



Toby Leung (梁皓喬)

28th July

We gathered up and took a plane to Nagoya, Aichi, Japan. It took 3 hours and a half to get there. We played cards and watched TV on the flight. Once we arrived there we took a bus to the dormitories and slept.

29th July

After breakfast, we went to get our equipment. They gave us many things such as a bat, a helmet, a pair of shoes etc. After marking our clothes, we had an orientation meeting. We wanted to play baseball so we went. For lunch, we went down to the mass hall. After the food, we played in our room until 4:00 where we took a bus to the welcome dinner. At 7:30, we went to the dormitory for our bathing.

30th July

We woke up at 5:30 and ate breakfast. Then we went to the actual beginning of the 19th WCBF. We watched Japan VS Italy play while eating lunch until 1:00. Then, we had a baseball training class until 4. We practiced throwing and batting in our training. Then we finished off with a kickball game. Once we got back, we took a shower then had dinner. After, we started filming our TV show called "Goi Tam".

31st July

We woke up at 5:30. At 7:00 o'clock, we took the bus to the training ground. There we had our training clinics. The first one was base running. None of us really had a problem with that. The second one was batting. I was a little troubled with that so I took that clinic seriously. The third one was catching and throwing which again we had no problem with. The last one was batting which I hoped for, I really needed that practice. We ate lunch in the bus. After, we went to Tokai City. There we learnt about the dance and music traditions of Japan. My favourite one was the big drums that they used. My least favourite one was a group that just mumbled words. We took the bus back to dorms and took a shower.

1st August

Again we woke up at 5:30. I was beginning to think that we 'll be waking up at that time for the rest of our trip. We took the bus to the baseball clinics. Our first clinic was fly ball practice. That was just a simple catch for us. Our second clinic, was a game tactics clinic. In this clinic, we learnt about which bases to throw to. The next clinic we learnt about pitching. There they reassured our pitching positions. Our last clinic was bunting. We learnt how to control our hit and where to hit it. After lunch we took the bus to Ichinomiya city. We saw a dance performance then went to a few stalls such as shooting, pitching, fishing and an ice-cream cone game. We finished off with a big dance. We arrived at our dorm, took a shower and watched the Japan All-Star game. We didn't finish it but the score when we left was 11-4.

2nd August

My prediction was right, we wake up at 5:30 everyday. We took the bus after breakfast to the clinics. Our first clinic was batting. I learnt more about where and when to hit. Our second clinic was more game tactics. We learnt more tactics. Our third one was "Gook Lo Shu". We learnt a lot about that in H.K. already. Our last one was base running. I learnt when to leave the base and to run or not. My team lost again in the match. After lunch, we took the bus to the Toyota Museum. We learnt about the history of the automobile manufacture. After, we went to the Toyota showcase and saw many cars. When we arrived the dorms, we took a shower and ate dinner then we went to sleep.

3rd August

We woke up at 5:30. We took a bus to the clinics. The first clinic was base sliding. It was fun because we slid around on the blue plastic. Our second clinic was turning then throwing as fast as we can. Our third clinic was catcher practicing. We caught high balls; practice the catcher position, and throwing position. Our last clinic was double play. We practiced where and when to throw. In our game we lost again, but I played catcher and caught a foul ball. After lunch, we went to Nagoya Castle. There we saw the ancient artifacts that were buried in the ground. After we changed our bus because the air conditioning of the old bus has broken down, we took the bus to a dance gym to do a Japanese dance. After, we arrived at Hotel Iris for a farewell party. I saw many performances from different countries and cities. My favourite one was U.S.A. which was a comedy act of baseball. We arrived the dorms took a shower and made a diablo workshop. Then I traded my diablo for a Canadian jersey. After we played for a while we slept.

4th August

We woke up at 5.30 for another day in Japan. We ate breakfast and went to catch the train. When it was noon we took the bus to a shopping mall. There we went to a 100-yen shop. I bought many souvenirs. We still had some time so the Hong Kong team and I went to eat ice-cream. The ice cream was great there. After, we went to get skewers of chicken. When we went back to the dorms, we went to take a shower. Then before dinner we went to perform diablo/devil sticks.

