



第三屆女子世界盃棒球錦標賽

日本四國愛媛縣松山市

2008年8月24日至8月29日

香港女子代表隊團員

團長：李錦泉
領隊：馮志堅
聯席領隊兼教練：區穎良
教練：蔣瀚橋
訓練員：吳俊

球員：區潔儀、陳嘉甄、陳嘉怡、
卓堯爾、張秉妍、張慧怡、
張穎儀、張詠珊、周懿德、
方堯蕙、馮潔怡、馮笑平、
林依韻、劉家敏、潘凱琳、
王榕華、楊杰玲、郭軒。

方堯蕙 (Alice Fong) #15 投手

俗語有話『養兵千日，用在一時。』雖然沒有為這場賽事備戰足千日，沒有像參加奧運會的運動員一樣每日在集訓，我們只能每星期練習四天，但全隊在過去六個月的艱辛訓練，目的毫無疑問就是為了這幾場比賽。

比賽已經結束，結果並不是最重要，還是將注意點放在比賽內容上較有意義。對於我這位後輩投手，由開始訓練到正式比賽時站上pitcher's mound只有短短半年時間，我的表現不好！很不好！經驗不足，技術不夠是其中一大原因。另一方面，大概是因為我的心理質素不好，易受到別人影響，沉不住氣導致自己投球發揮不穩定。雖然我是隊中最新的投手，但教練仍然給我很多出場的機會。可惜，我令他們失望了……

最後，多謝隊中所有安慰過我、鼓勵過我的教練和隊友，多謝你們一路上對我這個『中學生』的照顧。希望我在下次一起出賽的時候，不再是『中學生』！

Emily (馮笑平) #17 外野手

經過半年風雨不改，日曬雨淋的訓練，終於來到比賽的日子了！今期的訓練無限制出席率，但我地無論乜野天氣都會有七、八成人出席，呢方面真係好令人鼓舞，希望大家的決心會得到回報啦！

比賽前我們訂下不少的目標：希望最少能一勝；希望輸日本隊唔超過30分及在日本隊手上攞分；希望第一場就贏加拿大，照理可以再贏印度，就可以小組次名入4強……雖然當中有些係講笑性質，但“波係圓的”、IMPOSSIBLE IS NOTHING!!

結果我地連最基本的一勝都做唔到，唔開心？當然啦！唔係單純因為輸波，反而係因為我地的確打得唔差，比起兩年前台灣的世界盃，我地攞一分都好困難、打一支HIT都全隊開心到跳起黎；反觀今次比賽，我們防守ERROR唔太多，攻擊攞咗唔少分，打咗好多HIT，做到在日本手上攞到1分，對印度隊更有兩支場內HOME RUN添，其實我地已經能令到一D世界強隊亂咗陣腳，曾經領先加拿大隊，已經唔係單純的捱打……點解都輸晒，原因有好多，我都唔太理解，或許我地的把握力真係唔夠好，有大賽經驗的投手又唔多……覺得我哋自己打得唔差都輸波始終有點唔甘心，但事實始終係事實，我地只好唔著重結果，要睇內容，要汲取經驗，向前看，繼續進步，將來的每一場比賽都盡全力爭取勝利！

出發前，不停睇奧運，有些訪問金牌運動員的節目，有句話聽到過好幾次，“想贏怕輸”係作為運動員唔可以有的心態，但結果我地對實力差不多的隊的時候，大家反而表現唔夠穩定，未能發揮水準取得勝利；另外，我亦有冇用台灣時的“能把握機會的人便能成功，讓機會溜走的只能剩下遺憾”不斷提醒自己，但結果都仍係把握得唔好，希望汲取埋今次的經驗，下一次成功的就係我地啦！！





第三屆女子世界盃棒球錦標賽 (續)

日本四國愛媛縣松山市

2008年8月24日至8月29日

林依韻 #25 投手

今屆賽事雖然24號先開始，但由於地方比較偏遠，到東京後還要轉內陸機，所以香港隊於21號夜晚就要出發到機場，乘搭22號零晨時份的航班出發。出發當晚掛著三號風球，天文台預報將會掛八號或九號風，有點擔心未能如期出發，最後都有驚無險準時起飛。

由於飛機遇上很多氣流，全程機程只睡了不到一個小時，22號大概早上六時到達東京羽田機場，取行李到內陸機場轉機，由於嚴重睡眠不足，一坐上內陸機便呼呼大覺。到了松山機場，一個很細小的機場！拿完行李出閘口已見到大會安排的領隊兼翻譯—Jody小姐。Jody原來係香港到日本留學的學生，大家同聲同氣，實在太好！

到了酒店，安排好房間，酒店吃完午餐，大會安排了一節練習時間，練習過後就回酒店休息喇！

第二日早上大會亦安排一節練習時間，練習完畢就準備探訪交流活動。大會安排香港隊到興居島與居民及學生作交流。興居島的居民及學生都很有善和熱情，除了送上兩大串紙鶴，還答應會到球場為我們打氣。離開興居島，我們便回酒店休息，準備今屆賽事的第一場波。

