

上壘 RUN



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

免費
贈閱



New Era

香港棒球代表隊授旗禮暨

棒球同樂日



Issue
3rd Quarter
2015/16

82

優秀技術 崇高品格

www.hkbaseball.org



2015年第十一屆中國大學生棒壘球聯賽棒球總決賽

第十一屆 全國大學生棒壘球聯賽總決賽

香港教育學院棒球隊

相片提供: 黎志豪



2015年 紅葉盃棒球菁英賽 (青棒組)

香港青棒集訓隊

相片提供: Debby 聶太



香港棒球總會季刊

HONG KONG BASEBALL ASSOCIATION QUARTERLY

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26日舉行成立典禮。香港棒球總會發展快速，先後成為國際棒球協會International Baseball Federation、現稱世界棒壘球聯盟World Baseball Softball Confederation (簡稱WBSC)、亞洲棒球總會Baseball Federation of Asia (簡稱BFA)、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 (港協暨奧委會) 和世界小馬聯盟 (PONY) 的會員。

香港男子代表隊2006年首次取得《亞洲盃》亞軍，於2005年及2009年分別打入中國第十屆和第十一屆全國運動會決賽週；2007年打入第二十四屆亞洲棒球錦標賽 (2008北京奧運資格賽)；並以亞洲八強排名參加2010年廣州第十六屆亞運會及洲際盃棒球錦標賽。2013年首次參加在中國天津舉行的東亞運動會等重要國際及全國賽事。

香港女子代表隊自2006年起獲邀參加兩年一度IBAF的世界盃女子棒球錦標賽。

香港青少棒代表隊於2002年首次參加在台北舉行的亞洲青少年棒球錦標賽 (BFA "AA" Championship)；2009年首次參加第十四屆世界青少棒錦標賽及於2012年參加首屆世界青少年棒球錦標賽 (IBAF 15U Baseball World Cup)；2013年獲選派參加在加拿大舉行的溫莎雅斯郡第47屆國際兒童運動會。

香港少年棒球代表隊於2000年首次參加在日本福岡舉行的亞洲少年棒球錦標賽 (BFA "A" Championship) 及於2011年首次參加在台北舉行的世界少年棒球錦標賽 (IBAF 12U Baseball World Cup)。

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。

會徽的原素與意念

香港棒球總會會徽使用指引顯示，青春的棒球員在幸福的環境中，敏銳地揮棒擊球。寓意香港棒球運動隨著香港棒球總會 (HKBA) 的發展方向，衝出香港，飛向世界。紅、白、藍三色代表幸福、青春、敏銳。

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 | 5-3-1 | 6-4 6 | 5-3-1 |
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 | 2-5-1 |
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

2/4
3.2 1 3 | 2-: || 5.6 7.2 1- | 4.5 6.1 |
爭取每分光 成敗亦開朗 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

顧問團

- 名譽會長：姚祖輝先生, 太平紳士
- 名譽副會長：成龍先生, SBS
- 議事顧問：李錦泉先生
- 名譽顧問：黃宏發先生, OBE, 太平紳士
陳智文先生
邱何恩德博士
許宗盛先生, MH, 太平紳士
傅浩堅教授, 太平紳士
區月晶女士, MH
石鏡泉先生
趙耀靈先生
- 義務法律顧問：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：符少娥博士 李家明先生

董事局

- 會長：李永權先生
- 主席：葉偉光博士
- 副主席：區潔儀小姐 三好正記先生
楊杰玲小姐
- 秘書長：麥年豐先生
- 司庫：鄭素文先生
- 財務監督：范家和先生
- 董事：區學良先生 區穎良先生
卓莞爾小姐 張安橋先生
梁國業先生 梁得光先生
黃期先生

執行委員會

- 1 教練培訓與項目—楊杰玲小姐
 - 1.1 教練培訓總監—梁國業先生
 - 1.2 項目支援組—趙金英女士
- 2 精英培訓—區潔儀小姐
 - 2.1 男子組總監—區學良先生
 - 2.2 女子組總監—卓莞爾小姐
- 3 賽事與推廣—三好正記先生
 - 3.1 賽事組總監—張安橋先生
 - 3.1.1 男子組—吳光遠先生
 - 3.1.2 女子組—張慧怡小姐
 - 3.1.3 軟式—梁永康先生
 - 3.2 推廣組總監—梁得光先生
 - 3.2.1 學校推廣
 - 3.2.2 區域推廣—謝兆佳先生
 - 3.2.3 社區體育會組
- 4 裁判學院—黃期先生
 - 4.1 裁判組
 - 4.1.1 裁判長—黃期先生
 - 4.1.2 副裁判長—郭伯璋先生
 - 4.1.3 秘書—鄭貽仁先生
 - 4.2 記錄員組
- 5 季刊《上壘》編輯委員會
 - 召集人—麥年豐先生
 - 委員—三好正記先生、楊杰玲小姐

青長棒球運動教育基金

Growing Together Baseball Sport Education Fund Management Committee

主席 Chairman	香港棒球總會議事顧問 李錦泉先生 Mr. Laurence Lee, Counselor of HKBA
成員 Member	香港棒球總會會長 李永權先生 Mr. Philip Li, President of HKBA 香港棒球總會主席 葉偉光博士 Dr. Felix Yip, Chairman of HKBA 香港棒球總會秘書長 麥年豐先生 Mr. Allan N. F. Mak, Secretary General of HKBA

財務委員會

Finance Committee

召集人 Convenor	香港棒球總會副主席 區潔儀小姐 Ms Kitty Au, Vice Chairwoman of HKBA
成員 Member	香港棒球總會會長 李永權先生 Mr. Philip Li, President of HKBA 香港棒球總會財務監督 范家和先生 Mr. Fang Ka Wor, Financial Controller of HKBA 香港棒球總會秘書長 麥年豐先生 Mr. Allan N. F. Mak, Secretary General of HKBA 香港棒球總會董事 黃期先生 Mr. Jonathan Wong, Director of HKBA
外界成員 External Member	執業會計師 周尚冰先生 Mr. S. B. Chow, Certified Public Accountant

精英培訓教練遴選委員會

Squad Training Coach Selection Panel

當然委員 Ex Officio member	香港棒球總會副主席(教練培訓與項目) Vice Chairman of HKBA (Coach & Player Development) 香港棒球總會副主席(精英培訓) Vice Chairman of HKBA (Elite Training) 香港棒球總會秘書長 Secretary General of HKBA
成員 Member	輪換董事兩名 Two Directors of HKBA, on rotation basis

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
Room 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
電郵 E-mail : hkbsa@hkolympic.org
網址 Website : www.hkbaseball.org

秘書處 Secretariat

體育事務經理 Sports Manager	杜佩錡 TO Nicky	國際事務、專項/大型活動 International Affairs, Major Events/Projects
行政助理 Administrative Assistant	黎志豪 LAI Chi Ho	學校推廣、社區體育會、教練培訓 School Sports Programme, Community Sports Club Subsidy Scheme, Coach Development
	謝兆彰 TSE Alfred	本地聯賽、體育節、裁判/記錄員培訓 Festival of Sport, Umpire & Scorer Development, Local League
	黃嘉麗 WONG Kary	地區推廣、協辦活動、會籍、屬會訂場 District Promotion, Co-organize Activities, Membership, Affiliated Clubs Venue Booking
	任智榮 IAM Nelson	培育系統優化計劃、精英培訓、代表隊 Feeder System, Elite Training, National Team
	黃樂欣 WONG Joyce	會計、出納/簿記 Accounting, Cashier/Book-keeping

教練紀律委員會

Coach Disciplinary Committee

成員 Member	香港棒球總會副主席(教練培訓與項目) Vice Chairman of HKBA (Coach & Player Development) 香港棒球總會教練培訓總監 Director of Coach Development of HKBA 香港棒球總會秘書長 Secretary General of HKBA 輪換董事兩名 Two Directors of HKBA, on rotation basis
--------------	---

香港代表隊球員遴選委員會

Hong Kong Team Players Selection Panel

當然委員 Ex Officio member	香港棒球總會副主席(精英培訓) Vice Chairman of HKBA (Elite Training) 香港棒球總會副主席(賽事與推廣) Vice Chairman of HKBA (Games & Project) 香港棒球總會秘書長 Secretary General of HKBA
成員 Member	輪換董事兩名 Two Directors of HKBA, on rotation basis

香港代表隊球員遴選上訴委員會

Hong Kong Team Players Selection Appeal Panel

當然委員 Ex Officio member	香港棒球總會財務監督; 如財務監督未能出席則由司庫替補 Financial Controller, or Treasurer in his/her absence
成員 Member	輪換董事兩名 Two Directors, on rotation basis

RUN 82
09. 2015

CONTENTS

會長的話	04
主席的話	05
New Era 香港棒球代表隊授旗禮暨棒球同樂日	06
第二十五屆世界少年棒球大會	10
第十一屆全國大學生棒壘球聯賽總決賽	16
PONY Asia Pacific Zone Pony Tournament	18
2015 年紅葉盃棒球菁英賽 (青棒組)	20
大賽背後	21
LG Cup International Women's Baseball Tournament 2015	22
第六屆全日本女子 18U 棒球大會	24
40th Anniversary of Japan Pony Baseball & PONY Asia Pacific Zone	30
聯賽快訊	32
精英運動員工作坊 - 預防運動創傷及運動貼紮工作坊	34
Orioles Sign MLB Development Center, China Free agent Itchy Xu	35
蛻變中的深水埗 / 長沙灣棒球會	36
菊島盃 深水埗棒球會	37
Guam Women's Baseball Cup 荔枝角棒球會 Avengers	40
沒有不可能 Catch Our Dream on Guam! 黃大仙 (棒球) 體育會 Yarakuta	42
我們的屬會	44
2015-2016 年度香港棒球總會活動概覽	46
BFA Congress	48

顧問編輯

趙耀靈 李錦泉 李永權

編輯

葉偉光 麥年豐 三好正記
黃期 楊杰玲 杜佩綺

翻譯

三好正記 傅宏美
Jennifer Eagleton

攝影

香港運動攝影協會 (HKSPA)
梁錦洪 Michael Leong
Cindy Chan
何芷蔚 梁得光

製作及承印

Inmedia Design Ltd.

出版日期

2015 年 9 月



李永權先生
香港棒球總會會長

會長的話

棒球有望重返奧運

棒球有機會重返奧林匹克運動會的消息令人感到興奮。

奧委會主席巴赫 (Thomas Bach) 去年 12 月在第 127 次奧委會會議中簽署讓棒球 (男子) 和壘球 (女子) 重新返回奧運 -- 東京 2020 奧運會。國際棒球總會和國際壘球總會成立的世界棒壘球聯會 (World Baseball Softball Confederation) 今年 8 月 7-8 日在第 128 次奧委會會議中陳述棒球和壘球重返奧運的理據。除了棒球和壘球外，參與競爭成為運動項目的運動還有保齡球、空手道、滾軸溜冰、攀石、壁球、滑浪及武術。在今年 9 月 30 日奧委會將宣布甄選結果。估計最終只有一至兩項運動被接納。棒球和壘球重返奧運 -- 東京 2020 奧運會的機會雖然很高，但我們仍未有絕對的把握。

棒球在 1904 年進入奧運成為表演項目，至 1992 年成為奧運正式比賽項目。但在 2008 北京奧運後，棒球和壘球被奧委會剔出奧運比賽項目，這是自 1936 年奧委會剔走馬球後的兩項運動。

為什麼棒球和壘球被奧委會在 2005 年奧委員會會議中剔走呢？由前任奧委會主席羅格 (Jacques Rogge) 述說奧運項目應具備的條件可側面看到原由，包括：棒球在歐洲不普及，美國沒有派遣最優秀的棒球員出賽，參與美國棒球大聯盟賽的運動員濫食禁藥，棒球沒有普及至女性。總括而言，美國的因素最大。棒球是美國最發達、最普及的球類運動，它帶引著北美洲、南美洲、亞洲和澳洲的棒球運動。歐洲的棒球運動發展相對緩慢，這與歷史、文化以至政治扯上關係。

