



# 香港教育學院－男子欖球隊 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.....

劉田豪 BEd(PE) – Year 3.....

方國樑 PGDE(PE) – Year 1.....

鄭永冠 Health ED– Year 1.....

麥斐 BEd(PE)– Year 1.....

文啟樂 BEd(PE)– Year 1.....

施嘉健 AD(SCM)– Year 1.....

倪頌陽 AD(SCM)– Year 1.....

李陽軒 AD(SCM) – Year 1.....

游立昱 ICT – Year 1.....

謝奇峰 AD(SCM)) – Year 1.....

陳智聰 SS – Year 1.....

安梓浩 SS – Year1.....

# 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：劉田豪 方國樑 鄭永冠 麥斐 文啟樂 施嘉健 倪頌陽 李陽軒 游立昱  
謝奇峰 陳智聰 安梓浩

參賽隊伍：

男子組：香港教育學院，長榮大學，六信高中，大成國中

# 比賽結果

我們總共與長榮大學，六信高中，大成國中各進行了2場友賽。在與長榮大學友賽中，我們分別以0比4 0和5比2 5落敗。在與六信高中的友賽中，我們第一場以0比10獲敗，而第二場以5比0獲勝。在與大成國中的友賽中，我們以10比0和15比5獲勝。最後我們與長榮大學組成聯隊與六信高中和大成國中進行友賽，更以4 0比5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。

# 個人感想

劉國豪 BEd(PE) - Year 3

6月28日

出發了，2點已經到達台南機場，然後由長榮大學的隊長和隊友接送，坐旅遊巴到住宿的地方，它的名字叫哥爸夫妻旅店。在整理行裝後，他們買了飯盒給我們，他們說那是很出名的東西，十分好吃的。在吃過飯後，他們就帶我們一齊去台南欖球場進行第一天的進行訓練。

在訓練後，他們帶我們一齊去夜市吃飯，那裏的東西都很平宜而且是很好吃，應該是台灣最好的夜市，很大好多東西吃。

7月1日

第二天，我們早上就去長榮大學參觀，他們學校的校長來了接待我們，還送了給我們很多的紀念品，更安排了專員帶我們在學校參觀，在參觀過後，我們一同吃過飯後，休息一下，就一齊過球場訓練，今天的訓練集中改善我們平常做得不好的地方。在晚上的時候他們安排了晚餐，他們安排我們到台南其中一間很貴的餐廳，真是十分熱情的招待。

7月2日

第三天，我們到繼續練習，早上一課和中午一課，這天的訓練內容集中在我們的團隊技術，例如增強我們的團隊防守技巧和進攻技巧。我們更一齊組隊一齊練習，打小型比賽。在晚上的時候我們再一次出第2個夜市，那裏比我們第一天去的小一點。

7月3日

今天比友誼賽的日子，對手長榮大學，大成國中，六信高中，雖然我們的整體的實力都跟台灣的實力差得太遠，但是在比賽中我們可以了解台灣的運動水平，而我們更跟長榮大學組成隊伍與大成國中和六信高中進行15人的友賽，我們更獲勝了。在晚上的時候，我們找了一間地道餐吃飯。我們更交換球衣紀念

7月4日

今天我們沒有比賽，就計劃出去認識一下台灣，我們決定去墾丁，台灣的人都

很好客，我們跟長榮大學的學生一齊去玩，去了海灘，十分漂亮，然後在晚上的時候去了墾丁大街，去吃東西，買東西，十分開心。

7月5日

今天是最後的一天，我們需要收拾心情離開呢，台南真是一個超好的地方，人十分好，東西十分好吃。我們都從他們身上學了很多東西，希望在下次再去的時候，我們可以進步更多，在他們來的時候可以帶他們去玩，去我們學校參觀。

反思總結：

這次是我第三次代表教院出外交況，因為是隊長的關係，這次從報名到規劃行程都由我負責，責任多了，學習到的東西也多了。這是一個很好的經驗讓我去學習如何統籌一個出外比賽交流團，每一次的出外組合是第一次也會是最後一次，在這六天旅程當中，我與隊友朝夕相處，令我了解我的隊友更多，感覺也增進了不少，這對我們來年的大專比賽幫忙很大，每次出外比賽，贏輸都不是最重要，重要的是從每場比賽中學習，記住及保留做得好的地方，改善做得不足的地方。



