

向渣馬選手打氣分享心得 需放鬆心情睡得足 鄭泳舜：全力直奔目標



立法會補選

明日是一年一度的渣打馬拉松，已報名參選立法會九龍西補選的民建聯區議員鄭泳舜 (Vincent)，昨日在facebook開live，和參加者分享跑長跑的比賽心得及賽前準備。他提醒各選手要「REST」：放鬆心情、吃得精明、睡得足和不要穿新鞋、新衣服等等，而預早到場，做足熱身也十分重要，同時還要量力而為，「唔好迫自己太緊！」他最後為各選手打打氣，同時希望得到大家的支持，「我都會全力以赴向自己目標直奔！」

■香港文匯報記者 鄭治祖



鄭泳舜開live，分享長跑心得。

鄭泳舜早前報名參加立法會九龍西補選，獲大批市民到場力撐。



插賊嫁禍？ 網上唔少人呢Like

甚至買Like來增加人氣，但同時有一批人就故意Like「對家」，跟住公開質疑假買Like來打擊其形象。鄭泳舜昨日就發現，他的facebook專頁突然增加了上千粉絲，很多「看似不是來自香港的朋友」。

「我今次出來參加立法會九龍西補選，當然想更多朋友來like我、like我的政綱、like我的工作，但似乎我的選區範圍未衝出香港嗎！」他說。

經常以一身西裝現身的Vincent，原來是一名運動愛好者，曾參加超過70場三項鐵人、「兩鐵」和馬拉松賽事。在渣打馬拉松舉行前夕，他昨晚就在家中直播，與參加者分享經驗。

他首先與大家分享房間內最喜歡的一幅牆壁，「全部都係值得紀念的成績。」牆上不只掛了一幅幅號碼布，亦有一些完成賽事的獎牌，以及一個寫上「PR (personal record)」的小黑板。

Vincent笑說，自己的個人成績並不

是特別厲害，「全馬3H (小時) 44分鐘，都係我人生一個大紀錄，唔容易嘍！」他並展現一個以他為藍圖的跑步公仔，話自己很喜歡跑步，所以朋友在他的生日時就送他相關的禮物。

向雷Sir取經：要REST

為了完成昨日的直播，他特意致電雷Sir雷禮義取經，「佢就講咗一個字：REST！」跑「渣馬」要休息？原來四個字母各代表一個英文詞語，「R」就代表「Relax (放鬆)」。

Vincent說，各選手要放鬆心情，不要

太緊張。「E」就代表「Eat smart (吃得精明)」，在比賽前可以吃自己平日習慣吃的食物，但避免太刺激及熱氣食物，「S」代表「Sleep (睡覺)」，因為香港的馬拉松大多在早上，三四點左右便要起床，所以可以預早起床。最後，「T」代表「Try nothing new (不要嘗試新事物)」例如新鞋、新衣服等等，以免不適應。

Vincent又提醒，熱身十分重要，各位選手可以預早到場，一方面做足準備功夫，一方面可以先排於較前排的位置。他並呼籲大家量力而為，「唔好迫自己太緊！」長跑選手亦可以先在皮膚塗上凡士林，避免皮膚被磨損。

九龍西將辦活動 籲大家支持

有網友問到明日會否在場上遇見Vincent，他笑說自己也「好想跑」，但今年「人生馬拉松緊，實在太忙未能參與。」但他透露，自己當天在九龍西區會舉辦相關的活動，並呼籲大家到場支持。最後，他還向各位選手打氣，並希望大家為他送上支持，「我都會全力以赴向自己目標直奔！」

家珮跑贏「波子」 促多招紓塞車

特稿

香港交通擠塞問題嚴重，上下班時間灣仔、中環一帶更是水洩不通。新民黨陳家珮近日上載了一段實測短片，就是她與一輛保時捷同時在上環出發，目標是門快到灣仔。結果發現，在上班時段，原來跑步會快過揸「波子」。陳家珮指，實測反映港島的塞車問題嚴重，建議政府必須全面檢視路面交通系統，同時多管齊下，包括興建繞道和推出電子道路收費，疏導交通，又建議政府增加海濱長堤連貫性，讓市民多一個選擇，可以跑步或步行上班。

所謂「高手在民間」，民建聯深水埗區議員、立法會九龍西補選參選人鄭泳舜是三項鐵人賽愛好者，過去曾參加「三鐵」、「兩鐵」及馬拉松賽事約60場。原來，南區區議員陳家珮亦係高手。

