



2014/2015 年度

第十九屆全國大學生羽毛球錦標賽

日期：7月28日至8月4日

地點：北方民族大學（寧夏·銀川）



# 全國賽成績報告

## 男子團體

### ◆第一階段（分組賽）成績◆

#### 分組賽（H組）

	蘇州科技學院	北方民族大學	西北民族大學	
香港教育學院	2:1	2:1	2:0	→H組首名出線十六強

#### 分組賽第一場(30/07 上午)

項目	香港教育學院	比分	蘇州科技學院
第一單打	鄭朗	21:19	李嘉俊
		8:21	
		21:11	
雙打	劉家瑋	7:21	李嘉俊
	駱志華	7:21	胡華君
第二單打	羅博民	21:19 21:19	陳奕科
賽果	勝	2:1	負

分組賽第二場(30/07 下午)

項目	香港教育學院	比分	北方民族大學
第一單打	黃志諺	22:20	陳嵩
		17:21	
		22:24	
雙打	劉家瑋	21:10	喻興攀
	林政逸	21:9	崔鑫
第二單打	羅博民	21:12	陸世曉
		21:11	
賽果	勝	2:1	負

分組賽第三場(30/07 晚上)

項目	香港教育學院	比分	西北民族大學
第一單打	劉家瑋	21:16	謝欽華
		14:21	
		21:18	
雙打	鄭朗	21:8	謝欽華
	林政逸	21:14	許禮虎
第二單打	羅博民	/	洪源曉
賽果	勝	2:0	負

◆第二階段 ( 淘汰賽 ) 成績◆

第一輪	香港教育學院	0:2	華中農業大學	→十六強止步
-----	--------	-----	--------	--------

淘汰賽第一輪 ( 31/07 中午)

項目	香港教育學院	比分	華中農業大學
第一單打	羅博民	14:21	鄧雨蒙
		14:21	
雙打	鄭朗	18:21	鄧雨蒙
	林政逸	18:21	韓承宇
第二單打	劉家瑋	/	郭是豪
賽果	負	0:2	勝

## 女子團體

### ◆第一階段 (分組賽) 成績◆

	北京大學	成都體育學院	廣州體育學院	
香港教育學院	0:2	1:2	0:2	→未能出線

### 分組賽第一場(30/07 上午)

項目	香港教育學院	比分	北京大學
第一單打	梁凱祺	16:21	楊曉婷
		18:21	
雙打	唐祖兒	21:16	柳旭
	湯明蕙	16:21	劉雪吟
		15:21	
第二單打	唐祖兒	/	柳旭
賽果	負	0:2	勝

分組賽第二場(30/07 下午)

項目	香港教育學院	比分	成都體育學院
第一單打	湯明蕙	21:13	傅晨麟
		21:12	
雙打	盧可兒	21:15	沈智峰
	劉曉欣	15:21	李嘉雯
		19:21	
第二單打	梁凱祺	18:21	劉啟曼
		19:21	
賽果	負	1:2	勝

分組賽第三場(30/07 晚上)

項目	香港教育學院	比分	廣州體育學院
第一單打	盧可兒	18:21	余夢珊
		11:21	
雙打	唐祖兒	7:21	易雯雯
	湯明蕙	14:21	溫嘉寓
第二單打	梁凱祺	/	葉鏵蔚
賽果	負	0:2	勝

## 個人賽

### 男單

謝俊傑	21:15	蘭州理工大學	→晉級第二輪
	21:8	李杰	
	14:21	香港城市大學	→未能晉級
	17:21	張浚軒	
羅博民	13:21	武漢大學	→未能晉級
	13:21	郭宇	

### 女單

陳芷晴	6:21	武漢大學	→未能晉級
	5:21	張璐	
梁凱祺	18:21	暨南大學	→未能晉級
	16:21	楊貝怡	

男雙

馬頌豪	17:21	香港中文大學	→未能晉級
黃志諺	12:21	鄧文俊/陳迪文	
鄭朗	18:21	湖南鐵道職業技術	→未能晉級
林政逸	21:14	學院	
	19:21	閔源屹峰/鄧志昊	

女雙

唐祖兒	10:21	武漢大學	→晉級第二輪
湯明蕙	21:14	陳薇/李婕	
	22:20		
	18:21	成都體育學院	→晉級第三輪
	21:14	徐蘇/劉啟曼	
	21:6		
	21:19	北京科技大學	→晉級八強
	21:16	曾俐/孫曼杰	
	11:21	北京交通大學	→八強止步 獲得第五名
	13:21	洪宇坤/張李誼	

女雙(續)

盧可兒	14:21	香港中文大學	→未能晉級
劉曉欣	4:21	楊曉彤/林雪庭	

混雙

駱志華	19:21	同濟大學	→晉級第二輪
湯明蕙	21:8	吳逸凡/謝雅倩	
	21:12		
	21:8	遼寧石油化工大學	
	21:9	管木澤/王玢琦	
	19:21	中國石油大學	→三十二強止步
	21:19	孫茜/高俊洋	
劉家瑋	19:21		
	21:8	河北金額學院	→晉級第二輪
	21:7	張桐/李燕	
唐祖兒	21:10	上海財經大學	→晉級第三輪
	21:5	李東昊/張雅雯	
	13:21	北京體育大學	→三十二強止步
	21:8	吳序/馮子曉	
	14:21		

# 感想

梁凱祺

7月28日 (Day 1)

雖然男女隊乘機的時間並不同，但我們早上七時三十分大隊於機場集合。處理一切登記及寄存行李。是次飛往寧夏比賽，但我們需要轉機及飛機延遲，我們到達寧夏機場已晚上七時多。我們先到酒店休息，等候男隊來。

7月29日 (Day 2)

由於第一晚的酒店比較貴，因此我們早上再外出尋找另一酒店。下午，我們處理好各事情後，我們回到球場熱身試場。

7月30日 (Day 3)

團體賽的第一天，這天我們女隊分別於早午晚作賽。而我於團體賽中出戰女單。第一場比賽表現並不太理想，心理調整有待改進。下午中比賽，比早上好，但發揮仍不太理想。

7月31日 (Day 4)

女隊團體比賽昨晚已完結，因此我們下午前往球場觀看男隊 16 強團體比賽。並欣賞其他隊伍精采緊張的賽事。

8月1日 (Day 5)

男女團體賽已畢業，我們在酒店休息及前往球場觀看精采的團體決賽。

8月2日 (Day 6)

