

主辦



香港棒球總會

贊助



民政事務局 及 青年事務委員會

青年內地交流資助計劃

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

12-17. 4. 2017

北京

活動報告

2016 至 17 年度青年內地交流資助計劃 活動報告

(活動報告須附有關活動的實況紀錄包括相片及錄像光碟一併提交。)

1. 交流計劃編號：HAB/CA1/7-5/2(2016-17) (244)
2. 交流計劃名稱：2016-2017 中港青少年棒球交流計劃
3. 舉行日期：2017 年 4 月 12 日 -4 月 17 日
4. 目的地：中國，北京
5. 參加交流活動的本港青少年數目：12-24 歲 20 人 25-29 歲 2 人
6. 首次返回內地參加者的人數： 人
7. 參加交流活動的內地青少年數目：12-24 歲 53 人 25-29 歲 3 人

(以下項目可另紙補充)

8. 交流計劃目的及主題：

主題：「愛國、愛港、揮出中港全壘打」－京港考察營

活動目標：透過體育運動的交流，促進香港青年人認識和了解中國國情，以及與內地人民的交流，提高他們的國民身分認同。

活動內容：參與國內大學棒球隊的訓練

與國內大學棒球隊進行友誼賽

與當地學生進行文化交流，了解內地與香港在文化差異上

參觀當地著名旅遊景點

9. 簽備各項活動計劃的組織及分工：

活動內容由主辦單位香港棒球總會與北京接待單位的教練及學校共同籌備及安排。香港方面負責由初期工作準備，與北京學校聯絡及草擬行程、準備章程及招生事宜。到中期，收生後安排機票、制服、保險，安排出發前講座，以簡介活動安排及「一帶一路」。而北京單位則安排膳食、住宿、聯絡學校的球隊以安排場地練習及比賽，以及制定景點參觀及文化交流的行程。最後按確定的行程安排交通及活動。

10. 交流計劃詳情：

(請依舉辦活動先後次序，分別填報各項活動名稱、時間、內容、參加人數等，並夾附有關宣傳刊物、單張、照片等存檔。)

2017 年 1 月	公開收生 -於香港棒球總會網頁公布交流計劃章程及報名表進行招募 請參閱附件(一)至(四)
2017 年 3 月 10 日	截止報名及付款 -共收到 22 名參加者報名
2017 年 3 月 27 日	「出發前講座」 -簡介交流計劃及「一帶一路」 -共有 17 位參加者出席 請參閱附件(五)至(六)
2017 年 4 月 12 日	如期出發去北京 -22 名參加者連同一名隨隊工作人員共 23 人 品嚐北京菜 -約 7 時抵達北京，團隊到酒店放好行李後，就到附近餐廳用膳 與學校交流 -膳後到是次計劃的交流大學之一的對外經濟貿易大學，與負責老師進行交流，由老師簡單介紹該學校及球隊 請參閱附件(七)
2017 年 4 月 13 日	參觀北京的景點，遊覽歷史古蹟 天安門、故宮 -早上先由酒店出發至北京天安門廣場 -經過午門，進入故宮參觀明清兩個朝代皇帝的宮殿 -沿途經過太和殿、中和殿及保和殿進入內廷，到達乾清宮及坤寧宮，見識皇帝及皇后的寢宮及具滿族特色的古代建築 -御花園看過花園中的百年樹木，度過短暫宮殿生活 請參閱附件(八)

	<p>景山公園</p> <ul style="list-style-type: none"> -位於故宮後方，是元、明、清三代皇室的園林 -俯瞰整個故宮全景 -遊覽景山五亭中的萬春亭、觀妙亭 -下山時，沿途可欣賞到不同類型的花
	<p>午餐 - 慶豐包子</p> <ul style="list-style-type: none"> -嘗試北京傳統風味的炸醬麵、不同口味的包子 請參閱附件(九)
	<p>八達嶺-長城</p> <ul style="list-style-type: none"> -登上世界文化遺產、世界七大奇蹟之一的長城 -走上連綿不斷，一個接一個烽台
	<p>品嚐北京菜</p> <ul style="list-style-type: none"> -嘗試了傳統的北京菜式，宮保雞丁、炸灌腸、金銀饅頭、炒三味等
	<p>分享會</p> <ul style="list-style-type: none"> -各參加者分享當天活動的感受，及講解第二天的活動安排 請參閱附件(十)
2017 年 4 月 14 日	<p>棒球練習</p> <ul style="list-style-type: none"> -上午於對外經濟貿易大學校園內的足球場進行熱身及練習 請參閱附件(十一)
	<p>午餐</p> <p>於對外經濟貿易大學的食堂享用午餐，有各種不同風味及款式選擇</p>
	<p>與對外經濟貿易大學棒球隊-進行友誼賽</p> <p>請參閱附件(十二)</p>
	<p>品嚐北京烤鴨</p> <ul style="list-style-type: none"> -一嚐北京的特色菜-北京烤鴨
	<p>與棒球隊的交流會</p> <ul style="list-style-type: none"> -學校的男、女子隊球員一同分享、認識兩地棒球的發展、故事，派發紀念品 請參閱附件(十三)至附件(十四)
2017 年 4 月 15 日	<p>與北京建築大學進行友誼賽</p> <ul style="list-style-type: none"> -於北京建築大學進行 -其中一隊北京大學生錦標賽的參加隊伍 請參閱附件(十五)

	<p>午餐</p> <ul style="list-style-type: none"> -於北京建築大學的食堂享用午餐 -進行檢討會，就當天比賽表現進行檢討 請參閱附件(十六) <p>因部分球員未能適應當地溫差，緊密的行程及飲食的差異，所以原本參觀南鑼鼓巷的安排取消，以讓參加者有適當休息以應付餘下活動安排。當日由參加者自行安排晚餐。</p>
2017年4月16日	<p>與北京交通大学進行友誼賽</p> <ul style="list-style-type: none"> -於北京建築大學進行 -其中一隊北京大學生錦標賽的參加隊伍 請參閱附件(十七) <p>乘車到北京體育大學</p> <p>於北京體育大學的餐廳享用午餐</p> <p>棒球練習</p> <ul style="list-style-type: none"> -於校園內的足球場熱身及訓練 <p>與北京體育大學進行友誼賽</p> <p>請參閱附件(十八)至附件(十九)</p> <p>於學校餐廳晚飯</p> <p>檢討會及分享會</p> <ul style="list-style-type: none"> -檢討當天比賽表現，及各球員分享對交流計劃的感受 <p>請參閱附件(二十)</p>
2017年4月17日	<p>早上8時的航班回香港</p> <p>作最後檢討，並於香港機場解散</p>
2017年5月8日	<p>分享會</p> <ul style="list-style-type: none"> -參加者分享行程的感受及得著 <p>請參閱附件(二十一)</p>

11. 交流計劃評估：

(請略述舉行交流計劃所獲經驗、遭遇到困難和限制、解決方法，並評估是否達到推行是項交流計劃的預期目的。)

舉行交流計劃所獲經驗

是次交流計劃與我們過住所舉行交流活動有所不同，此次活動內容包括觀光等文化、歷史方面活動，透過參觀萬里長城、故宮等景點，從中認識更多中國歷史、文化，親身感受北京人的生活。同時通過

