

《薪火》 第三期

中華基金中學

德育及公民教育組



編者的話

中國能成功申辦奧運所經歷的風雨實在不少。1993 年便以兩票之差失去舉辦權，幸而中國最後於 1998 年時從眾多申辦國中脫穎而出，獲得 2008 年第 29 屆奧運會的主辦權，令中國人喜上眉梢。中國是繼日本與南韓之後第三個舉辦奧林匹克運動會的亞洲國家，北京奧運將於 2008 年 8 月 8 日至 8 月 24 日舉行，所有中國人也為此沸騰起來。

爲了讓同學對奧林匹克運動會有更深的認識，第三期《薪火》以奧運作爲主題，先比較古代與現代奧運會的相異之處，繼而介紹運動會的理念、口號及闡述中國成功申辦奧運的過程、籌辦過程、展示我校專題研習的成果和介紹中國名運動員的事蹟，令身爲中國一分子的我們能對此盛事有更深入的了解。

本期《薪火》能成功出版，實有賴本組各位同學及負責老師的努力。希望各位閱讀本刊之餘，能不吝賜教，使本刊能裨補缺漏，有所廣益。

中六文班 林潤謙謹識

目錄

P.2	奧林匹克運動會簡介
P.3	北京申辦奧運過程
P.4-5	北京 2008 奧運理念、口號、火炬接力、獎牌
P.6	奧運馬術場館介紹
P.7-12	專題研習－「舞出太極世界，呈現奧運夢想」
P.13-14	奧運點將台

奧林匹克運動會簡介



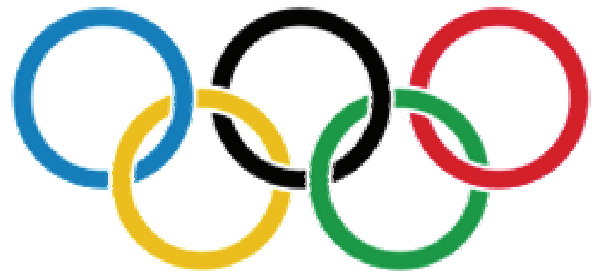
古代奧林匹克運動會

關於奧運會的起源有三個神話傳說，而最廣為人知的是：西元前 9 世紀的 Elidos 爆發內戰，國王 Iphitos 詢問女祭司平亂的方法，而女祭司指出只有為眾神舉辦運動會，才能平息干戈。於是，國王決定每隔四年舉行一次運動會，交戰各方同意在運動會進行時休戰，運動會被命名為「奧林匹克」。運動會在祭神的奧林匹亞舉行，那裡有一尊 12 米高、用象牙和黃金鑄成、被列為世界七大奇跡之一的宙斯神像。（[左上圖為宙斯神像遺址](#)）

第一個有文字記載的奧運會於公元前 776 年舉行。當時只有短跑（希臘人稱為「斯泰德」Stadion，解作「場地跑」，英語中「體育場」Stadium 一詞出於此）一個比賽項目，這項賽跑全長 192.27 米。多年來項目不斷演變，數量也不斷增加，如跳遠、擲鐵餅、標槍、摔跤、拳擊等等都成為比賽項目。直到公元後 393 年，羅馬帝國皇帝狄奧西亞一世（Theodosius I）全面禁止這項活動。古代奧運從此成為歷史。

現代奧林匹克運動會

「現代奧林匹克之父」— 法國教育家顧拜旦於 1892 年公開演說中提出恢復奧運會，並得到各國人民的支持。1894 年 6 月 16 日，巴黎舉行國際性會議，會議通過每四年舉行一次奧運會。6 月 23 日，國際奧林匹克



委員會成立，現代奧運會誕生。1896 年，第一屆現代奧林匹克運動會在希臘雅典正式舉行。該屆奧運有來自 13 個國家的 300 名運動員參加，是第一次國際性的奧運會。第 6 屆（1916 年）、第 12 和第 13 屆（1940 年和 1944 年）奧運會由於戰爭的原因沒有舉行，但仍按照順序排列。

1900 年，第一次有女運動員參加奧運會，這是她們進入體育運動的開始。1913 年，國際奧委會為了宣傳奧林匹克精神及鼓勵參賽運動員，批准將「更快、更高、更強」定為奧林匹克格言。

