港足作客挑戰大馬 圖雪前恥

■港足代表隊主帥金判坤與大馬主帥在賽前記者會上先禮後兵。　足總供圖

香港文匯報訊　為備戰12月初舉行的2013東亞盃外圍賽第二圈之賽事，香港足球代表隊於今晚在當地時間晚上8時45分，於Shah Alam Stadium與馬來西亞國家隊進行一場國際友誼賽進行最後備戰，而港隊於12日抵埗後即於晚上進行了一課約一小時的適應性訓練，而昨早則出席當地足總舉行的賽前記者會，主教練金判坤表示，球隊將會全力以赴，上仗對馬來西亞雖然敗陣，但球隊今仗定必會努力為榮譽而戰。

港足曾於上月邀請馬來西亞國家隊來港友賽，今仗作客前已選出了20名球員備戰，名單中除了一批骨幹成員之外，並重召了陳偉豪、李志豪、鄭少偉、郭建邦、陳文輝及李威廉等歸隊，同時亦加入了數名新成員，包括趙俊傑、陸志豪、麥基等當打球員，使到球隊的陣容顯得更完整以及有充足的調動。球隊日前展開集訓，在合作和默契上已上正軌，狀態不俗，備戰功夫準備充足。今仗友賽目標除要報回上仗落敗的一箭之仇外，亦希望能透過比賽檢視實力，為將於下月舉行的東亞盃賽事作部署和準備。

代表隊曾於上月與對手交鋒，對主隊的踢法並不陌生，預計陳偉豪及李志豪將會串演雙中堅，握守中路，盧均宜及張健峰兵分兩路，進駐兩邊防守。黃洋及劉松偉作瞻前顧後的工作，而林嘉緯、李康廉及李威廉則會支援麥基闖關，爭取入球，表現穩定的葉鴻輝將替代表隊把守最後一關。

主隊馬來西亞多名骨幹成員已於上仗亮相，都富有大賽經驗，個人技術不俗，具腳下功夫。球隊今仗擁有主場之利，稍佔上風，而重組後的港隊整體實力加強，兩軍實力十分接近，相信今仗賽事會爭持激烈，雙方定必全力以赴。

國際奧委會總部遭水淹

大樓總水管破裂　員工被迫在家辦公

位於瑞士洛桑的國際奧委會總部辦公地因為上周日水管爆裂，水漫金山，員工在家辦公，地下室進水有2至3米深，有些存放在地下室的文檔受損。國際奧委會(IOC)位於瑞士洛桑總部要被迫關閉一段時間，因大樓的總水管破裂發生水災，導致大樓的供電和通訊都出現問題。

國際奧委會總部位於洛桑的湖濱區，距離維迪湖約200米，管道破裂發生在上周日，大水很快淹沒了大樓的地板和地下室，地下停車場和車庫也部分受災。

「就像一個大浪從地面上湧過來，」IOC發言人亞當斯接受記者採訪時說，「水全部流進了地下室，有個會議室的窗戶還被大水沖破了。」

大樓被淹，工作人員們周一只能在家上班，或者去IOC設在洛桑的其他辦公地點。國際奧委會主席羅格並不在現場，他周一正在巴黎參加一個反興奮劑會議，但他也密切關注着後方的情況。

供電 通訊 電腦受損

由於供電和通訊設備關閉，IOC的電腦已經癱瘓。受災最嚴重的是地下室，水位達到2至3米。亞當斯表示，目前最棘手的問題就是修復供電系統。「萬幸的是，受損的文件只是過去10年裡的一些業務檔案和信件，沒有太重要的，真正寶貴的資料文獻存放在其他地方。我想這次水災並不會造成多大損害，並不像剛開始看上去那樣糟糕。」

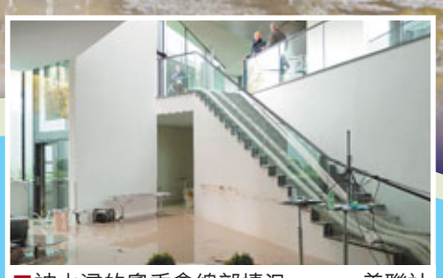
他還透露，本周內工作人員就可以陸續返總部上班了，一切恢復正常要等到周末。大約有150人在IOC總部辦公。

