

上壘 RUN



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

免費
贈閱



Issue
1st Quarter
2016/17

84

優秀技術 崇高品格

www.hkbaseball.org



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26日舉行成立典禮。香港棒球總會發展快速，先後成為國際棒球協會International Baseball Federation、現稱世界棒球總會World Baseball Softball Confederation (簡稱WBSC)、亞洲棒球總會Baseball Federation of Asia (簡稱BFA)、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 (港協暨奧委會) 和世界小馬聯盟 (PONY) 的會員。

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

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

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

香港少年棒球代表隊於2000年首次參加在日本福岡舉行的亞洲少年棒球錦標賽 (BFA "A" Championship) 及於2011年首次參加在台北舉行的世界少年棒球錦標賽 (IBAF 12U Baseball World Cup)。

我們的宗旨

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。

會徽的原素與念意

香港棒球總會會徽使用指引顯示，青春的棒球員在幸福的環境中，敏銳地揮棒擊球。寓意香港棒球運動隨著香港棒球總會 (HKBA) 的發展方向，衝出香港，飛向世界。紅、白、藍三色代表幸福、青春、敏銳。

我們的會歌

《棒球之歌》

曲 譚展輝
詞 Sandy

B^b
Con Spirit (♩ = 126)

||: 3 4 5 6 5 4 | 5 - 3 - | 6 - 4 6 | 5 - 3 - |
望向遠方一串希望 將世間照亮
在競賽中灑我的汗 衝勁加盼望

4 5 6 1 7 - | 3 4 5 7 6 - | 2 3 4 1 6 4 | 3 - 2 - :||
鬥志可衝天 自信更高昂 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 憑合作共同 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 2 2 2 | 1 - - - | 1 - 0 0 ||
顆心比火燙

3 - 3 . 2 | 2 - 2 - | 1 - - - | 1 - - - ||
顆心都比火燙



Samsung 第59屆體育節

(棒球活動) 開幕禮

攝影: Karen Lau



顧問團

- 名譽會長 : 姚祖輝先生, 太平紳士
- 名譽副會長 : 成龍先生, SBS
- 議事顧問 : 李錦泉先生
- 名譽顧問 : 黃宏發先生, OBE, 太平紳士
陳智文先生
邱何恩德博士
許宗盛先生, MH, 太平紳士
傅浩堅教授, 太平紳士
區月晶女士, MH
石鏡泉先生
趙耀靈先生
- 義務法律顧問 : 李詠賢律師 陳廷光律師 許亨明律師
- 核數師 : 張耀鴻會計師事務所
- 義務醫事顧問 : 符少娥博士 李家明先生

董事局

- 會長 : 李永權先生
- 主席 : 葉偉光博士
- 副主席 : 區潔儀小姐 三好正記先生
楊杰玲小姐
- 秘書長 : 麥年豐先生
- 司庫 : 鄭素文先生
- 財務監督 : 范家和先生
- 董事 : 區學良先生 區穎良先生
卓莞爾小姐 張安橋先生
梁國業先生 梁得光先生
黃期先生

執行委員會

- 1 教練培訓與項目—楊杰玲小姐
 - 1.1 教練培訓組
 - 1.2 項目支援組—趙金英女士
- 2 精英培訓—區潔儀小姐
 - 2.1 男子組總監—區學良先生
 - 2.2 女子組總監—卓莞爾小姐
- 3 賽事與推廣—三好正記先生
 - 3.1 賽事組
 - 3.1.1 男子組—吳光遠先生
 - 3.1.2 女子組—張慧怡小姐
 - 3.1.3 軟式—梁永康先生
 - 3.2 推廣組總監—梁得光先生
 - 3.2.1 學校推廣
 - 3.2.2 區域推廣—謝兆佳先生
 - 3.2.3 社區體育會組
- 4 裁判學院—黃期先生
 - 4.1 裁判組
 - 4.1.1 裁判長—黃期先生
 - 4.1.2 副裁判長—郭伯璋先生
 - 4.1.3 秘書—鄭貽仁先生
 - 4.2 記錄員組
- 5 季刊《上壘》編輯委員會
召集人—麥年豐先生
委員—三好正記先生、楊杰玲小姐

專案小組

蓄長棒球運動教育基金 Growing Together Baseball Sport Education Fund Management Committee	
主席 Chairman	香港棒球總會議事顧問 李錦泉先生 Mr. Laurence Lee, Counselor of HKBA
成員 Member	香港棒球總會會長 李永權先生 Mr. Philip Li, President of HKBA 香港棒球總會主席 葉偉光博士 Dr. Felix Yip, Chairman of HKBA 香港棒球總會秘書長 麥年豐先生 Mr. Allan N. F. Mak, Secretary General of HKBA

財務委員會 Finance Committee	
召集人 Convenor	香港棒球總會副主席 區潔儀小姐 Ms Kitty Au, Vice Chairwoman of HKBA
成員 Member	香港棒球總會會長 李永權先生 Mr. Philip Li, President of HKBA 香港棒球總會財務監督 范家和先生 Mr. Fang Ka Wor, Financial Controller of HKBA 香港棒球總會秘書長 麥年豐先生 Mr. Allan N. F. Mak, Secretary General of HKBA 香港棒球總會董事 黃期先生 Mr. Jonathan Wong, Director of HKBA
外界成員 External Member	執業會計師 周尚冰先生 Mr. S. B. Chow, Certified Public Accountant

精英培訓教練遴選委員會 Squad Training Coach Selection Panel	
當然委員 Ex Officio member	香港棒球總會副主席(教練培訓與項目) Vice Chairman of HKBA (Coach & Player Development) 香港棒球總會副主席(精英培訓) Vice Chairman of HKBA (Elite Training) 香港棒球總會秘書長 Secretary General of HKBA
成員 Member	輪換董事兩名 Two Directors of HKBA, on rotation basis

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

秘書處 Secretariat

體育事務經理 Sports Manager	杜佩綺 TO Nicky	國際事務、專項/大型活動、網上註冊管理系統 International Affairs, Major Events/Projects, Online Registration Management System
行政助理 Administrative Assistant	黎志豪 LAI Chi Ho 黃嘉麗 WONG Kary 黃焯瑋 WONG Jason 任智榮 IAM Nelson 有待填補 To be filled up 謝兆彰 TSE Alfred 黃樂欣 WONG Joyce	學校推廣、社區體育會、教練培訓 School Sports Programme, Community Sports Club Subsidy Scheme, Coach Development 地區推廣、會籍、屬會訂場 District Promotion, Membership, Affiliated Clubs Venue Booking 精英培訓、代表隊、裁判/記錄員培訓、協辦活動 Elite Training, National Team, Umpire & Scorer Development, Co-organize Activities 培育系統優化計劃、體育節、本地聯賽 Feeder System, Festival of Sport, Local League 會計、出納/簿記 Accounting, Cashier/Book-keeping
		2016年4月22日起離任 Resigned on 22 April 2016 2016年5月21日起離任 Resigned on 21 May 2016

教練紀律委員會 Coach Disciplinary Committee	
成員 Member	香港棒球總會副主席(教練培訓與項目) Vice Chairman of HKBA (Coach & Player Development) 香港棒球總會教練培訓總監 Director of Coach Development of HKBA 香港棒球總會秘書長 Secretary General of HKBA 輪換董事兩名 Two Directors of HKBA, on rotation basis

紀律委員會 Disciplinary Committee	
成員 Member	香港棒球總會副主席(賽事與推廣) Vice Chairman of HKBA (Games & Promotion) 香港棒球總會裁判學院主任董事 Director of Umpire Academy of HKBA 香港棒球總會秘書長 Secretary General of HKBA 輪換董事兩名 Two Directors of HKBA, on rotation basis

香港代表隊球員遴選委員會 Hong Kong Team Players Selection Panel	
當然委員 Ex Officio member	香港棒球總會副主席(精英培訓) Vice Chairman of HKBA (Elite Training) 香港棒球總會副主席(賽事與推廣) Vice Chairman of HKBA (Games & Project) 香港棒球總會秘書長 Secretary General of HKBA
成員 Member	輪換董事兩名 Two Directors of HKBA, on rotation basis

香港代表隊球員遴選上訴委員會 Hong Kong Team Players Selection Appeal Panel	
當然委員 Ex Officio member	香港棒球總會財務監督; 如財務監督未能出席則由司庫替補 Financial Controller, or Treasurer in his/her absence
成員 Member	輪換董事兩名 Two Directors, on rotation basis

RUN 84

05. 2016

CONTENTS

會長的話	4
義務法律顧問許亨明	5
楊德強任體育專員 Sports Commissioner Appointed	6-7
Debutant Venus Stars Stormed to Phoenix Cup Title with Impressive Showing	8-13
Officials from Region Flock to Hong Kong for WBSC Baseball Technical Officials Seminars	14-17
Level 1 (Elementary) Baseball Coach Certification Program Wraps up with Great Success	18-19
Samsung第59屆體育節 - 體育運動試玩和示範	20-21
Samsung第59屆體育節(棒球活動) 開始了	22-23
青少年體育交流先導計劃	
-- 女子棒球青年日本交流團	24-27
-- 香港男子U23青棒與台東綺麗珊瑚棒球隊技術交流訪問賽	28-29
第一屆海峽兩岸大學生棒球賽	30-31
亞洲教練研習BFA Coaches Clinic	32-33
屬會活動	
球會杯邀請賽 — 觀塘(青少年)棒球會	34-35
2015 諸羅山盃國際少棒賽參賽體會 — 深水埗棒球會	36-39
2015 臺北國際城市青少棒錦標賽 — 觀塘瑪利諾書院 Devil-Z	40-42
其他	
網上報名及註冊系統新登場	43
我們的屬會	44-45
2016-2017 年度香港棒球總會活動概覽	46-47
棒球知多少	48

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
Cindy Chan
何芷蔚 梁得光

製作及承印
Inmedia Design Ltd.

