

學界

逢星期一出版

三人直言每次訓練都全力以赴。



為了夢想你願意犧牲多少？本地單車隊SHKP Supernova三位小將石上釗、王希諾和梁悅為單車夢努力過、困惑過、放棄過，卻始終無法割捨，重拾嚴苛訓練，更不惜做兼職賺錢圓夢，將初心煉成堅韌的決心。

記者、攝影 馮梓健

部分相片由受訪者提供



車隊內的隊員關係融洽。



SHKP Supernova車隊經常組隊參加不同的單車賽事。



車隊的訓練非常艱苦，但未有磨損三人的鬥志。



三人兩年前加入SHKP Supernova車隊。

草根青年鋼鐵心態

前途 追夢

有夢想的人總是特別

閃亮，但背後又總是經歷各種辛酸才能閃閃發光。兩年前加入本地單車隊SHKP Supernova的石上釗和梁悅出身單親家庭，王希諾來自普通之家，三人雖心懷夢想，但現實環境令他們深知單車加重家人經濟負擔，梁悅亦坦言每次需要購買裝備或支付比賽報名費，都是難以向家人啟齒。為了向夢想邁進，王希諾及石上釗不惜放棄休息時間做兼職，應付訓練裝備的高昂費用，前者分享指：「為了買單車，我在中三暑假特到快餐店工作，努力增加上班時間賺錢，終可購入我首架單車。」

投本地車隊爭入港青

今年加入港青的石上釗亦表示：「去年為了購買訓練裝備，一星期有三至四日我都會到茶餐廳兼職，所有收入都投放在單車。」他亦坦言難以兼顧訓練及工作，曾疲憊得完全放棄單車。不過，他與同樣曾放棄單車的梁悅一樣，重投單車懷抱只因未忘初心。梁悅分享指：「每當我打算放棄時，就要謹記當初開始踏單車的初衷，是一種推動力，令自己更努力達成趕上港青速度的目標。」

將赴外地接受職業車隊訓練的王希諾更表示，以往曾不分晝夜沉迷電子遊戲，單車令他變得成熟並戒除壞習慣。不平凡的追夢經歷，更助他們煉出堅韌心態。王希諾亦指訓練質素與心態掛鉤：「單車強調自我要求，每次訓練全力以赴才可提升實力，亦不必與他人作比較，全心投入於單車中已是對自己負責。」

撐舊戰友 曾曉彤為繆正賢集氣

曾曉彤為繆正賢集氣



曾曉彤(右)指剛於亞錦賽奪得男子捕捉賽摘金的繆正賢，值得更多掌聲。

梁悅(Phybe)
項目：公路及場地單車
出生日期：2002年11月21日
中學：李大輝中學(中五)
身高：1.65米 體重：59公斤
單車經歷：
2016年加入SHKP Supernova單車隊
2018年透過明日之星計畫成為香港單車青訓隊成員
2018年亞洲錦標賽團體追逐賽亞軍
2019年台灣UCI場地經典賽凱琳賽季軍

王希諾(Tim)
項目：公路單車
出生日期：2001年6月18日
學校：迦密中學(已畢業)
身高：1.83米 體重：65公斤
單車經歷：
2017年加入SHKP Supernova單車隊訓練
2018年全港公路單車賽第一及第三回合青年組冠軍
2019年全港公路錦標賽青年組個人計時賽亞軍
2019年成為香港單車青訓隊成員

石上釗(Joe)
項目：公路及場地單車
出生日期：2002年4月4日
中學：林大輝中學(中四)
身高：1.75米 體重：65公斤
單車經歷：
2016年加入SHKP Supernova單車隊訓練
2018年入選明日之星計畫
2018年全港公路單車賽第三回合少年14-16歲組冠軍
2019年成為香港單車青訓隊成員

學界超短波

黃澤林晉少年澳網正賽

本港網球十五歲新星黃澤林在本月中旬，出戰在日本舉行的澳洲網球公開賽青年組外卡賽過關斬將，決賽面對中華台北的林南勳，連續兩盤以6:3取勝，成功奪得來年一月決賽周的青年組單打主賽外卡資格，繼去年後再次躋身澳網。

潘善淇滑輪溜冰賽奪亞

一連三天的台北國際滑輪溜冰公開賽本月十七日順利完成，香港代表潘善淇出戰國中女子組的500米+D爭先賽決賽，成功造出48秒674的成績奪銀及獲頒發獎狀。賽事共吸引來自十六個國家及地區，逾一千一百位好手角逐各獎項。

場地單車世界盃香港站將於本月二十九起一連三日在將軍澳單車館舉行，港隊除有李慧詩等猛將出戰外，退役港隊成員曾曉彤亦力撐剛於亞洲錦標賽奪得男子捕捉賽摘金的繆正賢等年輕港將，呼籲入場車迷為港隊落力打氣。

