

香港教育學院 - 女子手球隊
2013 兩岸四地大學生手球比賽
回顧報告



序

2013 兩岸四地大學生手球比賽於七月十五日至七月二十三日進行，而是次報告正正是紀錄我們香港教育學院女子手球隊，隊中十位隊員一起到台灣參賽的寶貴經歷與難忘的回憶。當中包括了賽前的準備工作、比賽交流的過程，以及旅程中的各種感受，這都一一記載在是次報告之中。

比賽中，我們全程投入、團體一致，一起為自己、為香港教育學院而奮鬥。雖然，我們只能得到小組的第三名，未能為香港教育學院爭取更好的成績，但我們每一位隊員在這九天的所見所聞和種種的經驗、體會，這一切也使我們畢身受用。

比賽中的磨練與隊友之間的磨合，將為我們來年的大專賽作好準備。同時，這一切會使我們的根基更穩固，使我們向成功再邁進一大步，來年定可更上一層樓。

在此衷心感謝香港教育學院——健康及體育學系對此活動的支持，另外亦要感謝韓政龍老師和葉鎮威教練的帶領及教導！謝謝！

目錄

目錄.....	3
比賽簡介.....	4
比賽結果.....	5
各人感想.....	6
陳楚燕.....	6
張萃香.....	8
鍾惠珍.....	10
李沅蔓.....	12
李康婷.....	14
謝家敏.....	16
余焯恩.....	18
沈鈴雁.....	20
吳嘉瑜.....	22
楊 晴.....	24
附件：.....	26
每日會議紀錄.....	26

比賽簡介

比賽名稱：2013 兩岸四地大學生手球比賽

比賽時間：2013 年 7 月 15 日至 2013 年 7 月 23 日

比賽地點：台中明道大學



香港教育學院代表隊名單：

團長：韓政龍

教練：葉鎮威 陳裕庭

隊員：李沅蔓 陳楚燕 吳嘉瑜 張萃香 余焯恩 沈鈴雁 鍾惠珍 李康婷 楊晴
謝家敏

其他參賽隊伍：

男子組：上海電力學院、香港教育學院、澳門理工學院、合肥工業大學、彰化師範大學、香港理工大學、安徽師範大學、同濟大學、廣西科技大學、河南科技學院、安徽理工大學、中國科學技術大學

女子組：香港中文大學、香港教育學院、同濟大學、新加坡國立大學、香港城市大學、台中教育大學、東華大學、合肥工業大學、河海大學、安徽農業大學、安徽理工大學、蚌埠學院

比賽結果

明道大學2013兩岸四地手球賽為期七天的賽程，於22日告一段落，各組成績也一一出爐，成績如下：

組別	第一名	第二名	第三名	第四名
男子甲組	上海電力學院	澳門理工學院	合肥工業大學	香港教育學院
男子乙組	彰化師範大學	香港理工大學	安徽師範大學	同濟大學
男子丙組	廣西科技大學	河南科技學院	安徽理工大學	中國科學技術大學
女子甲組	同濟大學	新加坡國立大學	香港教育學院	香港中文大學
女子乙組	台中教育大學	東華大學	合肥工業大學	香港城市大學
女子丙組	河海大學	安徽農業大學	安徽理工學院	蚌埠學院

資料來源：明道大學網頁<http://www.mdu.edu.tw/news/2013/130725/>

明道大學 2013兩岸四地手球賽 賽程表

場次	組別	比賽日期	比賽時間	比賽球隊	比數	備註
1	男丙	7月16日	11:00	安徽理工：安徽農大	6:8	
2	男甲	7月16日	12:30	合肥工大：新加坡大	19:14	
3	男甲	7月16日	14:00	香港教育：上海電力	22:21	
4	女乙	7月16日	15:30	合肥工大：香港城市	29:17	
5	女乙	7月16日	17:00	香港理工：安徽師大	22:19	
6	女丙	7月16日	18:30	安徽理工：明道大學	21:22	
7	男丙	7月16日	20:00	南京工程：中國科大	14:21	
8	女丙	7月16日	08:30	安徽理工：河海大學	12:17	
7月17日 開幕典禮						
9	女乙	7月17日	11:00	同濟大學：安徽師大	24:36	
10	男丙	7月17日	12:30	安徽理工：南京工程	17:41	
11	女乙	7月17日	14:00	台中教大：東華大學	25:23	
12	男甲	7月17日	15:30	同濟大學：香港教育	21:14	
13	男丙	7月17日	17:00	河南科技：廣西科大	23:33	
14	男丙	7月17日	18:30	蚌埠學院：安徽農大	5:12	
15	男甲	7月18日	08:00	同濟大學：新加坡大	28:10	
16	女甲	7月18日	09:30	香港中文：香港教育	18:17	
17	女乙	7月18日	11:00	香港理工：台中教大	20:28	
18	男甲	7月18日	12:30	合肥工大：上海電力	24:31	
19	女丙	7月18日	14:00	河海大學：安徽農大	16:11	
20	女乙	7月18日	15:30	彰化師大：同濟大學	24:26	
21	男丙	7月18日	17:00	河南科技：明道大學	21:26	
22	男丙	7月18日	18:30	廣西科大：中國科大	20:25	
23	女乙	7月19日	08:00	安徽師大：台中教大	23:21	
24	女乙	7月19日	09:30	香港理工：彰化師大	26:30	
25	女甲	7月19日	11:00	新加坡大：香港中文	21:14	
26	男丙	7月19日	12:30	中國科大：明道大學	27:26	
27	女乙	7月19日	14:00	合肥工大：東華大學	18:36	
28	男甲	7月19日	15:30	新加坡大：香港教育	24:30	
29	女丙	7月19日	17:00	河海大學：蚌埠學院	19:16	
30	男甲	7月19日	18:30	合肥工大：澳門理工	21:22	
31	男丙	7月19日	20:00	河南科技：安徽理工	20:19	
32	男丙	7月20日	08:00	廣西科大：南京工程	24:13	
33	女乙	7月20日	09:30	台中教大：香港城市	42:11	
34	女乙	7月20日	11:00	彰化師大：安徽師大	25:23	
35	男丙	7月20日	12:30	中國科大：安徽理工	17:21	
36	女丙	7月20日	14:00	安徽理工：蚌埠學院	7:4	
37	男甲	7月20日	15:30	澳門理工：上海電力	27:42	
38	女甲	7月20日	17:00	新加坡大：香港教育	19:22	
39	女甲	7月20日	18:30	同濟大學：香港中文	28:11	
40	女乙	7月20日	20:00	同濟大學：台中教大	30:45	
41	男丙	7月21日	08:00	中國科大：河南科技	17:18	
42	男甲	7月21日	09:30	香港教育：澳門理工	27:37	
43	女乙	7月21日	11:00	合肥工大：台中教大	19:37	
44	男丙	7月21日	12:30	明道大學：南京工程	23:24	
45	女乙	7月21日	14:00	東華大學：香港城市	36:20	
46	女乙	7月21日	15:30	香港理工：同濟大學	34:26	
47	男丙	7月21日	17:00	安徽理工：廣西科大	25:23	
48	男甲	7月21日	18:30	新加坡大：上海電力	24:33	
49	男丙	7月22日	09:00	南京工程：河南科技	19:23	
50	男甲	7月22日	10:30	澳門理工：新加坡大	24:22	
51	男丙	7月22日	12:00	明道大學：廣西科大	16:15	
52	男甲	7月22日	13:30	合肥工大：香港教育	27:24	
53	女乙	7月22日	15:00	彰化師大：台中教大		
7月22日 17:00 閉幕典禮						