美國棒球員濫食禁藥以增強體力最被詬病。事實上，歷屆奧運會的運動員都有被檢查出服食禁藥的個案。例如：單車、游泳、田徑項目等。繼「世界運動禁藥機構」(World Anti-Doping Agency) 在 1999 年 4 月成立後，「香港運動禁藥委員會」也在 2008 年 4 月成立，主席是傅浩堅教授 (他也是香港棒球總會的名譽顧問)。

運動比賽講求公平、公正。無論那類型的比賽，運動員都不可服用禁藥去增強體力。就算勝出，也難逃藥檢一關。被檢查出後，對個人前途和對國家聲譽都帶來損害。

二零一五年八月



葉偉光博士
香港棒球總會主席

主席的話

企業管治問題的反思

在這數月內最為體壇關注的其中一件大事就是關於某一國際體育總會領導層貪污一事。從此事件中更讓我們明白企業管治的重要。

我相信作為一個國際或地區性體育組織，其會員及相關的公眾人士對其管治及組織力均有所要求。而體育總會的管理層就必要確立一套健全的管治機制，避免組織與個人利益發生衝突。而良好的企業管治制度正好提供一個合理的機制及平台去全力發展該項體育運動。

然而，從今次的事件來看，單靠有關的管治制度及政策條文並不足以全面倡導及履行良好的企業管治，而變成純粹走走程序而已。故此，我們要從改變管理層的態度及價值觀等軟性思維入手，使已獲確立的管治機制得以發揮最大的成效。棒總過去多年不斷地改善其企業管治，成效彰顯，且比本地一些歷史悠久的大會為佳。這全賴所有持份者的努力成果，希望大家共同努力繼續提昇棒總的企業管治效能！

二零一五年九月





New Era 香港棒球代表隊授旗禮 暨棒球同樂日

香港棒球總會於 7 月 19 日 (日) 假晒草灣棒球場與 MLB 棒球帽供應商 New Era 合辦了 New Era 香港棒球代表隊授旗禮暨棒球同樂日；是次活動內容除授旗儀式外，更讓本地傳媒朋友體驗棒球運動的樂趣。

本會喜獲 New Era 贊助本年四支青少年棒球代表隊隊帽出戰海外賽事，隊伍包括剛於日本福岡完成 PONY 亞太區 (小馬組) 棒球錦標賽的香港 15U 青少棒代表隊、即將出發往台東參加紅葉盃棒球菁英賽的男子青棒代表隊、赴日參加於埼玉縣加須市舉行的日本全國女子 18U 棒球錦標賽的香港女子青棒代表隊及往國內大連參加全國大學生棒球聯賽總決賽的香港教育學院棒球隊。

New Era 邀請了超過 50 位本地報章雜誌的記者朋友前來體驗棒球運動的樂趣並設有獎遊戲攤位、MLB 職棒隊帽展示；本會亦安排了女子代表隊、男子青棒代表隊及 15U 代表隊進行示範比賽，亦同時展示了專業發球機發放時速 120 公里或以上的直球、變化球的威力；最後由女子代表隊及男子青棒代表隊的教練及球員教授記者朋友打擊及傳接球，讓參與者於棒球比賽簡易版下親自體驗棒球比賽的刺激。

再次感謝 New Era 的贊助，並且多謝各位記者朋友無懼風雨前來參與活動。活動得以順利舉行，實有賴各位球員、教練、義工們，以及棒總員工的協助，在此予以表揚。

鳴謝 New Era 香港棒球代表隊授旗禮暨棒球同樂日 義務工作人員名單 (以英文姓名次序排列)

香港精英教練團

區穎良、卓堯爾、梅詠棋、譚浩賢、楊杰玲

香港女子精英運動員

陳芷欣、陳敏惠、陳淑媚、張秉妍、張丹莉、張慧怡、張穎儀、周咏欣、范德筠、馮潔怡、馮笑平、馮雪雯、何卓思、何卓瑩、何佩婷、許卓凝、洪亦珊、關文凱、郭軒、林依韻、劉家敏、劉芷芊、羅嘉敏、梁家恩、李揚立之、呂逸程、麥雪兒、吳愷藍、伍珈慧、吳佩琳、潘凱琳、謝卓霖、王曉珍、黃嘉詠、黃妍輝、黃滢瑄、楊潔瑩、葉維欣、余穎

2015 年紅葉盃棒球菁英賽 (青棒組)

香港青棒發展隊

領隊：區學良
教練：譚浩賢、胡子彤
球員：周裕琛、鄭鑑靈、葉澤邦、郭靖、郭禹、林禮謙、林翹敦、廖駿傑、聶天澄、徐朗晞、溫爵鑫、黃思進、黃耀曦、葉君熙



Flag Presentation and Baseball Fun Day
 旗隊授旗禮暨棒球同樂日 2015



New Era Hong Kong Team Flag Presentation cum Baseball Fun Day

New Era Hong Kong Team Flag Presentation cum Baseball Fun Day was successfully held at Sai Tso Wan Baseball Field on Sunday, 19 July. This event not only include the flag presentation, but also gives opportunities for our local journalist to taste the fun of playing baseball.

It is our pleasure to have New Era, the sponsor of MLB baseball cap, sponsoring baseball caps to our four Hong Kong Teams, including Hong Kong 15U Baseball Team recently finished PONY Asia-Pacific Zone (Pony Division) Championship in Fukuoka, Japan, Hong Kong Women Youth Team heading to Kazo City, Saitama Prefecture, Japan for the National Women Baseball Youth Championship, Hong Kong Institute of Education Baseball Team heading to Dalian, China for the China Universities Baseball Tournament, the Hong Kong 18U Baseball Team participating the Maple Leaf Baseball Tournament in

Tai Tung, Taiwan respectively, all in this summer.

New Era had invited over 50 journalists from local newspapers and magazines to join the baseball fun day. Various game booths with prizes, display of MLB professional baseball teams' cap, demo games by Hong Kong teams were involved in the Fun Day session. Our coaches and players also showed to the journalists and friends how to hit, throw and catch the ball and allowed them to play in the modified game.

Our sincere thank to New Era for their sponsorship and to the journalists for coming in the slightly rainy day. The event was a great success and the effort and participation from the Hong Kong team players, coaches, volunteers as well as staff of HKBA are highly appreciated.

PONY Baseball 2015 Asia-Pacific Zone Tournament

Hong Kong U15 Team

領隊：區學良 教練：譚浩賢
 球員：陳樂賢、張卓熙、張連元、何文鎧、郭諾晞、郭禹、李亦朗、盧高駿、盧高彥、麥浩謙、吳泓樂、黃思進、黃睿鋒、胡梓朗、葉俊辰

第六屆全日本女子 18U 棒球大會

香港女子發展隊

領隊：區潔儀 教練：卓莞爾、梅詠棋
 義務教練：楊杰玲
 球員：區可盈、陳雅婷、陳海鳴、周咏欣、鄧焯琳、方皓兒、何卓盈、詹碧君、詹碧心、莊敏、劉晞庭、李泳橋、雷芷雅、吳欣輝

Students from Hong Kong Institute of Vocational Education (Chai Wan)

Chan Hiu Pan、Chan Kam Wing、Chan Man Ting、Chan Tsz Hong、Chen Yu Tong、Cheung Chun Hei、Cheung Sai Lung、Cheung Yu Sang、Chow Man Yung、Fong Ho Kwan、Lai Ka Yiu、Lau Kiu Fung、Siu Wai Wa、Tai Wing Ho、Tang King Hong、Tsang Kwan Hung、Tse Chun Chung、Tso Ming Hin、Tso Shui Wa、Tsoi Ho Shun、Tsoi Yun Faat、Wong Cheuk Yiu、Wong Chin Hing







第二十五屆 世界少年棒球大會



少年野球大会 千葉大会

主催：成田市 公益財団法人日本野球連盟 主審：世界野球ソフトボール連盟







2015 World Children's Baseball Fair

First of all, I would like to thanks for the foundation to organize this event and invite us to join 25th of World Children's Baseball Fair . That is great chance to be one of the participate in this event, and have a chance to meet many baseball lover in the fair. Moreover, I would like to thank you for the effort the Coach, assistant coach and hold staff and make the event successful and let all the children enjoy the event.

During the event I have learn many technique and got many idea on how to motivate children play baseball happily and make them enjoy to play baseball from the all coaches.

Visit Bousou Village is very good experience for children to know Japan Culture. Although, this weather very hot but I saw all the children are very enjoy to make their own design candle.

The baseball match also make children cannot forget, they can have a chance throw and catch ball in the QVC Marine field. They are very exciting before going into the field and very happy to watch the match. the time is not enough for watching to the end of the match, but here I would like to thanks the driver who turn on the TV and let us can continue to watch the match.

Once again, many thanks for WCBF to organize this event and all the effort of coach, assistance coach and staff, not only the effort during the event but also the preparation work before the event. I would like to thanks other country's chaperon, we have a chance to share about baseball. Finally I wish you all the best and hope one day we can meet everyone at some place around the world.

Other comment:

The announcement system is good, just like the fever case for some children, very fast hold a meeting for all the chaperon and distribute the information to us, and have fast follow up action.

Plenty of drink for all event.Laundering service for the uniform a little bit late and mess, if they can return one more day before will be better. On the other point of view, I found that you have a good contingency plan, half of the day can arrange a replacement for the missing the uniform.

Pazu Lai

Chaperone

I went to Japan Chiba this summer to join the World Children Baseball Fair .I like the fair because I learn a lot of baseball skills like catch and throw and base running.

In Japan, I had made a lot of new fiends .They came from a lot of places, such as New Zealand, Japan, Figi. The coaches were friendly. They became my friends too.

In the morning, the coaches taught us with patience on the field. Whenever we had problems. they helped us to solve them, such as, when we did not understand the instructions, they explained more clearly to us.

In the afternoon, we played happily with one another. Like one day, we played golf and on the other day, we watched a baseball match. Also, very luckily, we survived an earthquake.

The people I met were kind and we were given a lot of gifts and a full set of equipment. I hope my sister may have the chance to come to the fair next year.

Justin Lo

In this summer, I went to the World children Baseball Fair held in Chiba. It was a great experience! I met a lot of new friends from other countries, like: Japan, Denmark etc. The first day, we trained for three hours of basic baseball skills. That afternoon, we went to a museum to learn about Japanese traditional culture. The next day, we also learnt some baseball skills like, how to catch the fly ball and ground ball. After the delicious lunch, we played golf for the whole afternoon. The third day, we still trained a lot of baseball skills. That afternoon we went to the Marines Stadium to watch how they train, we have learn a lot! At that night, we watched a competition of Marines Vs Softbank, it was so exciting. At the starting of the game, Marines leading within 2 points, but Softbank gets 5 points in the middle of the game. The most exciting part is that, Marines hit a homerun and get 3 points. At last, Marines wins 6:5.

The last day, we watched a lot of countries' performance and learnt about their country culture.

This exchange program give me a lot of memorable memory, this must be the best summer I ever have.

Chan Sze Yui



We are finally back to Hong Kong!

Each of us has an unforgettable Baseball Ambassador experience in Japan. When I was travelling to the airport, my tears were dropping because of not knowing when I can meet everybody again. I hope I could have opportunity to be Baseball Ambassador and meet you all once again.

I am so glad that I was able to make friends from different countries and enhance my baseball skills by various training methods. I miss each and every sessions.

Finally, I would like to express my thankfulness to all coach and staff in the event.

Chan Ho Yin

In this summer, I went to Japan Chiba to join the World Children Baseball Fair exchange program. On 2nd August 2015, we arrived at Japan, the people in Japan was very enthusiasm and always helped us to settle down. At night, we went to hotel to have dinner, and attend a welcome party. From second day to the eighth day, we needed to practice baseball skill.

The first day of training, we trained for the whole morning. In the afternoon, we went to the museum to learn about Japanese culture.

On the second day of training, we trained for the whole morning, too. After the training, we went to play golf for the whole afternoon.

On the third day of training, after the morning training, we went to eat lunch. Afterwards we went to see Marines team's training and ate dinner in the stadium. At night, we watched the competition Marines vs SoftBank.

