



香港教育學院－女子欖球隊 台南長榮大學集訓交流 2015 回顧報告

日期：28/6 – 3/7



序

本次集訓在六月二十八日至7月三日進行。這本回顧報告紀錄著我們香港教育學院欖球隊其中十二位隊員至到台南長榮大學集訓的寶貴的經歷和難忘的回憶，當中包括準備工作，友誼賽的過程及行程上的經歷，我們都一一記在這本報告中，在集訓和友誼賽中，我們都團結一心，認真練習和奮戰多場，即使我們的實力與台灣的實力有一段距離，但在友賽中和練習中都獲益良多，因為長榮大學的教練們和隊友們都教了我們很多重要的技巧，以改善我們的球技。相信我們所得到的和學到的都是不生受用，在接下來的大專賽中可以一一運出來，亦為我為大專賽做好準備。在此衷心謝謝香港教育學院——健康及體育學系對此活動的支持，更要多謝韓政龍老師的支持和潘凱琳老師的帶領及教導！謝謝！

交流簡介.....	
友賽結果.....	
各人感想.....	
<u>曾婉盈 BEd(PE) – Year 3</u>	
<u>伍家樂 BEd(PE) – Year 1</u>	
<u>黃佩欣 AD(SCM) Year 2</u>	
<u>黃啟盈 AD(SCM) Year 2</u>	
<u>黃思敏 HD(ECE)– Year 2</u>	
<u>詹天恩 BEd(PE) – Year 4</u>	
<u>黃惠明 BEd(PE) – Year 4</u>	
<u>歐陽婉兒 BEd(ICT) – Year 3</u>	
<u>梁秀金 BEd(ECE) – Year 3</u>	
<u>劉欣宜 BEd(MATHS) – Year 3</u>	
<u>羅詠彤 BA(ENG)– Year 3</u>	
<u>羅凱靖 AD(SCM) Year 1</u>	

友賽簡介

比賽時間：2015年7月1日

比賽地點：台南市欖球場

香港教育學院代表隊名單：

團長：潘凱琳老師

隊員：曾婉盈 伍家樂 黃佩欣 黃啟盈 黃詩敏 詹天恩 黃惠明 歐陽婉兒 梁秀金 劉欣宜 羅詠彤 羅凱靖

參賽隊伍：

女子組：長榮大學，六信高中，大成國中

比賽結果

我們總共與六信高中，大成國中各進行了2場友賽。在與六信高中的友賽中，我們第一場以5比0獲勝，而第二場以10比0獲勝。在與大成國中的友賽中，我們以20比0和25比0獲勝。

集訓簡介

在是次集訓中，除了第四天的友賽和觀光時間，我們每一天都會有兩課練習，分別在早上和中午，我們的練習場地分別在長榮大學欖球場在台南市欖球場進行。以長榮大學的教練和隊員都會和我們一齊訓練，在訓練中教受我們重要的技巧，獲受良多，更和我們組成聯隊與其他對手進行友賽。

