

香港教育學院劍擊隊

台北五日四夜集訓交流團

台北五日四夜集訓交流團 反思報告

林嘉偉 Bed(CL) YR3

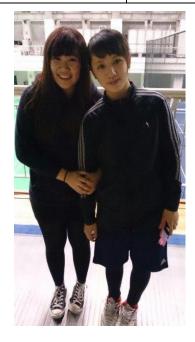
十二月十八日	第一天的行程很趕,我們全隊甚至要剛下機就攜同行李直接前往中正國中進行第一次交流。中正國中男子花劍隊的平均年齡為 12-14 歲,我們都以其為小朋友而小看了他們,事實上,他們有一系列的有系統的訓練方式,訓練時間甚至比我們少(一星期兩天,每次個半小時),但效果都十分顯著,少年劍手的基本功十分純熟,這完全歸功於其教練用心設計的「階段式訓練」,訓練比起本隊確實更見嚴謹,亦更有效。
十二月十九日	第二天的交流對手是台北市立大學的劍擊隊。我們先到其天母校區校舍進行參觀。其天母校區校舍為近年才落成擴建,因為是與原台北體育學院合併的關係,所以其天母區校舍的建設主要以運動設施為主,包括標準田徑運動場及標準跳水泳池等。台北市立大學劍擊隊的隊員都有很高的技術水平,他們大概二十人,全都曾代表台灣出戰國際比賽,是台灣現役國手的主要競爭對手。第一次跟他們進行步法訓練就已經發現訓練模式的不同,他們的訓練是比較全面而細膩,而且他們已經非常的純熟。相比我們一眾以新人為主的隊員,明顯有些力有不遞,但這正好給我們一個參考和借鏡,一方面了解與外界的水平的差距,另一方面讓我們好好學習對方的優勝之處。
十二月二十日	第三天的交流對手仍是台北市立大學的劍擊隊,該天的訓練以實戰為主。雖然在實力和水平上有一段距離,但比起前一天,已經有所適應,雙方都竭盡全力,互有攻守。讓我們感到有點驚訝的是他們的訓練態度:在訓練的時候,他們的認真程度有如準備在高水平比賽出賽一般,對每個細膩動作都十分執著;在比賽的時候,他們反而十分輕鬆,對於比賽的賽果沒有太大執著,反而表現得十分謙遜,這一點不單我們,甚至與香港其他劍手的態度都十分不同。原定晚上要到忠駝劍擊俱樂部進行交流,卻因場地問題而被迫取消,十分可惜。
十二月二十一日	第四天我們一早到台北中正高中,與來自四個劍擊團體大約五十人進行交流,這是一個頗高水平的交流, 當中的對手有全國女子花劍第二名等,但他們沒有台北市立大學的水平,相對於已經適應高水平對手的 我們而言,該天的比賽則比前兩天輕鬆。
十二月二十二日	最後一天我們要一早到機場準備回港,不幸地出現了韓老師口中的「外訪綜合症」,有一位同學在準備 CHECK-OUT 前仍然在發燒,我不得不跑出大街上找退熱貼,但因為太早了藥房全都沒有開門,最終幸得 7-11 的職員幫忙才能找到。我們都十分擔心他因發燒無法順利回港,慶幸在登機前成功退燒。
總反思	這是一個令人興奮的交流經驗。我在劍擊隊第三年了,第一次以學校的名義出外。事實上,這次交流存在太多不確定性,因為準備時間太倉促,我原以為這次交流不得不延期或取消,幸得一眾隊員同心協力、韓老師的支持及台灣朋友的熱心,始致是次交流團成行。作為隊長,我認為我已經盡了所能,我很興幸隊員都很喜歡劍擊這一項運動,也很興幸大家在這次交流都滿有得著,不論在劍擊技術上、對劍擊的態度上、隊友間的團結、以致個人領導、組織、管理經驗上都有很大的收穫。希望藉以是次交流的經驗,劍擊隊能有效貫注在台灣交流所學於日常訓練之中,包括訓練模式、訓練態度等,提升隊員的質素,在大專賽場上,為教院爭取佳績!





畢子晴 BEd (CL) YR3

今天是第一天到台灣,昨晚擔心得睡不著。可能是因為我是第一天的 PIC 和隊
長吧,把隊員們的證件副本和行李檢查了一遍又一遍,才敢上床睡覺,可還
是睡不著。幸好最後順利到達台灣中正國中交流和安全到達旅館,台灣人都
很熱情,教會了我們很多。
這天我們早去了台北市立大學先作參觀,然後隨他們練習。他們的練習很有
規律,而且他們的自律性也很高,實在值得我們學習。晚上為了答謝他們還
一起吃晚飯!然後我們瞬間就成了朋友,他們往後的幾天也帶我們四處逛!
這天我們繼續往台北市立大學與他們打實戰,在昨天吃飯相熟了以後,他們
會把他們懂得的教我們,進行了不少純劍術的討論,令人獲益良多!
很快便到了第四天,這天到了中正高中和多間學校進行比賽,真的是淋漓盡
致的最後一天。把這幾多學到的東西嘗試用在實戰上,還有受到學校的熱情
款待,太幸福了。
一大清早便動身趕去機場,還猶如在昨天和隊友談天和交換禮物的情境。作
為隊長,能借這次機會更了解隊友,實在不枉此行。
是次交流是我第一次的隊交流,我跟另一位隊長都是非體育系的學生,很多
事都是第一次,有經驗的舊生都畢業了。因此,預備這次交流可謂是心力交
瘁,幸好有隊員們的互相幫助,分擔了不少的預備工作。直到出發的前一天,
還不敢相信是事實。這幾多的交流有很多的得著,除了能了解自劍術和體能
上的不足和強項外,還有經過韓 Sir 的指導,學懂了作為隊長和師姐如何擔任
一個輔助的角色。更開心的是,隊員之間增進了感情和默契,這是一個最的
大的收穫!很感恩有這次交流,如果再有下一次必定獲益更多!





