

港隊世錦賽掃88獎牌歷來最威

廢青一跳繩名 勇奪世界冠軍

一條繩，譜出139名陽光少年的夢，在世界舞台上大放異彩！香港跳繩隊139人的代表團在剛結束的「第十二屆世界跳繩錦標賽2018」，攞走88面獎牌，創歷史新高。陽光少年背後，各有辛酸史。其中交出亮眼成績單的劉盼唏，由昔日廢青，靠跳繩變成體壇世界冠軍，展現了只要肯努力，定能夢想成真的香港精神。他在此次錦標賽中，不僅協助小隊取得15歲或以上男子組別團體項目季軍，自己亦勇奪15歲或以上男子組個人項目的冠軍。他相信，喜歡的事，只要堅持下去，定能取得好成績。

大公報記者 林海莖、謝瑩瑩（文） 黃洋港（圖）

「第十二屆世界跳繩錦標賽2018」於八月二日在上海結束，香港跳繩隊秘密練兵多月的汗水，沒白流，於團體及個人組別共奪88面獎牌，打破上屆79面獎牌的紀錄，眾陽光少年昨凱旋，在機場受到大批傳媒追訪。

無心向學 幸遇伯樂

勇奪佳績的劉盼唏透露，自幼喜愛跳繩，小學更擔任校隊隊長。不說不知，他曾是別人眼中的廢青，「我好唔鍾意讀書，中一讀咗兩年，中二讀咗兩年，學校要我留級再讀第三年中二。」自覺處於學校最底層的他，最後索性退學。「因為嗰度係一間用英文教嘅中學，我跟唔上進度。最重要係學校冇跳繩隊，令我失去學習動力，但我從來冇放棄過跳繩。」

在2014年，劉盼唏遇上人生伯樂——跳繩代表隊「金牌教練」馬卓恆。馬教練鼓勵



▲何柱霆（右）希望下次可獲冠軍，左為世錦賽15歲或以上男子組隊伍「HK07」隊員周永樂

盼唏重拾跳繩，經過艱苦訓練，他跳繩技術大躍進，並入選代表隊。2016年，在馬教練勸導下盼唏重返校園。同年10月，他參加世界跳繩錦標賽，獲第六名，於男子團體賽奪亞。全靠一個信念，「千祈唔好放棄自己鍾意嘅嘢，一直堅持下去，會去到以前諗唔到嘅境界。」

教練盼獲更多資助

而在四年前認識劉盼唏的何柱霆，連續兩屆成為首位華人個人總成績世界冠軍。在今屆的15歲或以上男子組個人項目，雖輸給盼唏屈居亞軍，但他希望下次可獲取勝利，「每名運動員都是有追求的。」柱霆的媽媽表示，「兒子唔係讀書材料，但現讀大專，當年玩跳繩後，變得更有責任心，成人開朗好多，我完全冇咗過佢有依家成績，真係好自豪！」又笑言有時會吃醋，因柱霆竊隊友多過竊阿媽。

世界錦標賽15歲或以上男子組團體隊伍HK01（冠軍）的隊員黃定恩，小一開始學習跳繩。今年22歲的他，有

點無奈說：「我一直以來的夢想是成為世界冠軍，今次能實現夢想，感到很開心。我們隊伍的願望是拿到頭三甲，今次算是願望成真。呢次係我最後一次參加，因為要搵工，幫補屋企。」

香港跳繩隊總教練兼運動員張柏鴻認為，港隊的表現非常出色，打破上年紀錄，是預料之中。「因為我們賽前準備充足，香港實力一直是『亞洲一哥』，希望今後港隊在速度及花式上都有更加多新突破，也希望運動員可獲得更多資助。」

►眾運動員在表演盃中展示出眾的花式技巧

運動員有話說：

陳曉琳：除了要知道自己是個運動員，還需知道自己是個學生，跳繩之餘，不能落下學業。

張柏鴻：希望繼續破更多的紀錄，創更多從未出現過的新花式。

洪樂軒：我讀書雖然唔叻，但對跳繩絕對有自信。

張思齊、林嵐沛、張朗晴、魯卓嵐、伍悅童
項目：世界錦標賽（團體項目）14歲或以下女子組
名次：總冠軍

運動員：張柏鴻
項目：上海國際公賽（個人項目）15歲或以上男子組
名次：總冠軍

運動員：HK07隊
何柱霆、周永樂、劉浩男、羅芷琪、龔晴茵
項目：世界錦標賽（團體項目）男子組15歲或以上公開組
名次：總亞軍

「練勻十八區」心痛但自豪

家長心聲

「我家住深井，有時要去上水練習跳繩。早幾年，我需要陪她過去，喺條街度等佢三、四個鐘。完全係鍛煉家長嘅意志，我當時慫恿佢『不如跳埋今年唔好跳？』但佢話，會堅持落去，不會放棄。」說起香港跳繩代表隊成員、14歲中二生張朗晴為跳繩忍受艱難的情況，張媽媽為女兒的堅持而自豪，但也一臉心痛。張媽媽說，為了跳繩

，朗晴往往受訓到凌晨12時返家，第二天早上六時又要出門去上課，只能睡六小時。至於做功課及溫書，則是在學校小息或午飯時間完成。張媽媽透露女兒訓練很辛苦，政府又沒支持，也沒有特定練習場地，經常要「練勻十八區」。

同是14歲中二生的梁凱然，在今屆世界青年錦標賽個人賽「30秒速度跳」奪冠並刷新香港紀錄，梁媽媽對兒子能夠奪冠，感到開心。她表示，雖然每次出外比賽，都要自費一萬三千元，但為了兒子興趣，作為母親是願意支付這筆費用。