各人感想

曾婉盈 BEd(PE) – Year 3

6月28日

第一次去台南，心情既興奮又緊張。到達台灣後便去球場進行第一次練習，訓練前還看了台灣橄欖球的比賽，長榮大學還拿下了全國冠軍，十分厲害。

6月29日

今天我們參觀了長榮大學，也在他們的球場練習。當中得知他們是一連五天都會進行練習，同時亦明白為什麼他們的技術遠遠比我們好，這也算是兩地的分別吧！

6月30日

天氣十分之好，隊友們每個都汗流浹背。今天再次與長榮大學的隊員一起練習，他們教了我們一些技巧，所以這一課我們學習了很多不論是技術還是態度層面的知識。

7月1日

今天是友誼賽，我們又在他們身上學了不少了。他們的訓練方式很值得我們學習。看見隊友們好學的表現，十分感動。晚上，我們為長榮大學準備了感謝晚宴，多謝他們熱情的招待。

7月2日

到了自由時間，我們與長榮大學的隊員一起遊台南，一起吃飯，一起玩，一起分享。晚上進行大分享會，就像一個大家庭，不分你我，大家自由分享，大家都熟悉了彼此。

7月3日

Tour 的最後一天，這數天有著不同的經歷及寶貴的練習經驗。很高興的是長榮大學的教練和隊員也有來送機，希望我們能一直維持良好的友誼。

反思總結

是次台灣 tour 中，獲益良多，得到很多寶貴的經驗，亦興幸能再次與隊友們出國訓練。在行程中，經過練習及友誼賽，有幸能與當地的球員進行交流及切磋球技，令我獲益良多。

在這交流中，我看見了家的形成。



伍家樂 BEd(PE) – Year 1

6月28日

再一次出 tour，帶著既興奮又緊張的心情出發。

到達台灣後便去球場進行第一次練習，訓練前還看了台灣橄欖球的比賽，真的精彩。

6月29日

今天我們參觀了長榮大學，也在他們的球場練習。當中得知他們是一連五天都會進行練習，聽後真的感到很驚訝。我也想可以一星期五天都能練習。

6月30日

天氣十分之好，還沒有訓練已經汗流浹背。今天再次與長榮大學的隊員一起練習，他們會在不影響練習之下教我們一些技巧，所以這一課我們學習了很多。

7月1日

今天是友誼賽，在友誼賽中看到台灣橄欖球的水平無論初中、高中或是大專都是很高水平的。他們的訓練方式很值得我們學習。晚上，我們為長榮大學準備了感謝晚宴，多謝他們熱情的招待。

7月2日

到了自由時間，我們與長榮大學的隊員一起遊台南，台灣的景色都很美麗。晚上進行大分享會，就像一個大家庭，不分你我，大家自由分享，這大概是團體交流的一個重點，大家都熟悉了彼此。

7月3日

Tour 的最後一天，感到依依不捨，這數天有著不同的經歷及獲得寶貴的練習經驗。很高興的是長榮大學的教練和隊員也有來送機，希望我們教院欖球隊和他們能一直維持良好的友誼。

反思總結

在行程中，經過練習及友誼賽，有幸能與當地的球員進行交流及切磋球技，令我獲益良多。

雖然，當地的氣溫比香港較為悶熱，但我們也努力克服，並透過幾課的練習，適應當地場地及天氣，調節大家的身體質素，是一個可貴的經歷。

我希望球隊能再次到外地進行交流或比賽，因為這樣不但能加深彼此的認識，也能凝聚大家的團結和力量，從而增加彼此的默契，提升隊員的質素。此外，能與香港以外的球隊、球員進行交流，增加經驗之餘，亦能認識當地的文化。



黃佩欣 AD(SCM) Year 2

6月28日

今天是台灣集訓的第一天。甫下機就能感受到台南的好天氣，藍天白雲亦比香港來得乾爽。剛到步的我們在 CHECK-IN 後得悉他們的訓練場地正舉行一場全國賽，當然我們亦把握機會欣賞當地的高水平賽事。觀賽後更可以使用場地與隊友們一起練習，感受當地的草地。令大家更了解他們的練習情況。

6月29日

第二天我們到了長榮大學參觀和交流。參觀後不久就要和他們一起進行訓練，並獲當地教練指導，實是獲益良多。晚上就去了長榮大學為我們而設的歡迎宴，雙方盡興了一晚，十分高興。

6月30日

第三天我們再次到台南市立橄欖球場與長榮大學的同學們同場一起練球。友校的隊員體力旺盛，在一天兩節的訓練時間對他們來說很輕鬆。但對於我們來說，在炎熱的天氣下訓練令我們體力不支，我更有中暑跡象。但經過一天的訓練後，大家也生存過來了。訓練完結後，大家都十分佩服友校同學的體能。

7月1日

第四天，終於到與當地球隊的友誼賽了。大家都十分投入比賽，雙方更有機會交換對員以令雙方更能感受大家的球隊風格。晚上我們亦邀請長榮大學的教練與同學和我們一起共進晚餐，以答謝他們多日以來的照顧。