	香港中文大學	香港教育學院	同濟大學	新加坡國立大學
香港中文大學		18: 17	11: 28	14: 21
香港教育學院	17: 8		14: 29	22: 19
同濟大學	28: 11	29: 14		28: 10
新加坡國立大學	21: 14	19: 22	10: 8	

各人感想

陳楚燕

學生證編號：11013117

就讀學科：BEd(PE)

年級：2

2013年7月15日（星期一）
出發了！10：10的航班準時起飛，我們一行二十幾人12點多就到達台中機場，然後乘坐旅遊巴到民宿，這是我第一次住民宿，感覺很新鮮！

2013年7月16日（星期二）
今天我們一早起來到比賽場地練習以準備下午的比賽，但練完才知道改了賽程不用打，所以我們就留下看男隊的比賽為他們加油。

2013年7月17日（星期三）
今天是開幕禮，我們一早到達場館參與開幕，開幕禮後，是女隊的第一場賽事，對手是上海同濟大學，比賽完畢後便和男隊隊員一同到北斗晚餐。

2013年7月18日（星期四）
今天早上9：30女隊第二場的賽事，對手是香港中文大學，這場比賽需要打至加時才能分出勝負！比賽結束後，我們與男隊一同到台中及逢甲夜市觀光。

2013年7月19日（星期五）
今天女隊沒有賽事，但是男隊的第二場賽事，我們到場為他們打氣，然後便到了后里觀光，欣賞了當地美麗的風景。

2013年7月20日（星期六）
最後一場的比賽，隊手是新加坡理工大學，很高興我們勝出了這場比賽，晚上我們到民宿附近的夜市逛逛，吃當地地道的食物！



2013年7月21日（星期日）

今天我們到了集集觀光，大家一起到著名的火車路軌拍照，買紀念品，我們還一起到地震體驗館，一同感受地震的威力！很高興的一天！

2013年7月22日（星期一）

今天是閉幕禮，閉幕禮完畢後，我們到滿雁餐廳與 Helper，民宿老闆兒子和他的朋友，還有租車給我們的姨姨吃答謝宴，晚上進行反思總結會議，檢討多天來的活動及行程，以及從中所得到的得著。

2013年7月23日（星期二）

終於要回香港了，很不捨得，這9天8晚的確令我學習到更多，也認識了很多新朋友，很開心可以參與這次的比賽！



總結：

這次是我第2次跟女子手球隊到台灣比賽，每次出外比賽，我不但認識自己更多，更重要的，是認識自己的隊友更多！

在球場上，每一場比賽，我們均全力爭勝，不讓自己後悔，從而打出一場又一場精彩的比賽。最令我印象深刻的，莫過於是對戰香港中文大學的那一場，那場比賽中，我們打出了士氣，是因為我們的堅持和永不放棄的精神，才能在最後一秒打出平手！這令我知道，其實我們是可以打得很好的！過程中我們沒有絲毫放棄的念頭，大家都盡全力。這場比賽令我知道，士氣是與隊友一同創造出來的，單憑自己一人在場內怎樣叫也是沒有用的。經過這次的比賽後，我們更團結了。

回到香港後，我們更要抱持信念，迎戰大專賽！

我認為，只要大家都願意付出多一點，為球隊做多一點，這樣積少成多，聚沙成塔，球隊日後的發展必定會更好。

而在這次的旅程當中，因為住在民宿的關係，我們認識到民宿老闆一家人還有他們的朋友，他們很好客，帶我們到當地的景點觀光，也不斷為我們計劃行程，希望讓我們認識台灣更多，與他們一起，我真真切切感受到台灣人的好客與熱情很高興在這次的旅程當中能夠認識他們！

每次有出外學習的機會，我都要求自己多思考多付出，因為我認為付出與收穫是成正比的，如希望能獲得更多，自己先要付出更多，這樣才能令旅程變得更充實有意義！

張萃香

學生證編號：11013090

就讀學科：BEd(PE)