第三日就正式開始比賽，第一場對手係上屆季軍加拿大隊。我不是對加拿大隊的先發陣容，開始比賽時教練沒有立即叫我熱身，我就在場邊為隊友打氣。未知加拿大隊太緊張還是未能集中比賽，比賽頭段很多失誤，在兩局完結時比數是8：7香港領先。可惜香港隊未能好好把握這個優勢，香港最終輸9：19。這場比賽我沒有機會上場，只有在場邊打氣和熱身，心裡只感到很焦急，很想快點可以上場比賽。

第四日第二場比賽的對手係韓國隊。我是這場比賽的先發投手，比賽開段時感到有點緊張，後來漸漸進入比賽狀態，控球尚可，一共投了三局多，離場時3：8落後，最終香港輸5：15。

第五日第三場比賽對手係日本隊。

面對著日本這枝強隊，香港隊的目標係得分而且減少失分。這場比賽雖然亦是大比數落敗(1：24)，但Air為香港隊打了一支三壘打，最後還能夠從日本隊身上取得歷史性的一分。這場比賽我是二壘手，防守上沒有太大的失誤。這場比賽我有一次打棒機會，向來我對自己打棒的信心不大，踏入打擊區，望著快而且有變化的日本隊投手，只有努力嘗試揮棒，最終難逃被三振的命運。

第六日第四場比賽對手係中華台北隊。之前對日本打夜場，對中華台北打早場，感覺到大家身體上是很疲累。我並不是先發球員，只好在場邊為隊友打氣。香港隊開局時取了1分，但到防守時守得不太好，很多失誤，第一局就已經失了8分，隨後幾局每局亦失2、3分，但在攻擊時又攞不到分，最終輸2：15。無緣爭奪較前的名次。

第七日原定對印度隊，但因天雨關係，球賽取消。

第八日對印度隊打名次賽，我雖然不是先發球員，但教練開賽前已通知我要隨時準備上場，結果我在二上一出局時換入做投手。我很想打敗印度隊，這場比賽我全神貫注去投，一共投了四局幾，有一次打擊機會，打了一支安打。使香港隊的安打數目比印度隊多，但香港隊的失誤卻比印度隊多，最終以6：8輸了這場賽事。

總結這次世界盃，我覺得大家的打擊力比上屆進步，但投入感卻比上屆差。這次回港後，我仍希望以後還有機會出隊跟其他強隊較量。我希望可以增強自己的體能及打擊能力，我亦希望各位隊友一起努力，請相信自己仍有進步的空間，不要給無謂的藉口阻礙自己進步。希望下次跟大家一起嘗嘗贏波的滋味。





VC (張慧怡) #1 游擊手

好榮幸能再次入選代表隊，到日本出戰第三屆女子世界野球大會。我們被編在B組，同組分別有加拿大隊（本屆亞軍），韓國隊和日本隊（本屆冠軍）。小組頭兩名可以得到爭奪頭四名的資格，而其餘的隊伍便會進行五至八名的名次賽。

出賽前，我們會訂下目標，要打赢頭兩場，爭奪前四名。另外，對日本隊時要控制失分在三十分內及從日本隊手上得分。

第一場出戰加拿大，我們因對方投手控球不穩及失誤連連而一度取得領先優勢。但由於我隊投手之後控球不穩及大家嘅把握力不足，最終不敵加拿大隊而落敗。

第二場出戰韓國，韓國隊投手的球速並不快，但能將球控低，而我們常打出外野高飛球，讓對方輕易接殺出局。在攻不下太多分數及投手控球仍然不穩下，亦敗下陣來。

第三場對日本隊，由於天雨關係，所以我們移至副場作賽。因副場觀眾席較細，而且又是日本主場，所以現場顯得座無虛席。日本隊先攻，雖然被他們猛攻，投手投出壞球被取笑和“噓”，但仍不減我們的鬥志，死拼到底。最終在日本隊手上取得歷史性的一分，在場的觀眾亦因此不再小看我們。而幫助我們打氣的日本小球員也顯得更加雀躍。雖然這場比賽也落敗，但能夠完成之前所訂下的目標，我們也十分高興。第一循環賽就此完結了！

在之後的名次賽中，由於我們仍把握不到比賽節奏，在沒得太多分及不斷失分底下，連連落敗，最終以第八名結束了整個賽事。

經過今天的比賽，我們知道仍有很多缺點，例如投手控球不穩，心理素質未夠好，把握力不足等等。不過，當然我們亦有比兩年前進步，我們不再只有零星嘅安打數，也不是常被守零，因為我們真的冇下過苦功，風雨不改地練習的。希望在往後的日子大家會繼續努力，更加團結一致，做得更好！

最後，我要多謝一直在身邊幫助我們的教練們，一直唔怕辛苦咁教導我們，希望你地唔好嫌棄我地，放棄我地啦！還有，要多謝“AAA”們投些快速球給我們打，同我地作友誼賽，令我們能夠容易適應到外隊的球速。另外，也要多謝棒總的工作人員為我們處理各項文件及機票。最後、最後，要多謝日本那班小球員，他們為我們送上了千羽鶴串，加油字句板及到場為我們吶喊助威，真的非常感動！多謝晒！

