



上壘 RUN

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

— 棒球新秀賽 · 勝利的喜悅 —





香港女子隊備戰第三屆 IBAF 女子棒球世界盃



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)會員。2005年打入中國第十屆全國運動會決賽週；2007年香港代表隊打入第二十四屆亞洲棒球錦標賽(2008北京奧運資格賽)，晉身亞洲八強。

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^b
Con Spirit (♩ = 126)

||: 3.4 5.6 5 4 | 5 - 3 - | 6 - 4 6 | 5 - 3 - |
望 向 遠 方 一 串 希 望 將 世 間 照 亮
在 競 賽 中 灑 我 的 汗 衝 勁 加 盼 望

4.5 6.1 7 - | 3.4 5.7 6 - | 2.3 4.1 6 4 | 3 - 2 - : ||
鬥 志 可 衝 天 自 信 更 高 張 無 懼 對 手 爭 勝 力 強
為 博 你 欣 賞 為 博 你 鼓 掌

2.3 4.6 1 6 | 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

3. 2 1 3 | 2 - - - : || 5.6 7.2 1 - | 4.5 6.1
爭 取 每 分 光 成 敗 亦 閒 閒 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
Rm. 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
電子郵箱e-mail: hkbsa@hkolympic.org
網址Website: http://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
- 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
- 許宗盛先生，MH，太平紳士
- 傅浩堅教授，太平紳士
- 石鏡泉先生
- 徐守瀨先生，太平紳士
- 賴汝榮先生
- 蕭藤操先生
- 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：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 *郭樹霖先生
- 秘書長：*麥年豐先生
- 司庫：*鄭素文先生
- 財務總監：*周衍平先生
- 副秘書長：葉頌恩先生 *楊杰玲小姐
- 董事：區學良先生 區穎良先生 陳子揚先生
- *趙耀靈先生 馮志堅先生 吳偉傑先生

*常務董事

常設委員會

- 精英培訓與賽事總監—郭樹霖先生(正) 趙耀靈先生(副)
 - 精英培訓組主委—區學良先生
 - 少年棒球發展組組長—張安橋先生
 - 女子棒球發展組組長—楊杰玲小姐(正) 區潔儀小姐(副)
 - 青少年棒球發展組組長—陳子揚先生(正) 曾健忠先生(副)
 - 賽事組主委—區穎良先生
 - 女子賽事組組長—區潔儀小姐
 - 青少年賽事組組長—張安橋先生
 - 男子賽事組組長—陳子揚先生
- 技術與推廣總監—范家和先生
 - 教練培訓組主委—區學良先生
 - 推廣組主委—吳偉傑先生
 - 區域推廣組組長—葉頌恩先生
 - 學校推廣組組長—張永強先生(正) 陳啟明先生(副)
 - 兒棒推廣組組長—胡雪岡先生
 - 裁判學院
 - 主任—范家和先生
 - 裁判長—黃期先生
 - 副裁判長—郭伯璋先生 羅僑榮先生
 - 紀錄長—羅佩華小姐
 - 副紀錄長—尹錦鈞先生
- 行政與資源總監—趙端庭先生
 - 行政事務
 - 會籍與屬會事務主委—周衍平先生
 - 場地及器材組主委—吳偉傑先生
 - 文字與設計組—趙耀靈先生
 - 出版—《上壘》編輯委員會
 - 資訊科技組主委—黃大雄先生
- 經費籌募組主委—馮志堅先生

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：麥年豐 楊杰玲 杜佩綺
 - 翻譯：三好正記 傅宏美 Jennifer Eagleton
 - 攝影：Michael Leong
香港運動攝影協會(HKSPA)
 - 製作及設計：G. Art Consultant

目次 CONTENTS

封面	棒球新秀賽 勝利的喜悅
封面裡	香港女子隊備戰第三屆IBAF女子棒球世界盃
封底裡	向著本壘進發
封底	囑努力搞好棒球

3	熱情與理性	李永權
4	香港擊，中國情	馮志堅
5	讓我們一起把棒球運動普及化	陳啟明
6	冠軍隊的感謝	“燕子”隊
8	2007/08年球會杯棒球邀請賽	觀塘（青少年）棒球會
9	棒球浪漫（三）	原文：讀賣新聞 翻譯：三好正記
10	快快樂樂學棒球	
14	電影《無野之城》	摘錄自蘋果日報
16	八旬華僑回鄉義務執教棒球	轉載自中山日報
20	Great Moments in Baseball History	Ryan Landolt
22	Introduction of International Baseball Federation	
24	Ready to Go	
25	體驗大聯盟球團的專業訓練	全智偉
29	您也可以成為港隊球員	
30	北京2008奧運棒球比賽程序表	
31	第五屆亞洲青少年棒球錦標賽程序表	
32	第三屆IBAF女子棒球世界盃程序表	
33	第四屆《總會盃》棒球聯賽	
34	2008年亞洲棒球協會棒球研習課程	
35	2008年亞洲棒球協會棒球研習課程 - 教練簡介	
36	2008-09年度香港棒球總會活動概覽	



熱情與理性 Passion and Rationality

李永權 香港棒球總會主席

一個體育運動，如沒有熱情的運動員和義務工作者的參與，這個運動難以發展起來。熱情令人忘我、讓人興奮、使人不顧一切。因此，有些時候，熱情的參與者認為自己付出很多，變得執著，遇有反對意見時會堅持己見，堅持不來，變得意氣闌珊，從此退出。

任何一個運動，必須有熱情的參與者，儘管參與的形式不同。不過，要一個運動成功發展起來，熱情之外，理性的運作同樣重要。只有熱情而欠缺理性，走的冤枉路必多，組織內的漏洞及人事糾紛也不會少。整個運動的發展會陷入高風險、難前進的境況。



香港棒球總會有很多熱情的參與者，對棒球不離不棄，十年如一日。這是香港棒球的幸運，這是棒球磁石一般的吸引力的效果。為了不辜負熱情的參與者，不辜負棒球運動，香港棒球總會在理性層面已加倍努力，做好內部監控工作，提升組織管治能力。

我們的熱情和理性的融合定能把香港棒球運動推上高峰。

A sport without the participation of passionate players and volunteer workers cannot flourish. Passion makes people forget about themselves, feel excited, ignore everything. On the other hand, passionate players and volunteer workers may be biased to stick on their ideas and opinions, leaving little room to accommodate differences. If their ideas or opinions are voted down, they may feel upset, then walk out and do not come back.