出版日期
2016年5月



會長的話

李永權先生
香港棒球總會會長

生命無價

香港年輕人的自殺數字急劇上升，自去年9月學年開始，半年已有22個學生自殺，最小的一個只有12歲。香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心在去年9月估計，本港2014年每10萬人中約有12.3人死於自殺，按全球人口年齡結構進行標準化調整後，自殺率約為每10萬人有8.6人，比全球自殺率每10萬人有11.4人低，15至24歲學生自殺人數，在過去5年平均每年23人。

最早研究自殺的社會學家是塗爾幹 (Emile Durkheim) (1858-1917)。他歸納出自殺的3大原因：為集體自殺、為自我自殺、因無所適從而自殺。為集體自殺的例子有，日本在二次世界大戰末期，日本戰機機師駕駛裝滿炸藥的飛機撞向美國軍艦。為自我而自殺的例子有，楚漢相爭時期的項羽在烏江自刎，以保全自己的面子；因無所適從而自殺的例子有，失去所愛而感到人生無意義。塗爾幹認為最值得關注的是因無所適從的自殺。

在美國超過90%自殺的人，因患上心理病而沒有及時就醫治理。造成自殺的心理病主要是抑鬱病、精神分裂和思覺失調。抑鬱病在現代都市愈來愈常見，人們大都把這症狀歸咎為壓力大和缺乏生活空間。

現時香港社會撕裂得厲害，年輕人被甚麼「世代之爭」之說，感到被上一代看扁；加上功課繁重，個人生活空間狹小，心理壓力沉重。一些年輕人情緒出現困擾，生活失去方向。所以，年輕人必須尋找出紓緩壓力和釋放情緒的正確方法。

筆者搞了棒球運動二十多年，深深感受到運動對年輕人的身心健康起到積極作用。年輕人在運動場上，壓力會隨著跑、跳、撞、擊等動作而紓緩，與隊友合作、交流和溝通而釋放情緒，比賽結果能令人明白到今天的成功是由於昨日的失敗，學業進步和工作愉快是由於身體健康和勝不驕敗不餒的體育精神。

年輕人，大家齊齊來運動！恆常地運動！

2016年4月



義務法律顧問

許享明律師
香港棒球總會義務法律顧問

熱烈歡迎許享明律師加入

我們熱烈歡迎許享明律師加入香港棒球總會，擔任義務法律顧問。我們深信，香港棒球總會得到許律師的加盟，香港棒球的發展將更為暢順。

許享明律師 (Herman H.M. Hui) 是香港事務律師，持有倫敦大學法學士學位。

許律師也是香港浸會大學基金榮譽會董，自2003年起，兼任浸大社會工作系客席講師，教授「法律與社會」一科。他曾在2013年2月6日為香港浸會大學，成立「李信卿社工教育實習獎學金」紀念其已故母親李信卿女士。

許享明先生熱心服務社會。他是聖約翰救傷隊西九龍分區副總會長、曆任國際獅子會中國港澳303區法律顧問及區憲章小組主席、香港黑龍江經濟合作供進會董事、基本法研究中心執委、西九龍獅子會第十七屆會長、前香港律師會刑事委員會委員等。



體育專員楊德強先生參觀女棒訓練 2016年1月30日 Mr. Yeung Tak-keung, Commissioner for Sports paid visit to women baseball team training on 30 Jan, 2016

特首在 2016 施政報告中宣布委任民政事務局副局长楊德強為體育專員，2016 年 2 月 1 日生效。

楊德強會負責統籌和推行體育政策，包括協調各決策局和部門、體育總會及相關組織，繼續推動和落實體育普及化、精英化和盛事化。

民政事務局局长劉江華表示，體育專員不但要熟悉體育，也要熟悉政府運作和具管理經驗，楊德強熱愛體育運動，學生時代至今積極參與球類和長跑運動及比賽，1994 年加入政務職系，累積豐富行政和管理經驗。

劉江華表示，推動體育政策的工作範圍越來越廣泛，跨局或跨部門協調事宜日益繁重，新職銜更能突顯體育專員的職能。

楊德強對獲委任感到榮幸和高興，期望與體育界和其他持份者緊密合作，推動香港體育發展。

今年適逢「奧運年」，體育專員會與香港體育學院和相關體育組織合作，支援香港運動員參加奧運和殘疾人奧運會，也會在香港加強宣傳，令市民投入這兩項國際體育盛事，為運動員打氣。

資料來源：香港政府新聞網

Chief Executive in his 2016 Policy Address announced to appoint Mr. Yeung Tak-keung to be Commissioner for Sports effective 1st February, 2016.

He will co-ordinate the efforts of various government bureaux and departments, National Sports Associations and other related organisations.

He will promote and achieve the Government's policy objectives of encouraging sport in the community, supporting elite sports development and making Hong Kong a hub for major international sports events.

Secretary for Home Affairs Lau Kong-wah said Mr Yeung is passionate about sport and has participated in a wide range of ball games and distance running competitions since his schooldays.

He has gained solid experience in both administration and management since he joined administrative service in 1994, including helping organise equestrian events for 2008 Beijing Olympic and Paralympic Games.



This is in addition to his roles in sports development in Yuen Long as its District Officer, helping it to achieve remarkable results at the 2nd and 3rd Hong Kong Games.

"The appointment will provide the Commissioner for Sports with a clearer mandate in terms of functions and responsibilities, thereby enhancing his liaison with sports organisations both within and outside Hong Kong," Mr Lau said, noting that sport promotion involves different fields of work, activities and stakeholders.

Mr Yeung said he looks forward to working closely with the sports sector and other stakeholders, and making concerted efforts to further develop sport in Hong Kong.

One of the commissioner's important tasks is to co-operate with sports associations to help Hong Kong athletes attain good results at the Olympic

Games and Paralympic Games to be held in Brazil later this year.

The commissioner will also step up promotion of the two events in Hong Kong by engaging the public to support the athletes.

He will also take forward the development of the Kai Tak Multi-purpose Sports Complex, spearhead the development of a Football Training Centre in Tseung Kwan O, review the provision of sports facilities in Hong Kong, formulate strategies for enhancing the governance of national sports associations and support sports for the disabled.

Sources: news.gov.hk

http://www.news.gov.hk/en/categories/health/html/2016/01/20160129_172211.shtml



Debutant Venus Stars Stormed to Phoenix Cup Title with Impressive Showing



After slugging it out for four consecutive days on various baseball parks in Hong Kong, the Asia Insurance Phoenix Cup 2016 WBSC Hong Kong International Women's Baseball Tournament already has its worthy winner, as debutant Venus Stars from Japan put on a clinic and took home the impressive Defenders Cup, generously handed out by the World Baseball Softball Confederation (WBSC).

Shimura Akiko, who represented Japan in the Women's Baseball World Cup, led Venus Stars to the crown and spoke of her delight on sampling the unique Phoenix Cup experience for the first time. "I am very happy to be able to watch some of the other women's baseball teams in the tournament, utilizing the occasion to make new friends. The Phoenix Cup is such a great tournament and I hope to have the opportunity to come back and compete in the future," said the Venus Stars outfielder.

Far East Bloomers pitcher Kokubo Shino returned to the Phoenix Cup battleground after a six-year hiatus. The commanding pitcher powered her team to a second-place finish and was satisfied with the result. "We came here with the target of winning the championship but fell short of achieving that. However, my teammates and I had given

everything that we had and even if we had to settle for the second-place, we could have no regrets whatsoever," Shino stated.

Team Australia captain Emma French, a four-time Phoenix Cup participant, mentioned that luck was not on their side in this year's tournament. "We started the tournament strongly and put up a lot of runs on the board. However, the rain put a halt on our momentum but thankfully, we came back strong at the end and defeated the home team to claim the third-spot. For me personally, I feel like I gain improvement every time I come here to play so that is why I really enjoy the Phoenix Cup tournament," the Australian pitcher offered.

Allies head coach Au Wing-leung spoke about his general satisfaction on the team's performance despite a fourth-place finish. "We have told the players prior to the start of the tournament that with all the personnel changes, it was going to be a very tough grind for them. Certainly tougher than the past. Thankfully, they all played very hard and pretty much did what we asked them to do. Unfortunately, sometimes even when you play well, the other team simply did better and that was the difference between winning and losing this year," Au said.

Debutant Venus Stars Stormed to Phoenix Cup Title with Impressive Showing



Final Standing

- | | |
|-------------------------|---|
| Champion | Venus Stars, Japan |
| 1st Runner-up | Far East Bloomers, Japan |
| 2nd Runner-up | Team Australia, Australia |
| 3rd Runner-up | Allies, Hong Kong |
| Merit Award | Lady Guahan, Guam |
| Merit Award | Taiwan Sunflower Women's Baseball Team, Taiwan |
| Sportsmanship Award | Bulsajo, Korea |
| Best Team Spirit Award | Guri-city NineVics Women's Baseball Team, Korea |
| Passionate Team Award | Taipei Vanguard, Taiwan |
| Enthusiastic Team Award | Bravo, Hong Kong |
| Photogenic Team Award | Shanghai Super Girls Baseball Team, China |
| Friendship Award | Singapore Panthers, Singapore |

Individual Awards

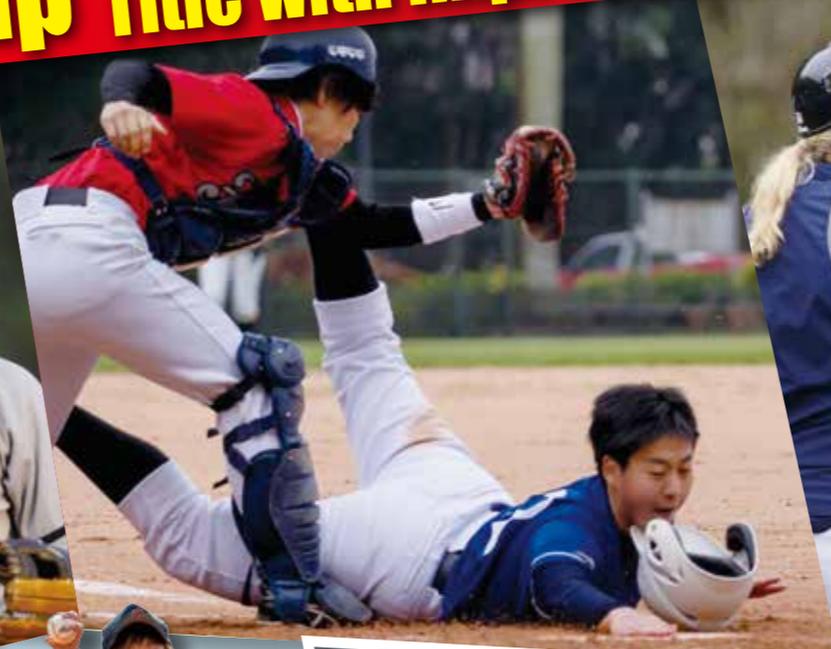
- | | |
|-----------------------|--|
| Best Coach | Hamamoto Mitsuharu, Venus Stars, Japan |
| Best Pitcher | Sasanuma Nana, Venus Stars, Japan |
| Most Home Runs (2HRs) | Arisaka Yurika, Venus Stars, Japan |
| Most Hits (11 hits) | Shimura Aikiko, Venus Stars, Japan |

Most Valuable Player

- (in alphabetical order of country/region's name)
- Team Australia, Australia
 - Shanghai Super Girls Baseball Team, China
 - Lady Guahan, Guam
 - Allies, Hong Kong
 - Bravo, Hong Kong
 - Far East Bloomers, Japan
 - Venus Stars, Japan
 - Bulsajo, Korea
 - Guri-city NineVics Women's Baseball Team, Korea
 - Singapore Panthers, Singapore
 - Taipei Vanguard, Taiwan
 - Taiwan Sunflower Women's Baseball Team, Taiwan

- Grace Zylstra
- Dai Yue
- Sirena Cepeda
- Lau Tsz Chin
- Fung Siu Ping Emily
- Chiba Nanae
- Arisaka Yurika
- Myung Hyunsam
- Park Hyeri
- Jasmine Poh
- Liao Tzu-chun
- Lee Hsiao Chi

Debutant Venus Stars Stormed to **Phoenix Cup** Title with Impressive Showing





Officials from Region Flock to Hong Kong for WBSC Baseball Technical Officials Seminars



The Seminars are organized by World Baseball Softball Confederation ("WBSC"), hosted by Hong Kong Baseball Association and subvented by Leisure and Cultural Services Department, the WBSC Baseball Technical Officials Seminars took place in Hong Kong during the Easter holiday with resounding success, affording Asian tournament officials a wonderful opportunity to take in the latest tournament management skills.

