

★與國家奧運健兒同行



李雯雯



「力拔山兮氣蓋世」的快樂大寶貝

2024巴黎奧運會

舉重女子81公斤以上級金牌

李雯雯在2020東京奧運會女子87公斤以上級舉重比賽中，以「斷崖式」的絕對優勢奪冠；然而在2023年9月，李雯雯因右肘關節韌帶和肌肉拉傷，「當時胳膊都伸不直，心裏直發怵」，接連缺席了多項重要賽事。

在教練吳美錦的幫助下，李雯雯不斷恢復、調整狀態，終於在2024年4月的舉重世界杯上強勢回歸。在巴黎奧運賽後，她談及這場傷病，依然眼含淚水：「感謝國家在我最需要的时候，給我最好的治療，」**「不管多少金，我必須拿下，（面對傷病）心裏一直有股勁，我必須要站起來，就算倒下，我要倒在舉重台上，我不是倒在家裏，因為如果信念有顏色，那一定是中國紅。」**



看訪問，多認識李雯雯

國家游泳隊健兒張雨霏（左）在國家隊奧運健兒訪問香港活動中，談到好友李雯雯（右），她哽咽着說：

「愛美是每個女孩子天生自帶的，都希望自己窈窕吧？但是雯雯為了自己的項目放棄了很多東西，這是非常難得的。」

李雯雯為了舉重事業，必須強化體能，突破極限，體重保持在一定水平。



當李雯雯在奧運賽場上取得勝利時，她第一個想到的就是要感謝自己的教練吳美錦。這一幕被網友比作《功夫熊貓》裏的「阿寶師傅」，走紅網絡。

現在我的職業在這，那我就面對它。當下這個時候，我就要享受這個時光。

價值觀

- 堅毅
- 尊重他人
- 責任感
- 國民身份認同
- 承擔精神
- 誠信
- 仁愛
- 守法
- 同理心
- 勤勞
- 團結
- 孝親

★與國家奧運健兒同行



為國爭光，永遠要
高於個人榮譽！

鄭欽文



「無論比分是甚麼，我從未想過放棄。」

2024巴黎奧運會

網球女子單打金牌

2022年出生的她為中國在巴黎奧運會上奪得網球女子單打金牌，為甚麼這是「歷史性時刻」？因為網球這種發源於歐洲的運動一直是歐美國家的強項，中國運動員想奪金，難比登天，但鄭欽文做到了！她更是拿到這個項目金牌的首位亞洲運動員。

在向金牌邁進的路上，荊棘滿途。她在酷熱的天氣下，連續多天進行了多場三個多小時的比賽，對手都是世界頂尖選手。最終她拿下冠軍，網友稱她為「Queen Wen」，她發出豪言壯語：

「即使現在讓我為國家再打三小時，我也可以再做一次。」

「我真的在場上突破了極限，Queen Wen這個詞，我實至名歸！」

佳績得來不易，背後是汗水和毅力的交織。她要承受的訓練異常艱辛——在訓練場上，她經常是最早到達，卻是最後離開的人。她還須嚴格控制飲食，以保持最佳狀態。一面金牌，承載了多少運動員為奔赴目標而付出的刻苦耐勞？



鄭欽文奪冠之路的「幕後黑手」是誰？



六歲的她在父親的帶領下，欣賞了2008年北京奧運會中網球員李娜的精彩比賽，深深地觸動了這位小女孩，從此她視李娜為偶像，和網球結下不解緣，努力鍛煉，終於在17歲成為職業網球員。在比賽中即使面對強勁對手，也全力面對，突破自我，屢創佳績。

價值觀

堅毅 尊重他人 責任感 國民身份認同 承擔精神 誠信 仁愛 守法 同理心 勤勞 團結 孝親

★與國家奧運健兒同行



全紅嬋

陳芋汐



最親的搭檔

最強的對手



央視節目《面對面》全紅嬋、陳芋汐訪問

2024巴黎奧運會



跳水女子雙人10米台金牌

跳水女子10米跳台金牌和銀牌

2024年巴黎奧運會上，中國跳水「夢之隊」首次包攬此項目的八面金牌！全紅嬋和陳芋汐這對並肩作戰的「雙子星」，拿取了雙人項目的金牌後，旋即又變成了單人項目的競爭對手。

