



## 餘暇活動轉化為技能·興趣班也能創出未來

高三乙 陳銳謙

「2021(第十一屆)穗港澳青年技能競賽」圓滿結束。本校高三乙陳銳謙同學，成功奪取電器裝置三等獎的優異成績。電工技術在本校是鮮為人知的項目，亦是近三年才發展起來的。所以對科技、機械、裝置感興趣的同學，絕對不能錯過。

「是興趣亦是機遇，讓我踏上電工這條路。」陳銳謙同學是從高一開始，報名電工技術的餘暇活動課程。雖然是活動班，每星期要上兩堂課，但激發了陳銳謙對科技機械的興趣，這一學便是三年之久，在長期接觸這項活動後，不但不感到沉悶，反而充滿著挑戰，讓他越戰越勇。

穗港澳青年技能競賽，是一個全國性比賽。分別有來自四川、廣州、香港、澳門等64個選手同台競技。陳同學作為其中一員，並沒有過多的時間讓他沉澱，思索。因為他要在八小時內，完成一個規格化的「家庭電路裝置」，這是一個以普通人計算，要用20小時以上才能完成的項目。策略就成了致勝的關鍵，陳銳謙首選先完善外觀，正所謂「有樣睇贏一半」，這樣的策略讓他更加靈活地分配時間，可以專心地執著於內核的技術。

「時間、體力、精準度缺一不可。」比賽總時長為8小時，對於一個不能經常接受訓練的學生來說，是一項困難的挑戰。再加上長時間高度集中的組裝，體力自然隨著時間流逝而下降。由於不論是在外觀或是內部線路上，其要求的精準度要在二毫米的範圍內，這足以證明比賽路上將會艱險重重，但壓力同時也是動力，憑借自身堅毅的性格，終於盡力地完成了一個令自己滿意的作品。

「電工技術不只是專項技術人員能完成的事，更能是普及化的，可持續的。」陳同學很慶幸能在學校裏持續進修電工的技術，亦感謝學校能提供一個機遇，讓他接觸到自己感興趣的項目。作為今年高三學子的他，當然希望這項技術活動，能持續在學校發展。他提出了兩項重點要素：一、學費問題。電工所採用的裝置多為一次性器材，日積月累的消耗，所需的費用自然高昂。不論是在技術學校學習，還是外出學習，費用都是高昂的。但在學校，不論是師資還是器材皆是免費，這令他不需瞻前顧後的學習，減少了壓力，增加了專注。二、能為大學專項選科，提供技術上的學習。未來若對機電工程，電工技術感興趣的同學，參與這項活動，定能提升自己的技術水平，亦能累積一定的經驗，為未來的人生規劃作好準備。

三年的電工之路，帶給陳銳謙的不只是技術上的成就，在生活上更使他感到自豪。記得有一年夏天，家裏的電路因過熱而短路，找了維修師傅處理，但做的只是重新將兩條線黏合，這般簡單的工序，卻要收費500元。在學會了電工後，不但能處理更多生活上的問題，更能減輕家庭的負擔，減省這些無謂的花費。「一把利刀走天涯」學會一個技能，不但能充實自己的生活，更能幫助日後對未來方向的規劃，這亦是餘暇活動的初衷，「充實自己，尋覓興趣。發掘潛能，拓展未來。」



## 江蘇體育代表團與我校交流建友誼

日前，來自江蘇省的體育代表團一行二十多人到我校參觀交流。

歡迎會上雙方互贈紀念品並在鮑思高神像前合影留念，流程中安排了省乒乓球協會原運動員及現役三人籃球運動員與我校乒乓球及籃球運動員進行友誼賽、技術指導及講解，讓我校運動員知悉內地專業青年運動員的訓練情況，我校球員在互相交流中，收穫良多。

最後，代表團參訪校園後，表示希望進一步加強兩地學校的體育交流合作，共同助力校園體育建設。



### 勤學苦練 為校爭光 力爭上游 追求卓越





## 堅持的力量·獲獎的標杆

F5B 黃嘉泓

「空手無先手，先手先無手」這是空手道的中心思想。憑藉信念、磨練，並從中得到體驗，在比賽上才能發揮最好的表現。F5B黃嘉泓同學，正是透過觀察和分析，用堅持的力量實踐了心中所想，並於「2021年全澳青少年及成年組空手道公開賽（第二回）」中，獲得了兩亞一季的佳績。