單項比賽正式開始，我參加的項目女單。經過前兩天團體賽發揮未如理想，心理調整有待改進。很開心，雖然比賽輸了，但發揮不錯，能夠打出水準。



8月3日 (Day 7)

雖然我個人項目已畢業，但仍有隊友需要比賽，因此我們前往球場支持她們。在場外觀看她們比賽，比自己比賽還緊張。每見她們贏了一場比賽，都會為她們高興。

## 8月4日 (Day 8)

最後一天在銀川，我們早上都前往球場觀看隊友8強女雙賽事。下午出席閉幕禮後，收拾行李準備離開。到達機場後，飛機又延遲了，我們只好在機場等候。

## 8月5日 (Day 9)

我們零晨 12 時多才上機，到南京轉機。我們在南京機場進行檢討會。到早上六時多，機場人流開始多，我們檢討會亦結束，準備下一程機。早上十時多，我們於終回到香港國際機場。

## 總結

作為隊長，為了是次比賽，在賽前作了很多準備。例如，選拔、安排職位、報名、訓練...雖然很辛苦，但仍有隊友幫忙。不過當中亦有不開心的地方。因為所作的安排會有隊員覺得不合理，例如出席率或單項比賽項目。而言，作為隊長應以團隊為優先考慮，因此安排每人參加一單項比賽，讓更多隊員有機會參加比賽。作出每個決定並不簡單，亦沒有兩全其美。而在整過個程中，讓我學會更多。

而比賽，讓我更了解自己的不足。在個人單打項目中，我印象是深刻。這場比賽雖然落敗，但能夠打出水準，非常開心。知道自己的技術不足，望能以體能搭救。但是次比賽，確讓我非常深刻。最後，我們當中有一隊友將畢業，因此是次全國賽為她最後一場代表香港教育學院參加比賽。所以我們亦為此準備了一個特別的感謝禮，為她送上一本相冊。



## 駱志華

### 7月28日 (Day 1)

這天是我們香港教育學院出發全國大學生羽毛球賽的日子，早上我們陪伴女子隊到達機場。在出發我跟女隊長及教練向各隊員作了一個小簡介這天的所有行程及注意事項，以及檢查他們各人的證件及所需物品。這一整天都是在飛機及不同的機場活動，因路程遠及時間比較長身體有點疲倦。到達酒店後便稍作檢討會便休息。

### 7月29日 (Day 2)

第二天我們決定了更換一間比較接近北方民族大學的酒店居住，以便我們在日後比賽及休息都更方便。整理過後我們便到學校體育館，即比賽場地進行熟習場地及熱身活動，目的為數日後比賽作準備。接下來我們出席了開幕禮，今年各學校都比以往派出更多運動員參與是次比賽，實在令我熱血沸騰。



### 7月30日 (Day 3)

這天終於來到正式比賽的日子，接下來共三天都是我們團體的比賽。很遺憾的是，由於在早前全國賽的賽前練習因私人理由而令出席率不足，繼而不可以參與團體賽事。雖然有遺憾，但值得開心的事經我們其他隊友的努力，我們有驚無險地在小組賽中出線，而自己第一次用另一個角色參與賽事，有種特別的感覺。

### 7月31日 (Day 4)

今天我們仍然要繼續團體賽，雖然最後不幸落敗。但以旁觀者打氣團的角度來看，對手實力的確在我們之上，而且在穩定性、基本功方面都比我們穩健。我們雖然輸掉了團體賽，但卻看到我們的優點及缺點。希望這樣有助我們在稍後的個人賽有幫助吧！

### 8月1日 (Day 5)

這天我們沒有什麼活動，因為這天是團體賽的決賽日。我們一些隊友到球場觀看比賽，亦有隊友選擇在酒店內休息。而我在中午起床後，就到球場觀看了一場賽事，接著就到酒店附近的地方逛逛街。原來酒店附近是市中心地帶，有不同的美食、市集、商場等等.....

## 8月2日 (Day 6)

這天是我們單項比賽的第一天，首先進行比賽的是混合雙打項目。而我跟隊友湯明蕙正正是今天首輪比賽的隊員之一，首場我們對戰同濟大學。同濟大學是近年將羽毛球成為重點運動項目之一的大學，在賽前我們都非常緊張。幸好我們最後能險勝對手，並一直取得勝利，期待明天的32強賽。

## 8月3日 (Day 7)

這天早上我們出戰全國三十二強的混合雙打賽事，這場的對手為中國石油大學。這場比賽我們苦戰了三局，而三局都比分都是二十一比十九，但不幸的是，我們不敵了對手。雖然我們輸了，但我們都認為其實我們的發揮都十分不錯，以這樣的表現相信在下年度應該能獲得更好成績的。同時很高興我們女隊的女雙能擠身八強，是本年度我們最好的成績，實在值得高興。



## 8月4日 (Day 8)

這天我們在銀川當地進行文化交流，我們去了銀川當地的不同地方。當中有當地的沙雕及大型市集，我發現當地的文化十分特別而且人民都十分熱情。而我亦大膽嘗試當地的特色食物，羊肉菜式。雖然味道跟香港食到的完全不同，但亦是一個新嘗試。

## 總結

是次銀川全國賽可算是自己最深印象的一次比賽，原因是在比賽前因為自己的一些私事而影響了自己的心情及積極性。令自己無法投入全國賽練習，導致自己未能有最佳的表現在全國賽中發揮出來。而我在些最想感謝隊中兩位教練，在賽前練習他們發現我因私事嚴重影響我的表現及狀態，兩位教練均建議我先離開稍作休息一段時間令自己能收拾心情，再重新投入所有練習。另外在是次比賽中我有遺憾亦有驚喜，首先遺憾的是自己未能在團體賽中為羽毛球隊比賽，雖然是自己因為出席率不足而令自己無法參與。但驚喜的是自己第一次成為打氣團是所獲得的另一種體驗，令我想通了不少一直以來自己未能解答的問題。更令我驚喜的是香港教育學院羽毛球隊終於嚴厲執行隊內定下的規則及罰則，雖然受罰的是自己，但卻開心羽毛球隊有明顯的改善。我在新一年依舊會為羽毛球隊效力，希望今年所帶來的突破會能夠持續下去，並不是「三分鐘熱度」。希望來年自己和羽毛球隊都能更進一步。

劉曉欣

### 7月28日 (Day 1)

第一日到銀川的感受不多，因為大部份時間都在飛機上或機場裏渡過。在機上，我們開展了我們的普通話旅程，也算是從那時開始我們跟內地整個文化交流吧。雖然今天大部份的時間也在等待，但這就給我們機會跟其他本地大學交流。



