

# 上壘 RUN



香港棒球總會季刊 HONG KONG BASEBALL ASSOCIATION QUARTERLY



冠軍隊 順德聯誼總會翁佑中學  
攝影：梁錦洪 麥年豐



69

Issue

Second Quarter 2011



# 決戰於晒草灣

相片提供：麥年豐

公開賽女子組冠軍隊Sunshine。



公開賽男子乙組冠軍隊Triple A。



2011 Hong Kong Varsity Baseball CUP  
Tournament Top Three:  
Hong Kong "AAA" Preparation Team,  
Hong Kong International School, JV., Diocesan Boys' School





# 香港棒球總會季刊

## HONG KONG BASEBALL ASSOCIATION QUARTERLY

### 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月舉行成立典禮。香港棒球總會發展快速，先後成為國際棒球聯合會(IBAF)、亞洲棒球聯合會(BFA)、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(SF&OC)和世界小馬聯盟(PONY)的會員。香港男子代表隊，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。香港女子代表隊自2006年起獲邀參加兩年一度的世界盃女子棒球錦標賽。香港青少棒代表隊於2009年首次參加第十四屆世界青少棒錦標賽。

### 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。

### 我們的會歌

#### 《棒球之歌》

曲 譚展輝  
詞 Sandy

B<sup>b</sup>

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 | 2 - 5 - || 3 - 1 3 | 2 - 5 - |

全 壘打發射 光芒 比遠方 驕 陽  
爭 勝心 激昂

1 - 6 1 | 7 - 5 - | 6 7 1 6 2 - 5 6 7 5 1 - |

更 熱 更 自 強 憑合作共開 憑潛力同往  
信 念 永 未 忘 求 沒愧於心

2/4

3 2 1 3 | 2 - - - : || 5 6 7 2 1 - | 4 5 6 1

爭取每分 光 成敗亦開朗 前行是每

4/4

3 3 2 2 | 1 - - - : | 1 - 0 0 ||

願心比火 燙

3 - 3 2 | 2 - 2 - | 1 - - - : | 1 - - - : ||

願心都比火 燙

### 我們的聯繫

#### 香港棒球總會

HONG KONG BASEBALL ASSOCIATION

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓一樓1003室

Room 1003, 1/F., Olympic House, 1 Stadium Path,

So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong, China.

電話 Tel: (852) 2504 8330

傳真 Fax: (852) 2504 4663

電郵 E-mail: hkbsa@hkolympic.org

網址 Website: www.hkbaseball.org

### 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  
石鏡泉先生  
徐守瀛先生, 太平紳士  
齊藤操先生

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：符少斌博士 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：\*趙端庭先生 \*范家和先生 \*麥年豐先生  
秘書長：\*葉偉光博士  
司庫：\*鄭素文先生  
財務總監：\*周衍平先生  
副秘書長：\*楊杰玲小姐 \*三好正記先生  
董事：區學良小姐 \*區潔儀小姐 區穎良先生 陳耀雄先生  
趙耀靈先生 \*黃大維先生 \*黃期先生 甄天龍先生

\*常務董事 \*替代常務董事

### 常設委員會

- 精英培訓與賽事總監—麥年豐先生
  - 精英培訓組主任—黃大維先生
    - 少年發展組組長—胡雪岡先生
    - 青年發展組組長—陳耀雄先生 曾健忠先生  
組員：戴于程先生 趙啟諾先生
    - 儲訓發展組組長—鄭志威先生 曹子能先生
    - 女子發展組組長—楊杰玲小姐  
組員：張慧怡小姐 張丹莉小姐
  - 賽事組主任—三好正記先生
    - 男子組組長—何子建先生
    - 女子組組長—卓莞爾小姐
    - 青少年組組長—梁得光先生
    - 學校聯賽組組長—謝金文先生 曾佩雲女士
  - 女棒國際發展組主任—區潔儀小姐
    - 女棒國際賽事組組長—卓莞爾小姐
- 技術與推廣總監—范家和先生
  - 教練培訓組主任—區學良先生
  - 推廣組主任—范家和先生
    - 區域推廣組組長—楊杰玲小姐
    - 社區推廣組組長—區穎良先生
    - 學校推廣組組長—甄天龍先生  
組員：宋子明先生 蔡冠封先生 譚耀昌先生
- 行政與資源總監—趙端庭先生
  - 行政事務組主任—三好正記先生
  - 會籍與屬會事務組主任—周衍平先生
- 資訊科技及傳訊組主任—趙耀靈先生
  - 資訊科技與美術設計組組長—曹子能先生  
組員：三好正記先生 梁震雄先生 馬國單先生
  - 編輯委員會
    - 季刊《上壘》
    - Facebook網站管理
- 裁判學院主任—黃期先生
  - 裁判組
    - 裁判長—黃期先生
    - 副裁判長—郭伯璋先生 羅僑榮先生
  - 記錄員組
    - 記錄長—曾慧儀女士
    - 副記錄長—曾佩雲女士 張浩軒先生

### 我們的季刊

《上壘》編輯委員會  
顧問編輯：趙耀靈 李錦泉 李永權  
編輯：葉偉光 麥年豐 三好正記 黃期  
楊杰玲 杜佩綺  
翻譯：三好正記 傅宏美 Jennifer Eagleton  
攝影：香港運動攝影協會(HKSPA) 梁錦洪 Michael Leong  
製作及承印：Direct Printing Company Limited  
出版日期：2011年6月27日

# 目次

|                                               |                                             |    |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|----|
| 主席報告                                          | 李永權                                         | 3  |
| <b>活動報告</b>                                   |                                             |    |
| 中銀香港第54屆體育節－香港2011中學棒球聯賽                      |                                             | 4  |
| 中學聯賽冠軍隊棒球感言                                   | 順德聯誼總會翁佑中學                                  | 5  |
| Let our schoolmates know more about baseball! | 保良局何蔭棠中學                                    | 7  |
| 第一屆IBAF世界少棒錦標賽                                |                                             | 8  |
| 二〇一一年三場棒球決賽的點滴                                | 麥年豐                                         | 9  |
| 備戰第九屆BFA亞洲“AAA”青年棒球錦標賽                        |                                             | 10 |
| 領隊的話                                          | 周衍平                                         |    |
| 教練團及球員介紹                                      | 主教練曾健忠                                      |    |
| 運動心理學講座                                       | 葉偉光                                         | 13 |
| 香港棒球總會2010-11年度周年頒獎禮                          |                                             | 14 |
| 日本棒球動態                                        | 三好正記                                        | 21 |
| 室內軟式初級棒球訓練班(親子班)學後有感                          | 參加者                                         | 22 |
| 2011/2012年度棒球推廣計劃(初級第二期)七月開課                  |                                             | 23 |
| 甚麼坭土 長甚麼樹                                     | 李錦泉                                         | 24 |
| 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                                         | 26 |
| 棒球知多少                                         | 雅篤                                          | 29 |
| 裁判休息室                                         | 裁判學院                                        | 30 |
| 登記做選民                                         |                                             | 33 |
| <b>屬會活動</b>                                   |                                             |    |
| 2011年華人球會盃                                    | 沙田體育會棒球會                                    | 34 |
| 2011年華人盃戰報                                    | 何文田棒球會                                      | 36 |
| 棒球雜記                                          | 深水埗棒球會                                      | 38 |
| 投、打、接、跑 — 棒球樂趣無限FUN                           | 鑽石山棒球會                                      | 40 |
| Sluggers! Sluggers!                           | Philippines Sluggers<br>Women Baseball Team | 42 |
| 菁英女子棒球會                                       |                                             | 45 |
| 我們的屬會                                         |                                             | 46 |
| 2011-2012年度香港棒球總會活動概覽                         |                                             | 48 |



## 主席報告



### 棒球講禮貌

士別三日，刮目相看。往日只懂打棒球、只懂落場教棒球的幾位年輕教練的成長令人耳目一新。五年前，他們疏於寫報告，行文不流暢；自以為球技出眾，不太著重禮貌，沒有良好的時間觀念…。令人對運動能夠訓練年輕人不怕艱苦，能夠培育良好品格的說法產生懷疑。

說到底，運動員也是人，除體格較一般人強壯外，他們也像其他人一樣需要時間去成長。在一個健康運動的環境下成長起來的年輕人，應較一般人更有魄力、更懂紀律、更能在跌倒下爬起來、更能刻苦堅持；最後，他們明白要學好文化、明白禮貌的重要性。

禮貌是年輕人邁向成功之路的鑰匙。年輕人見到上司和長輩時問聲好，離去時道句別，自然能予人好感，容易與人溝通，能夠取得較多機會。經驗告訴我們，上司和長輩樂意提携有禮貌的年輕人。

禮貌對任何年齡人士同樣重要，特別是前線工作人員，不限於機構的接待員、電話接線生、業務發展人員、教練、代表隊隊員。無論他們的職位高低，他們待人接物的禮貌代表機構的形象。前線工作人員對人不禮貌，會損害機構的形象，甚至有可能給機構帶來麻煩和財物損失。

棒球運動十分注重禮貌的訓練！從兒童棒球到香港代表隊，禮貌是棒球紀律內不可或缺的一項培訓。年輕棒球教練的可喜表現，正正表現棒球運動的優越性。

李永權

# 中銀香港第54屆體育節－ 香港2011中學棒球聯賽

2011年4月1日下午於晒草灣棒球場舉行開球禮



## 參賽隊伍 Participating Teams

1. 仁濟醫院王華湘中學  
Yan Chai Hospital Wong Wha San Secondary School
2. 天水圍香島中學  
Heung To Middle School(TSW)
3. 伊利沙伯中學舊生會湯國華中學  
Queen Elizabeth School Old Students' Association Tong Kwok Wah Secondary School
4. 拔萃男書院  
Diocesan Boys' School
5. 基督教四方福音會深培中學  
Semple Memorial Secondary School
6. 順德聯誼總會翁佑中學  
Shun Tak Fraternal Association Yung Yau College
7. 聖母院書院  
Notre Dame College
8. 觀塘瑪利諾書院  
Kwun Tong Maryknoll College
9. 滙基書院(東九龍)  
United Christian College (Kowloon East)



# 中學聯賽冠軍隊棒球感言

## 順德聯誼總會翁佑中學

### 彭錦民（教練）

從十二月組隊到五月一日的決賽，期間與學生亦師亦友，一起練習和比賽的經歷，真的十分難忘。

回想過去半年，我們幾乎每一天放學都有練習，當中有幾個畫面使我十分難忘。第一個是與學生一起製造報紙球練習打擊，我們沒有棒球和地方練習打擊，只好自製報紙球向牆壁進行「拋打」練習；第二個是向朋友借來了捕手裝備，以及向棒球總會借來了手套後，學生的那份喜悅和雀躍；第三個就是看著他們一天比一天進步，一天比一天喜歡棒球。

在此，多謝每一位同學，因為你們願意放棄課後輕鬆的時間，來跟我一起練習，特別是李永陞同學，充當了同學們的領導；何世添同學，告訴我如何成就不可能的事；賴朝友同學和林祖源同學，你們是最勤奮練習的學生。從學生身上，我也學習了不少寶貴的情操。此外，衷心感謝棒球總會舉辦這次比賽以及借出棒球手套予我們，讓我們有機會締造這美好的回憶。