數天的棒球訓練及友誼賽，參加者從而能吸取經驗，亦能了解自身不足，從而學習對方的優點，提升技術水平及知識。

因有部分參加者反映，尤其是一些學校棒球隊球員，是一個很難得的經驗，能夠接觸不同技術水平的球隊及球員，了解到雙方的差異，激發起球員們對棒球的熱愛。

若日後再有機會舉辦類似交流計劃，於活動行程方面，可以作出更合適的安排，避免連續數日的訓練及比賽，因為參加者的體力未能夠於短期上適應，以致較難得到充足休息以應付連日活動。行程可以調整為半日訓練/比賽，半日交流/參觀的模式更合適。

遭遇到困難和限制

於計劃開始接受報名時，反應不算太熱烈，報名參加的人數不似預期。交流計劃當初的設計是安排於復活節期間進行，以配合學校假期，期望能夠吸引更多參加者參加。到開始接受報名時，因種種原因，報名情況不太樂觀。有一大部分的目標參加者因另有棒球交流活動安排，以致未能參與這次的活動。亦都嘗試過與數間學校聯絡，但有學校在這段時間亦安排了棒球交流計劃讓學生參加，以致參加人數一直未能達致預期。後來一直嘗試聯絡一些棒球教練尋找更多參加者，最後到報名的截止日期前，有1隊學校棒球隊球員有興趣參加，使是次活動的參與人數能達到預期名額的一大半人數參加，順利舉行。

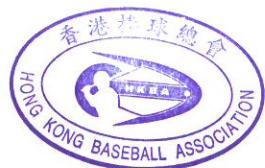
是次計劃的唯一不足是未能與北京的學生有更多的接觸、交流。因受學生的上課時間及資金所限，外出參觀及聚餐時均未能邀請學生一同參與，未能與北京學生繼續深入認識及了解，探討兩地生活、文化上的不同。使到雙方互助認識了解的時間只能局限於一個短短1個多小時的交流會上。雖然當中有1位北京教練陪同全程活動，但仍不足夠令參加者對中國的文化有更深入的認識。同時慶幸因有這位當地教練義務幫忙，與北京當地的租車公司、酒店聯絡，安排活動的交通及住宿，令整個交流計劃最後得以順利完成。所以如果交流計劃沒有雙方的配合，單靠香港機構工作是難以成功。

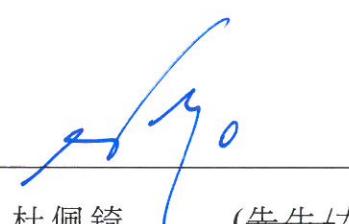
評估及總結

總括而言，是次交流計劃是成功。透過這幾天於北京的生活，見識了現時中國的急速發展，科技的發展及應用更加是比香港的更先進及廣闊，使參加者對中國的認識提升了不少，了解中國國情。在遊覽有數百年歷史的故宮及長城當中，豐富了參加者的歷史知識，從而提高他們對國家的認同感。同時參加者又有機會接觸棒球，從中

學習更多棒球技術及了解自身不足，亦都互相了解中港兩地的棒球發展及現時所面對的困難。

於北京的交流活動完成後，有參與的大學棒球隊表示有興趣及希望能來香港作進一步交流。期望下年能繼續參與這交流計劃，舉辦雙向的交流活動，能夠邀請北京的朋友共同參與，互相交流及學習。並於未來讓更多青年人有機會走進中國，繼而認識世界，擴闊眼界。



負責人簽署： 機構印鑑：

負責人姓名：杜佩錡 (先生/女士*) 日期：15. 7. 2017

機構名稱：香港棒球總會

職銜：高級體育事務經理

聯絡電話：2504 8330 傳真號碼：2504 4663

電郵地址：hkbsa@hkolympic.org

* 請刪去不適用者

2016 至 17 年度青年內地交流資助計劃
活動報告



香港棒球總會

民政事務局 及 青年事務委員會

青年內地交流資助計劃
2016-2017 中港青少年棒球交流計劃
12-17. 4. 2017 北京

主辦	: 香港棒球總會
贊助	: 民政事務局 及 青年事務委員會
活動主題	: 「愛國、愛港、揮出中港全壘打」－京港考察營
活動目標	: 透過體育運動的交流，促進香港青年人認識和了解中國國情，以及與內地人民的交流，提高他們的國民身分認同。
活動內容	: <ul style="list-style-type: none">⌚ 參與國內大學棒球隊的訓練⌚ 與國內大學棒球隊進行友誼賽⌚ 與當地學生進行文化交流，了解內地與香港在文化差異上⌚ 參觀當地著名旅遊景點⌚ 參加者必須出席「出發前講座」、「回程後分享會」 「出發前講座」2017年3月27日(一)晚上7時於奧運大樓舉行 「回程後分享會」2017年5月8日(一)晚上7時於奧運大樓舉行 奧運大樓位於香港銅鑼灣大球場徑一號
活動日期	: 2017年4月12 - 17日
內地接待單位	: 北京對外經濟貿易大學 及 北京體育大學
參加者資格	: 必須持有有效香港永久性居民身份證 隊員：年齡15-29歲，男女均可 領袖生：年齡21-29歲，曾修讀香港棒球總會舉辦的棒球教練培訓課程且取得合格成績，協助交流活動期間訓練及友誼賽進行，具管理團隊經驗者優先，需接受本會面試。
參加費用	: 隊員：港幣1,200元 領袖生：可獲本會全費資助參加。
名額	: 30人，包含2名領袖生。 註：團隊中年齡25-29歲不可超過實際參加人數的10%，安排如下： 10-19名參加者只接納1位25-29歲人士； 20-29名參加者只接納2位25-29歲； 30名參加者只接納3位25-29歲。
往返北京交通	: 飛機，航班待定
住宿安排	: 北體賓館(暫定)或同級住宿（男女參加者不可同房。）
膳食安排	: 學校食堂
團隊管理	: 本會將委派職員隨團出發擔任團隊管理；領袖生須提供協助。
報名辦法及截止日期	: 填寫參加意向同意書連同有效護照副本於 <u>2017年2月28日或以前</u> 逕交香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓一樓1003室本會或電郵至 cecicheng@hkbbaseball.org ； 隊員報名以先報先收形式取錄；領袖生由本會遴選委員會選出。
公布接納報名名單	: 2017年3月2日 獲取錄者需於 <u>3月10日或以前</u> 登入本會「網上登記系統」繳費參賽費用。網上付款方式包括繳費靈網上服務(PPS by Internet)、Visa、MasterCard。
查詢	: 香港棒球總會黃小姐(Kary)，電話2504 8330

2016 至 17 年度青年內地交流資助計劃

民政事務局及青年事務委員會簡介

民政事務局

民政事務局在青年發展方面的政策目標是 -

- 推動多元卓越文化，為不同志向的青年人，提供多元化的學習、培訓和個人發展機會；
- 鼓勵青年人養成積極的人生觀和正面的社會意識；
- 加深他們對香港和國家發展的認識；
- 擴闊他們的國際視野；及
- 讓他們既充分了解個人權利，也樂於承擔對社會的義務。

民政事務局與青年事務委員會緊密合作，推行各項計劃，以期達到上述目標。民政事務局呼籲青年人積極參與各項計劃，並籲請非政府機構、學校、家長、私營機構共同努力，讓年青人盡顯才華，為香港的發展作出貢獻。民政事務局的詳細資料，載於 www.hab.gov.hk。