A sport needs passionate people participating in various forms, however, passion alone is not enough to achieve good results. Rational strategic planning and efficient administration of an organization are equally important. Mere passion, no rationality, the road to success becomes meandering, and loop-holes appear here and there. The organization will be facing high risks, difficult to move forward.

The Hong Kong Baseball Association has many passionate players and passionate volunteer workers, who have been spending a lot of their time and efforts for baseball over the past decades. We are lucky to have baseball here that pulls us together like a magnet does. To ensure our baseball can further move on with our passionate participants in a more efficient manner, we have put efforts to enhance the Association's rational ability in administration, internal control and corporate governance.

With the continuous influx of passion and rationality, Hong Kong baseball will climb over mountain after mountain.



香港擊，中國情

馮志堅 香港棒球總會董事

PASSION

VISION

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

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

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

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

MISSION

ACTION



讓我們一起把棒球運動普及化

陳啟明 香港棒球總會一級教練

分別於2003年、2005年及2007年獲本會頒發模範教練獎

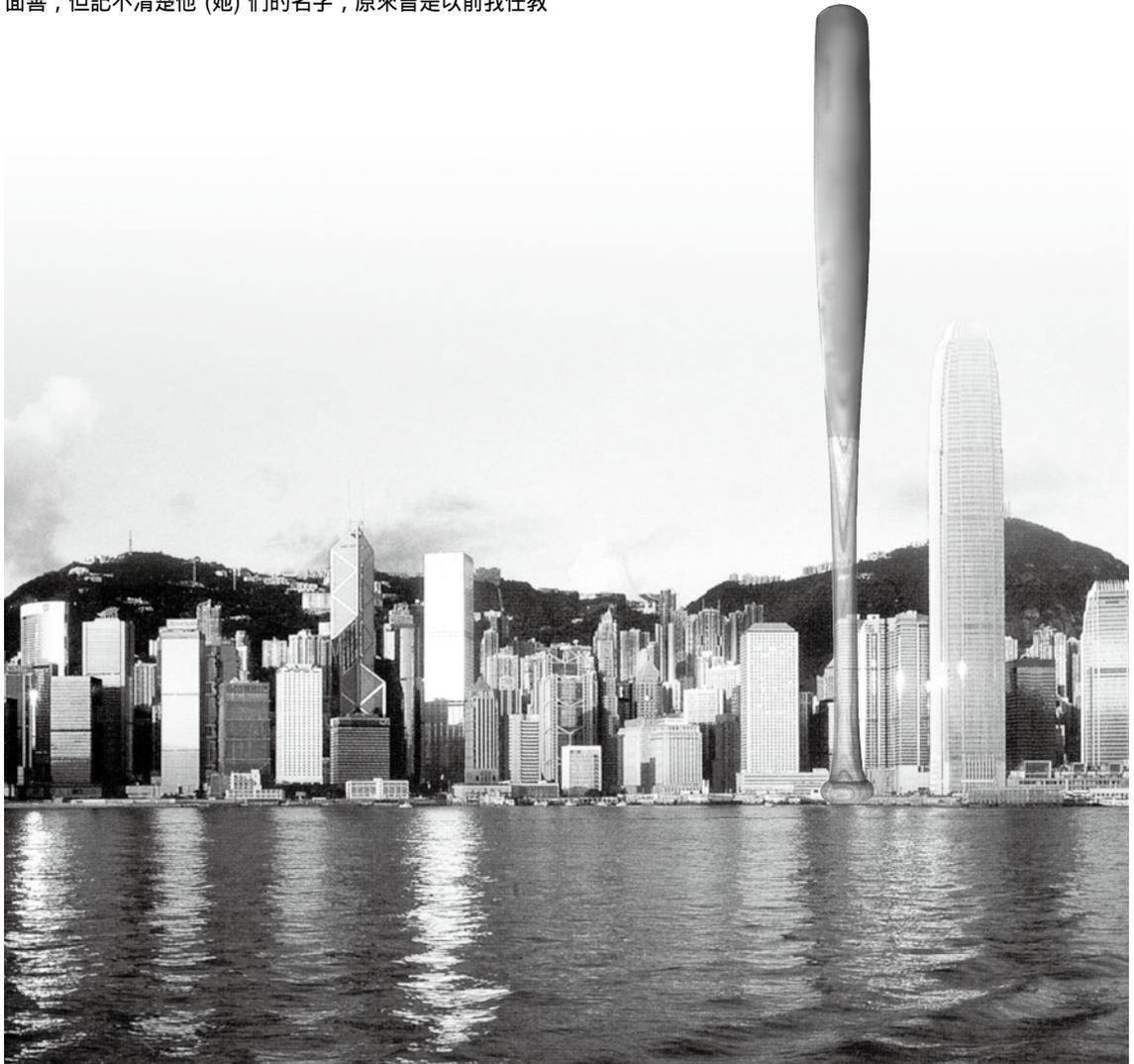
香港棒球總會的宗旨，包含推動講求健康、智慧、紀律、力和美的棒球運動。應用在棒球運動，訓練每名球員有強健體魄外，培訓具潛質球員。故此我作為推廣班教練的職責，就是在球員剛接觸棒球運動時，培養其對棒球的樂趣，灌輸正確價值觀。當然我要以身作則，做個好榜樣。

自從協助棒總在社區及小學推廣棒球運動，不經不覺已多年。回想當初執教時心情和現在一樣，每一堂都開心渡過。在炎炎夏日之下汗流浹背，球員和我一樣享受每一刻。

有時在觀看棒球比賽時，有年青球員與我打招呼，感覺很面善，但記不清楚他(她)們的名字，原來曾是以前我任教

初級訓練班的球員。(所以近期訓練班完結後來一張大合照)。

當完成初級班後，他(她)們繼續參與棒球總會分齡棒球精英培訓計劃或棒總其他屬會的訓練。這樣對我產生鼓舞作用，還有一樣令我更感振奮的事情，就是我不單祇向青少年推廣棒球運動，有些家長對棒球運動產生興趣，參加棒總舉辦的指導員、記錄員或裁判班，完成後與我一起在少年組初級訓練班推廣棒球。希望日後吸引更多家長甚至以前跟我學習的球員，一起推廣棒球運動。令香港棒球運動普及化，把棒球的巨棒在維港豎起！





冠軍隊的感謝

2007年全港棒球公開賽(新秀組)少年B組“燕子”隊

教練：張永強

曾獲香港棒球總會頒發最佳教練獎

We Love Baseball

Shun MAK (10 years old)

Hiro MAK (7 years old)

We love baseball because:

- ◆ Baseball is fun
- ◆ We believe that Cheung Sir is the best coach in the world
- ◆ Our team captains and teammates are very nice guys

We enjoy going to the Sunday training class.

