總結

回顧整個賽事，其實在很多方面還有更多可以進步的空間，例如賽前的準備、國外帶隊的安排…我覺得很多方面都可以做得更加完美。

一開始為何我會接了總教練這工作，是因為在AA聯賽時，我曾經帶領一支沙田球隊在聯賽中奪冠，順理成章，我便成為這次比賽中港隊的總教練，這是沒有任何酬勞的一份工作，是透過義務形式進行。回想一下，我心裡感到有一點點奇怪，我並不是介意有沒有酬勞的問題，而是在於要尋找助手的時候，在沒有金錢的協助下，是有一定的難處。比如胡先生要幫忙充當教練的位置，我知道胡先生真的幫了我很大的忙，我非常感謝他，而且他在許多方面都信任我，給予我負責作決定。但在遇到一些問題時，我會感到很吃力，比如球隊的運作、球場上的戰略運用等，也是我獨自一人完成，亦令我感到吃力。在這些問題上，我覺得棒總都需要作出檢討，究竟在兩年後是否有必要繼續這樣運作AA聯賽的模式，這畢竟是香港代表隊，但是，我覺得在人才、或者資源配合等方面都存在一定的問題，我本想藉這次比賽的勝利，更有說服力地說出這些問題，但是，我們已盡了力，而我覺得可以做的，都已盡力去做，我並沒有後悔接管總教練一職，並藉此向所有給予我機會的人和球會的支持，表示萬二分的感謝。我希望將來也有機會帶領球隊到外國比賽，亦希望這些情況會有所改善。

2008小馬聯盟(野馬級)亞太區錦標賽

2008. 7. 19~22 中華台北

香港區代表 - 觀塘小馬聯盟

領隊：	羅惠珍	球員： 陳輝峻、陳思琳、陳一諾、珍田洋一、
總教練：	嚴家豪	莊樂怡、許朗、顧子進、郭柏曦、鄺子傑、
教練：	黃玉清	岑鎮峯、徐學謙、黃儆枏、余鑑滔

取得寶貴的棒球經驗
感受到球員的明顯進步
羅惠珍　領隊

本年7月18日至 23日（共6天）我帶著13個球員開心地到台灣參加每年一度舉行國際性小馬聯盟賽事，在短短4天內不停比賽中，我深深感受每個隊員已有明顯進步。

第一天，當日天氣很好，一早大家已齊集在香港機場辦理登機手續，每個隊員面上充滿笑容及興奮，因從當天開始他們需要照顧自己及過著團體生活，暫時要離開父母身邊，對他們來說實是一個考驗。

在機上食了一個凍冰冰“沙嗲牛肉飽”後，很快已到了台灣（中正）機場，從機上看見天空落著矇矇細雨才得知道台灣剛打完颱風，當時在想會否影響明天比賽呢！我深信“上天一定幫忙我們完成棒球比賽夢想”。

當晚參與大會安排的“賽事領隊會議”後再與各隊員召開明天比賽安排會議已很晚，大家帶著疲倦身體回房休息。

第二天，當天起床後看見太陽正照著大地，大家十分雀躍及心情興奮，全隊成員穿著整齊制服準時在酒店搭上大會安排車輛直到青年公會內的棒球場，當我們步入球場後見到其他四隊隊員已齊集在場內，等待大會安排之開幕儀式（今年參加隊伍包括：中華台北、日本、菲律賓、台北市及中國香港），大家在莊嚴而簡單隆重宣言下“小馬聯賽”為正式開始。

香港隊被大會安排與中華台北先舉行第一場比賽，在第一局開始中華台北投手以快球將我們三人出局，對方之投球實在是快速地已投到捕手之手套內，實在令人目不暇給，經過5局上比賽後以29對0，我們“輸”了，但此次比賽中我們吸收寶貴經驗是成功不是幸運，中華台北隊是經過每日長期訓練所得來成果，這點是我們需要好好學習。

當晚我們到台北最出名“士林夜市”去食當地小食（其中最好味是冰凍之“綿綿冰”，入口後即有“熔化冰感覺”，真是夏天最佳美食。）

第三天，早上大會安排在第一場與菲律賓隊進行比賽，今早香港隊員精神十分好，當然在每局我們做防守時給對方隊員成功跑回本壘取分數，但我們從不放棄互相支持下最終出現零的突破取回1分入本壘機會，此分對我們來說實是由我隊員打出一支安打後，將站在3壘進攻隊員安排跑回本壘。

完成賽事後下午我們懷著開心情緒到台灣最高大廈“101”參觀，可以由最高大廈欣賞整個台灣景色，真是最“興奮”心情來形容。

第四天，這朝早天氣十分炎熱，氣溫升至37 度，真是令人有透不過氣感覺，我們同時在第一場安排與強隊—日本隊進行比賽，在預練習時看見日本隊之團體精神十分強烈，無論是守及攻練習各隊員很用心及投入做好每一球練習，當練習完成後全隊很有禮貌地向著棒球場致禮，以感謝上天能賜予場地給他們，此點真是對每個棒球愛好者來說要“好好學習”！雖然這場比賽中我們未能得取任何一分，以大比數輸了，但我們每個隊員學懂了對棒球要有尊重心，才能真正享受棒球之樂趣。

當日下午我們浩浩蕩蕩到了最出名之西門町購物，在此地方中竟然找到棒球玩意，在某個購物大廈中有一個棒球打擊場，我們各人十分興奮齊齊打一場刺激打擊練習，個個都似打不完球儘自己力量打出網外，經過一番努力後大家之荷包已用盡金錢，才決定收手完場。

第五天，今天是比賽最後一天，我們對手是台北市隊，當天早上台北市隊已與菲律賓隊展開了一場激烈賽事，他們在休息1小時後再與我們對賽，本應對我們更有優勢，但在全場比賽過程中，雙方隊伍各儘努力比賽，務求得取最好成績，因此我隊能夠打出球來，雖然每球擊出不是一支安打，但對我們來說是已很滿足及安慰。

當天黃昏時間大會安排進行閉幕典禮，我們當然未能取得任何獎項，但此次比賽我們取得最寶貴的棒球經驗，實是更可貴。

第六天，那天已無任何比賽，我們上午齊齊到“淡水”旅遊一番，我們先搭街渡到“漁人碼頭”參觀，花了20分時間便到達碼頭上岸，在碼頭上有一條大橋連接二岸，我們一齊跑上橋面時吹起一連串風，再加上陽光照射，使每個人之精神壓力盡消除，經過旅遊 1小時後，我們再回到淡水老街食最好味的魚旦及小餃子，整條淡水街有很多商舖賣台灣著名手信及紀念品等，大家滿載而歸後乘搭捷運返回酒店，當晚大家便要回程返香港，各人開開心心回家去！