為了紀念在第一次世界大戰中喪生的人們，在 1920 年奧運的開幕式上點燃聖火，並被以後的奧運會承襲下來。這屆奧運會還首次採用了國際奧委會會旗 — 奧林匹克五環旗。

現在，奧運會已經成為設有 28 大項、共 302 個小項比賽的世界盛事。

北京申辦奧運過程

第一次申奧：

1993年9月24日，國際奧委會選擇了悉尼作為2000年奧運會的舉辦城市，北京僅以兩票之差落敗。當時中國第一次申辦奧運失敗，因為存在著許多十分不利的國際環境因素：首先以美國為首的西方國家尚對中國嚴重實行「經濟制裁」；其次是前蘇聯與前東歐各社會主義國家紛紛解體，一些人對中國特色的社會主義抱著觀望與懷疑的態度。其次，北京自我宣傳方式也相對陳舊，過於渲染作為旅遊城市的古老歷史、悠久文化及民情世態，而相對忽略了北京作為國際化大都市所必備的現代化文明氣息，而這恰巧是最能吸引國際奧委會官員注意的一點。還有，北京在交通、通訊、空氣質量等方面仍有許多潛在的難題有待解決，這一切導致中國第一次申辦奧運的失敗。

第二次申奧：

從1993年到2001年，時隔8年，中國的國內外形勢產生了巨大的變化。國內不斷改革開放，開放不斷擴大，交通、通訊、場館、環境建設更加完善。而且，民主、法治、建設和各項社會事業都取得了巨大的進步。此外，香港、澳門的順利回歸以及中國在亞洲金融危機中所表現出的自我犧牲精神、維護地區穩定的巨大作用和負責態度，令中國在國際上獲得不少極高的評價與認可，不但印證了中國的綜合實力，而且令中國在世界上的信譽和美譽遠播。

這一次北京申奧的三個新重點：綠色奧運、人文奧運、科技奧運更成為中國獨特的優勢。終於，在2001年7月13日，北京取得了申辦奧運的資格。

北京 2008 奧運理念



2008 北京奧運會的理念是「綠色奧運、科技奧運、人文奧運」。「綠色奧運」所指的是把環境保護作為奧運設施規劃和建設的首要條件，廣泛採用環保技術，多方位地推進環境治理、城鄉綠化和環保事業發展；增強社會的環保意識，鼓勵公眾自覺選擇綠色消費，大幅提高首都環境質量，建設宜居城市。

「科技奧運」指的是舉辦一屆含高科技的體育盛會，從而提高北京科技創新能力，使北京奧運會成為展示新技術成果和創新實力的窗口。

而「人文奧運」是當中最重要的一個理念，指的是傳播現代奧林匹克思想，展示中華民族燦爛的文化，以及展現北京歷史文化和市民良好的精神風貌，推動中外文化交流，加深各國人民之間的了解與友誼；促進人與自然、個人與社會、人的精神與體魄之間的和諧發展；並突出「以人為本」的思想，以運動員為中心，提供優質服務，建設一個使奧運會參與者滿意的自然和人文環境。

口號

2008 北京奧運會的口號是「同一個世界，同一個夢想」，英文是「One World One Dream」。此屆奧運會的口號是在 20,161 份參賽作品中挑選出來的，當中包括中文、英語、法語等多國語言。此屆奧運會的主題口號於 2005 年 6 月 25 日正式公佈。

北京奧委會認為這個口號集中體現了奧林匹克精神的實質和普遍價值觀——團結、友誼、進步、和諧、參與和夢想，表達了全世界在奧林匹克精神的感召下，追求人類美好未來的共同願望，而且深刻反映了北京奧運會的核心理念，體現了作為「綠色奧運、科技奧運、人文奧運」三大理念的核心和人文奧運所蘊含的和諧價值觀。

而英語口號「One World One Dream」，句法結構具有鮮明特色。兩個「One」並列一起，「World」和「Dream」前後呼應，整句口號簡潔、響亮，寓意深遠，既易記上口，又便於傳播。

火炬接力



北京奧運會聖火於 2008 年 3 月 24 日在希臘奧林匹克按照傳統儀式取火，並開始接力活動。是次活動歷時 130 天，傳遞地點包括五大洲的 20 座城市，總里程約 13.7 萬公里，是迄今為止路線最長、範圍最廣、參與人數最多的一次奧運聖火傳遞。其中最特別的就是聖火會傳遞到世界最高峰 — 珠穆朗瑪峰，而香港是繼 1964 年東京奧運會後第二次成為其中一個傳遞聖火的都市。