回憶初二的時候，黃嘉泓都會犯上一個毛病，就是遲起床，導致需要跑步回校。那時，往往有一群人陪他一起跑，直到抵達學校時，黃嘉泓總是氣喘如牛，汗流浹背；於是，他接觸了空手道，並且希望透過空手道的練習來強健體魄。

黃嘉泓表示，初接觸空手道時，他的筋骨十分緊繃，連把腿抬高至90度也做不到。但是在他的堅持下，還是把以為不可能的事做到了。雖然學業繁忙，但也會在星期六、日抽出時間進行兩次訓練。有時候，其所屬的道館還會在星期二進行加操。而每次比賽之前，黃嘉泓更會透過YouTube觀看世界各地運動員的演示片段，集合不同的表現，仿效他們的動作，有時候更能發現自己在常規訓練當中鍛煉不到的一些技能。

除了空手道之外，黃嘉泓亦有跟歐Sir進行田徑短跑訓練，最主要的訓練項目是400米距離跑。他認為空手道與田徑最大的分別是，空手道在搏擊時會遇到一些比你高很多的對手，你需要克服這個身高差的恐懼，利用自己身材較矮、但更靈活的特點發動進攻。在空手道比賽時，更需要思考怎樣才可以勝過對方然後成功得分。而田徑除了4x400米接力要記得切線之外，只需要一直向前跑，什麼都不用想，但跑完400米距離之後，身體的疲倦可是空手道的10倍呢！

選擇空手道這項運動，不但令黃嘉泓身體更強壯，通過搏擊相關的訓練，更令其反應力變得更快，身手更靈活。而除了自己的努力，當然少不了身邊的朋友師兄幫助。黃嘉泓表示十分感激屬於同一道館的F6A Adriano（蘇皓裴）學長，是一個給他帶來深刻印象及影響力的空手道運動員。當初練習空手道的時候，黃嘉泓什麼都不懂，而Adriano僅僅用了60分鐘時間便教懂他第一套KATA（套路）。正是當初師兄教的基本功，令他在日後KATA比賽中取得不錯的成績。



## 努力前行·莫負青春

F3A 葉韋謙



「空手道」的祖先相傳是古琉球武術「琉球手」，琉球人因與中國人往來密切，尤其在閩人三十六姓渡來之後，於是在「琉球手」中加入許多中國武術的招式。傳說，1658年鄭成功北伐金陵失敗，部隊敗退至長江口慘遇颱風，部份福建軍人漂流至琉球國，教授當地人南拳、少林拳功夫，遂融合了「琉球手」，當地人便以「唐手」稱之。沖繩當地產甘蔗，當地蔗農上工時，偶然忘帶柴刀，回家取又太麻煩。所以空手劈破甘蔗的武藝傳出，便以此得名，不過這個祇屬民間笑談。

空手道可以說是澳門的代表運動項目之一，不少年輕人在空手道這條路上堅持不懈地前進著，而F3A葉韋謙同學更是粵華中學的空手道高手，他至今已學習了十年的空手道，在「2021全澳14—17歲及成年組空手道公開賽」中，更取得一冠一亞一季的佳績。葉同學在賽場上技壓群雄，很難想像他竟然是帶傷上陣。葉同學每周只可休息一天，其餘六天都必須刻苦訓練，不只是空手道，他同時也是學校排球隊成員，訓練日程排的滿滿當當，每次都練到晚上十時後。在這種高強度的訓練下，難免會受傷，再加上比賽前正值校運會時期，葉同學更是投入了更多的時間與精力在訓練上，種種因素疊加之下，導致葉同學在比賽中並沒有處於最佳狀態，他也表示：「畢竟是自己的拿手項目，拿不到兩個冠軍的確有點失落。」足以看出葉同學對自己的要求有多高了。

