# 寧滬運動交流團

## 2012 紀念團刊

29/7-2/8



主辦機構：

A.S. Watson Group
屈臣氏集團

屈臣氏集團
香港學生運動員獎
A.S. Watson Group HK Student Sports Awards
2011-2012

# 目錄


| | |
|---|---|
| 01 | 榮譽團長中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部陳亞琼副部長獻辭 |
| 02 | 國家體育總局對外體育交流中心張吉龍主任獻辭 |
| 03 | 民政事務局首席助理秘書長（康樂及體育）賴俊儀女士獻辭 |
| 04 | 教育局常任秘書長謝凌潔貞女士，JP 獻辭 |
| 05 | 屈臣氏集團董事總經理黎啟明先生獻辭 |
| 06-07 | 顧問委員會名單 |
| 08 | 「屈臣氏集團香港學生運動員獎」簡介 |
| 09-18 | 團員心聲 |
| 19 | 行程表 |
| 20 | 團員守則 |
| 21-24 | 景點介紹 |
| 25 | 鳴謝 |
| 26-29 | 歷屆活動剪影 |
| 30-31 | 團員留名冊 |
| 32 | 屈臣氏集團簡介 |
| 33 | 熱心拼勁 愛心回饋社會 |




# 獻辭



「屈臣氏集團香港學生運動員獎」交流團已踏入第７年，我衷心祝賀三十位優秀學生運動員獲選參加今年暑假的寧滬運動交流團。

參加交流團的同學能夠趁此機會瞭解國家省市的歷史文化、社會發展，運動體制，必定會使同學們切身體會國家的發展，特別在奧運年國家體育方面的成就。

希望各位同學珍惜此次交流團機會，認真學習思考，發揮所長，為國為港爭光。

陳亞琼副部長
中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部

# 獻辭



在此，謹向今年獲得「屈臣氏集團學生運動員獎」的同學們表示衷心地祝賀。

深受同學們喜愛的「屈臣氏集團香港傑出學生運動員獎」評選活動，自 2005 年起已歷時 7 年。相信通過舉辦此類活動使更多的香港青少年進一步了解到中國悠久歷史文化以及祖國體育事業的發展狀態、開闊了視野、磨練了意志，為大家今後的成長打下一個良好的基礎。

衷心祝愿 2012 年「屈臣氏集團香港學生運動員獎」寧滬交流活動取得圓滿成功！

張吉龍主任
國家體育總局對外體育交流中心



我衷心祝賀三十位獲選參加「寧滬運動交流團」的傑出學生運動員！

四年一度的夏季奧運會即將在倫敦舉行，而中國亦會派出陣容強大的代表團參賽。這次各位隨團造訪南京和上海，不但可以深入了解中國的歷史文化，更有機會參觀孕育奧運運動員的體育培訓基地，進一步認識國家的體育設施及在體育方面的發展進程，希望各位珍惜良機，全情投入各項交流活動。

多年來，屈臣氏集團一直積極支持本地體育發展，並透過每年舉辦的「屈臣氏集團香港學生運動員獎」鼓勵及支持本地中、小學及特殊學校學生，與內地青少年作體育交流，擴闊視野，為香港體壇長遠發展奠定根基。

賴俊儀

賴俊儀女士
民政事務局首席助理秘書長
（康樂及體育）

# 獻辭



學界健兒
出類拔萃

謝凌潔貞

謝凌潔貞女士，JP
教育局常任秘書長



## 培育精英　為港爭光

屈臣氏集團自 2005 年首次舉辦「香港學生運動員獎」，至今已踏入第 7 年。包括今年在內，7 年來共有超過五千六百位同學獲得「香港學生運動員獎」這項殊榮，其中二百一十位得獎同學更前往北京、南京及上海作運動交流，獲益良多。

每年均有三十位優異學生運動員經過嚴格的選拔，從芸芸得獎者中脫穎而出，成為運動交流團的團員。今年交流團會前往南京及上海作實地考察，了解中國歷史價值及體育發展，好讓一群未來的社會棟樑，親身感受祖國的偉大。

承蒙中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室及國家體育總局對外體育交流中心的悉心協調及鼎力支持，考察團有幸拜訪 2014 年的青年奧運會組織委員會，一睹其籌備工作，並認識國家在運動上的發展。此外，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的熱情款待，令學生有機會了解其重要職務。

