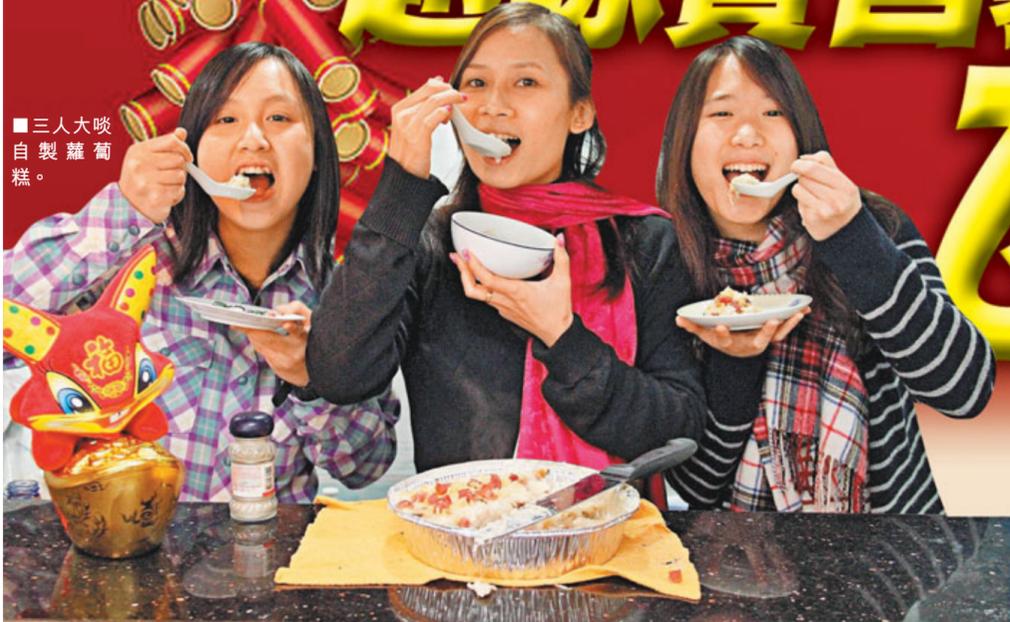


偕隊友玩轉廚房喜迎兔年

趙詠賢自製蘿蔔糕

恭賀老公

■三人啖自製蘿蔔糕。



正當全城趕辦年貨、熱切期待明日大年初一踏入兔年之際，三位去年為香港於廣州亞運添添銀戴銅的壁球女將在新年前玩轉廚房！去年榮升「馮太」的「小旋風」趙詠賢(Rebecca)，為迎接婚後首個農曆新年隆重其事，特別聯同兩位師妹陳浩鈴及廖梓苓炮製愛心蘿蔔糕孝敬老公，證明自己「入得廚房，出得球場」！

圖、文：香港文匯報記者徐慧華

小花「鈴」「苓」許願上位

面對大師姐趙詠賢即將退役，兩位港壁小花陳浩鈴(Joey)及廖梓苓亦相當爭氣，於兔年齊齊為自己許下新年願望，務求在新一年極速上位，力保港女隊屹立亞洲強國近十年的地位。

Rebecca去年於首次設團體賽的廣州亞運會上，帶領歐詠芝、陳浩鈴(Joey)及廖梓苓三位小將奪得銀牌後，港壁隊正式由一眾小將接棒。面對領軍重任，陳浩鈴及廖梓苓雖然年紀輕輕，但亦對自己相當有要求，於廣州亞運奪女單銅牌的Joey就希望自己可以有更多大賽成績令師姐放心頭大石：「去年我們港隊成績很好，除亞錦賽奪團體冠軍外，亞運男、女隊亦人人有牌落袋，今年則希望自己可再接再厲，於今年4月舉行的亞錦賽繼去年奪女單銅牌後有所突破。」

陳浩鈴曾撞車頓覺生命無價

除希望於兔年事業一帆風順外，Joey亦特別希望自己及身邊朋友出入平安，全因該位小將於新年前遇車禍，頓覺生命及健康無價：「新年前一週，除因天冷生病，開車外出時亦不慎撞車，雖然現無大礙，但發現健康非必然，所以希望兔年人人出入平安，有健康才能繼續為理想拚命。」

