主辦機構：

A.S. Watson Group
屈臣氏集團

協辦機構：

民政事務局
Home Affairs Bureau

教育局
Education Bureau

社會福利署
Social Welfare Department

政府中學校長協會
Association of Principals of Government Secondary Schools

香港中學校長會
Hong Kong Association of Heads of Secondary Schools

香港津貼中學議會
Hong Kong Subsidized Secondary Schools Council

香港直接資助學校議會
Hong Kong Direct Subsidy Scheme Schools Council

官立小學校長協會
Union of Government Primary School Headmasters & Headmistresses

香港資助小學校長會
Hong Kong Aided Primary School heads Association

津貼小學議會
Subsidized Primary Schools Council

香港特殊學校議會
Hong Kong Special Schools Council

香港學界體育聯會
Hong Kong Schools Sports Federation

傑出青年協會
The Outstanding Young Persons' Association

屈臣氏集團
香港新界沙田火炭禾寮坑路 1-5 號屈臣氏中心
www.aswatson.com

和記黃埔集團成員







滬寧運動



2010

屈臣氏集團
香港學生運動員獎
A.S. Watson Group HK Student Sports Awards
2009 - 2010



交流團





目錄

01 榮譽團長 中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部陳亞瓊副部長獻辭

02 教育局副局長陳維安太平紳士獻辭

03 民政事務局首席助理秘書長〈康樂及體育〉莫君虞先生獻辭

04 屈臣氏集團董事總經理黎啟明先生獻辭

05 顧問委員會名單

06 「屈臣氏集團香港學生運動員獎」簡介

07-14 團員心聲

15 寧滬運動交流團日程表

16 團員守則

17-20 寧滬運動交流團日程景點介紹

21-22 上海世界博覽會知多少

23 鳴謝

24-25 交流團剪影

26 頒獎典禮剪影

27 領袖才能工作坊剪影

28-29 團員留名冊

30 屈臣氏集團簡介

31 屈臣氏集團的理念

32 熱心拼勁 愛心回饋社會

33 屈臣氏世界女排大獎賽〈香港站〉

獻辭



中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部

陳亞瓊副部長

今年，上海將舉辦世人矚目的世界博覽會。得知今年獲獎的30名學生將於暑假期間到南京和上海交流訪問，並且有機會參觀世博園，真為他們感到高興。

南京和上海都是祖國內地進步最快、發展變化最大的城市之一，也是世界公認的歷史文化名城，我相信今年的交流團一定會同前4年一樣，取得很好的訪問成果。衷心祝願各位同學珍惜在祖國的訪問交流機會，進一步瞭解祖國的歷史文化和經濟發展、體育發展情況，努力學習，不斷進步，為祖國和香港的繁榮穩定做出貢獻。

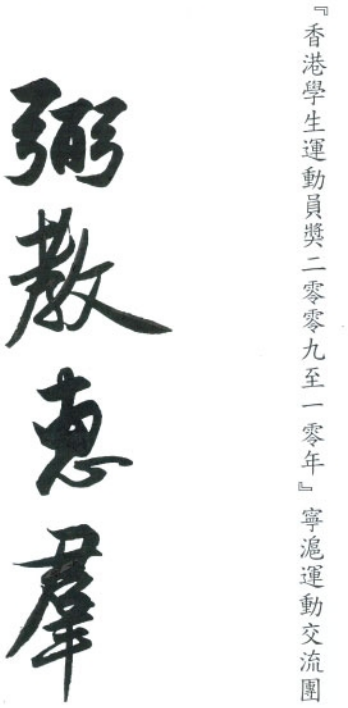


陳亞瓊副部長
中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部



獻辭

教育局副局長
陳維安太平紳士



書法由溫仲斌同學提供

獻辭



民政事務局
首席助理秘書長〈康樂及體育〉
莫君虞先生

我謹祝賀三十位獲選參加「寧滬交流團」的同學！

今個暑假，你們將會前往南京及上海作交流訪問，當中會參觀內地的體育培訓基地及親歷上海世界博覽會的盛況。我希望你們好好把握這個難得的機會擴闊視野，亦應與內地的青少年朋友多作交流，增進友誼，互相學習。

屈臣氏集團舉辦這項有意義的活動，為香港優秀的青少年運動員提供更多學習及觀摩的機會，對他們在體育及個人方面的長遠發展，都肯定大有裨益。我期望有關的活動可繼續承傳下去，並祝願今年的交流團圓滿成功。

莫君虞
民政事務局首席助理秘書長



獻辭

屈臣氏集團董事總經理

黎啟明先生

中國近年多次舉辦國際大型盛事，繼2008年順利舉辦北京奧運會後，再有200個國家和國際組織參展之上海世界博覽會已於本年5月1日正式開幕。國家能夠成就多項國際性的活動，讓身為中國人的我們都感到驕傲。

屈臣氏集團多年來樂於投放資源，支持本港體育盛事。為了進一步推動香港體育的優良文化，培育青少年對運動的熱忱和追求，本集團於2005年創辦「屈臣氏集團香港學生運動員獎」，給全港超過1,200間中、小學及特殊學校頒發每校一獎，表揚在校內運動表現優異的同學。

獎項至今已踏入第5年，計有3,890名獲獎學生，而當中120名學生更參與過北京運動交流團。2009-2010年度獎項再次締造出新紀錄，共有904位學生獲獎，而其中30位學生將會參加本年首辦之『寧滬運動交流團』。學生有機會參觀富有中國歷史價值及體育發展迅速的南京、經濟起飛及全世界觸目的上海，好讓我們香港的一班明日棟樑，親身感受到祖國的偉大，更讓學生們體會國家舉辦世界博覽會的宏偉展覽建設。

承蒙中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室宣傳文體部的協助，國家體育總局對外體育文化中心與南京及上海的悉心協調，使整個考察團可在5天之內，參觀兩個省市的歷史及體育發展。本人亦非常感謝香港特別行政區政府駐上海經濟貿易辦事處熱情款待，令得獎學生們更加了解其重要職務，與及加深對香港館的認識。