年級：2

2013年7月15日（星期一）

今天一早起來就到機場乘早機，到了機場已看到很多男女隊的隊員。而這個邀請賽更是

我們第一次參賽的，因此我十分期待著這次旅程。到了民宿安頓後，晚上我們一起到外邊吃飯，很溫馨。



2013年7月16日（星期二）

早上我們到了明道大學練球，然後回到民宿休息，為下午的球賽作好準備。可是因為大會更改了賽程的安排，女子隊今天沒有比賽，改為男子隊比賽，因此我們整隊都為男子隊打氣。

2013年7月17日（星期三）

在開幕禮完結後，我們到了明道大學的餐廳吃飯，其後便是和同濟大學的對戰，比數慢慢被拉開，最後我地還是輸了，大家都很累地回到民宿用膳休息，準備迎接明早的比賽。

2013年7月18日（星期四）

在短時間回復體能下，今早與中大的比賽半場時間打成平手，比賽餘下五分鐘時還落後著三球，但我們沒有放棄 一球一球地追成平手，最後需以黃金入球定勝負。雖然我們不幸地輸了，但我們無悔，因為我們共同努力過嘗試過，盼望最後一場球賽會更進一步。

2013年7月19日（星期五）

在民宿休息足夠了，我們便到了后里觀光，感受到大自然的魅力，那兒風景怡人，晚上我們在園林用膳後便回到民宿。

2013年7月20日（星期六）

最後一場賽事是對新加坡，比數十分緊張，對手領先數球又到我們反擊數球。可是到了半場休息，我們還是落後了數分，就是有努力不放棄的態度推動我們，最

後我們反勝了，證明心態決定一切是沒錯的！

2013年7月21日
(星期日)

因為居住的民宿比較偏遠，而且外出時間行程都要好好配合賽程和作息時間，因此今天能到集集觀光，買了一些手信回港，很滿足。



2013年7月22日(星期一)

今天是男子隊的最後一場賽事，曾經落後很多，亦嘗試把比數拉得很貼近，卻不能勝出，但只少他們努力嘗試過，是沒有遺憾的一場球賽。看過球賽後，我們待在明道吃飯，拍照和參加閉幕禮，晚上就是我們的答謝宴，也是在台灣的最後晚餐，真的不捨得。

2013年7月23日(星期二)

在台灣的最後一天，收拾後吃過午飯就到機場，已離開家人一星期多了，一方面很想回到家中看到親人，另一方面對於台灣的人和事都很不捨得，最後我懷著忐忑的心情離開美好的台灣。

總結：

這次是我第二次跟教院手球隊外出比賽，雖然同樣是到台灣，但是這次讓我到了台中的明道大學比賽。而我們就住在田尾農村中的民宿，那兒民風純樸，跟去年繁華的台北市截然不同，是另類的享受。

在這次旅途中，人和事都跟去年的不一樣，唯獨是結果相同——我們都很享受這九天在台灣的經歷，並不只在球場上學到打球的技巧，大家在相處當中互相遷就、體諒，增強了一隊人之間的團結精神。就好像在球場上，要防止對隊以快攻反擊並不只是一、兩個人的責任，而是每一個人都一起迅速回去防守才能做出完美的防線。

我們透過多天以來不斷的磨合，十人的心態、精神、意念都一致起來，而且這九天當中所體會的、所學的都是一生受用的，謝謝教育學院給予我們機會到外地交流。

鍾惠珍

學生證編號：11069283

就讀學科：AD(LS)

年級：1

2013年7月15日（星期一）

首次以香港教育學院女子手球代表隊出戰兩岸四地大學生手球比賽，心情既興奮又緊張，期待與隊友一同外出與其他地區的大學生作比賽交流。



2013年7月16日（星期二）

早上到比賽場地為下午的比賽作練習，誰知大會已更改賽程，是日比賽取消。我們便留下來為男子隊打氣。明白到當舉辦任何活動，各單位的溝通相當重要，否則會令大家造成混亂和不便。

2013年7月17日（星期三）

早上參與開幕禮，下午是我們到達台灣的第一場正式比賽，對手是同濟大學。雖然對手的各方面的能力較我們強，但我們亦盡了最大的力氣去爭取更好的成績。

2013年7月18日（星期四）

整個旅程的第二場比賽，對手是香港中文大學。雖然我們昨天比賽後的休息時間不多，但是我們的鬥志也沒有因此而減少。在比賽末段，我們從後追上，更要在加時中分出勝負。雖然最後輸了，但那刻我們是整個比賽中最有氣勢、最團結的時候！

2013年7月19日（星期五）

今日是比較輕鬆的一天，我們到比賽場地欣賞賽事及為男子隊打氣，然後便回到民宿休息，好好準備明天的比賽。

2013年7月20日（星期六）

整個旅程的最後一場比賽，對手是新加坡理工大學，最後我們獲勝！不過，我們仍有不少進步空間，我們回港後要繼續努力。

2013年7月21日（星期日）
今天我們與民宿老闆的兒子到集集車站觀光，那是一個充滿特色的火車站。我們玩了各式各樣的遊戲，現場滿載笑聲。最令人回味的是我們和他們能培養出一份真摯的友誼。



2013年7月22日（星期一）
閉幕禮完結後，我們邀請了多日來協助我們的工作人員及相關人士到附近的滿雁餐廳參與答謝宴，可見「出外靠朋友」的重要性！沒有他們的協助，相信我們的旅程必定遇上不少的困難。

2013年7月23日（星期二）
九天的旅程完滿結束了。在那狹窄的六人房間內，我們必須互相幫忙，互相遷就，才能盡早收拾好我們的行李，為回程做好準備。

總結：

是次比賽，我們可以拋開顧及大專成績的壓力，讓每位隊員也有機會在球場上學習、成長。這次兩岸四地大學生手球比賽是我初次與其他地區的手球員進行比賽，是一次既難忘亦可貴的經驗。最令我感到新鮮的是每天也有隊員擔任負責當日所有行程的 OIC，當然我也不例外！這讓我明白一個 OIC 不但要盡量滿足各位隊員的要求，而且要顧及不少因素才計劃出當天的行程，那就正正好似一個老師舉辦活動時應有的條件及因素。

在短短的九天，讓我更加了解九位隊員的不同性格。在民宿生活，我們互相遷就、學習和包容，使我們的關係更加親密，那對我們建立未來的默契更有幫助。我相信那次兩岸四地大學生手球比賽能令我們在場外及場內都學會成長。

