥年豐 司庫 馮志堅 財務總監 鍾志威 董事 趙耀靈 鄭素文 林德深 李鵬 梁建樑 謝國權
1995-1996	23人	主席 李錦泉 副主席 周炳洪 郭樹霖 李永權 秘書長 麥年豐 司庫 馮志堅 財務總監 鍾志威 董事 區啟潮 陳允權 趙耀靈 鄭素文 范家和 林德深 李一鳴 李鏡森 李鵬 梁建樑 陸耀榮 麥穗生 謝國權 黃佛濠 黃凱增 黃澤林
1994-1995	23人	主席 李錦泉 副主席 周炳洪 郭樹霖 李永權 秘書長 麥年豐 司庫 馮志堅 財務總監 鍾志威 董事 區啟潮 陳允權 趙耀靈 鄭素文 范家和 林德深 李一鳴 李鏡森 李鵬 梁建樑 陸耀榮 麥穗生 謝國權 黃佛濠 黃凱增 黃澤林
1993-1994	17人	主席 李錦泉 副主席 周炳洪 郭樹霖 李永權 秘書長 麥年豐 司庫 馮志堅 財務總監 鍾志威 董事 陳允權 趙耀靈 鄭素文 范家和 林德深 李鏡森 李鵬 謝國權 黃佛濠 黃澤林
1992-1993	創會會員9人	鄭素文 周炳洪 馮志堅 郭樹霖 李錦泉 李鵬 李永權 麥年豐 黃佛濠



目錄

上壘不忘風送爽	封面	1993年文摘	
1993年香港棒球總會成立典禮	封面裡	香港棒球運動的推廣 李錦泉	72
2012-2014年度董事局成員	封底裡	棒球組曲 李永權	73
裁判誓辭 球員誓辭	封底	《上壘》季刊開頭的話《上壘》編輯部	74
溫家寶總理給李永權主席的謝函 賀詞	01	1994年文摘	
香港行政會議成員 陳智思先生	02	我對香港棒球運動祝願 梁友義	76
民政事務局局长 曾德成先生	03	荷西·卡柏勒先生 趙耀靈	77
中國香港體育協會暨奧林匹克 委員會會長 霍震霆先生	04	棒球，你的名字叫人神往 李伊雲	78
康樂及文化務署署長 馮程淑儀女士	05	1995年文摘	
香港棒球總會會長 李錦泉先生	06	難得一見的高水平比賽	80
香港棒球總會主席 李永權先生	07	梁志遠(馬鞍山)	
歷屆名譽會長、歷屆名譽副會長	08	第一屆亞洲盃棒球賽記略 郭樹霖	82
我們的宗旨、我們的歷史	09	棒球情結 李翠玲	83
我們的會歌、會徽	10	誓辭 趙沐	84
顧問團、董事局、執行委員會、 祕書處	11	1996年文摘	
序 李永權	12	傳信、望、愛信息的棒球大使	86
2013年周年會員大會主席報告	13	李永健	
Chairman's Report at the	15	仲夏戰報 周炳洪	88
Annual General Meeting 2013		1997年文摘	
我們的出版	17	棒球之歌 李永權	90
1993-2013 影集	19	1998年文摘	
編輯緒言 三好正記	64	還是要幹下去 馮志堅	92
歷屆名譽顧問	65	感謝你爸爸 李翠玲	93
歷屆董事	66	辛勤流汗，為了一個偉大的目標	93
目錄	67	陳兆鴻	



1999年文摘			
Atlanta“Braves”Spring Training Camp Jonathan Wong	96		
我們在威廉波特的日子 呂振邦	99		
2000年文摘			
我思 香子健	102		
一支有風格、技術、戰鬥力的球隊 張先華	103		
2001年文摘			
太遠的一個壘 張先華	106		
夢，留在印度尼西亞 范家和	108		
我參加了黃村集訓 全智偉	109		
2002年文摘			
那一粒麥子 趙耀靈	112		
過去、今天、將來 楊杰玲	114		
2003年文摘			
我們的決定：發展棒球運動	116		
朱栢全 校監 梁美玲 校長			
十年耕耘 李錦泉	118		
艱險我奮進，困乏我多情 杜佩錡	119		
重視教練 張先華	121		
2004年文摘			
夢幻之旅 楊杰玲	124		
夢境成真	128		
晒草灣－香港第一個標準棒球場			
出現了！ Josephine			
我看到了香港棒球的希望 戴于程	130		
採訪報告《少年珠江盃》之行	131		
王海舟			
別了，李鵬 李錦泉	132		
一切從“遲到”說起 黎衍成	133		
隨筆三則 戴于程	134		
“心中就憑一句話撐下去”周懿德	136		
學習欣賞觀眾	138		
2005年文摘			
即場直擊點評《珠江盃》十一大戰	140		
黃大維 區潔儀 張浩軒 楊杰玲			
柯雄傑 鄧子華 尹錦鈞 澄浩文			
王榕華 黃錦基 資訊組－集體製作			
反思 全智偉	144		
“糯米雞？” 張浩軒 黃大維	145		
回望魚津 楊杰玲	147		
精英訓練計劃的現況和發展	148		
張安橋			
棒球隨想曲 胡雪	149		



2006年文摘		2009年文摘	
起點 張安橋	152	第十一屆全國運動會棒球預賽與	178
不屈之師 李一強	153	中國棒球協會第六屆全國代表	
近距離感受“淺倉南”的世界	154	大會記要 麥年豐	
長澤正美訪談錄《上壘》資訊組		一根球棒連著香江與香山、	180
一樹千花映江紅 李永權	155	一顆棒球繫著你心和我心 林愛冬	
侍立的樹 李錦泉	156	回首第六屆珠江盃 三好正記	182
		中學組織棒球隊之我見 謝金文	183
2007年文摘		第十一屆中華人民共和國運動會	185
第九屆《諸羅山盃》軟式少棒邀請	158	棒球決賽週領隊匯報 麥年豐	
賽 楊杰玲		港日女子棒球交流營 卓莞爾	186
溫家寶總理的關懷和鼓勵 李永權	159		
第二十四屆亞洲棒球錦標賽	160	2010年文摘	
檢討報告 夏隆正		光陰似箭 梁偉鴻	188
		畢生難忘的世界盃之旅 Kit Ling	189
2008年文摘		子彈 張秉妍	194
《或許》楊杰玲	162	20th World Children's Baseball Fair	195
A First Class Tournament	162	Ng Man Hin Matthew 吳汶軒	
Justine Siegal Manager		2010年中華職棒大聯盟裁判	198
台灣先鋒隊的感謝篇 立欣	163	訓練營日誌 羅僑榮、張瑞民、	
我在蜻蜓的七年 Rex Wan	164	鄭貽仁、陳耀雄、陳日中	
The 50th Jaba Umpire Clinic 2008	165	(香港裁判學院導師團)	
羅僑榮		女子棒球工作坊 Kit Ling	200
香港擊，中國情 馮志堅	166	Report For The Hitting Clinic Camp	202
體驗大聯盟球團的專業訓練與	167	CHIU Shung King 趙崇敬	
西雅圖水手隊共渡的日子 全智偉		運動員的修養 李永權	204
第三屆女子世界盃棒球錦標賽	170		
周懿德		2011年文摘	
第五屆BFA亞洲青少年棒球	173	球員感想 馮笑平 Emily	206
錦標賽 麥雅明		中學聯賽冠軍隊棒球感言 何世添	207
第十九屆世界少年棒球大會	175	甚麼坭土 長甚麼樹 李錦泉	207
畢文展		關於如何培養棒(壘)球隊良好	209
		精神面貌及作風的認識 梁友義	
		裁判休息室 黃期	211



2011年華人盃戰報 何文田棒球會	213	2013年文摘	
職棒夢 趙殷諾	214	"Asia Insurance Phoenix	232
Sluggers! Sluggers! Philippines	215	Cup 2013" IBAF Hong Kong	
Sluggers Women Baseball Team		International Women's Baseball	
「第一屆世界少年棒球錦標賽」	217	Tournament Kitty Au	
觀後感 麥年豐		IBAF 15U第一屆世界青少年棒球	234
第九屆亞洲青棒錦標賽	218	錦標賽 麥年豐	
賽後報告 曾健忠		海峽兩岸 李永權	238
少棒讓我們成長：一個家長的心聲	219	夏訓回顧 深水埗棒球會	239
黃英傑 觀塘(青少年)棒球會家長		思源－蒼長基金緣起 李錦泉	240
菊島盃記趣 伊藤永希媽媽	220	IBAF Hong Kong International	241
		Baseball Open 2013 Felix Yip	
2012年文摘		香港棒球向世界出發	242
女棒十年・十年好棒 楊杰玲	224	20年孕育、20年灌溉 麥年豐	
A Decade of Women's Baseball	226	香港棒球 四十春秋 李錦泉	244
Yeung Kit-ling		Hong Kong Baseball	245
Translated by: Kitty Au, Gemini Fan		Development in Four Decades	
港棒何時出現奧運場 李永權	229	Laurence Lee	
第一屆香港大學生棒球賽暨第八屆	229	Translated by: Jennifer Eagleton	
全國大學生棒球錦標賽資格賽		1993-2013香港棒球總會大事紀要	247
葉偉光		鳴謝	268
HKBU Baseball Team Beijing	230		
Trip's Feeling 2012 全國大學生			
棒球錦標賽賽後感 梁得光			



1993



香港棒球運動的推廣 李錦泉 香港棒球總會主席

棒球乃一全面性的體能運動。其不單可以強健青少年體魄，訓練他們的判斷能力，引導彼等思考清晰、明辨是非，更能培養各人之團體合作精神，日後可成為良好公民。

棒球運動在美國、加拿大、古巴、日本、台灣與韓國等地流行已久。香港之少年棒球運動在七十年代初期始正式由一群旅港美籍及日籍人士引進。一九七六年，香港第一隊全華人少年棒球隊正式組成，由當時康樂體育事務處協助一群熱衷棒球運動人士組隊參加少年棒球賽事。

廿多年來，義務參與推動棒球運動之各界人士雖年有遞增，惟是項運動發展緩慢，未能普及，除礙於場地所限，亦因缺乏港人直接參與有關。鑒於推廣及發展香港棒球之使命和責任，端賴本地華人合力以赴，本會各創辦成員遂於兩年前發起籌組合法團體，冀能更有效地組織港人參與棒球運動及協助少棒發展，以便深入各社區，為各區青少年以至成人人士提供棒球訓練課程及比賽，藉以鼓勵更多愛好棒球運動之各界人士投入推廣棒運。

經過兩年來細心策劃與籌備，香港棒球總會已於一九九二年十月廿七日正式以保證法人有限公司形式向香港政府註冊，並訂於一九九三年三月廿六日假座香港會議展覽中心舉行正式成立暨董事會就職典禮，荷蒙 香港文康廣播司蘇耀祖司憲惠允擔任本會名譽會長及於百忙中撥冗蒞臨主禮，又蒙和記黃埔執行董事 李澤楷先生及國際影星 成龍先生擔任本會名譽副會長，麗新集團董事 林建名先生出任本會議事顧問，以及香港立法局議員 黃宏發太平紳士、西貢區議會主席 溫漢璋太平紳士、浸會學院體育系主任 傅浩堅教授、市政事務署署長 鮑文太平紳士、世界少棒聯盟香港區區域總監 齋藤操先生及香港業餘體育協會暨奧林匹克運動委員會副秘書長 賴汝榮先生等諸位專家擔任本會名譽顧問，謹致萬二分謝忱。

本會為非牟利體育組織，各項訓練課程與比賽活動之場地與經費，亟賴政府與各方友好鼎力支持。藉此機會，謹代表香港棒球總會向各界呼籲，請熱烈加入香港棒球總會，及鼎力支持與贊助本會之活動，弘揚香港之棒運。在此，

謹祝

各位精神奕奕，身體健康！

一九九三年三月廿六日

棒球組曲

李永權

~~喜悅~~

是一片沉寂
一支延脹球棒
斜斜地伸指向北面長空
空氣是那末地凝定
來了 來了
“鏗”的一聲
球棒橫躺在一遍綠上 如脫蒂金瓜
呼喊震裂了糊迷的混沌
棒的主人沒了倚靠 除了風
伴隨著車輪的步伐 白茫抵壘
一對中年男女直呼
「就是如此 就是如此 我兒 我兒」
周遭的吶喊混合著四肢端的擊打
連樹上的小鳥也受驚騰飛
壘上站立那還在喘氣的棒的主人
滲漏出一絲尷尬的微笑
棒球的喜悅 在這一剎那
溢瀉整片綠茵

~~盼望~~

是濛濛的一片灰白
群星剛向凡塵鞠躬引退帳幔之後
人點零落地移聚
天空漸漸朗白
在綠油的草地上 交織著
斜去橫來的白球 加上
“鏗鏗 鏘鏘”的棒球之音 繪畫出
星期天英皇佐治五世校園動感的藝展 可是
龍獅徽下的棒的主人 於他們
棒球的喜悅只是偶然的照臉
任憑他們披灰摸黑地練習
都只有挫敗的份兒 看那
花旗和丸旗下的棒的主人 怎麼
總可以踏步而來 呼哨而走
唉 誰叫你技不如人
儘管「香港棒球之父」拼了如猴的啃果力
也挽不了無數的埋怨和挫敗 只見
雄心在揮空棒中賁沒
壯志在滑套中流走
棒球的喜悅何時才分屬於香港人

~~來臨~~

是歷史的暗流
湧泛出堆堆白頭碎浪
始終有一些聚合成濤澎湃而激蕩
二十年依樣的棒球軌跡
讓一撮華髮志士填上彩顏
一九九三年三月二十六日
香港棒球總會莊嚴成立典禮的日子
標誌著
香港棒球運動拓展新方向的一天
拓途者的手總是髒的
搬壘 劃線 抬網 甚麼都與泥土沾上
拓途者的腦總是滿的
會規 會歌 會議 要麼都與燈泡結緣
拓途者的心總是熱的
2000年的奧運該有我們的份兒吧
拓途者的口袋總是破的
金錢自破洞溜進總會的戶口
四方八面的烏里聚合
無酬無悔地工作
搞撓出棒球
如旋風的力量

~~成長~~

是五年的歷史
詳盡地在三月一刊的《上壘》留載圖文
ASFOC SDB IBA已不再陌生
五歲到六十歲都是棒的主人
祖國 美國 韓國 日本 台灣
說得出口都是朋友
香港的棒運正在奔騰
快速的成長也帶來煩絮紛紛
物資不夠用
場地小而不足
人手配不上需求
有白吃干嚙
有挨不了等著走
要成長的終歸會成長
有更多更大的孩子
回到場上拿著棒當教練
有一群剛畢業的裁判
彎俯著腰和著心跳喊 STRIKE
有燙了髮的女士
撐著傘坐在網後做紀錄
少棒和成棒
爸爸和媽媽
兄弟和姐妹
叔叔和伯伯
在紫荊花下合奏出棒球勝利的喜悅之歌
棒音的回響正來自八面四方

《上壘》季刊開頭的話 《上壘》編輯部 一九九三年六月

一九三零年，香港棒球隊在杭州舉行的第四屆全國運動會棒球比賽奪得冠軍。

一九九三年，香港棒球總會正式成立。其間相隔了六十二年。

六十，對中國人是一個很重要的數字。一個人到了六十歲，親友會為他祝大壽，祝願他健康長壽；在農村，更其隆重了：每六十年，村裡都要舉行為期可長達一個月的盛大慶祝活動，一面是飲水思源，不忘前人艱苦創業；一面表示代代相傳，薪火不滅。

如果一個人在一九三零年出生，他今天便是六十三歲的長者。而一九三零年那一屆冠軍的成員，今天依然健在的，不知道還有幾人？最近我們得見一些五十年代香港棒壘球活動的照片，不無感慨。這批照片大都已經發黃，裡面的人物有些認得，有些不認得；有些記得起名字，有些記不起。然而更多的是不在這些照片裡我們也說不出名字的人：是他們把棒球運動的火種，一代一代傳下去。今天，我們接了這根棒子，並且在這土地上豎立了一塊里程碑。

少棒在比賽前都要列隊莊嚴的宣讀誓詞。其中最後一句：“勝或敗，我必全力以赴！”做父母的聽到這句話，每每裡面有一種特別的感覺：其中包含了對一個人擁有高貴情操的敬意。

我們願意以這句話向先行者致敬：也與所有熱愛棒球運動的人共勉。

摘自《上壘》第1期 1993 • 06

1994



我對香港棒球運動祝願

梁友義

去年十一月，我來到香港探親，得親戚介紹，有幸認識了香港棒球總會趙耀靈先生夫婦。他倆盛情邀請我觀摩十二月十九日在石硤尾球場由香港棒球總會舉辦的香港棒球邀請賽。賽後，一再要求我就這次邀請賽為《上壘》寫篇稿子。我自忖文字拙劣，不敢獻醜，更不宜妄加評論。但最後出於對我國棒球事業的責任心，談一下個人感受和期望，也是應該的。於是只得從命。

邀請賽那天，天氣特別晴朗暖和，雖臨歲尾，卻沒有一點寒意。從上午9:30起，連續進行三場比賽，規定每場比賽不超過二小時。第一場香港沙田《龍隊》對《韓僑隊》；接下來第二場《香港棒球總會代表隊》對《日僑》；這兩場比賽的勝隊便於下午進行冠亞軍決賽。據瞭解，沙田區《龍隊》隊員大部份是從香港兒童、少青棒球隊中成長過來，有多年比賽經驗，具有一定基本技術的青年隊員組成；而《韓僑隊》是以在業中壯年人集合組成。也許疏於練習，面對《龍隊》攻勢，失誤較多，終以較大比數敗北。第二場《香港棒球總會代表隊》對《日僑隊》。《日僑隊》盡管多有社會職務的中壯年人，年紀大些，但其中不少隊員還是各級兒童或少青棒球隊的現役教練員，打起棒球來，依然有板有眼；而《香港棒球總會代表隊》是由參加過近年各級少年少青棒球比賽的年輕球員組成，平均年齡小，是一支新進的年輕隊伍。可惜全隊默契未臻熟練，例如有一局《日僑隊》進攻，一壘有跑壘員，擊出地滾球，為投手截獲，這是“雙殺”的絕好機會，但游擊手或二壘手都沒有及時填補二壘位而“雙殺”不成。至於外場防守，亦有漏失，因此，終敗於《日僑隊》手下。下午第三場比賽由前兩場比賽勝隊《龍隊》與《日僑隊》爭雄，《龍隊》乘上午輕取《韓僑隊》餘勇出戰《日僑隊》。如上所述，《日僑隊》實力不弱，第一局即先聲奪人，領先一分。二、三局逞膠著狀態，比分接近，但畢竟體力不如年輕小伙。三、四局後《龍隊》擊出數支漂亮安打而一鼓作氣，連續得分，《日僑隊》終回天乏力，一蹶不振而敗下陣來。

綜觀三場邀請賽，首先深深感染我的，倒不是勝負之爭，而是各隊熱心參與的精神。我從不少棒球朋友談話中，都聽說過不少“共襄盛舉”的人和事。香港棒球事業的發展，有賴於多方面，各式各人的共同努力；有錢出錢，有力出力，不少人又出錢又出力，才把事情辦出成績，辦得有聲有色，這種熱心參與精神，才值得我們歌頌的。從這個意義來看，使我想到國內各省市棒球事業的發展情況，正是缺乏這種精神，因此這是國內其他各省市棒球界值得借鑑之處。

其次，這次邀請賽開創香港成人棒球發展的新階段，可說是劃時代的里程碑。二戰前，香港曾開展過成人棒球。二戰後，繼續發展了成人壘球運動，而棒球卻只在青少年及少年中開展，而今天香港第一屆成人棒球邀請賽的舉辦，標誌著香港成人棒球的開展，邁出了可喜的一步，因此我由衷地敬佩香港棒球總會的朋友們，並預祝香港棒球總會創造更佳成績。

第三，邀請賽的組織、安排，表現了務實與創新的精神。香港棒球總會的朋友們並不拘泥於“規則”，而是從實際出發，因地制宜，因陋就簡。從有利於比賽出發，為使比賽進行得活躍、緊湊，節約時間，避免疲沓，可以事前商定一些新辦法。例如每局規定最多上場輪擊人數為九人次（不是三出局交換攻守）；甚至“四壞球自由上壘”、“三擊不中被投殺出局”等基本規則，都可以酌情增減修改。至於因場地小，臨場規則，都能訂得合理。更使我感到新鮮的，參賽隊員資格，除了按年齡分組自由參隊外，還在少年、少青棒球一年一度的聯賽中，容許女隊員和男隊員一起參加為隊員。趙耀靈先生就曾一再提出：女子在許多原來被認為只適合男子的體育項目中，包括足球、舉重、馬拉松、跳傘都已參加了，難道棒球就不成嗎？的確，他不但提出問題，還讓自己十三歲的小女兒參加打棒球，直接嚐試、實踐。我想，且不論將來女子棒球是否成立出現，但香港棒球隊伍中的女隊員（我已見到過三、四人），卻反映了一種大膽的創新精神。

總之，我覺得舉辦棒球，非常靈活多變，因勢利導，不拘形式和老規矩，這也是真正務實與創新精神的表現，也是值得國內其他省市地區棒球界同仁借鑑的。

第四，邀請賽四支隊伍的技術水平，日後提高，大有潛力。這四支球隊的實力，雖然目前與國內一些省市球隊相比，依我看來，仍舊差些，但這只是條件不同造成的差距，即國內省市球隊有較多專門訓練的時間，帶有專業半專業性質，而目前香港各成人棒球隊，可說多是業餘訓練性質，並沒有更多練習時間，但我認為香港棒球隊伍倘能充分利用並發揮自己的優越性(如有長期持續開展少青棒球運動的基礎以及經過比賽鍛煉的機會，有各方熱心人士的支持....，等等)，發掘潛力，經過努力，克服困難，是有可能迅速趕上國內一些省市隊水平的。

最後，講到香港棒球發展道路上的困難，聽說主要是場地缺乏和吸取或培養教練人才等問題。朋友們告訴我，關於場地要求，得到有關部門的支持，已部份得到滿足；而教練培養方面，與廣州市棒球同仁亦有交流，這些信息大大地令我受到鼓舞。我常切期望香港棒球界的朋友們，上下一致，同心同德，共同奮鬥，團結海內外棒球界朋友，首先是本港和國內的朋友，一起努力，克服困難，使香港棒球事業，蒸蒸日上。我心中不覺默默祝願，先父半個世紀前曾為棒球事業工作過的香港，五十多年後的今天，棒球之花，開得更加鮮艷奪目！

再過一、二日，我就要離港返滬，在港短短兩個多月中，因私事纏身，不克與更多的香港棒球朋友，留出更多時間相聚，引以為憾。但對他們的熱情款待，心中感激。當此臨別之際，讓我道聲：“朋友們！再見！後會有期！”

編者按：

作者為四十年代壘球名將、前廣州軍區空軍棒球隊教練、一九五九年第一屆全運會解放軍“八一”棒球隊總教練。

摘自《上壘》第4期 1994•03

荷西·卡柏勒先生 趙耀靈

荷西·卡柏勒先生出現佐治五世學校大草場，帶著點自傳奇色彩。因為那不是經正式公開介紹，而是在大家口中傳開去的。

時間約莫在九二/九三年賽季的下循環，即九三年的春天。那一段時候，球員家長見面往往互相問一句話：“你看過那個球證沒有？”“那個球證”，指的就是卡柏勒先生。

卡柏勒主要為少棒高級組執法。而高級組的比賽地點是固定的C場，也就是進出校門午膳往返都必經的那一個拐彎角。“差館”註 午飯回來而下午比賽或練習尚未開始，往往駐足欄邊，居高臨下的看上大半個鐘頭，指指點點，各自發表偉論，這幾乎是那段時間午飯後的指定節目。

卡柏勒先生給人第一個印象是高，然後是黑和結實，頭髮開始有點灰白，面部輪廓分明。想像這樣的人在年輕時，當是美男子。他聲音洪量，手勢清晰果斷，對場地守則要求極嚴，比賽中也從不和比賽雙方有判例以外的任何閒談。衣著合符規格而整潔，從他襯衣袖的筆直尖角可以推想，那是賽前刻意熨過的。他對公平競賽的執著、對不君子行徑的鄙夷，對體育精神的尊崇，使人覺得他真比別人高了一點。看他執法是一種享受；在他執法下比賽可能更是一種享受。

有一句俗語說：“可以和他一同進森林的人”，意思是你可以把自己的命運交給一個可相信的、不會害你、正直的人。卡柏勒先生正是一個可以把比賽交給他的人。

三月廿一日至四月九日期間，裁判小組邀請卡柏勒先生義務為三級裁判訓練班主持兩課理論、兩課臨場課程，參加者三十四人。

在這四課，學員得以初窺裁判的堂奧，得以知道在嚴格冷峻守則外衣裡面，其實包涵著對球員特別是兒童的保護，把一向以為的刻板執法提昇到一個更高的層面。

荷西·卡柏勒據說是西班牙裔。從他名的讀法和拉丁化的姓可見。又從他黝黑的膚色，或者還可以推想他身體裡也許還流著中世紀入侵西班牙摩爾人的血。那是一個勇猛而剛直的游牧民族。

卡柏勒先生這個初夏就要告別香港。走前我們向他要一些關於他自己簡單的資料，原意是一張名片也可以。結果他送來了下面這篇文章：比名片長，比自傳短，第三人稱，沒有題目。我們只好給安了個題，就是“Jose T. Caparas”。

私底下，這位我們後來稱為“西班牙球證”而不名的卡柏勒先生，其實是極富幽默感又愛說笑話的人，臉上常帶點狡黠但善意的笑容。他留給我們沒有題目的這篇文章，也許就是這種笑容的延續。

註：

即西九龍警察總部飯堂，在三樓。這是華人隊伍小球員肚子餓時的“天堂”。西方隊伍的午飯是三文治；日本隊吃便當；韓國隊，看過他們在草地上用帶來的炊具煮牛排。

摘自《上壘》第5期 1994 • 06

棒球，你的名字叫人神往 李伊雲

棒球的名字確實使人神往，但莫名為何沒有聽見香港有女子棒球隊？難度棒球拒絕女孩？這事已在心裏繞著的圈子多著了。想呀想！事實上心早已萌著一嘗擊球的快感和與球鬥快的心跳感。可惜久久仍未能如願。

那令人羨慕的小伙子們早已各懷其具準備充足地前往他們的場地，視經過的旁觀者如無物，自得其樂。究竟我怎樣才好？繼續仰望他們？浪費我能打棒球的青春嗎？世事迂回不定，可幸還沒老去之時，香港棒球總會協辦的訓練中給我一個學習機會，在何文田配水庫運動場舉行的成人棒球訓練班開始了，還讓女孩們報名，對我來說真是好消息。當中女的不少，男女分開教授，其後也不知那個進度比較快。教練們都是耐心敷說他們的理論及督導我們正確的姿勢。當然也不忘提著重要的熱身及安全。每堂教導都是愉快進行，流汗結終，我們也捨不得離去而再等待一個星期的時間。在教練的口中常常掛著“男與女一起打，比較危險”，“我們不想你們受傷”，“女孩並不一定弱過男的”，“手不夠高”等等的說話，仍然清楚地留於腦海內，至於真的受傷碰撞，也少不免了，因為棒球實在太勁了。

在這訓練期間場地也曾受到封閉，以致我們就這樣來到另一處——石峽尾水庫運動場，地方頗大，車程卻短了，只是日日風塵撲撲；事實上，改變也沒有影響我們完成初段的訓練。

唉！時總不能常利，中班訓練時較為令人失望。學友們紛紛要應付考試，因此中班的訓練就顯得冷清，教練也一度感到可惜；還以為有組隊的可能。但無妨，餘下的我們還是努力不懈，仍然期待著離開的回來。

轉換地方的命運始終也圍繞著我們，不到一個多月，我們又要離開石峽尾球場，今天已身在沙田顯田運動場了，但新的面孔，新的教法，也都值得細味。

總而言之，很感謝黃教練、范先生及李教練，所學的著實有用；黃教練的休悠自信，范先生的熱心態度，李教練的別具一格，有望明日再睹。

摘自《上壘》第5期 1994 • 06

1995



難得一見的高水平比賽

記九四區局節國際青年錦標賽 梁志遠(馬鞍山) 本刊特約記者

一九九四區局節之國際青年棒球錦標賽，是香港首次舉辦的國際性棒球賽事。今次錦標賽共分三天進行共十一場比賽，除首日的三場乙組初賽於沙田運動場舉行外，其餘的幾場賽事先後安排於元朗大球場進行。今次錦標賽共有六隊角逐，分別是：中華台北《榮工青棒隊》、中國《天津體院棒球隊》、菲律賓《猛虎棒球隊》、《香港棒球聯隊》、《香港外僑棒球聯隊》及《香港棒球代表隊》。

首日(16.12.94)分別進行了兩組六場的初賽，甲組的《天津體院》先後以19:0及13:6勝《香港聯隊》及菲律賓以甲組首名出線，而菲律賓則以6:3勝《香港聯隊》以甲組次名出線。而乙組方面台北《榮工》分別以19:0及14:1輕取《香港外僑》及《香港代表隊》以乙組首名出線，而《香港代表隊》則以14:2勝《香港外僑》以乙組次名出線。

第二天(17.12.94)於元朗大球場先後進行三場複賽，第一場由《香港外僑》對《香港聯隊》，戰情峰迴路轉，球賽中段《港聯》以7:5領先《外僑隊》，可惜《港聯》於五局下一次防守失誤連失四分，導致《港聯》以7:9落後，五局完當時比賽時間尚餘一分鐘，六局上《港聯》全力反擊，當時《港聯》於兩出局仍以一分落後情況二、三壘有跑者，《港聯》以強迫得分戰術盜回本壘，當跑者奔回本壘時全隊滿以為得分成功，可是冷靜的《外僑隊》領隊發現主裁判還沒有作出得分的動作，他立刻命令其捕手將跑者刺殺出局，結果《港聯》以8:9一分飲恨。

第二場由《天津體院》對《香港代表隊》，《天津隊》為全國青棒錦標賽的冠軍，他們隊中的投手孟照達於首三局令港隊擊球員無一得壘，還把當中五人三振出局，港隊很艱辛才於四局上，兩出局情況下由三棒林俊威的二壘安打，與及四棒周劍豪的得分打才得以把完封的局面打破，結果《天津體院》於五局上完以16:2勝《香港代表隊》首先進入明日的冠軍決賽。

第三場由台北《榮工》對菲律賓，結果台北《榮工》於二局下兩出局情況，以18:0的紀錄，迫使菲律賓領隊立刻要求終止比賽。台北《榮工》全場共擊出七支本壘打，而投手張士凱更把菲律賓隊七名上場的擊球員當中五人三振出局，台北《榮工》進入明天的冠軍決賽。

最後一天的決賽日(18.12.94)，仍於元朗大球場舉行。當日天氣冷、天陰。首場比賽是由《香港棒球代表隊》對菲律賓《猛虎隊》的季軍大戰，賽前從雙方於六場初賽的表現來分析，大家較為一致看好《香港代表隊》，其次加上港隊擁有天時、地利、人和，一般人都認為港隊略高半線。

球賽於9:35開始，雙方的出場名單跟初賽時的名單沒有很大的分別，反而港隊在打順名單上有略為作出變動。比賽的初段兩隊勢均力敵。首兩局雙方都無法得分。直至到三局上，菲律賓隊乘港隊投手的四次保送和三壘手兩次的失誤，加上菲律賓隊三、四棒的兩支安打，菲律賓隊先以6:0領先。跟著港隊於四局下才打破零的紀錄。港隊先由二棒周劍豪擊出的個人本壘打先得一分，接著再由三、四、五、六棒的連續安打再拿兩分，四局完7:3港隊取得較接近的紀錄。可惜五局上港隊再次因投手的四次保送加上菲律賓隊四棒的一支安打，港隊再失五分。五局上，港隊全力反攻，先後由一、二、三、五棒再次擊出四支安打再拿兩分，及後六、七局雙方再無記錄，菲律賓隊最後於七局完以12:5擊敗港隊，首先取得今次錦標賽的季軍。

賽後分析，此戰兩隊的總打擊率同為0.31，而安打方面敗方的香港隊更比菲律賓隊多出一支，勝負的關鍵相信主要在於球隊的防守方面，首先投手方面：港隊全場共有十次四壞球的記錄，而且更出現過保送得分的情況，更可惜的是投手多次於三壘有跑者情況下出現保送的問題，直接為菲律賓隊製造三掩一偷的機會，實在不應，其次內野手的失誤和隊員的精神不足，亦是戰敗的主因。

中午過後，終於上演最後的冠軍大戰，由中華台北《榮工青棒隊》對中國《天津體院棒球隊》，賽前由於兩隊的水準較其餘四隊為高，所以雙方於首兩天的賽事並未受到很大的考驗。而兩隊給觀眾較深刻的印象，就是《天津隊》20號投手孟照蓬，他對港隊時曾做出令港隊連續三局不能得壘的記錄。而台北《榮工》方面就以他們的攻擊力最為突出，他們對菲律賓隊於兩局內曾擊出七支本壘打之多，現在兩隊對壘必有一番龍爭虎鬥。

賽前兩隊的練習和熱身十分積極，觀眾和現場氣氛亦是三日中最高漲的一場。球賽於下午2:07開始，兩隊的部署與初賽時沒有很大的分別，但《天津隊》並沒有由孟照蓬先投，而先由王鳳國先發。當日我們很榮幸邀請到黃宏發議員到場出任開球禮的主禮嘉賓。而裁判方面：主裁判員由菲律賓的Mr. Jose出任，壘判分別為：一壘裁判員梁志遠(馬鞍山)(香港)，二壘裁判員鄭素文(香港，香港裁判組主席)，三壘裁判員謝國權(香港)，球賽記錄由高橋夫人出任決賽的記錄員。

以下分別為兩隊的出場名單：

中華台北《榮工青棒隊》的上場名單：

一棒	石志偉(10)	游擊手
二棒	李軾揚(2)	中堅手
三棒	張士凱(11)	一壘手
四棒	陳金鋒(3)	左外場手
五棒	陳保宏(5)	右外場手
六棒	周崇綺(13)	二壘手
七棒	豐佑暉(27)	三壘手
八棒	黃欽智(25)	投手
九棒	范植義(21)	捕手

中國《天津體院棒球隊》的上場名單：

一棒	劉建忠(24)	游擊手
二棒	李 鑫(28)	三壘手
三棒	羅玉賦(36)	右外場手
四棒	馬輝利(48)	捕手
五棒	趙丙澤(18)	左外場手
六棒	王 欣(16)	中堅手
七棒	路 歡(40)	二壘手
八棒	孟照蓬(20)	一壘手
九棒	王鳳國(22)	投手

球賽由台北隊先攻，台北隊先由四棒的二壘得分打先開記錄，台北隊以1:0領先首局。二局上台北隊再次進攻，他們由三、五、七棒先後擊出三支本壘打，加上一棒的二壘打和投手的四次保送，台北隊再拿七分以8:0領前。三局上，台北隊再由一、三棒擊出的兩支本壘打和五、六棒的安打再得三分。四局上，台北隊再由一棒擊出的個人本壘打加上二、三、八棒的安打再拿三分，四局完記錄14:3台北仍然領先。五局下，天津隊再次反攻，他們由四棒擊出的三分本壘打再拿三分，五局完記錄14:6。六局上，台北再擊出三支安打再拿兩分，六局完記錄16:6。七局上，台北隊先因三壘手的失誤加上一、二棒的安打再得一分。七局下，天津隊最後反擊，他們再由二和四棒的本壘打加上三棒的保送再拿三分，七局完比賽結束台北《榮工隊》以17:9勝《天津體院隊》，取得今次九四區局節國際青年棒球錦標賽的冠軍。

今場賽事的結果十分合理，台北隊的各方表現實在較天津隊為佳，尤其在攻擊方面，台北隊今場的總打擊率高達0.52之高，加上台北隊的投手群的水平比較平均，而值得注意的是他們對跑壘員的控制能力，所以勝出十分正常。其實台北隊取得冠軍，除了他們的技術較好之外，從港隊及外僑隊於沙田運動場多次滑壘過頭的表現中，反映出台北隊的經驗和對場地的觀察亦優勝於本地的球隊。

總的來說，這是在香港難得一見高水平的青年棒球賽。



第一屆亞洲盃棒球賽記略 郭樹霖 香港代表隊經理

第一屆亞洲盃棒球賽已於九五年二月十二日在馬尼拉之拉素紀念棒球場完滿結束。這是香港棒球總會自九三年成立以來，首次派隊出外參加此類國際賽事。主辦當局的目的，除了促進各地棒球隊的技術交流、增進友誼和團結各地棒球組織的力量外，更希望透過這次比賽的經驗，嘗試釐定除了三個棒球強國——中華台北、日本及南韓以外，誰是亞洲棒球水準較高的國家。

原定由八個地區國家分成兩組作四強出線比賽，惟因伊朗臨時退出，賽會遂將賽制改為先由七隊作首輪單循環定出四強後，再作冠亞季之爭；如此一來，每隊由最少比賽三場變成最少六場，間接增加了賽事的緊張氣氛。香港隊本來充滿信心能在四強爭一席位，尤其是首場即以十對零大勝斯里蘭卡。惟隨後兩場對印尼及印度，在均勢下後勁不繼見負；對主辦國菲律賓一仗，則因對方投手強勁而再負十四對一。關鍵性對泰國一役爭四強位置，亦因部份球員違犯紀律而被領隊勒令停賽，以致不能以完整陣容迎戰，力拼下負十一對六，痛失進入最後四強淘汰賽的機會。最後一場對巴基斯坦已變成例行名次之爭，結果以廿四對九取得另一場勝利；總成績二勝四負，排名第五。對一支首次出外比賽，更以青年軍越級應戰的棒球隊來說，成績亦算強差人意。

這次賽事，無疑菲律賓實力最強。該隊為一支訓練有素的成人棒球隊伍，全國精英盡出，奪得冠軍乃理所當然、意料中的事情。惟另一隊初賽成績名列次席、五勝一負祇不敵菲律賓之印尼隊，卻因其領隊選擇一念之差，以致在最後四強的賽事中，相繼負於泰國和印度，屈居第四。泰國隊爆冷反勝印尼而於決賽中以大比數負於菲律賓而獲亞軍；印度於初賽以十一對十勝香港及在準決賽中勝印尼而獲季軍，也是出人意表的賽果。總括來說，香港的棒球水準，應與印尼和泰國相若而稍勝印度。檢討成績，香港棒球員應加強體力鍛練，才可以在日後應付類似之連續每天比賽，以及標準的每場七至九局賽事；在技術方面，要能應付不同類形的投球，才可以達至強棒出擊，爭取入分。投手方面，四個主力祇有一個能保持水準，其餘皆因傷或體力不繼而無法保持一貫的表現，亦是港隊未能爭取良好成績之主要原因。

最後，希望香港的棒球員能藉是次比賽之得失作全面檢討，除投手及擊球之技術要下苦功外，更應認識身為一個香港代表隊選手所應注意的團體紀律問題；及於比賽期間一切遵循教練指導，隊員間互相鼓勵等，均為一個良好運動員之必需條件。無論如何，這次亞洲盃棒球賽，使我們對香港、以及其他國家之水平，有了一個初步的認識；並為未來推廣亞洲之棒球運動，踏出了寶貴的一步。

一九九五年二月十五日

摘自《上壘》第8期 1995 • 03

棒球情結

李翠玲

小時候，家裡衣櫥內有一隻渾黑古怪的東西，散發一股古怪的氣味，終於按捺不住，便跑去問爸爸那到底是甚麼。“手套，是棒球用的手套。”爸爸這樣答說。那時的我也不知棒球是甚麼，便沒趣的走開了。

有一天當爸爸駕車經過黃竹坑的球場，他把車子停下來，說帶我和姐姐去看點東西。當天所見的，是很多年齡跟我差不多的小朋友在奔來跑去，有的在拋球接球，看上去蠻有趣的，但怎樣看也不知他們在幹甚麼。就在那天，爸爸跟了一個叔叔講了一番話，有一半我沒有聽懂；後來爸爸就跟我說，那叔叔答應待我八歲時便會教我玩球，還有一個附帶條件——要懂得用英文和他們談話。打從那天起，我的人生便有了目標——要學好英語和棒球。

過了沒多久的一個星期天，爸爸老早把我和姊姊趕了起床，說帶我們去上課。心中老大的不願，星期天應該是好好休息享樂的一天，幹嘛要一早起來，連最愛看的“小甜甜”都沒時間去看，真惱人！車子到了跑馬地馬場外的一個停車場停了下來。穿過隧道進了一個豁然開朗的大球場，就在那裡，就在那天，我遇上了一位棒球良師楊北鈞先生。

在楊先生的循循善誘下，我不獨對棒球產生了濃厚的興趣，也對棒球的認識日深。在那棒球訓練班完結前，我們有機會和其他地區同學一起切磋球技，並進行了一個單循環的聯賽。在聯賽裡我才發覺團體隊伍精神的重要性，也令我更喜愛這運動。因為我並不是運動的好材料，若我幸運遇上一隊幹練的隊友（像姐姐那般的），那末我也許有機會在比賽中獲勝。

在那聯賽裡，我們雖沒有獲勝，但卻認識了一群志同道合的朋友，並在爸爸的安排下，組成“Panthers”《奔豹》，參加香港棒球聯盟的比賽，這就是七十年代第一支全華人少棒隊。

猶記得當年我們獲分派的是灰色藍色的制服，跟現在已劃一了的黃色制服有很大的分別；而最特別的地方就是在尺碼方面，我所獲派的上衣，穿上後，短袖的上衣在我身上變成了七分袖，看上去很滑稽。在那個時候，政府沒給予太多的場地作棒球訓練或比賽用；所以我們通常都要自己找一些渺無人跡的荒地作訓練用。最常用的場地就是黃泥涌峽道的一塊，即現時網球場的位置。那“球場”因為是政府荒地，並沒有倒可設施，還有那地面是很凹凸不平的砂石，跑和接地球的時候要加倍的小心，否則很容易受傷。冬季的時候，寒風凜冽，那種滋味確是不好受。有一次我們冷得手指也僵硬了，要生火來取暖，幸好並沒有導

致山火。還有這個是有“魔法”的球場，因為有時我們可能會喪失我們全部的練習球，那是由於球場四周野草叢生，而且有一邊是一條寬大的引水道，有一邊卻是令人覺得驚心動魄的斜坡；但是有些時候我們卻可以得回較早時失去球，甚或乎其他隊伍的球也有。

球季結束後，隊友們各散東西，有很多的隊友因為超齡的問題而不可以繼續參加Minor A的比賽，我和姊姊唯有再參加市政局的訓練班，以解技癢之苦。過了數年，我和姊姊都變了超齡Little League球員，當時我們都感覺到一點失落。後來，我們在壘球上認識了黃寶潮教練，黃Sir教法生動又生鬼，確令我和姊姊獲益不淺，尤其於各樣接球和擊球的技巧上得到了大大的改善。在壘球上認識的另一位良師就是楊家聲教練。起初我也曾經懷疑這位教練能否如黃Sir一樣教曉我這麼多技巧，因為他沒有一般球員的魁梧，只是一個高瘦的老頭子。往後的日子証實了我是錯的，你們也不應像我般以貌取人啊！原來楊家聲教練除了擁有多多年棒壘球經驗外，還有著聰明的腦袋；他時常與我們一起觀看球賽並分析每場的得失，而很多時我們都發現有動腦筋的球員往往可以彌補技術上的不足，真的令我茅塞頓開；原來棒球除了講求體力和技術外，靈活的腦筋，戰術的運用以及全神貫注都是關鍵。楊家聲教練除了擁有非一般的腦袋和見識之外，另一樣令我佩服的是那一口流利的英語，不認識他的人還會以為他是由某大名校出來的畢業生，誰知他是自學回來的，加上他不怕別人取笑而主動跟外國人溝通，所以他無論跟任何國籍的人仕溝通也都有他一套可行的辦法。正因為此，我更覺我應該把我的英語學好，好使我可以和更多的人交朋友，尤其是在棒壘球圈內，差不多任何國籍的球手也有嘆語說得好大都可通行無阻。

爸爸為了要我增廣見聞，便要在我弟弟的球隊“Pandas”內服務，包括擔任隊媽、助教、裁判、壘判、計分員等角色。回想起來，我確在那時增多了不少閱歷，也有不少機會接觸外國文化。為此，想籍此機會，多謝爸爸一直以來的教導與栽培，也多謝爸爸利用這運動來培育我們三姊弟，而不是籬說教來囉唆我們。相信若果沒有棒球，我們三人都不能在德智體群上有所悟。

多謝爸爸將棒球介紹了給我們。

誓辭

趙沐

我八歲那年秋天，一個晴朗的星期天，爸爸帶著我在何文田一帶的散步，不經意的來到英皇佐治五世學校，那裡我第一次看到棒球比賽。這是一個比大足球場還大的大草地，大半邊緣生長著密林，一邊是一字長形，古老帶灰色的校舍，中間有一座鐘樓。校舍前面就是級數不多的看台。我那天看到的場面，好像嘉年華多於球賽，熱鬧、緊張、叫喊聲和笑聲混雜，小孩子跑來跑去，生氣勃勃。有些一家大小就在場邊吃便當，像郊外野餐一樣。

但叫我留下更深印象的，是他們每場比賽前的宣誓儀式。這時候小球員就不隨便了。他們把上衣統進褲頭，整好衣裝，脫了帽子，用雙手放在胸前，兩隊整齊的列成“V”型列隊。“V”字的底部站著三位裁判。然後，其中一隊的一個球員走出來，站在“V”字當中，開始唸誓辭。他一句，大家跟著唸一句。氣氛莊嚴。有些站在場外的大人也脫了帽。唸完最後一句，兩隊向對方一鞠躬，就跑回自己的地方。不久，比賽開始。

三年後，也就是我十一歲那年，父親答應讓我參加少棒。我們向《熊貓》隊申請，幸運地被接納了。這時候，我才第一次知道三年前給我深刻印象但不知道內容的少棒誓辭。

原文是英文，我把它抄在下面：

I trust in God,
I love my country,
And will respect it's laws.
I will play fair,
And strive to win.
But win or lose,
I will always do my best.

我嘗試把它翻譯成我們的語言，和大家分享：

我信神，
我愛我的國家，
並且遵行她的律法。
我矢志格守體育精神，
並且努力去爭取勝利。
但不論勝或敗，
我必全力以赴。

最後兩句父親曾經譯過，我這裡就用了他的譯文。這篇誓辭很短，原文只有31個字。但內容豐富，很有感情。字裡行間，隱隱有一種誠懇、勇敢的氣質。

我現在已不再在少棒的賽場上了，懷念昔日一起流汗的隊友，啟蒙教練和叔叔姨姨們。但至今仍和我在一起，常常提點激勵著我的，依然是當年那篇短短的誓辭。每當我遇到困難或者有不愉快的時候，那些字句就在心裡冉冉升起。

摘自《上壘》第11期 1995 • 12

1996





傳信、望、愛信息的棒球大使 李永健

憑一個簡單而又不十分確定的信息，演變成一個夢寐以求的事實，往日只能從螢光幕中，才能欣賞到其精彩表演的美國大聯盟棒球員，今天活靈活現地沙田綜合運動場，以其精湛的球技，完全捷服著沙田少棒會的大小球員；看著他們在場中示範和學習，當日懷著患得患失的心情，去安排今次的體育交流時所帶來的種種緊張、焦慮和壓力，早被眼前熱烈的氣氛溶化得一乾二淨...

在95年十二月初的時候，沙田體育會總幹事蘇小姐帶給我們一個消息：是一個名為Global Sports Partners的國際體育交流組織，今年所舉辦的活動是棒球運動，同時也藉此宣揚基督教及其信仰。他們已在中國各大城市巡迴推廣及宣傳，香港是回程最後一站了，而只會在香港逗留兩天，看看少棒會有沒有興趣邀請他們到沙田推廣及交流。

面對這千載難逢的機會，怎能輕易錯過！連夜草擬妥邀請信及時間表，第一時間傳真至他們手上，很幸運，一翻工夫並沒有白費，邀請被接受了。能夠得到這次可以親眼目睹美國大聯盟的球員作示範及指導，實在是我們的榮幸，也令沙田少棒會增添了色彩。一九九五年十二月十六日，這天是我們大開眼界的日期，從美國遠渡來港的三位職業棒球人士，分別是：Mr. Don Gordon，擁有十一年職業棒球經驗，曾效力Toronto Blue Jays及Cleveland Indians，司職投手；Mr. Tim Killeen是現役職業棒球員，效力San Diego Padres，司職捕手；及具十多年任教高中和大學棒球隊經驗的教練Mr. Myron Drent，準時在上午九時三十分到達沙田少棒會的訓練基地—沙田綜合運動場，場中早有青棒隊及青少棒隊的球員在等候，迎接貴賓的來臨。

三位棒球人首先自我介紹，令各球員對他們有初步了解後，便親自領導各隊員作熱身操，過程輕鬆有趣，與過往刻板式的熱身運動大相迥異，使各球員更易進入訓練狀態。接著是由Don 講解、接的技術及投手的體能技術，和觀念的提昇和強化訓練；而Myron 則講解球員在棒球運動中，最容易受傷的部位及預防方法，並詳盡地解釋了棒球運動的整個訓練方式。之後，他們親自示範投、接技巧及打擊的基本要領，他們精湛的球技令在場的人士讚嘆不已，而最精彩的是Tim示範打擊，身材高大、體形結實的他，所有的投球都被他從球場入口處重重地擊到球場對角火車路傍！不愧是世界公認為最高水準的美國大聯盟職業球員。



午飯過後，我們安排了少棒甲組及少棒乙組的隊伍接受指導，由於這兩組隊員全為較年幼的小球員，故此他們商議好用另一種方式去訓練，任也們用輕鬆活潑的手法，跟我們的小球員打成一片，語言的障礙已成了多餘的顧慮，開開心心地過了一個愉快的下午；最後在他們三位主持下給我們的隊員帶來信、望、愛的信息。

晚上，儘地主之誼與他們並進中式晚餐，一嚐中華美食後，驅車登上太平山頂，瀏覽香港的夜景，東方之珠的夜色，令他們留下深刻的印象。

十七日早上和他們一起前往KGV球場參觀，適逢該日是少棒會的《沙燕》隊與韓僑的《天使》隊爭奪第一循環總冠軍的決賽，所以在參觀這個香港少棒聯盟主要賽事場地之餘，更替《沙燕》隊打氣。當比賽結束，他們還參與了在场畔的賽後檢討會議，給與了許多寶貴意見。

從整個上午的參觀和了解香港棒球組織及運作，令他們對香港棒球有了一個初步了解，同時也相當驚訝香港的小棒球員及教練和家長在賽事中的投入，其熾熱的氣氛，比起美國有過之而無不及；同時也指出，如能在場地及教練質素有所改善，香港的棒球運動將會有更大的潛力。

在短短的兩日相處，這三位遠方的客人，其誠懇待人的態度，不惜傾囊相授的作風，令我深深感受到他們的友誼和誠意；臨別依依，緊握雙手，互道珍重，感激之語不禁從心底油然而生，祝他們旅途愉快，更希望他們在不久將來能夠再度蒞臨香港，重溫今日結下的友誼和帶給我們更豐富的棒球知識。

註：作者為兩屆香港少棒明星隊總教練，現《田龍》隊主教練

仲夏戰報

台灣少棒賽果報告 周炳洪

第一天的比賽在一月十七日，香港隊與塞班隊。是日比賽可算是峰迴路轉。首局我隊先聲奪人取得五比一領先。次局因我隊犯錯，失去一球而未有進帳。投手由沙田隊的梁宇聰領導。到第四局也因再失分被塞隊打平，五對五。

第六局，我隊有進帳，加添兩分，以七比五領先，投手在第五局改由吉田賽(YOSIDA)擔當。可是也因失誤被打和七比七，要加局，第八局雙方無入分。

第九局塞隊先取兩分。由於塞隊投手已露疲態，港隊加強打擊，再取回兩分。當時兩出滿壘，看機會到，只要三壘能取分便贏出賽事。可惜打出高飛球被塞隊接殺。

第十局，港隊投手已投七局，故被塞隊打出五支安打，連取五分，港隊要更換周德安投，但因當時No Out及滿壘再失兩分才能進入十下，港隊再取回兩分，可惜太晚。結果負十六比九。台灣當地人都為港可惜，負球的主因是失誤太多，可慶幸的是打擊發揮得好，令全隊對下一次比賽信心大增。

第二天我隊又戰關島，我隊先派李章和(Royal)先投第一局，以二比一領先。由於關島打擊力強，第三局一度被五比一反超前。但第四局港隊發揮無比打擊力，增添八分，以五分領先。第四局我隊更換投手由周德安投，在第四第五局保持不失分，而我隊也增添一分，以十二比五領先。

最後一局，我隊勝券在握，便派出副選上陣，只失兩分完成賽事，以十二以七勝一仗，一勝一負。今天是最後一戰台灣隊，我們清早起來便到球場加強練習打擊。

如有好消息再報導。

一九九六年七月廿日

摘自《上壘》第14期 1996 • 09

1997



棒球之歌

寫於棒總成立四週年 李永權 香港棒球總會創會會員、副主席

帶孩子是絕大的樂趣，做父親卻要背負無限的責任。所以當我的長子十歲的時候，我左思右想，總要找一樣活動給他去參與吧。網球略嫌孤獨。足球太矮，籃球太高，棒球吧。對，就棒球吧。棒球已被美國及日本的體育醫學界鑒定為對青少年身心發展最全面的運動。但香港那處有棒球運動呢？在我的日本同事指引下，于八年前的某一天，我帶著兒子到達香港仔球場。看見一個個子矮小，又瘦又黑的中年人及一個個子中等，頂著一個肚臍的叔伯輩向著十個還不到的小孩擲球，接球，擲球，接球…怪零落的。我厚顏地走過去問：「請問那位是李先生？」那黑瘦的矮個子走過來，說：「我就是？」距離近了，向他仔細打量一下。此人皮膚黝黑，肯定是太陽下長大的，個子矮小，如果不是遺存因子造成，則必然是出身寒微。但是他兩目有神，沒有點多餘肥肉，活脫脫一隻走出了水濂洞的猴子。他，就是我們的「香港棒球之父」—李錦泉先生。那個頂著一個結實肚臍的長者也走過來跟我談話，此人六十歲左右，寬肩膀，大手掌，步履穩健，可以推斷他年青時必然是運動健將，他就是我們尊敬的棒球教練前輩黃Sir—黃寶潮。就這樣，我的兒子加入了少棒行列，成為兩隊在李錦泉先生主催下的其中一隊的球員。我在毫無經驗的情況底下擔當了領隊一職。也在不知不解中，充當了第二場比賽的主判。玩笑開得真大。沒辦法，那就是當時棒球實況。華隊沒有足夠人數，被迫濫于充數，沙田隊的人數較多，實力強勁，但區域主義濃厚，求勝心切。日本隊隊數最多，人強馬壯，西方隊數也不少，隊員雖多散漫，但勝在先天補救。結果我們兩隊屢吃敗仗，家長不滿，互相埋怨，球員的心理打擊甚大。一個原本健康的家庭運動變成一個欲休還見的聚合。更令人沮喪的就是代表香港出席遠東區賽的球員差不多全是日本人，我們香港華人的體面不知掉到那裏去了。要改變這個狀況，我們必須團結起來，組織起來。只有組織才可以有系統地推動棒球運動的全面發展，才可以培訓出更多的教練、裁判及球員，他們的水平才能提高。結果，在李錦泉先生、周炳洪先生、郭樹霖先生、麥年豐先生、李鵬先生、鄭素文先生、馮志堅先生、黃沸濠先生及本人的努力下，用了一年多的時間籌備，終於在一九九三年成立了香港棒球總會。透過我們的關係及遊說，我們爭取到文康廣播司蘇耀祖先生、李澤楷先生、成龍先生、林建名先生、黃宏發先生等社會賢俊為名譽顧問團成員，作為我們的強大後盾，使我們的工作進展順利。

今天，我們見到的已不再是零落的華人隊伍，而是來自各區的，臉帶笑容的球員；不再是只頂著肚臍的老中年教練，而是有正規教練培訓出來的青年及家長。代表香港出賽的華人面孔顯然多了不少，國際棒球賽事也增加了很多。香港體協的確認，香港康體發展局、市政局及區域市政局的實質支持，充份反映了棒球運動在棒總成立以來的成績。

棒球在這四年間的成長很快，在快速的成長過程中，我們遇到的問題不少，有財政上的、場地上的、人事上的、組織上的…多不勝數。但無論遇到什麼問題，只要我們謹記著參與棒球工作的人員都是香港社會工作者，不論出身，不論貧富，在推動棒球運動上，大家一律平等。我們需要求同存異，更多的家長參與工作，更多的成長球員留下來訓練下一代。

憶苦思甜是中國人的傳統。我們要珍惜目前的成果，但更要追求美好的將來。你可還記得棒球總會會歌“棒球之歌”的最後一句：“前行是每顆心比火燙！”嗎？這就是我們的寫照。

摘自《上壘》第17期 1997•06

1998



還是要幹下去

馮志堅 香港棒球總會司庫、首映籌款委員會主席

自從一九九零年帶兒子參加了少棒比賽之後，我就與棒球結下了不解緣。兒子早於四年前到外國升學，我卻仍然服務香港棒球總會擔任司庫一職。曾經考慮過離開棒總，況且絕大部份父親都跟著超齡的孩子離隊參加其他活動，但是眼見過去年與搞棒球活動的同事建立起來的友誼，就打消離去的念頭，一心與他們要把棒球在香港更廣泛地推廣開去。

回顧過去五年，我替棒總搞過數次較為大型的籌款活動，包括九五年與澳洲領事館合辦的電影籌款及今次的首映籌款，也有向機構勸捐。

幸好我的朋友都是熱心公益人士，我亦是如韓信點兵，多多益善，少少無區。副主席李永權常對我說：「你找這麼多錢回來起碼應當個副主席。」我的回應是：「如果要我當主席或副主席，我就甚麼也不幹。」棒球總會不是一個捐錢買位的會，總會董事及委員會委員一般都有高尚的情操，如果我的努力能令總會搞的活動更加成功，我就感到滿足了。

最近家搬到英皇佐治五世學校附近，有時在星期日到校園走一遭，看看少棒比賽，兒子在九年前的比賽情景就映現眼前，心窩的熱浪悠然上升，暖暖的。看到小孩子的快樂而又緊張的比賽表情，我深信自己付予棒球的努力沒有白費。棒球活動的推廣正在快速的增長，棒總需要的金錢和資源越來越多。參與棒球活動的朋友，球員及孩子應該了解到每次活動及出外比賽都要花費很多資源和金錢。總會的董事及委員須費很多工夫才可以舉辦活動，他們出錢出力，無求無怨。參加活動的朋友及球員在享受成果之餘，或許想多盡點義務，參與總會的工作。如果總會的成員年年連任〔因我找不到接班人〕，則這個總會必然僵化，雖不至死直，卻也活不了起來。

這次電影籌款，多蒙泛亞影業公司借出「反斗神偷」一片。這是泛亞繼上回借出「寶貝小豬嘜」後的另一次幫忙。我希望這次首映能像上回一樣帶給不錯的活動經費。

一九九八年七月二十七日

摘自《上壘》第22期 1998 • 09



感謝你爸爸

李翠玲

在地鐵站內遇上柏嘉太太，立即上前跟她打招呼。相信是因為很久沒有見的關係，她看上來不大認得我的臉孔，惟有試著給她多些資料幫她喚回一點的記憶；我便開始說香港少年棒球聯盟；她原本緊皺著的眉頭略為舒展了一點；跟著我提到Laurence Lee時，一切疑團瞬即解開。她隨即點了頭，問道：「我們很久沒有見了，有多少年了？」我作了一個粗略的估計，便答說：「大概有十五年吧！」這個「十五」大吐了出來，大家都感到「不得了」認識柏嘉太太是因為她的丈夫是當年的香港少棒聯盟主席。當年的少棒聯盟沒有現時的規模，球季結束的聚餐晚會祇有五十多席的球員與嘉賓，怎比得上現在的近百席多！那時華人球員的數目很少，記憶中祇有《熊貓》和《沙田》，參與球會事務的更少之又少，所以爸爸便成為了當時的華入代表，負責聯絡華人球隊。回想這應多年，一直都為有著這樣的一個爸爸而感到驕傲；不是因為他後來在少棒聯盟中擔當的「職位」而引以為榮，是為了爸爸為我們和其他小朋友所作出的貢獻而感到光榮和幸福。當初的時候，爸爸為著讓我們三姊弟有適當的運動和參與群體活動的機會，便帶我們到棒球場上去。雖然爸爸喜歡的是游泳，卻每個星期天帶我們到球場去練習或比賽，他更肩負了司機、教練、領隊和雜役的任務於一身，例如跟我們練投球，替我們買飲料，都由他一手包辦。有一段時間更是我和姊姊在天光道打壘球而弟弟在KGV或銀禧體育中心打棒球，爸爸便要奔波於兩個球場之間，為的是要他的每個子女都得到他均等的注意及照顧；當時的我們真的感覺到我們是與別不同的，因為我們很少見到隊友們的父母在球場上出現，不知令人多羨慕。感覺特別強烈的是當我作跑壘者由第三壘奔向本壘時，看到爸爸在觀眾席上那期待的神情，真的令我想加快腳步，跑回本壘，那種“going home”的感覺並非筆墨所能形容的！而他的掌聲又特別具激勵的作用，令到在暑熱的太陽或寒風刺骨中的我們都能抖擻著精神撐下去。

爸爸仍忠心於棒球，不計收獲，不介意付出的去推廣棒球活動，相信完全是基於棒球能培育良好家庭關係的堅定信念。近年來，也看到不少家長擔當起球隊中不同的角色，例如：隊媽、記錄員、裁判等等希望他們也能像爸爸一樣，能繼續為球隊及球會效力，協助推動香港的棒球活動。我們準備相約柏嘉先生（前少棒聯盟主席）和太太聚舊一番，屆時我定會告訴他們現時有那麼多的華人

棒球隊參與少棒賽事，和那麼具規模的香港棒球總會所舉辦過的棒球活動，定會令他們欣羨不已。十五年過去，當年和我同輩的少棒球員，今天都已長大成人，並且在各自不同的崗位上工作。應該承認。我們所受的教育，有一部份來自棒球隊上，而且是正面的。執筆至此，想起我的爸爸，柏嘉先生夫婦，還有許多知名或不知名的前輩為我們所付出，我的敬意是深厚的。

註：

作者為香港第一代女少棒球員、第一隊華人少棒《熊貓》隊二壘手、現香港棒球總會執行秘書。

摘自《上壘》第22期 1998 • 09

辛勤流汗，為了一個偉大的目標

近年棒球推廣活動回顧與展望 陳兆鴻

香港棒球總會成立五年了，回顧近年的發展，可謂已到了初收期。

大型的發展計劃，無疑就是臨時市政局及臨時區域市政局合辦，遍佈全港九新界的棒球推廣計劃：包括初級訓練班、技術改良班及新秀賽；班數由去年的十四班增加為十五班，並初次在界限街球場舉辦全女子組訓練班，反應極度踴躍（下年度可能要多開一至二班）而新秀賽隊伍亦由去年十四隊增加為二十五隊，更首次舉辦女子組新秀賽（三隊），又加設最外觀（制服）隊伍，及最有紀律隊伍獎。賽事特在今年九月舉行，各區隊伍已在磨拳擦掌，積極操練，十氣之高昂，可謂盛況空前。

隨著九八年三月初總會辦的兒童（5-10歲）Tee波訓練班的熱烈反應，在本年七月中，又初次成功舉行由臨時市政局資助的暑期Tee波訓練班（兩班共整一百），在九月至十一月接著技術改良班及新秀賽，此舉令到本港五至十歲的兒童有機會嘗試接觸棒球，從而提高他們的興趣，達到推廣棒球的目的。報名宣傳一展開，未到截止日期，已收到百多張申請表格。可惜名額有限，很多有興趣棒球的小朋友，只好被拒之門外。在此，對未能有機會參加訓練班的小朋友及家長至歉。

在去年九月在台灣受訓期間，記得老戴的一句話：我們有千千萬萬中國同胞，可否有一日，中、港、台兩岸三地聯手，衝出亞洲，走向世界，不讓日、韓、美、古專美！目前，這宏願可說走幻想，望各棒球子弟兵謹記此偉大目標於心。有一天，後來者要證明我們今天為推廣而流的汗並無白流。九八年八月三日至十日，總會接受廣州體育學院邀請，參加98全國高校棒球錦標賽，初次有機會與北京、天津、上海、四川、廣州和深圳各地最高水平的大學生共聚一堂，切磋棒球，增加友誼。總會的高校學生隊，已於六月開始集訓，隊中包括港大、中大、浸大、理大及多名高中預科學生共廿多人，將於七月尾進行選拔。目前各學生不論風雨，烈日當空積極參與集訓出席率高，令人感到鼓舞。

再者，在九八年八月十一日至十六日，總會今年支持深圳市體育發展中心競技體育處在深圳華僑城小學初辦的“香港、廣州、深圳三地少年軟式棒球夏令營”，更訂定了廣州棒球協會在九九年續辦，香港棒球總會在一九九年三辦。夏令營除了棒球訓練外，更有兩次遊覽觀光，包括民俗文化村，世界之窗，野生動物園水上世界、錦繡中華等名勝，極具文化交流，加強了解，增進友誼之效。除夏令營外，更訂定了第一屆的“港穗深盃棒球賽”於九八年十一月廿八、廿九、九八年十二月五日、六日分別在深圳及香港舉行。上述與祖國各地合作及參賽的棒球活動，對老戴的宏願，可說又前行了一步。

記得去年，我們在推廣任何一項棒球活動時，曾經向報紙、電台、電視等傳媒要求協助宣傳，吃了不少閉門羹。今年的傳媒，包括蘋果日報，明報，南華早報，奪標雜誌，無線體育世界，已先後為我們的棒球活動做了宣傳及訪問。各機構如明愛中心，香港佛教聯合會青少年中心，馬會會員聯誼會，屯門仁愛堂，拔萃中學校友，聖保羅中學校友等，都向總會申請合辦棒球活動，但可惜因人手及場地關係，未可全部加以協助，由此可知本港棒球的推廣，已開始長出芽來。

除了去年體育大樓辦公室及兩名全職員工的資助，康體發展局今年繼續支持我們的精英訓練計劃；好使前國家級教練張先華教練能在今年十月再度來港；兩班〔成年、少年〕的投手技術改良班已向臨時時政局申請資助，冀望各隊經理及投手爭取機會，提高香港投手水準，爭取好成績。一些教練訓練班，精英訓練等等工作，正在密密安排中。

去年臨時時政局及臨時區域市政局與總會合作初辦的冬季公開賽反應激烈，故總會將繼續在九九年初再度舉辦冬季公開賽，故此，除了夏季公開賽，棒球比賽初便可以幾乎全年進行。初學者，可以繼續從比賽中吸收經驗，棒球發燒友亦可以英雄有用武之地。惟獨是一些因工作或升學或組隊有問題而失去接觸棒球比賽者，歡迎與總會保持聯絡，我們定必盡力為你們安排。

承著女子棒球聯賽後，今年初辦的女子棒球訓練班反應極之熱烈，因名額有限，有數十名女子無緣參加，極表遺憾。故此，來年特計劃多開班。而今年的新秀賽中，將會有三隊女子隊參加，女子棒球的發展，又走快了一步。期望《紅辣椒》與《捕風者》的領隊及球員，本著大家姐的精神，好好照顧這一群甜組兒，更有規模的女子棒球聯盟，指日可待。

隨著本港棒球活動的日益推廣，我們的工作日益繁重，承蒙李錦泉主席，周炳洪副主席及各董事的鼎力支持，麥年豐祕書長，范家和先生，李漢雲先生，及各教練的辛勞工作，好令推廣棒球活動工作得以順利進行。我們勞累流汗，因為我們有着一個偉大的目標。



1999

Atlanta "Braves" Spring Training Camp

Jonathan Wong

Thanks to the Atlanta "Braves" organization and Hong Kong Baseball Association, I am privileged to have an opportunity to visit the Atlanta "Braves" spring training camp for one week in March 1999.

Background

The Atlanta Braves is one of the best Major League Baseball teams in the decade. They compete in the National League¹ East Division of Major League Baseball. The Braves have always been related their success to their great pitching. Being Cy Young Award² winners for more than one time in the past few years, their top 3 starting pitchers³ are the heart and core of the team.

Apart from the Major League team - Braves, there are 5 minor league teams playing at their respective minor leagues. They are:

- AAA⁴ - Triple A Richmond Braves
- AA - Double A Greenville Braves
- A - Single A Myrtle Beach Pelicans
- A - Single A Macon Braves
- Short A - Jamestown Jammers
- Rookie Advanced - Danville Braves
- Gulf Coast League - Gulf Coast League Braves

To the point of view of the whole organization, these teams only serve towards developing and training of young players to prepare them playing in the major league. Therefore, winning in the minor league level is NOT their primary objective.

The main purpose of "Braves" organizing this clinic for international scouts and coaches is to give coaches the knowledge of what to look for in a baseball player for him to be successful in a higher level.

Spring Training

A professional baseball season is more than 6 months long with more than 160 games played, equivalent to 5 or 6 games of 9 full innings played each week. The amount of endurance players must have to cope with such long season requires careful conditioning of their body. Spring training, which takes place a little more than a month before the start of the season, provides time for players to re-develop their body strength, hand-eye coordination and all the baseball tools needed for playing high level baseball.

The Atlanta "Braves" spring training home is located in the Wide World of Sports of Disney World, Orlando Florida. In fact, other major league teams spring training homes⁵ are also located in the state of Florida within 2 hours driving distance of each other. It minimizes the travelling time for the teams to play exhibition games.

The Site

The Disney's Wide World of Sports is one of the many theme parks of the Disney World. For most of the year, it is the training base of the Atlanta Braves organization. Although the Braves are playing in Atlanta and other cities in the US (also the AAA, AA and A minor league teams), the facility still serves as a training base for a lot of first year (rookie) players throughout the baseball season.

The area's baseball related facilities include: a standard baseball stadium, which seats about 5000 (with an indoor batting cage) exclusively for the Atlanta "Braves" practice and exhibition games. For the minor league teams, there are 4 full size baseball fields, 1 half-size field for infield and pitching only, an indoor batting cage and a clubhouse with fully equipped weight training facility.