On the second last night in Japan, we had a farewell party. Each countries needed to perform a show to other people to let other know their countries' culture. Our team performed a song using drum, cymbals and flutes.

At the last day, we went back to Hong Kong and I missed all the people as I met many people and make friends in the exchange program. Definitely I can't forget this special summer forever.

Chan Sze Yue

It was so luck to me in 2015 because I was selected to be one of the five players of WCBF (including JUSTIN Lo, Marcus Chan, Micah Chan, Paco Chan).

On August 2 morning, I feel very uneasy and excited in the flight. When I reached Japan airport, WCBF arranged a local staff, Ms. Kaori Zobra Borgaro, to host us. Then we were taking to hostel by a tour bus. Ms Kaori introduced me my roommates, one of whom came from Philippine and the other from Japan. All of us had been arranged to be 7th group. We were not only sleeping, playing, going to Japanese Museum but also hand-made art candles together. It was very funny that we could practice baseball skills. One game was very interesting that we were sliding on the wet plastic cloth. Everyone was playing this game happily.

It is an unforgettable journey in my life. I have known a lot of friends from different countries. I hope we can keep our friendship forever.

Finally, I would like to thank WCBF and all staff, especially Ms. Kaori Zobra Borgaro and our coach, Mr. Pazu Lai, who had made a special arrangement and take care of us wholeheartedly.

2015年是我的幸運年，因我非常幸運地被選中參加第二十五屆世界少年棒球大會。算上我有香港區有5位球員參加 (JUSTIN Lo, Marcus Chan, Micah Chan, Paco Chan)。

於八月二日早上我懷著忐忑不安但又興奮的心情上機，到達日本機場大會已安排 Kaori Zobra Borgaro 接機及負責我們全程的當地人員。然後坐旅遊巴到宿舍，Kaori 介紹我的室友給我認識，當中有4位日本女孩及一位菲律賓女孩均屬第7組，我們會一起睡覺，一起玩遊戲，一起認識日本文化及做小手工。當然要學練棒球的技巧，當中一環節是特別好玩的，就是利用一張大膠布，在膠布上射水，學員在膠布上練習滑壘。所有人都現得很開心。

今次旅程我一輩子都不會忘記，我認識了很多不同國家的朋友，希望可以保守聯絡繼續我們的友誼。

最後，我要感謝大會悉心的安排及各工作人員的照顧，特別是 Kaori Zobra Borgaro 以及多謝黎教途沿途的照顧，多謝。

Leung Wing Chi



第十 全國大學生棒壘

球員 黃正倫

從小到大，我打棒球的機會都不多，沒有父母安排的興趣班、沒有中、小學的棒球校隊。所有對棒球的熱情就源自日台的棒球動漫和電影。

大連八天的經歷是特別的，能和高手競技，全程投入地打棒球，亦不再需要擔心滑壘時會把壘包踢走。更深刻的經歷是在教院時的練習。沒有教練，就只要一個投手、數個打壘球的、幾個打過little league 和其他由零開始的伙伴，這就是我們的棒球隊。自知和全國水平甚有距離，唯有自發及恆常的練習。足球場不能用棒球作投打，我們就用網球。下雨天不能在戶外練習，我們就在室內打波波池的膠波。對我們來言：棒球，就是要練習的。

棒球為我們帶來不只是投球、傳接或是打擊，而是鍛鍊心態的機會。作為香港教育學院的學生，我亦希望把這份熱血的機會帶給我的學生。

球員 邱國威

很榮幸能夠代表香港教育學院參加第十一屆中國大學生棒壘球聯賽棒球總決賽，是次比賽有來自清華大學、大連大學等勁旅，他們的運動員水平非常高，在整個比賽過程中也令我學習到不少棒球上的知識和技巧。

回顧這8天的行程，雖然只有4天是比賽日，但其餘大部分我們都用來練習，討論戰術，計劃下一場比賽的排陣等等，每場比賽後也會檢討然後作出針對性的練習，比賽時認真專注都提升了隊員的士氣，也可能因為我們只有11人參賽，每位球員都背負著重任，而且要避免在比賽中或練習時受傷導致沒有後備球員。希望將來能參與更多出外的比賽吸收經驗，提升各隊員的實力，爭取最佳的成績。



代表名單

香港教育學院隊

教練兼球員：黎潤年

隨隊職員：黎志豪

球員：	陳朗恩	陳肇禧
	鄭嘉軒	凌煒聰
	吳俊穎	彭柱培
	黃正倫	甄敬量
	邱國威	容朗達





一屆總決賽

球員 彭柱培

是次旅程給予我十分寶貴的經驗，不但吸收了很多很多的比賽經驗，從比賽中了解自己的不足。更多的是在這幾天旅程中，與隊友加深認識，亦體驗了當地學生的生活。由一開始沒有足夠器材，場地訓練，要借用別人的場地器材。到了贏取了香港區的比賽資格，又怕沒有足夠人數上大連比賽，所以是次旅程可說是幾經波折。

比賽中雖然落敗，但各人都從中得到可貴的比賽經驗，更加了解自己不足，從而著手加以訓練。而且經過幾天的住宿，十分能夠體驗內地學生寒窗苦讀、刻苦耐勞的生活。

總結是次之旅所獲得的經驗十分寶貴。

球員 容朗達

今次能夠到大連參加全國大學生棒壘球聯賽總決賽，是一次相當難得的經驗。能夠與全國多間大學進行比賽，實在獲益不少。雖然是次比賽遇上不同方面的困難，但憑著各隊員的溝通合作，互相信任，最後都能順利完成整次旅程。

希望日後仍有機會與一眾教育學院的隊友們再次挑戰，繼續進步。

球員 鄭嘉軒

經過8日的棒球之旅，其滋味足夠讓我填滿六年空窗期。為什麼說是六年的空窗期，在差不多6歲的時候，我已經開始接觸棒球這類運動，不像其他運動講求體能要求，而是著重球員的戰術運用和技術水平。6歲至14歲其中，我參加了大小不同的棒球比賽，如香港棒球總會，Little league的，發覺這運動令我越來越著迷。無奈地，在中二的時候，為了應付沉重的功課和考試，我毅然地選擇退出，只好和棒球說再見。一走便是六個年頭，一直對棒球念念不忘，幸好在這年有機會成為香港教育學院棒球隊的一份子，明白這份「愛」要撐下去。上大連的第一日，大家都對其宿舍表示憤怒，不滿。皆因收費不合理，沒wifi，沒冷氣，環境悶熱，最重要的是臭味濃。希望下次大會安排，可以讓香港棒總的高級人員率先試住，這樣才有說服力。球員們為了保持自身安全，以及競爭水平，被逼花額外金錢亡命天涯，尋找最佳位置落腳。第一場和第二場的賽事基本上是給對手挨打，水平的高低，甚至，是對手先天的優勢，令我們輸得一敗塗地。第三場對青海大學，雖然球員們已經飽嚙失敗的滋味，但是沒有放棄，盡力去防守，全力去進攻，太神了。第四場的隊伍，令我們有在香港打比賽的味道，「我想念你的吻，想念你的外套，想念你白色襪子，還有身上的味道」辛曉琪「味道」。雖然最後，結果不是太重要。

我們，無悔了！
下年加油
敬禮





PONY Asia Pacific Zone Pony Tournament

代表名單

Hong Kong Pony (15U) Team

領隊： 區學良

教練： 譚浩賢

裁判： 鄭貽仁

球員： 陳樂賢	張卓熙	張連元
何文鎧	郭諾晞	郭禹
李亦朗	盧高駿	盧高彥
麥浩謙	吳泓樂	黃思進
黃睿鋒	胡梓朗	葉俊辰

一連幾日的小馬杯比賽終於完滿結束。今年在日本福岡舉辦。我們先要到台灣再轉機到日本。到達日本時，已經是當地時間十時。我們還要乘搭旅遊巴到酒店，最後在十二時到酒店。第二天，本來我們第一場比賽是對日本，早場。睡了只有五小時的我們，只好帶着彼累的身軀吃早餐。比賽前有個開幕禮，在室內的。我們隊個個都沒精打采，各隊上台後。突然宣佈 由於天氣不穩，比賽取消 !!!!!!!

開幕禮過後，大部分人都立即回房睡覺。第三天了，要對強隊 - 中華台北。開局時，我們也防守得挺好，可惜我們在進攻方面不太好，拿不到分。惡夢這才開始，被對手一分一分地把我們拉遠。最後，26比0被大炒。第四天，這天要打兩場比賽，日本和印尼。對日本時，我們開局守0，還領先1分。可是這只不過是短暫的快樂，還是給對手拉遠。最後11比1輸了，是場精彩的比賽。休息一會兒，到對印尼的比賽，我們隊永遠都是防守好，進攻總是和對手有一段距離。就算我們守得多好最後都輸5比0。總結三場的表現，我們隊需要在打棒上下一點苦功。因為在比賽上我們沒有太多安打。

此行到日本，我帶着興奮心情前去，總算沒有令我失望。雖然我們全部落敗，但我學會了些他們的動作，也見識了很快的球速，真是大開眼界。同時，我理想的位置 二壘手，找到了。

而最深刻就當然係對戰日本隊，曾經領先一比零，真好，振奮人心！另外，對印尼隊是最刺激的一場，如果我們打擊好些的話，就能拉回均勢，我可是拚命地去打；不得不提台灣隊的技術，令我讚嘆，成為我的推動力，使我更努力，我會迎難而上，才不枉費此次的旅程。

何文鎧

在最後一天，晚上閉幕禮，我認識了很多新朋友，有日本的，韓國的，印尼的和台灣的。最後，經過這場比賽，我獲益良多。希望下一年會再次參加小馬杯比賽。

陳樂賢



During 12-17/7, I was very fortunate to be selected to go to Japan and to have competitions with other countries' baseball teams. It was a great chance to represent Hong Kong. I was very proud of myself. On the first day, when we arrived Japan. It was already 11pm. We all felt tired so we have a sleep very quickly. On the second day morning, we need to wake up early in order to participate the opening ceremony. Because of the badly weather, the first competition(HK vs CT) was postpone to the next day. Therefore, we spent a whole day in the hotel. On the third day, we had a great competition with Chinese Taipei. Although we lose this game, we learn a lot. Then, we have a competition with Japan and Indonesia on the following day.

We have a great time in Japan. It is a chance that we can have a game with the strong country team. Maybe it is the last time we can have those competition, I would never forget this game.

Cheung Lin Yuen

After the PONY league tournament, I feel like I have improved in baseball and have increased my love to it. Even though we did not do so well throughout this tournament, I think that if we continue to practice and work as a team, we will succeed in the future of baseball. I have still learnt a lot from the other teams and I feel really privileged and happy to have played in the PONY cup. Last year, I participated in the U12 tournament and this year in the PONY cup, it's a totally different experience. I got to see what the speed was from the Chinese Taipei pitcher and learn from the really fast plays the Japanese team made and the experience was just totally different. I also really want to thank the coaches and my teammates for making this experience more fun and enjoyed for me.

John LO Go-chun

這是我第一次代表香港往外地參加 PONY 亞太區 (小馬組) 棒球比賽，心情既緊張又興奮。我們對上了中華台北，日本，印尼三支隊伍。雖然我們大比數輸給中華台北，但我們沒有氣餒，屢敗屢戰，對日本隊雖然落敗，但取得寶貴的一分。在對印尼隊時，在落後情況下，仍然奮勇作戰。

雖然輸了三場比賽，但是我每一場都有進步。在比賽裏，不只是技術的提升，減少失誤，而且令我更加獨立。下一次會做得更好。

黃思進

This tournament has been a great experience for me because I had the chance to experience playing baseball in Japan. This is my first time playing baseball in Japan and it was great playing in proper baseball stadiums (one with a dirt infield and another with artificial turf). I have learnt to respect and enjoy baseball even more because I had the chance to meet new teammates and enjoy playing baseball in nice stadiums as well. Participating in this event has encouraged me to continue enjoying baseball and it has shown me what baseball is like outside of Hong Kong. I particularly enjoyed playing on the dirt field because it felt different from playing in Hong Kong (because it was a real stadium). In this tournament, I have also learnt different ways to play different positions on the field, both from observing opponents' games and taking advice from coaches on the field.