李沅蔓

學生證編號：10482373

就讀學科：BEd CL

年級：3

2013年7月15日（星期一）

航班延誤導致大家急急忙忙的在機場上趕到大會安排的旅遊巴，到達民宿後，大家也很快收拾好，為明天的比賽作好預備。

2013年7月16日（星期二）

這天本需要比賽的，我們早在六時出發，八時到達練習，可是這天賽程突然更改，但大會並沒有通知我們，實在讓人費解。



2013年7月17日（星期三）

第一場比賽對上海，可惜場地與大專的有所出入，發揮未如理想，實在有點洩氣，希望未來的比賽能表現更好。

2013年7月18日（星期四）

這天對中大的比賽很激烈，最後的幾分鐘追和，雖然最後黃金入球輸了，可是這場比賽的鬥心，絕對是大家都會永遠記得的。

2013年7月19日（星期五）

這天看男生對星加坡的比賽，他們的勝行也激勵了我們爭勝的心，這一天的觀賽也正好看到其他隊伍不同的打法。

2013年7月20日（星期六）

比賽表現大家也很好，大家都很努力，這天對星加坡得到勝利，為大家來年的比賽打了一支強心針。

2013年7月21日（星期日）

民宿的兒子和朋友很熱心的招待我們，帶我們到當地集集參觀，那裡是一個火車小市，看到很有台灣老風光的味道。

2013年7月22日（星期一）

閉幕禮大家都打成一片，這八天以來同上同落，感情增進了很多，對於互相的了解，對來年實在得益不少。

2013年7月23日（星期二）

最後一天，大家都感到依依不捨，這九天以來每天同睡同起，這一個旅程除了吸收比賽經驗，生活體驗也十分可貴。



總結：

這次的旅程共九日，其中比賽經驗當然增加不少，但球隊的士氣和拼勁是最大的收穫。很多人都說中學過後，大專的隊友都各忙各的，都在外面打不同的隊，很難團結一條心，但是這次比賽讓我體會到球隊是可以建立的，只要每個人都有心，就會打得好，即使落後仍然互相支持！而當中也學會了要讓師妹們學習籌備，之前很多時都是自己把所有都做好，但是這一次學會要讓她們碰碰釘，有時從錯誤中學習會成長得更快，相信之後有籌備下一次的機會來臨時，她們定能做得更好，薪火相傳下去的！最後，謝謝領隊和教練抽空與我們到台中參加比賽，給予了我們不同方面學習的機會，希望將來仍有幸能跟各位學習！

李康婷

學生證編號：11051248

就讀學科：AD(SCM)

年級：1

2013年7月15日（星期一）

第一次代表香港教育學院出外比賽，真是十分興奮。不但可以與本港以外的大學生進行比賽，更可在這九天的旅程中加深對隊友的認識，實是一個難得的機會。



2013年7月16日（星期二）

今日早上就下午的比賽進行練習，誰知我們的賽程與男子隊的對調了。這次的經歷讓我明白到在任何時候也要有充分的準備，這樣才可使自己發揮出應有的水準。而且，這件事使我知道，賽會與參賽者的訊息傳遞是非常重要的。

2013年7月17日（星期三）

旅程中的第一場比賽，與同濟大學作賽。雖然，對方無論在體能上、合作上、身體質素上均比我們優勝，但我們均付出自己最大的努力，為自己爭取勝利。最後也是落敗了，但我們卻打出漂亮的一仗。同時，也說明我們是有能力爭取更好的成績。

2013年7月18日（星期四）

第二場比賽的對手是香港中文大學，就是大專時的對手。比賽中由於自己的過失，使至被罰。或多或少影響了隊的表現和運作上的流暢性，引致落敗。這使我反思自己的過錯與比賽時的心態，希望日後能好好控制自己的情緒，學會更加忍讓。

2013年7月19日（星期五）

今天的行程是觀看男子隊作賽和在明道大學參觀。中午出發到明道大學觀賽後便回民宿休息，為明天最後一場的比賽作準備。

2013年7月20日（星期六）

最後一場比賽是與新加坡大學對賽。作賽的中途體力下降的速度很快，或是因為之前比賽的關係吧。但這也反映我在體能上的不足，提醒我回到香港要好好訓練一下。

2013年7月21日（星期日）

今天沒有賽事，所以我們安排了到集集觀光。那是一個以火車而聞名的地方，充滿傳統特色。欣賞當地的風土人情，也感謝當天的 OIC 為我們安排了這天的行程。

2013年7月22日（星期一）

閉幕典禮完結，也標誌着我們的旅程快將結束。在整個旅行中學到的不單是球場上的知識，還有很多待人處事的方法。這一些使我成長，獲益良多。

台灣兩大手球勁旅的對賽，寧靜而刺激。寧靜因默契而起、因對隊友的熟悉。這場比賽真是令人嘆為觀止。

2013年7月23日（星期二）

九天的旅程在回到香港國際機場的一刻正式終結，但這只是我們香港教育學院手球隊的另一新開始。迎學年即將開展，希望我們一行十人可以繼續向着自己的手球夢進發，繼續為香港教育學院爭光。



總結：

一連九天的台灣手球之旅正式結束，由第一天以到台灣玩樂的心態，到及後學會照顧隊友、幫忙處理隊務。這個心態的改變，是我在這個旅程中最大的得着。同時，比賽使我明白到要建立一隊強的球隊，除了球員自身的能力外，教練的合適安排、隊友的配合、團隊中的氣氛……這些都是不可或缺的元素。還記得那場令人難忘的對賽，在最後五分鐘憑著我們不放棄的精神和齊心合力，我們追至平手。最終，雖然是落敗。但我們享受，享受比賽中的團結；享受那場屬性我們的比賽。

再者，從隨隊老師、教練及同學身上，我學會了不少當一位教練或是領袖的必要條件。好像是如何去控制自己的脾氣、分配工作、照顧每位同學的需要、安排一整天的行程等等。

以上種種的經歷與體會，令我獲益良多。希望日後會有更多機會代表香港教育學院出外比賽及吸收經驗。

謝家敏

學生證編號：11043485

就讀學科：BEd(PE)