青年事務委員會

青年事務委員會（委員會）是一個非法定諮詢委員會，成員包括社會各界關心青年發展和直接參與青年事務工作的人士，以及有關政府部門代表。委員會希望凝聚社會力量，協助制定及推動有關香港青年發展的計劃及相關活動，以培養有視野、具創意、能領導、肯承擔的青年，成為日後香港的接棒人。

委員會會就青年事務向政府提供意見，並舉辦或與團體合辦不同活動促進青年發展。委員會亦會就與青年相關的課題進行研究，為政府及服務青年的機構提供資料。委員會也為本港青年提供國際交流的機會，透過「青年內地交流資助計劃」及「青年內地實習資助計劃」資助社區團體舉辦青年內地交流團，和為青年提供前往內地實習的機會，以及制定「青年發展基金」的撥款準則等。委員會的詳細資料，載於 www.coy.gov.hk。

活動計劃的內容須具備以下元素：

- a. 認識中國的歷史、政治、經濟、文化、藝術、科學、體育運動、人民生活、社會制度、《基本法》、「一帶一路」策略、內地與香港的關係、中央與地方的關係等；
- b. 內地的活動須包括與內地人民的交流及／或親身體驗內地人民的生活，以加深香港青年人對國家和民生狀況的認識。活動可包括用以提高香港青年對內地與香港在文化差異上的尊重與包容的項目；及
- c. 整項活動計劃必須包括適當的配套活動，包括出發前活動（如建立團隊精神的活動、包含提高對《基本法》、「一帶一路」策略的認識及／或提倡「尊重與包容」概念等元素的工作坊等）及回程後的總結活動（如編寫總結報告、與社會人士分享經驗、舉辦活動展覽等）。



