



粵華中學 體藝特刊

11 月號

速度顯出活力， 熱情展現才華

手球教練李沅華專訪

手球，是粵華近年致力推動的運動，而粵華手球隊成軍幾年，亦嶄露頭角，在學界手球中佔一席位。粵華手球隊能獲取佳績，是如何做到的呢？就讓手球隊教練李沅華告訴我們吧！

手球隊講求速度，平時隊員如何訓練體能呢？李教練表示：平時會設置不同的體能訓練給隊員，例如：一些力量的訓練、折返跑、到松山跑圈，這些都是幫助隊員們在比賽中有良好的體能，並作出適當的配合，而在個人發揮方面也可以做到多層次變化。

訓練是艱苦的，又如何能令隊員保持這股訓練的熱情呢？李教練說：每次練習，他們都會設計一些小遊戲作熱身，人數足夠時又會進行一個小型比賽，有時亦會邀請不同學校的球隊來校進行友誼賽，希望通過這些活動能保持隊員們的熱情，清晰地向著自己的目標進發。

不過，遇到挫敗時，隊員也會有無力感，此時，教練又會用什麼方式鼓勵士氣，令整個團隊的狀態回溫呢？李教練表示：當隊員或整個隊伍因挫敗而感到無力時，例如比賽總有輸贏，所以在賽後，他們會圍成一個圈，說出每個人覺得需要改進的地方，然後適當地給予隊員一些鼓勵的說話和做一些team speech，這樣便可以令士氣大增，調整心態，讓球隊明白，無論贏輸都會共同進退。

綠茵場上黃蜂現，橫掃賽場我獨尊 學界長勝將軍

粵華擁有一支優秀的足球隊，這是由五連冠的事實引證出來的。不過，在這支長勝隊的背後，有一個強而有力的後盾，卻更是不爭的事實。

羅偉業教練於2011年開始擔任粵華甲組足球隊教練，至今已達七年。在第一年時，粵華足球賽與羅教練初步磨合，但已漸露鋒芒，在學界踢出了一個殿軍；接著，更與冠軍結緣，勇奪五連冠，今年，還準備更上一層樓，完成六連冠的破學界紀錄。可見羅教練功力的深厚，能將足球隊這塊璞玉雕琢成價值連城的美玉。

為什麼羅教練能打造出一支優秀的足球隊呢？羅教練說一切皆由興趣出發，先引出隊員對足球的興趣，從而觀察和發展他們在足球上的天份。最重要的是不要施加太多壓力，因為過多的壓力會弄巧反拙。波折是一定會有的，但比賽的結果亦不是重點，重點是讓隊員們享受比賽的過程。作為教練不只是老師，更像是朋友、父子。

在訓練過程中，教練發現不少具備參與職業聯賽或代表澳門隊出賽條件的隊員，但是教練覺得學界比

對比其他學校，粵華手球隊，又有什麼需要再學習和改善的地方呢？又或者有什麼優勢和過人之處呢？李教練認為：其他學校的手球隊員，有很多的經驗都比我們好，這一點我們是需要學習的，而其他學校的戰術配合、不同的陣容，我們也要多加留意，以便學習別人的優點。不過，粵華也有其優勢的，那就是粵華是男校，大家對體能上的適應會比較好，而這還會有一股團結精神，有時候大家互相鼓勵，已經形成一種彼此珍重隊友的默契。

對於前景，連續兩年的亞軍，冠軍會是今屆的目標嗎？李教練很有信心的表示：這是當然的事，我們的目標就是向著冠軍進發，今年校隊正處於重建的狀態，因去年有很多高三的師兄已畢業了，所以今年我們的首要目標是冠軍，其次是希望拿到三甲。

領軍多年，不知教練有沒有遇過隊員因一些特殊原因要離隊，不能再一起參加比賽，並感到惋惜的情況呢？李教練說：是有的一。他會因一些學生轉校或者到其他地方讀書等原因而感到可惜，因為隊友就像一個大家庭，大家一齊在團隊內練習，相處了一段時間，難免會因人離開而傷感，雖然有時同學會回來探班，但不能朝夕相對，仍是會惋惜的。

