

香港教育學院

2012 臺灣大學國際手球邀請賽

回顧報告



序

2012 臺灣大學國際手球邀請賽於七月四至八日進行，這本回顧報告正正紀錄著我們香港教育學院女子手球隊其中八位隊員一起到台灣參賽的寶貴的經歷和難忘的回憶，當中包括有賽前的準備工作，比賽交流的過程及行程上的各種經歷，我們都一一記載在這本子裏。

在比賽裏，我們八人團結一心，奮戰多場，即使最後都沒有取得什麼獎項，沒有為香港教育學院打亮名堂，但是我們每位在這九天中的體會和經歷是一生受用的。當中的磨練讓我們為來年大專賽作好準備，是我們邁向成功的基石，來年定必更上一層樓！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和葉鎮威教練的帶領及教導！謝謝！



目錄

比賽簡介 · · · · · P.4

比賽結果 · · · · · P.5

各人感想——

陳楚燕 · · · · · P.6-8

張萃香 · · · · · P.9-11

鄒美楠 · · · · · P.12-14

李慧敏 · · · · · P.15-17

譚梓慧 · · · · · P.18-20

余焯恩 · · · · · P.21-23

沈鈴雁 · · · · · P.24-26

吳嘉瑜 · · · · · P.27-29

附件：每日會議紀綠 · · · P.30-32

比賽簡介

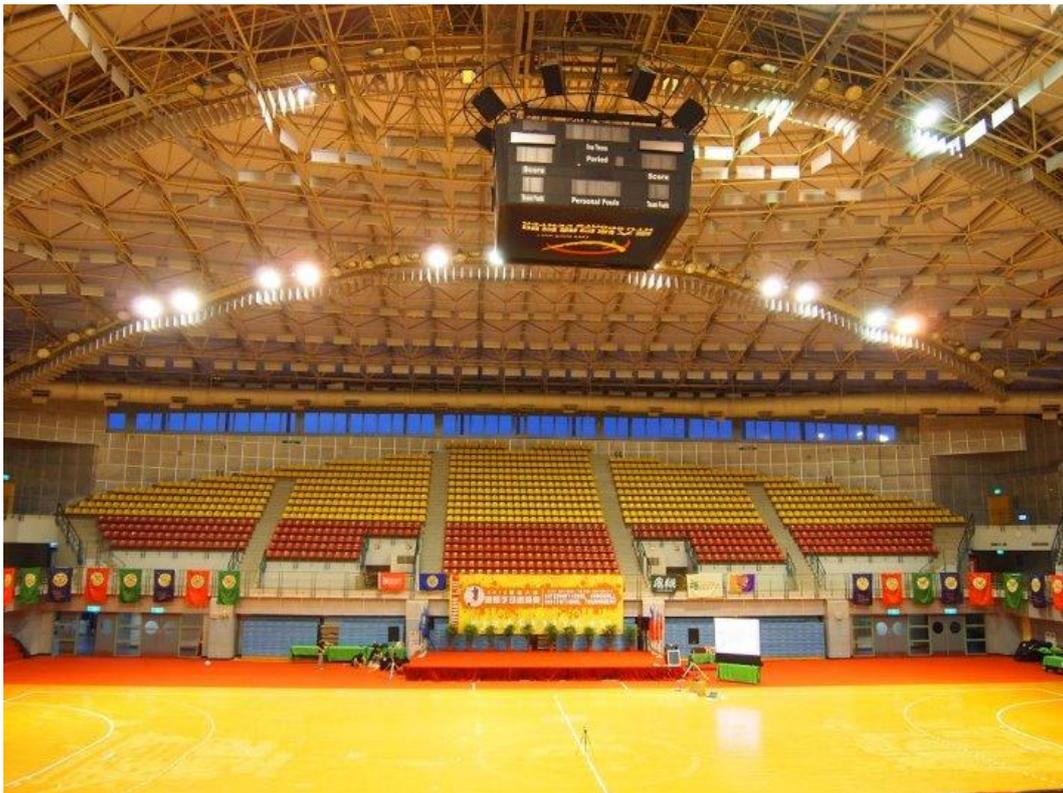
比賽名稱：2012 臺灣大學國際手球邀請賽 (2012 NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY INTERNATIONAL HANDBALL INVITATIONAL TOURNAMENT)

主辦單位：臺灣大學

贊助廠商：文川體育用品，中信房屋師大加盟店

比賽時間：2012年7月4日至2012年7月8日

比賽地點：台灣大學綜合體育館



香港教育學院代表隊名單：

團長：韓政龍

教練：葉鎮威

隊員：鄒美楠 李慧敏 陳楚燕 譚梓慧 吳嘉瑜 張萃香 余焯恩 沈鈴雁

其他參賽隊伍：

男子組：名古屋大學、香港教育學院、新加坡管理學院、逢甲大學、臺灣大學暨南洋理工聯隊、臺灣大學。

女子組：香港中文大學、香港教育學院、香港專業教育學院、Breakers Handball Club、南洋理工大學（新加坡）、香港浸會大學、NTU&NUS聯隊、臺灣大學。

男子校友甲組（35歲以上）：上海89人手球俱樂部、愛手球俱樂部（合肥工業大學）、逢甲大學、政治大學、臺灣大學。

男子校友乙組：香港中文大學、香港大學、Friendly European team、香港城市大學、逢甲大學、成淵校友、臺灣大學A隊。臺灣大學B隊。

比賽結果

2012臺灣大學國際手球邀請 女子組 成績一覽表

預賽 A組

A組	香港專教院 (IVE)	香港教院 (HKIEd)	南洋理工 (NTU)	臺灣大學 (NTU)	勝	和	負	積分	相關隊			全部隊伍			名次
									得分	失分	得失差	得分	失分	得失差	
香港專教院 (IVE)		32 : 12	34 : 15	20 : 33	2		1	6			0	86	60	26	2
香港教院 (HKIEd)	12 : 32		14 : 20	11 : 32			3			0	37	84	-47	4	
南洋理工 (NTU)	15 : 34	20 : 14		13 : 31	1		2	3		0	48	79	-31	3	
臺灣大學 (NTU)	33 : 20	32 : 11	31 : 13		3			9		0	96	44	52	1	

