



■保特(中)賽後走到場邊與粉絲自拍。法新社

破英聯邦紀錄揚威接力賽 保特集齊大賽金牌

第20屆英聯邦運動會周六決出33枚金牌，其中最引人注目的一枚來自男子4×100米接力項目，「飛人」保特閃亮出場，帶領牙買加隊以破賽會紀錄奪冠，個人收穫首枚英聯邦運動會金牌，終集齊國際大賽金牌的驕人成就。

■保特(左)賽後擺出招牌勝利動作。路透社



■保特(左)與隊友展示金牌。法新社

儘管保特曾贏得6枚奧運會金牌和8枚世界錦標賽金牌，但這是保特首次贏得英聯邦運動會冠軍。在隊友跑完前3棒後，保特與英格蘭的特爾波特齊頭並進，但保特最終甩掉對手，輕鬆獲勝，與隊友合力跑出37秒58，打破賽會紀錄。獲勝後，保特擺出標誌性的「彎弓搭箭」動作，令漢普頓體育場4萬多名觀眾瘋狂。

唯一缺少的金牌。來到這裡比賽，我非常高興，同時也很遺憾未能參加單項比賽，因為現場的氣氛實在太好了。」

女子方面，2屆奧運會百米冠軍費莎普里斯帶領牙買加隊贏得4×100米接力冠軍，成績是41秒83，同樣打破賽會紀錄，不讓男隊專美。

英格蘭鎖定金牌榜首位

另外，英格蘭跳水明星戴利同日以壓倒性優勢，

較第2名的得分多出82.85分，輕鬆衛冕男子10米高台冠軍，為英格蘭進賬1金，全日英格蘭則贏得8金，金牌總數達到56枚，比次席的澳洲多出11枚。由於澳洲在最後一日的比賽中最多只能贏得6金，故英格蘭提早鎖定金牌榜首位，這也是英格蘭28年來首次在英聯邦運動會金牌榜上領先。

乒乓球比賽中，新加坡球手馮天薇在女單決賽擊敗隊友于夢雨，繼女子團體和雙打後，個人在今屆賽事拿下第3金。

保羅佐治 完全康復最少1年

在美國男籃對抗賽中重創的溜馬球星保羅佐治，周六已成功進行手術，目前還在拉斯維加斯一家醫院留醫。據負責手術的醫生透露，保羅佐治最少需要12個月才能完全康復。



■保羅佐治預料需要12至18個月才會康復。美聯社

在去年的NCAA比賽中，路易斯維爾大學的後衛韋爾曾與保羅佐治相似的受傷，當時韋爾的主診醫生凱西認為，保羅佐治可能需要6至12周從手術中恢復過來，然後需要6至10周時間才能走路。

凱西醫生稱保羅佐治完全康復可能需要12至18個月的時間，不過考慮到他是頂級運動員，恢復時間可能會縮短，但最困難的可能是當佐治自認為已準備好時，如何服他繼續待在下場。

凱西醫生說：「這會是個挑戰，運動員都會有這樣的想法，他需要時間治療。首先，他需要恢復到正常人的狀態，然後需要調整身體的狀態，最後一切都準備就緒了，他才能開始訓練。」

溜馬可申請傷病特例

保羅佐治極大機會錯過整個2014/15年球季，假若這名前鋒真的提早「收咧」，溜馬可以申請球員傷病特例來補充陣容。根據勞資條款規定，判斷一名球員是否遭遇嚴重傷病，需要得到聯盟專家審核簽字。如果申請通過，溜馬將有45日時間決定如何使用傷病特例。

■香港文匯報記者 蔡明亮

何柱霆3分鐘跳繩破世績

香港文匯報訊(記者 郭正謙)兩年一度的「世界跳繩錦標賽」昨日於香港體育館圓滿結束，港隊在今屆賽事成績斐然，在男團名列榜首，隊員何柱霆更在男子單人3分鐘耐力賽打破世界紀錄。

作為男子單人3分鐘耐力賽的世界紀錄保持者，何柱霆於今屆賽事再作突破，以520下的成績打破自己保持2年的世界紀錄，而隊友劉浩男亦以510下創出個人最佳成績。港隊教練鄭淦元認為，隊員在今屆賽事發揮出歷來最佳的水平：「3分鐘耐力賽極講求意志和鬥心，今屆賽事所有港隊成員的心理素質都非常好。」



■何柱霆(右)在3分鐘耐力賽跳了520下。

女子團體則由跳繩強國比利時奪冠。連同男團冠軍，今屆港隊已奪得超過80面獎牌，創出參賽以來最佳成績。

責任編輯：胡可強 版面設計：陳潔

「自覺清理愛犬的大小便，定期給他們注射疫苗，我們在香港也是這樣的。」70多歲的港人王老先生，退休後才有機會與朋友到深圳到處逛逛。日前在中心書城，他剛好碰上了福田區文明辦組織的「都市文明大家談」活動，推廣文明養犬行為。令王老先生意外的是，活動現場不僅人數眾多，不少小朋友對於這些文明規範早已了然於胸，理念與香港以及國際化城市接軌。在福田中心城區的所見所聞，讓王老先生對深圳的印象有了全新的改變。「環境優美，最主要也是人也很友善有素質，深圳，比想像中更有魅力。」