而參與這次活動的火炬手除了有運動員和政商界人士外，還有不少演藝界人士和一些殘疾人士。

獎牌



今屆奧運會的獎牌融合了中西文化的特點：正面用國際奧會規定圖案，背面鑲嵌了中國古代龍紋玉造型的玉璧，稱為「金鑲玉」（金、銀、銅牌分別採用白玉、青白玉、青玉的崑崙玉環），中央鑄刻著北京奧運會的會徽。而這次奧運獎牌是首次使用金屬以外的物料製作。

另外，根據國際奧會的要求，奧運獎牌玉環外徑為 57.7 毫米，內徑 31.9 毫米，厚 3 毫米。

是次奧運獎牌顯示了中華民族「以玉比德」的價值觀，也反映了中華文明與奧運精神「中西合璧」的精神。

奧運馬術場館簡介



比賽場地 雙魚河



香港有幸為本屆北京奧運協辦盛裝舞步賽、場地障礙賽及三項賽。其中盛裝舞步賽及障礙賽均會在沙田香港體育學院經特別改建後的全新場地主賽場內舉行。該場地除了作為比賽場地外，還設熱身場地、空調馬廄、訓練場地連設施（含戶外）。同時因應香港炎熱的天氣，所有練習及比賽場地都設有降溫站，使馬匹在消耗大運動量之後可盡快降溫。

至於三項賽（包括盛裝舞步賽、場地障礙賽及需跳越天然障礙物的越野障礙賽）中的越野障礙賽部分，則會移師上水的雙魚河鄉村會所及毗鄰的香港高爾夫球會舉行。該場地基本設施和沙田主賽場相同，唯特設了一條臨時越野障礙賽賽道，並附設熱身場地、賽後小休區及臨時馬廄。

「奧林匹克知多少」專題研習比賽（節錄）

題目：「舞出太極世界，呈現奧運夢想」— 以太極精髓闡述人文奧運

參賽同學：四甲班馮卓晞、崔善彤、鄧奕琳、四丙班陳昀皓、鄭旭峰、祝啓謙、葉泳洸、麥耀中

參賽日期：2008 年 1 月 15 日

研究問題：

- 本專題研習以太極的精髓 — 「剛柔並重」作為切入點，以闡述 2008 年北京奧運如何體現人文奧運的精神，以發揮「同一個世界，同一個夢想」的理念。

研究目的：

首先，北京奧運會會徽，即「舞動的北京」，其篆書像一個耍太極的人。而隆重的北京奧運會會徽發佈儀式上的太極拳表演及歷年北京奧林匹克文化節上的「萬人太極秀」，足以證明太極拳已成為北京乃至中國最有影響力的全民健身品牌。正因如此，太極引起了我們研究的興趣，希望專題研習報告能以太極為切入點，研究其精髓跟北京奧運的關係。

其次，太極的精髓 — 將陰陽五行與中醫理論融入武術技擊之中，而當中的陰陽調和形成萬物，正是「剛柔並重」的表現，此也正好為北京奧運的人文奧運精神下註腳。太極裡的「剛」正好體現於運動員的堅毅不屈和超越勝敗心胸的精神上；「柔」講的「天人合一」思想，跟北京奧運重視和諧和民族共融的團結精神不謀而合，「剛柔並重」便能展現「同一個世界，同一個夢想」。既然「人文奧運」是「綠色奧運」和「科技奧運」的靈魂，故我們的專題研習報告希望以太極「剛柔並重」以闡述中國人如何在北京奧運發揚此等人文奧運的精神 — 和諧、團結和中西文化交流。

研究結果：

（一）太極與老子「宇宙觀」的關係：



太極這一概念源出於《易經·繫辭傳上》的「一陰一陽之謂道」。指宇宙陰陽未分的混沌狀態和形成萬物（宇宙）的本源。太極拳是中國武術的一種。它將陰陽五行與中醫理論融入武術技擊之中。

而《易經》所言的「道」與老子《道德經》中所說的「道」可謂殊途而同歸。

「道」是老子最高的思想範圍，老子觀察自然界與人事間的結果，發現並歸納出「道」是自然和社會變化的總規律。老子說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」「一」是指「元氣」，「二」是