## 方國樑 PGDE-PE Year1

6月28日

在第一天的時候，我和隊友一起坐的士前往香港國際機場，我們乘坐的航班是中華航空的航班，大約在台灣時間兩點到達，在下幾時長榮大學的隊長我一個隊友來接送我們到飯店，在整理行裝後，我們一同前往台南市籃球場進行練習，今天剛好是台灣大專籃球比賽，而大部份長榮大學的教練都在球場中進行比賽，所以到打後，我們先觀看他們比賽，最後長榮大學取得了是次比賽的冠軍，我們一同拍照然後演習。他們雖然比賽後，都跟我們一同練習，改善我們的球技，十分友善。在晚上的時候，他們帶我們到花園夜市吃晚飯，那裏的東西十分便宜，十分好食，雖然是第一天的旅程，但已經十分充實，相信在接下來的時間，一定會更精彩，更充實。

6月29日

第二天，我們在早上的時候有長榮大廈的隊員帶領下乘坐旅遊巴到長榮大學進行參觀和交流。再到落場大廈的時候，長榮大學的校長親自來到接待我們，除了介紹長榮大學的歷史和校園環境外，近安排了多位專員帶你我們分開進行參觀，好讓我們能夠更快地了解到長榮大學的校園生活。在午飯的時候，他們安排了飯給我們，都是一些當地的著名食品。在休息一會時候後，我們就到他們的球場進行練習，他們學校的環境十分大，幾時足球場已經有三個。難怪他們的運動這麼優秀。在晚上的時候，他們學校安排了我們在一間著名的台南餐廳進行晚餐，對他們說，這餐廳通常都是來招待達官貴人，所以他們這次招待我們是如招待上賓一樣。

6月30日

第三天，我們在早上吃過早餐後邊度台南市監籃球場進行練習，這次練習主要由我們的隊員負責，以長榮大學的隊員質跟着我們一起練習，在練習的過程中，長榮大學的隊員指點我們的錯處，以改善我們的球技。在吃過午飯後，我們繼續訓練，這次練習就有長榮大學的教練和隊員安排我們跟着一起訓練。這次研習中我們與長榮大學的隊員分成多對二進行練習，希望更快可以提升我們的球技。在晚上的時候，他們帶我們到另一個夜市進行晚飯，這個夜市比第一天去的那個少一點，但是都有十分多東西好吃。

7月1日

四天，這天是我們比賽的日子我們分別於長榮大學陸遜高中和大成高中進行友誼賽，雖然我們與長榮大學的距離有點遠，但我們都獲益良多。雖然長榮大學的同學的樣子十分之大個，但事實上很多東西我們年紀小，我們的隊員都十分至信拜

他們的球技和對橄欖球的熱誠，所以我雖然輸了幾場比賽，但是在賽後，他們都繼續教我們球技。在晚飯的時候，我們請長榮大學的教練和隊員多一間火鍋店進行晚餐，雖然短短三天但我們都打成一片。

7月2日

第五天的時候，今天沒有比賽亦沒有訓練，所以我們到了墾丁觀光，我們到了沙灘和墾丁大街進行遊玩和吃東西，而今天長榮大學的學生亦陪同我們一起到墾丁大街那邊一起玩，我們都打成一片十分開心。

7月3日

今天終於要離開台南了我們都依依不捨，長榮大廈的教練和隊員都有來同送我們飛機，在最後的時候我們的隊員跟落淚，場面令人感動。

反思總結

最後一次以教院的身份外出比賽，不捨與想念的感覺充斥。在團體活動給我最大的感覺就是一家人的感覺，教院欖球所有人就像我的家人，各人無分彼此，有的是一個整體。整個旅程中幸好有一群體貼的隊友照顧，使我可以一邊應付腳傷一邊與大家在場上拼搏。日常生活時的互相提點，令我無時無刻也有學習的機會。與教院欖球隊的同伴一同代表教院出賽，為我這短短兩年的大學生活添加不少歡樂，也教會了我很多事情。

旅程中會遇上不如意的事、一個人解決不來的事，學會發聲向他人請教、救助是我在旅途中最大的得着。



鄭永冠 Health Education-Year 1

6月28日

第一天，我們坐中華航空的航班到台南機場，到達這個機場的時候才知道這個機場每日只有一班航機到達台灣機場就是我們這班機了。據說這個機場是以前軍用的機場所以我們都可以看到很多戰機和大怕我。在下機後由長榮大學的隊員陪同