這種看來矛盾的關係，卻成就了兩位天才運動員！因為她們都能夠從隊友身上找到值得學習的地方，以互相欣賞的心，同為國家爭取好成績為目標。

「金牌只有一塊，真的不重要嗎？」面對記者的提問，全紅嬋眼神堅定，毫不猶豫地回應：「只要確保這塊金牌是中國的，我們哪個人得了都等於自己也得了。」

陳芋汐面對全紅嬋這位強大的搭檔和對手，她也有一顆不服輸的心，希望能跟對方跳得一樣高、翻得一樣快，動作一樣漂亮。

如果沒有全紅嬋，可能我的運動生涯並不會達到這麼高的水平。

個人項目中，全紅嬋以近乎完美的「水花消失術」摘金，然而，她卻表示自己沒有想像中的喜悅。為甚麼呢？

我知道她也很辛苦。上一屆也是我拿（金牌），這一屆也是我拿，所以我拿了之後沒有特別開心。



比賽後，這對「雙子星」緊緊地擁抱在一起，互相鼓勵。這大概比站在台上領金牌，更讓人感動！



全紅嬋訪港
人氣爆燈

價值觀

堅毅 尊重他人 責任感 國民身份認同 承擔精神 誠信 仁愛 守法 同理心 勤勞 團結 孝親

★與國家奧運健兒同行



潘展樂



「今天，我終於把他們全都拿下了。」

2024巴黎奧運會



男子4x100米混合泳接力金牌

男子100米自由泳金牌

2024年，剛好「雙十年華」的他為中國爭取到兩面游泳項目金牌，更以自信、奮進的態度，收獲了大眾的讚賞。

100米自由泳一向是游泳重要項目，潘展樂以破世界紀錄成績摘金，這也是中國首次奪得這項目的金牌。而在男子4X100米混合泳接力中，頭三棒過後，中國隊排名第三，最後一棒的潘展樂奮力把賽果逆轉，讓泳隊登上頒獎台最高的位置！

潘展樂在微博上寫道：

「一個人的泳池，可以游得很快！

一群人的泳池，可以游得更快！

我不是一個人在戰鬥，背後是強大的中國隊！

大家的期望，我在下水前的一刻感受到了。

我的這塊金牌，獻給偉大的祖國！」



央視節目《面對面》潘展樂訪問

他從小展現出游泳天賦，四歲半時被發掘，七歲時給送到體育學校。小時候，他不愛說話，在練習游泳時異常專注，不叫苦喊累。在訓練過程中，他最害怕的懲罰是甚麼？他當時的教練王士回憶說：

「懲罰方式是不能下水，這樣他反而覺得特別難受。」



頒獎時，準備升旗儀式，潘展樂和隊友們立刻放下手中物品，整理衣裝，向國旗行注目禮，唱國歌。當支持者要求在國旗上簽名時，潘展樂立刻拒絕了，並明確告知國旗上不可以簽名。他就是一個內心澄明的大男孩！

價值觀

堅毅 尊重他人 責任感 國民身份認同 承擔精神 誠信 仁愛 守法 同理心 勤勞 團結 孝親

★與國家奧運健兒同行





孫穎莎

「要達到頂尖，努力肯定是佔第一位。」



2024巴黎奧運會

-  乒乓球混合雙打金牌
-  女子團體金牌
-  女子單打銀牌

在這屆奧運中，24歲、身兼混雙、女單和女團三項重任的她，從賽期開始打到最後一天，打了61局，被封為「勞動模範」。她，究竟是如何做到的？

「就是早上出早操，比一般人正常早起一個多小時……晚上自己加練三四十分鐘……」

「為國而戰的夢想激勵着我，讓我努力變成自己想要成為的樣子。當我真正穿上國家隊的球衣我才如道，胸前的國旗永遠大於背後的姓名。」



央視節目《面對面》孫穎莎訪問



2024巴黎奧運會閉幕禮上，孫穎莎以亞洲運動員代表的身份，出席儀式。

在混雙頒獎禮後，她主動組織起中國、朝鮮和韓國隊隊員合照，堪稱「拍照外交官」，把奧林匹克追求和平、友愛的精神，展現得淋漓盡致。



孫穎莎訪港，於香港都會大學演講全文



其實每個人的生命中都免不了遇到狂風暴雨，遇到一段至暗的時刻，甚至讓你開始懷疑自己，懷疑自己還能不能做好，懷疑自己還該不該堅持。人生最難戰勝的是自己，能夠真正打敗我們的也只有自己……在我們最痛苦的時候，可能也是成長最快的時候，殺不死我們的，終會讓我們更加強大。