屈臣氏集團一向熱心支持及積極參與各項社區活動，以作為企業回饋社會的行動。我們希望「香港學生運動員獎」能夠激發青少年發展其個人潛能，藉著參與運動交流團能加深與一群同一理念、同一夢想的學生運動員的溝通，共同努力發揮堅毅不屈的香港人奮鬥精神，繼續綻放澎湃的青春活力與能量。

黎啟明
屈臣氏集團董事總經理

屈臣氏集團
香港學生運動員獎
A.S. Watson Group HK Student Sports Awards
2009 - 2010



顧問委員會名單

陳亞瓊副部長	中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室
黎啟明先生	屈臣氏集團
倪文玲女士	屈臣氏集團
蘇若禹先生	屈臣氏集團
林冠新先生	獎項成立委員
洪進美校長	獎項成立委員
楊玉麟校長	獎項成立委員
儲富有校長	獎項成立委員
吳曾婉梨校長	獎項成立委員
黎耀強先生	教育局
何業泉先生	民政事務局
葉小明女士	社會福利署
張勇邦校長	津貼小學議會
何嘉麗女士	傑出青年協會
葉錦元校長	香港中學校長會
黃詩麗校長	香港津貼中學議會
黃鄭慧玲校長	香港特殊學校議會
李帶生博士	官立小學校長協會
梁兆棠校長	香港資助小學校長會
張志鴻校長	香港直接資助學校議會
李樂然校長	香港政府中學校長協會
楊開將校長	香港學界體育聯會董事會

簡介

屈臣氏集團一向鼎力支持及樂於贊助各項社區活動及體育運動，回饋社會。要在社會上推動更活躍的生活模式，運動是最佳的平台；而鼓勵市民多做運動，活得健康，從學校開始就是最好不過！於2005年10月，集團在香港成立首個以中、小學及特殊學校為對象的「屈臣氏集團香港學生運動員獎」，透過全港中、小學及特殊學校提名，獎項至今已計有3,890名獲獎學生，2009-2010年度獎項更再次締造出新紀錄，共有904位學生獲獎。集團每年頒發獎項予青少年，以作為對他們在運動方面發展的鼓勵和肯定，從而建立積極、活躍及健康的生活方式。

宗旨

1. 對具有運動潛質而且品行優良的學生予以肯定
2. 就學生在運動上取得佳績加以表揚及鼓勵
3. 提升青少年對運動的興趣
4. 推廣香港學界的運動風氣，為社會培育健康新一代

提名準則

「屈臣氏集團香港學生運動員獎」鼓勵各中、小學及特殊學校之校長根據以下準則，提名一位在校的學生為該獎項之得獎者：

1. 就讀於本地提供全科課程的中、小學及特殊學校
2. 在運動比賽中表現出色或具有潛質
3. 品行優良及富體育精神
4. 對運動充滿熱誠，並有志於追求卓越表現
5. 獲得校長推薦

獎項

每位得獎學生均可獲得：
1.「屈臣氏集團香港學生運動員獎」證書一張
2. 獎學金港幣500元
3. 獲邀參加領袖才能工作坊
其中30位得獎者有機會獲挑選參加寧滬運動交流團

團員心聲

運動，

對你的人生有何啟發？



王子維
五旬節于良發小學

我第一次參加運動的時候是在三年級，當時覺得運動是一項爭鬥性運動，只要拿到冠軍便是贏，但當開始對運動的認識加深後才明白其真正的意義。記得一次在學校入選了田徑隊，當時覺得自己是跑得最快的那個，但我在校外參加了比賽後，才明白「一山還有一山高」的道理。比賽那天，我和爸爸都覺得我會拿到冠軍，但當我比賽回到家後和爸爸都垂頭喪氣，所以由那天開始，我決心不再驕傲，並且努力練習，因為我知道「失敗乃是成功之母」。雖然我在訓練或比賽期間曾經失落，但是我知道只要堅持不懈，必會有成功的一天！



趙嵐
觀塘官立小學(秀明道)

從前我是一個好勝的小女孩，甚麼都想去贏對方。但自從參加了藝術體操，我才發現原來世界上有很多人都比我好，有體操隊員的體能比我好；有的柔韌度比我高。初時參加比賽，我十分介意我的隊友比賽成績比我好，但參加了多次的比賽後，我學會了欣賞別人，我明白到每個人都有自己的長處和短處。參與藝術體操讓我體會到深刻的人生道理，我愛藝術體操，也愛做運動。

團員心聲



林舒嵐
聖公會青衣主恩小學

自從我開始參與游泳運動之後，對我的健康、性格、人際關係上都有很大的幫助。在健康方面對我的鼻敏感，大大有好轉。性格方面，鍛鍊出我堅毅不屈的精神，也學會了「勝不驕、敗不餒」的道理和體育精神。在訓練期間，能夠遇到一些志趣相投的朋友及學會與人溝通。游泳亦能幫助我紓緩壓力，參加這項運動，最重要能令我明白「一分耕耘，一分收獲」的道理！



何志豪
石湖墟公立學校

從我七歲開始，我便正式學習打乒乓球。幸好，我有位好爸爸，無論我去哪裏練習，他都會陪伴我；去哪裏比賽，他都會支持我。不過，他有時很嚴厲，當我打得不好或不認真，他都會責備我，但是我知道他是為我好。這一切啓發了我做事要堅毅，才可以成功，將來才可以為祖國、為香港效力。另外，我能結識了更多愛好運動的朋友，豐富了我的人生。



楊諾琳
東華三院
港九電器商聯會小學

我覺得運動改變了我，因為我小時候，常常生病，但在我升上一年級後，多做了運動，和多吃有益的食物，所以也沒有常生病。運動啓發了我，做人要有體育精神，不能半途而廢，不論是失敗還是成功，也不可以驕傲或放棄。雖然，我覺得做完運動很辛苦，但我不會放棄，用堅毅的精神去面對困難。