### 7月29日 (Day 2)

第二天，我們有機會去感受比賽場地和比賽用球。比賽場地的外觀很漂亮，內裡的環境也不俗，尚算整潔。可是，可能由於銀川的地勢較高，令我們用比賽用球時，較容易出界。

### 7月30日 (Day 3)

第三日，行程非常豐富，我們幾乎從早到晚都在體育館渡過。清晨，先有開幕禮，讓我們認識了我們的志願者。開幕式後，早午晚，我們也有團體的賽事。遺憾的是，在下午，我在雙打賽中可算是因未能做得好壓力管理而戰敗。

### 7月31日 (Day 4)

第四天，我結伴了3名隊友去觀光。我們這組合很特別，因我們很少以這組合去參與娛樂活動。我們去了西夏王陵，西部影城，杞子採摘園和去看賀蘭山岩畫。

### 8月1日 (Day 5)

第五天，我和我的雙打伙伴也沒有賽事，所以看了早上隊友的賽事和跟他們打氣後，便回酒店休息，預備我們明天的比賽了。這晚，我吃了手抓餅，挺滿足的。

### 8月2日 (Day 6)

第六天，終於到打個人項目打雙打的日子。不知是好是壞，我們的對手是中文大學。第一局，我們發揮得不錯。但第二局，可能對手開始掌握我們的打法和我們的意志開始消沉，結果以大比數戰敗。

### 8月3日 (Day 7)

第七天，我沒有比賽。而美好的是我們隊另一隊女子雙打進了16強。我們到場為她們打氣。她們十分厲害，氣勢亦十分強勁，最終她們在晚上的賽事進了8強。

## 8月4日 (Day 8)

第八天，早上，我們全隊總動員到場支持我們的女雙隊伍。雖然她們輸了，但是她們也打得不錯，看見她們沒有放棄過每一分。

## 8月5日 (Day 9)

第九天，回香港，又是在飛機和機場渡過的日子。那夜凌晨，我們全隊在機場一起檢討整個行程的好與可改善之處和展望將來，感覺不錯。

## 總結

去完這旅程，我學到的不單是羽毛球場上的技能、壓力管理、情緒管理、還有訓練到我的領導才能和說話技巧。

在旅途中，我是負責安排回程，需要準備和處理的甚多，而自己亦是第一次作這類任務。為了令隊友間了解更多，相處更融洽，我在飛機座位安排上作出一個新和挺有趣的措施，就是隨機地安排座位，讓大家有機會跟與自己較少溝通的隊友坐，從而加強了解度。結果這安排挺算順利但成效上，由於只實行了一次，所以在這階段談成效有點言之過早。希望日後，可在其他活動上再作相似安排再檢討成效。



## 黃志諺

### 7月28日(DAY 1)

今天是出發飛往銀川的日子，想不到甫出發就遇上困境。我們男隊和女隊是不同航班出發，女隊們順利出發了，我們男隊的航機卻一再延遲，在機場一直由早上十一時多等到下午二時，而且因為延誤而導致我們轉機的時候趕得焦頭爛額，還一度以為上錯了飛機。幸好幾經波折，總算抵達了銀川及舒適地休息了。

### 7月29日(DAY 2)

今天完全是忙了一整天！先是由於大學宿舍出了問題而要尋找住處，之後在辦理比賽手續時又遇上無理要求耽誤了不少。在順利解決了一連串問題後，又要趕回原酒店退房及轉至新酒店安頓一切，之後還要抓緊時間回體育館試場及出席領隊會議。又熱又累，幸好最後有一頓大餐慰勞，今天的辛苦總算煙消雲散。明天團體戰開始，加油！

### 7月30日(DAY 3)

今天是全國賽開幕式，這一刻才真正感覺到自己要開始比賽了。開幕式之後便是團體比賽，男女子今天都要連續進行三場比賽，我們男團在第一場苦戰同組最強對手，不過在各隊友的強力加油打氣聲中，我們取勝了！最終我們在今天的比賽中取得了全勝並得到小組首名的出線資格。不過，下午自己的單打比賽中，雖然發揮感覺還算不錯還是落敗了，令我不禁要好好想想自己到底是否還應該繼續堅持單打的想法。



### 7月31日(DAY 4)

今天上午沒有比賽，而男團下午要應付十六強的賽事。我在上午陪韓 sir 前往體育館處理比賽事宜後，回房打算小休一會後才出發前往體育館為比賽隊員打氣，想不到竟然大意得忘了設定鬧鐘，害大家以為我失蹤了，其實我只是在房中睡得一塌糊塗，真是太大意了！最後，男團在激戰之下十六強不敵對手而出局，也代表我們今年的團體賽完結了。雖然可惜，不過對手明顯是比我們強，我們只好明年再努力。

### 8月1日(DAY 5)

今天是團體賽的決賽日，雖然我們不需比賽，我還是一大早和幾位隊友前往了體育館觀賽。看著香港其他院校的朋友在場上力壓內地的院校選手，心中不免一陣激動，令同樣來自香港的我也好像沾光了一樣。不過，同時心中不禁反問自己，為什麼別人能夠在全國賽得到如此成績而自己只能在觀眾席上觀戰打氣，明明在香港比賽時雖比不上對方的水平也不只於相距甚遠吧。真的要好好審視自己比賽的心態。

### 8月2日(DAY 6)

今天開始個人單項比賽，今年不同往年，參加了男子雙打項目，而且第一場的對手是同樣來自香港的中文大學的選手。雖然賽前的練習熱身感覺不錯，但當真正地親身下場後卻又不是那麼一回事。呵，雙打的技術一般般，單打又無法突破瓶頸，我應該要怎麼做呢？



### 8月3日(DAY 7)

又成為觀眾席上的一員，雖然不甘心，不過我仍有我的任務，就是為了仍在場上比賽打拚的隊友們加油打氣。沒錯，教院羽毛球隊平時好像不怎麼融洽，但至少在比賽時的表現絕對是絕頂的團結，那種感覺就像所有人都是站在場上比賽一樣。當湯明蕙和唐祖兒她們成功打進了全國八強時，我相信全部人都有一刻是尤如自己勝出了比賽般的喜悅，我相信一定是的。

### 8月4日(DAY 8)

全國賽的最後一天，在早上為女雙八強的賽事加油後，我們抓緊了僅剩留在銀川的半天時間，前往酒店附近的商場盡情遊玩。在傍晚時份，我們搭乘大學提供的專車前往機場，車途上，我看了一會銀川市的景色，大概，除非還有下一次全國賽在這裡舉辦，不然我也很大機會不會踏足這裡吧！所以，再見了，銀川。呵，接下來又是一段漫長而辛苦的航程了！

