



范家和

香港代表隊主教練

在台中亞錦B組的三場賽事：
第一場對泰國8:4開門失利，直撐到底
第二場對菲律賓4:1 打拚真章，雖敗猶榮
第三場對巴基斯坦6:8 逆轉得勝，表現可嘉

詳細戰況可遊覽棒總網頁。

所見港隊防守表現乃歷來未見的，比賽下來共26局當中，突發崩潰情況欠奉，失分堅持，證明各守位已經發揮水平和耐力，投手群在夏老師調配，26局投數僅418，平均每局16投，一洗以往盲投耗力，難以為繼局面。

攻擊方面，三場94打席，保送12，吃K36，安打23，得分13，成績不俗，遺憾安打不能連貫，師老無功。

建議逢大賽前，除基礎集訓外，多作熱身賽，教練亦可實際定出目標排陣致勝。最後勉勵各球員『莫辭終有飲，明朝又營營』。





台中洲際棒球場

	PL	CHANG	PHI	HKG
1B	BOH	A.CUYUGA	CHAN,C-W	
2B	AHSAN	F.RANCES	TSANG,K-C	
3B	CHUMPO	J.ORILLAN	CHAN,K-W	
LL		N.TATOR	LEUNG,W-I	
RL		J.PONCE	LEUNG,W-I	
AV		M.LAUREL	CHAN,T-Y	
Hr		A.VELASQU	MAK,P	
Km		C.CANLAS	AU,W-L	
		R.ROIA	TSANG,K-K	
		P.DELACAI	PLEUNG,Y-C	

	AT	BAT	BALL	STRIKE	OUT	H/E/Fc
HKG			0	0	0	0
PHI			0	0	3	0

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	PLNS	HITS	ERR
HKG													1	3	0
PHI				3	0	0	0	1					4	8	2



球場上的男兒

第一場比賽，香港隊輸了給眾人眼中的大熱門，泰國。沒甚麼大不了，因為對手確實比我們優勝，再加上香港隊球員本身的失誤，這是理所當然的賽果。話雖如此，但在四隊單循環的賽制中，要是再輸一場，就肯定與晉級無緣，所以下一場對菲律賓的比賽，絕對是不容有失。

可是菲律賓比泰國更加難應付，先後兩個左投，給了我們15個三振。打擊力被嚴重的抑壓，是我們落敗的主要原因。儘管攻擊不行，香港隊也絕對沒有鬆懈防守，整場比賽沒有一個失誤，可見大家的決心與艱苦鍛鍊後的成果。雖然最後始終是技不如人，以1:4輸了給冠軍隊，但這已經是有所交待了；在這一時刻，我看到了久違了『男兒淚』。

俗語有云：『男兒有淚不輕彈』，要不是曾經努力過、要不是曾經艱苦過、要不是曾經一起經歷過，都不會明白過中的辛酸與喜樂，真是點滴在心。



以訓練員身份代表香港

二十有五的高齡才開始打棒球，我從未想過自己可以入選香港隊，代表香港出賽。話雖如此，其實我們還有其他途徑，可以為香港出一分力，好榮幸今次被邀請當第二十四屆亞洲棒球錦標賽的訓練員。

名義上是訓練員，實質上是紀錄員，再加總務。名稱並不重要，重要的是，我有機會現場親身感受高水準的棒球比賽，近距離體驗緊湊萬分的比賽節奏，感覺太好了！

平凡人看香港隊

在成棒乙組打滾了好幾年，棒球認知多了，技術提昇了；知識累積越多，越是發覺自己的渺小，越是明白『人外有人，天外有天』的道理。過往於許多不同的崗位上，觀賞過香港隊的表現，一直夢想有一天可以與之較量一下，切磋切磋。人貴自知，我不敢妄想可以與之爭一日之長短；就算被三振了，亦是光榮的，足夠我往後在下一代面前『自吹自擂』。香港隊在我的眼中，就如深秋的飛雁般，遙不可及。