開拓小朋友對棒球的視野

嚴家豪　總教練

六日五夜的旅程及四場比賽，經歷人生好多的第一次，第一次以港隊教練身份出席比賽，第一次接受電視台訪問，第一次被大炒，第一次被台灣觀眾痛罵。今年美國小馬聯盟亞洲少棒錦標賽的球隊實力的確好強，尤其是中華台北隊，他們的身形高度和一個成年人沒有太大分別，投手投球速度更加快至120公里（48尺），我隊在第一場比賽，雖然隊員已經好努力用身體擋波，但一局已經失去22分。之後的三場比賽，雖然也是落敗，但作為教練的我，已經知道每一個隊員非常用心去接波、打擊及防守。無奈其他國家隊伍真的太強，他們的健壯身形、勁黑的膚色和打棒球的觸覺，已經可以告訴我，他們付出了好多時間及努力才可以代表國家出賽！勝負比賽不緊要，作為教練，希望他們知道棒球的樂趣在那裡，眼光遠視一點點，看看周圍的棒球世界。另外，今次棒球之旅，我隊亦有兩名球員接受了電視台的訪問，分別是珍田洋一及莊樂怡。而我們更是5隊球隊入面，唯一一支有女棒球員的球隊！

訪問內容：
輸球的香港隊總教練嚴家豪則是表示：「希望藉由這次機會，開拓小朋友對棒球的視野、增加實戰經驗，讓棒球在香港可以越來越盛行。」嚴教練也說：「小朋友這次來台灣很開心，沒有任何水土不服的問題，相信我們在台灣會有一段很開心的時光。」

初之體驗

顧子進

在台灣的第二天，我們對中華台北隊，雖然我們沒有拿過一分，但是我沒有放棄過爭取每一分的機會，繼續打好每一場球賽，不過在比賽後，我都有感到沮喪。中途，因為我接得不好，教練在車上訓話，令我更沮喪。

在第三天，我們對菲律賓隊，我們終於能上壘，這樣我已經很滿足，因為能給我們的父母一個交代。還有我能打出一次，令到我隊其中一位隊員能拿到一分，突破零分。

在第四天，我們對日本隊，早上的幾分鐘練習，我們已知沒有得分的機會，因為他們投球很快，但是我們也有爭取過。不過因為我怕彈地球，所以我開始的時候打得好差，教練也想換我。幸好，教練罵醒了我，我變得更勇敢，用身體擋球。

到了比賽的最後一天，我們對台北隊，雖然他們已打了一場，但是他們繼續比賽，我心想應該能爭取多幾分，但是他們有種永不放棄的精神，像有無限力氣。雖然我隊輸光，但我學會很多平時沒有留意的地方。

在台北的最後一天，我很開心能出外。我們乘捷運到台北的淡水。令我感到開心的事是，我們能乘船到漁人碼頭，中途能感受海風，然後我能在一條橋上慢步，令我開心的是能感受令人舒適的風。最後我們到淡水逛街，我買了很多很少見的東西，令我感受到購物的樂趣。我很開心，因為能吸取比賽經驗，令我不會再錯和我能見識台北的文化。

陳輝峻

第一天，代表香港出賽，我們非常開心，因為我們是第一次代表香港呀！

第二天，我們終於比賽，我們今天是對中華台北，我以為中華台北沒實力，原來他們非常強，他們一攻擊，就可以拿十二分，我們完全慘敗在中華台北呀！今天我們雖然輸，但是我們可以見識其他隊伍。

第三天，我們今天非常有信心，我們今天對菲律賓，菲律賓的球速非常快，一瞬間就把我們趕出局，幸好，我們終於拿到一分，到最後，我們又完全慘敗。今天非常開心，雖然輸，但是我們今天非常有進步呀！

第四天，我們雖然輸了兩場，但是我們輸贏不重要，因為今天我們對日本隊，日本隊是棒球皇國，日本投手投球非常快，攻擊也是一樣，一下子就拿了十三分，我們完全不是日本隊的對手。我今天不開心，因為我們輸給日本隊和給教練罵得很厲害呀！

第五天，是我們比賽最後一天，我們今天對台北市，我以為台北市很累，因為台北市同日剛對過菲律賓，我不知道台北市還有精神和可以爭取很多分，我們連最後一場也輸。不過我今天真是很開心，我們雖然沒有獎拿，但是我可以跟其他國家比賽呀！

最後一天，是我們乘坐飛機走的日子，我們還去了淡水，淡水有很多東西買，我買了鐵蛋和十二生肖，牠們非常得意，買完東西後，我們就乘船到漁人碼頭，我們還在漁人碼頭拍了很多照片。

2008小馬聯盟(野馬級)亞太區錦標賽(續)

2008. 7. 19~22 中華台北

黃傲枏

在第一天，我們剛剛到了台灣，雖然有一點微微雨，但我依然覺得很開心，因為我終於到了台灣。

第二天，我覺得很榮幸，因為我可以代表香港跟中華台北來一場棒球賽，他們非常強勁，所以我們被他們打敗了，還輸了二十九比零，我真是覺得非常不開心。我們在五時到大魯閣打擊場，我買了一雙打擊手套和一個棒球袋呢！

第三天，我們的對手是菲律賓，我還以為會像上次的比賽一樣，會慘敗，但出乎意料之外，我竟然能夠被他的投手四壞球上到一壘，然後，那投手又投球投得太壞，那捕手把球接得不穩，所以我跑到二壘，接著是顧子進打棒，全靠那一棒，我才能從二壘跑到三壘，剛好那一壘手又接不穩，我才能跑回本壘，拿到一分，達到了「零的突破」我覺得非常開心。

第四天，我們跟日本比賽，雖然是二十三比零落敗，但我們進步了，不是二十九比零，所以我覺得非常開心。

第五天，也是比賽的最後一天，我們最後的對手是台北市，由於台北市當天已打完一場比賽，所以我們的體力已勝了他們。第一局，他們只能拿了七分。雖然到最後也是二十五比零，但我比昨天進步了很多。例如，沒有再怕球，從三壘投球到一壘也大力了投，所以我真是很開心。