However, the main thing we lacked as a team was practice, because we only managed to practice as a full team twice before heading off into Japan. Although we did not practice much as a team, I think that we have learnt to be able to play baseball together and hopefully, with more practice, we will be able to achieve success in the future.

Ian LO Go-yin

在大約一星期的比賽內，大概改變了我自己在棒球上的態度。面對各隊的強隊，才發覺自己的渺小，力量和技術輸給別人不是問題，我們練習的時間遠比他們少，真真正正的問題，是我們對待棒球的態度。他們不只看棒球是一種運動，而是大家的精神，日本和台灣也把棒球譽為國球，可見他們對棒球的尊重；在開賽前他們圍成一圈，響起雄壯的戰嘯，對隊友是一種支持，對敵人更是一個沉重的挑戰；種種也是我們值得學習的。技術是需要慢慢追上的，在球場上盡自己的力才是最重要，我一位老師經常教導我沒有盡力便是人生最大的後悔了。

因此，及後的練習或比賽我也會盡力，提高練習的質素，提高自己的技術，若再有機會參加海外賽事，便把自己學到的在大舞台上發揮出來，讓各個棒球強國也知道香港的棒球，知道我們懂得打棒球。

葉俊辰

在這次小馬盃的比賽，我確切地明白到香港球員的力量和技術都比亞洲各地區的球員差。因此，我們必須要更用心和專心地去鍛鍊自己。

無論跟台灣代表隊還是日本代表隊比賽他們都十分有隊形，相信他們的訓練是很有系統，很專注的，加上他們對棒球這種運動的熱情，令技術的提升事半功倍。不過，我認為只要我們投入更多熱情和努力練習，有朝一日定會把他們打敗的。

Anson Cheung

2015年



紅葉盃棒球菁英賽 青棒組

代表名單

香港青棒集訓隊

教練：譚浩賢

教練：胡子彤

球員：周裕琛

鄭鎧靈

葉澤邦

郭靖

郭禹

林澧謙

林翹敦

廖駿傑

聶天澄

徐朗晞

溫爵鑫

黃思進

黃耀曦

葉君熙



我參加了今年由台東縣政府舉辦的紅葉杯棒球比賽，與台灣中學校隊比賽，獲益良多。在這次的比賽裏，技術得到了很大的提升，而且令我更加獨立，亦知道自己的實力有進步空間。

經過這一個比賽，我會更加努力練習，令自己成為一個更強的外野手。希望以後仍有機會與不同的隊伍比賽，增加比賽經驗及見識別人的長處。

黃思進

有人說，一個旅程的結束，只不過象徵著另一個旅程的開始。因此，就算紅葉盃已過去了，但只不過是我棒球生涯中一個新的階段。

在香港，雖然我們是代表隊，但到了異地，讓我們認清自己的水平其實差得遠，訓練量也不及台灣的球隊，還有很多不足的地方。

雖然我們只有兩場比賽，而且都輸了，但不代表我們毫無得著。到了台灣，能遇上更強對手，那是香港沒有的，因此我們格外珍惜這次機會，也趁著這個機會認清自己的水平和其他隊伍相比到了哪裡。

我們球技固然要提升，而且心態上也要做調整。細微如適應投手的變化球軌跡，又或是比賽前一晚要心理及生理上準備妥當，一點一點的積累，必定會看到成果。我相信這次來到台東的所見所聞，不管是愉快的還是不愉快的，都難以忘懷。

林翹敦

大賽背後

香港棒球總會裁判學院
裁判長黃期

當我們每次參加國際比賽，無論以哪種身分參與，除了欣賞選手在場上努力爭勝，將平日拼命練習的成果表現出來以外，我們會否了解到更多其他幕後默默付出努力的工作人員呢？

這次我們去看看棒球記錄員的工作吧！

比賽前

1. 收集所有球隊球員資料，很多球隊的球員比賽前經常改動，有些球隊甚至在比賽那天早上才通知大會球員名單，需要記錄人員不斷更新。
2. 詳細閱讀該次比賽規則，包括排名計算方法、各項個人獎項計算方法、投手是否有投球限制等等。
3. 討論排班，場次之間空檔時間長短是否足夠時間檢查統計資料，制定資訊通報流程，以免重要資訊於混亂中丟失。
4. 巡查比賽球場環境，確保電腦、網絡、器材（要有望遠鏡！）、視線、當有狀況時與裁判溝通方法、記分板操作等等不會出問題。

比賽日

1. 賽前 3 小時到達球場
2. 仔細檢查出場名單，確保所有出場球員的準確性，尤其是有哪些投手不能出場。
3. 一場比賽一般需要 3 位記錄員當值，他們要分配的工作包括：手寫記錄、電腦記錄、記分板操作、網上即時戰況輸入、每局統計數據、投球數記錄、替換球員情況（投手更換、代打、代跑、防守替換）。每半局所有數據必須統一，否則比賽結束後再調整會非常困難！
4. 應付場上突發狀況，包括：打擊順序錯誤、非法替換球員、裁判判決手勢不清楚、特殊狀況判決時好壞球數的判定、三出局時是否得分（注：裁判們做手勢要做久一點喔，確認記錄員知道判決，否則會令他們非常困惑！）等等。球賽不應因為這些事情延誤而影響觀賞性，但往往這些事情如果匆匆忙忙錯了的話卻是致命不可挽救的。

比賽結束

1. 馬上核對比分，整合所有統計資料，處理後要確保符合格式以方便晚上計算累積統計數據。
2. 一般這些工作起碼需要一小時，如果出了什麼問題可能會更久，但是，下一場比賽又馬上要開始了，同一組記錄員還要再重新準備下一場比賽呢！如果「有幸」不用在下一場比賽當值，大會安排的司機卻在不停地催促記錄員上車呢！

（其實我們真正的問題應該是：記錄員什麼時候去洗手間呢？）

全日比賽結束

1. 記錄員回到酒店後，從不同的球場收集好所有比賽數據，輸入電腦，整理出當天比賽報告，每隊球隊數據，確認無誤後才可以分發給不斷在門外催促的媒體記者和球隊代表。
2. 賽事後段期間遇上戰績接近時，還需要仔細計算排名，否則連第二天對賽的隊伍也無法確定，這個時候壓力就更大了，所有人都希望知道哪隊可以晉級，工作人員要知道什麼時間送哪隊球隊去哪個球場，在這個時候出錯的話，結果肯定不堪設想了！

（這個時候的問題應該是：究竟什麼時候可以吃晚飯啊？）

最後一場比賽結束後

可以鬆一口氣了？是的，如果一路以來的
工作順利的話，這個時候那麼多的個人獎項
數據理論上應該沒有問題吧……但是，
記錄組也會將一些數據比較接近的獎項再
從每場比賽重新檢查一次，以免把獎項頒
錯，可是頒獎典禮卻是在 2 小時後舉行
啊！（還有媒體記者不斷的查詢！）

當大家誤以為記錄員可以每場比賽在空
調室裡，坐在全球場最好視野的位置
（比 VIP 席更好）舒舒服服地喝著飲
料觀賞比賽時，也請大家為他們真
正的工作而鼓掌吧！

A photograph of baseball players on a field. In the foreground, a player with jersey number 16 (LEUNG) and another with number 33 are seen from behind. Other players are visible in the background, some in white uniforms and others in blue and black. A man in a blue and black uniform is on the right. The background shows a baseball field with a fence and some trees.

LG Cup

International Women's Baseball Tournament 2015

We are happy to participate at the LG Cup International Women's Baseball Tournament for the first time. The Hong Kong Allies is team with players from both the senior and junior squad. We are looking forward to enhancing our baseball techniques and sense of competition by high-level international tournaments. Hopefully, it can provide impetus for the continuous growth of Hong Kong Women's baseball.





Hong Kong Allies

Coach

AU Wing Leung
LEUNG Yu Chung

區穎良
梁宇聰

Player

AU Kit Yi Kitty
CHEUK Woon Yee Sinney
CHEUNG Tan Lee Dannii
CHEUNG Wai Yee Vivien
FAN Tak Kwan
FUNG Siu Ping Emily
HO Cheuk Ying
HUI Lok Hang
HUNG Yik Shan
LAM Yee Wan
LAU Ka Mun
LAU Tsz Chin
LAW Ka Man Evelyn
LUI Chee Ar
MAK Debby Su Yee
MUI Wing Ki
NG Ka Wai
POON Hoi Lam
TSE Cheuk Lam Andrea
YEUNG Kit Ling

區潔儀
卓莞爾
張丹莉
張慧怡
范德筠
馮笑平
何卓盈
許絡珩
洪亦珊
林依韻
劉家敏
劉芷芊
羅嘉敏
雷芷雅
麥雪兒
梅詠祺
伍珈慧
潘凱琳
謝卓霖
楊杰玲



第六屆 全日本女子 18U 棒球大會

代表名單

領隊：區潔儀
教練：卓莞爾
教練：梅詠祺
球員：區可盈
陳海鳴
周咏欣
陳雅婷
鄒焯琳
方皓兒
何卓盈
詹碧君
詹碧心
莊敏
劉晞庭
李泳橋
雷芷雅
吳欣樺



陳海鳴

九日的旅程完結了，回想起第一次在日本的練習，到比賽，再到看決賽，我們在這九天的收穫很豐富。不論在場上打比賽練習，場下收拾用具，回到宿舍的時候，為橫濱隼人隊打氣，大家都在球技，團隊合作裏和士氣方面也得益不少。我們看了不少比賽，見識了日本球隊的士氣高昂，明白她們不氣餒的精神，我們會因一個細微的失誤喪失了信心，一下子球場便靜起來，這只會迎來更多的失誤。在失誤時我們更應冷靜應對再努力叫喊，叫醒隊友，失誤後應阻止更多失誤的出現。同時，我們亦看見她們希望拿出局的決心，

打者打了界外球也會全力奔跑，希望拿那出局。到了打擊時，她們每位球員站上打擊區時那眼神就像想把那小白球打到九丈遠一樣。到了對手更換投手時，她們會整隊走出休息區揮棒，隨時準備上場打擊。

希望我們能將這精神延續，打擁有自己風格的棒球。每一個小細節，都是我們邁向勝利的一大步。希望以後仍有這種到海外交流比賽的機會，學習更多。



詹碧君

這次是我第一次參加 18U。總括而言，這短短的九日令我獲益良多，不單單只是在有關棒球的知識和技術上，亦令我在待人處事上有很多得着。我們十四個人在這九天內住在 Tomo coach 的 training studio 內，做甚麼事都是一齊做，不論是練習、吃飯，還是睡覺都是在一起的，對我來說是一個很獨特、另類、未曾嘗試過的生活。在比賽前一晚，教練宣布了比賽的先發球員名單。我是右外野手，第九棒。能夠成為先發九人的其中之一，我感到很高興。在球場內作為一個球員跟球場外作為一位觀眾的感覺有很大差別，真的很想再有多些時間留在那個球場內繼續比賽。在當日的比賽中，我們未能拿下一場勝仗，以十比零輸了被淘汰。但我們整隊人都發揮自己應有的表現，已經打得很好。在這九日內，我們一直有為橫濱隼人高校打氣。在觀看她們比賽的期間，發現到我們跟她們有很大的差別。

由打氣、練習，以至比賽時的氣氛都很不同。最令我留下印象的是她們在比賽時，她們會全隊會一起夾擊球的時間和她們打氣的聲浪很大聲。此外，橫濱隼人高校在決賽中獲勝後，還跟我們一同進行練習，她們全都非常熱情和友善。在那天我們跟她們進行了一對一的練習，她們身上有很多值得我們參考學習的地方。我永遠都不會忘記在這九天中的所有經歷，無論是由 Tomo coach、橫濱隼人和教授們所教授的棒球知識，還是我們與日本人一同生活的時光。