指「陰陽二氣」，「三」是指「陰陽交合」。道產生了元氣，元氣產生了陰陽二氣，陰陽二氣產生了陰陽交合，陰陽交合產生了萬物。天地萬物生生不息所依循的自然法則——「道」與《易經》所言的「道」有互相補充解釋之用。而太極裡的「陽」即老子《道德經》所指的「剛」，而太極的「陰」即《道德經》所指的「柔」。

老子《道德經》云：「人之生也柔弱，其死也堅強。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者，死之徒；柔弱者，生之徒。是以兵強則滅，木強則折。」他還認為「天下莫柔弱于水，而攻堅強者莫之能勝」和「天下之至柔，馳聘天下之至堅」。以上所言的「柔生」、「剛損」和「柔之勝剛」的思想，正在太極的「以柔克剛」和剛柔可以相互轉化中有著全面的體現。

據《周易·繫辭下傳》第一章所言的「剛柔相推，而生變化」，拳家認為，剛柔可以相互轉化。「剛柔各半」這種處理剛柔相濟的方法，在陳式太極拳中運用較多。因此，我們認為太極的精髓「剛柔並重」正好用來闡述北京人文奧運的精神——達到「天人合一」萬物衍生的大同世界。

(二) 人文奧運發揮了太極中「剛」的精神

我們認為太極中的「剛」正好與運動員的堅毅不屈和超越勝敗心胸的精神相似。以下舉了許海峰為例，加以闡述。



許海峰——中國奧運史上首位零的突破的運動員。他的成功，可謂是中國的一大驕傲，讓外國人對中國刮目相看，更證明奧運並不是只屬於外國人的競技場，令我們更為自己的國民身分而感到自豪。他的佳績成為各運動員的榜樣，大家是有目共睹的。

他的成功並非我們在熒光幕所看的那麼簡單，他所經歷的波折不是旁人能明白。許海峰高中畢業後，決意從軍，可惜年齡不足，尋找爸爸幫助卻被拒絕，但他並沒有放棄，18歲再試一次，卻又告失敗，這反而激發他自己買一支氣槍練習。

他如何體現了太極中「剛」的精神？首先他克服了年齡的困難，堅持學槍。到他正式加入國家隊時，參與不同的比賽，在1984年的洛杉磯奧運，更連續幾次失利。試想想，要是你或我，可能已經手足無措，因為我們知道為國家而戰，心理負擔很大，但他並沒有因此而心亂如麻。他調整策略後再打，因為他打得慢，其他選手早已離場，剩下他一個，但他說：「不要急，慢慢打。」最後，他以總成績569環奪得中國第一金。許海峰戰勝了自己，當全場只得自己一個，卻沒有因空虛而害怕，相反更冷靜，因為他知道，最後3發是不容有失的。

由此可見，他任何時候對自己都有信心，而信心的來源並不是他過往的成就，而是他深信，冠軍

及成功是靠努力的，他知道只要繼續努力，任何事也有可能。這就正正是運動員體現了太極「剛」的一面 — 戰勝自己，堅守信念，終會到達成功的終點。

(三) 人文奧運體現了太極中「柔」的精神

我們認為太極中的「柔」指「天人合一」的和諧思想，跟北京奧運重視和諧和民族共融的團結精神不謀而合，以下將從人與自然的和諧及人與人的和諧兩方面作闡述。

(i) 人與自然的和諧

是次奧運可以從兩方面體現「天人合一」的和諧思想：包括奧運吉祥物福娃和北京奧運的比賽場地設計。

福娃的顏色取自奧運五環：藍、黑、紅、黃、綠。五隻福娃各代表著五環中的一環，五環象徵著團結、公正坦率的比賽和友好的精神，福娃採用了五環的顏色，正緊扣了這種精神。

再者，五隻福娃各代表著五行中的其中一種元素：金、木、水、火、土，此正是構成宇宙萬物的五種重要元素。五行準確地模擬了自然界的變化，代表著自然生態中的平衡，缺一不可，人需要與自然互相配合生存。還有，福娃各自代表著自然界的不同區域：如天空、海洋、森林等，表達著人與自然間的聯繫，所以說福娃能夠代表著人與自然的和諧，體現了太極裡「柔」的天人合一精神。