Cheung Sir teaches us how to play baseball. He also teaches us how to be a good boy.

We want to thank Cheung Sir, our team father, Mr. Li, and our team mothers, for everything they gave us.

Thank you!



區倬鳴

這個棒球班讓我學到團結才可以勝利，如果不團結便會換來失敗。

Moses Chu

“ I like Baseball “

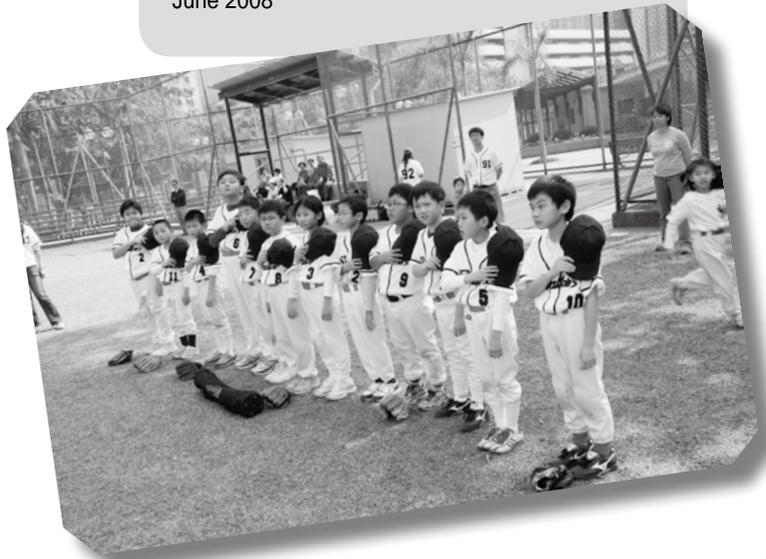
“ I like Cheung Sir “

Cheung Sir.....Thank you for your kindness!!

June 2008

區倬鳴媽媽 學員家長

「你的兒子進步了很多！」，雖然只是簡單的一句讚美說話，卻證明倬鳴的努力得到了大家的認同。回想當初參加棒球推廣班的時候，倬鳴只是一個對棒球擁有一腔熱誠的小朋友，而棒球的知識也是僅僅從遊戲機及漫畫裏獲得。從上第一課開始，他便領略到打棒球並不是如他所想那麼輕鬆，尤其是對體能的要求。由於他自小長得較胖，所以跑步和做動態熱身對他來說是一件苦事。起初，他每次都是帶著眼淚做熱身，令我了都覺得心痛。可喜的是他沒有因此想過放棄，憑著自己對棒球的熱誠和堅持，加上教練的悉心教導和鼓勵，倬鳴終於克服了體能這關，而且在技術上有了很大的進步。所以學習棒球除了有助小朋友的體格成長，還對他們的心智發展有很大的幫助。



Go-yin Lo

I find it easier to understand what you mean when you speak in English because I have been used to speak English since I was a little boy though I also speak in Cantonese often. The role I like in baseball is the baseball batter. My favourite warm-up is when the coach point to a direction and we have to move to that direction in a very interesting way. I have learned how to catch a ball without being scared though I sometimes get away from the ball.



李學軒家長

不經不覺我的兒子學軒已經參加了棒球推廣班兩年。起初他是從漫畫中得知棒球這運動。有一次我和他經過球場見到棒球推廣班之橫額，他便嚷著要參加。後來找到棒總並遞交申請表格，便參加了棒總的棒球推廣班。

剛開始的時候他並沒想到棒球也要有體能上的要求，但總算應付得來。教練要求隊員負責收拾自己的裝備、每次都要準時和要有禮貌，他也能做到。

有一次正要上棒球課的時候，學軒說不想上課。我問他為什麼，他說他不想被責罰。原來有時上課時做錯了要被罰做掌上壓，他受不了被責罰的感覺。經一翻說明、開解和教導之後，他也明白了這是人生必須要經過的體驗。我問他會不會放棄打棒球，他說不會。

在教練悉心教導下，我的兒子對棒球的興趣越來越濃厚。現在如果問他最喜愛的活動是什麼，他一定會說是棒球。現在他已成為了棒球隊中的隊長。

棒球不單是一種運動，棒球場上正是一個社會的縮影。做得好會被稱讚，做得不好會被責罵。也要學會和其他人合作。在棒球場上也要面對成功和失敗。我的兒子現在再也不怕被人責罵。他學會了堅強面對，改進自己。他學會了獨立處事。我和他也有了共同的話題，感情上也增進了不少。

多謝各位教練對我們兒子的教導和鼓勵，也多謝各隊爸、隊媽和家長的支持！

李學軒

棒球~這運動不但有趣，還可以培養我們的合作精神。在玩棒球之中，我結識了許多朋友。I Love Baseball!!!!