預賽 B組

B組	臺大校友 (NTU OB)	香港浸會 (HKBU)	香港中文 (CUHK)	Breakers	勝	和	負	積分	相關隊			全部隊伍			名次
									得分	失分	得失差	得分	失分	得失差	
臺大校友 (NTU OB)		25 : 15	29 : 22	17 : 15	3			9		0	71	52	19	1	
香港浸會 (HKBU)	15 : 25		16 : 13	12 : 14	1		2	3		0	43	52	-9	3	
香港中文 (CUHK)	22 : 29	13 : 16		13 : 17			3	0		0	48	62	-14	4	
Breakers	15 : 17	14 : 12	17 : 13		2		1	6		0	46	42	4	2	

準決賽

隊名		隊名		比數		勝隊		場次	
臺灣大學(NTU)	A1	:	B2	Breakers		24	15	臺灣大學(NTU)	39
香港專教院(IVE)	A2	:	B1	臺大校友(NTU OB)		20	25	臺大校友(NTU OB)	40
南洋理工(NTU)	A3	:	B4	香港中文(CUHK)		17	14	南洋理工(NTU)	28
香港教院(HKIEd)	A4	:	B3	香港浸會(HKBU)		13	11	香港教院(HKIEd)	37

決賽

隊名		隊名		比數		勝隊		備註	
臺灣大學(NTU)	39W	:	40W	臺大校友(NTU OB)		24	18	臺灣大學(NTU)	1, 2名
Breakers	39L	:	40L	香港專教院(IVE)		16	27	香港專教院(IVE)	3, 4名
南洋理工(NTU)	28W	:	37W	香港教院(HKIEd)		19	16	南洋理工(NTU)	5, 6名
香港中文(CUHK)	28L	:	37L	香港浸會(HKBU)		8	11	香港浸會(HKBU)	7, 8名

冠軍：臺灣大學(NTU)
 亞軍：臺大校友(NTU OB)
 季軍：香港專教院(IVE)
 殿軍：Breakers

第五名：南洋理工(NTU)
第六名：香港教院(HKIEd)
 第七名：香港浸會(HKBU)
 第八名：香港中文(CUHK)

各人感想

陳楚燕

7月1日（日）

終於到了出發的一天，原定12：05起飛的航班延遲了大約3個小時，導致我們今天晚上8點多才到達酒店，安頓好一切便休息去了。非預期中的延遲令我們都失了預算，但在機場等候期間，大家玩成一片，很開心。

7月2日（一）

今天一早起來練習於選手之夜表演的舞蹈，然後我們就一起出發去九份觀光，晚上我們會合了另一個隊員沈鈴雁後就一起食晚餐去。

7月3日（二）

今天早上同樣練習於選手之夜表演的舞蹈，然後下午到達場館進行一小時的練習，晚上就去了凱撒大飯店參加開幕禮，認識了很多台灣的朋友。

7月4日（三）

一連5天的比賽於今日正式開始，我們8：30到場支持男子隊的賽事，然後我們就去熱身，準備12：30的賽事，對手是新加坡的南洋理工大學，晚上我們去了五分埔逛逛。

7月5日（四）

第2天的比賽，我們9：20到場支持男子隊的賽事，然後下午15：10是女子隊的賽事，對手是國立台灣大學，對手好強勁。晚上我們到了士林夜市，嘗試了很多美食。

7月6日（五）

第3天的比賽，我們8：30到場支持男子隊的賽事，然後下午13：00是女子隊的賽事，對手是香港的專業教育學院。由於下大雨的關係，我們只有4個人去忠孝復興交慰勞宴的訂金，其他人就先回酒店。

7月7日（六）

第4天的比賽，我們今天沒有看男子隊的賽場，讓足精神備戰12：20的賽事，對手是香港浸會大學，然後晚上是大會安排的選手之夜，我們表演了舞蹈，活動結束後去了師大夜市，然後便回酒店。

7月8日（日）

今天是最後一天的比賽，我們早上去支持男子隊的賽事，然後8：00是女子隊的賽場，對手亦是新加坡的南洋理工大學。比賽後，我們留在場館看明星賽，最後與台大的工作人員們到了乾杯吃慰勞宴。

7月9日（一）

今天下午3：30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，然後便乘旅遊巴去機場，起程返回香港。



反思總結：

總括這9天的行程及賽事，不論是球場上的或是人際處事上，我都學到了很多。5場賽事中，我們8人均全力爭勝，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，莫過於是對戰香港浸會大學的那一場，那場比賽中，我們打出了士氣，最後2分鐘平手但我們仍繼續堅持，永不放棄，勝出比賽的那一刻，我們都哭了，是高興的眼淚！因為真是一場不容易打的比賽，重要的是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。

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，我們能夠認識到不同國家的朋友，例如新加坡、日本、台灣等，我們都爭取機會與他們聊天，多了解他們的文化以及手球在他們當地的發展，他們都很友善，與他們聊天時，普通話跟英語成爲了我們溝通的語言，令我們在語言方面也進步不少。

而在P I C的制度中，每人都需要負責至少一天的行程，這是我第一次接觸的。P I C令我學到要臨場解決問題，需要處變不驚，或是要在短時間內作決定，是一次經驗的累積，令下次做得更好。