下我們安全到達飯店，再吃過安排的午飯後我們到台南是欖球場進行練習，該天正是台南試的比賽所以長榮的教練和隊員都在比賽。在看過他們比賽後我們才正式開始練習，雖然他們剛剛完成比賽並得到冠軍，但都繼續和我們一同練習，態度十分正確令人敬佩。在晚上的時候，他們帶我們到台南是最出名的夜市吃晚飯那是花園夜市。我相信花園夜市是全台灣最好的夜市，是最大最多東西吃的。

6月29日

第二天，我們一早就坐旅遊巴到了長榮大學進行交流，十分令人驚訝的是他們大學校長都來接待我們安排了學校職員帶我們參觀，對比我們學校，長榮大學真是十分之大，那裏的足球場都已經有三個了，我書館更有七七多高十分自大。在吃過午飯後，我們就在長榮大學的球場進行練習，今天他們主要是改善我們的個人技術，他們的演習十分有系統，我們很快就能吸收到他們所教的東西，雖然和他們對比還有一段距離，但我們都虛心學習，而他們都十分用心地教導我們。在晚上的時候，他們安排了一餐十分豐富的晚餐給我們，據說這間餐廳是台南市其中一間最好的餐廳，這是他們以上分的招待我們，令我們十分開心。

6月30日

第三天，今天由早上到中午都是練習的日子，長榮的學生十分自豪，在早上的時候都已經來接送我們到球場進行練習，亦都我們一同練習教導我們球技上的重點。二早上的練習是由我們帶領二晚上的練習是由他們大領的。兩支練習中都反映出我們的隊員有很多不足之處，以長榮的隊員和教練都去心教導我們，令我們獲益不少，相信我們在來年的大專賽上應該會有更好的發揮。在晚上的時候，他們帶我們到台南是另一個著名的夜市晚飯。

7月1日

第四天，今天是比賽的日子，長榮大學的教練十分之好，安排了幾場友誼賽給我們，分別於長榮大學，陸遜高中，大成國中進行比賽。雖然我們在比賽中多到落敗。但是球員們都上下一心努力不懈地進行比賽，以長榮的同學都十分之好，在比賽後都不斷糾正我們的錯處希望我們可以做得更好。在晚上的時候我們更和長榮大學的教練和隊長一同晚飯。

7月2日

今天是在台南觀光的日子，我們都一同到墾丁進行活到，那裏的環境十分漂亮，比香港的好很多呢。最後我們所有隊員和長榮大學的隊友都一同玩了一整天，了解到台南的文化。

7月3日

今天是離開的日子，大的都對這個旅程依依不捨，我們都不停和長榮大學的同學拍照留念，他們更送我們到機場，陪伴到我們最後一刻，場面令人感覺，相信下一次在香港再見的時候，我們一定能打成一片。

### 反思總結

經過 6 日 5 夜的台南交流後，我深深感受到當地球員的成功原因，他們有紀律 有熱誠 有態度。不論是對我們，對自己，還是對他們整個球隊，他們都負出了 120 分的承擔。對我最印象深刻的是他們每一朝早 當我們還在梳洗的時候已經在我們旅館的樓下準備接待我們 好等我們能夠準時出發去練習

在整個交流當中，我看得出大家都盡力向長榮大學的每一位討教，學習，從而令球隊進步。不論在球技，心態或是與隊員溝通上都有著進步。真的很感激長榮大學對我們這 6 天來的照顧和包容，使我們能夠得著這麼多，亦在一個良好又安全的環境下完全整次交流。

就我而言，我體會到一個球隊的成功不是靠某一個獨立個體的強大，而是每一個人對球隊的付出，HKIED Rugby Team 之所以有好成績，亦是因為球隊上下的團體而得出的成果，但仍可以向長榮大學的運作去學習學習



倪頌揚 AD-SCM-Year1

6 月 28 日

第一天，是我來台灣最熱的一次。在第一天的下午立刻跟長榮大學某隊員一起練習。其實第一天是有點吃力的。可是，我感受得最深的，是長榮大學同學們的熱情和款待。由早上一早便在飯店大堂等待我們，到球場為我們準備飲料，這些熱情款待令我有點不好意思，更有些慚愧。假如他們下次來到香港，我必定用心招待他們。

6月29日

第二天，我們去參觀了長榮大學，他們的校舍很大，我們參觀了半天的時間。吃完飯後，我們休息了一會兒就跟長榮大學整隊練習。在練習期間，我們除了見識到他們的厲害以外，還令我們知道自己的不足。那天真的讓我們獲益良多。