## 總結

第二次參加全國賽了，去年對自己許下的諾言，感覺好像都沒有達到。今年比起去年參加得更少比賽，但感覺上參與度並不比去年低，可能是今年知道自己要接任隊長的位置，不自覺地把許多事都留上了心，不像去年只是一個隊員的心態，也算是一個心態上的轉變吧。

至於比賽上，其實我很清楚自己還是老問題，說真的，輸了比賽不是最不開心的事，輸給甚麼對手我亦不在意，我討厭的是感覺自己還可以做得更好，而更令我討厭的是我明知有這種想法只會令自己發揮得更差卻無法消除。每場比賽對我而言都應該是必須拚盡的一場，卻好像輕描淡寫地輸了，我不知看這場比賽的其他人有沒有這種想法，但我很清楚自己有，而我不甘心自己打這樣的比賽，但我好像找不到解決的方法。其實我也在想自己是不是太過於糾結在這個問題上了，或許放開一點會令自己更好點。

不過，不管如何，每次的全國賽回憶都是獨一無二的，不管是開心的、興奮的、憤怒的、不甘的，都是回憶的一部份，雖然今年的陣容不復再見了，不過在銀川比賽的片段、在遊樂場瘋狂打機的時光，都會一直在心中。謝謝教院羽毛球隊。

## 唐祖兒

### 7月28日 (Day 1)

由於男女子隊分開了前往銀川，而女子隊先到達，故到達後很多事女子隊都要自行決定、解決，而住宿方面的問題最繁複，幸慶我們都意見一致，共同作決定。

### 7月29日 (Day 2)

大半天也在為住宿的問題煩惱，因為學校附近較好的賓館，甚至酒店都滿額了，較遠的也較貴，在大家都不知該如何是好時，我覺得把一切交給教練，我們盡自己的本份，盡快適應比賽的場地好了。

### 7月30日 (Day 3)

正式開始比賽了，可惜男女隊分開不同場館比賽，沒法替對方打氣。同時間比賽能看到同一組的其他隊伍，雖然我們那一組每一隊都很強，但整天下來三場比賽，大家都發揮得比去年出色，非常高興！

### 7月31日 (Day 4)

雖然女子隊未能晉級，但男子隊晉級了，還好他們的比賽在下午進行，讓大家都先好好休息一晚，以最好的狀態比賽和打氣。比賽過程中，再次感到大家很團結，一致的打氣聲，令氣氛很高漲。



### 8月1日 (Day 5)

男女子都完成了團體賽的項目，而距離個人賽開始還有一天，趁著這機會，有的人到了著名的地方觀光，而我當然在這天到球場觀看四強的賽事，看到別人細膩的技術，火箭般的速度，發現自己的確還有很大的進步空間。

### 8月2日 (Day 6)

個人賽正式開始，先是混雙的比賽，早午晚打了三場，最深刻的是晚上的一場，在先輸一局的情況下，第二局對方改變了打法，竟是最強的打法，於是第二局以大比數反勝了，最後一局我學到的很多，對方再次改變打法，成功把我們拉開了再進攻，他們能改變，為什麼我們做不到？

## 8月3日 (Day 7)

個人項目女雙開始，早上和下午的比賽中都發揮得不好，兩場都是在先輸一局的情況下後追一局，入局很慢。晚上的比賽，是十六強進入八強的賽事，幸好，超水準發揮順利以兩局取勝！

## 8月4日 (Day 8)

晉身八強後，今天早上再次比賽，對手明顯比我們強，而且兩位對手都是左手，令我更不適應，結果很快便輸了。下午參加了閉幕禮後，回酒店休息了一會後便出發回港。

### 總結

最後一年的全國賽。參加了數年，所以很清楚不同對手的水平，只希望能以成績證明自己與他們的水平接近了，所謂的成績不是什麼獎項，而是能發揮得最好。

過程中最深刻的是單項女雙，很清楚能在場上比賽的機會不多了，故從第一場起就很盡力很珍惜，不敢多想，只想著要打好眼前這一場。記得進入十六強後，在觀眾席上觀看下一場的對手比賽，當下覺得對手很強，進攻有力又快，但很神奇，在比賽的一刻沒有半點害怕，每贏一球，與拍檔的叫喊、拍手令我們氣勢大增，縱使比數很接近，但我們的目標一致，贏！最後順利以兩局取下，這熱血沸騰的感覺是我大專生涯最深刻的。



## 劉家瑋

### 7月28日 (Day 1)

今天是我全國賽的第一天，整天都在飛機上渡過，亦因為飛機的延遲令我們晚上十二點才到達銀川，開過會後便睡了。



### 7月29日 (Day 2)

今天早上洗過澡後便前往北方民族大學的體育館進行試場，場地比想像中大風及光。試場過後我們便轉到七天酒店入住。

### 7月30日 (Day 3)

今天是團體賽第一天，頭場夥拍駱志華打雙打，對手是蘇州科技大學。第二場夥拍林政逸，對手是北方民族大學。第三場打單打，對手是西北民族大學。最後我們小組全勝出線十六強。

### 7月31日 (Day 4)

今天是男子團體賽十六強賽事，對手是華中農業大學，我是第二單打但我們輸了第一單和第一雙，所以沒有機會比賽。接下來我們進行文化交流活動。

### 8月1日 (Day 5)

今天是團體賽最後一天，由於我們的男女子隊都出局了，所以不用比賽。但我跟一些隊友都前往球場看其他隊伍的比賽，包括其他香港的大學。

### 8月2日 (Day 6)

今天是個人賽的第一天，早午晚也有賽事，而我只參加了混雙項目。最後在晚上的三十二強賽事中輸了給北京體育大學。

## 8月3日 (Day 7)

今天是第二天的個人項目比賽，我校只有女雙的賽事未落敗，我們其他的隊友都有到場支持他們，結果唐祖兒及湯明蕙進入了八強。

## 8月4日 (Day 8)

今天是最後一天比賽也是我們回港的時候。早上看女雙的賽事，不幸地落敗後，我們便前往其他的地方作文化交流活動。並準備晚上坐飛機回港。

## 總結

今年是我第二年的全國賽比賽，要對比上年的話，今年的緊張感沒上年的大，可能是自己有了上年的經驗所以已經做了一些自我調整，但自己仍然有不足。

在第一場的團體賽雙打中，由於場地的燈光加上丟的影響，自己未能即時做出一些調節，在發揮得非常差的情況下便輸了，幸有隊友的幫助下團體第一場才能勝出。第二場也是雙打賽事，一來對手不強，二來已經開始習慣場地的特性，所以輕鬆取勝。第三場團體賽事中，我自己是第一單的球員，由於未曾於全國賽中出戰單打，亦知道國內的球員單打能力強，自己也曾經有些擔心，不過該賽事幸得韓教練在旁提點，自己亦發揮到自己的六成水準，雖然第二局打法有點急進，但第三局作出調整後便勝出比賽，這場單打自己也是覺得表現滿意的。