屈臣氏集團作為全球領先的保健及美容產品零售商，一直熱心支持及積極參與各項社區活動，希望透過「香港學生運動員獎」激發青少年的個人潛能，並藉著運動交流團培育更多精英，將「香港學生運動員獎」的精神薪火相傳，齊心協力將香港創建為一個活力之都。

黎啟明先生
屈臣氏集團董事總經理

# 顧問委員會名單




| | | |
|---|---|---|
| 榮譽顧問： | 陳亞琼女士 | 中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室 |
| 獎項成立委員： | 倪文玲女士 | 屈臣氏集團 |
| | 蘇若禹先生 | 屈臣氏集團 |
| | 吳曾婉梨校長 | 前官立小學校長協會 |
| | 林冠新先生 | 前教育局 |
| | 洪進美校長 | 前政府中學校長協會 |
| | 楊玉麟校長 | 前香港學界體育聯會 |
| | 儲富有校長 | 前香港津貼中學議會 |
| | 楊開將校長 | 前香港學界體育聯會 |
| 榮譽委員： | 黎耀強先生 | 前教育局 |




| | | |
|---|---|---|
| 顧問委員： | 何振業先生 | 教育局（體育） |
| | 湯李欣欣女士 | 民政事務局（康樂及體育） |
| | 黃燕儀女士 | 社會福利署（青年事務） |
| | 李樂然校長 | 香港政府中學校長協會 |
| | 張志鴻校長 | 香港直接資助學校議會 |
| | 潘淑嫻校長 | 香港津貼中學議會 |
| | 梁兆棠校長 | 香港資助小學校長會 |
| | 何嘉麗女士 | 傑出青年協會 |
| | 胡小玲校長 | 香港特殊學校議會 |
| | 葉錦元校長 | 香港中學校長會 |
| | 李帶生博士 | 官立小學校長協會 |
| | 冼儉偉校長 | 津貼小學議會 |
| | 連鎮邦校長 | 香港學界體育聯會 |
| | 趙偉文先生 | 中國運動員教育基金 |
| | 蔡曉慧小姐 | 香港精英運動員協會 |

# 屈臣氏集團香港學生運動員簡介

## 鼓勵新一代　愛生活　愛運動
## 嘉許八百九十位傑出學生運動員

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，屈臣氏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」，透過全港學校提名，獎項至今共有五千六百位學生獲獎。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. 獎學金港幣五百元
3. 獲邀參加領袖才能工作坊及頒獎典禮
4. 其中三十位得獎者經面試獲挑選參加寧滬運動交流團

# 團員心聲 - 小學組

## 運動對你帶來的影響



**伍嘉靖**
**保良局雨川小學　　游泳**

我五歲開始學習游泳，在我未學習游泳前，我的膽子很小，很怕與陌生人聊天。學會游泳後，我認識不少朋友，膽子也更大了，沒有以前那麼害羞。運動令我的身體更強壯。並且使我懂得如何向著目標前進。



**李曦辰**
**拔萃男書院附屬小學　　游泳**

運動帶給了我健康，亦擴闊了我的社交圈子。在訓練時，我會竭盡全力完成訓練項目，從而改善我的耐力和體魄，也提高我的毅力。在進行運動的時候，我經常會遇到不同的新朋友，使我可以認識和學習他人不同的技能和長處。運動帶給我的影響和好處真是數之不盡。



**周朗希**
**英華小學　　田徑**

自從認識運動後，我對自己充滿信心，在各項比賽中奪得佳績。而且做運動可以改善失敗後的態度。我以往輸了後都會大聲哭，現在我會思考有甚麼可以改善，怎樣可以做得更好。運動又訓練我們的團隊精神，體會到團隊合作的重要性，從而令球隊奪得勝利。所以，運動的確改變我的一生。

# 團員心聲 - 小學組



**冼洛正**
**啟思小學　武術**

我學了武術後，身體比從前更健康！也因為學了武術後，在學校的運動成績亦進步了，而且認識了很多新朋友。我的父母也因為我學武術而一起學了太極，令他們的身體也強壯了。我因為武術而變得很開心，亦在運動上奪了很多獎。



**馬雪兒**
**香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校　舞蹈**

運動對我的影響是：身體比以前健康，減輕了醫療的負擔，令生活更加充實，在學習運動的過程中學到人生的大道理 - 持之以恆。



**陳俊楷**
**番禺會所華仁小學下午校　游泳**

運動除了令我的身體好，亦加強了我的堅毅及自信心。每次練習和比賽，令我明白到機會只會留給有準備的人，你必須先要付出努力，才會有收獲！這個理念除了運用在運動方面，在讀書方面也有很大幫助，令我的讀書成績有很大進步，提昇了家人對運動的認識和參與。