而年僅19歲的廖梓苓為去年亞運壁球代表中最年輕的小將，但已助女隊奪銀而回，被視為港隊明日之星。目前全職訓練的她亦對自己要求甚高，希望可力追師姐Joey及歐詠芝外，亦希望於亞洲排名殺入前8名：「目前自己的世界排名為16，經過亞運後對自己的信心亦有所增加，今年我自然希望可於更多比賽中取得好成績，全力提升世界排名，為港隊接班出一分力。」



■趙詠賢切臘腸粒時有板有眼。

去年底與男友結束十年愛情长跑榮升「馮太」的趙詠賢，除於壁球界叱咤風雲16年外，場外更屬入得廚房的賢妻。踏入兔年之際，平時煮得兩手的Rebecca特別學整蘿蔔糕，更找來兩位亞運隊友陳浩鈴及廖梓苓「捱義氣」幫手，以愛心蘿蔔糕敬老公、老爺和奶奶。

雖然初次整蘿蔔糕，但Rebecca早已做足功課鑽研食譜，而且刨蘿蔔和刀法也有板有眼，令在旁幫手的陳浩鈴及廖梓苓嘆為觀止，更大讚蘿蔔糕味道一流值9分！獲兩位師妹力讚，Rebecca笑言自去年結婚後亦間中與老公煮飯仔：「平時在家都會煮飯食，但以西餐較多，最拿手是煎牛扒及煮意粉，反而自製蘿蔔糕是首次。」她指以往新年均喜歡與家人吃賀年食品，自己則特別愛吃蘿蔔糕：「難得今年自己屬半退休狀態，有較多私人時間，所以希望煮最愛的蘿蔔糕孝敬老公及家人。」

陳浩鈴拉隊上門「搵利是」

港壁隊大家庭以往每年農曆新年均會「組隊」到總教練蔡玉坤家裡拜年，自Rebecca結婚後，一眾隊員今年亦將轉視線至大師姐新屋「搵利是」，陳浩鈴更直言會拉大隊到師姐家「搵利是」：「以往我們均會到教練家拜年及「玩兩手」，今年因Rebecca結了婚，所以我們要走兩轉，比較忙吧，哈哈。」除於今年新年首次整賀年食品外，Rebecca指今年與以往不同的就是派利是，她將準備數千元利是派給師弟師妹，希望全隊一起過肥



■趙詠賢平時也會在家煮飯仔。



■左起：趙詠賢、廖梓苓和陳浩鈴炮製的愛心蘿蔔糕大功告成。

年。

目前擔任港隊陪練員、於新一年即將退役的Rebecca，亦不忘為自己許下新年願望：「新一年退役後當然會遇上很多新挑戰，自己好像要一切由頭開始、重新踏足社會一樣，不過無論如何，希望我能接觸更多新事物，快些找到新工作就好。」不過為港征戰16年的Rebecca同樣會繼續為港隊出力，更寄語歐詠芝、陳浩鈴及廖梓苓一眾小將繼續努力為港延續傳奇。

張小倫借勢狂搵利是

去年香港體壇要數生力軍，又豈止李慧詩一人，「花劍王子」張小倫就於廣州亞運準決賽一劍擊退世界第一哥雷聲「一劍成名」，最終奪得首面亞運銀牌。談及新年願望，小倫揚言希望憑亞運聲勢「搵多幾封利是」：「亞運奪牌後我不會因此而自滿，我還希望於奧運及世界賽中取得更高的成就，不過亞運後的確令自己多了跟不同親戚聯絡，朋友及獎金亦多了，哈哈，多了這些渠道，我相信利是數目會較以往更多，父母給的利是亦會大封些吧。」

亞運後的首個農曆新年，亦是小倫任全職運動員以來首個在港度過的新年，廿四孝的他直言會花盡時間陪伴家人：「四年來首次能夠陪家人過農曆新年當然高興，我們會四出拜年，與親戚食飯簡單地過，畢竟新年後我們劍擊隊將到歐洲出戰世界巡迴賽，連續數月都不在家人身邊，所以特別珍惜今次新年假期。」為了備戰世巡賽及其後賽事，為倫敦奧運爭分及準備，小倫謂新年僅得4日假期，好好休息後將全力向倫敦奧運積分賽進發。