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

2017年4月12-17日

出發前講座

◆民政事務局及青年事務委員會贊助

- 促進香港青年人認識及了解中國國情
- 與內地人民交流，提高國民身分認同

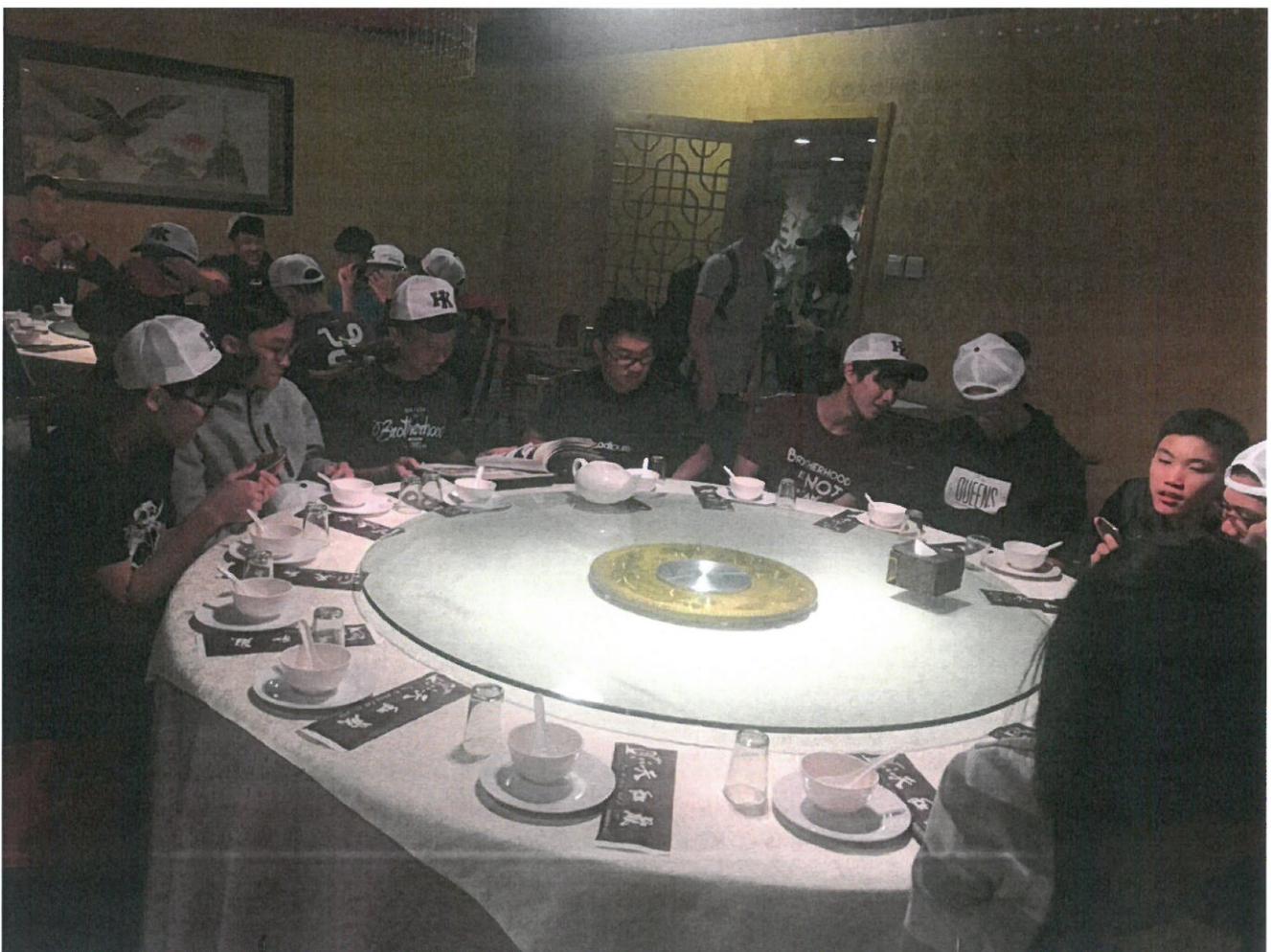
◆民政事務局

- 推動多元卓越文化
- 鼓勵青年人養成積極人生觀及正面社會意識
- 加深對香港及國家發展的認識
- 擴闊國際視野
- 了解個人權利，樂於承擔社會義務

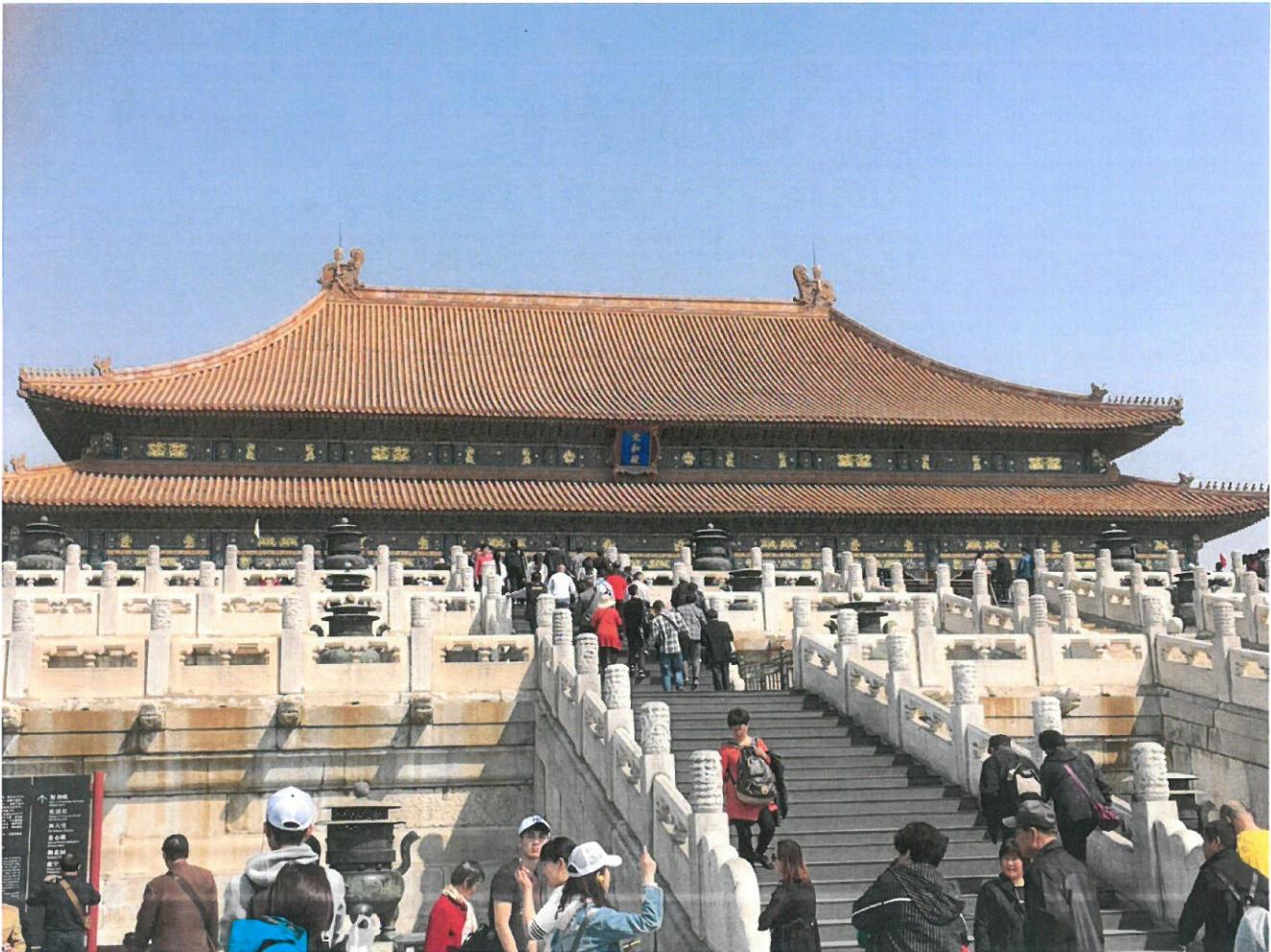
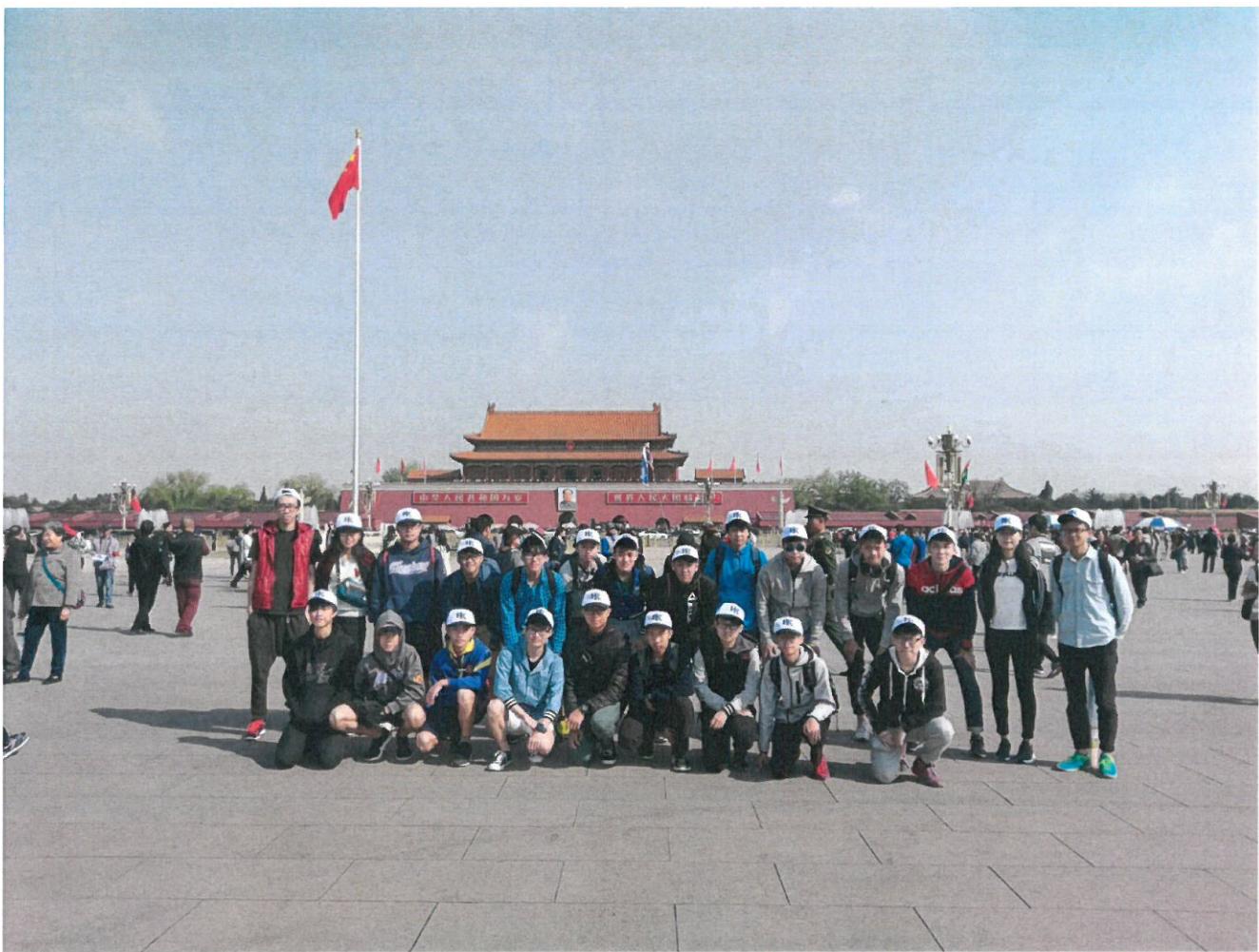
附件(五)



