

每一次摔倒 都能勇敢站起來 不向困難屈服 戰勝自己



▲北京冬奧圓滿閉幕。圖為當日代表團旗幟和運動員入場。

港生看冬奧



掃一掃，看圖文

年級：中二
學校：教聯會
黃楚標中學

姓名：
練穎詩

金牌後面， 是汗水和堅毅

2008年8月8日晚20時是我國極為重要的一刻——北京奧運會開幕式，舉世矚目的第二十九屆奧林匹克運動會在國家體育場舉行，這也是作為中國人十分自豪和驕傲的一刻。而2008年的奧運會口號是「同一個世界，同一個夢想」，我想這也是體育精神詮釋。

而2022年的2月4日我們也共同見證了北京2022冬奧會，這次口號是「一起向未來」，而每個人心中都有那顆熾熱年少的夢，像風一樣；呼嘯而來呼嘯而去，自由自在無憂無慮，勇敢的去追逐我們的夢想。

北京冬奧會吸引我眼球的是來自俄羅斯女子花滑的謝爾巴科娃，她穿着仙氣般的考斯滕，揮舞着雙手；只見她在冰場上

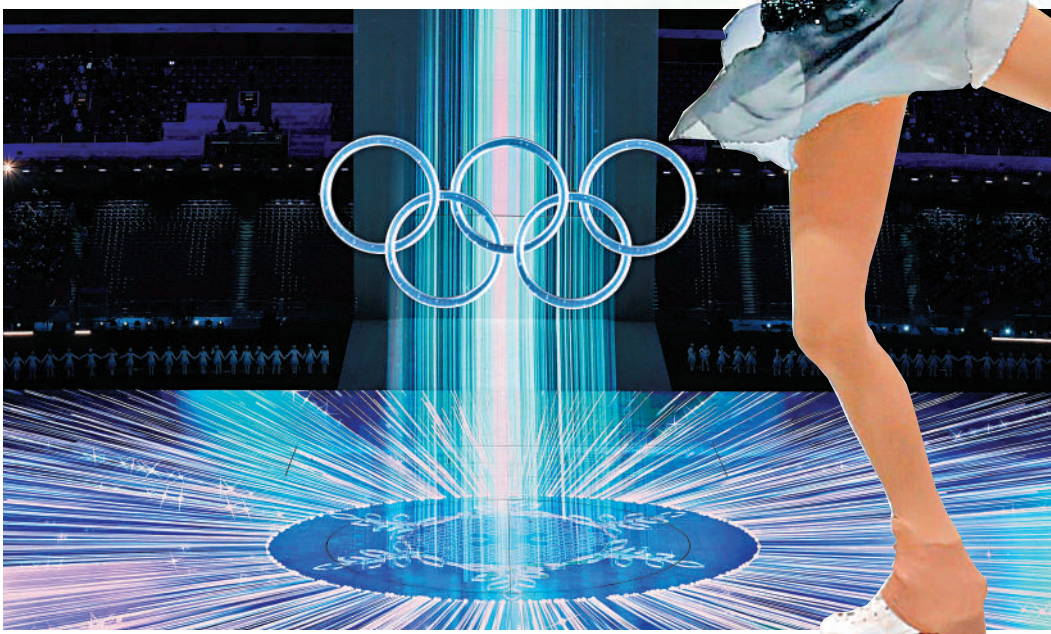
連跳了兩個飛利浦四周跳，穩穩落地。並且在最後跳了阿克塞爾兩周勾手三周跳躍都輕鬆完成。最終她在比賽上獲得了一枚十分寶貴的金牌。為什麼說寶貴？那是因為在俄羅斯女子花滑隊的規則是，超過20歲後無論你是多麼優秀的運動員，你也只能被迫退役。因為運動員發育

前的體重是最理想的，去完成跳躍動作也相對輕鬆。

獲得金牌的背後，是她那執著追逐夢想的心，去驅使自己在每一次摔倒後起來，每一次流過汗後擦乾，每一次半夜一個人在冰場練習。每一項運動都不易，但或許熱愛也是堅持的原因。