Baseball veteran James Baba was once again assigned by the WBSC to be in charge of the Technical Commissioner Seminar. Baba voiced his satisfaction on the students' performance during the class. "The students were constantly asking questions throughout the course, which showed that they were interested in the course itself and that was a good sign. Compared to last year, the students were better prepared for it this time and were subsequently more enthusiastic about the whole clinic," said Baba.

Narelle Gosstray, who once led Team Australia in the Phoenix Cup, acknowledged she gained a lot from the Technical Commissioner Seminar. "I picked up a lot of new knowledge from the past few days regarding tournament management. Even if there were a few things that are pretty common sense stuffs, it really made you pay attention to the finer details inside and outside the baseball field," Gosstray shared.



Together with fellow veteran umpire Takeshi Hirabayashi, experienced umpire Gustavo Rodriguez returned to Hong Kong to be in charge of the Umpire Seminar. Rodriguez spoke about his delight on seeing his students applying their new knowledge in a scrimmage. "The students performed admirably during the course and I am quite surprised by their standards, especially behind the home plate," Rodriguez mentioned. "I am also very happy to see the students showcasing what they have learnt during a live game. After all, it is one thing to listen to all the theories in the classroom and it is another thing to utilize them on the field."

Local umpire Huen Kun Chi Leonard believes the Umpire Seminar can serve as a great refresher for umpires like himself. "A lot of the course materials are pretty much the same as before. However, we also touched on several of the recent rule updates. In addition, the instructors also went through several unique situations with us on the baseball field, which should greatly benefit us when we are umpiring in the local leagues," said Huen.

Spanish instructor Pablo Carpio was responsible for the Scoring Seminar. The Spaniard wanted to leave his protégés with one last piece of useful advice. "I realize a lot of the students hail from different countries during the course, and some of them come from countries with a strong baseball background, with their own set of scoring system. However, if they want to participate and work in future WBSC tournaments, they should always be mindful of the WBSC scoring system and practicing it regularly," offered Carpio.

Beverley McCabe came all the way from New Zealand for the Scoring Seminar and shed light on the course materials. "It is a very good course as we touched on various parts of a scorer's job, from the scoring mechanism, usage of the symbols and also the recent rule changes concerning the scorers," McCabe revealed.

Level 1 (Elementary)
Baseball Coach Certification Program 2016
24-28 March 2016



Level 1 (Elementary)

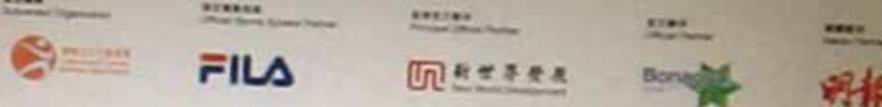
Baseball Coach Certification Program Wraps up with Great Success



The Level 1 (Elementary) Baseball Coach Certification Program completed under glorious sunshine in Sai Tso Wan Baseball Field recently. As usual, this year's coaching program received tremendous support by the World Baseball Softball Confederation (WBSC), with the sport's governing body assigning experienced baseball coach to Hong Kong to lead the event, which should allow all the participants to reap rich rewards from the clinic.

Peter Caliendo, former member of the Team USA coaching staff, led the clinic for the second time in Hong Kong. The baseball veteran was pleased with the students' positive attitude during the course. "It is a rather young group of coaches on hand and they showed great enthusiasm during the clinic and were always asking questions," observed Caliendo. "It is very important for Hong Kong to keep having such coaching program because a qualified baseball coach can pass on accurate baseball knowledge to young players, which can only help them to become better players down the road."

Wong Yin-wah, who played for Hong Kong Bravo in the "Phoenix Cup" Hong Kong International Baseball Tournament, believes attending the coaching program will help her better understand the role of a baseball coach. "I have only assisted on an informal role during the local promotion courses and I cannot really say I am a baseball coach," Wong explained. "However, it is a great opportunity to observe the works of such an experienced instructor and receiving coaching tips from him personally will serve me very well on the baseball field."



Samsung 第 59 屆體育節

體育運動試玩和示範

開幕禮之攤位活動是一個十分好的機會去讓市民認識棒球這個既有趣又刺激的運動。所以自上年開始，我校棒球隊便應承構思一些活動，在體育節中與觀眾一嘗打棒球的樂趣。有上年奧海城的經驗，今年我們改善了秩序控制及活動空間處理；並細心構思，製作合適道具，去解決如何將棒球這樣複雜的運動介紹開去。

結果是振奮的：在星期六的攤位活動當天，上午十時開始，已有遊人排隊試玩，一直至下午六時也未有停止。觀察所得，棒球成為當日最熱鬧的活動。我們還有以下發現：

1. 進來試玩棒球的年齡層十分濶：由四歲至六十多歲也有。爸爸媽媽、甚至爺爺陪同子女、孫兒的；青少年男女朋友的也過來挑戰。
2. 除本地人外，也有西方人進來參與，有一位更是剛比賽完棒球後帶同子女進來玩，我們也安排不同難度向他全家大小挑戰。
3. 大會主動改善場地安排（要稱讚大會），除地方比上年寬濶些外，還在四周圍上擋網，使我們的棒球可盡量發揮，故此除了拋接及T座打擊外，今年還可以玩拋打及測試球速，故可以吸引多些不同參與者。
4. 另我們驚訝的是有坐輪椅人士也到來參與，“Sports for All”這句口號原來真的可能！

今年得 17 位學生協助使活動可順利進行；希望下屆接班的“棒球仔”創作更多活動，與眾同樂，將棒球運動傳得更廣！

謝金文
Devil-Z 觀瑪
3-2016





Samsung 第59屆體育節 (棒球活動) 開始了

本年度香港棒球總會繼續舉辦三項活動予學界的青少年，活動分全港大學生棒球對抗賽、全港中學棒球精英賽及全港小學棒球錦標賽，各項活動於4-6月期間舉行。今年參賽隊伍比去年大增，尤其大專組。大專組冠軍隊將代表香港參加本年7月下旬至8月上旬(暫定)在中國四川攀枝花舉行的第十二屆中國大學生棒壘球聯賽棒球總決賽。



專組 6 隊

- 香港大學
- 香港中文大學
- 香港城市大學
- 香港科技大學
- 香港浸會大學
- 香港教育學院

中學組 11 隊

- 九龍華仁書院
- 仁濟醫院王華湘中學
- 拔萃男書院
- 皇仁書院
- 博愛醫院八十週年鄧英喜中學
- 港島中學
- 順德聯誼總會翁祐中學
- 聖母院書院A隊
- 聖母院書院B隊
- 觀塘瑪利諾書院A隊
- 觀塘瑪利諾書院B隊

女子高級組 5 隊

- 九龍真光中學
- 可風中學 (喬色園主辦)
- 聖母院書院A隊
- 聖母院書院B隊
- 廠商會蔡章閣中學

女子初級組 10 隊

- 九龍真光中學
- 屯門官立中學
- 可道中學 (喬色園主辦)
- 可風中學 (喬色園主辦) 白隊
- 可風中學 (喬色園主辦) 藍隊
- 聖母院書院A隊
- 聖母院書院B隊
- 嘉諾撒書院
- 廠商會蔡章閣中學A隊
- 廠商會蔡章閣中學B隊

小學組 4 隊

- 沙田圍胡素貞博士紀念學校
- 香港道教聯合會純陽小學
- 聖公會仁立紀念小學
- 聖公會聖安德烈小學



青少年體育交流先導計劃

女子棒球青年 日本交流團

U23 第 1 組

洪亦珊 梁家恩 沈依霖

對我來說，六天的旅程讓我深深感受到打棒球的態度。來到棒球之都，身邊都是熱愛打棒球的人，跟他們一起打球是非常難得的經驗。從他們笑著踩單車到球場，到跑去接界外球，以至奮不顧身地接球，我都可以見到他們對棒球的執著。出發交流團之前，港隊教練叫我們多了解他們打棒球的原因。我認為，他們對棒球如此執著，大概是因為他們相信棒球是有靈魂的。對待球具和球場好一點、在進入球場時是對棒球的尊敬。或許也是因為隊友之間有很重的感情，看見她們打女子甲子園時，她們的打氣聲線、應援團等全部都顯示出她們之間的感情。即使他們站在場外打氣，但她們都十分專注，落力為場上的隊員的人吶喊助威。我們身上的衣服寫著的「絆」字，大概是這個意思。每天起來都是為了棒球起床，每天睡前也是在想棒球。跟大家每天一起生活一起打球的時候十分難得，而且每天努力的想做好一點。大家的感情也不經不覺變得很好，好希望這個「絆」字永遠留在心中，然後大家永遠都是彼此的絆。

能參加這個棒球計劃我覺得自己很幸運。這六日五夜裏我得到了十分珍貴的經驗。無他，平日除了上學和補習就足不出戶的我走出了家，和一班隊友來到了日本訓練，令我在日常和待人接物方面都獲益良多。平時覺得一星期一次的棒球訓練不夠，而這次竟能連續三天與日本的女子棒球隊練習，真是一個很寶貴的機會。雖然第一天航班延誤令我們很晚才到住宿的地

方，但也不足以影響我們興奮的心情！在這六日裡我們與不同球隊練習。儘管大家的溝通能力有限，但她們也很用心地指導我們一些我們常犯的錯誤，讓我鞏固了我的接球動作。她們的動作、速度、靈活、協調等，並不是我能比擬的。不過我也明白，我還需要時間和練習才能像她們一樣。我有幸能得到兩位日本的棒球教練教我短打，在短時間內由完全不懂到十球打中八球。真的很有滿感！日本球員的訓練效率十分迅速，還未反應過來，球一下子就來了。有一天我們看了一會兒女子版的甲子園，場內場外都既熱鬧，又嚴肅，讓我們一下子融入了氣氛。我還記得有一天我們到了一所廢棄的學校和男孩子比賽，雖然年紀比我們小，但實力也不容小覷。我們各不相讓，把這幾天的學習成果運用出來。在這次交流團中，讓我清楚明白自己的不足，尤其是經過專業人士教我們正確的投球姿勢後，我才知道我的投球姿勢有多可笑。雖然只是三天的訓練，不能說實力突飛猛進了，但在一些微小的地方上有了進步，如：姿勢有了調整、球能投得更遠等。對於這個結果，我已經很滿足了，至少我不是「兩手空空」回到香港。除了訓練外，我們在宿舍裏的生活也值得一說。我們十分的規律，分了一組三人，每組都會輪流做不同的工作，如：準備晚餐、做飯團、洗碗、清潔洗手間、浴室等。我們每人只有五分鐘洗澡的時間。大家會互相遷就，這就是團體生活。最後，讓我感嘆一句：日本人真是太有禮貌，太好了！！！！

U23 第 2 組

Kwan Man Hoi:

This was my first time to join an overseas baseball training programme. Before departure, I was so looking forward to this programme as I believed this program would not only broaden my horizons in the aspect of baseball, but also strengthen the bonds among us. And eventually, all my expectation turned out to be true.

I am grateful that I was given the chance to practice with different types of baseball teams. For all the variation in ages, gender, skills' level and backgrounds, they all show great respect and dedication towards baseball. They simply treasure every moment to play baseball and make substantial effort in improving their techniques. They are also incredibly encouraging in advising us on our skills in spite of language barriers. This is the spirit that we should definitely learn from the Japanese players.