5th August

It was our last day in Japan. We woke up at 5.30 for the last time. After breakfast, we finished up packing our bags and left for the buses. There we met the host staffs. Vera was crying on the bus because she missed them. We got to the airport and ate ice cream and bought more souvenirs. While we were buying stuff, Lego joined Vera and they both started crying and talking about staying and taking a plane to Tokyo to meet the host staff again. When we got on the plane, we watched movies and played cards.



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)

家長的話: 梁皓喬媽咪

一次的偶然，再加上一些運氣，令Toby這個暑假變得特別難忘，亦上了人生很寶貴的兩課。

首先，這次WCBF香港區的選拔，雖不至於要過五關，斬六將，但多方面的測試，包括棒球技術、體能以至禮貌及溝通能力，令參加的小朋友明白多方面培育的重要性。另外，他們也學會要把握難得的機會，為自己的目標而努力，才會有成功的可能。這個概念，對香港普遍的幸福新生代，尤其重要。看見Toby報名時的憧憬，參加甄選前的緊張，甄選後等待結果的患得患失，以至收到通知信的興奮和喜悅，我想，在這個過程中，他應該有所領會。

第二課，當然是在日本八天的戲肉所在。與來自不同地區的小朋友，教練及接待人員溝通及相處，學會照顧自己，也學了很多進一步的棒球技術，其中的樂趣和體驗，實在令參加者得益不少，也將會成為他們日後美好的回憶。

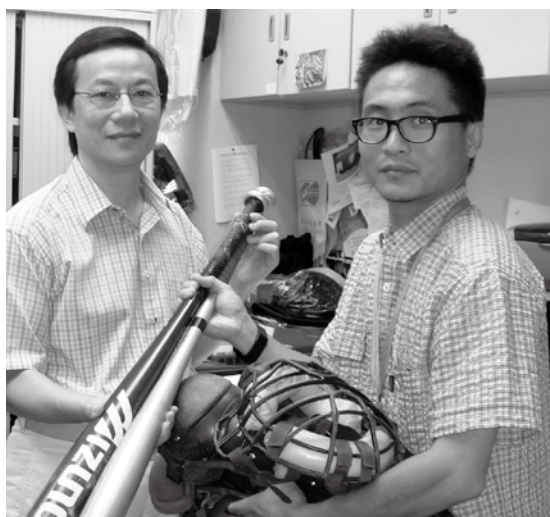
Toby回到香港後，我和他爸爸也覺得他體型比以前強壯，他的肩闊了，皮膚黑上加黑。現在的他，笑口常開，比以前開懷、從容、易相處。當然，我們肯定Toby以後還有很多令我們動氣的時候，但從今次寶貴的體驗中，他真的又長大了，還多了一些大男孩的味道。



Acknowledgement

Thank you for sending us Baseball Equipments

We are pleased to receive baseball equipments from Ms. Keiko Suzuki, the Team Manager of Far East Bloomers, Japan. And thank you Mr. Masanori Miyoshi brought us the equipments from Japan.



Mr. Leung Kwok-yip, Sports Manager of HKBA, received the baseball equipments from Mr. Masanori Miyoshi.(right)

三好正記先生(右)將送贈之棒球器材交本會體育事務經理梁國業先生。



2007-08年度暑期夏令營

清遠清新溫礦泉區 - 紅鷹拓展中心 深水埗棒球會

加油歌

落雨不怕
落雪也不怕
就算寒冷大風雪落下
SSPBC SSPBC
深水埗 深水埗
.... Sir教得好好好~

寫在“夏令營”日誌之前

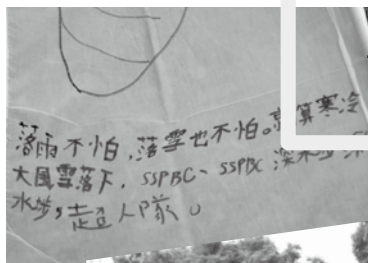
新年過後，球會家長剛忙完聖誕及新年節目，急不及待又要為夏令營綢繆，所有安排，都花了我們大家庭內伙伴家長一絲一意的心思！！多謝我們的家長們！！