第六天，也是我們離開台灣的一天，我、陳一諾和陳思琳跟我們爸媽出外到了伍角船板裡吃午餐，那裡有四層，裝修也很漂亮。到了一時半，我們乘捷運回到酒店，然後坐免費旅遊車到機場。

陳思琳

在這幾天的棒球旅程中，我見識了不同國家的棒球實力。但我發現，我們的實力原來是遠不及人的。在四天的棒球比賽中，我們分別與中華台北、日本、菲律賓以及台北市的隊伍交手，可是我們每場比賽都慘敗，可真是實力懸殊。隨後，我從教練口中得知，原來其他隊伍練習的時間都要比我們多，有的更是每天練習五小時呢！在幾場慘敗的比賽中，令我印象最深刻的，就是在第二場比賽與菲律賓交手的比賽中，能夠在二壘接到一球高飛球。而最遺憾的是，我在六天旅程中的第四天晚上開始發熱，令我錯過了隔天的比賽及閉幕禮。除此之外，教練亦帶我們到其他地方遊覽，包括西門町和大魯閣打擊場，真是令人回味。回到香港後，我會努力練習棒球，希望明年還能參加這項比賽，為香港爭光！

陳一諾

今年暑假，我有幸能往台灣，參與今年的小馬聯盟比賽。在抵達台灣的第二日，也是我隊的第一場比賽，我隊首先與中華隊比賽。由於我們的實力很弱，我們結果慘敗。我們在這一場比賽中，失誤太多，這可能跟我隊隊員怯場有關吧！而我們進攻時，大家都被三振，只有隊員黃傲枏能四壞球保送上壘。我成功擊出一支高飛球，但也被接殺。我們吸取了教訓，希望下一次能有進步。

在第二場比賽，我們對菲律賓隊，我隊隊員擊出多球，而我亦擊出一支滾地球。可惜，我依然未能取得安打。我真希望能夠打出一支安打，為港爭光。最後，我隊由黃傲枏取得寶貴的一分。在這場比賽，我們都打得不錯，但仍有不少漏洞，但已有不少的進步。

接著，我們與日本隊對賽，我隊中有不少隊員不專注。而我隊進攻時，亦不能擊出球。在最後一局，我擊出高飛球，球飛向一壘後落地，右外野手在球落地後，迅速地撿起球，再把球傳往一壘。最後，我被殺出局，未能取得安打。如果我能再跑快一點，就有機會取得安打。結果我們又再次慘敗。

在最後一場比賽中，我們對著實力不太強的台北市隊。對方在早上先與菲律賓隊經過激烈的比賽，因此我隊較有優勢。第一局我隊守得不錯，只失了七分。但當我們進攻時，我們未能獲得安打，雖然對手所投的球並不快。直至第五局，我隊才由隊員鄺子傑取得一支安打。而我則擊出一支三壘滾地球，但差一點才能安全進壘。

總的來說，我在第一、三場比賽都有較好表現。而全隊的整體表現有不少的進步。我很榮幸今年有機會參加一個國際性的比賽，讓我見識一下世界的棒球。我希望能再有機會參加同類的比賽。

莊樂怡

從香港赤臘角機場到三德大酒店，心裡一直忐忑不安，一直期待著第二天比賽的來臨。又興奮又怯懦的心情，令我更加緊張。當我到達比賽場地時，份外有一股衝勁，雖則知道我會慘敗，但我會盡我所能，從中偷師。這股衝勁一直維持到中華台北隊練習時便消失了。他們的投球簡直是超音速般，令人震驚。最後我們的確慘敗，但我卻學到了不少的知識。我們還到訪了大魯閣打擊場，我們真是大開眼界，還看到嚴家豪教練擊中一百一十公里每秒的球。

第二場比賽對菲律賓隊，心想可以輸少一點，但結果也是一樣，雖然只拿了少少的一分，卻帶來無限的驚喜。

第三場比賽對日本隊，不用說……慘敗。日本隊的志氣、秩序、實力，甚至連後備也比我們強得多……更被教練罵得狗血淋頭一樣，十分不快。心想最後一場比賽，一定要努力打好這一場，我們所有人，包括後備也很用心，聲浪足以把廣播蓋掉。我雖然不是強棒，也許我該說我是弱者，多我一個不多，少我一個不少……但我自問我已盡力，我對得起自己。我們最後一天到了淡水，我們在情人橋上拍照留念，那兒十分舒適，寧靜得很。最後一定要答謝各位照顧我們的長輩，嚴教練、羅教練、余太、謝教練……一直不離不棄，多謝！

余鑑滔

第一天，我們代表香港出賽，首先我們到酒店，明天我們要對很強的隊，中華台北隊。

第二天，我們到了青年公園參加開幕典禮，然後開始比賽，而大家的心情很興奮，但也有一些害怕，因為對方實在太強，最終輸了。

第三天，我們有零的突破，真是開心，我們明天會到大聯盟打擊場。

第四天，看見日本隊的練習都是很用心的和很有體育精神，我們到球場比賽開始時，我們先守，很快他們讓我們，我們很開心可以同棒球王國比賽，真是難忘，我接了許多球，然後觸殺了一個打擊者。

第五天，我們對社子隊，在上一年的12月已經對過，好可惜有一個胖子打過全壘打，但是也沒有出場，到了中華台北對日本的比賽，真是難分難解，閉幕禮完結了，給了我的帽子日本隊簽名，我很開心。

第六天，即是最後一天，我們到了淡水，然後坐船到漁人碼頭，我們還到出名的阿給魚丸裡吃魚丸，然後我們吃了午餐，最後我們乘車到機場準備回港。

謝謝羅教練、嚴教練的指導，我很開心可以代表香港比賽，謝謝香港棒球總會給我這次機會。我希望可以再代表香港出賽。我們知道我們一定輸的，但是我也很用心地比賽，我可以同其他隊員可以再熟識一些。

郭柏曦

在台灣的第二天，我們對中華台北，我們去的時候，一早已經知道會被打敗，但因為精神不太好的關係，所以令到我們慘敗，但領隊也沒有責備我們。我在最後兩場，因為別人讓我們，所以沒有太多外野的球。

第三天，我們對菲律賓，我們在那一場得到了一分，在那一場有數名隊員擊到球，包括我，但不能得分，有點不開心。

第四天，我們對日本，因為對方太強，所以我們抱著必敗的心態來打球，我們沒有努力，令到我們被教練責備。在第四天我對台北市，在第一回合，岑鎮峯接不到，所以失了很多分。但這次很多，打了一球，但是界外球，但也很滿足。