**陳柏諺**
**博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德學校　田徑**

運動令我強壯了，健康了，認識了很多朋友和同學，跟家人親密了，日常生活中都多了共通的話題就是「運動」。心理上，我還學會了堅持。



**陳朗新**
**九龍塘宣道小學　排球**

運動不但擴闊我的社交圈子，還訓練我手腳協調及思維能力。此外，做運動可以強身健體，增強抵抗力，又可以為我減壓，令我輕鬆一些。我參加校隊後，培養了團隊精神，更懂得與人合作，不但會互相勉勵，給予支持，更會共同經歷風風雨雨。總括而言，友誼是我最大的收穫，也是最難能可貴的。



**馮子晴**
**香港教育學院賽馬會小學　游泳**

自小我有很多機會參加運動 - 游泳。在身體上，我覺得我的抵抗力比同學們好，在鬥志上，我覺得我比同學強；在社交上，我覺得我比同學較合群，和較多機會結識新朋友。它對我的影響很深，它能讓我更開朗，更有鬥志，身體更強壯。我真的很喜歡運動。

# 團員心聲 - 小學組



**黃智弘**
**中華基督教會蒙黃花沃紀念小學　　跆拳道**

當我還未參加跆拳道以前，常常感冒及抽筋，並且十分害羞。參加這項運動後，不但令我身體健康了，還因為在比賽上取得好成績而增強自信心，主動與別人說話。 在比賽場上，更結識到新朋友，還學到了公平和體育精神。



**黃國泰**
**寶血會培靈學校　　田徑**

運動令我認識到更多朋友，因為在比賽期間與不同學校 不同區域的人互相較量，由互不相識到最後成為了好朋友。運動對我的健康也有極大的幫助。從前，我的身體不及別人，經常生病。但保持了恆常運動後，我身體健康了，自信也回來了。因此，我很喜歡做運動。



**黃曉嵐**
**寶血會思源學校　　游泳**

我從小已經開始養成做運動的習慣，同時我的姐姐也熱愛運動，運動不但是我生活中不可或缺的一部份，除帶給我健康和個人榮譽外，還令我學會了堅持。只有堅持才能在運動方面取得好成績，能作為我在學業上的鼓勵，爭取優異的成績。因此，我承諾保持做運動的習慣，永不放棄，向好成績邁進！



**雷　蓉**
**聖公會天水圍靈愛小學　　跆拳道**

運動使我更加強壯，遠離藥物，不用與藥物為伴。我們與別人切磋後，可以學到的長處，擴闊視野。運動又培養我的信心，而且令我學會面對失敗，從中取得經驗，再接再厲。



**劉橋宏**
**鳳溪廖潤琛紀念學校　　籃球**

運動給我主要有三方面的影響。我從小就缺乏自信心，但透過運動建立了我的成功感，從而建立了我個人的自信。其次，運動鍛煉我的鬥志，雖然訓練很辛苦，但磨練了我的堅毅精神，確立了我做人要有目標。最後，透過運動，我認識了很多朋友，幫助我學習與人相處的技巧。



**鄭宜欣**
**伊利沙伯中學舊生會小學分校　　田徑**

運動帶給我健康的身體，令我不容易生病。運動也帶給我自信，令我面對大眾時不再害怕。運動還令我更加受同學和老師的歡迎，變得更開心和快樂。總的來說，運動的好處很多，盼望大家多做運動，一起擁有健康快樂的人生。

# 團員心聲 - 中學組



**王滿富**
**香港道教聯合會青松中學　　籃球**

我從小內向，自從接觸運動後，隨著與人溝通的機會增加，漸漸變得外向，主動。而且多了幾位知己，擴闊了自己的社交圈子。此外，運動令我變得成熟，冷靜。在練習和比賽中，都要理性的應付，對教練及隊友負責任。而這些特質，更令我在處事上，有明顯改善。最後運動使我能樂觀地尋求逆境求勝。