她在短片中表示，要解決港島塞車問題，其中一個方案是改善紅隧與西隧之間的道路網，包括興建中環灣仔繞道，增加中區及灣仔海旁道路容量，以起交通分流、處理交通事故、確保交通網絡連貫的作用。

陳家珮還提到政府一度建議的電子道路收費先導計劃，認為在中區及灣仔海旁的道路收費，有助減少車輛流入繁忙路段，「無論什麼計劃，都務必要多管齊下，加上道路網絡要有長遠規劃，才能解決道路擠塞的問題。」

她又建議，政府應增加海濱長堤的連貫性，讓市民可以選擇跑步或步行上班，紓緩交通的同時，市民亦可藉此運動，令身體更健康，她更在帖文中說到：「跑海旁其實幾舒服。」

市民打氣：做實事勝只反對

不少市民對短片深有感受。「吳嘉汶」就留言道：「真係好塞，星期五要成粒鐘先可以由中環渣(揸)到銅鑼灣。」「Yiu K Law」也說：「係，真係好塞，成日塞到去香港仔隧道口至黃竹坑，好煩。」

「Sing Chan」就不忘為陳家珮打氣：「長跑好手，任重道遠！」「Hubert Wong」則有感而發：「真的做實事，反觀對手只懂反對！」

■香港文匯報記者 甘倫



陳家珮在交通繁忙時間挑戰「波子」。

夥同葉太 為公僕加油

香港文匯報訊 (記者 羅旦) 改善公務員薪酬待遇，是陳家珮參選政綱之一。昨晨，她就和曾任保安局局長的新民黨主席劉淑儀，在通往灣仔入境事務大樓的行人天橋和市民打招呼。她承諾一旦當選定必加倍努力，繼續為公務員的權益發聲。

陳家珮在fb形容，位於新民黨總部附近、通往灣仔入境事務大樓的行人天橋，稱得上是港島最繁忙的行人天橋，每天早上，很多人都途經這裡上班，開始新的一天。

「我把握他們擦身而過的一分半秒，和他們揮手打招呼，說聲早晨，為他們加油，他們回以溫暖的微笑，便是對我最大的鼓勵。」她說。



陳家珮和葉劉淑儀為公務員加油。

她續說，不少路經這裡的上班族，都是公務員朋友。「自我從政以來，一直都與公務員團體保持緊密溝通及交流。在我的政綱中，亦提出改善公務員薪酬待遇的建議。我加入立法會後，定必加倍努力，繼續為公務員的權益發聲。」

逃兵周庭參選 被寸旨在高薪

網議政事

「我談判，我恐懼」但最終有行山，但就係「佔中」嘅「關鍵時刻」以「壓力太大」為由辭任「學民思潮」發言人嘅周庭，近日就報名參加港島區立法會補選，而喺自己嘅選舉宣傳單張簡歷部分，不單止呢段黑歷史俾佢抹去咗，仲厚顏說「為香港付出、奮鬥，一直是我的理想，面對風雨，未曾變改」嗱！唔少人不滿佢彈出彈入，仲揶揄佢係為咗咗立法會議員呢份「薪高糧準」嘅工，就即刻壓力盡消，係名副其實嘅小政棍。

選舉單張抹去走縮黑歷史

周庭近日推出咗選舉宣傳單張，其中梗係大力唱好自己。喺簡介中，佢話自己係中學時加入「學民」，「參與『反國教運動』」。而喺簡歷中，佢就提到自己係2013年當選「學民」發言人，2014年投入「佔中」，2015年因「佔中」被警方以「煽動及參與未經批准集結」拘捕。

咪住先，2014年同2015年中間，好似仲有啲嘢嘢！唔知佢係咪以為所有香港人都係金魚記憶，單張中完全無提過佢係2014年10月公開講過，自己任「學民」發言人後「所承受的壓力日益倍增」，「佔中」更令她「身心疲累」，無法再承受如此沉重的壓力，並決定辭去「學民」發言人一職嘢！

立法會議席當前，周庭又突然「無畏無懼」嘞，但喺單張裡面一句交代都有，想將呢段自己不自負責任做逃兵嘅往事當作黑歷史埋葬，少年你真係太年輕了！唔少網民近日都喺網上回帶，重貼周庭當年辭職文，仲揶揄佢好似周星馳電影《九品芝麻官》中吳啟華飾演的方唐鏡：「我彈出又彈入～你咬我食呀？打我咩？」