血汗從不白流，互勉之。

### 何世添（捕手）

（世上無難事，只怕有心人）

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。

### 賴朝友（內野手）

在一次偶然的機會下，彭sir邀請我加入棒球隊。由最初對棒球毫無認識，到現在有了基礎的認知，全賴彭sir不斷地栽培我們，每天放學都與我們一起練習，最終我亦漸漸喜歡了棒球。

我們沒有完善的裝備，除了每日放學堅持練習，只有不斷地看有關棒球的影片，以增強對棒球的認識，但我們並沒有氣餒。從棒球中，我學懂了「執著」二字，只要每件事情都抱著這種心態，即使失敗，亦能問心無愧，就像守著對手打出來的每一球，都必須「執著」，用盡所有的方法把球接住。

首場比賽的落敗，使我們從中汲取教訓，往後更加積極訓練，只希望下一場比賽能比上一場有所進步。現在奪得了冠軍，我十分多謝彭sir，沒有他的栽培相信沒有今天的我們。最後，我想多謝我們的蔡校長，感謝他給予我們參加這個棒球比賽的機會。

**羅澤桁（外野手）**

我是在這一年才接觸棒球，棒球比賽令我感觸良多。記得我們第一場比賽是落敗的，原因是我們毫無比賽經驗，技術亦不及別的球隊，但是我們並沒因此而放棄，相反我們更加努力，每一天放學練習3-4小時，一直堅持下去，最終奪得冠軍，真是十分十分的開心！其實我們所得的不只是冠軍，更寶貴的是隊友和同學們之間的友誼。最後，我還要多謝我們的教練，他用心良苦地教導我們，才能令我們奪得這次棒球比賽的冠軍，多謝你！

**陳卓安（內野手）**

棒球，對我來說是一件很新的事物，從組隊到比賽只有數月，練習的時間實在不夠，很多東西都需要上網看片自學。第一場比賽雖然輸了，但我們並沒有放棄，在校內加緊練習之餘，更在校外自行練習，結果證明刻苦的練習並沒有白費。最後我想多謝我們的教練，他那麼努力地教導我們。多謝！

**蔡潤榮（內野手）**

在這次比賽中，我們遇到來自不同學校的好手，大家各有所長，使我學習了很多有關棒球的技術。我最想多謝的是教練彭sir，多謝他用了許多課餘時間在我們身上，而且還帶著一份執著和堅持，真是衷心多謝他！

**龍國榮（外野手）**

一開始接觸棒球的時候，我們好像一盤散沙，但教練還是充滿熱誠，對我們還是很有期望，所以每場比賽我們都是竭盡所能，做到最好，結果我們也不白費教練的心血而獲得了冠軍，我真的非常感謝我們的教練彭sir！

**卓書珩（內野手）**

很高興能夠獲得香港2011中學棒球聯賽冠軍。我們在彭老師的教導下，利用了不到半年的時間，由從未接觸過棒球的學生，變成享受棒球的運動員。為了進步，我們不斷努力，甚至曾經留校練習至晚上九時多。同學們之間的互相扶持和鼓勵，彭老師和李永陞同學的帶領，使我們克服了逆境，跨越了很多困難，最終能打敗眾多勁旅，奪得冠軍，真是十分慶幸。

最後，我知道我們只是初學者，還有很多地方有待進步，可是這次比賽中的笑與淚以及隊友間的經歷，將成為我們最珍貴的回憶。

**梁穎豐（外野手）**

經過這次棒球比賽，我在彭sir身上學到書本上沒有的知識。

在這之前，我從未接觸過棒球這項運動，而學校亦沒有足夠的場地供我們練習，但我們堅持每一天放學都會練習。即使到了現在，比賽經已完結，我還一直和隊友練習棒球，因為我在棒球中學到寶貴的團隊精神。



# Let our schoolmates know more about baseball!

## 感謝教練們的悉心教導

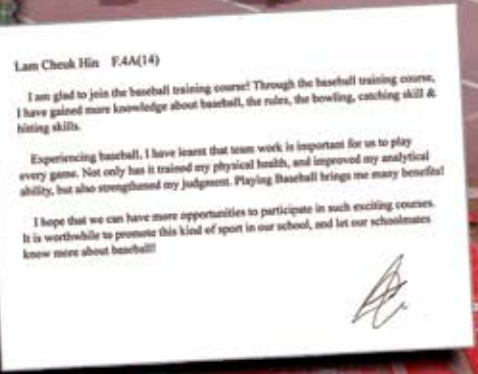
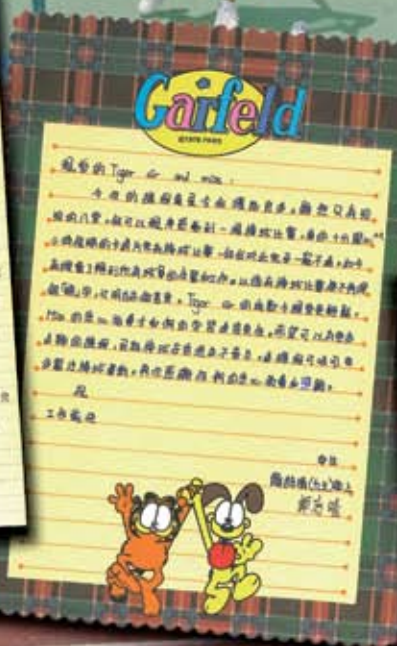
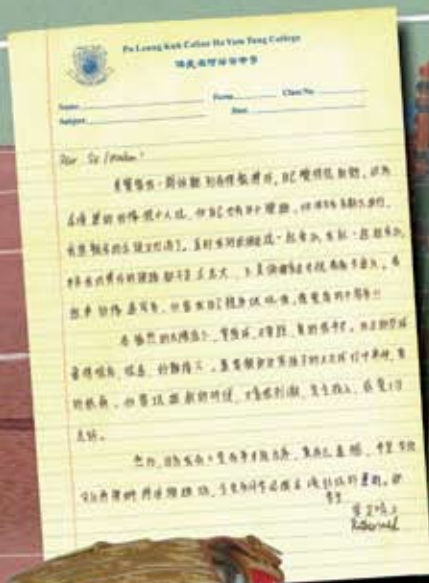
前言：

本年4月至6月期間有機會與盧美恩教練一同任教由棒總主辦，康文署資助的學校推廣計劃保良局何蔭棠中學（非校隊）訓練課程。在八堂訓練課中，主要讓學生對棒球運動有初步的認識，引發學生們對棒球的興趣。課程完結後，收到學生送來對棒球課的感受及謝意。

棒球訓練課程得以成功在學校舉辦，實有賴各位校長及體育科老師的支持。感謝！

蔡冠封(Tiger)

學校推廣組組員  
香港棒球總會註冊  
一級教練學員





# 第一屆IBAF世界少棒錦標賽

## 1st IBAF 12U Baseball World Championship

第一屆IBAF世界少棒錦標賽(2011 IBAF 12U Baseball World Championship)是由國際棒球總會 (IBAF)所主辦，過去並沒有舉辦任何真正世界盃性質的少棒賽事，這次IBAF秉持著少棒是快樂玩棒球的理念而首次推出，整合原本知名的各項非正式國際少棒邀請賽資源，推出真正符合IBAF正式國際賽規格的賽事。第一屆世界少棒錦標賽將於7月8日至7月17日在台北市天母、青年公園與新生公園棒球場舉辦，預計將有16國勁旅前來參加，台灣被視為重要的少棒發展地，主辦這次賽事深具意義。

節錄自：主辦單位中華台北棒球協會網上消息<http://www.ctba.org.tw>

### 香港“A”代表隊職員 Hong Kong “A” Team Officials

| 團長<br>Head of Delegation                                                          | 領隊<br>Team Manager                                                                | 主教練<br>Head Coach                                                                 | 教練<br>Coach                                                                       | 教練<br>Coach                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 麥年豐<br>MAK Nin Fung                                                               | 陳啟明<br>CHAN Kai Ming                                                              | 蔣瀚橋<br>CHIANG Hon Kiu                                                             | 趙嗣淦<br>CHIU Chi Kam Kenneth                                                       | 胡子彤<br>WU Tsz Tung                                                                  |

### 備戰球員名單 Provisional Team Roster

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 區偉鳴<br>AU Cheuk Ming                                                                | 陳樂賢<br>CHAN Lok Yin Nicholas                                                        | 張竣賢<br>CHEUNG Chun Yin Alex                                                         | 趙駿華<br>CHIU Chun Wah                                                                | 方子熙<br>FONG Tsz Hei                                                                 | 葉瀚能<br>IP Hon Nang Horace                                                           | 關博匡<br>KWAN Pok Hong                                                                 | 郭靖<br>KWOK Ching Connor                                                               | 郭禹<br>KWOK Yu Conrad                                                                  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1999<br>沙田體育會棒球會                                                                    | 2001<br>深水埗棒球會                                                                      | 1999<br>沙田體育會棒球會                                                                    | 1999<br>沙田體育會棒球會                                                                    | 2000<br>香港仔棒球會                                                                      | 1999<br>何文田棒球會                                                                      | 2002<br>深水埗棒球會                                                                       | 1999<br>香港仔棒球會                                                                        | 2001<br>香港仔棒球會                                                                        |
| 林灝謙<br>LAM Lai Him                                                                  | 劉雋傑<br>LAU Chuan Kit                                                                | 梁銘賢<br>LEUNG Kok Yin                                                                | 梁文洛<br>LEUNG Man Lok                                                                | 梁崇仁<br>LEUNG Sung Yan Teddy                                                         | 盧高彥<br>LO Go Yin                                                                    | 盧悅熙<br>LO Yuet Hei                                                                   | 麥廣之<br>MAK Hiroyuki                                                                   | 麥彥寅<br>MAK Yin Yan                                                                    |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1999<br>純陽                                                                          | 1999<br>純陽 / 分齡                                                                     | 2000<br>沙田體育會棒球會                                                                    | 1999<br>沙田體育會棒球會                                                                    | 2000<br>香港仔棒球會                                                                      | 2000<br>Wildcats / 分齡                                                               | 1999<br>沙田體育會棒球會                                                                     | 2000<br>ANA Mets                                                                      | 1999<br>沙田體育會棒球會                                                                      |
| 吳家浩<br>NG Ka Ho                                                                     | 吳汶軒<br>NG Man Hin                                                                   | 吳泓樂<br>NG Wang Lok                                                                  | 鄧劭正<br>TANG Shiu Ching                                                              | 溫爵森<br>WAN Cheuk Yam                                                                | 溫子賢<br>WEN Tsz Yin Jordan                                                           | 楊天朗<br>YEUNG Tin Long                                                                | 余珏充<br>YU Mervyn                                                                      |                                                                                       |
|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                       |
| 2000<br>純陽                                                                          | 1999<br>深水埗棒球會                                                                      | 2000<br>深水埗棒球會                                                                      | 2000<br>深水埗棒球會                                                                      | 1999<br>純陽                                                                          | 2001<br>沙田體育會棒球會                                                                    | 2000<br>香港仔棒球會                                                                       | 1999<br>沙田體育會棒球會                                                                      |                                                                                       |