阮卓賢
北角衛理小學

在我小學一年級時，爸爸帶我參加了一個網球訓練班，這是我第一次接觸到網球，那時的我還是一個體弱多病、懦弱和沒有自信心的男孩。當時我心想：「幹麼要辛苦地在這裏練習呢？」可是，在六年後的今天，網球為我帶來了強健的體格、很多的知心好友和自信心。由此可見，運動能夠改變一個人的性格和心靈。我更從運動中明白到「一分耕耘，一分收獲」這道理，使我無論做什麼事都盡力完成，為獲得更好的成果而努力。運動更廣闊了我的見識，可以認識很多新朋友，運動改變了我的人生，也給了我很多人生的啓發。



何思慧
九龍塘宣道小學

我認為學每一樣東西都有它本來的好處，當然運動也不例外，在初學游泳之前，我做事都很慢條斯理，但自從加入泳隊後學懂了怎樣分配時間，還啓發了我凡事都是有可能的道理！記得我第一次參加游泳比賽，看見了一個游得很快的女孩，我還未游到一半，她已游完全程了。我很不甘心，每一次練習都想盡辦法贏她！一年後的游泳比賽中，又給我再次讓我遇見她，不過這次可不同了，我終於贏了她，這件事令我信心大增，從此之後，我都抱着努力向前的態度做事，因為我相信「我一定做得到」！



李睿彤
將軍澳循道衛理小學

我未學游泳以之前，我不是一個堅強的女孩，教練罰我，我便會哭。現在，我不但能夠培養意志，還能叫我把東西做得快一點，增取時間去練習游泳。以前，我以為比賽十分容易，原來是十分難的。所以，我之前輸了很多次，才有這麼多次的勝利呢！所以，我說運動對我有十分大的啓發。



廖安臨
嘉諾撒聖家學校

運動對我人生有很大啓發，如果沒有運動，我便沒有現在這麼開心…… 運動令我明白到只要練習，只要經過跌倒，才會有成功，原因是我曾經因為一個體操動作而令我跌破了頭，但因為這一次的失敗，令我練習得更多，結果我成功了！



唐思蔚
五旬節新茂生小學

運動不但能強身健體，還能對人有所啓發，運動比賽主要分為個人項目和團體項目，個人項目比賽能夠讓參賽者發揮自己的能力，而團體比賽項目就能陪養團隊精神。而運動對我的啓發就是讓我明白到團隊精神的重要和明白到我只要努力練習，憑着堅忍和意志和百折不撓的精神便能成功。我希望能憑着這個精神和意志，衝破難關，完成自己的目標。

團員心聲



劉倩祺
嘉諾撒聖心學校

運動啓發了我無時無刻都要有永不言敗的精神，以及要有體育精神。我曾被挑選致謝辭，本來已練得胸有成竹，誰知，我在兩位候選人當中落選了，使我十分傷心，如在跑步賽事中落敗的心情一樣，亦讓我從此培養了永不言敗的精神和有體育精神。



鄭晉叡
保良局
香港道教聯合會圓玄小學

我在五歲以前從未接觸運動，那時我體弱多病，學業成績也未如理想。但是有一次，爸爸帶我去運動場跑步，又不斷講解運動有什麼好處，從那天開始，我已深深愛上跑步。現在，運動給我帶來了好處，就是每當做完運動後，人都精神百倍，吸收知識也會比其他人快一些，運動是一種有益的活動，是所有活動之中的冠軍。



陳淑婷
伊利沙伯中學
舊生會小學（分校）

運動能令我養成不斷自我求進取的做人態度和堅毅不屈的精神。每次，我訓練的時候，總會有辛苦的一幕，可惜我並沒有放棄，繼續去做，並要做到最好。有一次比賽，我和三位同學進行四乘一百米接力賽，途中我不小心摔倒，令我和三位同學失去了獲獎的機會，之後我便哭起來，有一位同學走到我身邊並說：「不要緊，友誼第一、比賽第二」從那天起，我上了寶貴的一課。其實，運動對我的人生真是有很大的改變呢！我永世也不會忘記！



李梓康
救世軍韋理夫人紀念學校

以前，我只是一個膽小如鼠的小孩子，沒有信心做任何事情。但從我開始練習游泳和參加一些大型的比賽後，我的自信心慢慢增強了不少。現在，我的自信心不但大大提高，做事不再畏首畏尾。我竟然自願去擔當學校周年晚會的司儀，實在是令我人生最大的改變。往後，我也會以運動作我的人生目標，希望它能夠帶給我更多的啓發。



李慧賢
匡智屯門晨輝學校

我對接觸運動的初期是完全沒有興趣，加上身體虛弱常常看醫生，後來在老師勸諭及鼓勵下，就開始接觸運動及參加不同運動比賽，例如籃球、羽毛球、游泳、長跑等項目，提升了自己的自信心，還可出外參加國際性賽事，得到同學、老師、父母的認同。其實，運動還啓發了我由一個虛弱女孩變成了一個剛強的運動員，所以我很想感謝幫助過我的人。



陳嘉敏
嘉諾撒聖家書院

運動培養我積極進取的性格。它孕育了我良好的溝通技巧，使我更有領導才能。我明白到與人合作是群體中不可缺少的一環，透過運動，我變得好動開朗，並喜歡與人交朋友。訓練也使我變得堅強，不易放棄。不只在運動方面，人生的考驗和經歷都要懂得精益求精。



李穎汶
嘉諾撒聖瑪利書院

運動令我學懂面對和接受失敗。比賽總有勝負之分，故此，運動令我明白到要以平常心面對得失，重視運動的過程而非結果。運動給予我機會去學習，令我在遇上挫折時亦懂面對。它亦令我明白要享受結果，就必須經過一番努力。沒有經過付出，就一定不會有成果。



賴錦華
基督教
香港信義會信義中學

運動令我明白挫敗並不可怕，它不是成功的止步，反而是成功的助力。參加籃球運動使我明白到「失敗乃成功之母」的意義，而且還結交了一群志同道合的好朋友，把內向的我變得開朗，而體育精神更是我做事的態度。運動！我感謝您改變了我的人生！