7月2日

第五天，是自由活動日。但各隊員都同意與長榮大學的同學一起前往墾丁，以渡過輕鬆及愉快的一天。我們都十分感嘆台灣的地方很漂亮。在旅程的途中亦與長榮大學的隊員有更深入的了解，與他們的交流不只是攬球，大家認識了更多。

7月3日

到了最後一天,因為台南只有一班機的關係，我們起床便要 CHECK-OUT 了。這四天以來的訓練真的累透了，一上了機我就睡著了。啊，快樂的時光真的很快過。

反思總結

首先,這次是我第二次隨教院院隊進行集訓及交流。第一次是去年與攬球隊到新加坡交流。但是兩次的體驗真的是完全不同,各有風味!台南學校的水平真的十分高，以長榮大學，他們一直是大專渣打銀行攬球邀請賽的長勝將軍。而今天的交流亦發現很多學校都注重從小接受訓練的方式，或者台灣的地方比較多,有相關的訓練場地也是必然的。另一方面,透過是次嘅對賽以及及與當地同學的交流，我也從中學會了很多技術上的改善。這次台灣集訓之旅，雖然遊玩的時間不多，但我要感謝攬球隊的部委們,全靠他們的極力爭取,我們的台南集訓才可成行。也要感謝台灣的陳老師。全靠她的幫忙及安排,我們才有幸與台灣各校比賽交流。希望來年有幸再次參加交流計劃。



黃啟盈 AD(SCM) Year 2

第一天:踏足這台南 初到埗的我們當然要到球場感受氣氛。正好當日更是台灣的地區賽事，我們當然不能錯過這本地上演的精彩欖球賽事。更值得一提的少不了是與我們交流的長榮大學更成為是次比賽的冠軍隊伍

第二天:熱情的款待 六層多的圖書館，球員們平常訓練的各處地方，我們都一一參觀了。更為高興能與其校校長老師會面作交流，熱情招待的他們更準備了他們的紀念品送給我們每位同學。晚上，長榮大學為我們設了歡迎宴，我們與其學生一同共進晚宴互相交流，還有與他們合唱的環節把大家拉近。台灣同學們都很熱情好客，一直照顧着我們。

第三天:嚴竣的訓練 今日我們主要行程都是訓練，訓練，再加上訓練，是最重要的一環。訓練時間與在港不一，主要在上中午進行。對於我們來說當然不大適應，對身體適應也是鍛鍊之一;但這正好配合到在港比賽的環境時間，好好鍛鍊。更可以體會長榮球員平日訓練的模式，在這便可以知道為何他們的實力這樣強大。我們也要一起再加把勁!

第四天:比賽日 幾天的速成班展現成果的時刻。今天有幸能相約到一班熱衷欖球的台灣朋友們互相切磋交流球技，與六信高中及長榮大學進行友誼賽。男隊員們更與某部分長榮大學同學再組成一支混合隊，一同比賽擦出不少火花。儘管我們的實力並未及上，但對於我們來說也是上了寶貴的一課。比賽後當然要放縱一下，我們與長榮大學老師教練同學們一同到火鍋店晚膳，除了交流以外更感謝他們這幾天一直的熱情款待。

第五天:來到台南最後的一天。四天以來大家一直在學習，最後一天當然要享受一下。來到了台南著名景點 - 墾丁，夏日炎炎當然不少得海灘環節，我倆所大學在沙灘上玩椰子欖球相信是這趟最深刻的回憶，你我說說笑笑的由交流變聊天;從學習的對象變為朋友，這幾天都是屬於我們的回憶。黃昏時段騎着電動車的