## 二〇一一年三場棒球決賽的點滴

二〇一一年五月十五日（星期日），是香港棒球總會多年來很少遇到的一個大日子。

是日，雖然並不是天朗氣清，而天公造美，早上的一場陣雨，很快也停了下來。接著是三場關鍵性的棒球賽事；早上是「女子棒球」的決賽、中午是「男子乙組」的決賽而下午則是第一屆「香港學界棒球錦標賽」的決賽，一定是精采萬分了！藍田晒草灣棒球場兩旁有限的觀眾席有人滿之患，特別是第三場比賽，小球員都來為他們的小教練打氣，熱烘烘的氣氛，好不熱鬧。

女子組的比賽，在雨停了之後延遲了半小時開賽，球賽於十時正式開始，由「赤日」作客對「雷霆」。首局，「赤日」先佔上風，攻入三分。第二及第三局雙方的守備球員表現很好，兩局雙方均沒有進帳。第四局，「雷霆」隊稍一鬆懈，「赤日」隊先攻再取四分，「雷霆」隊雖然毫不氣餒，奮力反攻，也只能追回一分，「赤日」隊也就以七比一摘下桂冠，成為本年度的女盟主。

第二場比賽，由「深水埗」的青年軍對抗「Triple A」。「T. A」隊中有多名前成棒港隊主將，實力不容小覷。「深」隊後生可畏，他們也不甘示弱，大部份是最近升上「A A A」青棒代表隊的備戰集訓的青年軍，士氣旺盛。他們先聲奪人，在首局以二比零領先。次局，雙方各不相讓，互搶兩分。第三及第四局，「深」隊

的打擊好像後勁不繼，加上「T. A」隊的投手越戰越勇，表現出色，壓制了「深」隊的進攻；而「T. A」隊則乘勢追擊，分別攻入三分和兩分，取得了相當的優勢。法定時間快到了，兩隊只能再戰一局，便可決定勝負了。「深」隊未能改寫成績，今屆盟主也就是「Triple A」了。

下午原定有兩場比賽，第一場是「香港學界棒球錦標賽」的季軍戰，可惜，TTBC因事缺席，拔萃男書院不戰而勝，取得季軍一席位。決賽於四時正式開始，由於今年是第一屆主辦這學界棒球錦標賽，全部按照國際棒球比賽規則，採用正式的硬式比賽球，以七局決勝負。

主場是備戰集訓的「A A A」青棒球員，有部份先發球員也是中午出賽的「深水埗」主將，他們要連續比賽兩場了。客隊是香港國際學校的校隊，實力強橫，他們是贏了另一隊TTBC的學長而進入決賽。真是一場硬仗，雙方都有精采和高水平的演出。最終，「A A A」青棒隊技勝一籌，捧走了第一屆「香港學界棒球錦標賽」的冠軍寶座。

麥年豐

精英培訓及賽事總監  
香港棒球總會副主席

註：賽後大合照見封面裡

# 備戰第九屆BFA亞洲“AAA” 青年棒球錦標賽

## 領隊的話



**周衍平**

應屆香港青棒代表隊領隊

香港棒球總會  
財務總監

2011年度BFA“AAA”錦標賽已準備了一年多。在等待BFA正式通知前，精英組構思了明日之星計劃，正式召集球員和練習從四月份開始。在此特別多謝總會支持！更值得鼓勵是次之球員參與非常熱烈，除了去年“AA”選手外各球會也紛紛參與，熱心家長支持，令到這次集訓樹立了一個有動力團隊基礎，真是可喜可賀。

BFA“AAA”錦標賽的參賽國家水平極高，教練團和精英組定立一些明確指引和目標，營造專業訓練計劃。除了在技術層面上之要求總會強調選手要以代表香港隊為榮，建立團隊精神，更重要是為香港隊作出貢獻！

本人謹代表總會多謝教練團的努力，體能教練和兩位港隊學長義務協助。希望各球員加倍努力，為港隊增光！

### 目標

- (排名)日、韓、台之後
- 球員對棒球熱誠
- 堅持、鬥志
- 對球隊的貢獻、付出的重要性
- 挑戰自我極限

### 紀律宗旨

- 儀容(精神面貌、服裝一致)
- 進場及退場的態度(跑步)
- 尊重對手及賽事
- 服從裁判
- 尊師重道
- 對球場的尊重(進出球場要脫帽)

## 教練團的 訓練計劃 與要求

### 技術宗旨

- 主要是比賽意識上的加強
- 打擊戰略、跑壘意識
- 投捕手配合

### 訓練計劃

- 把球員分成一隊、二隊(每月調整一次)
- 球員考試的安排
- 以賽代訓
- 7/8月份到台灣友賽



## 教練團介紹

曾健忠



主教練  
兼守備教練

曾帶領香港代表隊出戰以下賽事：  
2011 《亞洲保險鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽  
2009 第14屆世界青少棒錦標賽  
2006 第四屆亞洲“AA”青少年棒球錦標賽  
2005 第三屆亞洲“AA”棒球錦標賽  
2004 亞洲少年棒球錦標賽  
2002 全國高校棒球錦標賽

吳毓明



打擊教練

曾帶領香港代表隊出戰以下賽事：  
2010 香港第七屆《珠江盃》棒球錦標賽  
2010 6th BFA “AA” Baseball Championship 2010  
2006 BFA “A” Baseball Championship

梁宇聰



投手教練

曾帶領香港代表隊出戰以下賽事：  
2011 《亞洲保險鳳凰盃》香港國際女子棒球錦標賽  
2010 IV IBAF Women's Baseball World Cup  
2009 第14屆世界青少棒錦標賽  
2006 第四屆亞洲“AA”青少年棒球錦標賽  
2005 第三屆亞洲“AA”棒球錦標賽

胡進陽



訓練員

曾代表香港參加以下賽事：  
2010 廣州第十六屆亞運會  
2009 8th Asian Cup in Thailand

梁皓男



訓練員

曾代表香港參加以下賽事：  
2010 廣州第十六屆亞運會  
2010 9th Asian Baseball Cup in Pakistan  
2009 第十一屆全國運動會棒球決賽週

張月芬 Karen



體能教練

當私人教練已有十二年，國際認可體適能教練。曾參加亞洲女子壘球錦標賽。

## 球員介紹



方子廉



●香港仔棒球會  
●投手  
●身體素質很好的球員，  
投手方面，短短2個月時間有明顯的進步。

方紀文 (5月份一軍球員)



●香港仔棒球會  
●一壘手  
●守備型球員，但跑壘也很出色很積極。

朱俊輝



●香港仔棒球會

吳有朋 (4/5月份一軍球員)



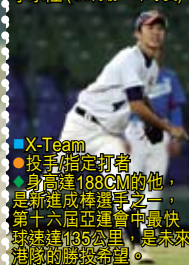
●香港仔棒球會  
●外野手  
●投球/跑/打都很平均，是球隊的主力球員。

吳翰熹



●香港仔棒球會  
●外野手  
●訓練態度很好的球員，4/5月份未有缺席任何一課訓練，值得加許。

李永陞 (4/5月份一軍球員)



●X-Team  
●投手/指定打者  
●身高達188CM的他，是新進成棒選手之一，第十六屆亞運會中最快的速度達135公里，是未來港隊的勝算希望。

李卓衡 (4/5月份一軍球員)



●深水埗棒球會  
●投手  
●只是有一點點心自和自信，但有很大的潛力，是未來香港隊的重點投手。

李俊彥



●深水埗棒球會  
●一壘手  
●穩定平穩的球員，守備是他的強項。

周永謙



●深水埗棒球會  
●外野手  
●訓練態度很積極和跑壘速度很好的球員，5月份的訓練有明顯進步。

周浚銘 (4/5月份一軍球員)



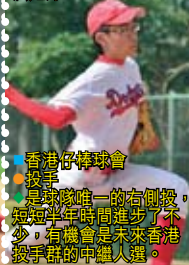
●深水埗棒球會  
●投手/外野手  
●身材不高的他，但有不錯的球速，是球隊的主力投手。

林智聰



●香港仔棒球會  
●是球隊裡年紀最輕的球員之一，也入選了Hong Kong Little League 2011年 Junior All Star大軍，是很有潛力的球員。

洪延澤



●香港仔棒球會  
●投手  
●是球隊唯一的右側投，短短半年時間進步了不少，有機會是未來香港投手群的中繼人選。

■效力球隊 ●守備位置 ◆評語

## 球員介紹



|                                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                    |                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>張德熙</p> <p>沙田棒球會<br/>● 外野手<br/>● 是很有潛力的球員，力量及速度有待加強，打擊上他執行戰術的成功率很高。</p>                          | <p>梁仲熙 (4/5月份一軍球員)</p> <p>香港仔棒球會<br/>● 投手/二壘手<br/>● 高球職中擊出兩見安打，幫助球隊殺入決賽，最後教練團一致決定他是高球職賽球中的最有價值球員。有很好的訓練態度，是球隊的主力球員。</p> | <p>梁家豪 (4/5月份一軍球員)</p> <p>深水埗棒球會<br/>● 投手/三壘手/一壘手/游擊手<br/>● 訓練態度很積極和投/接/跑/打也很出色，可當多個守備位置是他的優點。</p> | <p>梁浩賢 (4/5月份一軍球員)</p> <p>X-Team<br/>● 三壘手/游擊手<br/>● 身體素質和技術都是一流的，也有參加2010洲際盃第一次成為成棒的隊員，是球隊少有的長打型選手。</p> | <p>梁偉濤 (5月份一軍球員)</p> <p>深水埗棒球會<br/>● 一壘手/三壘手/外野手<br/>● 投接/跑打也很好，可當多個守備位置是他的優點。</p> | <p>梁皓汶 (5月份一軍球員)</p> <p>香港仔棒球會<br/>● 外野手<br/>● 訓練態度很好，是一位對自己要求很高的球員，也有很好的守備能力。</p>       |
| <p>郭冠帝</p> <p>沙田棒球會</p>                                                                             | <p>陳卓喬 (4/5月份一軍球員)</p> <p>深水埗棒球會<br/>● 捕手<br/>● 訓練時精神面貌很好，守備出色的他是球隊的主力捕手。</p>                                           | <p>曾煒喬</p> <p>乙組(Rookies)<br/>● 投手<br/>● 第一次參與棒球球隊訓練的他，有不錯的球速，雖然球齡較短，但是心態和技術水平都明顯在不斷進步中。</p>       | <p>黃汝謙 (5月份一軍球員)</p> <p>香港仔棒球會<br/>● 捕手<br/>● 速度很好和有力量，大約2年前開始轉為捕手的他，有不錯潛力。</p>                          | <p>黃卓軒</p> <p>沙田棒球會</p>                                                            | <p>黃煒傑</p> <p>香港仔棒球會<br/>● 投手/游擊手<br/>● 是球隊年紀最輕的球員之一，在短短半年時間球技和訓練態度有明顯進步，是一位很有潛力的球員。</p> |
| <p>葉鑫朗 (4/5月份一軍球員)</p> <p>香港仔棒球會<br/>● 投手/外野手<br/>● 很有拼勁和守備非常突出的球員，當大家認為他是安打的時候，他會以速度和拼勁把他變成出局。</p> | <p>廖浩延 (4/5月份一軍球員)</p> <p>沙田棒球會<br/>● 一壘手/捕手<br/>● 2010年洲際盃第一次成為成棒的隊員，打擊上他執行戰術的成功率很高，是球隊的主力球員。</p>                      | <p>甄子謙 (4/5月份一軍球員)</p> <p>香港仔棒球會<br/>● 游擊手/二壘手<br/>● 他的專注度和拼勁能夠感染其他球員，是很出色的棒球選手。</p>               | <p>潘不格</p> <p>沙田棒球會<br/>● 捕手<br/>● 不多代表球隊經驗的他，有很好的基本動作，未來有很大的潛力。</p>                                     | <p>盧灝霖 (4月份一軍球員)</p> <p>沙田棒球會<br/>● 三壘手/一壘手<br/>● 打擊型球員，右投左打的他，是球隊裡少數的長打型選手。</p>   | <p>效力球隊<br/>● 守備位置<br/>◆ 評語</p>                                                          |