最後，在個人項目的混雙中，頭兩場賽事的對手實力不強，我和祖兒輕鬆取勝。第三場的賽事，事前我已經知道對手的男子球員是上年單打的四號種子球員，所以一定不是一場輕易的比賽，我亦沒有說給祖兒知道，為免了不必要的緊張產生。我們先輸了一局之後，第二局比賽控制了對手的前場來打，追回一局。佐第三局開始，對方男子球員知道我的能力比他弱，所以轉了打法，而我們的失球也開始變多，最後第三局落敗了。今年全國賽的比賽，令我更加確切的明白，能力不足也不是主要輸球的原因，最重要是控制節奏，自己入局的時間和失誤率，這幾方面做得好的話，是能夠收窄能力上差距，當然，能力都不能相差太遠。



## 湯明蕙

### 7月28日 (Day 1)

今天是出發的日子，因為要乘坐九時三十五分的航班到上海，我們於七時三十分便要到達香港國際機場集合，於一時到達上海機場，再於四時多登上飛機前往寧夏銀川，於晚上八時多到達目的地銀川。

### 7月29日 (Day 2)

今天主要是到場館試場及作隊伍檢錄。我們於早上十一時到場館檢錄，然後到附近的餐廳享用午餐後便回場館準備熱身試場，熟悉場地燈光，然後吃晚飯便回酒店休息，準備明天的團體賽。

### 7月30日 (Day 3)

今天是團體賽的第一天，第一場比賽的對手是北京大學，大分輸 0：2。第二場比賽的對手是成都體育學院，大分輸 1：2。第三場比賽的對手是廣州體育學院，大分輸 0：2。三場比賽也輸了，因此小組不能出線。

### 7月31日 (Day 4)

因為昨天團體比賽輸了，今天沒有比賽可以休息一天。而男子團體小組出線了，因此便到場館支持他們比賽。所有比賽完結後便回酒店，開會作比賽總結後便休息了。

### 8月1日 (Day 5)

今天沒有任何比賽，在酒店休息到下午後，便到場館作簡單練習，準備明天的單項比賽。我們練習到晚上大約八時多便回酒店了。

### 8月2日 (Day 6)

今天是單項比賽的第一天。而我的項目是混雙，早上八時半便要進行比賽。然後是下午兩時半進行第二場混雙比賽，再之後是晚上七時半進行第三場比賽。因第三場比賽輸了，便回酒店休息。



### 8月3日 (Day 7)

今天進行女雙比賽，同樣是早上八時半，一直打到晚上才完結比賽。因晚上的比賽也贏了，因此與教練商討明天的比賽及調整心態後便休息。

## 8月4日 (Day 8)

早上七時多便到達場館準備比賽，八時半便開始比賽。最後都輸了，但慶幸有了第五名的成績。比賽後便到附近商場逛了逛，晚上八時多便到機場等候十一時多的航班往南京，在南京機場等到早上七時多的航班回香港，十時多便到達香港，結束八天的全國賽旅程。

## 總結

經過這八天的全國賽旅程，當中的經歷，無論場內場外，均令我獲益良多。在這次的全國賽中，很慶幸地能拿到單項女雙第五名。而這個第五名亦教懂了我很多東西。因我從少由重點青年軍訓練，其訓練模式較有系統，但也較為單一，常練習固定路線及步法，令我比賽時也出現類似問題。但於這次的比賽，我學習到於比賽場上因應不同對手的打法而改變應對戰術是非常重要的，也是致勝關鍵。若打不同的對手都採用同一種戰術，並不能在場上作出最好的發揮。因此，我認為個人技術、體能等固然重要，但場上心態的調整和拿捏卻是令我可以冷靜分析和應對不同打法的對手，從而去取勝。另外，關於心態上的進步，也是今次全國賽的收穫。我的得著是，即使比賽前發生了什麼不愉快的事情，到了比賽場上，也要集中在比賽上，不能因其他外在因素而影響比賽，尤其是雙打比賽，個人的情緒也會影響到拍擋的心情以至發揮，這是不應該的。更重要是，這次比賽是代表學校，並以學校名義參賽，有責任打好每一場比賽，更要為自己學校增光。因此，因應不同對手而改變戰術和心態調整是我於此次全國賽的領悟。



## 鄭朗

### 7月28日 (Day 1)

由於女隊先乘搭早一班次的航班，我們於早七時三十分在機場集合。可是男隊的航班延誤至下午二時，已經讓我有些煩厭。而整日就幾乎花上所有的時間在飛機上，轉機的過程又是匆匆忙忙，到達酒店後經已零時時分，整個人身心疲累，完成檢討會後便立刻入睡了。

### 7月29日 (Day 2)

我今天被安排為今天的負責人，或多或少都會有些壓力，在一眾人面前要作決定，好像是安排旅館，報名手續，還有試場時間等，總算不過不失地完成整日的工作。另外，踏入場館的一刻，自己就好像進入了比賽模樣，充滿幹勁，迎接明天的團體賽。

### 7月30日 (Day 3)

團體賽正式開始了，第一場比賽便要擔任第一單打，由於對手的實力始終略勝一籌，整局都被帶著走，幸好最後能夠控制節奏，反勝 21：19，最後亦憑著第三局穩定發揮，在第一次的全國賽中取得勝利。最不幸莫過於在比賽期間扭傷，在餘下的比賽只能參加雙打賽事。



### 7月31日 (Day 4)

我們以小組首名的姿態進入十六強，由於對手實力比我們稍勝，自己又只能以雙打出賽，結果與自己預期的差不多，在雙打中敗陣下來，大分 0：2 敗陣出局。即使是輸了這一場雙打，經過檢討後已經找出改善的地方，令我更期待個人賽事。

### 8月1日 (Day 5)

今天已經沒有團體賽事應付，所以比前幾天遲起床，而之後便打算到場館練習，以準備個人賽事。到達場館後團體賽事已經到達決賽階段，氣氛比之前更好，又可以觀摩高水平賽事，實在讓自己興奮。