們到山上燈塔欣賞美景，入夜再回到墾丁大街一嘗擁着台灣風味滿佈台灣美食的夜市渡過我們的最後一天台灣之行。

第六天，今天終於要離開了，真的很捨不得，希望可以下一次在來交流和訓練，希望可以下一次在香港再會。

反思感想

為期 6 日 5 夜的台灣之旅，我校香港教育學校欖球隊到訪了台南的長榮大學進行欖球上的技術交流，為來年的欖球隊作開季前準備，並從而為隊員之間增強默契。

多得長榮大學陳教練安排，抵埗後的行李安排一齊順利，使接下來第一課的訓練得以按原定計劃進行。步行至球場的十分鐘時間一直沿途享受台灣的風味，把香港的生活節奏慢了下來。

這幾天的訓練都設於早上，而我們一向的訓練時間則於晚上，這樣的改變需要適應，但時間卻更貼合我們平常比賽的環境，是種鍛鍊。同學們都把他們的學識悉心地教予我們，雖然我們水平有差，可是他們並沒有不耐煩，反而更為想配合至我們一起打比賽。

長榮大學的熱情減不了，一浪接一浪晚餐有同學伴隨我們到台南最為出名的夜市。在這裡尋找到不同的台灣小食，價錢更出乎意料的便宜，我們每一個的肚子都滿載而歸。除此之外，他們更設立了一餐歡迎宴以迎接我隊。當中有長榮大學學生跟我們互相交流，教練老師的歡迎詞，這宴會絕對是個非常好的交流。

最後一天的行程，我們到了台南聞名的「墾丁」。首先少不了要到達擁有藍藍大海水清沙灘的海灘，我們一起落個夏水禮，更離不開欖球，於沙灘上打椰子球，看來大家都熱愛欖球。黃昏更到了墾丁大街，男生當然就自租電動車一嘗台灣特有風味，自行四處遊覽。至於女生，就有着長榮同學的照顧，一同騎車上到山上欣賞美景，晚上就下山品嚐台灣夜市的各種小食。

其實這 6 天對於我們來說確實生色不少，除了玩樂以外，不管從球技上做人態度上都是獲益良多，他們的熱情招待、他們的教導互相交流切磋，相信都對我們日後大有幫助。6 天的時間跟他們一起渡過，真有不捨，期望在寒假時期再有機會一到，一同練習，也各為其球隊其後比賽作準備。最後，一定要衷心感謝長榮大學的照顧，你們的熱情讓我們 6 都不枉過，更在你們身上獲得很多。這趟交流真不枉此行。期待你們再來香港，我們也會好好招待，再一起切磋交流。



黃思敏 HD(ECE)– Year 2

6月28日

在晴朗的一天，懷著興奮又期待的心情登上飛機向台南出發，經過一小時飛翔，到達了台南機場，甫出機場就看見長榮大學的隊長及隊員在迎接我們，讓人倍感親切友善。

6月29日

早上到了長榮大學參觀，校園環境清幽，校舍設備齊全。讓我留下最深刻印象的，就是一鑄耶穌為門徒洗腳的銅像，長榮大學是一所基督教學校，希望學生畢業後能回饋社會、服務他人，因此，在他們畢業時，學校的領導層會替他們洗腳，冀望學生將來也能為他人服務。

6月30日

早上到球場練習，在台南即使是早上，陽光燦爛，天氣十分酷熱。在如此炎熱的天氣下練習，對於我們來說也是一項挑戰。長榮大學的同學們也與我們一起並肩作戰，還不時在練習當中給予提點。

7月1日

來到友誼賽這一天，教練特意邀請了六信中學的學生與我們女子隊作賽，在比賽前後，教練也給予多方面的意見，建議我們著眼在傳接方面，又教授傳接的技巧，真的讓我們獲益良多。

7月2日

終於到了遊覽日，墾丁的海景真讓人驚嘆，在鵝鑾鼻公園裡看到的日落更是難忘，墾丁大街的小食讓人吃得津津有味，墾丁這個地方確實讓人樂而忘返。

7月3日

要回香港了，很感謝長榮大學欖球隊教練、隊長和隊員連日來的招待，他們每天不遲勞苦地陪我們練球、去夜市、去墾丁玩，真體現了台南人好客的精神，希望有機會可以再來台南與他們見面。