福娃貝貝的頭飾蘊含著與海洋的聯繫。五行學說中的「水」，代表滋潤，福娃貝貝代表水上運動。



福娃晶晶的造型擁有熊貓的形象。他代表了五行中的「木」，中國常以致送熊貓來表示與外國建立友好關係，體現了不同國家之間的和諧。福娃晶晶代表一些力量運動。



福娃歡歡的外形象一團火，象徵著奧運會的聖火，代表了五行中的「火」。聖火象徵著奧運比賽的精神——「更快、更高、更強」，在聖火下人人平等，忘掉仇恨與紛爭，達至和諧。福娃歡歡代表球類運動。



福娃迎迎有如一隻活潑敏捷的藏羚羊，他的活力能夠表現奧運會參賽運動員的那種精神和魄力，加上擁有能在嚴酷環境下生存的頑強生命力，正好體現運動員挑戰自我極限和永不放棄的鬥志。他代表著田徑運動。



福娃妮妮有如展翅翱翔天際的燕子。古時北京稱為燕京，因此妮妮的燕子外型與北京奧運有一種微妙的關係，加上燕子體態輕盈，矯捷非常，就如北京奧運的一眾選手一樣。她代表體操項目的運動。

鳥巢



鋼架的空隙拉上半透明的充氣薄膜，既可防水，又可讓陽光滲進，達到減少用電的目的。雨洪利用系統處理雨水能力為每年五萬立方米，它利用分佈在「鳥巢」鋼結構屋面和地面草坪的近千個雨水收集口回收雨水。這些雨水通過電腦控制的管道進入地下蓄水池，經過過濾淨化後，將用於跑道、道路清洗和園林澆灌等九個方面。基座的幾何體延續了體育場的結構學理，並與體育場合二為一，是一個生命體，如同「樹和樹根」的關係。這種環保的理念正好展現了北京奧運那「與自然和諧」共存的理念。

水立方



「水立方」是最能盡現「天人合一」這和諧理念的一個場館。水立方是以自然光來控制的，約九成的自然光線都進入到了室內。運動員在這樣的環境會感到很舒服，幾乎好像在室外自然環境比賽一樣。每天可使用自然光將近十個小時。水立方游泳池的深度達十三米，如此深的水可以減緩水池內的水溫受環境影響變化的速度，使水溫一直控制在二十八攝氏度，並且減少水溫對運動員的干擾。水立方採用的膜，雨水過後不留水痕。所以只要一下雨，雨水就能帶走膜上的塵土。並且，膜外套的雨水還可以回收。整個回收雨水的系統，面積有三萬平方米，一年回收的雨量大概是一萬噸，相當於一百戶人家一年的用水量。場館運用節能環保設計，體現出綠色工程的精神，將「人文奧運、綠色奧運、科技奧運」三個理念貫穿於奧運場館的設計中。

北京科技大學



北京科技大學體育館利用自然通風採光和屋頂綠化，使室內外進行靈活交換和滲透。體育館內的殘疾人座席、殘疾人衛生間、隨處可見的盲道……無論是體育館外，還是體育館內都瀰漫著人文奧運的氣息。據科大體育館設計師——清華大學建築設計研究院院長莊惟敏介紹，體育館的設計秉承著盡最大的可能節約土地和營造綠色環境，使場館尺寸最小，用地最集中。通過賽時綠化停車場，賽後綠地的方式，使有限的用地轉化出更多的綠地」的原則，將體育館周邊綠色的景觀主題融入了校園的綠化體系，為賽時和賽後利用提供清新健康的環境，在在都體現了「人和自然和諧」的思想。

奧林匹克水上公園



場館內建有國內規模最大、專門為淨化賽道水質的循環水處理系統及尾水處理站，一方面實現場館污水零排放，另一方面保證賽道水體通過循環淨化處理，位於地下的微污染水處理項目已經建成，通過生物膜每天可淨化七萬兩千噸污水，這也意味著整個賽道的水在三十五天左右的時間就能得到全面的淨化。公園能配合大自然，正反映了「天人合一」的理念。

奧運網球場館



奧林匹克公園網球中心主要採取了自然通風、建築外遮陽技術、保溫技術、太陽能、熱回收、污水零排放等措施，達到了綠化、澆灑等水質要求，既節約用水，同時也實現污水零排放。奧林匹克公園網球場從環境、通風、溫度、供水消防安全、洗浴舒適等方面，充分注意人性化的設計，盡可能讓運動員、教練員、裁判員和廣大觀眾感受到方便與舒適，充分體現對各類人群，特別是殘障人士的關懷。將殘疾人士的座席和健全人士的座席安置在一起，是爲了讓殘疾人士能和健全人士並肩觀戰。人人都是平等的，這種設施也反映出北京奧運的苦心——除了「人與自然的和諧」，人與人的和諧也是其重點之一。

