

## 港東港西

# 古蹟周遊樂 文青留意喇喂



更多內容歡迎掃描二維碼，瀏覽大公網「港東港西」專題



## 華仔撐「殘奧英雄」難忘「肥榮」

今屆里約殘奧咁咁落幕，一衆港隊殘奧代表以兩金兩銀兩銅佳績凱旋回歸，尋日仲搞咗個「里約2016殘疾人奧運會——並肩作戰！祝捷會暨嘉許禮」，連「天王」劉德華（華仔）都有去！華仔除咗向每位運動員逐一道賀之外，仲主動揸機同佢哋selfie自拍，恨得隔籬成班粉絲尖叫。不過鄭晴就覺得，同「天王」自拍嘅這些機會……留畀一班努力不懈、鬥志可嘉嘅港隊「殘奧英雄」，係值得有餘啦。

華仔作為香港殘疾人士奧委會暨傷殘人士體育協會副會長，其實支持殘疾運動員已經二十幾年，雖然今年因為拍戲去唔到巴西里約為殘奧運動員撐場，不過鄭晴仲好記得佢08年為北京殘奧作詞嘅勵志歌曲《Everyone Is NO.1》。點解一直以嚟都咁支持殘奧呢？華仔畀咗一個最真誠嘅答案：「那是應該的，因為他們真的是為我們而戰！」佢仲話，如果有真正去現場睇過佢哋比賽，一定會好似佢咁界運動員嘅精神感動，每年都去支持。

講到今屆邊位運動員令佢最深刺？華仔話，係香港硬地滾球代表梁有榮「肥榮」！自從肥榮12年前拾咗金牌後，一直都只能係團體賽攞獎，連之前勞倫



▲華仔（右二）身體力行支持殘疾運動員

斯體育獎都未有得到認同，覺得好可惜，今年肥榮終於再奪金牌，好替佢開心咁話。華仔大讚運動員們鬥志可嘉，又慶幸有好多新嘅運動員出現，呼籲大家繼續支持佢哋添！鄭晴聽完都好滾動啊！

畀自由泳項目擊敗衆多強手奪金嘅運動員鄧章樂就話，好開心畀殘奧中奪獎，未來會做好每項訓練，希望畀本地或者外地賽中可以奪得更好成績。香港代表團團長伍澤連就感慨佳績得來不易，但亦為港隊帶來希望，佢話雖然里約殘奧剛結束，但港隊已經積極備戰，迎戰2018年雅加達亞殘運及2020年東京殘奧！



▲花鳥圖畫與medic bear



「古蹟周遊樂」將會係10月至11月舉行



1881



元創方

潮流興復古，除咗梳「飛機頭」、着番件古着，嚟緊仲可以遊歷25幢設有餐飲設施的歷史建築，皆因政府係10月至11月期間，將會搞個「2016古蹟周遊樂」，免費入場之餘，有嘅建築仲會有免費導賞團、提供免費小食或餐飲折扣，不過名額有限，手快有、手慢冇。

發展局文物保育專員辦事處發言人話，香港有唔少設有餐飲設施嘅歷史建築均保存得宜，活動提供一個難得機會，畀公眾近距離欣賞同了解其歷史同建築風格。

呢啲歷史建築就有：尖沙咀「1881」（前水警總部）、九龍木球會、元創方（前荷李活道已婚警察宿舍

）、太平山餐廳（舊山頂餐廳）、香港半島酒店、大澳文物酒店（舊大澳警署）、YHA美荷樓青年旅舍（美荷樓）以及茶具文物館（舊三軍司令官邸）等。

所有有關歷史建築都係免費入場，但名額就先到先得，額滿即止，參觀者仲可以係呢啲歷史建築內收集設計獨特的歷史建築蓋印，以作留念。

鄭晴都好想同朋友仔一起去睇下古蹟，扮下「文青」咁啦。大家有興趣，可以去文物保育網站（www.heritage.gov.hk）了解下，或者打呢個電話2848 6230查詢。

鄭晴



美荷樓

## 沈祖堯趙偉仁能醫擅藝

教授、助理院長（外務）趙偉仁嘅手筆，鄭晴覺得兩位醫生真係妙手仁心、能醫擅藝。

鄭晴聞說，畫作是兩位醫生在繪畫書法上嘅第一次合作。繪畫由趙教授構思、下筆。畫中嘅壽帶鳥象徵長壽，祝願醫學院長長久久，繁花盛放嘅木棉樹則寓意醫學院發展興隆昌盛。沈校長親筆題字：「上醫醫國，中醫醫人，下醫醫病」

。十二字真言出自唐代名醫孫思邈被譽為醫學百科全書嘅《備急千金要方》。

為咗同醫學院賀壽，院方仲特意設計咗一對醫生熊寶寶：medic bear和surgeon bear，好明顯呢，着白袍、掛聽診器嘅係medic bear，而着綠色手術袍、戴口罩嘅就係surgeon bear嘅。