The Day

All the minor league players stayed in the same hotel (same one we are staying). Everyday started at 6:30 a.m. - breakfast at the hotel's restaurant. After breakfast, they arrived at the training facility before 7:30 a.m. where the schedule of that day was posted at the clubhouse for the players' reference.

At 8:00 a.m. sharp, all players were divided into groups to perform "Early Work". These "Early Work" do not require a lot of vigorous exercises. Examples of these works are:

- Pitchers & catchers practice relaying signs from coaches on to the playing field for pickoffs
 - Position players work on base-running starts and leads
 - Bunting skills
 - Defensive strategies
- etc.

Full scale stretching & warm-up tossing began at 8:30 a.m. for at least 45 minutes. Coaches would brief the players about the day's practice or any special arrangements. For the next hour, specific plays were being practiced, especially pickoffs and rundowns, double plays & bunt defense. Others would be doing close batting (they call it "pepper") or catchers practicing throws to second and third.

Live batting practice would last for about 90 minutes. Pitchers were scheduled to throw 40 - 50 pitches in batting practices for only every 4 days to protect their arms. Hitters were required to practice "situational hitting" where they must hit the ball in different directions - moving up runner or bringing runner home.

Exhibition games were played in the afternoon against other organizations' minor league teams. Batting and pitching statistics are carefully recorded and compiled to evaluate players' progress and performance.

The Instructors

For our group of international coaches and scouts, we were scheduled to have short instruction sessions in different aspects of the game from different coaches. They were:

- Pitching - Mr. Jerry Nyman
- Catching - Mr. Chino Cadahia
- Hitting - Mr. Franklin Stubbs
- Infield - Mr. Rick Albert
- Outfield - Mr. Mel Roberts

Most of them were former Major League players. Chino Cadahia was a former Cuban catcher and he's in charge of all the training activities in the minor league camp. All the coaches were very friendly and helpful. They often sacrifice their lunch hours to help individual players with their technique as well as answering our questions. I'd like to take the opportunity to thank them for squeezing in their tight schedule and shared with us such quality time.

The "Braves" (MLB)

The "Braves" (Major League) training was separated from the minor leaguers. They had their own field, coaches and weight training facilities. For training purposes, some of the minor league players were invited to join the major league camp and train with the big leaguers.

As the major league players were getting so much publicity, their daily training activities were confined only to the "Braves" organization staff and not open for public. We were very privileged to get a chance to see their pre-game warm-up and batting practices. It was such an exciting experience to watch all these "stars" up close. Remember! They were the ones who appear on your baseball cards and tossing baseball 10 feet in front of you!

Despite the fact that they may be earning millions of US dollars every year, it was their professionalism which earns them the money and the admiration from all the baseball fans. They did their warm-ups the same way as the minor leaguers and they strictly followed instructions from their coaches. They might look like superstars on TV but actually on the field, they are just baseball players who work so hard to help the team to win.

The Thoughts

I got a chance to meet the "Braves" top prospect in the minor league - Bruce Chen and Jong Bong. Bruce is a left-hand pitcher from Panama but his grandfather is Chinese. He has already won 2 games in the regular season for the Major League Braves in the 1998 season and will be fighting for the starting rotation of the Braves. Jong Bong 17 years old Korean left-hand pitcher. 1998 was his first year playing professional baseball and he had already been dominating at single A level. He is considered as the top young pitching prospect in the organization.

It is very encouraging to see that more and more Asian baseball players are beginning to make it to the Major League level. As our host for the trip Bill Clark said: "If only China has enough scouts and coaches to find and train good players out of the 1.1 billion people, all American baseball players will be out of their jobs and be replaced by Chinese!".

- 1 Major League Baseball has 2 leagues - American League & National League. National League pitchers have to hit while American League uses the Designated Hitter rule.
- 2 It is the award given out every year to the best pitcher in their respective leagues.
- 3 They are Greg Maddux, John Smoltz and Tom Glavine.
- 4 AAA - Triple A is the highest level of the minor leagues. The second is AA, etc.
- 5 For West Coast teams, they hold their spring training in Arizona instead of Florida to avoid the long flight.



我們在威廉波特的日子

記“少年棒球夏令營” 呂振邦 香港棒球總會一級教練

棒球較其它運動優勝的地方，是能表現了一個國家的精神與特質。正如夏令營總教練Mr.所說：“棒球是一項為名譽而戰的遊戲。”<大英百科全書>指示：“棒球是美國的國技”。他們為了繼承這份傳統，由數百萬人士不斷的獻身教導兒童如何去打棒球，和享受棒球運動的樂趣，這項運動固而會很榮耀地相傳下去。正因如此，“少年棒球聯盟”(Little League)肩負起一個相當沉重的責任—就是培訓少年棒球愛好者。

“少年棒球聯盟”是一個非牟利組織，總部設在美國賓夕凡尼亞州的威廉波特(或譯威廉士堡)(Williamsport, Pennsylvania)。這個組織有自己的棒球場，器材設備，和志願服務人員的人力支援。根據他們的國際總監Mr. Frank Lupacchino說：“在美國，任何運動都沒有政府的資助，只有倚賴商業贊助。”從而看到，“少年聯盟”的發展道路是何等崎嶇的。

對於數以千計的少年棒球愛好者來說，“趣味”就是能夠參與在威廉波特的棒球夏令營。少棒聯盟每年於七、八月期間均舉辦的五節、每節為期一週的“少年棒球夏令營”，讓全美國的十至十四歲少年報名參加。今年已是第三十九屆。

本年度，筆者在香港棒球總會的協助下，很榮幸地獲得“少棒聯盟”的邀請，與郭健衡一同以“觀察教練”(Coach Observer)的身份去參加其中一週的訓練營。讓筆者有機會親身體驗高水平國家的青少年棒球訓練的方法及程序。每一週的夏令營約有250名10-14歲的美國少年參加。首先會方將他們分為二個組別，分別有八隊Junior(10-12歲)及六隊Senior(13-14歲)。每隊均冠以“美國職棒大聯盟”隊伍的名字，例如：Yankees、Cubs、Cardinals、Astros及Dodgers等。夏令營的訓練工作由一位總教練及一位副總教練領導約十多位專業的教練，每支隊伍均獲委派一位至二位教練去負責全隊一星期的起居飲食等。

至於訓練方面，每天早上、下午及黃昏均有一節兩小時的棒球訓練；其餘的時間，學員可參加一些康樂活動，如打籃球及游泳等。這樣的安排可使學員不單於營內參加棒球訓練，而且可以玩玩其他的活動，使學員不致於太沉悶和藉此平衡他們的身心。早上的訓練主要集中在棒球技術方面：

第一天以基本技術為主，教練將營地分為八個區域；每區集中訓練一項技巧：(1) Throwing Drills (2) Dry Ground Balls (3) Fly Ball Drills (4) Base Running Drills / Sliding (5) Golf Size Wiffle Balls (6) Bunting (7) Ground Ball Fungo (8) Tee Drills / Toss Drills。每隊輪流接受每一項訓練。

第二天開始加入四項訓練，分別是(1) Machine Game (2) Cages (3) Drill Series和(4) Position Specialty等。



下午及黃昏的訓練以比賽形式為主，訓練隊形及讓學員可以將上午所學的技巧，加以運用，以達至學以致用的目的。第四天開始，訓練會有一些變化。例如在訓練打全壘打的環節裡，教練要求所有防守球員退至全壘打線防守，命令打擊的學員必須打擊全壘打才可以休息。儘管這些訓練在香港未必能適用，但也令筆者一開眼界。

他們擁有極為完善的設備，夏令營佔地超過六十英畝有五個訓練場地，二個正式的比賽場地，可同時容納超過二百學員接受不同部份的訓練。此外，訓練打擊用的Batting Cages及發球機更是隨處可見；每天筆者要來回這片綠茵大地多次，的確是一件絕不容易的事。

他們的訓練是非常有紀律，無論是集合，訓練，中場休息，用餐等，均是秩序井然。這種尊重紀律的精神，是值得我們去學習。除此之外，他們訓練的方法也有其特色之處。由於他們可以利用全部時間去集中訓練同一位置，所以教練要求學員做每一個基本動作也很細緻，絕不馬虎。尤其是訓練捕手及投手，其要求動作更是一絲不苟。筆者發覺與本港的訓練方法有些分別，但經筆者向他們討教後才明白他們的用心。他們設計的動作是專為兒童及初學者而設，避免學員錯誤學習了基本的姿勢。各讀者如有興趣了解上述訓練過程，可向總會商借由筆者拍下的錄影片斷。

筆者本著“有容乃大”的心情去參加這個夏令營，由於這是香港第一次派員考察，所以預先收到的資料委實不多，很多事情是要到達營地才能知曉。可幸的是得到“少棒聯盟”國際總監的協助下，才能找到一點頭緒。再者，威廉波特是一片沒有國際航班直到的地方。筆者乘搭了三程飛機才能到達目的地。旅途中更遇上兩次的航班延誤，被迫於匹茲堡逗留一晚，當時的心情真是百般滋味在心頭。現在回想起來，可說是全個旅途中的一點點綴而已。

摘自《上壘》第26期 1999 • 09

2000





我思 香子健 《少獅》少棒隊教練 96/97、97/98香港全星隊內野手

香港的棒球水平正走向下坡。從那時起，一向熱愛棒球的我開始思考這個問題。

自我執起教練棒以來，我接受過不少球員的請假，聽過各式各樣的理由，由一貫聽到的考試、受傷，直至近兩年的去朋友生日會、出外旅遊、探外婆、去海洋公園……他們究竟將棒球看成甚麼？有一次我問我的球員為甚麼會繼續打棒球，他們異口同聲說：「因為好玩！」……玩！不能出席練習、比賽的原因只有兩個，一是考試，二也是考試。受傷嗎？也要到球場，頂多不用練習，但要做「執波仔」；生病嗎？到球場多跑幾個圈，出一身汗，吸吸新鮮空氣，也許更快痊癒；去生日會、探外婆嗎？以後請不用到球場了！以前我的教練問我那個問題，而當時我們的答案是「我們喜歡棒球，我們要勝利。」這就是以往香港棒球比現在高的原因。以前的球員重視棒球，他們熱愛這項運動，所以他們會努力練習，技術水平自然提高。日本、南韓、台灣，這些棒球強國之所以成功，是因為那裏的球員重視棒球，將棒球放在第一位。看！一個甲子園便能令全國十萬球員「打生打死」。反觀香港的球員卻認為去生日會，去海洋公園比棒球重要，那麼他們怎會在棒球方面有所成就呢？日本奧運隊的監督(Sorry！忘了他的全名，我們稱呼他為Hiro先生)曾經跟我說：「棒球不是遊戲，是戰爭！」若要令香港的棒球水平回復昔日光輝，就必須要改變球員的心態，令他們不再認為棒球是一遊戲。但是小弟才疏學淺，至今仍未想到有效的改善方法，故希望求助於各位前輩。

其實，香港的確有發展棒球的潛力，只要各位齊心、努力，香港的棒球運動必定會有一個璀璨的明天。

摘自《上壘》第28期 2000•03

一支有風格、技術、戰鬥力的球隊

張先華 香港代表隊總教練

今天是香港棒球值得慶賀的日子，2000年也是香港棒球改寫歷史的一年。多年來老一輩棒球熱愛者及家長用辛勤的汗水，培養出一批又一批、一代又一代的棒球精英。今天，終於開花結果了；香港精英棒球在北京參加全國大學生棒球錦標賽中，以優異的成績一戰一負榮獲冠軍。並獲得以下獎項：“優秀教練員—張先華”、“最佳投手獎—全智偉”、“最多得分獎—胡樂祈”。

回首往事，香港棒球走過的坎坷之路，令人讚嘆和感動。在沒有場地訓練的情況下，利用學習之餘、節日、假期，推動棒球運動，以達到普及與提高水平。這難道不是一個奇蹟嗎？記得起去北京比賽之前，領隊陳鴻先生為了提高香港隊實戰水平，努力爭取去台灣台東作全日訓練，以便解決場地之困難。有人說：“在艱苦的環境中能鍛煉人的意志”，這次的訓練就鍛煉了香港隊，磨練了意志，球員之間的感情加深了，心與心靠近了，香港隊的榮譽感增強了。能熬得住炎熱在太陽下全日訓練和比賽，並保持精力旺盛，試問，如果沒有經過艱苦的訓練和頑強的拼搏意志力，能打好每一場北京的比賽嗎？所以，現在的香港隊才是真正有風格、有戰鬥力、有技術水平的香港隊。路是全體球員自己走出來的，冠軍的榮譽是用汗水換來的。

此次北京比賽共有10隊，其中有清華大學、北京大學、天津體院、沈陽體院、北方工業大學、上海復旦大學、深圳大學、河北師範大學、同濟大學、香港隊，分A、B兩組進行。我隊連勝三場後，獲得小組第一名出線。取前兩名進行交叉賽，即A1：B2、B1：A2，之後頭兩名出線爭取冠軍榮譽。我隊進入四強時對清華大學，最後以13：6勝清華大學穩坐第二名，與北方工業大學爭桂冠。

北方工業大學隊，是一支老牌的大學勁旅，開墾棒球比較早，學校領導比較重視棒球運動。每年都要去日本參加日本的大學生比賽。由於比賽在北方工業大學舉行，他們真的說得上是天時、地利、人和盡得。再加上熟識場地，大學中又設有擊球籠等設備，所以技術水平和擊球水平都比香港隊好。

香港隊就沒有辦法比了，一無場地，二無擊球籠等設備，訓練時間又不足，球員的來源又是參差不齊，加上球員比較年青，無大賽經驗，新球員又比較多，投手整體實力又不夠，所以相對來說比較難打一點。儘管這樣，我隊發揮群策群力的精神，全隊齊動員觀看北方工業大學的比賽，之後就努力研究北方工業大學的戰術及打法。領隊陳兆鴻先生並要求全隊球員做比賽記錄，追究北方工業的投手球變化，記錄每一個擊球員擊出的方向及點位。正因為這樣，我隊對北方工業的戰術運用和打擊力都清楚了解。並聽取大家的意見，特別是先發投手的運用，考慮得十分充分。全隊統一了思想，明確了方向，最後定下對北方工業的上場名單：開局投手郭建衡、捕手張安橋、一壘手吳湛明、二壘手陳玉廷、三壘手蔣瀚橋、游擊手曾健忠、左外野梁國倫，中外野陳紀華、右外野胡樂祈。其餘球員全部準備應變。封局投手：全智偉熱身準備。

開局我隊先攻。郭建衡和胡樂祈連擊出強力的滾地球，造成對方失誤而先得2分。北方工業大學進攻也不甘示弱，打擊出游擊方的滾地球而令我游擊手失誤，再加上一個四壞球保送，接著擊出一個三分全壘打。第二局，我隊未能擴大戰果，北方工業大學第二局下接連利用投手弱點，一連擊出兩個安打，加一個四壞球保送又得兩分。這樣，對我隊的形勢相當不利，利北工以比數5:2壓著香港隊。這時候，我隊場上場下未見氣餒，反而互相鼓勵，一時鬥志昂揚。領隊陳兆鴻先生高舉香港區旗奮力揮動，激勵起全隊的鬥志。令香港隊越戰越勇。第三局換上我隊主力投手—全智偉至終局，他也竭盡所能控制了整場比賽的局面。進攻方面，我隊向對方發出了凌厲的攻勢，一連擊出兩支安打，一個保送，造成對方更加緊張而引致多次失誤，最後此局共得5分。此時已是7:5我隊領先兩分的局面。第四局，我隊未能擴大戰果。第四局下，北方工業大學又一次調整陣容，得2分，打成了7:7平手的局面。雙方進入拉鋸狀態，氣氛相當緊張。北方工業大學的學生與教職員及啦啦隊都一個勁地為北工打氣！我隊自告奮勇的臨時啦啦隊隊長—熊錦泰更不讓其勢弱，喉嚨都喊得啞了，但鼓勵起了全隊士氣，只聽見“咚！噠加哩、噠加哩、噠

加哩噠加一呼呀、呼呀。邊隊最強？—香港隊—。兄弟—做野。”的加油聲此起彼伏，又增添了一份神氣！所謂強者勝，弱者敗，我隊以一氣勢、鬥志、精神力量壓住了北方工業大學。跟著我隊一壘手吳湛明又擊出一支漂亮的二壘打，跟著投手全智偉認真報行戰術和暗號，一個威力無比的跑而打，全智偉把球平平地擊到內場與外場之間落地，吳湛明抓住機會搶回本壘得分，8:7我隊領先一分。下半局，也是全場最後半局，守住了就是勝利。對方一連擊出兩個又高又遠的高飛球，但是都被我隊固若金湯的中外野手—陳紀華和左外野手—梁國倫一一接殺。二人出局的情況下，比賽已進入決定時刻。北方工業大學隊想再一次頑抗，擊出了一支強勁而方位刁鑽的平飛球，只見我隊游擊手—郭建衡一個飛身跳躍，把球穩穩的接殺。

此時全場一片沸，騰場上場下一個個含著淚水的香港隊球員高聲歡呼。全隊將士互相擁抱，哭聲震天，邊哭邊喊，“勝利了”“香港隊勝利了”，只見香港區旗在領隊陳兆鴻先生的揮舞下虎虎生風，是那樣的英姿，是那樣的飄揚！球員們互相握手，高高地拋起投手全智偉及教練以示慶賀。

通過這次北京比賽，我隊又培養和鍛煉出一批新的球員，同時也增長了大賽經驗。並在比賽中發揮相當好的有一陳湘翹、張安橋、香子健、熊錦泰、張家豪。此次的勝利，冠軍的奪得，代表了全隊團結拼搏的力量，也代表通克苦訓練得到的收獲，更代表香港棒球的希望，以此走向亞洲。

香港隊

失誤1次 安打5次
四壞球6次 三壘解殺2次
犯規3次—其中投手2次(判一壘進二壘及二壘進三壘)
擊球員1次(判出局)
(另香港隊於北京全國大學生錦標賽共打出7支全壘打)

北方工業大學

失誤5次 安打4次(其中全壘打1次)
四壞球2次

香港代表隊

團長：陳兆鴻
領隊：范家和
教練：張先華
球員：全智偉(投手) 郭建衡(投手、游擊) 胡樂祈(投手、右外野)
張家豪(投手) 張安橋(捕手) 曾健忠(捕手)
吳湛明(一壘) 陳玉廷(二壘) 香子健(二壘)
蔣瀚橋(三壘) 梁國倫(左外野) 陳紀華(中外野)
熊錦泰(中外野) 陳湘翹(右外野) 吳毓明(指明擊球員)
劉裕康(見習員)
裁判：梁志傑

摘自《上壘》第29期 2000 • 08



2001

太遠的一個壘

第四屆《亞洲盃》賽後報告 張先華 中國香港棒球隊總教練

《亞洲盃》是亞洲國際級第二線的常規大型錦標賽，（當屆的第一線是韓國、日本、中華台北、中國和菲律賓。第一線最後一名下降第二線；第二線冠軍升上第一線，兩年一屆。今年是第四屆，由印度尼西亞主辦。參賽隊伍有烏茲別克、印度、巴基斯坦、泰國、中國香港和主辦國印尼。因為水平接近，加上南國天氣炎熱，對以學生為主的香港隊，是一次嚴峻的考驗。我們是肩負著香港同胞的期望走上國際賽場，所以我對球員們的要求是極為認真的。

比賽在椰加達進行，這是香港第三次參加（第三屆缺席）。經過10天的緊張拼搏，香港隊以二勝三負晉四強，爭決賽權一負，爭季席一負，獲第四名。

比賽分二個循環，先打單循環，每一個隊打一場勝一場得兩分。最後分出前四強，再打配棋制。香港隊在第一循環中勝了烏茲別克及馬來西亞以第四名進入前四強。第二輪打配棋制，第一名巴基斯坦對第四名的香港隊。由於種種原因，我隊最終以4:5一分之差，敗給了巴基斯坦，而未能拿到決賽入場券。至此，香港隊全體球員抱頭痛苦，久久不願離場。

這屆亞洲盃，整體來看，基本技術比較好，特別是進攻能力，相對強於防守。各隊都增加了一些年青球員。用老球員帶新球員。同時，有不同風格投法的投手及投手群。特別是冠軍隊印尼，明顯地實力就強得多，泰國隊球員比較年青，但靈活富有進取心，雖然身材略顯的矮小一點，可是領導層重視。並請了日本教練執教，全天訓練，有備而來。所以，在擊球進攻意識方面，跑壘意識都比較好。巴基斯坦隊，首先是體能佔絕對優勢，不用戰術，完全靠全壘打，屬重棒型的。所以，相對來講，容易打一些。根據全方位收集的資料，我隊屯重兵於對巴基斯坦一役，只要勝巴基斯坦，香港隊就穩坐第二，爭第一。

戰慢掀起，香港先守後攻。第一局雙方未得分，第二局巴基斯坦先攻，由於我隊游擊手失誤，加上安打得一分。下半局，我隊全智偉、胡樂祈等一連三支安打得三分，一直壓著對方，投手胡樂祈，在全隊的掌聲鼓勵下，使出絕招，一會兒快的，一會兒慢，越投越神勇，控制了對方，無法上壘。到第六局，雙方比分打成3:3。七局下半局，我隊蔣瀚橋又抓住機會得一分，4:3暫時領先。這時，由於裁判誤判，我隊二壘跑壘員全智偉在搶三壘時，採取合法避殺抵壘，卻被判出局，造成我隊球員情緒不穩。結果，第八局上半局被對方的投手擊球，打了一支全壘打，4:4，比分又一次打平。第九局，巴基斯坦第三棒打了一支強有力的安打後，又是裁判誤判的原因，停賽了一段時間後，對方抓住我方情緒不穩定弱點，又一次技出安打，得一分，5:4，反領前一分。九局下半局，決定性的一局，對於年青的香港隊來說，是一次真正的考驗。香港隊毅然換上了強棒吳毓明代打，擊了一支漂亮的二壘打後，輪到我隊頭腦清楚、擊球率高的第一棒區穎良。可惜，區穎良未能抓住時機，三振出局，失去了一次機會。接下來，換上也是安打率高的陳紀華，在第一輪擊未擊中球時，巴基斯坦捕手漏接，吳毓明上到三壘，此時，戰局昇到高潮。這一分，對香港來說是至為重要的一分，是改變香港歷史的一分，搶回來，就打平。陳紀華強擊出一個右外野的平飛球。三壘跑壘員由於太緊張，加上離壘太多，返三壘後已經失掉本壘的時機。二人出局後，我隊曾健忠也因為緊張放不開，未能把握住機會，又一次在關鍵之時，三振出局，最終，4:5輸給了巴基斯坦。

通過此次大型國際賽，我覺得，香港隊的水平同其它隊比較差不到那裡去，只是在體能，大賽經驗，心理素質及跑壘意識方面，相對來說，要差一些，其主要表現在：

精神：沒有一種明顯的團結精神及鬥志。有一部份人的想法還停留在兒童棒球的意識形態上。不管什麼比賽，給新老球員上場玩一下。有這種思想及想法的心必須會影響到比賽，或上場的每一個球員。加上比賽的緊張狀態、壓力大。香港隊的球員，明顯地表現出關鍵之時，無精神，不知所措。所以，每一個局面，每一次機會，都相當被動，自己不會判斷。儘管只打了第四名，但可以看到，香港將來棒球的機制，正在改變，要想接軌亞洲盃這種大型比賽，必須走向刻苦的競賽意識而非所謂的玩票態度。培養出一批有真正意志力能硬的棒球選手，而不是出去游山玩水。

- (一) 跑壘：由於大賽經驗不足，心裡負擔重，加上判斷能力差，造成該跑的不跑，不該跑的亂跑，該離壘的不離壘等現象比較嚴重，壘上被殺的不少。人們常說，真正的拿分不在擊球，而在跑壘。不管你是擊球安打上壘，還是因為四壞球上壘，如果說，死在二壘或者三壘、殘壘，都是一件相當大的錯說，而不是一“笑”了之。正常的離壘方法：一定要看投手的動作，和投手牽制球的動作，發現牽制到一壘二壘的習慣動作。所以，香港隊今次出征亞洲盃，在跑壘方面，一定要認真總結一下，比賽中，重視跑壘，真正把“跑壘”當成棒球比賽中奪分最重要的手段之一。由於香港多年發展的是兒童硬式棒球，比賽中已經養成了不離壘，不看投手動作的習慣。這裡，我衷心地希望今次參加亞洲盃的球員，也是香港未來培育棒球精英的教練，非重視跑壘不可。
- (二) 團結：今次印尼比賽，球員中，有中學生、大學生及在職人員，他們憑著熱愛棒球運動的一顆心，相聚在一起，有老球員，有新球員，來自不同隊伍，風格也有所不同。由於溝通不夠，比賽中，相互理解不足，曾出現過情緒低落等不好現象。個別人不服從教練，不參加比賽等事件，大戰當前，考慮個人感受多於整隊榮譽，置大局於不顧。我想：一個運動員，穿上中國香港的戰衣出征亞洲盃，是代表香港六百萬人對你們的期望，你的表現好與壞，將影響棒球事業的發展。這種陣前釀變，在球員席上表現出實所謂的懶散態度，今後要引以為戒，不可再犯。大家團結拼搏，做一個真正的不肯苟且的運動員。
- (三) 進步：比較成功的球員技術進步的有，第一，擊球能力有很大的提高。在連續七場的比賽中，全隊都在努力拼搏，有很多老球員帶傷、帶病堅持打比賽，郭建衡在第二場對烏茲別克比賽中，腳受傷後，一直都在關心比賽。向教練要求上場，撐著拐杖看比賽，為全隊打氣鼓掌。張家豪、蔣瀚橋、陳紀華帶傷投入比賽。新球員嚴家峻不畏強敵，敢於同高水平隊較量。比賽中，輪擊次數八次，就有五次安打，得兩分，傳殺11次，並有一支全壘打。香港隊在今次的亞洲盃共打出五支威力無比的全壘打、安打70個點，總擊球次數的30%安打率。

第二，投手水平的提高，控制球投點進步很大，達到了高水平隊投點，變化，快等特點。特別是投手胡樂祈，兩場關鍵性的勝利投手，控制了對方擊球，穩定了軍心，鼓勵了全隊勢氣，並能在一場比賽中，連續投九局的好成績，為我隊進入前四強，做出了應有的貢獻。

第三，培養了新投手及新投手參加大賽的經驗。此次比賽中，大膽啟用新投手張家豪及張安橋。在比賽中，增強了投手的臨場經驗及投球技巧、鍛鍊了投手在比賽中的心理素質及作戰能力。為今後香港隊走向成熟，勢定了基礎。

《亞洲盃》是高規格的國際級錦標賽，我們在新世紀的第一件大事，香港體育當局和棒球界本身，都抱很高期望。雖然在組軍過程中，遇到一些挫折，幾位同樣好的球員，因為工作或學業，未能隨隊；申請訓練場地，時間並不暢順；經費不充裕；球員出席率與上兩項原因同，顯得極不穩定；這些，都沒有叫我們消沉，因為這座盃繞在我和球員的夢裡已經整整一年之久。

我們已經跑了幾千公里，最後，只欠那九十呎—三壘到本壘的長度——我們沒有跑回來。我和我的球員，都打了或十年或二十年棒球，跑盡了無數的壘間；然而，椰加達棒球場這九十呎的本壘，在我的回憶裡實在是太遠的一個壘。



附錄

第四屆《亞洲盃》各項統計和結果

二〇〇一年二月十八至二十五日

椰加達・印度尼西亞		投手投球情況					
球員	局數	四壞	暴投	觸身	被打	一壘	全壘打
胡樂祈	23局	13	X	4	20	6	2
全智偉	14局	19	X	X	15	7	7
張安橋	4.3局	9	X	X	1	0	0
張家豪	3.7局	5	X	X	—	2	1

		擊球情況					
球員	打數	安打	得分	傳殺	四壞球	K	安打率
區穎良	23	8	8	12	8	2	34%
陳湘翹	18	8	8	0	3	2	44%
嚴家俊	11	5	2	11	3	0	62%
蔣瀚橋	18	6	7	20	4	3	33%
全智偉	21	5	2	9	1	1	23%
吳湛明	22	6	4	39	3	4	27%
胡樂祈	22	9	9	4	1	2	40%
梁宇聰	15	4	5	24	2	3	27%
曾健忠	22	9	6	25	5	3	40%
張安橋	3	1	1	3	0	1	33%
熊錦泰	4	1	3	2	1	2	25%
郭建衡	10	3	2	2	0	2	30%

摘自《上壘》第31期 2001・04

夢，留在印度尼西亞 范家和 中國香港棒球隊教練

第一屆1995在菲律賓馬尼拉市舉行，港隊懷著無比信心赴會，憧憬一鳴驚人，稱霸群雄。但接戰下來，表現仿如游兵散勇，每關鍵一刻，進攻熱衷英雄主義，防守欠默契，錯誤百出，更因體力不繼，最終師老無功。全賽僅勝不及水平的前斯隊和巴隊，昔名列第五名。除菲隊高水平外，其餘泰、印尼、印度皆各有實力，不相伯仲。

第二屆1997在泰國曼谷市舉行。該地天氣炎熱，主辦國天時地利，擁空前積極備戰的球隊，結果技攝同儕，摘冠進級亞洲高級組別，其後排名更在菲律賓之上與亞洲四強並列。環顧港隊，多為年青力壯之輩，青棒精英，可惜出師不利，主投受傷，影響調度，每仗攻守失機，空有實力而作戰耐力不足，結果逢仗敗陣，排名尾席而回。

第三屆1999在印度新德里市舉行。港隊因財力問題組隊不成，放棄賽權。是屆菲律賓隊實力大超班橫掃摘冠。

第四屆2001在印尼椰加達市舉行。港隊以全國高校冠軍班底加添經驗老將參戰。教練知己知彼，苦心經營，避重就輕部署於四強賽挑戰攻守最強隊巴基斯坦隊。是仗各員比賽態度積極，表現神，勇斗土不失直闖九局，可惜最關鍵時刻錯失良機，4對5飲恨，喪失決賽權。

此仗為港隊經典一仗，雖敗猶榮。結果排名殿席，亦是香港從來在亞洲盃的最高名次。

港隊歷三屆盃賽，個人觀察所得，港隊球員欠缺體力，毅力和意志。最不智者，空有信心，從不在失誤中學習，改良和修正。訓練不足致戰術未能貫達，徒勞無功。要港隊有成，個人贊成重新發掘有素質的青少年，定下實在的長期培訓，養成一支有團結、有風格、有技術的隊伍。

椰加達歸來，感慨良多。香港隊出戰《亞洲盃》前後八年，余俱有幸隨隊。當年首屆馬尼拉一眾戰將，於今在陣的，僅剩三員。他們把棒交給了這一代。從來沒有一屆比賽成績，我們和亞軍甚至冠軍的距離能像今天般如此的接近，中間只隔了一扇門。所遺憾的，是我們來到門前了，卻沒法推開。這遺憾，可能是終生的。

夢，留在印度尼西亞。

摘自《上壘》第31期 2001•04

我參加了黃村集訓

寫在《亞洲盃》前夕 全智偉 香港代表隊投手

二〇〇一年一月二日，我隻身離港，向著廣州黃村體育訓練基地進發。我是被特准參加廣東省隊備戰第九屆全運會的集訓；主持集訓是著名前國家隊主教練馬深凱，和其他幾位專項教練員。

還記得去年六月，香港高校隊為了備戰在去年七月份舉行的全國大學生錦標賽。在陳兆鴻團長及范家和領隊極力支持下，展開了棒球總會成立以來，香港代表隊的首次的海外集訓，地點是台東的卑南國民中學。這次集訓把過去一向軍心散漫的香港隊來一個一百八十度的轉變；球員之間，無論感情、向心力和凝聚力都大大增加了。加上張先華教練在北京比賽時的行軍遣將得宜，在關鍵時刻打了幾場漂亮的勝仗，並在決賽局贏了對“北工”慘烈的一役；就是這樣，香港棒球隊為香港拿下第一個全國性比賽的冠軍。那一刻的場面，不止我，整隊上下肯定會畢生難忘！如此，海外集訓的效果也得到了正面的驗證。

其實，在草議到台灣集訓時，張教練在私底下也跟我說廣州也是另一個可供集訓的選擇。由於簽證問題，張教練未能隨隊到台東，實是一件美中不足的事。因為一支代表隊出外集訓而沒有主教練隨隊，令台東的教練對港隊球員的水平要重新理解。就是這樣，台東之行，只能把港隊球員的團結力、紀律、整體體能有所提升，卻達不到張教練出發前給我們預期的要求。

北京回來之後，香港隊的下幾個任務便是《珠江盃》、《亞洲高校邀請賽》及在印度尼西亞打的《第四屆亞洲盃》。當然大家的注意力都放在兩年一度的亞洲盃，視前兩項賽事為亞洲盃前奏。有一次，當我翻看校曆時，知道自己在二〇〇一年整個一月份也不用上學，剛好是亞洲盃前的一個月，靈機一觸，便想起了到廣州集訓的念頭。諮詢張教練的意見，他十分贊成。並建議我到廣州的黃村體育訓練基地集訓，那兒是廣東省棒球隊的集訓基地，場地設施跟國家隊相若，而且主教練馬深凱也是在國家隊時的舊隊友，可以請他多加照應。此外，張教練解釋道他支持我到黃村集訓的原因，是基於香港的訓育條件受到限制，與其在香港死練的話，倒不如上廣州接受一個有系統的訓練，拓寬眼界，尋求突破，我是深有同感。

在珠江盃結束後，張教練把馬教練介紹給我認識，並向他提出讓我隨隊集訓的請求，結果，他答應了。我開心不已，那種心情就像高考生能夠考進大學時的心情般興奮。經過珠江盃和亞洲高校邀請賽後，發覺自己投球各方面都未如理想，到廣州訓練的決心比之前增強了很多，更希望全力以赴，珍惜這一次寶貴機會。

在到廣州集訓前一段時間，有幸得張先華教練經常跟我說他以前在專業隊，國家隊時的訓練情況，以及要注意的地方，使我在到黃村訓練前已經有了心理上的準備，否則的話，我相信自己練不到三天就要回家了。

一月二日下午，我到達廣州，得賴國鈞到火車站迎接小弟，他是中國國家隊投手。到達黃村，安頓過後，便享受到我在黃村的第一頓晚飯。基地的膳食是以自助餐的形式供應，任食任飲，東南西北的菜餚，樣樣齊備，以迎合來自不同地方的運動員；更有營養師替我們設計的餐單，令運動員能飽之餘也能攝取足夠的營養。

晚飯過後，回房休息。我住的是一所三層高的房子，每層住三至四個球員，我的同房正是賴國鈞。晚上七時半，開始了黃村集訓的第一課。晚間練習是很特別的，投手組去打羽毛球、擰毛巾，目的是體會投球時手腕感。其他的揮棒、到擊球籠打拋打和用棒打羽毛球等練習。大概一個小時就結束。到十時正，所有人都必需關燈睡覺，這是整個基地的守則，所有人都必需遵守。打完羽毛球後，我的手腕已經開始

有一點反應。第二天，五時四十五分起床，六時集合，開始早操，內容有熱身操，跑步，然後，投手拉橡皮筋，擰毛巾，體會投球動作；捕手體會傳殺二壘動作，揮棒等；其他球員也進行自行訓練如揮棒，接滾地球等動作，大概六時四十五分結束。七時正早餐，然後小睡片刻。九時正進行第二課的訓練，內容是防守。一開始便是四十分鐘的準備活動，由頭到尾，整個過程一絲不苟，球隊上下也非常認真。既有士氣，又有效果，將自己由靜止提昇進入亢奮的活躍狀態，與我們平時的截然不同。他們的訓練計劃很有系統，練防守就整個上午練防守，練打擊就整個下午練打擊。每當打擊練習完畢後，整個場地上滿是棒球，你閉上眼蹲在地上隨手也可拾到一至兩個球。整個場地大概有二千個棒球，這是我第一次看見的，相比起香港隊練習，最多也不過三百個。甚麼擊球籠，拋擊網，擋網，在香港幾乎是絕種的。

一月四日，是我的棒球生涯裡最深刻的一天。上午的一課是下肢力量素質訓練，包括背腹肌、深蹲、挺舉等。由於第一個星期是適應期，我做的數量只有隊球員的六成。之後，來一個三百米八次的衝刺。翌日，當我起床時，每走一步，大腿便出現一次爆炸性的痛楚，這種肌肉反應，到五天後才消失。他們是逢三、四、六三天裡其中一課是力量，上、下肢都包括在內。

第二個星期，隊友曾健忠也來到黃村加入訓練，而這兩個星期剛剛是他們的訓練量高峰期，運動量要追上他們，令我和忠仔感到吃不消，苦不堪言。

我在黃村的訓練重點是提昇狀態，改善弱點，體會專業隊的訓練。每星期我大概有三個下午是投手練習，數量是150球，對我尚不算多（在香港張教練給我的額是二百五十個。）但要求非常嚴格。由準備投球至完成投球動作都必需一致及正確，不可以每球用不同動作投球，避免受傷。投球後，會一起做一些小力量，放鬆等活動，以延長投手的壽命。此外，馬教練並沒有把我當作小孩般看待，他視我為他們的一份子，由基本技術以至心理，經常給我分析和指導。我和省隊的兄輩們也建立了友誼，沒有隔膜。

在黃村集訓期間，感覺自己就像一個專業球員，每天只做三件事，練、吃、睡。另外，在一個有系統的訓練下練習，感覺非常舒服，有保障。訓練計劃會貼在球員防間門口，讓他們清楚知道自己今天練什麼，明天練什麼。另外，當球員受傷時，可找隊醫診治，更可在非訓練時間內到醫療室接受治療，確保每個球員的身體狀況良好。

每逢星期一、四晚上全體職球員都會開一個技術研討會，目的是對日間的訓練作檢討，每名球員都非常踴躍提出意見，出發點也是為了在各方面提高自己，不肯原地踏步。這個在香港是很難見到的。開會時，有的談天說地，有的在不知幹什麼發呆，該說話時不說話。

就是這樣，我在一月三十日離開黃村，回到香港。臨行時跟大家一起拍照，我也不捨得他們，希望在九運會的預賽中，能夠跟他們再相聚。

一個月的時間很快過，我在黃村所見所聞、所學所做的，叫我畢生受用，而這段日子所吃過的苦，也終生難忘。我為自己是一名棒球運動員感到自豪，希望於即將在印尼舉行的亞洲盃的賽場上，能夠結出黃村的果實。

我想，香港球員除了球技不及廣東省隊的球員外，態度也不及。雖然有人說，省隊的球員是專業的，認真是他們的理所當然的職責；香港是業餘的，就不用這麼認真。我非常反對這想法。如果要做一件事，一不做，二不休，一定要把它做好。如你有幸穿上中國香港這件戰衣，你就得準時出席所有練習、比賽、檢討；認真，是一個運動員不二的態度。你有責任去對得起這件球衣，它的價值不在於幾尺布值多少錢，而在於不能以錢去衡量的榮譽和它所背負的期許。

最後，我要在這裡再三感謝幾個人：我的主教練張先華、陳兆鴻團長、范家和領隊、主持黃村訓練的馬琛凱教練，還有香港棒球總會的領導給予我的支持和鼓勵。也請為征戰遠方的香港代表隊隊員祝福：英勇地比賽，平安的歸來。那時候，希望前來迎接的是鮮花和笑聲。



2002

那一粒麥子

趙耀靈

王健在一次交通事故中不幸去世，享年三十二歲。

聽到這消息，已經是事情發生後的三個多星期。張先華寫了一篇今後兩年訓練計劃，希望我也給點意見，我們就站在他住附近馬路邊的行人道上談了一陣，臨分手時告訴我的。他參加了告別式和葬禮。

那是十一月一個晚上，王健約了黃永東等幾位老師，談去香港打《珠江盃》的事，也許還喝了點酒。夜深，他一一送他們回去，然後自己一個人駕車回家，就在途中出了事。車子撞向正在施工地鐵工地上的一堵牆，速度很高，據說死亡只是一瞬間的事。車上沒有其他人。所駕的車，就是那輛也常常用來接送我們小的不能再小的麵包車。

我起初以為他是東北人，有著白山黑水人的爽朗，後來才知道是天津人。在那裡出生，在那裡唸小學、中學，最後在天津體育學院畢業。那一年，離開了老家，隻身來到溫暖的南方，在深圳定居下來。起先任職深圳大學，那本來是一分穩定舒服的職業，不知道為什麼，幾年後跑去組織了一隊兒棒，那簡直是既無經濟效益，不可能打出名堂，又吃力不討好的“勾當”。

第一次見他，是在何文田東配水庫大草場，那是九八年十二月中第一屆《港穗深盃》的比賽場地。清早，我到球場，看見場上一隊少年人在練習攻守，那是深圳隊。少年人看來都是初中生，在成棒的角度——不論身高或者技術——只能算是娃娃。打教練棒的人，在大聲吆喝，很認真。一直到今天，還記得他的一句話：“你咋不上壘呀！”說的是關內外的口音。認認真真的練完了，退下來，我上去自我介紹。那打教練棒的也自我介紹：“我叫王健，大王的王，健康的健”。這就是第一次認識王健：一張孩子臉，兩道眉略往下垂，像個八字，脫了球帽，頭髮亂蓬蓬，（後來在他不戴球帽的時候見他，也是亂蓬蓬的。）說話的時候，臉老是笑著，笑的很純樸，也略帶點傻氣。（我以後發覺他對誰說話，都帶著這樣的笑容，好像不這樣笑著說話，就是對對方不夠尊敬似的。）

往後，從《港穗盃》到《港穗深盃》到《珠江盃》，見面的機會就多了。代表深圳，他算是《珠江盃》五個發起人之一。

有一年打《港穗深盃》，第一回合在深圳打，地點是深圳大學。香港隊早一天到，住在附近一間便宜的賓館。我們大清早去深圳大學，王健作為主人，在大門口相迎，駕著他一部簇新但小的不能再小的麵包車，在前面為大巴引路。經過了曲曲折折的林蔭路，最後在“球場”上方停了下來。我們一看，大家都呆了：那真是一個不堪的地方，那裡是球場，不過是一塊黃泥混黃沙、凹凸不平的荒地！因為前一個晚上下了場大雨，荒地上凹下去的地方變了一個個小水池，凸起的就是小山丘；十來個少年人，捲起褲腳，很努力的把凸起來的小山丘鏟平，鏟起來的泥用來填凹下去的小水池。（這十來個少年人就是待會上陣的深圳隊球員）。王健站在旁邊，好像看到了我們想什麼，說：“真不好意思，我們只能找到這個球場……請原諒。”他仍然堆著笑容說這些話，那是苦笑。

新世紀第一年的第一屆《珠江盃》，在深圳南山華僑城運動場舉行。這是一個對深港兩地來說，都算得上是豪華的場地，寬舒漂亮，雖然仍不是一個標準棒球場。小休時候，我在看台階上見到了王健。這次，他竟長了一臉鬍子，手上抱著他大約未滿週歲的女兒，旁邊還有他美麗的妻子，才知道他結婚了。那次他笑的更燦爛，依然是那副孩子臉，笑的時候，兩道眉拼命往下垂，形成一個一折不扣的八字，加上大鬍子，亂蓬蓬的頭髮，活活的就是一張卡通臉孔。現在回想，那是不是他一生最幸福的時刻？

最後一次見他，是今年春節，香港AAA隊上去深圳和華僑城中學棒球隊打兩場友誼賽，地點就是上文提過深圳大學邊緣的那幅黃泥地。午休時候，有誰要買香煙，王健駕車載大家去深大一個小賣部。他們下了車，我一個人留在車上——還是那部小的不能再小的麵包車，但顯然殘破了許多。車子後堆滿的，全是棒球用品：棒、盔、壘包、尺、手套，也全是破破舊舊的亂七八糟。王健回來，我問他，車子已經這麼

小，怎麼還變成了倉庫？他說：沒辦法，這就是我們的基地了。他笑著說。這是我最後一次看見他那純樸的笑容。春節的友誼賽，看見他的球員都長高了。四年光景，起初那批初中生變了今天的高中生，成熟了許多。也是在那天，知道深圳隊剛在清遠1月31日的2002全國少年棒球錦標賽拿了全國亞軍。如果你知道他們平日在什麼樣的場地練習，有多少器材、用什麼器材、有多少資助，只王健一個人獨力擔任教練，從娃娃打起，中間有多少艱難，卻培養了六位球員入選廣東省隊集訓，你就會知道，全國亞軍背後的意義是什麼。場邊，我請他為《上壘》寫篇稿子，他爽快的答應了。

我回到香港的第三天，就收到他用電郵傳過來的兩幀照片，和一篇接近三千字的稿，題目是“清遠2002全國少年棒球錦標賽隨筆”。編稿的時候，我加了一個大題：“堅持，就是勝利。”因為這就是全篇稿所要說的。付印，刊登在《上壘》2002三月號第35期。

這是他第一次，也是最後一次為《上壘》撰稿。就此文期間，再拿出來細讀，久不能自己。

寫這點文字，我是躊躇過的。因為認識他的人到底不多。況且，香港人對死者，頗為隨便。這個隨便，固然遠非佛家的泰然；又非西人的莊嚴的悲哀；不是大和民族的恭謹簡素，也不是美國南方黑奴用銅管樂隊為他們的亡友送行，去到一個永不再為奴的遠方的國度的那種悲涼的歡然。至於香港，在煙燻髒亂的靈堂，幾個人七上八上三鞠躬，找了座位，就談起馬經，這樣的場面，我是見過的。只是有一天，坐在園子裡，想起像王健，一位平凡樸素、為青少年體育事業付出如此多的老師，他的死，真的這麼輕，比不上明星偶像或者腰纏億萬的官們麼？我想起了一句話：“一粒麥子落在地裡死了，就長出許多子粒來。”那是聖經約翰福音裡面的一句話。

王健三十二歲的一生，說不上長。葬禮上，他前妻沒有來，也看不見他最愛的女兒，好像他是孤單的走完這最後一段路。隻身從老遠的北方來深圳，並且把他一星最好的時光，獻了給深圳棒球事業。他，就是那一粒麥子，埋在這裡。

我知道，在許多年，或者再要許多年，深圳這片土地上，有一天會長出花，結出果實，那一定會是美麗又香甜的。那時候，我們會再記起你，王健教練，和你抹不去的笑容。

安息吧，親愛的朋友。

王健教練簡歷

應我們要求，王健摯友黃永東老師手書“王健教練簡歷”，傳真來編輯部，謹載於後：

王健，天津人，出土於棒球世家，自幼由其父啟蒙學習棒球，球藝精湛。1994年於天津體育學院畢業後隻身南下，任職於深圳大學體育部，在深大任職期間，王健全力推廣普及棒壘球運動，深得學生愛戴。

1997年，王健受聘組建了深圳華僑城小學兒棒隊，短短兩年時間，該隊進步神速，成績喜人。繼而於1999年受聘擔任華僑城中學少棒隊主教練。在王健教練的精心調教下，僑中少棒隊先後在全國AA組少棒錦標賽上獲得冠亞軍。

今年8月，更率僑城少棒代表中國參加往日本舉行的世界少棒錦標賽，獲得了第八名的好成績。

王健教練為人坦誠率直，豪爽大方，乃性情中人；11月14日凌晨不幸遇車禍罹難，英年32歲。王健教練的去世，使我輩頓失良師益友，是深圳棒球事業無可補償的損失。



過去、今天、將來

香港女子棒球小史 楊杰玲

說起女子棒球，大家可能都不會感到陌生，因為香港棒球總會推廣女子棒球運動已將近十年了。在每年都舉辦的棒球推廣班和棒球比賽裡，都有專為女性而設的活動。而香港亦由起初只有一支女子棒球隊，到現在有五、六支球隊，香港女子棒運的發展尚算順利。可是，由於欠缺明確的目標，香港女子棒運始終不能有長足的進步，不過，現在情況也許有所不同了。

或許大家都知道，早在二次大戰之時，美國就因為大部分男子棒球運動員都參加了戰事的關係，而舉辦了短暫的女子職棒賽事；日本亦在二次大戰結束之後舉辦了好幾年相類的比賽；但大家可能不知道的是，美國、日本、加拿大等國家一直都推動著女子棒球運動的發展，譬如說日本就有全日本大學女子軟式野球大會和全日本高校女子硬式野球大會等賽事，女子棒球絕對不是甚麼新鮮的玩意！不過，雖然有了地區性的發展，但女子棒運卻一直未能闖進世界棒壇，直至前年才發生「劇變」。

二零零零年七月，美國與日本進行了一次女棒交流比賽，打開了國際女子棒球運動的大門；二零零一年五月，國際女子棒球協會〔Women's International Baseball Association，簡稱WIBA〕在日本西武巨蛋球場舉辦了二零零一年世界女子棒球大賽〔Women's World Series〕，參賽國家包括美國、加拿大、澳洲和日本；而二零零二年世界女子棒球大賽亦將於今年九月在美國佛羅里達州舉行；至於二零零三年的世界賽則會由日本主辦；到了二零零四年，更會由國際棒球聯合會〔International Baseball Federation，簡稱IBAF〕正式舉辦世界女子棒球錦標賽；女子棒球運動越來越受注目了！

而在去年八月，我們亦欣然發現台北先鋒獵犬女子棒球隊和高雄木棉花女子棒球隊的成立。她們的成立，廣為台灣媒體所報導，更為台灣棒球界帶來不少衝擊，也為香港的女子棒球帶來莫大的推動力，鄰近地區終於出現了女子棒球隊了！這亦即是說，我們終於找到了交流技術的對象。因為這許多的「發現」，促使了女子棒球組的成立。

女子棒球組在今年四月正式成立，是香港棒球總會屬下的一個小組，負責推廣本地的女子棒球運動及組織球隊，希望能吸引更多女性參與棒球運動，並且提升女子棒球運動員的技術。小組成立之後的第一項工作就是挑選精英香港女子棒球聯賽隊〔簡稱港聯〕參加八月中旬在台北舉行的台港女子棒球邀請賽。雖然這個比賽只屬交流性質，但我們亦希望能盡量為「港聯」提供一定程度的協助。台港交流賽以外，我們亦剛剛獲得WIBA的邀請，希望香港能夠組隊參與明年在日本舉行的世界女子棒球大賽，對於這個邀請，無論最後能否成事，我們都感到非常興奮。而且，我們亦知道IBAF擬於二零零四年正式舉辦女子棒球的世界賽，作為IBAF會員的香港棒球總會，相信亦會支持這個比賽。總而言之，女子棒球組將以推廣香港的女子棒球運動為宗旨，致力於改善本港女棒運動的體質，以期能夠響應世界棒壇的新趨勢。

摘自《上壘》第38期 2002 • 12



2003

我們的決定：發展棒球運動

香港第一個棒球場—純陽小學立了一座里程碑

朱栢全 校監 梁美玲 校長

馬鞍山道教純陽小學創造了一項歷史—在校舍旁建成了香港第一個棒球場。這是香港棒球史上一塊新里程碑。

全面發展文化、藝術、體育的多種項目，是作為一個現代化大都會的其中一項必備條件。香港號稱“東方之珠”，1,090平方公里的土地，近二百年歷史，獨缺一塊佔地只比足球場稍大的標準棒球場，不能不說是一個叫人泰息的遺憾。

純陽小學打開了這缺口。

何等的勇氣與識見！— 編者

香港道教聯合會純陽小學棒球場在2000年11月開始獲地政署允許撥地興建全港首個標準兒童棒球場，本校校董會及校方管理層一致認同蓋建一個合乎兒棒及少棒的標準棒球場為首要工作重點。目前這個棒球場是本港第一個屬於小學的棒球場，本校積極發展及推廣棒球運動，希望透過棒球運動加強同學們對棒球運動的認識，並促進同學與父母間的親子關係。興建棒球場過程中有幸獲得棒球會的支持及鼓勵，特別是提供技術支援及協助，使本校棒球場能順利完成及使用，更成為沙田、馬鞍山、新界東區及屬會中、小學、幼稚園和棒球會熱門訓練場地。

學校前空地原是一塊雜草叢生的荒地。2001年開始，經過除草、平整地台、圍欄、鋪沙及鋪草皮等工程後，這塊荒地搖身一變成為一片綠草如茵的標準棒球場，更成為純陽小學嶄新的校園環境。本校並參加由康樂及文化事務署主辦之「2001年綠化校園資助計劃」之植樹計劃，讓園藝組學生體會種植樹木的經驗，在棒球場四周廣植樹木，希望樹根能抓緊泥土，既能防止水土流失，又可美化及綠化四周的環境。

學校在2001-2002學年開始又獲得優質教育基金撥款資助推行「沙田兒棒精英培訓計劃」。受惠學校包括純陽小學、馬鞍山循道衛理小學及沙田循道衛理小學。計劃內容主要是聯繫沙田及馬鞍山區內各中小學舉辦棒球訓練班，積極帶動少年棒球運動；並積極與香港道教聯合會內十數間中小學聯繫，進行推廣棒球運動宣傳工作，鼓勵各校舉辦棒球訓練班。





2002年2月14日至16日春節期間，在本校棒球場舉辦了「海外少棒邀請賽」，被邀請隊伍包括：北京市棒壘少年兒童體校、台北市少棒隊、廣州市越秀區少年兒童體校、桂花崗小學、香港日僑聯隊及沙田體育會棒球會田龍隊。同時，本校棒球隊首次參加「2002棒球邀請賽」，在小學組中，奪得冠軍。2002年3月29日至4月1日復活節期間，又舉辦了「沙田兒童棒球精英培訓計劃邀請賽」，參賽隊伍包括：馬鞍山循道衛理小學、純陽小學及沙田循道衛理小學。經一番激烈的角逐，本校棒球隊最終獲得亞軍。這些成績對初學棒球的隊員們來說，是一個很好的推動力；加上家長的熱心及投入，給予同學無限的鼓勵和支持。此外，棒球隊在4月時，更聯同沙田棒球隊北上廣州進行集訓及交流，提升棒球技術。

2002至2003年度，學校在體育科校本課程中加入棒球課，繼續推展棒球運動，好讓純陽小學每一位同學都能從棒球活動中獲得樂趣。另外，又舉辦樂樂棒球班，讓幼稚園小朋友也來分享棒球樂趣。台灣嘉義市政府自1998年開始，為推展少年棒球運動，並促進國際體育交流，開創清新、健康之少年棒球運動，每年都舉辦「諸羅山盃國際軟式少年棒球邀請賽」。除國內球隊外，還邀請國外球隊參與，計有日本、韓國、香港、新加坡、中國大陸等；並由最初的35隊，發展至2003年的72隊，規模日益龐大。今年，本校有幸獲邀為其中一支外隊，由黎文熾主任、陳雪兒老師、林蔚峰教練帶領十一位同學及十五位家長一起參與此盛事。

出發前，學校更邀得立法局議員兼本校校董葉國謙JP太平紳士主持簡單而隆重的授旗儀式，三支香港代表一同出席典禮，場面熱鬧。雖然本校在兩場比賽中最終都落敗了，但本校棒球隊卻是歷來香港代表中，第一支能在比賽中取分的球隊，隊員雖敗猶榮。五天的行程既充實又有意義，有同學是第一次乘搭飛機，第一次離開父母遠行，他們的心情更是戰戰兢兢，興奮莫名。經過這次旅程後，相信同學都能增加比賽經驗，擴闊視野，可說是得益不淺。

2003年2月24日至3月20日期間，本校更誠意邀請台灣資深棒球教練夏隆正先生到校，為老師開辦棒球教練初級訓練班，並在學校體育課上執教棒球課程，好讓學生能深入體會棒球運動之樂趣，並培養他們團結合作的精神。本校有幸得到亞洲電視「兒童台」垂青，在三月十日特地派員到校作錄影訪問。節目內容主要介紹本校棒球場之發展狀況，除了訪問校監、統籌主任、家長和棒球隊隊員外，更拍攝棒球課程、棒球訓練班、校隊練習及中、小學老師棒球教練初級訓練班之上課情形。

繼往開來，總結多年經驗，本校因為得到場地、資源、家長支持等各方面的互相配合，學校的棒球運動才能迅速發展。本校全體人願意身負推廣棒球運動之使命，在未來定當悉力以赴，繼續發展棒球運動，以求達至盡善盡美，讓每一個參加棒球運動的兒童都能在一個充滿愛心和關懷的環境下活潑健康地成長。

十年耕耘

二零零三年周年大會董事會暨周年報告

李錦泉 香港棒球總會創會會員、主席

在踏入第二個十年的時候，經過各董事多次與政府多個部門會議後，香港第一個標準棒球場—晒草灣棒球場，終於正式興建，預期明天中落成。屆時，將可舉辦國際及本地大型賽事、各級別的訓練計劃及技術人員培訓，更可讓廣大市民享受在正式棒球場一展身手的機會。

受到年初“非典型肺炎”事件影響，中國棒球協會宣佈取消二零零三年度的全國高校棒球錦標賽，使香港學生代表隊失去再次奪冠的機會。另香港原定首次參加的“亞洲AAA棒球錦標賽”，亦同樣原因而未能參加；也一併取消了原定於清遠舉行的二零零三年亞洲青少棒球夏令營。

去年底，菲律賓、天津體院、台北、深圳來香港參加第三屆珠江盃邀請賽，菲律賓國家隊掄元。教練培訓組首次舉辦教練延續培訓「高級教練講習坊」，邀請Hazen Macintyre主持，成績美滿。“第十四屆世界少年野球大會”(WCBF)在日本山口縣舉行，本會第八次獲邀參加。本會青年軍第一次參加全國城市運動會，由於國內城市精英盡出，全由專業運動員出賽，故此，香港隊祇能從中學習，汲取了很好的大賽經驗。

在本地國際大型賽事方面，繼於二零零一年與香港少棒聯盟合辦的亞太區少棒錦標賽後，計劃與香港少棒聯盟於二零零六年再次合辦此項賽事。

在推廣棒球運動的工作，繼續得到康文署的支矜持，合辦多類型的推廣活動，部份市民更因班組名額不足，而未能參加，我們正筋力與康文署商討，增加來年班組的數目。

最後，多謝香港康體發展局、康樂及文化事務署、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、贊助商和熱心捐助人士在過去一年的支持，多謝各位會員，還有我們十一個屬會的參與和鼓勵，更衷心感謝所有義務工作者，他們任勞任怨，熱忱的參與和無私的付出及捐獻。希望我們大家繼續努力不懈，並肩推展香港棒球運動。

摘自《上壘》第41/42期 2003 • 12

艱險我奮進，困乏我多情 杜佩錡

香港棒球總會成立十周年了，為紀念這個特別的日子，慶祝活動當然少不了，大家不斷提出構思……其中一項就是出版《上壘》十年文摘。

棒總特別成立編輯委員會，小組成員有李錦泉、李永權、麥年豐、傅宏美、鄭宇豪、趙耀靈、梁國業及筆者。在主席李錦泉的引領下，編委先議定選稿原則，然後由麥年豐、傅宏美、鄭宇豪、趙耀靈從41期《上壘》及附刊中選稿，鄭宇豪先生更花了數晚時間掃描舊文章，副主席李永權於百忙中為文摘提供了寶貴意見及潤飾文章，實非易事。

小妹則主要協助編輯工作，在整理文章時，好像翻看著一本待續的長篇小說，看到棒總十年前怎樣由一班熱心人士成立、在何等艱苦中運作；體會到棒壇前輩的艱辛奮鬥；得知義工們、家長們、球員們如何偶遇棒球甚至結下不解緣；感受到他們從棒球中領略到的歡欣與無奈、鍛鍊與成敗；其中一篇由港隊球員熊錦泰所寫“冠軍之路”更使我感動，由第一次整理到第二次再看，都令我感觸落淚，我已不敢看第三次了。棒總今天的成果，全賴一班無私的義務工作人員，有錢出錢，有力出力，有的更出錢兼出力。他們並非沽名釣譽一族，為的只是他們熱愛的棒球運動。再一次引證了成功非易事亦非僥倖，付出與收成不相等的自我定律。我的人生理念：“縱結果非所欲也，若能認真地付出，過程必有所得著。”這本待續的小說還得有賴各位繼續編寫下去……

由香港棒球總會編輯出版的季刊《上壘》，雖談不上甚麼歷史文獻，卻肩負起香港棒球運動發展的紀錄、教育和推廣的重大責任。有說香港乃文化沙漠，攪運動的又何來墨水；《上壘》十年文摘的出版正要為這觀念平反，鼓勵寫作文化延續下去。為了爭取棒球運動在香港的知名度，自2002年3月開始，《上壘》成功以期刊形式於香港各大公立圖書館供市民參閱，除免費寄贈與會員外，更寄予海外棒球組織、香港政府機構、全港中小學、大專院校及本地體育組織等。

從古至今，攪寫作的都艱苦地經營。香港棒球總會雖為體育總會之一，接受政府資助，但並非所有支出皆可獲得撥款的；可笑的是，各總會的周年評核中出版定期會訊是鼓勵的，卻沒有任何資助；攪活動更是鼓勵，但資助上限為50%-70%，多年來，棒總為了推廣、普及、爭取成績等工作，在有限的資源下咬緊牙關舉辦了大大小小的活動，所耗經費實在不少；泉源並非絡繹不絕，事實更令人惋惜。年初亞洲棒球協會(Baseball Federation of Asia)祕書長來港視察並批准香港棒球總會在港舉辦2004亞洲“A”錦標賽，但經財務計算後，委實沒有能力承擔，只好毅然放棄，放棄了一個辦國際大賽的好機會。正如《上壘》的出版，在沒有任何資助下，早期有賴商戶贊助，後因香港經濟不景，商戶贊助減少，後期依靠籌款活動的善款及慷慨人士的捐款支持下，方得以持續出版。有一段時間，更為了出版費及郵費問題而被提議減少出版期數甚至停刊，幸好動議沒有被通過，只議決限制出版篇幅/重量。



《上壘》十年文摘得以出版，除了編委各同寅的努力外，還得向TomSenga設計的主持人Steven Lo及其得力助手吳宏業先生致謝，連日來在百忙中抽士免費提供專業意見，為文摘設計及排版；副主席李冰權更為文摘命題“棒擊球飛躍彩虹”；封面上的鐵劃銀勾及出自祕書長麥年豐的手筆，題目書法相輝映，恰到好處；更要各主編趙耀靈致敬，在短短三個星期內要編輯三本刊物，裁在太辛勞了。還有，祕書處三位同事(國業兄、Sonia和小強)，大賽在前，除了日常工作，還得分擔部份工作，好讓我能專注編輯工作，辛苦大家了。最後吾兒柏鐸，正當我忙於編輯工作適逢他的期考階段，兩星期來只得自己照顧自己，自我鞭策，每晚更來電慰問，感謝他的關懷。祝大家身體健康，一起努力向著目標奮發。

為使更多人士認識香港棒球運動文化，副主席李永權建議將書籍登記。終於，香港棒球總會於12月8日成功登記為香港出版人之一，識別代碼為“97959”；《上壘》十年文摘—“棒擊球飛躍彩虹”於12月19日出版，此乃香港棒球總會首次出版的書籍，國際標準書號(ISBN)為“988-97595-1-9”。可惜的是，由於經費問題，只能出版1,000冊。

“艱難我奮進，困乏我多情”完全可以用來形容每一位曾經為香港棒球運動付出過而仍然努力不懈的人士。

小妹雖非中大人，但一次偶然的機會下從電視節目上認識到這下兩句名言，更成為私的座右銘，因為這兩句著實是人生路上的寫照，實在太全神。翻查資料，得知名言乃出自中文大學新亞書院創辦人之一兼首任校長(10/1949~06/1965)錢穆博士為新亞書院校歌所寫的歌詞之其中兩句。

「山巖巖，海深深，地博厚，天高明，人之尊，心之靈。
廣大出胸襟，悠久見生成，珍重 珍重，
這是我新亞精神，珍重 珍重，
這是我新亞精神
十萬里 上下四方 俯仰錦繡；五千載今來古往，一片光明。
十萬萬 神明子孫，東海西海南海北海有聖人，珍重 珍重，
這是我新亞精神，珍重 珍重，
這是我新亞精神
手空空，無一物，路遙遙，無止境。亂離中，流浪裡，餓我體膚，勞我精。
艱險我奮進，困乏我多情，千斤擔子兩肩挑，
趁青春，結隊向前行，珍重 珍重，
這是我新亞精神，珍重 珍重，
這是我新亞精神。」

祝願香港棒球運動：

排除萬難，堅守原則，憑著信念，奮發各前，
綿延伸展，學校家庭，文化之一，無盡大年。

摘自《上壘》第41/42期 2003 • 12

重視教練

張先華 香港棒球總會總教練

重視經多年大賽洗禮的球員任教練：

香港棒球總會有教練資格的，至少有30多位，真正打過香港隊的不到三分之一，其他的是家長和喜歡棒球運動人士，這些人所佔的比率是二份之一，這部份所欠缺的是訓練的連續性、計劃性和全面性。技術上也有不足處，真正帶一個球隊，特別是高水平的隊，建立有風格、有技術、有戰鬥力隊伍是決不可能的。

做一個優秀教練員，不單要有嚴格的組織紀律性，還要具備高水平的棒球理論水平及實戰經驗。其中，也包括高水平的教練棒水平：指揮技巧及管理的能力，特別是優秀球員的管理。這裡必需運用具備一定理論知識，如“基礎體育”，說明你對體育的認識和觀點，如：“心理學”、“運動心理學”、“運動醫學”、“運動解剖學”和“體育管理學”等等。

香港棒球總會一定要創立自己的“名牌產品”培養自己的優秀教練員，來吸引更多、多好的學生參與棒球運動，為總會十年風采樹立良好教練形象，創立優秀體育總會。所以，有好的教練就有嚴格的紀律，有了嚴格的體育管理制度及訓練目的，這樣，想打棒球的學校和球員，自然會慕名而來，參加棒球運動。

所以，重視香港隊老球員擔任教練工作是總會當務之急，抓好教練員們的思想工作及業務水平，真正培養有事業心，能虛心學習的老球員為教練員，樹立棒總之形象，培養德才兼備，有愛心、懂技術的教練員，擔任區隊、A、AA、AAA及香港隊教練。

建立優秀教練員的機制：

建立優秀教練員的賞罰機制及行為規範準則，好的進行表揚，差的批評教育。視教練如教師一樣，都有一種神聖地培養下一代的使命，在日本、中國及台灣，教練是一種崇高的職業，受人尊敬、學生愛戴的。所以，教練之責，不光行為要規範，衣著要整齊(訓練時一定要著棒球服)，不能隨便穿一氣短褲就去教棒球，給人的印象就不倫不類，讓人不服。

在教學的過程中，一定有心靈之美德，公平競爭的思想及大公無私的精神，培養學員有愛心、尊師、敬師、愛師之良好品德。教練要同球員建立友情，關心愛護球員，在平時訓練中，鼓勵球員，增加球員在訓練中的信心及獨立思考的能力。

作為教練員，必需為香港隊培養優秀球員之思想及榮譽感。根據球員的身高、體型、體能協調等特點，因材施教。



在教學的過程中，全面評核教練員：

- (I) 採取球員投票打分制，教練教的好與壞有否用心，球員自然很清楚，這一點是騙不了人，主要是幾個方面：
- 組織紀律，集合站隊、敬重教練。
 - 教練方法，包括協調性、靈活性、柔協性及爆炸力等方面。技術部分，體能方面等三個方面全面測試。
 - 對球員有無心，是否關心愛護球員。
 - 訓練中是不嚴格要求，認真執行訓練、計劃，並達到一定程度的運動量。
 - 在教學過程中是否有耐心，教導球員。
- 儀容、儀表、器械的擺放，服裝是否一致。
- (II) 技術方面：
- 比賽成績
 - 訓練報告
 - 寫訓練報告的內容
 - 指揮能力、對優秀球員管理
 - 訓練方法和手段是否多樣化等
- (III) 制定不同級別的球員在訓練中的運動量並和總會提交詳盡的球員個人進度紀錄。
- 以投手為例：每次每天的運動量，能投多少個球？多少個好球？多少個壞球？多少個點位？多少個變化球，投手投球的須量，是否全力投球？投完後有何反應？應休息多少天才能恢復等等。

摘自《上壘》第41/42期 2003 • 12

2004



夢幻之旅

寫在女棒世界賽之前 楊杰玲 香港女棒代表隊投手

從1993年何文田東配水庫荒草場開始，走到2004年的日本富山縣，是一條很長很長的路，裡面有著多少的汗和淚！

7月18日，香港女子棒球代表隊，就要穿上“中國香港”的戰衣，手持區旗，踏上魚津市的鑽石形大棒球場，和來自世界各國的其他7支勁旅—美國、澳洲、加拿大、中華台北、印度、南韓、日本較量。此刻，對賽的勝負已非最重要，因為能第一次參加世界級的錦標賽，本身就是一個突破，一塊里程碑，一項歷史性的重大勝利。想不到《上壘》扉頁所寫“衝出香港，走各世界”的使命，會先由女孩子們完成。

祝福遠征的香港女將們一路平安。 — 編者

四之一：夢之回憶

「看！那裡有一個網球！快！快！快把它撿起來……」我催促弟弟，把一個被遺棄在網球場邊的網球撿回家。它實在太像棒球了！那個只能在電視前看到的白球，那個能做出「七色變化」效果的魔球；它的替身現在就掌握在我的手裡……

「看！我的全壘打！」我把球棒丟低，向前直衝，跑到前方一個定點上，然後又迅速地回到本壘，「哈！我都說我要打全壘打啦！」我看著弟弟還在撿球，重新拿起只有半截的「地拖棍」，穩穩地站在無形的擊球區裡，準備再一次擊出全壘打……

在《夢幻》的幻影裡，我渡過了我的童年時代。

「楊同學，你拿手套站在那邊，嘗試接滾地球吧！」我緊張地戴上手套，站到體育老師的正面，準備接球。「記著，接滾地球要兩腳分開，把手套貼在地上，否則會過山洞……」老師邊說著，邊把壘球丟過來，「仔細看著球的來勢，然後……唉？，丟偏了……」那壘球頗有勁地滾向我的左腳外側，我順手一伸，反手把球接著了。我的體育老師跟中學同學都看呆了……

「左撇子棒球手套，就只有這一款，要港幣四百九十元。你是訓練班的學員，有九折優惠，四百四十元就可以了……」「吓？」我嚇傻了，訓練班報名費不足一百元，但買手套竟然要四百多元！我在旺角走呀走、走呀走，找了整個下午，還是只有那處有售左撇子手套。我咬一咬牙，豁出去了解這可是難得的機會嘛……