2007/08年球會杯棒球邀請賽

主辦：觀塘(青少年)棒球會

資助：康樂及文化事務署

協辦：香港棒球總會



參加球會有蜻蜓棒球會、史力加棒球會、港島南棒球會、東涌棒球會、大使棒球會、將軍澳棒球會、香港島棒球會與本會少年組及青成組。經過單循環比賽後，結果青成組由史力加棒球會獲冠軍、本會獲亞軍、東涌棒球會獲季軍。少年組由本會獲冠軍，將軍澳棒球會獲亞軍，香港島棒球會獲季軍。

於2008年3月30日在將軍澳寶翠公園舉行頒獎禮，邀請康樂及文化事務署康樂事務經理(社區體育會)陳佩貞女士，香港棒球總會主席李永權先生，香港少棒聯盟區域總監陳兆鴻先生，觀塘體育促進會會長周耀明先生及廣州市棒壘球協會副主席杜欣先生主禮。



觀塘

(青少年)

棒球會現正招募隊員

年齡7歲以上

成人組：由15歲以上

青少年：13至15歲

少年組：9歲至12歲

兒童組：7至9歲

訓練時間：逢星期六下午1時半至6時

地點：觀塘遊樂場草場

資料由觀塘(青少年)棒球會提供



棒球浪漫(三)

原文：讀賣新聞

翻譯：三好正記

文革—被打碎的父親胸像 致函鄧小平恢復名譽

「當年的住客，過半都是法國人。」梁友義先生（79歲）在上海市內一個住宅區裡仰望著一幢磚蓋的古老公寓說道。友義先生就是把棒球從日本帶回中國的梁扶初先生第五子。

他們舉家從橫濱回國後，一度在上海市內日本租界定下了居所，後來在1937年8月10日晚上搬進這幢位於法國租界裡的公寓。3日後中日之間在內發生軍事衝突，淞滬會戰就這樣開始了。

扶初先生在這段時期收到內藏槍彈的信封，一度藏身於香港。信封上沒有附上發信人的名字，但是扶初先生認定了其中含意，就是要他跟日軍合作。合作就是背叛祖國，拒絕就是生命危機。「聽說他當年演活了一幕脫險戲，在一位朋友家裡喬裝打扮，才得以逃出上海。」梁友義先生現仍居於這幢充滿了回憶的公寓。

在滿佈軍用飛機的天空下，一樣可以打棒球。1939年「上海熊貓」在上海市成立，梁氏兄弟都效力該隊。

戰後美軍進駐上海，一直細水長流地搞過來的棒球活動開始活躍起來。扶初先生作為總教練執教「上海熊貓」，該隊實力得以提高，甚至曾打敗美國海軍隊，那些洋人也要敬扶初先生三分。1949年中華人民共和國建國，解放軍把棒球納入訓練當中，扶初先生獲邀任教。

當年全國有大概30隊棒球隊，亦有舉辦全國大賽。1957年9月在遼寧省瀋陽舉行的大會中，梁氏兄弟分別以北京、上海等代表身分碰頭。友義先生當代表廣州出賽，回憶當年笑道：「冠軍應該是北京吧！」

可是，這段安寧的日子維持了不久，解放軍加深跟蘇聯的關係，跟棒球就變得疏遠了。60年代後期，梁家也被捲進覆蓋了全國的大風暴：文化大革命。

「想起那日子就心痛，扶初先生第四子友文先生（82歲）憶述一群被稱為「紅衛兵」的少年闖進公寓那天的事，表情上就流露了當年的痛苦。那時候跟「革命」拉不上關係的，統統成為打壓的對象；尤其從日本回國的扶初先生就被視為反革命。

紅衛兵們發現了「上海熊貓」隊員致送扶初先生的胸像，就從一樓的陽台扔了下去。「眼看給摔得粉碎的胸像，感覺好像心臟被針刺似的，」友文先生說。



梁扶初先生坐在遭紅衛兵破壞的胸像旁（攝於上海市內公寓）

站在中國抗日戰爭前夕開始一直生活的公寓旁梁友義先生憶述當年（攝於上海）



扶初先生因患心臟病於市內某醫院留醫而未至被捕，但於1968年12月去世時仍被標籤為「反革命分子」，終年76歲。

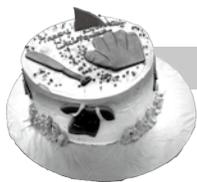
友文先生手執寫好的信件，在信箱前排迴達30分鐘。文化大革命在1976年結束，這時已經過幾年的時光。友文先生手中的，就是向已成為最高領導人的鄧小平要求平反扶初先生的信。發出了這封信，自己會否一同被問罪？那麼孩子升學也會有困難……「始終不能讓父親繼續當罪人」，最後還是受了這份思念的推動，把信投進了信箱裏。

1984年，回音到了。那時友文先生已經移居美國，一位隨行洛杉磯奧運中國代表團的上海市幹部是他的故知，那幹部帶來了一個訊息：「（中央軍委）鄧主席指示要我傳話：『扶初先生生前是一位值得尊敬的人。』」扶初先生去世17年後，終獲恢復名譽。

扶初先生的胸像去年被復原，放置於「上海熊貓」練球的中學校園裡。銅像下面刻上了扶初先生生前最喜歡的說話：「拼命追擊 死纏到底」

文化大革命和紅衛兵

文化大革命始於1966年，全面否定了過去的文化和思想，使中國社會陷於巨大的混亂中，有說死者達一千萬人以上。最早的紅衛兵為來自清華附中的高中生，後來受到毛澤東的支持而擴散到全國的大、中學，把舊地主、舊資本家等揪出來打壓。文革於毛死去的1976年結束，中國共產黨於1981年的《關於建國以來黨的若干歷史問題的決議》中將其定性為「領導者錯誤發動的內亂」，加以全面的否定。



快快樂樂學棒球 2008/09年度棒球推廣計劃(第一期)

主辦：香港棒球總會

資助：康樂及文化事務署

少年組：鯉魚涌公園

教練：張永強

助教：張庭輝

相片提供：張永強



少年組: 大坑東遊樂場

教練: 梁得光

義務助教: 梁皓男

相片提供: 梁得光





快快樂樂學棒球 (續)

青成組: 樂富人造草場
教練: 張安橋、梁宇聰
助教: 葉嘉亮、三好正記

相片提供: 黃錦權

樂富訓練班



教練: 三好正記

樂富班中有較多棒球資歷較深的學員，因此教練團安排較多比賽形式的練習，希望各學員藉此積累經驗，好讓本身之球技在實戰中得以發揮。此外我們盡量針對個別學員技術上不足之處提出修正，務求提升學員的技術水平。除技術層面外，教練團希望協助學員理解到棒球比賽牽涉的不止於投打傳接，人際溝通與對用具的適當處理亦非常重要，以培養優良球風。共勉之！

