粵華中學 體藝特刊 11月號

青春呼喚心跳的律動，激情點燃拼搏之風采

「品德」特輯——

專訪校園環境優化小組梁琪琪老師


任潔慧老師、梁琪琪老師（中）、譚葆瑜老師

1. 校園環境優化小組成立的初衷及意義是什麼？

近年，“資源耗竭”“生態失衡”“環境污染”等詞彙在報章、雜誌與網絡上頻繁出現，日趨嚴重的全球暖化已是不得不慎重面對的議題。毫不誇張的說，環境教育已成為刻不容緩的事。

因此，小組成立最主要的目的是希望扮演「牽頭羊」的角色，透過言教、身教及境教來加強全校師生的環保意識，以及推動大家實踐環保行為。

2. 您認為小組有何吸引之處？同學為何會主動加入？

小組的吸引之處，身為局中人的我確實難以客觀評價，不過，每年新組員在介紹自己加入小組的初衷時，多多少少都會提到一點，就是希望能為環保出一分力，所以我想是因為小組的團隊目標是大家所認可的，所以志同道合的人便自然而然地願意並肩往前。

3. 同學需要具備什麼條件才能加入小組？

環保是一項“細水長流”的工作，它不是一朝一夕便能看到成效的，所以組員必須具備的條件絕對是“有心”，就如剛才所說，加入小組的成員都是擁有共同價值觀和願景的。



4. 小組的主要工作是什麼？

小組的工作主要是利用學校內外一切的資源，透過舉辦多元的活動，與全校師生共同營造一個舒適的綠色校園。

5. 小組每年有哪些主要的活動？舉辦這些活動的目的是什麼？

小組的活動主要可以分為校內和校外兩方面。

校內方面主要會宣傳世界各地的環保資訊以及舉辦各類型（如膠樽、電池、舊衣物）的資源回收減廢活動等。近幾年，小組更嘗試把一些活動以班際比賽的形式鼓勵同學參與，活動的效果確實有明顯的提升，也非常感謝班主任的配合與支持。

而校外方面，小組每年都會邀請澳門不同的環保機構合辦活動，如講座、工作坊、展板展示以及攤位遊戲等，希望能藉此提高學生對環保的興趣之餘，亦能讓其了解到自己生活環境的現況，明白環保跟每個人都是息息相關的。



6. 環保是如何影響學生品德教育的發展？

環境教育最重要的是教導學生認識天主創造宇宙萬物的美好旨意，從而肩負起保護地球的職責，成為一位懂感恩的人。

7. 小組早前榮獲「2021綠色學校嘉許計劃」中最高級別的綠色學校白金獎，獲得這個獎項有何感想？

首先，讓我簡單地解釋一下這個獎項的獲獎條件，它是需要連續五年學校在環境管理及環境教育兩方面達到一定的標準才能獲得，所以，這個獎項並不是只屬於我們小組，其實全校每一位成員都有不可或缺的功勞。

而得悉學校今年獲得此獎項，我們小組當然感到很高興，因為這獎項也給了作為「牽頭羊」的我們一個大大的肯定與鼓勵。

展望未來，希望粵華校園環境優化小組在推動環保的道路上，能根基穩固在創新的土壤之下。



粵華中學 體藝特刊 11月號

不屈不撓 成全堅毅精神——專訪手球隊教練李聯盛老師

第24屆學界手球比賽經過數月的龍爭虎鬥，本校手球甲乙組校隊憑藉穩定發揮，在各賽事中脫穎而出，成功摘下學界雙冠軍殊榮。當中甲組攻防勢如破竹，越戰越勇，以高漲及不屈不撓的意志，在分數上遠超於其他隊伍，終以29：22的成績旗開得勝，摘得冠軍寶座；而乙組則發揮粵華紅棉精神，在勢均力敵的賽事中拔得頭籌，不負眾望，繼上屆奪得亞軍後，以16：13的比分獲取冠軍殊榮；兩隊在21/22學界賽事中為粵華奪得雙冠的優異成績。

