



粵華中學  
YUET WAH COLLEGE

# 體藝特刊

05月號

翡翠花蕊墜枝頭

蕙蕙龍龍競綻放

## 籃球隊長的心聲

四月八號在塔石體育館上演了2021/2022學年第45屆學界籃球比賽男A組決賽，這場爭冠賽實在精彩絕倫。比賽剛開始，已令人十分緊張，因為我校的籃球隊和對手澳門大學附屬應用學校的比分十分接近。到了下半場，我校校隊積極進攻搶籃，並同時成功壓制住對手的攻勢，把比分拉開，最終以四十八比三十一重奪學界男A冠軍寶座。

一直以來，我校籃球校隊的技術和成績都很不錯，曾連續五屆奪取了學界籃球比賽的冠軍，然而在上一年惜敗，未能達成六連冠的夢想，故在今年比賽時，多多少少為隊員帶來一定的壓力。籃球隊隊長梁偉棟學長在接受本刊訪問時表示，「今年能將冠軍殊榮再贏回來，不但給學校一個交代，為粵華增光，且也對自己有個交代。」

粵華籃球校隊過往戰績彪炳，成績有目共睹，作為籃球隊長的他，在備賽和參賽的過程中，都承受着一定的壓力。他一方面要負起隊長應有的責任，帶領好隊員重奪榮耀，另一方面要兼顧畢業班繁重的課業，必定相當吃力；梁學長表示會盡自己的能力去做，盡量平衡好兩方面，他坦然地說，雖然平日練習很辛苦，回到家後很晚才開始溫習，但身為一個籃球員，就應該要有強大的意志力去推動自己，面對誘惑，不要因為練習辛苦而放棄溫習，更重要的是還要在上課時認真聽課，這樣有助於有效學習，而且也要懂得管理好自己的時間。

提到有關如何當好籃球隊隊長？梁學長認為，做隊長就是「做榜樣」，還要起到帶頭的作用，因為隊長的作用是要帶領隊員，激起隊員的鬥心，事實上，做任何



事情都要以身作則，例如：練習不可以遲到，做事要常保持積極態度，不可消極，因為負面行為會很容易影響到隊員，最重要的是，不可以把自己要做的事和責任推卸給別人。

面對着快將畢業，離開籃球隊，梁學長表現得有點擔心，因為現役隊員中有多位是今年要畢業的，他們的離開會導致籃球隊處於一個青黃不接的狀況，而且，現時乙組隊員對籃球的意識、概念未夠全面，需作提升和訓練。籃球並不只是一項競技運動，還要講求籃球技術知識、策略運用、團體合作和默契等。即將卸下隊長之責，梁學長更寄語學弟們要通過時間去磨練自己，認真練習，改善現時的不足和提升自己的籃球團隊意識，就算受傷未能落場受訓，也不要缺席，應到場參與，觀看也是一種學習和支持。





粵華中學

# 體藝特刊

05月號

## 賽績精神 愈戰愈強

在4月9日的下午，蓮峰球場上演了一場激烈的學界A組足球冠軍賽——我校對陣聖公會。比賽一開始聖公會就一直衝擊着粵華防線，我校球員嚴防死守，在體力透支下，同學仍不放棄，奮力拼搶長傳，最終在補時最後一分鐘轟入，將比分扳平至一比一，須以互射十二碼定勝負，最終以六比七收穫亞軍獎盃。

賽後採訪了足球A組的隊長吳禮廷同學，他表示開始接觸足球這項運動的緣由是小時候同學和朋友的介紹，在艱苦的努力下已成為粵華中學足球A組的隊長。當問到為什麼教練會選它為隊長時，他說道「我是比較盡全力和認真的，教練覺得我有股拼勁」，說明只要用心用力，鍥而不捨，認真練習，任何隊員都能為足球隊盡一分力。

對於比賽的結果，他表示面對強大的聖公會，落敗當然是會有一點不開心，但是比賽當然有贏有輸，而且他感覺到他和隊員都已竭盡所能，完場前射入的那一球是他最感觸和深刻的。為了比賽，他們會早很多到球場討論戰術，練習時也會認真參與——不論是寒冷的下雨天，還是炎熱的夏天。如果隊員之間對戰術各持己見，他們會毫不猶豫地和教練溝通，討論出最佳的方案，顯示了隊員之間的團結精神和認真的態度。

最後問到了足球隊以後的發展，他認為需保持練習認真和鋼般意志的團結精神，當然也不少了對他們很好的教練，而他認為不足的地方是練球的時間太少，比其他學校的練球時間少了一至兩日。然而，在這有限資源的環境裏，足球隊仍然創造佳績，而且各球員在壓力下迎難而上，發揮出他們的團結和堅持、技術和體能，不氣餒、不放棄，這是值得嘉許和表揚的。