第五天，我們到了淡水，乘船到漁人碼頭，但沒有東西看，所以很快回到淡水，在那裡買了鐵蛋，之後走了。這次比賽令我獲益良多，令到我打擊的技術得以提升，這次比賽令我不能忘記。

徐學謙

七月十九日，第二日，我們第一場比賽是對中華台北。我們雖然慘敗，但是我們一早預測到會輸。我不能完全享受打棒球的過程，因為打棒球時我經常被三振出局。

第三日，是我們進行第二場比賽的日子。對著菲律賓，我們當然輸，但是我們仍抱著「失敗乃成功之母」的心情繼續比賽。

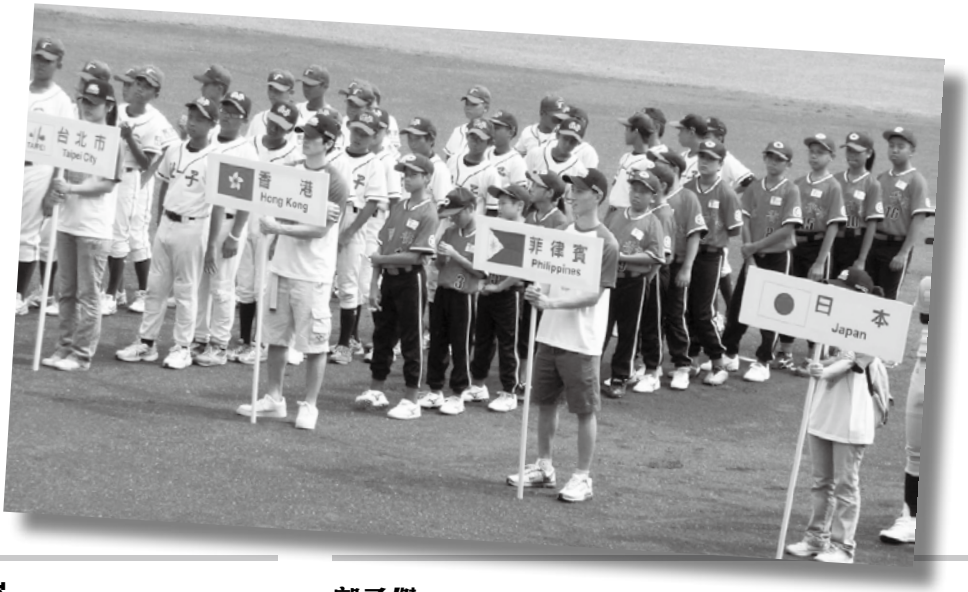
第四日，第三場對著棒球王國日本，我們都輸了。那天我們被教練罵得像死狗一樣，因為我們抱著輸定的心情去比賽。

第五日，我們最後一場比賽是對台北市。我們仍然慘敗，但是我們能夠完全享受比賽。我也起碼空殺一人，對自己有個交代。

第六日早上，我們去了淡水的碼頭乘船去漁人碼碩。我們買了手信，盡情買東西，滿載而歸地回到酒店。

2008小馬聯盟(野馬級)亞太區錦標賽(續)

2008. 7. 19~22 中華台北



岑鎮峯

第一天，我感到十分辛苦，因為我有點暈機浪，也感到十分高興，因為終於到達台北。

第二天，我們與中華台北比賽，我們的比數很大，這次是我第一次與強隊比賽，我亦都高興能夠打正選。

第三天，我們在菲律賓隊手上得到一分，我們全隊包括隊員、教練及家長都十分十分之高興。最初我只是後備，但是很開心教練把我從後備換上正選。而且我在菲律賓隊開始投慢球給我們打時，我可以擊球，可惜偷上二壘時被人觸殺，我感到十分可惜。

第四天，我們的對手是另一隊強隊日本隊，教練在第三局比我打正選中外野，十分榮幸。

第五天，我們與台北市隊比賽，能夠做正選中外野手是因為我和郭柏曦，是隊中可以在中外野投到內野的人。

第六天，我們到了淡水、漁人碼頭，吃水蛋、買手信，最後我們返回香港，我們的家。

鄺子傑

First day, when I arrived in Taipei, I was excited to see Taiwan for my second time.

Second day, today we had a baseball match against Chinese Taipei. I was in charge of the first, and then the third base. I caught a few ground balls but no hits. The pitcher of Chinese Taipei was superb; his pitching was accurate and fast. After the games, we lost, but we did not feel sad because we knew we were weaker than Chinese Taipei, we had tried our best anyway.

Third day, in this day we played against the Philippines. We lost, but we were not upset, we enjoyed the match. The sun was scorching so hardly that we could stand a chance. The Philippines were excellent at batting and pretty good at defense, though less good than Chinese Taipei. After the match we went to Taroko (大魯閣) for batting practice. I tried 80km/h and 90km/h.

Fourth day, we played against Japanese. They keen to baseball and good. My position was the catcher or the second base. I made about 3-4 outs. Even though we lost I was happy because I had tried my best. After we took bath and so on, soon we went to Shimen Ting (西門町), Major League (大聯盟) for batting practice and pitching.

Fifth day, today we played against Taipei City. We had match before, but this time their players were changed. We lost, but I could hear, see and feel that. We tried our bests. For this game, my position was changed to pitcher or catcher. After the match we waited for the most exciting game, Japan VS Chinese Taipei. The match was great, Japan lost. I really want to learn from them their throw, run and hit. There was no match on the last day. So we went to Danshui to buy some souvenirs and went to Fishermen ' s Wharf by bout to get some pictures. This day was actually boring.

許朗

First day, once we reached the Santos Hotel, I was so happy! When I took my first glance at the hotel, I though it was a star hotel, indeed it was.

Second day, when we went to the stadium I was very nervous. I could imagine 4 cameras we lost pretty badly, but it was ok. At 10:00p.m. we had our first meeting in the hotel. It ended till 11:00p.m.

Third day, it was my second match and I was feeling less nervous but still nervous. We had a match with Philippines, we lost again, but it was very fun.

Fourth day, we played a match with Japan and lost again! But in this game I was not nervous at all. After the match we went to a hitting field where I started to practice my pitching when I was on second base I kept covering for first base that I was proud of. But when I was batting, I could only hit one ball that directly went to the pitcher.

Fifth day, it was the last match against Taipei City, I was nervous when I got there because I heard that they were really good. For the whole game I was the catcher except in the last two innings. I thought I did pretty good in the game.

