



2007 PONY 亞太區野馬組少棒錦標賽

謝賦軒 Chris

今天是到菲律賓的日子。也是我第一次到菲律賓比賽的日子，我懷著高高興興的心情到機場。

我們抵達菲律賓後用了二至三小時到酒店，放好行李後便吃晚飯，這樣子過了一天。

第二天，我很早起床吃早飯，準備去球場開始開幕禮，有我們香港分齡觀摩隊、中華台北、菲律賓和日本，一齊比賽。

我們抽籤抽了一枝說好不好，說壞不壞的籤。

第三天，我們很早起床打比賽，這一天就和最強的隊伍比賽，懷著戰戰兢兢的心情應戰，雖然我們輸掉了。但我們已盡全力來打擊對手。我們有很多球員受了傷。

第四天，我們比之前還早起床，吃過早餐後，立即到球場比賽。可是還是輸了，不過我們也拼到盡，全力比賽，最後，大家都很开心，我還能跑回本壘，雖然只是代跑，但能上場已經很高興了。之後還有人說我是「衝鋒21」和「衝鋒Chris」等。開心一場後，原來還有一場。

今天本應是開幕禮的日子，可是我們還有一場友誼賽，對菲律賓C組，我們充滿信心可以拿多些分。我們練習完畢後，Miss楊安排我做左外野和第八棒。當時我馬上盡力起來，在我前一棒李卓衡，他上了一壘後Miss楊叫我搶短打把李卓衡送上二、三壘。投手投第二球後我就把那個球打在球場上。我和李卓衡一樣能上一、二壘。接著後我上了三壘，Miss突然叫不妨被人「焗老鼠」。但我害怕被對手觸殺，所以在壘和壘中間停了一、二秒後回三壘。最終我也能回本壘為球隊拿分。到了第二局上，是我的守備，不過我還被對手「笠死」了，我馬上拿起球來，傳給游擊，這次已經不是我的第一球失誤，我也在這時拉傷了右手。第三局下，我短打後突然呆了一呆看不清楚界線，沒有跑上壘，結果給對手觸殺了。第四局時換了我出場，Michael補上。那是在菲律賓的最後比賽了，明天就要回香港了。在差不多的時候，我們到了開幕禮的會場，那會場是我們第一次買東西的地方，所以不覺得陌生。開幕禮時我們、台北、日本和兩隊菲律賓一起。台北和日本和菲律賓還有我們一起表演。日本隊還送了他們的表演衣服給我們，送給我的人叫涼汰。回到酒店後，要迎接明天回港的心情。



梁皓汶

21/7 星期六
今天，我早上執拾行李後，就坐車到機場，到達機場後，辦過手續後，我們就上機，大概兩小時後，就到達了菲律賓馬尼拉，再辦手續，就要乘坐穿梭巴士，大概兩小時後，就到達酒店Holiday Inn，晚上再做晚操，就睡覺。

22/7 星期日
今天，吃過早餐後，就在酒店自由活動，直到下午，我們乘坐小巴到了我們比賽的球場看比賽，日本對大菲律賓隊十分精彩，日本贏了，十分厲害。然後乘坐小巴回酒店，自由活動後外出吃東西十分好味。明天就是比賽，十分緊張，晚上再做晚操，就睡覺。

23/7 星期一 晴
今天終於可以比賽了，而且一連打兩場比賽，我想是十分累的，還要在早上七時起床，是十分困難，但我做得到了，吃過早餐後，我們就乘坐小巴到棒球場進行比賽，今天對的隊伍是日本和台灣，是十分難贏的。雖然我有一點兒肚子痛，但我仍可以出場比賽，我隊球員都拼命一戰，我都打了二棒，十分開心，經過一番的戰鬥後輸了，兩場比賽也輸掉了，但明天首兩場比賽也是菲律賓，我今天已筋疲力盡，但不可以放鬆。

24/7 星期二 陰
今天又是打兩場比賽，兩場也是菲律賓，我相信我們一定會取勝，今天還要比昨天早，六時三十分起床，吃過早餐後，就乘小巴到棒球場，今天要對菲律賓A隊和B隊，我的心情十分緊張，因為昨天已輸了兩場比賽，今天我是做三壘的位置，今天接了一球很漂亮的平飛球，我十分開心，但是也是輸，明天還有一場比賽，但是不可以放鬆。

25/7 星期六 晴
今天仍然有比賽，是菲律賓C隊，我的心情依然十分緊張，要在六時半起床，十分累，我們今天吃過早餐後，就到了比賽場地準備比賽，我今天十分驚訝，因為我竟然上了報紙，我十分驕傲，我今天本來沒得打棒但是接著我代打棒，一棒打去游擊位，送隊友拿兩分，十分開心，和打投手沒失分啊！所有比終於完結了。

今次是我第一次出隊，感覺十分刺激。雖然連輸五場，但經過這次比賽，吸取經驗，下一次，一定可以取得佳績。



陳卓楓 Ernest

21/7 星期六
今天，我早上執拾行李後就坐爸爸車到機場，到達機場辦妥手續後就上飛機，大概兩小時後就到達我們入住的Holiday Inn。做完晚操後便睡。

22/7 星期日
今天是抽籤的日子，我們十分期待抽籤的結果。最後我們在第一天不用比賽，不過要連續兩天打兩場比賽。第一天會跟日本和台北比賽，我希望可以做其中一場的投手。第二天會對兩隊菲律賓。我希望可以守一壘或投手。

23/7 星期一
今天，我們有比賽，還和兩隊最強的隊伍交戰，他們就是台灣和日本。我們兩戰全敗還拿不到分，但是我們在台灣隊中拿了唯一的分數。我覺得我們做得不好，因為可能還沒習慣。這一天發生一宗很嚴重的意外，就是我任投手的時候，被

一球很快的球打中。這一宗意外令我不能在這個旅程上場繼續比賽。

24/7 星期二
這一天的對手是兩隊菲律賓隊伍，大寬和小寬。大寬是這一年的迪士尼比賽第四名，所以實力很強。他們投手的球非常快。他們知道我們的弱點是外球低球，所以我們起不了棒。楊教練給一個提示是短棒，所以我們開始打到，但是也有很多人被三振。小寬實力不算差，但是我們也慘敗。這一天，我辛苦地投了兩局。因為沒有投手。