經過這次 18U 後，除了見識到日本的棒球技術外，還見識到了日本的棒球隊的做事速度，由換鞋到比賽上落場都是很迅速。除此之外，就是她們對棒球的態度。她們每次進出球場都會除帽向球場鞠躬敬禮，這些都是在香港不會見到的。希望以後能再有機會到日本打棒球！



何卓盈

雖然《第六屆全日本 18U 女子棒球錦標賽》已經過去了足足半個月，但是在那九天所經歷以及學到的至今還歷歷在目，記憶猶新。今年我首次參加 18U 的賽事，的確獲益良多，參加賽事固然重要，但更重要的是能夠從 Tomo Coach 和日本隊球員身上學會身為一個棒球員應該如何看待棒球運動。

在這九天裡，我們進行了好幾場比賽，其中有淘汰賽，也有些友誼交流賽。我主要希望分享的並不是比賽的過程，比賽時遇到的狀況，更加不是最終的賽果，我主要希望分享的是我們隊友之間支持和鼓勵的重要性。無可否認，我們與當地球隊的實力可算是相差甚遠，賽果輸贏早已估計到。可是，正正因為對手比自己強，我們站在球場上的人更加要集中精神，認真地打好和守好每一球，因為每一個出局都得來不易，每一支安打都該好好珍惜。守備時的失誤我們實在無可避免，但我們有責任立刻收拾心情，鼓勵失誤的隊友，而失誤的野手也無需耿耿於懷，只要專注於下一球，默默跟打者說：「要打就往這裡打！」，漂亮地完成一個雙殺，馬上彌補之前的錯失。我相信場上每一個隊友也會獲得雙重的喜悅，你會發現大家臉上的笑容並不是來自大落後的分數，這是來自每個人心裡最深處的微笑。每一次的失誤，都能夠把我們十四個人的心靠得更近，增加全隊的凝聚力。棒球就正正是需要互相幫忙的一個遊戲。

除了比賽外，我們亦有幸跟日本隊的球員一起練習和交流。我能夠從她們身上學到不少，例如許多基本功，但我認為更加重要的是她們對棒球的態度，那種對棒球的熱誠真教人歎為觀止，我們都應該多多學習。她們看待棒球就像看待自己的人生一樣。希望自己的人生既條理又精彩，對棒球亦一模一樣，因為對她們來說，棒球就是人生。

我認為香港的女子棒球除了需要靠年輕的球員付出更多之外，態度也很重要。希望我能藉著這次的機會，自己受益良多之餘，也能夠把從日本得到關於棒球的知識宣揚出去，繼而逐步感染身邊的隊友，令這次的錦標賽不枉此行。



鄒焯琳

今次是我第一次參加第六屆全日本 18U 女子棒球錦標賽，亦是我第一次以香港代表隊的身份參加比賽。出發到日本之前，一共進行了十堂練習。

雖然練習過程很辛苦，但是我們亦堅持練習，務求令自己的技術有所進步，使自己能夠在比賽時有所發揮。雖然自己並不是先發球員，未有機會落場與日本的球員比賽，但我亦懷着興奮的心情來迎接這場比賽，並在旁為隊友們努力打氣，因為這是一個很難得的機會能夠與日本隊比賽，一睹她們精湛的技術。在旁看到隊友們的努力，令我也希望能夠落場比賽與日本隊同場較量。看到日本隊的比賽，令我深深感受到他們對棒球的熱誠。

希望下一次能夠再以香港代表隊的身份參加比賽，更希望下一次能夠落場與日本隊比賽。





Chau Wing Yan

這次是我第二次參加全國日本 18u 女子棒球錦標賽。同樣地，我們這9天也是住在Tomo coach的家裏，而他們的家多了四個日本高中寄宿生。我們今次的旅程跟上次有點不相同，不只是單單十四個香港獨自練習，跟日本高中球員一起接觸棒球時間多了，而且也有Tomo coach教導我們經常做不好的基本功。這次的旅程來得熱血，建立自己一些對棒球態度，有了一點自我的突破，平日認為自己做不到的動作，接不到的球，也可以因態度的轉變而克服，例如自己在友誼賽中飛撲接了球，了解到原來只要放膽去嘗試，就會有機會成功。記得比賽前一天，一直下著雨，我們與一隊日本高中隊（橫濱隼人高等學校）在一個室內沙地練習。我們跟著她們二十四人一起熱身，她們嗌得很大聲，很有精神，動作也很快，初來報到的我們也顯得有點不知所措，意識到開始要好好學習和仿效她們的一舉一動。

日本的任何一隊都有不俗的實力，對我們是一個非常大挑戰性。比賽當日，我們也是懷著盡力去接打好每一球就好了。最後雖然我們輸了，被淘汰了，總有點不憤，很想繼續打好點，但我們知道自己實力真的不及對手。不過，旅程的目標當然還未完結，接下

來也是我們需要學的東西。之後的日子，我們有獨自練習，跟日本高中生隊練習和進行友誼賽。

臨別前的練習天，日本高中球員（橫濱隼人高等學校）分配到不同守備位置，獨立教導那位置怎樣傳接球，怎樣能令動作更快。此外，飛撲和滑壘對日本球員來說像吃飯一樣簡單，對我們而言，是一些不是太熟練的動作。縱然她們剛完成了決賽應該已經很疲倦，但依然示範給我們看，再一次把自己弄到全身黑土，而我們當然不辜負別人的好意，不斷地嘗試。練習的日子中，我們深深感受到日本球員對棒球的熱誠和熱愛，感染了我們，使更認真和投入每一次練習，謝謝她們的耐心指導。除了棒球方面，經過這段日子，我們的出出入入變得快手快腳，放棒球用具要放得整齊等等。

我們十四位齊上齊落，分工合作做家務，互相幫助，依照教練指示做事。這些都建立了我們的團隊精神，學習自律及照顧自己和別人。最後，我衷心感謝幫助過我們的日本人和香港教練。他們為我們安排一切行程和衣食住行方面，使我們能得到這些珍貴的機會去了解日本棒球，仿效別人的態度，學習更多技術，及讓我們無憂無慮地專心打棒球。





Tiffany Au

這次 18U 的比賽是我第二次參加了，同樣我們寄宿在 Tomo Coach 的 Studio 裏，不同的是隊友改變了，而且人數少了，住宿的地方也小了一點點。九天的行程中有六天都是圍繞着棒球的：練習、比賽、觀戰等。與隊友們更是九日都在一起，無論是練習、比賽、睡覺、吃飯，我覺得這除了是一次的外出比賽和訓練外，更是一個特別的生活體驗。除了要學習棒球，更要學習與人相處和溝通。雖然我們的比賽成績不能超越預期，但我們已經發揮到平常的水準出來。比賽的前一晚公佈了先發的名單，第一棒中外野，一開始知道時真的不太緊張，但到比賽前的車程，除了興奮外就是越來越緊張，在車上我一直說着我要打到出去然後上壘！結果在比賽中我真的上壘了，雖然是對手的失誤，接着下一棒的隊友把我推進上二壘，安全抵達二壘後看教練發暗號時，有一刻的感覺有點興奮得喘不了氣。最後不幸的在三壘被局殺，回到 Dugout 後一直在後悔為什麼不剷壘，雖然就算剷壘安全的機會也很少，但或者亦有可能會安全吧。

其中一局兩出局後，我把一球高飛球接死了，那一刻不但很興奮，也感覺自己對球隊更有貢獻。比賽後段的一番調動後，踏在內野的黑泥上，與球和對手的距離更近，投入和緊張的程度更加高。更加的是要把場上的氣氛提高，令士氣走出來，提高隊友們的集中力去對付每一球。雖然賽果不能超越預期，但我們都能把該做的都做出來了。翌日的全日訓練分別是上午的守備訓練與下午的分隊比賽與進攻訓練。守備訓練與我們平常的不同，這次要記着哪一個壘有跑者，幾多出局，也要因應打出來的球的距離去判斷要傳的方向，我認為這個守備訓練更加真實亦能令我更加投入。進攻訓練雖然與平常的大同小異，不過加入了最後兩球要因應教練的指示去打，更能增加打棒的樂趣。

從第一天練習到最後一天練習，我們以不同的方式向 Hayato(橫濱隼人高校)學習。第一次練習前，我們兩隊輪流帶領着對方做自己的一套熱身，當到我們帶領他們做我們的熱身時，竟然我們的聲音不敵他

們的聲音，而且他們更是用廣東話來數，證明了我們平常自己做熱身的聲音是多麼的渺少。拋打練習的時候雖然是分開練習的，但隔着網也能感受到他們的集中度。在打每一球之前，無論是拋的還是打的都會嗆一聲才開始，即使我們嘗試過，節奏亦不能像他們那樣暢順，但也能感受到他們的集中和配合是如何做到出來的。

其後三天，我們都有在 Hayato 比賽時為他們打氣，氣氛和技術不在話下，技術以外例如，就算出局也會盡力跑上一壘才再跑回 Dugout，上落場的速度很快，換投手時整隊都會一起在場邊揮棒夾時間等，都是我們未能做到而且必須學會的。整個大賽的最後一天也是決賽日，Hayato 以七局 10:0 的賽果完封京都外大西。比賽後他們亦樂此不疲地與我們一起練習，練習的內容大致都以守備為主，這個不需要教練 knock 波仍能進行的。我們以守備位置分組，跟着他們同樣守備位置的球員學習。以投手為例，第一是短距離的傳接球，第二是模仿接短打再向一壘三壘本壘傳，第三是向一壘二壘的牽制練習，雖然這個練習表面上是以守備練習分組，但整個練習都需要全場的配合才能如此流暢。值得一提的是他們修正了我們投手向二壘牽制的兩個動作，更解釋了其壞處。之後他們亦教我們剷壘和 hand slide 的動作，從淺入深，就算是經驗較淺的隊友們也能掌握當中的技巧。其實他們不是以教練的身份去教我們，而是以他們的經驗來教我們，而且他們也犧牲了賽後的休息時間來與我們一起訓練，能感受到他們對棒球的熱誠，比賽中可以看出他們對每一球也是高度集中，就如無論是界內球還是界外球也會全力去接，技術上我們未必能立即追得上，但必須學習的是他們對棒球那種認真的態度。

從香港的十課練習到旅程完結，若沒有十三位隊友的配合、三位教練和 Tomo Coach 的教導和安排、Tomo Coach 太太為我們準備的每一餐、與我們一起練習的 Hayato team 和兩位裁判、大會的義工以及加須市政府的安排，我們 18U 的九天旅程不會得以如此順利。



詹碧心

今次是我第一年參加全日本 18U 女子棒球錦標賽，這九天的旅程十分充實，令我獲益良多。回想起第一天到日本去 tomo coach 的 training studio 住就像是昨天發生般。剛剛到日本要與 13 位隊友一起合宿真的有點不習慣，但很快便適應了。我們到埗後的第三天就比賽了，對手是「侍」。結果我們輸了，0:10 沒有得分。之後那天，我們訓練了一整天，由天亮練到天黑。我從未試過直落訓練那麼久的。那天，我們還打了場練習賽，大家的氣氛和表現都比之前比賽的好，可能是受到日本隊伍的影響吧。之後，我們和福井工大高校打了兩場友誼賽。雖然兩場都輸了，但是從中我們也吸取了不少經驗。除了練習和比賽之外，今年我們還去了幫橫濱隼人高校打氣。初時大家都有點尷尬，但之後就越來越投入，打氣打得十分熱鬧。最後，他們成功贏了錦標賽，大家都很开心。在日本除了打棒球外，每天我們都分組輪流負責洗碗、開飯、做飯糰這些簡單的家務，自己照顧自己。