我們的教練林鎮基及教練胡子鋒都開始投身社會工作，但都騰出寶貴休假，陪小球員一起出發訓練，感謝他們！！

今年我們還加入了球會年長的球員，何頌衡、李嘉寶、江梓鋒、李俊彥、梁家豪、趙之昕作為小教練，效果都不錯，希望你們再努力學習。多謝我們的AA球員！！

我的還要多謝清遠清新溫礦泉區、紅鷹拓展中心、福滿樓，所有工作人員，有他們的適心照顧球員起居飲食，謝謝你們！！

以下節錄了球員的日誌，想看多一點，請到我們的網站www.sspbaseballclub.org~~相片集瀏覽一下。



DAY 1

第一天 1/8/2008(星期五) 陰天

李泓鏐 Jonathan 39號 10歲

今天，我非常開心，因為我又要去一年一度的清遠夏令營。

我一早起床乘車到九龍塘，然後又乘巴士到紅鷹拓展中心，還見到上年和我們練球的林Sir、王Sir、潘Sir、陳Sir，十分開心。可是，林Sir說我們跑步跑得不好，要重新跑，我來來回回十分辛苦，可是我不會放棄，因為我得辛苦十天啊。

關淳之 Ringo 52號 10歲

今天，我從天水圍西鐵站下的巴士站搭B2去西部通道集合之後，我們過關後就坐車去清新溫泉度假區。坐車中我玩了接龍、估數字，AA就玩了紙牌，連Billy Sir都玩在一起。然後再坐多三個小時就到了清新溫泉度假區。

朱沛衡 Cory 65號 10歲

今天是我第二次的夏令營，今次的夏令營都是去清遠，但今次是搭直通巴士。一早我和媽媽就起床了，搭火車到九龍塘站E出口。在搭直通巴士途中，我們一時談天，一時玩遊戲，差不多到目的地時候忽然下雨。在下雨時我們去吃午餐，在那時我看見上次的四個阿Sir。下午我們跑了一會兒，今天的練習就結束。

日程表

7:00 am	起床
7:15 am	12號房外集合
7:15-8:15 am	早操
8:30 am	吃早餐
10:00-12:00 am	練習1
12:00-12:30 pm	休息 (洗澡)
12:30-01:30 pm	吃午餐
3:30-7:00 pm	練習2
7:30-8:30 pm	吃晚餐
9:00 pm	集合 (開會)



2007-08年度暑期夏令營

清遠清新溫礦泉區 - 紅鷹拓展中心
深水埗棒球會(續)

Aliens

第二天 2/8/2008 (星期六) 晴天

鄭鎧霆 Tommy 7號 10歲

今天我們7:00起床去早操，早操時我們做跑步熱身、拋球。

早餐之後回到我的房間洗衣服，我覺得很好笑，因為我第一次洗衣服。

我第二次練習，我練到很..很...辛苦啊！

我媽媽明天回香港了，我很失望，不過我會堅持下去。

葉恩熙 Steven 21號 8歲

今天，我六點半起床。我和哥哥一起刷牙。跟著就去練習，我們先練習拋球，然後練習接地球。之後集隊回到房間梳洗，然後到12號房裡等車來接我們。

我們很快就去到酒樓，吃了很多東西，但吃了很久很久。之後回房間休息，我們全都睡了，三點起床。我們到12號房門口集隊，之後去草地練習，練習了不久，就休息了一會兒，之後我們又去練習，先練習打T座，後練拋打，過了一會兒，就集隊，Billy Sir說：「我們要跑三個圈和做十五次掌上壓或十五次Sit up。」之後我們回房間休息梳洗，再到12號房等車，車來到了，我們乘車到酒樓吃東西，吃完後，我們又乘車回到營舍，下車回到房間，不久又去12號房，聽Billy Sir說話，之後我們返回房間睡覺。我覺得這三次練習很辛苦，但我十分開心。