在比賽中表現沉着、冷靜，是她予人的印象，但她並非沒有受過挫折。在巴奧，她和王楚欽成功保住了中國混雙乒乓球金牌，卻在單打比賽中屈居銀牌。為此，她說：

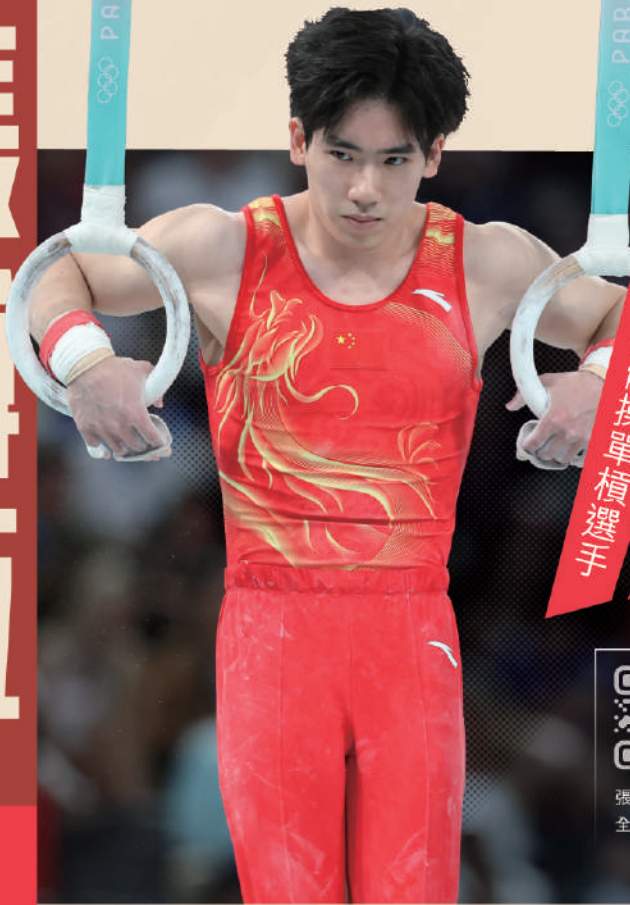


價值觀

- 堅毅 尊重他人 責任感 國民身份認同 承擔精神 誠信 仁愛 守法 同理心 勤勞 團結 孝親

★與國家奧運健兒同行

張博恆



只有四指抓槓的體操單槓選手

2024巴黎奧運會

-  體操男子團體銀牌
-  體操男子個人全能銀牌
-  男子單槓銅牌

體操的翻騰跳躍動作優美，實際極講求力度。在項目眾多的男子團體賽裏，隊長張博恆以高超技術和承擔精神，完成了完美的21套動作，成為中國體操隊能拿下男團銀牌的最有力支柱。

但在幾近完美的動作下，他坦言並沒有表面上看到的那麼輕鬆，困擾之一，是傷患——他右手小拇指韌帶斷裂過，到今天這小拇指仍無法伸直，他只能用四隻手指進行比賽，包括講求抓穩槓枝的單槓項目。他如何面對各種可能出現的問題？

「比賽過程中千變萬化，甚麼可能都有，就像生活一樣，甚麼事情都可能發生。」

答案就是：從容應對！



張博恆個人全能比賽精華

他在比賽中鼓勵和安慰隊友，被稱為「完美隊長」。比賽外，他曾將亞運會金牌捐贈予母校，激勵學弟學妹們為國爭光：



這裏是自己夢開始的地方。正所謂「飲水不忘挖井人」，應該讓這份榮耀回顧母校。



中國體操女子隊超新星邱祺緣

價值觀

堅毅 尊重他人 責任感 國民身份認同 承擔精神 誠信 仁愛 守法 同理心 勤勞 團結 孝親

★與國家奧運健兒同行



何冰嬌

「贏得了數百萬人的心」的銀牌得主



專訪何冰嬌：
奧運會不只是
競技場



2024巴黎奧運會

羽毛球女子單打銀牌

奧林匹克精神是甚麼？——更快、更高、更強、更團結！在比賽中，假如你看到對手痛苦倒地，你會怎樣做、怎樣想？

何冰嬌在巴黎奧運場上遇上了，她的選擇是：第一時間呼叫醫護人員，並穿過球網，慰問對手。領獎時，她一隻手舉銀牌，另一隻手展示一枚小徽章，這是西班牙隊的隊徽，她這樣解釋：