被揶揄彈出彈入 冇做過實務

「墳場新聞」的「青永屍」就發帖道：「彈出彈入的小政棍我就唔會支持啦。」網民留言揶揄，話周庭咁鍾意日本流行文化，在在需錢(財)，而立法會議員有高額、穩定嘅薪津，現在當然就「壓力全消」啦，「搵食嗜，犯法呀！」

「熱狗前首領」黃洋達就喺網台揶揄，「周庭有實務，好似一張白紙咁，就算要去批評佢，都難以搵個好實質事項，因為佢根本就冇做過啲嘢。就好似『雨傘革命』時，周庭率先棄甲曳兵，大家唔會記得佢犯過啲咩大錯，因為佢根本就唔存在……周庭最卑鄙嘅係，佢搵過咗香港人對於呢種愚昧係好受落，於是就不停賣弄，繼續支持呢啲人，就係民主運動失敗嘅原因。」

「熱城」支持者「藍風凰」揶揄：「香港係政治戀童癖重災區，會將自己嘅票用黎(嚟)可憐一件『傘革』話自己得17歲，然後陣前着草嘅中二港女公主病『年輕人』。凡年輕少(小小)，掛住『學生』、『年輕』牌坊，香港人就會自動自覺當佢純潔無邪，犯錯都唔鬧得。然後個個好似啲幾廿歲老淫蟲見佢生妹就share、follow咁，走去share支持佢。至於路線、理念？冇人會留意，然後將權力、錢同足以左右香港將來嘅職位，攞黎(嚟)『可憐』呢啲小屁孩。」

■香港文匯報記者 羅旦



周庭辭職文近日在網上不斷被回帶。



fb截圖

家彪實幹：共謀發展共享成果



鄧家彪解釋參選原因。fb截圖

業發展空間」作為三大參選理念。

鄧家彪在帖中指出，他對社會堅守公義，對香港心懷理想，對理想鏗而不捨。是次選舉是一場非常艱難的硬仗，但感恩在這段期間得到義工、市民的支持和鼓勵。

倡跨越紛爭 共建關愛社會

他指出，香港社會近年來政治爭拗不斷，令特區政府施政舉步維艱，經濟發展遲緩。他出來參選，是希望可以跨越矛盾紛爭，推動香港放低矛盾，放低紛爭；共謀發展大計，制定更好的政策，讓香港可以向發展，並透過公平正義的社會制度，讓各階段都可以共享發展成果。

因此，鄧家彪以「跨越·共享」為是次參選口號，他又提出8項參選政策主張，包括：

1. 跨越矛盾紛爭 共謀香港發展；
2. 突破交通困局 共享便捷暢通；
3. 加快基層上樓 協助市民置業；
4. 紓解家庭壓力 共建關愛社會；
5. 解決「四業」問題 燃亮青年未來；
6. 關顧長者需要 樂享豐盛人生；
7. 加大資源投入 改善公共醫療；
8. 倡導低碳生活 建設綠色社區。

他承諾，必定全力以赴，傾盡全力，不會放棄任何機會，爭取每個人的支持和認同，並希望大家支持一直為香港、為新界東的鄧家彪，同時又感激沿途有團隊同行，強調自己會無畏無懼地面對未來挑戰。

范國威參選 出師不利

香港文匯報訊 (記者 羅旦) 「新民主同盟」前立法會議員范國威「友好」韓連山開地圖炮後，終於勝出反對派的初選，並於昨日正式參加新界東補選。不過，佢似乎唔好彩，喺戶外造勢時就下雨，嘩嘩場嘅人都濕晒身。到佢準備走入沙田政府合署報名時，又「禍不單行」，又遇上火警演習，意頭似乎唔係幾好嘢！

「佔中三丑」之一戴耀廷、有意參加九龍西補選的姚松炎、民主黨主席胡志偉、公民黨前主席余若薇，以及在初選中落敗的工黨郭永健，前學聯常委張秀賢等到場支持范國威。范國威話，佢今次參選會簽署確認書，並聲言自己提倡「務實本土」唔係「港獨」嗱，又稱稍後會與激進「本土派」商討，希望爭取他們的支持。

已報名參加新東補選的還包括報稱「獨立無黨派」的陳玉娥。