Air (卓堯爾) #3 三壘手

比賽完結了……2006年的世界盃因為斷腳而錯過了，之後幾經波折終於康復，真的十分期待這次能夠和其他隊友站在場上一起作戰。在這幾場賽事中，很多隊友都拼盡全力去爭勝，但終於也是敗北，不過這次經驗給了我很多東西，知道自己什麼地方不足，球隊有什麼不足，香港女子隊真的有很多地方需要改善，如教練所說，最重要是放下自己，跟從教練指示做到才說，這一點真是十分重要。還有，不知為何，今次大家好像沒有了兩年前那種拼勁和團結起來的力量，球隊好像很散，凝聚不到很多力量，氣氛也不夠高漲，這對球隊來說也是一個很大的致命傷。希望吸取了這次經驗，我們都能好好反省自己，為香港女子棒球隊繼續努力。

隊友們，只要我地唔放棄，好好地做下去，一定可以贏架!!!!!!就好似今次我地對日本隊能夠完成到我地定下嘅目標，真的很令人振奮呀!!!!!!士氣係要靠大家嘅感染架，加油!!!!!!!!!!!!!!（同埋比賽一定要有火架!!!!）

教練們，多謝你們這麼多年來的教導，我們真的不大長進，但請不要放棄我們，我相信這個比賽已給大家很大的教訓，大家應該知道要怎樣做。



第三屆女子世界盃棒球錦標賽 (續)

日本四國愛媛縣松山市

2008年8月24日至8月29日

劉家敏 #9 二壘手

慘敗

2008年8月很多人只會想起北京奧運，但對我們女棒來說，這個日子比奧運更重要，大家共同努力練習等的就是2008 WOMEN'S BASEBALL WORLD CUP！

其他人在門外看，分數及戰績的確是一仗不勝，慘敗而回！但在我心目中慘敗的不止是成績！在出發前一個月，球員名單令人驚訝，簡直是十萬個為什麼！大家都在討論不公平、有私心什麼什麼的都說過，但球員有否做好自己本份呢？教練常說我們愛找藉口不夠主動積極，棒球是講求團隊精神的運動，只要有一個人不願意付出，打有自己的打，想有自己的想，便會導致練習效果不佳，比賽結果令人失望，誰是有心人，大家亦感受到。

再次被人「睇死」的感覺比起一仗不勝難受很多很多，希望將來在門外看的人，是用欣賞的角度來看著我們！

賽果

冠軍	日本
亞軍	加拿大
季軍	美國
第四名	澳洲
第五名	中華台北
第六名	韓國
第七名	印度
第八名	香港

區潔儀Kitty #5 投手

第一次因為比賽而流淚，真的不好受！其實大家真的很努力去準備、去訓練，但還是有很多老毛病。相信大家仍是很有目標去打棒球，我們是不會放棄的，加油！真的要好好去學習棒球、學習比賽、學習放下自己、學習團隊精神、學習欣賞別人、學習為團隊貢獻。

It's different from what I had experienced in 2006, at the moment watching the final, a US broadcast official told me how he was inspired by the India team by its passion and effort. Every team was equal and it all depended on how a team worked out as a true team. At the same time, he also reminded me of the myth of Phoenix - this mythical bird dies in flames and revives from the ashes. I know We Can SHINE! See you all in Phoenix Cup 2009!



潘凱琳 #7 外野手

比賽過後，回復正常生活，但心情平靜得有點呆，好像這星期沒有比賽過似的，時間過得太快，不太滿足，只想感受多一點比賽的時間，但已經不再了。

今次比賽成績不太理想，但某方面是比以前改進了，我們與其他隊伍的距離是有所拉近，我們是有能力打到別人的球（多與男子隊練習有關），只是自己未能好好把握機會及太多失誤，令每場比賽的分數都被對方拉開，逆景更加難求一勝，引致未能達到教練的目標。大家想得太多了，想和做此終是兩事，踏實一點步向將來吧！



Organizational Meeting

王榕華（阿米）

由日本回港一直沒有時間靜一靜想一想．．．檢討一下這次比賽是一回什麼事．．．回想出發前收起情緒專心做好比賽．．．一直保持理智冷靜．．．保持到現在還是沒有將情緒釋放．．．可能還想逃避輸嘅結果吧．．．笑得不開懷更是哭不出．．．

問題出在哪裡？無穩定嘅投手、捕手、內野手、外野手？球技不成熟？不機械式？球員情緒化？心理質素差？抗壓力低？無進取心？球員之間唔信任？教練無計劃？教練調配太慢還是球員沒準備好出場？教練與球員之間無信任？教練唔理解球員嘅情緒變化還是太過照顧？是教練還是球員沒有把握好每個機會？是教練還是球員想得太太多？問題太多．．．

我想．．．教練一定有責任．．．不過．．．球員嘅問題佔大比數吧．．．我以前沒有想過參加訓練時會退出．．．這次竟然有三次！一次已經太多．．．到底我有幾熱愛棒球？最後我堅持到底，不過．．．這個掙扎太漫長．．．