6月30日

第三天，是我們練習最多的一天，也是令我最深刻的一天。我們分別在早上和下午都練習了一課，但都比較輕鬆。因為在當天的天氣十分炎熱，很多隊友都感到不適。但是因為長榮大學的隊員的陪伴下，我們學到了很多欖球上的技巧。即使我們言語不一，我們也能利用欖球做我們的共同語言，一起練習。

7月1日

第四天，我們在早上練了輕鬆的一課，是因為今天便是和長榮大學和六信高中的友誼賽的日子了。在友誼賽中，我不但見識到長榮大學他們的對欖球的熱誠，還看見六信高中在這次比賽中付出了很大的努力。

7月2日

第五日，今天，先我們自由活動的時間，但是我們並沒有分開，因為我們和長榮大學的同學一起去了墾丁。我們在聊天期間，才知道原來他們也是第一次來墾丁，他們還感激我們為他們帶來一次可以和他們的隊友一起遊玩的機會。這句說話，令我反思了不少。

7月3日

第六天，這是最後一天。長榮大學的同學到最後還到機場送我們機，我們雙方都感到十分不捨。最後，我們都交換了聯絡的方法，希望我們能夠一直聯絡下去。

### 反思總結

在這次交流旅程，對我來說，其實最大的收穫是跟自己的隊友拉近了距離，學習如何在場上支持自己隊友及鼓勵大家向一個目標進發。非常感激長榮大學對我們的招待，而且還教了我們不少球場上可以用到的知識，這個旅程，我學到的不只是球場上的技巧，還是態度。



謝奇峰 AC-SCM-Year1

6月28日

台南感想：在第一天，剛到達的時候十分炎熱但仍無阻對此交流的興奮。尤其是在晚上到夜市 在第二天.到長榮大學參觀，其校面積十分大，六層的圖書館，數量多的運動設施，實在大開眼界。而在晚上的晚餐亦體驗到台灣人的親切及好客精神。

6月29日

在第二天.到長榮大學參觀，其校面積十分大，六層的圖書館，數量多的運動設施，實在大開眼界。而在晚上的晚餐亦體驗到台灣人的親切及好客精神。

6月30日

第三天。在酒店附近的欖球場練習炎熱的天氣令練習十分辛苦但才知道台灣人每天都經歷着這樣的練習。已在晚上去了另一個夜市，亦能體驗到台灣人的好客性格及他們謙厚的性格。

7月1日

第四天。到酒店附近的欖球場與長榮大學及六信高中進行友誼賽。雖然我們連他們的高中生都撻不了，但在我們與長榮的聯合隊確有火花，其中對方也教我們些實用技巧。現在晚上我們到了火鍋店吃火鍋與他們的球員再次交流。

7月2日

第五天。我們一大早出發都墾丁，在乘車的旅途亦與卓穎的學生聊天及深入了解大家的背景。到達墾丁之後，海天一色，椰林樹影，其景色之美是不能在香港找到的，而且之後我們男子隊亦各人乘坐電動車到了台灣最南點拍照，為台南交流之旅畫上完美句號。

反思總結

當地的同學及教練對我們十分好，他們不吝嗇地分享他們的打球經驗及為我們設宴，其中更有球員因為我們的來臨而不去上班及騎機車送我們去某些地方。他們亦送了紀念品，飯盒，亦在每次練習後送我們台式飲品，反映出他們待人有禮，熱情及不太在乎物質上的擁有。他們亦為免我們購物時被商舖壓價而用台語與他們溝通，而且在遊逛夜市時亦為我們帶路。

在此的交流團之中讓我明白天外有天，人外有人，不應有少許的成就便看不起人，應該謙虛受教及積極學習。重視天份不足，後天的練習及努力也能使你進步。而且亦要好好學習他們台南人對賓客的熱情款待，率直，忠厚，謙虛的性格。

最後多謝教育學院及欖球隊給予我這次到台南練習的經驗給機會，能接觸新的欖球文化及打球技巧。亦大大提高我對欖球世界的認識。



施嘉健 AD-SCM-Year1

6月28日

第一日：中午到達機場，便有數位長榮大學的朋友迎來接送，並安排大巴把我們運送到酒店 並且安排好大小一切事務 原來當天是長榮大學欖球隊贏了全國七人欖球賽冠軍後急急趕來迎接我們的到來，他們的熱情令我們有點不好意思。

