



利馬(紅衣)在南華多名球員包圍下失去平衡。 郭正謙攝

南華斬「馬」延續全勝

香港文匯報訊(記者 郭正謙)憑藉伊達及卡路士的入球,南華昨日在旺角大球場以2:0擊敗香港飛馬,今季各項本地比賽豪取6連勝,全取3分後升上聯賽榜次席,僅落後打多1場的東方1分,而冠軍南區在較早前則同樣以2:0力克瀨天黃大仙,打開今季聯賽勝利之門。

飛馬對南華這場話題之戰,昨日共吸引2378名觀眾入場,雙方正選陣容未有太大驚喜,南華繼續以艾華及陳肇麒於

前線掛帥,而飛馬則重用麥基及阿杜域。開賽早段雙方互有攻守,不過先拔頭籌的是南華,11分鐘艾華迅速壓入禁區後,橫傳予無人看管的伊達射入成1:0。被打亂部署的飛馬其後一度處於劣勢,猶幸飛馬門將基斯贊有穩定演出,令球隊不致多失。

下半場飛馬加強攻勢,換入羅遜威等前鋒,可惜阿杜域單刀射斜,浪費了郭建邦的美妙直線,反而南華獲幸運之神

眷顧再入一球,卡路士遠射「省」中對方守衛改變方向入網,南華最終以2:0擊敗香港飛馬,全取3分,延續今季本地賽全勝佳績,並進佔第2位。

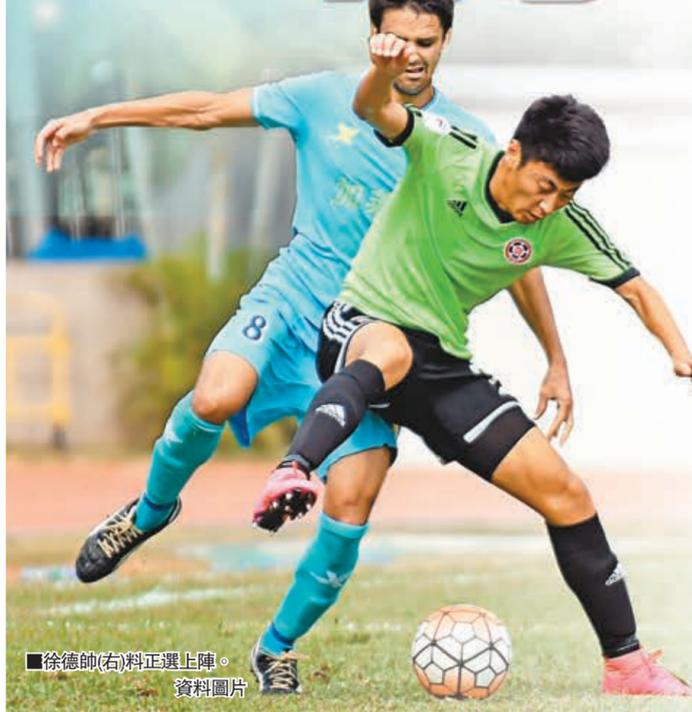
今季面對兩大競爭對手傑志及南華均落敗,飛馬教練李志堅坦言壓力一定有,但有信心球隊可以重回正軌:「球隊很有決心,可惜把握力及經驗成為勝負關鍵,球季還很漫長,我相信球隊可以再次挑戰前列,稍後球隊會到內地集



林明禎(右)現身支持飛馬。 郭正謙攝

訓6天,希望可以操起狀態。」而另一場聯賽,冠軍南區則憑藉迪亞斯及陸志豪的入球,以2:0擊敗瀨天黃大仙,取得今季聯賽首勝,升上第6位。

港超前列競爭大 東方傑志出擊搶分



徐德帥(右)料正選上陣。 資料圖片

香港文匯報訊(記者 郭正謙)東方與傑志兩大勁旅今日分途出擊!上仗在聯賽盃意外敗於標準流浪腳下的東方,今日下午2時30分於旺角大球場迎戰夢想駿其。東方目前雖然位列榜首,不過「一哥」地位備受威脅,今仗面對排第3的夢想駿其不容有失,而同為冠軍有力競爭者的傑志則於下午5時30分假九龍灣公園硬撼近況回勇的標準流浪。門票分收80元、長者及學生特惠票30元兩種。

千萬大軍東方上仗爆冷敗於標準流浪腳下,主帥楊正光狠批球隊欠缺戰意,發揮失常,為挽回面子,今仗必定全力出擊,球隊目前除韓載雄仍在養傷外皆可披甲,首席射手巴域斯及徐德帥將正選上陣,務求早段全力搶攻。楊正光表示駿其今季踢出信心不易應付:「今季港超聯沒有比賽是可以輕鬆應付,我們今場必須拿出百分百鬥志迎戰對手。」上仗東方中場組織混亂,頻頻「斷纜」,楊正光要求球員今仗攻守轉換要做得更快,中場亦要給予對手更大壓迫感。

