

# 投打落空平常事 征服失敗擺經驗

運動不僅讓人培養出強健的體魄，更會孕育出強韌的心靈。早前獲得屈臣氏香港傑出學生運動員獎的卓彤亦直言，除了球技不斷精進，在每一次投打之間，亦逐漸學會征服失敗，成為人生路上最強大的養分。

從青年隊一直晉身至大港隊，卓彤直言壘球教會她最重要的事不止是球技，而是學懂征服失敗：「無論初學者或者資深球員，每場比賽、每次練習，總會有打不中球或者被打出全壘打的時候，打擊手或投手都一直在經歷失敗，但比賽中不能放棄，必須冷靜找出原因、重新部署，與隊友配合解決問題。在球場上克服失敗的經驗，同樣可以融入生活，讓我明白一次失敗並不等於全盤皆輸，只要冷靜面對、檢討問題再重新出發，加上與他人合作，難關也能迎刃而解。」

■壘球的投手主要以下手投球。

時接殺飛球，若球已落地則要接住並迅速傳回內野，阻止跑者推進，主要裝備為手套。

## 壘球基本位置及裝備

### 投手

比賽中防守方的球員，投手是防守的核心，負責將球投出供打擊手打擊。當一方有三名打擊手被投手三振淘汰出局，則會馬上結束該半局並進行攻守交換。投手主要裝備為手套。

### 打擊手

比賽中進攻方唯一上場的球員，輪流進入打擊區擊球，擊出安打後須依次踩踏一壘、二壘、三壘，最後回到本壘得分。打擊手主要裝備為球棒及頭盔、護脛。

### 捕手

比賽中防守方的球員，位於本壘板後方，負責接捕投手投出的球、引導配球及阻殺嘗試盜壘的跑者，是唯一面向全場所有球員的位置，負責全場指揮。捕手裝備包括手套、頭盔及護甲。

### 守備球員

分為內野手與外野手，內野手主要負責接捕內野傳球並封殺跑壘球員；外野手則主要負責在打擊者擊球後，球未落地時接殺飛球，若

### 邊度有得玩？

中國香港壘球總會網頁：  
<https://softball.org.hk/>



■卓彤在多年壘球生涯中學會征服失敗。

■李卓彤(第三排左三)去年代表港隊參加全運會壘球賽。中國香港壘球總會圖片

愛運動的人都有種陽光的魅力，隊際運動更增添一份團隊熱血感，想要展現型格魅力，刺激又熱血的壘球或許是個好選擇。去年為港出戰全運會的年輕女將李卓彤，就為你詳解壘球的吸引力，無論是帥氣的球衣、利落的揮棒動作、還是專注投捕的帥勁，總有一樣展現「型到震」的獨特魅力！

圖、文：郭思華

# 熱血全壘打 型格不球人

## 壘球在香港並非熱門運動項目，

外界亦不時將壘球與棒球混淆，不過看着球員穿起型格的球衣，專注前方的眼神，以及「副身」跑壘揚起的沙土，處處都

散發出熱血又有型的魅力，讓人移不開眼。自小三開始接觸

壘球、今年剛完成DSE考試的卓彤直言，這亦正是壘球最刺激最有吸引力的地方：「壘球場相比棒球場面積較小，打擊手上壘與守備球員傳接球的節奏都非常快，跑者踩壘與守備封殺往往是零點幾秒間的對決，球員和觀眾腎上腺素都會急升，非常刺激好玩！」

在香港提起壘球，大眾最有印象的可能是YouTube美食頻道「大島與龍威」其中一位主持人、港女子壘球隊主教練大島田，卓彤亦感謝他時不時在頻道影片中介紹港女子壘球隊，才令運動逐漸獲外界關注。若想一試成為型格球員的滋味亦並不困難，卓彤指中國香港壘球總會定期有舉辦不同年齡組別的壘球訓練班，從基本的擊球、傳接球、投球技巧入門班，到進階的投、打專項訓練都有。

若是擔心烈日下在球場訓練會變成「黑炭」，卓彤亦大派定心丸：

「我們的球衣可以配合長袖緊身衣及長褲，亦會戴太陽眼鏡、帽子或頭盔，即使在猛烈太陽下練習比賽，只要做好防曬，皮膚仍可以保持『白雪雪』，哈哈。」

■壘球主要裝備有球棒、手套及壘球。中國香港壘球總會圖片



■壘球的捕手負責指揮全局。中國香港壘球總會圖片



■卓彤勤於練習，甚至練得手亦磨破皮。

■壘球不但裝備有型，比賽亦相當刺激。