認識、感受

相處的一星期裡，可以說是朝夕相對，無論是早、午、晚三餐、來往球場途中、或是比賽中，所有香港隊球員及職員都行動一致。起初根本沒有人認識我的名字，到後來他們終於知道原來我不是叫『力王』！

有人說，男人最迷人的時候，就是男人專注於某一事情的時候；在練習時、在比賽時、在場外打氣時或是在車上閒聊時，我都能深深感受到一群魅(或『味』)力十足的年青球員的熱誠，連陪同我隊的台灣翻譯Natalia也被感動到眼眶含淚。

輸了兩場，晉級無望，大家的擔子反而變輕了。最後一場對巴基斯坦，頭6局，香港隊一度落後2:6。雖然很多人都認為巴基斯坦是棒球國中的蠻荒，但當你親身在場，你就能感覺到他們的霸氣及他們自成一格的棒球之『道』。

在第7局，美國大聯盟有所謂『7th inning stretch』，原意是給觀眾一個短暫的休息，這天卻給了香港隊一個絕地反擊的機會。一支、兩支、三支，連續3支的三壘打，再加一支略帶幸運的犧牲觸擊，一口氣香港隊反超前8:6，夠戲劇性嗎？一勝兩敗，香港隊壓倒巴基斯坦得小組第三名，這已經是相當不俗的成績，在這一時刻，所有香港隊球員及職員都高興了。

摘星

雖說是小組的第三名，畢竟香港只在水平較低的B組作賽，對比起A組的日本、韓國及台灣，實力上還有一段很大的差距，更不消說有大聯盟的美國，或『紅色閃電』古巴了！

要是香港隊給我的感覺像飛雁般遙遠，其他棒球大國，就只有『天上的繁星』才可作比喻了。或許今天我們還未有資格吹噓我們的『摘星』偉論，香港隊球員總算為本土的棒球界流了很多血汗；人過留名、雁過留聲，我見證過這一刻，已足夠我日後細味一番了！





第24屆亞洲棒球錦標賽後記

麥年豐 香港代表隊領隊

1992年10月香港棒球總會正式獲得香港政府的註冊，創會成為一非牟利的有限公司，2007年11月27日香港棒球代表隊昂首闊步踏入台中市洲際棒球場，參加第24屆亞洲棒球錦標賽，與其他「亞洲列強」，爭奪2008北京奧運的入場禮券；冠軍可直接取得一席位，亞軍和季軍仍可與來自各大洲合共八隊搶佔餘下來的三席位。

經過15年默默的耕耘，香港的棒球終於可以躋身亞洲八強的賽事。由於中國為08奧運的主辦國，因此不用打「奧運資格賽」，餘下的隊伍，包括日本隊、韓國隊、中華台北隊、菲律賓隊、泰國隊、巴基斯坦隊和香港隊便積極備戰，在24屆亞洲棒球錦標賽中爭取佳績。

我隊為第七屆亞洲盃的亞軍，於2006年4月僅負於主辦國巴基斯坦隊，因此能夠與「巴隊」雙雙第一次攜手闖入更高級別的亞洲棒球錦標賽，與其他職業或專業球員較量。這是香港的首度參賽，也是香港的棒球運動員15年未圓的夢！

十年樹木，百年樹人。高級組的亞洲棒球錦標賽，採用木棒來比賽已超過十年了，台灣的棒球則剛好踏入了一百周年。香港棒球的發展實在很遲。我們十個月前備戰「亞錦賽」才特別訂購了幾十根台灣製造的木棒，平均每十小時的集訓要報銷一根價值四百多元的棒子，耗損也很快！怪不得高級的棒球賽事一定要全面職業化，才能迅速發展，追向世界水平！

首天應戰泰國，我們許勝不許敗。因為菲律賓隊、泰國隊、巴基斯坦隊和香港隊編入同一小組，小組的冠軍才可與日本隊、韓國隊和中華台北隊再較高下。雖然，我們曾於上兩屆亞洲盃，藉著「泰隊」球員青黃不接而「大換班」之際，贏了對方兩仗，但今天的「泰隊」，已非四年前的「泰隊」。他們有國家的承擔，有兩名青年投手送到日本高校進修和打棒球，國家隊亦禮聘兩名日本教練提高球員的技術水平，當然進步神速！此仗，我隊以4：8不敵。