25/7 星期三
今天有一場額外的比賽。這一隊是幫各隊拿旗的隊伍「勇氣」。他們的實力不算好。但是我們也慘敗。我今天也沒有出場。這一個旅程，我學很多東西。我學會很多不同戰術和技術。我還和日本和台灣的球員成為朋友。明天我就要懷著依依不捨的心情離開馬尼拉。



施駿豐

今天我很早便起牀，因為要起程到菲律賓。在飛機裡我的右手邊是畢教練，左手是Chris。真開心呀！原來Chris是有NDS，我有PSP，所以我們便交換來玩，畢教練就同朋友談笑，這樣我們便過了二小時的飛機過程了。雖然等行李的時間很長，但對我來說不是太久，然後我們便上旅遊巴去酒店，在旅遊巴裡我們一起唱「下次，下次」，Anson和有NDS的人便玩仔寶兄弟，十分好玩。

第二天我們沒有比賽，下午日本有比賽，我們便去觀賽，最後是日本勝。

第三天我們便一次過對了兩隊最強的隊伍，就是日本和台北。第一場我們對日本，但我們在日本隊沒有取得分數，第二場對台北，比數是15比1，但我十分不幸，因為我做一壘的時候不小心地拉傷了腳，所以不能在明天比賽，真不幸啊！





2007 PONY 亞太區野馬組少棒錦標賽



盧灝霖 Andy

First day

We went to the Philippines to join a baseball match; the match last for five days, but we would only play for four days, when we arrived there, we watched a game. It was very exciting.

Second day

I ate lunch in a lounge room, the food was very delicious. I liked it very much, so I ate three dishes of food, but I only ate cake and some egg, then we went to the SM supermarket. It was very big, but I only bought some food, I felt very happy. Before we went to SM, we watched a nice game, Taipei Vs Japan, I liked it very much, I thought that next day's game would be very exciting too, so I slept very early.

第三天

今天比賽，我打擊和守中外野，是第一棒，我第一次 at bat，我用了短打，但是對方三壘極速跑到本壘接球，但我比他慢了一點兒，so that 我被out了，I felt so sad. 第二場比賽我幸運地上到一壘，後來再偷到三壘，而陳卓喬使用短打來送我回本壘。

第四天

今天對日本和中華台北，我們也是大比數敗北了，雖然我覺得非常之失敗，但再一次證明我們的主力並主投陳卓楓的實力，他投到差不多連手也斷了，所以我們超用力地守備，但始終也是勝不到他們。

起飛前一天

今天我四時正就被人叫醒，距離集合時間還有兩小時。所以我感到很眼瞶，在車上睡了幾分鐘，我今天做三壘，因為我是很少做三壘，所以我被轉到右外野，但沒有球飛到我這邊，非常失望。

最後一天

我覺得非常之開心，因為可以和外面的球隊比賽，而昨天我又買了很多手信。而那兒的設備一半是完善的，如球場非常美麗，一半不完善是球場凹凸不平等，我們真是多麼幸福。

李卓衡

第一天，星期六，七月二十一日，我們準備去菲律賓打比賽，那天我們帶著輕鬆的心情上機，下機我們拿了行李就馬上上車去酒店休息。

第二天，星期日，七月二十二日，我們沒有比賽，可以輕鬆一點兒。不過第二天就要對日本和中華台北。今天是開幕禮，有五隊參加，開幕禮之後就是日本對大菲律賓，但我們看到一半就走了。比賽十分緊湊，看來我們對他們也是無運行，帶蛋返香港。

今天是星期一，七月二十三日，是我們打第一場和第二場比賽的日子，第一場是對日本，第二場是對台灣，我們第一場的主投是陳卓楓。在二局上給對方打傷了手，所以之後不能出場，我們這一場慘敗，沒有在日本隊那裡拿到一分，因為他們的動作和球速都很快，這一場我做第二投手，只是給人在兩局拿到兩分，都是很不錯。第二場是對台灣，我們很緊張，因為他們是最棒的一隊，在這一場很意外，利用了戰術，在他們手上拿到一分，總算破了蛋和他們投手的球速是眾多隊中最快，所以我們又再慘敗。

今天是星期二，七月二十四日，我們對大菲律賓隊和細菲律賓隊，我是對大菲律賓的主投，所以我非常緊張，那場大家防守都不太好，時常有失誤，幸好我們最後一局都拿到分，第二場我們對細菲律賓的狀態好，本來我們可以和他們打到五十五十，但因為我們有很多失誤，所以就給他們拿了很多分。

今天是星期三，七月二十五日，今天我們對菲律賓C隊，但這一場是友誼賽，所以我們沒有麼負擔，但我們的進攻還是不太好，所以最後我們敗北。到了晚上，就是開幕禮，我們要上台表現，但我們沒有排練，所以很緊張，到最後都很輕鬆地過了關。

今天是星期四，七月二十六日，也是在菲律賓打比賽的最後一天，我覺得我們打的比賽都很不錯，因為我們的練習又不足，而我們的比賽又不是給對手拿很多分，而我在這幾天的比賽主要做的位置是一壘和投手，我覺得自己都幹得不錯，而進攻就差了一點，所以我要多加練習，希望日後可以再參加這類比賽。



梁頌謙 Brian

七月二十一日 晴
這天是我們一起到菲律賓打球賽的大日子。

我們乘了幾小時的飛機，終於到達菲律賓。那裡天氣非常炎熱。到達目的地，我們便坐旅遊巴士到酒店休息，途中，突然有一場大雨。到達酒店，酒店不是很好。我被編排和阿朗同房，但心情也十分期待比賽的日子。

七月二十二日 晴

這天，我一早就起床。我們一起吃早餐，吃完早餐後，我們一起換比賽衣，參加開幕典禮，球場非常炎熱，我們也快熔掉了。

今天沒有比賽，參加了開幕典禮後，就到球場旁邊看球賽。我們看完球賽就回酒店休息。看過球賽我心情愈來愈興奮。晚上，我們一起到SM supermarket買食物。

七月二十三日 晴

今天終於可以參加球賽了，我心情十分興奮。我一早起床，立刻換衣服，就到樓下吃早餐。今天我們一早就和日本打比賽。

我們一到達球場，我隊先攻，我做第三棒遊擊。我接了幾球地波和打擊，但日本隊的防守非常利害，我們都不能取分。最終，我們落敗了。打完第一場後，我們都一起吃飯，那裡很多烏蠅。我們也吃不下。