反思總結

6天的台南交流結束了，時間過得很快，但是學到的知識，卻是我過往幾年從沒有學會的。長榮大學的同學無微不至的照顧、對欖球的態度以及熱忱，讓我們學習不少。



詹天恩 BEd(PE) – Year 4

6月28日

第一日到達台南的訓練場地，我們先欣賞了一個全台灣的大型賽事，我從他們的技術和戰術運用上得到很多啟發。我們還體會到當地人的熱情，例如長榮大學的教練細心地為我們準備的一切，和隊員們的照顧。下午我們於球場完成了一課輕鬆的練習，習慣天氣和場地。晚上到夜市一遊後便休息。

6月29日

第二天一早我們便到長榮大學參觀，了解當地體育生的生活。他們資源充足，各隊伍都有自己的練習場地，最驚訝的是他們的舉重隊是由女教練帶領的呢！下午和長榮大學的隊員於校內練習，教練安排我們分位置作仔細技術分析，受益良多。練習後他們更安排了一個晚宴，給予我們不少交流的機會。這一天更感受到台南市的熱情，我們不但能和校長對話，更得到教練和隊員們的不少照顧，甚至學校其他職員都十分親切，讓我們感受很深。

6月30日

第三天一早，我們作了一課輕鬆的練習，下午便和長大的隊員一同到訓練。練習內容比上一天的豐富，體現到兩地欖球的練習大大不同。完成整體練習後，我們找緊機會向一些隊員請教技術上的問題。隊員及教練都仔細地解答，更和我們練

習至晚間，天黑了我們才不願意地離去。當晚和長大的隊員到夜市，他們推介了不少當地美食，可惜天氣太熱不能一一嘗試。

7月1日

第四天早上我們都有一課輕鬆的練習，以準備下午的比賽。經過多天於炎熱的天氣下練習，隊員都十分疲倦，但都盡力一戰！雖然結果未如理想，但了解到我隊的問題，來年必定要努力改善。其間有亦有機會看到長大的友賽，他們以老帶新的打發，十分值得我們參考。賽後於長大的教練和隊員吃飯，大家打成一片，開始建立了友誼。

7月2日

第五天，我們和長大的隊員到墾丁遊覽，小型賽車，沙灘，日落，夜市等等。墾丁真是一個十分美麗的地方，希望有機會能再到此處。今天最深刻的一刻，是在沙灘上，長大的隊員找了一個椰子作欖球玩耍。他們教愛欖球的心很容易看得到。

7月3日

第六天我們都太累了，所以都只留在酒店休息和收拾行理，寫名信片的同時，回憶了這幾天的中，學到了很多欖球的知識。長大的教練和隊員都無私的指導我們，他們的熱情和當地的太陽一樣熱烈。希望他們來年到香港比賽時，我們能盡力作出同樣的接待。

反思總結

在這六天的旅程中，我最能夠體驗的，就是長榮大學的老師和學生們對我們熱情的招待。從來沒有那麼深的感觸，是次交流，讓我感受到長榮大學對欖球的熱誠。這是在香港任何一間大學的欖球隊都看不到的。想不到短短的六天，令我重拾對欖球的熱誠。



6月28日

今天是台灣集訓的第一天。下機就能感受到台南的天氣，藍天白雲亦比香港來得乾爽。得悉他們的訓練場地正舉行一場全國賽，當然我們亦把握機會欣賞當地的高水平賽事。觀賽後更可以使用場地與隊友們一起練習，感受當地的草地和天氣。

6月29日

第二天一早我們便到長榮大學參觀，了解當地體育生的生活。學校的重視及招待使我們受寵若驚，因為 貴校的校長親自與我們在會議室見面及給予勉勵的說話。日後希望外隊與我們作交流活動時，亦得到同樣的待遇。

