

■ 贊歷克洗拿今場再有好發揮。

新華社



洗拿贏意國打吡 足球球技贏讚賞

意大利在歐國盃出局？毋須失望，至少來到網球場的溫布頓網賽，意國球迷仍可找回不少快樂。昨晨上演的溫網男單次圈「意大利打吡」，世界「一哥」贊歷克洗拿激戰4盤後，以7:6(7:3)、7:6(7:4)、2:6及7:6(7:4)打敗2021年亞軍比列天尼；不過，球迷更高興是欣賞到二人賽前以足球大玩花式控波，有網民更大讚：「仲勁過意大利國家隊呀！」

兩位網球名將同是熱愛足球之人，賽前的花式控波片段確實精彩，然而其實「主菜」的男單對決則更加緊湊，洗拿打出了32個「制勝球」，相對其25次「無壓力下失誤」，再加上28個「A士波」，最終成功錄得他個人今季的第40場頂級賽事勝仗。

洗拿賽後說：「首先，我哋其實係好朋友，打台維斯盃時更係隊友，平時仲會一齊練習。嗰呢項大賽次圈就打得咁辛苦，今場係高水平比賽，我係比較有運，所以贏波。」



龍門客棧

八強對決各有睇頭 郭子龍 資深體育人

歐洲國家盃八強產生，四場半準決賽組合，各具特色，打頭陣的是西班牙對東道主德國，兩隊同為三屆盟主，這場決戰也是2008年決賽翻版，當時「鬥牛國」憑費蘭度托利斯上半場一個入球取勝奪標。

西班牙是本屆唯一長勝軍，也是唯一能夠連續三項大賽奪標球隊。德國雖有主場之利，對戰往績的獲勝次數也較對手為多，但對上4次交手未嘗一勝，上次打敗西班牙，已是2014年11月的國際友誼賽。

葡萄牙對法國也複製了2016年的冠軍戰，當時葡軍在C朗中途傷出下，力拚至加時險勝一球首度封王。本屆或許是39歲的C朗於歐國盃最後一舞，無論結果如何，這位

寵兒惡鬥麥巴比，始終令人期待。值得一提的是，C朗於2004年出戰歐國盃決賽周時，祖奧尼維斯仍未出生，麥巴比不足6歲。

英格蘭接受瑞士挑戰，「三獅兵團」是兩屆亞軍，「十字軍」連同今屆在內，只曾兩度躋身八強。但今屆瑞士在晉級路途上，分組賽幾乎擊敗德國，以及在16強雙蛋贈上屆盟主意大利，都是代表作。英軍雖然保持不敗，但在分組賽一球小勝塞爾維亞後，一直無法90分鐘內取勝，且看幸運之神，是否依然眷顧着。

1988年冠軍荷蘭鬥土耳其，往績以橙軍佔優，但分組賽慢熱，特別最後一仗不敵奧地利，只能以最佳第三名過關，直至上一圈三球挫羅馬尼亞，才算是今屆最像樣一仗。

馬君正 繼承長洲人使命

奧運風帆

港隊從不缺席



■ 教練鄭國輝(左一)與總教練陳敬然(右一)對兩位運動員充滿信心。
圖：中國香港滑浪風帆會



■ 馬君正(左)與鄭清然全力為港爭光。
圖：中國香港滑浪風帆會

風帆自從於1984年洛杉磯奧運首度被列入比賽項目後，中國香港滑浪風帆隊從未缺席任何一屆賽事，今屆巴黎奧運亦不例外，兩位亞洲冠軍鄭清然和馬君正今次將是首度為港出戰奧運，均以力爭打入前10獎牌戰為目標。五環的意義對二人來說各異，馬君正認為奧運是她身為「長洲人」、繼承「風之后」李麗珊的使命，而鄭清然則以偶像菲比斯為目標，視出戰奧運為成長的里程碑。

