

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。

投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

孫中山的鐵路夢成真

時哲

台灣地區前領導人馬英九不久前往內地祭祖和交流，三次乘坐高鐵跨城，稱讚內地高鐵座位寬敞，感覺非常舒適平穩。

孫中山推翻滿清後夢想打造中央、東南、東北、西北、高原等鐵路系統，把沿海、腹地和邊疆連成一片。如今中國高鐵網絡已是全世界高鐵覆蓋率最高，運營里程達4.2萬公里，通達93%的50萬人口以上城市。到2035年，中國高鐵運營里程將達到7萬公里左右，50萬人口以上城市全部通達。

上世紀70年代的坦贊鐵路是「中國鐵路走出去」的先鋒，由中國、坦桑尼亞和贊比亞3國合建，是東非交通的大動脈。讓全球轟動的中歐班列，首次班列於2011年開行，截至2018年6月底，中歐班列累計開行量突破9,000列，運送貨物近80萬標箱，國內開行城市48個，到達歐洲14個國家42個城市，運輸網絡覆蓋亞歐大陸的主要區域。

截至2017年底，全球83%擁有鐵路的國家和地區都在使用中國的鐵路產品。匈塞鐵路是中國高鐵走進歐洲的「第一單」，北起匈牙利首都布達佩斯，南至塞爾維亞首都貝爾格萊德。2018年埃塞俄比亞至吉布提的亞吉鐵路商業列車運營。2018年印尼雅萬高鐵主體工程施工，雅萬高鐵是「一帶一路」的標誌性工程，連接印尼首都雅加達與萬隆。2021年底，中老鐵路開通運營一年後，國際旅客列車於本月13日開行。目前，中老鐵路跨境貨物覆蓋老撾、泰國、馬來西亞、柬埔寨、越南、新加坡等共建「一帶一路」國家。

筆者早年遊絲路要搭多次小型飛機，諸多不便，如今高鐵遍地開花，不僅實現了孫中山的「鐵路夢」，還有甚多援外項目。

城市綠洲——沙面

致幸

筆者多次到廣州旅行，遊遍越秀山、雲台花園、華南植物園、麓湖等著名地標景點，美不勝收，其中對一個小島有特殊印象，那便是沙面。沙面位於珠江的白鵝潭畔，最早由珠江沖積出的沙子形成，故名「沙面」，有橋樑與北面的鬧市連結。

沙面只有0.3平方公里，曾為英法租界，現仍完整地保留許多風格迥異的歷史性古典建築，包括英國浪漫主義風格的紅樓、哥德式靈德天主教堂、券廊式風格的滙豐銀行……五光十色，彷彿是一個露天建築博物館，使人強烈地感受傳統的歷史痕跡及渾厚的文化底蘊。

沙面的主幹路是沙面大街，不通汽車，環境寧靜、舒適。漫步其中，但見古木參天，綠樹成蔭，賞心悅目。踏足沙面，每步所見都是醉人的風景，花、樹、噴泉、草坪、藝術品等琳琅滿目。大街附近有一個新建的花園，花團錦簇，在此徜徉，就如走進世外桃源。大街上還擺放了許多銅像雕塑，如《童年》、《掛鑰匙的一代》、《讀書》等，皆圍繞懷舊主題，觀賞這些雕塑，總會找到一種時光倒流的美妙感覺。英國藝術家甘德有一句名言：「在生活當中，我們和藝術處於一種不期而遇的邂逅狀態。」處身於沙面的各個角落，筆者往往有這種感受。

沙面另一可貴之處是它雖然已成為一個著名旅遊景點，卻未沾染上半點商業氣息，看不到大眾消費連鎖店、鋪天蓋地的廣告標語和蜂擁購物的人群。從喧鬧的西關步入沙面，鳥語花香，體驗到的是平和及寧靜的大自然和古典美，真如走進一個城市的綠洲。筆者但願香港鬧市也有這樣的綠洲。

校園
壁報板

■順德聯誼總會梁潔華小學已有兩位學生成為港隊成員。



■左至右：鍾海玉、林沁儀、周俊昇及鍾海翠合照。



■校長尹少琴(右)指學校羽毛球佳績令學生參與度提高。

克服手腳不協調
學生揚威羽球賽

運動需要良好的手腳協調，去年在順德聯誼總會梁潔華小學畢業、入讀直資名校協恩中學的林沁儀，先天手腳不協調，但在小學六年的羽毛球訓練中，藉着教練的指導和鼓勵，克服手腳不協調，曾在全港分齡羽毛球比賽中，取得多個分區的冠軍。梁潔華小學校長尹少琴稱，學校在九九年邀得羽毛球國家隊前成員鍾海玉擔任教練，令學校的羽毛球隊成績突飛猛進，更有兩位學生成為港隊成員。

升 讀中學短短半年，林沁儀已是校隊成員，回想過去的羽毛球訓練，她坦言過程艱辛，「一些簡單的手腳協調動作，對我而言並不容易，曾試過連續3小時跳繩克服手腳的不協調，又或是不斷練習同一跳躍起手的動作，有一刻想過放棄，但教練的鼓勵和家人的支持，令我堅持下去。」被問到會否步學姐後塵，以加入港隊為目標，她表示年紀尚幼，會以學業為重，但希望將羽毛球運動在協恩傳承下去。

心臟病男生助奪男團冠軍

為梁潔華小學的羽毛球運動訓練提供專業意見，以及有系統培訓的教練鍾海玉，曾入選廣東省隊，繼而進入國家隊培訓，最終落戶香港，曾代表香港出戰，之後轉任教練，因緣際會到梁潔華小學指導學生的羽毛球，而她的妹妹鍾海翠和弟弟其後陸續加入，負責學校的羽毛球培訓活動，造就學校的羽毛球實力在學界打響名堂，由

她訓練出來的呂樂樂和范嘉茵，亦成功進入港隊。

鍾海玉稱，二十多年的教練生涯中，遇到有天才但因為種種原因放棄羽毛球的學生，亦有資質一般但努力不懈而取得好成績的學生，或是先天問題仍堅持的學生。除沁儀外，她表示今年讀六年級、患先天性心臟病的周俊昇，同樣對羽毛球運動的堅持，克服體能的不足，在21/22年度西貢區小學校際羽毛球比賽中奪男子團體冠軍。

尹少琴稱，創校初期已設有羽毛球興趣班，學生多以玩樂的心情參與，鮮有持續，直至鍾海玉教練加入，學校的羽毛球隊很快已有成果，區內團體賽自九九年起，均打入三甲，更曾經連續七年取得男子和女子團體賽冠軍；羽毛球佳績令學生的參與度和持續性都提高，有潛質的學生亦順利升讀心儀的中學，如拔萃男書院、協恩中學、金文泰中學等。



掃碼睇片