Besides the attitude, I am also pretty impressed by how various institutions work hand in hand to promote baseball. Baseball teams exist in almost all kinds of organisations, from schools to companies. High level of baseball players can even make a living without being a professional, but through joining a big company's baseball team. On the other hand, the abundance of fields in Japan provide players with much opportunities to practice baseball. All these factors contribute to the prevalence and the high level of baseball.

After all, it was indeed a rewarding and unforgettable experience to fully immerse ourselves into the world of baseball. I am glad that I learnt a lot and met many high level baseball players in this programme. Last but not least, I would like to take this chance to thank the organisers and every parties involved for arranging such an amazing exchange program. Hopefully I can join this program again!



Mui Wing Ki:

The experience abroad brought us to change the mind towards baseball. The most attractive point of baseball is not just the game itself, it is not just a ball game. It is the spirit behind that made every one craze for it. The spirit that could bind each other as a team, the friendship gained from it, people from different background, share different culture, speaking different language, could gather together because of baseball. Through baseball, people have same goals, they could achieve success only if they fight together, train together, tackle the obstacles together as a team. Japan is definitely famous for its high level baseball skills. They treasure every moment they could play baseball and being thankful to all the things involved and every person who have helped them.

Being part of the member of the U23 exchange program was one of the most rewarding experiences for our baseball life. We were able to meet wonderful baseball people in Japan. The program enables us to get to know with other high level baseball players. We have made some amazing bonds with them and really enjoy a great time in these few days.

Thanks to the hard work of the organiser, every person we meet in this trip were incredibly helpful and encouraging, especially considering even though we sometimes could not communicate properly as we were not fluent in their language. We were so thankful we were given this opportunity to be the member of this pilot program and hope to join this again in the near future!



Chan Hoi Ming Bobo:

After this trip, I learnt a lot of things from the players in Japan, such as their attitude, their passion, the teamwork, the spirit, etc. I am sure that with more trip like this, Hong Kong Women Baseball will surely improve and players will enjoy themselves more during the competition. I hope to have more chances like this to help us improve and learn from them so as to elevate our standard.



U23 第 3 組

許絡珩：.....

在這個日本交流計劃裏，我學會和認識到很多東西。

首當其衝的當然是棒球技術。棒球在日本的地位很高，到處都可以看到棒球場一個又一個的棒球員在傳球。他們大多由初小就已經接觸棒球，跟我們一同練習個球員都有約十年的球齡，

技術十分高超，無論在傳、接、跑、打都十分厲害。亦因如此，我們的動作無論是小如揮棒時的重心轉移，大如投球的揮臂動作，都很輕易被他們發現錯處，再加以糾正。他們重重複複的示範讓我們更容易理解，模仿，學習。而且，棒球理論有很多，在交流過程中，總會發現一些在香港練習中沒有出現過的棒球動作，甚至有一些動作更是與在香港學到的背道而馳。這真的讓我們大開眼界，認識更多新球技。

當然除了技術外，其中一個來日本交流的目的就是心態。“心態決定一切”，也許是這樣，使香港和日本的距離更遠。我會用兩個詞語去形容日本的棒球文化，第一個是尊敬。日本球員是很尊敬棒球的，你會看到他們進出棒球場的敬禮，接球時向教練的叫喊，對隊友間的支持，對一個棒球的用心，都可看得到他們是有多以棒球為重。一個界外球，是以多快的速度撿到，為的是不想失去任何一分的資源，珍惜每一樣能作練習之用的物件。一名教練，是可擁有多少的道謝聲，為的是要由衷的去感謝教練的付出，使他們更能進步，一個棒球場，是有多多少少的泥耙在場上拖動，為的是要還原平坦的球場，保護一個美麗的棒球場。這一切一切，都是他們對棒球的尊敬。第二個是細緻。日本球員對棒球這項運動，不論是動作，資源，安排，都處理得很細心。他們的技術總讓我們驚嘆不已，但明明都是一樣的投球揮棒動作，為何差別是這麼大？答案就在於細節。以投球為例，香港的球員很多時候為了要投到一定距離，就會強用手臂的力道以達到要求，但這卻會使動作變形，更可能做成運動創傷。但日本的卻不同，他們在投球點，重心，揮臂角度，軀幹旋轉都做得十分嚴謹。務必把基本功做足，才會進下一步。這是為何他們投球時球的旋轉速度，準繩度，距離，都比香港的好。

除了對外的知識有所增長外，對內的認識亦加深不少。我說的就是人際關係。人們常說旅行是一個“認識”的地方，因為整天都是對着同一夥人。在那兒，面對着的不再是身穿棒球衣的隊友，而是一身家居服的朋友。大家亦不再是在棒球場上互相打氣，而是在宿舍中嬉笑怒罵。過程中自然有開心有不愉快的時候，但我相信這是認識對方必然的階段，我亦希望接下來會因了解而更能配合大家，成為真正的一隊。其實在認識對方的過程中，更重要的是認識自己。從別人的言語認識自己，從別人的行動認識自己，這才能使自己有所改進。

鄒焯琳：.....

這次是我第二次代表香港到日本參與棒球活動。不過這次的形式跟上次不同，因為這次是棒球交流團。六天的行程完結了，雖然交流團已經過去了一個星期，但是這六天所經歷和學習到的東西仍記憶猶新。

六天的行程中，我們有三天都是圍繞着棒球，有練習，有觀賽。在這 72 小時中，我不但體會到日本球員在球場上練習的心態，他們對棒球的熱情，還有他們如何對待他們的器材。我還記得第一天與埼玉榮高校的球員練習後，他們會把所有器材清潔乾淨。當我們練習時做錯了，他們會鼓勵我們，用心教導我們；即使是每星期只練習一至兩次的球隊 (AFB-Totoro & AFB-Bats)，他們也會好好對待棒球。儘管他們的球已經爛了，他們亦會用絕緣膠紙包好，成為七彩繽紛的棒球；雖然我們與花咲德榮高校的球員一起練習的時間不長，但是他們堅毅不屈的精神卻深深刻在我的心中。他們對棒球的尊重，確實值得我們學習。練習過後，在 Tomo Coach 的房子裏等着我們的並不是已經準備好的晚餐，而是各式各樣的家務。儘管我們 15 人是來自兩隊球隊，但這些家務卻使我們團結起來。

總括來說，六天的交流團既使我體會到日本球員對棒球的尊重，亦使我明白到棒球是一種講求團體合作的運動。縱使大家是來自不同的地方，不同的球隊，也能夠通過棒球這項運動，使大家團結起來。然而，收獲的不僅是球技，還有心態，這驅使我要加倍努力，努力去練習，盡快去追上他們的步伐。

鄒紫琳：.....

這趟旅程實在感觸良多，又怎能在短短數行間細說當中的點點滴滴，得着呢！總的來說，它絕對不屬於一般獨自兒去旅行，又或與朋友去路營有趣。

在這六天裏，除了盛載着歡樂外，還增加了些嚴肅，禮儀，守則，正因為這些規範，令這趟旅程不枉過，變得更獨特，讓我深深感受到球隊的向心力，棒球不是個人運動，其團體的精神不但要放在球場內，更需要實踐在日常裏，無可否認棒球的器材又或人數都比其他運動多，管理自然要更需費心，因此更需要球員自身的自律和積極的心態，只要做到上下一心，無論是練習的過程或是整理器材，都能進行得非常順暢有效率。

在這數天裏，練習過後回到宿舍等着我們的，並不是熱呼呼的飯菜，而是林林總總在家也未曾接觸過的家務，但這些時刻正最能體現團體分功合作的精神，人心合一，齊上齊落，大家朝着同一目標進發，雖然辛苦但不失為一個豐富隊友間難忘的回憶我會說這趟旅程是一個知識型的寶藏。所謂的知識並非文字能教導的，而是由體會中觀察中吸收領悟學習的。

首先，我體會到日本人對棒球的尊重和禮儀，由入場先對球場敬禮到離場感謝教練的教導和抹乾淨所有器材，整個過程毫無離開「尊重」一詞。

其次對棒球的心態，有點像大學中的「修身，齊家，治國，平天下」，意思是先做好自己的本份，不為球隊增添麻煩；繼而幫助隊友，為球隊分擔憂愁；然後 - 下回分解（還需時間領悟）。

U23 第 4 組

Mak Debby Su Yee, Chan Sze Kei, Tse Cheuk Lam

.....

Before and in the course of the trip, it was all like the scenes in Japanese sports comics. However, the reality is that baseball training is never like the fancy trainings in anime: you have to repeat one thousand times and you will get better, ten thousand times you will be even better. On the other hand, training and even living as a team—cleaning washrooms, bathrooms, equipment and the car, and preparing the meals and even sleeping together in one room is such a once-in-a-lifetime experience that we could never do that in Hong Kong. We got to know each other much better and it simulated much about how a baseball team works: people with different backgrounds and playing styles got to cooperate well.

Team spirit aside, my own deficits were quite explicit: while Japanese baseball players really possess solid basic skills that enable them to play as they wish even when some of them are just newbies to baseball, I do not have well-rounded basic skills as solid as they do. I would definitely work on it with my teammates who stayed in Hong Kong such that we can improve together.

.....



青少年體育 交流先導計劃

香港男子 U23 青棒與台東綺麗珊瑚棒球隊 技術交流訪問賽



2015 年底，接獲康樂及文化事務署 (康文署) 通知，首次推出「青少年體育交流先導計劃」，資助 23 歲或以下的區隊或青少年發展隊的球員到海外作體育交流；資助如何則按個別活動申請作審批。本會獲康文署審批了兩個活動的申請，分別為「女子棒球青年日本交流團」及「香港男子 U23 青棒與台東綺麗珊瑚棒球隊技術交流訪問賽」，兩交流團均於復活節期間進行。一如往昔，接受資助參與活動，當然要向資助單位報告，文字圖片不可或缺。期望這批棒球新力軍透過海外交流活動，了解比香港棒球水平高的國家，他們的訓練模式及要求，在一起集訓友賽的過程中有所得著，提昇棒球技術的認知之餘，亦增加對團隊的歸屬感和使命感。

臺東綺麗珊瑚成棒隊簡介

台東縣為台灣的棒球重點縣市，該縣出身的球員在國內外皆有優秀的表現，然而受限於軟硬體皆不足的窘境，加上西部球隊常以重金挖角優異球員，故台東縣的各級球隊長久以來一直沒有好成績。適逢兵敗北京奧運、第二屆世界棒球經典賽後應運而生的棒球振興計畫，政府獎勵各公私立單位成立業餘成棒球隊，於 2009 年起先後成立了台北市成棒隊、台北縣成棒隊 (現名新北市成棒隊)、桃園航空城棒球隊、台中市威達超舜棒球隊、崇越科技棒球隊，及以國訓中心棒球隊之名恢復役男球隊 (2012 年將分拆為兩隊)，離棒球振興計畫中設定的「至少有十支業餘甲組球隊的低標只差臨門一腳」[1]。

國立臺東大學棒球隊簡介

2014 年成軍的國立台東大學棒球隊第一年已招收十八位選手，明年預計再招收十八位，強化棒球隊的陣容。國立台東大學表示，選手進入大學之後，統一住宿學生宿舍，課程的安排，除每天下午四小時的專項訓練之外，大一、大二以強化基本核心知能以及通識教育課程為主，大三、大四則進行課程分流，導入運動專任教練以及運動賽會管理的專業知能，希望棒球選手在專項訓練之外，也能夠取得專業證照並培養第二專長。此外，校方為了加強選手的傷害防護，已經公開招聘具運動傷害防護員資格的技术師，協助選手的健康照護及確保未來棒球隊生涯的永續發展。