## 球員們在FACEBOOK(AAA群組)的留言：





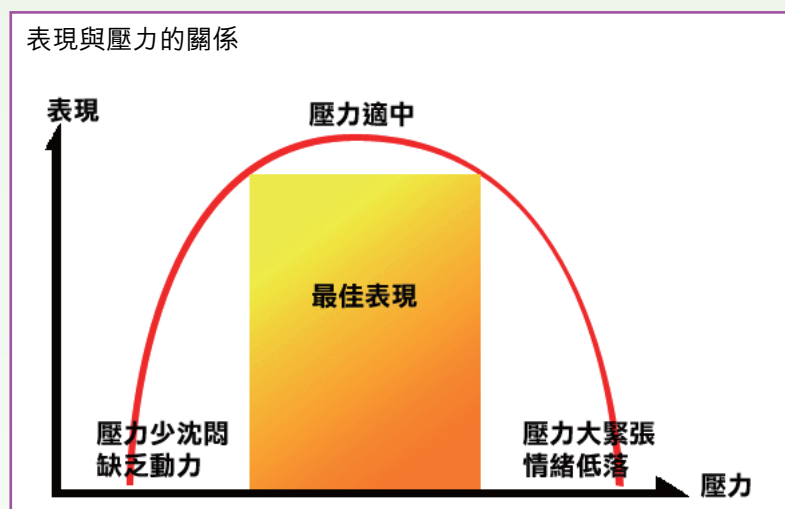
## 運動心理學講座

為了提高棒球運動員於比賽時的心理素質，棒總特於2011年5月27日為教練們安排了一個運動心理學講座，並邀請了香港浸會大學體育學系張小燕教授主講。張教授不僅對體育心理學具專業知識，並同時為現任香港體操總會主席，對體育界情況十分了解。

是次講座內容主要是探討有關運動員心理質素對他們表現的影響，如何運用相關理論及壓力處理為運動員打造較優質的運動心理質素。張教授由淺入深地從學術理論層面與各參加者探討相關內容及運動員對壓力的處理和成績所產生的不同效果。

葉偉光博士

香港棒球總會祕書長



圖表資料來源：<http://www.hkbu.edu.hk>



張教授(前排中間)於講座中引領各參加者作出一些壓力鬆弛練習。各參加者在此講座中獲益良多。此次講座活動亦將是棒總為教練們安排的专业持續培訓計劃項目序幕的開展。

# 香港棒球總會 2010-11年度周年頒獎禮

2011年5月20日晚上於奧運大樓二樓賽馬會演講廳舉行

## 領獎名單

### 聯賽隊際獎項

#### 2010-11年度全港棒球公開賽(男子甲組)

冠軍隊 恒利  
亞軍隊 沙田Shatin

#### 2010-11年度全港棒球公開賽(男子乙組)

冠軍隊 Triple A  
亞軍隊 SSP Baseball Club

#### 2010-11年度全港棒球公開賽(女子組)

冠軍隊 Sunshine  
亞軍隊 Thunderstorm

#### 2010-11年度全港棒球公開賽(新秀青成組)

冠軍隊 Devil Z  
亞軍隊 無限(Mugen)

#### 2010-11年度全港棒球公開賽(新秀女子組)

冠軍隊 Hare

#### 2010-11年度全港棒球公開賽(新秀少年A組)

冠軍隊 Hawks(鷹)

#### 2010-11年度全港棒球公開賽(新秀少年B組)

冠軍隊 燕子

#### 2010-11年度第六屆《總會盃》

##### 棒球聯賽("A"組)

冠軍隊 香港道教聯合會純陽小學  
亞軍隊 Aliens A  
季軍隊 Aliens B

#### 2010-11年度第六屆《總會盃》

##### 棒球聯賽("AA"組)

冠軍隊 Dodgers C  
亞軍隊 SSPBC A  
季軍隊 香港道教聯合會純陽小學

#### 中銀香港第五十四屆體育節—

##### 香港2011中學棒球聯賽

冠軍隊 順德聯誼總會翁佑中學  
亞軍隊 觀塘瑪利諾書院

#### 2011 Hong Kong Varsity Baseball CUP Tournament

冠軍隊 Hong Kong "AAA"  
Preparation Team  
亞軍隊 Hong Kong International  
School, JV  
季軍隊 Diocesan Boys' School  
優異獎 TTBC

### 參賽證書

中銀香港第五十四屆體育節—  
香港2011棒球分齡精英賽

分齡少年A隊  
分齡青少年AA隊  
深水埗棒球會  
聖公會仁立紀念小學

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

2010年7月13-19日 中國江蘇省無錫市

代表隊伍：香港“A”棒球代表隊

### 團隊名單

領隊：黃大維

教練：林鎮基

球員：

區可盈 鄭鎰霆 朱沛衡 馮咏瀚  
葉恩耀 關淳之 林浚騫 吳汶軒  
吳泓樂 冼京澤 鄧劭章 謝皓勤  
黃朗希 俞愷行

#### 2010 Asia-Pacific Zone BRONCO

Tournament - HERBALIFE Cup  
Championship

2010年7月17-22日 台灣台北市

代表隊伍：道教聯合會純陽小學

### 團隊名單

領隊：黎文熾

主教練：麥雅明

教練：郭建衡

球員：

何君濠 林禮謙 林兆匡 劉雋傑  
劉裕晞 李曜匡 梁匡庭 林易賢  
盧偉然 伍永森 吳家浩 伍信安  
溫爵鑫 溫浩軒 溫子賢

#### IV IBAF Women's Baseball World Cup 2010

2010年8月中旬 委內瑞拉

代表隊伍：香港女子棒球代表隊

### 團隊名單

團長兼領隊：葉偉光

主教練：區學良

教練：梁宇聰

訓練員：吳俊

隨隊裁判：王蓮君

球員：

區潔儀 陳嘉甄 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

2010年菊島盃國際少年軟式棒球錦標賽

2010年8月15-20日 台灣澎湖縣

代表隊伍：香港少年隊

### 團隊名單

領隊：麥年豐

主教練：范家和

教練：鈕澄楠

球員：

方子熙 李俊霆 梁崇仁 莫竣楷  
郭禹 郭浚銘 郭靖 黃俊傑  
葉君熙 廖駿傑 劉雋傑 羅雋錡

#### 6th BFA "AA" Baseball Championship

2010年8月20-27日 泰國曼谷

代表隊伍：香港“AA”棒球代表隊

### 團隊名單

領隊：周衍平

教練：趙殷諾 吳毓明

隨隊裁判：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 葉鑫朗

#### 第17屆洲際盃棒球錦標賽

17th Intercontinental Cup 2010 in Taichung

2010年10月23-31日 台灣台中市

代表隊伍：香港男子棒球代表隊

### 團隊名單

團長：李永權

領隊：麥年豐

主教練：范家和

教練：區學良

球員：

陳紀華 鄭逸思 趙加雋 趙崇敬  
周德邦 傅榕城 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



## 第十六屆亞運會

Guangzhou 16th Asian Games  
2010年11月13-19日 中國廣州市

代表隊伍：香港男子棒球代表隊

## 團隊名單

領隊：麥年豐  
主教練：范家和  
教練：區學良 梁偉恒  
球員：  
歐志豪 區穎良 陳俊樺 陳紀華  
周駿昆 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  
楊貴軒 翁浚嘑

## 6th BFA "A" Baseball Championship

2010年12月23-28日 日本倉敷

代表隊伍：香港“A”棒球代表隊

## 團隊名單

領隊：楊杰玲  
教練：林鎮基  
訓練員：葉嘉亮  
隨隊裁判：張瑞民  
球員：  
區可盈 鄭鑑靈 朱沛衡 葉澤邦  
葉恩曜 關淳之 林浚騫 林澄謙  
林翽敦 盧偉然 吳汶軒 鄧劭章  
溫爵鑫 黃朗希 甄峻毅

## 臺北國際城市青少年錦標賽2010

2010年12月24-27日 台灣台北市

代表隊伍：香港仔棒球會

## 團隊名單

領隊：杜佩綺  
主教練：吳毓明  
教練：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

## 精英培訓證書

2010-11年度全港分齡棒球精英培訓計劃  
(第一期)

2010年4月至2010年9月

|     |     |     |      |
|-----|-----|-----|------|
| 陳柏熙 | 陳應諾 | 鄭煒桐 | 鄭逸思  |
| 朱樂同 | 朱樂仁 | 鍾昉唏 | 陳龍志  |
| 范顯霖 | 徐力祺 | 許筱正 | 洪俊兆  |
| 簡國全 | 林讚豐 | 劉智輝 | 劉雋傑  |
| 劉銘濡 | 羅毅  | 李卓賢 | 李俊霆  |
| 梁卓軒 | 梁倬綸 | 梁凱喬 | 林漫山  |
| 麥泳濠 | 吳栢熾 | 蘇浚鏘 | 蘇樂行  |
| 戴奕文 | 鄧學義 | 鄧翊琛 | 謝卓霖  |
| 王澤霖 | 黃偉倫 | 王浚彥 | 黃彥銘  |
| 胡志聰 | 楊行  | 余嘉朗 | 司徒迪楊 |

2010-11年度全港分齡棒球精英培訓計劃  
(第二期)

2010年10月至2011年3月

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 陳熙元  | 陳海鳴 | 陳柏熙 | 陳應諾 |
| 陳政宇  | 鄭煒桐 | 鄭逸思 | 朱樂同 |
| 朱樂仁  | 陳龍志 | 范顯霖 | 何昶  |
| 何昶   | 徐力祺 | 許筱正 | 簡國全 |
| 黎栢鉸  | 林讚豐 | 劉智輝 | 劉雋傑 |
| 劉銘濡  | 羅君宇 | 李卓賢 | 李知行 |
| 李俊霆  | 梁卓謙 | 梁卓軒 | 梁倬綸 |
| 梁凱喬  | 呂曉程 | 呂逸程 | 麥泳濠 |
| 吳栢熾  | 吳錫雲 | 潘正樂 | 蕭潤謙 |
| 蕭潤聲  | 蘇浚鏘 | 蘇樂行 | 戴奕文 |
| 鄧學義  | 謝卓霖 | 王澤霖 | 黃皓延 |
| 王朗然  | 王浚彥 | 黃榮基 | 黃彥銘 |
| 胡志聰  | 任子朗 | 楊行  | 余嘉朗 |
| 司徒迪楊 |     |     |     |