「好！隊名方面，只准從這三個名字裡選擇：Lemon Roll、Death Earth和Sunshine。」推廣班教練伊雲說。「甚麼？三個都這樣古怪……」我們都在議論紛紛。「我不管呀！無論如何你們只准從這三個名字裡選擇！」最後，我們在十分無奈的情況下，作出了重大的決定。

一個月後，香港第三支女子棒球隊—Sunshine—正式成立。

「伊雲！原來台灣也有女子棒球隊啦！而且還有兩支呢！」「噢？是真的嗎？那就太好了！」我從互聯網上找到台北先鋒女子棒球隊的網頁，還跟她們聊了起來。沒想到，「千里『姻緣』一線牽」，港台女子棒球交流賽就是這樣促成了……

「不用太出力，只要把球控好就成了！相信你的隊友……」教練的說話在我耳邊響起。我站在台北龍潭棒球場的投手丘上，看著捕手套，投出了第一球，「STRIKE！」整個內野陣響起了「一好球」的叫喊，好的開始就是成功的一半……香港女子棒球運動開展了全新的一頁！

四之二：夢之追尋

「一、二、三、四！」香港棒球代表隊正在馬仔坑遊樂場備戰2002年度的亞洲盃棒球錦標賽，他們滿有精神的數著拍子，積極備戰。我們十幾個女生，站在球場的一角，默默地進行著投手訓練。沒有教練，沒有器材，有的只是一腔熱血。每星期一次的自主訓練，別人看到了，或是冷眼旁觀，或是不屑一顧；但我不在乎，因為我知道，路，是人走出來的……

「生手脊波kau叉步！」〔雙手接波交叉步〕

「zang mem波！」

「嫂tai交！」〔手抬高〕

「有九個太陽你都要同我脊巧個波！」〔有九個太陽你都要同我接好個波〕

「打枝要有加叔度！」〔打擊要有加速度〕

「畜生呀！要畜生呀！」〔出聲呀要出聲呀〕

從一月開始，一眾女生就在張先華教練這些是嚴肅又惹笑的提點聲裡，進行了大半年的代表隊集訓。起初，一星期三晚甚至四晚的訓練，使我們猶如身處「地獄」之中：有人忍受不住，退出了；有人勉力為之，受傷了；如此這般的，我們一路走過去了。

「吓？你住德福花園？你快些戴上口罩啦！」「喂！你有病就不要來練習了。」「哇！原來你是護士？」由三月底開始，沙士是越來越猖獗了，但女子隊仍照常練習，因為我們要參加在日本富山縣舉行的第三屆女子棒球世界賽，要學「笨鳥先飛」，就不能輕率懈怠。

「Miss Yeung！你們沒錢參加世界賽嗎？最多我不別午飯，贊助你幾毫子啦！」我轉頭一看，是我教的一個中三女生。「不用了！我們會想辦法。」「老師，昨晚我好像看到你上電視呢！」一個中四男生說。「是嗎？」我隨口應道。為了在這非常時期找到「一線生機」，我們嘗試接觸傳媒，如果有幸找到成報和亞視本港台報導參賽消息。雖然，實際效益不大，但起碼讓更多人知道了女子隊的存在，而且【港女棒缺水，難征世界賽】這樣觸目的標題，始終會激發一些人的善心。

「雖然勉強是以出賽了，但現在形勢這樣恐劣，大家願意冒生命危險坐飛機嗎？」「不要緊，戴上口罩上機，應該沒問題吧！問題是人家會不會讓我們入境……」伊雲憂慮的說。是的，雖然日本政府沒有拒絕讓香港人入境，可是又有誰知道，這狀況可以維持多久呢？「聞SARS色變」，香港正處於回歸後最黑暗的時期。

可幸，到了七月，沙士在炎熱的氣候下，逐漸銷聲匿跡；無奈，日本政府卻以沙士為由，禁辦世界賽。最後，賽事移師澳洲黃金海岸，我們則留在香港繼續流汗……

八月底，第三屆女子棒球世界賽順利完成，日本隊如願奪得冠軍。

「咦？伊雲！日本女子棒球協會好像會在明年七月再一次舉辦女子棒球世界賽……」「真的嗎？」但現在還是九月，又未曾收到邀請，我們沒有可能成立港隊集訓的。「那……像青訓、少訓那樣，舉辦一個純女子的棒球訓練計劃，當作是代表隊集訓的前奏吧！」

二零零三年十月，第一期「香港女子棒球訓練計劃」順利展開了。

四之三：夢之實現

《加價熱潮——打擊之歌》

個個夠勇冇怕，揀到好波即刻打，

高波、低波、Inside、Outside、Perfect Strike啦！

球來就打，盡全打力，

但唔係見波亂咁fing，

其實無他，見壞球好冷靜，

較啱Timing個頭不要擰，

冇怕，冇怕，好沒就打，打出去啦！

「哈！伊雲！你覺得這首歌寫得怎樣？拿來做加油歌應該還不錯吧！不過不知道隊友們是否願意唱呢？」我興奮地哼著這首歌，跟伊雲商討比賽時的加油口號；我們終於可以衝出香港了……

今年三月，我們再一次收到日本女子棒球協會的邀請函，邀請我們參加第四屆女子棒球世界賽。提交建議書、修訂財政預算、召集球員、邀請教練、安排集訓、調動器材以至拍攝球員照片，從三月到五月，我和伊雲滿腦子都是參加世界賽的事：我們真的不希望再一次與「她」擦肩而過。我們可以做的事都做好了，但最關鍵的經費籌募，我們卻無能為力。

幸好，在馮志堅先生和李永權先生的奔走遊說之下，我們終於找到香港棒球總會成立以來最具規模的贊助商——港龍航空。港龍願意提供特惠機票給我們，再加上球員繳付的參賽費和努力售賣郭樹林先生贈送給我們的十周2紀念毛巾所得的贊助費，最重要的經費問題基本上是解決了。我們終於可以衝出香港了！

「哇！據說日本隊有一個很厲害的年輕投手，喝得十四歲，但球速有一百一十公里呀！監督評價說很有鬥志……」「嘻！我們也有兩個喝得十三歲的球員，論年輕我們必勝啦！」

「哇！加拿大隊個子最小的球員也有五尺四寸高，而且還重一百三十磅呢！」「嘻！我們個子最小的球員高不足五尺，重不足九十磅，請輕巧我們必勝啦！」

「哇！據說台灣隊的主投手極速一百二十公里，而已還會曲球跟滑球，控球還相當精準呢！」「嘻！她們是B組，我們是A組，沒相干啦！順祝她們力壓美國、澳洲出線吧！」

「哇哇哇！韓國也派隊參加世界賽，現在有八個參賽國啦！」「嘻！那我們就可以多打一場，賺到了！」

還有一個月，還有一個月就要出賽了！雖然，球技還沒有磨練好，球衣還沒有訂造好，但多年來的夢想，卻快要辦到了……



四之四：夢成背後

「代表團名單就是這樣了吧？團長是馮志堅先生，領隊是李錦泉先生，出賽教練是郭建衡，球員有二十人，助教人選這星期內決定……」Nicky這樣報告著。「制服我也這一套，說起來我從來也沒有一套棒球制服呢！我自己出錢也沒關係……」李永權先生如是說。這是出賽前一個籌備會議，與會者有李錦泉主席、麥年豐秘書長、李冰權先生、馮志堅先生、郭樹霖先生、范家和先生、集訓教練區穎良和出賽教練郭建衡，再加上我和另外三位球員，大家一起商討出隊的一切問題。「今次真的可以成行了！」我心想。

兩年了！將近兩年了！從前年十月問題籌備成立香港第一支女子棒球代表隊，經歷了多少風風雨雨？我們能夠順利走來，究竟是得到了多少人的熱誠襄助？我略略一算，馮生、兩位李生〔Philip & Laurence〕、麥生、麥太、郭生、郭太、周生、周太、趙生、范生、一強以至秘書處幾位職員，或親力親為，或提供意見，對我們的幫助是極大的。至於指導我們球技的教練——張先華、區穎良、郭建衡、蔣瀚橋和梁偉恆，雖然有的已經請辭了，有的無法隨隊出賽，但他們的認真教導，我們真的非常感激。要感謝的人實在太多了！

記得張先華教練曾經說過：「要解散一支球隊，很容易，只要一句說話就成了。但要建立一支球隊，卻很困難，可能要花上三、四年。」這句話令我至今不忘。是的，從我們開始打棒球至今，六年以來，我看過最少三支女棒聯賽隊伍煙消雲散，有的建隊起碼有八年，有的建隊不足兩年。每年的新秀賽，總有最少兩支全新的女子隊，但真正能夠成隊的，一年可能沒有一隊。現在，香港女子棒球代表隊終於成立了。表面上，只花了短短兩年；但實際上，卻經過了十載春秋。八年的醞釀，兩年的萌芽，香港女子棒球代表隊還只是一株幼苗，我們不打算揠苗助長，我們只希望它能茁壯成長。

衝出香港，走向世界，我們辦到了，但這只不過是起點，終點在哪裡，我不知道，我只希望能一直跑下去，通過一個又一個中途站，跑向光明的未來！



夢境成真

晒草灣－香港第一個標準棒球場出現了！ Josephine

為了要感受與三萬人一同看棒球，感受美國真正大聯盟的震撼，我們一行三人，冒著寒風刺骨、飄著雪雨的四月初，到美國芝加哥小熊(Chicago Cubs)基地－偉格利(Wrigley Field)棒球場看棒球賽：芝加哥小熊迎戰紐約洋基(New York Yankees)。

偉格利棒球場在芝加哥城北－不知道是先有球場，還是球場建在社區中心，房子、商店、道路都以球場為軸線放射出去，有些房子的天台上還加上了看台，讓人居高臨下，在最佳的位置看球賽呢！整個社區就像是座棒球城一樣！

偉格利棒球場的看台是擴建的，沒有電視上看到的其他棒球場宏偉，但分佈在看台頂部和看台底的紀念品商店、餐飲部和售賣熱狗、啤酒等民生必需品小食亭，足夠令球迷有舒適和賓至如歸的感覺。

球場有記分板和大螢幕，讓觀眾很容易地就能掌握比賽資訊。每當主場的球員有精彩的表現，觀眾雀躍、歡呼；大螢幕會顯示鼓舞的未眼，播送興奮、熱鬧的音樂，場面頓時歡樂、熱烈起來。球迷的投入感也很強，我見他們不但為自己的球隊打氣，更有人手執記分簿和筆，忙著做「記錄」，可見你們是如何地融入比賽。

曾聽說：「一流私運動員、良好的場地、公平的裁判員，以及有水準的觀眾，令比賽整體的可看性提昇。」

看完一場美國的棒球賽，才真正體會到美國棒球文化吸引人的地方！

回到香港，知道香港棒球總會舉辦的棒球公開賽，決賽將在5月2日在晒草灣棒球場舉行。晒草灣棒球場是香港第一個標準棒球場，第一次的球賽怎能不去呢？鑽石型的誘惑，怎能抗拒呢？

晒草灣棒球場在藍田地鐵站小山坡上，由D1出口，左軌上小斜坡，大約不到八分鐘的路程，便到球場了。謝謝康文署，除了場地。還有球員休息處、打擊籠、更衣室等設施。

決賽隊伍是“X隊”對“城市鬥士”。

當日風和日麗，輕風吹著綠草，棒球場上球員們精神奕奕，動作靈活；壘上具職業水準的裁判員緊守崗位，執法如山；場外的計分員。聚精匯神，不宥有失；觀眾更全情投入，細心欣賞精彩的球賽。

謝謝各位，這實在是一場漂亮、圓滿的球賽！

不管進勝、誰負，只要球場上的球員落地演出、充分表現體育精神，教練調配得宜、佈陣了得，裁判眼光銳利，計分員記錄得法，再加上觀眾的歡呼和鼓勵，讓緊張、刺激的球賽得以圓滿結束，就是一場漂亮、圓滿的競賽！

這場球賽跟我早前在美國觀看的球賽相比，除了規模較小以外，衣物各方面都表現得配合，都令我感到滿意和鼓舞！

謝謝香港棒球總會！你們十年的努力，在全方位的發展下，香港的棒球員、教練、裁判、紀錄員、觀眾都已成熟了。現在軟硬體兼備，希望你們繼續堅持一貫的政策，為香港棒球運動擦出新的火花。加油呀！

中國棒球運動已經預備好參與2008奧運會，香港的棒球朋友，你們的目標也要鎖定在北京奧運啊！我已決定去看奧運棒球啦！你也去嗎？當球員、教練、裁判、紀錄員或是捧場的觀眾和啦啦隊呢？

摘自《上壘》第43/44期 2004 • 06

我看到了香港棒球的希望

戴于程 香港棒球總會客座教練

如果你問我香港的棒球水平和台灣比起差了多少年？我會很誠實的回答是五十年，而這也是我要離開台灣來到香港教棒球的原因。再沒有台灣的棒球教練來香港教球，那香港的棒球水平永遠不會成展，永遠是亞洲盃中的B組。

最早對香港棒球的印象是在西元2000年時，和台灣的小朋友一起參加了由嘉義市所主辦的“諸羅山盃國際少棒賽”，當時香港的沙田少棒隊也參加了比賽，這才對香港的棒球有第一次的接觸。不過今年到了香港才知道，香港少棒球隊的組隊模式和台灣不一樣的，香港是以地區來組隊，而台灣是以學校為單位。

今年三月二十號，是台灣總統選舉的投票日，也是我第一次來到香港。二十一號在麥秘書長及范先生的陪同下到了A和AA的訓練場地，這個場地並非正式的棒球場，而是一個足球場。當時看到這個足球場，心中的是羨慕萬分，想不到香港的小朋友可以在一片綠油油的球場上打棒球。

對少年棒球之言，如果沒有正式的棒球場，只要有一塊大一點的場地也是可以。我所說的少年棒球也就是香港所謂的A和AA。打了二十年的棒球，也當了好幾年棒球教練，說真得少年棒球真的不用那麼認真，“打出樂趣，培養興趣”才是最重要的。所以只要有一塊大一點場的場地，把壘包擺下去，讓小朋友可以揮棒打球跑壘，在安全的情況下，快樂的氣氛中學習棒球，現現棒球就夠了。

不過到了AAA以上的棒球訓練，就必須要有足夠的訓練時間以及正式的棒球場做為訓練，這也是香港目前所欠缺的資源之一。以台灣為例，大部份的高中棒球隊(AAA)都會有自己的棒球場，有的並非很正式，有得也可能和其他球隊一起用，但至少用在高中以上的棒球訓練是足夠了。

香港在AAA以上的訓練份量是不夠的，其原因不外乎是學生課業壓力大，以及沒有訓練場地和器材等。這些問題也正是香港棒球水準無法提昇的原因。棒球水平的提昇是需要一步一步來達成的，除了場地設備之外，教練的水平、打棒球的人口及素質等，都會決定棒球水平的高低。

來香港還不到一個月，除了訓練香港的棒球教練之外，也將和高校的學生於七月十八號赴廣州參加全國高校賽，在這次的訓練中我也看見了香港棒球的希望。未來二年多的時間裡，希望能為香港培養出優秀的棒球教練及放練出更多更好的棒球選手，縮短和台灣棒球水平的差距，在此不吝惜香港各界的指教及感謝香港棒球總會的聘任。

摘自《上壘》第43/44期 2004 • 06

採訪報告

《少年珠江盃》之行 王海舟 北京西單小學小記者

一)初度交鋒

當我們身邊的同學還沉浸在耶誕節的喜悅氣氛中，西單小學棒球隊的隊員們就已經悄悄地登上了開往香港的火車，開始了為期7天的第一屆“少年珠江盃”香港國際少年棒球邀請賽之旅了。這可是我們第一次到遙遠的香港，這次出行給每一個同學留下深刻的印象。下面我就先向大家介紹一下“珠江盃”的由來吧。

在採訪香港棒球總會主席李錦泉時我瞭解到：香港的棒球運動是在二十世紀初期由華僑引入的，在1992年成立了香港棒球總會。在香港人眼中，作為祖國三大河流之一的班江，是最後從香港流入大海，它是香港人引以為榮的驕傲，因此連續舉辦了三屆以“珠江盃”為名的成人棒球比賽。為了將香港的棒球運動進一步推廣，在2003年末舉辦了第一屆“少年珠江盃”香港2003國際少年棒球邀請賽。

知己知彼方能百戰百勝。在查詢了香港棒球隊隊員資料介紹後，作為隨隊記者的我開始對他們有了一些瞭解，香港少年棒球運動的發展已有不少年歷史了。就拿香港實力最強的香港“A”代表隊和沙田勇士隊來說吧，他們的隊員7歲就開始訓練，到現在已有6年球齡，作為香港實最雄厚的少年棒球隊——香港“A”代表隊曾為“少年珠江盃”組織了三場教學比賽，而香港沙田勇士隊之下還有五支球隊，可謂人才濟濟，真是不得了，我們的對手太強大了。

你們一定非常關心我們的戰果如何吧？請聽我慢慢道來。第一場比賽我們與香港“A”代表隊交鋒，雖然賽前對對手有了一些瞭解，但是，雙方隊員剛一上場就被雙方陣勢的懸殊搞的哭笑不得，只見香港“A”代表隊隊員人高馬大，我們最高的球員才到他們的下巴，最矮的球員只到了對方的胸部。我們不僅個頭矮，而且塊頭也小了兩三號，和對手站在一起，顯得非常單薄，十分不協調。唉！誰讓我們與他們有著兩三歲年齡差呢！難怪雙方隊員的表情都那麼不自然。作為隨隊記者，在攝像鏡頭中看到這裡，不由得想到蘿蔔和白菜，禁不住偷笑起來。別看我們的隊員力單勢薄，又不具備天時、地利，但在賽場上可是有一股拼搏精神呢！年齡和球齡都不算長的遊擊手武祥，在三壘手去接球時及時補位，封殺了對方的跑壘員一名，這在隊員們缺乏自信的時候，給大家帶來了一線希望。老隊員投手張天碩，連續投出5個好球，使對方球員出局。後洋連續偷壘兩次。小個兒劉星不懼怕對方的高個子球員，一個漂亮的滑壘，造成了對方“一、二、三壘有人”的局勢，給對手巨大的心理壓力。而鞏固岩、宋渴和王霄鵬在第一局就各爭得一分。

隨後的兩場比賽，我們的小隊員面對強大的對手毫無懼色，反而放棄了心理壓力，越戰越勇。雖然三場比賽均以失敗告終，但我們雖敗猶榮。因為對手對我們的精神連連稱讚，說等我們長到他們現在的年齡一定會了不得！就連教練也誇我們發揮的出色呢！

這次“少年珠江盃”，給我們搭建了一個表現自我私舞臺，使我們有機會看到與強隊的差距。我們重在交流，積累經驗，繼續努力提高我校的棒球技術，爭取在下一屆“少年珠江盃”中與更強的隊伍交鋒，取得更好的成績。

二)難忘香港

很幸運，我能作為隨隊記者和西單小學棒球隊一起參加由香港棒球總會舉辦的第一屆“少年珠江盃”香港2003國際少年邀請賽。

告別了北方的嚴寒和乾燥，我們來到了溫暖如春的香港，立刻被這國際化大都市的現代與美麗所陶醉，深深地感觸到“東方之珠”的美名真是再恰當不過了。

歷時四天的比賽，給我們留下了深刻的印象。首先是香港棒球隊可謂是人才濟濟，選手們個個球技高超，肯於吃苦。再有香港隊員們不以技壓人，面對我們這些個頭矮小的小弟弟，他們絲毫沒有輕視之意，和我們公平交戰，令我倍感佩服。負責接待我們的工作人員為我們的行程考慮十分周到，比賽之餘，還帶我們遊覽了美麗的香港，使我感受到了香港人的熱情與友好。

這次的“少年珠江盃”為我們提供了展示自我的機會，在大開眼界的同時，找到了差距與不足。我們會以此為契機，刻苦訓練，提高球技，爭取在下次比賽中拿出更好的成績。相信我們，定會成功。

也歡迎香港“A”代表隊、香港沙田勇士隊的隊員和香港棒球總會的叔叔、阿姨們有機會到北京來，到那時，我會做一個優秀的嚮導，讓你們感受到首都北京的魅力。

摘自《上壘》第43/44期 2004•06

別了，李鵬

李錦泉

二月二十一日，星期六，李鵬離開了世界。

在60年代香港少年棒球萌芽初期，李鵬是無人不識的一位好教練。我和他相識相交近半個世界。我們由50年代初開始，共事到60年代末期，我因創業關係而告別共事多年的機構。但我們有著共同的愛好，共同的人生目標，並未因此而分開：香港、九龍、新界各地山頭野嶺，留下了不少我們年青時的足跡；鳳凰山觀日情景，兒棒活動，美好快樂KGV時光，於今依然歷歷在目。

60年代初期，我們二人把兒童棒球活動正式帶入了本土社區，開始了香港棒球活動的新一頁。他把一生最寶貴的時間都貢獻在小朋友身上：每個星期天，風雨不改，都會出現在英皇佐治五世學校運動場上，悉心教導基本棒球知識。

他要求球員舉球過頭的正投姿勢，近乎固執，但許多年後，成為香港隊的球員說：他們這種正投姿勢叫他們終生受用不盡。他又爭取時間，在場邊開班為家長教授記錄法，培養了第一批棒球記錄員。

92年底，棒總創會，他是創會會員；次年棒總正式成立，他成為第一批董事會成員。在早期棒總幾次重要的決策上，他提供了許多力排非議卻是極其重要的意見。

李鵬永遠地離開了我們，永遠離開了他所愛的親人，永遠地離開了他所愛的棒球、棒球場上那溫暖的太陽和菁菁的草地——他安息在另一塊永不枯萎的草地上。

永別了，李鵬，親愛的老朋友，我們“棒球之友”會永遠懷念你。

二零零四年二月二十二日

摘自《上壘》第43/44期 2004•06

一切從“遲到”說起

黎衍成

回想起兩年前的我，只是個十多歲，略懂少許棒球知識的小鬼，參加了一個棒球訓練計劃。這個計劃於多區舉行，雖說我住大埔區，我還是參加了葵青區的訓練計劃。為什麼我要選擇葵青這個遙遠的地方？理由很簡單，就是因為我遲了交表格。這也教曉了我一個道理，也就是曾健忠教練經常不允許我們做的事情，那就是遲到。

只從兩年前在新秀賽落弟了，我便建立了我對棒球運動的熱愛之心。在那場人生中第一次參加的比賽當中，我感受到了棒球運動當中藏著的東西，那就是得到分數後的成功感。這種成功感我以後從未得到，也許是從沒參加過比賽的關係，我感到無比的快樂。我一直在想：為什麼沒用的我會拿到分數呢？難道我變強了？那時候，我看看在場旁喊著『加油』兩字的隊友，和在球場上正在奔跑的隊友，就想起了我在球場時所聽到的聲音：加油！

在我們決戰沙田的前幾個星期，我們差不多每個星期六也在和“A”隊進行友誼賽進行練習。當時的我在場邊呆坐，和“AAA”的隊員們聊天，感覺到自己在球場上的意義，而就是靜靜看比賽。這時候，曾教練走過來，對我們說了這一番話：「在場上可是你們的隊友啊！你不支持他們誰支持他們呀！快一起喊『加油』吧！這時候，我回想起以前的我，感到那『無比的快樂』的時候。這時候上場的是Andy，看到他那憂慮的模樣，Gary想了一個鬼主意，倒數三、二、一後對Andy叫加油吧！在旁的隊友們都齊聲叫好。『三、二、一、叫吧！』大聲得有回音的『加油』二字，傳到Andy的耳中，他的回應是：『係~~！』他們的神情變得有沖勁了！可以……往後的事就不提了。

在練習的時候，雖說有時間我的表現不好而受到隊友的排斥，但是我不會放棄，會好成為一個像曾教練那麼厲害的棒球運動員。

在這次的訓練計劃中，曾教練不但教曉了我不少棒球的技術和知識，也教曉了我一些做人處世的道理。雖說有時候會對我們一些不好的行為作出懲罰和破口大罵，但是我認為這是因為他是為了讓我們成為有才幹的評動員才這樣做的。對於這個細心的教練，我心底裡有著無比的敬佩。

摘自《上壘》第43/44期 2004 • 06



隨筆三則

寫於二〇〇四第一屆中國大學生棒球聯賽

戴于程 香港棒球總會客座教練、香港大學生代表隊總教練

我們是去比賽的

辛苦的訓練就是為了在比賽中獲得勝利。如果球隊在經過了長時間訓練，最後卻在不知明的情況下輸掉了比賽，那真的是非常可惜非常不值得，對於這點身為教練一定要注意。

這次去廣東打全國高校時，我對學生們在生活管理上有了許多規定，除了比賽及團體活動的時間之外，所有的時間都必須待在飯店內休息，為的就是不希望發生任何不該發生的事，不要讓比賽輸在不該輸的地方。

在廣東的十天中，配合比賽時間，訂下了每天的行程表，每天全隊都會有三到四次的集合，也可以說是另類的點名吧！早餐及晚餐一定要吃，午餐則是依照比賽時間來做調整，大部份都是以餐包為主，因為在比賽前須要熱身，在比賽中也不宜吃得太多。

晚上也都有固定的夜訓，這次去廣東的夜訓則是以揮棒及跑壘為主，一天揮棒，一天則是跑壘。每天都要做的功課，每天都有一點技術上的問題要同學生們溝通。夜訓的份量雖不須要太重，但卻是相當重要的，尤其是在比賽期間，它是可以讓球員好好反省今日表現的最佳時機，同時也可以凝聚球隊向心力。

另外，特別是出國參加國際性的比賽，往往學生倒都認為是出國去玩，而忽略掉了辛苦訓練的目的。如果要出國去玩，幹嘛接受那麼辛苦的訓練？何必要流那麼多的汗呢？只要自己花點錢就可以出國去了，不是嗎？當然也不是全然的沒有休閒活動，如果光只有練習和比賽，看到其他球隊的人去買東西，那我們的球員心中也會不平的。只是身為教練，在對學生的行為上要有所限制才行。比賽如果有空檔期，或是賽事已提早結束，那當然是可以有多一些的休閒活動啦！

最後非常感謝教練Peter在這次全國高校賽的幫忙，以及三位協助訓練的學生劉裕堅及鄧樹年，還有就是香港棒球總會及沙田體育會棒球會的全體職員。

最後一戰

經過了最後一場對廣東體育院的冠亞軍之戰後，全體球員表現出的團隊向力，十分令人感動。雖然我們只拿到了亞軍，但我們卻俱備了成為一支強隊的基本條件“團隊合作”。

在這一場比賽中，香港高校的學生們表現出堅強的韌性，不到最後一刻決不輕言放棄；比賽中一路落後，但始終咬緊不放，認真的處理每一個來球，專心打好每一個球；雖然發生不該有的失誤，但學生們在球場上互相加油，為表現不好同學打氣，表現出來的精神令人敬佩。

經過了二個月的訓練後，香港高校代表隊終於出發了。在這二個月中，球隊不斷訓練下，實力也慢慢的成長，但我們要學的地方還有很多很多的。

到了廣東黃村之後，香港高校代表隊一路以懸殊的比數連勝四場，進入了冠亞軍戰。在這四場比賽中，我們的確表現出了大量取分的能力，在每一場比賽中都有大局，以實力證明了香港高校代表隊具有資格成為此次比賽的列強之一。

再回到面對廣東體育院之戰，比賽之前就已經知道了他們陣中有五名現役的職棒球員，也對那五位職業球員有所了解。從廣體對其他球隊的比賽中我們也發現了他們的優缺點，也擬出了對付他們的方法，其實我們真的不是沒有機會贏，只是我們的球員在比賽經驗值、抗壓性及穩定度上明顯不如廣體的五位現役職棒球員，再加上棒球的訓練量及體格上的差異等。

打完這一戰之後，相信香港高校代表隊的學生倒在比賽經驗上是有成長的，也從這場的比賽中了解自己的優點、缺點及往後加強的方向。

棒球真的沒有那麼簡單，心中為這次高校代表隊的所有成員感到驕傲。

精神力訓練

如果有人問我小朋友訓練棒球時應該最注重什麼？我則會很堅定的告訴你“精神力訓練”。

記得少年棒球隊剛剛開始訓練是，每天練最多的就是“精神力訓練”。這包括了最基本的“生活教育訓練”，如立正、稍息；“叫喊訓練”及“毅力訓練”等。一支有精神力的棒球隊，即使輸了比賽，也會獲得對手的尊重，往後的比賽也不敢輕敵。

現在的小朋友生活教育真是大不如前了。剛開始實施“生活教育訓練”時，看到小朋友的動作，真令我目瞪口呆，不敢相信。小朋友連最基本的立正，稍息都不會，或許是現在的教育太過保護所致。好在經過一兩天的“特訓”之後，大多的小朋友都有長足的進步。棒球是非常講究“基本動作”的運動，沒有良好的“基本動作”作為後盾，不但在技術上是無法突破，而且也易造成運動傷害。

有一次練球時，有位小朋友跑來問我：「教練！我們才剛開始學打棒球，在家中要先練什麼比較好？」我便告訴他：「精神力訓練！回家後躲在被窩“大聲叫喊”，想叫什麼就叫什麼。」（當然不是以罵人囉！）

世界全壘打王——王貞治先生在進入棒球名校“早稻田實業高校”時，所接受的第一項訓練不是投球訓練，更不是打擊訓練，而是不拿球棒，手套的“叫喊訓練”。每天訓練的內容就是不停的大聲叫喊，喊到聲嘶力竭了也不能停。“叫喊訓練”可以提昇士氣，凝聚向心力，表現出頂級棒球精神。

再來談談“毅力訓練”。小朋友的毅力通常是最薄弱的（當然也有例外），尤其是在最艱苦的體能訓練時，常常會半途而廢。為了使小朋友不再那麼懼怕“操體能”我都會在這時和小朋友說笑話。例如在做二分鐘內野接球動作靜態訓練時（類似蹲馬步，蹲著就不動），當小朋友快撐不下去了，我就會叫小朋友心裡想著那“香噴噴的雞腿”，練習快結束了，回家就可以吃到“又香又脆的雞腿”了，“雞腿別跑”我來了。這些字句，常可轉移小朋友的注意力，使小朋友“由苦轉樂”。每當我這樣做時，都可以聽到小朋友的笑聲，讓原本枯燥無味的體能訓練變得有趣些。

訓練小朋友的精神力，要讓他們大聲叫喊出來，大聲叫喊出來，不但可以提昇全隊士氣，激發鬥志，更能使小朋友更專心於球場上的變化，怯場不安的情緒也可獲得改善。在比賽時很多情形都要靠聲音來傳達的，例如球打到三不管地帶時，就由先出聲的人來接；如果跑去接球的人都不出聲，很容易發生相撞的危險。

訓練小朋友的精神力，使小朋友了解精神力的重要。想成為一支不折不扣的強隊『不但要有實力，更要有精神力。』



“心中就憑一句話撐下去”

周懿德 Takkie 香港女子棒球代表隊

今次是第一次出國打比賽，亦是第一次到日本，在日本我終於見識了什麼是野球王國。我們在前往酒店的路途上，看見的風景全是連綿不絕的棒球場。連續5個棒球場相隔一個足球場，整條河兩岸也是一樣，最少看見三十多個棒球場，可能不止這個數目，因為後來多得也沒有心機再數下去。真是大開眼界。

第一天

我們早上6點要到機場。零晨5時便乘車。從香港的機場到日本的機場要4個小時，之後落機後再乘7個小時的旅遊巴才到達酒店，由零晨5時開始到晚上11時才到達酒店，總共用了18小時，幸好沒有暈車浪。

第二天

早餐吃腸仔蛋，午餐吃熱狗自助餐，晚餐也是吃腸仔，在晚上舉行了歡迎晚會，大會隆重其事，還請了公主作主禮嘉賓，很感動一個國家可以這樣重視棒球。

第三天

開幕禮，亦是公主開球禮，開幕禮還有放煙花呢！（可惜在白天舉行）比賽場地很美麗，各種設施也很齊備，聽說內野那些黑土是海泥呢！第三天已經想回家了，因為知道這八天也沒有白米吃，在這裡我們真是要衷心感謝我們的導遊池田幸博先生，因為他知道我們很想吃白米，可惜大會不能供應，他特意叫他妻子做了70多個飯團給我們吃，我們稱這些飯團為Lucky Rice，我們吃了這些飯團之後便贏了南韓。我們一抵達球場時便看見四個（麥花臣阿伯），拿著寫上香港加油的紙板來為我們打氣。其實第一場比賽我們獲勝已經很滿足了。

第四天

對加拿大，我們的表現比第一場比賽更好，還入了2分真是不錯的成績，輸也是輸的開心的，當我們離開球場時還得到不小的掌聲，並且引來不少球迷找我們拍照和簽名，我們雖然輸了，但仍能換來不少掌聲，真是十分感動。回到酒店心情有些低落，因為我很想可以上場打比賽，我很想跟教練說我來日本不是旅行的，我是來打比賽。可是最終也沒有說出來，因為我也不想因為這一句說話影響了教練的部署。

第五天

對上屆冠軍日本，聽說他們是由全國二百多支球隊選出來的二十位精英，反觀我們只是四支球隊選二十人出來，我們跟日本的距離可能是一個世紀，因此這是一場完成沒有壓力的比賽。今天終於出場了，打正選三壘手第二棒，在第一局我打了支一壘安打於左外野跟游擊中間，可惜人家的投手太強了，三振了第一、三、四棒，五局入面只打擊了兩次。第二次打了個波去游擊刺殺一壘死了，我沒有怪責自己，因為我已經盡了我120%的力！日本隊可以每一支也是安打的，連兩位教練也沒有怪責我們，因為他們看到我們已經盡了全力。經過對日本隊之後，我要回香港下多一點苦功於防守方面，我當三壘手還未夠成熟呢！因為一個合格的三壘手，要懂的留意每一個打者的特徵，然後去猜測打出的球會落在那一個位置，亦要知道投手投外角球或內角球去預測那處是落球點，假以時日我一定成為一個合格的三壘手。

第六天

看決賽，日本對美國，見識了日本的真正實力！十四比四日本取勝。

第七天

歡送會，有很多東西食哦！有八爪魚、壽司、班戟，還有烏冬。還有穿了和服拍照很開心，這次日本之旅印象非常難忘，今次出國比賽後，看棒球又變得大了一點，看到一個國家可以投放那麼多的資源在運動上，在比賽場地還有兩個熱身場館，單憑這一點他們取世界冠軍也是實至名歸的。

第八天

回香港。

總結：

回想起這年多來，聽了不少冷嘲熱諷的說話，心裡非常難受，有很多人看不起我們這一支女子隊，說我們太自我妄想，在兩年前勝了台灣的比賽就自視過高，又話我們所謂的香港隊，只要拿出了錢就有這一個名義。我們這一支女子隊就是在這一些冷嘲熱諷之下茁壯成長！心中就是憑一句說話撐下去：(人地睇唔起我地。我地都唔好睇唔起自己！)我們今次出外比賽每一個人也知道賽果是怎樣，大家心裡有數，只是我們並不能在未開始比賽就打下了輸數，要贏只是增強大家的雄心壯志，雖然我們真是拿錢出來打波，因為我們只有很少的資助，若果我們不拿錢出來就根本沒有香港女子棒球代表隊的出現，說那些說話的人不單止不懂得欣賞我們，這二十個女子為了棒球的熱誠，還說出這些奚落的說話實在使人難堪，可是我們女子隊將來一定不會再被人看不起的。

學習欣賞

觀眾

在球場上、網路上收到關於第六屆《亞洲盃》賽果的發表，有的說“輕敵”、有的說“領導無方”、有的說“誰來負責”、點解會輸給四連敗……大多是從負面去評論這次賽果。

說總比幹來得容易，臨陣方能體會當中滋味，才能感受到那種處於交叉點的決擇。

難道代表隊各員不想摘下那桂冠嗎！我相信待個緊貼賽果的球迷，都有他們同一個夢－第六屆《亞洲盃》冠軍－感動得熱淚盈眶，區旗在那球場上飛揚，賽事跟喜事接踵而至。

很多人問：「香港為何會輸給四連敗斯里蘭卡呀？」；那可會問為何強隊泰國和印尼會敗給歷來三甲不入的香港隊呢！

欣賞一

那不是運氣好，而是策劃、執行、苦練的成果。從來未見過代表隊會有四十多人練習，從未見過一星期要訓練超過兩次，從未見過集訓隊有那麼個梯次，老中青三代球員同時訓練，不論你是寒酸公子還是富家子弟，能者居之，機會相等；最重要的是尊師重道，大家互相提點。知人善任也！

欣賞二

據我所知，這支代表隊只是打從棒總由台灣新聘用的戴教練於年中來港後七、八月才開始密集式訓練私，那麼短時間內，能將一支球隊重新整合訓練，相比今年的全國大學生聯賽中迎戰廣州體院專業隊及瀋陽體院，一勝一負，居第二名；代表隊能於賽事層次更高的亞洲盃中勝泰國及印尼兩支勁旅，若不欲失分率計算名次，也是第二名呀！這不是自我安慰，不是鴛鴦，而是要懂得欣賞呢！打一個比喻：如果你的另一半或子女來電問你何時回家呀？正面去想是關心，負面的想法是圖某不軌。

欣賞三

雖然賽果未如訂想，但在個人技術方面，都有著大大的提昇，例如沒有想過可以完投的投手，在是次賽事中做到了；內野手有過漂亮的雙殺；外野手也過凌厲的接殺，打擊有過狼勁的安打，球員發揮得淋漓盡致，可有稱讚過呢！經指導後，遵照並可以改善者成功也！

在相互戰績相同時，相比失分率低者領先，棒球比賽就是如此特別，並不是計算你取得多少分；比賽中不容有失誤，失誤可以令對方多上一個壘，更可以多取一分；不許失一分，失一分可以令同樣勝負場數(當中比數不同)的隊伍分出名次。正如人生一樣，不容有失誤；不許失一分，失一分可以令同樣付出(當中質素不同)的人給比下去，不管曾經奉獻多少。

痛定思痛 奮力同前 上下一心
冠軍台階 指日可待

摘自《上壘》第46期 2004 • 12

2005





即場直擊點評《珠江盃》十一大戰

黃大維 區潔儀 張浩軒 楊杰玲 柯雄傑
鄧子華 尹錦鈞 澄浩文 王榕華 黃錦基 資訊組—集體製作

12·27 星期一 晴

09:00 香港城市鬥士 對 台北桃園開南

台北投手實力均在香港城市鬥士之上，分別在第一及第二局取下六分及兩分，控制戰局。全場共擊出十二支安打，拿下十五分的猛攻擊破香港城市鬥士的投手陣。先發投手曾保羅主投兩局完封香港城市鬥士打線。香港城市鬥士雖在第三及第四局各取回一分，但為時已晚。

台北右翼手謝炫任在第二局打出一支場內奔跑全壘打，為今屆珠江盃首次全壘打。

11:00 香港 對 香港城市鬥士

香港隊在首局領先兩分的情況下，於第二局乘勢再憑三支安打、兩保送及對方失誤下追加五分控制戰局。其中主砲曾健忠及麥雅明共擊出三支安打，獲五打點為今場勝利的原動力。

香港城市鬥士繼首場大敗於台北隊下，令場仍無法抑制香港隊的攻勢，投手Dustin雖獨力主投四局，但仍被擊出十支安打，打線到最後一局才追回三分仍無法挽回敗局。

這場比賽對香港隊可以講是小試牛刀，港隊以四局得分12:3大勝香港城市鬥士隊。打席21:16、安打10:3、打點10:3、三振2:3及四壞球3:3。港隊因香港城市鬥士陣容不整，只排出大部份正選。第一局小試牛刀先取兩分，及後香港城市鬥士投手Dustin Ford站穩陣腳，一口氣造出三出局完結。City試圖反擊，可惜未能把握機會，落得空手而回。

第二局港隊再度出擊，不留情地摧毀香港城市鬥士防線，打足九棒再取五分。港隊防守得不透風連續三人出局。

第三局港隊未有放軟手腳，為確保得勝，再下一城多取三分。此時香港城市鬥士已潰不成軍，閃電地三人出局。

最後，港隊更換球員，好使先發球員退下火線，令其他隊員吸收比賽經驗。新組合在這一局先有兩人出局下，再攻才能多取兩分。香港城市鬥士未有因大勢已去，值著香港隊乃守漏洞，最後一拼取回三分，此份精神，值得學習。

14:30 香港 對 深圳

香港隊於初局即展開猛烈攻勢，首八名擊球手均能安全上壘，先取七分；兩出局後，再由保送及連續擊出三支安打，於初局一擊取得十分控制戰局，先發球員除曾啟昌外，均打出至少一支安打，顯示今場港隊攻擊平均。

深圳隊先發投手崔迪凡只投一局，失十分，在初局已被港隊K out，打線特出只有三棒羅志遠，今場比賽二打數二安打，其中一支為場內奔跑全壘打。

12·28 星期一 晴

09:00 台北 對 廣州

廣州直至第四局才能擊出安打，曾踏上三壘包一次，被三振六次，被雙殺一次。

台北投打實力明顯較廣州強，投手徹底壓制廣州打者，而且在第買局下拳時，更可氣憑三支安打、一次失誤加兩個四壞球得到五分，奠定勝局。

六下，台北再憑著四安打、兩個失誤和積極的跑壘，大舉奪得五分，提前結束比賽。

台北投手71號王祥宇完封六局。奪三振六次，與四壞球零次、被打一次，表現優秀。

六下，台北隊第三位打擊(一棒)與一壘跑暫(第九棒)執行跑而觸(Bunt & Run)戰術，將球飛往三壘方向，三壘手接球後想傳一壘，但打擊憑快腿已抵壘，此時原一壘跑者繞過二壘，並看準三壘上前守備、游擊手補二壘、三壘包無人守備的要檔，進佔三壘，造成一、三壘有人局面，戰術非常成功。

11:30 廣州 對 香港

港隊整場憑著適時安打與積極跑壘，逐步增加得點，全場盜壘七次，其中三壘曾健忠一盜一次、三盜一次，表現不俗。

港隊投手梁宇聰投六局，三振五次，四壞球一次，雖然沒有快球速，但憑著多采的變化球，將打擊玩弄於掌上，以智取而不以力敵，表現頗佳。

守備不俗，初段有小許不穩，但後段漸漸進入狀況；首局投手與二游互合，成功刺殺一壘跑者。

廣州隊投手表現欠佳，投球不穩，全場被安打五次，與四壞球六次，造成敗局。

打者沒有把握機會。雖能擊出安打，但直至第六局才能得分，可惜可惜。

14:00 香港城市鬥士 對 深圳

一場非常混亂的球賽，兩隊三名投手合共保送對手十五次上壘。

深圳投手葉綠維雖在初局失掉三分，但及後兩局以冷靜的投球完封香港城市鬥士的攻勢，為關鍵之一。

深圳隊的中軸打線，羅志遠、耿濤及葉綠維現出神勇，合共三安打獲六打點，加上四次保送，均為擊敗香港城市鬥士的主因。

香港城市鬥士雖在第一局先取三分，但未能乘勢擴大比數註下被對手反勝的伏線。加上三次嚴重失誤，在攻不銳、守不穩的情況大敗是理所當然。兩投手關浪、J. Irby欠佳的制球力實為香港城市鬥士最大的誤算所在。

12·29 星期三 晴

09:00 香港城市鬥士 對 廣州

在四半，廣州隊在領先六比三的情況下，一連擊出六支安打，取得五分，將領先優勢擴大為獲勝關鍵，其中五棒王廣源及六棒黃紹輝表現特出，合共擊出五支安打獲得七打點並成功盜壘三次，香港城市鬥士在最後一場比賽再失十五分，未能打開勝利之門，而打線只能擊出六支安打及取得四分，在投打狀態同時欠佳的情況下只能取得未席。

11:30 廣州 對 深圳

此場比賽真實比分數看來更為激烈，戰至三回合雙方打成二比二平手，但到第四局上半，廣州隊連續七位打者安全上壘，一口氣取下四分反超前為主要勝因，如非當中有二次盜壘失敗，應可取得更多分數，隊中以九棒王忠文最為突出，三打數三安打有兩個打點。

深圳隊雖在第一局已領前二比零，但未能追加分數為敗因，其中第二至第四局被廣州投手完封最為關鍵。投手耿濤力投五局，雖在第四及第五局後勁不繼，失掉六分，但首三局及在打席上均表現出色，為隊中較出色球員。

14:00 台北 對 香港

台北隊在首局憑兩支安打及兩個保送取得兩分，及後在第四局及第六局著實地各追加兩分，奠定勝局。台北三名投手只被打三支安打、三振對手六次，只有一次保送及失一分，表現出色。

今場兩隊的一棒可謂對勝負起了決定性作用，港隊的陳紀華雖在三打數有一安打，但未能為港隊取得分數，相反，台北的謝炫任卻有三打數二安打一保送，取得三分及有兩個打點外，更盜壘三次，為球隊勝利作出很大貢獻。

12·30 星期四 晴

09:00 深圳 對 台北

台北隊開賽即發猛烈攻勢，首九名打者安全上壘並成功得分，全場共盜壘十四次，並為大賽唯一一隊能大勝對手十五分而令球賽提早完結。

深圳隊面對強大對手全無還擊之力，雖在第四局擊出三支安打，但仍無法破蛋。

13:30 冠軍戰 香港 對 台北

港隊表現優異，其中張安橋擊出兩支安打，而投手全智偉完投六局，容許台北隊打線打出四支安打，未能令港隊獲勝實為可惜。

台北隊雖只打出四支安打，但證明得分把握能力較港隊為高，加上教練調動得宜，成功化解港隊兩次得分機會，實為勝利的穩藏MVP。

港隊在第三局因一次防守失誤而失掉兩分，令球隊在往後時間較處於被動亦為球隊敗北的關鍵之一。相反在第七局中堅手沈岳澤飛身接殺港隊區穎良打出的一支必然安打，若非此撲救，比賽結果可能改寫，亦證明台北隊防守力也較港隊為強。

第一局—港隊先攻：第一棒16號梁宇聰揮第一棒擊中飛球，給游擊手及一壘手聯手擊出局，台北隊防守之強，先露一手。

台北隊攻：第二棒56號洪嘉興成功上到二壘，在兩出局的情況下，淘隊投手全智偉依然保冷冷靜，在未顯真章下雙方以0:0完結第一局。

第二局—台北隊投手錯誤造出二三壘有人，但港隊未能把握機會取分。二下轉換攻守，港隊即時回敬台北三出局，在三上三下的拉鋸情況下都未能取分。

第三局—港隊未能攻破台北隊銅牆鐵壁，相反台北在兩出局局面，展出取勝決心，憑著港隊一次二壘手回傳一壘失誤機會，二壘跑者謝炫任跑回本壘，令港隊痛失一分及擊球手成功上到二壘。及後，零號強棒張榮勝擊出一支中外野安打，令台北隊再取一分。

第四局—在失兩分的情況下，港隊全力反擊，但受制於台北投手出色表現，暫未能撕破台北隊嚴密防守。港隊投手全智偉處變不驚的狀態下，台隊雖有一支左外野安打及盜上二壘，但未能取得甜頭。

在第五局—狀態大勇的16號張安橋打出今日第二支右外野安打，成功令自己及隊友胡子鋒進佔一二壘。17號胡子鋒藉著16號梁宇聰一支三游安打，為港隊取回一分。及後雖有滿壘大行情況，始終未能進回失分。為北台取第一分者，謝炫任打出一支中外野安打及上三壘，以一雙快腳及隊友協助下再取一分。

第六局—最後兩局，兩隊進入強攻穩守局面。港隊陳紀華打出一支三壘安打，加上投手一次暴投失誤，給予港隊追回一分。可見港隊的鬥志未完場未放棄的精神。

台隊這出一次尾場得分，投手萬昌昇擊出全日唯一一支全壘打，震動全場人心之外，同時亦令港隊處於難以追平反的局面。

第七局—去到最後一局，港隊以2:4落後，戴教練作出調動，以梁偉竣替岑俊嵐打第一棒，不負期望，打出一支二壘安打，及後台隊投手一次暴投，令港隊取回重要一分，港隊重燃希望。區穎良打出一支精彩外野打，打得好、接得更好，中外野手一個飛身接球，令港隊錯失追回平手。最後一次機會，可惜曾健忠打出無力，游擊及一壘手合演拔喉的一幕，港隊最終負於台北開南3:4完場。

結語：

台北隊在第三局先取下兩分，投手之冷靜，球員間之默契。可見日常訓練絕無花假，及有名教練郭李健夫領軍(1992年巴塞隆拿奧運銀牌勝利主投、日本職棒阪神投手，台灣職棒鯨魚隊投手)。在第五及七局失分後，果斷即時更換投手，亦得到有效的效果。球隊之質素、調兵策略之運用，可見郭林教練的智勇雙全，勝得有理。

港隊平均體形較細，但速度及靈活的動作可補不足。在落後兩分下，全力反撲。追一分失一分的情況，並未令球員失去鬥志，最後一次進攻，港隊試圖追近比分，區穎良打出外野，但被接殺，未能取回反平機會，可說是勝負的極大關鍵，投手全智偉投足七局(完投)，張安橋兩支強心安打，各隊員的助攻助守及得分。可見港隊隊員的大幅成長。戴教練的明智調兵，亦可見教練之膽量(梁偉恒代打，取回一分)。經此一戰，港隊雖敗，但對著一隊高質素球隊，相信泥隊已獲得寶貴的經驗，加上戴教練的前瞻和果斷，棒總深慶得人，港隊日後成績豐收可期。

反思

全智偉 香港代表隊球員

又是一個星期天的下午，剛完成比賽我的在晒草灣球場的觀眾席看著一場我個人認為戲碼十足我甲組聯賽。但是，正當比賽進行的同時，一班穿著普通運動服的人，在球場旁的打擊籠拿起球棒在揮汗若練。當中，有幾個熟識的面孔。我認得出來，應該是一批在乙組聯賽打滾了多年的球員。同時間，他們對球場中進行的賽事卻毫不關中。奇怪地，這現象給我很大的震撼，腦海裡立即浮現了兩個疑問，再衍生以下的反思。第一個問題是，既然乙組球隊這麼刻苦訓練(週末可以在石硤尾球場看到的)，為什麼從來沒有一隊乙組能夠挑戰甲組隊？差距是技術、觀念，還是體能？我真的想知道。

不管場上兩隊球員表現如何，我坐在觀眾席看比賽，就發現了一點眉目。原來，不單香港球員的水平比日本、台灣低，連觀眾的水平都是很低。香港的觀眾仍然停留在少棒家長看球階段。球打出來就歡呼，接到一個毫無難度的高飛球也鼓掌叫好。在日本，一場普通的高中棒球比賽也有市民在看，但觀眾卻會兩三個在一起討論教練下的戰術，為什麼不下另一種戰術？就是這樣，日本的棒球水平能夠在亞洲立足，有人說香港棒球水平比台灣落後五十年，那麼香港棒球觀眾就比日本落後一百年也不止。舉個例，連球員打出一個二壘方向軟弱無力的平飛球，二壘手一手把球抓下來，香港觀眾只會覺得二壘手很棒。其實，這種球根本是投手跟捕手的功勞，如果投手失控或者捕手配錯球；可能是一支強勁安打。甲組的球員如果連這種球也不能處理，就該打屁股了。

真正棒球，我覺得是欣賞雙方教練鬥法，球員只是棋子。短打、強迫搶分、跑打、打跑戰術下達，可能要在短短十多秒內決定，一個錯發暗號會導致球賽局面整個改變，那就是古人說：“一子錯，滿盤皆落索”。當教練考慮運用什麼蒐術要考慮的東西是壘上情況、出局數、球數、打者、下一位打者、比分、局數、對方投手狀況、守備狀況等。可想而知，教練真的不易當。決定採用那種戰術。及時機的把握，就得考驗教練的功力。

香港的觀眾和球員應學會注意教練的戰術運用、投捕配球、守備形態、打擊觀念等，加上自我苦練，相信乙組球員能上來挑戰甲組隊的日子不會遠。「有智慧地欣賞一場球賽比自己閉門盲目苦練一天的益處少。」這就是我們香港隊經常給人詬病的——棒球意識貧乏。

反過來說，我們這批甲組選手也要反省一下，我們背著甲組的名字，究竟是否我們打不出甲組水平，現場很爛，所以吸引不到任何觀眾？我們的甲組隊，很多是現役香港代表隊的選手，但我對他們打本地公

關賽的態度卻有所保留。嘻嘻哈哈的有，開場前十五分鐘才到場也有，對弱隊時起不起對方，對強隊又腳軟。上下場是慢走，不是跑步；攻擊時，重個人主義，忽略全盤戰略觀念，老是想揮大棒，選球不嚴謹，守備狀況一大堆，這是我們甲組應有的水平嗎？

戴教練組織叮囑我們打聯賽時，要把香港隊的價值打出來，他沒說錯，而且一週中的。但我們的隊員有多少個能聽進去，能自我鞭策？作為選手的我，如果很多觀眾來捧場，比賽時份外集中；如果球場面冷清時，比賽的意慾就沒有那麼強。所以，我們更應認真打好比賽，增加球賽可觀性，吸引更多棒球迷來看球。否則，這麼爛的比例，他們寧願在旁練習打擊也不看一眼。

此外，我想在此給總會一些意見，希望棒球總會在公共關係方面有一些突破，能否在傳媒方面下手，宣傳一下香港的聯賽。記得在一九九九年元旦，棒總舉辦的大學生邀請賽，有報章報導。翌日，我在球場上竟然看到一位十多年失去聯絡的小學同學。他說在報章上看到我的名字，然後跑過來找我。所以，不能少看傳媒的作用和力量。

最後，我希望香港的棒球愛好者：球員、觀眾、領導層，能夠一起進步，衝出亞洲，走向世界！

摘自《上壘》第48期 2005 • 07

“糯米雞？”

專訪《糯米雞》田久保監督 張浩軒 黃大維

《糯米雞》(Romaiguys)，是十年前自有公開賽以來唯一仍然存在的球隊。他們的紀律、對棒球的熱愛、準備運動的認真、儀容的整潔，場上的拼搏，在圈內是公認的。祝Romaiguys長青不衰。 ■ 編者

糯米雞，第一次聽到這個名字還以為是一班退休人仕，或者是那一家酒家的元老球隊，然而這個傳統點心竟然是一隊由中、港兩地工作的日本人所組成。

因為創隊的村上先生每朝飲茶必定叫至少兩碟糯米雞做早餐，他愛吃糯米雞愛得要死，就連隊名也選擇用“糯米雞”。

兩年後重返公開賽即殺入決賽，連上年公開賽亞軍恆利亦要稱臣，究竟這支耐人尋味的球隊背後有什麼獨特之處？

“Number One & Never Give Up!!”

當日問到球隊的目標時，田久保監督毫不遲疑回答：“Number One!!”

「隨着年齡增長及過去兩年毫無練習及比賽的情況下，雖然部份隊友仍有打壘球，但己隊與兩年相比的確退步了，實力也是五隊中較弱。我不諱言對於能擊敗兩支本地球隊殺入決賽感到意外，但永不言敗，永不放棄是球隊的精神。棒球有一句格言“棒球是由兩出局開始的”，即使力戰到最後敗陣亦無話可說。但比賽未完就放棄，倒不如不去比賽罷了！」

糯米雞對每場比賽如此重視，與他們自小在日本這個公民教育及年齡階級文化的國家長大有莫大關係，“這樣簡單的滾地球也接不到，你還是男生嗎？”“連短打也不會，你應該退出吧！”這些如漫畫般的情節，正是田久保監督小時候打棒球的經歷。

「在日本，教練對我們的態度都非常嚴厲。不論在球技上，或是細微至不尊重對友，亂拋球棒或手套等用具，只要有些微做得不好也會受到教練的責罵。因為球棒和手套是不可缺少的，試問有誰會把自己心愛的手機或女朋友向牆拋過去？」

香港人喜歡食魚生、拉麵、睇日本漫畫、日劇等，自然有不少人對糯米雞或原爆野郎這兩隊以日本人為主的球隊參與本地公開賽感到好奇，或許有不少人會想效法城市鬥士般加入外國人球隊，但每每想到言語上的問題便令不少人卻步，其實當中有著鮮為人知私理由。

「香港的日本人學校只到初中(中一至中三)，雖然有少數學生會轉到其他國際學校繼續留在本地，但絕大部份都會在十四、五歲便隨家人返回日本，因此在港日本人組成的LITTLE LEAGU隊伍雖有不少，但成人隊伍就只有我們糯米雞及原爆野郎兩隊」

可能是形象吧！其實我隊有兩名香港人隊員的。喝要熱愛棒球，就算沒有任何棒球經驗的人，我們球隊也絕對歡迎。當然我之前也提及我們每場比賽都希望取勝，球員能否出場比賽就要視乎本身的技術了」

將來及希望

棒球在香港只是少數人參與的運動，對生於有長遠棒球文化及歷史的日本人來說只有可惜及無奈。

「香港這個彈丸之地，明白不可能有太多空間用作體育發展，雖然在藍田晒草灣有一個合標準的棒球場，但對各隊在練習上幫助不大。另外香港人與棒球接觸的機會，除參加訓練班外便只有靠NHK及ESPN將日本及MAJOR LEAGUE的賽事直播，當然INTERNET亦有作直播，但大部份要收費的。就上述兩個問題，希望棒總能與政府爭取更多空地以作培訓及各隊練習之用；亦希望能與本地電視台磋商日後提供免費的棒球賽事(不論直播或轉播)供本地愛好棒球人士欣賞。當然其他隊伍也要努力提高自己的實力，希望將來有更多人認識棒球，參與棒球。」

摘自《上壘》第48期 2005 • 07



回望魚津

楊杰玲 香港女子棒球代表隊

今天難得在家，想到未來二十個星期日上午應該都會在晒草灣渡過(任教分齡計劃)，就更珍惜現在的悠閒。閒來無事，我執拾一下家裡的雜物，在整理光碟時看到去年參加世界賽拍攝下來的DVD，驀然發現原來我竟然完全沒有觀看過！我便拿來播放了……

看到第一場比賽香港對韓國的錄影片段，勾起了美好的回憶：守備沒有大錯，還製造了一次雙殺，打擊也十分順利，而這場比賽我還曾登板投球過(後援兩局)，是港隊訓練以來久違了的投球，球路時有偏高，但動作看上去還好，我也不相信半年不曾練投竟仍有這種表現；十六比六，香港女子棒球隊歷史性的勝利，真是太美好的回憶了！

再看到第二場比賽香港對加拿大的球賽點滴，更勾起了愉快的回憶，心裡還帶有一點感動：首局就丟了九分，完全被加隊壓著打，但球員席內外明朗的加油聲不斷，我們一直沒有氣餒，第二和第四局都是零失分，雖然四局打下來仍是抱鴨蛋且落後十二分，但我們的士氣仍然高漲……看到「阿米」的超級慢速球三振掉加拿大猛揮大棒的擊球手，我不禁莞爾；看到Apple接殺了一球外野高飛球回來時大家的興奮，腦海裡就自然浮現了她那次精彩的滑壘式接殺(片段裡沒有拍下來)；即使DVD裡沒有拍到自己的表現，但我竟仍清楚記得自己曾經接殺了一個一壘邊線平飛球跟一壘界外超級高飛球；雖然錄影片段到第四局就完結了，沒有拍到五局上半我們那讓人激動的進攻，也沒有錄下我們高唱「春田花花幼稚園校歌」的熱情，更沒有拍下我們離場時所獲得的掌聲，但這場五局被提前結束的球賽，讓我留下的竟全是愉快的回憶，心中不禁再度湧起了當時的感動。

但，不知何故，這套由阿惠剪輯及燒錄的DVD，獨獨欠缺了香港對日本的比賽片段；這麼巧！我心想，是我收到後隨手亂放所以找不著，還是甚麼原因所以沒有燒錄呢？或許，不快的回憶還是毀掉了比較好吧？好讓自己繼續沉緬於彩虹般的過去，而不用在37:0的深淵裡沉淪。不過，我知道事實終歸要認清，才能從失敗中成長。雖然，我們與世界冠軍的技術差距，真的是天與地般大，但我深信必定能拉近，拉近距離的方法要靠有「質」兼有「量」的練習和肯承擔肯付出的態度。不願吃苦鍛鍊體能，或是不夠認真的揮棒投球，都無法確實提升技術。我自問是個認真的球員，不論是考勤還是練習表現，我敢說自己算是出眾的，但我知道我仍未夠盡力，也未夠進取……若無法有努力向上的進取心，而滿足於在香港這彈丸之地當個山寨王，最終都只會成為以能吃腐鼠而沾沾自喜的鴟鳥；雖然我不奢望能像大鵬鳥那樣翱翔四海，但最少能飛高一點吧！基礎練習是必需的，體能鍛鍊是必需的，正確認清身為代表隊隊員的自覺也是必需的，這是我經過世界賽的洗禮後所得到的一點教訓。

現在，第五屆女子棒球世界賽的球員甄選還在進行，看到盛況空前的報名人數，讓我十分高興。雖然其中有些球員還很新，但從過往經驗所得，熱誠和態度才是最重要的，技術反屬次要。對棒球的熱誠，對練習的熱誠，是促使球員進步的要素；而認真、謙虛的訓練態度，更是提升技術層次所必須具備的條件；至於尊重教練、尊重隊友，就更是精神層面的一帖大補藥。寄望各女棒球員能積極進取的參與訓練，培養身為代表隊球員的應有態度，以提升香港女棒整體水平為目標，向美國佛羅里達州迪士尼樂園綜合體育中心進發！

後按：寫稿時甄選還在進行，但刊登時訓練已告終結，真是造化弄人！不過，新的挑戰又再來臨，而且是規模更大、層次更高的女棒世界盃，希望大家能抱著更積極進取的態度，努力練習，勇創佳績！

精英訓練計劃的現況和發展 張安橋

香港棒球總會自2000年開始舉辦區隊訓練計劃，以期有系統地訓練青少年棒球員，提高本地棒球員技術水平，代表香港參加國際賽事，爭取成績。經過數年，棒總聽取各方面的意見，將計劃加以改善，務求使計劃能夠達致預期目標。經精英培訓組各委員和精英教練團詳細考慮及討論後，於2004年10月開始，將區隊訓練計劃改為全港分齡棒球精英訓練計劃。此計劃為一個常規延續訓練計劃，每半年一期，招收7至17歲青少年男女，授以正確的基本技術，並安排賽事實踐課，使能活學活用。本培訓計劃的教練與學員比例約為1:15，理論與實踐並重，教練團根據各學員之年齡、潛質、技術水平、學習態度及體能等分組教授，較優秀的學員，會被提升至較高水平的組別。本計劃除教授棒球技術外，更著重團隊精神和個人禮儀的培訓。分齡棒球精英培訓計劃由康樂及文化事務署資助部份經費，參加者祇需約每小時16元的費用，便可接受紀律嚴格的棒球訓練。而訓練基地是在全港唯一的正規成人棒球場—藍田晒草灣棒球場。教練團方面，由客座教練戴于程教練擔任教練團顧問，十位香港棒球總會精英培訓教練組成。

2005至2006年度全港分齡棒球精英訓練計劃(第一期)於今年五月開始，參加人數大約有一百一十餘人，比上期人數增幅達到三成多。本計劃根據年齡將球員分為三組：A組、B組及C組。A組負責教練：曾健忠教練、陳子揚教練和馮日進教練。B組負責教練：張安橋教練、全志偉教練和麥雅明教練。C組負責教練：楊杰玲教練、周懿德教練、陳嘉甄教練和張慧怡教練。十位教練全為現役男、女港隊球員，實戰經驗豐富。學員方面，一直以來分齡訓練出來的球員，有紀律及服從性高，基礎動作也不錯，但可惜力量及比賽經驗往往較差。作為一個好球員的條件，除了有紀律及服從教練外，最重要的始終是在比賽中能夠有好的表現。以往的練習是以基礎訓練為主，缺乏實戰經驗，因此在比賽時無法發揮應有的表現。而且整日訓練只是練習，學員難免感到沉悶。在沒有目標的情況下，失去了要努力練習的動力。有見及此，經過教練團的檢討後，將現時的分齡訓練計劃訂為基礎與比賽並重，每次練習都有練習賽，希望學員能夠在比賽中學習，並增加對棒球的興趣。

對分齡將來的展望，短期的有今年年底的第二屆少年珠江盃及台灣嘉義市的諸羅山盃少棒邀請賽。少年珠江盃是每兩年一屆，由香港棒球總會舉辦的國際賽事。代表隊球員將通過全淘公開招募甄選出來。諸羅山盃少棒邀請賽則是台灣嘉義市每年一度的國際大賽。而分齡亦希望長期參加此項賽事，因此會從B組及C組搵出年齡較小，但有潛質的球員代表分齡精英隊，讓球員多吸收經驗為下屆作準備。長期目前希望各組將來多約球隊打比賽，盡量增加比賽經驗。甚至從各組選出精英球員到外地作移地訓練，體驗外國球隊的訓練模式，藉以拉闊球員的眼光。

摘自《上壘》第48期 2005 • 07

棒球隨想曲

胡雪

教練之章

當了教練一段日子，教過不同類型的推廣班和棒球隊，感受不可謂不深。

球員的表現，可以從很多方面去評鑑，紀律、態度、體能、技術諸如此類，都和教練的指導很有關係。球員是否守紀律，諸如集隊是否迅速、會否遲到早退，以至出席率的高低問題，固然有其自身的因素，但與教練不無關係。若果教練沒有嚴格要求守紀律，球員自然就會得過且過；所以有時當教練的，不要胡亂跟別人批評自己的球員不守紀律，因為在批評球員的同時，其實很多時是表現了自己的無能。

又如態度問題，也是同樣道理。大家都當過學生，大家都應該清楚知道一件事：學生很會因應不同老師的風格而有不同的表現，他們知道哪位老師必須嚴陣以待、哪位老師可以笑著應對；而球員也是一樣。在批評球員態度欠佳的時候，也要反省一下自己是否出了問題，為甚麼他會不尊重我？為甚麼他對我不慍不睬？究竟是他品性如此，還是別有內情？所謂其身不正，其令不行，或是真理。

至於體能和技術，也無需多說。球員固然有「先天不足」的地方，但最重要的是自己是否已盡心教導，指導方法又是否正確。特別是當球員完全不曾接受過相關訓練的時候，不要妄想他能夠在比賽中發揮出來，譬如說不曾學過守三壘的，不要奢望他會突然在比賽中成為一位優秀三壘手，這種不合常理的安排，不只對該位球員造成壓力，更會影響到整支球隊的士氣；這點真的非常重要。

說了這許多，不是將球員的表現完全歸過（或歸功）於教練，而是希望大家能經常反省，先檢討自己是否已做好本份，然後才好批評別人。當然，能不批評還是不批評的好。

另外，當教練的最忌不知進取和自以為是。常常以為自己懂很多，甚麼教練班、研討會也不願上，而胡亂認定課程的內容也不外如是；未聽過、未看過就說沒有東西可學；聽過了、看過了，自己學不懂就說別人「無料到」；這都是極其可恥的行為。即使教的東西真的學過了，藉此機會觀察別人的優（缺）點不好嗎？藉此機會跟別人交流一下不好嗎？俗語說：「學如逆水行舟，不進則退。」讀書如是，打球如是，當教練亦如是。

子曰：「君子求諸己，小人求諸人。」君子只會責備自己，而不會埋怨別人；當教練的也要檢討自己，而不要怪罪別人。若教練與球員皆明此理，則香港的棒球水平必能大幅提升。



球員之章

我也是球員出身，雖然待過的球隊不多，但總算有少許代表性，感受亦不可謂不深。

棒球真的是名副其實的團體運動，團結最重要。即使技術再好，若不能「放下身段」，與隊友衷誠合作，也是枉然。「場上一條心，輸球也開心」，我確信可成真理。

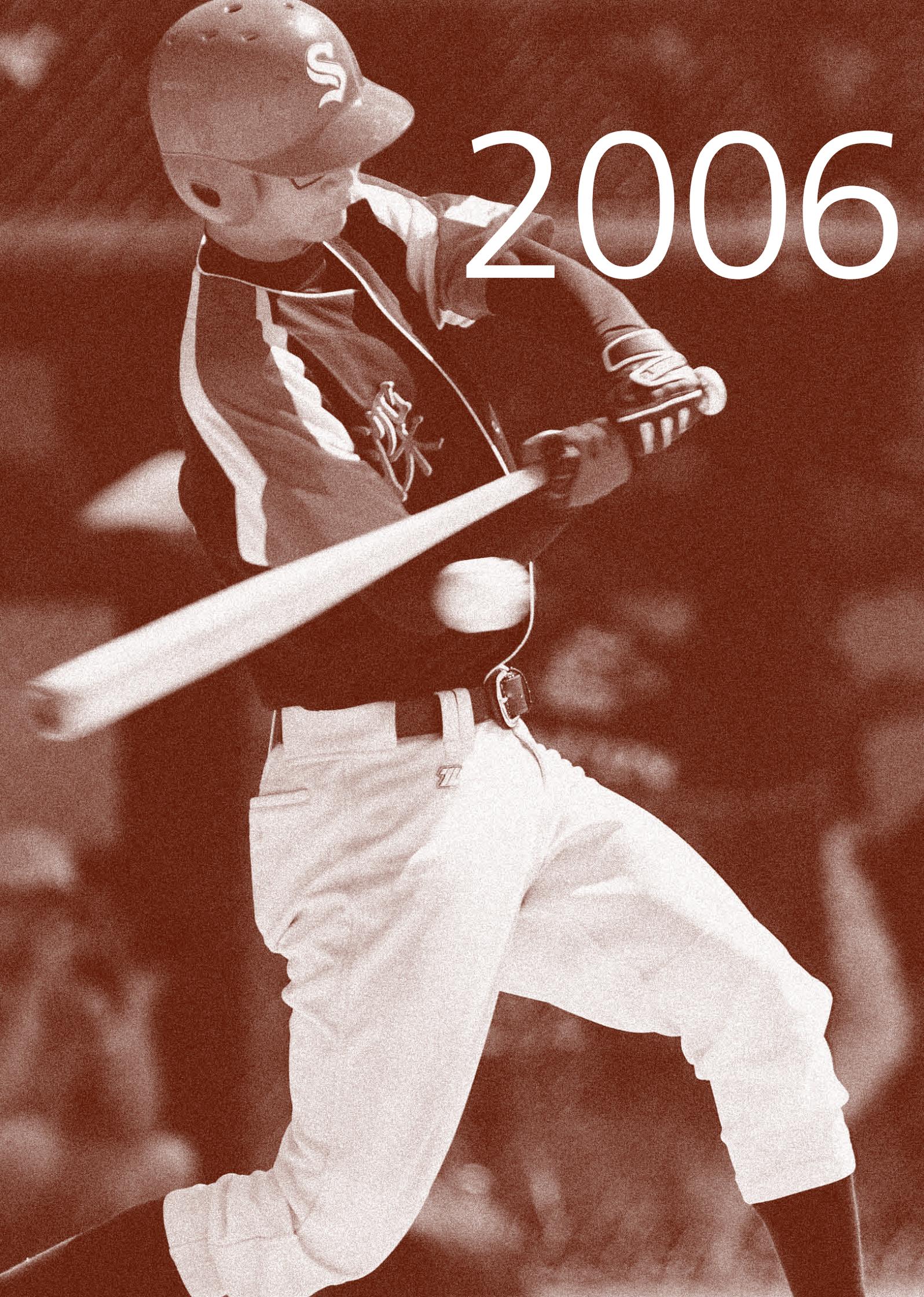
甚麼是團隊精神？先問自己曾為球隊付出多少，不只是技術，還有精神。尊重教練、尊重隊友，是最基本的；不隨便遲到、不無故缺席，更是基本中之基本。練習時有沒有盡心，只有自己最清楚。投球過百、擊球過千，而未有用心，是在浪費時間；拉筋動作隨便為之、協調體操敷衍了事，若不明白這也是棒球訓練的一部分，技術就絕對無法提升；必須先把自己的心神都全情貫注在球隊的一切行動上，然後才好談其他。連這也無法認清，就不要說犧牲小我、完成大我的團隊精神了；更遑論技術層面上的團隊合作。