十多年來，每一屆的「亞錦賽」第六名則必須返回下一屆的「亞洲盃」，奪得冠軍之後，才可以再晉升參與「亞錦賽」的角逐。菲律賓隊在前幾屆的「亞錦賽」均能力保第五席位，因此，「菲隊」在這段期間均留在高級組作賽。

11月28日，我隊對菲律賓隊，這是相隔十多年未曾相遇的對手，要好好的與他們較量。那是一場這十多年來香港打得最精采的棒球賽，雙方賽果為0-0，0-0，0-0，0-3，0-0，0-0，0-0，0-1，1-*，梁宇聰完投九局，超標完成了教練團賽前預期的部署，可惜我隊在第四局有兩次守備的失誤，壞了大事，我隊終以1:4受制於「菲隊」，與四強爭霸戰絕緣了；我隊雖敗猶榮。

翌日，也是黃昏六時正開始比賽。溫度為攝氏19度左右，沒有首晚的疾風細雨，亦不像昨晚冷冰冰的感覺，吹來風也不會刺臉。這晚上的燈光相當明亮，場內每一個角落都清晰可見。我隊由側投趙嗣淦先發，投了四局，表現良好，當時「巴隊」暫以3:2領先。換入中繼梁宇聰，他

團長：	李永權	投手：	趙嗣淦	香子俊
領隊：	麥年豐		劉裕堅	梁宇聰
主教練：	范家和		胡進陽	楊貴軒
教練：	區學良	捕手：	朱灝源	劉裕康
客座教練：	夏隆正		曾健忠	
隨隊裁判：	郭伯璋	內野手：	區穎良	陳俊樺
職員：	尹錦鈞		周劍豪	梁允謙
拍攝：	吳啓揚		麥雅明	吳毓明
			曾啟昌	曾啟剛
			黃偉楠	
		外野手：	陳紀華	陳子揚
			趙殷諾	梁偉恒
			鄧樹年	胡子鋒

已忘記了昨晚已投了九局的體力消耗，在這一刻，仍是那麼冷靜，信心十足踏上投手丘，繼續發揮了最大的拼搏精神，造好每一個投球，場內的隊友也給予極大的信心，互相激勵，多次三振對方球員出局。第七局，我隊各強棒藉對方更換投手，擊出了兩記三壘打，我隊也一口氣追回三分成為整場賽事的轉捩點，當時的成績「巴隊」仍領先6-5。第八局，我隊乘勝追擊，再轟出了兩支三壘打，以6:8反超前，祇要守住第九局上，港隊便可勝回一場漂亮的仗。

梁宇聰，果然是港隊中抗壓力最強的投手，「巴隊」擊球手三上三落，我隊報卻四年來兩敗之辱。

經過這幾場精采的比賽，香港隊球員表現上下一心的團結精神，是我們最大的收穫。第24屆亞洲棒球錦標賽亦於12月3日落幕，同時，香港隊在亞洲棒球的排名第七位，取得歷來最佳成績。

參加「亞錦賽」的隊伍，獲得國家投放不少的資源。而香港的情況不利，包括比賽場地嚴重不足，精英訓練場地設施過簡，訂場和用場的時間亦諸多限制等等。可是，這幾年來，我們仍然多次打敗泰國隊、印尼隊和巴基斯坦隊，足以證明大家非常努力及棒球運動很適合在香港發展並可以爭取佳績。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，希望康文署能為香港棒球發展加大支持！為代表隊排除不必要的礙障，改善各項比賽和基本訓練設施，我們深信，香港的棒球運動一定有衝出亞洲的一天！我們一定可以為港爭光！