## 8月2日 (Day 6)

早上便要應付個人賽事，而自己代表的項目是雙打。經過幾天的調整後，已經準備好出賽，自己亦感覺狀態良好，的確在比賽中有著出色的發揮，與拍檔互相配合，並在落後一局下扳回一城，只是最後在第三局尾中太過緊張，最終未能取勝，不過是整年發揮最好的一場。

## 8月3日 (Day 7)

今天開始，全國賽可以說是告一段落，自己已經沒有比賽應付，所以在上午四周逛逛，認識一下城市，下午便到場館觀看賽事。其中一場男子單打令我最為深刻，令我深深體會到自己在能力上與大陸其他學校選手差得遠。

## 8月4日 (Day 8)

今天一早便到達球場支持我隊的女子雙打。她們克服了好幾對強敵才進入八強，實在不容易，即使在這場比賽落敗，能夠有這個成績實在不容易。我們在餘下的時間逛逛後便收拾到機場去，離開銀川。

## 總結

經過選拔後的訓練，坦白說自己對今次的全國賽沒有太大的期望，一方面是因為自己的狀態沒有提升之餘反而下跌，另一方面是基於自己的雙打在打發上沒有新的突破，自己都沒有信心來迎接比賽。

儘管未能在最好的狀態下比賽，卻有意外的驚喜。還記得在團體賽事中，當進入場館的一刻，自己就充滿信心，另外心理質素又能保持，最終能夠反勝，贏出首場單打。而雙打方面，在某一次練習中，為了控制球速的關係，出奇地找到了互相配合的打法，亦在個人賽事中成功地發揮，即使在第一場敗陣，自己完全沒有氣餒，反而為自己的表現歡喜，盼望來年亦繼續好表現，在大專賽事裏保持水平。



## 林政逸

### 7月28日 (Day 1)

第一年的全國賽由今天開始，通勝說今天宜坐飛機，因此我稱今天為機場觀賞日，首先由香港國際機場到達無錫機場再到西安機場，最後終於到達目的地--銀川。

### 7月29日 (Day 2)

今天是問題日，住宿問題，交通問題，飲食問題，場地問題，天氣問題，通通都要今天內熟習，豐富的晚餐和賽前會議，為明天的團體比賽作最後的準備，教院加油。

### 7月30日 (Day 3)

團體比賽的第一天，第一次感受到全國賽的熱鬧，心情又興奮又緊張。今天踏足比賽場地的感覺與昨天相比大有不同，踏入場館的一剎那，緊張感自動上升，心情更加澎湃。經過我們早午晚的一番苦戰後，男子隊出線晉級十六強，明日再戰。



### 7月31日 (Day 4)

團體比賽的第二天，十六進八的賽事，我在雙打賽事中未能把握機會，使得男團未能再晉級，但在賽事中重新認識到自己的不足和對自己更適合的打法。

### 8月1日 (Day 5)

今天是我與祖兒師姐的負責日，雖然今天的主要活動是文化交流，但亦令我學習到如何有效管理一個隊伍。

### 8月2日 (Day 6)

今天開始個人的賽事，經過團體賽事，場地開始熟習，狀態也調整過。一開始還有信心能晉級，但最後第一圈便出局了，心裡有點不甘，亦是一次寶貴的經驗。

### 8月3日 (Day 7)

我的全部賽事都完結了，心中仍有點不爽。但其他隊員還有比賽，當然要去觀看比賽支持他們，教院加油。

8月4日 (Day 8)

最後一天的銀川之旅，早上看比賽，下午文化交流，晚上檢討會議，悠閒的結束了今次的全國賽。

總結

今年的全國賽令我學會了幾件事情，吸取了更多的經驗，得以在球技上進步和待人接物上有所改善。

首先在球技上，我找到了更適合並能運用自己特點的打法，使我能在球技上進步。其次在時間管理方面，因比賽時間各有不同，我們需要自己預留熱身時間和在比賽與比賽之間的休息要拿捏得恰當。

最後待人接物上，我是一個比較被動的人，在今次全國賽我與其他隊員的互動增加了，與隊員之間的友誼亦因此而加深。



## 羅博民

### 7月28日 (Day 1)

經過十多小時的機程，千辛萬苦，終於到達銀川。在晚上十點多，到達酒店，地方比我預期中好得多。

### 7月29日 (Day 2)

由於酒店價錢問題，我們選擇了其他酒店。另外，我們搬酒店後，亦到了比賽場地練習，為今屆全國賽作最後準備。

### 7月30日 (Day 3)

全國賽正式開始！男、女子隊都為團體賽拼命地比賽。男團經過早、午、晚，三場激烈的小組賽後，成功以首名出線，擠身十六強。



### 7月31日 (Day 4)

吃過早餐後，男隊於下午到達副館比賽。不過，可惜地，男隊不敵強敵，團體賽亦宣告完結。唯有寄望於個人單項比賽。

### 8月1日 (Day 5)

有些隊友到達當地作文化交流，有些隊友選擇在酒店休息，為明天的個人單項比賽作好身、心理上的準備。

8月2日 (Day 6)

個人單項比賽開始！我參加的單項比賽是男單。雖然我盡力地，拼命地比賽，但都不敵對手。其後，到其他場區與隊友們打氣。

8月3日 (Day 7)

我們的混雙及女雙晉級，所以仍有個人單項比賽。其他不需比賽的隊員仍落力地為場內的隊友們熱烈地拍掌，支持他們。

8月4日 (Day 8)

我們的女雙組合經過多番激烈的比賽後，成功進入了八強。相信她們對自己的表現都十分滿意。有是次成績，令我想起她們事前為比賽努力，在場內堅持的畫面，值得我們借鏡，學習。晚上，準備回港。



8月5日 (Day 9)

於南京機場等待飛機，我們亦有協討及分享會，讓大家盡訴心中情。早上十點多，終於回到香港，是次全國賽亦宣告告一段落。

總結

今年是我第三次參加中國大學生羽毛球錦標賽。感覺上，自己在場內的處理比以前有所改進，耐性及處理比賽壓力的能力齊有所提升。最深刻的是男子團體賽的第一場，我放在尾場的單打，團體賽能否首名出線都落在這場的勝負上。我頓時覺得壓力十分大，而且比賽期間不時緊張得手震起來，所以難以入局及發揮自己。不過，幸運地，有韓教練及隊友們無限的支持。雖然我自己站在場上，但聽到隊友們大叫：「好波，加油呀！」，「IED, IED, IED！」等.....我知道，比賽時，我絕非孤身作戰，這些無形的窩心熱血的鼓勵，支持，已經蓋過那壓力，最後取勝。此場比賽，令我明白，其實自己都有能力，只是不相信自己。感恩有教練及一班好隊友在場內給我鼓勵，而且在日常刻苦訓練上都互相交流，互相支持，才有今天的我。明年，是我最後一次參加全國賽了。我希望我為自己所訂立的目標能完成。羽毛球隊的隊友們，就讓我們再創佳績，再創奇蹟！