球員們想想自己應該做什麼是對球隊、練習和比賽有幫助吧！放低過去、放低藉口．．．冷靜地想想吧．．．一齊向同一目標進發才有成績的！

多謝很努力咗我笑的教練們、郭軒、區太，幫我攞bat嘅bonnie，幫我洗傷口嘅醫生，幫我按摩嘅馮醫師，買雪糕俾我食嘅正牌二壘手，借我上網嘅楊同房，幫我接左球蝦碌波嘅vc（雖然係晚上，你真係好型呀！），同我分享零食嘅小組等等．．．大家都係好嘅球員和一家人，為女子棒球我們繼續向目標出發！



第三屆女子世界盃棒球錦標賽 (續)

日本四國愛媛縣松山市

2008年8月24日至8月29日

周懿德 #10 投手

寫記敘文我並不擅長，記敘比賽過程就留給其他隊友寫好了。於日本四國愛媛縣松山市舉辦的「第三回女子野球世界盃」，今次已是我們第二次參加了。每次感覺都總是很不同的。

備戰參加世界盃大概用了四個月的時間，今年香港特別多颱風、雨水，6月時因為暴雨本來一星期練4次，變得一星期只能練一兩次，為了珍惜練習的時間。後來即使是三號風球、黃雨。我們依然在球場上練習。碰巧的是我們出發時香港還是三號風球。身為香港人第一次不希望打成八號風球。

8月22日坐凌晨一時多的飛機往東京羽田機場，再轉乘內陸機往松山市，到了酒店大概是上午十一時多。由於行程緊密，下午三時便要到球場練習兩小時。通宵的舟車勞動後，嚴重渴睡，在外野站著亦能入睡。幸好比賽不是在明天。

據說松山市是日本棒球的發源地，由美國開始傳入就在松山市發展至全國。每年的夏祭還會跳當地傳統的舞步「野球拳」。是全松山市最大型的盛事。作為棒球的發源地，不知道兩者是否有關連，松山市的中央棒球場是我見過最靚的，室內的投手熱身區有冷氣，有黑土投手丘，更厲害的是有兩部電視直播比賽中的情況，亦有燈板顯示好壞球出局的數目。即使身在密室中亦能知道出面發生了什麼事。另外還有一個室內打擊場，是晒草灣打擊籠的五倍，除了可以拋打外、還可以接地波、投打三組同時進行。能夠使用這麼專業的設施，真的好幸福。

第二天中午於球場練習過後，大會安排了我們與居民進行文化交流。交流的地方是一間位於離島上的小學。島嶼名稱—興居島。我們要乘汽車渡輪往離島，為此大家都顯得十分雀躍。興居島不像松山市一樣繁榮，雖然只是下午三時，但連一間店舖亦沒有營業。興居島給人的感覺十分寧靜，有大大個的農莊，居民自給自足不向外求，是一條民風純樸的漁村。

到達學校我們受到熱烈的掌聲歡迎，除了學生外還有家長，老公公老婆婆，跟島上居民排成一條通道直往禮堂台上，感覺有點像明星，島上居民全都出來看看我們這一班來自香港的朋友。現場大概有一、二百人。這一刻真的好感動，在香港我們是一班無人認識的冷門運動員，來到這個陌生的地方，言語不通亦初次見面，他們都以這樣崇高的儀式歡迎及支持我們，深受感動。他們還表演了太鼓及傳統舞給我們看。我們還跟中小學生互相切磋球技，球來球往將氣氛推至沸騰。最後學生們送上親手摺的千羽鶴串及打氣語紙板後，我們就跟他們告別了。那天真的很難忘！

第三天終於都比賽了，對今屆亞軍加拿大隊。出發前我一直都覺得我們進步了很多，今次一定能取得好成績。頭兩局大家都咬得好緊，我們還有一局是領先三分。到了第三局被追平九比九。可惜對方已經適應了我們投手的球路，後來換上的投手亦壓不住對方擊球手連續打了多支安打，最終失去十分提早結束比賽。比數是十九比九落敗。真的對不起我幫不了大家。但請大家依然相信我，我的鬥志沒有被打沉，今天投得不好，我明天會更加努力。請相信我。

第四天對韓國。在日本一打開電視便能收看棒球比賽，包括了奧運棒球決賽，得知韓國擊敗日本，古巴得到冠軍。沒有少看這一隊韓國隊，國家有職棒又是奧運冠軍，單是分一半資源給女子隊，她們都擁有世界級水平的資源。但我還是那一句我們進步了許多我們都很強，我們會贏的。韓國隊投手的球速不快，很適合我們進攻，可惜我們沒有把握得好，往往壘上有人都進不了分。投手亦幫不上忙，最終都在第四局失去多分。十五比五完結比賽。今天投得比昨天好，但還是投不到裁判心目中喜歡的好球，少等地投對了變化球但在裁判眼中認為是壞球。有少許迷茫受到點打擊，流走了十份一自信心。幸好於晚飯時得到VC、Carmen的鼓勵，她們看到整個過程，給了我支持的說話，再加上吃了美味的甜品及

雪糕，又回復了信心。請相信我，明天我會更努力。

第五天對本屆冠軍日本。過往兩次對日本國家隊。2004年於漁津市37比0，2006年於台北市43比0。一直都是大比數落敗。勝利像無稽之談。我們的目標便是從日本隊手上入分，只要有一分我們都已經是創造了歷史。還是那一句我們已變得很強，以實力告訴大家不要少看我們。