2008第八屆亞洲盃再見！

2007年12月6日



第二十四屆亞洲棒球錦標賽排名



1. 日本
2. 南韓
3. 中華台北
4. 菲律賓
5. 泰國
6. 香港
7. 巴基斯坦

日本隊勝出本屆亞錦賽，取得零八北京奧運參賽資格。

以上參賽七隊連同2008奧運會主辦國的中國隊成為亞洲棒球八強。

中國隊可獲豁免參加是次資格賽，直入二零零八北京奧運。

香港的第一次，亦都是香港隊所有人的第一次。

十一月廿五日，搭八點早機去台中，到台中後到酒店安頓一切，稍作小休。夏教練在下午安排了一課短短大約兩三小時的練習作為調整。練習完後，回到酒店食晚飯，之後夜操。

十一月廿六日，因天雨影響，原本的練習都取消。到晚上開會公佈明日出戰泰國的先發陣容後，大家都養足精神，準備明日出戰泰國。

十一月廿七日 對泰國

晚上六點正開波，我們五點三才到球場，泰國隊已經在進行打擊練習，所以我們要趕快熱身。還未夠六點，已經完全入夜，加上天氣十分凍，令我們要多花時間熱身。六點正正式開波，阿堅先發，之後到我。阿堅投三局，都投得不錯，失兩分。第四局我上，因為控球不佳，加上守備失誤，我第四局失三分，第五局失兩分，之後愈投愈順，投到第八局被換下由胡進陽繼續。

我投了4 1/3局，失五分，在第四、五局的失分是導致我們輸給泰國的主要原因。我承擔了這場比賽的敗投，以8:4輸比泰國。

十一月廿七日 對菲律賓

今日的比賽亦都係打六點，四點到球場熱身。今日先發投手係阿聰，完投九局。對方出的投手亦非常有水準，封鎖住我們的打擊線。最後4:1被菲律賓擊敗。有數位學長哭了，應該是因為已失出晉升A組的機會吧。=(

十一月廿八日 對巴基斯坦

今場亦都係六點正開始比賽，得之前兩日的經驗，今場終於發揮出香港隊應有的水準了！今日由我先發，投四局，失三分，之後由阿聰接棒到完場。第一局因為自己暴投而失一分，幸得隊友打擊打回兩分，但第三和第四局被安打而失兩分。第五局由阿聰繼續，雖然一上場被攻入三分，但打擊方面發揮出應有的水平，七局下滿壘時紀華打出一支漂亮和帶三分打點的三壘安打，將分數追成5:6，八局下子揚和阿忠各打出一支三壘安打，再由隊長做Squeeze Bunt 搶分戰術再取一分，最後以8:6逆轉贏了巴基斯坦。

最後一球內野滾地球接殺一壘，贏了！！哭了...終於擊敗了巴基斯坦，取得勝利了，從來未試過因勝利而哭，今次終於感受到了，整年來的練習，雖然只換來一場勝利，但可以同咁多位學長分享這一份喜悅是我開心的。今次比賽前我沒預料到可以有咁多的上場機會，十分多謝夏教練的栽培和教練團給我的機會，還有所有學長對我說過的話，很感謝你們的鼓勵，我會繼續努力，我還希望在你們身上學得更多東西呢！



擁抱和熱淚出現在十多個二十多歲的男子漢上，表示團結的力量在困難的境況下營造出超乎期望中的成果。筆者在正在舉行的二十四屆亞洲棒球錦標賽香港隊中，就看到很多的擁抱和數不清的熱淚。

政治家常掛在口邊的說話：「團結就是力量」。投資者也深明資金只可投放到政治穩定，團結又和諧的國家（或地區）。投資者如要知道什麼是「團結就是力量」，「穩定壓倒一切」，參與球隊的比賽（包括做隊員、義工、支持者或觀眾），特別在大型的球隊比賽便最容易感受到。

香港棒球代表的隊員大部份超過二十歲，有一半有十年以上的球齡。經過數年努力終於打進亞洲八強，取得資格參加這個「北京奧運棒球亞洲區資格賽」的入場券，球員興奮的心情非筆墨所能形容。為了打好比賽，球員在過去十個多月，放工或放學後每星期用十多小時參加訓練，期待打出好成績。這賽事的其中兩場比賽，場面感人。對菲律賓隊雖然輸了，但香港隊全隊的守備打出各人最高水準，二十七歲的投手投足九局，用力投出的球不下一百五十個，比賽後他哭成淚人，他的眼淚表達他對自己的滿意。另一場對巴基斯坦隊，香港隊在落後的情況下反超前取勝。香港人的努力和堅持精神在這場比賽中表露無遺。擁抱、熱淚在勝利的歡笑中出現。