在訪問的最後，吳禮廷隊長給了新舊隊員一個鼓勵：「不要因為一個小小的失敗而放棄，人生裏還有許多機會，堅持就是勝利」，說明了只要辛勤地練習，不懼挫折，堅持不懈，便能成功——所謂「失敗乃成功之母」，這種精神是應該被延續下去的，無論是否在足球隊裏，身為「粵華仔」便應該努力體現這種鋼般意志，在逆境下相連，一同努力，傳遞希望。他在訪問結束前衷心地感謝了從小至今一直關顧着自己的教練，和祝福足球隊愈戰愈強，在以後的學界足球比賽裏，可以完成在A組重奪冠軍的目標。



足球隊長吳禮廷





粵華中學  
YUET WAH COLLEGE

# 體藝特刊

05月號

## 守得雲開見月明

因疫情而停辦了兩年的校際歌唱比賽於4月10日完滿結束，我校高中歌詠團憑著《如果明天就是下一生》和《夜空中最亮的星》奪得了本次賽事的優良獎。要取得這樣的佳績，除了老師的諄諄教誨，也與學生中一位好的領頭羊有著密不可分的關係，而身為歌詠團團長的高三丙譚東澤同學便是其中的靈魂人物之一，他們帶領著整個歌詠團乘風破浪。

「工欲善其事，必先利其器」，想在這次的校際歌唱比賽中脫穎而出，沒有合適的歌曲又怎能成功？《如果明天就是下一生》和《夜空中最亮的星》便是他們手中的利器，那為什麼會選擇這兩首歌去比賽呢？據瞭解，《如果明天就是下一生》是因為許多人在疫情下都面臨著生離死別，想藉這一首歌去帶給人們一種充滿希冀的心情而過好每一天，就正如歌中所說的「如果明天就是下一生」，你又會怎樣去度過今天呢？如果說《如果明天就是下一生》帶出了一種較為沉重的心情，那麼《夜空中最亮的星》便是充滿歡樂和輕鬆的，在全球疫情陰霾的籠罩下，世界各地都有很多人需要我們去幫助，那我們能否像歌詞當中「作為一顆夜空中最亮的星」，去聽到這些孤單的人的心聲並附諸於行呢？

現在，一把好的武器已經有了，那又由誰去揮舞它呢？據瞭解，上一年的人員安排較好，但上一年的高三都已經離開了粵華，他們對比起今年的新團員更有經驗，唱功、應變能力和上臺的經驗也更為豐富，私底下也會去練習。至於新加入的團員，他們的底子較差，需要何卓毅老師、團長或聲部長去糾正一些基礎技巧，不過人總是會成長的，這些錯誤也逐漸被改善，亦避免了重複練習所浪費的時間。想唱好一首歌除了需要好的唱功和技巧之外，一種好的態度和心態也是不可或缺的。譚東澤同學則表示，不知是否因疫情的關係，大家並不太習慣在歌詠團練習；譚東澤同學已經在歌詠團中六年了，作為歌詠團團長他也明白大家的難處，但他是這樣說的：「你覺得自己很忙？其實沒有人是輕鬆的。」希望大家都能互相體諒、互相包容。

最後，這是來自高三學長的鼓勵：「人生是一個不斷成長的過程，你們要學會成熟、獨立，合作和團隊固然能使你進步，但能在低谷中支持你，在困境中拯救你的只有你自己」。也希望歌詠團能再接再厲，在下一次的比賽大放異彩！

## 永不言棄

排球隊隊長林柏熙從小學二年級就開始對排球運動深感興趣，後來因轉校等因素有一小段時間暫停了排球運動，直到升到中學，才再次加入學校的排球校隊，據林柏熙認為自從加入了排球隊之後比以前更注重自己的身體和心理質素，不僅鍛煉了與人溝通的能力，而且心態比以往更積極，據林柏熙描述最令他印象深刻的一場比賽是在初二的時候，當時他還只是校隊中c組的成員，他自認為這場學界c組的季軍賽十拿九穩，但就因為自己的一些心理或生理因素等，所造成的小錯誤令這場看似必勝的比賽有了意料之外的結果，到現在他當了排球隊長也沒有忘記那場球賽的教訓，給自己上了寶貴的一課。

做排球隊長要處理的事情當然不只是要調整自己的身心，還要調和隊員之間的關係以及照顧好隊員，他表示隊員之間的衝突和摩擦是避免不了的，所以隊長的職責是要了解每位隊員的想法和立場才能發揮自己作為隊長的角色，在比賽上也要做好溝通者的角色，因為比賽時球隊只要有一絲不協調就能造成令對手得分的漏洞，所以做隊長不容易且責任重大。林柏熙認為今年的學界比賽自己及隊員的發揮還有進步空間，也希望排球隊能在之後的比賽中繼續前進奪取佳績。在此他也感謝教練在訓練期間對排球隊的隊員照顧有加以及不離不棄的心，還要感謝曾副校經常陪同觀看訓練，關心支持排球隊。