年級：1



2013年7月15日（星期一）

這天是出發到台中比賽的重要日子,我未出發先興奮,竟然到機場早了兩小時。到達台中機場後,購買好電話片等通訊設備後,便乘車到田尾的民宿安頓,準備明天的比賽。

2013年7月16日（星期二）

這天原本是對同濟大學的,而且我們還養精蓄銳於早上操練,但最後收到通知說不用比賽,改為男子作賽。當時覺得安排有點兒混亂。

2013年7月17日（星期三）

這天下午對同濟大學,最後雖然輸了比賽,但整場比賽大家也很落力。到了晚上,男女隊到附近的北斗夜市吃臭臭鍋。

2013年7月18日（星期四）

這天的早上對香港中文大學,這場比賽讓我們加深對隊友們的認識。下午便到新光三月和逢甲夜市。

2013年7月19日（星期五）

由於女子隊不用比賽,所以原定於民宿休息。而男子隊便去比賽。

2013 年 7 月 20 日（星期 六）

這天是對新加坡大學,由原本落後的,士氣的高漲令後來居上,最後贏了。

2013 年 7 月 21 日（星期 日）

這天女子隊不用比賽,所以於民宿睡到自然醒,晚上跟民宿老闆的兒子到田尾的一個夜市,十分熱鬧。

2013 年 7 月 22 日（星期 一）

這天是男子隊的最後一場比賽對合肥,而且是閉幕禮,我們奪得了第三名。晚上,邀請了民宿老闆兒子和女兒,鄰居小胖子,台中大學助手和租車老闆娘到答謝宴。

2013 年 7 月 23 日（星期 二）

這天我們懷不捨的心情回香港了。跟我們相處了整星期的民宿兒子和鄰居也不捨我們而遠道送行。

總結：

是次 2013 兩岸四地手球賽令我擴闊眼界和學習外出比賽持有的態度。由於我是一年級生,這些比賽經驗對我來說,都很新鮮和有趣。首先,我學習到當一個 OIC 需要具備什麼,例如能聆聽別人意見,靈活和守時。這都是我首次接觸的東西,令我覺得一個完美的行程是需要準備和計劃,更加需要一個負責任的 OIC。其次,從韓老師身上,我學習到如何事前計劃和事後檢討,知道整個流程原來是這樣運作。另外,也學習到負責人肩付的責任重大和辛苦,有一天我們沒有照原定計劃留在民宿,臨時去了后里,沒有通知老師,結果大家都知道後果的嚴重性和會帶來什麼後遺症。這都是汲取教訓和要改善的地方。



余焯恩

學生證編號：11016614

就讀學科：BEd CL

年級：2



2013年7月15日（星期一）

第一天主要是交通日。首次來到彰化田尾這個地方，不像台北到處伸手能截計程車、商店餐廳也不是隨處都有。為了解決交通問題，我們選擇租四人電動車開展我們的明道大學手球之旅。

2013年7月16日（星期二）

早晨八點已身處明道大學體育館練習，開頭三十分鐘在一個沒空調而且焗促的環境下練習很不習慣和舒適。但完成一個多小時練習後感覺良好，排汗後精神倍增而且渾身是勁。

2013年7月17日（星期三）

首場比賽面對個子高大的上海同濟大學，不是 full team 上陣的我們都全力以赴發揮球員應有的水準。

2013年7月18日（星期四）

同樣是比賽日。對手是中大，十人應戰拚搏到最後一分一秒。最後的五分鐘表現出團隊精神的極致，從落後三球追到平手要用黃金入球分勝負。雖然最後是輸了但這場比賽我們每個都會記住，為來年大專比賽打下強心針。

2013年7月19日（星期五）

多謝民宿老闆兒子和他的朋友帶我們遊覽彰化附近的地方，途中我們交流了香港和台灣大學生的學習分別以及大家對於將來的展望。

2013年7月20日（星期六）

比賽日，對手是新加坡大學。經過兩場比賽大部份隊友都是負傷上陣，手球是團隊運動，積極的走位、配合的分波，加上威 sir 的佈署和團隊精神是戰勝的關鍵。

2013年7月21日（星期日）

遊覽集集，感受和認識當地文化、體驗地震館、蒸氣火車、紙箱王……都是集集有名的遊覽點。

2013年7月22日（星期一）

閉幕典禮，明道大學兩岸四地手球比賽完滿結束。我們獲得第三名，又可以再獲得資助。亦是最後一天在彰化駕駛四人電動車，走過花田小路完成旅程。

2013年7月23日（星期二）

收拾行李離開民宿，六人房要收拾起來是比較費時。但六人一起同住九天是不錯的經驗，經過大半天的交通日球隊回歸香港。



總結：

今年到球隊外出我們又再賺到一場精彩而且獲益良多的比賽。外出比賽沒有大專比賽的壓力，但更可以使球員進步球隊成長。經過九天的吵吵鬧鬧、流汗流淚，球員，朋友，手足的關係在不同時候不停轉換，肉麻的說話大家沒有互相訴說。但比賽經驗和過程是我們一同經歷的，所謂的默契是要透過不同的比賽實況培養出來。出外比賽正正是有許多突發狀況，無論是主將受傷抑或是面對陌生對手的打法。這有助我們去學習去應變去遷就去合作，第二年出外比賽累積回來的盡力在下年度大專比賽發揮 展望名次再進一步。

沈鈴雁

學生證編號：10014231

就讀學科：BEd CL

年級：3

2013年7月15日（星期一）

終於來到這一天了！一大早收拾行李後便與隊員出發到機場。到達後發覺這裡很有田園風味，當地的民宿舒適整潔，設備齊全，服務質素極佳，讓我有回到家的感覺。安頓過後，這一天便完結了。