6月30日

早上和下午都有長大的同學來幫助我們練習，他們耐心地教導我們進攻、防守和傳球的技巧，每一步細心解釋和示範，令我們獲益良多。完成整體練習後，我們找緊機會向一些隊員請教技術上的問題。晚上去了大東夜市吃晚餐和逛街，非常開心的一天。

7月1日

今天是友誼賽。每次路經民區去台南市立體育場練習，有路過的人會問我們是從事什麼運動，聽到是以欖球為主，他們都顯出敬佩的眼神，他們會視玩欖球的人為勇士。反觀香港，本是一個國際都會，運動普及化專業化的社會，口中都掛著支持，但從不到場支持或關心各個球隊的需求，每次大專，都看著其他院校有物理治療師跟隨，但教院卻欠缺了這方面的支持。

7月2日

終於到了遊覽日，墾丁的海景真讓人驚嘆，在鵝鑾鼻公園裡看到的日落更是難忘，墾丁大街的小食讓人吃得津津有味，墾丁這個地方確實讓人樂而忘返。墾丁真是一個十分美麗的地方，希望有機會能再到此處。

7月3日

最後一天了，感謝長榮大學的同學送我們的飛機，這6天來，他們的一舉一動，都令我們非常感動。

反思總結

台南六天五夜的交流團眨眼就過了，感謝部委們的籌備，感謝長榮大學的招待。短短幾天的交流活動，使我們隊友間的關係更密切，在分享晚會中，更見到大家都開始懂得欣賞隊友的負出，包容隊友的錯誤。非常感激長榮大學的每一位，他

們不但在球場上悉心教導及分享他們所學，分享晚會也與我們一同分享及檢討交流活動的好壞，視我們為他們的朋友。我從他們身上學會分享及事奉，他們從不吝嗇他們所付出的，也不求回報。



歐陽婉兒 BEd(ICT) - Year 3

6月28日

第一天，剛到步的時候有長榮大學的學生親自到機場接送我們，他們悉心的安排使我們的行程得以順利進行。在開始習訓之前我們先參觀當地舉行的欖球比賽，當地台南天氣很熱，連人也熱情起來；晚上去了一個夜市逛逛，過了一個很愉快的一天。

6月29日

第二天，有兩課的訓練，上午時我們參觀長榮大學校園，還有跟他們的校長會面；下午時候為了適應炎熱天氣的訓練的欖球課，令我大開見界。

6月30日

第三天，有兩課的訓練，上午時我們適應炎熱天氣的訓練；下午時候教院跟長榮大學一同上了很充實的欖球課，令我獲益不少。

7月1日

第四天，上午的時候有一課早操，之後試一次 I C E B A T H，十分有效。下午，教院隊跟長榮大學和六信中學打友誼賽。同時間從其他隊伍上了解自己不足的地方。

7月2日

第五天是休息天，我們到了台南不同的地方和長榮大學的欖球做深入的文化交流，他們很照顧我們和很努力地介紹台灣的生活，十分感受到他們的熱情。

7月3日

第六天，要準備回去香港，雖然前一天長榮大學的學生在前一天也玩很盡興，但是他們仍然很早起來準備送我們去飛機場，十分感動。除了在技術上可以感受到長榮大學的欖球訓練外，還感受到當地學生真摯的情誼。

反思總結

經過六日五夜的旅程，我獲益良多。因為我學到的，不只是球場上的技巧，而是還有長榮大學隊友們對欖球的熱誠與正確的態度。他們對我們熱情的招待，是我對這個旅程最印象深刻的一個部份。希望下次他們再來的時候，我們有會如此招待他們。



6月28日

第一天，很感激台南的同學在機場接我們。一到步，我們上了旅遊巴便開始前往酒店。放下行李後，我們便前往球場進行練習，在台南天氣非常炎熱，我們都在很忙的陽光我炎熱的天氣下進行訓練，雖然十分辛苦，但我相信是會有進步的。