為什麼要舉辦奧運會？我認為奧運會的目的是為了更好的去詮釋體育精神，每個國家之間的包容與尊重，還有愛與和平。既然選擇去拼搏，雖然路途很遙遠，但是依舊要堅信自己心中的夢想和自己的熱愛。

◀謝爾巴科娃奪得金牌的背後，是她有一顆執著追逐夢想的心。



◀體育精神，除了包容與尊重，還有愛與和平。

年級：中四
學校：寶安商會
王少清中學

姓名：
鄧國溶

咬緊牙關 才能發光發亮

2022年的北京冬季奧運會，於2月4日開始，在2月20日閉幕，其間的比賽，五花八門之餘又不失驚心動魄。

不少來自世界每個角落的運動健兒們，皆朝氣蓬勃、鬥志昂揚。蘇翊鳴，分別在男子大跳台和男子坡面障礙技巧兩個項目之中，取得金牌和銀牌的佳績，另外，谷愛凌在女子U型場地技巧（自由式滑雪）、女子大跳台及女子坡面障礙技巧（自由式滑雪）這三個項目之中，分別獲得了兩金一銀的佳績，可謂出類拔萃，但是他們分別只有17歲和18歲，在年紀輕輕之時就有如此的「戰功赫赫」，令不少的觀眾投來羨慕的目光。

雖然有不少人對這些成績斐然的運動員感到敬佩，但又有多少人了解他們背後所付出的汗水和光陰呢？

就如短道競速滑冰隊運動員武大靖，27歲的他，卻有着一雙如60歲老人的腳。

他先前遭到腳踝扭傷、韌帶撕裂和關節變形等傷患，但他從不吐苦水，而是繼續咬緊牙關、發光發亮，在運動生涯之中共取得八面金牌。

又如谷愛凌，她每天要花四個小時由學校坐車去太浩湖訓練，而她卻充分利用了在車的時間，包括做功課和溫書等，如此爭分奪秒的生活意味她要長期面對高壓的生活，她卻可以忍耐住，才有今天如此傲人的佳績。

這一份堅毅不屈的體育精神，可以運用在我們學習方面，以穩住並保持一份積極向上的心態，不受遊戲機以及其他誘惑而玩物喪志。

這些運動員可以克服這麼多的困難，我又有什麼藉口不努力認真地學習呢？



▲羽生結弦挑戰阿克塞爾四周半跳，距離成功就只差一點點。

年級：8H2班
學校：深圳香港培僑書院龍華
信義學校（中學部）

姓名：
陳怡凝

努力不會白費

天使的羽毛散落在人間生成的碎片，結成了人間最堅韌的弦，羽生結弦為完成自己的目標，再次踏上了冬奧會的舞台。他在平昌冬奧會結束後便把目標鎖定了4A——阿克塞爾四周半跳，這個動作至今都無人在正式比賽中完成，儘管身體可能無法承受，但他依舊選擇挑戰。

羽生結弦並沒有讓它成為一句空話，相反，他朝着這座競技高峰踏實地前進。凌晨二時，當大家已經入睡，他卻還在冰場練習着阿克塞爾跳，腳踝受傷也不願停止，只要沒做到，羽生結弦就不願意離開。

終於，北京冬奧會開始了，他有機會完成他的目標了。雖然在短節目中失誤了，但他依舊保持着好的狀態，參加2月10日舉行的自由滑。他身穿青色的服裝，在場上翩翩起舞，滑行，跳躍，轉圈與音樂融為了一體，那樣子，宛如自由的青鳥，逐漸飛向遠方。羽生結弦選擇的第一個跳，就是阿克塞

爾四周半跳，我在熒幕前屏住了呼吸。滑行，上步起跳，一定要成功落冰啊，我心想。可是，他還是摔在冰面上。

比賽結束了，我的眼裏充滿了淚水，不僅是因為他驚艷的表演，不僅是為他差一點點就成功而感到遺憾，更多的是對他的敬佩——他不為奪冠，不為名次，只為開創人類運動極限，奮力拼搏，勇於挑戰，沒有人是常勝將軍，但勇者明知不可為而為之，這不就是真正的奧林匹克精神嗎？

