



第三十三屆奧運會即將於法國巴黎舉行，世界各國的優秀運動員，將於運動場上再次競技，一決高下，以贏得冠軍，取得奧運金牌！但是要在這場體育競技比賽中贏得「世界第一」，究竟有多困難呢？需要經歷多少磨練與考驗？需要學懂甚麼知識？如果各位想多了解運動員的辛酸史，各位千萬不要錯過這次書單推薦的好書！

《劍擊成就了我——奧運冠軍張家朗》

劍擊運動員張家朗於 2020 年東京奧運代表香港參賽。決賽時，張家朗的對手就是前屆金牌得主加羅索。張家朗最終得勝，為香港奪得第二面奧運金牌。張家朗自此一舉成名，坊間亦因而出現過一陣「劍擊熱潮」！張家朗得到奧運金牌時，原來已經苦練了七年劍擊。在此以前，他經歷過甚麼考驗與難關呢？張家朗本人在此本書裏，為讀者娓娓道來。

作者：朱凱勤（文）|張家朗等
（原著）
出版：商務印書館(香港)，2021
國際書號：9789620766800



作者：香港地方志中心（著）
出版：商務印書館(香港)，2021
國際書號：9789620766695



《志氣凌雲——香港運動員奮鬥百年路》

談起奧運會，很多人或會想起香港的奧運金牌得主李麗珊與張家朗。但在他們得到金牌之前，早已有運動高手代表香港參加奧運會了。究竟有多早？原來早在 1952 年，第十五屆奧運會舉行時，就有運動員代表香港參賽。香港地方志中心的撰稿者，把各位運動員代表香港參加國際賽事的歷史輯成書，此外，書中亦記載多位運動員代表香港參加 2020 年東京奧運會時所取得的佳績。

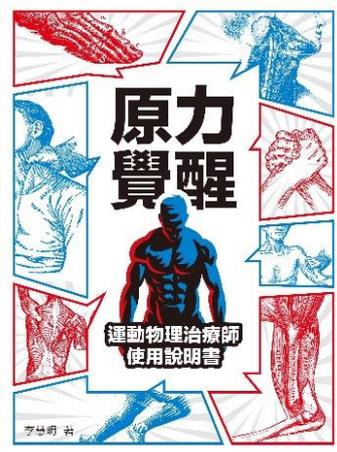
主題書單

www.hkreadingcity.net



作者：李慧明（著）
出版：花千樹·2023
國際書號：9789888789191

《原力覺醒——運動物理治療師使用說明書》



此本書的作者，是物理治療師。咦？剛才正在討論「奧運金牌」，為何現在突然改變話題呢？原來物理治療的知識對運動員來講，是非常重要的！因為運動員日日勤奮練習，難免會落下傷患，如果稍有不慎，一失手更會令筋骨肌肉受傷。作者從職業物理治療師的角度分析常見的筋骨損傷，略說其治療經歷。除此以外，坊間流傳多種筋骨肌肉的保養法和治療法（例如「冷熱敷料」、「按摩槍」等），當中有真有假，有對有錯，作者亦在此書中為讀者說明真相。

《燃燒吧田徑魂——香港田徑百年的足跡與傳承》

一提起奧運會，各位最先想得到的東西是甚麼？或許就是田徑運動場和田徑項目。在運動員遠赴奧運會比賽之前，若能在符合奧運會標準的場地練習，當然最好不過。在香港的歷史裏，何時才設立向公眾開放的運動練習場地及設施？原來這些設施，不少都是經香港田徑總會成員的一番努力後，才順利建成。究竟當中有過甚麼故事呢？各位讀者如果了解的話，就要細讀這本書了。

作者：楊世模（著）| 彭冲（著）
出版：商務印書館(香港)·2022
國際書號：9789620759352