這次旅程真的令我大開眼界，看到日本的隊伍練習時非常有氣勢和衝勁，氣氛亦十分好，集隊和裝備都擺得很整齊，跟我們有很大分別。此外，他們打比賽時的上落和節奏都很快，攻守互換時球員都是跑出去的，你不會見到有人行的。當對手換投手時，他們是會全隊人都出去排好，揮棒跟球速的。另外，他們都十分有禮貌和尊重棒球這種運動，入場和離場時會除帽向球場鞠躬，見到其他隊的球員都會除帽打招呼，這種禮儀很值得我們學習。在技術方面，tomo coach 教了我們基本揮棒、掙波和接波的動作，而橫濱隼人高校的球員就教了我們自己防守位置防守時要怎樣做、剷壘和撲壘。除了這些，這次旅程和橫濱隼人高校的球員和一同住在 training studio 的幾位花咲德榮高校的球員都相處得十分開心，我們 14 個隊員之間也是。這次旅程令我十分難忘，雖然練習很累，比賽輸了有點不開心，在日本的生活十分趕急，但整個過程都是很充實、享受、開心的。這是一個很難得的機會讓我們 14 個人去日本學習有關棒球的知識和技術，還有他們對棒球的認真、尊敬和態度。我十分感謝 tomo coach 和日本那邊的人幫我們安排場地和訓練。希望我能將自己在日本學到的帶回來，讓其他人都能學到。此外，我希望下年能夠再有機會去日本，去學多一點，令自己進步。



李泳橋

很感激而且慶幸有機會參與是次的全日本 18u 女子棒球錦標賽及集訓。首先，初初有為自己的能力是否足夠而擔憂過，害怕自己會較難與這 13 位隊友混熟，擔心自己不能適應當地的生活，有興奮過緊張過，但經過大約一個月的訓練以及在日本的九天，我發現其實自己的顧慮是多餘的，因為我們這 14 位球員早已成為了一個團隊，友誼亦從此建立起來，互相幫助，互相勉勵。在這九天，幾乎每一天都是與棒球有關，我發現自己愛上了這種生活，每天都可以接觸自己喜愛的運動，可以與隊友們一起練習比賽，可以這麼的熱血，是一件多麼幸福，多麼美好的事。



其次，在這趟旅程中收穫的確有很多。不單只在棒球的技術上，學習到日本球隊的訓練方法及更多技術上的知識，令自己有所進步，而且在人際方面和對棒球的態度上亦獲益良多。特別在態度方面，見識到他們的團隊精神、紀律、自律性、主動性、積極性和熱誠等等，不但可以套用在棒球、學業和生活上，更是畢生受用。而有幸在日本認識到球隊 Hayato、與我們一起生活的四位高中生和日本的教練等等，他們對棒球的熱誠令我有深刻的體會，亦改變了我們的心態。真的很高興能遇到他們，因為他們是非常值得我去學習的人。這次的經驗真的是十分難忘，尤其是與球隊 Hayato 練習，整個練習的氣氛是截然不同，你的態度也會被他們感染。而這一個月的練習和九天的時光，換來的是棒球的知識、心態的改變以及與 13 位隊友和在日本的朋友的友誼，這一切都是一輩子的收穫，永遠的烙印在你的腦海你的心裏，鏤骨銘心。

最後，有一句說話很值得我們去銘記於心 — Work Hard, Play Hard. 多謝！





PONY 40th Anniversary

Japan PONY 40th Anniversary Ceremony & Japan PONY Championship Tournament Opening

有幸獲邀於 7 月 24 日出席日本 PONY 於東京舉行的 40 周年晚會，當晚大會請了不少政經人士及贊助商代表出席，而 PONY 美國總部及亞太區國家及地區中亦有不少代表到賀，場面十分熱鬧。當晚的儀式亦算隆重，所有與會者都能感受晚會的歡樂氣氛。

翌日所有 PONY 代表亦獲邀出席於 EDOGAWA Baseball Stadium 舉行的 Japan PONY Championship Tournament 開幕禮，是次比賽合共超過 71 隊本土不同組別的青少年隊伍參賽及出席開幕禮，陣容十分鼎盛，讓整個開幕過程充滿著熱鬧氣氛。

從上述兩個活動中，我們可以看到日本人在每個細節上都十分用心地去做好，十分值得我們去學習。

葉偉光

香港棒球總會主席







香港

相片提供: Sam Chenezo, Typhoons



1. 男子甲組

本地男子最高水平之組別，共有6隊

賽制：第一回合：雙循環；第二回合：冠軍戰及護級戰

2. 女子甲組

本地女子最高水平之組別，共有4隊。

賽制：第一回合：三循環；第二回合：冠軍戰及季軍賽



相片提供: Tsz Wai, Oceanus Blue & White



棒球總會

聯賽快訊

為帶動本地棒球運動發展，本會特設本地聯賽讓本地各棒球隊能互相認識、競爭、以及進步。以下為今年本地聯賽各組別的簡單介紹：

3. 男子乙組

共有12隊。
賽制：第一回合：分2組單循環 第二回合：名次賽

4. 女子乙組

共有12隊。
賽制：第一回合：分2組單循環；第二回合：名次賽

5. 男子丙組

共有23隊。
賽制：第一回合：分四組單循環；第二回合：第一回合各組首名進行準決賽；第三回合：第二回合勝者進行冠軍戰，敗者進行季軍賽

6. 軟式組

接受男女混隊，而且比賽用球為軟式棒球，共有14隊。
賽制：第一回合：分3組單循環 第二回合：各組首名進行單循環

7. 新秀賽

(青年及成組、少年組及女子組)
本會為推廣班學員舉辦之組別，接受男女混隊，而且比賽用球為軟式棒球。
賽制：視隊數而定





精英運動員工作坊

- 預防運動創傷及運動貼紮工作坊





World Champions 1983, 1970, 1966
American League Champions 1983, 1979, 1971, 1970, 1969, 1966
American League East Division Champions 2014, 1997, 1983, 1979, 1974, 1973, 1971, 1970, 1969
American League Wild Card 2012, 1996

PRESS RELEASE

FOR IMMEDIATE RELEASE

July 20, 2015

ORIOLES SIGN FREE AGENT INF GUI YUAN “ITCHY” XU TO A MINOR LEAGUE CONTRACT

The Orioles today announced that they have signed free agent INF GUI YUAN “ITCHY” XU to a 2016 minor league contract.

Xu (pronounced “SHOO”), 19, becomes the first player signed by a Major League Baseball club from the MLB Development Centers. The 6-foot, 188-pound left-handed hitting and left-handed throwing infielder is a native of Shenzhen, China and was recruited to the MLB program in 2010. As a student-athlete at Dong Bei Tang High School and the MLB Development Center in Wuxi, Jiangsu, China, Xu was a two-time China National Youth Baseball League Most Valuable Player (2012 and 2014) as well as a two-time MLB Taiwan Elite Camp All-Star (2013 and 2014).

“Xu has been working hard at the MLB Development Center and we hope he'll be the first of many future Major League players from China,” said Orioles Executive Vice President of Baseball Operations DAN DUQUETTE. “He has excellent balance at the plate and very good left-handed power which we think will play well at Oriole Park at Camden Yards.”

Originally recruited as a pitcher, he also won the 2012 China National Youth Baseball League Home Run Derby and was the winner of the 2011 Shenzhen Baseball League Best Hitter Award and Most Improved Player honor.

MLB International (MLBI) formally opened a baseball development center in Wuxi, China on September 23, 2009. It was the first MLB training facility in China, providing baseball training for middle school and high school-aged students within an academic school environment. The center has an international team of baseball instructors, and, in addition to receiving an excellent academic education, the students receive baseball training and lessons in English to prepare them for global opportunities. Additional MLB Development Centers have been opened in Changzhou and Nanjing.



Baltimore Orioles @Orioles • Jul 20
The Orioles have signed free agent INF Gui Yuan
“Itchy” Xu to a 2016 minor league deal.
Photo Courtesy: Baltimore Orioles

蛻變中的 深水埗 / 長沙灣棒球會

深水埗棒球會十周年時，寫過一篇「十年情」，今日都想再引用「人生有幾個十年」，看蛻變中的深水埗 / 長沙灣棒球會。

「人生有幾個十年」呢？

年幼時、無知不理，年青時、無暇不問，但人踏中年，就會問一下、總結一下。在我腦海內大概有兩個！

深水埗 / 長沙灣棒球會、五年前有一個，五年後有另一個。這球會一切從零開始，十五年來，我們的 Aliens 仔子女女，不停由外星飛來，加入深記大家庭，到現在有了基本硬件、設備、物資、教練團隊，6 支比賽球隊，2 支家長團隊，1 大班 Aliens C。這些有賴各方協助，尤以義工家長貢獻，重中之重教練隊努力。從前的、是大家成果！

往後、未來，前進除了要保留及保全現今擁有的，還真的要與時俱進，我們 SSP 和 CSW 嘜頭用了 15 年，興幸偶遇有心人，微調了嘜頭，使它更有時代感，當然連 Aliens 都長高了。連同一組球隊名號，都更新了。希望大家喜歡！

Auntie Grace

深水埗棒球會
2015 年 8 月 14 日





菊島盃

深水埗棒球會



領隊：郭翠珊 Angel Kwok

由收到球會通知、籌備、落實、出發、比賽、觀光到回程，小球員們去一次外訪，實在有太多事情需要處理了！忙得不可開交！皮質醇飆升到快爆錶！

但看到每個小球員們都認認真真的從比賽中學習，在訓練中成長！明白到「天外有天，人外有人」！再加上一眾家長的協助，整個外訪是成功的！一切都值得！

球隊經理：辛倫欽 Frankie Sun

自己打了二十多年壘球，去年開始學起棒球來，就是因為兒子參加了深水埗棒球會，做爸爸的，只好奉陪。這個暑期，他跟球隊到台灣比賽，我也充當球隊經理同行，幫助打點事務。

球隊裡，很多球員都是八、九歲，來參加U12比賽，說實的，只能爭取的只有經驗吧。作為爸爸，又是球隊經理，留意到比賽前球員的表情，沒有一個說得上是有信心的，我也心裡不禁一抖。但比賽鐘響起後，才知道初生之犢不畏虎是甚麼意思。大家奮力作戰，全力比賽，原來，小孩子有一樣東西比成人優勝，就是不怕失敗。

想起了一本棒球漫畫中，一位教練向一位球員說，”只要你繼續打棒球，就會有比饅頭哽在喉嚨更痛苦的事等著你”，孩子們，努力吧。





球員：梁善恆 Austin Leung

這次是我第一次出外打棒球，打比賽！有很多台灣球員、又有日本球員及內地球員一起比賽。澎湖的棒球場又大又美麗！雖然我們輸了，但跟其他隊伍比賽得好開心！希望下個暑假可以再去比賽吧！

球員：吳淮光 Ng Ryan Gill

第一次出外比賽，去菊島盃賽的心情是很緊張的。我們經常輸比賽，但有隊友支持，大家都很有信心。最好玩的一天是同湖西的友誼賽，覺得開心和自豪。

這是一段難忘的記憶。



球員：梁禮鄒 Addis Leung

台灣澎湖一行中，我學了很多東西，令我的棒球知識增長了。我發現台灣的球員一踏上棒球場，就非常專注，不管是熱身、訓練、比賽也非常集中和留心，令我十分敬佩！台灣的球員無論是球技及態度，也非常值得我學習，希望明年又可以跟他們交量，看誰的進步較大！



球員：鄭雋儒 Hugh Cheng

我叫鄭雋儒，今年7歲，今年暑假去澎湖比賽很開心，能夠和台灣人一齊練習，也能擔任左外野和接到球。但在打擊時打不中很失望，因為很想跑壘啊！很想能夠再和香港深水埔棒球隊員一起去澎湖，大家都玩得很開心！如果下一次再去，希望能當投手。

球員：陳樂軒 Isaac Chan

我非常開心可以參加這次澎湖菊島盃，這次比賽讓我們見識到別人有多厲害，而參賽球員對教練的絕對服從，是我們值得學習的。

冠軍賽非常刺激和高水準，最後講美以4:3險勝東山贏得菊島盃。





球員：辛翊希 Heyrick Sun

八月，我跟深水埗棒球會到台灣澎湖參加菊島盃棒球比賽。對手很高大，我們輸了比賽。後來，隨著一場輕鬆的友誼賽和到吉貝遊玩，使這次旅程令我十分難忘。



球員：鄭竣浩 Jonah Cheng

今年8月，往台灣澎湖參加菊島杯少年棒球比賽。這是我第一次出國參加比賽，第一次自己出國。起初，很掛念爸媽及很想回家。但之後，我堅強地面對挑戰，最後，我能勝過自己，完成這8天行程。我學懂了獨立、不依賴及守時。雖然，球賽輸了，但贏了寶貴的人生經驗及友誼。我有十足信心下次也可以做得到。