2013年7月16日（星期二）

一清早到達明道大學考察場地和賽前熱身，雖然當時沒有空調，但亦無減我們的鬥志！在焗促的環境訓練真的是一種難忘的體驗，因流汗令我們更有鬥志。

2013年7月17日（星期三）

這天的行程是到明道大學為男子賽事打氣，怎料突然收到消息要與上海同濟大學比賽。事發突然，但我們仍然能調節我們的情緒，盡快投入比賽。

2013年7月18日（星期四）

比賽的第二場是面對中大的對手，我們拼盡全力，每分每秒都沒有鬆懈，到最後的分數竟然相同，要由加時決定我們的勝負。需要最後我們落敗，但氣勢和團結的心，是我們這場比賽最珍貴的時刻。

晚上到夜市狂吃狂喝，令我有應體重增長不少！哈哈，可是真的非常回味。

2013年7月19日（星期五）

第五天，再次到訪明道大學欣賞賽事！我們拼盡全力代表 IED 的學生打氣，全場一球接一球的節奏令我們坐上的觀眾心跳一致，非常興奮。

2013年7月20日（星期六）

這天，對手是新加坡理工大學，終於吸收前兩場比賽的經驗！終於獲得勝利，我的心情更是興奮得手舞足蹈。

2013年7月21日（星期日）

今天到集集的火車城市參觀，它是一個傳統的老市集，能讓其他國家的旅客感受到老台灣的老味和回憶。

2013年7月22日（星期一）

到達閉幕典禮當天，得到第三名讓我非常高興，同時以打邊爐作慶工的完結，一方面是感謝隊友間的合作，一方面是感謝在台灣當地協助過我們的車房員工和民宿的工作人員。

2013年7月23日（星期二）

最後一天，心情沉重，前往機場前，我更學會了自駕觀光車，讓我離開前，更學

多了一項技能，這種感覺真的很棒啊！

總結：

這次是第二次到台灣比賽，但我還是感到無比的興奮啊！這幾天的賽事讓我的手球技術提升不少。我在這體



驗到團結的重要性。如果沒有團結精神，相信我不會享受打手球的樂趣。很記得隊友的一句說話，在球場上即使你在後備席，你也能為球隊出力！所以即使出場時間不多，但我會出盡全力為大家吶喊打氣。

此外，我還明白到勝敗不是一場比賽最重要的地方和永不放棄的態度。因每次失敗後我們要做的事不是痛哭失聲，不是垂頭喪氣，而是應該汲取經驗，令下次賽事更有成效，從失敗的地方再次站起來！

在相處方面，明白人愈多，磨擦就愈多，在這次訓練中，我學會與人溝通磨合是最重要的方面，學到從別人角度先想想，就能令大家合作上更有火花，友誼亦由此建立得更深厚。最重要的是，我在這裡得到珍貴的友誼與很多難忘的回憶！發覺自己真的很喜歡手球隊的每一位，無論在球場上，在玩樂時，在平日相處時候，我也感到十分快樂！我愛大家！

吳嘉瑜

學生證編號：11009714

就讀學科：BEd (PE)

年級：2

2013年7月15日（星期一）
遲到了！立即坐的士到機場，幸好趕得到。一程飛機和旅遊巴便去到了民宿了。收拾細軟便出發一行二十多人找飯店熱鬧地享用晚餐。

2013年7月16日（星期二）
八時晨操，打算熟習場地準備下午比賽，怎料在沒有通知下轉了另一天，改為男子隊打。情況實在令大家很慌亂。

2013年7月17日（星期三）
開幕禮。第一場比賽，對手（上海同濟大學）是比我們高大很多，力量也比我們好。晚上到了市集買好吃的魯肉飯。

2013年7月18日（星期四）
對中大打成平手，加時黃金入球輸了。之後男隊和女隊一起到了台中逢甲夜市逛街和進餐。這裡有很多美味的食物和商店。

2013年7月19日（星期五）
今天是女隊休息天，我們先去了踏單車看風景和拍照，終於看到了台中自然景觀一面到，最後到了員林食晚餐。

2013年7月20日（星期六）
今天是最後一場比賽，對新加坡。我們又是反超前勝出了。隊友之間的信任和支持很重要。最後我們得了第三名！

2013年7月21日（星期日）
今天又是男隊休息天，我們一行十名女子到了集集看火車頭，一起玩高卡車，打野戰，晚飯，實在是很難忘的一天。



2013年7月22日（星期一）

今天是閉幕禮了。到場支持男子隊比賽。最後我們有一餐答謝飯，爲了感染數天以來，曾經幫助了我們的人士。

2013年7月23日（星期二）

在台灣享用最後的午餐，一起住旅遊巴士到機場，準備回港了。就連在機場等待時，也可和隊友玩樂，真開心！

總結：

在球隊方面，我們隊友之間互相了解，加強了溝通，而且建立了默契，彼此信任。對於大專比賽時，定能在卓越的成績和成績成進步。全因我們在第二場比賽在落後情況下於完場前追回平手，隊友比賽出現情緒問題而被兩分鐘退場。不過我們沒有放棄，追平手。但最終在黃金入球時輸了。我們學到在球場上一定要控制自己情緒更加要有團隊精神才可以勝出比賽，這是我們一次很好多經驗。

在台中生活體驗方面，第一次自駕四輛電車在街上行走，是一個很特別的回憶。其次是民宿的一家人都很親切，很樂於幫助我們，亦帶我們到處遊玩。我們贏得了友誼。

將來帶隊外出我定會分享我的經驗給學生，讓他們不要重複犯我已犯的錯，也要學習值得的。



楊 晴

學生證編號：11062819

就讀學科：5BEd (PE)

年級：1

2013年7月15日（星期一）
這是我們第一天到達台中，我們放下行李準備了解交通情況才知道這裡原來沒有的士台，令我們未能如出發前的計劃一樣乘的士到比賽場地。幸好經過民宿東主提議，我們可以租用電動四輪車作交通工具，解決了來往明道大學的交通問題。