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

Day 1 今天我們本來是在十二時多上機的，但是我們在機場等了後久，大約三時才能夠起飛，到了台灣已很累，到達酒店後卸下行裝，就到了就近的飯店吃飯。

Day 2 今天我們一早起來晨操過後，下午就到了九份觀光購物和吃東西，很滿足，因為購物就是女人的天性嗎。晚上我們到了西門町用膳，另一位隊友從外地來會合我們，很高興我們終於人齊了。

Day 3 今天晨操後向台大出發，第一次光臨台大，那兒很大。我們練習了約一小時，適應場地。晚上出席了開幕典禮，與來自不同國家、不同隊的球員同枱吃飯，加深了彼此的友誼，還期待著未來數天的比賽，可與他們切磋球技。

Day 4 今天是比賽的第一天，我們的對隊是南洋理工大學，上半場我們跟對方只差一分，可惜下半場開段蝕氣了，不夠堅持。她們的十三號也很厲害，再說我們這八個人就是第一次一起比賽，在比賽中還得繼續磨合，因此未能盡情發揮出水準，全情投入比賽，希望明天會打得更好。

Day 5 今天對的是壹灣大學，相比起我們，她們的實力強很多，因此我們還是輸了。但是在比賽過程中，我們都沒有灰心過，即使進攻不成被反攻時，我們都一起咬緊牙關防守。晚上我們到了士林夜市，我是第一次來台灣的，有幸到夜市閒逛和吃東西已很滿足。



Day 6 今年大專賽的冠軍隊 IVE 是我們今天的對手，雖然還是輸了，但我們也在開段曾經領先，可能是因為我們比起她們較快能投入比賽，這次一嘗在外地跟香港的隊伍比賽，感覺十分特別。

Day 7 完成了數天的分組賽，就剩下這兩天的八強賽事和決賽，而今天的對手是香港浸會大學。雖然我們在今年大專比賽輸了給她們，今天我們目標明確，誓要憑我們八人取勝，結果我們終於贏了。晚上是選手之夜，我們男女隊一起跳舞。



Day 8 這次決賽我們再次對南洋理工大學，相比起第一場比賽，我們進步了許多，可惜最後輸了數球。午飯後觀看明星賽和支持明星隊友，再到了閉幕禮和晚上的慰勞宴，這是在台灣的最後一晚，大家都盡慶而歸。

Day 9 經過多天的比賽，我就在酒店睡了很久，起來吃過午餐後，來到最後旅途的分享和總結，其後我們和工作人員拍照留念，就往桃園機場出發回家了。

反思總結：

我們女子隊一行八人到台灣比賽，自問不是什麼強隊，期望的只是從比賽中取得經驗，與其他大學交流技術、心得，建立友誼，以及在實踐旅途中學習，例如是每人當一天的負責人。

首先，我希望與大家分享從比賽中獲得的得著。我們不是 **full team** 出賽，只有八位隊友，而各人在原本齊整的球隊裏都有著不同的位置。但是，從第一場比賽開始，我們不斷磨合，打到第五場，每場比賽只是多出一人可以替換，或許因為我們一早清楚這點，我們的意識裏不許自己累，盡量堅持到底。經過數天的比賽，我們每個人都進步了不少，不只是在技術上得到的經驗，在心理上信心也增強了。

我們與台灣隊完成比賽後，有機會與她們交流，才得知她們都是專手球的，因此除了星期天每天都在練習，勤奮而且有些球齡多達十多歲，怪不得技術比我們好得多，我們都要好好學習，真的感恩有這個機會來和她們學習。

當完成了數天的分組賽，只剩下八強賽事和決賽。而八強的對手就是香港浸

會大學，我們八人一條心，決要取勝。在比賽只餘下十五分鐘時，我們還是以十一比十一平手，不知到底鹿死誰手。我們不許自己輸，堅持著目標，更想找在場邊的隊友打打氣，但就只有一人．．．都不打緊，我們自己為自己打氣。在這關鍵時刻，我犯規而被罰兩分鐘，站在場邊的我十分擔憂怕因為守少了一個而被對隊入球，這時另一位隊友也被罰停賽兩分鐘，無奈地看著場上四位隊友守著六位對隊球員進攻，我的心更害怕，怕因為這兩分鐘而失球。幸好這兩分鐘到完結的一刻，她們都很棒沒有失一球。來這球賽只有不足五分鐘，我們人齊了，連續攻入了球，當第二球入球的一剎那，就像是我們把球賽殿定勝局一樣，結果我們終於贏了！

來到最後的決賽天，我們八時要比賽了，我心想我們一定在球場上發呆做夢，竟想不到我們爭勝的心如此堅定。這次我們再次對南洋理工大學，但我們沒法適應裁判的不公指標，我們都很不服氣輸了，可是沒有能力改變事實，只能在球賽中學習接受、尊重球證的判決。

除了在球場上的接觸，這次旅途還有很多與其他隊伍的交流機會，例如是在開幕宴、選手之夜、閉幕禮、慰勞宴等場合。我認為最特別是選手之夜，除了有我們精心編排的舞蹈外，還欣賞到其他隊伍的表演，不同的音樂、不同的舞步、不同的表演方式都十分精彩，也是一個很好的文化交流機會。

最後讓我學習到的是在這旅途中計劃與實踐的不同，雖然我們在出發前已準備好每天的行程，但實際上有太多的變數與計劃中的都不一樣，因此我們每天輪流當負責人，讓我們學習作為負責人應有的承擔，以及學習到面對不同情況的應變。

總括來說，雖然我們女子隊這次到台灣並不是取得很好的成績，但對我們來說我們一起努力爭取過，當中學到的技術和道理；獲得的經驗和友誼等等更是一生受用的，能夠有這些機會到外面磨練是我們的福氣，在此謝謝學院對此活動的支持！



鄒美楠

1/7/2012

第一天到達台灣！雖然機程一點也不長，但我們遇上DELAY，整團人在機場等待多接近三小時，原先才定訂的行程都要改變。在機上，我擔心乘在另一班航班的組員。終於到達台灣，一齊安好！