台東縣長黃健庭，以能將子弟兵留在家鄉打拚為動力，在經歷兩年的規畫後，於綺麗珠寶企業的贊助下，2011 年 11 月 10 日正式成立了東部第一支以非學生球員為主體的業餘球隊——台東紅珊瑚棒球隊 (台東縣成棒隊)。首任總教練由謝承勳擔任，輔以陽豐隆、羅松永兩位教練，並聘請郭泰源、呂明賜兩位資深旅日球員為技術顧問，於 2011 年 12 月 16 日通過審核正式成為甲組球隊。2012 年正式由綺麗珠寶企業旗下之「綺麗娛樂有限公司」接手並更名為臺東綺麗珊瑚成棒隊。

2014 年 09 月綺麗娛樂有限公司聘任楊清瓏出任球團總經理，打造球團型及相關行政事務，以進軍職棒做準備。2015 年下半年，楊清瓏兼任總教練，原總教練謝承勳轉任投手教練，另拉攏前紐西蘭國家代表隊首席教練葉明煌擔任教練，並邀請前中信鯨隊、開南大學棒球隊投捕教練黃鈞瑜出任投捕教練。而原首席教練羅松永於同年 09 月轉投台中運動家棒球隊，重返西部業餘棒球圈。

臺東縣東大附中青少棒隊簡介

台東體中創校以來培育出不少棒球好手，該校並設有台東體中青棒隊與台東體中青少棒隊，新生代棒球好手邱俊文、陳克帆、郭銘仁、王建強、陳元甲、高璋、羅健銘、王國進、黃佳安、陽仲壽、增菘璋、沈亞倫與翁再生等人即畢業自該校。台東體中的球衣是藍色的，也因此基層棒壇素有藍色旋風之稱。

球員有感

球員楊建基

今次我很榮幸有機會參加是次的交流團及安排與台東當地的球員進行比賽實屬難得，行程中我們就有機會使用台東體中的室內球場，當地的球場井然有序，我們知道難得有這麼好的球場練習一定要好好運用，不論是室內揮毛巾、打擊籠或是室外比賽和練習的球場，他們每一個地方都十分整齊對球場呵護有加，深深感受到台灣當地的棒球文化和對棒球的尊重，反映他們都十分熱愛棒球這個運動。

特別是受到楊清瓏老師的指點和教導後使我受益匪淺，畢生受用。最後我們參觀了紅葉少棒隊紀念館了解台灣選手當年的英勇事跡，不單是紅葉少棒隊打敗日本關西明星隊，而且從紀錄片中得知紅葉少棒隊如何在有限的資源下訓練，因為球隊在很艱困的環境中練習，開始有了他們都是「以竹為棒、以石為球」的傳聞，使我對紅葉少棒隊有崇高的致敬。

這次交流團除了了解台東當地棒球的歷史和發展外，也發現了自己很多不足的地方，不論是心態上還是技術層面都技不如人，令我明白「天外有天 人外有人」的道理，我還有很多地方需要參考和跟他們學習，因為我的棒球生涯還十分漫長，我一定可以比現在的我更強。

最後我要多謝同行的三位教練，他們不辭勞苦地教導我們，我們定必緊記教誨，不斷努力，使自己的未來更充實。謝謝！

球員周翰林

我很有幸地能參與這次台東交流賽，在當中我學會了很多關於棒球上的知識。

- 23/3 我們由香港國際機場出發到高雄，由黃副領隊接機，領隊的安排妥當讓我們能很快地到酒店休息，準備明天的活動。
- 24/3 我們由高雄坐了四小時車到台東，下午我們便開始練習準備應戰接下來的比賽。我們在教練的指導下，明白到自己的動作需要改善，才能提升自己水平去比賽。
- 25/3 練習過後我們便開始與台東體中比賽，教練安排好陣容，其餘的人也十分投入去幫場上的人加油打氣，在比賽過程中看到，台東隊的實力十分強勁，令我也想上場跟他們比賽，餘下的練習我要做好自己，讓教練信任，安排我上手場。
- 26/3 練習過後，我們香港隊分了兩邊進行比賽式調整，也能讓教練知道自己對想上場的欲望，每個球員都在這次比賽，表現自己，希望教練能安排自己上場。
- 27/3 今天是最後一次在台東打棒球，也是最後一次跟台東隊比賽，希望能讓台東隊看到我們的改變，教練也在第二局給予機會我上場接替隊友守右外野第九棒，我也在打擊上擊出 2 枝安打和盜壘，讓教練知道這幾天的練習是沒有白費的。
- 28/3 今天我們放下球具，變了文化交流。去了紅葉少棒紀念館和珊瑚博物館參觀。
- 29/3 在這次旅程中，令我大開眼界，我希望能將這次學到的東西，帶回香港，並教導其他人。

何文鎧

我很榮幸能入選到台東進行交流，途中我學到更多台灣棒球的文化，球技也顯然進步。第一天，我被分到 A 組，是比較強的一組。可是我表現不佳，打擊能力不足，但能在室內打擊籠練習，已很高興。第二天，我被調到 B 組，是有點兒可惜，但只能努力爭取上去。我們先後進行守備及打擊訓練，然後是緊張刺激的分隊比賽。比賽十分有張力，

鄭子鴻

首先，很榮幸有機會參與這次的交流團，令我在各方面也獲益良多。在行程第一日，我們在九點零二分到達機場，經過大約四十分鐘的車程，我們終於到達高雄華福大飯店。那時我們都覺得肚餓，所以我們到 Family Mart 添購食物充飢然後回酒店休息。

第二天，七時四十五分我們從高雄市華福大飯店出發。經過約四小時的車程到達綺麗帆船商旅。沿途經過三次補給，印象最深刻的是沿海的補給站，能在匆趕的行程中稍作歇息，欣賞自然景色實在令人身心舒暢。民宿附近雖然街巷冷清，令我們都市人感受一下原住民簡樸風情。我們在民宿放下行李，稍作休息，然後到總舖師享用我們台東的第一餐。那裡的服務周到，食物很有特色，份量也很多。我們用膳後，就回到酒店執拾球具，出發到台中體育實驗高中的球場進行訓練。教練們將我們分為兩隊，一隊是 U15 的球員，另一隊便是 Feeder/ 梯隊成員。理所當然我們的訓練方式也不同。雖然待遇和訓練模式也不同，但是我們仍很團結、互相鼓勵，沒有半句抱怨。因為我們心知仍有不足，我們的目標是進步，所以即使傷口感到疼痛，我們也要堅持，這些只是邁向棒球之路的一小步。我們約五時零八分離開球場。返回酒店稍作清理便出發去總舖師享用我們的晚餐。大約九時五十分，我就作息了，為這天劃上句號。

第三天，我們在早上七時正集合然後步行到綺麗珊瑚總舖師餐廳吃早餐。那兒的服務員很細心，對我們招呼周到，還特意煮一些他們的傳統美食一糗。他們的糗跟我們在端午節吃的並不相同，在外面有一層荷葉包住，裡面則是他們自己種的糯米和豬肉餡。吃完早餐後便步行到台東第一棒球場觀看球賽。約十時二十分，我們出發步行到體中進行訓練。這天天朗氣清，我們進行了一些打擊和守備訓練。大約一時半左右，我們就享用便當然後稍作歇息。之後我們 (Team 1 與 Team 2) 進行了一場友誼賽切磋球技。最後我們 Team 2 以 3:2 獲勝，全靠各位隊友的好表現和樂 Sir 的 Home Run！之後大約五時左右我們回到酒店稍作清理後約六時集合就步行到總舖師享用晚餐。

第四天，和前幾天的行程也差不多。下午我們跟台東體中進行交流賽，令我印象非常深刻。很榮幸有機會下場跟他們切磋球技，雖然只有短短半局，沒有機會站上打擊區，但是也心滿意足，那時我守的是右外野，他們頻頻擊出安打，都朝著一/二壘方向擊出，所以我有機會「表演」右外野的重要性。還記得有四球只有一球錯轉方向，所以在這方面仍需改善，之後如常回到酒店稍作清理就享用晚餐。

第五天，我們如常到總舖師享用早餐，之後到綺麗珊瑚博物館參觀，導賞員耐心帶我們參觀，並介紹綺麗珊瑚的歷史和由來。之後我們回總舖師享用午餐。之後稍作休息，我們就出發到紅葉少棒紀念館參觀，然後回到總舖師享用晚餐。

第六天，我們一早就集合，之後到總舖師領取早餐，一邊趕路一邊吃早餐。因為山路崎嶇所以很多人也感息都把早餐吐出來了。我們約十一時到高雄機場返港，台灣之旅就此結束。

不分高下，但諾 sir 的 homerun 實在太強大了。我可惜地被三振，起棒不太進取。到了我們進攻，我發現戰術很重要，一個打帶跑，令比賽反超。而也學了夾殺，最好在近 home 的壘包出局，才不會連累其他跑者。最後我出場進行守備，結果我所屬一方以 3 比 1 勝出。第三天，是與台東球隊的第二戰，我沒有上場，但在 bench 學習台灣棒球文化及球員技術，深感不足，還要繼續努力。在這次旅程，我發覺自己實力不足，只能勤補拙，下次以更好的狀況參與。



第一屆海峽兩岸 大學生棒球賽

為了加強海峽兩岸大學生棒球運動的交流與合作，促進兩岸大學生棒球學術成果的推廣與應用，更好地推動兩岸大學生棒球運動的繁榮與發展。中國大學生體育協會棒壘球分會聯合北京大學生體育協會棒壘球分會於2016年4月16-17日舉辦首屆海峽兩岸大學生棒球賽，香港以青棒聯隊做為特邀參賽球隊參加是次盛會。祈望下一屆由香港的大學生球隊延續推動學術及棒球的交流。



香港青棒聯隊

領隊	葉偉光	YIP WAI KWONG FELIX
主教練	區學良	AU HOK LEUNG
教練	曾健忠	TSANG KIN CHUNG
球員	陳熙元	CHAN HEI YUEN OSCAR
球員	陳霆璋	CHAN TING WAI
球員	張德熙	CHEUNG TAK HEI TREVOR
球員	趙嗣淦	CHIU CHI KAM KENNETH
球員	鄭鎧霆	CHUNG HOI TING
球員	葉澤邦	IP CHAK PONG
球員	郭靖	KWOK CHING CONNOR
球員	林澧謙	LAM LAI HIM
球員	梁仲熙	LEUNG CHUNG HEI
球員	梁家豪	LEUNG KA HO SAM
球員	盧灝霖	LO HO LAM ANDY
球員	莫穎東	MOK WING TUNG
球員	吳有朋	NG YAU PANG
球員	潘禾脩	PUN WO SAU
球員	譚浩賢	TAM HO YIN BENNY
球員	徐朗晞	TSUI LONG HEI SPENCER
球員	胡子彤	WU TSZ TUNG
球員	葉君熙	YIP KWAN HEI
球員	余鑑滔	YU KAM TO MICHAEL