■香港文匯報記者 冉勇 李望賢

美善福田

文明小細節涵養國際化品質

細節決定成敗。一個城市的文明程度，由市民的隨意舉止便可見微知著。以小見大，文明程度也是體現一個城市國際化程度的重要因素，是城市的軟實力。作為深圳的中心城區，福田區的市民素質更是最直接的深圳文明「反光板」。今年以來，福田區推出了系列倡導文明行為活動，從文明旅遊、文明用語、文明行路及公共環境文明多個方面入手，引導市民增強文明觀念，從身邊的點滴小事做起，養成文明習慣。善美福田的文明小細節，彰顯了深圳越來越國際化的大氣度。

推五大活動 爭做文明中國人

據福田區文明辦主任謝希介紹，今年福田在全區開展「文明中國人行動」主題活動，營造文明氛

圍，弘揚社會美德，鼓勵文明習慣身體力行，通過常態化文明行動，宣傳文明禮儀知識，提升轄區居民整體素質，重視公共禮儀，鼓勵人人克己自律，尊重他人，讓福田人每天都能向社會傳遞微笑。而港人王老先生碰到的都市文明行為大家談活動正是「文明中國人行動」的5大內容之一。另4大內容分別是「福田好公民」評選活動、「文明旅遊」主題活動、「文明中國人」禮儀禮儀系列活動、「中國夢·福田夢」公益廣告設計大賽。

其中，「文明旅遊」主題活動旨在通過發放「遊大世界，做文明人」主題宣傳冊、舉辦文明旅遊徵文大賽、開設文明旅遊專題講座、開展「文明旅遊大家談」活動以及組織文明旅遊崗前培訓等5項活動，不斷提高市民遊客的道德水平、誠信守法意識和文明素質，努力形成文明和



■每月一期的「都市文明大家談活動」以不同主題引導市民增強文明觀念。

諧的旅遊秩序，活動得到不少市民回應支持。

倡導文明旅遊 鍛造國人好形象

近年來，部分內地遊客到香港和國外旅遊時的不雅行為，讓國人的形象大打折扣。福田區文明辦在今年開展的「文明中國人行動」中，特意把「文明旅遊」作為其中主題系列活動之一，希望通過開展「文明旅遊系列活動」，大力傳播文明旅遊知識，積極引導旅遊從業人員、廣大市民遊客自覺遵守社會公德和當地旅遊基本禮儀，倡導文明旅遊、有禮出行。

深圳市旅行社協會會長、深圳招商國旅總經理宋強表示，深圳是出境出國遊人數增長最快的城市，2013年出境出國遊客121萬人次，遊客一言一行代表了一個城市和一個國家的形象，代表了國民的素質和文明程度，和福田區文明辦舉辦這次活動就是希望出境出國遊客增強文明出行意識，恪守公德，愛護環境，尊重當地的文化習俗，展示文明中國、禮儀之邦的風采。旅遊從業者要盡職盡責，率先垂範，對遊客的不文明行為及時勸阻。

在福田從事外貿行業的張先生就指出，有時遠在美國的同事會提及一些遊客在國外的不雅行為，令人感覺太不光彩。自己平時出行時就會特別提醒自己和朋友注意，提前了解當地的民俗風情，入鄉隨俗。去到各種生態保護區，一定會隨身帶好垃圾袋，把垃圾帶到合適的地方再丟棄。希望自己小小的一舉一動，能為國人形象爭光。

自去年以來評出的50位「福田好公民」發揮了榜樣的力量。



「福田好公民」的評選對於往來福田的港人而言已不陌生，在福田區的公共交通工具、高檔寫字樓大堂和社區公共電梯間等區域，都能看到「福田好公民」的宣傳片和宣傳畫，豐富多彩、形式多樣的宣傳，讓「福田好公民」群體形象深入人心。

記者獲悉，福田區今年的首批「福田好公民」評選結果中，有10位個人(團體)被評出。有致力於保護紅樹林的綠源紅樹林巡護隊、福田區義工聯皇崗口岸服務組組長謝金星、曾趕赴汶川災區提供心理援助的張建東、福田區人民醫院肛腸分院醫生李一兵、公益支教老師張文霞、成立福田區首家非公黨校的熊凌峰、少先隊員輔導員常洪，還有為外來工子女組織英語角的波蘭籍老師Kate，這也是首位外籍人士當選「福田好公民」。

據了解，「福田好公民」自去年初開評以來，每季度評選一次，已經評選出5期，共有50位個人(團體)獲此殊榮。其中年逾七旬發揮熱心奉獻社會的沈鏡鑾老人和在特大交通事故中勇於救人的黃翔，去年被中央文明辦評為「中國好人」。

此外，外籍人士參與「福田好公民」評選，使得福田區的城市文明創建活動有了國際範。為了發揮榜樣的力量，福田區成立了「福田好公民」宣講團在轄區多個社區開展宣講活動，充分發揮了「身邊人感動身邊人、身邊人影響身邊人、身邊人帶動身邊人」的示範引領作用，同時成立了「福田好公民」愛心服務隊和義工隊，在力所能及的範圍內幫助更多需要幫助的人，開展了協助幫扶特殊兒童康復中心的老師為孩子們提供康復訓練等活動。

榜樣的力量感化帶動越來越多好公民，為美善福田添磚加瓦。隨着「福田好公民」的社會效應不斷擴大，深圳巴士集團、福田中醫院、黃岡檢驗檢疫局等都主動邀請好公民授課、交流，聘請他們擔任行業監督員和宣傳員，傳遞了社會正能量。

「福田好公民」傳遞社會正能量