## 離奇中槍一度迷失 球員變教練再出發

# 卓堯爾為棒球灑熱血

【大公報訊】記者何進昇報道：運動員生涯最輝煌時間匆匆十數載，為港出戰取得榮譽，故然贏盡掌聲，退役後亦不愁出路，擔任廣告代言人、拍電視劇，但迎接運動員的更多是傷患、失業等問題。棒球運動員卓堯爾自六年前中槍事件後，受傷患困擾漸漸淡出體壇，她曾一度迷失方向，但透過「香港運動員就業及教育計劃」搖身一變成爲棒球教練，繼續為棒球燃燒青春。

棒球在香港並非精英項目，亦不是主流運動，但仍然有一小撮人在為棒球「拋頭盔、灑熱血」。33歲的卓堯爾是香港的棒球天后，2010年代表港隊到委內瑞拉出戰世界杯時腿部被流彈擊中受傷，事件轟動一時。事隔六年，卓堯爾已經由球員變成教練，驟眼看來是一般運動員的出路，但這條路並不平坦。

### 加入「奧夢成真」轉型

2010年的離奇中槍事件，令卓堯爾萌生轉型做教練的想法，2014年透過「香港運動員就業及教育計劃」，加入「奧夢成真」計劃成為兼職教練，由球員到教練，心態又有沒有改變？

卓堯爾稱，做球員相對簡單一點，只需做好自己、盡力完成教練指示就可以，但成為教練後，感覺到責任較以往大，因為教練需要照顧每個隊員以及整個團隊。她形容身為球員，好像與隊友共生死一樣，「錯一齊錯，做得好一齊笑一齊歡呼，做得唔好成班人一齊承受，但當做咗教練後，球員做得唔好就係你嘅責任，球員做得好係佢哋嘅光

榮」。

「如果我漠視咗任何一位隊員嘅感受，都會影響成個團隊嘅運作，甚至影響訓練同比賽效果」。她稱，「轉型」初期會將自己的理念套用於所有球員，但原來每人對訓練模式的效果都不同，需要按球員特質作出調整。

要令棒球成為主流運動，宣傳是唯一方法，為了宣傳棒球，卓堯爾或者不是去到最盡，但依然「翻身」，她曾經與隊友到鬧市派傳單，希望吸引更多「娘子軍」參與棒球活動。她稱，香港並非充滿體育文化的城市，推廣非精英項目特別困難，不論資源、場地，主要靠熱心教練和球員親身推廣，坦言雖然短時間不會見到成效，但持之以恆就會有成果，可能爭取了幾年，才爭取到多開一班推廣班，但都是一個進步。

### 每項運動都有一個李慧詩

早前港產棒球電影《點五步》上映，卓堯爾說，多了市民查詢棒球興趣班，認為明星效應對推廣運動有一定幫助，「其實每項運動都有一個李慧詩，好多運動員都好似佢一樣咁努力，但擺唔到獎或者無故事就好難令人關注。」一句話，道出非主流運動員的無奈。她稱，現時希望發掘更多新人推上港隊，令港隊變得更強大，爭取佳績。

「奧夢成真」計劃是下周六舉行的「圖騰跑2016」的受惠機構之一，新一期2015至2018年度「奧夢成真」計劃共支持14間中學約8000名學生、26名退役和計劃退役的運動員在體育運動上作全方位發展。



▲卓堯爾希望將來棒球可以在香港普及  
大公報記者何進昇攝

## 高薪工程師 辭職去「發夢」

【大公報訊】記者何進昇報道：為理想不少人可以放棄所有，卓堯爾為了棒球，放棄了升斗市民夢寐以求的穩定生活，毅然放棄月入逾四萬元的工程師工作，換來中槍、流血以及傷患，但她沒有半點後悔，最感激家人支持才可以發這場「棒球夢」。

卓堯爾能夠與棒球有「深厚」感情，想必與棒球「青梅竹馬」，由細玩到大，但原來陪伴她成長的，是七人欖球和籃球，直至大專時期才首次接觸棒球。她說，當時有朋友介紹報名參加棒球推廣班，其後與朋友組隊參加聯賽，曾有段時期三種運動同時進行，難免要作出取捨，「去到取捨唔時候，唔知點解自然就揀咗去棒球嘅邊。」自從2002年到台灣與當地棒球隊交流後，卓堯爾對棒球開始「有感覺」，感到好像很多東西需要學，但學極都唔

識。「棒球有種魔力，即使打咗十幾年，都好似仲有嘢學咁，因為棒球嘅比賽模式、規則甚至戰術等都係千變萬化，好似個無底深潭咁，需要不斷挖落去先會有進步」。在棒球身上，她學識一個「絆」字，意思是與隊友齊上齊落，亦因為這個「絆」字，令她如此深愛棒球。

在香港做運動員，家人支持可說是「基本需要」，2013年卓堯爾毅然放棄月入逾四萬元、工作了13年的高薪厚職，坦言轉做全職運動員後，「連四分之一（月薪）都唔知有冇。」她稱，當時差不多升至管理層職級，所以考慮了數年才決定辭職，幸得家人支持，更笑言「你咪去囉，不過幾年好嘅，我都捱唔到好耐」。她稱，幸得好家人支持，否則這場「棒球夢」很快就會醒。

▲卓堯爾透過「奧夢成真」計劃成為兼職教練，由球員變成教練  
大公報記者何進昇攝