2/7/2012

第二天的行程，男、女隊決定到九份進行觀光及文化體驗之旅。在過程中，我看到負責的同學(PIC)的準備、為同學安排所以事宜，而其他同學都十分配合及信任，令整個行程都十分順利。

3/7/2012

這一天是第一天比賽的前一天，今天我們要國立台灣大學作賽前準備。短短的一小時練習，讓我知道自己腳傷的情況！希望能完成往後五天的比賽，能在場中拼盡每一分每一秒。

4/7/2012

比賽的第一天，對手是新加坡隊伍。我們開始時，比數都十分緊湊，但到下半場尾段比數逐漸拉開，由於我們只有八人作賽，但大家都堅持到最後一刻！這是在受傷後的第一次比賽，慶幸仍能打完全場！

5/7/2012

第二天的比賽，今天男隊打九點多，我們打一點多。老實說，每天早起看比賽，之後在等待我們的比賽是辛苦的事，不是說看男隊比賽辛苦，而是在兩場比賽中間的等待時間，這是一種精神的消耗！

6/7/2012

第三天比賽，看到/感受到自己的體力日漸下降，受傷後沒有練習，或說是不可練習，因為我最需要的是休息。到第三天比賽，深深感受到自己並不能回到最FIT的狀態比賽。唯有今晚好好地休息，明天與BU決一戰！

7/7/2012

今日對手是浸會大學，在香港大專手球比賽，我們未能分贏負，今日我們八人用盡了無比的體力、意志、隊團精神，打贏了他們(13:11)，更最要的是我們贏了精神，贏了八人的堅持、信任及友誼！感謝隊友的包容及體諒，謝謝你們！在心中，我們已經贏了！

8/7/2012

最後一天比賽了，腳已經到了不可承受的地步，我相信我可以再打比賽，但同時受傷的機會就會愈高。今日我在場上，不顧一切地防守，連自己的腳也沒有顧及，因為這一刻我知道隊友的信任，信任我能作出最好的防守！沒有後悔！最終比賽比數雖然輸了，但在場上我們贏了EQ！

9/7/2012

離開台灣了！航班又DELAY了！今日最後的DEBRIEFING，感謝韓SIR一直對男、女手球隊的支持及幫助，亦多謝他為畢業生及每一位隊員準備的禮物，無論是實物或是說話，我相信對每一位隊員都有得益。台灣之旅完了！



反思總結：

今次是第一次代表香港教育學院出外比賽，亦是最後的一次，好開心及榮慶以是次國立台灣大學國際手球邀請賽作為我大學手球生活的終結。四年了，我看見今年女子隊球員有無限的潛能，雖然今年的大專手球比賽只能得到第四名，但我深信經過了今次比賽及旅程，我們八人九天同食同住同比賽的生活，大家的感情及關係都有所提升。至於，提升本隊士氣及團隊的歸屬感，並不需要什麼，只要讓我們有機會一同經歷，一同生活，便能做到。縱使大家會有意見不合的時間，但這也是一種經歷，有這些我們才會成長及彼此了解大家。

此外，在比賽的過程中，隊友們讓我在球場中感受到的那份精神，好使我在將來

的教育工作上有一份肯定。因為這再一次告知我，比賽的重點不是勝負，而是過程中的得著。如何讓學生學會感受過程，而不是只著眼於結果，將是我在教育工作上的一個重點。



李慧敏

7月1日

第一天飛機延遲了3個小時，因此也影響了之後的行程，這都是意料之外，但我們在事前也算少了飛機延誤這個意外，以後應該要多想一點意外備忘。

7月2日

今天是觀光的行程，能夠跟著預定的行程順利進行，而且在到了較遠離台北的地方，沒想到風土人情也是很值得觀察的事。

7月3日

在下午到場地熱身跟練一下球，感受到比賽快要開始的緊張感，場地很不錯。之後的開幕典禮更讓我感受到各個隊伍的熱情，認識了不同地方的朋友。

7月4日

比賽的第一天是對星加坡隊，隊上只有8個人但感覺比起16個人的時候更強，隊伍開始建立起來的感覺，就像開始發酵一樣，讓人期待球隊的成長。

7月5日

今天最感受深刻的是跟日本名古屋大學的同學交流，雖然語言不通也只能用零碎的英文交談，但這是很難得的機會，文化的不同，他們的球隊是有球隊經理去處理事務的。

7月6日

旅程當中除了到書上介紹的地方參觀之外，還問了台灣大學的學生，到了他們平常會到的地方，看看他們的世界和生活，這是一種文化的體驗和寶貴的經驗。

7月7日

晚上是選手之夜，跟不同的隊伍打成一片的感覺很好，不同文化不同地域不同背景，看到他們表演富有文化特色很是感動，而且男生同女生隊一起表演也是一件快樂的事。

7月8日

最後一天的比賽完結了，大家都忙著交換球衣，也藉這個機會交換聯絡，認識了的朋友不是一個星期的事，也許是一輩子的事。

7月9日

要離開台灣最捨不得的就是陪了我們很多天的義工，她是一個很可愛的女孩子，

真的很謝謝她的付出，跟我們跑來跑去的，讓我感覺到萍水相逢但卻最後成爲了好朋友。



反思總結：

在出發以前我沒有想過這會是一個這麼豐富的旅程，我拿到的不止是比賽的經驗，而且是團隊的一種建立，隊友之間的友誼，這些都是我覺得很珍貴的，雖然只有 8 個人去，但卻讓我覺得 16 人的滿足。在這樣的賽事中，沒有想過能夠認識不同隊伍的人，而且不止是認識，是每天見面都會熱烈聯絡的友誼，好像每天都最後一次見面的不捨。一次出外的比賽見識的量已經比之前的都多，看別的学校是怎樣辦比賽的，這樣大型的比賽如果在教院中舉行又可行嗎？讓我想了很多，也讓我有很多學習的機會，這些都是我們要自己睜開眼才能看得見的事。最後真的很感謝韓老師帶領我們出外比賽，沒有韓老師沒有這次的旅程，不論是事前事中還是事後都幫了我們很多，讓我們得到這一些難忘且寶貴的經驗。當然也謝謝我們的教練跟我們一起去台灣，教我們更多的球技，預備來年的賽事。