夢想駿其今季以2勝1和1負的成績進佔第3,不過球隊面對強隊時戰績一般,上場於聯賽盃更以0:3大敗於南華腳下,教練兼球員朱兆基表示球隊士氣未有因上仗大敗受到打擊:「人腳不及對手,今仗肯定難打,不過東方亦非毫無破綻,只要我們做好防守,等待機會,

仍有搶分可能。」

保連奴 艾里奧終成港人

面對流浪的傑志,今仗有保連奴及艾里奧正式轉為本地球員,令球隊陣容選擇更多,加上傑志近來狀態漸漸提升,上場輕鬆大破元朗,可以「夫添」出擊,力爭3分重返前列,不過流浪上仗技術性擊敗東方,踢出本季度代表作,傑志要全取3分勢將遇到阻力。

隊長盧均宜表示今季有多支球隊有力爭冠,每一分都非常重要:「我們排第5,要返回三甲必須急起直追,流浪今季加入了李志豪等經驗豐富的球員有一定戰力,希望能盡早取得入球控制節奏。」



盧均宜(左)指1分都不能少。 資料圖片

保連奴(左)與艾里奧成功申領特區護照。 傑志facebook圖片

雷霆孖寶 雙加時拆解魔術

韋斯布魯克與杜蘭特周五雙雙爆發,分別以全場48分和43分的驚人表現,幫助雷霆實現大逆轉,經過2次加時賽後,終以139:136險勝魔術。

雷霆曾一度落後18分,此後在「雙核」率領下,最後一節掀起一波刷分狂潮,逐漸追平。韋斯布魯克與魔術的奧拉迪普更上演了一齣扣人心弦的「3分生死戰」。在最後一節還剩3秒,奧拉迪普命中3分,為魔術以117:114領先。韋斯布魯克接球後一路帶球狂奔,在接近中場線冷靜跳投命中超遠3分球,將比賽拖入加時。奧拉迪普隨後也在魔術以123:126落後時,投入壓哨3分,兩隊再次重返同一起跑線。

儘管奧拉迪普在雙加時賽依舊奮鬥至最後一刻,然而距離比賽還有1.9秒時,其3分球未能再次命中籃框,最終雷霆以3分之微險勝魔術。杜蘭特賽後說:「今晚這場比賽在太有意思了,韋斯布魯克簡直是超人!」由於傷病原因,杜蘭特上季缺席55場,此役表現讓他很滿意:「有時候,只要把『大腕』們派上場就夠了。」

另外,在湖人與帝王隊的比賽上,正選登場的高比拜仁全場12投5中,拿下13分,職業生涯進11,333球,超越前隊友奧尼爾升上史上第3位。面對防守鬆懈的湖人,帝王上半場便取得24分領先優勢,最終以132:114取得大勝,而湖人遭遇2連敗。

火箭不敵勇士2連敗

同樣遭逢2連敗的還有火箭,火箭在豐田中心主場迎戰勇士,重演上屆西岸決賽翻版戰,雖然全場主場球迷時常在後衛頓頓控球時高呼「MVP」,但勇士後衛,「正牌MVP」史提芬居里拿下全場最高25分,最終勇士以112:92擊敗火箭。



史提芬居里(右)與夏頓正面交鋒。 路透社



杜蘭特(左)與韋斯布魯克共轟入91分。 美聯社

NBA 常規賽周日賽程

(香港時間周一開賽)			
主隊	客隊	主隊	客隊
黃蜂	對	鷹隊	公牛
塞爾特人	對	馬刺	對
熱火	對	火箭	對
速龍	對	公鹿	對

NBA 常規賽周五賽果

騎士	102:92	熱火	公鹿	113:118	巫師
魔術	136:139	雷霆	馬刺	102:75	網隊
76人	71:99	爵士	金塊	78:95	木狼
塞爾特人	103:113	速龍	火箭	92:112	勇士
活塞	98:94	公牛	帝王	132:114	湖人
鷹隊	97:94	山貓	太陽	110:92	拓荒者

now678台8:00a.m.直播

now635台10:30a.m.直播

註:直播時間以電視台公佈為準

長工時損健康



鍾伯光專欄

如果你問身邊的朋友有否定時做運動,他們最常給你的回答是:「搵食呀,邊有時間呀!」對打工仔來說,搵食的確是大過天,一天24小時可能用了10至12小時在工作上,剩下的只能夠食飯、洗澡、利用手機跟朋友溝通或看看電視,到上床睡覺時,身體總是疲累,雙眼總是乾澀無神,嚴重的還可能忍受着腰酸背痛的困擾,以上也是很多香港打工仔的生活狀況。

上周五報章報道一項有關香港打工仔的生活與工作平衡的調查報告,內容顯示了打工仔的工時比10年前的還要長,雖然政府和很多機構早已實行了五天工作制,但仍有很多私人機構沒有跟隨這個做法。看來這個工作時間表的現況難以在短期內改善,這也難怪有很多人稱讚香港是一個生產力高的城市,但如果生產力高是因為大部