第二場，我們對台灣隊，我們先攻。台灣隊的防守還比日本利害，真是不愧為大熱門，我做投手第三棒，但也被他打出。最終，我們也落敗了。但也吸收到經驗。

七月二十五日 晴

今天我們一起到菲律賓的第五天了。明天就要搭飛機返香港。今天一早就起床，因為要和菲律賓C隊打一場友誼賽。我一早起床、刷牙、洗面.....就立刻到電梯口集合，到樓下吃早餐。

我們很多球員受傷，所以不能上場以強陣應戰。最終，我們落敗了。下午，我們到棒球場看決賽，是由日本對台灣隊，雙方互有攻守，十分激烈。最後台灣隊以力量取勝。

晚上，我們還到了SM參加開幕禮，我們一起在台上唱歌，十分開心。

梁文鏘 13號

在菲律賓的第一天 七月二十二日
終於到達菲律賓了，當地很炎熱，熱得把我溶掉了，首先，我們要乘兩小時車程才會到達Holiday Inn酒店，真的累極了。我和Andy一間房。到晚上便做晚操。

到達菲律賓的第二天 七月二十三日

經過累透的一天後，我們便到達比賽場地進行開幕禮，之後，便看比賽，但因太多烏蠅了，所以便回酒店進行長達三小時的自由活動了。到晚上，我們做晚操。首先，跑十轉來回，然後便做一些簡單熱身運動，最後，便回去房間休息。

到達菲律賓的第三天 七月二十四日

又過了一個想念媽媽的日子，首先，我們起床刷牙洗臉，然後，便吃早餐，然後到球場，首先我們打的第一場是和日本對戰，他們很強，所以輸了。第二場是和台灣對戰，不用說戰果了，一定是輸了。但是最重要的是我打了台灣投手投的球。晚上，我們做晚操。實在太累了。明天一定不能打比賽。

到達菲律賓的第四天 七月二十五日

今天我們遲到了，但沒有被罰，因為沒有morning call，我們匆匆地到吃早餐的會場。吃完早餐後，便回到房間拿東西準備向棒球隊出發。

我們這次對的是菲律賓A和菲律賓B，由於這次對的隊伍有點強，所以還是輸了，由於我們打一、三場，所以我們會吃飯然後再比賽。吃飯場地到處是烏蠅，所以我也沒胃口了。

到第三場了，雖然他們防守很弱，但是打球卻很好，所以也輸了。晚上我們做一些熱身運動和開會。

到達菲律賓的第五天 七月二十六日

今天我們會和菲律賓C隊打比賽，他們和我們都是雜牌軍，雖然領隊說我們有能力打贏，但也沒派我上場，結果我們輸了。我們回到酒店後，便換上制服到球場看決賽，不過我們要到烏蠅餐廳吃飯後才看比賽，決賽開始了，是台北對日本，最終台北勝。

晚上，我們在商場吃飯順便farewell，之後，我們在商場逛逛買手信。晚上，我們做晚操。

我的感想

我覺得我們成為「大loser」的原因是我們練習不夠，經驗不夠和對手太強。



2007 PONY 亞太區野馬組少棒錦標賽

王焯霖 Anson

七月二十一日

今天，我第一次要到外國去參加棒球比賽，我們要到菲律賓比賽，整晚也睡不著，9時到機場，1時抵達菲律賓，5時到酒店。我和機械人一間房。希望一切平安。

七月二十二日

這天，我們起床吃早餐後就回房間，教練和領隊就往抽籤，我們連續兩天打兩場比賽，想起也累透了，希望我們挺得住。

七月二十三日

今天要打兩場，第一日就對最強勁的兩隊——日本和台灣。第一場對日本，我鎮守二壘，對自己的表現也很滿意，但不竟，我們仍然缺乏經驗，所以不能對他們產生好大的威脅，結果輸了，比數是13：0。而第二場對台灣，我們竟然幸運地拿了一分，但比賽經驗和體力不足，所以輸了，比數15：1。

七月二十四日

今天又是比兩場賽事，一場對大菲律賓，一場對細菲律賓。對大菲律賓的時候，這場賽事我因為遲到，所以在第一局不能出場，但第二局我就打二壘，這場賽事我踏上擊球區兩次，上一壘兩次，上三壘兩次，也擊出一

枝安打，防守方面有不少的球打來我這一邊，幸好我全部也接到並令他們出局，但由於我們的投手不夠，所以就輸了，比數是18：5。

第二場對細菲律賓，兩次踏入擊球區，全部四壞球保送。但我們一局失了13分，而攻擊能力不夠，所以輸了，比數18：4。

七月二十五日

今天我們打最後一場比賽，是對菲律賓C隊。我覺得他們的傳接球不太好，但我們打棒的火候還未夠，令到我們的得分不多。我在這場球賽被編排打一壘手，我以前從未打過這個位置，所以想試一試。結果，因為未有足夠經驗，所以輸了。晚上有晚宴，我和日本隊隊員一起拍照留念，我隊的啫喱和隊長陳卓喬獲得MVP。晚上，我和機械人和Ernest有教練額外的讚賞，十分開心。

感想

這次菲律賓之旅是我第一次到外國比賽，棒球方面，我見到很多厲害的二壘手，例如日本的，台灣的下盤的移動速度都十分高，我唯有靠飛撲來把球擋在前面，只要二壘手把球擋在面前，就有很大的機會令到擊球員出局。日本隊和台灣隊都十分有禮，晚宴和隊友們與日本隊都玩得十分開心。

黃卓軒

七月二十一日

今天，是啟程到菲律賓的日子，我們的心情有如大石般沉重。我們經過兩個鐘頭的飛機和三個鐘頭的車程，終於到達酒店。我們吃完晚飯後，做了一會兒晚操，便睡覺了。

七月二十二日

今天，我們吃完早餐後，便收到今天不用比賽的消息。我們又喜又悲，一方面因為我們不用比賽，另一方面因為之後兩天都要比兩場賽。我們去了開幕禮後，看了一陣比賽，便返回了酒店。我們打了一會兒遊戲機，便睡覺了。

七月二十三日

今天有兩場比賽，第一場對日本。日本是一支技術耐力兼備的球隊，雖然我做外野，但仍比起內野更忙碌。打擊方面，日本投手球速快，方位準，又有指叉球等武器，相比之下，我們的投手比較遜色。