亞洲教練研習 BFA Coaches Clinic

由亞洲棒球總會主辦，美國職棒大聯盟棒球發展中心 (MLB Development Center) 承辦的亞洲教練研習 (2016 Baseball Federation of Asia "BFA" Coach Clinic)，本年5月1日至3日在南京舉行，香港棒球總會選派了兩位資深的社區及學校推廣教練參與研習，祈望所學能對日後在港推廣棒球運動有進一步裨益。

教練陳啟明 Eddie

很榮幸棒總選派我與黎偉達教練，出席由亞洲棒球總會於5月1-3日在中國南京市東山外語國際學校；舉辦教練課程。該校除了擁有完善棒球場，並由美國職棒大聯盟退役球員擔任教練；主要訓練有潛質中國棒球員。

今次課程有33名亞洲各地教練參與，由多位專長各防守位置 MLB 教練；很耐心向我們講解各位置要點。這三天課程，使我們各人獲益良多；日後返回所屬地區以作推廣，希望能提升亞洲棒球水平。很多謝 BFA 舉辦今次課程，更多謝棒總選派。



教練黎偉達 Pazu

今次有幸出席由 BFA 在南京舉辦之 Coach Clinic。是次活動內容十分精彩，在三天的課堂中本人獲益良多。主辦單位細心的安排及教練的尊心尊業教受，使我感受他們對棒球的熱誠。教練們深入淺出的介紹，以及詳盡的資料，使我了解每項訓練的要訣。可惜的是其中一天因天雨要在室內進行授課，室內的內容也是十分精彩。回望三天的課堂真是充實，對日後安排練習或推廣棒球上有極大的幫助。在此衷心感激 BFA 舉辦這活動。





球會杯邀請賽 2015-16 觀塘 (青少年) 棒球會

賽事由觀塘 (青少年) 棒球會於 2015 年 11 月至 2016 年 4 月主辦，康樂及文化事務署資助，香港棒球總會協辦。

參賽隊伍

- A) 無限棒球會 (MU)
- B) 新星棒球會 (SK)
- C) 西九棒球會 (NW)
- D) 獵人棒球隊 (HT)
- E) 黃大仙棒球會 (YA)
- F) 觀塘 (青少年) 棒球會 (KT)



賽果及排名												
隊伍	無限	新星	西九	獵人	黃大仙	觀塘	賽	勝	和	負	分	排名
無限	●	17-0	4-13	7-8	15-0	8-2	5	3	0	2	6	2
新星	0-17	●	7-17	2-21	8-12	8-20	5	0	0	5	0	6
西九	13-4	17-7	●	4-9	10-13	8-21	5	2	0	3	4	4
獵人	8-7	21-2	9-4	●	10-9	6-0	5	5	0	0	10	1
黃大仙	0-15	12-8	13-10	9-10	●	13-15	5	2	0	3	4	4
觀塘	2-8	20-8	21-8	0-6	15-13	●	5	3	0	2	6	2



2015 諸羅山盃國際少棒賽 參賽體會



能到台灣嘉義參加這個每年一度的大型國際少棒賽，對每一位參加的隊員和家長，都留下了難忘的經驗。上期介紹過參加諸羅山盃國際少棒賽的過程，本期與大家分享我們是次參賽的感受。

在芸芸 168 支參賽隊伍中，深水埗 Aliens 可能是其中一支平均年齡最小的參賽球隊。當我們的小球員們在嘉義街頭參加巡遊時，路旁的市民對小球員顯得格外熱情。許多老婆婆一看到來自香港的可愛小球員，就特別興奮，主動與球員擊掌表示鼓勵。參加比賽時，對方球隊的家長看見我們幾位年僅七歲的小球員，都表示驚訝。事實上，能在這麼小的年紀就可以參加國際賽事，的確是一次難得又寶貴的經驗。



球員 Addis :

「我們參加了大會舉辦的大巡遊，當地的市民都非常歡迎我們的來臨，而我們亦準備了一些打氣棒和貼紙，作為小禮物送給各位當地市民，他們都非常高興和開心！當晚，大會又安排了所有球隊逐一上台表演，我們表演了『妖怪手錶』的歌舞，經過多次排練，我們都齊心的順利完成了表演！」

球員 Joyce :

「我很開心能前往台灣嘉義參加諸羅山盃。以往只有星期六、日才有機會練習或比賽。但在台灣的旅程能夠每天早上比賽，下午再加操練習，讓我全心全意集中於棒球訓練之中，實在興奮。「盡力」是我今次旅程中，腦海不斷浮現的詞彙。隊友們很「盡力」爭取上壘，希望「盡力」爭取一分，我也「盡力」做好攻防。教練「盡力」教導我們；其他時間，我們也很「盡力」玩耍，哈哈。我真的很期待下一次出外比賽的機會呢！」



球員 Aiden :

「這個比賽的隊伍有從香港、台灣、日本和新加坡來的，一共有 168 隊。我最不可以忘記的是我拿到了一分。這實在太難忘，因為這是我第一次在外地打棒球，更是我第一次在外地得分。」

球員 Heyrick :

「這次參賽我很有信心。我們第一天比賽就拿了幾分，都算幾好。第二天比賽我更打出安打上了壘，雖然之後盜壘被人刺殺了，但表現也算不錯。預賽之後我們還打了兩場友誼賽，每位隊員都得到上壘的機會，然後拿分。因為友誼賽不計勝負，所以我還不知道誰勝誰負。」



球員 Owen :

「最令我難忘的是那兩場友誼賽，因為我們打完比賽後可以與對方球員互相交談和玩耍。雖然我們之前互不相識，但是我們都會嘗試去和對方溝通、分享我們的球技及生活習慣等。最後一場友誼賽的對手是一支成立僅四個月的球隊，但小球員在球場上的表現都很棒，讓我十分佩服。」



球員 Jonah :

「在兩位教練帶領下，每天與隊員練習和比賽，令我獲益良多。而我亦全力以赴，全程投入去做好捕手崗位。除了棒球技術交流之外，我們球員是集宿及集訓的，令我提升了自理能力及與隊友之間友誼。令我最深刻的就是大會安排的市區巡遊活動，讓我們有機會體驗台灣文化交流的機會。還有，就是市內觀光及美食，真的令我很難忘。再有機會，我必定會推薦比其他未去過的隊友，大家彼此學習。」





球員 Jeffrey :

「今次是我第一次在外地參與棒球賽，其中一場對興嘉國小時我擔任投手，之後的友誼賽亦有機會成為先發投手，我真的十分緊張，卻又相當興奮。過程中教練還讓我認識到了『牽制』的秘密，我覺得很有趣！」

球員 Zoey :

「今年可以去參加台灣舉行的諸羅山盃少棒賽，我真是十分的高興。我是第一次出外參加比賽，所有東西對我來說都是很新鮮，比賽期間我們四個女球員住一間房間，自己照顧自己的起居，自己收拾和準備比賽用品。開始時有些做得不好，我甚至忘記帶手套，亦有其他球員忘記帶護具或遲到集合。經過教練的訓導，我們都改善了很多，大家都可以帶齊用品準時集合。」



球員 Morry :

「今次有機會參加諸羅山盃比賽，心情既興奮又緊張。在比賽中我的崗位是投手及游擊手，雖然正式比賽未能獲勝，但能與不同地方的球員交流、切磋，真是獲益良多。此外，令我難忘的事有：參加市內巡遊、開幕禮、歡迎晚宴及天才表演等活動，這些寶貴的經歷令我大開眼界，畢生難忘。」



球員 Chi Chi :

「參加諸羅山盃我收穫了很多。作為球隊中年紀較大的球員，我要以大師姐的身份管理和照顧其他小隊員。雖然在相處上或多或少會有衝突，但是也讓我們學習解決問題，互相接納彼此的不同之處。」



球員 Austin :

「所有比賽完結後，家長們為我們安排了阿里山的旅遊行程，當晚我們住進旅行車渡假村，大家都覺得睡在那輛旅行車很特別！到了晚上還有燒烤自助餐、聖誕晚會、魔術表演、玩煙火、抽獎，實在盡興。這次到台灣參加比賽是一次很好的經歷，有機會我一定會再來和台灣的隊伍較量。」



不單球員收穫豐富，陪同參賽的家長們亦滿載而歸。

家長 Angie 分享 :

「因見孩子對棒球運動熱愛，希望能藉此活動好好鍛鍊她一番，同時視此為親子之旅。想不到過程令我獲益良多。在策劃過程中與家長們的合作無間，彼此配搭，各按各職，發揮高效的團隊精神。家長們建立了深厚的友誼，實在可貴。」「從各孩子身上看到對教練的服從性及對棒球的熱忱，實在令我佩服及欣賞。在旅程中，孩子們在早上完成賽事，下午接連練習，晚上還能堅持一起溫習，這種認真的學習態度，實在值得讚揚。在未來的日子，希望小子們能繼續努力，茁壯成長，他日為港爭光！」



家長 June 亦表示 :

「在前後七日七夜的行程中，真的令我獲益良多！我發現出外交流真的可以令球員成長。尤其是自理能力方面，普遍球員都知道自己角色及責任。而短短數天的比賽，不但可以激發起各球員的團隊精神，合作溝通，還增進了孩子們對棒球的熱誠及投入！感謝教練們對球員的教導，除了球術上，他們在行為處事方面也上了重要的一課。至於我，更因參加這次賽事愛上了棒球這項運動。」

這次參加諸羅山盃，帶給我們美好的回憶，可說收穫滿滿！





2015 臺北國際城市 青少棒錦標賽

觀塘瑪利諾書院 Devil-Z

今次過台北比賽，與其說像大衛挑戰巨人歌利亞一樣，不如說更似唐吉訶德挑戰風車：我們像的一般挑戰世界頂級棒球強隊—臺灣及日本，不止一次，四年前也試過一次。我們受過被“大炒”的教訓，雖然今次我們在投手及打擊方面稍有進步，但整體技術仍差非常遠。在回程香港時我有考慮以後也放棄此種賽事，但一班校友之行動令我改變想法：與其放棄或迴避此種賽事，我們香港各中學不如如有計劃及有準備地迎接此種挑戰更好！

多年來，一直得一班校友支持，我們棒球校隊可以東征西討，增加見識及提升技術；近日，在一班校友商量如何再加力、資助我們有更多國際賽經驗時，我們想到：若要香港的中學校隊有資格與外國球隊比賽、甚至爭奪錦標，應該有更多及更強的校隊出現。以往，棒球運動不受重視、參與人數少、沒有比賽場地、學校不鼓勵、資助…等等，只不過是一惡性巡環。與其逃避而讓巡環下去，不如嘗試打破它！

這可能是另一個唐吉訶德的故事，但我和一班校友已聯絡馬會，在會議上，我們會提出資助及鼓勵中學棒球隊的方案。我們看到世界各棒球勁旅，它們的中、小、甚至大學校隊也是辦得十分成熟的。假若香港校隊可以培養多些年青球員，配合各區選手及棒總精英培訓，港隊球員之質及量我相信也會隨之增加。故此，我和一班學生從台北輪波而回之時，大家都堅持棒球不放棄之精神，希望今日的經歷，可帶給未來一點希望！

謝金文 - 領隊 / 教練

面對着來自世界各地的對手時，我們卻顯得十分渺小。他們每一隊的守備都十分穩固，進攻的全部都強而有力，……全靠一眾教練們的指導及訓練，我才可以察覺自己的不足並改善。最後，這次比賽令我畢生難忘，回到香港後，我會運用今次比賽所學的一切準備自己……