經常聽到球員批評自己的隊友，即使未有宣之於口，但見之於一舉手一抬足以至一個眼神：沒有多少人是傻瓜，會感覺不到的。批評別人者往往有優於別人之處，可能傳球稍準一點，或是擊球稍遠一點。他們的眼裡只見自己的優秀之處，而未見本身的不足之處；他們只會衡量自己的斤兩較別人重多少，而未有想過自己的斤兩是否足夠。能投好球，不曾認真想想怎樣能投點；能接到滾地球，不曾認真想想能否接得更穩、傳得更準。又或是抱著能投準、能擊出、能接到就好，別管我的基本動作有多糟，而不曾細思打好基礎才能起高樓的道理。結果就是固步自封，永遠只能登堂，而無法入室。

有些球員卻總喜歡菲薄自己，而輕言放棄。看到別人技術超卓，如達神人之境，就打退堂鼓，自我放棄：「玩玩就好，何需認真？反正怎樣練習也不能達到那個境界……」果真如此，當年李麗珊的金牌夢就不會成真，乒乓孖寶也就不會奪得銀牌；香港就不要再派出奧運代表團了吧！若然香港與台灣的棒球水平相距五十年，哪怕只能縮短至四十九年，這已是莫大的進步；若然比分是零對三十，那怕是一分也好，打破光蛋的一刻也是無比的興奮。運動看的是過程，而不是結果；過程滿分，即使結果零分，也應心滿意足。

若果每個球員都能夠做好自己，抱著正確的態度來打棒球，目標一致，自然就會上下一心，團隊精神悠然而生，團隊合作自然就能夠緊密的了。“One for All！”我的話到此為止。

摘自《上壘》第49期 2005•09



2006

起點

張安橋 中國香港“A”代表隊總教練

二勝三負，保不住季席，總的成績算是輸了。但這也許正是我教練征途的起點。

總會九月派委我擔任中國香港“A”代表隊總教練，十二月就要打第二屆少年珠江盃，首擔重任，深感榮幸，又覺惶恐。因為自己道行尚淺，仍有待磨練，未能令球隊爭取更好成績。總結今次比賽，該贏的比賽，贏了；有機會贏的比賽，卻把握不到。其實，對於球員的表現我已經滿意，由於今次集訓時間短促，有些球員經常要在自己球隊練習後，才能參加代表隊訓練，對球隊整體訓練造成不少影響。在比賽中，球員的問題屢見不鮮，意識及經驗不足，投手控球不準，打擊準繩度及力量不強，抗壓性也很差，這幾乎是香港球員的通病，問題癥結是比賽太少，但這也是一個老問題，無需多講。

慶幸縱使球隊集訓的時間很短，但球員之間都能培養出團隊精神，而且每位球員都有一定的自律性和服從性，沒有發生任何紀律上的問題，這方面是值得嘉許的，也是讓我感到高興的原因之一。

整個賽事中，對球隊貢獻最大的四位球員分別是羅明義(隊長)，梁偉灝，梁家豪和陳卓喬。羅明義不但在比賽中打出多支二壘打，是球員中火力最強的一位，而且永遠是球場中最精神的一個，在場外當隊長也十分稱職；梁偉灝雖然在球場上經常「懶懶閒」似的，內裡卻總會記得教練的要求，並經常提點隊友，比賽時拚搏十足；梁家豪在球場上雖經常嬉皮笑臉，不過當比賽的時候便非常投入，鬥心很強，能帶動全隊士氣；陳卓喬由集訓前經常捕手漏接，到比賽已能夠將所有暴投擋下來，可見其努力，而且是隊中戰術成功率最高的一位，是心態很好的表現。最重要是他們都有一個共通點——鬥心和精神力也很好。

鬥心和精神力是一個優秀球員不可或缺的元素，鬥心 = 爭勝心 + 高抗壓性，有鬥心、渴望勝利的球員才能夠在比賽中不懼怕強敵，在重要關頭發揮表現，幫助球隊反敗為勝。而精神力就是比賽中的專注及投入，不單自己有表現，而且更能帶動全隊士氣，令隊友的實力也發揮出來。本身技術很好，但不能在逆境或者重要關頭中發揮出來，那麼只能是一個好球員，不會是一個優秀的球員。

在這個比賽中，深深體會到這一點，在訓練球員技術的同時，絕不能忽略培養他們的鬥心及精神力。

摘自《上壘》第51期 2006 • 04



不屈之師

李一強 第二屆世界盃女子棒球錦標賽2006香港代表隊領隊 滙富金融服務有限公司高級副總裁

每位小孩子總會有自己的志願。如果我告訴你，我的志願是要當一位出色的行政人員，可能你會感到驚訝；不錯，我的志願是從我所參加的棒球運動建立起來的。從小參加棒球運動，總覺得弱勢的棒球員從來不受球隊重視，無論你付出多少、打得多好，也因為你沒有背景而被球隊所忽視，甚至摒棄。所以，我從小便有一種使命感，要在我長大後，為弱勢的棒球員、我們的下一代出一分力。

自七歲參加少棒，到青少棒、青棒、成棒、香港代表隊、訓練班和成棒教練，轉眼24年。2006年中國香港代表隊參加在巴基斯坦伊斯蘭堡舉行的第七屆《亞洲盃》棒球錦標賽取得歷史性佳績，勇奪亞軍，這是香港棒球界的光榮，棒球總會了不起的成就。由於我是第一、二屆《亞洲盃》香港代表隊成員，並被委派擔任香港隊隊長及副領隊職位，深深感受到要取得佳績，是要用很多人的人力物力、時間去策劃，所謂“萬丈高樓從地起”，這句話可以很清楚比喻出今日香港女子棒球的發展方向。

今日，香港棒球總會的另一個突破，可能會是走上世界舞台的女子棒球運動。我很榮幸得到團長李永權先生的邀請，受棒總會委任香港女子棒球代表隊領隊一職，確實是我一個新挑戰。因為這個是世界性的大賽，參賽的隊伍來自極有名氣的棒球強國及地區，包括美國、日本、加拿大、澳洲、台灣（中華台北）、古巴。當然，我們參賽的重點在於那世界頂級水平的洗禮，這樣的經歷，必然是極其實貴和深刻的。

最令我感動的，是代表隊的每位球員、義務工作人員及棒球總會高級行政人員，上上下下都齊心為香港棒球事業爭光而出力，目標不一定是贏，而是要讓所有參賽隊伍知道：香港是有女子棒球隊的；對賽中，香港隊會令對壘球員感到壓力，出現失誤，她們情願所擊出的球被接殺出局，亦不容許自己被三振出局。香港隊甚至能在國家級隊伍身上取得分數，不能一面倒，這是我們既定的目標，也是香港女棒的隊風。

經過10天長時間的比賽，我們成功地印證了香港女子棒球員的意志、毅力、不向困難低頭、百折不撓的體育精神。憑藉教練臨陣戰術運用得宜，以及球員把所學到的盡情在場上發揮，我們的女子隊球員面對世界列強，同樣可以有安打、奮不顧身的盜壘及接殺，甚至可以克制對方打擊員把她們三振出局，在我眼中，“失敗”二字不適用在她們身上一因為對每一局每一球，她們都全力以赴。

一年前，她們開始艱辛的訓練，雖經段段不平路，從來不輕言棄。

這是一隊不屈之師！

不久將來，相信香港女子棒球運動員必定可以打出更好的成績，因為我們都不怕輸，只要大家同心協力，沒有有二心，則就算有行政、財政、人才的諸般困難，在一個目標一致的團隊面前，都可以解決。

這次賽事能夠圓滿結束，是有賴立法會主席范徐麗泰女士及名譽會長陳智思先生的支持，及一群熱心公益的義務工作人員，包括香港棒球總會董事局成員，團長李永權先生、副團長范駿華先生、領隊吳俊輝先生、秘書呂振邦先生、隊姆程彩燕女士（郭太），及兩位教練區穎良先生和蔣瀚橋先生等熱心協作的成果。

當然，沒有商業贊助支持，更好的球隊亦未必有機會參加是次的比賽。藉此，我謹代表香港女子棒球代表隊，對贊助商“滙富集團”致萬分感謝，亦感謝“滙富集團”鼓勵更多香港青少年參與棒球運動，有助他們發展潛能及發揮體育精神。這種社會責任，是香港每一家企業都需要學習的一種美德。

最後，希望每位參賽的女子隊球員，可以通過今次從崎嶇走過來的比賽，為我們的下一代作出無私奉獻的榜樣，以你們不輕言棄的隊風鼓勵他們，這樣，我們的棒球事業，必定會再創佳績。

加油！上壘！

近距離感受“淺倉南”的世界

長澤正美訪談錄 《上壘》資訊組

姣好的面容，純真的氣質，這就是日本人氣新星長澤正美。這次在《TOUCH》真人版中的表現也非常突出，將《TOUCH》中的女主角淺倉南演得萬分神似，大受好評。

以下是資訊組和長澤的對話，日期在二〇〇六年一月十五日。

Q: Jacky(訪問) 一飛(撰文)

David(聯絡)

A: 長澤正美

Q: 演《TOUCH》的女主角淺倉南最大的困難是什麼?

A: 因為大家都有看過安達充的漫畫，對《TOUCH》的人物形象都有根深柢固的印象，所以在演的時候就在思考怎麼能讓觀眾留下全新的印象，覺得壓力很大。

Q: 在拍這部電影前有沒有接觸過棒球?

A: 原先自己比較喜歡足球，棒球看的比較少。不過這次拍了《TOUCH》之後覺得大家互相鼓勵的場景感覺都很棒，對棒球也產生了很大的興趣。

Q: 傳接球的動作做的很不錯，有沒有做過這方面的訓練?

A: 有專門請教練指導了，其實我父親本仔就是教練。在練習棒球上花了很多時間的，在練習的時候也很用心。

Q: 有沒有在練習時受過傷呢?

A: 這倒沒有。只是演的時候為了逼真傳接球都很用力，所以接球時手都很痛。

Q: 下次有沒有興趣再參加拍攝棒球題材的電影?

A: 很有興趣，這次的《TOUCH》也增長了我的經驗。

整個訪問中，正美都表現出彬彬有禮的態度，即使她完全聽不懂粵語，也自始至終都很認真地注視著正在發問的記者。看的出她是很認真地在思考、在回答。最難能可貴的是在演藝界成長至今的她，身上展現出的是超出她年齡的成熟和端莊，同時卻仍能保持那種少女率直和真摯——當記者問她空閒時間會做些什麼時，她不假思索地笑道：和朋友們一同吃飯，SHOPPING……

摘自《上壘》第50期 2006•01

一樹千花映江紅

香港棒球運動秀麗發展 李永權 香港棒球總會主席

在本年十一月十六日香港棒球總會會員大會之後召開的董事會會議中，董事局推選本人為二〇〇六至二〇〇八年度香港棒球總會主席，本人深感榮幸。

在過去十三年，香港棒球總會得到歷屆名譽會長、名譽副會長及名譽顧問的指導和幫助；前任主席李錦泉先生的無私領導；董事、執委、教練、裁判、紀錄員、義務工作人員及球員的努力工作；特別是得到政府的大力支持，成功興建晒草灣棒球場，對香港培育菁英棒球員有極大的幫助。本人代表棒球總會向上述各位人士致以衷心感謝。

香港棒球運動的發展前景秀麗，令人鼓舞。首先，本地棒球活動愈來愈蓬勃，參加公開賽事的隊伍有三十多隊，多個地區組有一個以上的棒球會。面對這麼多的棒球活動，球場的需求十分大。增加棒球活動場地是我們努力的方向。其二，香港參加國際賽事多了，成績日見進步。我們在努力提升棒球員的技術水平的同時，亦十分注重球員的體育道德訓導。其三，要棒球水平提高，除了球員下苦功外，教練的素質尤其重要。我們會在教練培訓及教練委任方面多下功夫。其四，女子棒球運動在今年取得突破。棒球總會首次派出女子代表隊參加了第二屆世界盃女子棒球錦標賽。由於世界女子棒球運動的興起，我們會制定一套發展女子棒球的計劃，使香港女子棒球發展更有效率。其五，裁判學院過去數年培育出不少裁判員及紀錄員。由於賽事頻密，裁判員及紀錄員的工作負荷十分繁重。培育出更多有水平的裁判員及紀錄員是刻不容緩的。

最後，有完善的財政及積極的推廣，才能更有效地發展棒球運動。我們在區域推廣方面做了很多工作，我們會繼續努力籌募資金和向有關方面，包括學校及區議會，推介棒球活動。

香港棒球總會主席一職，任重而道遠，本人自當盡力而為，貫徹香港棒球總會的宗旨：推動講求健康、智慧、紀律、力和美的棒球運動；培養具有優秀技術，良好品格的運動員、教練員和裁判員；促進與各地的棒球活動交流，衝出香港，走向世界。

香港棒球總會在過去十三年的發展尤如茁壯成長的火焰樹，棒球的花朵開滿頂，影照香江一片紅。

摘自《上壘》第54期 2006 • 12



侍立的樹

李錦泉

十一月十六日，是我擔任總會主席工作的最後一天，晚上會員周年大會後就正式卸下了這職位。從上一世紀一九九三年起，前後十三年。夜闌執筆，我看到的是一幅圖畫：起初是一株小樹苗，那是我們一群義務同工親手栽種的：在乾旱的季節，我們一道澆灌；風雨的日子，我們一起並肩守護，並沒有離棄。今天，小樹苗長成了，堅挺的侍立。也許這只是許多許多成形的其中一株；在我，卻是如斯的美麗，在心中久久不能抹去。

樹，還結了果。

四月在巴基斯坦伊斯蘭堡舉行的第七屆《亞洲盃》，我們拿了亞軍。這是香港棒球在國際競技場上歷來最高的榮譽，這支寫下歷史的隊伍，其中的成員全是十三年前的青少棒。他們體驗了棒球員那不論勝敗，全力以赴的風格，

七月，我們派出了女子代表隊，以中國香港之名赴台參加第二屆《世界盃》女子棒球錦標賽。這是香港棒球第一次衝出香港，衝出亞洲，走向世界。她們的紀律和永不言敗的球風，給世界棒壇留下了深刻印象。賽後，她們寫了一篇集體創作，刊在《上壘》，題目是：“我們對青春無悔”。她們的故事，也必須從十三年前那株樹苗開始。

樹，長大，成形了；還要結果，還要堅強的侍立在香港這片土地上；

當年並肩的同工卻蒼老了，卻依然像當年那守樹的日日夜夜一樣，沒有離棄。無私的奉獻，沒有言悔。他們自己就像一棵棵樹，挺拔的侍立在園子裡。

十三年前，我們有緣在歷史的時空交叉點相遇，並且結伴同行，一起看著這樹的成長，是我莫大的榮幸。

這晚，我要起立向你們鞠躬：謝謝你們，親愛的老戰友。

摘自《上壘》第54期 2006 • 12



2007

第九屆《諸羅山盃》軟式少棒邀請賽

2006. 12. 23 ~ 25 嘉義 楊杰玲 香港聯隊領隊兼主教練

十一月臨危受命，要帶隊出戰十二月中的諸羅山盃，助教也要自己找，球員人數亦不多，這種情況是不曾試過的。

男子隊要打珠江盃，他們是不可能跟我一起出隊的了，只能從女子隊的隊友之中找拍檔。其中有教練資格的人不多，而且打世界盃時不少隊友已放了大假，想了又想，嘗試問問VC吧！VC考慮了一會，平日教分齡只是訓練，沒有正式比賽，雖然諸羅山盃只屬分齡計劃的海外集訓部份，但總算是極具規模的比賽，所以便向公司告假，跟我一起帶隊。

前後正式訓練了五課，各球員仍處於初見不相識的階段，便要出發了。

初抵台灣，便因入境申報表的問題而遇上阻礙。生平到過台灣五次，每次都是在航機上收到空姐派發的入境申報表，但就在我第六次到台灣、要帶著十名小球員的情況下，沒有受到這樣的「禮遇」！猶幸鄙人寫字尚快，沒有因此小問題受到阻礙，而此後的行程亦十分順利，賽果也令人滿意，總算沒有讓我首次身兼領隊及總教練的重責大任便觸礁，可說是託總會鴻福啦！

相信對各球員來說，最難忘的未必是比賽，而是到步第二天的大巡遊吧！數十支球隊一起徒步數公里，在嘉義市裡巡遊，沿路擠滿圍觀的人，在步操樂隊的奏樂下，手持隊旗、神采奕奕地遊行，這種壯觀的場面，絕不可能在香港任何一個體育賽事裡出現！除了賽馬。

正式的比賽終於要開打了！首場對手是屏縣復興，實力不強。可惜倉促成軍的分齡集訓隊，攻守皆弱，而先發投手鄭宏謙，又未能於首局發揮應有水平，結果致命的五分，讓分齡集訓隊處於劣勢。雖然鄭宏謙痛失五分後回穩，並於第二打席擊出一支漂亮的中外野二壘打，縱使在伍子朗擊出投手滾地球時因跑壘失誤而出局，但也因此讓伍子朗藉混亂之機奪得寶貴的一分……戲劇性的一分，最終便讓分齡集訓隊僅以一比六落敗了。

休息兩小時後，便進行第二場比賽。由於原定的先發投手鄒俊明在首戰滑壘時受傷，在無兵可用的情況下，唯有讓首戰投了三局的鄭宏謙繼續先發吧！鄭於首局便丟了兩分，之後便上演三振秀，把力行國小B隊的球員連連三振。零比二的劣勢，到了四上便得到轉機。

四上，郭卓霖擊出右外野邊線的二壘打，接著鄭宏謙獲保送上壘，一二壘有人。由於看不懂暗號，我叫謝賦軒做他「最擅長」的，他便做出了絕妙的短打，對手在毫無防備之下，投手大暴投，郭卓霖和鄭宏謙都順利回本壘得到了兩分。二壘仍然有人。接著伍子朗憑著失誤上壘，無出局一三壘有人。如果是有經驗的指揮官，相信能把握這個優勢取得領先吧！無奈經驗尚淺的教練搭配訓練不足的球隊，最終就讓這大好良機白白錯失了。而連續四局封零的先發投手鄭宏謙，捱到了六下終於守不住了，守備又不幫忙，失去了決定勝負的一分後，只好交由後援投手接替，最終分齡集訓隊便以二比五輸掉了這場比賽。

雖然兩戰皆墨，但表現遠較預期好，總算是有個交代吧。

翌日，在夏老師的安排下，與日本茨城隊打了一場練習賽，讓很想當投手的郭卓霖投了兩局，然後又讓秘密慢投邱浩彰壓制了一局，在左外野手黃偉倫漂亮地接殺了一球極高的高飛球下，完結了是次海外集訓之旅。

其實，如果有比較充份的準備時間，我相信分齡隊的表現可以更好！在超過一百支球隊參加的賽事裡，碰上實力不算強的球隊的機會實在很高，要爭取一勝甚至乎突破小組賽，並不是想像中那麼難。當然，只是體驗性質的海外集訓，吸收經驗是重點，爭取勝利並不是目的，而是次參賽也確實達成了訓練的重點，賽果亦可以說是頗為理想，但某程度上，比賽的內容並不能讓我感到很滿意，只是中規中矩而已。而且，整個海外集訓，連備戰階段，時間實在太短，對於少部份球員來說，在未有真正體會到棒球的樂趣下，便回到溫暖的家裡，這真的十分可惜。

最後，在這五日四夜的海外集訓過程中，必須要感謝夏隆正老師那無私的協助！由住宿、交通、膳食以至其他各個小節，均安排周到，甚至預備了嘉義名產方塊酥給每位職球員做手信，真的要致以萬二分感謝！其次，也要感謝部份球員家長在海外集訓期間予以適當的協助，為我和VC解決了不少問題。當然，也要感謝總會讓我擔任分齡集訓隊的領隊及總教練，親身體驗了規模如此龐大的國際賽事。呀！不能忘了感謝我的隊友兼拍檔張慧怡，匆匆接受教練之職，告假跟我一起到台灣，否則以我一人之力，絕對不可能帶著十名小球員出賽呢。

摘自《上壘》第55期 2007 • 05

溫家寶總理的關懷和鼓勵

李永權 香港棒球總會主席

六月二十五日(星期一)晚上剛抵達北京，即被中聯辦秘書處急電請筆者盡快趕回香港接受中央領導人的關懷和問候。事出突然，於是儘速趕回香港，從中聯辦副主任王鳳超先生手中接過情意極重的“禮物”。

這情意極重的“禮物”是溫家寶總理用毛筆親手一字一字寫在榮寶齋宣紙信箋上予我的回信。信雖簡短，字秀而情深，充份顯示出總理的爾雅學養，平易近人無官架子的情操。

我從王主任手中接過溫總理的親筆信及精心裝裱在木版架上溫總理打棒球的彩照，頓覺通身溫暖，熱血與熱淚都向頭部升湧。當王主任握著我的手表達總理致予的問候時，我只懂張口而笑而不曉得即時回謝。

在一九八九年我帶大兒子參加棒球活動，進而與一班家長在一九九三年組織香港棒球總會推動香港棒球運動的發展，已整整十八年了。香港的棒球運動從只有少年棒球發展到現今有多元球隊，包括少年棒球、成年棒球及女子棒球；棒球總會也培訓出不少合資格的棒球教練及裁判。香港棒球代表隊參加了亞洲盃、亞洲錦標賽、女子世界盃、全運會決賽週、全國大學生聯賽等國際及區域比賽，成績與日俱進。

棒球在美國、加拿大、日本、韓國、台灣、古巴等國家和地區甚為普及。參加棒球活動的球員由年齡小至五歲長至七十歲，喜歡觀看棒球比賽的人不計其數。國內的棒球運動在這十年來發展極為迅速，現已有專業棒球聯賽，也有全日制棒球學校的設立。

最後，我想說，我們一定會好好記住溫家寶總理的關懷和鼓勵，努力搞好棒球運動。

摘自《上壘》第56期 2007 • 08

第二十四屆亞洲棒球錦標賽

檢討報告 夏隆正 香港代表隊客座教練

香港首次參加亞錦賽，雖僅獲B級第三，未能達標進入決賽。職深感歉意愧對總會主席、董事、領導們的厚望，就本次參賽缺失報告如後。

- 一. 本港雖經一年時間籌劃訓練準備，但獲第三實質探討有思，就以比賽之內容缺失，香港、泰國、菲律賓、巴基斯坦等國都有進步，但經驗和底子都不夠，香港的棒球也比以前細膩，但還需要累積更多的比賽經驗。本次三場球賽我隊共失誤11次，從香港棒球發展歷史和我個人專業角度來看是合理、可接受的結果，香港發展時間比上述球隊短，在如此高張力的比賽，基本功的好壞全影響勝負；雖經一年期之訓練時間，實際屈指算總時數又有多少，此乃環境時空無法與上述球隊併論，從帳面分析，本次比賽無論投手、打擊、守備以個人技能均難相較，因棒球之技能需時間熟練牢記感覺，也就是目前香港推動棒運最大屏障，選手無法聚集訓練，各有各工作、出席、練習、斷斷續續，因此產生球感實有實無，穩定性不足，唯一值得慶幸是，就目前B段班之本港選手打球作戰配合和觀念都優於對方，此乃差異是頭腦及心態，求知慾望，雖環境與訓練時間較少，這也是香港球員可愛、可敬之處。
- 二. 就對戰相關球隊發展分析，泰國雖本年長期赴日本集訓，明顯展現日系的特長速度、防守、短打之特性，但攻、防戰術變化不夠細膩。就以泰國VS菲律賓之戰，延長至12局的比賽，當中多次得分喪失，尤其11局滿壘1人出局，菲律賓投手又是左投，為何不採用強迫取分？以泰國之客座教練有四位日本籍都可說身經百戰。由此研判選手本質頭腦素養差異探討。菲律賓展現的是美式作風，強投，打法豪放，欠缺團體作戰，純屬個人表現。巴基斯坦本次的表現令我錯愕，選手本質均不錯，速度爆發力都屬上稱，該隊的空間相當大，為何教練會教導選手打擊握短棒打擊，此種打法死角太多，以正常專業教練絕不會有此種方式攻擊打法，完全不像韓式豪放強力打法，所以不得不提防對方會有所改變，取該之特性發展。再說上述之國家均有聯賽之制度，成棒隊最少都有四隊以上，因此選手較能模擬增長比賽應對經驗，球員抗壓能力，防守穩定性較高，此乃是本港環境需解決之道，不然香港棒球發展空間想提升就難，祇能原地踏步，本次比賽之防守失誤，並非選手本質差，而是訓練比賽時間問題，平常訓練時有時無，較難掌握打球之球感，完全憑虛御動無法身心勵行，比賽時也難掌握對戰之先機，對教練而言較難發揮功能。
- 三. 積極推動基層棒球運動，厚植儲備戰力，多參加“AAA”、“AA”海外比賽，增長選手心態技能，抗壓之能力，有計劃培育優質選手之管理，與掌握考量目前香港環境空間，建議每月一次或二次辦理“AAA”與成棒分組比賽，增加選手比賽經驗，利用比賽提升選手出席及趣味，以達訓練效果，此乃最佳方式以賽養賽之目的，因香港特殊環境，不能因賽事而採集中訓練，所以採長期階段性之訓練，注重選手之管理心態，精神層面，另培育專業(項)教練人才，分工合作，統籌由技術部門規劃管理掌控督導，從長計議研擬屬於本港環境特性方式，改變以往舊習，嚴格要求球場紀律，態度積極，使命感之教育養成，雖執行上或許有所困難，但今日不做，就永遠停留原點，將來如何能與其他國之球隊抗衡，懇請本港棒球界人仕，合力統籌規劃執行，開創香港自己之棒運，去其糟粕，留其精華，求助不如自助之道。
- 四. 建議目前參加本次比賽，年長之球員暫勿考量轉職，因了解本港推動棒運之屏障是共識問題，雖總會有心發展，但各支未能配合推動，礙難有成，如何整合觀念，運籌帷幄之中，協力共創，有待「省」思。

摘自《上壘》第57期 2007•12



2008

《或許》 楊杰玲 香港女子代表隊隊長

或許或許，安打很難。揮棒落空，無功而還。
誓必上壘，突破難關。勇猛果敢，劈開冰山！

或許或許，安打太難。壞球好球，意亂心煩。
誓必上壘，不怕辛艱。觸身死球，視若等閒！

或許或許，安打不難。心如止水，不動如山。
一擊即中，剎那之間。全力疾走，喜露笑顏！

此外，我想在此給總會一些意見，希望棒球總會在公共關係方面有一些突破，能否在傳媒方面下手，宣傳一下香港的聯賽。記得在一九九九年元旦，棒總舉辦的大學生邀請賽，有報章報導。翌日，我在球場上竟然看到一位十多年失去聯絡的小學同學。他說在報章上看到我的名字，然後跑過來找我。所以，不能少看傳媒的作用和力量。

最後，我希望香港的棒球愛好者：球員、觀眾、領導層，能夠一起進步，衝出亞洲，走向世界！

摘自《上壘》第58期 2008 • 04

A First Class Tournament

Justine Siegal Manager WBL North Stars Women's Baseball League North

American Team

The Oregon Scientific Phoenix Cup was a first class tournament. Everything was well organized and executed with precision. I will always cherish the smiles on everyone's faces during closing ceremonies as players walked from table to table, trying to trade each other's uniforms. The competitive play during the tournament was excellent. I am so impressed on how advance team Hong Kong has become. I saw team Hong Kong, when they first competed internationally in Japan in 2002, and the improvement level to 2008 is tremendous; we had to use our Ace pitcher to beat them during the playoff round.

During our free time, we toured the country-side. My daughter, Jasmine, even enjoyed spending the day at a local school; a cultural experience she will never forget! After touring the exciting city, it was always refreshing to come back to the peace of the baseball field. What a beautiful setting for a baseball park. My head coach, Patrick McCauley and I want to thank the Hong Kong Baseball Association for a fantastic tournament. We look forward to returning to Hong Kong for another successful tournament.

Form "Run" #58 2008 • 04

台灣先鋒隊的感謝篇 立欣

這次《Oregon Scientific 鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽，主辦單位為香港棒球總會，而一直與各國球隊聯繫的，應該就是香港赤日女子棒球隊的杰玲了，她是香港女子棒球代表隊隊長，同時也是總會的女子棒球組的組長。先鋒從2007年7月到2007年10月間，先是與杰玲不斷地確認比賽的時間及大致輪廓，以便提供隊友們決定是否要參加的資訊，而在正式回覆香港，先鋒確定要受邀參加這次比賽之後，聯繫的工作就交到了公關-大姊的手上，從邀請函、報名表、到出國行程的支微末節，對雙方來說都是繁瑣又必須細心安排的麻煩事兒，大姊有疑問有要確定的事情必再三提問，先鋒參加比賽的好習慣一向是配合到底，將所有報名表格及行程資料準時繳交，主辦負責人也是盡量配合我們的提問與需求，確認後必詳細回應答覆，互動可以說是相當愉快，也感受到彼此的誠意。

主辦單位花了多大的成本和心力來舉辦這個的比賽，大家從他們所製作的競賽官方網站(<http://ospc2008.tripleplaycom.net/>)就可以看得出來。雖然我在填寫報名表時，就已經可以感覺到，香港棒球總會辦這種國際邀請賽應該不是第一次了，因為不僅邀請信及報名表上的信息明確，不管是競賽或是食宿交通的安排、是否有額外的人員、是否需要提前或是延後離開的種種選擇都面面俱到，即使是心裡已經有底，我看到網頁的時候仍然是震撼與感動，真的是不枉費我一張張修照片跟小心翼翼地對著每一個人的英文名字啊！

為了將機會成本降至最低，讓大部份人可以下班後再出發的班機，讓我們是2月13日最晚到的一個隊伍，偌大卻接近淨空的香港機場，兩位香港總會接待工作人員，以我們一眼就可以認出的姿態，用明明久候卻不減的熱情告訴大家：「歡迎來到香港！」。是的，我們到香港了。不只是這兩位負責接待先鋒的朋友，到了酒店，負責總籌的梁先生和好幾位工作人員，也早就都在等著我們，各就他們負責的部份，在我跟小瑾及大姊都還不及回神的時候，協助我們完成了所有的報到手續：分房間卡、早餐券，提醒酒店注意事項，簽收了大會的紀念品、選手證、秩序冊、領隊資料冊，安排了明天的車子、確認了比賽期間的午餐、與我們的保母相互認識了一下……。尤其要提的是，在兩份領隊的資料冊中，對於參賽隊伍比賽期間所有交通時間的安排，開幕的方式及注意事項，教練用的各隊球員名冊、order單，選手證背後為來自國外的朋友特地註明的緊急聯絡電話……等等，種種的清楚及細心，對於今年又輪回主辦邀請賽的先鋒，實在再完美不過的觀摩與實習。

比賽期間各隊都有專屬的「保母」，與各隊聯絡人一同解決大小問題；每場標示明確的休息區及國家名稱；本壘後方整場都有EMT隨時待命，處理傷勢是謹慎再謹慎，專業再專業；比賽時候場上一支支高貴很貴火箭筒的來源，也在最後一天的晚宴上揭曉——主辦單位委託了香港運動攝影協會，進行這次比賽的影像紀錄；當我們走進晚宴的會場，目光馬上被這些照片所吸引，這樣的呈現方式，真的很棒！也讓我們再次深深感受到主辦單位的用心！

晚宴的場地佈置、與大家同樂的小遊戲及抽獎、紀念品的設計與販售，辦過活動的人都知道，這些看似就是如此而已的事情，卻在在都是主辦單位人力、心力與誠意的堆積而成的，光是如何讓二十幾桌通通坐下來，就是為難又無力的難題。最後一定要感激的，是主辦單位砸大本，貼心地讓每個參加比賽的選手，不論比賽結果如何，都能夠擁有一面屬於自己，屬於這次比賽的獎牌，對我來說，這面獎牌讓這一切的都是這麼的值得跟美好，美好到有點像夢一場！



我在蜻蜓的七年

Rex Wan 蜻蜓棒球會

起步

畢業後，正式投身社會工作。初生之犢，甚麼也想試一試，特別想找一項工餘運動，好讓可以Keep fit之餘，結識多些朋友，擴闊自己的社交圈子。在眾多運動之中，我選擇了棒球，除了是受到日本漫畫的薰陶外，我想最主要的原因應該是，棒球制服很“Cool”吧！千禧年復活節後，參加了鰂魚涌的成人棒球訓練班，由一無所知，到一知半解，一切一切，都很新奇。在還未弄清楚，『局殺』與『封殺』、“Double Play”與“Double Pay”的分別時，我膽粗粗的參加了新秀賽，正式開始了七年的棒球生涯。

成長

香港地寸金尺土，可以供棒球練習的場地屈指可數。澤安邨球場是我星期日指定的流連熱點。除此之外，我很喜歡在平日晚上『走訪』各區的訓練班，界限街、樂富、摩士，還有斧山，都是我的熱門集散地。樂此不疲，我還積極尋找自己的『主場』，大窩口國瑞路排球場，京士柏籃球場都曾經被我們所『徵用』或佔據。棒總所舉辦的各類型專業人員訓練，當然是我不容錯過的，教練、裁判、紀錄員，我都早已經歷過了。

經歷

過去七年中，我們經歷過香港棒球界大大小小的重要時刻。起初，男子公開組因球隊數目不足，取消甲、乙兩組，統一作賽；幾年後，又因為球隊數目增多，要再次分開甲、乙兩組。2003年決賽，日籍球隊因為一個『問題』全壘打，和裁判發生小爭執，當時我們的隊長正是二壘裁判。2004年夏季聯賽決賽，外籍球隊險勝1：0奪標，整場比賽刺激萬分，高潮迭起，當時本人為紀錄員。2005年度賽事，因為參賽球隊數目劇增但裁判數目嚴重不足，首次引入內地裁判及要求各球隊派球員出席『裁判速成班』，充當壘審。

膨脹

翻閱舊照片，球隊於新秀賽時只得寥寥11人，其後升上男乙，每場比賽都要為出賽人數問題提心吊膽，奪命追魂Call總是打個不停，幸好，總沒有不足9人而落敗的不良記錄。後來在壘球界徵召了幾位重心球員，出席率不足的問題才得以解決。隨著Internet的普及，我們建立了球隊的網站，在搜尋器上輸入“HK baseball”，總會找到我們的蹤影，久而久之，開始有想接觸棒球的人找上門，一個、兩個、三個，人數慢慢有穩定的增長，其中更不乏慕名而來的。而且球員的國籍開始邁向國際化，有多倫多藍鳥的、有紐約洋基的、也有波士頓紅襪的(意指球迷)。2005年，人數遞增到20多人，蜻蜓歷史性一分为二，以蜻蜓一隊及蜻蜓二隊名義參加公開賽。2006年，蜻蜓棒球會正式成立，登記為棒總旗下之屬會，人數有30多人。

奮鬥

自2000年開始，我們一直都是香港成棒的常客。首一、兩年，男乙的水準很參差，有為數不少的打擊者是慣常等待四壞保送的，包括本人；跑壘員到達一壘後，盜壘到三壘是等閒事；投手偶然三振打擊者，已足夠成為我們整天的話題。時間一點一滴的過去，大家的經驗也一分一毫的累積起來，成棒球隊的數目由最初的6、7隊，增加到15隊以上。剛升上男子公開組的第一年，我們整季只贏得1場，多麼心傷；然後勝利女神慢慢開始向我們微笑、招手、擁抱，我們由『魚腩』部隊，開始變成中游隊伍。2005年度，蜻蜓一隊以小組首名，進身季後賽，最後雖然未能晉升甲組，但都在15隊中，排行第三名。再經過兩年的洗滌、磨練，2007年度，蜻蜓會已經是當人不讓的大球會，一隊及二隊，分別以9-1及8-2的成績雙雙成為小組首名，繼而進入男乙決賽。2008年1月13日，在藍田晒草灣棒球場，上演了本季戲碼『蜻蜓一隊大戰蜻蜓二隊』。雖然大家都是好朋友、好隊員，俗語有云『落場無父子』，雙方也歇盡所能，絕無手軟。每一投、每一擊、每一盜、每一接都充分表現出多年來的努力、幹勁及熱忱。

兩難

興奮過後，留給我們不少燦爛、光輝的回憶，但卻同時帶來無限的煩惱。根據2007年度公開賽的規則，今年採用一昇一降制，男乙的冠軍可在2008年度昇上甲組，而甲組的最後一名則要降至男乙。問題的重點是，2007年度男甲的賽事在2008年3月才開始，估計2008年度的男甲賽事則要2009年初才有『著落』，那麼，我們豈不是要等足足一年麼？再者，每年比賽的場數是『海鮮價』的，最少的一年，只得5場，為期只有3個月；最長的一年有10場，長達1年；就算我們願意等足1年，2008年度甲組的賽事可能又會因為種種不明朗的因素而有所阻滯，真是，進也難、退亦難！

展望

由三五成群『柴娃娃』的組隊，到有組織地建立球會，對蜻蜓會的所有委員、會員都是一個難忘的經歷。姑勿論我們是不是有足夠實力在甲組站穩陣腳，今時今日的蜻蜓會已經在香港棒球歷史中，留下了一個小小的印記。我們自知還有很多可改善的地方及空間，期望日後蜻蜓會繼續為會員服務、為香港棒球界出一分力。

摘自《上壘》第58期 2008 • 04

The 50th Jaba Umpire Clinic 2008

羅僑榮 香港棒球總會裁判學院副裁判長

GO—STOP—LOOK—CALL由(IBAF)裁判導師Kovama San帶領下，70多位日本各地連盟裁判及海外裁判(香港、印度、巴基斯坦、馬來西亞、泰國、菲律賓、印尼)展開了這次代表性的裁判研討班。練習場地正就是我曾經執法的日本千葉縣職棒場館 Chiba Lotte Marine Stadium。

IBAF及JABA野球技術委員長Aso San連同20位IBAF、BFA及JABA的裁判導師，為這個研討班編排了一套完美的教學流程。配合3隊現役棒球運動員，從熱身、好壞球的 Strike Zone、壘審判決、主審判決、妨礙判例、各審判員的分工區域、甚至於審判員的臨場心理質素，都一一詳盡教授。在場館中，每日我要接受約30分鐘的好、壞球判決、各壘審的走位，判決out field fly ball走到氣咳……認真程度可見一斑。晚上還要兼程往Makuhairi Seminar House參加Quiz，猶幸都能取得好成績，整體表現尚算不俗呢！

好高興能成為這個高質素裁判研習班的一員，我會將我所學得的技巧及日本裁判教學的重點，與香港棒球裁判學院的成員分享討論，期望能提升香港裁判的水平，步向國際的水準。

摘自《上壘》第58期 2008 • 04

香港擊，中國情

馮志堅 香港棒球總會董事

三十年前我的事業啟蒙老師，一位下雨天仍堅持穿白套裝的女行政人員，飄逸地穿梭國際，為的是國際社會服務，投身於一行不具地域性的社會工作。她曾經對我勉勵，做任何事，以四「順」(-ion)為本，Passion(熱情)、Vision(願景)、Mission(任務)、Action(行動)。四「順」是一環接一環，長流不息，綿綿不絕。

十五年棒運情，十五年棒運發展，是「拾下·拾下」之另五年。十數老人家，十五年前，為棒球，為子女，在李錦泉會長「吹雞」下，充滿熱情(Passion)，成立香港棒球總會。十五年內，凝聚同一願景(Vision)，系統地開展棒總業務，從社區來，從學校去，從不同年齡組合，為不同性別安排，只是為了一個任務(Mission)拋開私心，大公無私，義不容辭地讓棒總走下去。一個一個系列比賽(A、AA、AAA、男子代表、女子代表、公開賽、珠江盃、鳳凰盃)，軟式、硬式、教練班、裁判班紀錄員班等培訓，籌款、擴大會員招募行動(Action)，不斷豐富，是各位會董事、秘書、小組、工作人員、會員等努力成果。

中日友好之溫家寶總理的一擊，為香港棒球連上了中國情。溫總的一擊，是充滿動力，充滿鼓勵，亦充滿壓力，我們深信，棒總一定會繼續努力，把香港棒運辦得更好！

創會眾老人，十五年後今天仍懷有當日之激情。同時，願這激情如奧運火炬一代傳一代。棒總新進的一代，願為共勉，以四「順」為本，將香港棒運推向另一高峯，GO! GO! GO! 面向中國，走出香港，衝往國際！這就是棒球激情！

摘自《上壘》第59期 2008•06

體驗大聯盟球團的專業訓練與西雅圖水手隊共渡的日子

全智偉 資深香港代表隊主投 香港棒球總會精英教練 現擔任沙田體育會棒球會助理訓練總監

很多香港的棒球人聽到西雅圖水手隊(Seattle Mariners)時，總會想到鈴木一郎這位偉大的球星，當然我也不例外。但是除了一郎外，他們對這支球隊認識有多少呢？無可否認，大聯盟是當今世界棒球的棒球典堂，當中我們對大聯盟球隊的運作及他們自家擁有的農場系統又有多少認知呢？為什麼每支大聯盟球隊都肯花大量人力物力去營運多個小聯盟球隊以保持大聯盟球隊的競爭力及戰鬥力呢？

在香港，相信大部份球迷只會對大聯盟球隊的消息感興趣，但在美國就不一樣，球迷也會對他們所支持的那一隊的小聯盟系統有所關注，因為他們明白到一個強大的小聯盟系統對大聯盟球隊的戰績會有相當的影響。談到這裡，大家也許會問到小聯盟是什麼來的？他們是如何運作的？為什麼他們能每年穩定的向大聯盟輸送這麼多頂級選手？

在2008年初，沙田體育會棒球會的秘書長謝仲豪先生送給我一個頗突然的消息，他跟我說西雅圖水手隊特地安排沙田體育會棒球會兩位教練前往美國亞利桑那州以觀摩形式參加他們的訓練。我當時第一個反應是：「不會吧！」就是這樣我在4月26日帶著不敢相信的心情跟前香港隊總教練戴于程先生飛越半個地球到達美國亞利桑那州鳳凰城。在鳳凰城機場接我們的是西雅圖水手隊太平洋區的球探總監海泰德先生(Mr. Ted Heid)，原來他的家就在鳳凰城，去年我在無錫的青少年棒球夏令營就認識他了。他開車送我們到水手隊安排給我們的酒店，房間很好，有無線上網及24小時播不完的棒球頻道，晚餐跟海泰德和另一個球探Mr. Sam Kao共用，Sam是美國華僑，現任職水手隊中國區球探；他告訴我中國奧運隊剛好在這裡集訓，備戰奧運。我聽後高興得不得了，因為可以跟我的老朋友劉廣標碰碰面。可是，中國隊是在聖地牙哥教士隊(Padres)的基地而不是水手隊的基地，我心也沉了一下；Sam補充說水手隊和教士隊的訓練營是連在一起的，我又興奮起來。

4月27日，因為時差關係我在早上四點就爬起來，吃過早餐後，就出球場跑步呼吸一下亞利桑那的空氣，結果一跑跑了大半個小時，原因是Peoria Baseball Complex這地方是水手隊及教士隊用來作春訓和小聯盟訓練的基地，加起來有十六個標準棒球場那麼大。Sam跟我們說春訓時，不管是水手隊大聯盟、小聯盟或新人也會來到Peoria這裡進行訓練，包括日本球星鈴木一郎、城島健司，還有台灣選手陳鏞基、羅國輝等二百多位球員。當時心想：「他X的，我打這麼多年棒球也沒有看到十六個棒球場連在一起的壯觀情況。」跑完步回房間就一直睡到晚上六時才起來吃飯。

4月28日，第一天的訓練開始，Sam跟我們說基本上星期一至星期六時間表都一樣，只是內容不同而已，教練(包括我們)每天都要5:45到球場的Clubhouse，聽他們安排任務及當天的時刻表。

5:45	教練到Clubhouse
6:45	Early work
7:40	Announcement
7:45	Warm-up + 傳接球
8:00	Practice
9:00	打擊練習 / Bull Pen
9:30/10:30	Game

也許大家會問為什麼教練要提早這麼多到球場？原因是教練有很多東西要準備，誰當日該做什麼？誰要特訓或加強？誰要復健？進度如何？當日比賽的先發名單等一大堆paper work，相信不比香港棒球總會office的工作人員的paper work少。跟著這邊訓練的40多名Rookie球員都很年輕，大約18-23歲，來自不同地方有亞洲、中南美洲、北美洲、南非，很有潛力。都以升上大聯盟為目標。他們這批Rookie到底誰最後被淘汰，誰能拼上大聯盟，真的沒有人知道，他們的壓力可從其身上及場上態度感受出來。在這隊Rookie隊伍裡，有一位總教練，兩位投手教練，一位捕手教練，守備及打擊教練各一。另外，防護員也有六名，整理球衣器材的管理都有兩名。你們看，這批也不算是什麼大球星，都會有這麼多支援，很難想像大聯盟球員會怎樣！

Clubhouse裡的設施應有盡有，重量訓練室、游泳池、復健醫療室、更衣室、球員及教練獨立儲物櫃、會議室、錄像室，無限量食物飲料供應，教練的更衣室連啤酒也有供應。因為在美國做教練很辛苦，除了paper work外，每天的打擊訓練，都是由教練負責餵球，數量也不少，還要打教練棒，做這麼多支援的用意都是不希望球員有打不好的藉口。而他們也讓戴教練和參予餵球和打教練棒等工作，也算是親身體驗吧！

5:45-6:45

某些球員會被安排在這段時間提早到Clubhouse做重量和體能或者是復健。

6:45-7:40 Early Work

球員依守備位置被分成幾個小組加強個人技術；捕手特訓、野手特訓、投手協調性訓練、腹背肌的練習和跑步體能、野手特別打擊訓練等！！

7:40 Announcement

全體隊員集合聽總教練訓話，檢討上一場比賽的內容，告訴各人今天訓練的要求等。

8:00-9:00 Practice

每天主要訓練內容，多數是戰術性、整體性及攻擊性的訓練，包括守備練習、投手牽制、補位、防短打守備、跑壘練習等。

9:00-9:30 Batting Practice + Bull pen

當天要比賽的球員會進行打擊訓練，隔天出場的投手會在牛棚練投，大概投30到40個左右吧。

9:30/10:30 Game

視乎當日為主場還是客場，如果是客場9:30就要上巴士Road Trip，我也是第一次體驗這樣的生活，練完球匆匆的拿著lunch box上巴士，坐半個至一個小時的車程跟其他小聯盟的Rookie如Cubs, Royals, Rangers, Athletics, Angels比賽。在Arizona，一共有八支大聯盟球隊以這裡作為春訓中心。每年三月底春訓過後，大、小聯盟的球員分配到各級別比賽，剩下來的就是這批Rookie，他們有的是球團剛簽回來的，有的是第二年待在Rookie，有些是被球團從AA、AAA下放到這裡重新教育和調整，職棒的世界就是這樣現實啊！

不用隨隊比賽的球員則留在Peoria作自行訓練，球隊一般會在兩點左右回到大本營結束當天的行程。而主場的優點則是在9:30訓練完畢洗個澡，換件乾球衣，食個點心等待人家上門。

在他們比賽中，我每天都被總教練安排站在一壘指導區，他教導我很多東西又送我一個碼表，教我如何利用時間標準來運用不同戰術。我才發現一壘指導員原來可以很忙碌，利用碼表亦可清楚現今棒球所講求速度的重要性。此外，海泰德每天也帶我們看一些當地不同級別的棒球比賽，從少棒、青少棒、高中、大學，從小看到大，從大看到小，足足看了一星期，雖然犧牲了下午休息時間，但想到返回香港後想看都無得看，難道坐十幾個小時飛機在美國睡覺嗎？多辛苦去看也值得的，其中給我印象最深刻是美國人對各級別的球員要求及方向很了解及正確，球員到某個年齡，該做什麼，不會拔苗助長。另外，就連高中棒球比賽也吸引了大量球探來獵頭也是想不到的。

坦白說，回到香港很多人跑過來問我在美國學到什麼，我說沒有學到是騙你的，只是不知從何說起，總括來說，這次我在美國最大的收穫是認清楚正確棒球的方向，還有對自己以往要求球員確實執行的東西得到肯定，證明自己是對的。其實，技術並非最重要，態度是很重要的，總教練經常對那批球員訓話時都提醒他們要注意態度上的正確，叮囑他們現在所練的不只是為了升上大聯盟，是為了能讓他們在大聯盟站久一點。教練所言並非光說而已，在我逗留的短短十天裡，已目睹有球員開開心心地收拾行李被徵召上AA或AAA，也有球員被下放到這個沙漠裡。總教練也跟球員說不希望在這裡再見到他們，希望你能盡快離開這個「沙漠」。

最後，我問水手隊的教練為什麼他們每天都安排比賽，他說比賽的用意是為了驗證練習的效果，利用比賽找出問題，對球員的抗壓能力有更深的了解。此外，沒有輪值的投手在比賽中需協助球隊工作，例如測球速、紀錄、拍攝投手錄像等，也算是參與比賽的一種方式。或許，有人會認為香港的棒球環境跟美國沒辦法去比較。對！這是鐵一般的事實。此行啟發我知道為什麼美國的棒球水平會這麼高，基層棒球是在於向那一個方向推展，才能讓小朋友獲得最大的收益。

另外，海泰德也安排了我們觀看一場大聯盟的比賽，在Chase Field由Arizona D'Backs Vs New York Mets，其中Mets的先發投手是2006年塞揚獎的Santana。場地和氣氛簡直是一流，同時亦給我欣賞到大聯盟的速度有多快，第一次坐在有冷氣的球場看球賽，一個字——爽！更值得紀念的是看球賽那天正是小弟的生日，球票上還印著那天的日子，感覺真好。不曉得是否海泰德故意安排的行程。

時間過得真快，5月7日就離開鳳凰城，結束前後十二天的行程，我們終於要離開這個「沙漠」了。在這裡，我想向沙田體育會棒球會所有委員對我們在整個行程上的幫忙，說句：「感謝！」，特別是陸繼昌主席、鄭志榮先生、謝仲豪先生、張永通先生及沙田Cubs的成員。我會加油的！！

以上內容，只屬本人對美國此行的一點愚見，如有不善之處，望在球場碰面賜教，共勉之！！

第三屆女子世界盃棒球錦標賽

日本四國愛媛縣松山市(2008年8月24日至8月29日)

周懿德 #10 投手

寫記敘文我並不擅長，記敘比賽過程就留給其他隊友寫好了。於日本四國愛媛縣松山市舉辦的「第三回女子野球世界盃」，今次已是我們第二次參加了。每次感覺都總是很不同的。

備戰參加世界盃大概用了四個月的時間，今年香港特別多颱風、雨水，6月時因為暴雨本來一星期練4次，變得一星期只能練一兩次，為了珍惜練習的時間。後來即使是三號風球、黃雨。我們依然在球場上練習。碰巧的是我們出發時香港還是三號風球。身為香港人第一次不希望打得成八號風球。

8月22日坐凌晨一時多的飛機往東京羽田機場，再轉乘內陸機往松山市，到了酒店大概是上午十一時多。由於行程緊密，下午三時便要到球場練習兩小時。通宵的舟車勞動後，嚴重渴睡，在外野站著亦能入睡。幸好比賽不是在明天。

據說松山市是日本棒球的發源地，由美國開始傳入就在松山市發展至全國。每年的夏祭還會跳當地傳統的舞步「野球拳」。是全松山市最大型的盛事。作為棒球的發源地，不知道兩者是否有關連，松山市的中央棒球場是我見過最靚的，室內的投手熱身區有冷氣，有黑土投手丘，更厲害的是有兩部電視直播比賽中的情況，亦有燈板顯示好壞球出局的數目。即使身在密室中亦能知道外面發生了什麼事。另外還有一個室內打擊場，是晒草灣打擊籠的五倍，除了可以拋打外，還可以接地波、投打分三組同時進行。能夠使用這麼專業的設施，真的好幸福。

第二天中午於球場練習過後，大會安排了我們與居民進行文化交流。交流的地方是一間位於離島上的小學。島嶼名稱—興居島。我們要乘汽車渡輪往離島，為此大家都顯得十分雀躍。興居島不像松山市一樣繁榮，雖然只是下午三時，但連一間店舖亦沒有營業。興居島給人的感覺十分寧靜，有大大個的農莊，居民自給自足不向外求，是一條民風純樸的漁村。

到達學校我們受到熱烈的掌聲歡迎，除了學生外還有家長，老公公老婆婆，跟島上居民排成一條通道直往禮堂台上，感覺有點像明星，島上居民全都出來看看我們這一班來自香港的朋友。現場大概有一、二百人。這一刻真的好感動，在香港我們是一班無人認識的冷門運動員，來到這個陌生的地方，言語不通亦初次見面，他們都以這樣崇高的儀式歡迎及支持我們，深受感動。他們還表演了太鼓及傳統舞給我們看。我們還跟中小學生互相切磋球技，球來球往將氣氛推至沸騰。最後學生們送上親手摺的千羽鶴串及打氣語紙板後，我們就跟他們告別了。那天真的很難忘！

第三天終於都比賽了，對今屆亞軍加拿大隊。出發前我一直都覺得我們進步了很多，今次一定能取得好成績。頭兩局大家都咬得好緊，我們還有一局是領先三分。到了第三局被追平九比九。可惜對方已經適應了我們投手的球路，後來換上的投手亦壓不住對方擊球手連續打了多支安打，最終失去十分提早結束比賽。比數是十九比九落敗。真的對不起我幫不了大家。但請大家依然相信我，我的鬥志沒有被打沉，今天投得不好，我明天會更加努力。請相信我。

第四天對韓國。在日本一打開電視便能收看棒球比賽，包括了奧運棒球決賽，得知韓國擊敗日本，古巴得到冠軍。沒有少看這一隊韓國隊，國家有職棒又是奧運冠軍，單是分一半資源給女子隊，她們都擁有世界級水平的資源。但我還是那一句我們進步了許多我們都很強，我們會贏的。韓國隊投手的球速不快，很適合我們進攻，可惜我們沒有把握得好，往往壘上有人都進不了分。投手亦幫不上忙，最終都在第四局失去多分。十五比五完結比賽。今天投得比昨天好，但還是投不到裁判心目中喜歡的好球，少有地投對了變化球但在裁判眼中認為是壞球。有少許迷茫受到點打擊，流走了十份一自信心。幸好於晚飯時得到VC、Carmen的鼓勵，她們看到整個過程，給了我支持的說話，再加上吃了美味的甜品及雪糕，又回復了信心。請相信我，明天我會更努力。

第五天對本屆冠軍日本。過往兩次對日本國家隊。2004年於漁津市37比0，2006年於台北市43比0。一直都是大比數落敗。勝利像無稽之談。我們的目標便是從日本隊手上入分，只要有一分我們都已經是創造了歷史。還是那一句我們已變得很強，以實力告訴大家不要少看我們。由於天雨移師往副場作賽，日本隊的支持者就迫在一個只容納幾千人的看台為日本隊打氣。整個看台都坐無虛席。打鑼打鼓氣氛十分震撼。比賽在晚上進行。雖然是副場，人造草，但各方面都很專業。能夠在這樣美麗的球場跟世界頂尖國家隊作賽，覺得自己很幸福，機會難得。我們比男子隊幸福，沒有經歷過那麼多艱辛的考驗。如果我有機會出場的話，我一定會好好享受比賽，為自己的棒球路上寫下精彩的一頁。

在後備席喊破喉嚨為隊友打氣，心早就跟大家在一起，好想好想為球隊出力。終於第三局教練換我上場了。由於前兩位投手都控球不穩，大局已定，可以話沒壓力可言。此時換我只是救援的角色。一步一步行上投手丘上，光得耀眼的射燈打在你身，全場目光就投放在你處。這就像我自己的舞台。

在丘上熱身時由於未能立即適應投手丘的泥土，前腳站不穩，掙了一個很壞的球出來。立即傳來嘲笑聲。我需要冷靜地面對，這是正常的，主場球迷一定會找機會打擊你，這點少事也擊倒你的話，怎能當一個投手。他們笑是你掙壞球，只要你掙到好球他們又點會笑得出呢！開始站穩腳，身體動作異常暢順，球速好像從未有這麼快過。當我投到一個有力的好球時，看台觀眾像呆了地發出驚訝聲。他們的表現正好增強我的自信心。教練一直都對我說給人打出不緊要，後面有8個人支持你。回望你們每人都戰意十足、精神抖擻，跟你們一起並肩作戰感覺並不孤獨，我真的好開心。

三振並不容易，起碼第三個好球迫到她們一定要打先。到那時便要靠隊友了，果然她們都沒有使我失望，我們總算能換到局。可惜我們的攻擊力被壓住，很快就要再次防守了。總共投了27球，有九名打者，有兩名出局，補送了兩名。我們再換另一位投手，使日本隊難以適應球路。我去了cool down，回來時論到我們進攻，就在第四局改寫了歷史。第四棒卓莞爾打了一支左外野三壘打。「笠死」外野手第一次見日本隊「放狗」(向後跑追波)。游擊手還要掙失。成功上三壘。本來支持日本隊的觀眾都為她的一支漂亮的三壘打而鼓掌。被打爆的日本隊投手開始失控，連番暴投，捕手亦都緊張起來漏接。就在此時搶分成功，入了歷史性的第一分。這一分終於用左四年時間才能得到。我們最後24比1。三屆總和便是104比1。最終，我們雖然是輸了，但我們輸波不輸人。技不如人無可奈何，但我們從來沒有認輸。兔仔以為自己贏定了因而鬆懈，烏龜就把握了機會。終於從日本隊手上得分。反觀贏了的日本隊面上沒有高興的表情。我們亦都展示了中國人頑強的鬥志，用我們的血肉築成了長城，到了最後關頭我們都發出了咆哮，冒著敵人的炮火前進。大家都覺得那場波打出了超水準使人難忘。

第六天排名賽對中華台北隊。她們各方面都好穩定，首兩局已經猛攻，我們失去多分。防守方面都好堅固。最終16比2落敗。

第七天對印度隊。落足三個鐘大雨比賽取消。

第八天再對印度隊。這是我們最失意的一場比賽。大家想也沒想到結果會這樣。一開始先攻多支外野安打，入了三分，看得到外野手的弱點。到攻守交換。可惜我們最大的缺點是投手控球不穩，又被印度追回三分。大家分數都咬得很緊，到了最後一局才能分出勝負，當時分數是8比6我們先攻，若果我們攻不入分數就會完結比賽。一直在場打氣的我，好想能夠出場，即使是贏還是輸亦好，自己都曾跟大家一起拚過。可惜贏的最終是印度隊。忍不住哭了出來。與印度的歡笑聲形成強烈的對比，如果我們可以把握得好的話，現在慶祝的會是我們。但不得讚嘆印度隊，即使沒有釘鞋，穿短襪。她們的確打得很好，零失誤。相反我們比印度隊多一倍的安打數，有多支長打，有穩陣的外野手，始終還是輸了。正如教練所講我們投手群控球不穩是最大問題，回去後我們一定要多下苦功。

過去了的五場比賽大家最喜歡的都是對日本隊那場。大家打出了拚勁。我也超越了自己投出了自己最快的球速。今次比賽成績比上一屆世界盃進步。在過去的四年間跟大家一起成長，進步，拚鬥有你們在一起真的很開心。請大家都相信自己，我們已經變得很強了。兩年後的世界盃我們再捲土重來時，同樣要再創造歷史。

藉此我代表大家多謝許多人，因為得到他們的幫助我們才能夠進步。首先要多謝總會分配場地給我們練波，能夠一星期有四日練習時間，而且在黃金時間有棒球場用。另外還要感謝曾經幫手的教練們，有夏老師、區Sir、范生、吳Sir、Peter Sir、Raymond Sir、曾Sir等……一一未能盡錄。並且深切致謝各位曾經支持我們女子隊的棒友。還有多謝“AAA”球員、“AA”隊及選材球員，抽空跟我們進行練習賽。使我們有機會打到較快多變的球及實習比賽模式。另外要多謝跟我們一起練習的隊友，由於出隊只可以報18人，練波時未必入選的18人都到齊，有時不夠人練習，便要她們幫忙，她們都樂於支持我們，由其是Joyce幫了我們投手很多。還有Cathy、Ceci、Mabel、職員張小姐、小美、Lucci，謝謝您們！以下便是我想跟您們說的話：

投手區潔儀，先感謝你經常貢獻出私人時間為女子隊工作。沒有你辦不成鳳凰盃，沒有你做聯絡籌備等工作，我們都不能夠安心練習。謝謝您！我們一起練習投手，知道你是一個有實力的投手，比賽時表現可能未如理想，都是因為緊張而已，跟你一起在後台熱身，你投每球都是好球呢！緊張影響了你。回來後我們一起再努力練習，兩年後再捲土重來，加油呀！

捕手陳嘉甄，不能感受你膝蓋的傷有多痛，雖然你沒有表現出來，但我們看到你洗傷口時，我們的心都隱隱作痛。你堅強的鬥志使人尊敬，祝你早日康復！

捕手陳嘉怡，隊中年紀最少，跟我年齡相差十年。第一次跟我們一起出國比賽。經常都要安排人看管著你，因為你隨時會甩轆。初當捕手時，真的使人不放心，後來就漸漸成熟了。如果比賽能集中的話，你就能夠表現得更加好了，年紀尚輕，還有很多時間進步，比心機呀！堅記教練同你講的說話呀！

三壘手卓莞爾，完全地投入比賽中，多支三壘打得分及場內全壘打。是我們隊的清壘員。難得心理質素超好的隊員。

投手/代打張秉妍，Penny的角色被較辛苦，因為他又是投手又是代打，兩邊都要兼顧得好並不簡單，但她又做得很好呢！要加油呀！了解自己的長處在那一方面，認識自己於隊中的角色。你的努力有人會看得見的。

游擊手張慧怡，打跑接傳樣樣佳的球員，多支長打，黏得投手很緊，從不三振。跟你識了十多年，情緒方面不再像以前你，看得見有大賽球員的影子。

左外野手張穎儀，醫生華朗，覺得你是對棒球最有Heart的人，因為你經常當了通宵班之後來練波，或是練完波後再去返工，即使係非當值時間，在球場還要照顧我們，經常大呼小怪的小鬼，受傷第一時間就叫你的名。少等地你看見馬高的傷口後，都叫好痛，陰公咯！見慣“大場面”的你都喊痛的話，馬高都一定是好痛了。你打得一場比一場好，見到你有信心時，全套動作都是正確的，加油呀！要對自己有信心呀！If you think you can, you can!!

投手張詠珊，我們8個投手都入選，其實我們真的是需要那麼多的投手，8個都是不同類型有快有慢。請相信自己是做得到的。放鬆自己，以平常心應付。要贏的是你自己。加油呀！多謝你比賽時的照顧，包括放入我緊衣衫內爆開的冰袋。超爆笑……哈哈！

投手周懿德，我知道你開始時是十分討厭當投手，是因為真的不夠人才以球隊著想，才接受這事實。經常都自己找休息時間(蛇王)，又從不告訴別人自己身體情況。討厭掙到手痛給人打，自己又無得打。慢慢見到你真的想通了，真的肯為球隊付出。三場落場的比賽中，都能夠發揮超水準，是你進步的表現。但你還有進步的空間。兩年後就看你那時速過一百的球速吧！要記住我經常說的兩句話。「成功的人找方法，失敗的人找藉口」If you think you can, you can!”加油呀！雞批媽。

投手方莞蕙，是我的同房，我們是盲婚啞嫁迫在一起，是最出事的組合，因為我們經常不知醒，又亂七八糟又忘了鎖門。四年前識你，你十四歲，跟現在沒有分別，依然係最吵耳的那個。傻瓜不要再亂想了！專心掙好球吧，其他事就不要理會了。你只是當了四個月投手，還想怎樣呢！你回來後最重要是了解自己的情緒，學懂化解壓力、怎樣專注比賽。要知道你的球速已經是全隊最快了。加油呀！Miss Perfect!!