高中歌詠團團長譚東澤



排球隊長林柏熙





粵華中學  
YUET WAH COLLEGE

# 體藝特刊

05月號

面對我校剛結束不久的歌唱比賽「Banquet of the Muses」，Boulevard樂隊脫穎而出，他們選擇了樂隊Supper Moment「小伙子」一曲作為樂隊參賽歌曲，歌曲中的一句歌詞「生命裏誰令你還在意」令主唱Jason更為印象深刻，以「小伙子」表達這些年來的經歷，告訴大家他們已經長大了，成為活躍於舞台上的小伙子！順利拿下了最佳人氣獎、演奏組最佳演奏獎及演奏組第一名三座團體大獎。

這支隊伍成立至今已有三年之久，三年來的堅持，不容易。是對音樂的熱誠、是朋友的鼓勵、更是對夢想的執着。他們也曾與澳門本地著名樂隊青原f.ida成員於校內合作表演，與澳門著名藝人Sofia合作了manner music項目及與澳門著名藝人Roberto於LMA現場音樂協會共同演出，成就非凡！

## 種在心底裏名叫「夢想」的種子

初二時，一班小伙子，不約而同地進入了結他班，有的懷着好奇，也有的懷着對音樂的憧憬。在訓練，磨合期間他們找到了志同道合的好友，於是他們產生了一個想成立樂隊的念頭，並付諸實行。有一次他們看到一個樂隊的現場表演，他們深深地被現場的氛圍所打動，因此，憧憬着有一天也能成為傳遞熱情的表演者，去訴說自己的故事。

他們的隊名“Boulevard”亦蘊藏着深遠的含意。隊長陳銘熹表示，「Boulevard」由樂隊鼓手Nako所提出，並且得到成員的一致贊同而使用，「Boulevard」本身有林蔭大道的意思，也代表他們在路上儘管未必有人支持，甚至會有很多不認同的聲音，各種流言蜚語會一步一步地打擊着自己的自信，但每當回望身邊的隊友，就能得到無窮的勇氣和鼓勵，使他們可以攜手同行，勇敢並堅持地走下去……

## 初闖音樂江湖，倍受打擊

為了累積經驗，Boulevard的成員們決定參加一些樂團音樂比賽，但始終是新手，未能順利拿下獎項。雖然很享受比賽過程帶來的樂趣，但免不了有些許失望。其後隊內更發生了一些不必要的誤會，令到隊員之間發生了磨擦，變得不和諧。但隊員們都深知，逃避是不能解決問題的，而是要靠溝通，更相信時間可以沖淡不高興的事。知道不足後，成員們更會利用餘暇活動的時間，放學的時間，甚至是放假的時間去進行排練，以此培養彼此之間的默契。這一路下來所遇到挫折儘管再多，但推動着他們選擇這條路並走下去的動力往往來自於在台下的觀眾，有家人支持及可以認識更多音樂人，就是這種無形的力量在推動着他們。

在往後的日子裏，他們依舊秉持着對舞台的熱誠，踏上了一個又一個的舞台。直到今年的校際歌唱比賽，他們的心態已產生了變化，因為面對今年高三同學的畢業，Boulevard中的結他手Tomie也即將畢業，面對將來可能不在澳門升學的選擇，無疑「合體」的機會也非常渺茫，如果再有機會全體表演的話，他們也非常希望可以在更大的舞台上展現自我，闖出一片天！

在比賽中他們選擇了《小伙子》這首歌，他們認為歌中的小伙子與他們這群追夢的少年有着許多相似之處，一樣的為夢想而奮鬥，一樣的對生活充滿熱誠，一樣的成長時遇到挫折卻永不言敗。誰說堅持夢想是痴人說夢？誰說人生永遠充滿着機會？他們希望藉着這首歌跟自己的青春，跟自己永不言敗的態度，跟母校說一聲：「多謝！」

## 多謝你！不離不棄的同路人

這一段逐夢的經歷，每一段路都是意想不到的，也因為這樣，經歷了各種酸甜苦辣。隊長表示很感謝身邊的隊友，願意陪自己「夾band」，玩音樂。願意犧牲自己的時間，陪自己一齊瘋，一齊追夢，一齊「玩過」大大小小的演出。沒有他們，就絕對不會有Boulevard。對成員們而言，為夢想去付出大量的時間和精力，在不知道是否會有收穫的時候，真的很迷惘，感覺夢想很遙遠，但其實只要定立好目標，並一步一步地去完成，就會感覺離自己心中的夢想又邁進了一大步。他們一直相信，辛勤的付出並不一定要帶來豐厚的回報，但不努力就絕對不會成功！亦必然會留下遺憾。

粵華仔，青春很短，真的很短。在踏足社會後，或許現實會磨平你的棱角，使你失去了追尋自己想要的，甚至是自己初心的力量。但請不要忘記，你永遠都擁有追夢的權力。



李兆培 李煒然 周君諺 蕭柏熙 丁智聰  
龔志霖 馮皓鉉 譚東澤 侯傑瑋 林政賢  
指導：蔡冉冉小姐  
排版：葉偉濤老師  
體藝特刊編輯團隊