球員：陳芯榆 Chan Sum Yu

我很開心可以在二零一五年暑假代表深水埗棒球會參加澎湖菊島盃的比賽。對手實力非常強勁，我們雖然連場落敗，但從中也增長了很多見識，多謝教練們耐心指導及照顧。

球員：陸御匡 Morry Luk

我叫陸御匡 (Morry)，是新加入深水埗棒球會的成員，今次有機會參加澎湖縣菊島盃比賽心情既興奮又緊張，在比賽中我的剛位是游擊手，我努力地接殺高飛球，雖然未能獲勝，但我吸取了寶貴的經驗，使我更加熱愛棒球運動。





荔枝角棒球會 LCK Baseball Club Avengers





打從二月收到關島的邀請函件到八月出發，歷時半年籌備由無到有。感覺有如坐過山車似的，既想試更想玩又怕最終會變掛。

最終完成出隊的成員，大部份來自荔枝角球會 2014 年女子乙組【應屆冠軍】的成員再加上 3 名甲組球員組成，默契應該無太大問題。

今次出戰西太平洋島國 "關島"，祇想為球員提供一個出外比賽並進行集訓機會，勝負係其次。在籌劃的過程已經遇到不少困難，畢竟是首次遠征別國，祇好不恥下問，除了棒總外更有奧委會工作的球員等等相助，所有問題最盡迎刃而解。並於 8 月 10 日出發關島首屆女子棒球賽。



賽前教練沒有什麼成績的要求，祇希望能夠贏到一場半場吧了，不管怎樣盡力做好就足夠。5 場賽事之中竟然在首日到達當地與野樂多比賽而勝出，整隊都雀躍萬分；餘下 4 場 3 敗 1 取消。



關島係屬於熱帶海洋氣候，時藉雨季，原定在最後一日將對戰台灣先鋒隊，不幸遇上颱風暴雨而取消。但球員都按奈不住，無懼風雨紛紛跑到商場遊覽同消費。除了英語外原來當地不乏日本人開設的商舖，日文比比皆是。疑似身處日本似的。

關島 8 天的旅程，有比賽的激情又有旅遊的趣事，這個比賽可真難忘。所有辛酸都化成日後的經驗，樂此不疲。



Team Hong Kong Yarakuta played against Lady Guahan in the third day of gameplay action of the Guam Women's Baseball Cup at the Leo Palace Resort on Thursday, Aug. 13. Rick Cruz/Pacific Daily News(PDN)



沒有不可能

~ Catch our Dream on Guam!



黃大仙 (棒球) 體育會
Yarakuta 野樂多隊召集人
盧美恩

在香港打棒球那麼多年，由球員變當教練，由一個不知名的活動參與者變成球會的召集人，當中要把很多不可能變成可能，問題在於你的恆心和毅力有多少。在讀書年代的我，老師不停跟我說「機會是留給有預備的人，「沒有做不來的事，只有沒去做的事」，這些說話對我來說，昔日是我最不愛聽的，現在卻變成我的助佑銘。

在香港要把一班有興趣打球的人組織起來，可說是不易的事，只是鬧著玩一年，兩年還可以，但要再長就絕非易事。回看現在香港的棒球發展，總會和一班默默耕耘的志願者，你們真是功不可沒，特別是現在還為女子棒球盡心盡力的一班熱愛者。

在香港要打棒球，場地絕對是一個問題，如要推動發展這個運動就是更大的問題，在香港打一個一隻手可數完場數的聯賽，都隨時要花近一年才可完成，相比我參與其他運動，這個對我來說，棒球你是第一人了。按這個比賽比例那麼少的運動，你的水平可以有多好。在香港打棒球女子隊的水平，還有很多進步的空間，現時女棒已分甲、乙組，把水平相近的分開了，這個是正常又合理的做法，那麼對賽的趣味性和競爭性會更好，所以現在打代表隊的球員無不是來自甲組的，論水平和能力要出外比賽，可以說是她們的專利。或許我見識少，在我自己過往參與過的海外賽事，不是由總會安排，就是因為我在職的公司隊在外



Hong Kong Yarakuta's Fung Kit Yi (71) eyes an incoming pitch during an inaugural Guam Women's Baseball Cup game against Lady Guahan at the Leo Palace Resort in Yona on Thursday, Aug. 13. Rick Cruz/ Pacific Daily News(PDN)



Hong Kong Yarakuta players rush to field an bunt by Lady Guahan designated hitter Larissa Dirige (25) during an inaugural Guam Women's Baseball Cup game at the Leo Palace Resort in Yona on Thursday, Aug. 13. Rick Cruz/ Pacific Daily News(PDN)

有一定的江湖地位，這樣才不乏出外參賽的機會，所以我也大膽講在香港要打棒球打到出海外，如果你不是港隊成員，機會可能是零。試問這樣下去，你還會覺得有多少進步的空間，但我就是這樣不服輸的人，我和一班熱血的隊員還是繼續去參與，雖然我們還是在乙組努力中，但是我們從沒介意，因為希望在明天。有的球員曾經跟我說，如果我進不了港隊，我根本不可能踏進一個真正的棒球場比賽，那麼我到老都可能是一個觀眾，我為什麼還要打下去，好像在追夢似的，全是空想。聽了她這番話我也不禁有點無奈，這個也許是個現實。

在一次偶然的機會下，從棒總那裡得知有第一屆關島女子棒球邀請賽(Guam Women's Baseball Cup)，聽說是港隊需要備戰另一個海外賽事，所以她們將不參與，所以我也大膽地去問總會可否容許我們自費自組去參加，雖然我問這個要求時，已有人比我更早問了和組織了球員，不過棒總的同事真的很好，她們仍把有關資料發給我們所有屬會，我也厚顏地自行發電郵給主辦單位，問大會可否接受多一支香港球隊報名，就這樣一試我們出外參加棒球比賽已不是夢話，由四月收到消息到八月參加比賽，時間上的確有點緊，加上我隊本身已不是有充裕的球員，要組織成隊也是另一個挑戰，這裡我要多謝我隊內每位參與和幫手的隊員，沒有你們的協助這個你們說的夢不能實現，也要多謝數位來自不同乙組球友，多謝你們的參與，我們才夠人去比賽。還要特別鳴謝香港棒球總會，多謝你們的協助和提點，我謹代表我們球會和各球員感謝你們的幫助。

八月九日，我們這支沒有任何港隊球員的乙組球隊出發去關島，去參加一個不可能贏的比賽，還要一連打五日賽事，在香港我們沒這個機會，好彩我們每天都是打一場比賽，否則以我隊得十三人的兵力加上平均年齡偏高的球隊應該應付不了。

八月十一日，這天是首日比賽，剛巧就安排了兩隊來自香港的棒球隊對賽，在香港乙組賽事只可上限打九個打者，但出外正常的比賽是打三人出局的，其實這個對我隊真的有點壓力，有點擔心，因為我們真的怕開局後不能三振或接殺三個打者來完成比賽。慶幸我隊的主投開局明顯沒有這個心理問題，一路都能控制對手的得分，我們頭幾局都在領先對手，但數局後主投因早前感冒的影響不能投下去，我們只好換上中繼的投手和捕手，或許她們太緊張，對手也掌握了我們隊的弱點，我們最終以一分輸掉了首日比賽。

八月十二日，我們迎戰台灣的先鋒隊，我們開局未有受第一天的敗陣所影響，大家還是很專注認真地比賽，對手有多支強棒，但我們的外野、投手、捕手、二壘和一壘表現也相當出色，把對手多支強打或界外的高飛球也接殺了，最終我們以六比八不敵強隊。或許，這一戰對手也覺我們表現不錯，賽後她們也邀請我們參加她們台灣主辦的邀請賽，我隊將於十月十七及十八日前往高雄參加她們的賽事再作交流。

八月十三日，首次要打夜場還要迎戰主辦國關島的 Lady Guahan，在香港夜場比賽從不會發生，這個是我們最大的挑戰也是最不習慣的環境，加上兩日的比賽後，個別球員已開始有疲態，未知是否主辦單位看過我們前一天跟先鋒的對賽，一開局就已安排一個球速相當快的投手來接呼我們，雖然我們有隊員分別上到二、三壘，但最終到第三、四、五棒也是被三振出局，未能成功得分。這仗雖然我們慘敗未能得分，但得到對手這麼認真把我們當強隊看待，我們也獲益良多。

八月十四日，我們對戰另一支台灣球隊向日葵，由於主投已連續投了三天體力已未能應付，再加上最後一天要對今次賽事最強的日本隊遠東忍者，所以主投也要收起來休息了，今仗我們以後援投手作骨幹，最終以六比二十二戰敗，但防守在不停的被考驗下，能以這個比數完成賽事已經不錯了。

八月十五日，我們最期待的比賽，在颱風的影響下，全日賽事取消。我隊錯失了對日本隊的機會，希望日後還有機會吧！

這個賽事，最終日本以不敗的姿態拿下了冠軍的頭名，第二名是主辦單位關島，第三名是台灣勁旅之一先鋒隊。

在此，我隊也多想謝是次主辦單位關島的負責人 Mr. Brad Hewitt 對我隊的照顧和安排，讓我們這班在香港不起眼的乙組球員，有這麼被重視的禮待和招呼。

野樂多，我們將向海外的另一個賽事預備。

希望總會，日後再有其他的海外比賽機會，也可分給我們各屬會和球隊參與。

賽事資料: www.facebook.com/GuamWomensBaseballCup

我們的屬會 Our Affiliated Club



香港仔棒球會 Aberdeen Baseball Club
E-mail : aberdeen_baseball@yahoo.com.hk



* Baseball Team K9
E-mail : manlyjohn@outlook.com



長沙灣棒球會 Cheung Sha Wan Baseball Club
E-mail : info@sspbaseballclub.org



鑽石山棒球會 Diamond Hill Baseball Club
www.sites.google.com/site/dhbclub E-mail : dhbc.info@gmail.com



* 蜻蜓棒球會 Dragonflies Baseball Club
www.dragonflies.hk E-mail : jasonwucc@hotmail.com



* 東九龍棒球會 East Kowloon Baseball Club
www.ninewesthk.com E-mail : info@ninewesthk.com



菁英女子棒球會 Elite Women's Baseball Club
www.ewbc.sinahappy.com/ E-mail : elite_wbc@yahoo.com.hk



野兔棒球會 Hare Baseball Club
www.teamhare.org E-mail : teamhare@gmail.com



英雄棒球會 Heroes Baseball Club
E-mail : admin@heroesbc.com



何文田棒球會 Ho Man Tin Baseball Club
www.hmtbc.hk E-mail : hmtbaseball_club@hotmail.com



香港島棒球會 Hong Kong Island Baseball Club
www.kwuntongylbc.com E-mail : billy@epe.com.hk



* 香港道教聯合會純陽小學 Hong Kong Taoist Association Shun Yeung Primary School
www.syps.edu.hk Email: syps@syps.edu.hk



* 啟德棒球會 Kai Tak Baseball Club
The facebook page : www.facebook.com/groups/367659836642645/
E-mail : kaitakbc@hotmail.com / raywwl@netvigator.com



葵青棒球會 Kwai Tsing Baseball Club
www.ktbc.hk E-mail : jacchui@yahoo.com.hk



觀塘 (青少年) 棒球會 Kwun Tong (Youth League) Baseball Club
www.kwuntongylbc.com E-mail : tsedavis@netvigator.com



觀塘瑪利諾書院 Kwun Tong Maryknoll College
www.ktmc.edu.hk Email: etsetse@gmail.com



荔枝角棒球會 Lai Chi Kok Baseball Club
E-mail : lckbaseballclub@gmail.com

Macaroon Women Baseball Club
E-mail: macaroonbaseball@gmail.com



無限棒球會 Mugen Baseball Club
E-mail : mugenbaseball@gmail.com



聖母院書院 Notre Dame College
www.notre-dame-college.edu.hk E-mail : ndc1967@gmail.com