右外野手馮潔怡，由於教水的工作手停便口停，因此練波時間最少，大家都擔心你會否因此落選，但你的強棒證明了自己的價值。加油，為自己喜歡的棒球奮鬥！一壘手馮笑平，這位有兩名孩子的媽媽為了球隊為了自己喜歡的棒球，犧牲了與家人相處的時間。相信對印度隊那支三壘安打，終於都能對你的一對仔女有所交代吧！你們的媽媽真的好厲害呀！

捕手郭軒，我有份向教練推薦你當捕手，你應該不知道吧！你能令投手好好發揮，亦能控制好投手的情緒，再加上你冷靜，思維清晰，的確能分擔投手的壓力，打捕手是最佳的位置。郭軒你今次真的走運了，你本來的同房會使人起雞皮的，好恐怖呀！

投手林依韻，是隊中一名很穩紮的投手，變化球之厲害壓住對方的攻擊力，使我們減少失分。投手真的很適合你，辛苦你了。

二壘手劉家敏，當我覺得你最大進步時是台灣比賽那次。你的進步是全隊最明顯的。大家都是慢慢進步，你就是在大賽中突然進步，要相信自己都能夠做到的。首席二壘手一位，沒有人可以從你手上奪走。

中外野手潘凱琳，不知道何時的你才是精神集中的阿蓮。以為你在外野睡著了，你又看到球來了。以為你看不到暗號你又從沒做錯。在外野手中你是最穩陣的，幫了投手很多。謝謝您！投手王榕華，從來都未見過會緊張的阿米，你每次出場擊球手就最頭痛的。因為不知道怎樣才打到你的變化球。隊中思想最成熟經常安慰我們一班迷途小羔羊。你們不要再取笑阿米經常吃東西啦了！她有苦衷嘍。阿米食多啲啦！

一壘手、投手楊杰玲，你是隊中公認最穩陣的一壘手，一字馬，鯉魚跳是你的必殺技。我知道你不是一個容易被打沉的人，我們大家一齊努力，兩年後捲土重來，以實力去證明自己，加油呀！

訓練員吳俊，感謝您為我做物理治療，使我能夠盡快回復最佳狀態，並感謝你為球隊做文書工作。使我們比賽時獲得第一手資料，有效幫助球員的調配及戰術的運用。真的感謝您！

最後當然是要感謝兩位教練啦！連續6日的比賽，熱身時兩人都掙了過百球給我們自由打。讓我們投手可以多點休息。另外要多謝你們真的能使我們專注比賽，我們有什麼非比賽的要求你們都一一辦妥了。使今次的旅程十分充實。希望兩位教練能帶領我們女子隊，繼續創造不可能的歷史。

摘自《上壘》第60期 2008 • 09

第五屆BFA亞洲青少年棒球錦標賽

麥雅明 總教練

第一天賽事

二零零八年八月二十五日

比賽時間：下午一時

對賽隊伍：菲律賓

今年，我感覺菲律賓隊實力並非太強，因為據上年教練團的資料顯示，菲律賓隊中有穩定的投手及攻擊力，但就今年所見，隊中只有一位投手，加上今天是下雨天，可能影響到他的表現，控球較為不穩，但可惜我們未能把握這個機會先拔頭籌取得勝利，當中亦有不少原因以致敗仗，包括訓練不足、賽前的練習賽不足，甚至連球隊管理人員亦不足等問題…

至於比賽方面，開局直到進入第四局時，我們仍以2：1領先，但在第四局時因捕手一個無形的失誤，令到整場比賽大逆轉，分數由本來的2：1改寫成2：3，而我們的最後一攻亦無功而回，最終敗了這場比賽。就整體方面，我們的進攻確實強差人意，全場比賽中，港隊的安打數只有一支，幸有七個保送，以致我們能夠取得這麼多分數，但七個保送之餘還有六個殘壘。賽後與各球員作檢討，希望球員能夠藉著今場比賽中的教訓，繼續打好餘下的賽事，這樣我們仍有望取得決賽一席位。

第二天賽事

二零零八年八月二十六日

比賽時間：下午三時

對賽隊伍：中華台北

其實賽果一如所料，中華台北隊畢竟是在亞洲地區中實力較強的一支隊伍，正因這個原因，這班小球員打起來戰戰兢兢，未能放開自己，從比賽中的過程便知一二。這場比賽很快完結，整場比賽只打了五局，最終賽果是13：0中華台北勝。攻擊的過程非常簡單，只是三上三落、三上三落，就這樣重覆了五局，因此整場比賽我們只有十五位球員打席，而這十五位打席球員當中，有八位都是三振的，有些更是在旁看著三振，其實為何會有這個問題出現呢？就如我在第一場比賽的記錄中所提及的一樣，他們的比賽經驗尚淺，能有機會遇到這樣強度的比賽就更加少，因此當他們遇到這樣強的隊伍時，壓力便無形地產生出來。我自己也當過年輕球員，每當提到中華台北隊就擺脫不了“強隊”這個名字，可能這是一直以來灌輸給球員的概念。言而在香港的比賽強度不夠，因此小球員的進度比較慢，因為我曾經在台灣聽過一些教練說過，攻擊球員為何能夠變強，第一是先要將投手強化，如果本土有了速度型的投手，攻擊力自然會出來，因為當球員都對這快速球習以為常時，就算面對能投130以上球速的強隊，亦能應付自如。至於心理壓力問題，整觀這場比賽，對手的安打數只有九支，以強隊而言，這並不算多，但當中有八次是我們的投手保送上去的，其實這些都顯現球員比賽經驗不夠紮實，很多投手雖然在平常的練習時表現理想，但當遇到如中華台北這強隊，表現就會失準，判若兩人。無論如何這場比賽已經過去，希望各球員能夠收拾心情準備明天的比賽。另一邊廂，明天我們將對戰的日本隊今天打敗了菲律賓隊，對港隊而言是一個好消息，如明天能打敗這支球隊，我們便有機會打入決賽，為香港爭取更好的成績，希望這班小球員能夠發揮理想。

第三天賽事

二零零八年八月二十七日

比賽時間：下午三時

對賽隊伍：日本本地球隊ALL IZU

對於今場比賽，我感到有些失望，這班港隊小球員的發揮特別在攻擊方面未如理想，雖然比賽了好幾天，但各球員始終未能適應。全場我們只有四支安打。在第三局的時候，我們有一個好好的機會，滿壘沒有人出局，接著第一個出場的球員就三振，當時我就下了一個暗號，希望助這班球員在一局裡取得二分，但可惜的這球擊得很漂亮的平飛球，給外野手漂亮的接殺，最終只有無功而回，未能取得任何分數，言而有人可能會認為我為何不先搶一分，但在這幾天與球員的相處裡，我感覺到他們在比賽中承受不起太大的壓力，在這樣的情況下，如果我們先多取一分的話，可能對他們的壓力就會減少，我不能質疑運用這個戰術是否正確，不過很明顯當比賽結束後，證明這個決定是失敗的，但我亦沒有後悔作出這個決定，如果當時我們真的成功取得二分，我們便有機會擊敗對手。因為一個失利，進入第三局時，保送、安打、失誤同時發生，令球隊先失一分予對手，而第四局第五局亦無功而回，最終以0：2 敗於對手，無緣晉級決賽。整觀這場比賽，我們的球員韌度不足，投手的準成度每況愈下，在這場比賽中便有九次補送，不過多次的補送中，亦慶幸球員因為想贏，刻意強迫自己守好每一球。其實回顧這幾天的比賽，我可以見到他們的衝勁及魄力，但很可惜他們能夠做到的只有這些。

我自己亦在想，如果上場的是小時候的我，我會不會打得比他們好呢？這答案我亦不知道，雖然現在長大了的我，認為他們可以做得比現在更加好，但為何他們又做不到呢？這可能是比賽前的練習不足，亦可能是練習的強度不夠，又可能是心理質素問題，總而言之有很多的因素會影響到他們的表現，希望他們能夠打好明天的比賽。

第四天賽事

二零零八年八月二十八日

比賽時間：上午十時

對賽隊伍：泰國

今天這場是名次賽，最終港隊以3：2小勝，我亦替這班小球員感到高興，而這班球員亦讓我知道他們的真正實力，看著這班小球員比賽，他們很有衝勁，很有活力，也許這就是香港人的通病“要面子”不能輸，不過為何這種觀念不會在第一場比賽中出現呢？不過無論如何，我相信每一個球員都已經盡了自己的力量去打好每一場比賽，只是很多技術方面未如理想而已，我亦很希望在此再一次多謝這一班年青球員，在日本這七天裡拼命的打每一場比賽，希望為香港爭取更好的成績，亦想跟他們說一句：你們已經盡了力，你們出來的結果亦很好，希望以後你們在棒球的歷程上打得更好，令自己發熱發亮，亦希望你們會記著我跟你們說過的話。

總結

回顧整個賽事，其實在很多方面還有更多可以進步的空間，例如賽前的準備、國外帶隊的安排……我覺得很多方面都可以做得更加完美。

一開始為何我會接了總教練這工作，是因為在AA聯賽時，我曾經帶領一支沙田球隊在聯賽中奪冠，順理成章，我便成為這次比賽中港隊的總教練，這是沒有任何酬勞的一份工作，是透過義務形式進行。回想一下，我心裡感到有一點點奇怪，我並不是介意有沒有酬勞的問題，而是在於要尋找助手的時候，在沒有金錢的協助下，是有一定的難處。比如胡先生要幫忙充當教練的位置，我知道胡先生真的幫了我很大的忙，我非常感謝他，而且他在許多方面都信任我，給予我負責作決定。但在遇到一些問題時，我會感到很吃力，比如球隊的運作、球場上的戰略運用等，也是我獨自一人完成，亦令我感到吃力。在這些問題上，我覺得棒總都需要作出檢討，究竟在兩年後是否有必要繼續這樣運作AA聯賽的模式，這畢竟是香港代表隊，但是，我覺得在人才、或者資源配合等方面都存在一定的問題，我本想藉這次比賽的勝利，更有說服力地說出這些問題，但是，我們已盡了力，而我覺得可以做的，都已盡力去做，我並沒有後悔接管總教練一職，並藉此向所有給予我機會的人和球會的支持，表示萬二分的感謝。我希望將來也有機會帶領球隊到外國比賽，亦希望這些情況會有所改善。

摘自《上壘》第60期 2008 • 09

第十九屆世界少年棒球大會— 日本愛知縣 19th World Children's Baseball Fair, Aichi, Japan

畢文展 教練 (Coach Pat Man-chin Mathrew)

香港代表監護人 (Chaperon of Hong Kong Representatives)

準備

得知是次的第十九回世界少年野球大會(WCBF)，我申請並成為五個棒球員的監護人。數月來跟五位參加者，決定及練習扯鈴以作表演。他們由完全不懂得怎樣玩扯鈴，到現在他們更懂得耍一些花式表演。真是有賴他們勤力的練習，當然也要歸功於家長們的支持和協助吧。期間家長們更為大家預備各項不同的需要，例如小小的紀念品、球們的小咭片、扯鈴等種種。還有各項詳細的資料，如長途電話致電的方法及哪一家較為便宜和方便。在此真的要多謝每一位家長的細心預備。

有紀律的日式生活

在今次的WCBF之旅中，香港的小朋友們不單可以接觸不同國家的小朋友，一同學習棒球的技術，而且在學習自己照顧自己及體驗有規律的生活方式，在這個活動裡正正有不少這些方面的磨練。

說是磨鍊，我想一點也沒有錯。他們要在日本時間五時半起床，即是香港時間四時半，對習慣了很晚才睡的香港人來說，根本是天方夜譚。雖然對他們來說很困難，每早大家都『賴床』，或是坐在床上『發牛痘』，甚至忘記了刷牙，但他們一點一點地有改進的。

在活動的時間，大家最初都是『我行我素』，不能保持隊形(雖然只得五個人)。但逐漸大伙兒習慣了一起起床、一起吃飯、一起洗澡、一起練習、一起在旅行車上換衣服(當然只是男生!)、吃便當……。我對於大家都很合作，真的要讚讚他們。

日本在環保回收、垃圾分類方面，真是非常完善，加上國民自律性高，更令到計劃的進行很順利。我們日常飲用完的水樽鋁罐又或甚紙杯都一一分開投入不同的回收箱內，有可燃燒的、不可燃燒的、膠樽、鋁罐、紙品等。

在吃飯的時間當然是排隊自己盛，吃飽後大家都要學習抹乾淨桌面，分開吃剩的東西傾倒，分開用完的餐盆和餐具方便人家清潔。

真是辛苦您了！

日本人當早上碰面時，會說句：「早晨！」，我想大家都會聽過。我在睡眠惺忪時、刷牙漱口又或是排隊拿早餐時，都會點著頭，『懶快』的說句早晨。

當別人替我們做了點事，我們會說句：「多謝！」；騷擾了別人，開罪了別人時，都會說句：「對不起！」；這些在我們中國人來說也是有這樣的禮貌。

但偏偏就是在大家勞累了一整天，拖著倦極了的身體，黃昏、夜裡在走廊走過時，也會說句：「真是辛苦您了！」。縱然，大家都聽到說話者是多麼的累，自己仍然會同樣的回應一句：「真是辛苦您了！」

當然，我在日劇裡是聽過這句的對白。但在實際生活中，一起活動了整天，大家這樣的一句話對我來說就很是窩心了。這句話除了在心暖烘烘的在流動著，更是大家對對方工作了一整天的認同，再者更為我添上了更新的動力。所以，我也很喜歡這個日本人的傳統智慧。

小球員

我們五個的小球員是雖然稱不上是萬中選一，但也是不錯的球員啊。他們在球技上，也算是不錯。各球員在棒球技術上，在不同的國際教練身上學了不少。而且，小球員們難得走進既沙塵滾滾又綠草如茵的棒球場裡，無不精神抖擻、認認真真的學習，在這短短的數天有著不少的改善。我們其中一員Vera獲得不少國際教練的讚賞，更獲大會頒發的最佳學員之一(二百多人中只有三位參加者獲得此獎，真是厲害呢！)。

這項活動帶給小朋友的，不只單單是棒球。在個人的成長，生活的體驗方面，他們都學會多了照顧自己，與不同語言、不同國籍的小朋友溝通瞭解，堅忍、合群等，這些對他們來說都是十分寶貴的一課。

最後，這次能有機會帶著我們的小球員到這麼大的野球大會見識及學習，真是要感謝WCBF及香港棒球總會。

摘自《上壘》第60期 2008•09

2009



第十一屆全國運動會棒球預賽與中國 棒球協會第六屆全國代表大會記要

麥年豐 香港棒球代表隊領隊、香港棒球總會副主席

香港棒球總會派出代表團參加4月6日至4月15日在江蘇省無錫舉行棒球預賽。團員包括：

領隊：麥年豐

主教練：范家和

顧問教練：夏隆正

球員：陳紀華 周劍豪 張軍俊 蔣瀚橋 趙嗣軒 趙嗣淦 趙加雋 趙子雋 趙殷諾 蔡漢榮
黎潤年 梁偉恒 梁宇聰 李永陞 麥雅明 吳熙明 曾健忠 崔子成 楊貫軒

第十一屆全國運動會棒球預賽完滿結束，各球隊分別於四月十五和十六日離開無錫棒球場。各路雄師，帶著預賽的成績，回去檢討得失、重整旗鼓，準備十月份決賽週再聚濟南，逐鹿錦標。

這次賽事中的強隊：北京隊、江蘇隊、天津隊、上海隊和廣東隊，他們都各自有集訓基地，除了有正規的棒球場，更有設備完善的室內訓練場，真教人羨慕。其他各隊，如解放軍隊、四川隊、河南隊和河北隊，她們的棒球運動員都是來自全國的精英；北京、江蘇、天津、上海、廣東和四川等六隊的球員，還有的是來自中國棒球專業聯賽的。每年，中國棒球專業聯賽舉行超過六十場賽事，每位球員可算是百戰雄獅。

香港隊能一會各省雄獅，參加一次高水平的全運會棒球預賽，球員個個精神抖擻，努力以赴，爭取好成績。香港隊在預賽中和江蘇隊、上海隊、解放軍隊和河南隊排在同組，經過單循環比賽，港隊與另一組排名第五的隊伍爭奪較高的排名，以一比七不敵四川隊，排名第十。香港隊會憑著一貫的體育精神，全力以赴，在逆流中力爭好成績。

香港棒球趁立足祖國，更會放眼世界。香港棒球運動員，經過國內高水平技術的滋潤下，汲取了充份的營養，回來後，香港隊會繼續鍛鍊和集訓，希望在五月底的《亞洲盃》比賽中，能爭取首名出線，可以拿到七月底在日本北海道舉行的《亞洲棒球錦標賽》門票，向亞洲四強一中、日、韓、台等強隊取經。

眾所周知，棒球亞洲四強一中、日、韓、台，成績彪炳。世界排名，首位是亞洲的日本隊，亞洲另一強隊韓國隊排名第二(按2009年世界經典棒球賽的總成績)。我們的運動員在出戰亞錦賽時，將有機會和世界級的球員切磋，跟他們學習。祈望，濟南決賽週時，再與北京隊、天津隊、廣東隊和河北隊一較高下。

比賽期間，四月八日，全國棒球界的領導層、各代表隊的領隊和主教練出席了四年一度(今屆會期為六年，因2008年主辦北京奧運)的中國棒球協會第六屆全國代表大會。大會期間，選出了主席：雷軍(國家體育總局手曲棒壘球中心主任)，副主席：李高潮(國家體育總局手曲棒壘球中心副主任)，祕書長：申偉(國家體育總局手曲棒壘球中心棒球部主任)，司庫：田原(國家體育總局手曲棒壘球中心棒球部副主任)和十多名副主席，眾志成城，憑著他們的寶貴經驗，將為中國棒球翻開光輝的一頁。

中國棒球協會第五屆全國委員會工作報告指出，未來要走出一條有中國特色的棒球項目發展之路，主要措施如下：(1)認真制定棒球項目長遠發展規劃，努力創造“多方參與、思想統一、步調一致、有法可依、團結合作、開拓創新”振興棒球的新局面。(2)加強協會建設，充分發揮其行業主導、政策導向、資源統籌、管理服務等作用。(3)發揮競賽槓桿作用；繼續抓好中國棒球聯賽的運行；加大國際合作力度，創建品牌賽事；積極開展業餘棒球活動，建立多層次、多渠道的競賽體系；建立青少年、高校競賽體系；成立專門的競賽開發機構，把棒球競賽市場做大做強。(4)加強與教育部門合作，配合教育部門陽光體育、素質教育方針，在學校推廣普及項目；建立以高校為龍頭的網絡式業餘訓練體系；依靠國家教育部大學體育聯會和各地教育部門，爭取推廣棒球項目普及工作的特殊政策；力爭把棒球列為大學運動會比賽項目；協調國內外希望在學校推廣棒球的組織和機構的推廣行動，與協會的推廣計劃形成合力，形成協會主導，多方參與，有序、持久、高效推廣的局面。(5)加強隊伍建設，提高運動技術水平和國際競爭力，為奧運爭光計劃積蓄實力。(6)培養棒球文化，培養棒球文化的傳播人才、擴大傳播途徑。

報告中更呼籲各地方協會按照中國棒球協會的基本思路，結合本地區的實際，進一步解放思想，勇於探索，不斷創新，走出有特色的棒球發展之路。

謹以此記要與各位棒球友好共勉，希望我們可以抓緊和配合中國棒球的積極發展的契機，為「開創香港棒球更好、更快、健康、和諧、可持續發展的新局面，為香港棒球運動邁向新的歷史階段做出積極努力」而各盡綿力。

摘自《上壘》第62期 2009 • 04



一根球棒連著香江與香山、一顆棒球繫著你心和我心

參加香港“珠江盃”棒球賽之心得

林愛冬 中山市東升鎮高級中學棒球隊教練

為期六天的香港“珠江盃”棒球邀請賽已經落幕了，離開香港的賽場，回到中山，始終心裡還有很多的不捨，很多的牽掛。而這一切只緣於一個字「情」！

我們與香港棒球總會最早的接觸應該是07年的時候，當他們從梁友文老先生口中得到中山市有了自己的棒球隊，還參加了全國賽，並打出很好的成績，那時候，他們就已經開始在關注我們了，這其中有很大因素是基於梁老先生，但主要的還是他們希望看到一支新生力量的成長。香江與香山，一江之隔，真的很近很近，但我們卻從來沒有真正的交流過，今天，有了棒球這個項目，我們彼此都想借助這根棒、這顆球，搭起一座友誼的橋樑。

此次在香港比賽的期間，我們感受最深的就是一份濃濃的情。從下船的那一刻我們已經感受到了，接我們的是香港棒球總會的范副主席，此等厚愛，我們未曾有過。接下來無論是在港的生活還是比賽，香港的朋友總是給予了我們無微不至的關心和關懷，從每天滿滿的、充實的日程安排裡面，就可以看出他們工作的細心和用心。比賽的結果對我們來說並不是最主要的，但我們很樂意、也很享受這一過程。

既然是參加比賽，那也總是與成績掛。這次我們在香港，由於天氣等等原因，我們球隊只打了三場比賽，結果雖然並不能令人十分的滿意，但我們的表現卻是有目共睹。我們用自己的精神和意志真正的演繹了棒球運動的精彩，每一場球賽我們都是拼盡全力的去搏，去爭，未到最后三分鐘，我們從沒有放棄過，在幾天的賽事裡，也只有我們中山隊“拼命追擊、死纏到底”的口號響遍全場，但是由於實力及經驗等方面與其他球隊切實有一定的差距，我們並沒有最終贏得了比賽，但我們一樣贏得了對手的尊重，也得到了其他球隊的認可。除了在比賽中拼盡全力以外，賽場外，我們也抓住了每一次練習和學習的機會，別人打完比賽走了，我們依然堅持在比賽場上作練習，因為我們明白，能在這麼好的場地條件下訓練，這種機會對我們來說，很少，很難得，我們是抱著一種學習的態度來參加本次比賽的，我們必須爭取每一次練習的機會。下雨了，比賽打不了，別的球隊走了，我們捨不得走，我們冒雨訓練，我告訴我的隊員，因為下雨推遲了比賽，其實是老天對我們的厚愛，讓我們有多一次的訓練機會。所有的這一些我們的同行看到了，他們為我們的精神豎起了大拇指。

也許比賽就是這麼殘酷，不一定是你傾盡全力就一定能有的回報，畢竟實力有強弱之分，經驗有深淺之別。我們輸了比賽，卻贏了自己！從比賽中，我們學習到了對手的強處，也發現了自身的不足，我們的球賽是一場比一場打得好，一場比一場精彩，我們的球隊一天天的成長，一天天的進步，在最後一場與香港藍隊的比賽中，我們是一直力壓著對手的，只是後面由於某些原因，我們讓煮熟的鴨子飛走了，這雖然說有點遺憾，但只能說我們欠缺一點點運氣。我們是具備了與其他同等級別球隊抗衡的能力。

通過比賽，我們不僅提高了技術戰術水平，也積累了更多的實戰經驗，這為我們參加七月份廣東省的棒球錦標賽以及2010年代表中山市參加省運會的棒球比賽都是作了很好的鋪墊。但是，我覺得這次我們收獲更多的是一份長長久久的友誼，比賽過後，深圳等地的其他球隊，都主動找了我們，想與我們取得交流與合作。正如余旭輝校長在頒獎禮上的致詞裡所說：“一棵小樹苗想長成一棵參天大樹，這裡面需要我們各方園丁的共同栽植和培育，現在中山的棒球就像這棵小樹苗，我們需要得到棒球界的前輩與同仁的幫助和扶持，也希望能與大家一起合作，將棒球這個項目辦得更好”。通過了這次香港之行，我們就架起了無數條友誼的橋樑，這才是一份沉甸甸的收獲！

我想一切的收獲並非偶然，一切成功也絕非必然，只有通過我們不懈的努力，一切才能成自然！我們期待我校的棒球運動能夠越辦越好，期待東升鎮的棒球事業越辦越強，也希望中山市的棒球之路能越走越好！

附：球員語錄

- 一) 今次能夠去到香港參加比賽，真是大開了眼界，終於知道什麼叫做一山還比一山高！—李嘉俊
- 二) 球賽已經過去了，雖然我們輸了比賽，但我們贏了自己，我們發現了自己的不足和與其他隊的差距！在這裡也見證了棒球是圓的，棒球場上誰輸誰贏未到最後一刻誰也不知道！—黃文彬
- 三) 比賽中我們有很多的失誤，後來慢慢的總結，讓我們進步，只有不斷的提醒自己，我不能再錯過了，我就一定能做得更好！只有做好自己的本份，才能為自己的隊伍減輕一絲負擔！—陳嘉聲
- 四) 比賽的結果並不重要，我覺得最重要的是自己要反省自己，找出不足，“比賽是球技成長的營養劑，希望我們全體的隊員能好好的吸收。—林聖雄
- 五) 我在這次比賽沒有上場感到有一點遺憾，但我相信自己能把在場下看到的東西學下來，我不怕辛苦，只要以後能練得更好，我就能上場了。—陳超基
- 六) 我們要繼續努力，通過不斷的努力+腦力+努力，向下一次的比賽發起進攻，要發揚我們的口號“拼命追擊、死纏到底”，讓別人知道中山人是多麼的強！—林國鋒



回首第六屆珠江盃 三好正記 香港藍隊球員(背號4)

二勝三負，保不住季席，總的成績算是輸了。但這也許正是我教練征途的起點。

零比七、零比一、七比四：我們香港藍隊以兩負一勝的成績完成了第六屆珠江盃。

兩場敗仗中，我敢說我們已經盡了我們的能力所及，特別在防守方面，雖有零散失誤，卻沒有出現場面失控情況。正因如此，也「凸」顯了我們在攻擊方面的不足，未來的日子裡我們得下一番苦功了。

然而最後一場的勝利也得來不易。我隊一度處於下風，能夠在尾段反敗為勝，除了教練用兵得宜和隊員本身努力之外，也許是上天對我們的一個獎賞，好使我們對教練們和所有在背後支持，給予我們機會的人士有一個最低限度的交代。

回首整個備戰過程，我隊大部分成員來自棒總「選材計劃」，過去練習主要目的是提昇各自個人技術。可今倘是要準備打一項相對高規格的賽事，心理上和技術上的挑戰性都不可同日而語。幸得教練們的悉心指導和各方人士的支持，我們的水平有了明顯的進步，對棒球的認識也加深了不少。

就我個人而言，備戰期間中經歷了投手、捕手和二壘手三個位置；其中投捕對我來說頗為陌生，這次經驗可算是開拓了新的技術領域。

然而期間我經歷了兩次「入廠」(相信備戰一項賽事期間兩度送院是前無古人，也希望後無來者吧)。其中二月初被球擊中左眼的一刻曾經「打定輸數」，有心理準備未來要靠右眼生活，更枉論打球了。幸好後來康復情況還不算太差，二月底已經回到球場，最後能夠在是次賽事中與隊友並肩作戰，對我來說是別有一番感受。

最後不可不提的，是在這次賽事中有幸與中山隊名譽顧問梁友文老師見面。我是通過翻譯「棒球浪漫」一文(刊於《上壘》第五十七至六十一期)認識梁老師的，亦一度就翻譯上的一個問題致電老師請教，惟因兩地相隔而未克親口致謝，今得一償宿願，更獲老師親授著書，實為感激之至，借此特記之。

摘自《上壘》第62期 2009•04

中學組織棒球隊之我見

謝金文 官塘瑪利諾書院教職員 香港棒球總會註冊一級教練學員

八月暑假中，我和校長帶同一班中二至中四的學生與深圳龍珠中學進行了兩場友誼賽。返回香港，我立刻拿起筆寫下我的感受，望與各位教練及棒球愛好者共同探討中學組織棒球校隊之可能性。

需要性香港之棒球發展，在小學階段，有已舉辦了五屆《總會盃》及純陽小學主辦之《湯偉奇主席盃》。但小學生進入到中學階段，就缺乏棒球比賽讓他/她們有進一步發展的空間。以往之嚴格訓練就有點點白費。雖然棒總有一些如分齡精英培訓/強化計劃，各棒球屬會亦開辦青少年培訓班，但身為中學教師的我總是覺得有很大分別：聚集一班同校、同齡、背景相近的學生一齊練波和比賽，與報讀校外訓練班是有所不同的。同學有相同假期、學校文化，相互認識，在這種情況下，是會加速棒球隊員之間的團隊精神和互動默契。還有一點最好的就是我們可隨時借用班房作開會或商討戰術之用，我自己就經常利用美術室及它的影音設備作理論和戰術分析來補救我們實戰經驗之不足。至於棒總及屬會訓練班之費用，對本校學生也是一大難題，若由自己學校開辦，相信很多家長也有足夠財力支持子女參與這項運動。剩下的就只有以下難題：

場地問題要在校內練習棒球，相信最先要解的是場地問題。但從經驗所得，只要有合適練習球，場地問題已解決一半了。我試過用各樣代替品，使可以在校內練習這種在別人眼中極度危險的球類活動：包括網球、海綿球、棒總兒童室內棒球班用之輕膠球，甚至狗狗玩的塑膠球。但最理想的就是「十元店」的軟式棒球^{註一}。因為它同樣是9吋圓周、144g重量，以及有縫線作基礎手指控球練習。它作為過渡期十分適合。我和我一班中一至中七學生試過被這種波打過，有少許痛但並未受傷，不需要用急救箱。但“no pain, no gain”這都是學棒球之附帶禮物。停車場內老師的汽車亦不小心地被打中過，玻璃沒有爛，但車主一定會有點心痛的，我們唯有從技術及打擊方向來避免得罪老師。這種波其實是為美國家庭設計出來，讓子女與父母在後花園玩的軟式棒球，而「十元店」售賣的會更軟身少許。當學生愈來愈利用到甜蜜點來打出強棒後，縫線就會開始爆裂；打出街外的“全壘打”球亦愈來愈多，但…只是十元一個，…。

所以，籃球場、停車場、有布簾遮擋的禮堂已可作為校內推廣及基礎訓練之場地了。但當球隊想提升技術或將會參中學組織棒球隊之我見加比賽，有一重要問題要快快解的是地面問題：我們知道在石屎地面，波之彈跳力和速度與沙地、人造草和真草有很大分別。所以要在適當時機，快快從全香港租借不同地面之球場作進一步實地練習。我們試過租用：官塘泳池旁的草地足球場(但以後也租不到，也不夠)、九龍灣人造草足球場(後來被警告下次不可玩棒球)、石硤尾沙地(非草地)足球場(場地非常大，但要兩個月前作書面申請，並需附校方保險單，安排頗煩)，比較簡單及易租用到的是順利人造草場(但不可永遠選用太平坦的人造草地)，我們甚至偷偷利用天光道壘球場作棒球練習(當然不可給壘總知道，相信他們也很少看棒總刊物)，晒草灣之打擊籠當然是一好場地(只限打擊及投捕)，當然，待我們技術進步到某程度，進入晒草灣練習及比賽是我們的終極目標。

教練方面亦不用擔心，除了棒總每年或不定時開辦教練班及指導員訓練班外，棒球界亦有很多前輩及香港代表隊球員樂意教導青少年。棒總亦經常有進修工作坊以提升教練質素。

撥款來源，教育局每年亦有一筆津貼(CE Grant)給各中小學作聘請教練之用，問題是學校是否願意將傳統項目的經費撥給一項冷門的運動。若策者並不認識棒球獨特的好處，又如何作資助的定呢？這方面，棒總確實需要多加努力！而我自己，則由下而上：先開班訓練，再推介給負責撥款同事、爭取資助；再加上老師若可以身兼教練，只申請資助購買器材及租場費用，若棒球真的有其教育價值，教育界同事也會支持的。

比賽經驗，最後的疑問是能否有比賽機會。教練們都知道這項運動，比賽實戰經驗是最能提升球員技術及團隊精神。但無可能只作隊內分組比賽的。香港又沒有中學棒球賽。要克服這個關鍵問題，我校唯有：1)參加學界壘球賽事(因學界有壘球而無棒球賽，上年全港不分年齡組別，有10隊男子組及5隊女子組報名)；2)鼓勵學生同時參與棒總或屬會舉辦之訓練班；3)有推廣班的資格，便有條件組隊參與全港棒球新秀賽。本來，我們只有以上方法去爭取比賽經驗，但幸運地，今年暑假，得棒總副主席范家和先生介紹，我隊居然能北上深圳，與龍珠中學作兩場友誼賽。龍珠中學之球場及他們的技術，果然令我們大開眼界，又興奮又羨慕。對賽所得之經歷令人難忘。借此機會，再次多謝范先生。但不知何時香港才有本土中學生賽事呢？^{註二}

後言總覺得只要有機會給中學生參與棒球運動，場地會被建立、教練的質和量都會提升、校方會增撥資源、港隊不愁沒有接班人、棒球運動之團隊精神鼓勵下，青年人的質素也會有所改善。我期望這日子的到來。

註一：若大量入貨，要4至6星期訂貨，再由日本送到。

註二：在我即將寄出這篇文章時，收到棒總電話，得知棒總將放在我心內多年的中學生棒球賽事付諸行動。這個決定希望會令各校老師、校長及棒球教練會將中學棒球隊放到學校日程表內，好好考慮。

成功自古在嘗試

謝金文老師的不屈不撓精神，令在棒總幹活十年的我很感動。能得如此有毅力的熱心人士幫忙發展，真是棒球的福氣。將棒球運動帶入學校，發展校際棒球聯賽，不論小學、中學甚至大專都有自己的比賽；讓棒球獨有的文化來培養現今活在少孩家庭的兒童及青少年，是我多年來一直記在心頭的大業，如其他棒球強國的學生，每天也有機會練習棒球，這是不異之路。

我個人對棒球的認識不單是一項團體運動，令我對棒球結下不解之緣是其背後的理念—為團隊的成功要自我「犧牲」的精神—在棒球比賽中，球隊進攻時，教練會發指示給擊球員作「犧牲打」，目的是使壘上的跑壘員多進一個壘或回本壘得分。可能有人不認同，人人都是為自己，點解要自我犧牲？正因為人人為己，現今社會問題才日新月異，如地球暖化問題，你開冷氣我又開，冷氣機排放出來的熱氣比炎夏的空氣更令人窒息；我偏偏是一個全年家居不開冷氣的人。我不是要做一個與大眾抗衡的人，而是我相信只要能出一分力便出一分力，不論力量多寡，總好比做一個參與為害的人好。

這些年來，每提出要攬學校推廣，總是被那教練、場地等問題困擾著。看來今年是時機了，因為李永權主席亦親自出馬，大力向學界游說。冀望今個年度內能成功舉辦首屆中學棒球聯賽，如有興趣加入的學校，請與本會聯絡。—編者話

摘自《上壘》第64期 2009 • 10

第十一屆中華人民共和國運動會

棒球決賽週領隊匯報 麥年豐 香港棒球總會副主席香港棒球代表隊領隊

十一屆全國運動會共設有33個競賽大項目，10月17至27日在山東濟南舉行。香港特區派出約230名運動員參與25項決賽賽事，項目包括游泳、射箭、田徑、羽毛球、棒球等。棒球決賽週，香港隊已順利完成四場單循環的賽事，確定了無緣進入八強比賽；排名賽再會四川隊，雖力戰而無功，遂以總排名第十而還。我們的棒球代表團有，領隊：麥年豐，教練：范家和、區學良、夏隆正，球員：歐志豪、趙嗣軒、趙嗣淦、趙加雋、趙子雋、蔡漢榮、葉鑑濤、黎潤年、劉裕堅、李國匯、梁皓男、李永陞、吳熙明、譚浩賢、丁柱博、崔子成、胡子鋒、胡子彤、楊貫軒、翁浚暉。

綜觀決賽週第一循環與廣東、北京、天津、河北的比賽，香港球員已盡各所能，保持較低的失分。本屆參加全運棒球決賽其餘九支球隊，大部份都有數名球員是來自「國家隊」的「精英」，因此，我們每一場賽事都像以「螞臂擋車」，祇能以柔制剛，減少防守上的失誤，從強勁的對手上學習，希望可以盡量爭取完成九局的比賽。

賽事期間，我與在場的國家體育總局手曲棒壘球運動管理中心李高潮副主任報告和解釋香港隊球員的困難。由於很不容易才可以請假參與全運會棒球決賽週的比賽，因此，如果再需要他們於六個月之前請假「打預賽」，確真是「難上加難」。故此，香港隊在預賽中的球員有一半的球員（全部是經驗豐富的年長球員）都不能參與決賽週的比賽。因此，我向李主任再三反映，希望全運棒球主辦單位理解香港的困境，下屆考慮豁免香港隊必須通過預賽才能進入決賽週。李主任也了解我們的「苦況」，建議我們屆時提出有關的要求，讓他們考慮考慮。香港隊的紀律是備受稱許的。整齊的制服，一致的行動，深得各單位的認同；康文署的黃秀賢和張惠玲經理均有到場觀戰和打氣，多番鼓勵和支持，十分感謝。

在四月份的預賽中，我們同樣與四川隊爭取一場勝利，四川隊以七比一取勝。決賽週，兩隊也是旗鼓相當，球場再遇，我們有機會與川隊拉成均勢，第七局上，當時香港隊五比零落後。無人出局，一、二壘已有我隊的跑壘員，第五棒擊球員送出一支左外野二壘長打，將一、二壘跑者送返本壘，得兩分。可惜其後跑壘員盜壘衝回本壘，滑壘的一剎那，千鈞一髮被裁判裁定沒有確實觸及本壘而被判出局，不能迫至更接近的賽果，氣勢亦因而逆轉，遂以六比二結束比賽，香港隊亦未能打開勝利之門。反觀各年青球員在此役中，表現可圈可點，相比在四月份的預賽中以七比一完場，已是不可同日而語。他們肯拼，不怕挫折，尊重裁決的體育精神在該場比賽中表露無遺，前線和預備席的球員互相鼓勵，死纏到底的打拚精神終於表達出來了，在觀眾席上的「粉絲」和遠道而來的十多名親友一起為球員打氣，那時候，才真正是一場棒球比賽。事後，我和教練團也非常珍惜這段比賽的過程，回想起來，仍然歷歷在目，暖在心頭。

香港的棒球很快將會由新一代來接棒，發揚光大，衝出亞洲，更創高峰！

港日女子棒球交流營

Baseball Clinic with Heisei International University Women's Baseball Team in Hong Kong

2009.11.28-30

卓堯爾 香港棒球總會 女棒國際賽事組組長

短短三日的女子港日棒球交流營終於順利完成，首先要感謝很多人的幫助：棒總在場地上的配合、教練團的支持、三好的義務翻譯和對日本隊的照顧，杰玲妹同Rejoyce的義務翻譯，仲有就係HAMA san，咁多位trainers和players。其實最要多謝的人是Hirok小姐，如果沒有她的穿針引線，今次的交流營不會成功…

在這三天的交流營，HAMA教練主要教授我們在場地不足的情況下的訓練方法和模式，自我增強體能和技術的訓練的方法，還有針對大家的技術作出個別教導。

在這短短三天的交流營，不知道各位球員有什麼得著，正如區教練在開始前同我地講，趁這個難得機會，用心去感受他們對棒球那種熱誠、態度、熱愛和尊重…

希望在此分享一下我嘅得著和感受。一開始之前，我知道HAMA教練已經為交流營做咗好多功夫和準備，除咗大家看到的紙球、羽毛球、crazy ball、毛巾同勞工手套之外；這三天的教學安排，HAMA教練其實之前不斷作出調動改良，務求在這三天能把最多的東西帶給我們，還有不得不提就是這次的旅程都是他們自費的，這種對棒球的熱誠真的是難以想像…

在球場上更能深深感受到他們對棒球的尊重和熱愛，不說他們的技術，只看到他們在練習時那種很渴望去接每一球去打每一球，盡力去做好每一球和很認真地去對待教練knock出的每一球，這些都是我們香港球員需要去好好學習的…

還有最重要就是我們要醒覺能夠擁有這麼好技術的背後是有什麼支持…他們的體能和技術都是靠自我訓練。好像高島捕手，除了日常練習之外，她每天也會自己揮最少半小時…說到這裡我真的感覺慚愧，真的要努力努力!!!

最後就是那種團體感，雖然他們有4位是大學隊5位是高中隊的球員，但是在一個短短的練習賽也看到他們都是在互相幫助互相支持著，那種對教練前輩的尊重，這正是現在我們女子棒球隊所缺乏的…

很希望我們香港女子棒球隊每一位隊友都能成為“絆”，這個字是日本隊捕手西朝美教我的，意思是我們大家也是有著一些原因而像兄弟姐妹一樣連在一起…正是棒球把我們連在一起…大家加油!!!!

摘自《上壘》第65期 2009 • 12

2010





光陰似箭

梁偉鴻 深水埗棒球會主席

光陰似火箭，我接觸棒球十年了。在2000年，因一次偶然的機會，小兒阿Sam參加了棒總的訓練班，後來更加入了深水埗棒球會。我與球會一起成長，也同小隊員一起分享勝利的喜悅和失敗的挫折。另外看到我們的小孩慢慢成長，我感到非常開心，更開心的是，相隔許多年後，已長大離開球會的前球員碰見我時，還記得叫我一聲「Sam Dad」，這真令我樂翻天。

另外，我十分感謝支持球會的家長，您們一直幫助球會做義工，在每個星期六、日都一起在球場上度過，辛苦了。我也十分感謝教練們、球會前會長、委員及會員的無私幫助。最後我特別多謝球會老臣子「Auntie Grace」，她付出很多，很多。

同時我希望深水埗棒球會可以愈來愈好，為棒球界出一番力。努力！努力！

二零一零年四月

摘自《上壘》第66期 2010 • 04

畢生難忘的世界盃之旅

(2010年9月23日網誌節錄) Kit Ling

隔了一個月，才終於想寫那天的事呢！

其實，為何不想動筆，原因我很清楚…

現在再回想，那份無奈感，應該減弱了很多吧！

中槍事件當晚，我和郭軒還有阿聰到會議室等待會議…

別的隊伍的負責人有走來問候我們的情況，但，我們都不知道事件的真相。

等呀等，有一位委內瑞拉的大會人員過來，他跟我們說，Air做完手術，沒事了…

但…驚人的是…手術後取出的是9mm的真彈！！！！

不是甚麼氣槍呀！是真槍呀！

我一聽到，嚇了一嚇，很想哭…

這是怎麼一回事？為何…會是這樣子可怕？

阿聰也感到害怕，他說，這槍是不是本想射他的？因為他調動極多，好像在刻意拖延…

是看他不順眼嗎？也是嫌他令比賽打得太慢嗎？

突然，台灣隊的女裁判柏君跑來找我們，她來了幾次鳳凰盃做裁判，所以我認得她…

她說我們總會的人打電話來找我們呀！

沒想到，一聽到電話，那所謂總會的人，竟然是無線記者方東昇！

沒想到他冒充別人打來！

方東昇！我記得他呢！他是早我一屆的新亞書院最高榮譽獎學金誠明獎的得獎人之一…

我們作為“受害者”，當然極其憤怒，郭軒拿了電話警告他別再扮我們的人騷擾台灣裁判！

不過，從這通話裡我們得知，台灣傳媒已經知道中槍事件了！了解下去，不只台灣吧，國際也在報導這消息，香港當然也十分緊張…

先前才跟隊友說，別打電話回去亂說，因為大家都未知是甚麼事…

可是，現在傳媒已搶先一步報導了…

我突然想起，是的，要通知總會的人呀！

但，主席的、麥生的、范生的，等等等等的電話都無人接聽，搞甚麼？

後來想起，麥生和范生應該帶隊到澎湖了，事後發現，他們剛好就在內陸機上，沒有開電話-0-

至於主席嘛，他說當時去了馬六甲旅行，沒有開機-0-

結果沒法聯絡任何人，擾攘了這一會，終於可以開會了。

大會很想比賽繼續，總之強調應該是流彈，只是意外…

可是其他隊伍不大接受，大家都覺得太危險，要求要有正式的報告，然後再商議比賽怎樣繼續打下去…

是搬到另一個城市嗎？還是繼續在首都另找場地呢？抑或是…不打了？

荷蘭隊表明了可能不打…因為她們就是我們的對手耶！假如是她們在防守，中槍的就是她們的人了！

加拿大隊也表明了要看情況決定打不打…

委內瑞拉當然說繼續打…

澳洲表達了對大會的不滿…(但，她們似乎只是不滿大會的一些安排)

台灣沒有發言…

最後的結論是，應把另一城市比賽中的隊伍負責人也叫過來才能決定！

結果，10時多，我們才回到房間…

大家都在1439，她們都知道香港有報導了，因為上網看得到…團長他們不久後從醫院回來了，然後，他們打算坐車到中國領事館…

豈料，未出發，便收到通知，領事館的人員來到了酒店啦！他們在大堂談了一會…

12時左右，我們各自回房休息去了…

這夜，睡得不好，恍恍惚惚的…

第二天早上，又開會了…

會前，在外面見到了日本隊的yamada san…她說很擔心呀！日本隊的球員也受到打擊，因為，受傷的是Air…

Air去過日本跟她們一起練習…

yamada san說著說著，竟然哭起來了…

這些日本的朋友真好！

會議要開始了…

我跟郭軒繼續跟去會議室開會，雖然這次團長和學良都在，我們其實可以不去…

會上，聽了大會的報告，說是900-1100米範圍的地方向天開槍的子彈，剛好射中了Air…

是流彈…

當然，是否真的是流彈，會抱有一點懷疑，但，後來想想，從Air的中槍角度，又的確只能是流彈…會議繼續激烈進行，美國隊說她們那邊的城市比首都安全很多…

另一邊作賽的隊伍似乎都不會退出，因為她們那邊應該是安全的…

我們這邊嘛，大家說要跟自己的球員們開會後再決定。

會議期間，Air已經從醫院回來了，我錯過了大堂迎接她的一幕…

上到她的房間，她睡在床上，精神很差…是麻醉藥未散的關係呢…

之後午膳，然後，回到房間，團長跟我們開會了…

交代大會的報告，交代賽事的情況…

因為之前我跟郭軒都跟團長說過，應該要讓大家投票決定！

其實我想繼續打，我不想就這樣子退出呀！郭軒也是…

投票了，大家閉上眼，想回香港的舉手…

我用手緊緊按著眼睛，好無謂的動作，我不知道為何要這樣做，總之，我怕我自己會偷看別人…

我要繼續打呀！

這…怎麼…唉…

不能強迫不想打的人繼續留下來…

阿聰也說，怎肯定大家不會怕？怎安排出場球員？

那一刻，難過極了…

我忍不住落淚了，阿V也是，Yvonne也是…

還有下次嗎？加拿大講明了，下一屆只辦八隊的世界盃…

八隊的話，我們還有可能去嗎？

而且，加拿大機票也是很昂貴的，我們還有錢去嗎？

很難過…

可是，我知道，真的…不能強迫想回港的人留下來…

之後，阿聰說他打算下去健身室健身，他說那裡極多設備呀！

結果，我們全隊人也跟去了…算是下去散心吧…

可是，我的心情真的好不起來，一靜下來眼淚就想湧出來…

只是隨便玩了一些器械…

晚餐時，沒想到忽然之間，團長跟大家說，有機位了！明天下午可以離開了！

本來，不是說沒有機位嗎？不是說如果買單程，要6萬元一張機票嗎？

為何突然就有機位了？

是政府出手了，政府跟漢莎航空溝通，航空公司為我們安排了…

噢…為何…竟然這麼快？

即使要離開，即使不能打下去，我可不想這麼快便離開…

太快了吧！多留一天也好呀…

不過，這晚，睡得很好…

Carmen說當然啦！因為可以回港嘛…

才不！我睡得好的原因是，兩天開會下來，真的太累了…

郭軒下午去完健身房後已頂不住午睡了…

終於，要離開了…

很多糧食還在，很多沖劑還在…

翻譯們幫我們去買手信了，時間忽然變得很緊，真的不想這樣子勞煩別人為我們奔波…

1時要離開，翻譯們剛好在要離開前十幾分鐘才回來…

實在過意不去…

午膳的地點跟以往不同了，因為別的球隊一朝早就轉往另一城市作賽了…

只餘下我們一隊用膳，酒店安排我們到另一個漂亮很多的餐廳用膳，食物也有少許不同了…

吃得很匆忙，然後我們便乘車往機場了…

到機場後，辦理登機手續，等待時跟護送我們的軍警拍照..

之後，辦完手續後，被帶到了貴賓候機室，又有不知是甚麼地位的人來送Air…

總之所有程序都有著特別的待遇…

我們到步時沒有親自辦理入境手續，現在要離開了，也是無須親自辦理離境手續…

完全沒有經過出入境海關，這真的是“尊貴”的待遇呢！

但去到德國便沒有這樣子的待遇了，回復正常-0-

在法蘭克福機場逗留了8小時，期間吃了一頓豐盛的午餐，然後，大家努力地寫明信片…

本來，我不打算寫了，因為真的沒有心情去寫…

但，見人人也寫，還是寫吧！
寫完後，在小小的機場裡逛了一會，買手信啦！

買了些罐頭德國腸，又買了不少朱古力…

終於要坐上回港的航機了…

這一程機睡了不少，比起之前三次航程，我終於能在飛機上入睡了-0-

落機之後，又是立刻有人接我們了，不知是甚麼官員啦！

總之，又是特殊的待遇啦！

梁生他們也掛上了特別的證件進來接我們呢！

取行李，辦理入境手續，然後，是記招…我站在較左的位置，其實也偏中間的，只是剛好方向問題，鏡頭都是從左至右的角度拍著air，沒有把我攝進去…

對於記者的問題，air回答得很冷淡…

記者們都不大滿意，但air就是不肯詳說…

之後，我們乘坐旅遊巴到青衣才解散，因為怕在機場解散會被記者糾纏…

但最後知道，air的車子沒有逃過記者的追蹤，被跟到法國醫院了！

原定十多天的行程，去了一半，便回來了…

一切，真的彷如夢境…

但，這夢境的細節，我記得十分清晰…

隔了這一個月，回想起來，竟然很多事情都記得十分清楚，很多細節沒寫進來，但我都記得到…

難忘的旅程，不知道老了以後，是否記得一樣清晰呢？

其實，總有事情會忘記的…

但，我相信，有很多情景，是會銘記於心的！

子彈

張秉妍

一粒子彈，可以奪去寶貴的生命；

那粒子彈，令無辜的隊友受傷；

雖然……只受腿傷是萬幸；

但……那無情的子彈，卻粉碎了22個人的夢！！

一句「多數服從少數」(沒錯，就是這樣)令大家不禁落淚。雖然明白為了大局著想，退出比賽是理所當然的，但兩年才有一次的世界盃，真的有多少個不想留下來繼續參與呢？

各位年輕的隊友：

世上實在有太多事情不能由自己控制了。你們要珍惜每一分、每一秒，珍惜每一個機會(很老土，是吧?!)相比我們這班「老鬼」，你們看似還有許多日子可以在棒球場上馳騁，但沒有人會知道下一秒鐘會發生甚麼事，更沒有人可預測那件事會否迫自己提早掛靴。

我也試過在棒球場上受傷，甚至有一刻害怕自己會盲，不能再打棒球。一年過去，眼睛傷口痊癒了，但視力就差了！打棒的感覺不知去了哪裏，擊球點總找不準。幸運的是香港有了一個打擊場，裏面還有很多寶貴的意見提供，我在那裏花了許多時間，流了許多汗水，它才慢慢地返回我身邊。我以為自己已經從谷底走出來，無奈，我就輸給一些球齡只有一、兩年的隊友……我只好再付出更多努力。這次，終於成功了……可惜，又被那粒子彈破壞了「好事」！

你們會看見「老鬼」特別勤力，只因「時間不等人」，我們目睹它無情地溜走。殘忍的是：

我們還可以打多少年棒球呢？

還會有多少次參加世界盃的機會呢？

就算有機會，又有沒有足夠的能力去應付呢？

我們真的希望在有「限期」之內夢想成真，但難度一天比一天高……年輕的你，每一個都很有天份，要好好發揮上天送給你們的才能啊！！

後記：

雖然心願未能達成，但相信一班隊友都會衷心感謝各位教練的教導及照顧，感謝棒總所有高層及工作人員在背後為我們打點的一切，為我們解決重重困難，否則，我們就連踏足委內瑞拉的機會都沒有。

摘自《上壘》第67期 2010 • 12

20th World Children's Baseball Fair

Ng Man Hin Matthew 吳汶軒

In this summer, I was very happy to join The 20th World Children's Baseball Fair in Tokyo, Japan. This is the first time I visited Japan. I saw a lot of interesting buildings in this city, some were tall & thin, some were irregular. They were different from Hong Kong. Our dorm was clean and large. We tidied up our beds everyday in the morning.

At the third day, we attended to the opening ceremony. I was honored to hold the Hong Kong Flag an ambassador of Hong Kong. This was a big day for me.

After the opening, we started our fair. We learned baseball every day. WCBF's coaches were very nice. They taught us pitch ball, catch ball, sliding, and hit and run....etc. We learned many baseball skills. At the last two days, we played friendly games with other countries players together. We won one game and lost two games. I felt very happy and exciting to play with them.

Every night time was our happy free time. We exchanged our gifts with our new friends. I got two beautiful kites with my new Japanese friends. I gave them my email address, they sent me an email. We are pen friends now.

In the fair, we also learned different Japanese culture like dancing. And we saw a Japanese tradition movie about "Lions". Even I don't know Japanese language but I like this movie! More, one day I tried to eat a "Japanese beans" but I don't like because the taste is not good! I think I will not eat that beans again.

In this fair, I learned many things and I got a good memory in my life.

I would like to share my diary

29/07/2010 (Thu)

今天，我們一早到達香港機場，出發去日本東京參加「第二十屆世界少年棒球大會」。在飛機上，我的心情很興奮，所以我就聽音樂，玩電視遊戲，看電影……。

大約四小時後，我們到達了日本機場，開始我們在日本的第一個晚餐 - 麥當勞，這兒的薯條比香港的沒那麼多油炸，非常好吃！吃飽後，我們坐車去宿舍，在途中看見很多風景，東京的高樓大廈很有趣，有很多不同的形狀，我還看到日本的東京鐵塔，我們都拿相機拍下來。

晚上，我們終於到達宿舍，這裡的設施很齊全，我們的房間十分整齊和乾淨。我和Ringo，Kidd，三好先生同一個房間，因為大家都很开心，所以很晚才睡得着呢！

30/07/2010 (Fri)

今天，我們可以嘗嘗日本的早餐，有麵，有飯和麵鼓湯，擁有強烈的日本風味啊！

吃完早餐後，我們到體育館分配裝備，有球棒，手套，頭盔，棒球袋，制服和釘鞋……。等等，我最喜歡球棒和制服，它們都很合身和漂亮。大會送了這麼多東西給我們，我覺得非常開心，在練習時會好好使用！

下午的時候，我們再次回到體育館，第一堂開始是畫畫，大家都盡心盡力，我們很早便畫好，然後我們就一起玩。

晚上，我們去參加晚會，我們初初都很緊張，因為要自我介紹，不過看見其他國家的球員都表現得很輕鬆，我們都沒有那麼緊張，最後也成功了。

明天我們有機會可以打棒球和看比賽啊！

31/07/2010 (Sat)

今天早上是開幕禮，天氣非常熱，但十分熱鬧。我們和其他國家的球員都穿好了白色整齊的制服去到球場。我還第一次代表香港拿着區旗進場，心情非常興奮！進場和演講後，我們代表香港和大會一起拍照，開幕禮就完畢了。

下午，我們期待的棒球練習終於來了，我們先分組，然後教練教我們投球，接着練避球，教練將球投過來，我就要用背擋球和把球棒向下，這些跟我們在香港練習時有些不一樣，不過我們全部都做到。

到了晚上，我們去明治神宮野球場看比賽，這個球場很大，有很多座位，泥土是紅色的，計分牌是用電腦，十分先進！今晚的比賽由日本對中國，上半場的形勢一面倒，中國隊落後十分，日本隊非常厲害。我帶了相機影相，當中都是投手。我們看了幾局便要回宿舍休息了。

01/08/2010 (Sun)

今天早上，我們出發去球場，一開始，我們先練習觸擊球，然後接高飛球，因為我們之前都學過，所以我們都可以應付。跟着就練習投手，這是最擅長的位置，在實戰訓練的時候，我的表現也令教練感到滿意啊！

吃完午餐，我們就出發去公園進行嘉年華，嘉年華有很多東西玩！有撈玩具，撈波，拋圈……等等。我和Ringo玩打鼓，玩得很開心。晚餐最好味就是飯團，我們還穿起和服，日本姨姨教我們跳日本舞。最後，我們就全部人一起跳舞過嘉年華。

02/08/2010 (Mon)

今天，我們吃早餐時，我成為了早餐英雄，因為我嘗試吃噁心的納豆，吃完後，我最終都接受不到它，納豆真的很難吃！我以後也不會再吃它了。

吃早餐後，我們開始今天的練習，接地滾球，跑壘，打棒和T-座，我們都練得很好。

到了下午，我們回宿舍洗澡，然後出發去看歌舞伎。在大劇院裡，我們看名叫「連獅子」的戲。主角帶着一頭鬆鬆的白髮，好像扮獅子。雖然不太明白它說什麼，不過我也覺得很好看，希望下次有機會可以再看一次。

晚上，我們吃自助餐，我吃了我最愛的咖喱飯還喝了兩杯蘋果汁，真是美味！

03/08/2010 (Tue)

今天，我們進入了第四天的練習，也是最開心的。首先練習做捕手，然後練中繼。我和日本的兩人組成一隊，大家都傳接得難分難解，很好玩。然後我們練習滑壘，教練鋪了一大塊膠蓆還灑了很多水在上面，我們來回練了幾次，身上的衣服都濕透了。最後就是實況練習，當中我都練得好好，覺得很滿意呢！友誼賽是我們的成果，為了展示出來，大家都很努力打比賽，最終我們贏了！

下午，我們去游泳，這裡的游泳池有很多東西玩，就好像一個水上樂園，由其是滑水梯非常刺激，大家都玩到樂而忘返呢！

04/08/2010 (Wed)

今天，我們的練習非常豐富，因為我們練了焗老鼠，雙殺，偷壘，拋打。當中雙殺教練說我們是最好的一組，我感到非常高興啊！

下午，我們去了購物商場，我們在100円店買了很多東西，又去到玩具反斗城買玩具，大家都很興奮。

晚上，我們吃了自助餐後就開始表演時間，泰國隊表演拳擊，他們的拳和踢腿都很厲害，日本隊就表演唱“多啦A夢”，我們香港隊唱“快樂的棒球員”，雖然之前都有唱過，但是今次加多了一段英文，表演的時候我們都很緊張，不過最後也成功了。

回到宿舍，我和幾個日本隊的朋友一起玩，我們交換禮物，今次換了我喜歡的東西，好開心！

05/08/2010 (Thu)

今天是最後一天參加野球教室，我們進行了非常刺激的三場比賽。首先，我們白獅子隊和紅隊打比賽，我們的隊伍雖然盡力防守，不過紅隊比較強，我們就輸了。

接着，我們和另一隊比賽，但是我們的默契未發揮出來，打擊的時候又打得不遠，結果都輸了。不過，到了最後的一場比賽，我們都發揮出最好的表現，我們把所有球接住，我又可以把球打出外野，終於我們以10:2贏了比賽，大家都很开心啊！可惜明天就要離開，不可以一起打波了，希望將來有機會再和他們打比賽啊！

06/08/2010 (Fri)

今天我們一早起床，準備去機場返香港，到了機場，三好先生請我們吃貝汁套餐，我覺得好好吃，真是多謝三好先生。我們乘坐早上的飛機，下午1時半就到達香港了。

今次的旅程很好玩，我們也聽從三好先生和監護人Mr. Frank的說話，大家都很有紀律，三好先生得到了最佳監護人獎，他很照顧我們，又教我們去浴場洗澡。我和Ringo和Kidd成為了好朋友，今次的旅程很難忘啊！

2010年中華職棒大聯盟 裁判訓練營日誌

台北龍潭兄弟象棒球隊訓練基地

羅僑榮、張瑞民、鄭貽仁、陳耀雄、陳日中（香港裁判學院導師團）

十一月十九日(星期五)雨天

飛機於上午約10時隨隨降落在台北桃園機場，機倉外下著融融細雨。香港裁判學院共有十七人參加本屆裁判訓練營；包括導師團五人、現役裁判八人及應屆學員四人，連同來自台灣本土的參加者，這次訓練營總人數約五十多人。裁判學院希望各人通過中華職棒的專業培訓後，能夠提高香港裁判的執法水平，從而使本地賽事執法水準有所提高。

大伙進營安頓後就舉行了簡單的導師介紹及拍攝團體照留念，緊湊的訓練課程便隨即展開。

由於雨勢持續，全體學員只有遷移到有“小巨蛋”之稱的室內訓練場地繼續集訓。導師對訓練要求一絲不苟，練習基本動作如“Safe”、“Out”、“Foul”……時，訓練導師要求所有學員要有信心的邊做邊大聲喊。因此，叫喊聲不斷於室內迴響，仿佛要將整個“小巨蛋”震裂。平時含蓄的香港女生也被周圍的認真氣氛所感染，漸漸投入地做著手勢、喊著口令，這些情景是我們沒法在香港想像得到及見到的。今天的訓練最終於晚上約十一時多結束，各人拖著疲倦的身軀及沙啞的聲音回房休息。

十一月二十日(星期六)晴天

早晨六時許，大家一臉疲憊，睡眼惺忪地爬起床。探頭往窗外望，經過昨日一整天下雨的洗滌，今天天氣特別明朗，空氣格外清新，晨曦的陽光灑遍了整個訓練營地。上天彷彿賜給我們這份大禮，就是鼓勵着我們要堅強地撐下去。

早餐剛過後，周濃舜老師吩咐我們香港導師團五人準備下午接受新的任務及挑戰，參與職棒水平的秋訓比賽的裁判工作。各人聽後驚喜交集。驚者：是五人從來沒有站過(也不可能會站過)職棒水平的比賽，不知道自己能否勝任；若有差池，我們的名聲受損還是事小，令推薦我們的周老師聲譽蒙羞可真是擔當不起啊！喜者：是發夢也不會夢到可以於職棒水平的賽事執法，這次機緣巧合，絕對是千載難逢的學習機會啊！

正午十二時半，五人懷着忐忑不安的心情，由周老師帶領下到達球場，周老師向我們簡單介紹兩隊對賽隊伍的背景。主隊：兄弟象 - 剛拿下今年中華職棒冠軍。客隊：合作金庫 - 2010年協會盃全國成棒亞軍。

這一下可真的把我們嚇呆了，一股無形壓力直迫各人。大伙冷靜下來後商量對策，最終決定放鬆心情，將其作為一般賽事看待，以平常心面對。大家又發揮團隊精神，互相鼓勵。由於香港導師團有五位導師，周老師分配其中三人先分別站一壘、二壘及三壘，一局半後順時針從三壘往二壘方向移動更換，如此類推，直至九局結束。

職棒賽事水平之高可從其緊密的配合、速度之快、充足的默契及合作之流暢可見一斑。幸好五人平常站壘已默契十足；也剛巧經過昨天及今早訓練導師特訓的洗禮，大家信心亦明顯倍增，扎扎實實的學以致用。賽事最終以七平手握手言和，可見賽事互有攻守，精采萬分。

五人終於不負所托，順利完成九局賽事，獲得周老師的認同及高度評價，並邀請我們與全體兄弟象職球員合照，以作嘉許。

周老師事後才表示，這次決定讓香港導師團執法於職棒秋訓比賽，他事前亦有很大的顧慮，開賽前他也為我們能否勝任而擔心，但為了讓香港裁判通過高水平的賽事吸取經驗，他不顧一切地作出了大膽的決定。在此，香港導師團衷心感謝周老師的栽培。

五人收拾興奮的心情匯合大隊完成今天餘下的課程。晚飯後全部學員移往“小巨蛋”訓練好球帶的掌握，直至深夜約十一時。

十一月二十一日(星期日)晴天

今天天氣繼續放晴，由於回港航班只有1440的班機，主辦單位為遷就香港裁判提早離營，因而將今天的全部課程提早開始，好讓香港裁判能夠爭取更多學習機會。匆匆幾小時很快就過去，其他台灣本土學員對香港學員的離開也感依依不捨，主動的過來跟我們拍照及握手。午飯也提早於十一時開始，飯後也舉行了簡單而隆重的頒授結業證書儀式。

多位訓練營導師分別駕駛幾輛轎車將我們十多人直接送達桃園機場。大家心情依依不捨，明白送君千里，終需一別，無奈地向導師們道別。每人心裡都想著明年是否還有機會參加呢？

結後篇：

衷心感謝中華職棒大聯盟賽務部副主任兼裁判組組長周濃舜老師及訓練營導師蘇建文、張展榮、紀華文、林金達、王俊宏、江春緯、林國盟、尤志欽、楊榮輝等對香港裁判學院參加學員的悉心照顧，不論在衣、食、住、行每個細節都能全面照顧。

香港導師團對參加的現役裁判郭文德、葉嘉亮、區偉雄、黃偉雄、區文輝、呂瑤燕、蕭育深、莫麗琮各人的表現予以肯定；並對今屆學員毛綺華、張善嘉、王劍玲、黃濤柏各人的認真及投入表示讚賞。希望各人能延續這種拼搏精神，將所學的一切回饋香港棒球運動。

裁判學院導師團亦希望加強日後海外培訓，決意使香港的裁判水平能達至與時並進，並能與其他棒球先進國家的裁判水平接軌。最後，更要感謝香港棒球總會給予這次寶貴機會，並多謝總會工作人員事前與主辦單位的安排與接洽，使這次的訓練營得以順利進行。

女子棒球工作坊

Women's Baseball Clinic

with Coaches from University Women's Baseball Team
and Professional League in Japan

2010. 12. 04 ~ 12. 05 晒草灣棒球場 Kit Ling

熱心推動女子棒球運動的hama coach濱本教練又來了！這次已是第三次來港指導我們，還邀請了前日本職棒選手小早川先生一起指導呢，對於日本友人的熱誠，我真的十分敬佩！

這次工作坊，開放給所有熱愛棒球的女生報名，結果有四十多人參加了，實在令人欣喜。

兩天的訓練內容，有不同的學員寫文章提及了，在此我不多說了，以下我將仔細說說小早川先生教導我們的「高級技術」。

首先是打擊方面。一直以來，我們學習擊打不同角度的球路時，都強調中波點的不同：在本壘板上放置三個棒球，三者連成一條斜線，內角要早些擊中，外角要等球進入本壘板後才推打向右外野方向……這是我們的金科玉律吧！可是第一晚的打擊訓練時，小早川教練教的卻完全不同：擊球點全部在本壘板前方，無論是內角球還是外角球，中波點基本上都在本壘板前的「一條橫線」上，揮棒時運用雙手手腕來控制球棒的內外高低，外角球的話，雙手伸前些，內角球嘛，雙手就會比較貼身，但這並沒有違反「由內而外」的揮棒軌道……

我們對於這個方法，大感疑惑，我亦即場向小早川先生提出疑問。小早川先生說，如果內角球早些中、外角球等球進入本壘板後才打，擊球的時間不同，會很難把握，而他的方法，擊球時間會一樣，只是運用雙手來控制球棒的位置，相對會容易把握。我再問，用這種方法，那麼外角球應該打到哪裡呢？小早川先生說，也是右外野，但若果用我們說的方法，會很容易打成界外球啦！

然後是跑壘方面。內野滾地球跑一壘，記得初學棒球時教練教我衝過一壘後要向外彎跑，後來「升呢」了，就知道衝一壘後要直線跑幾步，煞停後面向場外，若果發現失誤就轉身向二壘跑。記得今年五月hama coach帶同另外一位跑壘教練tomocoach宮野教練來港時，已經教了我們另外一種跑法，而這一次，小早川先生教的也是tomo coach那種跑法。前後兩次日本教練都教了我們另外一種跑法，我開始相信，這種跑法起碼是日本方面普遍執行的跑法吧！說了這許多，到底是怎樣跑呢？其實分別很小，關鍵就只是衝過一壘後煞停時要「面向場內」，如此，一來可以看到守方是否有失誤，二來可以更快起跑。對於這種跑法，范生後來跟小早川教練討論過，范生提出的疑問是，面向場內煞停，有機會被裁判判定有衝向二壘的意圖，有被觸殺的風險。但小早川先生說，要有起步動作才可說是有衝向二壘的意圖，所以不會因面向場內煞停而被觸殺的。范生又提出，跑壘員面向場外煞停，是否衝二壘，全由指壘員決定，不應該由跑者自行決定。小早川先生說，跑壘應該由跑壘員作第一判斷，若果要聽指壘員的指示才起跑，反應較慢，指壘員只是輔助，怎樣跑應該「盡量」由跑者自行判斷。同樣道理，跑壘員在跑壘時，應盡可能瞄一瞄球的落點、守方的接球狀況，不能完全依賴指壘員。

還有，關於搶分戰術，小早川先生也教了我們一個技巧。先問一下大家吧，假如教練下達搶分戰術，擊球手應該在甚麼時候擺出短打姿勢呢？跑壘員應該在甚麼時候起跑呢？我相信不少人會答，擊球員在投手起動時擺出短棒，跑壘員做好第一階段離壘後，在確定投手向本壘方向投球時就立即起動全力衝向本壘吧！但小早川先生教的卻完全不同了。擊球手應該在投手前腳著地那一刻才擺出短棒，而跑壘員做完第一階段離壘後，也要做第二階段離壘，投手前腳著地那一刻才起跑！為甚麼？

小早川先生說，因為投手起動時擊球手便擺出短棒，投手看到了，便可以改變球路讓戰術失敗；同樣道理，若果跑壘員太早起跑，投手看到也會作出應對，所以跑壘員應該如常地離壘，才能達成戰術。當然，我們都明白，這應該是高水平賽事的要求吧！一般賽事，對方投手並沒有高水平的投球技術，而且以我們的腳程，投手前腳著地才起跑，應該死定了。

另外，離壘方面，也有一些細微的地方要注意的。首先，第二階段離壘的最後一步應該跟擊球手揮棒同步，即是說投球到本壘時，要剛好完成離壘。其次，所有壘包的第二階段離壘方法是一樣的，即是採合併步，譬如說二壘，若果第二階段以前交叉的方式衝幾步，完成時就會以右腳前左腳後的弓箭步來向著三壘，萬一捕手牽制二壘則回壘不及啦，所以也要以合併步來離壘，三壘的情況亦一樣。第三，二壘離壘距離，應該較一壘離壘多兩步左右，不要盲目「跟游擊」，游擊手站得遠，就跟著離壘很遠，失去了自己的安全距離，被牽制死的機會會很高。第四，三壘離壘方面，我們通常在第一階段以斜線來離壘，完成第一階段時距壘線一至兩步，之後進行第二階段離壘，就會以斜線方式走兩三步去到壘線邊完成，回壘時就會在線內，但小早川教練說，第二階段平行離壘就好，無需走斜線，回壘時才踏回壘線內，再沿著壘線回三壘。

以上所述，或許未必能適用於我們的水平，但擴闊一下視野，接觸一些棒球先進國的觀念，不做井底之蛙，也是好的。

說完跑壘了，小早川先生還個別指導了女子隊員的擊球技巧、投球技巧及捕手技巧，雖然時間不多，但金石良言，我們都有不少得著。譬如說我自己吧，擊球時前腳要撐穩，印象中也有教練跟我提過這個問題，但近來自己已遺忘了這一點，聽小早川先生一說，立即發現自己的揮棒「輕鬆」了很多，力量都有用上了。而投球方面，記得有次在石硤尾練習時教練叫我不縮著投球，這次小早川先生也叫我要把動作放大，要做好節奏，還要注意手不要抬得太高。噢，這是第一次有人跟我說我在上手投球時手抬太高了呢，其實一直以來都覺得自己投球時手抬得很高，沒想到真的有教練叫我不縮著投球。又如有一位隊友，下盤力量不夠，小早川先生就建議她投球時跨步小一點，讓力量能用上，否則跨步太大下盤不夠力，控球不穩，也沒有意思。至於捕手方面，小早川先生指導捕手們接球後怎樣殺壘，當時天差不多全黑了，但看到大家練得非常認真，想必也有不少得著吧！

這兩天的工作坊，真的很高興能再次接受日本教練的指導，對於日本友人願意自費來港義務指導我們，我們真的十分榮幸，要致以萬二分謝意！還有，幾次工作坊都要勞煩三好為我們作翻譯，不論日曬雨淋都毫無怨言，我們也十分感激。

前幾天看到youtube上一套台灣公視拍攝的特輯，主題是探討日本的棒球文化與台灣的差異，特輯中訪問了不少前往日本野球留學的台灣球員，從中帶出日本的棒球文化。其實嘛，不用親身到日本，從這幾次工作坊中，日本教練、日本球員以至我們的日本人翻譯三好等人的身上，日本人對棒球的熱誠和尊重，我們怎可能感受不到呢？

Report For The Hitting Clinic Camp

CHIU Shung King 趙崇敬

The hitting clinic consists of two major parts, lectures and practices taught by former MLB coach Jim Lefebvre.

During the lectures, coach talked about batting in the MLB level. To be a MLB batter, players need to be able to hit a fastball with a speed above 90 mph. The exit speed of the ball should be above 95 mph, exit speed is the speed of the ball after it has been hit. The batter should also be able to hit the ball and make it spin to give carry to the ball, a ball with carry will tend to glide upwards allowing the ball to fly long distance.

In the lectures, we also analyzed some famous MLB batters like Alex Rodriguez, Sammy Sosa, Barry Bonds and Ichiro. We watched their swing in different angles, in slow motion and even frame by frame. We can spot many similarities in the swings of these famous batters. There are five major phases in batting, the first phases is the Set Up, the second phase is the Power Position, the third phase is the Approach, the fourth phase is the Release, the fifth phases is the Follow Through. We were given pictures of famous batters in the different phases of the swing so we could imitate.

Coach mentioned some major problems he observed in youth players. Many players seem to be unable to fully unutilize the power generated from the hip, the heel of the back leg would stay touched to the ground after the swing is a sign of the problem. If you look at MLB batters, the heel would be lift from the ground due to strong rotation of the hips. Youth players also tend to roll their arms too early and not able to allow solid and square contact between the ball and barrel of ball. Rolling the arms too early will make the weak spot of the bat hit the ball which may break the bat and the ball will fly weakly to the sides of the field. These problems can be corrected with the right practices.

The coach also talked about myelin, an insulating layer of fat around nerve fibers. Research shows the best athletes have thick myelin which allows nerve impulse to transmit quickly and give quick responses. We can thicken our myelin by consistent training and practice, making mistakes and making the corrections.

We were also reminded that baseball is a quick game, so it is important to enhance the speed of game and time ourselves during practice. Coach also gave us some stats of the average time of MLB players. A runner takes 7.8 seconds to run from second baseball to home. A catcher should be able to throw the ball the second baseball within 2 seconds after catching the pitch. The ball takes about 0.4 seconds to reach the catcher after released by pitcher and a swing takes 0.16 seconds from start to contact with the ball.

When we are ready to bat in a competition, we should always think of an inside ball and get ready from the inside, because it is easier to adjust from inside to outside. We have to pay attention to this factor because of the difference between the true velocity and proceed velocity of the ball. The true velocity is the speed of ball detected by the radar gun and the proceed velocity is the speed of ball we think it has. The ball thrown into the inside position always seem to be faster than a ball throw to the outside position, by getting ready from the inside we could adjust more readily.