2011年全港青少年棒球明日之星菁英  
培訓計劃

2011年1月至3月

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 馬勤  | 陳卓喬 | 陳熙元 | 陳開駿 |
| 陳英志 | 周浚銘 | 鄭創義 | 鄭鑑靈 |
| 鄭宇舜 | 張德熙 | 周永謙 | 方紀文 |
| 韓旻灃 | 洪延澤 | 鄭邦  | 郭冠希 |
| 鄺子傑 | 林智聰 | 李卓衡 | 李俊彥 |
| 廖駿傑 | 梁仲熙 | 梁皓汶 | 梁家豪 |
| 梁萬坤 | 李天悅 | 廖浩延 | 盧灝霖 |
| 莫穎東 | 吳翰熹 | 吳有朋 | 聶天澄 |
| 聶天朗 | 潘禾脩 | 蕭潤謙 | 蕭潤聲 |
| 黃卓軒 | 黃耀陞 | 王朗然 | 黃瑋傑 |
| 黃汝謙 | 甄子謙 | 葉鑫朗 | 葉君熙 |

2010-2011年度男女棒球精英延續強化  
培訓計劃

2011年1月至3月

|      |     |     |
|------|-----|-----|
| 何子建  | 鄧志威 | 鄺嘉璋 |
| 鄭君權  | 曹子能 | 黃大維 |
| 三好正記 |     |     |

## 技術人員證書

2010-2011年度指導員證書課程

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 陳康浩 | 陳敬創 | 鄭昊之 | 蔡冠封 |
| 江小美 | 林錦榮 | 李志豪 | 謝佑虹 |
| 王信翔 | 黃浩鏘 | 王鏡華 | 彭錦民 |

2010-2011年度一級教練員證書課程

伍智成

2010-2011年度二級記錄員證書課程

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 黎潔慧 | 王美琴 | 譚達成 | 黎偉達 |
| 張浩軒 | 梁永康 | 唐燕文 | 曾碧玲 |
| 甄淑芬 | 曾慧儀 | 曾佩雲 | 呂瑤燕 |
| 王蓮君 | 鄧淑宜 |     |     |

## 周年獎勵計劃

2010-2011年度棒球記錄員獎勵計劃

記錄員服務獎：

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 梁家寶 | 關慧芬 | 甄淑芬 | 呂瑤燕 |
| 王美琴 | 唐燕文 | 曾佩雲 | 張浩軒 |

優秀記錄學員獎：黎偉達 黎潔慧

2010年度棒球裁判員獎勵計劃

最佳裁判員獎：梁偉鴻

優秀裁判員獎：

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 葉嘉亮 | 劉志華 | 陳亞力 |
| 洪祖光 | 黃華樂 | 王美琴 |

裁判員服務獎：黃偉雄

裁判學員進步獎：

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 張偉豪 | 葉浩然 | 毛綺華 |
| 黃濤栢 | 張善嘉 | 王劍玲 |

## 鳴謝 項目支援組工作人員：

Angel曾佩雲 Angela趙金英 Ban羅僑榮 Fion張善嘉 Joseph梁得光  
Joyce梁家文 Man唐燕文 梁皓男 楊貫軒 王劍玲 王美琴

攝影：梁錦洪



▲ 董事趙耀靈先生頒發最佳裁判員獎予梁偉鴻(左圖)及優秀裁判員獎予劉志華(右圖)



▲ 副秘書長楊杰玲小姐頒發獎項予Varsity Baseball CUP季軍隊拔萃男書院代表。



▲ 董事黃期先生(右一)頒發精英培訓證書予強化學員。



▲ 觀塘瑪利諾書院棒球隊Devil Z由董事甄天龍先生(右一)頒發公開賽(新秀青成組)冠軍獎項(左圖); 並由副秘書長楊杰玲小姐(左一)頒發中銀香港第五十四屆體育節—香港2011中學棒球聯賽亞軍獎項(右圖)。



▲ 副秘書長楊杰玲小姐頒發獎項予第六屆《總會盃》("A"組)季軍隊 Aliens B。



▲ 副主席范家和先生(左一)頒發獎項予公開賽(男子乙組)亞軍隊SSP Baseball Club。



▲ 體育事務經理梁國業先生(左一)請最佳推廣教練張永強先生分享教授推廣班心得。





▲ 董事趙耀靈先生頒發優秀裁判員獎予王美琴(左圖)及由副裁判長羅僑榮先生代領未能出席的裁判獎勵計劃獎項(右圖)。



▲ 副主席麥年豐先生頒發裁判學員進步獎予葉浩然(左圖)及毛綺華(右圖)。



▲ 會長李錦泉先生頒發記錄員服務獎。



▲ 秘書長葉偉光博士(左一)頒發第17屆國際盃棒球錦標賽參賽證書予代表隊球員。



▲ 董事區學良先生(左一)頒發獎項予第六屆《總會盃》("AA"組)亞軍隊 SSPBC A。



▲ 副主席麥年豐先生(左一)頒發指導員證書。



▲ 秘書長葉偉光博士(左一)頒發第十六屆亞運會參賽證書予代表隊球員。



▲ 副主席麥年豐先生(左一)頒發二級記錄員證書。



▲ 副主席范家和先生(右一)頒發獎項予公開賽(男子甲組)冠軍隊恒利。



▲ 副主席范家和先生(右一)頒發獎項予公開賽(男子乙組)冠軍隊Triple A。



▲ 董事甄天龍先生(左一)頒發獎項予公開賽(女子組)冠軍隊Sunshine。



▲ 董事甄天龍先生(右一)頒發獎項予公開賽(女子組)亞軍隊Thunderstorm。



▲ 董事區穎良先生(右一)頒發獎項予公開賽(新秀女子組)冠軍隊Hare。



▲ 祕書長葉偉光博士(左一)頒發IV IBAF Women's Baseball World Cup參賽證書予代表隊球員。





▲ 副秘書長楊杰玲小姐(中)頒發獎項予中銀香港第五十四屆體育節－香港2011中學棒球聯賽冠軍隊順德聯誼總會翁佑中學。



▲ 董事黃期先生(右一)頒發精英培訓證書予明日之星學員。



▲ 副秘書長楊杰玲小姐(右一)頒發獎項予第六屆《總會盃》("A"組)冠軍隊道教聯合會純陽小學。純陽同時獲頒發PONY Asia-Pacific Zone BRONCO Tournament香港代表參賽證書。



▲ 董事區學良先生(左一)頒發獎項予第六屆《總會盃》("AA"組)冠軍隊Dodgers C。



▲ 秘書長葉偉光博士(左一)頒發BFA "AA" Baseball Championship參賽證書予代表隊。



▲ 副秘書長楊杰玲小姐(右一)頒發獎項予Varsity Baseball CUP冠軍隊Hong Kong "AAA" Preparation Team。



▲ 董事黃期先生(右一)頒發參賽證書予菊島盃代表隊伍"香港少年隊"。



▲ 董事區穎良先生(右一)頒發獎項予公開賽(新秀少年A組)冠軍隊Hawks。



▲ 副祕書長楊杰玲小姐(右一)頒發獎項予第六屆《總會盃》("A"組)亞軍隊Aliens A。



▲ 董事黃期先生(右一)頒發精英培訓證書予分齡學員。



▲ 副祕書長三好正記先生(右一)頒發中銀香港第五十四屆體育節－香港2011棒球分齡精英賽參賽證書予深水埗棒球會(左圖)及分齡少年A隊、分齡青少年AA隊(右圖)。





# 日本棒球動態

## 春季甲子園結果

今年的春季甲子園幾番波折終於在4月3日結束，東海大相模高中相隔11年奪得該校史上第2次春季冠軍寶座。事前因為受災而被擔心無法參賽的東北高中，在災區居民的支持和合作下出戰甲子園；雖然在第1回合0比7不敵大垣日大高中，他們的參賽已經成為災區不屈不撓精神的象徵。東北高中的球員受災後一直在附近的避難所擔任義工，比賽翌日亦隨即回到災區重投義務工作，筆者相信他們透過是次經歷所得的，已遠超一場甲子園比賽勝或敗的層面了。

## 今季日職賽例變更

上期談及日職因為地震及海嘯影響而押後開幕，其實除了賽期以外也有一系列臨時措施以配合節約用電政策：

- 延長最長到12局，同分作和局；超過3小時30分鐘不入新延長局（時間由實際開球開始計算，包括因種種原因導致比賽中斷的時間在內）
- 如逢有雙重賽舉行，兩場比賽均不得超過3小時30分鐘而入新延長局
- 因停電腰斬之賽事均作裁定比賽（正式比賽成立前作比賽無效），不作保留比賽

一般賽例也有部分改動：

- 統一採用美津濃製低反彈球，縫線高度降低約0.2mm，松脂粉袋改用黏性較強物料
- 裁判不分中央、太平洋聯盟當值，同時統一陣型及走位
- 觀眾入場後球員嚴禁與比賽對手顯示親暱態度或私自交談

## 日職賽情

中央聯盟方面阪神隊表現相對去年遜色，截至6月1日屈居第5位。該隊總得分是聯盟中唯一未達110分的球隊，相信與其戰績有密切的關係。太平洋聯盟方面樂天隊受皇牌投手岩隈受傷離隊及2009年打擊王鐵平陷入低潮影響暫居第4位。看來新領隊星野仙一要接受一點考驗了。

跨聯盟交流戰方面今年都是太平洋聯盟的天下，完成半數比賽後太平洋聯盟包辦了頭3名，榜首的軟銀鷹隊以10勝2和保持不敗之身。

綜觀各隊成績，今年聯賽似乎有「投高打低」的趨勢，太平洋聯盟6隊中5隊的隊防禦率都在3分以下，兩聯盟12隊中隊防禦率最差的都不過是3.84。這個趨勢或多或少也應該跟今季改用低反彈球有關。

個人表現方面最矚目的莫過於火腿隊投手達比修。上季結束後他積極增加體重到超過100公斤，結果雖然在開幕戰輸掉7分成為敗投，然而其後連勝7場，最近4場更連續完封對手，不單在勝投榜上領先，個人防禦率也達到1.61(第5位)了。

# 室內軟式初級棒球 訓練班（親子班）學後有感

## 感想一

我認為除了應該在第一堂的自我介紹給隊友認識外，其他都頗為滿意，過程都好開心，但我對於學棒球感困難。希望下一個課程可以克服。謝謝！

李浚謙小朋友  
家長任小慧

## 感想二

很高興全家參加棒球親子課程。此活動提高團隊精神，重視合作及紀律。正是小孩所需。多變及有趣的內容令大人及小孩都投入其中，拉近親子距離，希望日後小兒可加入少棒隊並將棒球成為我們家庭活動。

呂汧小朋友  
父親Tommy呂炳煒  
母親Susan 林瑞珊

## 感想三

呂洛賢  
我很開心，參加棒球活動，因為可以學習手眼腳協調和團隊合作的精神，謝謝教練。



順利邨體育館 2011年4月至6月

主教練：Michael Leong

實習教練：蔡冠封、唐迪軒







## 2011/2012年度棒球推廣計劃（初級第二期）七月開課。

### 親子兒童組（兒童：5－8歲；親屬：18－64歲）

| 地 點      | 日 期        | 時 間                |
|----------|------------|--------------------|
| 藍田（南）體育館 | 7月9日~9月17日 | 逢星期六 上午10:00-12:00 |
| 順利邨體育館   | 7月9日~9月10日 | 逢星期六 下午2:00-4:00   |
| 荔景體育館    | 7月9日~9月10日 | 逢星期六 下午3:00-5:00   |
| 上環體育館    | 7月9日~9月10日 | 逢星期六 下午4:00-6:00   |