團員心聲



陳芷恩
王肇枝中學

運動的意義不止於強身健體。壘球更是我人生不可或缺的一部分。有一次，我為了要比賽而需離港十天。當時我曾經掙扎，最後我選擇了一個令我擴闊視野的比賽。作為學生運動員經常都要在學業和運動上取捨，但只要把時間分配好便能把「失」減到最少。



孫澄蕎
中華基督教會蒙民偉書院

運動可能是用作強身健體，對我來說卻不是。它已經變成我的朋友。當氣餒的時候，它卻提醒我不要放棄。運動訓練出我的堅毅，我的耐性。我們永遠都與自己競賽，運動啟發了我，運動告訴我，這敵人會與我競爭到永遠。所以運動對我很重要，它教了我要永不放棄。



楊美珠
中華基督教會基智中學

運動是我生命中不可缺少的事，啟發及影響了我。它改變了我的性格和處事手法，與性格不同的隊員相處難免會出現分歧，使我從中學懂如何解決難題，忍耐及照顧他人感受。其次我學懂要與隊員合作、溝通而取勝，這對我日後在學校和社會亦有所幫助。



黃文彥
聖士提反女子中學

運動除了帶給我強健的體魄，增強我的自信外，還帶給我出外交流，認識不同地方文化和朋友的機會。縱使在學校學到的知識很多，但在外面的世界很大，有很多知識都不能單靠書本和老師的教授，必須多出外增廣見聞和遊歷不同的地方，才能學到更多。



林卓康
衛理中學

運動啟發我對人生的態度，熱身提醒我要有準備功夫，不能「兩手皆空」。運動中不停嘗試，突破自己，提醒我不要安於現狀，應積極向上，屢敗屢戰。即使練習中有多辛苦，比賽中處於劣勢，亦要繼續努力。最後也要聽從教練的指導，他人的指示，不可以得過且過。



鍾偉時
佛教善德英文中學

運動分為個人及團隊項目，而我自己比較喜歡團隊運動。運動不但可以幫助個人思維發展，亦可以啟發人生哲理！比賽輸了，要再接再勵；受傷了，應以平常心面對，盡快復原，重投比賽。堅持信念是很重要的，2008年，我受傷了，腳踝嚴重扭傷，那一刻我真的以為自己的運動員夢破了，但我並沒有放棄，不怕艱辛，經過六個月的體能訓練，我重返代表隊。



陳羽欣
真光女書院

運動改變了我的處事態度。小四時的接力比賽，我一起跑就跌倒，但我馬上站起來繼續跑，因為其他隊友還在等我。結果我們只得第八名，我的右手更斷了。我明白到體育精神的重要，為人處事要懂得堅持、不放棄，每次看到自己的疤痕，都會提醒我要堅持到底。



林樂山
趙聿修紀念中學

小時候我的身體非常虛弱，總是跑在最後。在那刻我決定要當第一！不再做最後的一個。自此我便努力練習游泳，希望能改善體質。我也學懂了謙卑，不能太自滿或驕傲，也要接受失敗及面對挑戰，不能氣餒。運動使我成長，沒有運動，就沒有我。

團員心聲



黃家輝
裘錦秋中學（葵涌）

運動的經驗令我知道成功必須堅持，不能單靠運氣。任何運動員都會嘗過挫敗，即使世界冠軍也會有被擊敗的時候。但只要運動員受挫後沒有放棄，能加緊練習，再接再勵，總有一天能取得成功。因此我亦會繼續努力，希望能有一定的成就，令我的人生能活得豐盛。



鄭貫言
聖類斯中學

由小到大我都非常喜歡運動，它讓我有健康的體魄，也令到我認識到來自不同國家及學校的人。傑出的成績也讓我得到不少機會，例如我在學校被推選擔任學生會的副主席。我更學會不要驕傲，否則身邊的人都會離你而去。運動令我學會人生道理，上了寶貴的一課。



彭英杰
喇沙書院

運動十分簡單，往往給運動員一個清楚的目標。我的專項，田徑項目的成績是一個數字，我認識田徑後深深令我明白追著目標的努力遠比漫無目的更有推動力。運動項目的成績及付出是成正比，令我更清楚付出的重要。運動令我學懂堅持。



劉特昇
陳樹渠紀念中學

從一個不太運動的學生到成為劍擊運動員得著甚多。劍擊令我的生活加上了「目標」，變得更有系統。縱使身邊的朋友屢因辛苦及學業而放棄，但我卻一直堅持，技術逐漸成熟，開始有好成績。我體驗到堅持的重要。我深信只要有信心，堅持到最後，一定會有回報。