台灣及日本為打好這場錦標賽，表現十分緊張。比賽在台中市舉行，台中政府特別安排警車為參賽隊伍車輛開路，台灣球員名單遲遲才公布，唯恐別隊一先知其軍機。日本隊更老遠從日本搬來大米數百斤，讓球員不因食物不習慣而有影響比賽的憂慮。

棒球是台灣最普及也是表現最佳的運動項目。台灣的大小棒球場不少，台中市政府更打出要把台中造成「棒球之都」的口號。但在台中沿途所見，城市建設仍然十分緩慢，比起國內的三線城市仍有不如。就算台北市的建設，

相對十年前也只略見進步。台灣在這八年來的經濟發展大大落後於後來冒上的亞洲國家或地區。台灣國民黨正副總統參選人馬英九、蕭萬長在上星期四推出「經濟發展新藍圖」，答應當選八年內投入三兆九千九百億台幣推動「愛台十二建設」，包括：防洪治水、綠色造林、智慧台灣、桃園國際航空城、全島便捷交通網、台中亞太海空運輸中心、產業創新走廊、下水道建設、海岸新生、農村再生、都市及工業區更新、高雄自由貿易及生態港。馬英九強調最主要的是打造全島便捷交通網，讓公共交通運輸軌道化，以環保、減碳為方向。

展開「建設」之風潮為七〇年代，由當時任行政院長的蔣經國（蔣介石之子，後為台灣總統）鑑於一九七三年石油危機發生，全球經濟不景，波及台灣下，為提升及深化台灣經濟發展而提出及進行「十大建設」。包括：南北高速公路、鐵路電氣化、北迴鐵路、中正國際機場、台中港、蘇澳港、大造船廠、大煉鋼廠、石油化學工業、核能發電廠。這「十大建設」在一九七四年起動工，在一九七九年底次第完成。「十大建設」普遍被認為相當成功，為台灣在八十年代的經濟飛躍奠定基礎，把台灣的經濟增長率從一九七四年的1.1%提高至一九七六年的13.5%，台灣被視為「亞洲四小龍」其中一員。之後，台灣政府陸續推出「十二大建設」、「十四大建設」、「六年建國」、「新十大建設」等工程，成效難與「十大建設」匹敵。現時馬英九、蕭萬長提出的「愛台十二建設」肯定是為取得來屆正副總統的位置而描繪的藍圖，也是針對民主進步黨（簡稱民進黨）的陳水扁及呂秀蓮在二〇〇〇年當選正副總統後，台灣經濟滑落，經濟增長率掉到3%、4%，甚至負增長的田地。政府的固定投資不但未能擴增，反而連年下降，被認為是壓縮經濟成長的禍源之一。

台灣目前是一個不團結的地區。兩大政黨，以國民黨為首的泛藍陣營及以民進黨為首的泛綠陣營的政治主張迥異。民進黨主張台灣獨立；國民黨則堅持台灣為中國的一部份，在台灣優先的前提下，逐步邁向民主、自由、均富的統一。兩黨及其支持分子誓不兩立。

台灣獨立運動所宣稱的「兩國論」及「一邊一國」，擺明車馬要把台灣從中國領土內分割出去，成為政治及主權獨立的國家。這如何能被中國政府接受？如何能被分布國內、外的中華民族同胞接受？加上國內開放之後，大量台商到國內開廠生產，投資愈來愈大。內地已成為台灣進出口貿易第一位對手。內地與台灣已有飛機直航，民間交往愈來愈密切。台灣近幾年經濟的滑落，更促使台灣人民期望國內大款到台灣投資，特別是酒店及商廈的興建。

人民追求改善生活及安定的力量，會令兩岸當權者找出一條兩岸人民共同樂走之路。這路正在一步一腳印地走著。最終我們一定會見到大中華人民團結在一起，相互擁抱、熱淚盈眶地互相問好。