■綜合外電

■遭水淹的奧委會總部門前滿目瘡痍。　法新社

■工人在忙碌地清理雜物。　法新社

■地下室的部分文件遭浸壞。　法新社



■被水浸的奧委會總部情況。　美聯社

祖高域奪ATP年終總決賽冠軍

■祖高域奪年終賽冠軍。　新華社

頭號種子祖高域12日在這裡經過兩小時14分的苦戰，以2:0險勝前兩屆連奪冠軍的費達拿，時隔4年後再次奪得ATP年終總決賽冠軍，也證明了自己是真正的世界第一。

面對曾經六次奪得該項賽事冠軍、並且志在奪得三連冠的費達拿，祖高域兩盤比賽都在落後的情況下反敗為勝，最後以7:6(6)，7:5擊敗瑞士「天王」，捧起了本賽季最後一項賽事的冠軍。

因為從小組賽到決賽的5場比賽中保持不敗，祖高域贏得了176萬美元的鉅額獎金。他上次贏得冠軍是在2008年的上海，當時該賽事的名稱叫大師盃，4年前他獲得的獎金額是124萬美元。

「我們兩人今天都把對方逼到了極限，」25歲的祖高域賽後說，「不過即使在落後的情況下，我也告訴自己一定要頂住。我前三年在這裡都打得不太好，但我為本次比賽作了充分準備，因此獲得了勝利。」

25歲的祖高域上個星期剛在排名上超過費達拿，成為年終世界第一，這也是他連續第二年在年終排名上列第一位。他此前與費達拿交鋒28次，12勝16負，兩人今年4度相遇，各勝兩場。但最近的兩場比賽，費達拿分別在溫網準決賽和辛辛那提大師賽上擊敗了對手。兩位頂尖高手今天的巔峰對決，讓倫敦02體育館17000名觀眾不斷陷入瘋狂。

31歲的費達拿說：「兩次領先都沒有拿下，也許有些遺憾吧。但是他（祖高域）的確打得比我好。不管怎麼說，這是一場精彩的比賽。」

■新華社

「世界跑梯天后」在港教授秘技

■勇奪多項國際大廈爬樓梯比賽冠軍的新西蘭籍選手美莉薩在新聞發佈會上分享比賽經驗。　新華社

香港文匯報訊　「勇闖ICC-100-新地公益金慈善跑」將於12月2日（星期日）首次在本港最高建築物環球貿易廣場(ICC)舉行。昨天一眾參賽健兒雲集「天際100香港觀景台」參與誓師儀式。

參與昨天活動的健兒包括勇奪多項國際跑樓梯比賽女子組冠軍及2010年Towerrunning World Cup排名第一的美莉薩、2012紐約帝國大廈跑樓梯國際大賽慈善組的第一名林嘉明、澳門跑樓梯比賽七連冠的紀嘉文及部分機構代表隊等，現場氣氛熱鬧。

天后美莉薩於活動中分享跑樓梯秘技，並率領各參賽隊伍齊齊熱身，為迎戰體育盛事做好準備。美莉薩指出是次賽道具挑戰性，但相信只要有充足的賽前準備，必定可以完成比賽。她更提醒每位參賽者應作賽前自我評估，而且特別要注意心臟及呼吸的情況。

從跑樓梯歷程領悟人生

長跑健兒紀嘉文透露，選擇參與這項慈善跑，除了因為慈善出一分力外，這次跑樓梯比賽需要跨越2,120級樓梯，比以往所參加的比賽更多梯級，亦更具挑戰性。

另一國際級跑樓梯好手林嘉明分享跑樓梯的經歷，指出跑樓梯令他建立起正面的價值觀。他提到：「一樓還有一樓高，不應強求永遠的第一，應該集中於運動本身之意義，就是強健身心及挑戰自己。」

聖誕圓滿@海港城
首個360度全景聖誕佈置現身

■海港城首個360度全景聖誕佈置與市民共度佳節

海港城每年的聖誕燈飾佈置，都是城中焦點；今年，海港城特別設計了首個360度全景聖誕佈置予市民共度佳節。由即日起至2013年1月1日，海港城海運大廈露天廣場將幻化成夢幻馬戲團般的聖誕遊樂園，率先帶來歡樂浪漫和充滿愛的聖誕節，為市民展開一個與別不同的聖誕購物玩樂之旅。