行程表

7月18日〈星期日〉

13:10　乘坐 KA810 航班抵達南京

15:00　參觀南京大屠殺遇難同胞紀念館及雲錦博物館

20:00　夜遊秦淮河景色

7月19日〈星期一〉

07:15　遊覽中山陵

09:15　參觀仙林體育訓練基地

・認識及學習武術項目

13:00　參觀方山體育訓練基地

・認識及學習射擊項目及比賽

16:00　參觀總統府

7月20日〈星期二〉

07:30　乘車赴上海

14:00　拜訪香港特別行政區上海經濟貿易辦事處

16:00　參觀東方明珠電視塔

19:30　夜遊黃埔江及外灘

7月21日〈星期三〉

09:00　參觀上海世界博覽會

7月22日〈星期四〉

09:00　參觀東方綠洲訓練基地

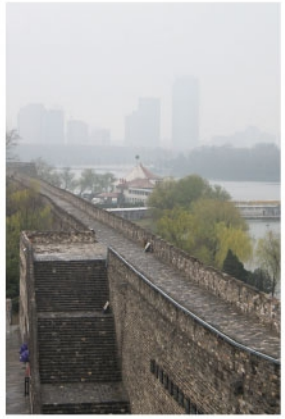
13:30　參觀青少年活動中心

19:00　乘坐 KA835 航班離開上海

團員守則

1. 參加者須持有有效的外遊證件，包括香港永久性居民身份證及「港澳居民來往內地通行證」
2. 如參加者在出發前已感身體不適，於諮詢醫生意見後須放棄行程，參加者家長或監護人須盡早通知主辦機構，並需出示醫生證明文件
3. 如非因身體不適而無故放棄行程的參加者，需支付本團的交通費及團費
4. 如對食物或藥物有敏感，必須於出發前一星期以書面向主辦機構申報，請勿提供任何藥物予其他團員使用
5. 請索取領隊及組長之聯絡電話
6. 請帶備所需之日常用品：
   a. 個人護理用品〈如牙膏、牙刷、沐浴、洗髮用品、防曬用品、水壺、手提風扇、蚊怕水及洗衣粉等〉
   b. 替換衣物〈如內衣褲、襪子、拖鞋、睡衣、短褲、T-恤及毛巾等〉
   c. 拜訪服裝〈如深藍色或黑色西褲一條及黑色皮鞋一對〉
   d. 運動服及大會所提供之團隊制服
7. 請各團友注意個人及環境衛生並須攜帶所需清潔用品如：
   a. 自備紙巾以確保高度個人衛生
   b. 經常保持雙手清潔。如廁後、進食前、處理食物前及觸摸過公共物件後，都應用洗手
   c. 打噴嚏及咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻
   d. 垃圾應放在廢屑箱內。如需吐痰，應用紙巾包好，然後棄置於有蓋的廢屑箱內
   e. 不要共用毛巾及私人用品，以免傳播疾病
   f. 用膳時使用公用器皿，不應與人共用碗筷及飲品
8. 請各團友必須嚴格遵守本團所定下之規則：
   a. 注意個人安全，不得擅自外出或離隊
   b. 請勿帶備大量現金，小心保管個人財物
   c. 團員需自行清洗衣物
   d. 如有發現身體不適，應立即通知本團職員或領隊
   e. 未經本團職員同意，不得擅自調換房間及不可進入異性房間
   f. 在整個行程中，須嚴守紀律，不得嬉戲
   g. 因活動行程緊密、團員人數眾多，團員必須遵從本團職員所訂立之時間安排，及跟隨大隊節奏，以免耽誤時間
   h. 尊敬本團領隊、職員、教練及其他團員。不得粗言穢語和有不雅的舉動
   i. 主辦機構已支付活動中的食宿、交通及活動項目所需的費用。其他費用一概不負責

行程介紹



明城牆

環繞中國南京城的明代城牆，總長35.267公里，現存約25.091公里。城牆為明太祖朱元璋聽取朱升「高築牆」的建議而建造，這是世界上現存最長的城牆，也是中國少有的保存良好的古代城牆，是南京現存最大的古代建築。初成時共有四重城牆，分別為外城、內城、皇城和宮城，現在所說的南京城牆指內城城牆。

外城早已湮沒無存，僅余城門的地名流傳至今。內城現存的明代城門還有聚寶門（中華門）、石城門（漢西門）、神策門（和平門）和清涼門，其中除神策門還保留有清朝時修建的城樓之外，其他城門的城樓都已無存。皇城與宮城現在僅有午朝門、西安門和西華門等少數幾處遺迹留存。



南京大屠殺遇難同胞紀念館

何謂大屠殺？大屠殺的英文是“massacre”

長期以來一直被全世界公認為第二次世界大戰中最臭名昭著的日軍暴行。1937年12月13日侵華日軍攻佔南京，瘋狂地開始了長達六週（有些歷史學者認為是三個月的大屠殺、三個月的小屠殺，為期長達六個月）的燒、殺、姦、掠等慘絕人寰的暴行，三十多萬名南京軍民慘遭殺害，不計其數的婦女被姦污，無數的住宅、商店和倉庫遭受劫掠，全市約有三分之一的房屋被焚毀，南京成為了惡魔肆虐的人間地獄。1983年底，南京市人民政府為永久銘記這一血的歷史教訓，教育廣大人民群眾和子孫後代，籌建了紀念館，並在當年日軍各主要屠殺地點為遇難同胞立碑十五塊。

1985年2月紀念館破土動工，同年8月15日紀念抗日戰爭勝利四十週年時落成開放。車子甫轉入莫愁湖以西的荼亭東街，便可以看見屹立於紀念廣場上的巨大石柱，上面刻著“1937．12．13—1938．1”這個被無數同胞的鮮血染紅的日子—南京大屠殺發生的日期，永遠提醒世人不要忘記曾在這片土地上發生的恐怖大屠殺。

行程介紹



雲錦博物館

雲錦，又稱「南京雲錦」，是代表着中國歷代最高水準的織錦工藝，被認為是中國古代織錦工藝史上最後一座里程碑。雲錦發端於東晉時期，至今已有1,590多年的歷史，於13世紀至19世紀初成為中國元、明、清三朝皇家御用高級絲織技術。《紅樓夢》作者曹雪芹的先輩就曾當過監管雲錦的官員。南京的雲錦與成都的蜀錦、蘇州的宋錦、廣西的壯錦並稱為「中國四大名錦」，位於名錦之首。雲錦由於色彩如同天上雲霞般燦爛美麗而得名。用料主要有蠶絲線、黃金線和孔雀羽毛等，極其名貴。

絲綢是中國對人類文明的一大貢獻，錦是代表古代最高技術水準的絲織物。中國在三千年前發明了提花機，雲錦工藝則繼承了提花工藝原理並有所發展。手工織造的南京雲錦是織錦中的上品。在大型織機上，上下兩人採用「通經斷緯」等核心技術手工操作，才能製作最為複雜的雲錦品種「妝花」，一天只能織五六釐米長。這種人工織造技術，至今仍無法完全用機器代替。南京雲錦以「逐花異色」為代表的藝術風格獨樹一幟，配色方案多樣，運用「色暈」層層推出主花，大量使用金線，風格富麗堂皇。南京雲錦主要以口傳手授的方式流傳，傳人少之又少，更顯彌足珍貴。2009年9月被聯合國教科文組織批准入選《人類非物質文化遺產代表作名錄》。



