

# 王史提芬 轉戰公路賽

香港文匯報訊(記者 潘志南)為香港在亞運會、全運會、亞洲賽和東亞運贏盡金牌的BMX香港代表王史提芬，決定轉型改戰公路賽，挑戰更高層次的單車運動。

王史提芬和香港隊代表胡健榮昨午與他們的職業單車隊在香港和新聞界見面，車隊成員來自五湖四海，都是職業車手，有德國、美國、愛沙尼亞、澳洲和比利時成員。

王史提芬在記者會上表示，自己在亞洲已贏盡不同的BMX賽事，可以說是沒有挑戰性，決定放棄BMX改戰公路賽，加盟職業車隊，目的是有更大的挑戰和更多見識。他又說：「加入車隊已有1年，有信心今年可以在個別公路賽事中踏出成績來。雖然在公路賽是新手一名，但憑在BMX單車的經驗和膽量，有助自己在車隊中成長。單是膽量方面，其他隊友認為是危險的路段，在個人來看可是輕易。」

## 胡健榮盼踩入環法

王史提芬和胡健榮都是為追求自己單車少年夢想而加盟職業車隊。胡健榮坦言如果在香港隊發展，只會多踏2、3年，到30歲便離開，但目前車隊中也有42歲的隊友，單車生涯很長，相比之下，自己仍有很多機會。自己的目標就是成為首位踏上「環法賽」的首名亞洲車手，為自己和亞洲單車史寫上自己的名字。



王史提芬(左)希望在公路賽另覓挑戰。

## 公民小勝深水埗

香港文匯報訊(記者 潘志南)公民昨日在旺角場舉行的港甲聯賽使出「殺手鐮」，憑藉「空中霸王」迪天奴頂入全場唯一入球，主場以1:0險勝處於降班漩渦的深水埗，全取3分，躍升上聯賽第3位，新春步步高升。

公民球員久疏戰陣，是役行軍硬，半場只能與深水埗互交白卷。公民下半場變陣，派出「野人」迪天奴踢高波。直至74分鐘，後備入替的迪天奴接應另一後備球員蘇來強右路開出的自由球，遠柱飛身插水式頂入成1:0，為公民打開紀錄直至完場。深水埗本有機會追平，可惜黃威右腳主射罰球中帽彈出，未能搶回1分。

## 傑志前英超兵亮相

另外，港甲聯賽今日在旺角場上演一幕重頭戲，由日之泉J晨曦主場迎戰傑志，下午2時30分鳴笛，門票分收60元、長者及學生特惠票20元兩種。傑志完成上半季後，即時增添外援列文和雅高，其中列文最具名氣，曾效力富



方柏倫(右)被公民2名國腳沙加度在訓練場上較量。



阿薩蘭卡首奪大滿貫錦標和將升「世界第一」姐，雙喜臨門。法新社

白俄羅斯美女阿薩蘭卡，在墨爾本一次過達成兩個心願。年僅22歲的阿薩蘭卡昨日在澳網女單決賽，只需82分鐘便以6:3和6:0的盤數，技術性擊倒3項大滿貫冠軍得主舒拉寶娃，個人職業生涯首次躋身大滿貫女單決賽就稱后，周一還將取代好友、「丹麥甜心」禾絲妮雅琪首次成為世界第一姐，新一年可謂喜上加喜。

舒拉寶娃(左)賽後祝賀阿薩蘭卡。法新社

# 澳網稱后 白俄美女 榮升 喜上加喜

阿薩蘭卡首次在大滿貫女單決賽亮相，甫開賽表現有點緊張，首盤曾以0:2落後，但這名白俄羅斯球手站穩陣腳後，形勢開始逆轉，在其後的13局比賽中共勝出12局，最終阿薩蘭卡繼09年的美國球手莎蓮娜威廉絲(細威)後，在澳網決賽以一面倒的姿態輕取對手稱后，而在最新一期世界排名中，更會由第3位升至世界第一。細威在09年澳網決賽同樣以6:0和6:3的盤數大勝俄羅斯球手沙芬娜奪冠。