**李明慧**
**拔萃女書院　　田徑**

自從當上運動員後，我的身心健康以及做事的態度也有很大的改變。經歷過艱苦的訓練和屢戰屢敗的打擊，磨練出我的毅力及鬥志。運動亦教懂我只要有恆心地堅持，有耐性地守候，終有一日能夠一嘗成功的甘甜。此外，雖然訓練很費時，但常做運動能夠令我保持強健的體魄和豁達開朗的心境，並且感到精神抖擻，大大提升我的工作效率。



**周子樂**
**五旬節林漢光中學　　排球**

因為我自小有輕微哮喘，媽媽便建議我學游泳，初時還真的辛苦，但過了幾個月便習慣下來，之後哮喘沒有復發了。我哮喘的改善不但對我在運動方面有所幫助，而且對我現在日常生活方面也幫助了很多，能與正常人一般呼吸，不需要再受到哮喘對我的影響。因此，我十分認同運動對我的幫助和影響。



**周曉彤**
**嘉諾撒聖家書院　　跳水**

沒有運動，應沒有今天的周曉彤。從運動訓練中，我學懂了堅持和思維的訓練，處變不驚，把自己的潛能充分發揮出來。身為隊長我更要協助隊友，把她們最好的一面發揮出來，在緊張時我安撫她們的情緒，面對順境或逆境也要以平常心面對，所以要有良好的心理質素。



**曾創發**
**寶覺中學　　田徑**

運動是我的驕傲！透過運動我找到我的目標和方向。我曾經沉迷在電玩的世界裡，使我失去自信和力量。後來，我再參與運動後，我感到整個人都開朗了，令我身心舒暢，不在沉迷在網絡的世界。當我感到有壓力或傷心的時候，我會透過運動來令我舒緩。是運動在鼓舞我，在背後支持著我。



**黃雅文**
**順德聯誼總會總會譚伯羽中學　　田徑**

在心理方面，運動提升了我的自信心及增加我的成就感，在學習上也有幫助。其次，運動提升了我對事情的堅持，教我「堅持、毅力」這個道理。另外，在生理上，運動提升了我的身體狀況。明顯地，有運動習慣的人的免疫能力較強，這是我喜愛運動的最大原因。

# 團員心聲 - 中學組



**楊小芳**
**香港紅十字會雅麗珊主教學校　游泳**

以前沒有運動的我，生活非常乏味，健康也不太好。但是接觸運動後，我的生活卻變得多姿多彩。運動不但使我少了病痛，還擴闊了我的人際關係。此外，運動亦鍛鍊了我的意志力和耐力，學懂什麼是堅持，因為做任何事情都必須有堅持的決心。我認為在運動的過程中所體會到的運動精神很重要。人生像一場運動比賽，當上了運動場就不管過程有多困難，也要堅持到最後。



**楊曉晴**
**華英中學　田徑**

以往我是個身子較弱的人，但游水跑步後，我的健康有著明顯改善，能更強壯地面對日常挑戰。運動亦使我認識了一班朋友，包括戰友和隊友，在訓練及比賽時共同進退。老師和教練的鼓勵及教導，亦使我從運動中成長，學會了要堅持和支持別人，由運動中帶到生活中實踐出來。參與比賽，無論輸贏，都使我更清楚了解自己的強弱處，從中建立自信。運動又使我更輕鬆地把每天的壓力重擔放下，令我每日都很快樂。



**趙凱欣**
**真光女書院　籃球**

從小到大，我非常熱愛運動。運動令原來性格文靜的我變得開朗大膽，善於與人相處，給我很多機會去認識有共同嗜好的朋友，使我的社交圈擴闊了。每當我身心疲倦或背負著沉重壓力時，運動是我一直堅持下去的動力；因為在運動後，我能將煩惱放下，壓力得以舒緩，頭腦也清醒了，許多問題都能迎刃而解。再者，我亦從運動中悟出許多人生道理，如團隊精神的重要性。運動除了使我健康強壯外，亦帶給我心靈上的支持，為我的品格、態度帶來深遠的影響。



**劉皓晞**
**啟新書院　游泳**

運動除了能夠使我身體更健康，更強壯，還幫助我在學業及生活各方面的發展。這幾年，我慢慢地明白了「台上一分鐘，台下十年功」這名句的意思。無論做任何事，肯努力，肯下工夫才有好的結果和成就。此外，在比賽中，我認識到贏和輸並不是最重要，比賽的過程才是最重要。運動還幫我更了解德、智、體、群、美的元素。總括來說，運動影響了我一生多方面的發展。