學員: 亞達

真的很喜歡參加棒球訓練班這活動，每次上堂也感到很愉快和充實。這全有賴各教練及助教悉心的安排，令課程得以順利進行，不單理論與實習並重，也熱心糾正各學員的錯誤，讓我們能更深入的認識棒球這項運動。而參加的各學員，也對棒球充滿熱誠，很投入及主動的完成每個練習，大家也在這種氣氛下享受著棒球的樂趣，忘卻平日的工作和壓力，愉快的渡過了這短短三小時的光景，最後，每個人都必定會帶著滿足的笑容和輕鬆的心情離去。就是這種感覺最叫人喜歡了！



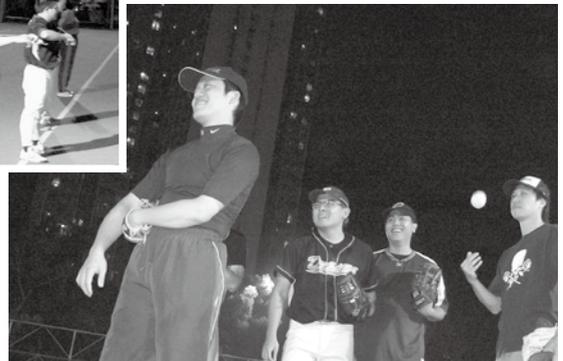
動態熱身



靜態熱身



課堂指導



輕鬆學習

葵涌訓練班助教：亞七

學員身份：04年抱住每樣運動都要見識吓而開始接觸棒球。棒總的推廣計劃就是與棒球的“感情”起點。熱誠的教練團盡心教導，學習過後就被棒球“迷住了”。它同時為我結識了不少朋友，直到現在生活上都與棒球離不開。

助教身份：由學員、球員、到現在助教的身份，透過總會之推廣課程給予我機會將所學到的教給新學員，令他們感受吓棒球之魅力。經總會大力的推動，今日的推廣課程比過去的學員人數有不斷增加的趨勢及更加熱鬧，可見總會的努力是沒有白費的，各單位人員繼續加油！



打擊訓練

青成組：葵涌運動場

教練：張鏡光、容灝賢

助教：黃錦權、葉嘉亮

相片提供：黃錦權

傳接球訓練



動態熱身



教得快樂

學員：亞明

又熱、又早起身，又唔知點解堂堂都“嚟”，傻咗。

學員：Kevin

落雨無得上堂呀！有關單位陪番比我呀！下期轉去大埔唔方便，好彩有樂富、界限街，梗有一班係左近。

學員：阿貞

參加是次推廣班令本身對棒球一知半解的我對此運動了解更深，礙於從前苦無機會和渠道認識在香港並不普及的棒球運動，現在推廣班便讓我輕易地接觸到棒球。雖然錯過了黃金學習年齡，接觸過後，卻更是喜歡棒球。