鍾麗琼 Bed (CL) YR2

十二月十八日	雖然這次是繼投球隊後我的第二次隨學院院隊的出國交流活動,然而由於自己有份參與做
	第一天的 OIC 的關係,仍會感到緊張,因為這關係到大隊出發的進度。過程中雖偶有安
	排不善,然而在韓老師指導下,總算完滿完成日程,我也覺得很滿足。
十二月十九日	繼昨日一下機就與不同的劍友交流後,今天就前住台北市立大學參觀及交流。對方教練與
	隊員都很友善,帶我們遊走了校園,非常宏偉。之後進行步法及實戰練習,令我這個新手
	大開眼界!對方水平之高及認真程度,很值得我們學習!晚上還與他們共晉答謝宴,大家
	都交了個好朋友。
十二月二十日	今天繼續是和台北市立大學擊劍隊交流。經過昨天的認識,今天大家都很快進入狀態,打
	得火熱。但我們不是兢爭對手,而是更像隊友。因為請教他們如何可改善時,他們都會不
	吝賜教,絕對不會擺出「我是台灣隊」的架子,這令我很欣賞。晚上,更有一兩個友隊隊
	員帶我們體驗當地的夜市風情,彼此做了很好的文化交流!
十二月二十一日	來到第四日,我們一大早便前往中正高中與幾間學校進行交流,花劍部主要跟銘傳大學的
	學生交流。他們跟我們比較相似,都是自大學開始學劍。加上前二天與台灣的一等好手交
	流後,上線就更有信心了,打得也比之前好,真令人開心!
十二月二十二日	今天也是一早起來,但不是為了打劍,而是我們要離開了。雖然只留了短短的四天,但已
	學習到很多技巧、得到更多經驗,也交了一些當地的好友,真是豐富的旅程!
總反思	我是大二才在朋友的推介下加入劍擊隊,起步很遲,加上平時的時間大多要留給投球隊作
	練習用,所以我的技術都不高。但幸運地一直以來都有很熱心的師兄、隊長和隊員在我空
	閒的時候,給我指導和實戰的機會,這才令我的技術不至於原地踏步,而且也保持著對劍
	撃的興趣。
	所以當知道有這個交流機會時,我很快就答應了,因為我想藉這個機會提升自己之外,也
	可和一班比較少相處的隊友打好關係。最後我能達成目標,更認識了一班台灣的同道中
	人,真的很快樂。
	此外,此行亦令我感到台灣那邊的教育對運動的重視。單是一間國中的劍擊器材和場地,
	就比我們學院,或其他大學為多;而他們練習的程序和認真度,也非常值得我們學習。
	希望教院劍擊隊也能不停的進步,在大專比賽中一次比一次有更好的成積!





黄子恒 BScEd(SWT) YR2

	7
十二月十八日	今天是台灣集訓的第一天。台灣的天氣比起香港更和暖。剛到步的我們因時間的
	關係,還未 CHECK-IN 已經要到學校比賽,真是十分疲倦啊!幸好晚上可以去泡溫
	泉放鬆一下。
十二月十九日	第二天我們到了台北市立大學參觀和交流。參觀後不久就要進行訓練和比賽。這
	裡的設置真齊全啊。晚上就去邀請了台灣學生們火鍋去。
十二月二十日	第三天我們再次到了台北市立大學比賽。雖然友校的隊員實力強悍,但經過一天
	的對賽後,我們也應付得來了。訓練完結後,我們到了士林吃飯觀光,雖然時間
	不多,但十分滿足。
十二月二十一日	第四天,終於到了最後一天的訓練了。大家都十分投入比賽,榮幸的是,台灣的
	學校都十分熱情,大肆佈置場地熱烈歡迎我們。晚上我們與萬玄教練吃飯。
十二月二十二日	到了最後一天,因為我們早機的關係,才六點多我們就要起床 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。2點多就到港。
總反思	首先,這次是我第二次隨教院院隊進行集訓及交流。雖然第一次是乒乓球隊,並
	不是劍擊隊。但是兩次的體驗真的是完全不同,各有風味!台灣的劍擊真的十分
	高,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,有幸與台北市立大學比賽真的十分榮幸。因為台
	北市立大學是與台北體育學院合併而成的。他們的劍擊隊伍也是頂級的。而他們
	的隊長是前台灣第一,也是我所打的劍種。有幸與他對賽,完全明白了他的努力
	不是白費的。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,但我要感謝劍擊隊的男女隊長們,全靠他們的極力爭取,我們的台
	灣集訓才可成行。也要感謝台灣的萬玄老師。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。





黄國麟 BScEd (SWT) YR2

十二月十八日	第一天的行程,是到中正國中與當地的國中生交流,據知他們是台灣國家重點培訓的劍手,與他們交流,我發現雖然他們的體能未及我們,但是在技術方面已經十分成熟,什至他們在某一方面的技術都比我們好。而且他們的訓練從個人技術到戰術都能顧及得到,這是值得我們隊參考的地方。
十二月十九日	第二天跟台灣市立大學交流,跟他們一起練習,他們的訓練強度以及次數都比我們長因此他們有些隊員接觸劍擊的時間比我短都能取得比我好的成績,他們認真的態度是他們進步的原因,在及後的日子裏,我會以他們的努力作為借鑒。
十二月二十日	第三天,都是跟台灣市立大學的交流,這天主要是對打為主,除了技術比我們好之外,他們的態度亦比我們好,亦沒有藏私地跟我們分享一些技術上的問題。反觀自己在香港都未必會主動跟隊友分享技術,他們能做到這地步真是十分無私。
十二月二十一日	第四天到中正高中打友誼賽,這天的對手相對的不強,但是個人認為自己的表現反而沒有前兩天的好,對上比自己弱的對手時會有輕敵的情況出現,以致未能發揮最好的水準。希望在日後都不會再樣的情況再發生。
十二月二十二日	最後一天的早上就乘飛機回港,五日台灣交流之旅完結,但學到的東西卻不少,香港的劍擊 比較注重個人實力,台灣反而會注重禮儀,態度等劍擊的精神。恰恰這些都是我們香港劍擊 界所遺忘的。
總反思	台灣五日交流團很難忘,對我自己個人的技術,以及我和劍擊隊隊員之間的默契都有所提升。在此行之中,在個人技術的提升方面,主要是見到台灣這邊的一些技術是香港比較少用的,如「衝刺」就是在香港基本上很少用的,但在台灣則比較盛行,而且亦是非常有效。而這邊的練習模式很有效,是綜合了技術以及體能的訓練。另外隊員對練習的熱誠亦很高,這是我們教育學院劍擊隊需要學習的。在此行最大的收穫是能有幸跟市立大學的教練以及全國積分第一名對打,這個機會很難得,而從他身上我亦能學到很多東西,如步法的變速,攻擊的模式,等等。在台灣,縱使他們的技術很強但由於政府的資助不足,他們缺乏支援。反觀香港政府大力推行劍擊運動,我更應珍惜機會,在劍擊方面努力取得好成績。