Last day, we went to a Wharf by taking boat, it took 30-40 minutes, I was so excited when we got there, we took more than 5 pictures!

珍田洋一

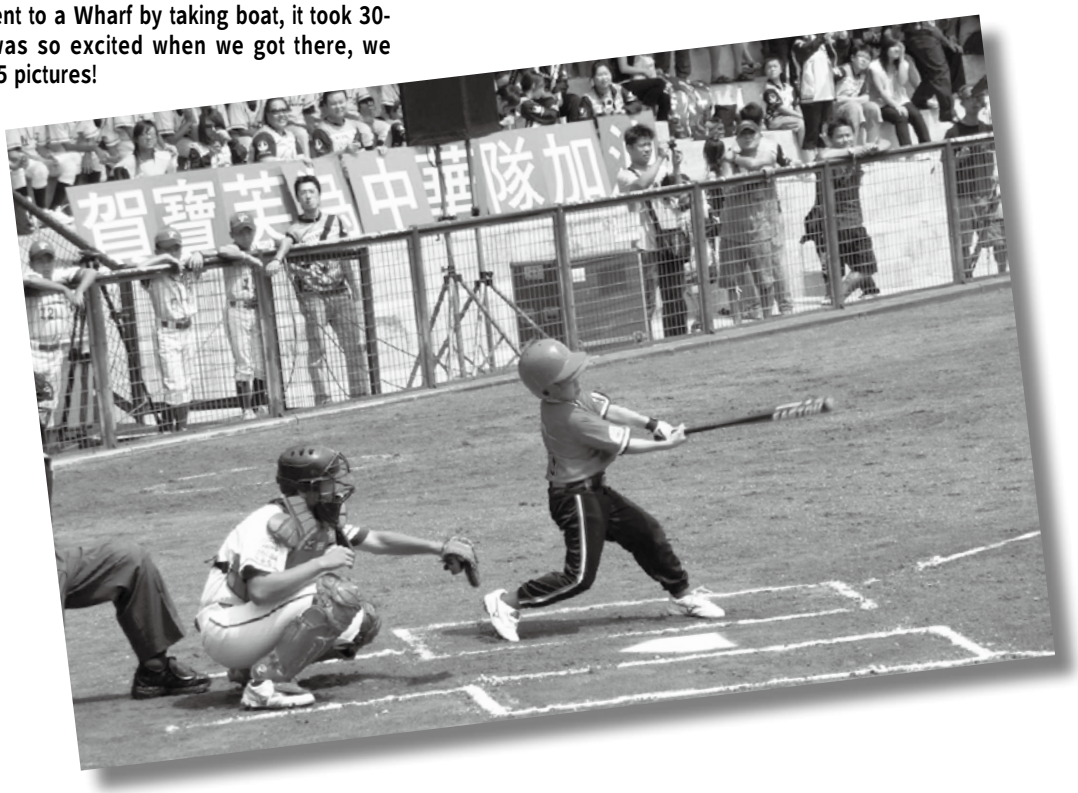
First day, I was very nervous because the other teams were very strong. This was my first time to play against other countries. We played against Chinese Taipei which was very strong. We lost but I made one friend. I didn ’ t care the score.

Second day, we played with the Philippines. I hit the ball in front of left field, but we lost, I was the pitcher. The Philippines batters were very good, they hit my ball many times.

Third day, we played against Japan. They were very good at batting, but I thought win or lose was not important. The most important thing was to make friends. I was very happy to join this competition and I want to play with other countries again. Taiwan sports TV interviewed me. They kept asking me questions, I was little bit shy and I didn ’ t know how to take the questions. Eric helped me, he told me what they said.

Fifty day, we played against Chinese Taipei, I pitched in 2 innings but my pitching was very bad.

Sixth day, it was a closing ceremony; the top 3 are Chinese Taipei, Japan, and Philippines.



第十九屆世界少年棒球大會—日本愛知縣

19th World Children's Baseball Fair, Aichi, Japan

2008. 7. 28 ~ 8. 5

畢文展教練（Coach Pat Man-chin Mathrew）
香港代表監護人 (Chaperon of Hong Kong Representatives)

準備

得知是次的第十九回世界少年野球大會(WCBF)，我申請並成為五個棒球員的監護人。數月來跟五位參加者，決定及練習扯鈴以作表演。他們由完全不懂得怎樣玩扯鈴，到現在他們更懂得耍一些花式表演。真是有賴他們勤力的練習，當然也要歸功於家長們的支持和協助吧。期間家長們更為大家預備各項不同的需要，例如小小的紀念品、球員們的小咭片、扯鈴等種種。還有各項詳細的資料，如長途電話致電的方法及哪一家較為便宜和方便。在此真的要多謝每一位家長的細心預備。

有紀律的日式生活

在今次的WCBF之旅中，香港的小朋友們不單可以接觸不同國家的小朋友，一同學習棒球的技術，而且在學習自己照顧自己及體驗有規律的生活方式，在這個活動裡正正有不少這些方面的磨練。

說是磨鍊，我想一點也沒有錯。他們要在日本時間五時半起床，即是香港時間四時半，對習慣了很晚才睡的香港人來說，根本是天方夜譚。雖然對他們來說很困難，每早大家都『賴床』，或是坐在床上『發牛豆』，甚至忘記了刷牙，但他們一點一點地有改進的。

在活動的時間，大家最初都是『我行我素』，不能保持隊形（雖然只得五個人）。但逐漸大伙兒習慣了一起起床、一起吃飯、一起洗澡、一起練習、一起在旅行車上換衣服（當然只是男生！）、吃便當……。我對於大家都很合作，真的要讚讚他們。

日本在環保回收、垃圾分類方面，真是非常完善，加上國民自律性高，更令到計劃的進行很順利。我們日常飲用完的水樽鋁罐又或甚紙杯都一一分開投入不同的回收箱內，有可燃燒的、不可燃燒的、膠樽、鋁罐、紙品等。

在吃飯的時間當然是排隊隊自己盛，吃飽後大家都要學習抹乾淨桌面，分開吃剩的東西傾倒，分開用完的餐盆和餐具方便人家清潔。

真是辛苦您了！

日本人當早上碰面時，會說句：「早晨！」，我想大家都會聽過。我在睡眼惺忪時、刷牙漱口又或是排隊拿早餐時，都會點著頭，『懶快』的說句早晨。

當別人替我們做了點事，我們會說句：「多謝！」；騷擾了別人，開罪了別人時，都會說句：「對不起！」；這些在我們中國人來說也是有這樣的禮貌。

但偏偏就是在大家勞累了一整天，拖著倦極了的身體，黃昏、夜裡在走廊走過時，也會說句：「真是辛苦您了！」。縱然，大家都聽到說話者是多麼的累，自己仍然會同樣的回應一句：「真是辛苦您了！」