(轉載自經濟日報之投資理財周刊二〇〇七年十二月三日)



2007 PONY 亞太區野馬組少棒錦標賽

參賽記



畢文展

香港隊教練

2007年的七月，忽忽接過棒總任命，訓練香港隊球員以觀摩隊身份參加2007年PONY亞太區野馬組少棒錦標賽。給入選球員們上了四課體能及技術的強化訓練後，他們之間開始有了默契，守備位置的定位亦略見成形。

七月二十一日

領隊和二位教練連同十四位隊員都非常準時的集合於新香港國際機場。與家人道別過後，正式踏上在菲律賓舉行的2007亞太區小馬聯盟錦標賽的征途。

球場

香港地少人多，土地的分配很是相當的緊張；相對地，別的國家土地充足之餘，可以輕易撥出土地興建棒球場。而相信每個棒球員均會希望有一個比較正規的棒球場上作賽。這一趟在菲律賓舉行的亞太區小馬聯盟錦標賽2007的棒球場，雖然算不上十分的美輪美奐，但基本的設施齊備，已教大家熱血沸騰，興奮不已。

天氣

菲律賓當地的天氣炎熱，但相較於香港濕度高又黏稠的夏天，還是出奇的熱得爽快，大概是因著沒有甚麼建築物吧。我們在這六天裡，只是有一兩天多雲一點，偶爾也下幾陣的驟雨，而且多數是黃昏或晚上。但在三十多度攝氏的高溫及烈日下奔跑在球場上，雖然是十來歲的小伙子，仍然不是輕鬆的事。

球兒們

開幕儀式的時候，眼見除了日本隊外，其餘三隊（包括中華台北和兩隊的菲律賓隊）隊員的身材都

2007 PONY 香港隊名單

領隊：	郭樹霖	
主教練：	楊杰玲	
教練：	畢文展	
球員：	陳卓喬	陳卓楓
	林讚豐	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	王焯霖

比我們香港球員「高大」，體力跟耐力亦是這三隊佔優。至於技術方面，日本隊和中華台北隊則佔優勢。而我們其中大部分的球員沒有很多參與大賽的經驗。我們只是以「觀摩隊」的性質來作交流比賽，隊員仍然昂首闊步的踏進球場、打擊區，與對手爭競，都是他們勇敢的表現。

傷患

由我們的第一場比賽開始我們的隊員已陸續的有大大小小的傷患，有主力的投手拉傷了手，不能再投；有球員在跑壘的時候，扭傷了腳踝。再者，在這些緊密的賽事，我們的球員有的體力未能應付到這個程度，會有點吃力，或甚至肌肉過勞。對於我們的球員來說，已經是很大的試煉。我很為這一群愛好著棒球的小伙子們驕傲，更加引頸以待他們來日的驕人成績。

烏蠅餐

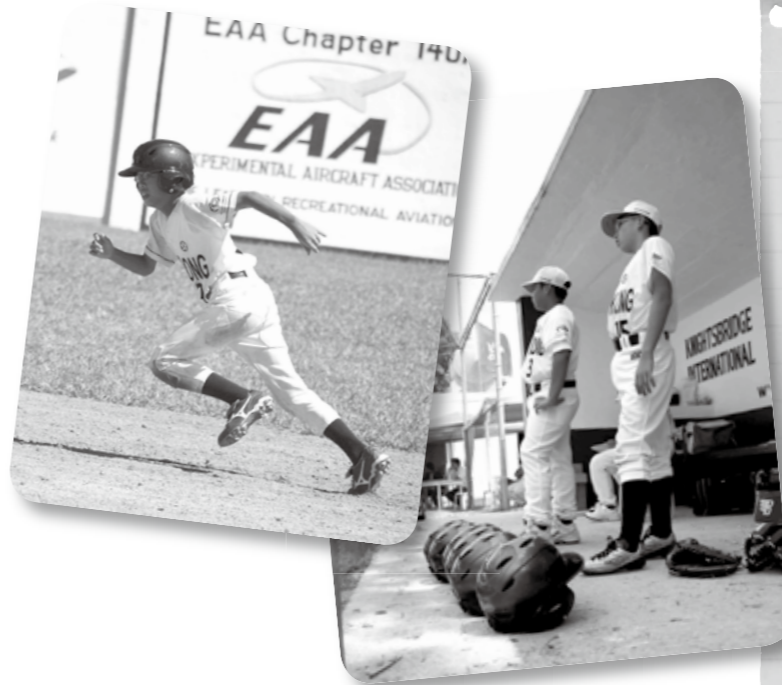
在這幾天菲律賓的行程裡，早餐就在酒店裡吃，質素當然有一定的保證。而多數的午餐和晚餐則是在露天的地方進餐，所以無論是分配食物的人員，又或是球員們也要頻頻地驅趕附在碟上、杯上、桌上的蒼蠅。每每令習慣了香港清潔衛生的球員們食慾大減，大家稱這些為「烏蠅餐」，寧願回酒店後吃帶來的杯麵填飽肚子。不知這有否因為吃得不够飽而影響他們的表現呢？