賽後採訪手球A、B隊的教練李聯盛老師，被問到他認為要具備甚麼特質的人才能勝任手球運動員的職責呢？李老師認為真摯的態度尤其重要，因為真摯喜愛手球的人是會積極投入參與訓練活動的，儘管能力不足，學生仍可以透過後天的努力彌補缺失、以勤補拙。只有真正熱愛手球運動的人，才能克敵制勝、在賽場上破解重重障礙；而不是實力強勁、但態度不誠懇的人。

當問到認為球員的成就還是成長更為重要時，李老師強調：「一塊塊耀眼的獎牌只是目標，成長才是永恆的價值。」成果是我們給自己制定的一個目標，當我們為了達到這個目標而付出努力時，我們便會成長，精神的成長才是我們永恆的追求。好比球員應在努力爭取成果的過程中吸取經驗，不斷的超越自己，不斷的挑戰自己，讓自己成長，最終必定能收穫纍纍、成就滿滿。

話題延續到球員最吸引人的性格特質，李老師認為不輕言放棄、「有福同享，有難同當」的性格特質最受注目。通過長期的訓練，隊員之間都有股「齊上齊落」的義氣，就如坐在同一屋簷下，兄弟同心；在得意時共同歡慶，在困苦之際互助互勉。

多年教學下，李老師告訴我們，體育家最重要的精神是要做到「勝不驕，敗不餒」。他為我們分享了一次帶隊參賽的經歷。回想起在訓練第一屆手球隊時，當時是和培華中學的對決，賽前隊員都士氣高漲，受各界看好，但卻在賽中失利落敗，為此球員們難免氣餒；然則李老師鼓勵球員向前看，不要被結果影響，因比賽結果不是人生的全部，正面的心態才是比賽的關鍵，應拋去哀愁，排除雜念，保持毅力，堅持到底，繼續踏上人生征途，活出另一片天地。

最後，被問到從手球運動中所能尋覓到的珍貴品德。李聯盛老師表示「堅毅」精神更值得眾人學習。「堅毅」作為體育的核心綱領，勸慰同學們不要被失敗所打擊；反之，將輸掉比賽的怨天尤人轉化為推動自己前進的動力，屢敗屢戰，百折不撓，才能撥雲見日。

正如李老師所說：「這只是一個起步，要帶著這種精神面對日後不同的挑戰。」只有鍥而不捨、堅韌不拔者才能成就出眾、鶴立雞群；也展望各位粵華仔在未來仍能乘風破浪，英材輩出，抱負非凡。





李聯盛老師

體育路上成與敗——專訪體育科歐振傑老師

儒家有六藝：「禮、樂、射、禦、書、數」，作為一位出色的粵華仔，不僅要有「文能提筆安天下」的知識，更要兼備「武能上馬定乾坤」的力量。而為了培養我們的體育能力，學校便開設了體育課，讓我們能在體育課時，學習一些體育知識和技能。為了更深入瞭解體育課與校隊訓練中的一些問題與學生之間的相處，體藝特刊特別邀請了體育科老師歐振傑（歐sir）來分享。

「一種米養百樣人」每一個人都有自己獨特的性格，有的比較乖巧，有的則比較嘈吵。在進行教學時，面對一些較為嘈吵的學生，歐sir則會採取先禮後兵的方式去提醒學生做好自己應有的本分，例如在教學的過程中，遇到需要認真去聆聽和學習時便要專注，若果沒有聽到或看到一些特殊的姿勢和技巧，便很難去做到標準的動作，所以教學途中也是需要鬆弛有度的。

歐sir除了是一位體育老師，還是一位田徑教練。他表示，與隊員之間的相處，也是需要下更加多的功夫。首先，歐sir希望隊員們除了學習到一些應有的體育技能之外，還要學會怎樣做人。所以在培養學生責任感、守時以及尊重這些方面會比較嚴謹一些，若果情況嚴重的話，他還會要求學生寫一封一百字的檢討書，作出一個自我反省，學會去尊重每一位老師。除此之外，歐sir還會在自己的群組中分享一些文章或在閒聊時去灌輸一些關於感恩和責任感的意識，然後再讓學生寫一些簡單的閱後感，從多方面去鍛鍊學生。