當然，我在日劇裡是聽過這句的對白。但在實際生活中，一起活動了整天，大家這樣的一句話對我來說就很是窩心了。這句話除了在心暖烘烘的在流動著，更是大家對對方工作了一整天的認同，再者更為我添上了更新的動力。所以，我也很喜歡這個日本人的傳統智慧。

小球員

我們五個的小球員是雖然稱不上是萬中選一，但也是不錯的球員啊。他們在球技上，也算是不錯。各球員在棒球技術上，在不同的國際教練身上學了不少。而且，小球員們難得走進既沙塵滾滾又綠草如茵的棒球場裡，無不精神抖擻、認認真真的學習，在這短短的數天有著不少的改善。我們其中一員Vera獲得不少國際教練的讚賞，更獲大會頒發的最佳學員之一（二百多人中只有三位參加者獲得此獎，真是厲害呢！）。

這項活動帶給小朋友的，不只單單是棒球。在個人的成長，生活的體驗方面，他們都學會多了照顧自己，與不同語言、不同國籍的小朋友溝通瞭解，堅忍、合群等，這些對他們來說都是十分寶貴的一課。

最後，這次能有機會帶著我們的小球員到這麼大的野球大會見識及學習，真是要感謝WCBF及香港棒球總會。

Leon Wong (黃可峯)

第一天
我和妹妹、爸爸一起在11:30出門到地鐵站，到達香港機場已經是12:00了。到了日本，是晚上的10:20了。之後，我就在11:00睡了(香港時間)。

第二天
我在六時二十一分給教練用「火箭炮」叫醒了，後來我們就不願意地作文了。過了一陣子，拿了一些日用品後，來了飯堂吃午餐，吃了兩件牛肉、西蘭花和一杯水，然後就和朋友「打槍戰」。可是我因為要作文，所以就不能參加了。

第三天
我和同學們被教練叫醒，接著就在六時二十五分左右去食堂吃了一頓豐富的早餐，後來我們就去了瑞穗球場做開幕禮。然後就去了練習，練習時我們就用排球打棒球，最後我就以4：2勝。

第四天
今天，我們一起又被教練在五時三十分叫醒。首先，我們就吃早餐，然後匆忙地去了熱田神宮棒球場練習。首先練傳接球、跑壘、打擊，到最後我們打比賽。下午是文藝表演，有太鼓、舞蹈，非常好看。晚上回自然之家吃飯。

第五天
五時三十分起身，到食堂吃了一頓豐富的早餐。接著我乘車到球場練習。練習完後，在車上吃午飯。然後，到一宮市看表演，表演很好看。我還吃了很多東西，包括：刨冰、爆米花、魚餅。之後，我玩了射擊比賽。後來，我到體育室玩了杯和球(日本的傳統遊戲---劍玉)、撈公仔/膠波、九宮格。最後，我和其他人一起跳舞，跳得很開心。

第六天
我學了很多東西，棒球技巧包括：局老鼠、盜壘、跑壘，十分開心。我們到了豐田汽車館參觀，看到很多車，又知道車的歷史、怎樣發明、車的構造等等，很多很多。我還影了很多的照片。我希望可以看到更多車，我還看到一個機械人。我買了一輛模型車，十分漂亮。

第七天
今天，我和Lego, Vera, Sunny, Toby，被叫起來，可是，因為冷氣太冷，所以我們就不願起床。吃完早餐我們就匆匆忙忙地上巴士向熱田進發。首先，我們就滑壘，所以我們就變了「落湯雞」，之後就來了一個短傳，接著就打了一場刺激的比賽。後來，我就跳舞。最後我們就看別國表演。真滿足！

第八天
我們在早上五時三十分給教練叫起床，梳洗後便一起去吃了美味的早餐。接著便是與日本打了一場十分刺激的友誼賽，雖然只是友誼賽，但是每位球員都十分投入，結果是我們以四比三勝出，我的心情是無比興奮。之後便與中國比賽，可是對方實在太強，我們以六比四輸了，但是我亦十分享受。經過兩場比賽後，已經是下午了，而行程會是安排去商場買手信，因時間問題，我們要在車上吃午餐。到達商場後，我們便開始瘋狂地買手信，準備送給香港的家人和朋友，然後乘坐2小時的車程回宿舍。

最后的一個晚上，心情已經有依依不捨的感覺，但亦十分疲倦了。

第九天
這天是這個旅程的最後一天，我們在早上五時三十分便要起床，由於我們要在七時到達機場，所以早餐便要在車上吃了。在上車前，有很多參加這活動的外國朋友對著我們哭著說再見，雖然我當時沒有哭，但心裡已經很感動和依依不捨，相處的時間實在太短了。接著，我們便踏上回香港的路，在機上大家都沒有再玩了，而是全體睡覺，醒來已經是香港機場了。

第十九屆世界少年棒球大會—日本愛知縣 (續)

19th World Children's Baseball Fair, Aichi, Japan (continued)

Lego Kwok (郭文弢)

28-7-08
我們約九時到達日本名古屋機場，10:15到達愛知縣美浜少年自然之家，那裡地方非常大。洗澡之後，不久我很快就睡著了。

29-7-08
六時我們就起床了，刷牙、換衣服，六時半我們就去吃早餐。之後便是自由活動時間，我們拿了些棒球用具和其他國籍的朋友一起玩傳接球。玩完便吃午飯，接著聽簡介會，最後便去吃晚飯。晚上日本非常黑，根本無法看到一公里以外的東西。睡前我們玩紙牌。明天還可能有比賽。明天我希望在棒球交流技術更進一步。我在這裡，學了不少日語。我非常期待著明天。

30-7-08
今天我們非常早起身，時間大約早上五時半，因為我們要到球場參加開幕禮、拍照。開幕禮首先是嘉賓致詞，稍作休息之後，我們便一起拍照和喊叫口號。我們返回看台觀賞賽事，這是日本六田對意大利，最後是日本六田奪得勝利。接著，去了另一個棒球場做練習，教練用了特別的方法教我們打棒球，他們把足球當棒球給我們打比賽。最後我們便返回自然之家休息和吃晚飯。