北京奧林匹克森林公園



公園以五環爲界，分爲南、北兩園。南園佔地約 380 公頃，爲山水相間的生態森林公園；北園主要爲自然野趣林。中軸線就是老北京城的中軸線，以故宮北方的「景山」爲北端點，中軸線的北延長線，則以奧林匹克森林公園主峰爲北端點。「仰山」與「景山」呼應，暗合了《詩經》中「高山仰止，景行行止」的詩句，並聯合構成「景仰」一詞，而這條中軸線全長五千米，以每一米代表一年，就是五千年，正符合中國傳統文化對稱、和諧之意。

而公園的主題——中華龍文化表現出團結和「天人合一」的意念。這可以從兩方面證明：一是中華龍的形象是中華民族尊崇的諸種動物形象的合成，這體現了中華民族大團結的理念；二是流傳至今的中華龍文化民俗，如舞龍和賽龍舟，都是中華民族特有的集體合力競技項目，個人在競賽中既不能超前也不能滯後（即中庸），需把個人的力量融合於集體力量之中，在集體價值實現並提升個人的價值（即團結和諧）。

(ii) 人與人的和諧

北京奧運傳遞火炬的主線爲絲綢之路。我們從歷史都知道，絲綢之路在以往的中國充當一個重要的角色，透過絲綢之路，中華文化因此傳播開去，令世界各地的人對中國加深了認識。由此可見，絲綢之路不但是中國的特色，更是把中華文化發揚光大的重要途徑。組委會宣傳部負責人張明表示：「這體現了中國傳統文化的精髓，是友誼和文化的交流，有故事性，比說教有意思。」他這句話正解釋了以絲綢之路作主題的原因。絲綢之路十分漫長，每個地方也存在著不同的文化、故事，我們試想像不同的火炬手經過這裡，不但能一睹它的宏偉，更能親身感受不同民族的文化，彼此互相交流，正好體現中國傳統文化：身心和諧、人際和諧、天人和諧的思想。

總結：

北京奧運的靈魂是「人文奧運」，其中體現了太極裡的精髓——「剛柔並重」。中國運動員能幾經挫折而奪金，充分體現了「剛」裡的堅毅不屈的精神和超越勝敗的心胸；至於奧運吉祥物的象徵意義、奧運比賽場地的建築概念和奧運火炬的傳遞，在在都突顯了太極中「柔」的「天人合一」和「以人爲本」的和諧團結精神。太極以上兩項精髓正好爲今次北京奧運的「人文奧運」下了註腳，以令中國通過舉辦奧運而達到「同一個世界，同一個夢想」的理念。

反思：

當我第一次聽到北京能夠首次成爲奧運的主辦國後，已令我這個中國人感到十分高興和激動。而且，我更有幸可以參與是次專題研習，使我感到份外的光榮與自豪。這次研習中，我不僅認識了更多關於北京奧運的知識。此外，還從中學習到不少的道理和文化，例如：我們的主題「和諧」。當我在整理有關北京奧運的資料時，我深深體會到「和諧」的重要性。自古以來，人與自然的關係已經是不可分割的：自然造就了我們人類的生存的環境；我們也學會如何去保護這個優美的地球。其實，「和諧」這種精神一早就滲入了我們的思想裏。希望將來能夠再次參與這類認識祖國的活動！

中四丙班 鄭旭峰

一向以來，奧運會在我眼中很簡單——只是一個比較大型的運動比賽而已。但這次專題研習令我體會到奧運並不只如此。奧運會不但是是一個讓各國運動員一較高下的平台，還是一個文化交流和宣傳國家等等的好機會。以奧運吉祥物爲例，「福娃」的設計可算是別出心裁，設計者融入了很多中國文化的元素入內，如它們的頭飾設計的靈感均源自於中國不同的藝術品——它們各代表著「金、木、水、火、土」五行的其中一種屬性。我從未想過，原來吉祥物的設計可以有那麼濃厚的民族特色，這次奧運的吉祥物真的可以讓外國人對中國的文化藝術和傳統有更深的認識，我覺得這次奧運不但是讓外國人看看我們中國人有多少本領的機會，還是一個讓我們中國人自己了解中國多一點的機會。坦白說，要不是這次北京奧運，要不是這次專題研習，我不會了解中國的科技有多先進，也不會留意到中國的傳統藝術。這次專題研習提升了我對中國文化的興趣，讓我對北京奧運會充滿了好奇和期待。