**蔡欣妍**
**協恩中學　田徑**

曾經有人說：「做一個運動員很難。」經歷過幾年刻苦的三項鐵人訓練，以及文憑試的洗禮，我覺得做一個真正的「鐵女俠」更苦！但它讓我對人生的價值觀改變了。鐵人界有一句金句：「KEEP TRHING」，無論在讀書，運動都提醒了我要不斷的嘗試，挑戰自己的極限，積極向著自己的夢想進發。此外，我覺得運動給了我一股正能量，讓我臉上經常展露燦爛的微笑，給人一種無形的鼓勵與支持。



**黎錦提**
**彩虹天主教英文中學　田徑**

在學校，我由田徑隊一員，慢慢變為大師兄，負責學會事務外，亦要擔當老師與其他學生的溝通橋樑，從中學會與人相處等溝通技巧。在校外，我亦參與社區活動，如健步行，區際運動會，從中了解各區文化與特色，更認識了來自各區的健兒，真是十分開心。運動不但為我帶來自信，更把我拉進社會大小團體，拉近了我與其他人的關係。

# 團員心聲 - 中學組



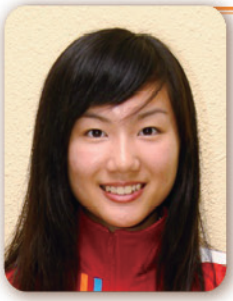
**盧亮怡**
**籃田聖保祿中學　　投球**

運動帶給我機會到外地訓練、比賽和交流，從而認識世界各地不同背景、文化的運動員，跟他們建立跨地域的友誼，從他們身上學會更多比賽技巧和態度，使我不斷進步。此外，運動大大提升我的自信心及自尊心，培養出堅毅及奮鬥精神，並活用在平日待人接物，甚至應付困難和逆境之中。又使我充滿正面的態度和積極進取的精神，使我做人行事更有魄力和動力。當然運動也使我體魄強健了，身心也因恆常運動而得到紓解，放鬆，來迎接新挑戰。



**蕭仲宜**
**沙田官立中學　　手球**

運動不僅強健了我的體魄，更對我的心裡帶來重要的影響，而且鍛鍊了我的判斷力，使我可獨自面對逆境及挑戰。此外更了解團隊合作性，學會了與別人協助，互相溝通及交流，豐富了我的社交圈子。



**鍾慧樺**
**庇理羅士女子中學　　沙灘排球**

持恆的排球和沙灘排球技術訓練及體能鍛煉，令我的生活模式更健康，身型較窈窕;性格方面，多與教練和隊友溝通，從沉默寡言變得開朗活潑，學會了為人設想和分享的重要。為了爭取家人、師長對我的支持，增加了與他們溝通。我從學校、球會、區隊、青年隊和外地比賽中擴充了人際網絡，能砌磋球技、增廣見聞，了解不同地方的體育文化，交流體育心得。

# 行程表

屈臣氏集團 香港學生運動員獎 A.S. Watson Group HK Student Sports Awards 2011-2012

| 7 月 29 日〈星期日〉 | |
|---|---|
| 10:40 | 乘坐 KA810 航班前往南京 |
| 15:00 | 參觀南京大屠殺遇難同胞紀念館 |

| 7 月 30 日〈星期一〉 | |
|---|---|
| 07:15 | 參觀總統府 |
| 09:30 | 參觀仙林體育訓練基地<br>認識及學習武術項目 |
| 13:15 | 參觀方山體育訓練基地<br>認識及學習射擊項目 |
| 16:00 | 拜訪青年奧組委 |
| 18:00 | 參觀夫子廟 |

| 7 月 31 日〈星期二〉 | |
|---|---|
| 08:30 | 參觀中山陵 |
| 13:00 | 乘車赴上海 |
| 19:00 | 夜遊黃浦江外灘 |

| 8 月 1 日〈星期三〉 | |
|---|---|
| 09:15 | 拜訪香港特別行政區駐上海經濟貿易辦事處 |
| 12:00 | 參觀上海東方明珠電視塔及博物館 |
| 18:00 | 聯歡晚宴 |

| 8 月 2 日〈星期四〉 | |
|---|---|
| 09 :00 | 參觀東方綠舟體育訓練基地 |
| 13:00 | 參觀青少年活動中心 |
| 17:35 | 乘坐 CX369 航班離開上海 |

# 團員守則

1. 參加者須持有有效的旅遊證件，包括香港永久性居民身份證或護照及「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，參加者之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. 如對食物或藥物敏感，必須於出發前一星期以書面向主辦機構申報，並切勿提供任何藥物予其他團員使用