由於天雨移師往副場作賽，日本隊的支持者就迫在一個只容納幾千人的看台為日本隊打氣。整個看台都坐無虛席。打鑼打鼓氣氛十分震撼。比賽在晚上進行。雖然是副場，人造草，但各方面都很專業。能夠在這樣美麗的球場跟世界頂尖國家隊作賽，覺得自己很幸福，機會難得。我們比男子隊幸福，沒有經歷過那麼多艱辛的考驗。如果我有機會出場的話，我一定會好好享受比賽，為自己的棒球路上寫下精彩的一頁。

在後備席喊破喉嚨為隊友打氣，心早就跟大家在一起，好想好想為球隊出力。終於第三局教練換我上場了。由於前兩位投手都控球不穩，大局已定，可以話沒壓力可言。此時換我只是救援的角色。一步一步行上投手丘上，光得耀眼的射燈打在你身，全場目光就投放在你處。這就像我自己的舞台。

在丘上熱身時由於未能立即適應投手丘的泥土，前腳站不穩，掙了一個很壞的球出來。立即傳來嘲笑聲。我需要冷靜地面對，這是正常的，主場球迷一定會找機會打擊你，這點少事也擊倒你的話，怎能當一個投手。他們笑是你掙壞球，只要你掙到好球他們又點會笑得出呢！開始站穩腳，身體動作異常暢順，球速好像從未有這麼快過。當我投到一個有力的好球時，看台觀眾像呆了地發出驚訝聲。他們的表現正好增強我的自信心。教練一直都對我說給人打出不緊要，後面有8個人支持你。回望你們每人都戰意十足、精神抖擻，跟你們一起並肩作戰感覺並不孤獨，我真的好開心。

三振並不容易，起碼第三個好球迫到她們一定要打先。到那時便要靠隊友了，果然她們都沒有使我失望，我們總算能換到局。可惜我們的攻擊力被壓住，很快就要再次防守了。總共投了27球，有九名打者，有兩名出局，補送了兩名。我們



小學生來球場為我們打氣

再換另一位投手，使日本隊難以適應球路。我去了cool down，回來時論到我們進攻，就在第四局改寫了歷史。第四棒卓堯爾打了一支左外野三壘打。「笠死」外野手第一次見日本隊「放狗」（向後跑追波）。游擊手還要掙失。成功上三壘。本來支持日本隊的觀眾都為她的一支漂亮的三壘打而鼓掌。被打爆的日本隊投手開始失控，連番暴投，捕手亦都緊張起來漏接。就在此時搶分成功，入了歷史性的第一分。這一分終於用左四年時間才能得到。我們最後24比1。三屆總和便是104比1。最終，我們雖然是輸了，但我們輸波不輸人。技不如人無可奈何，但我們從來沒有認輸。兔仔以為自己贏定了因而鬆懈，烏龜就把握了機會。終於從日本隊手上得分。反觀贏了的日本隊面上沒有高興的表情。我們亦都展示了中國人頑強的鬥志，用我們的血肉築成了長城，到了最後關頭我們都發出了咆哮，冒著敵人的炮火前進。大家都覺得那場波打出了超水準使人難忘。

第六天排名賽對中華台北隊。她們各方面都好穩定，首兩局已經猛攻，我們失去多分。防守方面都好堅固。最終16比2落敗。



第三屆女子世界盃棒球錦標賽 (續)

日本四國愛媛縣松山市

2008年8月24日至8月29日

第七天對印度隊。落足三個鐘大雨比賽取消。

第八天再對印度隊。這是我們最失意的一場比賽。大家想也沒想到結果會這樣。一開始先攻多支外野安打，入了三分，看得到外野手的弱點。到攻守交換。可惜我們最大的缺點是投手控球不穩，又被印度追回三分。大家分數都咬得很緊，到了最後一局才能分出勝負，當時分數是8比6我們先攻，若果我們攻不入分數就會完結比賽。一直在場打氣的我，好想能夠出場，即使是贏還是輸亦好，自己都會跟大家一起拚過。可惜贏的最終是印度隊。忍不住哭了出來。與印度的歡笑聲形成強烈的對比，如果我們可以把握得好的話，現在慶祝的會是我們。但不得讚嘆印度隊，即使沒有釘鞋，穿短襪。她們的確打得很好，零失誤。相反我們比印度隊多一倍的安打數，有多支長打，有穩陣的外野手，始終還是輸了。正如教練所講我們投手群控球不穩是最大問題，回去後我們一定要多下苦功。

過去了的五場比賽大家最喜歡的都是對日本隊那場。大家打出了拚勁。我也超越了自己投出了自己最快的球速。今次比賽成績比上一屆世界盃進步。在過去的四年間跟大家一起成長，進步，拚鬥有你們在一起真的很開心。請大家都相信自己，我們已經變得很強了。兩年後的世界盃我們再捲土重來時，同樣要再創造歷史。