## 書寫多項紀錄

阿薩蘭卡獲勝後仍表現得有點難以置信，並將這場勝利送給祖母。在接過個人首個大滿貫冠軍寶座後，這名新鮮出爐的澳網女單冠軍說：「我已迫不及待來年再次回來，我在澳洲度過了一個神奇的1個月，這是夢想成真。」

今年阿薩蘭卡表現強勢，早前已贏得悉尼國際賽冠軍，昨日更以連勝12場的氣勢，擊敗08年冠軍舒拉寶娃首奪大滿貫錦標，書寫多項紀錄，包括成為史上僅第3名同時奪得澳網少年組和公開組冠軍的女網球手，首次贏得大滿貫錦標後便成為世界第一姐的第3人，也是首名奪得大滿貫冠軍的白俄羅斯球手。

舒拉寶娃在決賽意外慘被擊潰，賽後她說：「我在這裡曾有偉大的勝利，亦有過慘敗，但毫無疑問我將會捲土重來。」在這場女單決賽

前，外界一直將焦點放在二人的「吼聲」比拚中，在首盤第2局比賽時，曾有觀眾大叫「細聲點」，但此後現場球迷均專注比賽過程。

香港文匯報記者 蔡明亮



已退役的瑞士女網名將軒芝絲賽前展示澳網女單冠軍獎盃，為第100屆澳網女單決賽揭開序幕。路透社

## 祖高域：心理佔優 體能輸蝕

澳網男單決賽今日爆發，衛冕的世界一哥祖高域再遇手下敗將拿度。祖高域去年共6次與拿度交手，錄得全勝，不過日前在準決賽與英國球手梅利激戰接近5小時才告躋身決賽，難怪祖高域賽前也不諱言今次再遇拿度，心理上可佔得優勢，但體能方面，拿度多一日休息無疑得益不少。

祖高域去年在兩大滿貫賽事(溫網和美網)及4項大師賽

中，6次面對拿度均告獲勝，踏進2012年，二人在首項大滿貫賽事又再相遇，力爭個人第3個澳網冠軍的祖高域承認，去年全勝拿度，心理上無疑佔有優勢。他說：「我可能擁有心理優勢，因為去年我們6次在決賽相遇，我全部勝出，但現在是新的一年、新的挑戰，情況不同。」

## 拿度賽前認低威

拿度在周四的準決賽反勝宿敵費達拿，率先躋身決賽，較周五始告艱苦晉級的祖高域有多一日休息，

祖高域對此說：「我認為要恢復體能和打出最佳表現是有點艱難，因為拿度狀態好，在這次賽事有上佳演出，而且有多一日休息，較我更早預備決賽，他絕對希望可贏得錦標。」擁有10個大滿貫冠軍的拿度，賽前向祖高域大笠高帽，直指該名塞爾維亞球手是奪冠熱門，他說：「對我來說，這將是一場真正硬仗。(祖高域)自從成為世界第一和過去6次將我擊倒後，他便是熱門球手，所以能夠躋身決賽，我已感到高興。少休息一日對他是有些不太公平，但這沒辦法，要是在美網，他連一日休息都沒有。」

香港文匯報記者 蔡明亮

## 韋迪復出打倒紐約人

因右膝傷缺陣6場比賽的熱火後衛韋迪，周五宣告傷癒復出，並在主場對紐約人一役獨取28分，協助球隊以99:89勝出，賽後「大帝」勒邦對這名好拍檔能極速重拾比賽狀態感到意外。

勒邦對這名好拍檔能極速重拾比賽狀態感到意外。勒邦對這名好拍檔能極速重拾比賽狀態感到意外。勒邦對這名好拍檔能極速重拾比賽狀態感到意外。

## 魯城斯基無懼西岸球隊

另外，小牛周五憑藉法國後衛布荷攻進全場最高的22分，主場以116:101擊敗爵士，中國前鋒易建聯是役上陣17分鐘，貢獻8分和5個籃板球。小牛目前以總成績12勝8負，升上西岸第6位，正養傷的小牛球星魯城斯基對球隊的前景仍充滿信心，指小牛在西岸不怕任何對手。