5. 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（需自備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

6. 請各團友注意個人及環境衛生

7. 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及領隊
   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

# 景點介紹

## 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。

## 總統府

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 5 年的建設，至 2003 年已初具規模。目前，博物館總佔地面積為九萬平方米，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。

# 景點介紹

## 夏季青年奧運會組織委員會



「南京2014年第二屆夏季青年奧運會組織委員會」（簡稱「青年奧組委」）將通過與國際奧會的通力合作，讓全世界優秀青年運動員彙聚南京，搭建創新平臺， 組織一屆具有最高國際標準的體育賽事，並著重在教育、奧林匹克價值觀念討論與應對社會挑戰方面推陳出新，在熱烈友好的氛圍下尊重並分享世界各地的不同文化，影響世界各地青年，從而促進奧林匹克價值觀的推廣，提高青年的體育意識和賽會參與程度。

2014年南京青奧會將成為世界青年健康、快樂、成長的舞臺，為了青年，基於青年。這個舞臺將以賽會組織、賽會設施、志願參與和城市環境為支柱，吸引更多人積極參與以世界青年為主體的體育競賽和文化教育活動，並著力推進互動交流，通過青奧村和新媒體，形成運動員之間、運動員和觀眾之間、活動現場和全球青年之間的互動網路，使所有青奧會參與者歡聚在奧林匹克價值（卓越、友誼、尊重）的旗幟之下，心手相連，感受來自世界各地的多元文化，樹立服務社會的遠大理想，研習健康生活方式，共同促進世界的可持續發展。

## 夫子廟



南京夫子廟是供奉和祭祀我國古代著名的大思想家、教育家孔子的廟宇，其全稱是「大成至聖先師文宣王廟」，簡稱「文廟」。孔子自古被人們尊稱「孔夫子」，故其廟宇俗稱「夫子廟」，始建于宋景祐元年（西元 1034 年）。這一組規模宏大的古建築群歷經滄桑，幾番興廢，夫子廟以大成殿為主體的既有明清風格，被譽為秦淮名勝而成為南京的特色景觀區，也是蜚聲中外的旅遊勝地。1991 年被國家評為「中國旅遊勝地四十佳」之一。

「一帶秦淮河洗盡前朝污泥濁水，千年夫子廟輝兼歷代古貌新姿。」

這裏南京夫子廟重建的思樂亭，石柱上鐫刻的一幅楹聯把秦淮河的清姿麗質和夫子廟的建設新貌含蓄而充分地展示出來，給遊人以無窮的回味和遐思。

## 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，從牌坊經過三百九十二級石階和八個平台可到達祭堂。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。

## 黃浦江外灘



黃埔名稱由來，因流域原為楚國春申君黃歇的封地，稱黃浦江；又稱黃歇浦，春申江。黃浦江源於太湖，全長約一千一十三千米，河寬三百至七百米，終年不凍，是中國上海重要的水道，在吳淞口注入長江，是長江入海之前的最後一條支流。它流經上海市區，將上海分割成了浦西和浦東。按照黃浦江和蘇州河的走向通常把上海市區分為浦東，浦西和滬北三個部分。顧名思義浦西相對於浦東是指上海市黃浦江以西，蘇州河以南的部分。現在泛指黃浦江以西的市區。

外灘本身是黃浦江邊的一片泥灘，而在當時對市區距離較遠，所以稱為外灘。1840 年鴉片戰爭失敗後，清政府被迫開埠，英國在蘇州河以南洋涇浜以北建立租界，法國也在洋涇浜以南劃定法租界。英商在黃浦江西岸建造了碼頭和洋行，這就是外灘（Bund）的由來。上海外灘（The Bund）又名中山東一路，全長一千一百零八米，南起延安東路，北至蘇州河上的外白渡橋，東面即黃浦江，西面是舊上海金融、外貿機構的集中地，沿路為二十余座折衷主義風格的古典復興大樓，被譽為「萬國建築博覽群」。

2010 年上海世博會的主題為「城市，讓生活更美好」，在世博會開幕前的 1 個月，上海市為重建外灘耗資近五點五億歐元，經過兩年時間的翻新重建工程後，使黃浦江外灘的長度和寬度都擴大了一半。行車線的數目從 十一條減少到四條，新的隧道也落成使用。 新外灘沒有了以往的嘈雜，交通擁堵得到緩解，沿岸種植了數百棵樹木，並設置了超過二千張公園長椅。 人們可在新外灘享受上海市和黃浦江的美景，新外灘將再次成為上海最好的休閒場所。