「我希望把西班牙選手馬林的精神帶到決賽賽場。」——她把馬林也帶到頒獎現場了！

這就是中國傳統優秀品德：溫良——一種給人溫暖，予人善良的精神力量！面對當時得分領先的競爭對手，可能威脅自己獲得決賽資格的西班牙選手馬林因傷影響比賽，何冰嬌沒有幸災樂禍，而是始終以良善之心去關懷和致敬。

外界也為她點讚：「她高尚的體育精神，贏得了數百萬人的心！」

何冰嬌在決賽中全力以赴，即使對陣世界第一、韓國天才選手安洗瑩，也從未想過放棄。她的每一次飛身救球、揮拍都竭盡全力，激戰至最後一刻。賽後對手安洗瑩對何冰嬌豎起大拇指，對她的拼搏精神給予了充分肯定。

「這就是奧運精神的意義。」

「這是真正的奧林匹克精神。」

何冰嬌的行為，贏得了來自西班牙奧委會和歐洲羽毛球聯合會等等的讚美與感謝。

中國人，用我們的良善、自信，贏得了國際的尊重。



升國旗奏唱國歌！定格賽場上的自豪與暖心時刻

價值觀

堅毅 尊重他人 責任感 國民身份認同 承擔精神 誠信 仁愛 守法 同理心 勤勞 團結 孝親

★與國家奧運健兒同行



馬龍
樊振東
王楚欽

「國乒三劍客」



- 2024巴黎奧運會**
- 乒乓球男團比賽金牌
 - 乒乓球男子單打金牌
 - 乒乓球混合雙打金牌

中國是乒乓球強國，在2024巴黎奧運，國家隊實現了包攬此項目五面金牌的壯舉。男子組的「三劍客」苦戰了整個奧運會的賽期，打遍來自不同國家的強勁對手，面對過失意、抵受住壓力，流下緊張卻歡樂的汗水。他們的故事，各有各精彩！



乒乓球天團如何煉成？

很榮幸和世界上最好的隊員當隊友！

他是「六金王」，從2012至2024，四屆奧運，六面金牌，兩次完成大滿貫。36歲的他，是國家隊的骨幹隊長，更是精神領袖。樊振東決賽賽場旁，有「龍隊」熱切的目光；男團比賽中，他帶領兩位隊員奮戰；賽後，他往往自然成了「發言人」。他不只為自己而戰，也為國乒隊伍薪火相傳而不言休！

馬龍



看影片，認識乒乓球運動員「六金王」馬龍！

男單決賽，他面對來勢洶洶的瑞典選手莫雷加德，最終逆轉比賽，以4:1獲勝。從落後、反超到大滿貫，在拿下最後一分的那一刻，場內歡呼聲持久不息，樊振東也成功成為了世界乒壇第六位完成大滿貫成就的運動員。

樊振東



大家說我是超級大滿貫，但這些比賽的亞軍我也都拿過，我覺得這些亞軍都是財富。

王楚欽



我想用生命去換回這塊金牌！

國乒新一代獨當一面的主力，是「龍隊一手帶大的孩子」。他13歲已入選國家隊，一直視馬龍為偶像。一次比賽，他打敗了龍隊，但他第一反應不是高興，而是掩面沉思，並恭敬地彎腰與龍隊握手……教養和勤奮的展現。

去屆奧運，國家隊唯一失落混雙金牌。王楚欽和孫穎莎這對天造地設，以超乎常人的毅力，頂着大量混雙的訓練，甚至把個人單打訓練置於次要，而終於拿下這面重要的金牌。

希望自己未來可以承擔球隊更多的責任。

價值觀

- 堅毅 尊重他人 責任感 國民身份認同 承擔精神 誠信 仁愛 守法 同理心 勤勞 團結 孝親