中山陵

孫中山先生病逝北京，但他生前叮囑要葬在民國政府成立之地——南京。

南京中山陵坐落在紫金山，主要建築有牌坊、墓道、陵門、碑亭、祭堂和墓室等。墓道入口是孫中山先生手書的「博愛」牌坊，從牌坊經過392級石階和8個平台可到達祭堂。從祭堂的平台回望，不見一級石階，只見平台相連，如同平地。

祭堂的門楣刻有「天地正氣」四字，堂中是孫中山先生的坐像，坐像底部是刻有孫中山革命事蹟的浮雕。堂後是墓室，墓室中央是孫中山的臥像，供人瞻仰。



總統府

是我國最大的近代史博物館。迄今已有600多年的歷史。明朝初年曾是歸德侯府和漢王府。清朝為江甯織造署、江南總督署、兩江總督署。清朝康熙、乾隆皇帝下江南時均以此為「行宮」。太平天國定都南京時在此興建了規模宏大的太平天國天朝宮殿（天王府）辛亥革命爆發後，孫中山在此處宣誓就任中華民國臨時大總統，並組建了中國歷史上第一個共和制的國家政權——中華民國臨時政府。1927年4月南京國民政府成立後不久，即於9月移駐這裏辦公。1948年5月20日，蔣介石、李宗仁在「行憲國大」分別當選總統和副總統後，國民政府改稱總統府，1949年4月23日南京解放，24日，共軍佔領總統府。從此，揭開了中國歷史新的一頁。

南京解放後的近50年中，總統府一直作為機關的辦公場所。 自20世紀80年代以來，機關單位陸續搬遷，並於1998年在總統府舊址之上，開始籌建南京中國近代史遺址博物館。經過精心的規劃和五年的建設，至2003年已初具規模。目前，博物館總佔地面積為9萬平方米，共分三個參觀區域。中區（中軸線）主要是國民政府、總統府及所屬機構；西區是孫中山的臨時大總統辦公室、秘書處和西花園及參謀本部等；東區主要是行政院舊址、馬廄和東花園。一系列展館和史料陳列，則分佈在這三個區域中。



香港特別行政區政府駐上海經濟貿易辦事處

香港特別行政區政府駐上海經濟貿易辦事處（駐上海辦）於2006年9月成立，是香港特別行政區政府在內地設立的第三個辦事處，主要作是要進一步促進香港特區與內地的經貿聯系和合作，以及其他方面的交流。駐上海辦的工作覆蓋範圍包括長江三角洲區域及其周邊地帶，即上海市及江蘇、浙江、安徽和湖北四省。

駐上海辦隸屬香港特別行政區政府政制及內地事務局。駐上海辦主任在與上海市及江蘇、浙江、 安徽和湖北四省的聯系和合作事宜上，擔當香港特區政府首席代表的角色。

行程介紹



上海東方明珠廣播電視塔

簡稱東方明珠，坐落於浦東新區陸家嘴，位於世紀大道1號，隔江與外灘萬國建築相望。上海東方明珠電視塔高468米，居亞洲第一，世界第三。東方明珠由塔座、擎天大柱、下球體、中球體和太空艙組成，與毗鄰的上海國際會議中心的兩個巨大球體構成了「大珠小珠落玉盤」的意境，既雄偉又壯美，而且上海東方明珠塔上各種陳列也很具有歷史和時代意義。站在上海東方明珠塔上俯瞰上海全城，外灘的萬國建築博覽群，南浦大橋，楊浦大橋全部盡收眼底。風和日麗時，在上海東方明珠塔上舉目遠望， 更是飽覽上海全貌的最佳地點。



中國館

中國館的展示主題是「城市發展中的中華智慧」，展示設計將圍繞着這一主題展開一場「東方的尋覓」。以「東方」為角度，以「尋覓」為主綫，上承「天人合一」的中華哲學，下啟「和諧共生」的美好理想。展現改革開放30年來中國自強不息的城市化發展道路；追溯歷史，展望未來，從人文視角展現中國城市發展特點，挑戰和應對之道。通過一場經歷震撼、思索、驚喜的情感體驗之旅，最終感悟「城市發展中的中華智慧」。



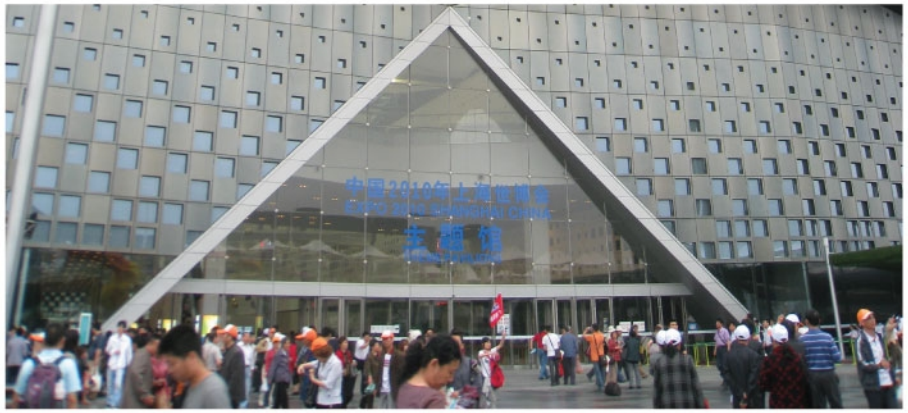
香港館

為切合中國2010年上海世界博覽會(上海世博會)的主題，並宣揚香港的優質城市生活及作為創意之都的領導地位，香港以「無限城市 — 香港」為主題，向參觀者展示香港的獨特之處：不論在硬件和軟件方面均與內地和世界其他地方有緊密聯繫。