葉恩曜 Jason 50號 10歲

今天是清遠夏令營的二天。我在六點二十分起床，因為太早了所以我多睡一會兒。到了七點，其他人也起床了。七點半我就到了12號房集合，然後我們就去做早操，早操包括：傳球、接地滾球和高接球。三點三十分我們開始下午訓練。下午的訓練是十分辛苦的，是由三點半至七點的。有一次Billy Sir投球，而我做擊球員，我把球擊中，那個球差點就打出外野，變成安打，但那個球落在內野，所以不是安打了。晚上，我們吃晚飯，我吃得十分開心。下午的訓練雖然十分辛苦，但我十分開心。

第三天 3/8/2008(星期日) 晴天

林翺敦 Milton 1號 9歲

今天早上，我做了一件非常正常的事情(起床)。然後去了做早操。之後去了吃早餐(有腸仔吃)。第一節練習前我發現我的棒球pants洗了，所以我要穿去街pants。Billy Sir不許我練習。吃完了午餐後就有二小時休息，幸好我洗了的那些棒球pants回來了。第二節練習時有比賽，我的那隊有我和Sam哥、Marco哥、Alvin哥、Fergus、Jonathan、Cori、Jason、潘教練。我打出兩球波，一高球被out、一



球上壘、一球Strike out。打完比賽後就差唔多夠鐘吃飯了。

鄭鎧霆 Tommy 7號 10歲

今天我們來了一場激烈的比賽，我好開心，開心到跳起來。比賽開始了，我的表情覺得特別緊張，第一次是我打球和接球，我要接阿Sir的球。我一開始我們做接球，out了三個人，我就打球，我打完了再見。

吳欣樺 Kelly 45號 11歲

今天Tiffany會來紅鷹，我很高興，因為終於有人陪我玩，這幾天我十分悶。其實上年夏令營Tiffany都有早走，但係上年佢係等我適應了之後才走，而唔係讓我自己適應。

我們在第二節練習時，Billy Sir要我們分開兩組：一組打比賽，一組打T座。我入了打T座那一組，可是我其實想打比賽啊！

鍾皓昕 Ron 57號 9歲

今天，是這個夏令營的第三天練習。早上，我們在草地上熱身和拋球。午飯後，我們在房間裡休息，休息時，我和Fergus在房間裡玩撲克。第三節練習時，我們玩跑壘接力賽，後來家長也加入比賽，我與媽媽一組，共13人，最後我們勝出了，之後我們休息。休息後，我們再玩T座比賽，有些隊員能打出高飛球、有些打出地球和有些打出平飛球。

第四天 4/8/2008(星期一) 晴天

鄧劭章 Jimmy 43號 10歲

今日是我在清遠summer camp的第二天。今天，一大清早，姐姐叫我起床，很快梳洗，便到Billy Sir房間的門外集隊，再到球場做一個多小時的早操，之後我們便到福滿樓吃早餐，那裡的食物真好味，吃完後我們再次到球場練習。午餐時，我們再去福滿樓食午飯，然後回去睡午覺，之後再練習，晚餐時再去福滿樓食晚飯，之後再回去睡覺。

謝皓勤 Christopher 67號 9歲

今天天氣晴朗。我們早上就去步操。然後下午我們就去打棒，十分好玩。我們(Anthony, Tommy, Fergus, Ron)在房間裡都沒有事做就談天。不過，愈談愈悶，真是不耐煩！晚上，睡覺前，有很多昆蟲進入我們的房間。幸好，我們有很多計謀。我們就用紙杯蓋住牠們，因為牠們捉弄我們。今天真是有趣的一天呀！

DAY 5

第五天 5/8/2008(星期二) 雨天

黃朗希 Tiga 35號 10歲

今天練習時，練了一回接地滾球和傳壘，之後便打比賽，我守一壘，打第六bat，打了第一局半Jonathan要去洗手間，便打少了一個人；之後第五bat，打前1 ball，打到第二局開始下雨。越來越大雨了，阿Sir立刻叫回房休息。