■張小倫相信利是數目會較以往更多。

蘇樺偉爭取放假不練習

剛於新西蘭殘疾人世界田徑錦標賽的T36級100米及200米決賽中穿金戴銀而回的「神奇小子」蘇樺偉，在成功取得2012年倫敦殘奧入場券後，偉仔自然開心過肥年。不過該位T36級100米及200米世界紀錄保持者卻希望難得於香港過新年時，可偷懶放假：「今年新年會留在港搵利是，但最希望的新年願望是可以放假不用練習，因為早前於亞殘運後表現不好，其後的訓練也相當刻苦，加上腳傷傷損情況剛痊癒，希望可於新年休息多幾日。」

李致和難得留港陪老婆過年

成為「香港鐵人」標註十多年的李致和，去年在廣州亞運後逐步計劃於未來退役及「轉型」，令他今年終於首嚐十年來在香港過的首個農曆新年。面對難得的新年假期，致和直言希望與家人平平淡淡過：「以往每年新年，香港三鐵隊都會飛赴新西蘭集訓2至3個月，所以最近一次在港過農曆新年要數到十年前，今年於亞運後正積極為未來打算，所以難得首次在港與太太過新年，我平日也沒特別嗜好，假期或與太太及家人拜年食飯，休息一下就夠了。」

直言無甚嗜好，致和亦表示平日「唔練唔舒服」，故新年難得有假放，該位鐵人仍向教練自薦回體院練習半天：「慣了每天練習，如放假休息會感到有事未完成一樣，所以農曆新年初一至初三，我已跟教練申請早上回體院練習，其他時間就去拜年及休息吧。」而未來一年將為「轉型」煩惱的致和，趁新年亦希望自己未來事業能一帆風順，找到適合的工作，他坦言：「最有趣是公務員工作，但目前仍然會繼續為港隊出力。」



■李致和希望投身公務員行列。

李慧詩盼身體健康遠離傷病

虎年對李慧詩(Sarah)來說可謂踏上人生事業最高峰，轉任全職運動員6年以來，Sarah克服斷手及貧血病重重難關後，終在去年廣州亞運女子場地單車500米計時賽中勇奪今屆港隊首金及個人第一面亞運金牌，同時去年在亞運及世界盃兩度刷新亞洲紀錄，以33秒939成為目前女子500米計時賽的亞洲紀錄保持者。

一鳴驚人的Sarah沉寂多年，終於得嘗所願，她直言要於兔年為其終極理想——倫敦奧運邁進：「新一年當然希望自己

身體健康，擺脫以往跟隨多年的傷病。其次我希望於今年的世界盃、世界賽及亞洲賽等大賽中，取得足夠的爭先賽及凱倫賽兩項倫敦奧運項目的積分，再向獎牌進發。」

Sarah自去年底的墨爾本世界盃場地單車賽中取得女子500米計時賽銅牌後，亦於墨爾本及哥倫比亞兩站的場地世盃中，取得奧運項目女子爭先賽的第7名，若Sarah繼續以目前水準出戰今年大賽，大有機會於兔年為其理想奧運圓夢。



■李慧詩一直受傷病困擾。

趙頌熙澳門放煙花度歲

為港隊未來兵壇接班人的16歲小將趙頌熙，未踏入兔年已大豐收而回，除於去年贏得世界青少年巡迴賽總決賽亞軍外，更獲體院選中於今年2月到新西蘭交流，同時亦多年來首次在港過新年，趙頌熙興奮表示會「放煙花」慶祝：「已想不到多久沒在港過農曆新年，難得在港當然會與家人四出拜年，希望搵多幾千元利是，同時會於年初三與家人到澳門放煙花，感受

新年氣氛。」談及新年願望，趙頌熙直言虎年成績都不錯，所以希望新一年再接再厲：「教練都希望我加速訓練及提升自己，務求於新一年可以全力接棒，不過目前我要兼顧學業，所以我會加倍努力，讓學業及乒乓球事業都有所成就。」



■趙頌熙透露將於周三過澳門過年。