縱然環境因素乃香港棒球發展一大阻礙，但見本班教練們的熱心教導和循循善誘，彌補了其他不足。相信推廣班日久能發掘和培育棒球菁英，令此項運動在香港不再“冷門”。



接地球及高球訓練



學得快樂的葵涌訓練班

電影《無野之城》

港隊幾位成年球員以個人身份參加了《無野之城》電影的演出。本會的立場是：尊重參演球員的抉擇，對他們的參與演出不干預、不反對、不支持。

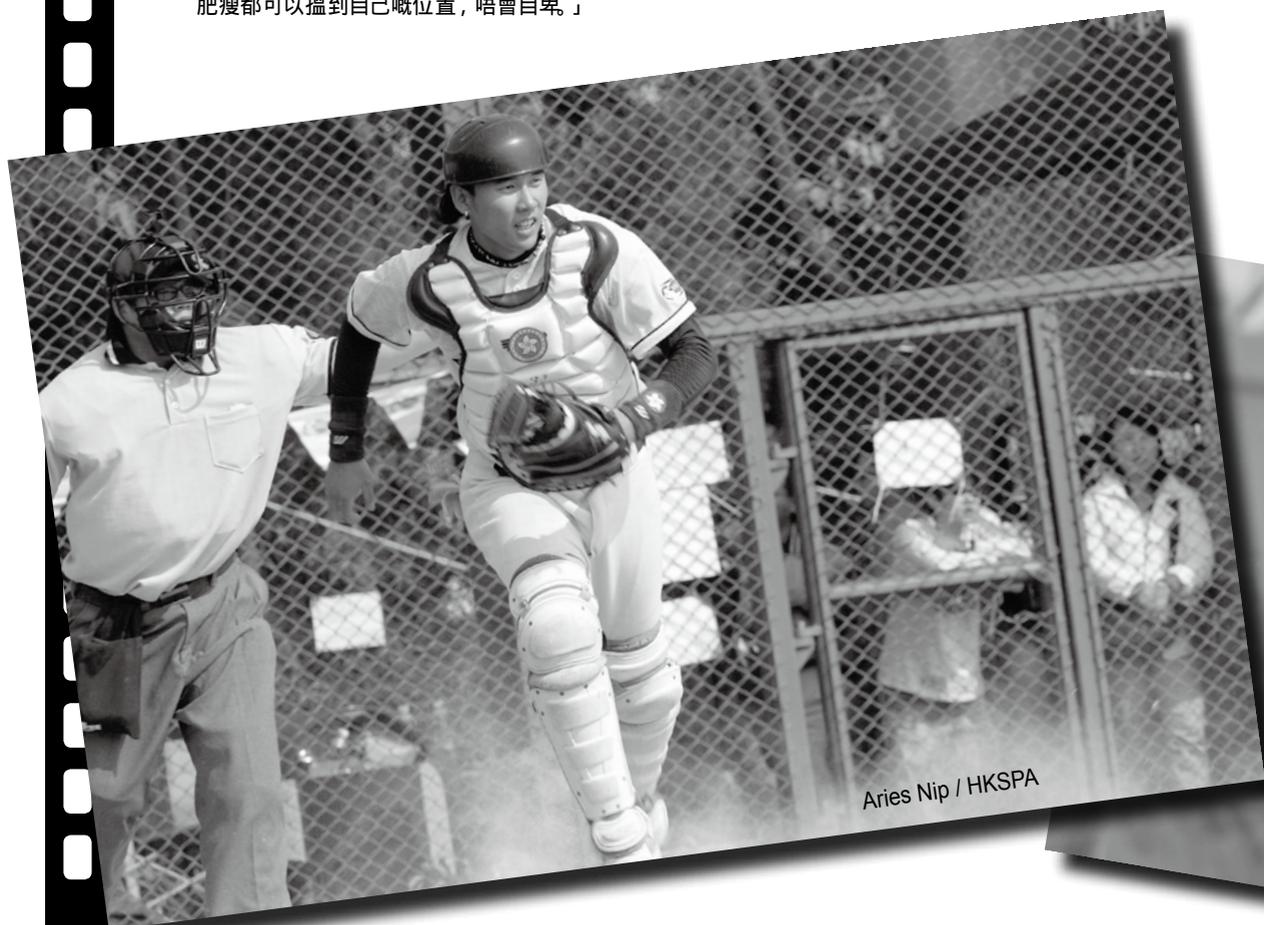
摘錄自蘋果日報
二〇一〇年六月八日
記者：翁煜雄

「我哋係一無所有嘅運動員。」棒球於本港嶄露頭角，越來越多學校視為校內體育運動，有賴一群港隊棒球員默默耕耘，但他們以往只能在石屎地滑壘，令膝蓋「戰績斑斑」。最近六名球員更不惜於首部本地棒球電影《無野之城》化身「光豬六壯士」（宣傳海報因演員赤膊早前被抽起），只為希望成為棒球宣傳大使，吸引更多關注甚至參與棒球活動。

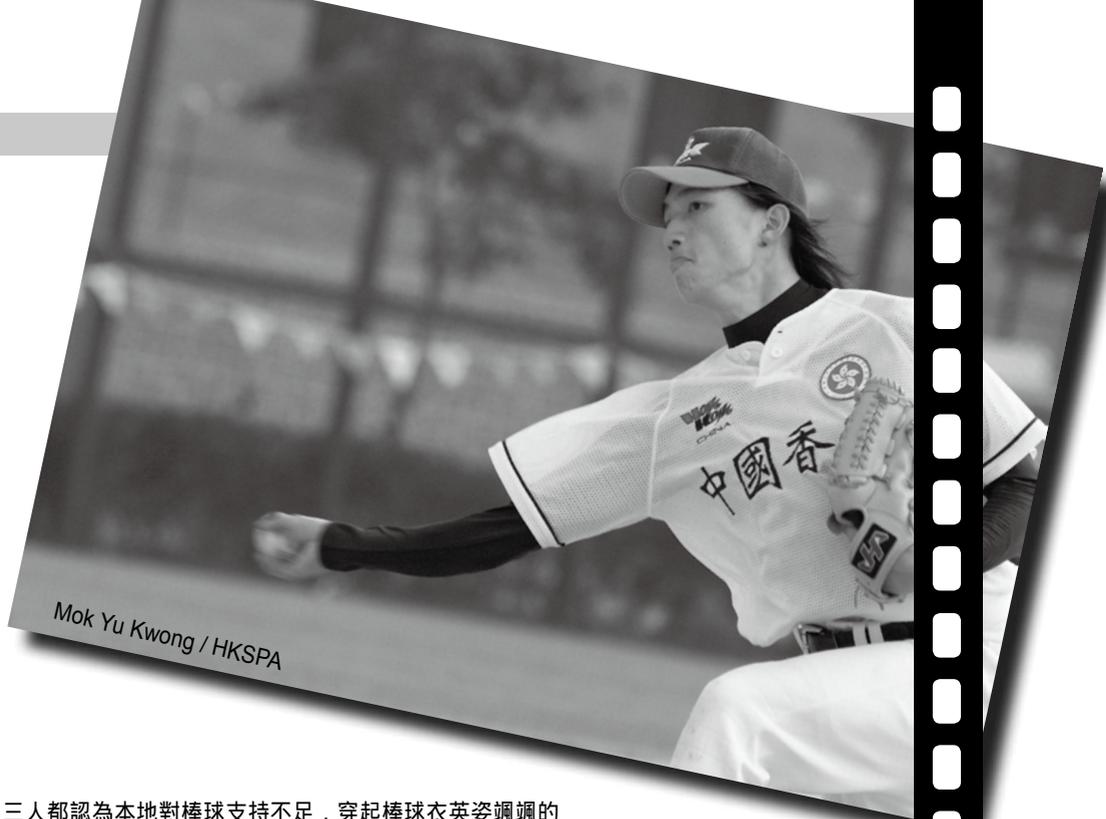
球賽以投手擲球開始，本港第一投手梁宇聰（27歲）承認很享受成為焦點，「投球要剛柔並重，輕力掙反而去得更準。」另一投手香子俊認為，三小時棒球賽除消耗體力，也講求智力，投球前須預測對方擊球的力度等，而教練也要親自落地指揮如棋子般的球員。

人人「搵到自己位置」

「棒球係包容性最大。」壘手周德邦說，如籃球著重身高、足球要求腳法，但棒球隊包括投手、捕手、擊球手、壘手，各需求不一，適合一群小孩學習，「高矮肥瘦都可以搵到自己嘅位置，唔會自卑。」



Aries Nip / HKSPA



Mok Yu Kwong / HKSPA

可惜，三人都認為本地對棒球支持不足，穿起棒球衣英姿颯颯的梁宇聰，憶及在公司請假出賽時旁人反應，仍面露難堪，「佢哋問贏咗比賽都無錢收，點解仲要畀錢去受訓。」梁宇聰說香港市民對棒球認識不深，觀眾欠奉，球隊難以養活職業球員，球員常需自掏腰包。

香子俊以往只能在石屎地打棒球，球員為更快跑到壘都需著地「滑」過去，結果傷痕纍纍，故2004年晒草灣棒球場落成，眾人看到草地都感動落淚，「終於聞到泥土味」。梁宇聰自7歲參與棒球後已「不能自拔」，八年前膊頭曾因勞損被迫停賽，感覺難受，兩年後才返港隊，2006年終奪亞洲盃亞軍。周德邦說，在棒球總會不斷推動後，棒球已列入學校體育推廣計劃，有學校如純陽小學更設棒球場，家長也了解其好處，因投球、擊球可訓練小孩子手眼協調，跑壘需腿部肌肉，三小時比賽更需毅力及耐性。