賽果

我們香港的「觀摩隊」雖然每一場比賽都是落敗而回，但對這班正在進步中的小棒球員來說，這只不過是一塊的「試金石」，他們仍然有時間和許多空間。



球員感想



2007 PONY 亞太區野馬組少棒錦標賽

林讚豐

星期六 晴天
今天是一個驚險又刺激的一天，我今天要到菲律賓打比賽，真令我感到興奮。媽媽和我一起到達香港國際機場，首先，我們到某一間餐廳吃早飯。後來，我們才終於找到了隊友。我們浩浩蕩蕩地出發，途中我們有說有笑，好不開心。

這天，我們沒有比賽，我們覺得very very boring，可是，我覺得梁皓汶吃泡菜的那事最可笑。

星期日 晴天
今天我十分開心，因為我們去了SM市場買了很多東西，我和Brian買了朱古力，檸檬茶等，我們當晚花了大約674元piso。

梁健朗 Michael

第一日
7月21日，星期六，我7:30起身，8:00開始乘媽媽的私家車到香港國際機場大約1小時，到了機場十分高興，因為可以到Philippines比賽，到了11:00我們上Philippines航空到Philippines比賽，帶著依依不捨的心情去比賽，因為不捨得父母。

第二日
7月22日，星期日，第一場是日本對大賓，第二場是細賓對中華台北。賽前開幕禮看見Philippines的球迷，非常熱情。第二日我們沒有比賽，日本對大賓沒有看到，但中華台北的人大大隻，十分嚇人，看來我們都是九死一生。

第三日
星期一，7月23日，第一場對日本是陳卓楓投，二局上日本擊出一球滾地球打傷了左手，所以不能出場，所以我們被日本大勝，我們敗北。然後，去吃午飯，到了第二場是對中華台北，我們都是敗北，因為大家很累，沒有精神。最開心能識了日本和中華台北的球員，最好的朋友是日本的3號。

第四日
星期二，7月24日，我們都是打兩場，兩場都是對菲律賓，第一場對大賓A隊，是啫喱先發投手，對方打擊非常好，我們最後都是敗北，到了第二場，對小賓B隊，對方動作很快，我們最後一次進攻的時候拿了幾分，但最後都是失敗。

第五日
星期三，7月25日是最後的一場比賽又是友誼賽，是對菲律賓C隊，我今天沒有出場，我們打擊不足，最後失敗。然後吃午飯，到了晚上閉幕禮，冠軍是中華台北，到了天才表演我們唱紅日和勁歌金曲，到了10:00我們買完雪糕才回酒店睡。

第六日
星期四，7月26日，是返港的日子，我帶著依依不捨的心情，因為不捨得我的好朋友，日本隊的3號。到了下午4:00我們辦理回港手續，等了飛機好久，因為上一班機好遲先至到，所以很夜先到港。

我今次到菲律賓比賽，學到有禮對人，唔好遲到，識朋友的方法，球技，對手的對戰方法。