譚梓慧

DAY1

到了台灣入住酒店後，我們就一起到附近的餐廳晚飯。大伙兒一起說說、聊聊天，但當然也不忘討論一下未來數天的行程，以及分享一下自己的目標。

DAY2

到了九分，不停的逛和不停的吃，很舒服的一天，而我亦買了數張名信片，記下這次的比賽旅程。之後會合呀沈到了西門町附近晚飯。

DAY3

我們就嘗試乘捷運到場地，竟然要花上一小時的時間，真的很長時間，所以決定之後的日子還是乘的士吧！到了場館，我們就只有45分鐘的時間練習，做了一些簡單的FOOT WORK、傳波、射波、快攻，就完結了。

DAY4

今天一早就要到場館支持男仔，而我就是今天的ic。完了比賽後，我覺得自己真的很差勁，自細打波到現在，才發現真的不懂用腦打波，究竟是否因為我以前打KEY和打副，以致我不懂得變通呢？

DAY5

最令我自己驚喜的是我有一球起手機會，而且成了第一球的入球，分紙上我竟然得到100%入球命中率，哈哈！最後我發覺我自己的體能真的比以前好，我可以捱得到一場比賽！年頭大專比賽的我，真的半場也捱不到，我欣賞自己的進步。

DAY6

大伙兒今場真的很用心打，就算一定輸，但我們都沒有放棄。開頭仲可以3:1成績，真叻。完場後，對隊的教練說：想不到我們會”咁比貨”，我發覺我們八個人真的好有體育精神啊！而這一場波，我真正覺得自己PIC到位，雖然不是PIC得很靚，加上對隊識守CENTER，這場是一個好好經驗，當然不止進攻方面，還有防守，真正感覺到自己的腳步其實移動得比以前快。

DAY7

最重要既一場比賽對BU，完場後，我們8個人都攞在一齊，一路跳一路喊，因為這是一場實屬我們8個人的比賽，最後，我地8個人都跌在地上，吹完場的一刻、觀眾為我們而歡呼的一刻，都見證著其實沒有不可能，旁人不明我們為何哭，不明我們為何激動，其實一切都在我們心中。

DAY8

完了比賽之後就去等便當，吃完之後返回酒店，因為要拿大會指定上衣準備今晚的選手之夜，然後返回場地。跟美楠找台大的POST CARD，台大真的好大。

DAY9

早上跟威SIR和美楠去了101逛逛，吃過午餐後就返回酒店準備CHECK OUT，心情有點如釋重負的感覺。回港了。就是要回到現實生活。



反思總結：

雖然團隊精神真的很難建立，而且不是能夠在練習中訓練出來的，我們八個人都有自己的性格，意想不到的這八個”騎呢怪”在這五場的比賽中真正地發揮了團隊精神，並不止我們感覺到，相信在坐的觀眾都被我們感染。我們沒有什麼戰術，就只有一條心，大家都相信對方。在球證不公平的對待下，我們仍然要保持著那正在燃燒的心，才能做出一場精彩的比賽。

在這比賽中，我更認識了不同國家的球員，例如：台灣、新加坡、日本等，令我覺得其實運動是可以帶給人們共同的話題，可以增加人與人之間的良好關係，只是在於大家會否踏出第一步跟別人溝通。

「當一件事下了決定就不要再推翻」、「在學生最緊張的時候，老師可以放

心；在學生最放心的時候，老師就應該最緊張。」明白了。IC不易當，因為要懂得去應變。



余焯恩

7月1日（日）

第一天整天都是交通日，航班遲了三小時才起飛，我們各人都在候機室呼呼大睡，唯一的娛樂是晚上在酒店附近的餐廳吃了在台灣的第一餐。

7月2日（一）

我去了三次台北，這次是頭一次去九份，很有趣，在九份的多是香港人，聽到的多是廣東話。晚上會合我們的裏從重慶獨自來台北的沈鈴雁一起晚餐。

7月3日（二）

今天第一次踏足比賽場館，國立台灣大學的體育館跟我們香港的伊館差不多，樓底很高，空間感很好。晚上去了凱撒大飯店參加開幕晚宴禮，認識了新加坡隊的朋友。

7月4日（三）

首場比賽對新加坡南洋理工大學，很好的比賽經驗，威sir跟我們練的傳球到中鋒很成功，還有那張比賽紀錄表很專業。

7月5日（四）

第二場比賽對國立台灣大學，對手腳步，射球，反攻速度也很快。我們又在比賽前攤在觀眾席入睡，其他人應該會覺得很奇怪吧！

7月6日（五）

第三場比賽對香港專業教育學院，在大專已交過手，畢竟對手是大專冠軍，而且我們篤定下線，所以今場比賽主要是用作練 form。

7月7日（六）

第四場比賽對香港浸會大學，我們只有八個人，這場是完全發揮了個人意志，團隊精神，最後我們贏了！第一場在台灣的勝仗，我永遠記得這場比賽！

7月8日（日）

最後一天的比賽，又是對新加坡南洋理工大學，我們已經盡了力。晚上在乾杯吃慰勞宴，大家都盡慶而歸。

7月9日（一）

今天進行了反思總結，檢討整個旅程的行程和分享大家的感受。下午便出發到機場，航班又延遲，唯有在 food court 吃吃吃吃到夠鐘起程回港。



反思總結：

這個旅程我永遠都會記得，這是我第一次出外比賽，雖然只有短短的五場比賽，但我認為這五場學到的比五個月還要多。每次比賽後我們隊員會互相提點大家在球場上的錯誤，令各球員在下一場可以更正表現得更好！再者，經過這幾場球賽後，和隊友們更團結了，咬緊牙關戰鬥到最後一秒！大家明白到自己的不足之處，威 sir 也安排我們試不同的位置，雖然我們五戰一勝四負，但我們得到的經驗對來年大專比賽很有幫助。