分員工都要付出額外較長的工作時間而達到,那比起那些實行工時較短的城市扣除加班部分,生產力可能會差不多。

另一方面,工時長未必代表工作有效率,中間如果部分時間員工因為太疲勞而未能處於較佳的狀態下工作,效果也不能達到理想水平。再者,長時間投入工作而中間沒有適當的舒緩,身心健康都會受到損害。

如果要那些慣性要求員工超時工作的機構,改為讓員工準時下班,相信是很難實踐的,但我們可以用強烈建議這些機構容許員工調節一下他們的工作時間,例如早點上班或晚一點上班。另外,在上班當中可以加插30至60分鐘的舒緩休息時間,員工可利用這段時間出外漫步或做些輕鬆運動,如果機構內設有可供員工運動的健身室,更加方便員工利用這段時間舒展身心和讓他們充電,對維持身心健康有一定的幫助。

香港浸會大學體育系主任 鍾伯光

平治雙雄:墨賽道如鬥高卡車

2015年F1錦標賽墨西哥站首日練習賽周五在羅德里格茲賽道進行,平治車隊的羅斯保在第2次練習賽以1分21秒531排名頭位,隊友威美頓(黑帝)則列第4位。這是F1時隔23年再來到墨西哥,墨西哥城的羅德里格茲賽道由17個彎角構成,以中高速彎為主,在這裡比賽很大的一個挑戰是它的高海拔。對此「平治雙雄」就形容在此賽道上比賽,就如高卡車賽。

(now671台明日2:30a.m.直播正賽) 羅斯保表示:「這感覺就像一個高

卡車賽道有很多非常狹窄的角落,而且賽道滿是車迷,十分壯觀。」威美頓則說:「因為這裡是高海拔,抓地力相當低,所以當左右滑動時,感覺就有點像高卡車賽。」同時,黑帝又表示再簽多一次新約就決定退役;他亦表示願意留在平治車隊,完結其職業賽車生涯。

古迪雷斯下季任哈斯正車手

另外,美國哈斯車隊周五正式宣佈,墨西哥人古迪雷斯將成為下賽季

羅羅斯首日練習最快



羅羅斯首日練習最快。 法新社

正車手。古迪雷斯是法拉利的預備車手,為法拉利在西班牙和奧地利出戰2次測試,2013年代表沙巴完成F1處子秀,至今共參賽38場,獲得6個積分。

香港文匯報記者 梁啓剛

張敬樂世界盃記分賽摘金

世界盃場地單車賽新賽季周五在哥倫比亞卡里展開,香港隊首日傳出好消息,張敬樂於男子30公里記分賽,力壓13名世界各地好手,成功贏取金牌。雖然此次比賽並非奧運項目,但仍有13名世界各地好手參加,作為亞運銅牌得主的張敬樂,最終以58分名列頭名,為港隊先聲奪人。至於屬奧運項目的女子團體追逐賽,4名港將包括梁寶儀、孟昭娟、楊倩玉及逢遙,在初賽僅得第11名,未能晉身次圈。

香港獎牌希望的李慧詩將出戰女子凱林賽。李慧詩曾在今年1月時在同一場地出戰過2014世界盃系列的第3站,當時在凱林賽取得第7名,而在2月舉行的世錦賽,也是第7名而回。事隔多月,香港單車隊總教練沈金康表示:「李慧詩的狀態不俗,這次將與一眾跟她水準相若的好手如德國的禾姬、澳洲的美雅絲及摩頓,內地選手鍾天使、郭英及林俊紅等同場角逐,從中亦可檢視訓練進度。」(有線高清202及62台明日5:00a.m.起直播賽事)



張敬樂(中)贏得男子30公里記分賽金牌。 網上圖片

香港文匯報記者 梁啓剛

體壇連線

拉雲絲卡基維杜娃 女子年終賽爭后冠

波蘭球手拉雲絲卡昨日在新加坡女子年終賽準決賽,意外以6:7、6:3和7:5的盤數,反勝最近狀態大勇的西班牙新星梅古露莎,率先躋身決賽,今日會與基維杜娃爭后冠,後者在其後的另一場4強賽,以總盤數2:0擊敗舒拉娃晉級。女雙方面,世界排名第一的軒芝絲/米爾莎組合在4強以6:4和6:2的盤數輕取中華台北組合詹詠然/詹皓晴,闖進決賽。

記者 蔡明亮

南非輕取阿根廷 欖球世界盃奪季軍

欖球世界盃周五在倫敦奧運體育場上演季軍戰,南非半場以16:0領先阿根廷,最終以24:13擊敗對手,贏得季軍。冠軍戰周六爆發,由大洋洲兩大勁旅新西蘭及澳洲互撼,雙方共交手154次,新西蘭取得壓倒性的105勝7和42負。

記者 蔡明亮