### 少年組（7－12歲）

| 地 點           | 日 期         | 時 間                 |
|---------------|-------------|---------------------|
| 大埔廣福球場        | 7月9日~9月10日  | 逢星期六 下午3:00-6:00    |
| 摩士公園人造草場（一號場） | 7月9日~9月10日  | 逢星期六 下午3:00-6:00    |
| 斧山道運動場（細場）    | 7月10日~9月11日 | 逢星期日 上午9:30-12:30   |
| 鰂魚涌公園第2期      | 7月10日~9月11日 | 逢星期日 上午9:30-12:30   |
| 石硤尾配水庫遊樂場3號場  | 7月18日~8月17日 | 逢星期一、三 下午3:00-6:00  |
| 九龍獅子山公園1號遊樂場  | 7月19日~8月18日 | 逢星期二、四 上午9:30-12:30 |

### 青年及成人組（13歲或以上）

| 地 點          | 日 期         | 時 間                 |
|--------------|-------------|---------------------|
| 將軍澳寶翠公園人造草場  | 7月8日~9月9日   | 逢星期五 晚上8:00-11:00   |
| 九龍獅子山公園1號遊樂場 | 7月11日~8月24日 | 逢星期一、三 上午9:30-12:30 |
| 樂富遊樂場        | 7月13日~9月14日 | 逢星期三 晚上8:00-11:00   |
| 大埔廣福球場       | 7月13日~9月14日 | 逢星期三 晚上8:00-11:00   |
| 石硤尾配水庫遊樂場3號場 | 7月19日~8月18日 | 逢星期二、四 下午3:00-6:00  |

### 女子組（13歲或以上）

| 地 點    | 日 期         | 時 間               |
|--------|-------------|-------------------|
| 界限街遊樂場 | 7月11日~9月12日 | 逢星期一 晚上8:00-11:00 |

以上資料僅供參考。最新資料及表格下載請瀏覽本會網頁 [www.hkbaseball.org](http://www.hkbaseball.org)

# 甚麼泥土 長甚麼樹

—記李一強的路  
憶二位先行者

## “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“V”，意思是“5”。所以大家口頭唸成K G Five。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賽。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

李錦泉

香港棒球總會會長



# 關於如何培養棒（壘）球隊良好精神面貌及作風的認識



## 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，腰挂手套，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！

梁友義

2010年11月8日 寫於上海

# 棒球知多少

歡迎讀者來信出題，請附上正確答案及資料來源以供編輯部核對；來稿請電郵至 [hkbsa@hkolympic.org](mailto:hkbsa@hkolympic.org) 《上壘》編輯部收

1. 日職史上最多勝投的下投投手是：

- A) 山田久志
- B) 足立光宏
- C) 渡邊俊介
- D) 秋山登
- E) 高橋直樹

2. Babe Ruth 退役時效力的球隊是：

- A) 紐約洋基隊
- B) 亞特蘭大勇士隊
- C) 波士頓紅襪隊
- D) 芝加哥白襪隊
- E) 紐約巨人隊

3. 美國棒球名人堂所在的州是：

- A) 加州
- B) 麻州
- C) 德州
- D) 紐約州
- E) 華府

4. 第一位打破 Babe Ruth 大聯盟單季全壘打紀錄的是：

- A) Roger Maris
- B) Sammy Sosa
- C) Joe DiMaggio
- D) Mark McGwire
- E) Ted Williams

5. 擁有大聯盟最多連續場數安打紀錄的是：

- A) Babe Ruth
- B) Ty Cobb
- C) Joe DiMaggio
- D) Ichiro Suzuki
- E) “Shoeless” Joe Jackson

# Q&A

雅篤

答案見第47頁



## 裁判休息室 裁判學院



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，就真正達到那個級別！

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，做好自己本份工作。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！

黃期

裁判學院裁判長  
香港棒球總會董事

## 規則淺談—復活三振Dropped 3rd Strike

### 條件：

0/1出局，沒有跑者佔據一壘

或

2出局，不論一壘有沒有跑者

### 狀況：

1. 兩好球後投球被打者空揮棒成第三好球，捕手漏接。

或

2. 主審宣告第三好球的投球而出現捕手漏接。

注意：“捕手漏接”意指球在未被捕手確實接捕前曾接觸地面。

### 判決：

打者可以往一壘跑，若打者踏足一壘前被封殺或被持球觸殺，則判打者出局。

打者安全上一壘後可負險進壘。

### 重點：

1. 第一或第二個好球不適用。
2. 擦棒球成第三好球捕手漏接，碰觸主審時為普通界外球，本規則不適用。
3. 若被宣告為第三好球的投球捕手漏接，並夾於主審或捕手之面罩或隨身物品時，則比賽停止，給予打者進一壘，壘上跑壘員可各進一個壘。
4. 打者未知第三好球未被接捕而沒有往一壘跑，當打者離開本壘的泥土區或圖圈區時，主審可立即判跑者出局。

## 球例信箱—ask.umpire@gmail.com

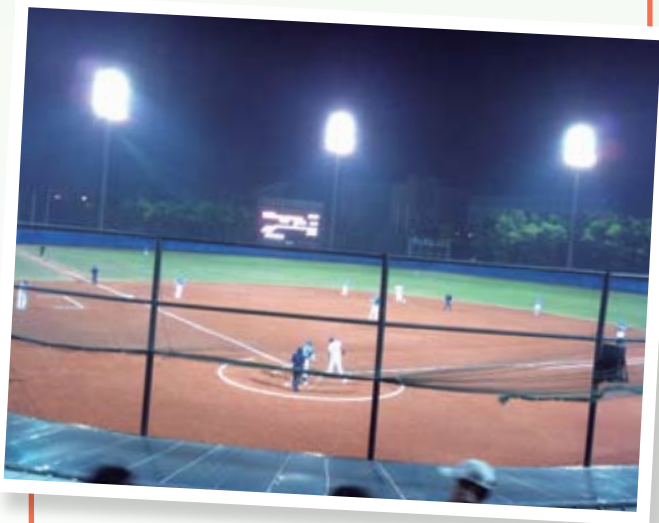
### 上期答案

打者妨礙捕手傳球時，主審宣告妨礙守備。傳球到二壘跑者安全時為比賽停止，判打者妨礙守備出局，跑者不能進壘（須返回一壘）；若跑者於二壘被觸殺出局，則打者可承接球數繼續打擊，比賽繼續進行。

### 本期問題

上期問題是打者妨礙捕手傳殺二壘，今期和上期的問題十分相似：

一出局，三壘有跑者。三壘跑者投球時盜本壘擬得分時，打者妨礙，應處以什麼罰則？於兩出局發生上述情況時，又施以什麼罰則呢？



# 記住7.16前 Remember to register before 7.16 登記做選民



截止登記日期  
Voter registration deadline  
**16-7-2011**

**選民資格：年滿18歲；香港永久性居民；通常在港居住**

**Eligibility criteria: Aged 18 or above; Hong Kong permanent resident; ordinarily residing in Hong Kong**

如果你未登記為選民，請即登記，以便在今年11月舉行的區議會選舉中投票。

If you have not yet registered as a voter, please register now so that you can vote in the District Council election in November.

如果你合資格在今年12月進行的選舉委員會界別分組選舉中投票，亦必須先登記為投票人，屆時才可以投票。

If you are eligible to vote in the Election Committee Subsector elections to be held in December this year, you also need to register as a voter before you can vote in the elections.

為環保出一分力，請你提供或更新電郵地址，以供相關候選人發放選舉廣告。

To save paper and protect the environment, you are encouraged to provide or update your email address, which will be provided to the candidates concerned for sending election advertisements.

**表格可在下列地方或網站索取：**

選舉事務處  
各區民政事務處  
公共屋邨辦事處  
選民登記網站

**Forms are available at:**

Registration and Electoral Office  
District Offices  
Management offices of public housing estates  
Voter registration website



**查詢 Enquiries: 2891 1001**

**網址 Website: [www.voterregistration.gov.hk](http://www.voterregistration.gov.hk)**



## 2011年華人球會盃 沙田體育會棒球會

由康文署贊助沙田體育會四個項目之一的華人球會盃在2011年5月1日在巴富街球場揭幕，今年參加球會計有沙田沙燕隊、沙田田龍隊、深水埗棒球會、何文田棒球會、香港島棒球會，共有五隊爭奪殊榮。

本屆賽事採用單循環比賽，以積分最高者奪桂，經過三天激烈的拼搏。沙田田龍隊，沙田沙燕隊、何文田棒球會三隊互有勝。積分相同需要計算賽事總得失分以分出勝負。結果沙田沙燕隊以較小的失分榮登寶座，沙田田龍隊獲亞軍、何文田棒球會得季軍。以下順序為香港島棒球會、深水埗棒球會。

環觀整個賽事，可以看到各球會的水平愈拉愈近，有兩三場比賽只以一分之微分出勝負；有些比分較大的賽果，並不能完全反映出兩隊之間的實力差距，各隊的投手群參差是這次盃賽主要的勝負因素，這次賽制中投手的球數限制，使得各隊的勝負往往出現在各隊的第二第三投手上場之時發生，也突顯了香港棒球球員太少比賽。未能在逆境中調整好心理在一，二個失誤後很容易產生骨牌原理。

希望以後能夠讓球員們多一些比賽，從而提高技術水平。

沙田體育會棒球會現正招收  
7-9歲新球員，歡迎有興趣  
的小朋友加入我們的大家庭，  
詳細資料可以到  
本會網址：[www.stsa.org.hk](http://www.stsa.org.hk)  
或致電：61626979(鄭先生)



## 冠軍



沙田沙燕隊

## 亞軍



沙田田龍隊

## 季軍



何文田隊

## 優異



香港島

## 優異



深水埗隊

## 最佳打擊獎



第一名：趙駿華（沙燕）  
第二名：張竣賢（田龍）  
第三名：溫子賢（沙燕）

## 最佳投手獎



區倬鳴（沙燕）

## 最多全壘打獎



區倬鳴（沙燕）

## 最佳球員獎



左起：方子熙（沙田沙燕）  
盧悅熙（沙田田龍）  
何俊諾（何文田）  
馮泳瀚（深水埗）  
馮雪雯（香港島）

| 2011年華人盃 賽果 |      |       |      |      |       | 得分 | 總得分 | 先分率  |
|-------------|------|-------|------|------|-------|----|-----|------|
|             | 沙燕隊  | 田龍隊   | 香港島  | 深水埗  | 何文田   |    |     |      |
| 沙燕隊         | -    | 6:7   | 18:7 | 24:3 | 14:2  | 15 | 19  | 0.79 |
| 田龍隊         | 7:6  | -     | 20:1 | 9:4  | 14:15 | 26 | 19  | 1.37 |
| 香港島         | 3:16 | 1:20  | -    | 14:9 | 5:7   | 52 | 17  | 3.06 |
| 深水埗         | 3:24 | 4:8   | 9:14 | -    | 2:6   | 52 | 19  | 2.74 |
| 何文田         | 2:14 | 15:14 | 7:5  | 8:2  | -     | 35 | 20  | 1.75 |

| 截至2011年5月10日各隊成績一覽表 |      |   |   |   |     | 勝率百分比 | 名次 |
|---------------------|------|---|---|---|-----|-------|----|
| 球隊                  | 比賽場數 | 勝 | 負 | 和 | 總得分 |       |    |
| 1. 沙燕隊              | 4    | 3 | 1 | 0 | 8   | 0.75  | 1  |
| 2. 田龍隊              | 4    | 3 | 1 | 0 | 6   | 0.75  | 2  |
| 3. 香港島              | 4    | 1 | 3 | 0 | 2   | 0.25  | 4  |
| 4. 深水埗              | 4    | 0 | 4 | 0 | 0   | 0.00  | 5  |
| 5. 何文田              | 4    | 0 | 4 | 0 | 0   | 0.00  | 3  |