中四丙班 祝啓謙

完成這次專題研習後，我對中國人於奧運的歷史和中國無疑有更深的認知。從前，中國被認爲是弱國，即使中國人本來不笨，但卻因爲守舊、自滿和封建的思想所蒙蔽，從而不斷被強國欺負，簽訂了多條不平等條約，國家不能富強，人民也飽受煎熬。我自小也不認爲身爲中國人值得我驕傲，心裡總覺得外國人定會比我們好。他們無論是科技、知識、還是經濟發展，甚至運動方面也比我們強。

但這次專題研習令我改變了這愚昧的想法。中國人其實一點也不弱小，像在奧運這樣國際性的大型競技比賽中，中國人的而且確得到過無數的獎項。最令人興奮的是，不少中國運動員都是外國運動迷的偶像，有的還是國際職業隊伍裡的一分子，像姚明、易建聯、郎平等，他們在世界各地都有不少的支持者。由此可見，中國在運動方面穩站著一個崇高的地位。

總括而言，以前的中國確是弱國，但時至今天，中國已漸漸變得富強繁榮，不再實行愚昧無知的政策。縱使今天我們仍未被外界公認爲強者，但我相信，二十年之內中國定能成爲世界上一等一的強國，我深信，不久的將來，每一個中國人，都會因爲身爲龍的傳人而感到光榮自豪。

中四甲班 鄧奕琳

奧運點將台

劉長春

1932 年，劉長春代表中國參加在洛杉磯舉行的第十屆奧運會，他是執意不代表偽滿州國，卻代表中國參加奧運會的唯一一位運動員。他花了二十五日才到達洛杉磯，以致筋疲力盡，但他仍堅持完成二百米短跑比賽。雖然他沒有替中國摘下獎牌，但他堅持以中國人的身分參賽，被稱為「中國奧運第一人」。



陳忠和

21 歲成爲中國女排陪練，輔佐了六位國家隊主教練。2001 年出任中國女排主教練，2003 年中國女排在日本大阪捧起闊別了 17 年的冠軍杯。時隔 20 年後，2004 年 8 月陳忠和率領中國女排再次獲得奧運會金牌。

占旭剛

他在 1996 年亞特蘭大奧運會男子舉重 70 公斤級比賽中戰勝眾多好手，勇獲冠軍，打破了抓舉、挺舉和總成績三項世界紀錄。他也在 2000 年悉尼奧運會男子舉重 77 公斤級決賽中，奮力挺舉起從未舉起過的 207.5 公斤重的杠鈴，最終摘得金牌，成爲中國第一個連續兩屆奧運會都獲得冠軍的舉重運動員。



劉翔

2004 年 8 月在第 28 屆奧運會田徑男子 110 米欄項目中以 12.91 秒的成績奪得金牌，打破了奧運會記錄，追平了威爾士的科林·傑克遜在 1993 年創造並保持的世界紀錄，爲中國奪得了第一枚男子田徑奧運金牌。

李寧

他在 1984 年的奧運會中勇奪自由體操、吊環和鞍馬的金牌。他的強項是鞍馬，拿手絕活湯瑪斯迴旋爲人所熟悉，因他在體操上的成就和突出表現，他被人冠以「體操王子」的美譽。他更在 1999 年與 24 位其他在不同運動上有突出表現的運動員，如球王比利被選爲 20 世紀最佳運動員。



莊泳

她一共參加了兩屆奧運會。她在 1988 年奧運會女子 100 自由泳比賽中獲得銀牌，是中國游泳運動員在奧運會上獎牌的「零的突破」。1992 年巴塞隆那奧運會，她奪得 100 米自由泳的金牌，也是中國在奧運會游泳比賽上獲得的首枚金牌。

伏明霞

1992 年她以 14 歲的年紀獲得巴塞隆那奧運會女子 10 米高台金牌。1996 年亞特蘭大奧運會中，她又奪得女子 10 米高台和 3 米彈板金牌，成爲台板雙料冠軍。2000 年悉尼奧運中她再次衛冕女子 3 米彈板金牌。