七月二十四日

今天，我們比了兩場賽。第一場對「細賓」。我們由於太多失誤，以致18：4敗北。在這場比賽中內野手太緊張，未能發揮最大力量，加上投手未能控準，外野手又未能將接球的準繩度提高以致很多機會也錯失了。第二場對「大賓」，因為在第二局多個失誤，以致失了13分，但全靠我們百折不撓的精神，取得重要的4分。以18：5敗北。雖然我們今天

兩場都輸了，但我仍很開心，因為我終於擊出安打，而且在外野能K一個正往二壘的跑壘員。

七月二十五日

今天，我們只打了一場比賽——菲律賓C隊，我們未能在第一局成功上壘。在一局下的第一棒，打出一支中外野安打，我幾乎接不到，因為始終也是在肩膀接，不是在頭頂接。由於在第二、三局多番失誤，以致連給對手取三分。今晚晚會時，我們和日本隊玩得十分開心，而且還識了個朋友叫竣斗呢！



陳卓喬

第一日

七月二十一日，我和其他隊友懷著依依不捨的心情離開香港國際機場乘坐菲律賓航空往菲律賓機場，但由於正值暑假，有很多菲律賓人和各地的外國人往菲律賓，令我們拿行李也有不少困難……結果竟然要差不多四時才能離開，最後我們到達酒店，放好行李，做晚操就倒頭大睡了。

第二日

嗚嗚，早上起床梳洗時，發現鏡中人多了一對黑眼圈，不過幸好抽了一支上上籤，甚麼上籤？不就是今天沒有比賽呢！吃過早餐後就前往球場看第一場比賽——日本對菲律賓，我們原以為菲律賓只是弱隊一支，但比賽開始後，我的想法改變了，日本在頭一、兩局也取不到分，直至第三局對方換投手，才有分數進賬。看過三局比賽後，我們回酒店自行休息，又睡了。

第三日

今早心情特別高興，因為將可以對著日本和中華台北兩隊強隊。熱身過後，教練說出正選名單，我很榮幸能夠對著日本隊做捕手，只可惜當投手陳卓楓四壞球保送打擊手後，對方盜壘，我全速投向二壘時，對方已經到達了，沒想到竟然能跑得這麼快，令我冷靜不了下來，接著頻頻失誤，令我們出征的第一場對日本輸了13：0。

第二場對台灣，我極有幸做正選游擊手。嘩！第五棒呀！還要打向我，那球球速極快，hand slide再起身向一壘，out，英雄呀！接著，我還做出搶分觸擊進了兩分。

第四日

一早起來6:00，吃過早餐便匆匆忙忙前往球場對菲律賓隊，我們稱之為大賓，他們守力不算強，但打擊就……一個字形容“猛”，投手不停投，他們就不停地打，不論快波，慢波還是變化球，都有辦法打出外野，就這樣我們被按著來打，結果又慘敗。下午對馬尼拉隊（細賓），看似不強，打擊雖然有安打但也不太成威脅，但防守很強，游擊手去拿觸擊可想而知有多強，但因梁頌謙一個嚴重失誤導致我們處於下風三壘有人，一出局，三壘跑壘手離壘超過一半，Brian竟不切板，反牽制，跑壘手搶壘，安全，整隊士氣立即低沉，又打不下去，結果又慘敗。

第五日

今天本來只是看決賽，但臨時加插菲律賓C隊對香港，我又是做捕手，今天投手李卓衡狀況不錯，開局很快，節拍不錯，但二局上時投手太累，投不出三振好球，只有讓他們打，他們不停打安打，令我們失分，投手換人，換入梁皓汶也投得不錯，但也礙不了五戰全敗的慘劇。





2007年BFA第七屆亞洲青棒錦標賽

賽後報告

麥雅明

教練

香港隊是次參加於八月二十五日至二十九日在台中球場進行的「2007年BFA第七屆亞洲青棒錦標賽」，整體而言香港隊的表現不錯，雖然在各場賽事中均落敗，但落敗的原因只在於球員經驗不足，未能在比賽中穩定地發揮，故往往錯失機會。而在對泰國及斯里蘭卡的比賽中，可看出香港隊的水平確是不比對手弱的，只可惜球員缺乏大賽經驗，發揮不穩，最終也告落敗。球員的技巧不錯，但經驗不足這個弱點，就有待改善了。

在這次比賽中，有幾位球員的表現值得一提：

楊貴軒 — 在比賽中表現最為突出的一個球員，多次投球成功。

丁柱博 — 多在對強隊時出場，可能是對強隊的原故，所以表現不過不失，但心理質素則較強。

Martin — 有發揮超乎教練想像的表現，出乎意料地由一位板凳球員躍進為比賽中不可缺少的先發球員，無論是在打擊或守備方面都表現出色。

曾啟昌

教練

球員方面：
球員在面對逆境時，能發揮水準，例如對日、韓、台三支強隊。

但在面對實力較為弱的斯里蘭卡，表現就不如理想，這正是今次敗於他們的主因一輕敵，在心態上的調整能力不足。

到最後面對泰國的時候，開局初段自覺無望，反而打得不錯，因壓力不大，一直保持少於5分的差距，但到比賽後段突然感到時間無多，故各人都緊張起來，反而令表現失色；再到第九局下，覺得必敗的時候，又如有神助，打出安打以及連環上壘。

綜合可見香港青棒隊球員的抗壓能力普遍低，在沒有壓力下表現出色，如必敗或必勝的比賽，但在壓力表現會下滑。簡單說(tight game)便會令他們失準。

紀律方面：
青棒球員紀律十分良好，令我喜出望外，如今香港的青少年，很多只是貪玩，行為未如理想。香港青棒隊的自律性十分高，可見香港棒球的未來有希望的，我實在以他們的紀律，球品引以為榮。

香港代表隊名單

團長：	范家和			
主教練：	區學良			
教練：	麥雅明	曾啟昌		
隨隊裁判：	陳耀雄			
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	楊貴軒
	袁豪恩			

Roger

隨隊接待

比賽已經結束一段時間了，其實很開心能夠參加這次活動，這八天下來，也算是圓了我的棒球夢，我很喜歡打棒球，但是苦無機會，所以我一直希望有一天可以跟著球員一起去比賽，這次特別是國際賽，因緣際會之下可以和你們一起完成我的夢想，真的真的很開心。