林潤權 - 球員

能來到這種級別比賽，是我的榮幸……而且也令我們見識到專業的比賽場地——天母棒球場……雖然我們都全力應戰，但是在這三場比賽都不敵對手。但是這樣更能燃起我們棒球的熱情。希望在來年我能再次參加這類型的比賽。

劉煜輝 - 球員

不說比賽，談選手之夜，他們準備的表演引人入勝，可見他們的熱情，對賽事的認真。… 我們應親自感受，並且學習他們的精神。香港棒球加油！

葉俊辰 - 球員

我們打了3場比賽，2隊臺灣1隊韓國，並徹徹底底地輸掉了，在比賽中可見我們相方的實力差天共地。雖然被大炒，但我們都努力並堅持，希望能給對手一場精彩的比賽。

梁景洵 - 球員

在這八日七夜的旅程中，我們遇上亞洲各地的棒球勁旅，如臺灣、韓國等。雖然我們最後全部落敗了，甚至被大炒！但是卻令我感受到他們的人情味；對方不會因大炒我們而輕挑嘲笑我們，而是認真對待比賽。我十分榮幸能參與城市盃，衷心感謝香港棒球總會給予我們這個機會。

劉卓維 - 球員

很尊重我們，懂得友誼第一，比賽第二的真諦。……令我們獲益良多，技術與比賽的經驗在經過每次比賽後漸漸增強，很希望下年能有機會再來到臺灣與其他國家的隊伍交手。

陳祺汧 - 球員

前往臺灣前，為了從對手手中取得僅僅的一分，我們整隊進行了很多的訓練，甚至有時放學後也要趕到棒球場練習，而目的，就只是希望能在臺灣的比賽中表現自己，盡情發揮。…而在友誼賽中，我也成功打出了兩次一壘安打，並送了隊友返回本壘，是次比賽令我獲益良多，人生經歷也增進了，也希望下次再有機會到國外進行一些國際性比賽。

張智健 - 球員

雖然我們知道取勝無望，但我們依然努力不懈地練習。我們在賽場做的每一個 play，每成功取得一個 out，都是我們努力爭取回來的。儘管我們最後的成績強差人意，但我們都沒有放棄，希望能吸取今次的經驗，變得更強。

這次的比賽我記憶最深刻的是成功取得兩支安打。能夠擊出 130 km/h 的球並成為安打，是我一生人中最值得開心的事。此外，我在擔任投手時，成功送出兩個三振。這兩件事都令我開心了一整晚。

最後，我想感謝帶領我們的一眾教練，若不是他們，此行絕對不能成事。希望 Devil-Z 能變得更強。

黃天立 - 球員

這是一個很好的機會去增進技術，加強國際間的情誼，讓體育的交流永續不絕。我們對上了今年亞軍隊桃園市新明國民中學，他們曾經奪得多項國際賽事的冠軍，能夠與他們比賽是我們榮幸，我們會十分珍惜和國外球隊比賽的寶貴經驗，我們會發揮運動精神，打好以後每一場波，讓每一次的上場都成為人生前進的動力。

張連元 - 球員

感謝 HKBA 給予 KTM 棒球隊 D-Z 一個機會來參加這次台北國際城市青少棒錦標賽。為了這個比賽，我們不斷練習，不斷努力，不斷進步。仲然結果未如理想，但我們仍不會氣餒，更會從錯誤中學會，務求令球隊更上一層樓。

陳飛龍 - 球員

這次來到臺灣，我見識到了日本、韓國、臺灣的棒球隊。和我們相比，他們是非常厲害。雖然我們的成績不佳，但我們都努力做好每一局。

余俊峰 - 球員

在這八天的比賽之旅中，我們遇到三支勁旅，包括桃園新明、韓國仁川及北市長安。在三場比賽中，我們的成績是三負，但是卻深深體會到自己的不足，以及會從比賽過程中觀摩學習，獲益良多。

余文迪 - 球員

這次比賽我負責記錄我們在守備、打擊的各項數據，每當出現一些不應出現的失誤時，臺灣之觀眾都不斷在嘆息，也會給我們打氣，這個令我印象非常深刻。他們投手的速球令人嘩然，變化球的刁鑽細緻和在守備時處理別人盜壘的手法令人大開眼界。經過這次的比賽後，令我加深對棒球的熱愛。

鄭子鴻 - 助教

到了臺灣後，才發現自己是一隻井底之蛙，才明白自己的渺小。讓我明白到：若我再不努力，我便真的成了一件廢物。回港後，我會繼續努力，為下一次比賽作準備，因為機會是留給有準備的人。

葉凜希 - 球員

這次的旅程中，我親眼見識到海外隊伍的強大、技術的純熟、經驗的豐富和士氣的高昂！我們的教練說過，來了臺灣比賽後，全隊人會截然不同，我好像也領略到一點點東西。

莊豐毅 - 球員

經過這次為期八天的臺灣之旅，我們見識到臺灣、日本和韓國的實力，也在首晚的選手之夜裏開拓了視野，看到各國的才藝表演，包括民族風味濃厚的舞蹈，不同類型的歌和各式各樣的個人秀。

張卓熙 - 球員

讓我見識到我隊及自己只不過是井底之蛙，希望我們能夠在棒球中學習毅力，不要放棄，將棒球形塑成動力，在生活有所得益。

陳靜洋 - 助教

他們(對手)仍會付出努力，付出應有的尊重，以及棒球的熱誠，打好每一球，這樣的盛事可以產生一種棒球本身的魅力，希望各球員藉此比賽，拓闊視野，從而增加對此項運動的熱誠。

張智健 - 助教

今次是我第一次去臺灣參加比賽，以前常常聽師兄說他們在臺北灣的比賽輸得如此一敗塗地，我都不大相信。現今我卻親自感受到了。和我們比賽的第一支隊伍是桃園新明，也是本比賽的亞軍，在他們面前，我們什麼都不是，我們就像一隻螞蟻，他們用一隻手指就可以把我們殺死。雖然我們每場都沒有好成績，也阻止不了他們得分，但我們卻沒有氣餒，在每場比賽後，都有開檢討會議，自我反思一下，為什麼會做不好，如何改善，希望我們在以後的比賽做得更好。

顏子浩 - 球員

比賽當天，天清氣爽，風和日麗。在一個職業棒球場一天母棒球場比賽，韓國仁川強過我們的預計。我們先發投手黃天立力投二局，不幸被對手獲得 15 分。黃天立曾經只以 97km/h 三振了二個強棒，獲得全場掌聲。

第三局，黃天立被換下，救援投手張卓熙上場，他辛苦地壓制對手，控制失分在十分之內。打擊方面，強棒梁景洵靠一支強勁的滾地球直上一壘。我要感謝棒總安排這個比賽，我期待往後有更多機會去參加國際比賽。

許煒樂 - 球員

即使大家不是用同一種語言，但是我們都能用棒球來互相切磋。即使我們的技術比不上其他國家的選手，但是他們仍十分尊重我們，認真地作賽，能參與這種大型的賽事確實地讓我了解棒球的世界，感恩成為其中之一的參與者。

梁景洵 - 助教



網上報名及 註冊系統

新登場

本會於 2016 年 3 月 18 日起，網上報名及註冊系統開始進入運作，註冊用戶可透過系統檢視現正接受報名的活動，了解報名進度；網上服務將陸續推展到會員註冊、技術人員註冊、球隊註冊及屬會訂場。註冊會員可透上網報名及註冊系統查閱曾參加本會的活動記錄及考取的資格；統一的平台將增加運作透明度及工作效率。

The Hong Kong Baseball Association (HKBA) launched the online registration system on 18 March 2016, to provide a better services to our participants; with online registration, you can view program list, register for programs, check current registrations and view your account history online; further online services will be extended to member registration, technical officials registration, team registration and venue booking for affiliated clubs.



登入網上報名及註冊系統路徑：
Path to access the Online Registration System:
<http://www.hkbaseball.org/login.php>

我們的屬會 Our Affiliated Club

- 

香港仔棒球會 Aberdeen Baseball Club
E-mail : aberdeen_baseball@yahoo.com.hk
- 

Baseball Team K9
E-mail : manlyjohn@outlook.com
- 

長沙灣棒球會 Cheung Sha Wan Baseball Club
E-mail : info@sspbbaseballclub.org
- 

鑽石山棒球會 Diamond Hill Baseball Club
www.sites.google.com/site/dhbclub E-mail : dhbc.info@gmail.com
- 

蜻蜓棒球會 Dragonflies Baseball Club
www.dragonflies.hk E-mail : jasonwucc@hotmail.com
- 

東九龍棒球會 East Kowloon Baseball Club
www.ninewesthk.com E-mail : info@ninewesthk.com
- *



菁英女子棒球會 Elite Women's Baseball Club
www.ewbc.sinahappy.com/ E-mail : elite_wbc@yahoo.com.hk
- 

野兔棒球會 Hare Baseball Club
www.teamhare.org E-mail : teamhare@gmail.com
- 

英雄棒球會 Heroes Baseball Club
E-mail : admin@heroesbc.com
- 

何文田棒球會 Ho Man Tin Baseball Club
www.hmtbc.hk E-mail : hmtbaseball_club@hotmail.com
- 

香港島棒球會 Hong Kong Island Baseball Club
www.kwuntongylbc.com E-mail : billy@epe.com.hk
- 

葵青棒球會 Kwai Tsing Baseball Club
www.ktbc.hk E-mail : jacchui@yahoo.com.hk
- 

觀塘 (青少年) 棒球會 Kwun Tong (Youth League) Baseball Club
www.kwuntongylbc.com E-mail : tsedavis@netvigator.com
- *



觀塘瑪利諾書院 Kwun Tong Maryknoll College
www.ktmc.edu.hk Email: etsetse@gmail.com

- 

荔枝角棒球會 Lai Chi Kok Baseball Club
E-mail : lckbaseballclub@gmail.com
- *

Macaroon Women Baseball Club
E-mail: macaroonbaseball@gmail.com
- 

無限棒球會 Mugen Baseball Club
E-mail : mugenbaseball@gmail.com
- 

聖母院書院 Notre Dame College
www.notre-dame-college.edu.hk E-mail : ndc1967@gmail.com
- *



Philippine Sluggers (Baseball Women, Philippine Team Hong Kong)
www.cavotec.com E-mail : john.rostagno@cavotec.com
- 

深水埗棒球會 Sham Shui Po Baseball Club
www.sspbbaseballclub.org E-mail : info@sspbbaseballclub.org
- 

沙田體育會棒球會 Shatin Sports Association Baseball Club
www.stsa.org.hk E-mail : stsald@yahoo.com.hk
- 

新星棒球會 SkyNova Baseball Club
E-mail:skynova2014@gmail.com
- 太和棒球會 Tai Wo Baseball Club
E-mail : spt02809@hotmail.com
- 

The Buffalos Baseball Team
E-mail : kmin1760@hotmail.com
- 

荃灣棒球會 Tsuen Wan Baseball Club
E-mail : eaglesbaby.bb@gmail.com
- 

Typhoons Baseball Club
www.typhoonsbaseball.com E-mail : ryanlandolt@gmail.com
- *



西九龍棒球會 West Kowloon Baseball Club
www.ninewesthk.com E-mail : info@ninewesthk.com
- 