# 景點介紹

## 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，主要工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。



## 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，位於世紀大道一號，隔江與外灘萬國建築相望。上海東方明珠電視塔高四百六十八米，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。



# 鳴謝

## 我們衷心感謝下列嘉賓及機構的支持和協助（排名不分先後）

**榮譽顧問：** 陳亞琼副部長

**獎項成立委員：** 吳曾婉梨校長　林冠新先生　洪進美校長
楊玉麟校長　儲富有校長　楊開將校長

**榮譽委員：** 黎耀強先生

**顧問委員：**

| | |
|---|---|
| 何振業先生（教育局）（體育） | 湯李欣欣女士（民政事務局）（康樂及體育） |
| 黃燕儀女士（社會福利署）（青年事務） | 李樂然校長（香港政府中學校長協會） |
| 張志鴻校長（香港直接資助學校議會） | 潘淑嫻校長（香港津貼中學議會） |
| 梁兆棠校長（香港資助小學校長會） | 何嘉麗女士（傑出青年協會） |
| 胡小玲校長（香港特殊學校議會） | 葉錦元校長（香港中學校長會） |
| 李帶生博士（官立小學校長協會） | 冼儉偉校長（津貼小學議會） |
| 連鎮邦校長（香港學界體育聯會） | 趙偉文先生（中國運動員教育基金） |
| 蔡曉慧小姐（香港精英運動員協會） | |

**支持嘉賓：** 趙蕊蕊小姐　張萍小姐　李致和先生　周定宇先生　勞敏心女士

**支持機構：** Flipz　Orange　太陽報　東方日報
醫療輔助隊　香港欖球總會　香港飛盤總會　沙田崇真中學
香港浸會大學社會科學院　中國香港賽艇協會
上海市體育對外交流中心　江蘇省國際體育交流中心
中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部　中國國家體育總局對外體育交流中心
香港特別行政區政府駐上海經濟貿易辦事處　夏季青年奧運會組織委員會
Nike（HK）Ltd　屈臣氏蒸餾水　時鮮菓汁國際　屈臣氏田徑會家長網絡

**歷屆得獎學生：** 麥莉莎　陳卓彥　陳嘉欣　陳芷恩　陳焯翹　陳冬晴　程孝慧
陳嘉敏　陳達華　章曉恩　鄧佩儀　甘琬湄　林沐恩　張歷生
周詠茵　蔡紹隆　鍾煥露　何祖煒　何仲茵　何詩雅　甘琬湄
郭佩瑤　林沐恩　林曦童　賴錦華　林樂山　林舒嵐　劉特昇
羅樂妍　李樂晴　李梓康　李康穎　李慧賢　繆俊洛　梁浩賢
梁肇峰　李偉瀧　吳若華　彭英杰　佘愷曦　施綺霖　孫澄鸞
刁頌殷　曾漢聲　曾潔瑩　韋釗彥　黃楚恩　黃文彥　黃家輝
黃栢強　黃梓謙　歐陽佩妤

# 歷屆活動剪影


















Faster
Stronger
Higher


Higher





# 歷屆活動剪影















和谐 创新 奋




# 團員留名冊



屈臣氏集團

和記黃埔集團成員




A.S. Watson Group

# 我們為您帶來更多

源於**1828年**

全球**最大**、引領健康、美麗和時尚生活的零售業翹楚

**10,000**家零售商店

業務遍佈全球**33**個市場

每星期**2,600萬**顧客

**18**個飲料品牌

**20**個零售品牌

**100,000**名員工

# 屈臣氏集團

www.aswatson.com

10 consecutive years 商界展關懷 caringcompany 2002-12
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service 香港社會服務聯會頒發

## 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，集團亦於工作環境、市場關係、生態環境及社區關係四個範疇內竭盡企業社會責任；而關懷社會、積極參與公益活動是當中不可缺少的一環。

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2002至2012年間，集團連續十年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。



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

傑出青年協會
The Outstanding Young Persons' Association

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

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

津貼小學議會
Subsidized Primary Schools Council

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

中國運動員教育基金
The Chinese Athletes Educational Foundation

香港精英運動員協會
Hong Kong Elite Athletes 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