林蔚萱 BEd (CL) YR 2

十二月十八日	這是我第一次跟香港教育學院劍擊隊去的海外交流。由於前一天仍要趕論文,基本上第一
	一天並沒有休息一到埗馬上到中正國中作交流真的有點累。但在中正國中,我看到他
	們的年輕劍手,年齡雖輕,但基本功卻很紮實,即使有部份國一生只學了兩三個月,可
	見他們對基本功的重視程度是我們所不及的。
十二月十九日	這一天我們到了台北市立大學交流,先參觀了他們體院的設備,真的很完善。光是練劍
	的空間、設備,已經使我大開眼界。一開始我們先作一些小遊戲,但內裡卻包含一些爆
	發力、體能的基本練習。到後來作步法練習,能看到他們對步法的重視及細膩程度,亦
	使我們隊的人眼界大開。
十二月二十日	今天我們重劍部的人繼續在市立大學與他們的學生打實戰,而且是以團體的形式。是次
	練習由於重劍部的人較多,我們分成兩隊作賽,對方亦是。由於我與隊內一些較新的隊
	員同隊,我學習到如何激勵及帶領他們作賽。由於已經適應對方的打法,因此比分也沒
	有輸很多,當中有一場更只輸3分(42:45),得著良多。
十二月二十一	今天應該是最早起床的一天,一清早就出發到了中正高中與他們作交流。這天的對手與
日	市立大學的劍手相比下雖然沒那麼強,但仍然是基本功十分紮實,每一個動作都十分明
	確。由於前一天腳受了點傷,一到了中正高中就問了他們借冰袋,感覺很不好意思。在
	受傷的情況下作賽,使我更加專注,亦使我改變了以往以衝刺作主要得分的打法,以刺
	手為主,感覺上是令一種提升。
十二月二十二	終於可以休息了,但卻有種失落的感覺。習慣了這種每天打劍的感覺,現在可以休息反
日	而感到有種空虛。在去機場的時候,突然找不到入台證,差點就被逼留台了(其實我也很
	想多留兩天,哈哈)。後來才發現原來在背包的一堆衣服中,虛驚一場。下次一定要更小
	心管理好證件及重要財物。
總反思	這次到台灣交流,除了學到劍擊上的技巧外,在心態上也多了一分體會。是次交流,在
	事前準備上大家需要通力合作,每個人都有其工作。在功課及考試期的壓力下,大家都
	十分忙碌。雖然當中曾出現過分歧,但亦能順利化解,感情亦更進一步。到了台灣,見
	識到他們的練習內容,我發現我們現有的訓練強度實在是不足夠的。在與他們交談過後,
	我們訓練的次數與他們其實是差不多的,但強度就差了一截。當中包括體能、基本功、
	步法等。我們在「量」上並沒有落後太多,但在「質」上卻輸了不少。要追上這點差距
	及令大家更進一步,我們必須在這方面有所改進。總結而言,是次台灣之行令我獲益良
	多,最重要的,是隊友相互間更加了解,感情更進一步。



劉悅雯 BEd (CL) YR 2

要I元文 DLu (C	-/
十二月十八日	第一次自己出遠門,心情十分興奮!到了台灣馬上乘車到中正國中打實戰,雖然大部分
	都是國中生,但他們的實力也不能小看,女生大部分也只是學習了數個月,但動作比我
	所做的細緻。他們也很友善,跟我們在聊天,頓時不感到陌生呢!
十二月十九日	今天先參觀市立大學,再和他們的劍擊隊一起練習和打實戰。他們的學校很大很美!我
	最喜歡那個跳水台!他們的步法練習充滿歡樂,很有趣!教練也很樂於指導我做錯了的
	部分,令我覺得好像賺到了,哈哈。我是今天的OIC,一下子要處理的事實在太多,
	有點吃不消,所以在檢討會上哭慘了,說起也覺得自己很傻呢。
十二月二十日	今天繼續和市立大學的學生打實戰,我們已比昨天熟稔了不少,所以相處都像好朋友般,
	很開心!我又去了重劍部打比賽,他們的隊員人很好,很有風度!雖然最後是由於他們
	「放水」我才能拿到7分,但也是覺得很開心的。還有韓SIR也指導了我平常的不足,
	我覺得有助我日後打得更好呢。
十二月二十一	今天一大早就要出發到中正高中了,想不到銘傳大學的劍擊隊也有香港人,很親切!我
<u>日</u>	也能使用韓SIR昨天教我的「招式」,我是覺得動作改善了不少啦。但我覺得我還是想
	多打幾場的!他們的學校也很好,幫我們買飯盒呢,好感動!晚上是自由時間,終於有
	時間買手信回香港了啦。晚上交換禮物也很好笑哈哈哈。
十二月二十二	很早就要起來了,每個人在車上都睡得像豬一樣(哈哈)。到了機場,我們的工作分配得
<u>日</u>	很好,所以CHECK-IN的時間也很快就完成。只不過我是太冒失了,竟然在下飛
	機的時候忘了拿行李,幸好機組人員幫忙才不會有損失呢!我一定要好好記住這次的教
	訓,不要再犯這小毛病了!
總反思	我是第一次沒有家人陪同去外地的,我覺得這一次的旅程讓我成熟了不少。當我在很無
	助的時候,每一個人(尢其是兩位隊長)都給了我很多的支持和協助,我覺得劍擊隊是
	一個很有愛的團隊(說到這裡我又想哭了啦)!還有,到了台灣我覺得我的溝通能力也
	改善了。我本來是一個很怕講話的人,但這五天我要不斷的跟陌生人聊天(例如計程車
	司機,剛認識的朋友),我的膽量增強了,普通話也說得比以前流利(有阿姨以為我是台
	灣女生呢!)。最後當然是對劍擊的熱誠更濃了,在台灣看到每個人都為了打劍十分努
	力,我也覺得我堪來越喜歡這項運動。還有,我們學習了台灣市立大學的練習模式,我
	覺得對我們實戰時的動作很有幫助,回到香港練習的時間一定要好好運用!過了五天,
	我感受到劍擊隊變得更團結,更親密,我很愛劍擊隊!希望能有更多的機會讓我們去不
	同的地方交流吧!





陳敬耀 BScEd(SWT) YR1

	,
十二月十八日	下午約五時,我們一抵達台灣便乘旅遊巴直接到台北中正國中進行劍擊交流,中正國中
	雖然只是一所中學,但當中的設備比教院的設備還要齊全 另外,在重劍交流中,雖然當
	中的對手雖然只是初中生,但仍感受到他們的熱誠及認真 交流後,我們回到旅館,而旅
	館的環境也十分好,更送了温泉券給我們,於是一眾人便興高采烈地去泡温泉 當地的温
	泉十分舒服,泡完疲勞盡消,於是回到床上很快便進入夢鄉了
十二月十九日	我們大清早起身到台北的體院交流,我們先到體院參觀當地的運動設施,當地的設施十
	分齊備,不單有羽毛球場及網球場等基本設施,更有獨立室內泳池及標準跳水池,看得
	大家目瞪口呆 之後,我們便跟當地劍擊隊一起進行熱身遊戲及訓練,發現他們的訓練十
	分有規模十有紀律 之後我們雙方更進行實戰訓練,他們的實力的確十分強,不愧為台灣
	的精英,雖然我慘敗收場,但卻從比賽當中得到十分寶貴的經驗 晚上,我們先到西門丁
	觀光,再與台北體院劍擊隊的學生於火鍋店共進晚餐,大家都樂在其中
十二月二十日	當日,我們再次到訪台北體院進行交流直至晚上 交流後,我們便乘捷運到士林夜市觀光
	及享用晚膳,士林夜市店舖林立,除了小食攤檔外,亦有不少遊戲攤檔,我與同行的隊
	友品嘗了很多當地的特色小食,十分滿足 可惜我回程到旅館後便一直感到不適,其後更
	嘔吐大作,沒有參與任何活動便睡到天明
十二月二十一	當天我們一共約了三個不同的團體於台北中正高中進行了交流,可惜由於我仍抱恙在
旦	身,因此只參與了數場賽事便在旁休息,即使狀態欠佳,但我仍慶幸能打出水準 交流過
	後,大約四時,我們便分成小組到市內各處觀光 我與幾位隊友到了淡水觀光及買手信,
	其後再到了台北車站進晚膳,雖然除中不時感到不適,但一眾隊友十分照顧我,在此特
	意表示感謝
十二月二十二	這是整個行程的最後一天 我們一早便要起床收拾行裝出發往機場 於回程途中我仍持續
旦	發燒,帶隊老師及其他人不停提供水,藥物及退熱貼給我,以防我因高温而不能入境,
	幸好我最後也退燒順利入境到達香港機場後各人便解散,而我也帶著疲乏的身軀歸家去
	了
總反思	總結五天的行程,得著真的不少,首先,經過這五天的行程,對於我們一行二十多人的
	感情的確增進不少,畢竟一起相處了五日,每天都待在一起,有很多溝通的機會,令大
	家對對方都加深了了解 其次,經過與台北一眾高手較量,令我感覺到天外有天同時也給
	予我十分寶貴的經驗,而我也從當中得到了啟發如對戰策略及個人風格等 其次,對於整
	個劍隊的發展而言,是次交流令我們見識到台灣體院劍擊隊有系統的訓練方式,這對於
	劍隊日後的操練也有很好的參考價值 還有當然就是是次交流讓我品嘗到不少美食,雖然
	我並不是首次到台灣,但與一眾隊友一起旅遊卻別有一番風味 此外,真的十分感謝在我
	生病其間照顧我及送上問候的一眾隊友,帶給你們麻煩,本人深感抱歉 最後,希望劍隊
	的各位一同努力向前邁進,更希望在不久的將來可以有同類型的交流擴闊大家眼界