吃完晚飯後回房，當我想洗澡的時候突然停電，Marco叫我們上他的床，之後Vincent來找我們到他的房，等了四十五分鐘便有電了，之後開會，睡覺。

林浚騫 Fergus 51號 10歲

今天晚上我入房後，就突然停電。當時我心想：『會不會是有人關了燈呢？』原來是閃電弄到停電。當時我非常擔心我的親人，而我也擔心我的朋友會不會出了事，我真的非常擔心。當電力恢復時，我立刻找Auntie打電話回家報一個平安，當到Auntie的房間時，我才發現原來香港現在是三號風球。當我打電話回家時，爸爸和媽媽說香港現在十分平靜，今天的晚上真的令我很難忘。

關淳之 Ringo 52號 10歲

今晚吃完晚飯回到房間後就突然停電，不知道為什麼會停電，但後來去到十四號房就想到回房前是行雷閃電。

到了十四號房，我完全不覺得驚。停電是一件普通的事，我們應該冷靜地等，想好辦法，所以不要衝衝動動地跑去十四號房。在自己的房間，就會有人來接我們去十四號房。

到了十四號房，全部人有電筒就開電筒，這時家長還在派小食給我恢復電力。我們集合開會之後，就回房睡覺。

朱沛衡 Cori 65號 10歲

今天是08年夏令營的第五天，今天下午Billy Sir和Chris會走。

由於昨天晚上下了一場大雨，所以草地非常之濕，但阿Sir都是要我們做早操，早操十分辛苦，因為要傳壘。第一次練習不用互相投球，因為要再次傳壘，經過多次失誤，最後都能夠達到阿Sir的條件——傳三個圈。

吃完午餐後，Billy Sir和Chris就離開了。

甄峻毅 Bosco 79號 10歲

今天係Cori叫我起身- 6:50。今天的早操是熱身和投球。

早餐我吃了豉油皇炒麵而唔飲豆漿，練習 - 真係唔想多講啦。

午餐，多了一味腸粉，我覺得唔係幾好味道，但食落去就覺得好好味。

到夜晚我匆匆忙忙地回房間，突然停電了，出面正落大雨，我們不知所措，Sam叫我們去Fergus個房間，跟著去點蠟燭，因為果陣係夜晚。著燈後，我們便回房睡覺。

Polar Bears

DAY 6

第六天 6/8/2008(星期三) 雨天

甄苡証 Miles 15號 12歲

今天是Happy Day，可以不用練波去拓展訓練，不過早上看來風大雨大，不知去不去到拓展？最後原本也可以訓練，然後再到山上設計隊名。我隊名叫「清遠飛馬隊！！」

首先頭三局在上午舉行，我們贏了兩個games，拿到了三十二個氣球，準備下午的「羅馬炮架」作水彈。

可惜下午下大雨，無法進行拓展活動，還大風大雨，要取大傘來遮住，那時還是4:00，還有3小時才食晚飯，只好玩遊戲來消磨時間，最後阿Sir在晚操訓練體能，教和批評一些人的日記。

鄧劭章 Justin 29號 8歲

今天是我去清遠夏令營的第四天，在六時五十分起床，七時十分吃早餐，因為今天是我們在紅鷹拓展中心的歷奇活動。我們首先去禮堂，造隊旗及命名隊名，我們的隊名叫做超人隊，另外一隊叫做清遠飛馬隊。在第一節時，我們玩了一個叫做七級浮圖的項目，要爬過一些阻礙我們的障礙物，我們超人隊輸了，做了三次掌上壓，清遠飛馬隊贏了，得到二十個氣球用來玩水彈。之後玩了一個像二人三足的遊戲，很好玩。最後玩了大腳板。完了上午活動，去了福滿樓吃午飯；下午，繼續玩一個傳水遊戲，但突然閃電和下大雨，要暫停避雨，最後安排回去房間洗澡和寫日記。下午休息了，所以要做晚操。今天我學會了集中精神。

馮咏瀚 Anthony 49號 8歲

今天我們早上7:00起床，因為今天是集訓的一天，我們玩得很開心，而且我們也玩了三個軍事障礙賽，大家都玩得很開心呀！為了比賽，所以我們有清遠飛馬隊和超人隊，如果贏了，就可以得到氣球，如果輸了，就要罰，但因為天氣不好，所以只玩了幾個遊戲，剩下的是最好玩的遊戲「羅馬炮架」，要待明天才可以玩呢！今天真令我開心呀！但是令我失望的是不可以玩「羅馬炮架」！