6月29日

第二日：緊接而來的是一連串的練習，酷熱的天氣加場地的因素，令我們汗流浹背、倍感壓力，期間陳老師不斷命人送來飲料、水果，真是令我們太感動了。

6月30日

第三天：持續幾課的練習，我們與長榮大學及高中進行了七人及十五人友誼賽，並在每晚開會進行檢視

7月1日

第四天：在練習中長榮大學球員不斷指出我們的錯處並提出較好的動作的建議，比賽途中會直接說出如何走位會更好，例如何時 cut inside 或向外跑。即使他們技術比我們優勝甚多亦謙虛地教導我們，這種態度確是值得我們每人去學習。

7月2日

第五天：來到墾丁沙灘，颯颯的海風迎面吹過，代表與台灣長榮大學六日五夜交流及比賽之旅即將完結。陳教練幾天的熱情招待，請我們吃午晚餐、飲料、水果，一切的行程安排令各活動順利進行，甚至替我們訂去墾丁的大巴，長榮大學欖球隊葉隊長由第一天接機，各練習的帶領，夜市的接送，早到晚走。無奈的是我們只能以一餐豐富晚餐答謝他們，盼望他們下次到香港比賽的時候，讓我們盡地主之誼來好好招待這些「朋友」，再續情緣。

7月3日

最後一天，我們終於需要離開了，我們都懷著依依不捨的感情離開，作為男孩子，應該流血不流淚的，所以我拍過照後都要轉新離開了。

反思感想

是次比賽讓我明白很多很多的道理。第一，每個運動員都有受傷的時候，買好個人的意外保險，那樣是必須的，否則只會令自己更加擔憂。第二，那些不離棄你的隊友很可貴的。當我受傷了，剛比完賽的隊友不但幫我提背包，還扶著我走路。我真的很感激有那班隊友，多謝所有在本次旅程中出現的每一個人。



李陽軒 AD-SCM-Year1

6月28日

第一日 大約中午便到達台南機場，未幾便接受到長榮大學學生的熱烈招待，又預備食物及飲品，有點受寵若驚。

6月29日

第二日 我們早早到了長榮大學參觀，比想像還要大得多！上至校長，下至學生亦充滿濃厚當地人情味，十分體貼。下午更有幸與該校校隊一同訓練，獲益良多。

6月30日

第三日 早上輕鬆操練了一課，下午則與長榮大學一同訓練，更打了一場友誼賽，好讓我們好好準備明天的比賽。

7月1日

第四日 吃過早飯後一如以往便早早到達球場，更如不同健兒好手打比賽，有高中的有大專的。雖然大多都大敗而回。但我們亦從中得到經驗，獲益良多。

7月2日

第五日 我們放下欖球，更與長榮大學一起到墾丁遊玩，好好輕鬆一天，一面感受風景情懷，又吃盡台南地道小吃。十分高興。

7月3日

第六日 經過了五天，我們也睡到中午才起床，乘上午機返港，經過五天的熱情的招待，我們深深感受到台灣人的待客之道，最後亦愉快地結束今天的旅程。

反思感想

這是我第一年與男欖出外交況，感覺十分新鮮和刺激。當中心裡也曾害怕因為第一次而有所難而融合，但實際上，每個隊友也很照顧我。透過這次的外出比賽，感覺我與大家友誼更提升，對欖球隊的歸屬感增加，更為自己是一個教院的學生而驕傲，大家就像一家人一樣。另一方面，大家在比賽上更有默契，希望是次經驗對來年的大專賽有所幫助，在日後訓練更努力，能拿下更高名次。



安梓浩 SS-Year1

6月28日

在第一天我們在初到埗後，認識了長榮大學的隊長，他亦很熱情地招待我們，首天晚上我們到了夜市遊玩。



6月29日

在第二天，我們在早上到了長榮大學參觀，他們學校的面積十分大，等別是不同的運動場地。而在晚上我們也與長榮大學的同學一起吃了個晚飯，互相認識。

6月30日

第三天，我們一大早就出發到酒店附近的欖球場練習，當天陽光普照，天氣十分炎熱。但眼見台灣球員都習以為常，不禁令我有點佩服。在晚上去了另一個夜市，我們亦和長榮大學的同學好好交流了一番。

7月1日

第四天。我們繼續到酒店附近的欖球場，不過這天是與長榮大學及六信高中進行友誼賽。他們的高中生都十分強勁，把我們都擊敗了。但在之後我們與長榮的聯合十五人隊的比賽中，我們都學到了不少實用的知識和技巧。而最後一個晚上我們亦到了一間美味的火鍋與他們共進晚餐和好好交流。