6月29日

第二天，我們去了長榮大學參觀。他們的校舍十分大，而且設施都比我們的好多了。午餐過後，我們就在長榮大學的球場裡練習。同時與長榮欖球隊隊員一同訓練，學習了一些新的訓練模式。才知道他們5天都會練習，真羨慕他們。晚餐長榮大學的老師為我們設了歡迎晚宴，大家都玩的很開心。

6月30日

第三天，早上跟下午都有練習。在台南很猛的陽光和炎熱的天氣下進行訓練的確得辛苦，見到隊友每個留著汗地堅持，令我曆感受到大家對訓練的重視。陳教練和長榮欖球隊隊員很用心的指導我們的球術，大家的交流促進了彼此的認識。

7月1日

今天是友誼賽的日子了，在進行友誼賽中，我更嘗試當不同的位置，這大大提升了我的自信心和對不同位置的技術掌握。從前，自己覺得自己在球技上很多做不到的籍口，亦會質疑自己的能力。但當你願意花時間，用心和汗水不斷的練習是可以讓自己更進步。

7月2日

第五天，我們到墾丁遊覽。墾丁真是一個十分美麗的地方，希望有機會能再到此處。晚上有分享晚會，在分享晚會中，更見到大家都開始懂得欣賞隊友的負出，包容隊友的錯誤。我從他們身上學會分享及事奉，他們從不吝嗇他們所付出的，也不求回報。

7月3日

第六天，要準備回去香港，長榮大學的學生很早起來準備送我們去飛機場，十分感動。希望下次他們再來的時候，我們有會如此招待他們。

反思總結

六日五夜的交流讓我除了在球技上的進步，也令我更讓認識自己。陳教練很用心的指導我們的球術，大家的交流促進了彼此的認識。亦體會到團體間的交流能提升學習的氣氛短短幾天的交流活動，使我們隊友間的關係更密切。



劉欣宜 BEd(MATHS) – Year 3

6月28日

下飛機後，第一個驚喜的事就是長榮大學橄欖球隊的隊長和一位同學到機場來接我們，這真的很窩心。之後，我們到飯店收拾一下行李就步行到球場看台灣的球隊比賽和進行第一節練習。看台灣的球隊比賽真是令我們大看眼界。

6月29日

第二天，我們一早就到了長榮大學參觀。這可以讓我們更深刻地體會長榮大學的同學的校園生活。之後，從與他們一同練習的經歷中，我們能了解他們的練習模式和練習環境，從而跟他們多多學習。並且感謝長榮大學歡迎晚宴的悉心安排。

6月30日

第三天會有兩節練習，早上一次；下午一次。由於天氣很炎熱，大家都練的特別辛苦，但大家都知道適應在炎熱的天氣下練習是練習之一，加上大家互相鼓勵，最後也能順行地完成練習。

7月1日

在下午友誼賽之前，我們很有一課練習。也是天氣炎熱，大家都感到不適，但要謝謝各隊友對不適的隊友的體諒。友誼賽中，謝謝長榮大學的陳教練無私的教導和長榮大學同學的照顧。感謝宴中，我很開心可以有機會與不同的長榮大學的同學交流。

7月2日

這天自由活動，我們都去了墾丁。完成過去幾天的練習，這天真的令我們很放鬆。這天與長榮大學的同學交流不只限於橄欖球，還有他們的日常生活，這令我們互相了解更多。

7月3日

這天要回香港了，他們也是很窩心的在飯店等我們，到機場送別我們。由於跟他們過去幾天都見面，還有他們窩心的照顧，跟他們分別真是依依不捨。

反思總結

長榮大學的教練們還有同學們都令我們體會到台灣人的好客和熱情。這幾天要他們陪我們練習和帶我們去夜市，令他們少了自己的私人時間，既感謝又感到不好意思！真的辛苦他們了！