香港館位於上海浦東世博會展區A近南環路，建築在獨立的位置上，有貼近中國館和與澳門館毗鄰之利，可展出面積約800平方米。

香港館樓高三層，中層為巨大而透明的空間，讓觀眾感受到香港是個現代化、開放自由、高度透明的社會。

2010上海世博會知多少



世界博覽會起源

源於中世紀歐洲商人定期的市集，起初只牽涉到經濟貿易，到19世紀商界在歐洲地位提升，市集的規模漸漸擴大，商品交易的種類和參予的人員愈來愈多，影響範圍愈來愈大，從經濟、生活藝術到生活理想哲學...到19世紀20年代，這種具規模的大型市集便被稱為博覽會（Expositions）。

第一屆世界博覽會是在1851年於英國倫敦舉行，當時英國國勢全世界最盛，英國便希望透過一個大型的展覽，去顯示其國力。

有鑑於世博會可為主辦國帶來龐大的產業與經濟效益，三十一個經常參與或舉辦世博會的國家，在一九二八年簽署國際博覽會條約，並成立負責規範管理世博會的國際展覽局，至二零零八年六月十五日為止，共有一百五十三個成員國。

世界博覽會沒有規定多少年才可以舉辦一次，不過，正式提出申辦要求不得早於設想中的世界博覽會開幕日子的前9年。基本上需要由申辦的國家向國際展覽局（BIE）遞交世界博覽會申請書，提出舉辦時間和具體主題內容，由國際展覽局於成員國大會上透過投票表決。

舉辦世博會的益處

一般來說，主辦世界博覽會的國家可以得到以下的好處：

- 主辦國可以把自己的產品和科研成果向來觀賞世博會的海外人士推銷，推動國際市場，發展國際貿易和科技合作
- 主辦國可以透過舉辦這項國際性活動，從而提高本國地位
- 促進經濟貿易成長
- 透過各國於博覽會交流先進科技，可讓主辦國和參展國共同擴展視野
- 主辦城市可以從營運博覽會而增加城市建設

2010上海世博會知多少



上海世界博覽會

2002年12月3日，中國政府取得了2010年世博會的舉辦權，以「城市，讓生活更美好」為主題的中國2010年上海世界博覽會〈簡稱上海世博會〉已於2010年5月1日在上海黃浦江兩岸正式開幕，展覽期至10月31日。

世博會的目的是讓參展的國家、地區和組織就城市發展分享經驗、討論有關城市的嶄新構思，並就環保生活、工作環境和可持續城市發展探討新方向。上海世博會將是全面探討二十一世紀城市生活潛力的大好良機，這個世紀勢必是城市發展的重要時刻。

是次世博會有242個國家、城市及國際組織參加，預計將吸引內地及世界各地7000萬遊客參觀。上海世博會將在世界博覽會史上首次舉辦城市最佳實踐區展覽和設立網上世博會，以提供不同途徑讓全世界探討和分享如何達致世博會主題「城市，讓生活更美好」的經驗。

吉祥物「海寶」（HAIBAO）

上海世博會吉祥物海寶（HAIBAO）寓意為「四海之寶」，以「人」為核心創意，契合上海世博會的主題。「吉祥物」作為代表東道國特色的標志物，是一個國家文化的像征。她從各個層面反映了東道國的歷史發展、文化觀念、意識形態以及社會背景，並在政治、經濟、文化等多個領域的傳播中扮演著十分重要的角色。

會徽釋義

以中國漢字「世」字書法創意為形，「世」字圖形寓意三人合臂相擁，狀似美滿幸福、相攜同樂的家庭，也可抽象為「你、我、他」 廣義的人類，對美好和諧的生活追求，表達了世博會「理解、溝通、歡聚、合作」的理念，突顯出中國2010年上海世博會以人為本的積極追求。

鳴謝

我們衷心感謝下列人士和機構的支持和協助〈排名不分先後〉

陳亞瓊副部長	教育局
林冠新先生	東方日報
洪進美校長	喇沙書院
楊玉麟校長	醫療輔助隊
儲富有校長	民政事務局
吳曾婉梨校長	社會福利署
黎耀強先生	香港傷健協會
何業泉先生	香港浸會大學
葉小明女士	津貼小學議會
張勇邦校長	傑出青年協會
何嘉麗女士	香港跆拳道協會
葉錦元校長	香港中學校長會
黃詩麗校長	九龍塘官立小學
黃鄭慧玲校長	香港津貼中學議會
李帶生博士	香港特殊學校議會
梁兆棠校長	香港資助小學校長會
張志鴻校長	香港官立小學校長協會
李樂然校長	香港直接資助學校議會
楊開將校長	香港政府中學校長協會
孫玥小姐	香港學界體育聯會董事會
李冰先生	上海市體育對外交流中心
蔡曉慧小姐	江蘇省國際體育交流中心
黎振浩先生	中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部
徐嘉諾先生	中國國家體育總局對外體育交流中心
徐偉賢先生	香港特別行政區政府駐上海經濟貿易辦事處
齊立峰先生	Nike (HK) Ltd
王茂松先生	TASTE
梁柏偉先生	屈臣氏蒸餾水
勞敏心女士	時鮮菓汁國際
徐嘉怡小姐	屈臣氏田徑會家長網絡
司徒子文先生	
司徒明慧小姐	

歷屆得獎學生

陳卓彥	李樂怡
陳希洋	李偉瀧
陳光傑	李詠輝
陳柳燕	李穎欣
陳達華	盧志明
陳芷萼	羅兆琪
鄭曉兒	麥穎文
張嘉軒	繆俊洛
張菀津	吳希雯
莊家俊	吳宣宏
鍾煥露	吳瑋璇
鄧佩儀	吳婉欣
何詩雅	潘嘉煒
何淑希	蕭仁先
甘琬湄	曾漢聲
林浚禧	謝施敏
林沐恩	徐章源
林慧賢	王昕甯
劉燕婷	王凌峰
劉以雅	王俊
羅雪慧	黃晉煒
李樂晴	黃纓淇
梁晉銘	謝東憶
梁凱祺	楊曉君
梁雅媛	楊宛婷