跟你們相處的這八天，真正熟識的球員其實不多，但是也認識一些好朋友，像是兩位教練，胡進陽、Duncan、Andrew、趙嗣淦等人。

第一天我去機場接機時，心情非常的緊張，這是我第一次帶外國球隊，深怕搞砸。終於等到你們來到台灣，接觸之下，發現你們無論是球員或是教練都很友善，讓我當場鬆了一口氣。接下來幾天的練球和比賽，你們也都非常認真投入其中，儘管成績不是很理想，但希望你們能夠再接再厲。

最後一天在機場揮手道別的時候，心裡頭很捨不得，這八天的畫面一直出現在我的腦袋中，不知道要什麼時候才能夠再見面。我即將要入伍當兵一年，所以至少也要一年之後才有可能到香港去找你們。今年年底的亞洲盃錦標賽我會想辦法去台中看你們比賽，到時候希望你們可以打出更好的成績。大家加油。

這次比賽照片可以在我的網上相簿裡找到，enjoy it.
<http://www.wretch.cc/album/syc53>



BFA亞洲棒球協會執行委員會

會議於2007年11月26日假台中舉行



後排左起第三位：
Mr. Kyung-Hoon Minn (Secretary General)
後排左起第四位：
Mr. Khawar Shah (Member at Large)
前排左起：
Mr. Hector Navasero (Member at Large),
Mr. Masakatke Matsuda (Vice President),
Mr. Nae-Heun Lee (President),
Mr. Alex W.G. Huang (Acting Vice President),
Mr. Allan N. F. Mak (Member at Large)





提高當前青少棒整體進攻水平《下》續 56 期

梁友義 前《八一》棒球隊總教練

5. 跑壘法一總的要求是安全、快速、起止進退有度。多安全上壘、進壘、少跑壘失誤出局。現舉以下幾點要點供參考：

- a) 擊出內場地滾球，擊跑員向一壘全速奔跑，不宜邊跑邊看擊球。以免影響奔跑速度；過一壘後，立即碎步剎車，萬一守方野傳，可即向二壘前進。
- b) 擊出安打球或側外場高飛球，奔向一壘時，擊跑員應當弧形路線過一壘，以便一旦有機會時繼續快速多進壘。
- c) 安全到達一壘後，離壘牽制投手。第一次離壘的距離，球在投手手上，以能及時返壘為準；第二次離壘（在投手投球後）以接手傳球一壘時能安全返壘為準。（必須有這二次離壘。）
- d) 跑壘員安全到達二壘位後。離壘牽制投手距離應在能安全返回二壘為準。離壘應在二、三壘間線後。以便一旦獲得安打奔回本壘時，在三壘快速轉弧線踏壘回本壘得分。
- e) 連續跑壘時千萬注意不要漏踏壘位。
- f) 擊出場外高飛球時，估計接球後能安全前進一個壘時，立即返踏原壘位，接球後起步前進。
- g) 二出局後，棒嚮即起步進壘，除非可能因此方便防守方觸殺自身出局。
- h) 安全上壘後應留意守方隊員防守位置，遠近距離以及擊球方向、強弱，以決定是否可以安全進壘。（被迫進壘情況除外）
- i) 被迫進壘場合應全速進壘，必要時滑壘避免被封殺或側觸殺。
- j) 當擊出迅猛平直球時，應即止步，觀察是否被接殺，避免因離壘過早而被申訴出局。
- k) 安全上壘後，跑壘員要眼耳並用，特別要聽從場外跑壘員指揮，再加上自身跑壘意識，方能密切配合，成功跑壘。
- l) 三壘跑壘員離壘在界外，以免萬一擊球中身被判出局；返回時入界內，增加接手傳球困難。

6. 滑壘一作為跑壘技術的必要組成部份，一個好跑壘員應熟練掌握滑壘技術，在緊迫關頭避免衝離壘位及被觸殺出局。

- 滑壘技術大體有三種方式。
- a) 魚躍式滑壘：這式滑壘以雙手前扑觸壘。優點是被觸殺部位最小。
 - b) 坐式滑壘：滑壘時以一足前伸，另一足變曲墊在下面，雙手舉起以坐姿向前滑，並觸壘。此式優點是可以以手略加支撐，即可站起繼續前進。即掌防守傳球漏接或側野傳時，用此式滑壘跑壘員可立即站起繼續前進。
 - c) 剪式滑壘：此式滑壘以左或側右腳鈎壘包，而以右或側左腳向相反向跨開，同時身體軀幹亦向相反方向臥倒前滑。此式優點是根據防守隊員接傳球部

位而避免觸殺。即守方接傳球部位（看對方手套位置）在左方，跑壘員即以左腳鈎壘位，而右腳及軀幹向右方側臥前滑，避免觸殺軀幹的任何部位。反之亦然。

滑壘技術是棒球運動員應熟練掌握的進攻技術之一。它關係到“出局”與“安全”的判定；也是隊員自身保證安全避免受傷所必需的技巧。

7. 進攻戰術意識一也就是棒球隊員在規則框架下運用上述基本進攻技術爭取多上壘、多進壘、多得分爭取勝利。所以，準確地說，每一項進攻手段除了技術動作正確外，也必包含豐富的戰術內涵。試舉例：

- a) 選“四壞球”安全上壘戰術一多應用在對方投手軟弱或側出現不穩定狀況時採用。擊球員要有嚴格的選球能力。
- b) 盜壘一多應用在進攻局面不利，如二出局後跑壘員仍滯留在一壘位，於是試圖盜入二壘位這個得分區；或側利用守方接手控制二、三壘欠佳時採用。多數場合，盜壘跑壘員需要滑壘。
- c) “打而跑”(Hit & Run) 戰術一這要求擊球員配合跑壘員擊出有效地滾球包括安打。由於要求擊出有效擊球，中棒率要高，所以採用除長揮擊以外，以推擊、短揮擊以及挺擊為首選擊棒法。
- d) 犧牲觸擊一意圖明確，即擊球員保證擊出有效界內緩慢地滾球掩護壘上跑壘員安全進壘，而本人可能被判出局。因此應選擇最有把握的好球觸擊。
- e) 搶分觸擊一多掙用在三壘有本隊跑壘員、二出局前，為奪取關鍵性一分，志在必得的決勝一分或側扳平一分，跑壘員和擊球員約定，任何投球必須擊成有效界內緩慢地滾球，與此同時，跑壘員搶回本壘得分。
- f) 長揮擊犧牲打一同樣在三壘，有本隊跑壘員、二出局前。強擊手可採取長揮擊法，一則謀求安打，二則遠擊深入外場。同樣達到犧牲打的目的。（跑壘員於接球後起步跑回本壘得分）
- g) 擊球員應付“二擊”後不利局面時，改採用有效中棒率較高的推擊法，短揮擊法或挺擊法，改變劣勢。