13歲「摩打腳」少女破世績

話你知

跳繩運動歷史悠久，但過去在香港被視為冷門運動。為普及跳繩運動，香港中文大學教育學院體育運動科學系教授夏秀禎及陳運家博士，於1997年創立中國香港跳繩總會，以進行與跳繩及健康生活有關的推廣、教育及研究活動。中國香港跳繩總會自2004年起，派員參加世界跳繩錦標賽，屢獲殊榮。香港跳繩代表隊於2012年嶄露

頭角，在第九屆世界跳繩錦標賽中，奪得18金19銀13銅，打破四項世界紀錄。2016年，香港跳繩代表隊在「世界跳繩錦標賽2016」暨「瑞典跳繩公開賽」，橫掃27金26銀26銅，合共79面獎牌，風頭一時無兩。當時年僅13歲的女將李心怡，以101下的成績，勇奪30秒速度跳項目世界冠軍，翌年在澳門舉行的「兩岸三地學生跳繩邀請賽」，在30秒速度跳比賽中，以破世界紀錄的成績105次，奪得冠軍，轟動全城。李獲譽為「摩打腳少女」。

馬料水填海 區議員恐河水氾濫

【大公報訊】政府研究在五個近岸選址填海造地，包括在沙田馬料水填海60公頃作住宅等用途。沙田區議員李子榮贊成填海造地，例如東大嶼填海計劃，但反對在馬料水填海，認為會令該區交通負擔「百上加斤」，甚至導致河水氾濫倒灌問題。

李子榮昨日出席電台節目時稱，沙田每當颶風季節，河水氾濫倒灌嚴重，填海收窄吐露港，擔心會令問題更嚴重。對於有指政府計劃在馬料水填海區打造無車社區，他認為，只是社區內較少車輛，他建議政府聚焦新界北和葵涌貨櫃碼頭等造地選項。

出席同一節目的民主思路聯席召集人麥嘉禧稱，新增三萬人口或會加劇對沙田區的交通和醫療等配套壓力，但在幾個填海選址中，馬料水規模較細、生態影響較小。他認為，政府應參考新加坡、東京般採用對環境影響較少的填海技術，改變「價低者得」招標方式、着重處理海洋生態，相信有助爭取公眾支持填海。

透視鏡

蔡樹文

內伶仃以南填海具優勢

新民主黨前日建議在內地水域大規模填海，建造人工島，長遠解決香港土地供應不足問題。筆者認為在眾多填海造地方案中，這是最具新意的一個建議，該建議跳出「搵地起樓」傳統思維，更包含了香港整體長遠發展方略。

在內地填海造地，不能距離香港太遠，亦不能與深圳和珠海距離太近。按上述思路，填海造地最佳水域，是在內伶仃島以南一帶珠江口水域。這一

帶水域與香港距離最近，內伶仃島距屯門欄角咀及龍鼓灘僅六公里、距大嶼山約8.3公里，與港珠澳大橋亦只有十多公里。我們在元朗的下白泥及屯門的青山均可眺望內伶仃島。填海造地後，興建與香港接駁的交通系統造價較低。

內伶仃島以南填海造地，造地的用途除了住宅外，將葵涌貨櫃碼頭及中流作業碼頭遷往人工島，必須考慮貨櫃碼頭功能問題。資料顯示，香港貨櫃

碼頭的貨櫃以中轉為主，基於這因素，必須思考如何發揮港珠澳大橋及珠江口江海聯運中流作業優勢。貨櫃碼頭搬遷，同時減輕貨櫃車對香港道路的壓力。

從城市規劃及香港融入大灣區發展的角度思考，填海區基於地理位置上的優勢，在產業規劃及布局時，更可考慮將某些與大灣區發展戰略相關的行業，列入填海區的規劃。

當然，內伶仃島對開填海造地只是一個構思，若將內伶仃島與填海區一併納入發展規劃，這將是一個更好的藍圖。

今天，全球都在討論智慧城市問題，白紙一張的填海區，更可打造成中國智慧城市示範區。內地水域填海造地能否成功，還須考驗各方智慧。



劉盼唏：千萬不要放棄自己所愛，一直堅持下去將會達到意想不到的境界。

劉盼唏完成個人花式賽最後一刻
Hong Kong Rope Skipping Academy供相



香港跳繩隊世錦賽成績（部分）

運動員：HK01隊
陳卓男、廖家佑、沈保衡、黃定恩、黃啟銘
項目：世界錦標賽（團體項目）男子組15歲或以上
名次：總冠軍

運動員：HK02隊
張柏鴻、洪樂軒、羅駿灝、潘梓杰
項目：世界錦標賽（團體項目）男子組15歲或以上
名次：總亞軍

運動員：HK03隊 朱梓琦、劉盼唏、劉卓燦、梁昌俊、張柏勳
項目：世界錦標賽（團體項目）男子組15歲或以上
名次：總季軍

運動員：劉盼唏
項目：世界錦標賽（個人項目）15歲或以上男子組
名次：總冠軍

運動員：張柏鴻
項目：上海國際公賽（個人項目）15歲或以上男子組
名次：總冠軍

運動員：HK34隊
張思齊、林嵐沛、張朗晴、魯卓嵐、伍悅童
項目：世界錦標賽（團體項目）14歲或以下女子組
名次：總冠軍

運動員：HK07隊
何柱霆、周永樂、劉浩男、羅芷琪、龔晴茵
項目：世界錦標賽（團體項目）男子組15歲或以上公開組
名次：總亞軍

►港跳繩隊代表團凱旋返港



►香港隊隊員早前在授旗典禮上表演
新華社



▲張朗晴媽媽透露，雖然訓練辛苦，但朗晴從不言棄