黃大仙 (棒球) 體育會 Wong Tai Sin (Baseball) Sports Association
E-mail : wtsbaseball@yahoo.com.hk
- 微風棒球會 Zephyr Baseball Club
www.facebook.com/ZephyrHK

2016-2017 年度香港棒球總會活動概覽

日期 Date	活動 Activities	地點 Place	主辦/資助/贊助單位 Organizer/Subvented by/Sponsor
2016. 1. 16	PONY 2016 Asia Pacific Board Meeting	Fukuoka, Japan	PONY
2016. 2. 19 ~ 2016. 2. 22	"Asia Insurance Phoenix Cup 2016" WBSC Hong Kong International Women's Baseball Tournament	Sai Tso Wan/Lion Rock	HKBA/LCSD/ASDF/Asia Insurance
2016. 2. 28	Samsung第59屆體育節 - 運動示範	沙田新城市廣場	SF&OC/HKBA
2016. 3 ~ 2016. 4	2015/2016年度全港棒球公開賽(新秀組)	康文署轄下場地	HKBA/LCSD
2016. 3. 23 ~ 2016. 3. 29	Youth Sports Exchange - Exchange Programme between Hong Kong U23 Men Baseball & Taitung Chii Lih Coral Baseball Team	Taitung, Taiwan	HKBA/LCSD
2016. 3. 24 ~ 2016. 3. 29	Youth Sports Exchange - Youth Women's Baseball Japan Exchange Programme	Saitama, Japan	HKBA/LCSD
2016. 3. 24 ~ 2016. 3. 29	Level 1 (Elementary) Baseball Coach Certification Program with WBSC	Hong Kong	HKBA/WBSC/HKCC
2016. 3. 25 ~ 2016. 3. 28	WBSC Technical Officials Seminars for Baseball - Scoring Seminar	Hong Kong	HKBA/WBSC/LCSD
2016. 3. 26 ~ 2016. 3. 28	WBSC Technical Officials Seminars for Baseball - Umpire Seminar	Hong Kong	HKBA/WBSC/LCSD
2016. 3. 26 ~ 2016. 3. 28	WBSC Technical Officials Seminars for Baseball - Technical Commissioner Seminar	Hong Kong	HKBA/WBSC/LCSD
2016. 4. 15 ~ 2016. 4. 16	2016年大學生棒球發展國際高峰論壇	北京	中國大學生體育協會棒球分會
2016. 4. 16 ~ 2016. 4. 17	2016年首屆海峽兩岸大學生棒球賽	北京	中國大學生體育協會棒球分會
2016. 4. 30	Samsung第59屆體育節(棒球活動) - 開幕式	晒草灣	SF&OC, HKBA/LCSD
2016. 4 ~ 2016. 6	Samsung第59屆體育節 - 全港中學棒球精英賽2016	獅子山/晒草灣	SF&OC, HKBA/LCSD
2016. 4 ~ 2016. 6	2016/2017年度棒球推廣計劃(第一期) - 初級棒球訓練班	康文署轄下場地	HKBA/LCSD
2016. 4 ~ 2016. 9	2016-2017年度香港男子棒球明日之星培訓計劃(第一期) "男子Feeder System"	晒草灣	HKBA/LCSD
2016. 4 ~ 2016. 9	2016-2017年度香港女子棒球21U梯隊精英培訓計劃(第一期) "女子Feeder System"	晒草灣	HKBA/LCSD
2016. 4 ~ 2017. 3	2016/2017香港男子棒球精英持續培訓計劃(成棒組/青棒組)	晒草灣	HKBA/LCSD
2016. 4 ~ 2017. 3	2016/2017香港女子棒球精英持續培訓計劃(女子成棒組/女子青棒組)	晒草灣	HKBA/LCSD
2016. 4 ~ 2017. 3	社區體育會計劃 (Community Sports Club Programmes)	按個別申請而定	HKBA 轄下各屬會/LCSD
2016. 4 ~ 2017. 3	學校推廣計劃 (School Sports Programme)	按個別申請而定	全港中、小學/LCSD
2016. 5. 1 ~ 2016. 5. 3	BFA Coach Clinic	Nanjing, China	BFA
2016. 5 ~ 2016. 6	Samsung第59屆體育節 - 全港大學生棒球對抗賽2016	獅子山	SF&OC, HKBA/LCSD
2016. 6	Samsung第59屆體育節 - 全港小學棒球錦標賽2016	純陽小學	SF&OC, HKBA/LCSD
2016. 6. 13 ~ 2016. 6. 20	2016年第6屆海峽兩岸棒球交流賽(少棒組)	台中	CTBA
2016. 7	2016/2017年度全港棒球公開賽(男子乙組) 開鑼	康文署轄下場地	HKBA/LCSD
2016. 7	2016/2017年度全港棒球公開賽(男子丙組) 開鑼	康文署轄下場地	HKBA/LCSD
2016. 7	2016/2017年度全港棒球公開賽(軟式聯賽) 開鑼	康文署轄下場地	HKBA/LCSD
2016. 7	2016/2017年度全港棒球公開賽(女子甲組) 開鑼	康文署轄下場地	HKBA/LCSD
2016. 7	2016/2017年度全港棒球公開賽(女子乙組) 開鑼	康文署轄下場地	HKBA/LCSD
2016. 7 ~ 2016. 9	2016/2017年度棒球推廣計劃(第二期) - 初級棒球訓練班	康文署轄下場地	HKBA/LCSD
2016. 7. 8	2015/2016年度香港棒球教練獎勵計劃頒獎禮 (Thanks Coach Scheme)	奧運大樓	HKBA/HKCC
2016. 7. 8	2015/2016年度香港棒球總會周年頒獎典禮	奧運大樓	HKBA
2016. 7. 13 ~ 2016. 7. 19	PONY BASEBALL 2016 Asia-Pacific Zone Bronco Tournament	Seoul, Korea	PONY
2016. 7. 22 ~ 2016. 7. 25	2016年紅葉盃棒球菁英賽(青棒組)	台灣台東縣	台東縣政府/台東縣體育發展基金會
2016. 7月中旬	Funding Scheme for Youth Exchange in the Mainland 2016-2017中港青少年棒球交流計劃 - 「愛國、愛港、揮出中港全壘打」 - 京港考察營	中國北京	HKBA/CoY
2016. 7月下旬 ~ 8月上旬	第十二屆全國大學生棒球壘球聯賽總決賽	中國四川	中國大學生體育協會/中國棒球協會
2016. 8. 1 ~ 2016. 8. 5	35th World Boy's Baseball Tournament	Seoul, Korea	Seoul Special Autonomic City Baseball Association
2016. 8. 17 ~ 2016. 8. 25	26th World Children's Baseball Fair - International Exchange Games	Toyama Pref., Takaoka City, Japan	WCBF/WBSC
2016. 8. 30 ~ 2016. 9. 4	11th BFA U18 Asian Baseball Championship	Taichung, Taiwan	BFA
2016. 9. 3 ~ 2016. 9. 11	WBSC Women's Baseball World Cup 2016	Gijang City, Korea	WBSC
2016. 10	2016/2017年度全港棒球公開賽(男子甲組) 開鑼	晒草灣	HKBA/LCSD
2016. 10.21	2016年度香港棒球總會周年會員大會暨2016-2018年度董事局選舉	奧運大樓	HKBA/LCSD
2016. 10 ~ 2016. 12	2016/2017年度棒球推廣計劃(第三期) - 中級棒球訓練班	康文署轄下場地	HKBA/LCSD
2016. 10 ~ 2017. 3	2016-2017年度香港男子棒球明日之星培訓計劃(第二期) "男子Feeder"	晒草灣	HKBA/LCSD
2016. 10 ~ 2017. 3	2016-2017年度香港女子棒球21U梯隊精英培訓計劃(第二期) "女子Feeder"	晒草灣	HKBA/LCSD
2016. 12	Taipei International "AA" Baseball Invitational Tournament 2016	Taipei, Taiwan	TPE
2016. 12. 7 ~ 2016. 12. 13	Asian U12 Baseball Championship	Zhongshan, China	BFA
2016. 12. 17 ~ 2016. 12. 20	Hong Kong International Baseball Open 2016 ("HKIBO")	Sai Tso Wan/Lion Rock	HKBA/LCSD/ASDF
待定 To be confirmed (TBC)	12th Asian Cup - Eastern Division 2016	TBC	TBC
待定 To be confirmed (TBC)	"Phoenix Cup" 2017 Hong Kong International Women's Baseball Tournament	Sai Tso Wan/Lion Rock	HKBA/LCSD/ASDF
待定 To be confirmed (TBC)	2016/2017年度棒球裁判訓練班	康文署轄下場地/奧運大樓	HKBA/LCSD
待定 To be confirmed (TBC)	2016/2017年度棒球記錄員訓練班	康文署轄下場地/奧運大樓	HKBA/LCSD
待定 To be confirmed (TBC)	2016/2017年度棒球裁判/記錄員延續培訓	康文署轄下場地/奧運大樓	HKBA/LCSD
待定 To be confirmed (TBC)	2016/2017年度教練延續培訓	康文署轄下場地/奧運大樓	HKBA/ HKCC
每月一次	香港棒球總會執行委員會會議 (HKBA Executive Committee Meeting)	奧運大樓	HKBA
每季一次	香港棒球總會董事會 (HKBA Board Meeting)	奧運大樓	HKBA
每年兩次	香港棒球總會與轄下屬會會議	奧運大樓	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

BFA = Baseball Federation of Asia
BFJ = Baseball Federation of Japan
HKBA = Hong Kong Baseball Association

CoY = Commission on Youth
JPB = Japan PONY Baseball
LCSD = Leisure and Cultural Services Department

PONY = PONY Baseball
SF&OC = Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China
TPE = Taipei Baseball Committee

WBAK = Women's Baseball Association Korea
WBSC = World Baseball Softball Confederation
WCBF = World Children's Baseball Foundation

2016-2017 Hong Kong Baseball Association Yearly Activities

棒球知多少

1. 名宿鶴岡一人是日職史上勝場最多的監督，排行第二的是：

- A) 野村克也
- B) 原辰德
- C) 長嶋茂雄
- D) 三原脩
- E) 西本幸雄

2. 鶴岡出生於廣島縣，廣島商業學校畢業後投身大學球界，所屬的大學是：

- A) 早稻田大學
- B) 東京大學
- C) 法政大學
- D) 慶應義塾大學
- E) 明治大學

3. 鶴岡於 1939 年大學畢業加入職業棒球，成為第一位大學畢業後直接投身職棒的球員。他加入的球隊是：

- A) 東京巨人軍
- B) 大阪虎
- C) 阪急軍
- D) 南海軍
- E) 名古屋金鯱軍

4. 1965 年鶴岡宣布退位讓賢，當時有兩支球隊有意邀請鶴岡擔任監督，最終因為鶴岡的接任人猝死而作罷。兩支球隊其中一隊是東京獵戶星隊，另一隊是：

- A) 阪急勇士隊
- B) 產經燕子隊
- C) 讀賣巨人隊
- D) 阪神虎隊
- E) 中日龍隊

5. 鶴岡最終在 1968 年退下火線成為球評，跟他簽下特約的報社是：

- A) 體育日本
- B) 日刊體育
- C) 報知新聞
- D) 產經體育
- E) 東京體育



第一屆 海峽兩岸 大學生棒球賽





WBSC Technical Officials Seminars for Baseball