藉此我代表大家多謝許多人，因為得到他們的幫助我們才能夠進步。首先要多謝總會分配場地給我們練波，能夠一星期有四日練習時間，而且在黃金時間有棒球場用。另外還要感謝曾經幫手的教練們，有夏老師、區Sir、范生、吳Sir、Peter Sir、Raymond Sir、曾Sir等……——未能盡錄。並且深切致謝各位曾經支持我們女子隊的棒友。還有多謝“AAA”球員、“AA”隊及選材球員，抽空跟我們進行練習賽。使我們有機會打到較快多變的球及實習比賽模式。另外要多謝跟我們一起練習的隊友，由於出隊只可以報18人，練波時未必入選的18人都到齊，有時不夠人練習，便要她們幫忙，她們都樂於支持我們，由其是Joyce幫了我們投手很多。還有Cathy、Ceci、Mabel、職員張小姐、小美、Lucci，謝謝您們！

以下便是我想跟您們說的話：

投手區潔儀，先感謝你經常貢獻出私人時間為女子隊工作。沒有你辦不成鳳凰盃，沒有你做聯絡籌備等工作，我們都不能夠安心練習。謝謝您！我們一起練習投手，知道你是一個有實力的投手，比賽時表現可能未如理想，都是因為緊張而已，跟你一起在後台熱身，你投每球都是好球呢！緊張影響了你。回來後我們一起再努力練習，兩年後再捲土重來，加油呀！

捕手陳嘉甄，不能感受你膝蓋的傷有多痛，雖然你沒有表現出來，但我們看到你洗傷口時，我們的心都隱隱作痛。你堅強的鬥志使人尊敬，祝你早日康復！

捕手陳嘉怡，隊中年紀最少，跟我年齡相差十年。第一次跟我們一起出國比賽。經常都要安排人看管著你，因為你隨時會甩鞭。初當捕手時，真的使人不放心，後來就漸漸成熟了。如果比賽能集中的話，你就能夠表現得更加好了，年紀尚輕，還有很多時間進步，比心機呀！堅記教練同你講的說話呀！

三壘手卓莞爾，完全地投入比賽中，多支三壘打得分及場內全壘打。是我們隊的清壘員。難得心理質素超好的隊員。

投手/代打張秉妍，Penny的角色被較辛苦，因為他又是投手又是代打，兩邊都要兼顧得好並不簡單，但她又做得很好呢！要加油呀！了解自己的長處在那一方面，認識自己於隊中的角色。你的努力有人會看得見的。

游擊手張慧怡，打跑接傳樣樣佳的球員，多支長打，黏得投手很緊，從不三振。跟你識了十多年，情緒方面不再像以前你，看得見有大賽球員的影子。

左外野手張穎儀，醫生華朗，覺得你是對棒球最有Heart的人，因為你經常當了通宵班之後來練波，或是練完波後再去返工，即使係非當值時間，在球場還要照顧我們，經常大呼小怪的小

鬼，受傷第一時間就叫你的名。少等地你看見馬高的傷口後，都叫好痛，陰公咯！見慣“大場面”的你都喊痛的話，馬高都一定是好痛了。你打得一場比一場好，見到你有信心時，全套動作都是正確的，加油呀！要對自己有信心呀！If you think you can, you can!!

投手張詠珊，我們8個投手都入選，其實我們真的是需要那麼多的投手，8個都是不同類型有快有慢。請相信自己是做得到的。放鬆自己，以平常心應付。要贏的是你自己。加油呀！多謝你比賽時的照顧，包括放入我緊衣衫內爆開的冰袋。超爆笑……哈哈！

投手周懿德，我知道你開始時是十分討厭當投手，是因為真的不夠人才以球隊著想，才接受這事實。經常都自己找休息時間(蛇王)，又從不告訴別人自己身體情況。討厭掙到手痛給人打，自己又無得打。慢慢見到你真的想通了，真的肯為球隊付出。三場落場的比賽中，都能夠發揮超水準，是你進步的表現。但你還有進步的空間。兩年後就看你那時速過一百的球速吧！要記住我經常說的兩句話。「成功的人找方法，失敗的人找藉口」"If you think you can, you can!" 加油呀！雞批媽。

投手方莞蕙，是我的同房，我們是盲婚啞嫁迫在一起，是最出事的組合，因為我們經常不知醒，又亂七八糟又忘了鎖門。四年前識你，你十四歲，跟現在沒有分別，依然係最吵耳的那個。傻瓜不要再亂想了！專心掙好球吧，其他事就不要理會了。你只是當了四個月投手，還想怎樣呢！你回來後最重要是了解自己的情緒，學懂化解壓力、怎樣專注比賽。要知道你的球速已經是全隊最快了。加油呀！Miss Perfect!!