26歲的馬君正去年在杭州亞運女子iQ-Foil賽事奪銀，得以亞洲區指定賽事最高排名取得奧運資格。她與4月於巴黎奧運資格賽取得入場券的鄭清然，昨在香港航海學校會見傳媒。前一晚才從法國馬賽完成訓練回港的馬君正略見疲態，她透露近一個半月在比賽場地訓練、測試奧運器材以及透過模擬比賽視察環境，收集風向、水流數據，積極為奧運作最後備戰。

馬君正指雖然

馬賽風向多變，「難度9粒星」，但反而視之為一大機會：「亞洲人身形細小，速度可能不及歐美選手，但新賽制下，只要入前10就能進獎牌戰，什麼都有可能發生，會以平常心面對，希望帶到驚喜給大家。」獲總教練陳敬然大讚「勇往直前」，馬君正坦言奧運這個目標已放在心中近20年：「自小時候開始玩風帆，知道珊珊那麼犀利，就已經定下這個目標。」

「風之后」李麗珊在1996年阿特蘭大奧運為港隊奪得歷史上首面奧運金牌，身為長洲原居民的她成為「長洲之光」。馬君正則是在數年前搬入成為「長洲人」，巴黎奧運對她來說是「長洲人的使命」：「搬入長洲後，爸爸對我說，『你要記住，你係長洲人，唔會太差，要對自己有信心。』」

鄭清然達成長里程碑

另邊廂，24歲的鄭清然奮戰至今年4月才在奧運資格賽晉級獎牌賽準決賽，鎖定奧運資格。他坦言資格得來不易，不想令港隊在奧運風帆例不缺席的傳統斷纜，如今總算完成任務。鄭清然指自己在8歲接觸風帆時，已想像自己踏上五環舞台，原因是看到「水怪」菲比斯拿下8金，感覺犀利，清然也達成「成長的一個里程碑」。男女子滑浪風帆比賽，將在7月28日於法國南部馬賽展開，決出最佳前10躋身8月2日獎牌戰。

■ 馬君正近年進步良多。
圖：中國香港滑浪風帆會

藍簿子

王煒東

大埔舊墟公立學校(寶湖道)訓輔主任
提過，其實連自己也很少拿出來翻看。每次遇事要開新頁書寫時，我都很認真思考，把失誤的重點歸納，為的是力求完善，不致輕易重蹈覆轍。看不看寫過什麼不是最重要，重點就在筆錄的一刻。

每次要從背包的暗格拿出小簿子，我就有很強的意識——我要面對自己的錯處。要承認自己犯錯不是易事，卻是進步的起點。不肯承認過錯的存在，甚至把責任推過於人，都會令人失去改進的依據，欠缺追求極致的動力。

學生只是小孩子，稚嫩的學生還在慢慢進步中，有些學生習慣為自己的過錯找藉口：打到同學時輕易以「不小心」放過自己，說了粗俗話反指自己是被別人教壞，忘記歸還借來的文具卻說物主沒有提醒。孩子「看得見」自己的過錯，願意承認失誤，才能正式踏上自我完善之路。

監考時所有學生桌上都放有一兩塊橡皮擦，有大有小，有的比手掌還要大，很厚很重，沒有誇張，我估學生在小學畢業前都未必能用得完。認真的考生仔細修正錯誤，把不完美的答案擦掉再寫，縱然他們擦得滿桌擦紙膠碎，學生們做事精益求精的態度，令我這名監考老師十分感動。從客觀的角度看，大橡皮擦是為未來準備的，那幾位學生每天都把用不着的東西帶回校，不知算不算枉費心機。

我有一個橙色的背包，常帶在身旁。背包內有一本藍色小簿子，內裏寫下我的小秘密。自出道以來，每逢我在工作上犯錯，或是上司提醒過我些什麼，我都會認真記下錯誤的始末，寫下幾點將來要注意的事項，以及下次應採取的正確行動。

小簿子我收得很密，沒有向任何人

師說新語