在十年的漫漫征途中，葉同學有過失望，有過感傷，還有層出不窮的意外阻擋他前進的步伐，但他從未屈服於命運的挑戰、現實的殘酷。縱然受傷，也會進行假想訓練；疫情期間，會在家中自訓體能。作為一個典型的努力派，葉同學的生活模式無疑是繁忙且枯燥的，他的朋友、師長、家人們無不勸他停掉某些項目，空出時間和空間用以休息，但對早已習慣繁忙生活的葉同學來說，停下腳步反而更加不適應。葉同學一直有著自己的追求，除了參加澳門的比賽之外，他亦有意征戰東亞運動會和世界青年錦標賽，望能衝出澳門，邁向世界。

葉同學好比是「努力」的縮影，為了目標無畏風雨默默前行，時間雖在身上留下一道道傷痕，但也鍛造出強健體魄與堅韌精神。新一代的青年人正需要這種不屈的意志，才能在時代的衝擊下破浪前行。趁風華正茂，志存高遠，滿腔熱血，縱然歷盡風霜雨雪，也要譜寫新一代青年的篇章。



## 獎項添決心·誓織音樂夢

F5C 葉俊峯

一月份剛獲得「亞洲學生藝術節藝術大賽」鋼琴亞軍的本校 F5C 學生葉俊峯，首次接觸音樂的地方不是琴室，而是管樂團，因為母親本身學習音樂，所以在八歲的時候葉俊峯已經參加學校的管樂團直到現在，由於在學習的過程中發現自己對音樂有極大的興趣，繼而踏上了音樂的道路。除了鋼琴，葉俊峯在敲擊樂上也榮獲不少獎項。

獎項的得來並不容易，葉俊峯為了準備這次鋼琴比賽花了一年半的時間，精心選曲和不斷練習，在得獎的當下，他感到非常驚訝，因為在參賽者中也不乏表現非常優秀者，而他認為自己比其他人優勝的地方是在表演的时候比較淡定，不過他知道自己還有很多不足的地方，比如在比賽期間碰上中期統測，造成比賽前練習時間短，沒能充分地準備比賽。

他特別想感謝自己的鋼琴老師，因為自己本來對鋼琴演奏技巧不是十分熟練，所以缺乏自信，但他的鋼琴老師在上課時經常鼓勵他，令他重拾自信，繼續準備鋼琴比賽，才能得到這個獎項。葉俊峯表示：這個獎項鼓勵了他繼續為音樂而努力，不過，他認為在這條艱辛的道路上，繼續支持他發展下去的因素不單只是獲獎時的成就感，更大的因素是他對音樂的興趣和熱愛。

葉俊峯在平日的練習上也會遇到不少困難，例如在樂感或彈奏

的技巧上，他表示這些東西都要花大量的時間和耐力去克服。音樂對葉俊峯來說是表達情緒的方法，當他在其他方面遇到困難時，可以通過演奏音樂來舒緩自己當下的情緒，音樂成為他生活中不可或缺的一部份。葉俊峯覺得學習音樂，時間和金錢同樣重要，因為購買樂器和學費價格昂貴，若演奏不好就浪費家人的心血，而要演奏得好就必定需要時間累積演奏的技巧。他下一步的計劃是繼續在音樂道路上前行，考上有關音樂科目的大學，為自己的理想繼續努力堅持。



## 舞動十年顯才能 十項冠軍又一人

高二甲 謝天佑

澳門一年一度公開體育舞蹈選拔賽，高二甲謝天佑同學在拉丁舞和標準舞比賽上共取得十項青年組冠軍和十項公開組季軍。謝天佑同學在完成賽事後，得知自己在同齡人中獲得冠軍，感到相當滿意，而且在公開組中也能得到季軍，這實在是意料之外，所以謝天佑同學表示仍需努力。