韋迪(左)飛身上籃，不像曾經受傷。路透社

魯城斯基說：「在西岸球隊中，我還沒看出一支令人恐懼的球隊。依我所見，小牛有力與所有對手對抗。雷達戰績雖然最好，但每次我們與他們交手都打得十分出色，其他球隊均有起伏現象。我們必須讓每名球員都保持身體健康，直至季後賽時再拿出所有實力，我不懼怕任何一支要面對的球隊。」據稱養傷一周的魯城斯基有望在周日對馬刺一役復出。

香港文匯報記者 蔡明亮

## NBA常規賽 周日賽程

主隊	Vs	客隊
熱火	對	公牛
塞爾特人	對	騎士
網隊	對	速龍
魔術	對	溜馬
小牛	對	馬刺
黃蜂	對	鷹隊
木狼	對	湖人
金塊	對	快艇

○now678台8:00a.m.直播  
註：直播時間以電視台公布為準

## NBA常規賽 周五賽果

76人	89:72	山貓
塞爾特人	94:87	溜馬
活塞	101:107	鷹隊
騎士	96:99	網隊
熱火	99:89	紐約人
公牛	107:100	公鹿
黃蜂	93:67	魔術
火箭	103:76	巫師
木狼	87:79	馬刺
小牛	116:101	爵士
金塊	96:81	速龍
拓荒者	109:71	太陽
勇士	109:120	雷霆

## 倫奧短訊

### 美加女足獲入場券

美國女足(見圖)周五在溫哥華舉行的倫敦奧運會北美及加勒比地區外圍賽準決賽中，以3:0大勝哥斯達黎加，連續第5次獲得奧運會女足參賽資格，而東道主加拿大在另一場準決賽則以3:1擊敗墨西哥，與美國隊一同獲得該地區僅有的2個倫敦奧運會席位。



### 開幕式主題「神奇之島」

距離倫敦奧運會開幕尚餘半年，主辦單位周五公布開幕式主題為「神奇之島」，由執導《一百萬零一夜》的奧斯卡金像導演丹尼波爾任總導演。據報開幕式前的50分鐘表演將於7月27日晚上8時12分開始，整個奧運會和殘奧會開幕式將有約2萬名表演者，預計全球將有10億觀眾觀看倫敦開幕式。此外，共有2818所公寓的奧運村當日也正式移交給倫敦奧組委，準備招待多達1.6萬名運動員和官員入住。

## 鍾伯光 專欄

### 年紀大，機器未必壞！

新春拜年，最多人用的祝賀語是「身體健康」，因為大家都知道，沒有健康，更多的財富也是枉然。

隨着醫療科技日趨進步，人均壽命也漸漸增加，幾十年前被視為老年人的50歲已經不再打入老年人的行列，世界很多地方也開始把退休年齡延長至65甚至70歲。這也肯定了這群年過60歲的大朋友仍然具備工作能力和活力。

年齡當然是個人的生理和心智的成熟指標，但個人間也存在着很大的差異，尤其是在生理機能方面，一些有定期和適當體能鍛煉的年長者往往較其同年齡但缺乏鍛煉的來得健康和更具活力。換言之，這些年長者的生活質素往往較高。試想想，如果每天過着的生活是要依賴家人或醫護人員幫助來解決自己日常起居飲食的需要，又甚至大部分時間都是躺在床上過活，那麼這種歲月的增加，或多或少，都會帶給家人和醫療服務一些壓力。為了要減少這些壓力，年長人士更應積極參加運動和改善飲食習慣。

定期運動是最佳維持和延長身體機能活動能力的方法，同時又可以幫助消耗身體可能儲存過多的能量，達到體重控制的效果。對年長者來說，最簡單和最不受場地、器材、天氣等限制的運動是步行和慢跑。如果你能夠每天步行45至60分鐘，你的心肺功能和精神狀態肯定有所改善。當你發覺體能提高了，步行對你來說就容易了，那你可以由步行中加插10至20分鐘緩步跑。當然，你不需要無止境地增加運動難度和運動量，除非你計劃參加馬拉松跑，否則到了某個你可以維持的合適水平便足夠了。最重要的是持之以恆，把運動作為你生活中的重要部分。

香港浸會大學體育系主任鍾伯光