右外野手馮潔怡，由於教水的工作手停便口停，因此練波時間最少，大家都擔心你會否因此落選，但你的強棒證明了自己的價值。加油，為自己喜歡的棒球奮鬥！

一壘手馮笑平，這位有兩名孩子的媽媽為了球隊為了自己喜歡的棒球，犧牲了與家人相處的時間。相信對印度隊那支三壘安打，終於都能對你的一對仔女有所交代吧！你們的媽媽真的好厲害呀！

捕手郭軒，我有份向教練推薦你當捕手，你應該不知道吧！你能令投手好好發揮，亦能控制好投手的情緒，再加上你冷靜，思維清晰，的確能分擔投手的壓力，打捕手是最佳的位置。郭軒你今次真的走運了，你本來的同房會使人起雞皮的，好恐怖呀！

投手林依韻，是隊中一名很穩紮的投手，變化球之厲害壓住對方的攻擊力，使我們減少失分。投手真的很適合你，辛苦你了。

二壘手劉家敏，當我覺得你最大進步時是台灣比賽那次。你的進步是全隊最明顯的。大家都是慢慢進步，你就是在大賽中突然進步，要相信自己都能夠做到的。首席二壘手一位，沒有人可以從你手上奪走。

中外野手潘凱琳，不知道何時的你才是精神集中的阿蓮。以為你在外野睡著了，你又看到球來了。以為你看不到暗號你又從沒做錯。在外野手中你是最穩陣的，幫了投手很多。謝謝您！

投手王榕華，從來都未見過會緊張的阿米，你每次出場擊球手就最頭痛的。因為不知道怎樣才打到你的變化球。隊中思想最成熟經常安慰我們一班迷途小羔羊。你們不要再取笑阿米經常吃東西啦！她有苦衷㗎。阿米食多啲啦！

一壘手、投手楊杰玲，你是隊中公認最穩陣的一壘手，一字馬，鯉魚跳是你的必殺技。我知道你不是一個容易被打沉的人，我們大家一齊努力，兩年後捲土重來，以實力去證明自己，加油呀！

訓練員吳俊，感謝您為我做物理治療，使我能夠盡快回復最佳狀態，並感謝你為球隊做文書工作。使我們比賽時獲得第一手資料，有效幫助球員的調配及戰術的運用。真的感謝您！

最後當然是要感謝兩位教練啦！連續6日的比賽，熱身時兩人都掙了過百球給我們自由打。讓我們投手可以多點休息。另外要多謝你們真的能使我們專注比賽，我們有什麼非比賽的要求你們都一一辦妥了。使今次的旅程十分充實。希望兩位教練能帶領我們女子隊，繼續創造不可能的歷史。



第五屆BFA亞洲青少年棒球錦標賽

日本靜岡縣 伊豆市

二零零八年八月二十五日至二十九日

香港“AA”代表隊

領隊： 葉頌恩
總教練： 麥雅明
教練： 胡雪岡
隨隊裁判：鄭貽仁

球員： 趙加雋、蔡漢榮、莊富東、何旭浩、
葉鑑濤、郭卓霖、羅明義、李永陞、
梁健行、梁偉灝、伍令鈞、譚浩賢、
鄧子峰、崔子成、胡子彤、余銘浩、
翁浚璋

賽果

冠軍	日本
亞軍	中華台北
季軍	日本全座間
第四名	日本全伊豆
第五名	韓國
第六名	菲律賓
第七名	香港
第八名	泰國

回顧、檢討、改善

麥雅明
總教練

第一天賽事

二零零八年八月二十五日

比賽時間：下午一時

對賽隊伍：菲律賓

今年，我感覺菲律賓隊實力並非太強，因為據上年教練團的資料顯示，菲律賓隊中有穩定的投手及攻擊力，但就今年所見，隊中只有一位投手，加上今天是下雨天，可能影響到他的表現，控球較為不穩，但可惜我們未能把握這個機會先拔頭籌取得勝利，當中亦有不少原因以致敗仗，包括訓練不足、賽前的練習賽不足，甚至連球隊管理人員亦不足等問題…

至於比賽方面，開局直到進入第四局時，我們仍以2：1領先，但在第四局時因捕手一個無形的失誤，令到整場比賽大逆轉，分數由本來的2：1改寫成2：3，而我們的最後一攻亦無功而回，最終敗了這場比賽。就整體方面，我們的進攻確實強差人意，全場比賽中，港隊的安打數只有一支，幸有七個保送，以致我們能夠取得這麼多分數，但七個保送之餘還有六個殘壘。賽後與各球員作檢討，希望球員能夠藉著今場比賽中的教訓，繼續打好餘下的賽事，這樣我們仍有望取得決賽一席位。

觀察所得

葉頌恩
領隊

賽事在二十五號正式開始，第一天香港隊對菲律賓隊，第二天為台灣，第三天為日本伊豆及最後一天與泰國作賽。除了輸給台灣隊大比數之外，其他賽事分數上都比較緊湊，而最後一局還險勝泰國隊。

在每一場賽事觀察到球員在開始時相互打氣，比賽時失誤後的不安及賽後輸贏的表情，反映出個別球員的情緒緊張，一部分球員的心理狀態不足。以上種種情況反映出他們的作賽經驗不足，希望他們從今次賽事得到啟發，以後在練習時能多用心及留意教練的訓導，再且在攻擊方面多下苦功，至於各球員表現留待教練去作評估。

有一點要特別提出的，就是麥教練的能耐，特別是對小朋友是值得表揚。胡助教亦能發揮到協助的功能。

最後還要借用范家和先生曾提出的建議：建議逢大賽前，除基礎集訓外，多作熱身賽。但希望盡可能是認真的，而不是遊戲式的比賽。



(左起) 香港隨隊裁判鄭貽仁、教練胡雪岡、領隊葉頌恩、日本隊教練沼田芳行 (Mr. Yoshiyuki Numata)、總教練麥雅明、日本隊教練原口穰 (Mr. Minoru Haraguchi)。