## 馬頌豪

### 7月28日 (Day 1)

今天從香港出發到銀川，預定十時多的航班在多次延誤後，差點趕不上到無錫轉乘另一班航班，最後終於在十多個小時後到達銀川。

### 7月29日 (Day 2)

今天的行程主要是報到檢錄及試場熱身，十一時到達場館登記後，再在附近吃過午餐後，就到場地熱身，嘗試適應一下新場地。

### 7月30日 (Day 3)

今天是團體賽的第一天，雖未能出場比賽，但仍每場也到場支持隊友及協助錄影，學習當一個團體的支持者，所幸小組對手不太強，成功出線。

### 7月31日 (Day 4)

今天進行男子團體次輪的賽事，對手水平有明顯提升，女子隊賽事完結後也一同到場支持，可惜最後不敵，男子隊於十六強止步。

### 8月1日 (Day 5)

今天是最悠閒的一天，沒有任何比賽，隊友可自行選擇外出交流，或留在酒店休息，我選擇了留下為明天的個人賽準備。

### 8月2日 (Day 6)

今天是個人賽的第一天，我的男雙組合的第一場對手是來自中文大學的同學，其中一位更是自小相識，有點失望，最後首圈出局。

### 8月3日 (Day 7)

今天是個人賽的第二天，出線的隊友不太多，當中最受注目的當然是我們的女雙組合，她們確實發揮了很不錯的水平，一直力壓對手。



8月4日 (Day 8)

個人賽的第三天，我們隊就只剩下成功晉級 8 強的女雙須要作賽，惜最後不敵，但也獲得第五名的成績，值得鼓勵。

總結

這次參加全國賽，雖然正式作賽的機會並不太多，但通過和其他內地同學打友誼賽和觀察，實在令我大開眼界，且對羽毛球，特別是雙打有了很多的領悟。其中要說內地的球手大多都能在關鍵時刻，或大部分時間都能壓制住香港的球手，其主要原因是內地球手的良好身體素質與堅韌的意志力，冶鐵出香港球手比不上的對抗性與耐打性，內地球手即使在起手被壓制、被控制、被動、防守失位，以至左支右拙的情況下，最少仍能保持一定的來回球數才輸掉一分，即使香港球手能把握機會拿下一分，仍然要付出相對較多的體力與精神力，比賽時刻一長，此消彼長的消耗之下，內地球手往往能扳回劣勢，追回落後的分數或局數，十分精彩。我會說這是內地打球的風格甚至是風采，內地人較能吃苦的特質也同時體現於羽毛球的賽場之上，除了令我反思我的比賽表現與訓練方式外，也提醒我一再審視自己的人生態度。



## 盧可兒

### 7月28日 (Day 1)

今天是出發到銀川的日子。女子隊在早上九時多率先出發往上海，到達上海再轉機至銀川。我們大約在晚上八時到達銀川，由於考慮到宿舍的環境，所以我們跟隨其他香港的大學住在國貿新天地大酒店。晚上十二時多，男子隊終於抵達酒店，在講述第二天的行程後，便休息了。

### 7月29日 (Day 2)

因為我們在討論後決定入住 7 天連鎖酒店的懷遠西路店，所以我們在辦理入住手續後才匆匆趕往比賽場地進行練習。我們在練習後打算走路回酒店，但路程實在太遠，所以我們在途中前往餐廳吃晚飯和稍作休息。我們大概花了一個小時走路回酒店，交通實在是首要解決的問題。

### 7月30日 (Day 3)

今天是團體賽的第一天。北京大學、廣州體育學院、成都體育學院和我們女子隊會進行小組賽。我參與了和成都體育學院進行的雙打賽事，以及和廣州體育學院進行的單打賽事。我認為兩場比賽都有不錯的表現，但仍有很大的改善空間。



### 7月31日 (Day 4)

由於女子隊不能在小組賽出線，所以不用參與今天的比賽。另外，男子隊會在下午比賽，所以我們都前往支持。雖然最後男子隊落敗了，但他們的表現還是很精彩。

### 8月1日 (Day 5)

男子隊和女子隊今天都沒有比賽，我們有一部分人選擇了旅行，有人選擇到場館練習，也有選擇休息。我選擇了旅行，參觀了西夏王陵、西部影城、枸杞園和賀蘭山岩畫。

### 8月2日 (Day 6)

今天是個人單項比賽的開始。雖然女子雙打的比賽在 8 月 3 日才開始，但我也有到場支持隊友。我在下午便回酒店休息，為明天的比賽作準備。

### 8月3日 (Day 7)

今天早上進行了女子雙打的比賽。我和劉曉欣面對中文大學的對手，雖然最後落敗了，但我們已經盡力。之後我們回到酒店稍作休息，晚上再觀看其他隊友比賽。

## 8月4日(Day 8)

所有隊友的賽事在早上都結束了，所以我們在下午前往附近的商場參觀。最後，我們在下午四時多乘車往機場離開銀川。

## 總結

這次旅程雖然辛苦，但卻有它的價值。前往銀川需要在中途轉機，而且航班經常延誤，往往要浪費一整天才能到達銀川。不論在機場等候航班，還是乘坐凌晨的飛機，也會消耗我們的精神，所以這次旅程實在談不上舒適。

另外，銀川的生活環境和香港不同，沒有香港那麼衛生，也沒有香港那麼方便。儘管我們不習慣銀川的生活環境，但這次旅程依然是一次寶貴的經歷，我相信來銀川作文化交流真的很難得。

除此之外，這次的比賽也是寶貴的經驗，我們也有不少得着。在今次比賽，我了解到自己的不足，尤其在情緒控制方面。我很容易受外在環境影響，導致自己不能完全發揮所有的能力，我在未來會努力改善，期望會有所進步。

最後，我要感謝大家的照顧，特別是韓教練和我的同房隊友陳芷晴。



謝俊傑

7月28日 (Day 1)

期待已久的全國賽終於出發了，首先我們要到無錫轉機，再到達銀川。由於我們太晚了，被迫更改居住地方。到達後即時有專車到酒店，環境很好。安排得很好，天氣也非常舒服，比我們想像中的不同。