另外，我是這次旅程負責行程部分的，這是我第一次安排行程，從中亦學習

到很多，要預算及估計很多，以防萬一。好像有一天突然下很大雨，幸好有計劃了如果下雨的行程，不然到時候再想又會浪費了一點時間。而且大家都經常提出意見，令行程的不足大大減少。



沈鈴雁

2/7/2012

早晨六時便在重慶的宿舍起床了！我拿著笨重的行李箱、飛機票和護照便由江北機場起飛至香港國際機場，再轉機到台北的桃園機場。當中整整五個多小時的機程幸而沒使我感到精疲力盡，反之倍感精神奕奕。皆因這次是我沒家人和朋友的陪伴下出國，亦是第一次代表學校出外作賽，讓我感到自己好像又成長了一點點呢！由於晚上才來到酒店，沒有機會與隊員到九份觀光和體驗當中的文化，確實使我感到有一點兒可惜。但看到隊員們時心情依舊是興高采烈的，當中主要是因為她們說沒見我好一陣子時間，感覺我好像在重慶學習期間變瘦了！

3/7/2012

今早在酒店後門學習於選手之夜所需表演的舞蹈，背景音樂是一首動感十足的蠟筆小新主題曲再配上一些甚麼「細佬出拳跳跳跳」的口令，感覺新奇無比。由於自己真的很喜歡舞蹈和不想讓人取笑自己手腳不太協調，所以在那短短的半小時間我可真是拚了老命加緊學習操練的說啊！

而今天亦是我第一次來到臺灣大學，只覺得這裡大得可怕，心中暗自提醒自己要跟緊隊員，避免迷路吧！

哎呀！已有兩個多月時間沒接觸手球了，雖說今天是作賽前的準備，但短短一小時的練習已讓我深知自己要進步的空間實在太多了，這不單說在球技上，還有體能上亦然！

而晚上的開幕典禮不但吃到一些美食佳餚，亦讓我認識了中文大學和臺灣大學的數位女生。過程中還鬧出了不少笑話，感覺大家都能打成一片，離場時還互相交換了各自的FACEBOOK，感覺好不高興呢！

4/7/2012

今天是比賽的第一天，我們需與新加坡的南洋理工大學隊伍比賽。上半場開始時，兩方的分數不相伯仲，但下半場的時段可感到隊員間的體力急劇下降，分數亦開始與南洋理工大學有明顯的差距，畢竟我們只有僅僅八人作賽啊！但我能感覺到我們人數雖少，但卻沒因此放棄，反之堅持努力到最後！雖然最後沒有勝出，卻感覺到全力以赴的感覺真好！

5/7/2012

今天是比賽的第二天，我們需與臺灣大學的隊伍比賽。很高興再次與開幕典禮所認識的臺灣朋友作賽，換成球衣的她們與當晚精心打扮的她們可謂判若兩人呢！心中不禁感慨：台灣的女孩真不簡單啊！最終雖然沒有勝出比賽，但我卻可嘗試一下當守門員的滋味！雖然我只能守好一球，還有身體動作醜態百出，但卻感覺到自己在當中又累積了一點點經驗，更深深明白守門員真是一個很厲害的人啊！



晚上來到傳說中的士林夜市，看見街上的食物不禁開始擔憂自己會暴飲暴食，幸好隊員們提出分享食物的提議，讓我能吃到多種美食之餘又沒使自己大魚大肉，當時深刻的感受到，隊員不只在場上會互相幫助，在平日也能互相合作啊！

6/7/2012

今天是比賽的第三天，我們需與香港的 IVE 比賽。雖然最終又是輸了，但我們沒因此而氣餒啊！我們可都抱著屢敗屢戰的精神，下定決心明天要與香港的 BU 一戰到底的說！比賽完結後下了一場大雨，但亦沒阻礙我們到忠孝復興交慰勞宴訂金的計劃，以及吃駐名豬扒的心情呢！

7/7/2012

今天是比賽的第四天，我們需與香港的BU比賽。哇塞！這場比賽真的十分精彩，真的真的很高興我們能勝出這場比賽。雖說勝利亦是讓人興高采烈的原因之一，但最主要的因素是我們憑著自強不息的精神，只憑八人之力也能勝出這場艱巨的比賽，這更證明了Nothing is impossible 這句說話！

而晚上是選手之夜，我們男女隊一起載歌載舞，噢！真的太好了！我還記得舞步和能跟上拍子，讓我能完全進入狀態興奮起來，這支舞蹈很活潑可愛，辛苦了編舞的隊員們了！！謝謝喔！☺

8/7/2012

今天是比賽的第五天，亦是最後一場比賽了，心中居然有種捨不得的感覺，這可能是因為我於中午時間便需獨自從桃園機場到香港國際機場，然後又再一次轉往江北機場吧！

而這場比賽我們再次與南洋理工大學作賽了，但可感覺到分數沒第一次作賽時有那麼大的距離，可見這幾天的比賽雖使我們感到疲憊不堪，但卻使球技變得更為精湛了啊！與隊員擁別後、又與韓sir威sir道別後便要出發至機場了，幸而出發時遇到開幕典禮時所認識的台灣朋友，她陪我乘車到機場呢，這可使我高興了一整天的說！