31-7-08
我們在五時半起床。今天我多帶了一件T袖、一條褲等。我們先去熱田神宮球場練習棒球。最初是練習傳接球、跑壘，最後是進行比賽。我在車上吃午飯，吃完午飯後，看了文藝表演，包括和太鼓、嬰鳴座和參加祭(日本的節日)。看完之後，便回自然之家吃晚飯。

2-8-08
我們在早上五時半起床，吃了個豐富的早餐。乘坐旅遊巴的途中，我們全部都睡覺了。我們今天學了離壘、打棒、傳接球等等。之後，去豐田車廠博物館和豐田汽車陳列室參觀。豐田車廠博物館，有很多關於豐田喜一郎的歷史和他製造車的資料。最後，帶著疲累的身軀回自然之家。

3-8-08
我們按照正常時間五時半起身，吃早餐後乘坐旅遊巴，去了練習和比賽，到了下午我們去了名古屋城，那裡非常宏偉，內裡金碧輝煌。天守閣的展望台有很多手信出售，在那裡可以看到整個名古屋市。晚上在酒店舉行了Goodwill party，不同國家表演自己不同的項目、非常好看。最後我們還跟其他國家的教練拍照。我覺得時間過得太快，還剩下兩天就要返港。

4-8-2008
今天是在「WCBF」的最後一天，我們如常在熱田神功球場練習，我們按照時間表練習傳接球、打擊、壘上守備；最後，我們開始一連串的比賽。我隊有不同國家的球員，包括有香港、日本、波多黎各。我隊先勝一場、後輸兩場。

午餐後，舉行「WCBF」閉幕禮，我們在36°C高溫下，聽嘉賓致詞。之後，我們到了一間百貨公司購物，大會贊助了我們每人900日元，我們逛了一個小時，再乘坐旅遊巴士回到自然之家休息。

5-8-2008
昨天晚上我們已收拾行李，今天起床梳洗，進食早餐後，攜著行李乘坐旅遊巴士依依不捨地離開，向機場出發，踏上歸途。

サンドイッチ

第十九屆世界少年棒球大會—日本愛知縣 (續)

19th World Children's Baseball Fair, Aichi, Japan

(continued)

Sunny Hui (許筱正)

7月28日
今天下午在機場集合後，我們依依不捨地離開父母，和教練一起乘坐4:10飛機到日本，起機時，我好像被吸著似的，但後來慢慢舒服了，又有美味的食物、飲品，真是太好啦！到達時已經很晚了，我們出機場後，立刻上專車回到會方安排好的地方。

7月29日
今天六時起床，刷牙洗臉後便到飯堂吃早飯，最記得的是Lego吃了許多的食物，共吃了三碗飯，但這只是早飯啊。之後我們休息後便到大堂領取棒球用品，回到房間將所有的物品寫上了姓名後，便到球場打球，(實在是太好了，很久沒有打球了)。吃過午飯後，又到了歡迎會，之後乘車去吃晚餐，回來又能泡溫水浴，太好啦，這樣真是十分好的享受！我們今天又發明了一種棒球的新玩法。每餐也是自助方式，而且食物也十分美味，又有開胃菜、更有飯後的甜品，真可說是要有就有。不過，最重要的是能打電話給家人，能報平安便很好了。

7月30日
今天我們要提早在5:30起床，為的便是今天要參觀和參加一個在日本棒球場的WCBF開幕典禮。吃過早飯後，便穿上球衣，上車到棒球場去了。到達後，我們需要一對口號，我們急忙地想出『香港勁！香港醒！香港無得頂！YEAH！』(也不錯吧！)後來做開幕典禮要坐著聽十分沉悶的演說，竟然連續了一個小時。後來又有棒球賽看，然後我們到球場練習，最後回到住所。浴後回到房間拍『怪談』電影，有趣極了。所謂『怪談』就是自拍的鬼電影，其實不是很恐怖啦！

7月31日
今天又是5:30am起床，首先到熱田神宮球場練波。今天主要是練習基礎的棒球技術，例如接地波、高波、打球的方法和姿勢等。後來又打了一場比賽，我做了中外野，最幸運的是用的球棒不是我的，而最失運的是我需要常常跑去拾球，但不是我接不到的。我打球時亦打得不錯，這也是我意料之外的事情。那真的是一場刺激的比賽，雙方勢均力敵，最後我隊贏了。之後我們到了東海市看日本藝術表演，我覺得十分沉悶，不過跳舞也很好玩。跳舞便是在現場一起跳(日本的傳統舞蹈)，而藝術表演便是打太鼓、唱歌等。不過速度很慢且不明白歌詞，所以便覺得很沉悶。

8月1日
今天和昨天一樣，都是早上到熱田神宮球場打球。今天主要練投手、觸擊和接高球等進階技術。然後吃完午飯後，便到一宮市參加活動，所謂的活動便是在體育館裡玩遊戲。但遊戲並不是無聊的遊戲，而是射擊、投九宮格等遊戲，有些遊戲玩完後會送你一些東西。如果你玩累了，便可以到3樓的多用途活動室，那裡有許多食物，有雪糕、熱狗和爆谷等等。可以玩又可以吃，真是人生一大享受。不過最麻煩的是球場十分遠，天天也要乘一個半小時車。

8月2日
今天同樣也是早上打球，不過以為今天會滑壘，但最後沒有，因此十分失望。但今天的比賽我打得不錯，打了個全壘打。下午我們到了豐田車廠博物館，我知道了許多豐田喜一郎的事跡，離開時還送了紙車給我們。然後我們到了另一個豐田車廠，那裡有許多新型的車，令我知道日本的新科技，真是令人大開眼界，刮目相看。我也開始認為日本的環境比香港好很多，我也想在日本居住，不過如果住在日本，但言語不通也是很辛苦的。

8月3日
今天早上梳洗後，到了最後一天的練習果然非同凡響，因為今天有滑壘！大熱天時在一塊有水的大膠布上滑壘，初時覺得只是很好玩，但慢慢明白再做得正確。然後我們做了快傳、捕手和雙殺的方法。那個比賽打得一般，雖然也有安打，但也很是危險，最後我隊贏了。下午我們去參觀名古屋城，那裡的建築很宏偉，而且又有許多歷史文物，我在那裡買了一把十分漂亮的金長劍，十分有紀念價值，我希望明天能買到想要的東西。