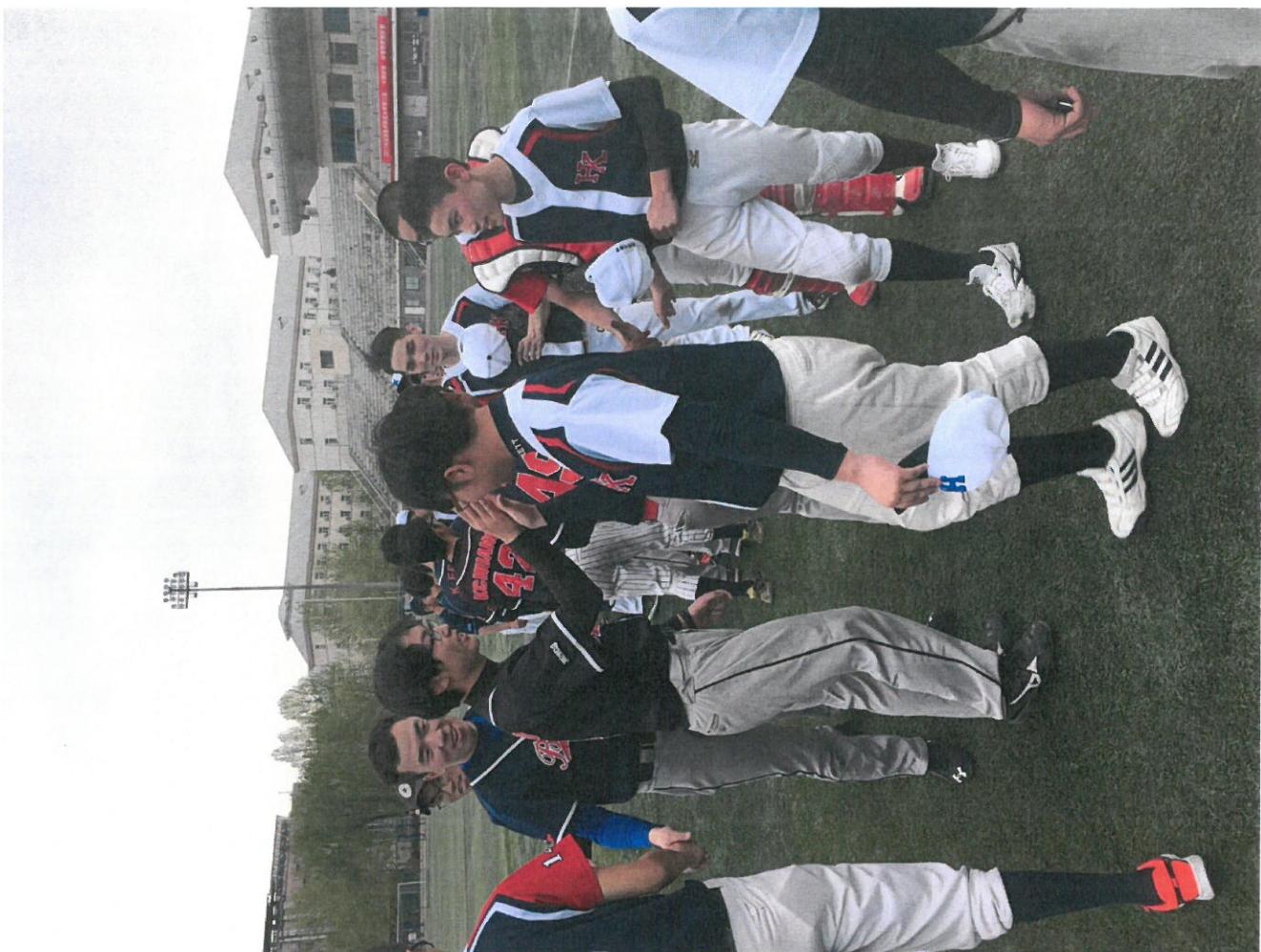
附件(七)





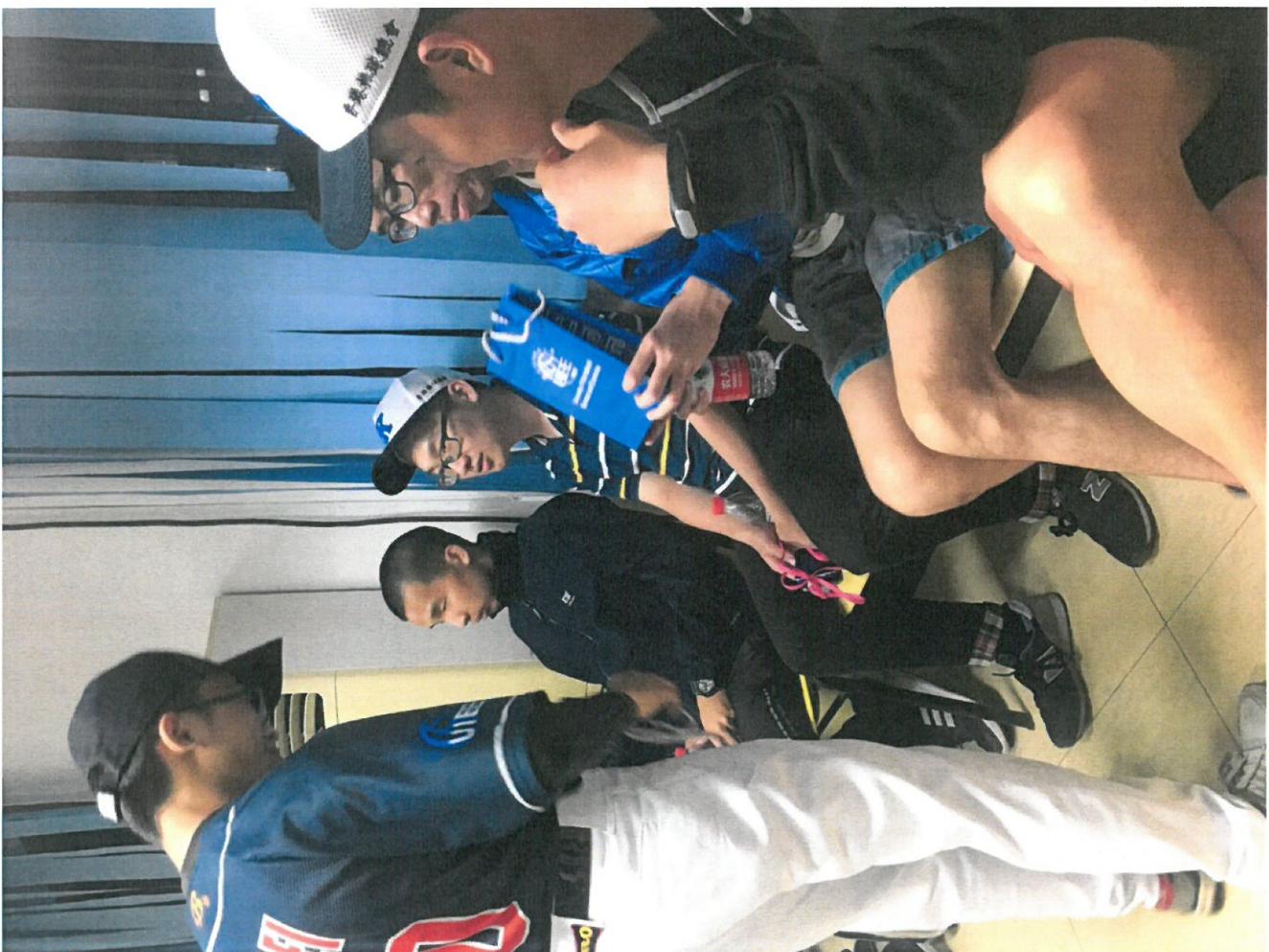












<http://mp.weixin.qq.com/s/HKaja37MFqTPcMISs8QBdQ>

友谊赛 | 外经贸 vs 香港棒球总会

2017-04-17风一样的三人

周五下午，我校棒球队与香港总会进行了交流赛，天气虽然炎热，但挡不住双方队员对于棒球的热情，比赛在下午 14：30 开始，双方共进行了 6 局，我方先守。



在防守方面，我方投手发挥比较稳定，三振对方多名队员，二垒防守队员虽有失误但也表现出色，接杀对方球员两个高飞球，并和我方游击配合形成双杀局面，但我们也存在不少失误的地方，在传接球时也犯了不少低级错误，使得对方球员进垒并得分，最终香港队共下 9 分。