反思總結：

是次活動讓我有種成長了一點點的感覺！這不但是指我能一人獨自出遠門和代表HKIED出賽，也是包括自己在當中能擴闊視野，因這兩年間我只與香港的不同大學作賽而已，又或是與一些手球較厲害的中學有一至兩場friendly賽，但卻沒嘗試過與其他國家的手球隊伍比賽過呢！此外，這次旅程亦讓我認識了不同地方的朋友呢！很值得高興的是最後一天要從不太熟悉的臺灣大學乘車到桃園機場趕航班時，臺灣大學女子手球隊的硯喬即使剛作完賽疲勞轟炸，但卻陪伴我到機場尋找航班，這讓我深深體會到「在家靠家人，出門就要靠朋友」這句說話。正所謂：得人恩果千年記，上星期臺灣大學的手球隊到了香港大學比賽，我便帶她到香港的旺角吃喝玩樂，一盡地主之誼。



最後，我認為是次出賽對本隊的士氣及團隊的歸屬感有了不少的增進，因當中我們朝夕相對，同床共枕了好幾個晚上，使我們隊員之間更了解對方的性格和想法，也與隊員間締造了一段美好的回憶！哈！很喜歡手球隊的每一個成員！希望往後還有機會與妳們出trip吧yeah！！！！

吳嘉瑜

1 / 7 Day 1:

由於原定至少十人成團,但我們八人仍然成行。心情有點擔心,有點興奮。擔心是比賽時人數不足,怕全敗回港;興奮的是第一次跟隨院隊出外比賽。第一天由於飛機 DELAY,所以晚上才到酒店,食了晚飯就回酒店休息了。

2 / 7 Day 2:

今天男女子隊一同出發去 9 份,四周逛逛。一群人出發到不熟悉的地方實在興奮。一天品嚐幾間不同店舖的食物,所以食得很飽了。



3 / 7 Day3:

第三天我們去了西門町走一走。晚上女子全隊一起打邊爐,實在好瘋狂。在一個愉快氣氛下食了好幾小時

4 / 7 Day4:

今天的行程比較輕鬆。主要是晚上的開幕典禮,可以跟台灣,日本,新加坡一同交流,互相認識。很早就回酒店了,因為要準備明天一早的比賽。

5 / 7 Day5:

今天終於都開始了第一場比賽了。對著我們有機會勝出的新加坡。但是下半場大家都不太集中，所以最後輸掉了。可以有很多改善空間。

6 / 7 Day6:

第二場比賽是對香港 IVE. 我有出正常的發揮了! 隊友間也較合拍了。晚上又到夜市走一走，食晚飯。



7 / 7 Day7:

第三天就是對最強的台大，無論身形，體能，技術，我們都及不上她們。我的防守對於他們來說更是沒感覺的。透過這次令我大開眼界。

8 / 7 Day8:

小組賽輸了三場後，我們八人一條心加上教練，都是想勝一場回港。而我們真的做到了! 在拼到最後一分鐘才分出勝負。原來我們可以的，即使八個人都可以贏波的，只要不放棄，合作，互相支持。晚上有選手之夜，表演跳舞，感覺都特別，是一種交流的好方法。

9 / 7 Day9:

最後一天的比賽，又是對回新加坡，我們很想取勝，但因為某些因素，拼到最後又是輸掉了。不過我們上了一課，就是球員要有球品，要尊重球証。我們在自己心目中，這場比賽已勝了。之後，有機會跟其他隊伍被選出的人打明星賽也是一個特別回憶呢!

10 / 7 Day10:

早上只是出去走走，就集合便要離開，真的不捨得，希望兩年後再有機會再參加。

反思總結：

第一次跟著院隊出外比賽，是次邀請賽實在令我獲益良多。不論是在球技，球品，友宜，領導，溝通，交友等多方面都有所得著。

當然，透過十天的旅程我們隊友間的感情深厚了，互相了解，在球場上也越來越合拍。球場外有講有笑的畫面，至今都好懷念。我是比較大意的人，要被她們照顧，幫忙，提醒。真的要謝謝她們呢。

另外，也結識了台灣，日本，新加坡某隊員，交換聯絡方法，彼此交流著。可以換相了解該地的習俗和文化。此行也是最大得著之一。

在球場上，再一次體驗了齊心和士氣的重要性。這也是我們唯一一場勝利的致勝關鍵。這些都是我要帶給我的學生東西之一。能夠欣賞其他地區手球的特式和技術都是值得回味的。

總結，期望兩今年後可以再有機會跟院隊再出國比賽!



附近：每日會議紀錄

2012年07月01日

第一次會議紀錄

- 1) 明天流程：八時正酒店大堂集合，晨操，下午九份觀光，遊覽西門町、用膳。
明天行程由陳楚燕負責。
- 2) 晨操衣著：穿自訂tee
- 3) 財務事宜：由陳楚燕跟進收據，進行財務報告。
- 4) 有關此旅程的遲到安排而訂下罰則：為打擊遲到者，鄒美楠指出遲到一分鐘一百元正台幣，全體和議。

2012年07月02日

第二次會議紀錄

- 1) 檢討今天行程：行動太慢，建議PIC前後帶領行程，促使行程更有效進行。
- 2) 明天流程：八時正酒店大堂集合，晨操，出發練習，二時正台大練球，五時領隊會議，六時開幕禮。明天行程由李慧敏負責。
- 3) 練習安排：穿白紫training tee
- 4) 開幕禮衣著：深色運動長庫，黑色training tee
- 5) 財務事宜：由陳楚燕跟進收據，進行財務報告。
- 6) 其他事項：有關出外洗衣的安排，由於酒店洗衣服務昂貴，張萃香提議外出洗衣，以節省請洗球衣的費用。