總會也提供兒童至成人訓練班，吸引初學者，學費獲康文署資助，只需百多至二百多元，認為適合自己再考慮加入總會屬會所辦球隊。由於

專業球員不多，教練極渴市，他便每周教足七天，「棒球員前景會更好，唔再一無所有。」

棒球在日本又名「野球」，電影《無野之城》講述本地棒球受忽視，三人都說他們六名港隊成員都因此才答應演出，更不介意部份裸露演出，梁宇聰笑言：「喺更衣室冲涼梗係唔著衫㗎啦！」



Ahsoso Lui / HKSPA

八旬華僑回鄉義務執教棒球

轉載自：中山日報

中山網 <http://www.zsnews.com>



核心提示

83歲的梁友文本應在舊金山的家裡，陪著妻子、兒女和剛剛滿周歲的雙胞胎孫兒。只因得知家鄉中山成立了首支棒球隊，一切都改變了。他說，他的餘生都要貢獻給中山的棒球事業，他說，他希望父親的事業在家鄉開花結果。他的父親便是“中國棒球之父”梁扶初。

辛酸的“浪漫棒球”

“80年前，那一批中國青年還生活在背著‘東亞病夫’羞辱的年代，在異鄉嘗盡了辛酸；80年後，是一位站了起來的民族的總理，作為一個棒球運動員，再出現在日本土地上的球場，得到了起立鼓掌的敬意。”在給溫家寶總理的信中，83歲的梁友文這樣寫道。

2007年4月13日，近50年沒碰過棒球的溫家寶總理穿上了印有他名字以及象徵著中日建交35周年的35號球衣，與日本京都立命館大學學生切磋棒球技藝。同一日，在美國生活了近30年的梁友文帶著妻子探望家鄉中山的首支棒球隊——東升高中棒球隊。當梁友文看到故土上身穿棒球服的孩子們，他想起了父親梁扶初，百感交集，禁不住流下眼淚。

1905年，跟隨父親到日本的14歲少年梁扶初與自己的4位親兄弟組建了“中華少年棒球隊”，以“醒獅”為隊徽，雖屢遭東洋人歧視，卻敗而不餒。1922年以後，他們終於在橫濱市年度聯賽總決賽中奪冠，讓日本人第一次認識到中國人也能擊敗他們。

一個世紀以後，溫總理的“棒球外交”在日本引起廣泛關注，日本人記起這群令人尊敬的對手。2007年7月，一位元日本記者梅村雅裕在北京採訪了梁友文和他的哥哥梁友德。2007年8月15日開始，日本發行量最大的日報《讀賣新聞》發表了“浪漫棒球”系列報道，持續5天。

文章以1930年中華棒球隊在日本橫濱的合影開始，敘述了梁家兩代九口對中國棒球的推動與普及所做的努力。不少細節，感人至深。1923年，關東大地震，梁扶初到神戶避難，召集了40多名同胞返回橫濱，在一個月裡收葬了982具遺體。在這場災難中，他失去了幼小的次子和同在棒球隊的3個弟弟。“中華五虎梁氏三傑慘遭不幸”，當地華僑報紙以此作題發表文章紀念這三位棒壇宿將。元氣大傷的中華棒球隊在1924年的比賽中一路殺進了半決賽，但終未奪冠。“其復興精神，其悲壯覺悟，才確確實實是棒



1930年，梁扶初和他的隊友們在橫濱讓中國人揚眉吐氣（翻拍）。

球之道的真髓”。當時的一家雜誌這樣評價。

“予中山人也，倔強過人，向有死雞撐鑊蓋之廣東獨特精神，故視戰鬥意志高於一切。”梁扶初在他後來的專著《棒球運動》中寫道。正是憑藉此種精神和意志，1930年，中華隊再次奪冠。“那一夜，人們舉街歡慶”，雖不是春節，但橫濱中華街的爆竹聲卻響徹雲霄。當時才8歲的梁友德記憶猶新，從那時起，梁友德開始學打棒球，和他一起的還有三兄弟。

在日本，梁扶初以棒球的力量在那個特殊的年代為中國人贏得了寶貴的尊嚴。當日本開始全面侵略中國時，梁扶初離開了生活了30多年的日本，再也沒回去。“也許是父親無法忍受在那種情形下繼續在日本生活的緣故吧。”梁友德後來回憶道。

梁扶初回到上海後，積極推廣棒球運動，並組建著名的“熊貓隊”，橫掃京滬美海陸空軍及其他棒球隊隊伍，連獲八九項冠軍之多，後被譽為“中國棒球之父”。

未了心願：把家鄉的棒球隊搞好

接受梅村雅裕採訪後不久，2007年10月1日，85歲的梁友德在北京病逝。臨走時，他唯一的遺憾就是沒能夠親自來家鄉指導第一支棒球隊的訓練。好幾次，他握著弟弟的手說：“一定要把家鄉的棒球隊搞好。”

事實上，梁家兩代人從未放棄對棒球的推廣和普及。1949年至1950年，梁扶初將熊貓隊解散，主動來到20多個中學普及棒球。2年以後，出現了49支棒球隊。也是這段時間，梁友文在上海粵東中學培養出三支白熊隊和一支白貓女子隊。



梁友德（左）在2007年85歲的生日會上，握著弟弟梁友文的手，囑努力搞好棒球。

“過去我們一直都在外面推廣棒球，卻把自己的家鄉中山給遺忘了。”從踏上中山這一天起，梁友文常常這樣對人說：“我們來晚了。”

2007年7月，梁友文在香港棒球總會季刊《上壘》看到溫總理在日本打棒球的風采，他特別興奮：總理也打棒球！他想起，1954年，已是銀絲冉冉，年逾花甲的父親受到西南軍區司令員賀龍盛情邀請，前往指導棒球訓練。他相信，有了國家領導人對棒球的喜愛和關注，中國棒球的未來一定會更加美好。

他的熱情感動了很多人。舊金山的鄭偉峻是第一位。他向梁老建議，給溫總理寫一封信，並代為執筆。香港棒球總會季刊編輯趙耀靈是第二位，修改了初稿。上海的吳子椿，梁扶初的學生，是第三位，他補充了些材料。這份跨越國界，穿越大洋的信稿經過幾番斟酌最終交到了梁友文的手上。