We were also exposed to some different training methods and even some different type of bats.

The flat bat practice is hitting the balls on tees with a flat bat. The flat bat is a normal bat but instead of the barrel being round, the barrel is cut on two sides and has two flat surfaces on the barrel, we hit with the flat surface. The flat bat practice helps us develop solid and square contact when hitting the ball. We can also discover the problem of our swing by observing the direction of ball. If the ball is hit to the ground on the sides, it means the batter is rolling the arm too early. We could adjust accordingly so to hit the ball and make it fly to the center straight ahead.

The heavy ball practice helps us develop power by strengthening the arms. We have to hit heavier balls on tees. Also we have to make sure we have sure contact with the ball square contact.

The hinge bat trains the shifting of weight, the backward movement before batting and our rhythm. The hinge bat is a bat chopped into two halves and connected with a hinge. The barrel of bat always point to the ground so we have a backward movement to hit the ball on the tee.

The short bat practice helps to train for our rhythm in waiting for the ball and to keep our eyes on the ball. The short is shorter than normal bat so we have to wait for the ball the come real close to hit it. The coach will toss the ball in different ways 2, 4, slider, we have to shout the type of ball when hitting the ball.

The long bat practice trains the movement of the hand during the swing. The long bat is longer than normal bats. We have to make sure our hands move along the straight line of the toes and not away from the body to hit the ball.

The soft toss blending drill helps us to react to sudden movement of the ball. We put a tee at the outside batting position. The coach toss to the inside for us to bat but sometimes the coach would toss without releasing the ball then we would have to quickly react and hit the ball on the tee.

The two tee in out drill is similar to the blending drill only there is two tees in both the inside and outside position. We have to swing and right before we hit the ball, the coach will tell us which ball to hit, we have to adjust quickly to hit the right ball.

運動員的修養

李永權 香港棒球總會主席

每個參與運動的人都可以成為運動員，但不是每個運動員都可以成為一個好運動員。

所謂好運動員除了自己喜愛的運動項目上有好的表現外，也必須有好的修養。

好的表現不是說只有拿到獎牌才算數，只要在技術上不斷求突破，就是好的表現。事實上，每一項賽事只有金銀銅三類獎牌，運動員有好的表現何止三個！

為數極多的運動員只注重在運動上的表現而忽略了運動員的修養。職業運動員以運動為生計，每次比賽承受的壓力必然比業餘運動員大得多。心理學家早已指出壓力太大，輕則做出偏差出軌的行為，重則精神崩潰。用文化、藝術、服務社群的減壓方法總比喝酒賭博泡妞的減壓方法有效得多和有益得多。

業餘運動員以自己喜愛的運動作為減壓和鍛鍊身體的方法。職業運動員收錢運動，而業餘運動員則須付錢運動，後者便往往抱著「消費者」的心態參加訓練和比賽。於是遲到缺席、不聽從教練指導、不協助工作人員（大部份是義工）做預備和善後工作。香港的體育總會舉辦的活動大部份由康文署或其他機構資助，但所得金錢一定不足夠完成項目。參加運動者須支付部份以至不足之數。總會的委員（或董事）出錢出力使體育活動的項目能夠完成。他們絕大部份抱著回饋社會的心參與總會的工作。業餘運動員參與體育總會的活動也應以「參與者」的心態而不是「消費者」的心態參加總會舉辦的體育活動，應協助工作人員做預備和善後工作。那些認為自己是「消費者」的業餘運動員，請多付費用，或參加私人辦的「用者自付」的活動去罷。

有良好修養的運動員必會注重自己的身體健康，不服用禁藥、不酗酒、不抽煙；有良好修養的運動員必會熱愛自己喜歡的運動，堅持練習、守紀律、聽教練指揮、注重團隊精神。有良好修養的運動員必會進修文化，注重道德，為自己的事業穩固根基。

運動帶給我們健康的體魄，磨練我們的意志，訓練我們有一個堅持、勤奮、進取、不怕輸的心。

我冀望每一個棒球運動員都是一個好的運動員，有出色的運動表現，也有良好的運動員修養，做一個「參與者」而不是「消費者」。

摘自《上壘》第67期 2010 • 12



2011

球員感想

馮笑平Emily Allies, Hong Kong

鳳凰盃前，收到上一期上壘，睇到PENNY世界盃篇文章，好有共鳴。點解我地年長的球員咁落力練波、勤力出席，因為我地唔加倍努力，好難跟得上大隊，好難爭一席位。當然每次參加訓練都希望入選，但踏入退休年齡的我，更希望年輕球員珍惜你地擁有的“野”，你地係女子棒球的將來，好希望你地可以薪火相傳！

講番今屆鳳凰盃的賽事，頭一日比賽，大家未係好入到局，之後幾日都打得很好很好！我覺得大家心理質素比以前進步咗好多，真係可以集中比賽到最後一刻，就算落後都唔會放棄、領先亦唔會鬆懈，真係覺得比賽未完，要力拼到底，堅持到最後一刻。另外，投手們都真係進步咗好多，可以投完整場賽事，技術、體力、心態上都有明顯進步，相信教線的指導同投手自己的努力都係缺一不可，或者比賽期間都有信心動搖過的時刻，但我地真係做到「野手幫忙」，一兩球穩健的守備，就能令投手定番落黎，棒球就係咁，每人出一分力，互相扶持，互補不足，才能發揮團結的小宇宙。呢個亦係令大家今屆打得咁开心的主要原因，每人都盡力做好本份，少說話多做事，做一隻醒目有貢獻的棋子。

賽前教練一席話，賽後隊友一句話，都叫我畢生難忘。

比賽前最後一次總波的晚上，教練話「今年好似人腳唔同咗，但教練角度有關係，因為今年的你，唔等於上年的你！」呢句說話對我黎講真係好大的鼓勵作用，因為我就係其中一個唔同咗的人腳，我唔想做球隊的負擔，要為球隊出一分力。結果今年自己的表現一般，但心態上覺得自己改善咗，雖然未做到聽SIR講的放鬆集中，不過已經放鬆咗、投入咗好多，唔會再一路比賽一路驚自己會做得唔好，不足的地方仍有好多，我會繼續努力挑戰自己！！

賽後隊友在FACEBOOK寫「能和妳們一起有多好，只有我們才知道！」無論發生乜野事，我仍相信這句說話…我地為比賽所付出的努力，我地一同的夢想和執著，都係好真切感受到，係線可置疑的「我們」一起繼續努力吧！

摘自《上壘》第68期 2011•04



中學聯賽冠軍隊棒球感言

世上無難事，只怕有心人 何世添 順德聯誼總會翁佑中學(捕手)

不要因出身環境而貶低自己的能力，雖然我們沒有專業的裝備，欠缺資金和訓練場地，但這一切都不是最重要的，這次獲取冠軍全憑自信、堅強不屈、不氣餒的心態。

這是我首次接觸棒球這項運動，最初教練任命我擔任捕手時，目的是要穩接港隊李永陞所投的球，當時的壓力真的很大，但經過數月的苦練，最後能對球隊有所交代，十分高興。還記得我們的首場比賽是落敗的，但我們並沒有氣餒，反而吸取經驗，賽後更多看教練預備的棒球短片，志在令自己對棒球的意識加強。再一次證明出身於天水圍的人在能力上與其他人是沒有分別的。

最後我非常感謝一直支持我們球隊的人，包括校長、教練、同學、朋友和家人，令我們不會感到孤獨無助。

摘自《上壘》第69期 2011•06

甚麼泥土 長甚麼樹

記李一強的路 憶二位先行者 李錦泉 香港棒球總會會長

“KGV”

“KGV”是英皇佐治五世紀念學校的簡稱；最後那個“V”字不是英文字母的“V”，而是羅馬數字的“V”，意思是“5”。所以大家口頭唸成KGFive。這所學校的大草場是戰後香港少年棒球運動的發源地。每星期天，可以同時進行三場不同級別的比赛。在1974-5年期，我機緣巧合地加入“香港少棒聯盟”(Hong Kong Little League)，國際性兒童棒球組織團體之一，也是最大的一個。

聯盟自1972年成立以來，首次接納華籍隊伍參加賽事，以前幾乎全是外僑：日僑、美僑、加僑的兒童。不久，我成為首位華籍委員，此後還有多位華籍委員家長加入，這批人組成了香港戰後棒球運動的先行隊伍；揭開了香港棒運近四十年艱苦但壯麗的一頁。

從那些年代開始，埋下的種籽、幼苗在這所學校運動場泥土中，慢慢地生長，經過年日灌溉，培養了一大批棒球愛好者、運動員、裁判、教練、紀錄員、義工，其高峯是在1993年成立了現在的香港棒球總會—香港棒球運動的里程碑。孕育了李一強—一位優秀的傑出青年。

飲水思源

“飲水思源”是中華民族長遠歷史遺留下來的美德，加上棒球運動那永不言棄的精神，造就了今天的李一強，我相信孩童時代的棒球操練，改寫了他的人生。在少棒比賽前有一個規矩：必須雙方列隊一起背誦一少棒誓辭；其中一段字句：“我必努力爭取勝利。但不論勝或敗，我全力以赴！”這段短短幾個字，我相信一生銘刻在他心中。他很聰明，有膽識，知道命運是操縱在自己手中。他從數不清的失敗中站起來；站起來再倒下去；倒下去再站起來。今天，他在同齡同輩同隊的眾人中，他的成就有目共睹；他並沒有驕傲自滿，常想起那些在困境中掙扎的青年人，幫助鼓勵他們。一天，他在電話中對我說：“李Sir，今天我稍有些小成就，我知道棒總很需要什麼和哪些人需要支援，有困難，請知會我一聲。我會盡我所能協助，回報過去我所受的一切恩惠。”聽後，我承認我眼中有淚，知道我們花了多年時間在兒棒的工作，並沒有白費，最後在四拾年後的今天，得到我長久希望看見的第一粒果實。在今天21世紀社會裡，知道“飲水思源”的年青人有多少？

今天的李一強是“成功人士”之列，是一棵青壯的樹；可大家有沒有想過，這亮麗的樹，是怎樣長出來的呢？兒時的清貧、拼事業時的一再倒下、少棒精神、對父母養育之恩的感恩、潔身自愛、一顆善良的心，豈不就是叫這樹生長的那片泥土麼？

在70年代，香港社會並不像現在這麼富裕，我們的小朋友很難得到像今天這麼好的地方環境，讓他們快樂地渡過每一個美好週日。在早期球隊訓練中，我們不單止要他們學好棒球基本技術，還要他們學習怎樣成為一個好公民，將來回饋社會，為大眾服務，培養個人良好品德，重視團隊精神。今天常遇到當年的隊員，他們往往向我述說同一件事：當年我們的教導，怎樣成為他們恆久的生活、做事的精神支柱。

棒球之父

有人叫我做“棒球之父”，我當然不是。如果是，上文提到有一批“先行者”，他們也都是。但在那批人中，我仍然不得不提兩個名字：何亮平先生，他是一手把我推入棒球“深淵”，使我“永不超生”的一個人。在70年代中，Recreation Sport Services(簡稱RSS現稱LCSD)開辦兒童棒球班(是第一班也是最後一班)。當時我和我的好友李鵬先生等攜同兒女參加，結業後約有拾多位來自低層社會兒童，何先生極力游說我組織一隊華籍棒球隊，免至他們流離失所，走上歪路。我最後同意了，從此泥足。後來他也把我引進少棒聯盟作為華人代表，至擔任會長拾多年，至90年中交棒。如果沒有他，也許沒有今天的香港棒球。據知他已移居加拿大某處享福，希望LCSD同僚能告知他：今天香港棒球的成就，他是功不可沒的一位。千里之遙，我在此向他敬禮。

李鵬，是和我並肩為理想而站在一起的戰友，雖然你已離開我們，多謝你和我走過最艱辛的道路，卻未能親嘗成果，做就了一位傑出青年——當年那個屋邨細路，究竟也圓了我們的願望。李鵬，戰友、我的至交，你可以安息了。

感謝

最後，請讓我老套一下，有如奧斯卡頒獎禮上的模式：首先，我要向內子衷心感謝對我的支持，讓我全無顧慮全心投入棒球工作，在70-80年代每星期天早上準備好一大冰箱飲料，給當日比賽的小朋友享用。

感謝80-90年代家長一起成立香港棒球總會；感謝為一次一次活動嘔心、流汗、我未能一一說出名字的義工。他們的身影常在我心間。

寫於李一強奮鬥史後

摘自《上壘》第69期 2011•06

關於如何培養棒(壘)球隊 良好精神面貌及作風的認識

梁友義 寫於上海

前言

不久前，我寫好了“2009年觀摩全國少棒錦標賽感言”一文。談的是側重技術基本功，且強調了它的重要性。之後曾將該文寄給一些少棒壘球隊擔任教練的朋友們，意在和大家交流，共同提高。事隔不久，接到鄭州市十二中楊貴明、楊超兩位老師來信，信上全面而科學地介紹了他們訓練球隊的情況。其中還特別提到“培養孩子們謙遜，堅韌的棒球性格”這樣一種屬於球隊精神面貌及作風的問題。這給我一個啟示，即談論“基本功”，不能局限於“技術基本功”。精神領域的“基本功”應該是更重要的一環。因此，引發我有責任寫好這一篇文字，作為前文的補充和修正。也算是前文的姊妹篇吧。

“基本功”

我對少棒壘球隊訓練和建設中在有關精神領域“基本功”的認識：

1. 傳承先父執教上海熊貓棒壘球隊時的認識：

a. 教打球先要教做人

記得先父說過這樣一句話：“一個頑童愛上打棒球可以改變成一個好孩子”。這表明他老人家對“棒球可以起到教育人的作用”的一個信念。

b. 非常重視維護球隊的集體尊嚴

記得先父曾給我們講過一個真實的故事：當年他在日本率領中華棒球隊時，有一名主力投手，每當比賽時常常遲到。及至進場，腰掛手套，姍姍來遲，觀眾則報以掌聲，表示歡迎。而他本人更以此為榮，嘩眾取寵，洋洋自得。經屢教不改，先父終於痛下決心，予以除名。這段故事至今猶記腦海之中，永誌不忘。

c. 要求隊員尊重裁判，服從裁判

記得先父對我們講了另一則真實故事：在一次比賽中，中華隊接手接過投手投球，自認為是“好球”而裁判卻裁了“壞球”。他立即站立起來，回過頭厲聲責罵裁判。先父見狀，立即要求接手向裁判道歉，否則立即退場！這位接手是一位熱血青年，知錯能改，立即向裁判脫帽鞠躬道歉。這一來，全場中外觀眾響起了一片掌聲，表示歡迎和讚賞。這段故事，同樣令我受到了深刻教育。

d. “拼命追擊，死纏到底”

這是先父教育我們隊員們的一句戰鬥口號。成為我們精神守則。用先父的話說：“比賽自始至終全力以赴”“好比獅子撲象用全力；撲兔也用全力”“比賽處順境也要窮追猛打；處逆境也要硬拼到底”。他老人家用形象的說法說道：“死雞撐鍋蓋”。正因為這教導，任何輕敵行為都與這口號格格不入。

e. 正確對待比賽勝負問題

先父說過“贏三場球不如輸一場球”說的是“輸球不是壞事，有時可以變壞事成好事”。因為“贏球了興高采烈，不會用心去找自己弱點；反之，輸球了，往往能多找到自己弱點所在”。先父又說過“勝要勝得漂亮；敗也要敗得雖敗猶榮”。

2. 先父對我們熊貓隊員進行教育的主要方式在我們的記憶中，每場比賽後，我們隊員們最喜歡圍著先父坐在他四周聽他講“波經”(即球Ball經)。詳細分析這場比賽的優缺點和得失所在，他用生動的語言，生動的事例，引人入勝。既有技術上的，又有思想作風上的(例如上述兩則故事)。這樣的總結會，久而久之就幾乎成為定例，而我們隊員之間感情交融，形同兄弟，十分團結。因此在賽場上，我們不會因同伴某些失誤而互相埋怨、責怪。反而鼓勵、安慰他。因為我們知道，誰也不想失誤，一旦失誤，本人思想上便產生壓力，這時若被同伴責罵埋怨，反而增加心理負擔，思想不易集中，往往因此再次失誤，於大局不利。

3. 我自己在棒球訓練有關思想工作的經歷中，值得反思與吸取經驗的故事

a. 對隊員進行思想教育，不宜單靠斥責，意氣用事。更應講清道理。記得上世紀五、六十年代，即解放後第一屆全運會(1959年)前後，我年紀剛三十出頭小伙子，受聘擔任解放軍棒球隊技術指導兼任球員。我們球隊隊長是解放軍老隊員，是技術尖子。在隊中頗有威望。只是他脾氣比較急躁，是火性子。一次在比賽中對其他隊員場上失誤不斷斥責，以至全隊士氣下降，比賽結果自然失利。對此，我感到惱怒，於是在總結檢討會上，狠狠地批評了一頓，並且質問道：“誰給你權利可以在場上責怪其他隊員呢？”全然沒有考慮到他本人的想法和感受，更沒有顧及對全隊的影響，也沒有講清道理。如今回想起來，難道當教練的就有權利不顧一切，意氣用事嗎？這

和隊長在斥責隊員又有什麼本質區別？只不過他是在場上，而我是在檢討會上罷了。如果說他有錯，那麼，我也犯同樣的錯誤了。因此，我的批評震撼有餘，成效未必。難怪事後隊員反映“想不到指導這麼嚴厲態度！”只此而已。這也說明我沒有講清所以批評的道理。

b. 我們要教育別人，要的是“曉之以理，動之以情”

我又記得在上世紀八十年代末，我退休前在一間中學擔任棒球隊教練。一次，一位江姓同學在訓練場上違反紀律，我發覺後，沒有斥責他，而是找他談話，講明違紀的利害關係。事情過去不久，一天，該同學的班主任老師見了我，對我說起一件事，說的是該江姓同學在作文中細說自己在棒球訓練場上所犯的錯誤，談了自己的想法和新認識，教練對自己的教育。這件事，對我也是一次教育，加深了我作為教練，教育隊員，首先是要具有“與人為善”的正確態度。江姓同學的事例就是佐證。

c. 為樹立一些文明作風，在訓練場上，我採取的一些措施

i. 在訓練場上，隊員間相對暖身或者練習傳接球時常會把球傳飛了，接球方不得意去撿球。為此，心存埋怨，不願去撿球。我知道而且目睹日本少棒隊隊員間常有相互行禮(道謝或者道歉)的習慣，表明隊員間的感情和團結精神。在這種啟示下，我提倡隊員們彼此多說聲“對不起”、“沒關係”、“謝謝”等禮貌用語。傳球傳飛的同學，還應主動跑向接球方位置，接回傳球。以此增進隊員間相互理解，團結合作精神。

ii. 早期訓練，還沒有專用棒球場，多半借用學校足球場地進行。每次訓練結束，我要求隊員們到球場四周草叢中檢查找回散失的棒球。以此養成珍惜器材的習慣。這措施還得到校領導的表揚。

iii. 手套是棒球主要器材之一，早年多半屬學校公有財產，應該珍惜。我勸阻隊員們把它作為坐墊坐在屁股下這種不雅行為。其次，手套保管也要有可行措施。我有過親身體會：一次，球隊外出與別隊進行了友誼比賽，我自己使用了四十年的心愛手套(抗戰勝利那年，在街邊舊貨攤上買來美式大號手套)，與其他手套混在一起，借予球員們使用，當時沒有專用球員席，待比賽結束，我這隻手套卻遍尋不著，丟失了。這使我至今還感到切膚之痛！這經歷給我換來一個教訓：“關注公用器材，必須有切實可行且可靠的管理辦法”。

iv. 文革後恢復棒球活動，學校棒球隊經費艱難，球場又非草坪，棒球磨損頗多。我為此提倡隊員分別包幹修補棒球縫合線的任務。以此減輕球隊負擔。

d. 關於比賽場上鼓舞鬥志的問題曾記得“文革”後恢復棒(壘)球活動後，(大概在上世紀六、七十年代至八十年代初吧)有一回少棒全國比賽中，一方隊員為本隊當啦啦隊，呼喊聲夾著鼓譟聲，此起彼伏。甚至對方投手投了一隻“壞球”，也為其喝倒彩。很明顯這樣的球場秩序嚴重地干擾了比賽正常進行，也是有悖於體育道德的行為。因此，很快就由聯賽組織給糾正過來了。我提出這個例子，說明賽場是有一定秩序的。綜觀中外棒(壘)球比賽，雙方隊員只能在本隊球員席內，靜觀球賽進行，低聲交談，不隨意呼喊助威，更不能有鼓譟行為出現。而教練對場內隊員，有什麼指示，也是通過暗號傳遞來實現。一句話，棒(壘)球比賽，經過百多年來的演變發展，無形中有一種潛規則，成為一種慣例，那就是“文明比賽”。即使是鼓舞隊員鬥志的口號，大家圍起來，簡單喊一聲就是，而且選擇在交換攻守短暫的時間內完成。只有一種場合本隊隊員擊出一支“全壘打”，這時本隊隊員走出球員席列隊拍手祝賀其“勝利歸來”，這也成為慣例了。我認為，在棒(壘)球賽場上，要為本隊“加油”，最好方式是為本隊“演出精彩”。

結束語

寫這篇文章，有“如釋重負”的感覺。因為總算完成了我的責任，即為我前面所寫“2009年觀摩全國少棒錦標賽感言”一文作了補充和修正，談論“技術基本功”，應該還有要“思想作風方面的基本功”，因為這方面“基本功”才是重中之重。只有這樣，才比較全面了，避免了片面性。

本文只是我把自己在訓練和建設棒(壘)球隊中有關精神面貌球隊作風方面的實踐體會、心得，整理出來。難免有欠妥不足之處。還是這句話“意在和大家交流，共同提高”。衷心希望我們少棒(壘)球工作的朋友們、教練員和體育老師們，除了搞技術訓練也就是“技術基本功”外，還做思想工作的有心人，那麼，就一定能夠在自己的實踐中，把球隊精神風貌和作風問題解決好，在訓練教育中，有創新發明，帶出一支技術和思想作風都過硬的棒(壘)球隊伍。願我們攜手共同努力吧！

2010年11月8日 寫於上海

摘自《上壘》第69期 2011•06

裁判休息室

裁判學院 黃 期 裁判學院裁判長 香港棒球總會董事

我們的電郵信箱ask.umpire@gmail.com熱切等待大家的參與！！

裁判手記

最近在電視上看了很多其他的運動項目，留意了這些項目的裁判，讓我試一下把那些裁判大致分類一下吧！

A：羽毛球、乒乓球、排球、劍擊、單車、游泳、網球

B：體操、跳水、花樣溜冰

C：籃球、足球

你覺得棒球裁判屬於哪一類呢？而如果要選擇當一項運動的裁判，你會選擇哪一類，抑或棒球？

我想，大家在考慮這個問題時，應該已經知道這個問題所帶出的重點了。

對，棒球裁判是最困難的：9局比賽的長時間體力消耗、極端複雜的球例、球速遠超我們肉眼的極限而沒有電子儀器的幫助、每個判決對賽果的深遠影響等等。

所以，在“鷹眼”、重播等工具取代我們棒球裁判的日子來臨前，我還是認為棒球裁判是最具挑戰性而且最有趣的，而我非常慶幸自己可以參與其中！！

球場點滴

今次希望和大家分享一下在2010廣州亞運棒球場上的一些經驗。

自從奧運會取消棒球項目後，亞運會便成為最後一個有棒球項目的國際性大型運動會。有幸參與這次的比賽，可以說是我裁判生涯的一個轉捩點。在短短7日所見到的，無論是比賽中場上的狀況，或比賽前後在裁判室裡各國裁判前輩的教導，可以說，比我以往在本地執法所有的經驗加起來都要寶貴！在此，我必須感謝香港棒球總會、BFA的麻生先生、尹先生和所有在廣州一起努力的裁判們，讓我可以參與這次盛事。

在比賽正式開始前的裁判會議中，來自日本的裁判長麻生先生（認識於2009年台中2A世界錦標賽）詳細地提醒各裁判們要注意的事項，他自己早一天仔細視察過兩個比賽場地後，帶着我們在兩個球場走一遍，指示著每一棵樹和每一件球場中可能出現的狀況，告訴我們詳細的場地規則，以求每個裁判在每場比賽都有劃一的判決。我當時想着這些情況出現的機會微乎其微，是否真的有必要那麼仔細嗎？

我回到酒店後仔細想想，覺得這種認真的工作態度正正就是我們最缺乏的，我們裁判出國參與一次比賽，並不是旅遊，我們的工作就是要把比賽判好，而必須把我們所有的精神和心思花在比賽執法的事情上，統一場地規則不就是最基本的責任嗎？想到這裡，心裡真的有點汗顏！

裁判長不會在任何一場比賽執法，裁判們怎樣判決亦控制不到，他可以做的只是努力不懈地把我們團結起來，把比賽交託給我們。比賽中麻生先生“無助地”、“呆呆地”地看着我們在執法，不管是否誤判，他也改變不了什麼，我那時候在旁邊看着麻生先生心裡想，這個“亞運裁判長”真的不好當！

每天比賽大會安排接送工作人員的車都是固定的，準時11點由酒店出發。當我在比賽頭一天於10點55分到達酒店大堂時，台灣的裁判就馬上問我為什麼那麼遲才集合，我問不是11點才發車嗎？他當時沒有再說什麼，我心裡面還嘀咕着是否記錯時間。後來晚上我們一起吃飯時，他才告訴我，一般在這種賽事11點發車的話，專業的裁判會起碼15分鐘前就到達大堂準備出發！原因是：

1. 有可能一些裝備遺漏在房間，早一點發現尚有時間補救而不會耽誤出發時間
2. 臨時有哪位裁判身體不適(尤其主審)，可能需要調整崗位
3. 可能有哪位裁判忘記比賽安排，早一點發現就不會影響其他工作人員

我聽完以後真的呆了好一會，原來認真對待比賽是必須做到這種程度的，而且這些理由都不是牽強的藉口，而是真正可能發生的狀況啊！想像如果有機會要見什麼國家元首，約定見面時間11點，你會否10點55分才到達呢？說穿了，就是他們對棒球比賽的尊重程度，就正正達到那個級別！

到達球場後，在裁判休息室裡，每個裁判都認真地穿上制服，在鏡子前仔細檢查，並不是擔心自己會出現在電視鏡頭前的儀容，而是認為這是對比賽的尊重。比賽開始前15分鐘，每個裁判都會主動去一次洗手間(無論是否真的有需要)，因為比賽6局後才會整理場地，那時候裁判才可以有機會“解決”。拉筋、伸展等熱身動作更不用說了，主審更把所有的比賽用球，每個都仔細地檢查一番並塗上紅土才交給檢球員拿出球場，更測試自己帶的計數器、原子筆等是否正常運作。凡此種種動作，都是我從來沒有想過的，卻是我們的“工作”呢！

棒球比賽其實就像一齣電影或舞台表演，在台前的當然就是演員(球員)，觀眾直接看到的也是演員的演出。但是，一場精彩的演出除了演員們的表現外，編劇、導演、燈光、攝影、道具甚至茶水、帶位員等等都是不可或缺的元素。我看著球場裡各個“配角”的努力，從裁判、記分、整理場地人員、攝影記者，到坐在左右外野穿整齊制服的檢球員、看台上的義工、記錄室裡負責控制電子記分板的人員、送水的義工、司機、保安，所有人努力地做好他們那怕這麼微小的工作，大家的目標都是希望比賽能夠成為一個 Good Show！

台灣裁判教導我的，就是這種互相尊重的精神：球員在場上拼搏爭勝；裁判站好自己崗位，果斷執行規則；其他的工作人員各司其職，做好自己本分工作。故此，裁判切記在規則以內必須勇於承擔而作出判決；而在規則以外則絕對不可有高高在上的心態，這時候裁判和檢球員真的沒有什麼高低之分呢！

真正比賽中的情況和經驗就讓我先賣個關子，下期才與大家分享吧！

摘自《上壘》第69期 2011•06

2011年華人盃戰報

何文田棒球會

領隊：胡偉業

球員：楊軒俊、黃卓然、余浩驄、劉展橋、陳邵禧、何浚諾、馬梓洋、譚浩其、談建東、敖倬軒、李亦朗、胡梓朗、曾卓軒、葉書韻、洪泓澤、卞向榮

現在已是最後1局的下半場，我們暫時領先對手1分，對方已有兩個球員出局，及有兩個跑壘員分別在2壘和3壘，全場焦點都集中在投手和擊球員身上……

我們在5月初參加了華人盃，比賽分3天進行，總共有5隊球隊參加，採單循環制。這次我們混合了Major及Minor的球員組成一隊夢幻組合參賽。

在我們各場比賽中，戰況最激烈的一場要算是我們對田龍的一場。雙方實力十分接近，分數互有領先，比賽節奏明快。這場比賽我方是客隊先攻。比賽第一局我們以1:2領先，但在比賽中段被追過及落後4分。各球員並沒有因此而棄餒，繼續沉着應戰，並追至在進入最後1局第5局時只落後1分。

我們在第5局上半場取得6分，帶着5分優勢進入下半場。在下半場時，當對手追回4分後，全場氣氛都變得十分緊張。對手的第9個擊球員踏進打擊區時，他知道如果他能夠把球擊出，壘上的兩名跑壘員便有機會取分追平甚至超越我們。我方的投手也清楚知道自己的任務，並全神貫注地準備投球。投手結果不負眾望，連續3球都能克制對方的擊球員。最終我們以15:14險勝了這場比賽。各球員都非常興奮，球賽結束後都跑到球場中央將帽子拋到半空中慶祝。

這場比賽雙方的表現都非常好，完全體現了全力以赴、永不放棄的體育精神，合力上演了一場精彩的比賽。

整個華人盃的戰況亦非常緊湊，首3隊球隊都是以4戰3勝而得同分，需以失球多少決定勝負。最終我們取得了該項賽事的季軍。

我們現時已完成了這個球季的所有賽事。雖然如此，各球員都知道訓練並不能鬆懈。我們不但會每星期繼續練習，並正籌備在暑期舉行集訓夏令營及派隊參加海外賽事，為下個球季的來臨做好準備。

職棒夢

趙殷諾 深水埗棒球會 AA組教練

Aunt Grace的疑問???兩岸三地的棒球發展各異，國內職棒剛起步，台灣棒球熱就各省各校，為何想到台灣當職棒，是夢想嗎?在台灣跟職棒練習了一整月，有認同嗎!

首先，我想借這機會感謝戴于程教練能夠幫我安排這次與高水平球隊交流的機會。

這一個月實在學得太多，亦看得太清楚，感覺好像過往在香港，只是在學習棒球、而沒有徹徹底底的訓練過。

職棒的訓練集中於星期一至五，星期六、日休息，跟香港的上班族無太大分別。一週五天練習主要都是留在基地內，因宿舍外就是一個大大的田徑場，中間是草地足球場，每天早上9時正上班，球員們都在教練步出球場前，經已將所有器材整齊放好，等待總教練講述安排。大概每天早上於基地的練習都是40分鐘伸展操、短距離衝刺、傳接球、四角投遠(足球場斜角投遠)，最後是分開守備位置做各式各樣的基本動作，到12點左右午飯及休息。到下午2時開始，3小時密集式訓練，投手群及野手分開，而野手則分成6人一組分4組，拋打一組60分鐘，下肢訓練40分鐘，腹部訓練40分鐘，視力及反應訓練40分鐘等等(有時會加一些長距離跑或上身重量訓練或瑜珈等等)大約下午5點完成中午訓練，然後休息洗澡食飯。晚上8時正，約1小時的小肌肉訓練或專位加強訓練。

還有每週大約兩天到棒球場練習(上午是守備及全場配合練習，下午則全場重打擊)早上8點乘大巴出發(需1小時車程)，直到晚上6點回宿舍。最恐怖的莫過於兩星期一次跑山環節，凌晨5點集合，來回大約2小時。

總結他們的訓練方式很多樣化而又能夠確實安排次序，環境許可，能夠長時間訓練，熟能生巧。

這次航空城交流目的，除了希望加強個人技術外，最主要就是想了解一下，這些職業球隊的訓練方式及觀察這些職業棒球員的生活。球員的態度給了我重大的啟發!香港棒球員是因喜歡棒球，是因興趣而去不斷學習。而這些職業棒球員呢?他們是為了自己，為了家庭而不斷訓練，不希望被淘汰!有些甚至連興趣也沒有了，但他們什麼也不懂，這輩子只有棒球，他們為了不被社會淘汰而不斷艱苦訓練，要不斷提升自己，為的就是日後的生活。棒球就是他們的生命，是他們的生活。這一點很吸引我，我亦希望能夠成為他們其中的一分子，我亦在這次訓練中成功證明了自己，成功證明了香港棒球的水平，連航空城的李居明總教練(棒球先生)亦開口希望我能夠留下，無奈我是香港人，就算在這瘋狂一個月的練習怎樣表現自己也好，最後也只因我並非當地國民的關係而打碎了我的夢，我的職棒夢。但回歸現實也得接受，至少我曾擁有這樣美好，這樣深刻的經歷。

當職棒選手是大部分香港棒球員的夢想，但我們的環境不許可，我們需要面對家庭、學業、事業等等不同的因素，在香港當職業運動員已經很難，更何況棒球，台灣可能是唯一適合香港棒球員發展的地方，幸運地我得到家庭、女朋友、朋友的支持，他們是我在這種從未試過的艱苦訓練下唯一的推動力。

2011年6月、夏

摘自《上壘》第69期 2011•06

Sluggers! Sluggers!

Philippines Sluggers Women Baseball Team

Background History

Sometime on the early month of June 2008, the Philippines Sluggers Women Baseball team was formed. When Mr. Philip Li, Chairman of Hong Kong Baseball Association (HKBA) visited the office of the Philippine Consulate General inviting Filipinos to participate in their annual baseball tournament. Vice-Consul Lorena Joy Banagodoss, who was then the head of the cultural section announced through local newspapers calling all baseball enthusiasts to join.

The response was overwhelming that lots of Filipinos who had one thing in common (passion to play softball) convened at the consulate to form a team to compete in the league. Then the team was formed and called the Philippines Sluggers, which consisted of domestic helpers. The Sluggers roster was completed and organized to have their elected officers to govern the team on August 2, 2009.

Starting with just two gloves and tennis balls, Sluggers braved the scorching heat of the sun at Green Lane Reservoir sitting out area at Happy Valley. Sluggers met every Sunday during their holiday to undergo training while uniforms were ordered in the Phil's as a preparation. Phil. Sluggers became a legitimate HKBA affiliate club after completing necessary legal documents and was duly registered as Philippine Sluggers Women Baseball Club on August 2009, as a non-profit organization in Hong Kong under license No.CP/LIC/SO/19/41413.

On the same month, HKBA handed over complete sets of baseball equipments that donated by the International Baseball Federation (IBAF) and HKBA during the turn over ceremony at Sai Tso Wan baseball pitch in Lam Tin. In attendance were Deputy Consul General Kira Asuzena Danganan, Vice consul Lorena Joy Banagodoss and elected president and Captain Ball of Phil. Sluggers, Cecille Elleran. Generous individuals and business entities also extended financial assistance to Sluggers to cover the registration fee and purchase of other equipments like balls, helmets, gloves and bats. The first season of Philippine Sluggers began with coaches American John Morrison and his wife Jessica Acosta, also a player, as the team manager assisted by Australian John Rostagno and Filipino Leo Velasco, who molded the players physically and mentally alert in the rigorous training sessions. The players being domestic helpers, had to endure the pains from bruises, injuries, muscles sore and sunburns for at least a week which occurred from their physical fitness and fielding practice as part of their training. But these challenged the players even more making them more confident, excited and more eager to show their best with common goal to represent the National Flag.

On September 13, 2009, Philippine Sluggers had their game debut at Ho man Tin baseball ground against Chinese team Thunderstorm whom the Phil. Consulate General Claro C. Cristobal with other staffs witnessed the first match. The defeat made the Sluggers more aggressive in the succeeding games. They showed their best even conquering the defending champion team in the match. The Philippine Sluggers being the only Filipino team ranked third place among five competing teams in the league.

With some players having conflict with their work time, finish contracts and the need to leave the country, the Sluggers opted to conduct another try out for interested players to fill in the absence of the previous Sluggers who can't make it to the second season. In line with this, Sluggers also had their new head coach, John Rostagno, and his wife, Ping Rostagno, as the team manager as the Morrison couple migrated to the U.S. after the first season. The new head coach with his wife was kind enough to help Sluggers purchase some gloves for the team to improve their skills even more. Later during the second season, Karl Lou Cerna, a Filipino driver, and a baseball enthusiast, volunteered to be the team's assistant coach as John needed one due to his frequent out of country business trips. The knowledge and ability of the new assistant coach were very much acknowledged by the team, thus making them more confident in playing and communicating with him using the same Filipino language.

On August 2010, the line up for the second season was completed. They had started the season with a blast. The first match against the defending champion Sunshine was a memorable one. Sluggers won by one run lead which extended to the fourth inning. The team did well during the first round of the league. Then the team had lessened its number of players mostly because as domestic helpers, some had to go back Philippines, some had to prioritize their work, and others still for personal reasons. The players who remained still showed courage and competence to pursue their goal of winning.

The Sluggers started out before as 36 players. Although coaches treated them fairly, it wouldn't suffice to their eagerness to play as only nine players are often used on every game. This lead Ms. Mary Ann Apita, former player of the Sluggers together with some other players, to form another team of their own named Buffalos, the second Filipino Team in the tournament. Captain Ball and manager Ann Apita now with her own team, still kept good relationship between former teammates. She even offered and invited Sluggers to practice and share with them the diamond court they had booked for their practice.

The opponents were surprised to see the Sluggers in their best form playing their hearts out in the entire league. The Philippine Sluggers' pride are experienced professional players who competed internationally became the team's fortresses. Sluggers Captain Ball Maria Eva Mendez was a former player of the R.P. Team (republic of the Philippines) called Blue Girls and an experienced coach in the field of softball man and women including baseball men tertiary division at the University of Mindanao Philippines. Slugger Mechil Cristobal, the number one pitcher of the team was also a former Blue Girl during her college days. Slugger Reyzelyn Villanueva, also, had the chance to join the Phoenix Cup held last January 2011 here in Hong Kong.

The Sluggers are grateful for the chance given by the HKBA where they can show how talented Filipinos are, where respect and sportsmanship earned, unity and cooperation developed and friendship acquired not only among fellow Filipinos but with the Chinese teams as well.

This summer, Sluggers don't consider having a break. Try outs and training is ongoing in preparation of the 2011-2012 third season.

"Aim high, play and win"....

"Hit and run" ...with high spirits, Philippine Sluggers will strive harder to reach their ultimate goal!

「第一屆世界少年棒球錦標賽」觀後感

香港青少年精英棒球員延續培訓的路向

麥年豐 香港代表團團長主教練曾健忠

「第一屆世界少年棒球錦標賽」終於如期在台北舉行；「國際棒聯」費嘉尼會長(Riccardo Fraccari)在開幕式上，特別感謝「中華棒協」彭誠浩先生大力主權和積極邀約贊助，賽事才得以在7月8至17日成功舉辦。

香港很榮幸成為全球五大洲十六支註冊參賽隊伍之一，這可算是「國際棒聯」和「中華棒協」在2011年送給香港棒球總會的一份禮物。這一屆大會邀請參賽隊伍的條件是多方面的，其中包括該國家地區成棒的世界排名，該地對棒球運動的參與和推廣程度等，均屬考慮之列。香港棒球總會在這二十年來不斷努力推展棒球運動，積極參與各項亞洲和世界級各年齡組別的棒球比賽；近年，更是大力主權女子棒球的先行者之一。棒球運動已成為香港冒升而極具發展潛質的新興運動項目之一。

這次參賽的棒球小將，經過兩個多月的磨合和集訓，在七場比賽中，各人發揮出最大的潛質，奮力比賽，每球必拼，表現出良好的體育精神，一場比一場進步。分別以11:5和9:5力壓陶宛隊和印尼隊，在十三隊參賽隊伍中，總排名十一，為香港的少年棒球參與世界級的比賽踏出了很重要的第一步。

這次參賽，香港隊各球員表現可圈可點，值得一提的有：

- (1) 區倬鳴有一支全壘打，賽事共有13名敲出全壘打的球員；
- (2) 區倬鳴的防守率是100%，與另外14名球員並列第一；
- (3) 大會編列了數十項統計成績表，每項均列出最佳15名球員，香港隊有5名球員在多項統計成績表中入圍，他們是：區倬鳴、方子熙、葉瀚能、麥彥寅和溫爵鑫等，祝願他們百尺竿頭，更進一步；
- (4) 陳啟明領隊初次帶隊遠征，與教練團合作愉快，亦受到球員的尊敬；
- (5) 主教練蔣瀚橋、教練趙嗣淦和胡子彤表現優秀，三人分工合作，臨場作戰，指揮若定與調度得宜，深得球員的愛戴；
- (6) 感謝大部份家長赴台觀戰，為港隊打氣。

在台灣的期間，曾與中華棒協林宗成秘書長談及如何提升香港青少年和成人棒球水平的問題。他建議我們可考慮多管齊下：

- (1) 一方面選派資深而成熟的教練赴台，參與2011年十月初舉行的“A”級(高級)棒球教練講習課程，學成回港後，可以協助培訓中級教練；而中級教練當然可以將同一標準的課程內容培訓更多新一代的初級教練，如此類推。此外；
- (2) 我們又可以選派AAA精英球員，明年七月，一起參加中華青棒隊的集訓，互相學習，在完善的設備和擁有很多著名教練的提點之下，定必有迅速的進步；
- (3) 中華棒協為了紀念“棒球在台100年”，正在編製學校棒球隊訓練手冊，那定是一套上佳的教材套了！歡迎我們可以參考、採用；
- (4) 如有合適機會，中華棒協仍然可以代為物色短期來港的台灣教練，直接協助各項培訓計劃。將棒球帶回2020奧運，我們一定要同心同德、全力以赴，加油！

2011年8月1日

(註-) 巴基斯坦、巴拿馬和辛巴威最後因經費問題而退出比賽。

第九屆亞洲青棒錦標賽

賽後報告 曾健忠 主教練

賽前球隊訂下目標：

- ※ (排名)日、韓、台之後
- ※ 球員對棒球熱誠
- ※ 球員心態
- ※ 堅持、鬥志
- ※ 對球隊的貢獻、付出的重要性

對於今次球隊獲得第7名，只說成績的話今次是未達標的，因為到達當地看了各隊的水平 and 分組的走勢後，教練團鎖定了第五名為目標，最後我們還是失敗了。但對於訓練球員心態上，今次絕對是成功的。

1. 失敗原因

場外自我控制能力差，香港球員比較習慣晚睡，在香港訓練時大約到十點多，回到家都可能快十二點了，但在賽區每天大約香港時間4、5點就要起床了，沒有足夠睡眠休息而影響場上表現絕對是失敗原因之一。

至於場內問題/比賽內容也有不少地方需要改善的。雖然香港隊在練習後有很多當地教練、當地觀眾、裁判都給予很多正面讚揚和鼓勵。最深刻的有3件事，第1件事有一位在上屆“AA”當裁判員的先生說，香港隊的水平真的不一樣了，跟上次他在“AA”看他們真的進步很多，現在都會打球了。第2/3件事都發生在同一個球員身上，球員梁浩賢(內野手)被日本隊教練稱讚他的球技，還有他在對中華隊賽後被美國明尼蘇達雙城隊的球探接觸，雖然真正簽約的機會可以說是沒有可能，但對於運動員來說真是一種很大的鼓勵，但說到尾這些稱讚和掌聲是勝負的關鍵嗎？勝負的關鍵應該在於球員的發揮和教練的部署。先講講球員的發揮，也是香港球員的老毛病(臨場發揮太差)，練習時做到的，但在比賽時可能因壓力下、身體疲勞下大打折扣，這些老毛病也在今次比賽再次出現了。在自我檢討後，教練團的表現也有很多需要改善的地方，特別是比賽時的應對，包括換人時機、打擊戰術的決定性，這也是因為香港太少比賽導致教練經驗不足的地方，當要在短時間做出決定時往往都未如理想，今次也不例外。

2. 成功達標

對我來說，一位成功的香港棒球教練最重要是令球員了解棒球運動，從而對棒球產生濃厚興趣，就會自我要求，這樣香港棒球也會進步起來，(例子：胡子彤、楊貫軒、梁皓男、趙嗣滄)他們現時都是成棒隊的主力球員之一，這點也是我當教練的最大驕傲，所以今次目標也不例外，要令他們對棒球有熱誠有鬥志要對球隊貢獻付出，這幾點絕對是成功的，因為在訓練和比賽期間全都展示了出來，希望我們能保持這種良好的方式，同時把未成功的地方一一改善。

香港代表隊成員

領隊 周衍平

主教練 曾健忠

教練 梁宇聰 吳毓明

球員 陳卓喬 周浚銘 張德熙 周永謙 方紀文 郭冠希 李卓衡 梁仲熙 梁浩賢 梁家豪

梁偉灝 李永陞 廖浩延 吳有朋 黃卓軒 黃汝謙 甄子謙 葉鑫朗

摘自《上壘》第70期 2011•10

少棒讓我們成長：一個家長的心聲

黃英傑 觀塘(青少年)棒球會家長

2011年7月20日小馬賽事，兒子在香港隊(觀塘隊)對菲律賓隊的比賽中，取得香港隊在該項賽事中最後一分，正好作為他告別少棒生涯的最佳禮物。

我家跟棒球結緣始自兒子6歲生日時一份卡通人物棒球套裝禮物：棒、球、手套一應俱全，兒子在家中玩樂時已能準確擊球和接球，因此媽媽便上網了解棒球運動和訓練班。兒子終於在7歲的暑期參加少棒訓練班，一年後加入了香港島/觀塘隊，亦開始了全家投入參與棒球運動—媽媽是兒子的裸姆，我就是司機，姐姐則成為最佳球迷。

棒球比賽需要球員明白自己在場上的職責，綜觀全局，凡事靠自己判斷該如何做，有時即使教練的指示亦不一定能配合臨場情況。我跟大部份家長一樣，都沒有想過讓孩子成為職業棒球員，我只希望兒子參與棒球運動能學習自我管理、獨立思考、不做「港孩」。然而小孩子參與運動項目容易放棄，兒子亦不例外，尤其當他還是小隊員時，眼看著大哥哥們進行比賽訓練，自己還在重覆練習傳球接球，當然不會太認真。幸而當時香港島隊及觀塘隊有很多跟他年齡、高度、技術都差不多的孩子，終於令沉悶的練習，變成一群小鬼每週相聚的時刻。從此他們成為了一群志同道合的好朋友：場內一起打球，場外一齊打機。球員樂在其中，父母亦自動成為他們的「死硬粉絲」(die hard fans)。

觀塘隊最值得讚許的，就是每年都能進行內部分組比賽。孩子除了日常練習外，更能透過比賽吸收經驗；加上教練每年都安排多次訓練營及境外比賽，以至爭取機會參與國際賽事—我們也曾隨隊參與過兩次小馬(bronco)亞太區賽事。孩子們既能實踐平日練習的技術，又明白一山還有一山高道理：到台灣及中山比賽，他們體會到投球100km/h是何等快速，返回香港後就不敢再自吹自擂了。

少棒訓練給了兒子良好的技術和靈活的身手，更造就他能獨立思考、準確判斷、控制情緒，這是每位球員都應有的素質，更是青少年健康成長的必要條件。這幾年間我看到兒子懂得調節心理，承受壓力，在逆境中保持平穩表現，帶領球隊反勝對手。反而隊內有些球員稍遇不快(甚至不是挫折)便垂頭喪氣，表現走樣，好端端將一場穩勝的比賽拱手讓人。還幸兒子性格樂觀，即使每次受到教練的嚴厲批評還能從谷底反彈，而且他堅毅拚搏，要求自己完成任務，因此常將不可能變成可能。還記得去年聖誕期間參加沙田節少棒賽事，在多石棒球場跟日僑西隊對壘，兒子發現日僑隊捕手接球後經常將球拋給三壘手焗殺對手，因此他便在三壘引誘捕手傳球。當捕手傳球離手之際，他突然前衝，結果成功盜回本壘得分！當然他亦獲得擦傷大腿這份「額外獎賞」。

兒子結束了少棒訓練，全家也結束了每週的「迎送生涯」。在此我必須多謝幾位教練多年來對兒子的培育和啟迪，包括謝教練嚴格中帶輕鬆的態度，羅教練對孩子的關懷和愛護，以至最初訓練班上兩位張教練正面和反面的教材。我除了要向教練說多謝外，更要感謝我這位不怕艱辛不怕捱的兒子，你真摯的表現，不掩飾的感情，也給了我成長的機會，讓我知道怎樣能陪伴你一起成長。兒子，謝謝你。

菊島盃記趣 伊藤永希媽媽

小兒今年有幸參與澎湖菊島盃的賽事，也是全隊中最年幼的參賽者，這是他首次參加海外比賽，還需要和隊友們同處八天，說實在，出發前我老是在擔心他能不能適應，會不會給其他隊友帶來麻煩，幸好，到最後發現這些擔憂原來是不必要的，也抱着參加“遊學團”的心態，讓小兒擴闊視野，體驗真實的棒球比賽。

出發前

隊中有好幾位隊員已經有多次參加海外比賽的經驗，而且也更參加過七月份的世界少年大賽，所以家長和隊員的經驗可以借鏡。還記得我們家長們躲在球場更衣室裏趕工製作打氣牌、送其他隊伍的紀念小冊子等等，分工合作，氣氛融洽，後來更要冒著要“走鬼”之險，大包、小包地搬到更衣室外繼續趕工，雖然狼狽，卻不失為難忘的經驗。回到家裏，我發現小兒的打氣牌很多字體開始剝落(可能趕工太快的關係)，索性重新為小兒設計過另一個，幸好效果不錯，回來以後我還留下這個製成品。

除了打氣牌和紀念小冊外，家長們也準備了出隊的服飾，更買了某學校的體育服褲子，自行回家縫好號碼，不用再多花錢。有位家長更為全隊隊員準備了行李牌，各隊員連行李都更為統一了。

出發前兩天趕去買區旗，買到了，回來的時候發現沒有買旗杆，幸好家裏不再用的窗簾杆還沒有扔掉，這回可廢物利用了。由於可以伸縮的關係，攜帶方便，後來更可以成為我們旅途中的“晾衫竹”。一物多用，沒有浪費。

賽事

菊島盃的三場預賽我們都未能勝出，未能進入複賽，不過聽說今年比去年進步，起碼沒有讓對方拿到雙位數字的得分，防守比去年出色，13名隊員裏有11位都是香港仔棒球會的隊員(小兒和另一隊員為分齡學員)，默契比較好，強敵當前，我們的隊員都沒有氣餒，緊守崗位。我們在某一場的賽事裏更拿到2分，而得分的隊員也沒有趾高氣揚，把自己當成是功臣，我相信這是教練們和家長們平日已經灌輸了勝不驕、敗不餒的概念，隊員們建立了正確的價值觀。

另外也安排了兩場友誼賽，一勝一負，贏了的那一場，隊員們的士氣也明顯地提高了，一眾小將們落力打氣(其中包括小兒帶頭去喊口號)，看到小兒如此投入，外子和我都非常感動！對方投手的一次失誤，送了小兒一個觸身球在腰上，小兒馬上大喊了一聲“哎呀”，不過沒有忘記要上壘，忍住痛馬上放下球棍，一拐一拐地跑到一壘，最後也成功跑回本壘奪分，沒有乘機撒嬌或放棄，有體育精神，well done！

這次菊島盃共有38隊參賽的隊伍，36隊是臺灣各地國小的精英隊伍，國際的就只有我們和日本的全筑波隊。賽事的第2天我們隊伍沒有賽事，我和外子就趁這個空檔去看日本隊和澎湖講美國小的比賽。外子是日本人的關係，跟對方說想跟著去“援”，對方也歡迎，那我和外子兩個不速之客就跟著日本隊的車出發，人家先到水族館逛逛我們又跟著去，人家吃午飯也多留兩個便當(飯盒)給我們，真客氣。

去澎湖的飛機上，我們快要下飛機的時候有一位老伯伯從後喊了一聲“Ito-san!”當時我還以為是外子的朋友，原來不是。這位老伯伯坐在靠近隊員的位置，看到小兒拿住日本護照，便跟小兒以流利日語交談起來。小孩告訴老伯伯爸媽坐在前面，他就過來跟我們打招呼，非常客氣，說小兒很可愛，還留下名片叫我們在澎湖有需要的話可以去找他，真有人情味。老伯伯還在第一天比賽的時候親自到場帶同果汁飲料過來“援”，又說小兒可愛，想過來替他打打氣，這樣，小兒就迎來了他的第一位“粉絲”！

每場賽事完畢以後，兩隊的隊員都會握手，拍照，看到那些雙方隊員都真誠地伸出友誼之手，友誼第一、比賽第二這句話真的沒有錯。小兒可能因為個子較小，人家都覺得他特別突出，對方球員爭相跟他握手，拍拍他的肩膀，把他圍攏起來，看來小兒蠻有人緣！

出發前在網絡上找過一些資料，知道澎湖講美國小棒球隊的輝煌歷史，曾在2002年取得亞洲盃冠軍，當時轟動全台，譽為“紅葉精神再現”，當年的小將們都已經上了國中，這群師弟們也不弱，力挫了日本隊，名不虛傳。我們也有幸到他們的主場進行了一場友誼賽，這一次他們的主將因為要繼續菊島盃的賽事，所以這場友誼賽他們只派出較為年輕的球員，不過不能小看這些小球員，平日訓練有素的關係，年紀小小都已經有不錯的球技。這是一個難得的交流機會，我更冒昧地同小兒已經不常穿的球衣向他們的主教練王長壽老師提出交換的要求，最後能換到強隊的一號球衣，成了小兒最喜愛的紀念品，我和外子也非常高興。

看了多天高水平的比賽，感受到臺灣朋友們對棒球的狂熱，只可惜在澎湖售賣的棒球用品不多，選擇有限，然而外子看球賽看得異常興奮，還說：“能重拾年少時的棒球情懷。”看來，他比我更享受這次菊島盃的賽事。

賽事以外

白天主要就是看隊伍的比賽，下午太陽太猛了，如果沒有賽事，大夥還是回酒店/民宿休息充電(外子和我留在電視機前看職棒重播，爽!)，黃昏等太陽快下山的時候才出外走走。我們隨隊的家長們有時候也相約一起吃晚飯。當地因為是海島的關係，漁獲豐富，我們都吃了好多頓美味的海鮮餐，價錢比香港便宜，大家聊聊天，歡樂的時光很快就過去。

我特地選了一家非常靠近隊伍下榻酒店的民宿入住，方便我和外子每天去看小兒。隊伍的酒店有洗衣機，真方便，我差不多每天都把我們的衣服，連同小兒的衣服，都一併拿到隊伍的酒店來自助洗衣，擔當了“家族洗衣部經理”。民宿的老闆娘非常友善，還開放了民宿的天台讓我晾衣服，還提供了大量的衣架、夾子隨我使用，感謝民宿的貼心服務。

臺灣經歷了日本的殖民統治數十年，日式的影響到今天還是隨處可見，老一輩能說流利的日語，新一代對於日本文化趨之若鶩，日式建築比比皆是。澎湖比臺灣本島更寧靜，也保留了不少日本風貌。外子不止一次說：“這裡真有我們昭和時代的風味”。由於好多天都有球賽，我和外子差不多都場場出席，餘下來觀光的時間就不多了，我們只能去看看馬公市內的古跡。我特別推薦大家去看看澎湖拓展館和兩蔣都住過的第一賓館，兩個地方都是日式建築，澎湖拓展館闡述了澎湖多方面的歷史，第一賓館除了有兩蔣時期他們用過的家具陳設以外，更有地下軍事指揮室，喜愛歷史的朋友不要錯過。

要感謝。。。。。

首先要感謝香港棒總和香港仔棒球會，分齡學員不夠人數組成隊伍參賽，而最終香港仔棒球會能派隊出賽，也不嫌小兒技術稚嫩，接納了加入訓練，最終能成行，讓小兒得到一次寶貴的經驗，感謝兩方的盡力安排。梁領隊和各位教練賽前的悉心教導和旅途上的照顧，讓小兒在棒球興趣上和技術上大大得以提升。

棒球會各位家長的無私奉獻，採購、製作等等瑣細的工作都一一辦妥，讓隊伍的各項出隊的工作得以圓滿完成。大家態度友善，沒有因為我和外子是“外來客”而有隔閡，非常感謝各家長的熱情。我們也很高興大家因為這次菊島之旅而成了好友。

各位隊員在旅途上跟小兒成了好友，又展示了紀律、團隊精神和奮鬥心，是小兒的一個好榜樣。日本全筑波隊讓我們隨行，讓我們度過了愉快的一天。

講美國小的王老師和一眾職員的熱情，非常感謝那件一號球衣，讓小兒有個美好回憶。飛機上遇上的老伯伯、我們入住的民宿老闆夫婦倆的親切服務，為我們這次菊島之旅增添了色彩。

後記

小兒回來後滔滔不絕跟我們分享他這次菊島之行的點滴，看來他也非常享受這次出行，更說假若明年有同樣的機會，他想多去一次，雖然言之尚早，不過看到他從前比較害羞、被動的性格有所改善，令我們感到欣慰。

“忘記背後，努力向前，向著標杆直跑。”道路還是很漫長，孩子，努力吧！

2012



女棒十年・十年好棒

十年前，我們第一次發現，香港以外，也有女生打棒球，感謝高錕發明了光纖，讓我們編織了許多許多的夢！

楊杰玲 作者 區潔儀 范德筠 譯者

那一年，妙想天開的伊雲說，去跟她們比賽吧！

兄弟象職棒隊的練習場，真正的棒球場！生平第一次看到內野的紅土，生平第一次站上投手丘投球，生平第一次與海外球隊比賽……那一刻，沒有人會想過，原來我們已經踏上了夢幻旅程的起點。¹

因著港台女子棒球交流賽的良好表現，我們獲棒總認可，自負盈虧，第一個女棒精英培訓計劃開展了。我們大家在獅子山下相聚，在馬仔坑內共同進退。²還記得寒冬之下熱身跑的十個圈嗎？還記得來回不知多少趟的青蛙跳嗎？還記得人人都是「畜生」的笑料嗎？³無懼沙土，笑吃糖水，在追逐夢想的歡笑聲中，我們渡過了沙土，騎著飛龍，登上了富山。⁴

富山縣魚津市，一個令人又愛又恨的地點。在國際女子野球協會主辦，日本女子野球協會協辦的第四屆女子野球世界大會中，我們穿上了港隊球衣，擊敗了不是國家隊的韓國隊，取得了令人振奮的勝利。⁵可是，現實是殘酷的，慘負日本0:37讓大家看到了絕望。這真的是無法跨越的距離嗎？難道這不是無法跨越的距離嗎？不一樣的想法，讓大家下了不一樣的決定。

夢想之路，還是會走下去的

香港第一個「標準」棒球場竣工了！晒草灣真的太漂亮了！能夠在如茵的草地上打棒球，是多麼的幸福呢！雖然這草皮不可踏壞，夜了不許開燈，租用的節數也不能太多，但是，這裡有投手沙丘可以任踏，有內野黃土可以飛撲，最重要的，是我們終於可以在有足球場的棒球場上打棒球了！

有了新的據點，也該踏上新的舞台吧！

台北天母棒球場，2006年世界盃女子棒球錦標賽的主場，如夢如幻的十天九夜，大家是多麼不願醒來呢？一場又一場的敗戰，我們取得了8:122的結果，這是我們跟世界的距離；而0:43，更是我們與冠軍之間的鴻溝；但，我們在比賽期間的大幅進步，讓我們依然抱持著希望。⁶

或許，這可能是奢望吧！是我們太愛棒球了！愛情總是讓人盲目的，對棒球的愛，使我們甘願蒙蔽自己的雙眼，夢想有朝一日我們會在世界盃取得夢幻般的第一勝。

無奈，這一勝真的太遙遠了！當我們攀上了松山，終於在日本隊手上拿到了夢寐以求的第一分後，⁷以為能在印度隊上拿下這一勝時，勝利卻從我們的身旁擦肩而過；當我們飛出了亞洲、飛越了歐洲、飛到了南美洲時，老天爺卻對我們說，你們回去吧！荷蘭的一勝不能讓你帶走！你們帶走一顆流彈好了……⁸

老天爺在開玩笑吧？是的，他真的很愛開玩笑，送我們一顆流彈，讓我們缺席兩屆世界盃！

其實，回程時我已知道，當我們被那一顆流彈擊退後，那一勝將會很遙遠；加拿大說了的，她們只會請八隊；我們憑甚麼擠進那八隊之列呢？⁹

要實現夢想，真的太困難了

但，困難又算得了甚麼呢？訓練沒有資助嗎？自負盈虧，爭取認可吧！港隊沒有新血嗎？製作傳單，落區教班吧！想搞國際賽嗎？擔任籌委，親力親為吧！或許努力的結果，是被人批評我們搶資助擺著數霸地盤駛橫手……

夢想之路，還是會走下去的

這五年以來，在有心人士的支持之下，鳳凰盃連續舉辦了五屆。第四、第六、季軍、亞軍……今年備戰之初，教練說，要突破！要爭取冠軍！要讓日本隊真心誠意地對我們說：「打得好！」從賽果而言，我們失敗了……或許今年的日本確實不強，但攻防拉鋸各自化解一次又一次的危機，如此具有張力的比賽，是香港女子棒球隊草創以來的第一次……十年以來，我們從未試過輸得如此不甘心，守了一局又一局，終於還是以一分惜敗……¹⁰哭了，大家都哭了……那一晚，大家都睡得不好。¹¹

第二天，我們以近乎完美的表現輕鬆完成整個賽事，獲得了季軍。教練說，晉級了，就要留下來，向更上一級進發。是的，不能再進退退了，再不加把勁，世界盃的第一勝，就永遠成為夢想了。

世界盃？還有機會嗎？棒球花展名單公佈了，玫瑰、菊花、糖楓、金栲、梅花、薑花、嘉蘭、鬱金香，¹²洋紫荊沒法參展……那一勝，是永遠沒法實現了……

真的沒法實現嗎？不！再等兩年吧！還有下一屆，再下一屆，兩年又兩年，總有機會的，只要我們持續進步，夢想之門一定會為我們打開的！

今年鳳凰盃開幕禮時，我們最敬愛的李主席說，明年的鳳凰盃要成為世界盃的資格賽。或許別人會認為這是痴人說夢，但我們知道主席不會隨便說夢。他是認真的，我們都是認真的。¹³

人，永遠需要夢想，夢想是進步的原動力。女棒十年，我們造了一個又一個夢，好的、壞的、笑的、淚的，或許我們已掉進了潛行凶間而不自知；但，人又何必這麼清醒呢？活在棒球之夢裡，這感覺實在太棒了！

如創作歌手約翰•連儂歌曲中的一句“You, you may say I'm a dreamer, but I'm not the only one.”

我們會繼續造夢的。

- 1 這是指2002年港台女子棒球交流賽，由台北先鋒女子棒球隊主辦，結果香港女棒聯隊「港聯」取得冠軍。
- 2 黃大仙馬仔坑遊樂場是晒草灣建成以前的港隊訓練基地。
- 3 「畜生」是「出聲」的諧音，當時的港隊主教練張先華先生來自國內，粵語發音不準確，常引人發笑。
- 4 2004年香港女子隊首次出賽，獲港龍航空公司贊助極優惠的日本機票，故謂「騎著飛龍」。
- 5 當年的韓國隊性質類似2002年時的「港聯」，並非正式代表隊，故謂「不是國家隊的韓國隊」。香港隊首戰便與她們對戰，並以16:6取得了勝利，但由於世界野球大會並非國際棒聯(IBAF)認可的賽事，故此我們並不把此勝視為夢想中的第一勝。
- 6 世界盃是國際棒聯認可的女子棒球最高規格賽事，是屆賽事共有七隊參賽，港隊在六場比賽中，共取得8分，失了122分，其中面對該屆冠軍隊日本，更以0:43敗戰。但港隊於賽事期間的進步，頗為明顯，賽事後段面對亞軍隊美國及季軍隊加拿大，分別以0:12及0:10落敗。
- 7 2008第三屆世界盃於日本愛媛縣松山市舉行，香港於分組賽面對日本時，主力球員卓堯爾於後援投手手上擊出外野深處的三壘長打，最後成功回本壘取得歷史性的第一分，最終港隊以1:21落敗，相比06年的0:43及04年的0:37，是莫大的進步，全隊亦非常鼓舞。
- 8 2010第四屆世界盃於南美洲的委內瑞拉舉行，香港於第二戰面對首次參賽的荷蘭，雙方互有攻守，但到第三局轉場期間，三壘手卓堯爾於熱身時被流彈擊中，即時送軍方醫院救治，尚幸未有生命危險，但基於安全理由，結果香港被迫退出比賽，此事被傳媒廣泛報道。
- 9 委內瑞拉世界盃共有11隊參賽，但2012第五屆世界盃主辦國加拿大只預算邀請8隊參賽。
- 10 這場比賽可說是今屆鳳凰盃最精彩的比賽。香港面對日本Far East Bloomers隊，不再像以往幾屆賽事那樣實力懸殊，兩隊互有攻守，港隊化解了兩次滿壘及一次二、三壘有人的危機，雙方僵持至五局下半終於被日本隊突破缺口，取得2分，港隊於六局上半追回1分，最終以3:4不敵日本。
- 11 雖然從賽果而言，我們不只拿不到冠軍，連亞軍也失落了，但是，其餘兩個目標都說得上是達成了的。特別是最後一個目標，要讓日本隊說的「打得好」不再是客套話，我們確實達成了。港日比賽後翌日，我碰到了日本隊的領隊鈴木女士，她很認真地對我說：「Good arm!」到了頒獎晚宴時，鈴木女士亦向其中一位隊友表示由衷的讚美，真心誠意地說我們「打得好」。各位隊友，就讓我們繼續突破吧！
- 12 此八種花卉乃2012獲邀參加世界盃的國家的國花，分別是美國、日本(日本國花實為菊花)、加拿大、澳洲、中華台北、古巴(國花為蝴蝶薑)、委內瑞拉(國花為莫氏嘉德麗雅蘭)及荷蘭。其中荷蘭於世界女棒排名最末，但因她是歐洲唯一一個參賽國，故國際棒聯不理韓國、香港的排名較前，仍邀請該國參賽。
- 13 李永權主席為香港棒球的發展付出了不少時間與心力，棒總的電影籌款、香港女子隊幾次出國參賽的機票、多個本地國際賽事的贊助，他的功勞不少，對於他為棒球運動作出的貢獻，我們都由衷感激。很多時，他會提出一些別人認為不可行的建議，例如提名港隊參加傑出運動員選舉、申請某些資助、參選國際棒聯執委等等，讓我們發現只要多作嘗試，並不是甚麼也是不可行的。我們確實在構思令鳳凰盃成為國際棒聯認可賽事的方案，假如方案獲接受，相信下屆鳳凰盃的規模會更為盛大，敬請大家拭目以待。

A Decade of Women's Baseball

Contributor: Yeung Kit-ling Translated by: Kitty Au, Gemini Fan

It was a decade ago that we first discovered that there are other women playing baseball outside of Hong Kong. Thanks to the "Father of Fiber Optic Communication", Sir Charles Kuen Kao, for inventing such technology and taking us towards to our dreams.

It was that same year that Ewan wishfully said, "let's go and play against those girls!" And that is exactly what we did.

We arrived at the training ground of Brother Elephants professional baseball team in Taiwan. A real baseball field! It was the first time any of us got to stand on the red clay of infield. The first time we got to set foot on a pitcher's mound. And it was the first time we got to compete against an overseas team. No one could have thought, it was the beginning of our long journey towards our dreams. ¹

As a result of our performance in the invitational game in Taiwan, we were awarded recognition by the Hong Kong Baseball Association. Under a self-financing structure, the first women's elite training program was set up. We would meet at the foot of Lion Rock and spend many hours together at Ma Chai Hang.² We supported each other through the tough trainings; remember the 10 warm up laps in the cold winter months? God knows how many frog leaps we had to do. Remember the jokes about us being "chù sh ng"³? Unfazed by the SARS outbreak, we filled the "flying dragon" with laughter and it carried us towards our dreams, the city of Uozu-shi, Toyama, Japan.⁴

Uozu-shi, where the Women's World Series IV that organized by Women's International Baseball Association, co-organized by NPO Women's Baseball Association Japan was held, a place we left with good and bad memories. Wearing Hong Kong team uniform with pride which bore the Bauhinia Flower, we beat a non-national side Korean team. Our first win⁵! But we were then brought back to reality very quickly, when we lost to Japan with a final score of 0 to 37. Was the gap between us and other top sides in the world really at such an incredible distance? Was this distance so far that it could never be reached? Everyone had different thoughts after this trip and some of us went our separate ways.

But there were some of us that believed our dream must go on!

The first proper baseball field was then built on Hong Kong soil! We couldn't believe it! We could finally play on beautiful grass covered outfield! We counted ourselves to be very lucky, even though there were many limitations to using this field in Sai Tso Wan. We weren't allowed to use the field in the evenings due to the flood lights will disturb nearby residents; and we weren't allocated many time slots by the LCSD as the field is also used as a football field.

But with this new training ground, we reached a new point on this grand stage!

The 10 days at Taiwan Tienmu baseball stadium, where the 2006 Women's Baseball World Cup was held, went by like a dream for us. It was a dream that none of us wanted to wake up from. Game after game, collecting loss after loss, our total run for and run against ratio was 8 to 122. Was that the distance between us and the rest of the women's baseball world? The distance between us and the world champion was 0:43. But we were not discouraged by figures and numbers. We could see ourselves and the improvements we made throughout the tournament. With this encouragement, we carried on, living out our baseball dreams.⁶

Maybe, in other's eyes, our dream will always be a dream that can never be achieved. But our love for this game has blinded us and we believe that the day will come and we will achieve our goal, our dream of our first win at the Women's World Cup.

But it seems like luck was not on our side. When at Matsuyama, where we finally took one point from the Japan Team⁷, we thought we could take our first win from the India Team, our luck just seemed to have ran out and our dream flew by us. When we got to fly out of Asia, even passing the Atlantic Ocean and landed in South America, it seemed like even the world wasn't yet ready for us to achieve our goal. We had our first win within the grasp of our hands, and it slipped through our fingers, our dream destroyed by a stray bullet.⁸

Was He playing jokes with us? One single stray bullet, sending us home for one world cup, and made us miss out on playing in another.