2012年07月03日

第三次會議紀錄

- 1) 檢討今天行程：八人同行行動太慢，李慧敏建議旅途中分兩個小組行動，最少三人同行，使行程更有效進行。
- 2) 明天流程：八時正酒店大堂集合，八時半台大支持男隊比賽，十二時半比賽，午餐，觀光。明天行程由譚芷慧負責。
- 3) 觀賽、比賽衣著：穿粉紅球衣及IEd風褸。
- 4) 交通安排：由於今天女隊試乘捷運，以四人計算，總共約一百六十元，用時約一小時；男隊則乘的士，以四人計算，約二百二十元，用時只需十分鐘。由於女隊會於八時半到場支持男隊，為爭取時間休息，在場上有更好的表現，我們決定乘的士到台大比賽，每天的負責人負責電召的士。
- 5) 財務事宜：由陳楚燕跟進收據，進行財務報告，由於以上交通安排，我們要增收資金，每人四百元正台幣。
- 6) 跟進出外洗衣的安排：由於洗衣店路途遙遠，我們沒有時間外出洗衣，最後決定以手洗球衣。

2012年07月04日

第四次會議紀錄

- 1) 明天流程：九時正酒店大堂集合，九時五十分台大支持男隊比賽，午餐，三時半比賽，觀光。明天行程由吳嘉瑜負責。
- 2) 觀賽、比賽衣著：穿粉紅球衣及IEd風褸。
- 3) 財務事宜：由陳楚燕跟進收據。
- 4) 有關每人每日任務：明天的任務是與其他國家的人交換任何東西，不論是球員、工作人員或教練，目的是從與人溝通當中獲得一些東西和學習。

2012年07月05日

第五次會議紀錄

- 1) 檢討今天行程：由於今天我們在場館等候比賽時休息太久了，以致熱身不足，李慧敏建議確定開始熱身時間，上一場比賽的上半場完畢前五分鐘開始熱身，并由當日負責人監督及提醒比賽時間。
- 2) 明天流程：八時正酒店大堂集合，八時半台大支持男隊比賽，一時正比賽，午餐，支付訂金，觀光。明天行程由張萃香負責。
- 3) 觀賽、比賽衣著：穿紫色球衣及IEd風褸。
- 4) 財務事宜：由陳楚燕跟進收據，進行財務報告，以及計算需要支付的資金。
- 5) 八強賽事安排：由於明天將是最後一場的分組賽，賽後會決定七月六日的比賽時間、場地。因此，明天的負責人將負責向工作人員確定以上未知的資訊。
- 6) 有關每人每日任務：各人分享交換、交流當中的得著。

2012年07月06日

第六次會議紀錄

- 1) 檢討今天行程：由於今天的安排沒有預算到下大雨，我們本來計劃整隊一起到忠孝復興交訂金，於是要臨時改變行程。而且改變行程的時候，負責人與男隊負責人溝通出現誤會。因此，希望下一次準備雨天安排，另外與男隊溝通方面要清楚一點。
- 2) 明天流程：十時四十五分酒店大堂集合，十二時二十分台大比賽，午餐，七時半選手之夜，我們與男隊將會表演跳舞。明天行程由沈鈴雁負責。
- 3) 比賽衣著：紫色或粉紅色球衣及IEd風褸。
- 4) 選手之夜衣著：深色長運動庫，白紫training tee。
- 5) 財務事宜：由陳楚燕跟進收據。
- 6) 觀賽事宜：由於明天我們女子隊的賽事非常重要，而且早幾天十分早起來，為了爭取時間多休息備賽，明天將不會看男子隊比賽。

2012年07月07日

第七次會議紀錄

- 1) 檢討今天行程：沒有特別。
- 2) 明天流程：六時四十五分酒店大堂集合，八時正天台大比賽，午餐，二時十分女子明星賽，三時十分男子明星賽，四時三十分閉幕禮，八時半慰勞宴。
明天行程由余焯恩負責。
- 3) 比賽衣著：粉紅色球衣及IEd風褸。
- 4) 閉幕禮衣著：深色長運動庫，黑黃training tee。
- 5) 財務事宜：由陳楚燕跟進收據。
- 6) 檢查出境證件事宜：為安全理由，請同房互相檢查護照、身份證及出台證，以確保能順利出境。
- 7) 有關酒店保安問題：由於有房間於早上離開的時間沒有關緊門，為安全起見，特此提醒離開房間時必須把門鎖好。
- 8) 有關每人每日任務：提醒各位鼓勵的樽仔要於七月八日或之前放給任何一位隊友。

2012年07月08日

第八次會議紀錄

- 1) 檢討今天行程：有關閉幕禮衣著方面，負責人昨天訂立的黑黃training tee要更換，因為我們忽略了大會的指定上衣，因此我們派了數位隊員回酒店拿大會藍色上衣。下一次負責人需確定開幕閉幕等特定場合的衣著安排。
- 2) 明天流程：十一時半退房，二時三十分前都是自由活動時間，二時三十分酒店大堂集合，旅程總結及檢討，四時上旅遊巴到桃園機場。明天行程由鄒美楠負責。
- 3) 財務事宜：由陳楚燕跟進收據，及進行財務報告和總結餘額。
- 4) 有關退房手續：退房後，可把行李寄存於酒店大堂內，方便外出用膳，但請自行留意貴重物品隨身。

2012年07月09日

第九次會議紀錄

- 1) 整段旅程回顧：男隊派出兩人及女隊一人分享這次外出比賽中值得欣賞的隊友，加以讚賞。男女隊各派隊員講述對是次旅程每日負責同學的意見，包括提出問題建議或任何讚賞。韓老師更提醒負責同學需顧及對內和對外的溝通，包括帶領我們的工作人員。最後韓老師送上畢業禮物和祝福予畢業生，並由畢業生分享感受。
- 2) 會議後行程安排：三時半散會，三時四十五分酒店大堂集合，拍照及等候旅遊巴，四時上旅遊巴到桃園機場。