而在打击方面我方第一局并不顺利，三上三下，但在第三局下半，我方队员通过选球与几只安打，几名队员先后上垒，抓住对方防守失误并积极盗垒最终回本拿分，但总的来看，我方队员被三振的次数较多，打击还需多加练习，最后不得不提的是我方最后一球，四棒冯凯打出一只再见本垒打，将场上队员全部送回并最终获得三分。



UIBE野马棒垒



UIBE野马棒垒

最终比赛的比赛结果已不重要，重要的是在这场比赛中我们收获了友谊与宝贵的经验，看到了香港同学对于棒球这项运动的热情与努力，对方球队也有不少闪光点值得我们学习，以球会友，在比赛开始之前，双方教练介绍队员，两队队员互相握手加深了解并围绕成一圈互相打气，场面十分友好融洽。



UIBE野马棒垒

在比赛结束的当天晚上，双方球队进行了交流会。

在交流会上，我校野马棒垒协会负责人介绍了棒垒球在我校的发展史与现状，我校棒垒男女队长分别发言。香港球队也介绍了自己球队的发展历史。

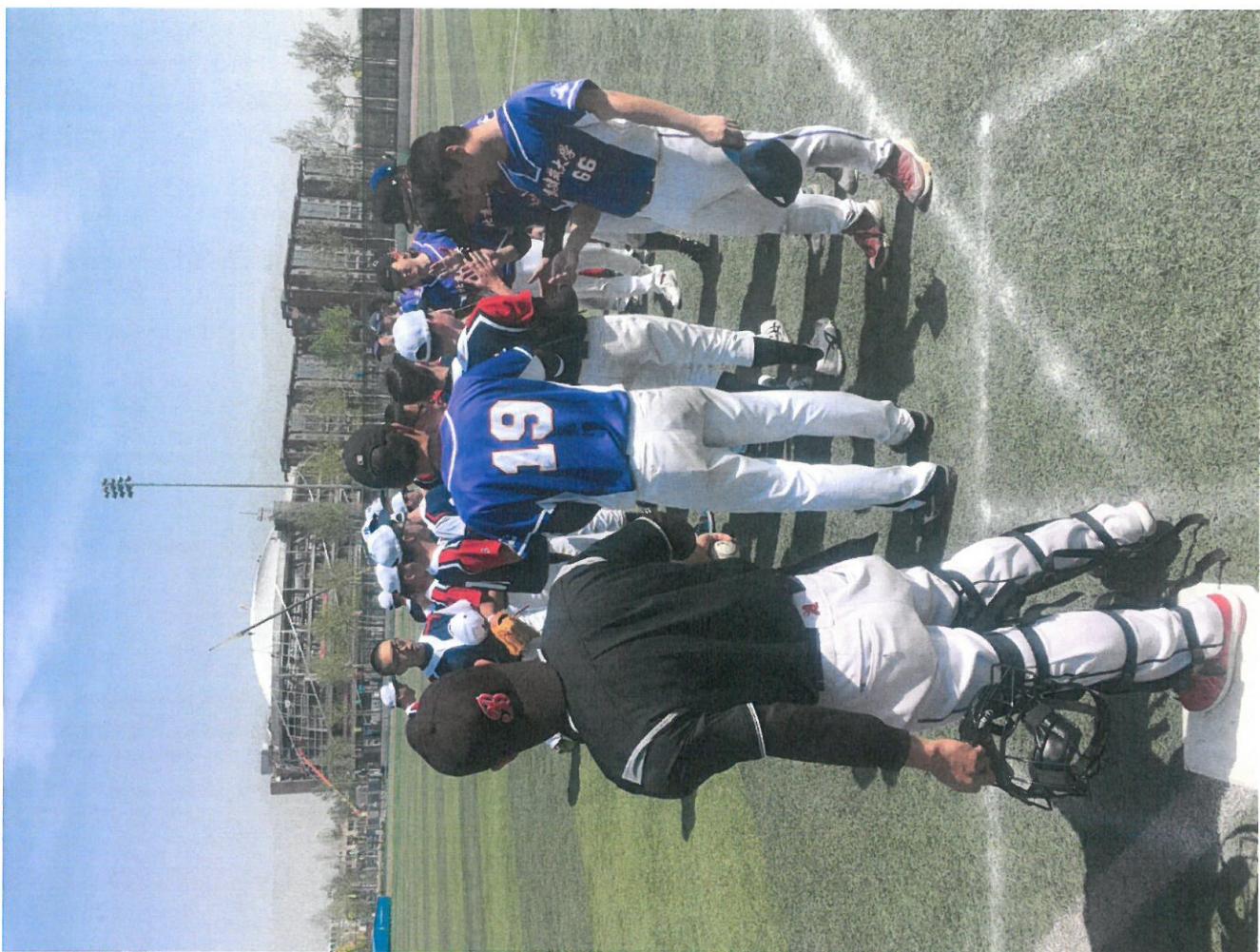
我方就香港棒球发展相关事宜向港方提问，双方了解进一步加深。之后我方赠送礼物，作为我们好客和友谊的见证。



UIBE野马棒垒

此次交流活动取得成功，欢迎香港球友下次再访！





附件(十六)







附件(十九)

http://mp.weixin.qq.com/s/P9dWrZ9YEb2pr9tyV_uyzA

友谊赛 || 和香港小伙伴一起玩泥巴

2017-05-10石原里美

虽然是前一段时间的友谊赛

但是

这段美好回忆还是想要跟大家分享

在 4 月 17 日

我们和远道而来的香港棒球总会的小队员们
进行了一场欢乐的友谊赛

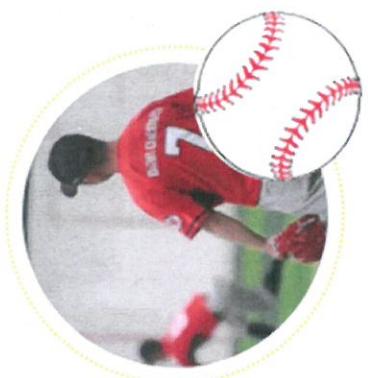
来感受一下青春的力量



微信扫一扫
关注该公众号







我们想说的话

这些还在上中学的小队员们
也许依旧稚嫩懵懂
但当他们穿上棒球服 戴上棒球帽
拿着手套和球棒站上这片钻石球场时
他们仿佛都拥有了一种不可名状的力量
球场上的他们

是执着的
是无畏的

是勇往直前
噙着梦想的

看着他们
仿佛也看到了我们

我们十分感谢和珍惜这样的交流机会
也许我们隔着海峡
但棒球让我们相聚在了一起



北体大的泥巴随时欢迎你们来玩耍

附件(二十)



附件(二十一)