由於疫情的原因，未能出國比賽，謝天佑同學希望疫情後可以到其他地方參加比賽，吸取更多經驗，也希望能獲得更好成績。

提到畢業後的計劃，謝天佑同學表示會繼續跳舞這一項運動，因為舞蹈陪伴了他十年，雖然中途也曾放棄跳舞，嘗試直排滑輪曲棍球，但在此期間發現自己對跳舞仍有很大的熱忱，所以最終還是選擇了跳舞。謝天佑同學也提到，自從學習舞蹈後，令自己的身體協調能力和與人溝通的能力都得到提升，但因為舞蹈不僅僅是只需要付出時間就可以學會，對身體各方面的能力要求也比較高，而且選擇這項運動的人，需要很強大的意志力，所以他還在學習階段，暫時沒有資格把舞蹈這項運動推薦給身邊的朋友和同學。

而謝天佑同學在日常校園生活中，也會因舞者的身份而發生一些難忘的事，例如在聖誕聯歡會中，同學們會起哄要他跳一段舞，雖然最後沒有跳，但也令他感到開心，因為別人會因為舞蹈而想起他。當最後提到舞蹈生涯中最特別的人，謝天佑同學說到，在跳舞生涯中，遇到的每個人都很重要，因為他們每個人都給他一份自信，而這份自信也是他堅持下去的動力。





## 遇伯樂潛能顯盡·長跑路勇創人生

F5B 郭文灝

談起我校的長跑健兒，同學們都會喊出一位同學的名字，那位在中學生涯成就長跑夢的學生——郭文灝。

小學六年級，郭文灝同學本是羽毛球校隊的一員，但由於在練習時經常需要在球場兩邊來回跑，被當時的長跑教練發現他的體能有很好的優勢，於是便邀請他加入長跑隊，開始踏上他的長跑生涯，直至現在，郭文灝都沒有斷過對長跑的熱愛！從初一起勇奪C組越野跑季軍，到前不久在一年一度除夕跑活動中獲得甲組亞軍，背後所付出的努力都值得回味。這一路下來的辛酸歷程及輝煌，對他自己，對大家都感受良多。

會參與一項運動，當然是渴望在其中獲得很好的成績。時間的突破，向着自己的目標進發，把練習融入自己生活當中，這都是運動員一直追求的。作為一名長跑熱愛者，對他的生活帶來了多方面的影響，令他在其他運動，如：籃球、足球、其他田徑項目等，都能憑藉自我優良的運動體魄而得心應手；而在時間控制方面，緊密的訓

練也充斥着他的學習生活，放學後放下學習行裝便更衣練習，一轉眼便已天色昏暗，回到家中再開始進行溫習，一名運動員在時間上的負擔也是不能小覷的。

如此忙碌，是否曾想過放棄呢？這個問題必然是旁人會提出的疑問。而對郭文灝同學來說，面對疫情的阻攔，學業的壓力，加上學期初躋身更高階的A組別，可謂一山還有一山高，面對更多在長跑訓練上成熟的運動員，對他來說都是各路挑戰，心態上難免會感到疲倦。但也正因如此，在這重重難關的打壓下，因疫情暫停訓練了一段時間，通過心態上的自我調節，反而在10月至11月重新訓練時成績有所提高，對長跑的熱誠更加投入，體力也大致回復從前，更不斷超越自己，在訓練強度和時間上都有突破。

郭文灝更透露，目前若以長跑作為專業方向也不太可能，繼而希望將它變為自己的興趣，配合適當的練習，作為一項能代表自己的運動。而未來專業發展方向，則是由長跑得到啟發，下定決心選擇物理治療方面作為未來事業路向。



### 學界比賽足球賽預告

### 2021/2022學年 第四十五屆學界足球比賽03月賽程

日期	星期	時間	組別	比賽隊伍	比賽地點
3/3/2022	四	17:45	B	粵華中學—培華中學	鮑思高粵華小學足球場
10/3/2022	四	17:30	A	粵華中學—慈幼中學	蓮峰體育中心足球場

資料來源：澳門教育及青年發展局  
賽程表更新於2月21日

歡迎同學齊來為我校運動員加油打氣！！！！

記者：周君諤  
譚東澤  
馮皓鉉  
侯傑瑋  
黃昱昊  
陸敬謙

指導：譚淑霞老師  
蔡冉冉小姐

排版：葉偉濤老師