賽事將在月尾上演，除了星將李慧詩、張敬樂及梁峻榮等，多位港隊年輕車手亦將在賽事中亮相，包括二十四歲的繆正賢。此子上月下旬出戰亞

錦賽男子捕捉賽奪金，苦等十一年，終奪生涯首個個人項目獎牌。曾與繆正賢是同期隊友，曾曉彤亦大讚他值得更多掌聲：「自他進入全職單車生涯後，一直在眾人背後默默耕耘，訓練時少說話專注投入。他在亞錦賽的表現令我驚喜，希望他續延佳態，亦盼主場觀眾能為他落力打氣。」她亦呼籲車迷多注意剛升上成人組的女車手李思穎表現，支持單車隊新血。

電玩體壇

逢星期一出版

Zumba是種結合了森巴、Salsa、Flamenco、Tango等多種舞蹈風格結合而成的舞蹈，目前在全球有超過一千五百萬人以這種舞蹈來健身。如今大家可以隨時在家中透過Nintendo Switch學習及享受Zumba的樂趣，讓身體隨著流行歌曲律動，寓舞蹈於健身。

炎尾燃



躍動中健身 一起「ZUMBA」舞



Zumba由哥倫比亞星級健身教練Alberto Perez(中)發明。

Zumba由哥倫比亞星級健身教練兼名排舞導師Alberto Perez發明，是由舞蹈演變而來的一種健身方式，當中結合了森巴、Salsa、Flamenco、Tango等多種舞蹈風格。舞步相對自由，不需要記太多繁複的動作。

Alberto Perez利用這種全新舞蹈創造出全新風格的健身班，結果一鳴驚人，目前全球已經有超過一千五百萬人以這種舞蹈來健身，港

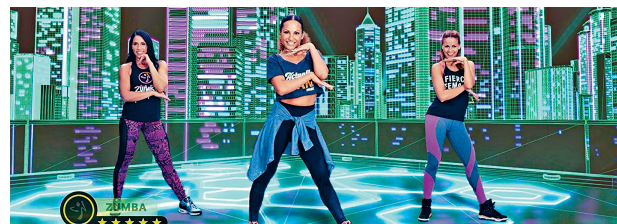
人熟悉的台灣藝人小S(徐熙娣)就是Zumba的熱愛者。Zumba在狂熱的音樂節奏下做出各種動作例如跳躍、揮動手、扭臀、扭肩、甩頭等，是屬低沖擊類的有氧運動，難度不是很大，故此很適合平常不太運動的辦公室一族，據知跳一小時的Zumba大約可消耗五百卡路里。由於Zumba是全身運動，多跳可加強身體靈活度，更可強化肌肉及收緊全身線條。

遊戲小資料

遊戲名稱：Zumba: Burn It Up!
平台：Nintendo Switch
類型：跳舞
遊戲公司：505 Games
售價：268港元
發售日期：11月19日
遊玩人數：1至4人
(本遊戲如使用Nintendo Switch Lite 遊玩需額外搭配Joy-Con控制器)

三大模式任君選擇

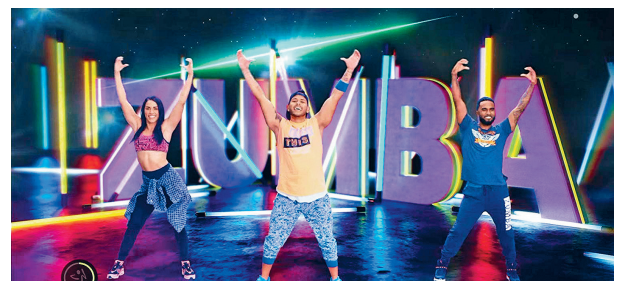
本作由開發過著名音樂遊戲《吉他英雄現場版》的團隊來開發，開發人員更邀請多個年齡層與水平的舞蹈愛好者加入，大家在遊戲中可以看到大量舞者的身影，玩家只要手持一個Joy-Con控制器就可跟隨這些舞者一起跳舞遊戲。遊戲有三大模式：「單首曲目」、「完整課程」和「健身派對」。「單首曲目」和「完整課程」最多可給四名玩家一齊跳舞。至於「完整課程」則提供短期、中期和長期一共三十種課程，適合不同程度的玩家去選擇完成。



■ 玩家要聽着音樂，配合舞者的動作去舞動身體。

逾三十首熱爆曲目

遊戲收錄超過三十首當今的流行歌曲和和Zumba的原始曲目，遊玩時會更投入起勁。另外，遊戲中玩家可以選擇自己的舞蹈風格，包括來自世界各地的令人起勁的舞蹈風格，去選擇自己需要鍛煉的強度；並且可以設定個人目標，當持之以恆舞動鍛煉達到目標的話，更可與朋友分享你的成就。



■ 遊戲背景會隨著玩家的成績而不斷變化。