「愛國、愛港，揮出中港全壘打」 京港考察營

日期：2017年4月12至4月17日

隊員(皇仁書院)：

陳鎮裕 古榮燦

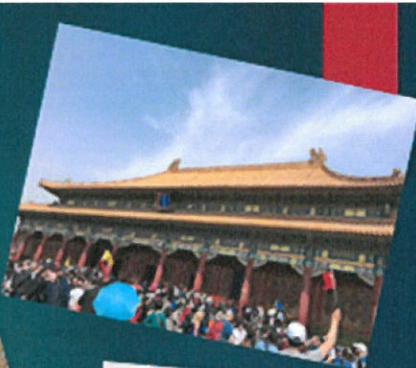
莊啟正 武爾厚

林政揚 鍾沅旻



主要行程

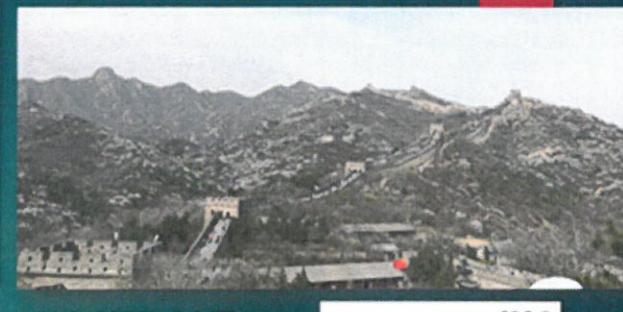
- ▶ 棒球訓練
- ▶ 與當地大學進行友誼賽
 - ▶ 北京對外貿易大學
 - ▶ 北京交通大學
 - ▶ 北京建築大學
 - ▶ 北京體育大學
- ▶ 參觀名勝
 - ▶ 天安門
 - ▶ 故宮
 - ▶ 萬里長城



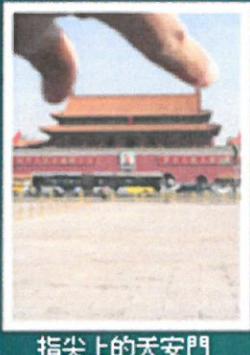
剛下機黃昏的天色很好



連綿不絕的長城



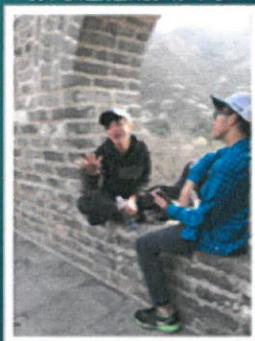
指尖上的天安門



從景山看故宮



鎮守邊疆的兵大哥



輸了球所以有點不爽



隊員感想

我是剛入門的棒球員，技術和觀念都不及交流團中其他球員好，我在練習以及比賽的過程中觀摩其他球員的走位與技巧，都讓我獲益匪淺。再加上黃教練的指導，更讓我開始熟悉棒球這項運動。我剛開始以為其他人都會嫌我技術很差，幸好各位團友都十分友善，時常提點我如何進步。除了棒球之外，其中遊覽故宮和長城都使我印象深刻，尤其是在長城上觀看到的壯麗景色，祖國的山河大地盡收眼簾，使我大開眼界。

-鍾沅昊



這次的北京交流團讓我看清祖國的真貌以及自身球技的不足。首先，在參觀環節中，我見識到如紫禁城和長城等匠心獨運的宏偉建築，而天安門前偉大毛主席的肖像更是令我感受到如入母親懷抱般的溫暖，如沐冬日的陽光。在棒球環節中 雖然黃教練指我基本功不俗，但我在與其他球員的練習中仍明白到天外有天，人外有人。這提醒我仍需多加努力，繼續進步。最後，這次活動最令我惋惜的就是未能和詹教練 (Jimmy) 一同到后海參觀，實在是美中不足。

-林政揚



這次北京的交流團令我受益匪淺，大開眼界。首先我見識了萬里長城、故宮等令人驚歎、巧奪天工的偉大建築物。再者，我和一些其他學校的球員們一起訓練、比賽，不但令我有如當頭棒喝，明白自己的渺小、不足，令我下定決心要懸樑刺股，努力練習，不能敷衍了事。我更加從他們身上學到不少棒球技巧，甚至體育精神，實在獲益良多。

-武爾厚



在這趟北京之旅，我雖以觀看比賽居多，但從觀摩其他球員的過程中，我更是肯定了自己的不足。例如在力量，基本功上，看到他們精彩的表現，實在令我自愧不如，同時亦堅定了我希望進步的心，再加上黃教練貼心的關注及指導，確實令我獲益不少。除此之外，能夠親自踏上祖國的土地，吸入一口首都北京清新怡人的空氣，真是令我倍感榮幸。參觀天安門、故宮、長城等偉大建築令我身為中國人而驕傲，但這些都不夠一碗濃郁地道的炸醬麵來得令我有著北京的感覺，那濃郁、鹹香中帶點酸的醬汁，加上口感豐富的配菜，不禁令人一再回味。

-古榮燦

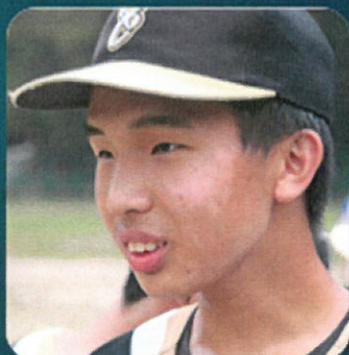


It is my second time to travel to Beijing. However, this is the first time that I come for baseball. Before the trip, I felt a bit worried about whether we have the ability to play or even win an university baseball team. So far we still got a solid win in the 4 games that we had played. The most exciting part for me was hitting a 2-run homerun in game! Through the interaction with other teammates, I still found plenty of rooms for improvement, not just about skills, but also the attitudes towards practice and games. Lastly, I would like to express my sincere thanks to coaches Mr. Jim and Mr. Wong as well as managers who kindly showed tolerance towards our mistakes. It has been a great trip for us all.

-陳鎮裕

The Great Wall and the Forbidden City had widen my horizon throughout the trip. Also I learnt the strength and techniques from other teammates. I used to think how strong people playing in the Hong Kong Representative team are, and this trip had showcased me that I still have much to learn. On the other hand, our guide Jimmy helped us a lot in every single aspect during our stay, like booking hotel, finding places for dinner, and warming up before games. It was so unfortunate that we could not have a chance to visit Houhai to buy souvenirs which Jimmy had strongly recommended. Finally, I would like to show my gratitude for the comprehensive arrangement made by Mr. Jim and HKBA to accomplish such a fruitful trip.

-莊啟正



北京之棒球交流團

葉雅榮組

成員介紹

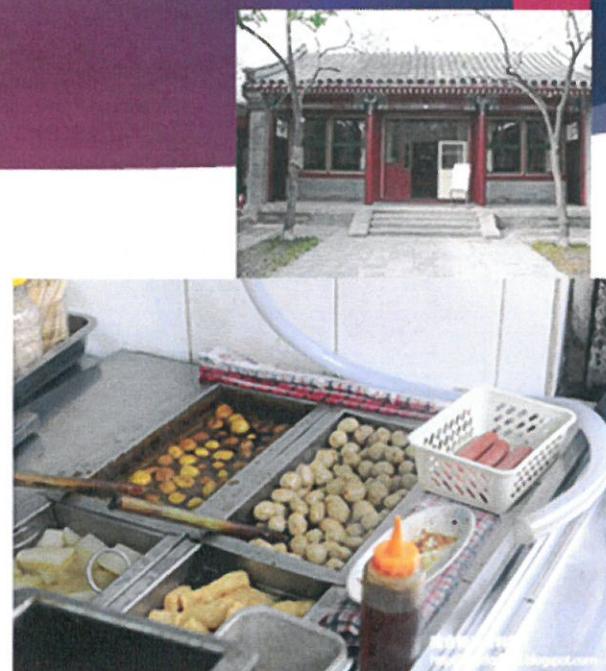
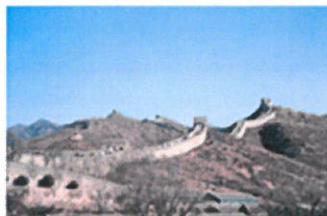
我們來自順德聯誼總會翁祐中學棒球隊隊員，球員如下：