交流團剪影





2005-2009





































頒獎典禮剪影 (2005-2009)





















領袖才能工作坊剪影























團員留名冊

屈臣氏集團

屈臣氏集團是全球領先國際的保健及美容產品零售商。起源於一八二八年，現已成為國際性的零售及製造業機構，業務遍佈全球三十四個市場。集團旗下經營超過八千九百家零售商店，種類包括保健及美容產品、高級香水及化妝品、食品、電器及電子產品、高級洋酒，及機場零售業務。此外，集團亦是歷史悠久的飲品生產商，製造一系列瓶裝水、果汁、汽水及茶類飲品，並透過其國際洋酒批發及代理商，銷售世界優質名酒。

集團是以香港為基地的國際綜合企業和記黃埔有限公司的成員。和黃集團業務遍及五十四個國家，經營港口及相關服務，地產及酒店，零售，能源、基建、投資及其他，與電訊等五項核心業務。



和記黃埔集團成員

屈臣氏集團的理念

屈臣氏集團 香港學生運動員將 A.S. Watson Group HK Student Sports Awards 2009 - 2010

我們的願景

成為具備創意，帶領潮流的零售業翹楚；憑藉集團的協同效益以及夥伴關係的優勢，提供一個讓所有員工感到滿意並能盡展所長的環境，同時確保股東享有最大的投資回報。

我們的使命

致力以多元化的零售概念和消費品，在我們的每一個市場上，超越顧客的期望。

核心價值

團隊合作 · 實績為本 · 忠心盡責 · 尊重他人 · 熱誠拼勁 · 理性思維



屈臣氏集團

watsons 屈臣氏 · Marionnaud · DFI · Superdrug · 百佳 PARKnSHOP · Nuance-Watson · Sunkist · 豐澤 FORTRESS · great · Kruidvat · Watson's 屈臣氏酒窖 Wine Cellar · watsons water 屈臣氏蒸餾水 · savers · ICI PARIS XL · THE PERFUME SHOP · Drogas · trekpleister · 沙宗 · TASTE · СПЕКТР · GOURMET · COOL 清涼·水 · Lucky 樂敦 · 新奇士 · IVY · 綻雪 · ROSSMANN · 碧泉 · 斯柏克林

香港・中國大陸・台灣・澳門・泰國・新加坡・馬來西亞・菲律賓・韓國・土耳其・法國・意大利・西班牙・英國・德國・荷蘭・瑞士・比利時・盧森堡・俄羅斯・葡萄牙・摩洛哥・羅馬尼亞・斯洛伐克・愛沙尼亞・烏克蘭・

熱誠拼勁

愛心回饋社會

屈臣氏集團致力為顧客帶來生活姿采，活出健康和豐盛人生。除於各地搜羅優質貨品並以相宜價格發售外，集團亦竭盡企業公民責任，關懷社會，積極參與公益活動。

多年來，集團參與及舉辦的慈善活動照顧了不同社會階層的需要，包括鼎力支持公益金的各項慈善籌款活動、協助新來港兒童適應新生活、關注獨居老人並向他們宣揚保健訊息，以及為年青人舉辦體育活動和訓練等。特別引以為榮的是，於二〇〇二至二〇一〇年間，集團八度榮獲香港社會服務聯會頒發「商界展關懷」標誌以表揚對「企業公民」的承擔及貢獻。

保護環境同樣為一個盡責的企業公民所關注的重要課題。為了保護我們的地球，屈臣氏集團一直竭力與分佈於全球各地的業務單位共同合作，齊心合力為減少對環境帶來的影響出力。

在屈臣氏集團的大家庭裡，員工對於集團的成功著實擔當著十分重要的角色。公司除了盡力投放資源為員工們提供度身訂造的訓練課程和培訓計劃，以助其在工作及個人的發展外，亦不忘透過集團的康樂會「拉闊生活新一族」提供多元化的活動及興趣課程為員工的生活加添色彩。

和記黃埔集團成員

www.aswatson.com

FIVB World Grand Prix · watsons your personal store · 排 Hong Kong China · 康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department

「屈臣氏」"Watsons" 2010 世界女排大獎賽 - 香港
FIVB World Grand Prix - HK

20-22/8/2010
Hong Kong Coliseum
香港體育館



中國 CHINA · 德國 GERMANY · 泰國 THAILAND · 美國 USA

售票日期：7月5日

查詢熱線 Enquiry Hotline:
6698 7681 / 2891 3620
www.vbahk.org.hk

票價 Ticket Price

8月20日
首場 $20, $40, $60, $100　次場 $30, $70, $140, $250
8月21-22日
$60, $120, $240, $500 (門票全日通行)

售票處 Ticketing Outlet
城市電腦售票處 URBTIX
網上購票 Internet Ticketing
www.urbtix.hk
信用卡電話訂票
Telephone Credit Card Booking
Tel: 2111 5999
電話留座及票務查詢
Ticketing Reservation & Enquiries
Tel: 2734 9009

賽程 Match Schedule

日期 Date	時間 Time	賽事 Match
20/8/2010 星期五 (Fri)	15:00	美國 USA vs 德國 Germany
	20:00	中國 China vs 泰國 Thailand
21/8/2010 星期六 (Sat)	13:15	泰國 Thailand vs 美國 USA
	15:45	中國 China vs 德國 Germany
22/8/2010 星期日 (Sun)	13:15	德國 Germany vs 泰國 Thailand
	15:45	中國 China vs 美國 USA

球隊於開賽前將會進行30分鐘熱身 Team will warm up 30 minutes before the match start

Title Sponsor: watsons
Platinum Sponsor: Nikon
Sponsors: 豐澤 FORTRESS · watsons water 屈臣氏蒸餾水 · Lucky 樂敦 · 金銘 CHARMING · TVB
Supporting Organization: FIVB · MIKASA · Gerflor