其實，除比賽能獲獎外，學生有什麼得著呢？所謂教學相長，教練又會有什麼得著呢？李教練覺得得著有很多，首先在一個團隊中，

自己在打球時的心態都會有不同的轉變，並明白一個球隊是如何運作的；其次是會勾起很多中學時的回憶，特別是一些值得回味的溫暖時刻。

另外，手球隊隊長黃嘉濠也表示：他最開心的是能與一班隊員練習，而最感動的時刻就是在去年拿取亞軍，所以，他也要感謝隊員，因為單靠他一個人的力量是沒可能拿取亞軍的。今年是第一年擔任手球隊長，他認為首先要以身作則，現在遇到最大的困難是從B組升至A組，當初會有點不習慣，所以更加要加緊練習，希望可以盡快適應。最後，他預祝手球隊今年可以拿到冠軍。





粵華中學 體藝特刊

11 月號

藝術與運動的結合， 默契與和諧的展示

堅持！突破自我

就是一份堅持，成就了粵華籃球隊的三連冠，讓熱愛籃球的汗水一年又一年地揮灑在球場上。能夠再奪冠當然是好事，但李東興教練表示：更希望隊友可以透過平時的籃球訓練，令隊員明白團隊意識的重要性，並要加強個人責任心的培養，不斷提升運動員個人的心理質素。教練還表示帶領已經衛冕三連冠的球隊，壓力是必然的，所以會經常對整支團隊做心理輔導，時刻提醒球員要保持訓練的素質，不斷努力、不斷練習以求進步，不要存有自大驕傲的心態，所謂「勝不驕，敗不餒」，當然也會有球員因驕傲自大或覺得校隊不適合他而退隊的，教練對於此事也相當遺憾，但畢竟這是一個團體運動，所以作為教練的也只能放棄他。因為一個運動員是不應該有一種不欣賞隊友、不珍惜隊友的心態的。

而在多次學界比賽中，李教練也曾與不同隊伍交鋒過，每一隊伍都是與眾不同，各有千秋的。相對粵華的優勢之處在於學校投放在運動方面的資源充足，訓練的場地也相當完善，多個球場可以供甲、乙、丙組同時練習，加上教練在處理組與組之間的接壤上也十分完善，即使是一班大師兄離開了，新上任的學弟也可以傳承師兄的意志。

談到如何做好籃球教練的工作，李東興教練表示在將專業知識傳授給球員的同時也應該將心比心，多站在球員的角度出發，瞭解每一個球員的長處，有沒有臨場應變，處理突發事件，領導、帶領整支球隊的能力。李教練表示自己也是粵華二連冠的成員之一，印象最深刻的是抱著二連冠的心情，看著自己的學弟隊友拿下第三連冠，也希望這份意志可以繼續傳承下去，奪下四連冠、五連冠……。

此外，新晉隊長李錚表示：粵華籃球隊已經連奪三次學屆冠軍，壓力是一定會有的，但我們要克服它，將自己調整到最佳狀態，帶領隊員做到最好，也希望粵華籃球隊可以奪下四連冠，發出實力的光芒。



校籃球隊隊長李錚
籃球教練李東興



粵華學界籃球三連冠隊員



首副校長與籃球甲組校隊隊員及教練合影

鏗鏘之音繞梁轉，樂韻隨風四散飛

歌聲飄揚

作為歌詠團指導老師兼指揮的何卓毅老師，在今年課餘活動課上作出特別安排。何老師表示今年將歌詠團分為高中部及初中部兩班，同時也新增了一個全新的acappella班，是往屆歌詠團沒有的特別安排。他解釋因考慮到學校課外活動的緣故，高中課餘活動課定在週五，初中定在週六。為了遷就兩邊時間，考慮再三後便作出此分法，這不但可以順從學校安排，也可以令訓練更有效率。

被問到加入歌詠團需要有何條件時，他說除了能唱、有基本音準以外，聲線也十分重要，因為不同聲線對於其在不同聲部的發揮有著重要作用。那麼，粵華歌詠團作為一個全男班的歌詠團，又有何獨特之處和優勢呢？他解釋全男班的歌詠團是一種同聲歌詠團，而有女生參與的歌詠團則是混聲歌詠團。兩者不同之處在於同聲歌詠團只需要關注與練習男生的聲音和聲線，混聲歌詠團需要考慮的則更多，練習方式和選歌亦會有所不同。作為歌詠團指揮的他打滾樂壇多年，他直言遇過不少在比賽前同學失聲的狀況，而那種失聲多數為暫時性，可能是在練習過程中用力過度，過分使用喉嚨，導致短暫失聲。而他的處理方式是休息相應的時間，注意不要繼續用聲，好好休息便可。假若真的遇上失聲而無法比賽的狀況，那就只能暫時換為後備，不可強行上場。而他也會在比賽前呼籲同學們要保養聲線，因為他希望同學能在比賽中全力以赴，秉持粵華中學的精神，積極向上。有魄力的精神，才可以令其他人看見粵華歌詠團的努力和精神。