8月4日
今天是最後一天，梳洗過後便出發到打球的地方去，這次是最後的一次在日本打棒球，今天都是在打比賽，我隊贏出了三場比賽而輸了兩場。真是太高興了，因為知道自己的棒球技術有所提升。最後在閉幕禮時，教練們都各說了許多鼓勵的說話，他們的話令我們都火熱起來，令我們熱上加熱，（因為那天的天氣十分炎熱），但我們仍留心地聽著，因為他們的話都是極有意義的。結束後，我們問教練們能不能給我們帽子做紀念品，他們竟答應了！真是高興但又十分羨慕因為和我同行的朋友帽子上竟有許多章！

晚上我們在洗澡前看了一場棒球比賽，那投手所投的球竟能快到163km！真厲害。洗澡後，我們回到房間，收拾好東西後，畢sir派發了紀念品後，便發生了一場《驚世大戰》—我們一起玩相撲。最後我們成功地拍了一場鬼片，便就寢了。

8月5日
今天要回港了，我們早上吃完最後一次在日本吃的早餐後，便立刻上車，離別前，我見到有人在抱著一個球員大哭，可是我卻沒甚麼感受。然後，車開了，下面的人向我們揮淚道別。

很快我們便到了日本名古屋機場，和我同行的人也想回到日本，但行程已結束，我們必需回港了。一上機，我們便立刻選台看電影，我們便選了《卡斯柏王子》，那真是一場十分精彩的電影。日本之旅到此便結束了，此行真是畢生難忘。

第十九屆世界少年棒球大會—日本愛知縣 (續)

19th World Children's Baseball Fair, Aichi, Japan (continued)

Vera Lau 劉晞庭

獲大會頒發最佳學員獎

七月二十八日　晴

今天，我和姨媽下午由我家出發，然後乘車到機場。接著，我和其他隊友便一起乘機出發到日本了。一開始起飛時有點兒不慣，但是在飛機上有很多設備，還有電視看，很快就習慣了。到了日本的名古屋後，我發現原來日本不是像香港一樣，不是一個『石屎森林』，地方十分寬(廣)闊，而且空氣十分清新、風景十分優美，可說是一個『天堂』。不過原來日本的澡堂十分開放，初初我很害羞，很是尷尬。因為要脫掉所有衣物，大家一起洗澡。洗澡後，我太累了，所以便回房間睡覺了。

七月二十九日　晴

今天一大清早，我和我的同房就已經起了床了。接著，我們便到飯堂吃早餐，我吃了很多食物，十分豐富。然後，我們便自由活動了。我們在自由活動到球場打棒球，十分開心。自由活動後，我們所有人到室內體育館領取簇新的棒球裝備，真是高興。接著，我們乘車到日本福祉大學聚餐，有很多很多的食物，我們都吃得十分飽滿地離開回到宿舍。然後我們又要洗澡了，今天終於有點習慣，我還在浴池游泳。不過始終有點害羞。

七月三十日　晴

今天，我在日本時間五時便起床了。我整理好背包，梳洗好後，就到下層吃早餐。接著，我們便乘車到瑞穗球場參加開幕禮。開幕禮有很多表演，還有棒球比賽，那場是意大利對名古屋市六田隊，十分精彩。然後，我們乘車到自然之家吃午飯。跟著，我們就到熱田神宮球場進行棒球練習。我們也很用心，希望學到更多的棒球知識。練習完後，我們便回到自然之家吃晚飯、洗澡及睡覺。

七月三十一日　晴

今天，我們到球場練習。然後，我們到了名古屋的東海市看表演，那些表演十分精彩，又多元化，包括：太鼓、舞蹈和日本傳統表演。令我們十分投入也令我們知道(體驗)日本的文化。我們也一起與表演者跳舞、嘗試打太鼓、享受表演過程，我也玩得很開心。雖然今天很早起床，很累沒有心情，但是也玩得很開心。

八月一日　晴

今天，我很開心。我們學習了很多的棒球技巧，獲益良多。而且在下午時，我們還到一宮市觀看表演和看遊戲，我們還吃了很多東西，例如：爆谷、刨冰等等，很好吃。我們也玩了很多遊戲，例如：射擊遊戲、投球等等，真是令我們樂而忘返。最後，我們還一起跳日本舞，跳得很是投入。今天的活動真是令我開心極了。

八月二日　晴

今天，我學了很多棒球技術，例如：『夾老鼠』、跑壘、盜壘、離壘等等，真是很開心呢！我們還到了豐田車廠的展館和博物館參觀，我學會了很多豐田車廠的歷史、豐田汽車的構造等。我又拍了很多車的照片，十分漂亮。我還坐進車子裡一嘗司機的樂趣，十分興奮。這是我第一次看到這麼多車子，真是一個難忘的經歷啊。希望將來我也可以擁有一輛車吧！

八月三日　晴

今天，我十分開心。因為我們今天的練習是滑壘，雖然我弄得整條褲都濕透，但是我滑得很開心，因為在香港沒有這樣的訓練，我是第一次這樣練習滑壘的。接著，晚上有一個聚餐，我吃了很多東西，真是很好吃呢！在聚餐之後有各國的表演，我可以看到其他國家來的小朋友，表演他們國家獨有的文化或傳統演出及演唱，他們的表演精彩絕倫。

八月四日　晴

今天是練習的最後一天，我一大早起床，穿好棒球服。然後便乘車到野球場練習。練習完後，我們所有人聚在聽眾教練的最後訓話。接著，我們便坐好等待閉幕禮。閉幕禮開始了，首先是WCBF的委員會演講，然後便頒獎，每一個國家也有獎品。最後，我們便一邊擊掌一邊離場，教練們還給一頂帽和簽上名，真是開心。之後，我們便把滿身汗的棒球衣換掉，接著我們到100Yen店買手信，100Yen店裡有很多日本的特產，例如：日本的食物、零食、煙花等等。其實我也想過買煙花，可惜不能帶上飛機，不過我也買了很多東西。買完東西後，我們便回宿舍，收拾行李，準備明天一大早便離開。

八月五日　晴

今天我們一大早便起床，希望珍惜最後的時間和其他國家的人道別。吃完最後的早餐後，我們便乘巴士到機場。在踏入巴士前，我和那些工作人員擁抱，說再見。我們依依不捨地離開。在前往機場途中，我回想起這九天的開心日子，我覺得時光就像流水般過去，這九天的開心時光過得特別快。不過那些開心的回憶永遠都會在我的腦海中，希望將來可以參加多一些像這樣的活動。