海港城今年的聖誕主題為「圓滿愛」，海港城海運大廈露天廣場的聖誕佈置以「旋轉木馬」和「夢幻馬戲團」為設計概念。整個裝飾長50米，從五枝旗桿伸延至海港城海運大廈正門入口，並首次把廣場兩旁全面佈置。這個360度全景夢幻馬戲聖誕遊樂園以充滿聖誕氣氛的紅白雙色作主調，60多隻生動可愛的聖誕鹿、白馬和小兔子遍佈整個廣場，有些更懸浮空中。無數的精緻燈泡，加上十多個大大小小不同圖案的巨形氫氣球、造型奇幻的大鐘和華麗的吊飾架，配合多棵精緻閃亮的紅色聖誕樹，營造無限浪漫氣氛。聖誕鹿、白馬和小兔子都穿上精心設計紅綠金銀的聖誕禮服，就像要與大家一起參加聖誕舞會。海港城今年更特意設立「慈善攝影區」，大家只要捐款HK$20予「香港血癌基金」，即可近距離與白馬拍照，歡度佳節同時捐款助人，分享「圓滿愛」，令今年的聖誕節變得更有意義。

另外，海港城亦與AllRightsReserved合作，邀請紮根美國紐約的澳洲著名插畫家Jeremyville為海港城設計限量版2013年月曆，為市民帶來獨一無二的聖誕禮物，同時亦為「香港血癌基金」籌款。Jeremyville把月曆設計成兩部分，插圖可隨意轉換，每張插圖均帶出一個正面訊息，讓市民「Like & Share Every Day」。

「勇闖ICC-100－新地公益金慈善跑」舉行誓師儀式
呼籲投入參與全城運動

由新鴻基地產（新地）及香港公益金合辦「勇闖ICC-100－新地公益金慈善跑」，將於12月2日（星期日）首次在本港最高建築物環球貿易廣場（ICC）舉行。昨日一眾參賽健兒，雲集於「天際100香港觀景台」參與誓師儀式，齊齊吶喊振聲勢，準備迎戰跑樓梯創舉。

■眾參賽健兒與主禮嘉賓雲集於「天際100香港觀景台」參與誓師儀式

參與當日活動的重量級健兒，包括勇奪多項國際跑樓梯比賽女子組冠軍及2010年Towerrunning World Cup排名第一的Melissa Moon、2012紐約帝國大廈跑樓梯國際大賽慈善組的第一名林嘉明、澳門跑樓梯比賽七連冠的紀嘉文、主辦單位新鴻基地產隊，以及贊助機構瑞信、德意志銀行及摩根士丹利代表，各界健兒雲集，陣容鼎盛，現場氣氛熱鬧。

活動獲各界熱烈參與名額迅速爆滿，足見眾志成城及對這項慈善體育創舉的支持。全世界很多地標建築物都舉辦過跑樓梯比賽，例如紐約帝國大廈、台北101等等，而今次於香港最高建築物ICC舉辦的跑樓梯比賽，除了鼓勵運動之外，亦同時推廣香港。

跑梯天后親授秘技

於當日活動中，Melissa Moon親臨「天際100香港觀景台」，分享獨家跑樓梯秘技，並率領各參賽隊伍齊齊熱身，為迎戰體育盛事做好準備，同時呼籲全城運動。Melissa指出是次賽道具挑戰性，但相信香港的健兒只要有充足的賽前準備，必定可以完成比賽。她更提醒每位參賽者應作賽前自我評估，而且特別要注意心臟及呼吸的情況。

醫學體育界齊響應

首次於香港最高建築物舉行的跑樓梯比賽如箭在弦，醫學界及體育界紛紛響應支持。香港運動醫學及科學學會主席麥耀光醫生指出，經常做帶氧運動對心臟和健康都很重要。跑樓梯等劇烈比賽對心臟和血管有一定的壓力。他建議參賽者在比賽前向醫生評估自己的身體狀態。香港運動醫學及科學學會網站上也有體能自我評估的問卷，可供參賽者參考。

香港浸會大學體育學系副教授雷雄德博士亦以專業角度分析，並提醒參賽的健兒，在比賽前應作充分熱身，並提醒比賽期間的注意事項，包括備戰期間，除了日常的心肺耐力訓練，參賽者需特別要注重腿部的訓練，平日多行樓梯及進行伸展活動，甚至採用機械來協助提升力量，維持良好柔軟度。

從跑樓梯領悟人生

長跑健兒紀嘉文透露，同期有其他賽事舉行，但最終選擇參與這項慈善跑。他表示：「除了因為希望為慈善出一分力，這次跑樓梯比賽需要跨越2,120級樓梯，比以往所參加的比賽更多梯級，亦更具挑戰性！」

另一國際級跑樓梯好手林嘉明分享跑樓梯的經歷，指出跑樓梯給他建立了正面的人生觀。他提到：「一樓還有一樓高，不應強求永遠的第一，應該集中於運動本身之意義，就是強健身心及挑戰自己。」