When that stray bullet sent us home, I knew already that we still have a long road ahead towards reaching our first win. The host of the next Women's World Cup, Canada, already announced they will only invite eight teams to the tournament; and we would not be one of them.⁹

It seems like it will be an unachievable task to make our dreams come true.

But, so what if it's difficult? What if there was no funding for training? We self-fund our own training to achieve some recognition! What if there was no new blood in the national side? We produce our own leaflets and use our own time to coach promotional courses. What if we wanted to organize an international tournament? Become a member of the organization committee and do it on your own then! But all we got from our hard work was criticism that we are swallowing up the funding and wasting the ground field usage.

But the road to our dreams does not end there.

In the past 5 years, thanks to many heartfelt participants, the Phoenix Cup has become a success and a well known women's baseball tournament around the world. Fourth place, sixth place, 2nd runner up, 1st runner up... at the start of our preparation for the 2012 tournament, our coaches mentioned that the key word we must always remember for this tournament was "breakthrough". Our goal was the champion! And we also aimed for a sincere "well played" from the Japan team.

If you were just looking at the results, you might think that we didn't achieve our aim or our goal... Maybe this year the Japan team didn't send their strongest side to this tournament, but resolving one crises after another, being able to play a closely fought game between us and the Japan team, was the first time for Hong Kong women's baseball history... in the ten years of playing, we have never taken losing so badly; defending inning after inning; being able to give the Japan team fielders a hard time; but the result was, we lost by only one run¹⁰... Tears rolled down our eyes when we were walking back to the dug out... That night, most of us could not sleep well.¹¹

The next day, we performed almost perfectly with little pressure, and we finished the tournament in the third place. At our briefing, the coaches said we have to at least stay there after taken a step forward. We cannot keep going back and forth. If we do not keep going forward, we will just be further and further away from our dream, our first win at Women's World Cup.

Did we still have a chance for a place in the World Cup? The showcase of baseball flowers announced their participants: rose, chrysanthemum, maple leafs, golden wattle, plum blossom, white ginger lily, orchid, tulips, ¹²but Bauhinia was not amongst them...and it crossed our minds that, is our first win, an unachievable task?

But is it? NO! We just have to wait for another two years! It will then be the next World Cup, then the next, and every two years, our chance will come. As long as we keep improving, the door to our dreams will open one day.

At the opening ceremony of the "Asia Insurance Phoenix Cup 2012", our most respected Chairman, Mr. Philip Li said that next year's Phoenix Cup will become a qualifying tournament to the World Cup. Some may think it's all nonsense, but we know our Chairman was serious and we are serious too.¹³

Human beings will always need dreams to keep ourselves motivated. In the ten years' history of women's baseball in Hong Kong, we have created dream after dream, good ones, bad ones, ones with laughter, ones with tears and maybe we have already fallen into an inception without realizing it; but why does one have to be so clear-headed all the time? Nothing can be better than living in a baseball dream.

As John Lennon sings “You, you may say I’m a dreamer, but I’m not the only one.”

We hope to carry on making our dreams come true, together.

- 1 This was the Hong Kong/ Taiwan women’s baseball invitational tournament, hosted by Taipei Vanguard Women’s Baseball team. Hong Kong Allies took home the gold medal from that tournament.
- 2 Ma Chai Hang Playground was the Notional Squad training ground of the Hong Kong teams before Sai Tso Wan was built.
- 3 “chù sh ng”(meaning beasts) and “ch sh ng” (meaning keep voice up) sounds similar in Cantonese. The head coach of the Hong Kong team at that time, Mr. Zh ang Xi n Huá was from Mainland China, and his Cantonese pronunciation was not always precise, creating many entertaining moments during practices.
- 4 In 2004, it was the first time the Hong Kong Women’s Baseball team traveled abroad, and the flights to Japan was sponsored by Dragonair, hence the term “flying dragon”.
- 5 The Korean team at the tournament was in a similar style to the Hong Kong Allies team in 2002. It was not a national side. The Hong Kong team played against them, beating them 16:6. But since that tournament was not a recognized tournament of the International Baseball Federation (IBAF), we did not consider our dream of our first world cup win to have been achieved.
- 6 The World Cup is a IBAF recognized tournament at its highest standard. There were seven teams participating at that year’s tournament. In six games, the Hong Kong team got a total of 8 runs and let in a total of 122 runs. When playing against the champion, Japan, the final score was 0:43 to Japan. But big improvements on the team could be seen throughout the tournament, and it showed when playing against the runners up, USA and the 2nd runners up, Canada in the later stages of the tournament, with the final scores at 0:12 and 0:10 respectively.
- 7 The 3rd Women’s Baseball World Cup in 2008, was held in Matsuyama, Ehime, Japan. Playing against the Japan Team at the group stage, starting infielder, Sinney Cheuk, hit a three base hit from the relieve pitchers of the Japan Team and successfully arrived back to home plate safely, taking the historical one run off the Japan roster. The final result was a lost of the Hong Kong Team at a score of 1:21, but it was a huge improvement compared to the score of 0:43 in 2006 and 0:37 in 2004.
- 8 In the 4th Women’s World Cup 2010 that was held in Venezuela, Hong Kong was having its second game with Netherlands, Sinney Cheuk was shot by a stray bullet in the exchange of third inning, she was sent to local military hospital and had operation immediately, fortunately it was not a fatal shot; however, considering the safety of the whole delegation, Hong Kong withdrew from the tournament, the news was widely spread in Hong Kong and worldwide.
- 9 There was a total of 11 teams at the 2010 Venezuela World Cup, but in 2012, the 5th World Cup, the host, Canada, only invited 8 teams to participate.
- 10 This game was the most exciting game to watch in this year’s Phoenix Cup tournament. Unlike previous years, when Hong Kong faced Far East Bloomers from Japan, where you could feel the domination from the Japanese team, this year’s game was a closely fought one. The Hong Kong team resolved the dangers of a full base situation twice; and once with runners on 2nd and 3rd base, without allowing any runners arriving back home safely. Both teams were at level arms until the bottom of the 5th inning, when the Japanese team broke the deadlock and collected two runs. The Hong Kong team fought back at the top of the sixth inning, but it was not enough and the final result was a lost to the Hong Kong team with a score of 3:4.
- 11 From the result’s point of view, we obviously did not meet our target of being the 1st place in the tournament. We didn’t reach the 2nd place, but we believed our other two aims were achieved. Especially our 2nd aim, for a sincere “well played” from the Japanese team, we definitely made it! The day after our game against Far East Bloomers, their manager, Ms Suzuki, came up to me and said “Good arm!”. At the closing ceremony banquet, she also went up to one of our team mates and from the bottom of her heart, praised us about our performance this year. Dear team mates, let us continue our BREAKTHROUGH!!
- 12 These eight flowers represents the eight countries that are invited to the 2012 Women’s Baseball World Cup, they are the USA, Japan , Canada, Australia, Chinese Taipei, Cuba, Venezuela and Netherlands. Netherlands is actually ranked last in the World rankings, but since She is the only European country in the rankings, the IBAF ignored that Korea and Hong Kong are ranked ahead of Netherlands, and still invited them to the tournament instead.
- 13 Our Chairman, Mr. Philip Li, has dedicated lots of time and efforts to the development of baseball in Hong Kong over the years. To his credit, he has organized Gala Premiere showing fund-raising events for the Association, help to find sponsorship of air tickets for the women’s team’s overseas trips, sponsorships for local tournaments etc. We are sincerely grateful for his contribution to the sport of baseball. He always think out of the box and suggests things that many others believe it to be unachievable, for example, nominating the Hong Kong teams for the Hong Kong Sports Stars Awards, applying for different kinds of funding from the government, nominating personnel to become IBAF executive committee members.

With his encouragement, we found that anything is possible, as long as you are willing to try and give it a go. We are definitely in the process of looking into getting the Phoenix Cup to become an IBAF endorsed tournament, and if our proposal is accepted, the next Phoenix Cup will definitely be on a greater scale! Keep watching this space!

港棒何時出現奧運場

李永權

四年一度的奧運在今年七、八月在倫敦舉行。倫敦奧運已不見棒球賽，全球棒球迷感到失落。

我與一班棒球愛好者在過去二十年不斷推動棒球的發展，普及成績也算可以，如果香港有多一點棒球賽地供各年齡的港人參與，相信棒球運動的普及更見成績。可是，在棒球水平提升進度仍然緩慢，甚至已停滯不前，至今只有亞洲盃爭奪首四名。甚麼時候可以打進更高的國際賽未能估算，有經驗的老一輩球員退役的退役，轉當教練的當教練，新一輩的球員仍有待增強體質及積累國際賽經驗。我對年青球員能夠鍛鍊出比上一輩代表隊球員更好的身手充滿信心，因為他們更守紀律、更熱愛棒球、更刻苦訓練。他們需要的只是多一點的時間和大人們更多的支持。

香港棒球運動普及化之餘必須提高水平，香港棒球總會必會竭力爭取更多更好的棒球設施，也會設法聘請國際水平的教練，訓練香港代表隊隊員。眾所周知，有好教練才有好球員。香港本土教練水平的提升除了自我鞭策外，也須向國際教練取經及跟隨他們苦練，尋求突破。

國際棒球協會已與國際壘球協會簽訂協議，合併向國際奧委會重新遞交申請，重返奧運，目標是2020年奧運。我深信這個受半個地球熱愛的棒球運動一定會在2020年重現奧運場。

香港棒球運動員們，2020年，我們踏上奧運，這是我們的目標，大家共同努力，攜手邁進！

摘自《上壘》第73期 2012 • 09

第一屆香港大學生棒球賽暨第八屆全國大學生棒球錦標賽資格賽

葉偉光 香港棒球總會秘書長

七月中旬在北京舉行的第八屆全國大學生棒球錦標賽，在香港特區舉辦的選拔賽，香港浸會大學棒球隊力克理工大學棒球隊，代表香港參賽，說來也並非容易的。由於場地的局限，本地的大專只推展壘球，棒球的發展則相當緩慢，個別球員只得參加香港棒球總會的青訓計畫，自我提升技術。

經過多年不斷的努力，第一屆香港大學生棒球資格賽終於在本年六月十四日假獅子山公園棒球場舉行。是次賽事一共有兩支本地大學生棒球隊參賽，分別是香港浸會大學及香港理工大學。由於棒球運動在本地大學乃是萌芽階段，故能有兩支球隊參賽已屬一個歷史記錄。

比賽當天，風和日麗，兩隊球員並沒有因部份球員乃棒球“初哥”而影響表現，他們均全力以赴，盡力爭取最後的勝利。正因這個緣故，兩隊的表現均超出他們的預期，一同打出一場不俗的比賽。最後結果，雙方打成六對六平手，而香港浸會大學以較多的殘壘數勝出是次比賽，並代表香港出席今年七月在北京舉行的第八屆中國大學生棒球錦標賽。

綜觀而言，兩隊球員的整體技術及合作水平仍有很大改進空間，但是他們的鬥志是值得嘉許的。雖說我們已經從舉行是次比賽中開創歷史，但是我們要將棒球運動在本地大學中遍地開花的路還是十分漫長。我們總相信，只要我們全體的努力及堅持，成功的路定必指日可待。

總有一天，我們能派出一隊極具技術水平的大學棒球隊出賽！

摘自《上壘》第73期 2012 • 09

HKBU Baseball Team Beijing Trip's Feeling

2012 全國大學生棒球錦標賽賽後感

梁得光 2012全國大學生棒球賽—浸會大學棒球隊教練

凡事有夢想，方可成真。在一個偶然的機會答應當上了浸大棒球隊的教練。起初只為一群想打棒球的學生提出指導性的方向，最終卻扛上出隊教練一職。全因為這班學生的努力及鬥志所感染。

吾兒皓男與一眾學生在組織、計劃及參加資格賽都付出了不少，我不得不相信孩子已經成長。資格賽勝出後方知真正的考驗才正式開始，終日見他愁眉深鎖，坐立不安，一望而知出了狀況，經細問之下才道出：棒球隊經費不足，加上部份球員未能隨隊出發，構成人數不足而流產。

我只好答應放下工作隨隊出發北京，更為他尋找商業贊助。畢竟棒球不為香港商業機構的認識而婉拒。最終找到多位永不放棄的「棒球忠實支持者^(註)」資助才得以成行。篇幅所限下刪千言萬語以表答謝。乘火車7月16日到達北京難題接踵而來，學生已經財政緊絀！當局又在無預告的情況下增加參賽費，更將我隊從師範組改到專業體育隊。以上的資料祇能從提交賽費用後所得的場刊才得知！！（心裏暗說：有無搞錯？？）我馬上撥電話回港給杜小姐轉告棒總相關情況，並跟球員商討對策。晚上又找來主辦單位徐勇秘書長了解。最終棒總給我的指示：「可以退出比賽，但尊重教練的決定。」

翌日7月17日在領隊會議上徐勇秘書長一再展述我隊的狀況。並為比賽確立了註冊球員的限制。會議後我才答應重申考慮參賽與否。並承諾儘快給予答覆。我們隨即折返宿舍開會，並議定出3個方案供各人表決：

- 1) 不接受改組的安排，退出比賽。
- 2) 接受改組後的部份賽事，其餘時間打友誼賽。
- 3) 接受改組後的賽事，全力以赴。

經陳述利弊及現有條件下全體人員一致表決，參賽並全力以赴。

會後的決定頃刻間已令我的思緒回復平靜，一心朝向比賽。好讓球員們體現棒球的精神，永遠向前、永不放棄。

被編入專業體育組分別對「華東法政、廣州體院、天津體院及山東商業職業學院。」最終3負1勝得殿軍，最難得是每場都有得分。

縱觀四場比賽後，雖敗猶榮，球隊相比之前較成熟。雖然是螳臂擋車，球員們都奮力作戰，絕不怠慢。在整個賽事中遇到不少困難，雖然荊棘滿途最終都迎刃而解。謹在此向棒總各人及內子致敬，沒有你們的幫助這次的賽事絕不能成事。

「功」成不在我，是你們的努力成果。加油呀！！！

(註) 李錦泉會長
杜佩錡小姐
趙金英小姐

摘自《上壘》第73期 2012•09

2013



“Asia Insurance Phoenix Cup 2013” IBAF Hong Kong International Women’s Baseball Tournament 18-21.1.2013

Kitty Au Chairperson of “Asia Insurance Phoenix Cup 2013” IBAF
Hong Kong International Women’s Baseball Tournament

The four-day “Asia Insurance Phoenix Cup 2013” IBAF Hong Kong International Women’s Baseball Tournament was successfully completed on 21 January, 2013 marked by the prize presentation dinner in Metropark Hotel Kowloon.

Shilin High School of Commerce, Taiwan is the winner therefore able to keep the IBAF Defender Trophy. Team Australia is the first runners-up, followed by Japan Far East Bloomers, Allies of Hong Kong, Guri-city NineVics Women’s Baseball Team, Korea, Taipei Vanguard of Taiwan and Development Team of Hong Kong.

The Phoenix Cup is an annual international women’s baseball event incepted in 2008. It is financially supported by the Government of the Hong Kong Special Administrative Region and Asia Insurance, yet the participating teams have to pay their participating fee.

At the opening ceremony of “Asia Insurance Phoenix Cup 2013” two senior government officials and a senior officer of Asia Insurance came to the baseball field to officiate at the opening ceremony. More than 20 baseball delegates representing 10 Asian countries/regions and USA, who came to Hong Kong to attend the PONY Baseball Asia Pacific Zone meetings, also showed up at the opening ceremony.

As a tradition of the “Phoenix Cup”, the prize presentation dinner includes entertaining performance by each participating team, making the sport event also an occasion of cultural exchanges and a joyous show time.

Hong Kong is committed to promoting international women baseball by continuing its hosting of the “Phoenix Cup”. Hong Kong welcomes women’s baseball team from all countries in the world. Interested parties please feel free to contact us at hkbsa@hkolympic.org

Team Awards

- + Champion Shilin High School of Commerce, Taiwan
- + 1st Runner-up Team Australia, Australia
- + 2nd Runner-up Far East Bloomers, Japan
- + 4th Place Allies, Hong Kong



Individual Awards

+ Best Coach	YANG, Chang-Shin (Shilin High School of Commerce, Taiwan)
+ Best Pitcher	HUANG, Yu-Ting (Shilin High School of Commerce, Taiwan)
+ Most Home Runs	CHEN, Chia-Yi (Shilin High School of Commerce, Taiwan) TAMURA, Chika (Far East Bloomers, Japan)
+ Most Hits	CHEN, Chia-Yi (Shilin High School of Commerce, Taiwan)
+ Most RBI	CHEN, Chia-Yi (Shilin High School of Commerce, Taiwan)
+ Most Valuable Player	LIN, Yu-Chien (Taipei Vanguard Women's Baseball Team, Taiwan) Claire O' Sullivan (Team Australia, Australia) MATSUMOTO, Kei (Far East Bloomers, Japan) YANG, Mi Hyun (Guri-city NineVics Women's Baseball Team, Korea) HUANG, Yu-Ting (Shilin High School of Commerce, Taiwan) HUNG, Yik Shan (Allies, Hong Kong) FUNG, Kit Yi (Development Team, Hong Kong)

Official Website:

www.hkphoenixcup.com

Facebook Webpage:

<http://www.facebook.com/pages/Phoenix-Cup-IBAF-Hong-Kong-International-Women-s-Baseball-Tournament/126105997549315>

IBAF 15U第一屆世界青少年棒球錦標賽 麥年豐 領隊

賽期： 2012年8月16至27日
賽地： 墨西哥奇瓦瓦省
參賽隊伍： A組： 中華台北隊、洪都拉斯隊、義大利隊、立陶宛隊、墨西哥隊。
B組： 阿根廷隊、巴西隊、古巴隊、香港隊、印尼隊。
C組： 阿魯巴隊、德國隊、尼加拉瓜隊、烏克蘭隊、委內瑞拉隊。
A組原本亦有巴拿馬隊，但該隊在開賽日仍未能到達賽地而被除名。

15U香港青少棒代表隊全體職、球員：

領隊： 麥年豐
教練： 全智偉 李璋福
裁判： 鄭貽仁
球員： 陳柏滙 程進 許曉峰 葉瀚能 郭靖 郭文弢 郭子僊 林啟彥 劉裕晞
麥彥寅 伍信安 伍恩政 魏仲軒 溫浩軒 黃可峯 葉君熙 姚亦信

經過接近四十小時的航程，荷蘭阿姆斯特丹轉墨西哥城，再搭內陸機到奇瓦瓦省(Chihuahua我稱之「芝華華」)，在深夜，我們終於抵達「巴魯」市郊由大學經營的渡假式酒店。安頓下來，第一個晚上，已接近清晨五時了。

為了讓球員早些適應當地時間，教練決定早八時半召集，先進行簡單的熱身運動，11時30分前往球場實地練習、熟識場地。我和主教練就去芝華華大本營，參加領隊會議和將球員的護照送檢、核實。

墨西哥時間：8月16日、中午十二時、陽光普照

第一場賽事，對手是「紅色閃電」：古巴隊。港隊小將，面對強隊，萬分興奮，可說是「遇強越強」，表現頗為突出，引得全場球迷為我球員喝采、鼓掌。

在第三局時，每有我球員上壘取分，都會贏得球迷的歡呼，令人看得心情喜悅。首先是郭子僊四壞球保送，姚亦信一支內野安打，跟着溫浩軒也獲保送，成無人出局和滿壘的局面，古巴隊投手繼續不穩，黃可峯、伍信安、程進等人均獲保送，我隊小將士氣旺盛。場內球迷不斷替我們打氣、歡呼，氣氛令人興奮、如痴如醉。這一刻，球員平日集訓時所流的汗水、鮮紅的熱血，教練和球員的默契，都在爭取一分、一分的表現出來！這是我們最接近「棒球巨人」的時刻：四比九；對方教練在這刻也要叫「暫停」，以穩定投手的心理狀態。

我隊小將可能觸動了巨髯，跟著的兩局都沒有進帳；反之，我們在「閃電」用心的指導之下，每局送上十二分，全場只打了五局，古巴隊取得首勝。當地球評：「古巴隊狂勝香港隊33:4」。

球是圓的，下次再領教好了。

下午五時，由酒店出發，坐三小時旅遊巴再往芝華華城出席開幕禮，車程及半，已開始是傾盆大雨，看到馬路旁已漸漸水浸，到達棒球場外圍，已成澤國，翻譯員說球場上積水兩至三寸，除非馬上停雨及出太陽，否則無可能進行開幕禮。終於還是躲在車廂內達一小時，聽候最終指示將開幕禮改期至星期六下午六時舉行。回到酒店，又是深夜了！

8月17日、上七時、天晴轉雨

對手是「南美殺手」阿根廷。11號伍信安先發不穩，不幸在第二局送掉8分，換上中繼1號劉裕晞，表現

突出，連續三振阿球員及有進帳，又攻入一支兩分外野「本壘打」，士氣激昂。六局追至最接近的12:7，再換投手，又被拉開至15:8的分數。八局上，阿球員再搶攻，忽然雷電交加，豪雨下了超過廿分鐘而沒有停止的跡象，大會因而決定以第七局成績作最終結果。回到酒店，已是十一時多了。各球員饑寒相煎，兩員球員更有點不適，沒有胃口。飯後，各人回房間沖一個熱水浴，睡一好覺，相信無大礙。

8月18日(星期六)、下午二時、天晴

經過兩天大戰的洗禮，各球員今天更精神抖擻，希望在巴西隊手中取回一勝。可惜，一經較量，只能認技不如人，苦纏五個回合，也無功而還，以0:16完場。今天，教練知人善用，先發投手葉瀚能表現可圈可點，減弱了巴西隊不小的火力；對餘下的五場賽事，有很大的參考作用。

明天，香港隊休息，教練將安排適量的訓練和活動，保持球員的作戰狀態，星期一晚上與印尼隊交鋒，取回首勝！

15U青少年世界棒球錦標賽：香港首勝記要

墨西哥時間：8月20日下午3時30分，天晴轉陣雨

對手是多年來經常短兵相接的印尼，世界賽中則是第一次碰頭。我們兩隊均編在B組，與另外三隊「強人」為敵，我們雙方的教練都集中精神在這場比賽；勝隊成小組第四，負方成小組第五。

進入第二輪賽事，將為三個小組的第一和第二名，以單循環比賽爭奪第一屆的冠軍。小組的第三和第四名則進入排名賽，也採用單循環賽制決定最終的世界排名的第七至第十二位。因此，這場比賽對雙方都很重要；我隊小將更集中精神，悉力以赴，打好這場比賽。

今天開局相當順利，程進一支安打，入了兩分。第七局由伍信安擊出一支至勝安打，成3:2的局面。第八局上，印尼無功而還，由我方再攻。那是下午5時28分，因天雨而暫停比賽。大會技術顧問小組以一小時為限，再視乎場地的狀態而決定是否繼續比賽。等候期間，兩隊都以吶喊口號和集體打氣操來鬆弛神經，打發時間，免得在雨中納悶。

時間一分一分地過去，我隊當然希望雨不停。整個球場主要的位置都積水了，投手丘成泥濘區，二壘和三壘之間都無法動彈了！顧問小組向印尼解釋，場地已無法比賽；況且印尼隊於八局上也打不進分，而香港隊仍未進攻。故此，最終裁決，香港隊以3:2獲勝。

印尼隊各球員都哭了，最後，我向他們的教練提出建議，比賽第二，友誼才是第一。於是雙方來一張大合照，球員的心情也舒緩下來了。

今天，我隊共七支安打，計有伍信安、程進和姚亦信各兩支，黃可峰一支。得分球員為溫皓軒、黃可峰和伍信安。先發投手劉裕晞，中繼勝投麥彥寅，葉瀚能則於第八局上陣，力保不失。

人開始離去，雨漸轉微弱，球場內積水處處。

經過第一循環分組比賽之後，各組隊伍排名如下：

A組				
	排名	隊伍	勝負	勝率
1	中華台北隊	4	0	1.000
2	墨西哥隊	3	1	0.750
3	洪都拉斯隊	2	2	0.500
4	義大利隊	1	3	0.250
5	立陶宛隊	0	4	0.000

B組				
	排名	隊伍	勝負	勝率
1	古巴隊	4	0	1.000
2	巴西隊	3	1	0.750
3	阿根廷隊	2	2	0.500
4	香港隊	1	3	0.250
5	印尼隊	0	4	0.000

C組				
	排名	隊伍	勝負	勝率
1	委內瑞拉隊	4	0	1.000
2	尼加拉瓜隊	3	1	0.750
3	阿魯巴隊	2	2	0.500
4	德國隊	1	3	0.250
5	烏克蘭隊	0	4	0.000

香港隊晉級第二循環賽事

晉級第二循環賽事，三個小組的第一和第二名，以單循環比賽爭奪第一屆15U的世界冠軍。香港隊與德

國隊、義大利隊、阿根廷隊、洪都拉斯隊和阿魯巴隊同屬第二組，以單循環比賽成績決定在15U世界賽的第七至十二名。另有三隊則屬第三組，亦以單循環比賽成績決定第十三至十五名。

港隊小將在第二循環只需要面對四場硬仗，另外一場對阿根廷的賽事，則以第一循環的成績來計算。芝華華時間：8月22日下午3時，與德國的比賽，相信是香港隊第一次與歐洲隊在15或16歲的賽事中碰頭，根據第一循環的紀錄，她是一隊有相當實力的球隊。這場先發投手是伍信安。經過五局的比賽，港隊小將每攻都受制於她的投手，很難有上壘的機會，最終以3:20不敵。

8月22日，天晴。上午十時對義大利隊。義隊球員的身材，與德隊不相伯仲，平均都是歐洲人成熟的體型，跟香港的成棒球員差不多。對方的投手，實而不誇，四局也沒有失分，反觀我隊先發投手劉裕晞和防守球員的表現均未如理想，四局而痛失十三分。第五局上，各小將全力突擊，搶回五分，士氣大振。可惜第六和第七局上都沒有進帳，最終義大利隊以17:5勝出。

8月23日，下午三時，天晴。先發投手陳柏匯，我隊只能在首兩局各取一分，餘下來的四局均無進帳。最終洪都拉斯隊以17:2成績完場。這三場賽事，我方球員的表現均欠理想，由於離開香港已開始超過九天，也算是一段頗長的時間，集中和專注能力漸見減弱，那是很正常不過的。教練也得身兼心理輔導員和訓育主任的角色，與球員保持緊密的接觸，關心和細心觀察每名球員的行為表現，盡量保持各小將的作戰狀態，免生意外。幸好經過這幾場「大戰」，亦只有幾名球員的皮膚損傷或碰撞之後的輕微傷痛，由護理人員診治後，已無大礙，繼續可以照常比賽。隨著來的將是另一場與阿魯巴隊的硬仗，香港小將，定必會一球一球跟他們拼，將美好的比賽經驗帶回香港，期望日後開花結果，收穫更多。

8月24日下午三時，乘車出發準備比賽。全隊球員表現甚佳，鬥志高昂，希望做到最好，打好這屆15U世界錦標賽的最後一場賽事，留下美好的回憶。平日是二十分鐘的車程，當日顯得很不尋常；車行了五至六分鐘，天色漸黑，繼而是傾盆大雨，交通也受影響了；旅遊車開得很慢，雨勢則越來越勁。車頂出現被硬物拷打的聲音，全教練望出窗外，大叫起來：「降冰雹！降冰雹！」這時候，馬路上增添了不少大珠小珠在跳躍，車廂內也開始降溫。過了兩分鐘，雹的拷打聲停了，惜豪雨未減。

到了球場，我們冒雨衝上看台。那時，上一場比賽也受雨勢影響而暫停。雨乘風勢，將看台上的球迷和球員都淋得盡濕，無一幸免。風雨交加，各人開始發冷，球場已灌注了超過兩吋水深，從看台上往下看，已成一片澤國；那時候，球員席內的職球員也狼狽不堪，背著各人的器材，開始冒雨飛奔上看台避雨。雨勢明顯減弱了，各隊的球員漸有心情到紀念品部購物、拍照和交談，氣氛變得熱鬧。

我們賞雨也超過九十分鐘，看見大會技術委員會不停開會商議，主任委員與總部通電話商討對策，以便作出合適的決定。最後，技術委員會通知各隊可以離開球場，並將會稍後通知進一步的安排。晚飯前，大會已通知我們，取消與阿魯巴隊的比賽，明天全隊直接離開酒店，前往「芝華華」觀賞古巴隊對委內瑞拉隊的決賽，以及參與頒獎禮。經過計算，香港隊在十五隊之中排名第十二。決賽是一場攻防戰，古巴隊在苦戰之下，不敵委內瑞拉隊的強猛火力，10:2敗陣，拱手讓出首屆金盃。

8月26日，我們乘搭下午航機回港，抵達的時間應該是8月29日下午二時。內陸機抵達墨西哥城之後，接駁航機即將起飛前往荷蘭，我隊仍有三名球員未能及時取得登機證，我留下來照顧打點。航空公司安



排我們四人入住機場附近的假日酒店及提供早、午和晚餐，而我們則需轉乘前往上海的客機再駁國泰航機回港；過程是各人難忘的，也是我們在這次比賽的小插曲。8月30日，下午一時二十分，我們四人平平安安從商務客位下機，各球員又可以與家人相聚了！

回顧整項賽事，大會已作悉心安排，交通和保安都很周到。我隊也有三次集體購物的時間，由大會負責接送和保安；另有兩次短程的參觀博物館和在市中心遊覽，與墨西哥市民合照，臨時充當了香港的「旅遊大使」。當地的住宿條件也不錯，酒店達三星級以上，提供免費無線上網，並有一個小泳池。餐廳同時可容納五十多人，所提供的膳食，款式雖不多，各球員仍可攝取充足的營養，應付連場大戰。酒店及球場均有醫護人員長駐，照顧周全。唯一美中不足之處，就是由我們的「巴魯」賽區前往「芝華華」主賽區，車程超過三小時，開幕禮當日下午三時出發，晚上十一時多才能回到酒店，而翌日早上九時半則要出發備戰第一場大賽。

球員方面，各人積極進取，希望爭取表現，每日的賽後簡記，都能表達心中的訴求，亦能知己知彼，汲取他人的長處，知所改善。經歷連場大戰，各人的眼界大開，為日後提升棒球的技術水平，提供了充足的養分；同時，這項國際賽事，亦為年青人提供了適當的獨立生活和群體活動的空間，培養其心智進一步成熟的發展。

我們深信，香港的棒球運動一定有衝出亞洲的一天！你看，其他隊伍，獲得國家投放不少的資源。而香港的情況則尚未如意，不利條件包括比賽場地嚴重缺乏，精英訓練場地設施簡陋和不足，訂場和用場的時間亦諸多制肘等等。可是，這幾年來，我們仍然多次在亞洲和世界各級別的賽事打敗印尼隊和泰國隊，足以證明棒球運動很適合在香港大力發展和可以爭取更佳成績。由於棒球運動除了球技的比拼和發揮團隊的拼搏精神之外，另一半是「用腦來打球」，智慧型的運動是香港運動員比較優勝的強項。

藉此小篇幅，再一次感謝康文署批准我們動用部份內部儲備金，作為參賽的部份費用，更要感謝球會和家長們的擁護和支持，資助球員約一半的旅費，實屬難能可貴。希望康文署和發展體育事務的各有關部門，為香港棒球代表隊排除各項不必要的礙障，改善各項比賽和基本訓練設施，我們一定可以面向世界，為港爭光！

2014第二屆15U世界錦標賽再見！

2012年9月8日

摘自《上壘》第74期 2013 • 01

海峽兩岸

李永權 領隊

香港代表隊成員

領隊： 李永權

主教練： 吳毓明

教練： 胡子彤

隨隊職員： 杜佩綺

球員： 陳樂賢 何文鎧 何浚諾 郭諾晞 呂宏博 麥浩謙 吳泓樂 譚浩其 鄧劭正
曾卓軒 黃子謙 黃梓納 余浩驄 楊天樂 俞正勤

棒球對抗賽香港棒球總會應邀派隊參加了「2012 年海峽兩岸棒球對抗賽」少年組比賽。是次比賽在台北舉行。去年則在中國大陸西雙版納。

「2012 年海峽兩岸棒球對抗賽」由中國大陸及台灣兩地商討下產生的棒球比賽，比賽地點輪替在中國大陸及台灣進行。首屆2011 年只有成棒，這屆加進少年組。香港棒球總會與兩地棒球舉辦單位協商後，成功獲邀派隊參加少年組比賽。

「2012 年海峽兩岸棒球對抗賽」的意義非常重大，所以得到兩地政府大力支持。香港能夠參與比賽，實乃十分有意義之事。

除了香港派出少年棒球隊外，中國大陸派出兩隊(北京及無錫)，台灣派出三隊(台北市、新北市及桃園縣)。成棒組共八隊，計有中國大陸四隊(廣東省、天津市、江蘇省、四川省)；台灣四隊(合作金庫、台北市、新北市、台灣電力)。

香港隊在2012 年10 月22 日早上到比賽場地青年公園棒球場練習，下午五時進行第一場比賽。在總共五場比賽中，香港隊員都打得很努力和開心。勝負對這批十二歲的少年顯得不最重要，因為他們明白對手強勁，所以抱著學習和交流的心情來參加比賽。話雖如此，比賽最終還是希望爭取勝利。港隊五勝皆北，必有其因。經觀察後，我作出以下個人分析。

- (一) 由於比賽期臨近香港學校考試期，一些球員未能報名參賽，故港隊未能選拔某些狀態最佳球員進隊。
- (二) 球員基本功有待加強，這與平時未有足夠訓練有關。
- (三) 球員對戰略概念認識不足，未能及時作出機械式反應，接球後表現猶疑，以致有時錯失良機。
- (四) 球員注意力未夠集中，守備時有鬆懈情況出現。
- (五) 投手交替人數不夠。
- (六) 球員體能較對手弱。

上述原因，有些是先天的，例如：體質較弱；有些是客觀的，例如：未能選拔狀態最佳球員入隊；但更多是後天及個人心態問題。歸根究底，球員須多作基本技術訓練和練習，不論在球場或在有限空間，也要爭取時間多作練習。其次，球員必須抱著用心比賽的態度看待每一場比賽。最後，教練律人嚴之餘也必須己嚴，要不斷進修及訂定一套有系統的訓練課程；在比賽期間，讓球員充份理解比賽的意義和每場比賽球員的調配和戰略採用的原因，做到知己知彼，針對每一場比賽的對手。領隊與教練的溝通在比賽期間必須密切，各司其職。

除了參與比賽取得經驗和樂趣後，我們也取得很好的機會與來自中國棒球運動的官員及台灣市政府，台灣棒球負責人進行友好和親切的交談，一同共進晚飯，大大地促進兩岸三地棒球界的合作。我們也抽空與台灣棒球教練溝通，爭取到香港教練到台灣進行集訓課程，更邀請到大學著名棒球教練到香港給香港教練作指導訓練。

這次比賽，我們收穫不少。第三屆「海峽兩岸棒球對抗賽」將於中國大陸舉行。十分希望在少年組之外，香港能參與成人組的比賽。香港球員們，努力備戰罷。

摘自《上壘》第74期 2013 • 01

夏訓回顧 深水埗棒球會

深水埗棒球每年都會在暑假期間帶領球員前往國內作交流訓練，自2007年起球會就鎖定了清遠清新溫泉(國家AAAA運動員集訓地點)作為球員在暑假期間磨練技術的地方，訓練內容亦一年比一年詳盡仔細。然而今年，球會卻決定衝出固有框框做出突破，前往位於台灣新竹市的仰德高中進行夏日集訓。

過去幾年的集訓，球會都有聘請專門的教練來讓球員嘗試一些在香港不能或較難得到的經驗及學習機會，同時亦安排與當地的球隊作友誼賽，相互展示學習成果。這次的旅程中雖然沒有像過往一樣聘請台灣教練，令初期訓練就好像只換了個場地一樣浪費了點時間。但到了第二天，球會鼓起了勇氣邀請仰德高中的教練指點小球員們，在陌生的環境下，他們經過教練的稍加點撥都有明顯的進步，投球變得更加有力，一板一眼。雖然只有短短半小時，球員們甚至在場邊旁聽的家長和教練都露出獲益良多的表情。

這次夏訓的重點除了磨練球技以外，也很注重體能的提升。台灣比香港擁有更大的空間和更多棒球相關/可用的設備，球員們去的地方都是當地中學及高中棒球隊位於近郊的訓練地方，有更多空間去跑步熱身，提升體能。比清遠更嚴苛的體能訓練亦貪部份球員叫苦連天，高呼「下年不會再參加了！」。但無可置疑，跑步對於體能提升有着幫助，也是不可缺失的一環。高負荷的體能鍛鍊亦為球員帶來了一個新的挑戰。

這次重點當然也包括了比賽。身材高大的台灣球員和深水埗棒球會的球員站在一起，頓時出現巨人幫與小人隊的對比。這不單是由於台灣入學年齡比香港晚一年，更歸功於台灣的球員大多都專心一致操練棒球，沒有我們球員們那麼重的功課壓力。比賽期間，球員們都盡最大努力去演示訓練成果，面對台灣的勁敵，深水埗球員都專注應對。雖然分數落後但從不氣餒，一有機會就把握搶分時機，在場外觀戰的其他台灣隊伍也會為我們加油，令場內氣氛更趨熱鬧。

巨人幫與小人隊

雖然這次集訓天公不造美，幾乎每天都灑下雨水，但我們的球員們也得到了機會，和台灣隊伍一起在大雨中堅持比賽和練習，在汗水和雨水交融中流露出對棒球的執着。巨大颱風吹襲台灣前的一個星期，只要天氣不會對場地和球員造成影響，球員就會堅持留守在球場上，體驗那種不畏懼風雨，也要完成目標的體育精神。

這一次不單是給了球員難忘的經驗，亦為隨行家長上了寶貴的一課。這是球會第一次和仰德高中合作，球員們住在由高中提供的宿舍，家長則大多在新竹市中心另覓酒店，學校和市中心有一定的距離，家長只能放下孩子們，讓他們在幾天的集訓中學會打理自己。而自己則在幾天內來回奔波新竹市中心，學校宿舍甚至遠在苗栗的頭屋壘棒場。在球場觀看練習比賽，帶補給日用品，站在休息區給與場上的出色表現掌聲。在宿舍替球員們清洗衣服，打點洗澡空間，甚至執起刷子清洗洗手間。只有在晚上，才會拖着勞累的身體回到市中心再為明天作仔細打點。的確，過程中發生了很多事，過着今天不知明天事的日子。最終在家長，教練和學校的協調中順利渡過。

這次訓練也確實能做到原本所想，跳出了前幾年清遠的框框，在台灣也能拿着球棒打出了一片天空。有賴家長們和教練的勞心勞力，安排好一切訓練住宿甚至飲食，令集訓得以劃上不甚完美，但無大錯的句號。雖然還不清楚下一年的地點，但有了這次的參考素材，相信下年一定能有一個整合得更無暇的計畫。

摘自《上壘》第74期 2013 • 01

思源 — 蒼長基金緣起

“…但不論勝或敗，我必全力以赴，奮戰到底！”

李錦泉 錄自棒球運動員誓詞

關於「蒼長基金」，容我說點小故事。

故事要回到四十多年前，即上世紀的七十年代。

二戰後香港的少棒運動，基本上就是“香港少棒聯盟”(Hong Kong Little League)的活動。參與活動的大多是日僑、美僑、加僑的小孩，以及我與好友李鵬帶領的唯一華隊“熊貓隊”，我家三個孩子和他的兒子，都是隊員。全華籍少年棒球隊是由康樂及文化事務署前身(RSS)於1972舉辦訓練班開始，這個訓練班的大部份學員，組成了早期的“熊貓”少年棒球隊，參加少棒聯盟全年賽事。隊員大多來自勞苦家庭，香港人所謂手停口停，大部份家長都沒空在星期天帶孩子出去運動，當時RSS朋友希望熊貓隊負責人能給這些孩子們有些體育活動，過一個快樂星期天。這是“熊貓”隊有別於其他友隊的地方。

初期因為沒有固定的場地，要到處跑：從獅子山到赤柱炮台；從京士栢到香港仔；從何文田到港島兩岸可以遙望太平洋的聖士提反書院；還有港島半山的黃泥涌峽道坳。小女曾在一篇回憶當年在黃泥涌峽道坳練球的文字，說那裡常有好大大的風。用“到處流浪，四海為家”來形容那些年的少棒運動，可以說是帶點苦澀味道的自嘲。

這些少棒隊伍還有一個特色，就是大多來自中產家庭，原因有兩個：一是中產階層比較知道外來文化；二是他們大都有汽車，那怕只不過是一部“錢七”；因為在交通不像今天方便的當年，帶著孩子“到處流浪”，是一件苦事。一直到了八十年代初，“流浪”的情況有了徹底的終止，因為我們有了一個固定的場地，何文田天光道的英皇佐治五世學校。那麼多的字說起來麻煩，大家簡稱之“KG5”。這個KG5，是一幢頗見恢宏的英式殖民地建築，建於上世紀初，正中是鐘樓，左右兩邊伸展著長長的走廊。更重要的是它擁有一幅接近一個多大球場寬的“草原”，沒有劃線的跑道，卻被濃密青翠的相思樹和挺拔的木棉樹作半圓形的環抱著。當年土瓜灣、九龍城一帶還沒有今天那麼多高層樓宇，往北看，可以看到獅子山、飛鵝嶺和秀茂坪一帶的山脊。好一塊福地！這裡可以同時進行三場少棒比賽，每逢星期天，KG5的“大草原”就變成一個歡聲震天的嘉年華。可以說，這是少棒運動的“黃金盛世”。還有兩個重要的改變：一是有了固定場地；二是八十年代初，香港經濟開始起飛，比較多的低產階層家庭生活有了改善，他們的子弟也開始見於各少棒隊伍。

這天，來了一對小兄弟，請求加入熊貓隊。他們來自荃灣的屋邨。我和李鵬接納了哥哥，弟弟因為未到規定年齡，每次來只能在場邊為哥哥和隊友打氣，也喜歡在場邊的樹林堆泥沙。不多久，球場上流傳著一個聲音：“屋邨仔也打棒球？”這可能是哪位不更事的隊員說的一句話，但更多可能，是一種眼光。“屋邨”，在香港的詞彙裡代表住在那裡的人是低收入家庭，是社會架構的底層，雖然還不是最底層。屋邨兒童的娛樂是玩“金絲貓”，逛山摘山檢，這都是不花錢的玩意。有時吃飽了山檢，惦記弟妹，就摘滿一大堆山檢，塞在褲袋裡，弄得褲袋都是紫紅色，這也是不花錢的水果。和富有家庭的同齡兒童每年隨父母旅遊歐美，自不可同日語。唯一的體育運動，就是在屋邨附近的栢油地小型足球場踢波，赤著腳下場是常見的。那年代，有一雙“白飯魚”，已經是“富戶”了，穿破鞋底，仍不捨得丟，是今天許多那一代人的集體回憶。兩兄弟來自屋邨，經濟的苦拙，不想可知，甚至要為那一元幾角的車費籌措。還有，球員要每月交幾十元的月費，主要用來由隊媽們買每次比賽的飲料、微薄的教練車馬費、午飯和那月的生日會蛋糕，這個在KG5場邊的生日派對，是大家都期待的時刻。

次年，弟弟終於可以正式入隊，參加比賽了。一天，弟弟對我說，他要退隊，因為交不起那月的隊費。有一位家長知道了，為他交了，渡過了那月的難關。對那位家長來說，即使在那年代，也不過是一個區區的小數目而已。

我不知道“屋邨仔也打棒球？”這句話，和那位家長的微不足的幫助，弟弟當時有什麼感受，畢竟他還是一個不到十歲的男孩。只是，我知道，不管他有沒有感受，這兩樁事，就像兩顆種籽，深深種埋在了他的心田。

二十多年後。1995年，香港棒球代表隊第一次出國遠赴菲律賓馬尼拉，參加“第一屆亞洲盃棒球錦標賽”，弟弟被選為隊長；十多年後，2011年，考取城大碩士學位；再兩年後，弟弟被推薦為2013年的香港十大傑出青年候選人。

弟弟用他的數不清的慘敗，經歷人間冷暖，仍然不懈奮鬥，交出了兩個答案：“屋邨仔能打棒球”；“屋邨仔不只能打棒球”。

去年，弟弟約我相聚，恭敬的把二十萬元交給我，以答謝我，和我對香港棒球運動的貢獻。他說，過去的教誨，改寫了他的一生。

我接受了。跟著提議，把這二十萬元成立一個基金，幫助那些像他一樣，在苦拙中願意奮鬥上進的青年人。弟弟欣然同意。

我還問他，願意以他名字作為基金的冠名嗎？他說不要。他的名字不重要。重要的是那因得了幫助的人走上正道；能像許多無私奉獻的前輩一樣，回饋社會，這已然叫他滿足了。

在大多青年人視功利至上的今天，在弟弟身上，我卻看到了飲水思源這傳統美德的光輝，仍然在閃爍。這是我所以泰息，也是我所以欣慰的罷。

摘自《上壘》第75期 2013 • 05

IBAF Hong Kong International Baseball Open 2013

Felix Yip Chairperson of HKIBO Organizing Committee

The Hong Kong Baseball Association is proud to host the IBAF Hong Kong International Baseball Open (HKIBO) in December 2013. Subvented by the Arts and Sport Development Fund of the Leisure and Cultural Services Department of Hong Kong SAR, it is the second year for our Association to host this international baseball tournament for men; this year, IBAF has given its sanction to the HKIBO 2013. We are extremely pleased to announce that there will be a total of 7 overseas teams, including teams from China, Japan, Iraq, Russia, Singapore, Taiwan and USA, plus three local teams from Hong Kong taking part in the tournament this year. It is certainly a remarkable achievement to us as compared to having the tournament with three overseas teams plus one local team in 2012.

This Tournament has been scheduled to be held at Sai Tso Wan Baseball Field (STW) and the Baseball Field at Hong Kong International School (HKIS) from 20 - 23 December 2013, while having the Opening Ceremony at Sai Tso Wan Baseball Field at 9:00am on 21st December 2013.

On behalf of the Hong Kong Baseball Association, we wish to extend our sincere welcome all the players, coaches, managers, supporters from overseas to Hong Kong and wish you all enjoy every moment in here. We also wish to encourage our players, coaches, managers to find every opportunity to learn from our friends from overseas and, in return, develop strong bonding and friendship with them. We would also wish to extend our heartfelt thank to our umpires, scorers, local baseball supporters and volunteers for all the tournament and logistics support rendered during the tournament period. It is expected that this tournament will be full of excitement and with success from all aspects.

Let us get ready and start to play ball!

摘自IBAF香港國際棒球公開賽網頁

香港棒球向世界出發

20年孕育、20年灌溉 麥年豐 香港棒球總會創會及現任董事
亞洲棒球總會執行委員(2005~現在)
亞洲棒球總會季刊《亞棒風采》主編(2013~)

萬事起頭難，祇要我們有勇氣和魄力去面對和承擔，踏出第一步，已經是成功的一半！

1974年初，香港棒球總會現任會長李錦泉先生(李Sir)，把棒球的一顆種籽散播出來；他帶領第一支華人球隊參加在1972年已經成立的香港少棒聯盟的棒球比賽，展開了香港華人棒球運動新的里程碑。1990年，我和多位熱心的少棒隊家長們，積極參與並協助香港中文大學職員協會(中大職協)合辦了第一屆兒童棒球夏令營；乘着營地晚間陣陣的清風，志同道合的家長，連同李Sir，一起燃點了籌組「香港棒球總會」的聖火，踏上了一段筭路藍縷的旅程！

那些年，我們連續七個暑假都跟中大職協合辦兒童棒球夏令營，我有幸一直擔起總策劃，與40至50多名家長積極投入和分工(詳情載於棒總十周年特刊)，每年的棒球營都令人印象難忘。大家記憶猶新的美事，當然是1993年，國際巨星成龍先生來中大探營，與各球員比賽，打成一遍，還拍了很多合照。

接近20年的孕育期，香港棒球總會有限公司(棒總)在1992年10月27日辦妥了政府的註冊手續，成為非牟利機構及接受香港政府資助的體育總會，棒總跟着加入了國際棒球總會(IBAF)和亞洲棒球總會(BFA)，正式成為唯一代表香港棒球的法定機構，參與國際性(如奧運、世錦賽和世界盃等)，亞洲區(如亞運、亞錦賽和亞洲盃等)和全國性(如全運會、全國大學生棒球錦標賽等)各年齡組別的棒球賽事。當年，第一次代表香港參加1995年第一屆《亞洲盃》的軼事，依然歷歷在目；當時，在我們的心中，香港棒球第一項奮鬥目標，就是衝出亞洲！

一直以來，我們默默耕耘、努力工作、適時灌溉，積極參與亞洲棒總舉辦的每一項賽事和會議。2005年，得到中華棒協林宗成秘書長極力的支持，鼓勵我參選四年一度的「亞洲棒總執行委員」選舉。很榮幸得到大多數會員國的認同，我與菲律賓和巴基斯坦的代表，一起獲選為2005至2009年度的執行委員。香港棒球總會的代表，第一次成為亞洲棒總核心委員，當時我的心情極為振奮，歷久難忘！從此，中華棒協對香港的棒運發展關心有加，多次邀請我們參與她們主辦的教練培訓和國訓隊的集訓等，無言感激。隨後，2009年，我再度獲選連任亞洲棒總執行委員，今年，是第三次當選連任；兼獲彭誠浩會長委任為亞洲棒總季刊《亞棒風采》的主編，深感榮幸。我定必繼續全力以赴，代表香港，在亞洲棒總議會中，積極推廣和推動亞洲棒球運動。

近十多年，除了棒總不斷努力爭取，還有亞洲棒總的支持，香港的棒球開始有機會參加高水平的亞洲賽事。2005年，香港棒球首次回歸打入全中國第十屆運動會的棒球比賽決賽週；2009和2013年，我們連續躋身第十一屆和第十二屆的全國運動會，與各省市的棒球精英切磋球技。

回顧棒總在這20年間，只問耕耘、不斷努力灌溉，培訓各方面的人材，有教練、精英運動員、裁判及紀錄員、義工等等，亦有社區推廣和學校推廣工作坊，大量棒球愛好者相繼加入棒總大家庭的行列，全情投入、一起奮鬥，共同面對和時刻接受新的挑戰！

回到1993年，棒總第一期男女子棒球訓練班，由已故黃寶潮教練(黃Sir)執教，吸引不少學員，有幾位在20年後的今天，還是香港女子棒運的中堅分子呢！接著的，第一期教練培訓班，1993年在香港中文大學體育館舉行，我們邀請了廣州棒壘總會的李平老師、王祥茂老師來港主持。課程很受歡迎，慕名而來拜師學藝的，當然少不了年滿16歲及以上的精英運動員，還有我們幾位熱愛棒球的活躍家長和兩位中大的體育導師都有參加！

翌年，我們喜獲IBAF的邀請，我代表棒總帶領5名少年球員首次作海外訪問，參加在日本舉行的第五回世界少年野球大會，與來自各會員國的200多名兒童進行棒球活動與交流。每位小朋友還獲大會贈送棒球器材一套，人人都十分雀躍興奮！20年間，我們共獲邀12次，數十名球員感受深刻、獲益良多。

經過多年的努力，在1999年元旦日，香港高校棒球隊分別敗來自全國高校冠軍的北京北方工業大學棒球隊、清華大學隊和上海大學生聯隊，勇摘《全國高校棒球邀請賽》桂冠，香港終奪得第一面棒球金牌！隨著的兩年，2000和2001年，香港隊的成績驕人，連取兩年全國高校棒球冠軍！我們又於2003年舉辦了第一屆《少年珠江盃 — 香港國際少年棒球邀請賽》，共有北京西單、北京六里橋、深圳華僑城、濟南錦繡、高雄鼓岩、香港勇士和香港代表隊等七隊參賽，香港代表隊力壓群雄，取得冠軍！

因為港隊獲得第七屆《亞洲盃》的亞軍，所以能與巴基斯坦隊雙雙第一次攜手闖入更高級別的賽事。我們參與了2007年第二十四屆《亞洲棒球錦標賽》(2008年北京奧運資格賽)，得與其他職業或專業棒球球員較量；這是這是香港的首度參賽！接著，我們以亞洲八強排名，首次獲港協暨奧委會批准參加2010年廣州第十六屆《亞運會》。

踏足國際棒球比賽的世界舞台，絕非容易的事啊！“十年磨一劍”，我們的女子棒球向世界勇闖一大步，2004年首度遠征日本，參加第四屆《女子棒球世界賽》。2006年第一次獲邀參加兩年一度的《世界盃女子棒球錦標賽》。香港青少棒代表隊也不遑多讓，於2009年首度參加第十四屆在台北舉行的《世界青少棒錦標賽》及於2012年參加IBAF改賽制後在墨西哥舉辦的第一屆《15U世界青少年棒球錦標賽》；第一場賽事，面對「紅色閃電」古巴隊，港隊小將，振奮莫名，正所謂「遇強越強」，毫不畏縮，表現精進，全場球迷都為我球員喝采、鼓掌和打氣。雖然，我們最終不敵「棒球巨人」，但港隊能在第三局攻入四分，已是難能可貴的表現。

我們的成棒，亦於2010年首度與世界勁旅交鋒，參加了2010年台中舉行的《洲際盃》棒球錦標賽和2013年在天津舉行的《第六屆東亞運動會》棒球錦標賽。在中華棒協的協助之下，香港的少年棒球也踏上世界舞台，參加2011年在台北舉行的《第一屆世界少年棒球錦標賽》，亦有不俗的成績。

香港是一個以發展商業和經濟的大都會，地少人多，要推動棒球運動，向來阻力重重。然而，香港棒球代表隊儘管在沒有正式的比賽場地、集訓經費和集訓時間都缺乏的情況下，仍然能夠以最佳狀態、悉力以赴，打好每一場比賽，爭取最好的表現；球員對着世界勁旅，毫不畏縮，表現進取，直得我們鼓掌。

棒球公認是一項很適合亞洲人參與的體育運動。世界排名首兩位的棒球國家是古巴和美國，跟着的便是亞洲的日本、韓國和中華台北了，中國亦在努力跟進。我們深信，隊際運動之中，棒球在香港一定有很大的發展空間。

為了擴闊和壯大棒球運動員的基層人口，棒總需要直接進入中、小學社群，針對中、小學缺乏棒球比賽場地的局限；修訂中、小學棒球聯賽的規則；增強校長和體育老師對棒球運動的發展潛質和光明前景；吸納、攬活棒球賽事，提昇「世界小馬棒球聯盟」的賽制，溶入社區學校，讓更多兒童參與。在這方面，我們已踏出了第一步，已將高校、中、小學棒球聯賽納入港協暨奧委會每年一度的體育節的比賽項目，將會吸引更多學校參與棒球訓練和比賽。短期內，我們希望加緊力度，向康文署爭取儘快改善晒草灣棒球精英集訓基地的基本設施和各項配套設施，強烈要求增加晒草灣基地的「用場配額」，將每月上限增至90節。

總的來說，香港現在最需要一個標準的棒球比賽場地，讓更多外隊來港訪問表演和參加賽事，進一步認識香港的多元的體育文化；讓香港棒球在亞洲和世界的棒球場上，揮棒、上壘、得分和奪標！

1 創會會員包括：李鵬、李永權、李錦泉、周炳洪、麥年豐、郭樹霖、馮志堅、黃佛濠、鄭素文等九人。

香港棒球 四十春秋

李錦泉 香港棒球總會會長

香港棒球總會二十周年，我要向它致以最真摯的祝福。作為九位創會成員的其中一位，我的心情是欣慰又感恩：欣慰，是好像親眼見自己的孩子已經長成；感恩，是孩子在成長過程中，難免有病痛，受傷，有許多不眠之夜，但都一一熬了過去。開始頭十年，是創業期，路是艱難的；後十年，有了突破口：男棒參加了代表亞洲最高水平的《亞洲棒球錦標賽》，和世界六強中的亞洲四強：日、韓、台、中同場較量（另兩強是美國和古巴）；女棒則更走上了世界舞台，參加了世界盃女子棒球錦標賽，獲得了國際普遍讚譽。我們用了二十年，達成了衝出香港，走向世界的願景。二十周年是香港棒球運動的一塊新里程碑！

香港棒球總會從成立至今的二十年，所走過的路，大都記錄在季刊《上壘》內，成為香港棒球歷史其中一頁的重要文獻。只是再往後過去二十年的事，即距今四十年，那裡曾有多人為棒球拓荒的事蹟，就漸漸被忘懷了。下面我想寫一點那還未被忘懷的二十年，算是香港棒球史的遺補，也是對當年一起打拼的先行者，無論已逝或在世的，一個思念和敬意。

戰後的香港棒球運動相對起足球，壘球，籃球，羽毛球，恢復得比較晚。70年代初，康樂體育事務處，簡稱康體處，舉辦了第一屆兒童棒球訓練班，那是由署內一位非常熱愛棒球運動的林良平主任負責，參加的學員多數來自那些家長在假日無暇加以照顧的社會基層孩童。當結業時（只此一班），林主任向我提議，可否繼續帶領現有再加進新的小童，組成一支華籍兒童隊，並答應從旁幫助加入香港唯一由外籍人士組成的Hong Kong Little League（香港少棒聯盟），參加賽季賽事。由於球具、用品、制服、參賽費，並每年季終聚餐等費用，為數不菲。幸運的是最後得到少棒聯盟同意免除一切費用，並且提供一切棒球器材，（當然大部份都是用過的），只要我們有隊伍參加，不論多少隊伍都無限量支持。這對我們日後發展棒球，影響深遠。這第一屆，也是唯一一屆的結業禮，是在跑馬地草場內舉行，由當時首席康樂體育主任容德根先生親自頒獎。

直至80年代初，沙田成為香港首個從鄉村變成一個衛星城市。當年沙田區康樂體育主任周啓明先生構思“新城市，新運動”的理念，提議在沙田區發展少為人知的學校兒童棒球運動，邀請香港少棒聯盟合辦課程。當時我是少棒聯盟董事中的華籍代表。我們於是廣邀沙田區內學校參加。棒球在那時即使是經濟起飛的年代，仍然是一種極陌生的運動，認識者極少，結果只得區內基覺小學盧光輝校長率領其學生參加。其後區內所有學生組成的棒球隊，都參與“沙田體育會”轄下的“沙田棒球會”。當年的沙田專員曾蔭權先生極力支持這“新城市，新運動”的構思。1983年沙田的“沙燕隊”打敗了實力超強的日本少棒隊，破天荒地取得了從來只由日本隊獨佔的冠軍桂冠。這在當年是一件轟動大事。沙田區有關部門決定以沙燕命名橫跨城門河最長跨河橋為“沙燕橋”。沙田棒球會由於得到政府大力支持，在大圍有專用訓練場，又虛心積極的吸取了日本棒球的技術精髓，紀律嚴明的教練風格，日漸壯大，參賽的隊伍覆蓋了少棒聯盟所有級別的賽事，戰蹟彪炳，雄踞一方。沙田棒球會對推廣棒球，讓更多香港人認識棒球，並產生多名優秀的香港代表隊運動員和教練員，應受到歷史的肯定。

80年代，少棒聯盟的球季全部集中在何文田與土瓜灣交界的英皇佐治五世紀念學校(KGV)舉行。那裡有一塊大草場，可同時進行三場少棒賽事。因為地點適中，場地寬大優美。在80-90年代中，是香港少年棒球的“黃金盛世”。那些年間，有一群熱心家長開始認識少棒運動對兒童長成有具正面幫助，於是思考如何把少棒納入更有系統組織，從精神、品格、體魄、技術、紀律，培養好我們的下一代，讓更多香港九龍區兒童參加這種健康的運動。經過多年深思探索，長時間討論，最後集結了一群志同道合，熱愛棒球運動，絕無功利私念的家長，出錢出力出時間，（我們都不是很富有的一群，但有肯為社會做點有益事情的傻瓜）務要把棒球在香港發揚光大，讓更多不同年齡性別的市民參加。

最後，這個歷十多年的偉大構思的果子“香港棒球總會”，在1993三月宣告正式成立。香港棒球總會走

了二十年；嚴格來說，香港棒球運動走了四十年，在國際棒球界已經建立了聲譽。令人遺憾的是，香港至今竟沒有一個可固定使用的標準棒球場，這和擁有世界大都會的美名極不相稱。回望四十年，我願意當年先輩的努力沒有白費，汗沒有白流，後繼者把棒球推向了他們當年想都沒有想過的高峰；再看今天，我更願意香港廣大的棒球族群不再流蕩，練習和比賽無定所。作為一個年長的棒球人，我誠懇的請求：請給香港一個棒球場，鑽石形的，有美麗的綠草和紅土，這就是我在夜深人靜常常夢見的那一個。

四十春秋，固無憾焉。

Hong Kong Baseball Development in Four Decades

Laurence Lee President of Hong Kong Baseball Association

Translated by: Jennifer Eagleton

On the twentieth anniversary of the Hong Kong Baseball Association, I would like to offer my sincerest congratulations. As one of the nine founders of the Association, I am filled with joy and gratitude. Joy – as if I witnessed my own child growing up. Gratitude – for seeing the child pull through illnesses, injuries and sleepless nights. In the first decade as a start-up, the road was rough. In the next decade, a breakthrough was made. Our men's baseball team participated in the Asian Baseball Championship – the highest level tournament in Asia – and competed with Japan, Korea, Taiwan and China, four of the top six teams in the world (the rest being USA and Cuba). Our women's baseball team made it to the world stage and participated in the IBAF Women's Baseball World Cup, winning international recognition. It has taken us twenty years but we have proven to be able to break out of Hong Kong and compete internationally. The twentieth anniversary is indeed a new milestone for the sport of baseball in Hong Kong.

The development of the Hong Kong Baseball Association over the past 20 years since its inception was mostly recorded in its quarterly publication "RUN", which has become an important source of information regarding the history of baseball in Hong Kong. However in the 20 years before the Hong Kong Baseball Association was formed, i.e., 40 ago, there were stories of baseball pioneers that have gradually faded in people's memory. Let me write about some of these stories from that era as a contribution to Hong Kong's baseball history as well as my tribute to the trailblazers, both deceased and living.

In post-war Hong Kong, compared to soccer, softball, basketball, or badminton, baseball experienced a slower recovery. In the early 1970s, the Recreation & Sport Service (RSS) organized the first training course for children's baseball. The person in charge was Mr. LAM Lang Ping of the RSS who had a passion for baseball himself. At the time, most of the participants came from lower income families where parents did not have time to take care of their children on holidays. When the first and only class graduated, Mr. LAM asked me if I could continue to lead the graduating participants, together with some new ones, to form a Chinese kids' team. He even promised to help us join and compete in the Hong Kong Little League which, at the time, consisted of teams with Western players only. Nonetheless, equipment, uniforms, joining fees, and end of year gatherings all added up to the cost. Fortunately the Hong Kong Little League agreed to waive all fees for us and even donated all (used) baseball equipment to us. As long we sent in the teams, no matter how many, the League would support us. This made a huge and lasting impact to our development. The graduation of the first-year (which was also the only year) class was held at Happy Valley and the Principal Recreation & Sport Officer of RSS Mr. Dicken YUNG was there for the presentation.

In the early 1980s, Shatin became Hong Kong's first satellite city transformed from being a rural area. The Senior Recreation & Sport Officer of RSS at the time, Mr. Jimmy CHOW, came up with the idea of "New City, New Sports". He suggested that Shatin district promote a little-known sport called baseball at its schools and invited Hong Kong Little League to organize courses. I was the Chinese representative among the directors of the Hong Kong Little League at the time. We sent out invitations to many schools in Shatin to participate in our program, but in those days, despite the high economic growth of the city, baseball was an unfamiliar sport that few people knew about. The result was that only Kei Kok Primary School under the leadership of its principal Mr. LU Kwong Fai, participated. Since then, every student baseball team in Shatin became a member of the Shatin Baseball Club of the Shatin Sports Association. The Shatin District Officer at the time, Mr. Donald TSANG Yam Kuen, was an ardent supporter of the concept of "New City, New Sports". In 1983, the Martin Team defeated the very strong Japanese youth team and snatched the crown from its usual recipient. The victory sent strong ripples in the community. The authorities in Shatin decided to name the longest bridge across the Shing Mun River, Martin Bridge to commemorate this victory. As a result of strong governmental support, the Shatin Baseball Club was able to have its own training ground in Tai Wai. We learnt from the technical excellence of Japanese baseball and their strong coaching style. Over time we got bigger and the teams in our association participated in the Hong Kong Little League matches at all levels and did very well. The Shatin Baseball Club certainly played a role in promoting baseball in Hong Kong and developing a number of excellent players and trainers representing Hong Kong.

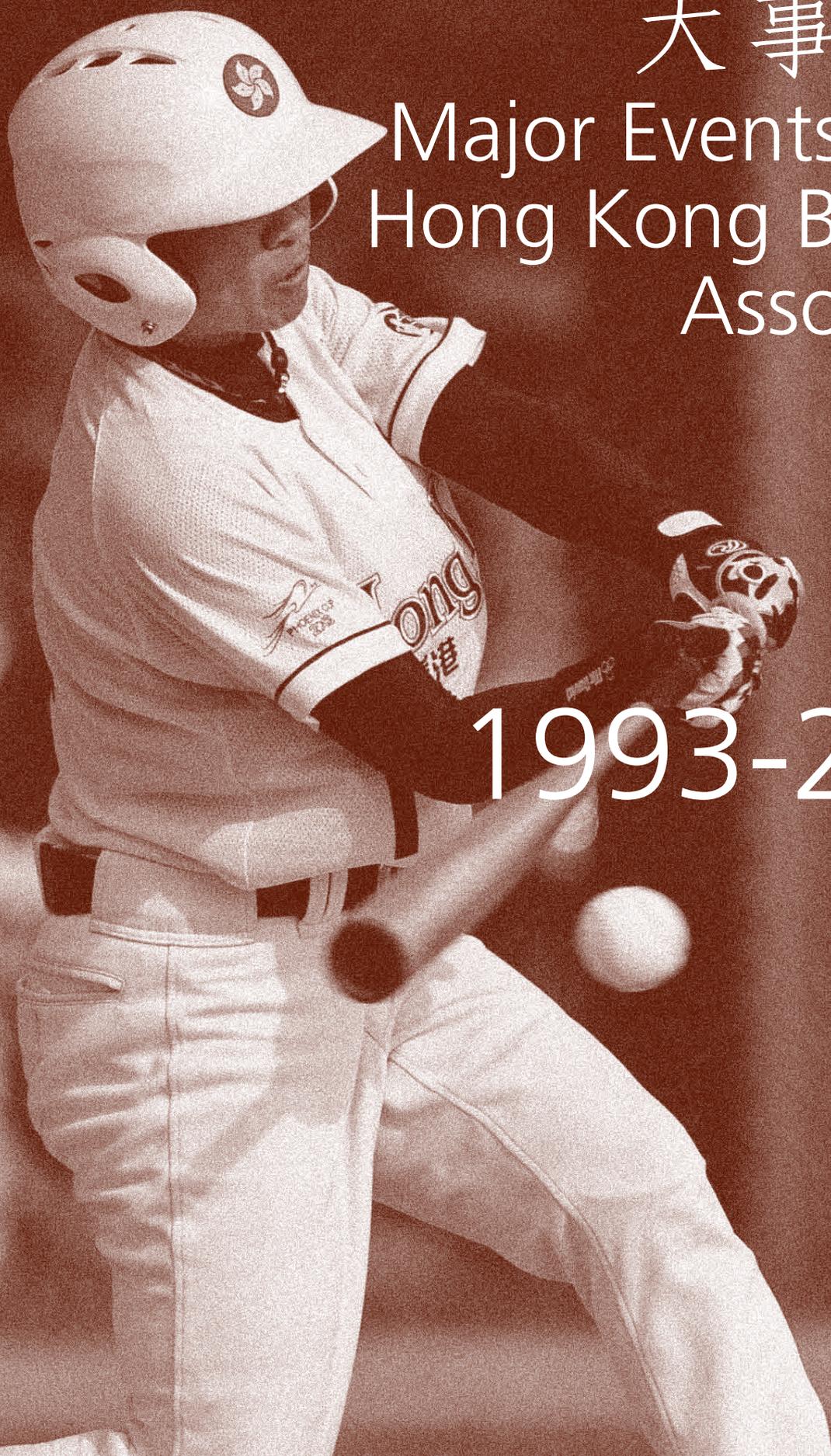
In the 1980s, all the matches of the Little League took place at King George V School (KGV) at the intersection between Homantin and To Kwa Wan. KGV had a huge lawn that could hold three Little League matches at the same time. It had a central location with expansive grounds. The 1980s to mid-1990s was the golden period for youth baseball in Hong Kong. During that time, a group of parents began to realize playing baseball was good for children's development. They began to ponder how youth baseball could be developed more systematically in order to develop the children's spirit, character, body, technique, and discipline and to allow more children in Kowloon participate in this sport. After years of investigation and discussion, a group of like-minded parents who shared in their passion for baseball and their generosity contributed time and money (we were not very wealthy but we were willing to do something good for society) in order to promote baseball in Hong Kong and let more people from different age groups, regardless of gender, to play the sport.

At long last, after a decade of conception, the Hong Kong Baseball Association was formed in March 1993. The Association just passed its 20 year mark, but baseball in Hong Kong has been developing for 40 years and has earned itself international recognition. Unfortunately, to date Hong Kong still does not have a dedicated standard baseball pitch, despite the city's reputation as a world metropolis. Four decades have passed. I wish those who worked hard for baseball in Hong Kong did not do so in vain. I also hope those who come after me will help the sport reach new heights. Today, I wish all the baseball lovers out there can have a home for training and for matches. As a senior baseballer, I sincerely request: Please give Hong Kong a baseball pitch, diamond-shaped, with beautiful green grass and red clay, like the one I dream of often.

This will mean forty years have not gone by for nothing.