朱沛婷 Bed (P)GS YR2

十二月十八日	這是我第一次去臺灣,第一次搭飛機,其實很緊張,這天和其他3名會搭同一架
	車的隊友約好一起搭同一班車,然而我去錯車站,錯過了他們已上的車,未了能
	坐同一班車,我跑了兩條街,但還是趕不上。所以要自己一個人去機場,去的路
	上很害怕會遲到,很害怕會走錯路,但最後還是準時到達,可謂有驚無險。下次
	真的要早點出門。
十二月十九日	被臺灣市立大學的體育設備所震懾,他們的練劍的地方好大,聽說他們是很厲害
	的人,差不多能進臺灣國家隊,原以為他們會傲慢,但原來是很親切友善。跟他
	們一起練習,覺得之前我們的練習有點隨便,不夠認真,已經記下他們是怎樣練
	習,回去後會好好參考。
十二月二十日	再一次與臺北市立大學的同學交流,其中有一個同學我知道他是故意讓我的,一
	分鐘休息的時候他還教我怎麼打,但是我還是不能掌握,真的有點氣自己,打完
	的時候那同學還跟我講距離的問題,很感動,他們人太好了。那種勝而不驕的態
	度值得學習。
十二月二十一日	今天一大早的就起床去中正高中練劍,當中有銘傳大學的同學,原來他們也是和
	我一樣練習劍擊才幾個月,和這件大學的女孩子打覺得很輕鬆,可能是因為大家
	都是新學的關係,但這次對他們我能夠看出他們的弱點在哪而進行攻擊,很開心。
	不過想想,我初學的時候大概也是這樣。
十二月二十二日	眨眼間四天就這樣過去了,過得很快,很充實。又是一早出門,在車上睡,在飛
	機上睡,回了家不敢睡,因為還有功課未做完,這也是自己的錯,做 deadline frighter,
	所以去完臺灣回來要趕功課,下次不敢了。
總反思	這五天過得很快。無論在劍擊技術或者團隊認識都有很大的進步與了解。在劍擊
	方面,進過連續四天的對打訓練,讓我更清楚自己的弱點,知道自己應該在哪裡
	需要改善,我的基本功做的不好,步法不夠穩,身體向前傾而非先出手,這些都
	是我要改的。而連續的對打訓練增加了我的實戰經驗,讓我上場打的時候比較有
	自信了。而在團隊了解方面,經過這幾天的相處,我更愛這隊人了,他們都好可
	愛,也很會照顧人,在對打練習的時候大家互相提點,打完劍一起泡溫泉,吃東
	西,感覺這隊人更團結了。希望還有類似的集訓,真的獲益良多。
L	





劉俊亨 BSocSciEd (GCS) YR3

	·
十二月十八日	首日到達台灣,並且擔任OIC,其實壓力是挺大.在尋找路線的過程中由機場去中正國
	中再去旅舍, 由選擇巴士捷運到租用旅遊巴士, 過程是比較混亂的. 再者, 先去把所有
	行李帶到國中交流亦令行程規劃比較困難,幸而 OIC 中有成員出國交流經驗較多,很
	多問題有夠迅速下決定,避免了很多不必要麻煩.
十二月十九日	第一天到台北市立大學,參觀校區內的體育設施,區內的設施比香港專業機構更完善,
	可見台灣對運動發展的重視程度.
十二月二十日	第二天到台北市立大學,交流環節中有一小段步法練習,該步法練習是以訓練動作的
	純熟度為主,與香港的步法練習以控制距離,改變節奏為主不同.
十二月二十一日	第四天是比較混亂的一天,與多間院校的選手作交流,重劍小組賽有十七名選手,大
	多都是走馬看花一般完成五分賽事後便沒有機會再打,對手水平明顯是比較容易控制
	比數的一群,建議新人們應多嘗試多元化的技術運用,而 senior 更應使用一些平時少
	用的技術.
十二月二十二日	最後一天與劍擊無關,但是日協助當天 OIC 工作,當中涉及出境的工作,最後一天大
	家也充滿疲態,但在照顧隊友等等細節上仍然能夠做到.
總反思	是次交流中 senior 與 junior 的比例幾乎是一比一, 但舊人主動帶領新人的次數是少的,
	原因可能是舊人缺乏信心所致,長遠會構成過份依賴教練,隊員缺乏自我訓練及缺乏
	青黃不接等等問題, 以第四天為例, 當隊員面對實力相約的對手時, 缺乏訓練技術, 及
	強迫訓練弱項的意識,當隊員缺乏自我學習的能力時,進步便有所限制.新隊員很多
	時候也是使用慣性乎動作去得分,或是用身體,體格上的優勢得分,鮮有技術或是劍
	擊理論的實踐,加上新隊員的劍擊基礎不足,交流中的得著可能比較少,但是次交流
	確實能引起新人對劍擊運動的興趣,長遠亦可在陪訓隊員上有所得著.