第二天賽事

二零零八年八月二十六日

比賽時間：下午三時

對賽隊伍：中華台北

其實賽果一如所料，中華台北隊畢竟是在亞洲地區中實力較強的一支隊伍，正因這個原因，這班小球員打起來戰戰兢兢，未能放開自己，從比賽中的過程便知一二。這場比賽很快完結，整場比賽只打了五局，最終賽果是13：0中華台北勝。攻擊的過程非常簡單，只是三上三落、三上三落，就這樣重覆了五局，因此整場比賽我們只有十五位球員打席，而這十五位打席球員當中，有八位都是三振的，有些更是在旁看著三振，其實為何會有這個問題出現呢？就如我在第一場比賽的記錄中所提及的一樣，他們的比賽經驗尚淺，能有機會遇到這樣強度的比賽就更加少，因此當他們遇到這樣強的隊伍時，壓力便無形地產生出來。我自己也當過年輕球員，每當提到中華台北隊就擺脫不了‘強隊’這個名字，可能這是一直以來灌輸給球員的概念。言而在香港的比賽強度不夠，因此小球員的進度比較慢，因為我曾經在台灣聽過一些教練說過，攻擊球員為何能夠變強，第一是先要將投手強化，如果本土有了速度型的投手，攻擊力自然會出來，因為當球員都對這快速球習以為常時，就算面對能投130以上球速的強隊，亦能應付自如。至於心理壓力問題，整觀這場比賽，對手的安打數只有九支，以強隊而言，這並不算多，但當中有八次是我們的投手保送上去的，其實這些都顯現球員比賽經驗不夠紮實，很多投手雖然在平常的練習時表現理想，但當遇到如中華台北這強隊，表現就會失準，判若兩人。無論如何這場比賽已經過去，希望各球員能夠收拾心情準備明天的比賽。另一邊廂，明天我們將對戰的日本隊今天打敗了菲律賓隊，對港隊而言是一個好消息，如明天能打敗這支球隊，我們便有機會打入決賽，為香港爭取更好的成績，希望這班小球員能



第五屆BFA亞洲青少年棒球錦標賽

日本靜岡縣 伊豆市

二零零八年八月二十五日至二十九日

夠發揮理想。

第三天賽事

二零零八年八月二十七日

比賽時間：下午三時

對賽隊伍：日本本地球隊ALL IZU

對於今場比賽，我感到有些失望，這班港隊小球員的發揮特別在攻擊方面未如理想，雖然比賽了好幾天，但各球員始終未能適應。全場我們只有四支安打。在第三局的時候，我們有一個好好的機會，滿壘沒有人出局，接著第一個出場的球員就三振，當時我就下了一個暗號，希望助這班球員在一局裡取得二分，但可惜的這球擊得很漂亮的平飛球，給外野手漂亮的接殺，最終只有無功而回，未能取得任何分數，言而有人可能會認為我為何不先搶一分，但在這幾天與球員的相處裡，我感覺到他們在比賽中承受不起太大的壓力，在這樣的情況下，如果我們先多取一分的話，可能對他們的壓力就會減少，我不能質疑運用這個戰術是否正確，不過很明顯當比賽結束後，証明這個決定是失敗的，但我亦沒有後悔作出這個決定，如果當時我們真的成功取得二分，我們便有機會擊敗對手。因為一個失利，進入第三局時，保送、安打、失誤同時發生，令球隊先失一分予對手，而第四局第五局亦無功而回，最終以0：2 敗於對手，無緣晉級決賽。整觀這場比賽，我們的球員韌度不足，投手的準成度每況愈下，在這場比賽中便有九次補送，不過多次的補送中，亦慶幸球員因為想贏，刻意強迫自己守好每一球。其實回顧這幾天的比賽，我可以見到他們的衝勁及魄力，但很可惜他們能夠做到的只有這些。

我自己亦在想，如果上場的是小時候的我，我會不會打得比他們好呢？這答案我亦不知道，雖然現在長大了的我，認為他們可以做得比現在更加好，但為何他們又做不到呢？這可能是比賽前的練習不足，亦可能是練習的強度不夠，又可能是心理質素問題，總而言之有很多的因素會影響到他們的表現，希望他們能夠打好明天的比賽。

第四天賽事

二零零八年八月二十八日

比賽時間：上午十時

對賽隊伍：泰國

今天這場是名次賽，最終港隊以3：2小勝，我亦替這班小球員感到高興，而這班球員亦讓我知道他們的真正實力，看著這班小球員比賽，他們很有衝勁，很有活力，也許這就是香港人的通病“要面子”不能輸，不過為何這種觀念不會在第一場比賽中出現呢？不過無論如何，我相信每一個球員都已經盡了自己的力量去打好每一場比賽，只是很多技術方面未如理想而已，我亦很希望在此再一次多謝這一班年青球員，在日本這七天裡拼命的打每一場比賽，希望為香港爭取更好的成績，亦想跟他們說一句：你們已經盡了力，你們出來的結果亦很好，希望以後你們在棒球的歷程上打得更好，令自己發熱發亮，亦希望你们會記著我跟你們說過的話。