2013年7月16日（星期二）
早上八時的一課練習，令我們重整比賽的精神意識，也預先適應比賽場地。雖然遇上賽程更改，但整體都能隨機應變，而男隊亦總算能夠及時熱身比賽，我們女隊亦為他們打氣支持第一場比賽。

2013年7月17日（星期三）
開幕禮後我們便為第一場賽事做準備，我們的對手是中國的同濟大學，他們身形都比較高大，擅於遠射及運用中鋒。雖然結果輸了，但我們也發揮了應有水準。

2013年7月18日（星期四）
我們第二場賽事的對手是香港中文大學，並不陌生的對手，但我卻對這場賽事非常深刻。在下半場裡，我們有兩位球員兩分鐘離場，卻仍能在四打六的情況下一直堅持，更在最後五分鐘內連追三球追平。雖然最後輸了黃金入球，但在這場比賽學到的，卻令我滿足

2013年7月19日（星期五）
經過兩天的賽事，今天是女隊的休息日，我們到了比賽場地支持男隊的賽事。韓老師為了支持我們，買了香甜的大芒果給我們作鼓勵，希望接下來的比賽更加努力。

2013年7月20日（星期六）
今天是我們的最後一場賽事，對手是新加坡的大學。可能前兩場的賽果都是負，

令大家都更緊張這最後一場。我亦非常緊張，加上腳痛的關係，我覺得自己的表現不達標。幸好隊友們都非常盡力，做好防守，令我們贏了這最後的一場。

2013 年 7 月 21 日（星期日）

今天我們到了集集車站觀光，這裡是個傳統有特色的火車站。而它的市集亦有很多小玩兒及特色小吃，讓我們能感受到地道的文化及氣氛。

2013 年 7 月 22 日（星期一）

來到整個手球比賽的最後一天，看到台灣兩大勁旅對壘，實在大開眼界，無論是技術、球品、一切球場上的表現，都令人嘆為觀止，也為兩岸四地大學生手球比賽畫上完美句號。

2013 年 7 月 23 日（星期二）

來到第九天，我們都在民宿裡作最後的收拾，為回程作準備。吃過午餐後，便離開民宿，出發往清泉崗機場去了。

總結：

台中明道大學 2013 兩岸四地大學生手球比賽(15-23 JULY 2013)

這是我第一次跟隨教院手球隊到外地比賽，也是我第一次做財政的工作。由籌備行程開始，製作預算表，不斷請教韓老師和師兄師姐，並作出修改，到最後成功被批准，才明白師兄師姐要籌備整個比賽

是要多辛苦百倍。去到旅程中的九天，無論是女隊的財務或是整體的財務，要學習跟籌委們溝通、做報告，一直都是不同的學習機會，令我成長不少。除了財政的工作，每日 OIC 的系統也令我有跟不同人合作的機會，不同人的處事手法不同，互相聆聽能讓我學習大家的優點。而球隊方面，這九天讓我們十個隊友的關係拉近了很多，大家每天互相提醒，學習磨合與包容，也互相了解了更多，在往後相處時，也能明白對方更多。總括而言，這次台中手球之旅，讓我在決策能力、溝通能力、以及與隊員相處等能力，都有提升及進步，希望這些能力都能運用在我未來的學習生活裡。



附件：

每日會議紀錄

2013年7月15日（星期一）

行程：

早上八時，香港國際機場集合

下午一時左右，到達台中清泉崗機場

下午四時到達民宿、安頓

晚上七時外出用膳

晚上十一時，大堂開會

1) 報告

1.1) 賽程：16/7 下午二時，同濟大學；18/7 上午九時三十分，香港中文大學，
22/7 上午九時，新加坡國立大學

1.2) 計分方法：勝出得兩分；平手得一分；輸得零分

1.3) 大會賽例：單循環制，跟國際手球例

2) 紀念品派：每隊四條教院毛巾；3 件衛衣給賽會

3) 葉教練提醒：須保持應有禮貌

4) 觀賽安排：男、女子隊均出席對方首場及最後一場比賽

5) 裁判費：男女隊按人數計算

6) 交通費：男女隊個別計算

7) 觀光安排：20/7 到台中觀光，需要找行程表、租車資料

8) 答謝宴：22/7 OIC 負責

9) 比賽服：粉紅色比賽服

2013年7月16日（星期二）

行程：

上午七點四十五分大堂集合、出發

上午八時半，明道大學練習

上午十時回民宿休息

中午十二時出發到比賽場地

下午二時比賽

晚上，到北斗吃晚飯

飯後回民宿大堂進行會議

1) 新賽程匯報：17/7 下午三時三十分，同濟大學；18/7 上午九時三十分，香港中文大學；20/7 下午五時，新加坡國立大學

- 2) 韓 Sir 提醒:
 - 2.1) 租車安排
 - 2.2) 訂立個人目標與團體目標，不要漫無目的
 - 2.3) 遇到突發事件時應如果應變，要有兩手準備
 - 2.4) 做任何事情再要注意個人操守，維護學校名聲
 - 2.5) 在適當時候，做適當事情(Do the right thing at the right time)
 - 2.6) 在資訊混亂下，需要按照當天 IC 的安排
 - 2.7) 一切以安全為大前提
 - 2.8) 文書需做好紀錄的工作
 - 2.9) 有意見要即時提出，不要在共識後才有異議
 - 2.10) 不要讓其他隊伍使用電動車
- 3) 租電動車安排：
 - 3.1) 已租用整個旅行的電動車，並已付所有費用。
 - 3.2) 使用電動車時不要太招搖，要分不同小隊出發
 - 3.3) 民宿負責人的兒子會帶領我們由小路到明道大學
- 4) 洗衣機使用安排：當天有比賽的隊伍可先用洗衣機
- 5) 答謝宴安排：建議 21/7 晚上進行
- 6) 到逢甲觀光安排：男、女子隊均同意 18/7 下午一時出發到逢甲
 - 6.1) 韓 Sir 提出：出發當天的 IC 負責
 - 6.2) 與租車公司聯絡
- 7) 房間清潔安排：18/7 會有房間清潔服務。外出時需關燈和空調，去除充電器
- 8) 比賽服：粉紅色比賽服
- 9) 開幕禮服裝：隊衣、黑色長褲、球鞋