四·當前青少棒球隊員全面提高整體進攻能力訓練方法的探討。

總的原則，要求是盡可能多地讓球員們參加實戰，接近並適應實戰。

1. 關於正確判斷投球好壞能力：
 - a) 多參與對外比賽
 - b) 安排組織分隊比賽
 - c) 投手投球訓練時，選派隊員擔任“擊球員”（不持棒，根據判斷作出擊球動作）接手協助判斷是否好球
 - d) 投手投球訓練時，接手後置擋網，擋網後安排隊員作“裁判員”，協助判斷好壞球。既訓練“擊球員”判斷好壞球，又培養未來裁判員，一舉二得。

2. 關於多種擊棒技術的訓練（包括觸擊、推擊，長、短揮擊以及挺擊）
 - a) 多參與對外比賽
 - b) 安排組織分隊比賽
 - c) 有投球發射器條件的球隊應調節各種球速，球路訓練。以便更適應實戰。
 - d) 在訓練擊棒技術安排上，要保留一定時間作為觸擊、推擊、短揮擊及挺擊的訓練。沒有投球發射器的情况下，可採取縮短投球距離（投手前置安全保護網，投球不減速）的辦法，訓練目的是養成快速反應快速完成揮棒進入好球區，在最佳中球點上中棒。（右擊棒在擊球員左前方；亦可相反將投球擊向右半場，左擊手相反）
 - e) 為訓練擊球員應付快速投球或側變化球，能夠在極短時間內完成出棒揮擊動作，將棒端進入好球區擊球，我曾讓擊球員面對牆壁，距離約3公尺，牆上可畫一個方框代表好球區，然後從擊球員後面接手或裁判位置，用網球或橡皮球向方框投球，擊球員側用推擊、短揮或挺擊甚至觸擊方法。將反彈過來的網球或橡皮球擊出。這是土辦法，在沒有條件應用實戰投手時，不妨試用一下。
 - f) 為了訓練隊員應用推擊、短揮擊、挺擊等方法時，作到快速擊棒完成揮棒動作，切實做到短（蓄勢發力後引動作小，伸踏小，隨揮動作小，甚至幾乎沒有）、快（揮棒進入球區快，及時，轉腰動作快，這些配合動作一氣呵成，同步完成）、準（棒端中球部份準確，對準投球）三個字；可在地面上樹立一粗木樁或側鐵樁，或在粗樹幹，在其四周離地30公分堆放約3-4袋沙袋（豎立）當作好球區，按上、中、下三段劃分記號。擊球員練習時按預定部位揮擊沙袋（可同時2個擊球員練習）
 - g) 在缺乏實戰投手投球情況下，目前常用的拋擊法。注意不能千篇一律拋擊一種速度頻率，而是要聯繫不同速度，不同擊棒頻率。不宜簡單地追求拋擊數量以免陷入習慣性揮擊動作，陷入擊棒技術的單一性。
3. 滑壘訓練：冬訓，隊員穿厚絨運動服，脫鞋，在室內體育館練滑壘，比較安全。

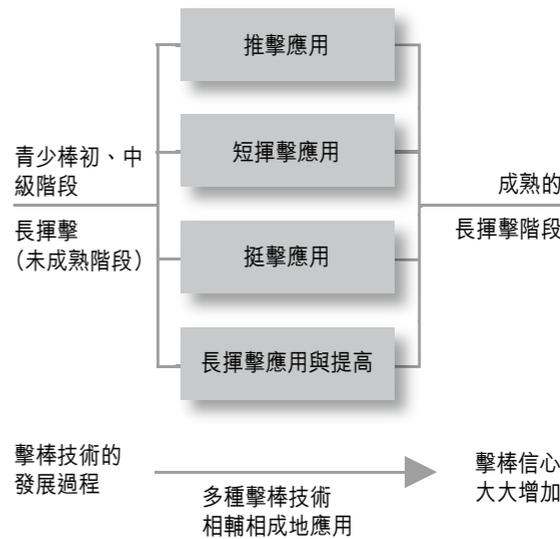
以上訓練辦法只供參考。拋磚引玉，貴在教練員進一步創新。

五·簡短的結論和一點補充

1. 當今不論青少年或側成棒隊伍，都突出投手作用，重視投手訓練提高，以抑制對方攻擊力，這已無容質疑。
2. 因此為了比賽獲勝，球隊整體進攻水平，特別是擊棒水平的強大，便具有決定意義。
3. 為了攻破守方投手快速多變的投球，傳統單一的長揮擊棒法在青少棒球初、中級階段，因尚未熟練掌握，特別在判斷投球及時準確上以及發動揮棒上的滯後延誤及誤差上，造成一旦在實戰情況下擊棒失敗而比賽敗北。
4. 因此，當前青少棒球隊員在初、中級階段除了學習掌握具有最大揮擊效果的長揮擊棒法以外，同時學習掌握應對多變快速投球較為有效的推擊法，短揮法以挺擊法。再加上戰術應用的觸擊使每一隊員都成為擊棒多面手，對提高整體進攻水平具有現實意義和決定意義。

5. 根據我個人的體會：推擊、短揮擊以及挺擊由於強調短、快、準三個字（握棒蓄勢後引小，出棒及時；振幅小、揮棒快，進入中球點快，與此同時伸踏小、轉腰動作快，因此有效中棒率高，達到準的效果。）所以，經過長期運用後，無形之中糾正了過去長揮棒應用中握棒蓄勢發力後引，哪怕極小的停頓所造成的延誤滯後；克服了因長揮擊需要過早判斷投球而當投球速度一旦提高，便造成判斷投球的滯後。因此學習並應用推擊、短揮擊、挺擊這三種別具一格的擊棒法，不但沒有影響長揮擊的學習與提高。反而在實戰中成為長揮擊的有力補充；最終改善了有力的長揮擊法。因為擊棒所需要的短、快、準三字。正是長揮所需要的。