## 2011年華人盃戰報

### 何文田棒球會

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。



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





網址：[www.hmtbc.hk](http://www.hmtbc.hk)

訓練時間及場地：

逢星期六1:30-5:30p.m

沙田車公廟路顯田遊樂場

今年暑假棒球訓練班  
**八月開班**，詳程請瀏覽  
[www.sspbaseballclub.org/](http://www.sspbaseballclub.org/)

## 棒球雜誌 深水埗棒球會

▼ 2009 全國A香港代表隊



我們的大家庭是於2000年由香港棒球總會帶領下，由一班熱心的義工家長及其子女們的隊伍組織而成。在推動棒球運動，我們不遺餘力，舉辦由康樂及文化事務署資助的訓練計劃；舉辦T-Ball棒球聯賽；協助球員組隊參加聯賽、甄選優秀球員進入香港代表隊、暑期訓練營、派出隊伍作海外交流。本會為註冊非牟利團體。

### 我們的教練團隊：

區穎良，陳子揚，趙殷諾，胡子鋒，  
 林鎮基，梁家碩，胡子彤，譚浩賢，  
 趙嗣淦，劉芷芊，卓莞爾及AAA球員

### 我們的隊伍：

T-Ball組(5-7歲)：Aliens C；Aliens D  
 A組(7-12歲)：Aliens A；Aliens B  
 AA組(12-15歲)：SSPBC A；SSPBC B  
 公開賽甲組(15歲以上)：SSPBC  
 女子組(成人)：Fortissimo  
 家長組(成人)：即將誕生參加丙組賽事

更多的精彩片斷，請瀏覽  
[www.sspbaseballclub.org/](http://www.sspbaseballclub.org/)相片集

### 職棒夢

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！



### 趙殷諾

深水埗棒球會  
 AA組教練

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。





▲ 2009 少年珠江盃香港代表隊

這次航空城交流目的，除了希望加強個人技術外，最主要是想了解一下，這些職業球隊的訓練方式及觀察這些職業棒球員的生活。球員的態度給了我很大的啟發！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經已很難，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）



▲ 2008少年珠江盃香港代表隊



▲ 2008年香港亞洲少年棒球錦標賽



▲ 十週年晚宴



▲ 2010 全國A 香港代表隊



▲ 牛年新春BBQ



## 鑽石山棒球會

另類專才



Baseball

# 投、打、接、跑 棒球樂趣無限FUN

你一投、我一接...一班小朋友頭戴棒球帽，手執專用手套，他們都玩得開心投入，個個也帥氣得很！這個在美國、日本、以至台灣的小朋友熱愛的棒球運動，其實一直也在香港默默地發展和培育。有請本期《另類專才》的主角——棒球！



## 香港棒球，需要培育棒球少年

與鑽石山棒球會主席謝佑虹(Owen)傾談得知，基於香港合適的場地不多，所以香港棒球總會或該會屬下協會推廣這項運動時，的確需要很多決心和勇氣。Owen說道：「靠著近年棒總積極的推廣，已經有很多小學生接觸過棒球，推廣計劃都以小學的校園作為訓練的場地。」另外，靠著一班熱心的棒球發燒友所設的棒球屬會，棒球也越來越引起家長的興趣，帶同小朋友來學習。



小耳朵，小心地聽著每點棒球知識。



衝衝衝，誰跑得最快呢？



練習前不能缺少的熱身運動。



鑽石山棒球會主席Owen，身兼該會的助教。



## 一步一步從棒球根基學起

看見棒球運動員把用球四投擲、球棒左右揮，在很多人的心目中都看似是危險的事情。但只要你接觸過這運動，相信你一定會改觀！因為在每個教練眼中，球員的安全永遠都是首位，且聽該會的陳教練的分享道：「我們教練會講解個人和對其他人的安全給家長和小朋友知道。另外，由最基本的訓練開始，好像先學拋球，有了基礎後才學習投球動作。」

## 棒球，提升個人素質

另一位助教陳康浩，分享棒球特別好玩之處說道，棒球的比賽中，每一球也先要思考，身體才配合反應，再加上需要每位球員合作，也可以學習團隊精神。Owen和各教練也提及，棒球讓小朋友學懂的一些待人處事的重要之處：尊重別人、守紀律和基本禮貌。

陳助教自少已接觸棒球，不時與小球員分享棒球的樂趣。

二壘手，接好！

看球！他們個個有姿態，也有實際技術的呢！

看我的投球小手！

接滾地球，上吧！

小球員的個人品質，都在棒球文化中學習著。

梓豪

方梓豪的媽媽說，讓玩了兩年棒球的兒子可以多一些運動之餘，也可培養正面品德。

Toby

有三年球齡的Toby愛與一班志同道合的隊友打球，Toby的媽咪也應該能從棒球中學到團隊精神。

Kristie

Kristie打棒球雖然只有兩年，但技術也有板有眼！

文豪

周文豪三年的棒球經驗中，至愛的防守位置就是捕手和三壘手，但技術也有板有眼！

## Play Ball...，提升個人素質

棒球的比賽千變萬化，你也想玩玩？除了參加各大小少棒棒球的屬會，不妨上網找找，香港棒球總會也定期舉辦不同年齡組別的訓練班，讓各位體驗一下的呢！

鑽石山棒球會  
Owen(謝先生)  
電話：9084 3864

香港棒球總會  
網址：www.hkbaseball.org  
電話：2504 8330

鳴謝：BBG Promotion Ltd.





## 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 Banagodios, 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 Banagodios 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 led 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 Reyzylyn 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!





# 菁英女子棒球會

## Elite Women's Baseball Club



本會現有四支女子棒球隊，分別為 Sunshine(赤日)、Thunder Storm、HATO(鴿子)及 Popcorn。  
各球隊均由香港棒球總會註冊教練任教，基本上會於每個星期日上午或下午練習，  
地點為石硤尾配水庫遊樂場或晒草灣遊樂場或其他康文署場地。  
本會定期舉行訓練班，如有意加入，歡迎電郵查詢。(elite\_wbc@yahoo.com.hk)



ThunderStorm



Sunshine



Hato



PopCorn

## 我們的屬會 Our Affiliated Clubs

| 會徽<br>Logo                                                                          | 屬會名稱<br>Name of Affiliated Club                                         | 網址<br>Website                                                                                           | 電郵<br>E-mail                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 香港仔棒球會<br>Aberdeen Baseball Club                                        | <a href="http://www.aberdeen-baseball-club.org.hk/">http://www.aberdeen-baseball-club.org.hk/</a>       | <a href="mailto:aberdeen_baseball@yahoo.com.hk">aberdeen_baseball@yahoo.com.hk</a>                                                                     |
|    | 長沙灣棒球會<br>Cheung Sha Wan Baseball Club                                  | <a href="http://www.sspbaseballclub.org">www.sspbaseballclub.org</a>                                    | <a href="mailto:info@sspbaseballclub.org">info@sspbaseballclub.org</a>                                                                                 |
|    | 鑽石山棒球會<br>Diamond Hill Baseball Club                                    | <a href="https://sites.google.com/site/dhbcclub">https://sites.google.com/site/dhbcclub</a>             | <a href="mailto:dhbc.info@gmail.com">dhbc.info@gmail.com</a>                                                                                           |
|    | 蜻蜓棒球會<br>Dragonflies Baseball Club                                      | <a href="http://www.dragonflies.hk">www.dragonflies.hk</a>                                              | <a href="mailto:info@dragonflies.hk">info@dragonflies.hk</a>                                                                                           |
|    | 菁英女子棒球會<br>Elite Women's Baseball Club                                  | <a href="http://ewbc.sinahappy.com/index.html">http://ewbc.sinahappy.com/index.html</a>                 | <a href="mailto:elite_wbc@yahoo.com.hk">elite_wbc@yahoo.com.hk</a>                                                                                     |
|    | 凱格歷斯棒球會<br>Hercules Baseball Club                                       | <a href="http://hercules.bchk.sinahappy.com/home.html">http://hercules.bchk.sinahappy.com/home.html</a> | <a href="mailto:hercules.bchk@yahoo.com.hk">hercules.bchk@yahoo.com.hk</a>                                                                             |
|   | 英雄棒球會<br>Heroes Baseball Club                                           | <a href="http://www.heroesbc.com">www.heroesbc.com</a>                                                  | <a href="mailto:admin@heroesbc.com">admin@heroesbc.com</a>                                                                                             |
|  | 何文田棒球會<br>Ho Man Tin Baseball Club                                      | <a href="http://www.hmtbc.hk/index.htm">www.hmtbc.hk/index.htm</a>                                      | <a href="mailto:hmtbaseball_club@hotmail.com">hmtbaseball_club@hotmail.com</a>                                                                         |
|  | 香港島棒球會<br>Hong Kong Island Baseball Club                                | <a href="http://www.kwuntongylbc.com">www.kwuntongylbc.com</a>                                          | <a href="mailto:wclobilly@gmail.com">wclobilly@gmail.com</a>                                                                                           |
|  | 香港道教聯合會純陽小學<br>Hong Kong Taoist Association Shun Yeung Primary School   | <a href="http://www.syps.edu.hk/">http://www.syps.edu.hk/</a>                                           | <a href="mailto:syps@syps.edu.hk">syps@syps.edu.hk</a>                                                                                                 |
|  | 葵青棒球會<br>Kwai Tsing Baseball Club                                       | <a href="http://www.ktbc.hk">www.ktbc.hk</a>                                                            | <a href="mailto:jacchui@yahoo.com.hk">jacchui@yahoo.com.hk</a>                                                                                         |
|  | 觀塘瑪利諾書院Devil Z棒球隊<br>Devil Z Baseball Team, Kwun Tong Maryknoll College | <a href="http://www.ktmc.edu.hk/">www.ktmc.edu.hk/</a>                                                  | <a href="mailto:ktmc@ktmc.edu.hk">ktmc@ktmc.edu.hk</a>                                                                                                 |
|  | 觀塘(青少年)棒球會<br>Kwun Tong (Youth League) Baseball Club                    | <a href="http://www.kwuntongylbc.com">www.kwuntongylbc.com</a>                                          | <a href="mailto:tsedavis@netvigator.com">tsedavis@netvigator.com</a>                                                                                   |
|  | Philippine Sluggers (Baseball Women, Philippine Team Hong Kong)         |                                                                                                         | <a href="mailto:cecilleran@yahoo.com">cecilleran@yahoo.com</a><br><a href="mailto:thephilippine_slugger@yahoo.com">thephilippine_slugger@yahoo.com</a> |
|                                                                                     | 西貢棒球會<br>Sai Kung Baseball Club                                         |                                                                                                         | <a href="mailto:info@saikungbaseball.com">info@saikungbaseball.com</a>                                                                                 |