李麗珊

1996 年代表香港參加亞特蘭大奧運會，她成功奪得滑浪風帆項目的金牌。她用事實向世人宣告：「香港運動員不是垃圾！」她開創了香港體育運動的歷史，令每一位香港人引以爲傲。

參考

- ⌘ <http://www.singpao.com/20071009/local/939058.html> (《成報》09- 10- 2007 「主峰主湖命名三選一北京奧林匹克森林公園」)
- ⌘ <http://news.sina.com/102-000-101-101/2007-09-18/1403422436.html> (新浪網 2007-09-18 「北京奧林匹克森林公園將建中華和平龍」)
- ⌘ <http://culture.people.com.cn/BIG5/87423/6282762.html> (人民網)
- ⌘ <http://big5.chinabroadcast.cn/gate/big5/gb.cri.cn/1321/2007/08/17/1569@1721962.htm> (北京奧林匹克公園的主設計師，北京清華風景園林規劃設計研究所胡潔所長談奧林匹克公園)
- ⌘ http://big5.chinabroadcast.cn/gate/big5/gb.cri.cn/1321/2007/08/31/542@1741925_1.htm (北京奧林匹克森林公園的主設計師胡潔)
- ⌘ <http://xuhaifeng.sports.cn/> (許海峰的個人網站)
- ⌘ <http://torchrelay.beijing2008.cn/> (北京 2008 年奧運會火炬接力官方網站)
- ⌘ <http://www.visitbeijing.com.cn/> (暢遊北京)
- ⌘ http://wc2002.sina.com.hk/cgi-bin/news/show_news.cgi?type=swim&date=2006-12-27&id=981736 (新浪網)
- ⌘ http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/www.bj.xinhuanet.com/bjpd_sdzx/2007-09/17/content_11166478.htm (北京頻道)
- ⌘ http://www.pladaily.com.cn/site1/big5/2007ztpdc/2007-11/26/content_1033274.htm (中國軍網)
- ⌘ http://www.pladaily.com.cn/site1/big5/2007ztpdc/2007-10/16/content_983335.htm (中國軍網)
- ⌘ http://www.pladaily.com.cn/site1/big5/2007ztpdc/2007-08/22/content_927368.htm (中國軍網)
- ⌘ http://www.pladaily.com.cn/site1/big5/2007ztpdc/2007-08/30/content_935030.htm (中國軍網)
- ⌘ http://www.pladaily.com.cn/site1/big5/2007ztpdc/2007-08/23/content_928719.htm (中國軍網)
- ⌘ http://www.pladaily.com.cn/site1/big5/2007ztpdc/2007-08/16/content_922170.htm (中國軍網)
- ⌘ <http://chengshidili.bokee.com/photo/view.fcgi?mode=3&id=3332047> (博客網)
- ⌘ <http://www.news365.com.cn/wxpd/tp/fq/200707/W020070703370277504139.jpg> (文新傳媒)
- ⌘ <http://www.takungpao.com/inc/special/aoyun/images/cg4.jpg> (大公報)
- ⌘ <http://images.sports.cn/2007/01/26/0945456042.jpg> (大麥票務)
- ⌘ <http://images.beijing2008.cn/20071005/Img214171343.jpg> (大麥票務)
- ⌘ <http://www.piao.cn/Special/canoe2007/templmg/canoe2007.jpg> (大麥票務)
- ⌘ <http://hk.geocities.com/yangtaichi2004/1.html> (楊式太極網)
- ⌘ <http://www.taichi.org.tw/Circulation/chenstyle.htm> (陳氏太極的起源與傳承)
- ⌘ <http://www.taiji.hk/taijiart.htm#%E5%A4%AA%E6%A5%B5%E4%BA%BA%E7%94%9F> (太極人生)
- ⌘ <http://www.circlelo.com/mwm/CHINESE/forecast/I-Ching/2cizi.htm> (《易經·系辭上傳》)
- ⌘ http://www.hongkongtaiji.com/taiji_origin.htm (香港太極研究會)
- ⌘ <http://www.taoism.org.hk/general-taoism/eminent-philosophers&accomplished-taoists/pg1-4-2.htm> (道教文化資料庫)
- ⌘ 《易經繫傳別講》上冊和下冊 作者：南懷瑾 出版社：台北 老古文化 1991 年
- ⌘ 《道德經註解》作者：張洪陽 出版社：台北：藝文印行 1965 年