試看如下過程：



六·結束語

動筆之前，本著重在一種想法，即不宜擊棒技術單一化。為了適應當前快速善變投手的投球。可以試著學習掌握多種擊棒技術，在實戰中擊破投手投球，爭取勝利。亦即著重介紹推擊、短揮擊、和挺擊。可是，動筆之後，真有點悔標題定得太大，所謂“整體進攻能力”豈不是包括每個隊員以及多項擊棒技術以外，還有跑壘、滑壘.....?。真是越寫越多，欲罷不能。真擔心想要面面俱到，反而錯漏百出。犯上“又臭又長”的毛病。但轉念一想，罷了，對青少年朋友來說，本文所述只要有一點可取，也就可以了。若有二、三點可取，便喜出望外了。

今年是上海市熊貓青少年體育俱樂部成立四周年紀念；上海閔行四中《熊貓》青少棒也走過了四年發展道路，成績喜人；近又聞家鄉廣東中山東升高中成立第一支少棒隊，今年二周年了；第五屆《熊貓》杯少棒邀請賽由鄭州建業外語學校承辦；又悉山東展望俱樂部撥籌組基金會推動棒壘球發展；喜訊多多，我就以這拙作向所有致力於青少棒（壘）球的單位，球隊老師表示敬意吧。

2007-7-14 於上海市

屬會活動

2007 深水埗棒球會暑期大放送 - “橙潮湧至清遠、漂至歐洲”

橙潮湧至清遠

一大班穿著深水埗棒球會“橙色T”的小球員、隨行教練和義工家長，一大清早在紅磡火車站出發。到清遠清新溫礦泉度假區《渡假》，非也、是進行一連十二天的緊密集訓。

袖衣、西褲、黑皮鞋，手挽公事包。他是誰？是我們上班Look的總教練 - 區Sir 也！！大清早趕至車站作起程前的訓話。

深水埗棒球會舉辦了多次的暑假夏令營，我覺得以這次質量最佳，是我們已累積了一定經驗，隨行教練和義工家長努力，營地配合。

早於幾個月前，幾位熱心、積極義工家長先行到達溫礦泉度假區為此次訓練營作實地考察。她們為訓練營選擇溫礦泉度假區內的“紅鷹拓展中心”為基地。拓展中心在硬件上已準備得很好，一排一排整齊的小房子筆直的建於入口不遠之處。小房子內有八人的住宿設備、獨立廁所、浴室，簡單、清潔、安全。最適合小朋友住宿。練習球場就在營房對開之處。而在軟件方面更為稱心，一群熱心工作人員，態度誠懇，處事靈活。實在令我有點兒驚訝！！他們進步了很多很多。

每一位小球員每日除了勤力的訓練外，日記就是陪伴他們的恩物了。以下節錄了每位的一小節，給大家分享：

- ENOCH 盧諾謙 6歲 八月一日 今日很早起床到紅磡火車站，乘坐直通車到廣州再轉乘巴士，到紅鷹訓練中心集訓。晚上十時半才睡覺。
- JUSTIN 鄧勁正 7歲 八月三日 今天晴天，我在七時半起床去了上早課，然後去吃早餐，我吃了許多食物。休息了半個鐘之後就上第一節練習。吃午餐的福滿樓的食物真好吃！第二節練習及晚餐之後。洗澡！睡覺！
- ANTHONY 馮栢瀚 7歲 八月一日 這天，我們去到紅磡火車站辦理手續之後，乘火車到清遠練習，之後，我們認識了四位從廣州來的教練。
- ARNOLD 吳泓樂 7歲 八月五日 今天也是我最早起床，因為我早睡早起。早餐是回到餐廳吃，所以我很開心。下午的時候MILTON 和 ANTHONY玩，結果MILTON的牙齒被ANTHONY 不小心踢斷了。

- MATTHEW 吳汶軒 8歲 八月七日 今天我們跑步不好，所以我們要繼續跑，然後吃早餐，中午我和樂樂一起打球都很好，我們一起比賽，最後我的隊伍勝利了，今天我覺得很好玩。
- MILTON 林翹敦 8歲 八月六日 今天，我和我的隊友們就放假，不要打棒球，可以和一些教練玩一些東西。今天我們要7:00起床。我們3號房的人7:23已經在2號房，人人都不知道玩甚麼。堅SIR 來到了就叫我們在紅鷹拓展中心（我們在清遠的夏令營）集隊。那裏有大約五至六位教練在等我們。我們做的第一個東西就是分隊做旗。有四隊叫明日之星隊、飛龍鱷魚大炮隊、神星隊和飛鷹隊（我的隊）。我們大腳板負了，按拿高爾夫球勝了，把木板放在地上勝了和羅馬炮架是先放水在氣球和發射。我們身上有很多水但是很好玩。我們回了房間後，就吃飯。
- RON 鐘皓昕 8歲 八月十日 今早起來，正下大雨，所以早課取消了，很懷念交叉步、合併步、四合一、三合一、高提腿、升跳和全力衝。第一節練習的時候，我和CORI哥哥拋球，CORI的球拋得很高很遠，還勁度十足，我希望我也可以拋出這樣的球。
- JASON 葉恩曜 9歲 八月四日 明天六時半就起床了，因為堅Sir要求我們早點起床，所以要早點睡。我們就到鄰房看一下，鄰房的隊友被罰。今天的第二節練習時我有小小錯。例如投球和擊球時姿勢不好。今天我的姿勢不好，但我並沒有灰心。
- JIMMY 鄧劭章 9歲 八月一日 今天我一早就去了紅磡火車站乘火車往廣州。因為今天我會和棒球隊員去清遠清新溫礦泉度假區夏令營。我們在七時左右上了火車，一會兒火車慢慢地開動及加快了。兩小時後到達廣州，轉乘巴士去目的地。到達後吃過午飯，休息半小時，我們就要練球了。
- TOMMY 鄭鎧靈 9歲 八月一日 早上5:30，我起床準備去清遠清新溫礦泉度假區接受夏令營訓練。到達後我和隊友入住2號房間，我十分高興，午餐的時候我吃了許多飯和麵。午睡後，我們便開始第一天的訓練，教授接球和打球技術。因為天氣太熱了，我感覺有點暈，教練叫我休息，很多義工家長來照顧我，我的媽媽很怕我有事。
- CORI 朱沛衡 9歲 八月四日 星期六是我入營的第四天。今天有很多家長包括我的爸爸和媽媽、鋒教練、康教練、區教練都會來到營地。早上，我們都不能去福滿樓吃早餐，不過就到房子附近的餐廳吃早點，因為義工家長想試這裏的食物，後來還是覺到酒家吃好點。中午的第二節練習，我練習做捕手，我覺得做捕手雙腳會極累，因為雙腳需要蹲下來、還要穿上捕手革。我覺得很累呀！