第七天 7/8/2008(星期四) 雨天

甄苡証 Miles 15號 12歲

今天早上我們在8:00起床，因為我們不用早操，在9:45開始練習，因天雨關係，我們要在室內練習，練習打下墜球、接滾地球、練臂力，我練習了半小時後，鋒Sir突然來到。另外，還聽到下午能玩「羅馬炮架」，這兩個驚喜，令我非常開心。今日上午的日程表全部亂了，例如：在室內可以設置風扇，令我們更加涼快。吃完午餐後，我們休息了兩小時，那兩小時我全部用來睡覺，那感覺真好！兩小時後，我們到了一個特大的室內練習場，但我們投手組要在場外練習投手，真熱！晚上，我認為最深刻的事是我學懂了Sam哥的魔術。

葉恩曜 Jason 50號 10歲

今天是不開心和開心日子。今天是清遠夏令營第七天。今天我在六時四十分起床，不用做早操，我十分開心。我立刻想回去睡覺。下午我們在禮堂裡練習，因為天雨關係，所以我們需要在禮堂練球，雨停了，我們就在禮堂的外面訓練投手，我們首先用毛巾作投球，動作要做得好，才可以過關。最後教練說要投兩個好球才可以休息，我是第一個休息的。今天我們要在小禮堂練習，真辛苦！

吳汶軒 Matthew 62號 9歲

今天，我覺得很開心，因為鋒教練來了紅鷹拓展中心。還有下午的時候，我們的隊友Eason來了我們的房間，然後是我最喜歡的時候，就是下午練習，首先我們先練投手，接著我就投球給Sam教練，最後我們打棒和跑步。我們都跑得累，然後我們吃美味的晚餐。

甄峻毅 Bosco 79號 10歲

今天，一起床的時候正下大雨，然後去吃早餐，不用做早操，很開心。因為落雨，所以在室內練球。我分三組：我、Tommy、Fergus、Tiffany一組，其餘兩組打擊，我們做反應，練到一身汗水。然後鋒Sir叫我跑十個來回，我以為很累，但跑下跑下不知不覺已跑了十個來回，我覺得不夠便多跑八個來回，共練十八個來回。



第八天 8/8/2008(星期五) 晴天

吳欣樺 Kelly 45號 11歲

今天是北京奧運的開幕禮，我們晚上八時集合，到電視房看電視直播奧運的開幕禮。

早上做早操的時候，我和Tiffany沒有遲到，其他人卻遲到了，所以，他們要罰跑步，我們卻不用。

第二次練習前，我們玩了「羅馬炮架」，我們首先把羅馬炮架砌好，同時把水彈弄好，接著便開火了。

第二次練習時，我們打比賽。接著，我們比賽跑壘，本來我那隊是快要勝了，但是不知為什麼Milton跑多了一次，令我們慢了，要罰收拾用具和做20下掌上壓。

吳泓樂 Arnold 47號 8歲

今天我7點起床，是Owen叔叔把我們叫醒的，幸好我們沒有遲到。當我們乘車時，沒有見到媽媽，因為媽媽已跑到了酒樓。

下午的時候，我們終於等到可以玩「羅馬炮架」，我未玩的時候，我的褲已經在準備水彈時弄濕。我們試過出界，我們還試過投中鋒Sir。我覺得今次比上次好玩一些。晚上8時8分的時候，我們到禮堂2號房看2008年北京奧運的開幕禮，因為太悶，所以便回房間睡覺。

鍾皓昕 Ron 57號 9歲

今天，一起床就出去集隊，但是因為遲到，所以被鋒教練罰跑。之後才出去吃早餐，早餐我們吃了豆漿。之後我們到室外練習棒球，我們一開始就練習拋球，我與側田對拋球。拋完球後我們練習接球，接完地球後我們休息，休息後我們再重新接地球，之後我們回房間休息，跟著我們去吃午餐，午餐後我們休息了一會兒，又再出去練習，最後我們玩跑步比賽，另一隊勝出了，結果我們被鋒教練罰了。