Philippine Sluggers (Baseball Women, Philippine Team Hong Kong)
www.cavotec.com E-mail : john.rostagno@cavotec.com



深水埗棒球會 Sham Shui Po Baseball Club
www.sspbaseballclub.org E-mail : info@sspbaseballclub.org



沙田體育會棒球會 Shatin Sports Association Baseball Club
www.stsa.org.hk E-mail : stsald@yahoo.com.hk



新星棒球會 SkyNova Baseball Club
E-mail:skynova2014@gmail.com

太和棒球會 Tai Wo Baseball Club
E-mail : spt02809@hotmail.com



The Buffalos Baseball Team
E-mail : kmin1760@hotmail.com



荃灣棒球會 Tsuen Wan Baseball Club
E-mail : eaglesbaby.bb@gmail.com



Typhoons Baseball Club
www.typhoonsbaseball.com E-mail : ryanlandolt@gmail.com



西九龍棒球會 West Kowloon Baseball Club
www.ninewesthk.com E-mail : info@ninewesthk.com



黃大仙 (棒球) 體育會 Wong Tai Sin (Baseball) Sports Association
E-mail : wtsbaseball@yahoo.com.hk

* 本刊截稿日於年度內仍未續會的屬會。

2015-2016 年度香港棒球總會活動概覽

日期 Date	活動 Activities
2015. 1. 17	PONY 2015 Asia Pacific Board Meeting
2015. 2. 6 ~ 2015. 2. 9	"Asia Insurance Phoenix Cup 2015" WBSC Hong Kong International Women's Baseball Tournament
2015. 2 ~ 2015. 3	2014/2015年度全港棒球公開賽(新秀組)
2015. 4. 25	Samsung第58屆體育節 - 校際棒球比賽開幕式
2015. 4 ~ 2015. 5	Samsung第58屆體育節 - 全港中學棒球精英賽2015
2015. 4 ~ 2015. 6	2015/2016年度棒球推廣計劃(第一期) - 初級棒球訓練班
2015. 4 ~ 2015. 9	2015-2016年度香港男子棒球明日之星培訓計劃(第一期) "男子Feeder System"
2015. 4 ~ 2015. 9	2015-2016年度香港女子棒球21U梯隊精英培訓計劃(第一期) "女子Feeder System"
2015. 4 ~ 2016. 3	2015/2016香港男子棒球精英持續培訓計劃 (成棒組/青棒組/青少棒組)
2015. 4 ~ 2016. 3	2015/2016年度香港女子棒球精英持續培訓計劃 (子成棒組/女子青棒組)
2015. 4 ~ 2015. 3	社區體育會計劃 (Community Sports Club Programmes)
2015. 4 ~ 2015. 3	學校推廣計劃 (School Sports Programme)
2015. 5	2015/2016年度棒球三級裁判訓練班
2015. 5. 3 ~ 2015. 5. 8	The 11th Asian Cup (Eastern Division) 2015
2015. 5. 29	2014/2015年度香港棒球教練獎勵計劃頒獎禮 (Thanks Coach Scheme)
2015. 5 ~ 2015. 6	Samsung第58屆體育節 - 全港大學生棒球對抗賽2015
2015. 6	Samsung第58屆體育節 - 全港小學棒球錦標賽2015
2015. 6	2015/2016年度全港棒球公開賽(女子甲組) 開鑼
2015. 6	2015/2016年度全港棒球公開賽(女子乙組) 開鑼
2015. 6	2015/2016年度全港棒球公開賽(軟式聯賽) 開鑼
2015. 6	2015/2016年度棒球二級教練員證書課程
2015. 6	2015/2016年度教練延續培訓
2015. 7	2015/2016年度全港棒球公開賽(男子乙組) 開鑼
2015. 7	2015/2016年度全港棒球公開賽(男子丙組) 開鑼
2015. 7 ~ 2015. 9	2015/2016年度棒球推廣計劃(第二期) - 初級棒球訓練班
2015. 7. 3	2014/2015年度香港棒球總會周年頒獎典禮
2015. 7. 4 ~ 2015. 7. 12	2015 Gwangju Summer Universiade - Baseball (Appointment of Scorer, TC & Umpire)
2015. 7. 13 ~ 2016. 7. 16	PONY BASEBALL 2015 Asia-Pacific Zone PONY Tournament
2015. 7. 19	New Era香港棒球代表隊授旗禮暨棒球同樂日(New Era Hong Kong Baseball Team Flag Presentation and Baseball)
2015. 7. 24 ~ 2015. 7. 25	40th Anniversary of Japan Pony Baseball & PONY Asia Pacific Zone
2015. 7. 24 ~ 2015. 7. 27	2015年紅葉盃棒球菁英賽(青棒組)
2015. 7. 24 ~ 2015. 8. 2	U12 Baseball World Cup (Appointment of Scorer)
2015. 8	2015/2016年度全港棒球公開賽(男子甲組) 開鑼
2015. 8	全日本女子硬式野球ユース (U - 1 8) 選手權大会
2015. 8. 2 ~ 2015. 8. 10	25th World Children's Baseball Fair
2015. 8. 3 ~ 2015. 8. 15	第十一屆全國大學生棒球棒壘球聯賽總決賽
2015. 8. 15 ~ 2015. 8. 20	2015年菊島盃國際少年軟式棒球錦標賽
2015. 8. 28 ~ 2015. 8. 31	LG Cup International Women's Baseball Tournament 2015
2015. 9	Baseball Instructor (Beginner) Certification Program (English)
2015. 9	2015/2016年度棒球三級記錄員訓練班
2015. 9. 21	BFA Congress
2015. 10 ~ 2015. 12	2014/2015年度棒球推廣計劃(第三期) - 中級棒球訓練班
2015. 10 ~ 2016. 3	2015-2016年度香港男子棒球明日之星培訓計劃(第二期) "男子Feeder"
2015. 10 ~ 2016. 3	2015-2016年度香港女子棒球21U梯隊精英培訓計劃(第二期) "女子Feeder"
2015. 10. 23	2015年度香港棒球總會周年會員大會
2015. 12. 4 ~ 2015. 12. 7	Hong Kong International Baseball Open 2015 ("HKIBO")
2015. 12. 20 ~ 2015. 12. 24	Taipei International "AA" Baseball Invitational Tournament 2015
2016. 2. 19 ~ 2016. 2. 22	"Phoenix Cup" 2016 Hong Kong International Women's Baseball Tournament
每月一次	香港棒球總會執行委員會會議 (HKBA Executive Committee Meeting)
每兩個月一次	香港棒球總會與轄下屬會會議
每季一次	香港棒球總會董事會 (HKBA Board Meeting)
每季一次	BFA Executive Committee Meeting
每季一次	裁判/記錄員延續訓練
每年一次	香港棒球總會與康樂及文化事務署周年會議

BFA = Baseball Federation of Asia
 BFJ = Baseball Federation of Japan
 HKBA = Hong Kong Baseball Association

IBAF = International Baseball Federation
 JPB = Japan PONY Baseball
 LCSD = Leisure and Cultural Services Department

PONY = PONY Baseball
 SF&OC = Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China
 TPE = Taipei Baseball Committee



2015-2016 Hong Kong Baseball Association Yearly Activities

地點 Place	主辦/資助/贊助單位 Organizer/Subvented by/Sponsor
Jakarta,Indonesia	PONY
Sai Tso Wan/Lion Rock	HKBA/LCSD/ASDF/Asia Insurance
康文署轄下場地	HKBA/LCSD
晒草灣	SF&OC,HKBA/LCSD
獅子山/晒草灣	SF&OC,HKBA/LCSD
康文署轄下場地	HKBA/LCSD
晒草灣	HKBA/LCSD
按個別申請而定	HKBA 轄下各屬會/LCSD
按個別申請而定	全港中、小學/LCSD
康文署轄下場地/奧運大樓	HKBA/LCSD
Jakarta,Indonesia	BFA
奧運大樓	HKBA/HKCC
獅子山	SF&OC,HKBA/LCSD
純陽小學	SF&OC,HKBA/LCSD
康文署轄下場地	HKBA/LCSD
康文署轄下場地	HKBA/LCSD
康文署轄下場地	HKBA/LCSD
康文署轄下場地/奧運大樓	HKBA/ HKCC
康文署轄下場地/奧運大樓	HKBA/ HKCC
康文署轄下場地	HKBA/LCSD
康文署轄下場地	HKBA/LCSD
康文署轄下場地	HKBA/LCSD
奧運大樓	HKBA
Gwangju,Korea	FISU/2015 SU Organizing Committee
Fukuoka,Japan	PONY/JPB
Fun Day) Sai Tso Wan	HKBA/New Era
Tokyo,Japan	JPB
台灣台東縣	台東縣政府/台東縣體育發展基金會
Tainan,Chinese Taipei	WBSC
晒草灣	HKBA/LCSD
日本	關東女子硬式野球連盟
Chiba,Japan	WCBF/WBSC
中國大連	中國大學生體育協會/中國棒球協會
台灣澎湖縣	澎湖縣政府
Korea	WBAK/LG
Sai Tso Wan/Olympic House	HKBA/HKCC
康文署轄下場地/奧運大樓	HKBA/LCSD
Tai chung	BFA
康文署轄下場地	HKBA/LCSD
晒草灣	HKBA/LCSD
晒草灣	HKBA/LCSD
奧運大樓	HKBA/LCSD
Sai Tso Wan/Lion Rock	HKBA/LCSD/ASDF
Taipei,Taiwan	TPE
Sai Tso Wan/Lion Rock	HKBA/LCSD/ASDF
奧運大樓	HKBA
奧運大樓	HKBA
奧運大樓	HKBA
待定	BFA
待定	HKBA/LCSD
待定	LCSD

WBAK = Women's Baseball Association Korea
 WBSC = World Baseball Softball Confederation
 WCBF = World Children's Baseball Foundation

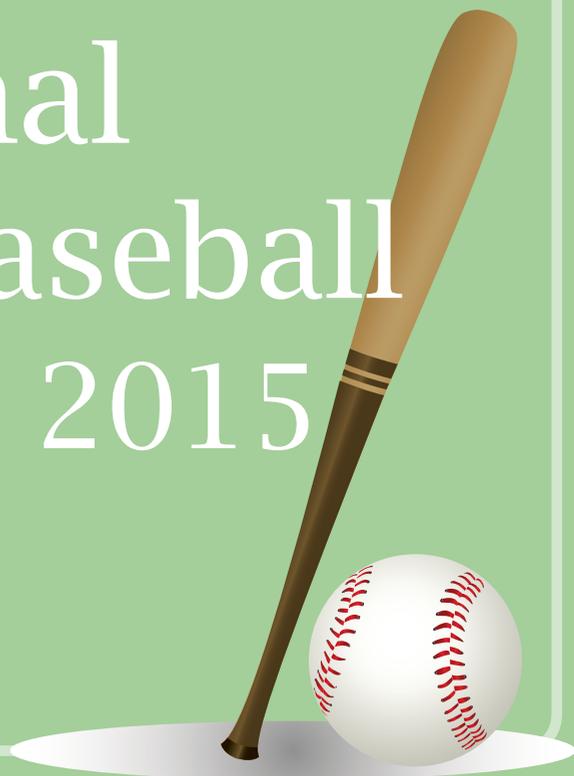
BFA Congress 2015 in Taichung 2015. 09. 21





LG Cup International Women's Baseball Tournament 2015

相片提供: 主辦單位



相片提供: Pazu Lai

THE 25TH WORLD CHILDREN'S BASEBALL FAIR 2015 IN CHIBA

千葉へ集え！笑顔のFine Play!!

第25回 世界少年野球大会 千葉大会

主催：一般財団法人世界少年野球連盟(WCBF) 千葉市 成田市 自由村市民人日本野球連盟 主審：世界野球ソフトボール連盟



25th

World Children's Baseball Fair 2015 in Chiba