2008年2月17日，梁友文把寫好的信寄給了溫總理，他在信的最後向總理彙報：他已經決定到家鄉棒球隊擔任義務顧問及教練。目前，除了一支高中棒球隊，東升又增加了一支初中棒球隊和兩支小學棒球隊。

這時的他，已經離開舊金山，離開了剛滿周歲的雙胞胎孫兒，在香港急切地盼望著東升高中開學。18日，農曆新年還沒結束，他便回到了他在東升的臨時“寓所”。

相關鏈結

梁扶初：中國現代棒球之父

1891年誕生於廣東省中山縣。早年隨父往東瀛謀生，僑居日本橫濱市。

1905年，梁扶初年僅14歲，在橫濱市串聯了一批華僑子弟，組成了“中華少年棒球隊”，以“醒獅”為徽。

1918年，梁氏已滿27歲，中華隊躋身於“橫濱市棒球公開聯賽”之列。

1922年，參加橫濱市棒球聯賽，成為日本棒球史上首次榮獲聯賽冠軍的華僑隊伍。

1923年9月1日，關東大地震，梁扶初的三兄弟梁澄根、梁澄椿、梁澄林和愛子梁友添不幸遇難。“中華五虎梁氏三傑慘遭不幸”。

1930年，中華棒球隊重奪日本橫濱棒球聯賽冠軍。

1932年，日本全面侵華，梁扶初毅然回到祖國上海任職。

1941年，梁氏集中全港精銳組成中華棒球隊，參加“一九四一年香港國際棒球錦標賽”，戰勝眾多洋人名隊，首次為香港華人奪得該賽冠軍。當時中外港報尊稱他為“中華壘球之祖”“神州棒球之父”！

1945年春，梁扶初受聘擔任上海“熊貓”壘球隊的教練。參加由俄國體育會主辦的“全上海軟式棒球聯賽”，先後挫敗日僑、菲僑、西青會、葡商會以及駐滬美海、陸、空軍隊等勁旅，而一舉榮獲冠軍，後又獲上海體育會壘球聯賽和淘汰賽兩項冠軍。

1947年至1948年間，熊貓隊捧走美海軍聯賽“美國杯”，又執上海“迷你世界盃”牛耳；登上美海軍聯賽“國家杯”、“美國杯”和“迷你世界盃”三項冠軍寶座。梁家老四梁友文被裁判委員會授予德技兼優的“最佳球員”獎盃一個。熊貓隊橫掃中外名隊，徹底改變了歷來由洋人球隊壟斷上海壘球壇的局面。

1949年5月，梁扶初彙集出版了我國棒球史上第一部系統的專業著作《棒球指南》。

1954年，賀龍同志派人到上海禮聘梁扶初先生入川，擔任西南軍區棒球隊教練，並為西南軍區培訓了一大批體育骨幹。

1955年梁扶初由川返滬，擔任上海市棒球隊總教練，指導該隊分別奪得1956年和1957年兩屆全國比賽的冠軍。

1968年，梁扶初逝世。

八旬華僑回鄉義務執教棒球 (續)



梁友文在訓練“小棒球手”。

83歲老教練和他的棒球學生

2月22日凌晨5點半，窗外還是沈沈黑暗。梁友文醒了。出現在腦海中的第一個念頭就是：今天早上要給接龍小學的棒球隊訓練。他起床，把電熱水壺裝滿水，插上電，然後開始洗漱。洗漱完畢，梁友文用熱水沖一杯咖啡，就著頭一天買的麵包吃早餐。

梁友文每日睡覺的這個“寓所”是農民自建房中的一間，很簡陋。棒球隊的老師提出給他添置一些家具，他都拒絕了。

吃完早餐，梁友文戴上黑色的棒球帽出門了。接龍小學的郭老師開著摩托車來接他。早上7點，接龍小學的18名棒球隊員開始了今年的第二場棒球訓練。他們中最小的只有10歲。

輪到11歲的滿峻峰上場了，他蹲下身子，擺好接球的架勢。梁友文往左邊一投，滿峻峰快速移動腳步，一不留神，摔倒在地。隊友們發出一陣哄笑。“好，比賽的時候就要這樣。”梁友文大聲說。雖然沒接上球，滿峻峰卻也挺得意地跑回隊伍了。

下午4點半，梁友文還有一場訓練。在同樂小學，天下著細雨，梁友文依然重復著上午的節拍，1個半小時，沒有休息。他低頭撿球的時候，重心放在右腳，由於站的時間太長，他的左膝蓋感覺有些疼痛。下蹲撿球時，顯得有些吃力。

按照梁友文的計劃，他要在此處待到8月份，然後去北京觀看奧運棒球比賽，才回美國。才剛剛訓練過兩次的小學生們已經有了對棒球的興趣。“好

刺激！”每次訓練完，他們都不捨得離開。今年年底，這兩支隊伍即將參加全國少棒比賽。

昔日學生：一半欽佩 一半心痛

在同樂小學，一位滿頭銀髮的老人在一旁目睹了梁友文訓練的整個過程。這位老人叫劉家仲。這樣的場景讓他的思緒飛回50年前，那是在上海粵東中學的操場上，他還在念初一，老師梁友文身手敏捷，迅速將一個個球撿起，投給他們。

2月22日中午，75歲的劉家仲和妻子從上海來到中山，帶了24本有關棒球的書籍，自己的棒球手套和多年收藏的全運會比賽用球，一股腦全部送給東升高中棒球隊。“我是沖著棒球來的，也是沖著家鄉來的，更是沖著梁老師來的。”皓發如銀的劉家仲是沙溪人，已經十幾年沒回家鄉了。

除了劉家仲，還有從香港趕來的張嘉良，從澳門趕來的鄭國城，他們都是梁友文在粵東中學的學生，專程來看梁友文。

那時，他們不僅跟著梁友文學棒球，還學音樂。“他一邊打著響指，一邊哼著節拍，帥的很。”劉家仲印象深刻。畢業於上海國立音樂專科學校的梁友文後來成為上海交響樂團的小提琴手。

回憶起打棒球的日子，幾位老先生都好似孩童一般。“我是坐冷板凳的，不過身體練出來了。”張嘉良拍了拍胸脯。“跟著梁扶初、梁友文，不僅學棒球，還學做人。”劉家仲補充道。