



# 體育促進互動 踢波了解文化

## 霍啟山：足球將人們聯繫到一起

香港年輕一代可以從大灣區的發展中獲得什麼？港青對大灣區有什麼樣的感受與看法？香港如何通過體育事業與大灣區開展更多合作？在進入大灣區發展之前，港青要做好什麼準備？本期節目點新聞邀請到了香港廣東青年總會執行主席霍啟山，分享他在大灣區感受到的機遇和挑戰。

**主持：**Either running a business or developing a career, the Greater Bay Area(GBA) has a thriving economy that deserves HK youth to explore and develop. In this episode, we have invited Mr. Eric Fok Kai-shan to be our guest. He holds key position in the family business, and he is also a committee member of the Guangdong CPPCC. He is the vice chairman of the HK Football Association, and he sits on the executive committee of the Asian Football Federation. I'm sure that he has a lot to share with us.

無論是經營企業還是發展事業，大灣區的經濟蓬勃發展，都值得香港年輕人去探索。這一集，我們邀請了霍啟山先生作為我們的嘉賓。他在家族企業中擔任要職，同時也是廣東省政協委員、香港足球協會副主席、亞洲足球聯合會執行委員會成員，相信他有很多東西可以和我們分享。

**Eric,** so as the vice-chairman of the HK Football Association, how do you see the future of the football industry in HK? And how do you think we can collaborate more with the GBA through sports?

**Eric,** 作為香港足球協會的副主席，你如何看待香港足球業的未來？你認為我們如何通過體育與大灣區（內其他城市）進行更多的合作？

**嘉賓：**I think that sport is a universal language . It really connects people around the world. Actually, a few years ago , we just celebrated our 40th anniversary of the Guangdong-HK Cup. This was conducted before the handover and I think the whole idea was how do we through sports to promote more interaction between the cross-border activity. This was the first time when people from HK and the Mainland interacted through a football game . And this shows how football can connect people.

我認為體育是一種通用語言，能把世界各地的人聯繫起來。事實上，幾年前我們剛剛慶祝了省港盃的40周年，這個比賽回歸之前就開始舉辦了，整個活動的初衷就是讓我們通過體育來促進香港和內

地之間有更多的互動。這是第一次來自香港和內地的人們通過足球比賽進行交流，這展示了足球是可以將人們聯繫到一起的。

I think that we can play different roles by using sports . On the amateur level, on the youth level , last few years I organized the GBA Youth Football Tournament, which is working with the HK 18 district teams and then playing in HK. We have a knockout and then the winners will represent HK to play in the GBA Cup in Guangzhou. And by that , we will invite Macao team and also the Mainland 9 cities to play together.

我認為可以通過體育來發揮不同的作用，在業餘足球和青年足球的層面上來說，在過去的幾年裏，我組織了大灣區青年足球賽，與香港18個區的團隊合作，在香港進行比賽。我們有淘汰機制，勝出的隊伍可以代表香港參加在廣州舉行的大灣區盃。通過這種方式，我們會邀請澳門隊，以及9個內地的城市一起比賽。

By doing that, we can use sports and football to promote great interaction between the youth in the GBA. And through this experience, not just by having the football game, they were able to understand the cultural difference, the city of Guangzhou, historical-cultural of this area, and also some of the career opportunities.

透過這比賽，我們可以利用體育和足球來促進大灣區年輕人之間的良好互動，不僅僅是參加幾場足球比賽，年輕人能夠了解文化差異，了解廣州這個城市、了解該地區的歷史文化，以及獲得一些職業發展的機會。

On the more professional level , in terms of HK Football Association level , I think HK is a unique place with its HK Football League and our HK football team. As we are also just about to get ready for the World Cup qualifier, right now in Bahrain . But in the bigger level, we will very



◆ 霍啟山（中）認為體育是一種通用語言，能把世界各地的人聯繫起來。

視頻截圖

much like to be part of the Chinese market , where we can attract more commercial sponsors . And by having that, we can help HK coaches and our HK players to increase their wage and increase better talent . So by that, we can help the employment of the sports industry in HK.