2013 年 7 月 17 日（星期三）

行程：

上午九時出發到明道大學

上午十時參加開幕禮

午餐及休息

下午三時三十分比賽

晚上七時吃晚飯

飯後大堂會議

- 1) 跟進到逢甲觀光的行程安排
 - 1.1) 已租車
 - 1.2) 下午一時乘旅遊巴出發到台中新光三越、逢甲夜市
 - 1.3) 晚上十時由逢甲夜市回民宿
- 2) 比賽服：粉紅色球衣、藍色波褲

2013年7月18日(星期四)

行程:

上午七時三十分在大堂集合,出發吃早餐

上午九時三十分比賽

下午一時出發到台中

晚上十一時回到民宿休息

1) 韓 Sir 提醒:

- 1.1) 讚 IC 時間控制得當
- 1.2) 22/7 晚作最後總結會議
- 1.3) 預留多點時間作給同學辦退稅手續
- 1.4) 需要退稅的物品不要放進行李箱
- 1.5) 明天的行程不要到太遠的地方,要集體行動

2013年7月19日(星期五)

行程:

上午十一時三十分出發吃午餐

下午二時到明道大學觀賽

晚上六時回民宿晚膳、休息、會議

1) 韓 Sir 提醒:

- 1.1) 鎖車方法
- 1.2) 留意個人操守,不要作個人活動及注意處事態度
- 1.3) 晚上不要用電動車出北斗,只可使用單車

2) 20/7 行程:

- 2.1) 上午乘火車出發到集集觀光,晚上回員林用餐。

2013年7月20日(星期六)

行程:

上午至十二時休息

十二時三十分吃午餐

下午三時三十分出發到明道大學

下午五時三十分比賽

晚上七時到田尾夜市

晚上十時大堂開會

1) 韓 Sir 提醒:

- 1.1) 文書:紀錄比賽成績;報告需有封面相;比賽海報;每日、總反思、相
- 1.2) 聽日 IC 提大家檢查入台證、護照、執拾行李

2) 韓 Sir 稱讚我地準時,每人也要稱讚他人

2013年7月21日（星期日）

行程：

上午休息

中午十二時出發到員林乘火車到集集

下午二時到晚上六時觀光

晚上七時在員林晚膳

1) 明天交通工具安排：

1.1) 開電動車到明道大學，其後由男隊駛回民宿

1.2) 晚上租用的士送女隊員回民宿，其他隊友騎單車回民宿。

2) 答謝宴：晚上7時30分於滿雁，邀請車舖老闆、民宿負責人

3) 總結會議於答謝宴後

3) 閉幕典禮衣著：白色隊衣、黑色波褲、波鞋

2013年7月22日（星期一）

行程：

上午11時集合，出發到明道大學

中午12時觀看男子隊比賽

下午一時三十分至五時，午膳及在明道大學觀光

下午五時參加閉幕典禮

晚上七時到滿雁火鍋店進行答謝宴

晚上十時三十分總結會議

1) 韓 Sir 提醒：

1.1) 注意行李過重

1.2) 退稅物品不要放入行李

1.3) 文書及財政須於一個月內遞交所有文件

2) 問答題：作為 OIC 需要具備什麼條件？

鍾惠珍：集思廣益，聆聽隊員意見再作決定

李沅蔓：有良好脾氣，特別是有意見分歧時

余焯恩：多提醒隊友，因資訊會不斷更新

楊 晴：善用現有資訊，如人際關係

陳楚燕：有責任感，如預早計劃好行程

沈鈴雁：有方向感：因不時要尋找隊員及提供指引

謝嘉敏：有堅定立場，不能人云亦云，搖擺不定

吳嘉瑜：良好表達能力

張萃香：完善安排，盡量滿足各人需要。如安排不適的隊員先回民宿

李康婷：有周詳的計劃，如提早了解租車資訊

男隊：溝通、誠意、應變能力、預測能力、有耐性、表達（言者無心）、細心、做好榜樣、有犧牲精神、預早準備、協調能力、指揮能力、果斷（決策力）

韓 Sir 總結：OIC 只是一個角色、一次機會給我們改善弱點、加強長處。

3) 1 分鐘總結九日行程感想

鍾惠珍：與隊友默契的增長，無論在比賽場上或是在場外

李沅蔓：分配工作，相信隊友能力使他們增加經驗。體諒他人

余焯恩：學習與認識。學習不同地方的手球技術；認識不同地方的文化。

楊 晴：第一次做財政，要克服困難。隊友之間的協調、明白預早調查場地情況的重要

陳楚燕：第一次與九位隊友住民宿，更了解隊友

沈鈴雁：表現有改變空間，學識踩單車

謝嘉敏：體驗人與人之間相處

吳嘉瑜：互助的精神，如比賽時的鼓勵，輪流駕車

張萃香：團結一致，就像與新加坡比賽時因團結而勝出

李康婷：組織安排對於活動流暢性的重要

4) 畢業生感想：

梁裕興：寄望男子隊能更團結與包容；了解隊中擁有的一切資源，如隊員的能力；別再停留在後日，要去前邁進。

5) 教練勉勵、感想：

葉鎮威教練：多謝大家包容，讓他再次感到青春的活力。希望大家可保持這種活力，使球隊繼續進步。

陳裕庭教練：見證 IEd 的變化，感覺師兄弟之間的尊重減少。如隊長在隊中的權威性不足。隊長在作決定時應要先聆聽，再思考。

希望年輕球員可多參與籌備的工作，吸收經驗。

韓 Sir：希望大家能繼續享受大學中的球隊生活

6) 前往機場衣著：白色隊衣

7) 離開民宿時間：中午十二時退房

2013 年 7 月 23 日（星期二）

行程：

中午十二時退房、午膳

下午二時出發到台中清泉崗機場

下午五時四十五分登機

晚上八時到達香港國際機場