- ▶ 葉雅榮
- ▶ 黃焯祺
- ▶ 方慶輝
- ▶ 林智龍
- ▶ 黃睿鋒



EXPERIENCE

- ▶ 這次我們去了北京,去了很多旅遊景點
- ▶ 包括故宮、長城和天安門等
- ▶ 還買了一些手信,EXAMPLE:玉和小食
- ▶ 還食了很多名氣很高的食物:腸仔、酸菜魚等



比賽

- ▶ 這次交流亦與很多間北京大學比賽過
- ▶ 好像:北京對外經貿大學、北體大等等
- ▶ 另我們的比賽經驗又增加了許多



感想

► 方慶輝

這個交流團令我大開眼界，我很少機會接觸強勁的棒球員，但這交流團令我見識到我們校隊與港隊的分別。捕手的擋球令我嘆為觀止，更令怕球的我重燃了擋球的決心。令外大大的球場讓我們自由地打擊實在是太爽了。我們平時只能在一塊小草地做投球練習，打擊只能打滾地球，令我們不能完善地加強火力。但經交流團後，我感覺自己進步了，所以交流團令我獲益良多，更令我有動力在棒球方面發展。只要努力不懈，便會達成加入港隊的目標。

另外，交流團令我認識了不少朋友，相處了五天卻像認識了很久一樣，一直開對方玩笑，令交流團的趣味大大增加。感謝教練和各領隊的照顧，完美地控制球員的意欲和體力，才令這個交流團美滿。

► 黃焯祺

在這一次的北京交流團中，我獲得了很多關於北京及棒球的知識。在五日的行程當中，我體驗到北京的飲食文化及生活習慣，亦到了故宮及長城，令我體會到中國源遠流長的歷史和中國雄偉的歷史建築，這能使我拓闊視野，認識祖國。

另外，在教練、香港和北京領隊以及一眾的球員的幫助和努力下，一連數天的棒球訓練和比賽，令我獲益良多，除了了解到自己的不足，改善技術層面上的問題外，亦學會了不少球場上的知識，令我加深了對棒球的認識及興趣。

最後十分感謝棒總給予翁祐學生參與是次活動的機會，使我們獲益良多，認識到對棒球充滿熱誠的隊友。亦藉此再次感謝與香港交流的北京大學們所付出的時間和汗水。希望未來能夠以代表香港的身份再次出城比賽。

▶ 林智龍

這次的交流團雖然只是短短幾日，但令我印象深刻的東西卻很多。首先這是我第一次參加交流團，能夠與這麼多同學在一起實在很高興！除了遊玩外，也能令我感受到兩地文化的差異。在幾日練波時間中，認識了很多新朋友，他們實力十分強勁，令我留下深刻印象，獲益良強，總括而言，這次交流是一次既愉快又可貴的經歷！



▶ 黃睿鋒

這次難得可以和學校師兄一起參加這個中港青少年棒球交流活動，令我獲益良多。除增加了投曲球的技巧，也認識及學習到各球隊的練習模式。這次活動集合了幾間中學的學生，所以亦認識到一些新朋友。

在幾場的友誼賽，令我驚訝的是我們隊有全壘打，有接殺，有崩波，真是緊張又刺激。

除了比賽，大會亦安排我們參觀長城、故宮。對於第一次踏足北京的我，很高興能感受到中國數千年來的歷史變化。書本上曾學習過的，現在有機會溫故知新，令我眼界大開。



▶ 葉雅榮

今年的旅行是特別有意義的。往年的旅行大都是嘻嘻哈哈地遊玩因此我並沒有特別的注意，但這卻與別不同，在這次旅行之前我一直在埋頭溫習和讀書，根本沒有任何的休息，但這次旅行卻令我的心情從以往的緊張之中，鬆弛下來，令我的精神能夠得到休息，更使我從緊湊的課業生活中逃跑出來，使我忘記所以有的煩惱。這次交流計劃使我可以與隊友一同遊玩北京，更可以一起訓練及比賽，這樣會是十分難得。因為在下年能夠見面，能夠一起高興地旅行的機會很微，因此我特別珍惜這次的活動，這次的旅行中取得了很多美好的回憶。



2017年4月12-17日

北京棒球交流計劃

組員：譚浩英 劉政亨
陳卓頴 張偉源
余浩馳



- 十分開心能夠參加這次北京交流計劃，很感激香港棒球總會給了這個機會可以去北京。因為我從未到過北京。本次是一個非常好的體驗，參觀了古代皇帝生活的故宮，又登上了長城。與大學生比賽，有很多得著，學會接滾地球，技術也進步了不少。

張偉源



* 我覺得好開心，感激隊友給我一次愉快的旅程。此外，在回程時我十分榮幸可以免費升級商務座位。在五天的旅程中，大家從互不相識，到後來互相取笑隊友，彼此關係變得十分融合。在球場上，我學習了容忍，在隊友做得不好的時間，會體諒及提醒隊友。隊友們亦很好，十分包融我。我還遇見一位令我十分深刻的野手，他的球技平平，但卻可以令我於壘上被判出局，讓我上了一課，所以令我十分深刻。



余浩聰

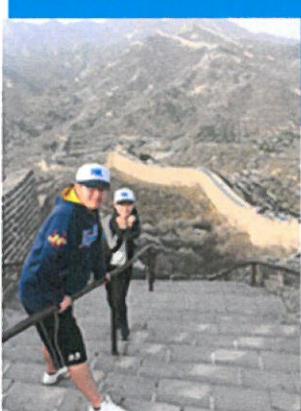


* 這次交流活動持續六天，這六天我去到長城、故宮等名城體會中國歷史文化，同時與大學棒球隊進行交流，令我從中得到很多比賽經驗。多謝棒球總會舉辦這次的交流活動，不但讓我接觸中國文化及歷史，增廣見聞，亦能磨鍊球技。希望日後再有機會參加這類既能打波又能接觸當地文化的交流團

劉政亨

* 我覺得北京很好玩，空氣十分清新，如果沒有霧霾的話。去的時候，是我第一次坐飛機，我十分興奮。這次棒球交流我學會了很多東西，例如接地波，很好玩。我看了龍椅，十分大。卻看不到牆，在接高波的時候，哎呀！這樣就撞牆了，血像海嘯般流

陳卓頤



* 這次北京交流帶給我另一種的感受，能夠訓練我的耐性，因為這次旅程的隊友都不同平常一同練習的隊員，水平都不是 very 強勁，所以我都要從中指導他們。遇到他們做不好的情況時，不能向隊友發脾氣，要耐心教導他們。這次交流亦有景點參觀，長城的樓梯很陡斜，向上行向下走時一步一驚心，很怕會失足向下滾。這次交流是一個奇妙的旅程

譚浩其