范浩聲 BScEd(SWT) YR1

十二月十八日	今日是我進入到大學後第一次和大學的隊友們去旅行(?)。十分早就要起床到機場
	CHECK IN。這一次已經是我今年第五次去遠行所以不是太擔心。我以我僅有的旅行
	經驗去幫助各位 CHECK IN 同 BOARDING。到了台北立即就要打實戰,對手雖然是國
	中生但是都吃不到好處。
十二月十九日	今天是去台北市立大學(台北體院)跟操和打實戰。他們操練的方式比我們辛苦一百倍,
	我們很多隊員都跟不上,他們熱身時我們已經汗流浹背,但是他們都沒當一回事。由此
	可以証明我們的操練方式有問題。實戰時台北體院男花隊全都是左手,所以並不是太
	懂得打左手,輸得很多。
十二月二十日	今天再到台北體院打實戰。經過昨天的經驗和韓 SIR 的指導我今天打得比平時好。昨
	天輸 15:2 今天都可以輸 15:9,15:10 左右。而身為一個花劍新手對於這樣我都感到 OK
	了。而今天最開心的是我學識了對左手的方法,以後對左手劍手便不會太怕。
十二月二十一日	今天去了中正高中打實戰。今天打的比前幾天打的比較易打。今天打了十數場,跟銘
	傳大學的香港留學生打。跟大部分人打完後便和自己隊員打。先打了 ANGUS, 平時
	我跟他打都會大比數地輸掉但是經過數天的經驗,打 ANGUS 還不至於輸太多。之後我
	打起了,和這星打了一場很開心的比賽。
十二月二十二日	今天是最後一日,而我是今日的 OIC 所以都有小小緊張感。到機場後要搞團體 CHECK
	IN 搞了一段比較長的時間,但是隊員們都十分體諒和耐心地等。最後 ON TIME 和安全
	地全隊劍擊隊回到香港。
總反思	今次的旅行多得了隊長林嘉偉的全力事前打 proposal,跟台北的劍隊溝通和跟韓 SIR
	BARGAIN 我們才可以去得到。所以嘉偉在這次交流居功至偉。嘉偉亦知道我經常到
	台北所以都叫我去幫忙找機票,找旅舍,安排旅遊巴等…我對於我可以為劍擊隊是次交
	流略盡綿力是自豪的。在今次的交流過程中我學會了很多的東西,不論在劍擊上或是
	以後處事上。在劍擊上我改善了以往只攻的打法。我參考了台北體院他們的打法,明
	白了有時要佯攻才可以騙過對手,還有防守動作的大小是十分重要。在處事上我們隊
	員每人都要負責某一崗位,有每日 OIC,有負責住宿的,有負責遊玩的。每人各司其職,
	這樣一個團體才可以順利地運行下去。另外,我很開心我可以以我的能力去幫助各單
	位去順利運行!希望在不久的將來我們劍隊可以再一次出走香港!





鄺詠儀 BEd (CL) YR 3

Mbb/ By DEG (CE) I	K 5
十二月十八日	今天是第一日到台北,雖然已經來過台北旅遊,但這是我第一次到外地集訓,心情份
	外興奮。的確,這個第一次真的很特別,乘飛机不帶喼、寄十多件特大行李、一下机
	就帶著行李去練習等等,實是難忘。
十二月十九日	今天到了台北體院跟一些台北隊的隊員集訓,他們的水平比我們高得多,就連步法練
	習也比我們的多元化,可謂大開眼界。而且他們練習的時候的態度十分認真,這一點
	是我應當好好學習的。
十二月二十日	自從昨晚跟台北體院的一些劍手吃過晚飯後,就跟好客的他們成了朋友。今早他們更
	帶我們去吃好味道的,練習時亦很認真的教導我們對付不同類型對手的策略及具針對
	性的練習方法,我真的獲益良多。
十二月二十一日	今天的下半天有自由體驗台北的機會,我的一組在台北市中心逛街、買手信。台灣的
	人都很好,我們每次問路,他們都很熱心的幫助我們,今次的經驗令我反思,以後我
	在香港也要多幫助旅客才是。
十二月二十二日	由於我們是要乘早機回香港,一早起來大家就要趕到桃園機場,我們又再一次展現了
	守望相助的精神,有的幫忙搬行李、有的幫忙看守行李、有的幫忙寄明信片。終於,
	我們一行廿三個人平平安安、齊齊整整的回到香港,結束五日四夜的旅程。
總反思	未去這次劍隊台北集訓之前,我已經認識幾位台灣朋友,他們人都很好,想不到這次
	到台北更是驚喜。首先是中正國中的蔡老師主動幫我們找其他中學,甚或已畢業投身
	工作的劍手,與我們交流。繼而是台北體院的台北隊員熱情的帶領我們遊覧校園及市
	區,讓我們感受他們的生活。還有吳先生的幫助,替我們安排與中正高中的劍手交流
	之餘,更為我們聯絡別的大學劍手,安排友誼賽。旅館的職員、捷運站的職員、街上
	的途人、的士司機等等等等,都幫助了我們很多,而這一切一切幫助過我們的人大部
	份都是與我們素未謀面的,但卻這樣熱心的幫助我們,實在令我感動、反醒香港人之
	間的互動關係及價值觀等等,使我對自己的生話態度有所感悟。
	更重要的是,這次旅程令我感受到何謂「以劍會友」,沒想到在自己眼光原先未能矚
	及到的地方有著比我們更熱愛劍擊的一群人。他們與我們同樣都是受著生活、工作、
	家庭、學業的壓力,但卻因著對這門運動的熱誠而奮鬥,他們的毅力值得我們每位隊
	員學習。
	今次集訓不單令我擴闊眼界、獲得多段難得的友誼,更令我對生活處事態度及香港缺
	乏全人發展的教育制度有了新的觀感。





施孝鑫 BScEd(SWT) YR2

十二月十八日	當我們第一天到達台灣便立即跟中正國中實戰練習,但他們都有一定的實力,最後都
	結果都比預期的差,可能是舟車勞頓的原因。
十二月十九日	今天我們先到台北市立大學參觀,包括體育館、籃球場、游泳池和網球場等。下半段
	時間就開始跟隨該校學生練習步法,很多步法都未曾見過,使我大開眼界。後來我們
	就跟他們實戰,非常難應付,但從他們得到的都很多。晚上更安排了一個感謝宴,和
	台北市立大學劍擊隊吃火鍋,認識了一名劍手。
十二月二十日	今天再和台北市立大學劍擊隊對賽,今天是打團體戰,可惜輸了,不過有跟他們請教,
	知道自己有什麼弱點,就是被動,後來再打就立見效果。
十二月二十一日	今天到中正高中,對手是高中生,都是十分強,可能是因為他們都為台灣出賽的關係,
	不過也不是輸得太多。下午都有時間走走台灣了,去了台北車站買手信,晚上交換禮
	物很開心。
十二月二十二日	很早就已經要起床,因為是早上的飛機,每個人都在車上睡覺,四天訓練都使到我們
	很累,但行了台灣也算完了心願,手都拿著一袋袋的手信回港。
總反思	在整個交流團中,我體會到團體合作的重要性,因為整個團體出動需要很多步驟先可
	以保證全團人安全,都比較費神。另外本人對守時的觀念太差,怕會遲到集合,影響
	整個團隊,因此我都嘗試準時起床,幸好都沒有因遲起床影響全隊隊友。再者,在此
	交流中我學會了很多關於劍擊的技術、動作和心理的態度,都使我有十分大的幫助,
	畢竟我也是新學的。最後,很高興認識到台灣的朋友,和隊友的感情提升,學會劍擊
	技巧,整個交流團都十分開心。