羽生結弦堅信「努力也許會說謊，但努力不會白費」，因為他的努力，他的阿克塞爾四周半得到了國際滑聯的認可，雖然落地不穩，但他成功跳到了四圈半，成為了正式比賽上第一位成功挑戰阿克塞爾四周半的選手。也許這次冬奧會結束後，他會選擇退役，但是我們的記憶裏，永遠會記得這位花滑名將，這位努力開創人類運動極限的冰上王子——羽生結弦。

年級：中二
學校：王肇枝中學
（大埔）

姓名：
王景岳

築夢冰雪，不負春光

公曆的2022年2月4日，即是中國曆法的二十四節氣之首——立春，這一節氣代表着冰雪消融，萬物復甦，我們也在此時迎來了北京冬奧會。不同國家，不同地區，不同膚色的人們到此共襄盛會，一起築夢冰雪，不負春光！

在開幕式上，冰藍色的泉水從天而降，幻化成波瀾壯闊的黃河之水，又伴隨着震耳欲聾的水聲傾瀉而下，大有李白詩中：「黃河之水天上來」的意境，向世界展現出中國獨有的浪漫情懷，也表達了我們對黃河——這個養育我們文明千年的母親河的喜愛之情。隨後，河水凝聚出呈立方體的冰塊，在播放完之前一系列冬奧會舉辦的地點後，冰雪消融，露出了奧運五環，象徵着打破堅冰，互相包容和理解。

奧運會中的小孩讓我印象深刻，《雪花》更是讓我久久不能忘懷，小孩子們拿着象徵和平的白鴿，歡快的在場上嬉戲，猶如一隻隻翩翩起舞的蝴蝶，又宛如誤入凡塵的天使。歡樂的孩子，潔白的

鴿子與美妙的歌聲互相映襯，溫暖着所有人的內心。

除了開幕式外，運動健兒們的表現也同樣精彩，他們的經歷卻鮮為人知。范可新，中國短道速滑名將，出身貧寒，一個十幾平方米的小房子，承載了范可新全部童年記憶。十幾歲前，她甚至連一件新衣服都沒穿過，但也正是這種苦日子，支撐着范可新一路走到今天，當時上小學的她為了練習，早晨四點多去體育場訓練，下午放學接着去。媽媽發現了她滿身的傷，心疼地勸她不要練了。可第二天一早，范可新又早早去訓練了。

蒼天不負有心人，在這次冬奧會中，她分別在混合團體接力和女子三千公尺接力的短道速滑中斬獲一金一銅，在獲獎的一刻，她留下了激動的淚水。家財萬貫固然令人羨慕，但戰勝逆境則令人敬佩，她展現了奧運健兒堅忍不拔的風姿，在逆境中發芽，在困難中成長，是奧運精神的最好體現。

第一次冬奧會在1924年舉辦，而當時中國卻

無力參加，直到1980年才首次出席冬奧會，但由於訓練資金匱乏等原因無一人獲獎，直到1992年，中國才獲得首枚冬奧獎牌。今日，中國已經有能力舉辦冬奧會了，我們已經不再是那個孱弱的落後國家了。每當我想起北京冬奧會，一種民族自豪感油然而生，我慶幸自己生活在這個美好的年代，出生在這個偉大的國家。

我認為這次冬奧會是舉辦最成功的奧運會，我們成功地向世界展現出一個生動的、真實的中國。我們，是一個擁有五千年歷史卻仍活力四射的文明國家，是一個美麗富饒且包容開放的國度。我們更自信了，人民更有底氣了。北京冬奧就像是雪夜裏一個小朋友的甜美夢鄉，無數的運動員在此築夢冰雪，不負春光！



◀范可新展現了奧運健兒堅忍不拔的風姿，在逆境中發芽，在困難中成長。