另外，高中歌詠團現任團長麥灝剛亦接受了本報訪問。麥同學參加歌詠團已有三年，在團中也有着不少的故事。他最難忘的一刻莫過於在第一年加入歌詠團時，看見團長和副團長在比賽完後哭了出來，當時的他並不明白他們哭的原因，但到現在他才明白，要離開歌詠團真是一件十分不捨的事情。他說當初加入歌詠團，什麼都不會，到現在可以擔任團長一職，實有賴何卓毅老師的教導和歷任團長們的鞭策。參加多年歌詠團，他覺得歌詠團最重要的是齊心合力。因為校際歌唱比賽並不是個人賽，需要團隊合力的精神，要想練到大家異口同聲是十分困難的，祇有齊心合力才可以發揮極致。新的一年，這位新團長滿懷信心，希望在比賽中能獲得更好的成績！



部分歌詠團成員及老師合影



歌詠團團長麥灝剛

帥



餘暇活動“雙語方針” 師生互動寓教於樂

今年餘暇活動，除秉承往年多元化、多數量，任學生選擇之外，還增設了一項特別的活動班，就是全英語上課的活動班，為甚麼校方會有此特別構思呢？小編訪問了負責餘暇活動的曾一愷副校長，了解情況。

記：為何有開設這個全英語互動形式的餘暇活動課的念頭？

曾：因為校方一直努力使學生參加的課餘活動更多元化。目前已經陸續展開語言類課餘活動，如日本語和文化班、法文班，但我們覺得外語的提升是靠多聽多講多運用，所以有了開設全英模式的課外活動念頭，希望能提供一個全英語的語言學習環境，同學在學習技能的同時，語言能力也能得到提升。

記：在邀請外籍老師時有否遇到甚麼阻滯？

曾：沒有任何的阻滯，反而是一個優勢，因為餘暇活動課是老師帶領同學進行互動式教學，我們發覺多年的餘暇活動課都很少邀請學校的外籍老師參與其中，所以覺得如果邀請外籍老師為我們帶一些餘暇活動課，便可以將他們的一些興趣、特長，透過他們熟悉的語言傳遞給學生，這樣成效會更大，而且我們慈幼會學校經常強調老師要臨在於學生當中，我覺得這樣做更容易創造一個好時機，令外籍老師可以臨在學生當中，所以這個不是困難，是優勢。

記：可否簡單介紹全英模式課程的教學內容以及現階段學生的反應如何？

曾：現階段活動的反饋是不錯的，每班都有十幾位同學參加。其中「Fun and Games in English班」的 Shimory 老師會以一些小遊戲的方式進行教學，例如：老師與學生用不同的桌遊方式互動學習英文，桌遊只是一個媒介，目的是學生與老師之間以英語會話形式增添樂趣，從而鍛煉英語能力。另外「Ecovers Arts and Crafts Club班」的Cris老師是以手工和製作藝術品的形式，令學生投入活動，也有不錯的成效。

記：日後會否再開設類似的課餘活動？

曾：對於日後是否會再開設更多同類型的興趣班，還是要再觀察同學的反應如何才可再作決定，畢竟粵華是一間中英文部學校，應付全英語的課餘活動對於同學的能力來說不會太困難，相信慢慢增加也應該是一種趨勢。



手藝製作中級班上課場景



冰上曲棍球班上課場景



武術訓練班上課場景



勁爆劇場和司儀培訓班上課場景



時裝設計初級班上課場景



菲律賓飛杖與以色列自衛術初級班上課場景



慈青珍借食物廚藝班上課場景



模型製作班上課場景



美術初級班上課場景

採訪記者：張以帥
鄭澤梁
梁俊謙
崔樂健

指導：譚淑霞老師
蔡冉冉小姐

排版：葉偉濤老師