

香港的欖球運動員除了拚得、跑得，原來亦是做生意的一大奇才。前港隊七欖運動員卓銘然(Ricky)、王俊喬與現役球員希恩斯兄弟、T·麥堅等齊齊注資健身中心做老闆，除了要開創個人事業外，更想為七欖隊友提供訓練新基地，希望為一班七欖大男孩提供一個全新聚腳點。  
圖、文：香港文匯報 記者 黃舒慧

# 夾錢做老闆 提供聚腳點 七欖仔 轉場教 泰拳健身



▲A·希恩斯(右)歡迎隊友隨時上門訓練。



■卓銘然(左)負責為學員度身訂制一系列泰拳健身課程。

## 9月結婚 郭嘉進無需錫身

對港隊華將郭嘉進(右圖)而言，今年的七人欖球賽另有意義。一方面，他見證着港隊的強盛，以亞洲「一哥」身份進軍七欖種子賽之列。另一方面，這位華將將於今年9月與女朋友拉埋天窗，今年將是郭嘉進最後的「單身」七欖賽。

猶記得郭嘉進在去年香港七欖賽中，把自己的達陣得分獻給女友。轉眼間，這位前翼鋒即將於9月與女友結束愛情长跑。不過，這位準新郎日常有正職之餘，又要花大量心力備戰明日揭幕的七人欖球賽，所以籌備婚禮、訂酒席等事項，唯有交給女友一手打理。

可惜的是，女友並沒有因此「扭計」抱怨，亦沒有勒令這位準新郎要在今屆七欖賽特別「錫身」：「女朋友一直很支持我打欖球，今年都無特別叫我錫身。相反，今年自己要特別努力。其實對去年的表現有少少失望，在決策上、進攻上期望今年會做得更加出色。」

早已和未婚妻訂下全盤未來大計，郭嘉進誓言打到2014年就退休。在餘下年多時間中，除了想與港隊進軍今年6月底在莫斯科舉行的七人欖球世界盃，最終目標是打入2014年仁川亞運，以摘金為自己的欖球生涯畫上圓滿句號。因此，郭嘉進更加珍惜現時每一



場比賽、每一個上場機會。而在退役之前，郭嘉進亦希望港隊能有新人接自己的班：「等有年輕球員接替自己，屆時退役後就會放下欖球2、3年時間，玩玩其他運動，應該試踩單車。」

06年加入港隊，郭嘉進曾經歷了港欖華人「五虎將」的年代。當年的卓銘然、王俊喬和袁健濠早已先後退役，曾慶鴻今年又未能入選，郭嘉進成為碩果僅存的「五虎將」，仍很慶幸自己可以見證着港隊邁進亞洲「霸王」的一個新時代。

### 2013年七人欖球賽港隊賽程

星期五 (22日)	17:06 斐濟vs香港
星期六 (23日)	12:40 香港vs加拿大
	16:20 香港vs西班牙



■卓銘然(左)與A·希恩斯及其他隊友合資開健身中心做老闆。

俗語謂「上天開了一扇門，會為你開一扇窗」，「港欖王子」卓銘然09年因十字韌帶連番受創，最終選擇黯然退下欖球場，想不到這一「退」卻為Ricky另闢商機。其具生意頭腦的Ricky先化身飲食達人，開設薄餅店、乳酪店和拉麵店等5間連鎖食肆。近年，Ricky更轉戰健身界，與王俊喬、現役球員希恩斯兄弟、T·麥堅等人注資百萬元，開設全港第一間泰拳與健身crossover的健身中心Warrior。

數百呎的面積寬敞開揚，各種新穎訓練器材、擂台和沙包配置完善，牆上的塗鴉醒目耀眼，加上節奏強勁的Hip Hop音樂，在這裡健身、打泰拳，格外覺得活力十足。Warrior主要分為健身和泰拳兩部分，前者有希恩斯兄弟、T·麥堅等人擔任健身教練，為學生提供「一對一」的訓練；後者則由卓銘然為學員度身訂制一系列課程，使學員能有健身和打拳的「二合一」享受。

為何選擇泰拳與健身crossover？要由卓銘然與泰拳的機緣巧合說起：「我住在太子附近，那兒有很多樓上拳館。大約08年，我無意中上了一間拳館試玩泰拳，一試就愛上這項競技。那種個人的挑戰與欖球的團隊挑戰有很大區別。」

欖球和泰拳同樣講求「快、狠、準」，在欖球場上有型、有速度的Ricky，要玩泰拳應該很容易上手，但卓銘然謙虛表示「一半半」。他解釋：「打泰拳不是靠大力，它要求很多全身協調。在思想、身體上都要反應敏捷。」

據Ricky表示，閒時多練泰拳更對欖球「百利而無一弊」，因為泰拳能鍛煉一個人的靈活速度，能助一班衝鋒陣的欖球員有更敏捷的身手。因此，Ricky、希恩斯兄弟、T·麥堅等人開設這中心的其中一個心願，亦是為各位隊友提供一種新的訓練模式，同時也是一班隊友的聚腳點：「其他隊友們有空的時候都會來玩，我們非常歡迎他們來這兒訓練。」