7月2日

第五天，是的們的自由活動日，我們一大早出發往墾丁，在乘車的途中亦與長榮的朋友聊天及好好了解大家。由於是我第一次到達墾丁，我不禁驚嘆那海天一色，水清沙幼，椰林樹影的美景，而我們在玩完水後亦各人乘坐電動車遊走了墾丁，真是一次難忘的經歷。

7月3日

第六天 這天是我們最後一天在台南，我們一早到了附近的商店購物，之後便出發到機場。在與長榮大學的朋友臨別之際，我們都十分不捨得對方，希望在明年有機會再到這裡交流。

反思感想

是次是我第一次隨教院欖球隊出外交流，而交流的對象長榮大學更是所有香港大專欖球隊都十分敬重的一支球隊。皆因長榮大學自從2003年起均會來港參加一年一度的渣打大專七人參事，而那麼多年來他們都是以零失球成績奪冠而回，可見他們球隊實力之強。是次到台南與長榮大學交流，無論在我個人欖球技術上和對於欖球的態度上都有很大的幫助。在個人欖球技術成長上，長榮大學每位球員在交流期間都會悉心指導我們，例如可以在哪些地方可以作出改善，因此我們每一位教育學院的同學都是在是次交流上獲益良多。至於在與長榮大學日常的相處當中，他們亦透露他們一星期會練習五天，從他們的語氣中彷彿也暗示了欖球就

是他們的一切，他們對欖球的熱誠也激起了我們要更加努力練習，為使我們可以在欖球裡更上一層樓。



陳智聰 SS-Year1

6月28日

第一日，這是我第一次來到南台灣，這裡很特別，這裡的飛機場的航班寥寥可數。然而，長榮大學的隊長早已經在機場外等待著我們。

6月29日

第二天，來到台南市的橄欖球場，感覺這裡的場地設備很簡陋，自己原來在香港練習場地已經非常優秀。不過別人在如此刻苦的環境下，依然可以培養出很優秀的球員。

6月30日

第三天，來到長榮大學參觀，獲得陳教練熱情而濃重的招待。見識到球員們的訓練模式非常有系統性，所有球員亦非常有紀律。

7月1日

第四天，與長榮大學的友誼賽，更多的是從他們身上獲得技術上的進步，和在球場上的時機判斷。

7月2日

第五天，跳出球場，來到墾丁與長榮大學的球員一起互動，增加兩地人之間的友誼，也見識到台灣陽光與海灘的一面。

7月3日

第六天，非常感謝長榮大學六日以來的悉心招待，總結這次的台灣訓練旅程對於我們球隊來說無論球技上，或者見識上都有很大的獲益。亦希望兩地之間繼續維持良好的友誼。

反思總結

在剛剛過去的臺南橄欖球集訓之中，我不管在技術層面上，還是文化體驗上都收獲了不少。今次的目的主要是與臺南的長榮大學交流，參與他們日常的練習，和他們進行友誼賽，從而希望能夠讓教育學院橄欖球隊的成員技術水平有所提升，同時亦可以透過橄欖球打破地域和語言的界限，增加本校與外地同學之間的友誼。

在技術層面上，長榮大學剛剛在過去的比賽中奪得臺灣的全國冠軍，而球員們大多數都是由初中就開始接觸橄欖球，所以平均球齡達到七年以上。長榮大學每個星期有五天的定期訓練，在臨近比賽前更為頻密。而且球員們都習慣了在烈日炎炎的艱苦環境下訓練。相比之下，我們的訓練程度和他們就有所距離。因此，在與他們的集訓中，看見我們還有很多的進步空間，可以從他們身上學習。這次我在技術上最大的得著就是在比賽時控制節奏，運用球場的寬度，和把握球場上的時機。

除此之外，在六日的交流中，我深深地體驗到臺灣人的熱情好客。長榮大學的陳教練和各位球員這幾天來對我們的招待十分周到，除了球場內指點我們之外，球場外更帶我們到處去見識臺灣文化，逛臺灣的夜市嘗盡臺灣美食。行程中長榮大學的師生為我們安排了不少，才可以使得這次行程順利完成。又常常私下請我們食飯，飲料，和水果，十分欣賞他們那種不拘小節，熱情好客對我們每一個人。最後亦希望來年長榮大學再來香港打邀請賽時，我們可以再有交流的機會，好好招待長榮大學，讓他們見識香港的文化