香港棒球總會 大事紀要

Major Events of the
Hong Kong Baseball
Association



1993-2013

1992

- 10. 27** 香港棒球總會以非牟利註冊法團形式向政府取得註冊。創會會員九人：李錦泉、周炳洪、郭樹霖、李永權、麥年豐、馮志堅、鄭素文、李鵬、黃佛濠。暫借灣仔謝斐道54號805室作臨時聯絡處。
- 12.** 第一次非正式會員聚會，聖誕節在中大范克廉飯堂舉行。

1993

- 03. 26** 香港棒球總會正式成立。第一屆董事局成員包括主席李錦泉，副主席周炳洪、郭樹霖、李永權，義務祕書麥年豐，司庫馮志堅，財務鍾志威，董事陳允權、趙耀靈、鄭素文、范家和、林德深醫生、李鏡森、李鵬、謝國權、黃澤林和黃佛濠。
- 香港政府文康廣播司蘇耀祖先生為本會名譽會長，李澤楷先生及成龍先生任名譽副會長。
- 香港棒球總會成立典禮，文康廣播司蘇耀祖先生、李澤楷先生、陳自強先生(代表成龍先生)、黃宏發議員蒞臨主禮。
- 05. 16** 與本田汽車公司聯合參與聖基道兒童院籌款活動。
- 06. 01** 本會季刊《上壘》創刊號出版。
- 07. 31 ~ 08. 06** 與香港中文大學職員協會合辦第四期少年棒球夏令營。
- 11. 06 ~ 12. 18** 首次借用何文田配水庫運動場主辦第一期男女子成棒訓練班。
- 12. 19** 《百欣盃》公開棒球邀請賽，由市政局贊助，參賽隊伍包括韓僑聯隊、日僑聯隊、龍隊和棒總隊；在石硤尾水庫沙礫地舉行。《龍隊》奪標。
- 出版三期季刊《上壘》。

1994

- 04 ~ 10** 與市政局及區域市政局合辦第一屆全港八區(黃大仙、觀塘、深水埗、香港仔、沙田、屯門、大埔、將軍澳)青少棒推廣訓練計劃和新秀賽。
- 05 ~ 08** 第一屆男子公開棒球聯賽，八隊參加。
- 06. 20** 正式成為香港業餘體育協會與奧林匹克委員會成員。
- 07. 15 ~ 07. 21** 與香港中文大學職員協會合辦第五期少年棒球夏令營。
- 07. 25 ~ 08. 02** 國際棒球協會邀請本會選派五名球員及一名監護人參加在日本宮崎舉行之第五回世界少年野球大會(WCBF)。這是棒總第一次海外訪問。
- 10. 29** 棒總代表團偕青棒代表隊訪問廣州，這是棒總成立之後首次派隊外出比賽。
- 12. 16 ~ 12. 19** 與區域市政局合辦1994區局節國際青年棒球邀請賽。
- 出版四期季刊《上壘》。第7期12月號加英文刊名“RUN”。

1995

- 02. 04 ~ 02. 12** 派隊參與在菲律賓馬尼拉舉行的《第一屆亞洲盃棒球錦標賽》。
- 03.** 香港棒球總會會歌《棒球之歌》由譚展輝作曲，Sandy作詞，首次刊印於《上壘》3月號第八期。
- 04 ~ 09** 與市政局及區域市政局合辦第二屆全港8區(香港仔、黃大仙、觀塘、深水埗、上水、天水圍、大埔、將軍澳)青少棒推廣訓練計劃和新秀賽，及第一屆全港4區成人棒球推廣訓練計劃(黃大仙、深水埗、大埔和將軍澳)和新秀賽。
- 05 ~ 09** 第二屆男子公開棒球聯賽，7隊參加。第一屆女子及混合組聯賽，3隊參加。
- 06. 16 ~ 06. 21** 本會教練團首次前往台灣作觀摩訪問。
- 07. 15 ~ 07. 18** 與香港中文大學職員協會合辦第六期少年棒球夏令營。
- 07. 31 ~ 08. 08** 國際棒球協會第二次邀請本會選派五和一名監護人參加在日本岐阜舉行之第六回世界少年野球大會(WCBF)。
- 09. 16** 香港棒球總會獲亞洲棒球總會(Baseball Federation of Asia)批准為代表香港之正式及唯一的會員。
- 香港首次參加亞洲棒球總會及國際棒球協會會員大會周年會議；李錦泉與范家和代表本會出席兩會的會員大會。
- 10.** 文康廣播司周德熙先生應邀接替蘇耀祖先生，擔任本會第二任名譽會長。
- 12. 24 及 01. 01** 第一屆《港穗盃》，分在廣州天河、九龍何文田舉行。
- 12. 23** 香港棒球總會獲國際棒球協會(International Baseball Federation)批准為代表香港之正式及唯一的會員。
- 出版四期季刊《上壘》。

1996

- 02. 20** 電影首映籌款。與香港澳洲總領事館合辦，泛亞影業義借“寶貝小豬嘜”。籌款委員會主席馮志堅。籌款特輯刊於《上壘》。
- 04 ~ 09** 與市政局及區域市政局合辦第三屆全港8區(鯽魚涌、黃大仙、觀塘、深水埗、屯門、荃灣、大埔、將軍澳)青少棒推廣訓練計劃和新秀賽，及第二屆全港6區(黃大仙、深水埗、旺角、荃灣、大埔、將軍澳)成人棒球推廣訓練計劃和新秀賽。
- 06. 01** 香港棒球總會獲香港康體發展局資助，正式搬進銅鑼灣大球場徑一號體育大樓1003室辦公。
- 06 ~ 09** 第三屆男子公開甲組棒球聯賽，6隊參加。第一屆男子公開乙組棒球聯賽，5隊參加。第二屆女子及混合組聯賽，5隊參加。全部賽事均獲港協資助。
- 07.13 ~ 07. 17** 與香港中文大學職員協會合辦第七期少年棒球夏令營。
- 08. 04 ~ 08. 13** 國際棒球協會邀請本會選派五名球員和一名監護人參加在日本盛岡舉行之第七回世界少年野球大會(WCBF)。
- 09. 21** 李永權代表棒總出席國際棒球協會於瑞士洛桑舉行之會員大會。
- 12. 01 & 12. 08** 第二屆《港穗盃》。分在九龍何文田、廣州天河舉行。
- 出版四期季刊《上壘》。

1997

- 02. 14 ~ 02. 23** 派隊參加在泰國曼谷舉行的《第二屆亞洲盃棒球錦標賽》。
- 03. 08 ~ 03. 16** 本會二級教練李一強被派參與國際棒協安排之美國大聯盟《勇士隊》於佛羅里達舉行之春季集訓。
- 04 ~ 09** 與臨時市政局及臨時區域市政局合辦第四屆全港8區(香港仔、鰂魚涌、黃大仙、深水埗、荃灣、屯門、大埔、將軍澳)青少棒推廣訓練計劃和新秀賽，及第三屆全港6區(鰂魚涌、旺角、大圍、將軍澳、黃大仙、屯門)成人棒球推廣訓練計劃和新秀賽。
- 04. 10** 獲香港康體發展局資助舉辦《棒球大使計劃》。
- 05. 23 ~ 05. 25** 李永權代表棒總出席亞洲棒球總會於台北舉行之周年大會。
- 06 ~ 09** 第四屆男子公開甲組棒球聯賽，8隊參加。第二屆男子乙組棒球聯賽，8隊參加。兩項賽事均獲港協資助。
- 07. 29 ~ 07. 30** 麥年豐與范家和前往西班牙出席國際棒協之會員大會及亞洲棒總之特別大會。
- 09. 29 ~ 10. 05** 麥年豐、范家和與陳兆鴻前往台灣參加九七年度中學棒球聯賽教練研習營。
- 11. 30 及 12. 07** 第三屆《港穗盃》，分在廣州天河、九龍何文田舉行。
出版四期季刊《上壘》。

1998

- 01 ~ 03** 與臨時市政局及臨時區域市政局合辦第一屆冬季棒球聯賽，12隊男子及4隊女子參加。
- 04 ~ 09** 與臨時市政局及臨時區域市政局合辦第五屆全港8區(香港仔、鰂魚涌、黃大仙、旺角、葵涌、屯門、大埔、將軍澳)青少棒推廣訓練計劃和新秀賽，及第四屆全港6區(鰂魚涌、黃大仙、旺角、大埔、屯門、將軍澳)成人棒球推廣訓練計劃和新秀賽。
- 04 ~ 09** 第五屆男子公開甲組棒球聯賽，8隊參加。第三屆男子乙組棒球聯賽，6隊參加。兩項賽事均獲港協資助。
- 05. 11** 民政事務局局長藍鴻震先生應邀接替周德熙先生擔任本會第三任名譽會長。
- 07 ~ 11** 與臨時市政局合辦兒童T座軟式棒球訓練計劃及新秀賽。
- 07. 24** 會員周年大會通過董事會之修章建議，加強屬會在總會中的權利和義務。
- 08. 16** 五周年紀念，汎亞影業有限公司借出“反斗神偷”一片，供本會於一九九八年八月十六日舉行電影首映籌款，成績美滿。
- 08. 03 ~ 08. 10** 第一次參加在廣州舉行的1998全國高校棒球錦標賽。
- 08. 11 ~ 08. 16** 第一屆港穗深少年軟式棒球夏令營於深圳舉行。
- 10.** 首次與臨市局合辦投手技術改良班(少年組及青成組)。
- 11. 28 ~ 29 及 12. 05 ~ 06** 第一屆《港穗深盃》於九八年底分別在深圳和香港兩地舉行。
- 12. 09** 首次與臨市局舉辦兒童軟式棒球訓練課程。
出版四期季刊《上壘》。

1999

- 12. 31 及 01. 01** 元旦日在天光道木球場擊敗了全國高校冠軍北京北方工業大學棒球隊，以及訓練有素的清華大學隊和上海大學生聯隊，勇奪《98/99港京滬高校棒球四角邀請賽》冠軍。香港奧委會主席霍震霆頒獎。
- 03. 01** 前國家隊球員、國家女壘教練教授張先華於一月至三月期間，為本會主持「初級深資教練員訓練課程」。
- 03. 20 ~ 03. 28** 與“活力高飛”再次合作，邀請一百三十多名中小學老師和中學生參加軟式棒球訓練介紹和推廣計劃，共享棒球活動的樂趣。
- 04 ~ 09** 與臨時市政局及臨時區域市政局合辦第六屆全港8區(香港仔、鯽魚涌、旺角、黃大仙、葵涌、大埔、屯門、上水)青少棒推廣訓練計劃和新秀賽，及第五屆全港6區(鯽魚涌、黃大仙、旺角、大埔、將軍澳、屯門)成人棒球推廣訓練計劃和新秀賽。
- 04 ~ 09** 第一屆香港女子棒球聯賽
- 07 ~ 11** 與臨時市政局合辦兒童T座軟式棒球訓練計劃及新秀賽。
- 08.** 為支持香港少棒聯盟已取得了2001遠東少棒錦標賽的主辦權，香港棒球總會董事局議決和少棒合辦該項盛事；並成立賽事籌備委員會。
- 08.** 美國職業聯盟《勇士隊》春訓計劃，本會派出教練呂振邦和郭建衡參加。
- 08. 01 ~ 08. 09** 獲世界兒童棒球基金會再次重邀本會派五名球員及一名監護人參加在日本橫濱舉行的第十回世界少年野球大會(WCBF)。這是本會成立六年來第四次受邀請參加。
- 08. 10 ~ 08. 18** 參加在瀋陽舉行的《1999全國高校棒球錦標賽》。
- 10. 27** 香港棒球總董事會在正式通過成立「香港棒球總會裁判學院」(HKBA Umpire Academy)。
- 11. 27 ~ 11. 28** 第二屆《港穗深盃》棒球錦標賽，第一回合在廣州天河舉行。
- 12. 18 ~ 12. 19** 第二屆《港穗深》盃棒球錦標賽第二回合在九龍何文田東配水庫遊樂場舉行。
- 出版四期季刊《上壘》。

2000

- 01.** PONY小馬聯盟會長Mr. Abraham Key與父親首度訪港介紹小馬聯盟。
- 01 ~ 04** 與康樂及文化事務署(康文署)合辦1999-2000八區棒球冬季聯賽(含女子組)。
- 01. 23 ~ 01. 30** 首次獲亞洲棒總(BFA)邀請派員參加在泰國曼谷舉行的第一屆棒球研習訓練營。
- 01. 26 ~ 02. 03** 第一屆京港少年棒球交流賽分別在巴富街、英皇佐治五世學校舉行。
- 04** 第一期急救證書課程與聖約翰救傷會協辦，講師梁國業。
- 04 ~ 09** 與康文署合辦2000年度棒球推廣計劃和新秀賽，少年組8區(鯽魚涌、香港仔、黃大仙、旺角、元朗、大埔、上水)，青成組8區(鯽魚涌、黃大仙、深水埗、旺角、大埔、北區、將軍澳)。
- 04 ~ 09** 為培養具德智體群美的優秀棒球運動員，備戰亞洲“A”錦標賽。精英培訓計劃“香港棒球本地區隊集訓計劃”建立。

- 04.16, 17 及 05.14** 第43屆體育節—第一屆棒總盃於何文田東配水庫遊樂場舉行。獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)資助。
- 06 ~ 07** 備戰2000全國高校棒球錦標賽，香港棒球代表隊往台灣台東進行緊密集訓。
- 07. 18 ~ 07. 31** 香港高校棒球代表隊於北京力戰前全國冠軍北方工業大學隊，勇奪2000年全國高校棒球錦標賽冠軍。
- 07 ~ 11** 與臨時市政局合辦兒童T座軟式棒球訓練計劃及新秀賽。
- 08. 02 ~ 08. 10** 第五度派球員參加世界兒童棒球基金會在日本福岡舉行的活動，出席亞洲“A”少年軟式棒球錦標賽，十四名球員與「全壘打王」王貞治先生共渡了一個難忘的訓練坊。
- 08. 17 ~ 08. 18** 第一次邀請廣州、深圳、東莞的兒棒來港參加在鯉魚門公園渡假村及香港仔運動場舉行的第一屆《港穗深莞》少年軟式棒球比賽夏令營。
- 10. 30** 民政事務局局長林煥光先生繼藍鴻震局長接任為本會第四任名譽會長。
- 10 ~ 03** 與康文署首次合辦中級棒球訓練班(青成組、女子組及少年組)及投手技術改良班(青成組及少年組)。
- 12. 02 ~ 12. 03** 第一屆《珠江盃》棒球錦標賽首回合在深圳南山舉行。四隊參賽：桂林隊、深圳隊、廣州隊、香港隊。
- 12. 16 ~ 12. 17** 第一屆《珠江盃》棒球錦標賽次回合在九龍何文田東配水庫遊樂場舉行。
出版四期季刊《上壘》。

2001

- 12. 31 ~ 01. 01** 《2000年亞洲高校棒球邀請賽》在上水北區運動場舉行。五隊參賽：北京大學、台北景文技術學院、河北師範大學、桂林旅遊高等專科學校、香港高校聯。
- 02. 18 ~ 02. 25** 參加在印尼椰加達舉行的第四屆《亞洲盃》，第四名。
- 04. 23 & 05.06** 第44屆體育節—第二屆棒總盃於何文田東配水庫運動場舉行。獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)資助。
- 04 ~ 09** 與康文署合辦2001年度棒球推廣計劃和新秀賽，少年組7區(旺角、黃大仙、觀塘、何文田、將軍澳、葵涌、大埔)，青成組5區(鰂魚涌、觀塘、黃大仙、旺角、大埔)。
- 04 ~ 03** 首次舉辦2001/2002棒球少訓計劃。
- 05. 10 ~ 05. 20** 香港代表隊參加在上海舉行的中華人民共和國第九屆全國運動會預賽。
- 05. 01 ~ 05. 04** 李錦泉、麥年豐與范家和出席2001亞洲棒球總會及國際棒球協會在瑞士洛桑舉行的會員大會。
- 07 ~ 11** 與臨時市政局合辦兒童T座軟式棒球訓練計劃及新秀賽。
- 07. 28** 出版“中國香港2001亞太區少棒錦標賽”特刊，由香港棒球總會負責編輯。
- 07. 29 ~ 08. 03** 與香港少棒聯盟合辦中國香港2001亞太區少棒錦標賽，獲香港康體發展展贊助港幣五十萬元，在青衣運動場舉行。參賽隊伍8隊：關島、印尼、日本、韓國、馬利納斯群島(塞班)、新西蘭、菲律賓及中國香港。棒總裁判學院首次派員執法國際級大賽。主禮嘉賓民政事務局局長林煥光先生。
- 07. 29 ~ 08. 03** 第八期少年軟式棒球暑期訓練營在鯉魚門公園渡假村舉行。

- 08. 02 ~ 08. 10** 本會選派一名監護人及五名球員參加第十二回世界少年野球大會(WCBF)。
- 08. 06 ~ 08. 18** 參加在天津舉行的《2001全國大學生棒球錦標賽》再奪桂冠。
- 08~01** 與康文署合辦中級棒球訓練班及專位訓練計劃，分青成組及少年組。
- 09 ~ 03** 為加強培訓青年棒球員團隊精神；提升球員全面技術，訓練成為第二梯隊或第三梯隊港隊成員；支援香港代表隊。是年開始舉辦“棒球青訓計劃”。客席教練台灣桃園農工林明輝先生。
- 12. 27 ~ 12. 30** 《香港2001國際棒球邀請賽》在沙田運動場舉行。賽事邀得廣州、台北景文、桃園農工、日僑與港隊作賽。香港康體發展局精英培訓及康體發展總監鐘伯光博士。
- 出版四期季刊《上壘》。

2002

- 01. 20 ~ 01. 26** 再次獲亞洲棒總(BFA)在泰國曼谷舉辦的棒球研習訓練營。
- 01. 25 ~ 02. 06** 《第二屆京港少年棒球交流賽》在荔枝角臨時遊樂場舉行。六隊參賽：北京育才小學棒球隊，香港少訓棒球隊、觀塘(青少年)棒球會“Bees”隊、沙田棒球會《田龍隊》、深水埗棒球會“Galaxy”隊、深水埗棒球會“Polar Bears”隊。
- 04 ~ 03** 首次舉辦2002年度棒球青訓計劃。
- 04 ~ 09** 與康文署合辦2002年度棒球推廣計劃和新秀賽，少年組8區(鯽魚涌、何文田、觀塘、旺角、葵涌、馬鞍山、將軍澳、元朗)，青成組7區(鯽魚涌、觀塘、大埔、馬鞍山、將軍澳、屯門、青衣)。
- 04 ~ 09** 與康文署合辦中級棒球訓練班及專位訓練計劃，分青成組及少年組。
- 04 ~ 03** 2002年度少訓“A”及青少訓“AA”計劃。
- 04. 01** 記錄組正式納入裁判學院，加強棒球記錄員的培訓。
- 04. 21** 第二屆《珠江盃》棒球錦標賽在九龍何文田東配水庫遊樂場舉行。四隊參賽：深圳隊、香港二隊、廣州隊、香港一隊。
- 04. 21** 參加在何文田東配水庫遊樂場舉行的第45屆體育節。獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)資助。
- 07 ~ 11** 與臨時市政局合辦兒童T座軟式棒球訓練計劃及新秀賽。
- 07. 20 ~ 07. 25** 第九屆暑期棒球訓練營在廣東清遠清新溫泉舉行。
- 07. 21 ~ 07. 29** 香港參加在台北舉行的亞洲“AA”棒球錦標賽。參賽隊伍：菲律賓、中華台北、日本、韓國、印尼及香港。名列第五。
- 07. 22 ~ 07. 24** 香港參加在無錫舉行的亞洲“A”棒球錦標賽。參賽隊伍：中華台北、中國、日本、巴基斯坦及香港。名列第五名。
- 07. 31 ~ 08. 04** 參加在日本和歌山舉行的第7回JTB盃及第9回和歌山大會大會。
- 08. 03 ~ 08. 11** 第七度參加第十三屆世界少年野球大會，本會選派一名監護人及五名球員參加。
- 08. 09 ~ 08. 12** 香港女子棒球聯隊歷史性訪台，三戰全勝。
- 08. 11 ~ 08. 22** 參加在山東濟南舉行的《2002全國大學生棒球錦標賽》。名列第四。
- 12. 08 ~ 12. 16** 第五屆《亞洲盃》棒球錦標賽在泰國曼谷舉行。

- 12. 29 ~ 01. 01** 第三屆《珠江盃》—國際棒球邀請賽在元朗大球場舉行。參賽隊伍深圳、菲律賓、中華台北、天津及香港。香港名列第五。開幕禮主禮嘉賓香港棒球總會名譽顧問黃宏發議員及香港康體發展局康體發展經理伍家駒先生。
- 出版四期季刊《上壘》。

2003

- 01 ~ 05** 2003年香港棒球公開賽。男子組7組，女子組3隊。
- 02. 17 ~ 02. 23** 第三次獲亞洲棒總(BFA)邀請派員參加在泰國曼谷舉行的棒球研習訓練營。
- 02. 24 ~ 02. 25** 亞洲棒總(BFA)祕書長訪港，視察2004香港申辦亞洲“A”棒球錦標賽的場地。
- 03 ~ 04** 參加在何文田東配水庫遊樂場舉行的第46屆體育節。中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)資助。
- 04 ~ 10** 與康文署合辦2003年棒球推廣計劃和新秀賽，少年組6區(鯽魚涌、香港仔、樂富、觀塘、旺角、青衣)，青成組6區(鯽魚涌、樂富、旺角、大埔、將軍澳、天水圍)。
- 04 ~ 09** 與康文署合辦中級棒球訓練班及專位訓練計劃，分青成組及少年組。
- 04 ~ 03** 2003-2004年度區隊訓練計劃。
- 04 ~ 09** 2003年度區隊卓越精英培訓計劃。
- 05 ~ 08** 與康文署合辦2003年夏季棒球聯賽。男子組15隊，女子組4隊，少年組6隊。
- 07 ~ 11** 與臨時市政局合辦兒童T座軟式棒球訓練計劃及新秀賽。
- 08. 11 ~ 08. 19** 第八度派團參加在日本山口縣舉行的第十四屆世界少年野球大會，本會選派一名監護人和五位球員參加。
- 09. 13 ~ 09. 21** 香港特別行政區政府獲國家邀請參加在湖南省舉行的第五屆全國城市運動會。本會獲香港特別行政區代表團籌委會指派參加在大連舉行的棒球決賽週。
- 10 ~ 2004.03** 2003-04年度香港女棒訓練計劃。為促進香港女子棒球運動發展，提升球員的全面技術，訓練成為女子港隊成員。
- 10 ~ 2004.03** 2003棒球青訓計劃。
- 10 ~ 2004.03** 備戰2004亞洲“AA”組及“A”組少年軟式棒球錦標賽(第一期)
- 11 ~ 2004.03** 香港棒球公開賽。公開組9隊參賽。
- 12. 08** 香港棒球總會登記為香港出版人之一，識別代號“97595”。
- 12. 19** 香港棒球總會首次出版書籍——《上壘》十年文摘“棒擊球飛躍彩虹”，國際標準書號“978-988-97595-1-3”。
- 12. 27 ~ 12. 30** 第一屆《少年珠江盃》—香港國際少年棒球邀請賽在沙田運動場舉行。參賽隊伍7隊：北京西單小學、高雄鼓岩國小、濟南錦纏小學、香港沙田勇士隊、深圳華僑城學校、北京六里橋小學及香港代表隊。開幕禮主禮嘉賓中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長、香港立法會議員霍震霆先生及香港棒球總會名譽顧問、香港立法會議員黃宏發先生。
- 12. 30** 香港棒球總會十周年晚宴暨第一屆《少年珠江盃》-香港2003國際少年棒球邀請賽頒獎禮假金鐘名都酒樓舉行。
- 出版四期季刊《上壘》。第40/41期為十周年紀念特刊。

2004

- 04.** 接獲香港少棒聯盟邀請派隊參加2004年復活節期間在港舉行之第五屆《挑戰盃》。
- 04 ~ 11** 與康文署合辦2004年棒球推廣計劃及新秀賽，親子兒童組、少年組、青成組及女子組共36班，有初級班、改良班、中級班及專位班。
- 05. 03** 李錦泉主席於民政事務局局長嘉許計劃中獲頒發「推廣康樂活動的傑出人士」。
- 07. 18 ~ 07. 21** 第一屆中國大學生棒球聯賽於廣州舉行。香港取得第二名。
- 07. 18 ~ 07. 22** 第四屆女子棒球世界賽在日本富山縣魚津市舉行。獲港龍航空贊助。並獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務秘書長彭冲先生主持代表隊授旗儀式。
- 07. 29 ~ 08. 06** 第九次獲邀參加在日本兵庫縣舉行的第十五屆世界少年野球大會(WCBF)，本會選派一名監護人及五名球員參加。
- 10. 02** 全港首個棒球場晒草灣遊樂場正式啟用，由環境運輸及工務局局長廖秀冬博士主持開幕禮。
- 11.** 召開全體會員大會，選出李錦泉為會長，李永權為主席。
- 11 ~ 2005. 05** 香港棒球公開賽。公開組9隊參賽。
- 12. 07 ~ 12. 12** 香港代表隊參加在泰國曼谷舉行的第六屆《亞洲盃》。
- 12. 22 ~ 12. 26** 香港少棒代表隊參加在廣州舉行的2004亞洲“A”棒球錦標賽。
- 12. 27 ~ 12. 30** 第四屆《珠江盃》棒球錦標賽在九龍晒草灣棒球場舉行。5隊參賽：深圳隊、香港城市鬥士隊、香港隊、廣州隊、台灣隊。香港隊取得第二名。開幕禮主禮嘉賓香港棒球總會名譽顧問黃宏發太平紳士及香港康樂及文化事務署總康樂事務經理鄭光宇先生，演藝界達人張達明先生更撥冗蒞臨開幕禮。
- 年內出版第43/44、45、46三期季刊《上壘》。

2005

- 01.** 行政會議成員及立法會議員陳智思先生接替林煥光先生出任本會名譽會長。
- 04 ~ 11** 與康文署合辦2005年棒球推廣計劃及新秀賽，親子兒童組、少年組、青成組及女子組共33班。有初級班、改良班、中級班及專位班。
- 05 ~ 2006. 05** 二零零五年棒球公開賽，康樂及文化事務署資助，男子甲組5隊、男子乙15隊、女子組5隊及社區體育會組6隊。
- 06. 03 ~ 06. 04** 李錦泉、范家和與麥年豐前往瑞士洛桑出席國際棒球協會會員大會及出席亞洲棒總會會員大會。
- 07.** 獲邀參加中華棒協2005國際“A”棒球邀請賽。
- 07.** 本會辦公室所在地「體育大樓」改名為「奧運大樓」。
- 07. 18 ~ 07. 28** 香港參加在鄭州舉行的第二屆中國大學生棒球聯賽。
- 07. 28 ~ 07. 31** 香港青少棒代表隊參加在日本舉行的第三屆亞洲“AA”錦標賽。
- 07. 28 ~ 08. 05** 第十次獲邀參加在日本群馬縣舉行的第十六回世界少年野球大會(WCBF)。

- 10. 12 ~ 10. 22** 第十屆全國運動會在南京舉行，棒球決賽週編在江蘇省無錫市舉行，共有十一支球隊參加，包括香港、天津、江蘇、河南、四州、解放軍、北京、上海、廣東、福建、甘肅。
- 10. 27** 舉行二〇〇五年特別會員大會通告，有關修訂會章第二十六條一事，因收到一名董事透過律師樓來函總會，表示對修章過程的合法性提出質疑。經董事會商議，為免引起無謂之法律訴訟而浪費公帑，決定召開特別會員大會，重新審議下列動議(見附件)並提呈表決通過為特別決議。
- 12. 27 ~ 12. 30** 第二屆《少年珠江盃》香港2005少棒錦標賽在沙田運動場舉行，共有6隊參賽，包括山東展望青島四方實驗小學隊、台北澎湖講美國小隊、北京海淀外國語實驗學校隊、北京理工大學附屬小學隊、廣州越秀區雲山小學隊及香港隊“A”代表隊。開幕禮主禮嘉賓中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆議員及香港棒球總會名譽顧問黃宏發太平紳士。
- 年內出版第47、48、49三期季刊《上壘》。

2006

- 01. 23** 香港棒球總會電影首映禮籌款，由泛亞影業有限公司借出《TOUCH》電影，成績美滿。女主角長澤正美小姐來港宣傳。
- 04 ~ 2007. 03** 與康文署合辦2006/2007年度棒球推廣計劃及新秀賽，共4期，親子兒童組、少年組、青成組共45班。
- 04. 20 ~ 04. 26** 第七屆《亞洲盃》於巴基斯坦舉行，共有五隊參賽，包括巴基斯坦、泰國、伊朗、斯里蘭卡及香港，香港取得亞軍。
- 05.** 首辦《總會盃》少年棒球錦標賽，提供本地聯賽予少年棒球隊。參賽隊伍有分齡A隊、分齡B隊、深水埗及純陽。
- 07. 30 ~ 08. 06** 香港女子棒球代表隊參加在台北舉行的第二屆《世界盃》女子棒球錦標賽。獲匯富集團(Kingsway Group)贊助。香港代表隊出前，由立法會主席范徐麗泰女士及行政會議成員兼本會名譽會長陳智思先生授旗。
- 07. 23 ~ 08. 05** 香港隊參加在山東青島舉行的第三屆中國大學生棒球聯賽。
- 08. 22 ~ 08. 23** 香港少棒代表隊參在日本千葉舉行的加第四屆亞洲“A”少棒錦標賽。
- 09. 03 ~ 09. 09** 香港青少棒代表隊參加在印尼椰加達舉行的第四屆亞洲“AA”青少棒錦標賽。
- 12. 26 ~ 12. 29** 第五屆《珠江盃》棒球錦標賽於晒草灣棒球場舉行。共有六支球隊參賽，包括台北博瑞特隊、台北臺大校友隊、廣州隊、深圳隊、香港藍隊及香港紅隊。開幕禮主禮嘉賓世界童軍委員會主席、香港棒球總會名譽顧問許宗盛太平紳士。
- 年內出版第50、51、52、53、54五期季刊《上壘》。

2007

- 02. 28 ~ 03. 03** 李永權和麥年豐出席在北京舉行的2007年亞洲棒球總會會員大會及國際棒球協會特別會員大會和常規會員大會。
- 04 ~ 2008. 03** 與康文署合辦2007/2008年度棒球推廣計劃及新秀賽，共4期，親子兒童組、少年組、青成組共48班。
- 05.** 第二屆《總會盃》軟式棒球錦標聯賽，參賽隊伍沙田體育會棒球會-飛虎、香港島牛仔、分齡藍隊、分齡綠隊及分齡黃隊。

- 06. 25** 李永權從中聯辦副主任王鳳超先生手中接過中央領導人溫家寶總理的親筆回信和打棒球照片。
- 07.** 香港隊參加在北京舉行的第三屆全國高校棒球錦標賽。
- 07. 22 ~ 07. 25** 選派球隊參加在菲律賓舉行的2007年PONY亞太區野馬組少棒錦標賽。
- 08.** 第56期《上壘》開始有電子版本。
- 08. 18** 李永權和麥年豐出席在德國法蘭克福舉行的2007年國際棒球協會特別會員大會。
- 08. 25 ~ 08. 29** 獲邀參加在台中舉行的第七屆亞洲AAA棒球錦標賽。
- 10 ~ 2008. 03** 第三屆《總會盃》棒球聯賽，TeeBall組三隊，“AA”青少年組五隊。
- 11. 27 ~ 11. 29** 香港首次參加在台灣舉行的第二十四屆亞洲棒球錦標賽。
- 12.** 香港棒球代表隊於中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)主辦，康樂及文化事務署資助，中銀香港慈善基金冠名贊助的「中銀香港傑出運動員選舉2007」中，獲得香港最佳運動隊伍提名。
- 12. 26 ~ 12. 29** 第三屆《少年珠江盃》在晒草灣棒球場及純陽小學棒球場舉行。參賽隊伍包括福岡Syonai Jaguars、高雄忠孝國小、澎湖講美國小、深圳同樂學校、香港道教聯合會純陽小學、北京上地實驗小學、廣州少棒隊。開幕禮主禮嘉賓香港浸會大學行政副校長暨秘書長李兆銓先生、香港經濟日報副社長兼研究部主管香港棒球總會名譽顧問石鏡泉先生、康樂及文化事務署體育資助辦事處總康樂事務經理傅麗珍女士。
- 年內出版第55、56、57三期季刊《上壘》。

2008

- 01.** 於「中銀香港傑出運動員選舉2007」，香港棒球代表隊成為最後入選香港最佳運動隊伍之一。
- 02. 14 ~ 02. 17** 《Oregon Scientific鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽2008在晒草灣棒球場舉行。參賽隊伍包括澳洲、日子、韓國、北美、台灣及香港。賽事獲Oregon Scientific冠名贊助。開幕禮主禮嘉賓萬威國際有限公司主席兼行政總裁陳煒文太平紳士、亞洲金融集團執行董事陳智文先生、2009東亞運動會(香港)有限公司行政總裁胡偉民先生、康樂及文化事務署總康樂事務經理(體育資助)傅麗珍小姐、澳洲駐港署理總領事Mr. David Livingstone、日本駐港總領事Mr. Shigekazu Sato。
- 02. 21 ~ 02. 25** 香港棒球總會裁判學院副裁判長羅僑榮出席在日本千葉縣舉行的The 50th JABA Umpire Clinic 2008.
- 04 ~ 2009. 03** 與康文署合辦2008年度棒球推廣計劃及新秀賽，共4期，親子兒童組、少年組、青成組共37班。
- 07. 05 ~ 07. 07** 在香港舉行了2008年亞洲棒球總會棒球研習課程，邀請到兩位日本教練—山下智茂及澤田勝彥到港主持。
- 07. 19 ~ 07. 22** 香港代表觀塘小馬聯盟參加在台北舉行的2008小馬聯盟(野馬級)亞太區錦標賽。
- 07. 28 ~ 08. 05** 獲邀參加在日本愛知縣舉行的第十九回世界少年野球大會(WCBF)。
- 09 ~ 2009. 04** 第四屆《總會盃》棒球聯賽，TeeBall組四隊，“A”少年組三隊。

- 08. 24 ~ 08. 29** 第三屆女子世界盃棒球錦標賽在日本四國愛媛縣松山市舉行。共有8隊參賽，包括日本、加拿大、美國、澳洲、中華台北、韓國、印度、香港。
- 08. 25 ~ 08. 29** 在日本靜岡縣伊豆市舉行的第五屆BFA亞洲青少年棒球錦標賽。共有8隊參賽，包括日本、中華台北、日本全座間、日本全伊豆、韓國、菲律賓、香港、泰國。
- 11.** 李永權主席獲委任為「中銀香港第五十二屆體育節」籌備委員會成員之一。
- 11. 29** 李永權主席於民政事務局局长嘉許計劃中獲頒發「推動康樂體育發展傑出人士」。
- 12.** 李永權主席獲民政事務局委任為「社區體育事務委員會」委員及加入「學生活動統籌小組」至2014年。
- 12.** 香港女子棒球代表隊於中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)主辦，康樂及文化事務署資助，中銀香港慈善基金冠名贊助的「中銀香港傑出運動員選舉2008」中，獲得香港最佳運動隊伍提名。
- 12. 26 ~ 12. 28** 2008年香港亞洲少年棒球錦標賽在青衣運動場及深水埗運動場舉行。共8隊參賽，包括台灣、日本、韓國、中國、印尼、菲律賓、巴基斯坦、香港。開幕禮嘉賓康樂及文化事務署總康樂事務經理傅麗珍女士、香港棒球總會名譽顧問黃宏發先生、中華旅行社總經理楊家駿先生、亞洲棒球協會副會長黃文忠先生。
- 年內出版第58、59、60、61四期季刊《上壘》。

2009

- 01.** 香港女子棒球代表隊於「中銀香港傑出運動員選舉2008」，入選香港最佳運動隊伍之一。
- 02. 14 ~ 02. 17** 《鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽2009於晒草灣棒球場舉行。6隊參賽日本Far East Bloomers隊、北美Liberty Belles、台灣Kapok Flowers、韓國Top隊、澳洲Auessie Hearts隊、香港Allies隊。
- 開幕禮主禮嘉賓香港棒球總會名譽會長陳智思先生、民政事務局副秘書長麥敬年先生(Mr. Jonathan McKinley)、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務秘書長彭中先生、澳洲駐港總領事Mr. David Livingstone、日本駐港總領事佐藤重和先生、韓國駐港總領事Mr. Seok Tong-Youn、美國駐港總領事Mr. Joseph R. Donovan Jr.、中華旅行社總經理楊家駿先生、康樂及文化事務署助理康樂事務經理林月蘭女士、香港棒球總會名譽顧問邱何恩德博士。
- 03. 05 ~ 03. 08** 香港第六屆《珠江盃》2009棒球錦標賽在晒草灣棒球場舉行。6隊參賽：中山東升鎮高級中學隊、深圳華僑城中學隊、廣州隊、香港藍隊、香港白隊。香港白隊奪得亞軍。開幕禮嘉賓康樂及文化事務署助理康樂事務經理林月蘭小姐。
- 04 ~ 2010. 03** 與康文署合辦2009/2010年度棒球推廣計劃及新秀賽，共4期，親子兒童組、少年組、青成組共38班。
- 05.** 區潔儀被任命為國際棒球聯盟女子棒球委員會成員。
- 05.** 本會購置MYOB電腦會計系統以期更有效地處理本會帳目及會計報表。
- 05 ~ 2013. 03** 2009/2010年全港棒球公開賽(乙組)，康樂及文化事務署資助，18隊參賽。
- 05. 24 ~ 05. 31** 香港代表隊參加在泰國曼谷舉行的第八屆《亞洲盃》棒球錦標賽。參賽隊伍包括泰國、印尼、巴基斯坦、斯里蘭卡、緬甸、柬埔寨、馬來西亞及香港。

- 07 ~ 2013. 03** 2009/2010年全港棒球公開賽(甲組)，康樂及文化事務署資助，5隊參賽。
- 07.18 ~ 07. 24** 香港道教聯合會純陽小學棒球隊代表香港參加在韓國舉行的2009 PONY亞太區野馬組少棒錦標賽。參賽隊伍包括日本、南韓、台灣、香港。
- 08. 08 ~ 08. 13** 香港少年棒球代表隊參加在南京舉行的2009年全國青少年棒球A組錦標賽。
- 08. 15 ~ 08. 23** 香港青少棒代表隊參加在台中舉行的第14屆世界青少棒錦標賽。參賽隊伍包括美國、古巴、墨西哥、委內瑞拉、中華台北、南韓、日本、荷蘭、澳洲、俄羅斯、捷克及香港。
- 09 ~ 2013. 03** 2009/2010年全港棒球公開賽(女子組)，康樂及文化事務署資助，5隊參賽。
- 09.** 李永權主席獲續委任為「中銀香港第五十三屆體育節」籌備委員會成員之一。
- 10.** 第五屆《總會盃》棒球聯賽，TeeBall組三隊，“A”少年組四隊。
- 10. 17 ~ 10. 27** 香港代表隊參加在山東舉行的第十一屆中華人民共和國運動會棒球決賽週。
- 11. 05 ~ 11. 06** 李永權、葉偉光、麥年豐、區潔儀前往瑞士洛桑出席亞洲棒球總會會員大會，國際棒球協會會員大會。
- 11. 27 ~ 11. 30** 港日女子交流營及和歌山縣高等學校野球聯盟交流會在香港舉行。
- 12.** 國際棒球聯盟捐贈棒球器材予本港的菲律賓女子隊。
- 12. 04 ~ 12. 06** 2009中華職棒裁判訓練營在台灣兄弟象棒球村舉行。裁判學院裁判長黃期，副裁判長羅僑榮，副裁判長郭伯璋並帶同多位裁判前往台灣出席講習。
- 12. 24 ~ 12. 27** 第四屆《少年珠江盃》在晒草灣棒球場舉行。參賽隊伍包括高雄鼓岩國小、石川Seinanbu Sunboys、ANA Mets、JAL Rockies、YOMIURI HK Giants及Hong Kong “A” Team。開幕禮嘉賓康樂及文化事務署一級助理康樂事務經理林月蘭小姐。
- 12.** 李永權主席獲民政事務局局长委任為「社區體育事務委員會」成員之一。任期兩年，由2010年1月1日至2011年12月31日。
- 年內出版第62、63、64、65四期季刊《上壘》。

2010

- 01 ~ 03** 第一屆全港中學棒球聯賽，共有5隊參賽，包括香港浸會大學附屬學校王錦輝中學、伊利沙伯中學舊生會湯國華中學、觀塘瑪莉諾書院、拔萃男書院、基督教四方福音會深培中學。
- 02. 06 ~ 02. 09** 《鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽2010在藍田晒草灣及獅子山公園舉行。7隊參賽：澳洲Aussie Hearts隊、日本Far East Bloomers隊、韓國NineVics隊、韓國TOP隊、北美深圳龍珠隊、台灣Taipei Vanguard隊及香港Allies隊。
- 開幕禮主禮嘉賓民政事務局局长曾德成先生、國際棒球協會會長Mr. Riccardo Fraccari、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務秘書長彭中先生、亞洲金融集團執行董事、香港體育委員會委員、香港棒球總會名譽顧問陳智文先生、康樂及文化事務署高級康樂事務經理譚鴻江先生、韓國駐香港總領事館領事崔峻皓先生、日本駐香港總領事館領事商談員福島壽紀先生、美國駐香港總領事館發言人賓爾博先生、中華旅行社總經理楊家駿先生、紐約洋基棒球隊副總裁兼助理總經理、匯富集團行政總監賴偉舜先生。

- 02. 06** 美國職業棒球隊Yankees帶著美國大聯盟(MLB)冠軍獎盃參加《鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽2010開幕禮。
- 04 ~ 2011. 03** 與康文署合辦2010/2011年度棒球推廣計劃及新秀賽，共4期，親子兒童組、少年組、青成組及女子組共42班。
- 05. 18 ~ 05. 25** 第九屆亞洲盃在巴基斯坦舉行。4隊參賽：阿富汗、香港、泰國、巴基斯坦。
- 06 ~ 2011. 03** 2010/2011年全港棒球公開賽(乙組)，康樂及文化事務署資助，18隊參賽。
- 06 ~ 2011. 03** 2010/2011年全港棒球公開賽(甲組)，康樂及文化事務署資助，5隊參賽。
- 07. 17 ~ 07. 22** 2010年小馬聯盟亞太區野馬級棒球錦標賽在台灣台北市舉行。7隊參賽：日本隊、台灣隊、印度隊、韓國隊、菲律賓隊、越南、香港隊。
- 07. 13 ~ 07. 19** 2010年中國青少年棒球聯賽總決賽暨全國青少年棒球A組錦標賽在江蘇省無錫市舉行。11隊參賽：北京市大成學校、北京理工大學附屬小學、北京市西單小學、天津市津南區少年兒童體育學校、陝西省西安市安東街小學、青海省西寧市南川西路小學和海南州民族中學小學部聯合隊、成都沙河源小學、廣州市越秀區淨慧體校、中山市東升鎮裕民小學、香港隊、華東A組。
- 07. 29 ~ 08. 06** 香港選派一名監護人及五名球員參加第十一次獲邀參加在東京舉行的第二十回世界少年野球大會(WCBF)。
- 08.** 香港隊參加在台灣澎湖縣舉行的2010菊島盃國際少棒錦賽。
- 08. 12 ~ 08. 22** 第四屆世界盃 子棒球錦標賽在委內瑞拉舉行。11隊參賽：澳洲隊、加拿大隊、中華台北隊、古巴隊、日本隊、韓國隊、荷蘭隊、波多黎各隊、美國隊、委內瑞拉隊、香港隊。
- 球員卓莞爾在第二場對荷蘭的比賽中，遭流彈所傷，基於安全理由，團隊退出比賽，提前返港，卓莞爾返港治療後痊癒，繼續參加港隊訓練和比賽。
- 08. 20 ~ 08. 27** 香港參加在泰國曼谷舉行2010亞洲青少年棒球錦標賽。
- 09.** 李永權主席獲續委任為「中銀香港第五十四屆體育節」籌備委員會成員之一。
- 09. 30 ~ 10. 03** 香港第七屆《珠江盃》2010棒球錦標賽在藍田晒草灣舉行。5隊參賽：臺北勝申機械棒球隊、深圳市龍珠中學、深圳市華僑城中學、香港一隊、香港二隊。開幕禮嘉賓康樂及文化事務署一級助理康樂事務經理梁佩芳小姐。
- 10 ~ 2011. 03** 2009/2010年全港棒球公開賽(女子組)，康樂及文化事務署資助，7隊參賽。
- 10 ~ 2011. 02** 第六屆《總會盃》棒球錦標賽，“A”少年組四隊，“AA”少年組四隊。
- 10. 23 ~ 10. 31** 首次參加在台中舉行的第十七屆洲際盃棒球錦標賽。10隊參賽：古巴、荷蘭、意大利、中華台北、日本、韓國、尼加拉瓜、捷克、泰國、香港。
- 11. 13 ~ 11. 19** 第十六屆亞運會在廣州黃村奧體委棒球場舉行。8隊參賽：日本隊、泰國隊、蒙古隊、韓國隊、中華台北隊、巴基斯坦隊、香港隊。
- 11. 19 ~ 11. 21** 香港裁判學院17人參加在台北舉行的中華職棒裁判訓練營。
- 12. 04 ~ 12. 05** 女子棒球工作坊在藍田晒草灣舉行。日本教練濱本光治先生和小早川毅彥先生蒞臨香港主持。
- 年內出版第66、67、68三期季刊《上壘》。

2011

- 01. 21 ~ 01. 24** 首獲亞洲保險冠名贊助，舉辦《亞洲保險鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽2011在藍田晒草灣棒球場及獅子山公園棒球場舉行。7隊參賽：台灣Taipei Vanguard隊、日本Far East Bloomers隊、韓國DDDBall隊、韓國NineVics隊、北美International Earth Stars隊、香港Allies隊、香港iTeam隊。香港Allies得亞軍。
- 開幕禮主禮嘉賓亞洲保險總裁、香港棒球總會名譽會長陳智思先生、民政事務局副秘書長麥敬年先生(Mr. Jonathan McKinley)、香港電台電視部總監施永遠先生、委內瑞拉駐香港總領事Mr. Manuel A. Troconis Gonzalez、韓國駐香港總領事館領事韓在燮先生、中華旅行社資深經理魯仲尼先生、康樂及文化事務署一級助理康樂事務經理梁佩芳女士。
- 03 ~ 05** 中銀香港第五十四屆體育節-香港2011中學棒球聯賽，10隊參賽：港青基信書院、順德聯誼總會翁佑中學聖母院書院、基督教四方福音會深培中學、滙基書院(東九龍)、觀塘瑪利諾書院、拔萃男書院、聖母院書院、伊利沙伯中學舊生會湯國華中學、天水圍香島中學及仁濟醫院王華湘中學。
- 04 ~ 08** 為發掘有潛質的青少年參與棒球活動，建立青少年女子棒球隊，以培訓未來女子港隊的主力，舉辦了2011年度女子棒球精英培訓暨海外交流計劃。
- 04 ~ 2012. 04** 與康文署合辦2011/2012年度棒球推廣計劃及新秀賽，共4期，親子兒童組、少年組、青成組及女子組共48班。
- 04. 25 ~ 04. 26** 邀得美國職棒大聯盟教練Mr. Robin Allemand 及 Mr. Mike Griffin於復活節期間來港主講高階棒球研習坊，主題分別針對教練培訓工作及精英培訓或港隊球員的訓練研習。
- 07 ~ 10** 於2011/2012年全港棒球公開賽中首辦(丙組，男女混合)，康樂及文化事務署資助，6隊參賽。
- 07 ~ 2012. 05** 2011/2012年全港棒球公開賽(乙組)，康樂及文化事務署資助，乙一10隊、乙二8隊參賽。
- 07. 08 ~ 07. 17** 第一屆世界少年棒球錦標賽(1st IBAF 12U Baseball World Championship)在台北舉行。13隊參賽：中華台北、古巴、委內瑞拉、墨西哥、日本、巴西、韓國、意大利、菲律賓、厄瓜多爾、香港、印尼、立陶宛。香港排名十一。
- 07. 16 ~ 07. 21** 香港代表觀塘小馬聯盟參加在韓國舉行的2011年小馬聯盟亞太區野馬級棒球錦標賽。9隊參賽：印尼、中華台北、越南、韓國一隊、韓國二隊、俄羅斯、日本、菲律賓、香港。
- 07. 26 ~ 08. 02** 「第七屆中國大學生棒壘球錦標賽」在廣州體育學院舉行。35隊參賽：廣州體育學院、青海師範大學體院、天津體育學院、山西大學商務學院、鄭州師範學院、上海外國語大學、北方工業大學、南京工業大學、北京交通大學、北京理工大學、復旦大學、清華大學、深圳大學、天津中醫藥大學、廈門大學、桂林旅遊高等專科學校、遼寧何氏醫學院、山東商業職業技術學院、上海華東政法大學、香港大學生聯隊、新疆大學。
- 07. 27 ~ 08. 04** 第十二次獲邀參加在台灣高雄舉行的第二十一回世界少年野球大會(WCBF)。
- 08. 15 ~ 08. 20** 參加在台灣澎湖縣舉行的2011年澎湖縣菊島盃國際少年棒球錦標賽。
- 08. 28 ~ 09. 02** 香港參加在日本舉行的第九屆BFA亞洲“AAA”青年棒球錦標賽。8隊參賽：日本、韓國、中華台北、菲律賓、斯里蘭卡、泰國、香港、巴基斯坦。

- 09 ~ 12** 繼強化培訓計劃後，提供進階英訓，開展港隊備戰熱身習，為香港代表隊積儲英運動員，備戰國際賽事，開辦了2011 香港男子成棒英持續培訓計劃。
- 09 ~ 2012. 05** 2011/2012年全港棒球公開賽中(女子組)，康樂及文化事務署資助，9隊參賽。
- 09 ~ 2012. 07** 2011/2012年全港棒球公開賽中(甲組)，康樂及文化事務署資助，6隊參賽。
- 11.** 李永權主席獲續委任為「中銀香港第五十五屆體育節」籌備委員會成員之一。
- 11. 04** 亞洲棒總委員之一的麥年豐先生出席在韓國首爾舉行的2011年亞洲棒球聯盟第三次執行委員會會議。
- 李錦泉會長獲亞洲棒球總會頒發Presidential Award以表揚其推動棒球運動的貢獻。
- 12. 02 ~ 12. 03** 葉偉光代表棒總出席美國德克薩斯(Texas)州舉行之第26屆國際棒球聯會代表大會。
- 12. 09 ~ 12. 11** 2011裁判訓練營在台灣舉行。香港導師黃期、陳耀雄及9位註冊裁判員參加訓練。
- 12. 24 ~ 12. 27** 香港第五屆《少年珠江盃》2011棒球錦標賽藍田晒草灣棒球場舉行。6隊參賽：北京理工大學附屬小學、廣州隊、香港隊、深圳同樂學校、深圳華僑城小學、深圳海濱實驗小學。
- 12. 31** 本會提名楊杰玲教練及曾健忠教練分別參加香港教練培訓委員會主辦，匯豐銀行慈善基金資助的「匯豐銀行慈善基金優秀教練選舉」中的「社區優秀教練獎」及「最佳隊際運動教練獎」選舉。
- 年內出版第69、70兩期季刊《上壘》。

2012

- 01.** 本會秘書長葉偉光博士被國際棒球協會(IBAF)委任為IBAF Development Commission成員之一。
- 01 ~ 03** 獲康樂及文化事務署首次資助的Feeder System，本會首次開辦「香港男子棒球明日之星培訓計劃」，積極發掘各社區有潛質青少年棒球運動員並提供系統性全面的培訓；提升香港各社區青少年棒球運動員的技術和實戰技巧；為香港各梯次棒球代表隊作系統性的延續規劃選材培訓，接近60名青少年運動員參加評估。
- 02.** 楊杰玲教練獲頒發匯豐銀行慈善基金資助的「匯豐銀行慈善基金優秀教練選舉」的「社區優秀教練獎」。
- 02. 10 ~ 02. 13** 《亞洲保險鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽2012在藍田晒草灣棒球場舉行。6隊參賽：北美International Earth Stars隊、日本Far East Bloomers隊、韓國NineVics隊、台灣Vanguard隊、台灣士林高商隊、香港Allies隊。香港Allies季軍。
- 開幕禮主禮嘉賓民政事務局署理副秘書長莫君虞先生、中央駐港聯絡辦公室宣傳及文體部處長李冰先生、台北經濟文化辦事處組長杜嘉芬女士、菲律賓駐香港領事館總領事Mr. Noel Eugene Eusebio M. Servigon、韓國駐香港領事館領事韓在嫻先生、香港電台電視部總監施永遠先生、康樂及文化事務署一級助理康樂事務經理梁佩芳女士。

- 03 ~ 05** 中銀香港第五十五屆體育節-香港2012中學棒球聯賽，中學組10隊：順德聯誼會翁祐中學、觀塘瑪利諾書院1隊、天水圍香島中學、聖母院書院、仁濟醫院王華湘中學、滙基書院(東九龍)、伊利沙伯中學舊生會湯國華中學、觀塘瑪利諾書院2隊、博愛醫院八十週年鄧英喜中學、九龍華仁書院；女子組4隊：協恩中學、聖母院書院、九龍真光中學、可風中學(嗇色園主辦)。
- 04 ~ 2013. 03** 與康文署合辦2012/2013年度棒球推廣計劃及新秀賽，共4期，親子兒童組、少年組、青成組及女子組共52班。
- 05 ~ 06** 首辦香港少(“A”/12U)棒球代表隊及香港青少(“AA”/15U)棒球代表隊選拔賽，取替《總會盃》棒球聯賽，選拔代表隊加國際棒球比賽；12U 4隊、15U 4隊參賽。
- 05 ~ 08** 2012/2013年度全港棒球公開賽(丙組，男女混合)康樂及文化事務署資助，8隊參賽。
- 06.** 首辦Hong Kong University Baseball Tournament，參賽隊伍有香港浸會大學及香港理工大學。
- 06.** 獲康樂及文化事務署首次資助的Feeder System，本會首次開辦「香港女子棒球18U梯隊精英培訓計劃」，發掘有潛質女子青少年棒球運動員並提供系統性全面的培訓；為香港女子棒球代表隊作系統性的延續規劃選材培訓，超逾60名女子青少年運動員參加評估。
- 07. 14 ~ 07. 20** 香港代表觀塘小馬聯盟參加在南京舉行的2012年小馬聯盟亞太區野馬級棒球錦標賽。6隊參賽：中華台北、韓國、日本、菲律賓、中國及香港。
- 07. 18 ~ 07. 24** 資格賽中勝出的香港浸會大學棒球隊代表香港參加在北京舉行的第八屆中國大學生棒球錦標賽。
- 08. 16 ~ 08. 23** 12U資格賽冠軍隊沙田體育會棒球會參加在成都舉行的2012年亞洲少年棒球錦標賽(2012 BFA “A” Baseball Tournament)。8隊參賽，比賽名次順序為中國、中華台北、韓國、印尼、菲律賓、日本、巴基斯坦及香港。
- 08. 16 ~ 08. 26** 15U資格賽冠軍隊沙田體育會棒球會參加在墨西哥奇瓦瓦省舉行的首屆IBAF 15U世界青少年棒球錦標賽(1 IBAF 15U Baseball World Championship)。15隊參賽：中華台北、洪都拉斯、義大利、立陶宛、墨西哥、阿根廷、巴西、古巴、香港、印尼、阿魯巴、德國、尼加拉瓜、烏克蘭、委內瑞拉。香港排名十二。
- 08. 17 ~ 08. 20** 區潔儀代表棒總出席在加拿大舉行的Women’s Baseball Development Seminar.
- 09.** 李永權主席被委任為第五十六屆及五十七屆體育節籌備委員會成員之一。預計任期至2014年8月。
- 09 ~ 2013. 05** 2012/2013年度全港棒球公開賽(甲組)，康樂及文化事務署資助，6隊參賽。
- 09 ~ 2013. 08** 2012/2013年度全港棒球公開賽(乙組)，康樂及文化事務署資助，乙一10隊、乙二10參賽。
- 09 ~ 2013. 08** 2012/2013年度全港棒球公開賽(女子組)，康樂及文化事務署資助，10隊參賽。
- 09. 17 ~ 09. 24** 第10屆亞洲盃(東亞)在泰國曼谷舉行。5隊參賽：泰國、菲律賓、香港、星加坡和緬甸。
- 10. 22 ~ 10. 30** 2012年海峽兩岸棒球對抗賽(少棒組)在台北舉行。
- 12. 07 ~ 12. 10** 首屆香港國際棒球公開賽(1st Hong Kong Interntaional Baseball Open)在晒草灣舉行。4隊參賽：加拿大、台北、香港、中國。開幕禮嘉賓康樂及文化事務署一級助理康樂事務經理梁佩芳女士。

- 12. 10** 香港棒球代表隊獲提名參選中銀香港傑出運動員選舉2012。
- 2012. 12. 29 ~ 2013. 01. 01** 深圳《珠江盃》棒球邀請賽在深圳華僑城中學舉行，分小學、初中及高中／公開組。
- 小學組香港參賽隊伍：香港何文田棒球會、香港島棒球會、深水埗棒球會。
- 初開組香港參賽隊伍：觀塘瑪利諾書院Devil-Z 隊(初中組)。
- 高中組/公開組香港參賽隊伍：觀塘瑪利諾書院Devil-Z 隊(高中組)。榮獲冠軍。
- 12. 31** 由香港教練培訓委員會主辦，匯豐銀行慈善基金資助的「匯豐銀行慈善基金優秀教練選舉」，本會分別提名陳啟明教練參加「社區優秀教練獎」，區學良教練參加「最佳教練培訓工作者獎」及區穎良教練參加「最佳隊際運動教練獎」選舉。
- 年內出版第71、72、73三期季刊《上壘》。

2013

- 01 ~ 12** 持續舉辦香港男子棒球明日之星培訓計劃；並舉辦香港女子棒球21U梯隊精英培訓計劃。
- 01. 18 ~ 01. 21** 《亞洲保險鳳凰盃》IBAF 香港國際女子棒球錦標賽2013在藍田晒草灣棒球場舉行。7隊參賽：澳洲隊、日本Far East Bloomers、韓國Guri-city NineVics Women's Baseball Team、台灣士林高商女子棒球隊、台灣Taipei Vanguard、香港女子棒球發展隊及香港Allies。香港Allies得季軍。
- 開幕禮主禮嘉賓民政事務局副秘書長麥敬年先生(Mr. Jonathan McKinley)、亞洲金融集團(控股)有限公司高級副總裁李保興先生、菲律賓駐港副領事Mr. Charles Andrei Macaspac、台北經濟文化辦事處副組長竇文暉先生、小馬聯盟會長兼行政總裁Mr. Abraham Key、香港電台助理廣播處長施永遠先生、康樂及文化事務署康樂事務經理湯德欣女士。
- 01. 19** 香港首辦小馬聯盟亞太區會議，出席地區包括：美國、中華台北、中國、印度、印尼、日本、韓國、菲律賓、俄羅斯、新加坡、越南和香港。
- 01. 29** 本會提名周駿晟及翁浚暉參加中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)舉辦的53rd International Session for Young Participants by International Olympic Academy (IOA)香港代表選拔。
- 02.** 陳啟明教練獲頒發匯豐銀行慈善基金資助，「匯豐銀行慈善基金優秀教練選舉」的「社區優秀教練獎」。
- 03. 09** 李錦泉會長捐贈20萬元成立「蒼長基金」"Growing Together Fund"，以資助技術人員及球員培訓。
- 04.** 開始使用由康樂及文化事務署開發的「體育資助管理系統」Sports Subvention Management System (SMSS)，讓各體育總會更有效地處理周年計劃書及活動報表。系統適用於體育總會、社區體育會、體育組織。

- 04.** 中銀香港第五十六屆體育節-全港中學棒球精英賽2013，由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會，香港棒球總會協辦，康樂及文化事務署資助；中學組9隊、女子高級組4隊、女子初級隊4隊。
- 04 ~ 2014. 01** 與康文署合辦2013/2014年度棒球推廣計劃及新秀賽，共3期，親子兒童組、少年組、青成組及女子組共46班。
- 04. 13** 亞洲棒球總會會員大會在日本東京召開，李永權、麥年豐、葉偉光代表出席。麥年豐獲選連任執委會委員並獲亞洲棒球總會頒發 Presidential Award以表揚其推動棒球運動的貢獻。
- 04. 14** 第27屆國際棒球協會會員大會於日本東京召開。李永權、麥年豐、葉偉光代表出席。
- 05.** 革新本會網頁，新增英文版並上載由康樂及文化事務署與廉政公署提供的指引，「共建良好機構管治」，提高體育組織的防貪意識，以確保成員和職員在籌辦體育活動及處理會務時都廉潔誠實。
- 05 ~ 06** 中銀香港第五十六屆體育節-全港大學生棒球對抗賽，由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會，香港棒球總會協辦，康樂及文化事務署資助；參賽隊伍香港教育學院、香港理工大學及香港浸會大學。
- 05. 20 ~ 05. 29** 第十二屆全國運動會棒球預賽於假江蘇省無錫市舉行。參賽隊伍12隊：廣東隊、天津隊、上海隊、河南隊、廣西隊、山西隊、江蘇隊、北京隊、四川隊、解放軍隊、山東隊及香港隊。香港未能進入決賽週。
- 06.** 2013/2014年度全港棒球公開賽活動之一，康樂及文化事務署資助，香港少年(12U)棒球代表隊選拔賽，參賽隊伍深水埗棒球會、香港仔棒球會及沙田棒球會。
- 06.** 中銀香港第五十六屆體育節-全港小學棒球錦標賽2013，由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會，香港棒球總會協辦，康樂及文化事務署資助；3隊參賽。
- 07.** 2013/2014年度全港棒球公開賽(軟式棒球聯賽，男女混合，前丙組聯賽)，康樂及文化事務署資助，12隊參賽。
- 07. 10 ~ 07. 14** IBAF裁判訓練營於歐洲西班牙巴塞隆拿舉行。香港裁判代表羅僑榮、梁偉鴻出席。是次有15個國家，合共38位裁判員參加。
- 07. 16 ~ 07. 21** Scorer Development with International Baseball Federation (IBAF)於台北IBAF 12U Baseball World Cup期間舉行。選派杜佩錡代表本會學習電腦記錄法。
- 07. 18 ~ 07. 28** 2013第二屆世界盃少棒錦標賽於中華台北舉行。14隊參賽：美國隊、台北、日本隊、委內瑞拉隊、巴拿馬隊、墨西哥隊、巴西隊、南韓隊、意大利隊、俄國隊、捷克隊、香港隊、巴基斯坦隊、菲律賓隊。
- 07. 29** 亞洲棒球總會於台北召開第一次執行委員會議。麥年豐獲委任為《亞棒風采》“Asian Baseball Cheers”總編輯。
- 08. 14 ~ 08. 19** 香港青少棒代表隊首次獲派參加在加拿大舉行的第47屆國際兒童運動會(Windsor-Essex 2013 International Children's Game)。賽事由港協暨奧委會資助。
- 09.** 2013/2014年度全港棒球公開賽活動之一，康樂及文化事務署資助，香港青少年(15U)棒球代表隊選拔賽，參賽隊伍深水埗棒球會A隊、深水埗棒球會B隊、KTMC-Devil Z及何文田棒球會。

- 09 ~** 2013/2014年度全港棒球公開賽(乙組)，康樂及文化事務署資助，7隊參賽。
- 2013/2014年度全港棒球公開賽(丙組)，康樂及文化事務署資助，17隊參賽。
- 2013/2014年度全港棒球公開賽(女子組)，康樂及文化事務署資助，11隊參賽。
- 09. 18** 董事范家和先生於民政事務局局長嘉許計劃中獲頒發「推動康樂體育發展傑出人士」。
- 10 ~** 2013/2014年度全港棒球公開賽(甲組)，康樂及文化事務署資助，6隊參賽。
- 10. 04 ~ 10. 14** 第六屆東亞運動會於假天津體育中心棒球場舉行。七隊參賽：中國、中華台北、日本、韓國、關島、蒙古及香港。香港得第六名。
- 12.** 編輯委員會編製香港棒球總會二十周年特刊《上壘不忘風送爽》，國際標準書號國際標準書號“978-988-97595-2-0”。
- 12.** 香港Allies女子隊及運動員梁宇聰分別中國香港體育協會暨奧林匹克委員會獲接納提名參加「SAMSUNG 2013年度香港傑出運動員選舉」的「香港最佳運動隊伍選舉」及「香港傑出運動員選舉」。
- 12. 20 ~ 12. 23** 由本會主辦的IBAF香港國際棒球公開賽2013順利舉行，賽事得國際棒球協會認可；共九隊參賽：香港國際學校、國立臺灣體育運動大學、深圳華僑城中學、大阪府棒球聯盟選拔隊、美國聯隊、俄羅斯Vladivostok Tigers、香港藍隊及香港紅隊。香港紅隊得第三名，香港藍隊第七名。
- 開幕禮主禮嘉賓康樂及文化事務署總康樂事務經理梁景法先生、台北經濟文化辦事處聯絡組副組長陳振源先生。
- 12. 31** 由香港教練培訓委員會主辦，匯豐銀行慈善基金資助的「匯豐銀行慈善基金優秀教練選舉」，本會分別提名梁得光教練參加「社區優秀教練獎」及區學良教練參加「最佳隊際運動教練獎」選舉。
- 年內出版第74、75、76、77四期季刊《上壘》。

2013/2014年度全港棒球 公開賽各組別聯賽隊伍



男子甲組(6隊)

Braves
Cheung Sha Wan Baseball Club
Dodgers
Hang Lee
Romaiguys
Triple A's

男子乙組(7隊)

3 Lamps 三盞燈
Braves 勇士隊
Dragonflies White 蜻蜓白隊
Heroes I 英雄一隊
Ninewest I 西九一
Ninewest II 西九二
Tiger

男子丙組(17隊)

Ambassadors 大使
Dragonflies Blue 蜻蜓藍隊
Eagles
Heroes II 英雄二隊
Ikari 怒
K9
Kai Tak 啟德
Kings 帝皇
Mugen 無限
Ninewest III 西九三
Promiseland
Sluggers 史力加
Sorcerer 魔劍
Taiwan
Trusler 恆和
Typhoons Baseball Club
Yarakuta 野樂多

軟式(男女混合)(12隊)

Cheung Sha Wan Baseball Club
Dodgers
Dolphins 海豚

Eagles

Falcons 獵鷹
Hong Kong Island Baseball Club 香港島雄獅
I.Q Team
Kai Tak 啟德
Ninewest III 西九三
Oceanus'
Yarakuta Team C 野樂多C隊
Yarakuta 野樂多

女子組(11隊)

Buffalos
Fortissimo
Hare 野兔
Hato 鴿子
Macaroon
Philippine Sluggers
Popcorn
Sunshine Women's Baseball Team 赤日女子棒球隊
Thunderstorm
Yarakuta 野樂多
Zephyr 微風小隊

15U資格賽(4隊)

深水埗棒球會A隊
深水埗棒球會B隊
KTMC-Devil Z
何文田棒球會

12U資格賽(3隊)

深水埗棒球會
沙田棒球會
香港仔棒球

新秀賽(報名中,預計2014年2月至4月舉行)

少年組
青成組
女子組

中銀香港第五十六屆體育節



全港大學生棒球對抗賽2013(3隊)

香港浸會大學
香港教育學院
香港理工大學

鄧英喜中學

觀塘瑪利諾書院A隊
觀塘瑪利諾書院B隊
滙基書院(東九龍)

全港小學棒球錦標賽2013(3隊)

香港浸會大學附屬學校王錦輝小學
香港道教聯合會純陽小學
聖公會仁立紀念小學

全港中學棒球精英賽2013(女子高級組4隊)

九龍真光中學
可風中學(嗇色園主辦)
協恩中學
德愛中學

全港中學棒球精英賽2013(中學組9隊)

九龍華仁書院
仁濟醫院王華湘中學
男拔萃書院
順德聯誼會翁祐中學
聖母院書院

全港中學棒球精英賽2013(女子初級組4隊)

可風中學(嗇色園主辦)白隊
可風中學(嗇色園主辦)紅隊
聖母院書院
賽馬會體藝中學

鳴謝

Acknowledgements



《上壘不忘風送爽》

香港棒球總會成立二十周年特刊

編輯委員

三好正記 杜佩綺
李錦泉 趙耀靈 麥年豐

助理編輯

梁國業 黎志豪 高麗雲

書名

李永權

出版



香港棒球總會有限公司
香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓一樓1003室
電話：(852) 2504 8330 傳真：(852) 2504 4663
電郵：hkbsa@hkolympic.org
網址：www.hkbaseball.org

設計及承印



Inmedia Design Limited

印數

500本

出版日期

2014年1月10日

國際標準書號 ISBN 978-988-97595-2-0



Photography 攝影

Hong Kong Sports Photography Association

Eddy Lau

John Wu

Michael Leong

Sammy Lam

Tony Yip

方展華

李錦泉

周懿德

胡樂祈

梁錦洪

畢文展

郭軒

麥年豐

傅宏美

楊杰玲

劉慧琳

鄭嘉儀

2012



現屆香港棒球總會董事局 (2012-2014)
前排左起：義務核數師張耀鴻先生、秘書長葉偉光博士、主席李永權先生、會長李錦泉先生、鄭素文先生、
義務法律顧問李慧賢小姐。
後排左起：區穎良先生、財務總監范家和先生、趙耀靈先生、副主席黃大維先生、副主席三好正記先生、
司庫周衍平先生、杜佩綺小姐、黃期先生、甄天龍先生、楊杰玲小姐、區潔儀小姐、卓莞爾小姐、
副主席區學良先生、趙端庭先生、麥年豐先生。

董事局成員

2014

Umpire Oath 裁判員誓辭

我代表全體棒球裁判員莊嚴起誓：

在比賽場上，

公正不倚，

嚴格按棒球規則執法，

全力維護雙方運動員天賦享有的公平競賽權利，

使比賽順利進行，

絕不容許體育精神受玷污。



Player Oath 棒球運動員誓辭

我代表全體棒球運動員莊嚴起誓：

為了體育的光榮和團隊的榮譽，

以真正的體育精神參加比賽；

在比賽場上，服從裁判判決，

尊重對手，愛護並鼓勵隊友；

努力爭取勝利，但不論勝或敗，

必全力以赴，奮戰到底。

我們以認真及嚴肅的態度對待棒球比賽。



HK\$ 200.00

HKBA 20th Anniversary Booklet 上臺不忘風送爽