羅詠彤 BA(ENG) – Year 3

6月28日

第一天來到了台南就已經感受到長榮大學的同學對我們的熱情。雖然他們當天有很重要的比賽，但還是特意地在比賽間騰出時間到機場迎接我們。我們還有幸趕

上最後幾場比賽，欣賞台灣橄欖球員的球技，分享長榮大學贏得冠軍的喜悅。我特別敬佩他們對客人的尊重，比賽結束後汗流浹背，還留在球場等我們完成第一課練習。這是我們應該學習的態度。

6月29日

早上由長榮大學的同學陪同參觀校園，對他們的校舍十分羨慕。地方很大而且設備齊全，我們的學校就只佔他們一個小角落。對於他們那個像香港中央圖書館一般的圖書館更是驚嘆。下午參與了他們的練習，明白他們的耐力都來自於每天刻苦的練習，烈日當空並沒有減退他們想練習的心。不會有藉口，不會輕言放棄是我從他們身上學到的。

6月30日

早上和下午都有長大的同學來幫助我們練習，他們耐心地教導我們進攻、防守和傳球的技巧，每一步細心解釋和示範，令我們獲益良多。晚上去了大東夜市吃晚餐和逛街，非常開心的一天。

7月1日

期待已久的友誼賽終於來了，長大的同學真的在多方面也比我們優勝，無論是球技還是經驗，他們都比我們更有信心和把握。

7月2日

行程中最難忘的一天，就是和長大同學一起去墾丁遊玩。雖然時間很短讓大家不能盡興，但我們還是玩得很開心也很不捨。

7月3日

最後一天，我們都懷著不捨的心情離開大家，一方面計劃著再來台灣；一方面想著下一次他們來我們應該要怎麼好好招待他們。

反思總結

短短六天的行程很充實，每天都帶著期待的心情迎接挑戰。雖然時間並不多，但我們已經學會了不少橄欖球的知識和學習的態度。最大的收穫當然是對長榮大學的同學有了更深厚的認識，建立了無可取替的友誼。希望在未來的日子還能繼續跟他們做朋友，交流橄欖球的知識和大家的文化。



羅凱靖 AD(SCM) Year 1

6月28日

到步後，長大的同學在我們的飯店陪伴我們一同出發到球場練習，特別是長榮大學欖球隊隊長，真的非常感謝他無微的照顧。令我們感受到在異鄉的一種溫暖。

6月29日

長榮大學的同學們都非常耐心的教導我們不論是球技還是他們的傳統，尤其是長榮大學的教練他帶領我們參觀長榮大學的設施而且非常耐心友善的講解著。我也是第一次到台南旅行非常期待當地的夜市，長榮大學的同學帶我們逛夜還請我們吃美味的小食。

6月30日

我透過他們平常的練習也學會了不少關於欖球的新技術，他們練習的方式和我們球隊練習的形式有點不一樣，的確是一個不錯的經驗。再加上他們在對輩分的尊重上，可以看得出練習對他們來說也是一種道德上的磨練。

7月1日

在下午友誼賽之前，我們還有一課練習。天氣非常炎熱，大家都感到不適，但要謝謝各隊友對不適的隊友的體諒。練習過後，我們回酒店休息了一陣子。下午，教院隊跟長榮大學和六信中學打友誼賽。同時間從其他隊伍上了解自己不足的地方。

7月2日

我們到了懇丁，懇丁太陽普照那裏的沙灘真的耀眼，我們還駕駛電動車到燈塔，沿途的風景非常奪目，與隊友們一同欣賞日落的風景，創造了一個蠻深刻的回憶，可惜到懇丁的時間實在太少了，讓我沒有逛到當地的夜市。

7月3日

最後一天了，非常的不捨，不知道還有沒有機會再來這個美好的地方。在台南這

個淳樸的地方那個，學到的東西非常多，謝謝長榮大學帶給我們的一切。

反思總結

經過這六日五夜的欖球台南 tour，與隊友們也建立了更深的友誼，而且也認識了更多長榮大學的朋友，他們對我們非常熱情，非常主動的幫助和招待我們。整體來說這次 tour 也是一個不錯的經驗，也非常高興能與欖球隊一起旅行。