### 運動員經驗助創業闖關

這班七欖大男孩的健身中心正處於起步階段，由運動員化身為商人，以往欖球場上的「體力戰」皆轉為商場的「腦力戰」，Ricky和A·希恩斯坦言，運動員的經驗有助他們在創業上闖關達陣：「運動員和做生意都講求紀律性，創業十分辛苦，幾乎周一至周日都要工作，而且每天都有新挑戰，這和球場上遇到的考驗是一樣的。」

要在芸芸健身中心中殺出一條血路，卓銘然和希恩斯坦言全靠學員口碑和一直以來建立的人際網絡，至於有沒有狂熱粉絲慕名而來？卓銘然和希恩斯都笑言：「都會有欖球迷上來，不過我們都是朋友。」

## 華路雲生日許願躋銀盃決賽

香港文匯報訊(記者 黃舒慧)28支欖球勁旅明日將會師香港大球場，為「香港國際七人欖球賽」上演最驚心動魄的賽事，因此各支球隊隊長都於昨日把握最後機會大「晒馬」，在賽前記招上先禮後兵。適逢港隊隊長華路雲(中圖)生日，這位連續2年擔任隊長的「壽星仔」趁機許願，誓要帶領一班港將殺入銀盃決賽，在主场一嘗捧盃滋味。

每年生日都是在七欖前後，華路雲幾乎每年都以備戰的心情迎接自己的生日。昨日記招上，華路雲透露自己的生日願望，是帶領港隊在七欖戰有好表現，一挫斐濟、西班牙和加拿大3支隊伍，爭取殺入七欖銀盃決賽。

往年華路雲和妹妹華莉絲成為港欖的兄妹「雙傑」，分別為港出戰男、女子七人欖球賽事。不過，華莉絲今年卻因肩傷未能代表港隊上場，只剩哥哥一人作戰。華莉絲雖未能親身到場支持港隊，仍選擇到場邊為哥哥吶喊助威，為港隊出一分力。

而遠在澳洲的前港隊成員基夫亦會越洋為隊友打氣，華路雲表示，自己亦不時與基夫聯絡，向他透露港隊的訓練狀況。華路雲笑言，自己曾把贊助的球鞋相片發給基夫看，令他妒忌不已。



■28支球隊隊長聚首一堂。 香港文匯報記者黃舒慧攝

## 金判坤餘氣未消鬧爆日之泉



■金判坤炮轟日之泉做法不專業。 郭正謙攝

香港文匯報訊(記者 郭正謙)陣容天殘地缺的港足，昨日的操練再傳出不利消息，左閘張健峰在對抗賽中左足踝受傷，周五對越南的亞洲盃外圍賽只有一半機會披甲，而對於前鋒陳肇麒不獲廣東日之泉放人事件，港隊署理主教練金判坤再度炮轟該球會做法不專業，直言即使內地球會再有錢，也買不到國際球壇的尊重。

盧均宜及梁振邦停賽，而陳肇麒及高梵兩名前鋒又再一如以往被屬會「報稱」受傷退隊，陣容天殘地缺的港隊昨日再添一名傷兵，効力傑志的張健峰於昨日的操練中左足踝受傷，金判坤坦言這名左閘的上陣機會

只有百分之五十，周五對越南的比賽極可能要起用羅廷峰代替：「張健峰很希望在今仗披甲，不過我不會要求他勉強自己，球隊整體狀況不俗，不過經過漫長賽季，無論心理及生理上均出現疲態，我今天會安排輕鬆操練，讓球員們盡快恢復。」

對於前鋒陳肇麒的「突然」受傷，金判坤無奈地表示自己上任後從未試過「夫添」的滋味，並炮轟日之泉的做法令他失望：「我的助教試圖直接聯絡陳肇麒本人，不過球員在壓力下不敢再說甚麼，作為一個韓國人，內地球會的這種做法給我留下一個很壞的印象，簡直是回到60年代的落後做法，即使他們在金錢上再富有，也買不到國際球壇的尊重。」

### 大有機會轉正領軍

為鼓勵士氣，足總主席梁孔德昨日亦有親臨球場為港腳們打氣，他坦言滿意金判坤的領軍方式，球員在其麾下下有高昂士氣，將有很大機會將金判坤轉為正式的港隊主教練。

■林學曦(右)被視為港隊後備殺手。 郭正謙攝

### 體壇雜錦

**金塊掃「雷」創史上最長連勝**  
金塊周二作客以114:104擊敗上屆西岸冠軍雷霆，取得加入NBA以來球隊史上最長的13連勝。金塊後衛羅臣摘得全隊最高的25分。

**日奧委會取消柔道26萬美元補貼**  
日本柔道今年爆出教練體罰隊員醜聞，日本奧委會日前宣布今年將取消原撥給全日本柔道聯盟的26萬美元補貼，同時還敦促其採取保護女柔道運動員的相關措施。

**澳泳隊總教練請辭**  
受兵敗倫奧影響，自09年起執掌澳洲游泳隊的紐金特日前宣布辭去總教練一職。澳洲游泳隊在倫敦奧運會上僅得1金6銀3銅，奧運會成績近20年來最差。

■新華社