文啟樂 BEd-PE-Year1

6月28日

第一天：初到步，台南，很美。初嚐異地訓練，百感交集，感覺，很爽。晚上，淺嚐台南夜市，滿目皆美食。

6月29日

第二天：今天，吃了台式早餐，肉鬆加白飯，很新鮮的配搭，再加上旅館的鮮橙汁，是一個心曠神怡的早晨。

6月30日

第三天：這天，吃飯，訓練，吃飯，休息，訓練，吃飯，休息。進入機器式訓練，對住欖球，感覺很好。

7月1日

第四天：今天是友誼賽的日子，與長榮大學和六信高中進行數場七人比賽。雖然表現不理想，但最至知道自己的不足。

7月2日

第五天：今天與長榮大學同學一同到墾丁觀光，那兒風光明媚、水清沙幼、綠業婆疏。享受了一整天，真的是太棒了。

7月3日

第六天：終於是回港的一天，回想起台南之行的點滴，實在令人依依不捨。但我相信終有一天，我們會再次相見，再度把杯暢談！

## 反思總結

六天五夜交流之行，以依依不捨的心情告終。這次交流，本以為是普通的交流團，但原來是一次足以憾動人心的旅程。

長榮大學的校長、教練和同學們都視我們這些外客如貴賓一樣，膳食、交通、訓練等都為我們打點得一絲不苟，使我們感到家人的感覺。他們的好客、謙遜和認真，全都值得我們加以學習。我們都知道台南居民普遍的家境都不算富裕，孩子都需要工作養活自己，但在這六天，長榮大學的同學放下工作，與我們一起練習、作友誼賽、到墾丁觀光。我們都知道這不是他們必須的，但他們就是待人以誠，希望我們得到一次難忘的回憶。結果他們做到了。

除了在態度上值得我們學習，他們對欖球的熱忱跟球技也令我們敬佩。長榮大學的同學一星期訓練五天，每天訓練兩小時，高訓練量使他們獲得與此成正比的球技。每星期、每月、每年的堅持才能使長榮大學欖球隊成為一支強隊，不論身理和心理都強得很的球隊。與他們的每課練習，每場比賽，都使我感到興奮，一支強隊跟我們作賽是多光榮事。

最後，希望終有一天能與長榮大學欖球隊來場勢均力敵的賽事！



麥斐 BEd-PE-Year1

6月28日

第一日 今天到了台南，已經覺得長榮大學的同學很尊重我們，他們的友善讓我們感到很榮幸與他們交流欖球。

6月29日

第二日 今天到了台南的一個球場打練習賽，讓我們知道我們的基本功真的有待改善，有幾次我有機會進球，可惜都把握不到，令我知道自己的不足。同時亦認識了長榮的阿凱，向他學習打 lock 的技巧

6月30日

第三日 我們去了長榮大學參觀及到他們的球場練習，他們設備完善，有專業的欖球場。雖然當地天氣比香港更悶熱，但他們每天都自行到球場練習，他們的紀律性讓他們成為台南大學欖球界手屈一指的學校。我想，如果我能在教院每天都練波，一定有很大的進步。第四日 我們與長榮交流了數天，大家都很投契。我們去到墾丁玩，一起騎車，四周圍買小食，去海灘，買手信。最深刻是我們到海灘玩。當時我向他們提議玩騎馬打仗，很爽！玩完水，他們隨手取了個椰子就當欖球打，從中看得出他們對欖球的熱誠，是我們香港大專的欖球員值得一學的地方。

7月1日

第四日 今天我們到長榮大學參觀及練習，比我們香港的大學都大多幾倍。連標準欖球場也有，不像我們要以足球場練欖球。他們在練習時向我們展示了正確的姿勢，技巧，陳教練亦將我們各人我弊處指出來，讓我們了解自己的不足。真感謝陳教練及長榮大學的一班同學，我會好好努力學習的。

7月2日

第五日 我們與長榮交流了數天，大家都很投契。我們去到墾丁玩，一起騎車，四周圍買小食，去海灘，買手信。最深刻是我們到海灘玩。當時我向他們提議玩騎馬打仗，很爽！玩完水，他們隨手取了個椰子就當欖球打，從中看得出他們對欖球的熱誠，是我們香港大專的欖球員值得一學的地方。