7月29日 (Day 2)

這天的目的是熟習場地，因為內地比賽都會用比賽用地，香港的只是木板地，所以我們需要時間去習慣。而且在練習期間，更可以與其他學校打友誼場，這是很難得的機會。



7月30日 (Day 3)

終於是開幕典禮的日子，這個場景雖然在之前已經目睹過，但這次全國賽多達 90 多間院校參加，非常宏偉。再次反省多謝香港教育學院令我有機會參與這個比賽。

7月31日 (Day 4)

今天是第二天的比賽日子，是排名賽的賽程。在這天因為賽程並不緊密，所以有更多時間觀賞比賽，獲益良多。

8月1日 (Day 5)

由於今天不用比賽，我們部分同學爭取時間出發到銀川的著名景點觀賞一下。我們跟隨了本地旅行團去了一天旅遊。首先是西夏皇陵，再到西北部影城，再到銀川最著名的名產—杞子園參觀一下，並購買了很多地道的手信，那些是在香港買不到的。最後更到了賀蘭山岩畫，其中更難得地見到很多岩羊，據說不是經常見到的，真是一個不錯的

增廣見聞了。



### 8月2日 (Day 6)

今天是個人賽的開始，在這裡有很特別的氣氛，就是我們香港的學校，不但會支持自己學校，更會支持其他香港的學校，這感覺是很難得的！這種感覺很好，就像香港人永遠是支持香港人的。

### 8月3日 (Day 7)

今天個人賽的賽程已進行到 32 強了，不少香港的選手都進入了。我們也替他們一起加油。在我們學校，也有一隊女子雙打晉級了。由於個人比較喜愛攝影，也努力去捕捉選手們的英姿，所以是比較忙碌的一天。

### 8月4日 (Day 8)

今天是我們回港的日子了，雖然只有一星期，我們也有依依不捨的感覺。銀川的環境的確不如香港，但我們還是懷念。過去多天的點滴，令我反省到身於香港的幸福，好好珍惜現有的資源。

### 8月5日 (Day 9)

我們的終於到達香港機場，經過南京轉機後，及機場過夜，整個人都已經筋疲力盡。在回到家的同時，感受到我們的幸福，再次感恩。

### 總結

首先很感謝香港教育學院令我有機會參加這次《第十九屆全國大學生羽毛球錦標賽》，而且我已經是第三年參加了，非常愉快。由於這次比賽前經過重重困難才能夠成行，所以亦非常感謝韓政龍教練，因為沒有他的帶領，我們並不能夠參加比賽。

另外在這次比賽深深感受到的是香港學校隊伍的氣氛，大家不但支持自己的學校，而且還會支持其他香港學校的隊伍，這種感覺十分好。正如香港人是支持香港人的，這種氣氛真的非常良好，非筆墨可以形容。

經過了這麼多年讀書生涯，亦參加了羽毛球隊有六七年了。明年終於是最後一年了，在自己決定下，因為要為將來著想，開始要努力為將來打算，感謝香港教育學院羽毛球隊多年的照顧，祝大家將來會更進一步，師弟妹們取得更好的成績。IEd USH！

陳芷晴



#### 7月28日 (Day 1)

期待已久的一天終於到了，早上七時半，教練和隊員們準時在香港國際機場集合，我們開了一個很短的會議後，男女隊員分別上飛機並開始展開這個全國賽的旅程。經過一輪波折後，晚上十二時全體到達酒店。

#### 7月29日 (Day 2)

這天中午，我們到了比賽場館視察環境並為明天展開的比賽作準備。雖然練習的時間很少，但我們都爭取寶貴的時間努力練習，並希望可以在短時間內熟習場地。

#### 7月30日 (Day 3)

我對於這天有特別深的感受，因為這天其中一位負責人是自己，而且早上九時我們要到球場參與開幕典禮。由於我是第一次參與羽毛球全國賽，需要作代表站到球場上。

#### 7月31日 (Day 4)

男仔團體比賽進入了複賽，這一天全部隊員都到場為隊友打氣。雖然最後都是落敗，但始終是「友誼第一，比賽第二」，而且看見隊友們都盡全力去打比賽，結果不太重要。

#### 8月1日 (Day 5)

整個全國賽中，我覺得這天最輕鬆，因為我們全隊在這天都不需要比賽，我和三位隊友參加了一天團，參觀了西夏王陵，西部影城.....當中更在杞子採摘園購買了很多手信。

#### 8月2日 (Day 6)

這天我終於踏上比賽場地進行女子單打比賽，在比賽開始前，我和對手互相問好，大家展示友好的一面。雖然我最後落敗，但我知道自己的不足之處，在日後的練習加強訓練，為下一次的比賽作準備。

8月3日(Day 7)

我記得在這天我看了很多精彩的比賽，當中包括我們學校的其中一隊女子雙打。對我而言，全國賽是一個超大型比賽，更是高手雲集的地方。在看比賽的過程中，我一邊吸取經驗，一邊看不同對手的可取之處，希望在日後做得更好。

8月4日(Day 8)

今天是比賽的最後一天和閉幕典禮，不知不覺間已經來了八天，明天我們就會回港。因為尚餘時間，所以我們到了賓館附近的商場逛逛。

總結

經過這九日八夜的旅程，我有很深刻的感受同時獲益良多。首先，我認為能夠參與是次中國大學生羽毛球錦標賽很難得，因為我很少參加大型的比賽，何況是全國的比賽，為我的大專生活增添難忘的回憶。

此外，這是我第一次和同學出外參加比賽，起初，我害怕與隊友之間相處有困難。但經歷了一天後，徹底改變了我的想法。所有師兄師姐都很照顧我，而且會分享以往全國賽的經驗，讓我知道更多。而且這一次的旅程中，我們有很多文化交流的時間，讓我加深認識身邊和不同的人。我最難忘是我和我女子單打的對手做了好朋友，大家更交換了聯絡方法，到了現在一直有透過微信談天，交換打羽毛球的心得。

另一樣很難忘的是隊友之間的鼓勵和團結，我還記得在最後一天的檢討會中提及：一場比賽取得優勢除了運動員努力和教練的功勞，還有的是一直在旁打氣的隊友。在每一場的比賽中，隊友都會聲嘶力竭地為比賽的隊友打氣，我覺得很窩心和這樣能夠保持士氣高昂。

這次比賽順利結束，多謝教練的帶領和隊員們的指導，令我學習更多和吸取經驗，希望來年會做得更好。