在專業的層面，從香港足球協會的層面上來說，我認為香港是一個獨特的地方。我們有自己的足球聯賽和足球隊，也正準備參加在巴林舉行的世界盃預選賽；在更廣闊的層面上，我們非常希望能成為中國市場的一部分，在那裏我們可以吸引更多的贊助商。通過這些，我們可以幫助香港的教練和球員，提高他們的收入和增加人才儲備，藉此幫助香港的體育產業發展。

In 2023, HK will have the Kai Tak Sports Park ready. That will be a 50,000 stadium, and this will be also something that the sports community rallying behind. We very much hope to attract more international games, including local games and also games that is from the Greater Bay Area, to host the final in HK in Kai Tak. So I think there'll be many interactions in terms of the amateur level, youth level, professional level, in terms of league

and practice. And lastly, for football fans, to enjoy world-class facility and matches, whether you're in HK or in the GBA.

在2023年，香港的啟德體育園將準備就緒，我們將擁有一個可容納5萬人的體育場，這也有賴於整個體育界的支持。我們非常希望能吸引更多的國際比賽，包括本地的和大灣區的比賽，在啟德體育園舉辦決賽。我也認為在聯賽和練習方面，業餘、青年和專業水平各個級別都會有很多互動。最後，對於足球迷來說，無論是在香港還是在大灣區（內其他城市），都能享受世界級的設施和比賽。

**主持：**Under the pandemic, we are all having now. Is there any things that will be being held up to encourage people to go into the GBA for tournaments, or for competitions or for interactions?

在這個新冠疫情下，我們都深受其影響，是否有一些舉措來鼓勵人們去大灣區（內其他城市）參加聯賽，或其他的比賽以及互動？

**嘉賓：**What is the opportunity from this pandemic that I see in the world of sports is, it speeded up the world of esports. Esports will become medal sports in Asian Games coming up in Hangzhou.

我在體育界看到的是，疫情加速了電競業的發展，電競將在杭州亞運會成為獎牌項目。

◆ 點新聞英文節目《EyE on U 容來照往》，由立法會議員容海恩及梁熙主持，邀請香港社會各界包括政界、商界及專業人士，分享及討論社會熱話。

## 細閱食物標籤 避開健康陷阱 保持眼睛睜大 時刻提高警覺

### 英語筆欄

隔星期四見報

隨着社會進步，人們愈來愈注重健康，不同的健康飲食法如雨後春筍般應運而生，藜麥（quinoa）、羽衣甘藍（kale）、亞麻籽（flax seeds）、牛油果（avocado）和椰子油（coconut oil）等超級食物（super food）更隨處可見。一般相信，人們只要適量進食這些健康食物，配以運動訓練，對維持健康有一定的幫助。然而，有些食物生產商（food manufacturers）知道市民對食品質素有所追求，紛紛在包裝上寫上「有機」（organic）、「無污染」、「低糖低卡」等字眼。普羅大眾如想知道某款食品是否健康時，懂得正確閱讀食物標籤（food label）至為關鍵。

事實上，對於包括筆者在內，不少「健康一族」在超市選購食品，會仔細閱讀食物標籤。在香港，大部分的食物標籤均有中英版本，而一般會羅列詳細的（detailed）營養資料。以筆者手上的紙盒牛奶為例，蛋白質（protein）、脂肪（fat）、膽固醇（cholesterol）和糖分（sugar）等成分一般都會標示在當眼處（prominent position）。

要知道飲品是否「低糖」，對比（compare）同類的貨品的糖分含量就可一清二楚。當然，各讀者亦要留意食品的製造日期和最佳進食日期，一般來說，未經精製的（unrefined）食物的保質期（shelf life）相對會較短。