7月3日

第六日 已經最後一日了，很不捨得台南和長榮的一班同學。我依然想跟他們學習更多，令自己的實力得以提升。我突然有一個想去長榮留學交流的念頭，很想進步，很想改變自己。

反思感想

這幾天的與長榮大學的學生交流欖球真的令我大開眼界。

長榮大學所有隊員每天都需要練習，他們的練習與我平時在教院的練習折然不同。我們平時會練習基本功，例如傳球，踢球，接球及 Tackle，但他們每天卻練習戰術，走位，基本功他們在初中或高中時已經固若金湯。所以台灣大專的欖球水平比我們香港大專的好得多。我們香港在渣打七人欖球賽時，只有教院入過他們一球，不然他們就以不失球的姿態奪冠。

與他們交流的過程我學習到很多小細節及基本功，他們很熱心地教導我們一些小細節，針對我們的位置作出指導。身為跳球員的我，也從長榮大學的跳球員阿凱身上學到很多基本功及他平時留意的地方。這些都令我覺得假而時日，就可以變得他這麼厲害。

最令我深刻的是打友誼賽那天，我們先對長榮大學，六信高中，再與長榮大學共同對打六信高中。六信高中雖然只是台灣中學水平級數，但當與他們對打，我才發現自己的渺小。儘管有幾次我差一點點就能夠進球，我們還是大敗給長榮大學與六信高中。我很感恩，感恩我自己在這場比賽中不能進球。自己的不足深刻地刻在我身上，我會永遠記得這一天，我不能入球的原因。我視野不廣，沒有冷靜分析，傳球及速度也比人遜色。所以由今天開始，我更加要盡自己能力練習。即使上學再忙 我也要抽時間去練習，自行練習，風雨不改，希望自己可以變得更好更強。

最後我想表達一下，不管是資源還是場地，台灣的攬球發展比香港更發達。香港是個密集的城市，教學模式也比較多元化，所以香港大專的攬球員最多也只能一星期練二至三課的練習。反觀台灣攬球場地多，資源多，台灣的大專攬球員每天也能練習。大部分人初中已經接觸攬球，基本功也比我們好。希望香港的大專學校也能參考台灣大學的做法，提供更多資源在攬球的發展上。



游立昱 ICT-Year1

6月28日

欖球隊的交流今天正式開始，剛抵達便已感受到香港與台灣的不同，雖然環境陌生，但不影響我們的興致。

6月29日

參觀了長榮大學後，更是體會到台灣人的熱情，在接受了他們的款待及與他們共同練習後都對此相當有體會。晚上與他們一起用餐更是加深了彼此的認識。

6月30日

在進行練習的期間我充分體會到台灣欖球員的艱苦。每天要在如此炎熱的天氣下進行訓練，也難怪台灣欖球員的實力相當高。當天晚上，我們與長榮大學的同學一同去了夜市，體驗台灣當地文化。

7月1日

今天與長榮大學及六信高中的同學進行了友誼賽作交流，深深體會到他們的水準之高，而我們也從他們身上學到很多實用技巧，當真受益匪淺。晚上，我們一同到火鍋店用餐，更加加深了我們的感情

7月2日

今天我們與長榮大學的同學一起到墾丁遊玩，隨了享受陽光與海灘，更享受了墾丁大街的美食及台灣最南端的美景，作為旅程的完結

7月3日

今天是交流的最後一天，我們在長榮大學的各位的陪同下前往機場，懷着不捨的心情離開台灣，這次交流會成為我們之間美好的回憶

反思感想

在這六日五夜的交流團中，除了體驗了當地的欖球文化外，更體了當地濃厚的人情味。

首先欖球文化，長榮大學的球員大多從小便接觸欖球，而接觸欖球的途徑亦很多，大部份的國中已經有欖球隊，有助從小便吸引欖球資識，打好根基。因此長榮大學的球員基本功亦十分熟練。另外，他們平日大約一星期有五課練習，可見他們投放大量時間，最後能取得佳績，亦合情合理。再者，他們亦視欖球為十分重要地位。最心刻的是在第五日到沙灘時，他們隨手執了一個椰子便分成兩隊玩欖球



比賽。可見欖球在他們眼中不只是一運動，而是已融入了生命賞中。在人情味方面，由我們一踏進台南機場，使有長榮的人親身接代我們。而在打後的五日，長榮大學的隊每朝也很早就到酒店接代我們，安排所以行程，照顧十分周到。而各成員亦十分有善，每當我們有問題問，亦十分有禮地回答。因此總括整個行程，我亦感到十滿意及有所得著。