黄展敏 BA(LSE) YR1

經過了多番事前準備及安排後, 我們終於開始了台灣交流之旅。還記得那天, 大家集
合在機場,肩並肩地辦理繁複的程序,最後順利到達台灣。我們離開機場後,便乘搭旅
遊巴士到達交流的學校,與台灣劍手比賽及交流,感覺十分新鮮。
這天的行程實在令我大開眼界,我們先是參觀台北市立大學, 再與他們的劍手進行練
習及交流。台北市立大學擁有美麗的環境,運動設施也相當齊備,害我不禁羨慕起
來。若我們的劍擊隊能夠有多點資金去購買公用裝備,相信大家的技術必定能更上一
層樓哩!
今天的行程是跟台北市立大學的同學進行比賽,雖然他們的實力相當高,但仍然願意
熱心的教導我們,並認真進行每一場比賽,使我們感受到台灣人的親切。我們透過練
習和比賽,參透到不少進攻和防手的技巧, 這天真是獲益良多。
清晨便要從旅店出發到中正高中, 使我有點疲憊。可是到達中正高中後, 便整個人精
神起來,因為能跟三間不同學校的劍手交流,實在太令人興奮。這天最深刻的是我們
能夠接觸不同的對手,學習對著不同的人去轉換不同的攻防模式,這實在令我的劍擊
技術大有進步。晚上的交換禮物時間亦令人難以遺忘,我們的歡笑聲樂透了整個旅
店。
最後一天的行程,雖只有短短的時間留在台灣,卻是足夠令我回味整個過程。還記得
大家拖著劍車,雙手拿滿了手信,這情景怎能叫人忘懷呢?當中感謝韓 SIR 一直的協
助,由其是在大家餓翻了時,ASURA的薯條實在令人感動。
儘管整個旅程的活動如此緊密,大家亦沒有叫苦連天,而是互相支持及鼓勵,美好的
團隊精神盡顯在我們的劍擊隊中。這是一個特別的回憶,深深刻在我們每一位的心中,
更能緊扣隊員之間的聯繫。這次的交流團真的非常值得,讓我們去見識不同國家劍手
的打法,使我們彼此互相學習,更令我們更加愛上劍擊這項運動。劍擊的打法總是千
變萬化的,而我們必須要學會如何掌握每一種打法。韓 SIR 說了一句很令我印象深刻
的話:「同一個陷阱不能中兩次」,因此訓練時,我們應該好好準備自己,不會再「中
陷阱」,必需清楚自己和別人的行動,才能提昇自己的技術。再者,經過台灣之旅後,
我發現運動員的心態真的很重要,台灣劍手雖然技術高超,但仍有一份謙虛的心,實
在非常值得我們學習。我期盼著來年的交流團亦能成功搞辦,因為每一次都能夠成為
我們這群年青人成長的好機會。





陳國星 Bed(P)GS YR2

到埗後便要立即帶著所有行李及裝備到台北國中交流,感覺有點累及辛苦。到了國中
後,感到當地的支援未免太好了吧,提供裝備之餘,還有很大的專用場地,每次練習
不用將計分器搬來搬去已經令我很羨慕。
第二天行程相對輕鬆,至少不用搬著一堆東西四處跑。到了市立大學參觀,那個室內
泳池未免太誇張。之後跟那裹劍擊隊交流,雖然我隊的實力跟他們有太大差別,但他
們都很願意跟我們打,實在太好客。
今天原定先跟市北大學繼續交流,然後晚上再到劍舍繼續打。但是劍舍因場地安排上
出現了問題而取消了交流,覺得很可惜。
多日練習及交流已經令到我們很疲累,再加上一早便要出發,眾人都面無生氣。反而
我不知道是否已經習慣了,狀態反而很好,整個上午和中午都投入在劍擊上。
一早便出發到機場,各人的團隊精神都發揮到頂點,每人都主動幫忙搬行李,整理房
間,似乎這次交流最重要的得著已經看到了。
這次是我第二次出遠門,心情有點緊張,出發前不斷重覆檢查自己的行李,看看有沒
有漏帶任何的證件,結果還是順利出發。在這次台灣交流之前,其實覺得自己對劍擊
的熱情已經減卻,至少跟上年相比差太遠,再加上這兩個月都沒有顯著進步,心態上
確是有點灰心。到了第一天的國中交流時,看到國中生的實力已經這麼強,心裹更加
一沉,但是經過多天不斷重覆練習及交流,覺得自己心態開始改變,腦袋不斷重映著
每一劍,到了第四天更加是將熱誠提高到頂點,心裹除了劍擊之外就沒有任何東西,
我覺得這次交流什麼得著也不重要,最重要是自己可以找回當初的熱誠。
名 1





布君澤 Asso(SCM) YR2

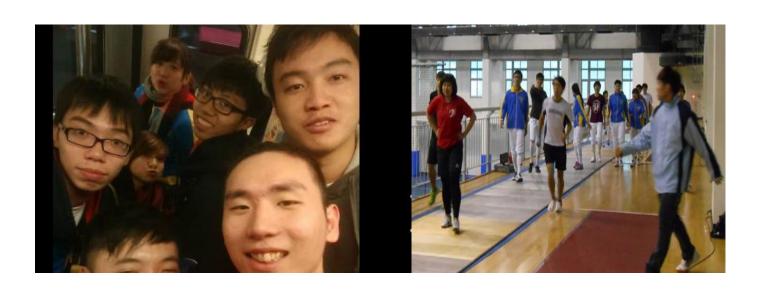
十二月十八日	我們一行人大約四點到達台灣,我們立刻就到中正國中進行交流比賽,雖然他們只是國中
	生,但他們的實力不容忽視,他們的花劍和佩劍是有一定程度的,在佩劍的比賽當中,他們
	都以紮實的基礎動作將我擊倒,這令我得益不少,明白到自己的不足之處.
十二月十九日	我們到達了台北市立大學去進行交流,一開始我們先進行參觀,台北市立大學的體育運動
	設施比香港的香港體育學院還要好,這是令我十分驚訝的,一間普通的大學,運動的設施竟
	然比專門訓練香港隊的 HKSI 的設施還要好,在細問之下,原來他們在數月之才改名做台
	北市立大學,原名為台北體育學院。參觀後就開始當天的練習和交流比賽,這天的交流,令
	我深深感受到台灣第一實力和自己的實力差距有多遠。
十二月二十日	這天同樣都是到台北市立大學進行交流比賽,但是今天沒有了一些練習,只有比賽,吸收了
	昨天的經驗,今天打得比昨天有一定程度上的進步。
十二月二十一日	我們到了中正高中進行交流比賽,可能經過前兩天的高水平練習,今天的比賽都變得得心
	應手,在打團體中我出一節9比5和13比5的分數,這令我信心大增。
十二月二十二日	大家都帶著疲倦的身軀和愉快的心情回港。
總反思	在是次交流中我認為自己進步了不少,我自9月開始接觸到劍擊這項運動,經過今次,我親
	身見識到外國的水平,對我來說這是一種學習,因為在 HKIEd 是沒有隊員是專門打佩劍的,
	所以我到台灣之前的學習都只是跟隨已經畢業的師兄或是上網睇影片去學習得到,所以
	今次我學習得到了很多新的知識,令我提升了一個層次。以及在今次的交流中,我發現台
	灣的青訓做得十分完善,我應為香港可以借鏡,和台灣的體院制度和香港不同,我應為台灣
	體院可以給更多有潛能的運動員去給更多的機會,香港的精英運動員計劃不是不好,而是
	過時了,所以我認為香港都可從這方面借鏡。