## 我們的屬會 Our Affiliated Clubs

| 會徽<br>Logo                                                                         | 屬會名稱<br>Name of Affiliated Club                          | 網址<br>Website                                                                                                                                                                                      | 電郵<br>E-mail                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 深水埗棒球會<br>Sham Shui Po Baseball Club                     | <a href="http://www.sspbaseballclub.org">www.sspbaseballclub.org</a>                                                                                                                               | <a href="mailto:info@sspbaseballclub.org">info@sspbaseballclub.org</a>                                                           |
|   | 沙田體育會棒球會<br>Shatin Sports Association Baseball Club      | <a href="http://sbcbaseballclub.wordpress.com/">http://sbcbaseballclub.wordpress.com/</a><br><a href="http://www.facebook.com/baseballclub.shatin">http://www.facebook.com/baseballclub.shatin</a> | <a href="mailto:kanbikki@yahoo.com.hk">kanbikki@yahoo.com.hk</a><br><a href="mailto:stsald@yahoo.com.hk">stsald@yahoo.com.hk</a> |
|   | Sluggers Sports Association                              | <a href="http://www.sluggers.com.hk">www.sluggers.com.hk</a>                                                                                                                                       | <a href="mailto:info@sluggers.com.hk">info@sluggers.com.hk</a>                                                                   |
|   | The Buffalos Baseball Team                               |                                                                                                                                                                                                    | <a href="mailto:kmin1760@hotmail.com">kmin1760@hotmail.com</a>                                                                   |
|   | 荃灣棒球會<br>Tsuen Wan Baseball Club                         |                                                                                                                                                                                                    | <a href="mailto:twbaseballclub@yahoo.com">twbaseballclub@yahoo.com</a>                                                           |
|   | 黃大仙(棒球)體育會<br>Wong Tai Sin (Baseball) Sports Association | <a href="http://members.lycos.co.uk/wtsbaseball/html">http://members.lycos.co.uk/wtsbaseball/html</a>                                                                                              | <a href="mailto:wtsbaseball@yahoo.com.hk">wtsbaseball@yahoo.com.hk</a>                                                           |
|  | 西九龍棒球會<br>West Kowloon Baseball Club                     | <a href="http://www.ninewesthk.com">www.ninewesthk.com</a>                                                                                                                                         | <a href="mailto:info@ninewesthk.com">info@ninewesthk.com</a>                                                                     |

## Baseball Positions for reference:



Sources: From the English Wikipedia: <http://en.wikipedia.org/wiki/Image:Baseballpositions.png>  
Originally uploaded by user [http://en.wikipedia.org/wiki/User:Michael\_J Michael J]. Category:Baseball)

## 2011-2012年度香港棒球總會活動概覽

| 日期                          | 活動                                                                     | 地點                      | 主辦單位         |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|
| 2011. 1 ~ 2011. 3           | 2011年全港青少年棒球明日之星菁英培訓計劃                                                 | 晒草灣                     | HKBA         |
| 2011. 1 ~ 2011. 3           | 2010/2011年男女棒球精英延續強化培訓計劃                                               | 晒草灣                     | HKBA         |
| 2011. 3 ~ 2011. 4           | 中銀香港第五十四屆體育節 - 香港2011棒球分齡精英賽                                           | 晒草灣                     | SF&OC / HKBA |
| 2011. 3 ~ 2011. 4           | 中銀香港第五十四屆體育節 - 香港2011中學棒球聯賽                                            | 石硤尾/晒草灣                 | SF&OC / HKBA |
| 2011. 3                     | 2010/2011年度棒球三級裁判訓練班                                                   | 康文署轄下場地/奧運大樓            | HKBA         |
| 2011. 3 ~ 2011. 4           | 2010/2011年度全港棒球公開賽(新秀組)                                                | 康文署轄下場地                 | HKBA         |
| 2011. 4 ~ 2011. 8           | 備戰第九屆BFA亞洲"AAA"青年棒球錦標賽                                                 | 晒草灣/獅子山                 | HKBA         |
| 2011. 4 ~ 2011. 8           | 2011年度女子棒球精英培訓暨海外交流計劃                                                  | 晒草灣                     | HKBA         |
| 2011. 4 ~ 2011. 6           | 2011/2012年度棒球推廣計劃(初班第一期)                                               | 康文署轄下場地                 | HKBA         |
| 2011. 4 ~ 2011. 7           | 2011/2012年棒球精英延續強化培訓計劃(第一期)                                            | 晒草灣                     | HKBA         |
| 2011. 4 ~ 2011. 9           | 2011/2012年度全港分齡棒球精英培訓計劃(第一期)                                           | 晒草灣                     | HKBA         |
| 2011. 4 ~ 2012. 3           | 社區體育會計劃                                                                | 按個別申請而定                 | HKBA轄下各屬會    |
| 2011. 4 ~ 2012. 3           | 學校推廣計劃                                                                 | 按個別申請而定                 | 全港中、小學       |
| 2011. 4                     | 2011 HKBA PONY League                                                  | Sai Tso Wan/Lion Rock   | HKBA         |
| 2011. 5. 20                 | 2010/2011年度香港棒球總會周年頒獎典禮                                                | 奧運大樓                    | HKBA         |
| 2011. 6                     | 2011/2012年度全港棒球公開賽(男子乙組) 開鑼                                            | 康文署轄下場地                 | LCSD / HKBA  |
| 2011. 7                     | 2011/2012年度全港棒球公開賽(丙組) 開鑼                                              | 康文署轄下場地                 | HKBA         |
| 2011. 7                     | 2011年中國青少年棒球聯賽總決賽                                                      | 待定                      | 國家體育總局       |
| 2011. 7 ~ 2011. 9           | 2011/2012年度棒球推廣計劃(初班第二期)                                               | 康文署轄下場地                 | HKBA         |
| 2011. 7. 8 ~ 2011. 7. 17    | IBAF 12U Baseball World Championship                                   | Taipei, Taiwan          | IBAF         |
| 2011. 7. 14                 | 體育教師暑期學校2011                                                           | 待定                      | LCSD / HKBA  |
| 2011. 7. 17 ~ 2011. 7. 22   | 2011 PONY Baseball Asia Pacific Zone (Bronco) Championship             | Korea                   | PONY         |
| 2011. 7. 27 ~ 2011. 8. 4    | 21st World Children's Baseball Fair                                    | Kaohsiung, Taiwan       | WCBF         |
| 2011. 8. 15 ~ 2011. 8. 20   | 2011年第四屆國際少年軟式棒球錦標賽                                                    | 台灣澎湖縣                   | 澎湖縣政府        |
| 2011. 9 ~ 2012. 3           | 2011/2012年度全港分齡棒球精英培訓計劃(第二期)                                           | 晒草灣                     | HKBA         |
| 2011. 9 (暫定)                | 第七屆《總會盃》棒球聯賽 開鑼                                                        | 獅子山/石硤尾                 | HKBA         |
| 2011. 10 (暫定)               | 2011/2012年度全港棒球公開賽(男子甲組) 開鑼                                            | 晒草灣                     | LCSD / HKBA  |
| 2011. 10 (暫定)               | 2011/2012年度全港棒球公開賽(女子組) 開鑼                                             | 康文署轄下場地                 | LCSD / HKBA  |
| 2011. 10 ~ 2011. 12         | 2011/2012年度棒球推廣計劃(中班第一期)                                               | 康文署轄下場地                 | HKBA         |
| 2011. 11. 25                | 2010/2011年度香港棒球總會周年會員大會                                                | 奧運大樓                    | HKBA         |
| 2011. 12                    | 第十四屆諸羅山盃國際軟式少年棒球邀請賽                                                    | 台灣嘉義市                   | 嘉義市政府        |
| 2011. 12. 23 ~ 2011. 12. 28 | Taipei International "AA" Baseball Invitational Tournament 2011        | Taipei, Taiwan          | TPE          |
| 2011. 12. 24 ~ 2011. 12. 27 | 香港第五屆《少年珠江盃》2011棒球錦標賽                                                  | 晒草灣                     | HKBA         |
| 2012. 1                     | 香港棒球總會教練組周年會議                                                          | 奧運大樓                    | HKBA         |
| 2012. 1 ~ 2012. 3           | 2011/2012年度棒球推廣計劃(中班第二期)                                               | 康文署轄下場地                 | HKBA         |
| 2012. 2                     | 2011/2012年度棒球三級記錄員訓練班                                                  | 康文署轄下場地/奧運大樓            | HKBA         |
| 2012. 2                     | 2011/2012年度棒球三級裁判訓練班                                                   | 康文署轄下場地/奧運大樓            | HKBA         |
| 2012. 2. 10 ~ 2012. 2. 13   | "Phoenix Cup 2012" Hong Kong International Women's Baseball Tournament | Sai Tso Wan / Lion Rock | HKBA         |
| 2012. 3                     | 2011/2012年度棒球二級裁判訓練班                                                   | 康文署轄下場地/奧運大樓            | HKBA         |
| 2012. 3                     | 2011/2012年度棒球一級教練員證書課程                                                 | 康文署轄下場地/奧運大樓            | HKBA         |
| 2012. 3                     | 2011/2012年度棒球指導員證書課程                                                   | 康文署轄下場地/奧運大樓            | HKBA         |
| 2012. 3                     | 2011/2012年度全港棒球公開賽(新秀組)開鑼                                              | 康文署轄下場地                 | HKBA         |
| 2012. 3                     | 2011/2012年度棒球二級記錄員訓練班                                                  | 康文署轄下場地/奧運大樓            | HKBA         |
| 每月一次                        | 香港棒球總會常務董事會                                                            | 奧運大樓                    | HKBA         |
| 每兩個月一次                      | 香港棒球總會與轄下屬會會議                                                          | 奧運大樓                    | HKBA         |
| 每季一次                        | 香港棒球總會董事會                                                              | 奧運大樓                    | HKBA         |
| 每季一次                        | BFA Executive Committee Meeting                                        | 待定                      | BFA          |
| 每季一次                        | 裁判/記錄員延續訓練                                                             | 待定                      | HKBA         |
| 每年一次                        | 香港棒球總會與康樂及文化事務署周年會議                                                    | 待定                      | LCSD         |

IBAF = International Baseball Federation  
BFA = Baseball Federation of Asia  
CTBA = Chinese Taipei Baseball Association  
HKBA = Hong Kong Baseball Association

PONY = PONY Baseball  
BFJ = Baseball Federation of Japan  
WCBF = World Children's Baseball Foundation  
TPE = Taipei Baseball Committee

SF&OC = Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China  
LCSD = Leisure and Cultural Services Department



# 高階棒球研習坊一 由美國職棒大聯盟教練主講 Complimentary Advanced Baseball Workshop with MLB Coach - Mr. Mike Griffin

工作坊邀得美國職棒教練Mr. Mike Griffin於復活節期間(4月24-25日)來港主講。  
首天於奧運大樓進行理論課；翌日於石硤尾配水庫遊樂場進行技術課。







第一屆世界少年棒球錦標賽備戰隊，攝於獅子山公園棒球場。