大部分加工食物（processed food）會加入形形



◆ 在香港，大部分食物的標籤都會有中英版本，羅列詳細的營養資料。

資料圖片

色色的（various）添加物（additives）來維持食物的保存期或風味（flavour）。常見的添加物有穩定劑（stabiliser）、酸度調節劑（acidity regulator）、乳化劑（emulsifier）、甜味劑（sweetener）和色素（colour）等。

然而，有研究（studies）指出，過量攝取這些添加劑或會對健康構成不良（negative）影響（effects），因此，筆者建議大家不妨多進食天然（natural）無添加食物，過分加工或精製食物則少吃為妙。對於商家使用的健康字眼，更要留意。

### 英語世界

隔星期四見報

當Covid-19新冠肺炎疫情稍為緩和之際，又有了傳播力更強的變種病毒Omicron，防疫絕不能鬆懈，時常都要提高警覺，留心事態發展，就如英文的一句說法：keep your eyes open。

對人說keep your eyes open（張開眼睛），就是提醒別人時刻保持警惕，密切注意，即是要留心周圍事物，知道身處環境存在的問題以及可以採取的行動。因此，聽到人對你說keep your eyes open for something or someone的時候，就要留心事態，警覺到可能出現的好或不好的事或人。亦可用keep your eyes out。

New Covid variants may appear anytime. We need to keep our eyes open.

隨時都會有新冠肺炎的新變種病毒出現。我們必須保持警惕。

While you are hiking, keep your eyes out for trail signs. Otherwise you may lose your way.

行山時，應時常留意山徑的標誌，否則有可能迷路。

You have to keep your eyes open for sales if you want to buy a new laptop at a reduced price.

如果想購買減價的新手提電腦，就要時常留意促銷資訊。

如要加強一點語氣，那就可以說keep a weather eye open / out（像仰觀天象一般張開眼睛）。其中的weather eye是航海術語，海員需要不時留意天氣轉變，以策安全，所以keep a weather eye open即是隨時保持高度警惕，經常留心，以便察覺任何變化徵象，避免可能出現的危險，或者作出適時的應對。

The government needs to keep a weather eye open so that necessary measures can be carried out to deal with the latest situation of the pandemic.

政府真的要保持高度警惕，留意進展，以便採取必

須措施應對疫情的最新狀況。

There are security guards who keep a weather eye out for suspicious people around the building. It should be rather safe.

大廈有保安員駐守，嚴密監察大廈附近是否有可疑人物出現。應該相當安全。

如果要口語化一點地提醒別人留心、警覺，那就可以說keep your eyes peeled / skinned（擦亮你的雙眼）。當中用到的peel和skin都可用作動詞，意思是「去皮」，例如把水果皮去掉，keep your eyes peeled / skinned即是移開眼皮，打開眼睛，看清周遭。

亦有說笑peeled一字與英國的勞勃·皮爾爵士（Sir Robert Peel）有關，他於1829年成立英國倫敦都市警察部。據說因為Robert Peel，當年的警察就有了peelers或bobbies的綽號，後來bobbies成為倫敦警察的暱稱，peelers消失了，卻遺留在口頭用語keep your eyes peeled，說要像警察般謹慎留神。所以如果有人提醒你說to keep your eyes peeled，意思是要你持續保持高度警惕，小心注意觀察周圍境況。

I am not sure whether there are wild boars in this area, but keep your eyes peeled.

我不能肯定附近是不是有野豬出沒，不過我們打起精神，留意觀察，小心為上。

He kept his eyes skinned to make sure he was not followed.

他十分小心地不時察看周圍，看有沒有人跟蹤他。Many people now keep their eyes peeled on health issues.

現時很多人對健康問題保持高度警惕，小心留意。疫情期間，大家都應該互相提醒，要小心和警惕，不要掉以輕心。說到留心觀察變化，保持警惕，英文用語有簡單的keep your eyes open，亦有其他不同說法keep a weather eye open，又或者keep your eyes peeled/skinned，意思相近。小心和警惕一點，就可保持身心健康。

◆ Lina CHU [linachu88@gmail.com]