葉梓聰 BSocSciEd (GCS) YR 2

十二月十八日	第一日,運輸部的同學安排十分周到,大家安安全全到台灣,天氣雖然不太好,但是也沒有多大的影響,十分感恩。到了台灣國中和當地我中學生切磋實力雖然比我們差,但他們的精神可嘉義!
十二月十九日	第二日,到了台北市立大學,簡稱台北體院,他們的水平的確很高,操練的水準也很高,我們給收了很多劍擊的知識如步法,實戰,熱身。幸好他們沒有厭棄我們和他們水平有差距,大家一起訓練,一見如故。
十二月二十日	第三天,我們的訓練地點又是台北市立大學,因為去了兩日的關係,我開始熟識他們的訓練方式和節奏,在實戰中和他們的距離開始拉近,我也能在他們身上學到技術,感覺,很棒!
十二月二十一日	第四日,時間真是過得很快,3日一轉眼就過了,體力雖然有點不支,但是行程精彩得今我一點也不覺得倦,最後一天訓練對打,雖然對手是中學生,但他們也不是泛泛之輩,有幾個更是台灣代表隊的成員,真是值得我們欣賞。
十二月二十二日	第五日,很累很累,再一次感謝全隊人的合作,我們很早就能打點一切上旅遊巴回機場回香港。經過幾日的相處大家十分團結,十分合作,一切也很順利,很有團體精神!
總反思	最後,這次行程令我穫得了不少東西,首先是待人處事方面,我認為一定要勇敢,不怕別人笑,待人以誠,隊員間要互相幫助,合作,大膽和別人交流。另外,在劍術上,這次集訓今我知道自己不論在體能上,個人戰術上明顯有所不足,劍術上也沒有很多的實際技巧,回到香港一定要多訓練,再配合台灣的經驗,大專一定會更好,更進步!今次台灣之行,多謝兩位隊長,如果沒有他們的幕後工作就沒有就個團,還有很多同志的功夫,也感激韓老師的支持,如果沒有他領軍我們也不能成行,總之今次台灣之旅是一次巧合,也是一次大成功,多謝!



陳浚濠 Bed (Eng) YR2

十二月十八日	這一次是第一次前往台北,我的擊劍設備。此外,這是我第一次到台灣旅行,不必父母我的父母到台灣。
	在上午,香港是一個陽光明媚,天氣涼爽的天氣。然而,在台灣是雨季和嚴寒的天氣,當我們到達那裡,
	我沒有習慣這種天氣。因為我沒有這樣的寒冷天氣做準備足夠的衣物,所以我覺得很冷。幸運的是我的隊
	友可以借給他的衣服給我。我非常欣賞和感謝他的慷慨和幫助我。
十二月十九日	這是我第一次進入專門為運動準備的大學,所以它真的拓寬我的視野. 我明白運動員一些具體的教育訓
	練和他們的劍術技能。此外,他們其獨特的實踐技能,真正拓寬我的視野。因此,從現在開始,我會建議
	在香港擊劍使用他們的實踐技能練習。他們的步法練習注重的真實情況,比香港的注重理論上的情況更
	好。我覺得我學到了很多東西。
十二月二十日	今天舉行的友誼比賽真的讓我知道我和我們的團隊的弱點。他們的技術真的讓我學到一些東西,以後可以
	幫助我糾正我的弱點。他們的團隊合作精神也令我印象深刻。當他們開始去比賽,他們會喊他們的學校口
	號為。同時,當我們去比賽,我們很少為我們的隊友打氣。因此,我認為我們可以按照他們的打氣的方法
	來幫助建立了我們的團隊精神。
十二月二十一日	今天,友誼比賽出現了一些台灣國家隊的劍擊成員,他們的擊劍水平確實比我們高。我才真正明白我的擊
	劍標準是非常低的。從現在開始,我真的需要去多實踐,多看關於擊劍的視頻,以提高我的劍術技能。另
	外,我與其他競爭劍手拍攝照片和成了朋友,我仍然保持與他們接觸。
十二月二十二日	今天我們很早就起床,在台灣,這是一個非常寒冷的早晨。我醒來的時候約5點,我們收拾好一切,我們
	開始離開宿舍去機場。今天確實是我們交流的結束。我真的很想念在台灣的所有事情,他們的人,和他們
	的文化。我發現,我真的愛台灣,希望以後我們還能有機會去台灣有一些交流。
總反思	台灣真的是一個好地方,他們的文化,他們的人,他們的食物真的讓我非常開心。這是我第一次去海外與
	我的擊劍隊友。這真的是一個很好的經驗。我們的友誼在這次旅行增加了。我們更了解我的隊友,而且他
	們也更了解我。我真的很喜歡這個交換到台北。
	對於我的劍擊體驗。在台灣,我真的看到了高水平的劍擊對手在台灣,這真的是一個很好的經驗。我從他
	們身上學習了很多東西,從他們那裡,我知道我的弱點。我會嘗試做很多事情來提高自己的擊劍技巧,例
	如,多實踐,多看關於擊劍的視頻。我真的很喜歡這種友誼比賽。希望,以後我們仍然可以有這個機會去
	海外與一些高水準的劍擊運動員交流。謝謝我的隊友和隊長使我們有這個難忘的交流。謝謝韓博士和所有
	有分幫助進行這交流的而付出的老師。我真的非常感謝。希望大家能在今年校際今年擊劍比賽取得良好的
	成績。香港教育學院,加油吧!戰鬥吧!





徐子臻 BSocSciEd (GCS) YR1

	,
十二月十八日	我們抵達台灣時已經是下午了,身體也因遙遠的路程而疲累了。我們到步後我們第一個交流對像是一班國中生,雖然年紀比我小,但實力絕不遜色,不竟他們訓練了很多年。與香港相比之下台灣對於年紀較小的學生所投放的運動資源真是比較遜色的。
十二月十九日	這天是與有國家級水平的大學生作交流,他們訓練的模式比起我們的更有系統,不論是步 法和紀律都比起我們更勝一籌。這一天也是我當 pic 的日子,心情比較緊張,不竟是第一次 負責整天的行程。而當 OIC 的職責也令我學會了更全面地看一件事,例如團隊走時不可以 像平時自己地走,而要照顧大隊,如跟進在後排隊員的情況的等等。
十二月二十日	第三天的交流也是在市立大學作交流。今天的心情沒有像昨天的緊張,因為已經對敵人的水平有了一個了解,打的目標主要是為了令自己的技術有進步。然而,今天比賽時發揮得比昨天更好,但是有一場比賽令我十分內疚的。本身自己以 10 比 3 領先,也許是心情放鬆的關係,被對手反勝 15 比 13。我想我的心理質素要好好的改善,才能發揮得更好。
十二月二十一日	今天是最後一天與台灣學校交流,我們花劍部是與銘傳大學進行比賽的。他們的劍齡和我們相若,只要學了幾個月,故此心理壓力不會像前幾天般大。今天的比賽我嘗試了運用前幾天學過的招式,其中衝刺是我常用的,而且也成功得分。希望我能融會貫通這一招,找到自己的打法。
十二月二十二日	終於到了最後一天,不經不覺已經過了4天了,真的很想能在台灣。每日打劍,每日和隊 友共敘,每日說國語已經成為了習慣。還記得當天我們隊也過了一個通宵沒睡,結果回港 後很快便呼呼大睡了,這才是青春,我想很難再有機會一班人再過多次這些日子。
總反思	加入劍隊只有短短的幾個月,想不到可以和一班師兄師姊一起到台灣作劍擊交流,第一天的心情是既興奮又緊張的。到了最後一天,只能說的心情是依依不捨,不只是台灣這個地方,而且也是和一班好隊員相處的日子。這次是我第二次到台灣,但也是第一次自己有參與行程安排的一次。雖然自問自己有很多不足之處,但事實上真的學會了很多東西,不論是行程的安排,突發事情的處理,很多很多的技巧也令我獲益良多,我想對我將來也有很大的幫助。而在技術上的方面,每日的實戰也令我得到更多經驗,可以和學校以外的劍手比賽,以令自己了解更多劍手的打法,對將來應付不同的劍手有幫助。此外我也在這次訓練中改進了自己的距離感,時機的取捨和步法上的基本功,我想這對我的技術有很大的進步。