- TIFFANY 歐可盈 9歲 八月三日 今天，我很早起床。一早我們就全部去球場做熱身。做完熱身後，就去吃早餐。然後就第一節的練習。第二節的練習時，我們要學走路，因為我們跑步跑得不好。
- JONATHAN 李泓謙 9歲 八月九日 今天，是媽媽的生日，吃早餐的時候，我打電話給媽媽說：『生日快樂媽媽』，媽媽十分開心。
- FERGUS 林浚騫 9歲 八月三日 今天早上，我們二號房的全部人都給堅Sir罰跑步。在下午練習時，是我最喜歡的時候，因為打了一會兒就差不多到黃昏了。潘教練教我投球的方法，所以我的球比以前打得好。
- RINGO 關淳之 9歲 八月五日 我們玩了三個熱身遊戲。接著互相投球。到了第二節練習我接高球和地波。我接高球的時候不小心給波打中了鼻，要到家護室休息。休息一會兒就練習。
- Bosoco 甄峻毅 9歲 八月四日 今天我們7:15起床到堅Sir房。因為我們被堅Sir罰跑。第一節練習打和投球。午餐就是到福滿樓，吃我最喜歡的九菜花炒蛋，九菜花超香呀。到晚餐，堅Sir和潘教練讚我們做得好。
- TIGA 黃朗希 9歲 八月四日 8:00 早課之後，吃完早餐，馮教練同我們一起用遊戲方式跟我們做熱身。練習後吃過白飯、肉、菜、瓜、薯仔。回房間午睡。第二節練習。晚餐取消。我覺得很辛苦，因為要一次過寫日記！
- KELLY 吳欣樺 10歲 八月二日 本來希望今天會順利，但是在我們比賽其間，我們球隊的其中一名球員把球傳給一壘時，球彈上一壘手的鼻子，令那位一壘手鼻子流血。這位一壘手就是廣州來的潘教練，鼻血還流滿一個杯子。他一點都不責怪這位令他受傷的球員。
- HAYDEN 鄭創義 10歲 八月二日 早上七時正，我起床準備進行早課。七時三十分正式進行早課、跑步練習，由於還未到中午最炎熱的時候，所以大家還未太辛苦。早課後我們到村的別的地方吃早餐，有麵包、豆漿、炒河粉、蘿蔔糕、鹹水角和雞蛋，十分好味。九時三十分正式開始第一節練習，我練了打擊和跑步。第一節練習後，我又享受一餐十分豐富和美味的午餐。然後進行在二時半至六時半的第二節練習。這節練習主要是練守備、接滾地球和高飛球。那滾地球只是在地上滾，而不是不停地彈、高飛球不只高，而是會向前飛到很遠，兩種球也十分難接。晚上，我在深夜不知不覺地睡了。
- Mile 甄苡証 11歲 八月一日 今天是星期三，我在6:00起床，因為我要參加為期十二天的棒球訓練營。我乘搭直通火車到廣州再轉乘巴士到清遠清新溫礦泉度假村，車程大概三小時。到達後，我們隨著阿

- Sir帶領下，入到營內。我做了二號房間的營長，負責維持秩序，我覺得可以做營長是一種榮幸。我們吃完午餐後，我們到球場練習跑步的拍子，這是我從沒試過。在三十五度的烈日當空下，很多人都不舒服，但阿Sir要我們堅持下去。大約4:30我們回宿舍休息，我和隊友連忙洗澡，過了一會兒，我們乘車吃晚餐，之後，乘車回宿舍睡覺。我覺得很開心，但有一點傷心，因為雖然可以去宿營，但我很掛念我媽媽。
- BRYAN 陳浩星 11歲 八月七日 今天星期二，我7:30起床，我第一樣就是刷牙，之後我就會立即換衣服，然後就會立即集隊，然後我立即訓練早操，我最喜歡的早餐到了，之後我到了練習二的時候，我們練習跑步接球、比賽等多個項目，我們很認真，午餐後再練習，晚餐及晚操後就可以安樂地睡覺。
- ALVIN 趙之昕 12歲 八月三日 今天大清早的時候，我們就到了場地開始了早操。由於天氣十分炎熱的關係，我們的衣服都變得十分濕。在早餐後，我們開始正式練習了。我們做完熱身後，就進行take field，教練就要外野手傳波時要傳直線和要在接球人的頭上。當進食完午餐後，我們休息了一會兒，便開始訓練了，我們分了兩組進行比賽，在比賽中我被三振出局，我也看錯了暗號，結果被教練罰跑圈。在晚上，Billy Sir要我們到他的房間進行訓練，要我們認真寫好這日記和解釋為什麼我們不在香港訓練，而要到清遠進行集訓，在今天我明白了這個營的真正含意。
- BRIAN 梁頌謙 12歲 八月六日 今天，我們特別早起床，就立刻到閘口集合，準備吃早餐。吃完早餐準備參加那個不知目的項目，我們先上到二樓平台，然後分開兩組，參加一些活動。我的隊叫做明日之星，我們第一個遊戲叫〔大腳八〕，我們勝利，第二個就是再接再厲。我一隊比奪命隊快很多，再勝利。第二個遊戲後。第三個遊戲是蜘蛛網，我們要穿過不同大小的網，我們以幾分鐘之微勝出。第四個遊戲是穿越亞馬遜河，我們以木板來穿過不跌下而過河，我們又勝利，Yeah!我隊連勝四場，只剩下一個遊戲就是〔羅馬炮架〕，是我們最喜歡，開始我們都以為好容易，但做時很困難，我們一起依教練的指示，一步步地造炮架，終於完成，十分開心。最後，我發覺了團結的力量是十分大。
- Sam 梁家豪 13歲 八月八日 我們一大早便起床，吃過早餐後便去球場練習。這天十分特別要跑十個圈，大家也十分吃力，到了下午我們分組比賽，十分激烈，我還有一個十分漂亮的A Die短打，結果4:4打和。我的腳已經不再亂動了！