顏雋 BEd (CL) YR 2

十二月十八日	剛抵步便與中正國中交流。在場的重劍對手是國中生,但實力不下於我們,其基本技術的掌
	握比我們好,步法、防禦、刺手也甚有水準。然而他們的攻擊較單一,故仍可相匹敵。唯對
	方的一名舊生乃前國家隊,我們盡全力方得一兩分。
十二月十九日	是日與市立大學的學生交流,其體能、技術亦是世界賽的水平。其熱身以至訓練方式為我們
	所垂青。其步法訓練對體能甚重視;教學亦層層遞進,令人易於掌握。
	與對方晚飯時的交流亦增加了我對台灣劍擊發展現況、選手訓練、當地文化等的認識。
十二月二十日	今天仍是與市立大學的交流,與其選手的比賽較昨天的進步。我不但續步掌握新技術,亦消
	去了自己的劍擊陋習。故是日的比賽得分較多,而且甚為享受劍擊及比賽時的快樂。
十二月二十一日	今天是與中正高中的交流日,其重劍部大多為學了一、兩年的高中生。雖然其基本技術及體
	能甚佳,但對於左手劍手及步法的掌握卻是我方較好。而銘傳大學亦有選手到來,其選手皆
	初學,故我們比賽後交流了一些學習劍擊的心得。故是日體現了我們數天來的訓練成果。
	及後是自由時間,雖然疲憊不堪,但男生們皆分成小隊外出購買伴手禮。我的小隊走遍台北
	車站地下街及西門町才買回所想的禮物。當中我們聊了大半天,了解更多。
十二月二十二日	一大清早起來,開始安排回程的一切。由於昨夜的玩樂,大多人睡意正濃。然而是日的領導
	員安排甚為得當,我亦享受當中的安排。當時的忙碌或當時隊員引起的煩惱,亦隨回程的路
	平伏,餘下的只有數天的快樂。
總反思	是次集訓令我重拾對劍擊的熱誠及反思,不但有了技術的提升,更重要的是對態度及目標的
	確立。
	而且對台灣的文化亦有了更深的認識,其飲食為香港之不能及,而且當地人的禮貌亦是我們
	自命「有文化」的香港人應自省。
	交流當中令我對安排、處事有新的見解。我對他人多了一份包容。而且對安排時的細節亦有
	更深入的了解,明白細節的重要。亦知道了處事時,下決定及解決問題需要決斷與細心,才
	能確保團隊的利益及便利。
	此外是次的交流不但令我結識了數名台灣的劍手,為未來的交流殿下了基礎。更令我對劍擊
	隊的各員有了更深的了解,知道了自己及各員之長短,有了相對應的改善。而且我們的領隊
	韓老師亦教我們獲益良多,我衷心感謝其細心及教導。
	而這次的回憶必定會銘記於心,不論未來還有沒有這種交流機會。





胡禕男 BSocSc(Psy) YR1

十二月十八日	這是我第一次來到臺灣,心情很好。來到臺北機場后,買了電話卡,上了大巴車就直接
	前往臺北中正國中了,是一所初中。感覺時間比較趕,第一天下了飛機就要打比賽。由
	於國中沒有佩劍選手,我們便和臺灣師範大學的同學打了幾場,實力一般,比較輕鬆,
	從那時起也開始教我的隊友們一些佩劍的技巧,然後就到了北投的青年旅館,之後才吃
1-01-0	了晚飯休息了。
十二月十九日 	我們來到臺北市立大學,其實就是一所體院。對手都是水平很高的運動員,都是在臺灣
	擊劍排行榜上有名的選手,比較吃力,但是"不打不相識",成為了朋友。這讓我很高
	興可以以劍會友,認識臺灣的同齡人。
十二月二十日	依然是來到臺北市立大學進行交流。在熱身活動中,還學會了幾個臺灣的小遊戲,感覺
	挺有意思的。大概因為前一天已經認識的關係,第二天就沒有第一天見面那樣生疏,我
	們也互相學習了很多擊劍的知識,我相信我的隊友們都會收穫頗豐。
十二月二十一日	我們來到臺北中正高中。其中還有銘傳大學以及其他學校和俱樂部的選手。年齡各不相
	妨,但是我們確確實實以劍會友,不論贏輸都打的很開心,成為了朋友。擊劍就是這樣
	一種有風度的運動,禮儀,心態,技術,哪一樣都不可少。
十二月二十二日	最後一天是返回香港的一天,早早七點多就出發去了幾場,然後就坐飛機回到香港了。
	在飛機上回想這幾天的生活,感覺還是非常充實的,不僅結交到了臺灣的朋友,鍛鍊了
	擊劍的技術,更是與香港的同學產生了更加深厚的友誼。
總反思	其實我是以一個比較特殊的身份隨隊出征臺北的。我是一名來自內地的學生。從高一開
	始學習擊劍,不長不短也有三年多,在這三年當中擊劍教會了我很多東西:禮儀,勇敢,
	果斷,冷靜,判斷很多很多。我真心熱愛這項運動,也曾經在內地的全國比賽中拿
	到過令人滿意的成績。這次我隨學校去臺北交流擊劍,是一件很高興的事,從一開始我
	就是以積極的心態去對待的。後來經過這幾天的交流,我教會了一些我的香港同學擊劍
	的技術,我也得到了一定的提升。我覺得更重要的是我與我的隊員們的友誼更加深厚
	了。每一個隊員對我都很照顧。真的很感謝他們!在最後一天總結的時候,帶隊老師讓
	每一名隊員都說最感謝的人,我說我要感謝每一個人,其實真的不是套話,是發自內心
	的。不光是隊長,佩劍部的隊友,所有的每一個人對我都是特別照顧,讓我融入這個群
	體當中,真的非常感謝!也很感謝學校給我這次去學習擊劍,體驗臺灣文化,增進隊友
	友誼的機會!希望我們可以在未來代表學校的比賽當中取得好的成績!