「文無第一，武無第二」在體育世界中，勝利總是令人嚮往的，但其實贏得比賽的第一並不是最重要的，最重要的是能否在比賽中突破自我，這才是取得真正的勝利。對於怎樣突破自我，取得真正的勝利，歐sir則認為個人不要抱有太大的求勝心，因為這會令自己的壓力增加，以致容易在比賽中出現失誤，讓壓力再次增大，精神亦隨之下降。而面對一些沒有太大求勝心或害怕壓力的隊員，歐sir便會多去鼓勵他們勇敢面對、勇於嘗試。

不論有沒有求勝心，大多數人在面對勝利時都會出現飄飄然的感覺，為了防止之這種感覺所帶來的不良影響，在每一次比賽之後，歐sir都會做賽後檢討，讓隊員說出自己的心聲，然後綜合一些意見去提醒他們：「這一些只不過是一個小小的成功，之後還要繼續努力，獲得更多的勝利，不要因為一次的成功便自滿，也不要因為一次的失敗便灰心。」







歐振傑老師

粵華中學 體藝特刊 11月號

空手之武道——
專訪空手道男子團體組手冠軍得主

全澳首屆空手道校際盃於早前(10月8-9日)圓滿結束。我校一眾空手道運動員也不付眾望，在比賽中大放光彩、勇奪桂冠。本屆賽事粵華參賽者合計喜奪27枚獎牌，本刊記者特此邀請到三位獲得男子團體組手冠軍的陳亮森同學、葉韋謙同學及鄭郎同學，帶我們一窺空手道運動為他們帶來的影響以及一直走來的心路歷程。

注重禮儀 兼濟天下

陳亮森同學自幼年起便已開始進行空手道的訓練，至今已十年有餘，不曾斷過。甚至到如今依舊保持每週十五小時的高強度訓練。此外，在訓練中不僅涵括了肌肉訓練，甚至於週末也會進行額外的體能訓練。

至於成功的要點，陳同學表示「努力」為其不可缺少的根底。不斷進修、保持努力的心態，才能為漫長的修煉路打下結實的基礎。其次，多點嘗試、多點尋找適合自己的動作，每一天都突破一點點，最終便可成為引致成功的激素。

問及品格方面，陳同學興奮地表示，陶冶品格確實對修煉空手道的過程有著莫大的幫助。在多年來的努力中，空手道使他學到最多的是在為人處事、待人接物方面的禮儀。舉個例子，好比比賽中見到每一位對手或隊友都要鞠躬問好。這是空手道中最基本的禮儀，即便面對着的是比賽中必須拿下的勁敵，也不能忘記尊重對手、以禮待人，只有真正做到這一點，才能將空手道這條路走得更廣闊、更遠大，以致兼濟天下。

點到為止 友誼長存

另一位由五歲起即接觸空手道項目的葉韋謙同學認為，得獎的背後靠的是個人的努力加上教練的付出。在自身的努力與進修下，進行套路（kata）項目的訓練以及搏擊（kumite）項目的訓練，結合體能的訓練、實戰的演練；再藉由教練的指導，學習防身的身法，才可鍛造如今的成功。

關於空手道的內核，葉同學也表示這項運動令其獲益頗多。其中不僅有大家熟知的「友誼第一，比賽第二」；最重要的是要守護「點到即止」的精神。葉同學特別註明道：「我們打搏擊的，要學會點到為止。在比賽中，要學會關心對手。」空手道選手在比賽中不僅要贏，更重要的是把對手視作自己的近人，愛護對手、愛你的近人如同你自己那般。只有這麼做，才能成為一名合格的空手道家，贏得光彩、輸得光榮。

不招不架 就是一下

隊伍裡閱歷最深的鄭郎同學，同時他也是一名高三學生。他對空手道蘊含的精神也有更深一層的認識。「空手道的精神其實很像武術中時常流傳的一句話：『不招不架，就是一下』。」快則一舉拿下對手，若慢，則要沉下心來控制好自己的力度，做好接下來十幾個回合來往的準備。

「學武術不是用來傷害他人，而是用來強身健體，保護自己和身邊人。」鄭同學表示。空手道的本質是純良質樸的，而非激進的武器或手段。一如在比賽中的表現，學習空手道、進行空手道項目的比賽，皆是為了對自己的身體、天賦能有更進一步的瞭解；在與同好的切磋中進行技藝的交流，讓自己的潛能最大程度地開發出來，並非是一心向著勝負而擊打對手，而是為了最終能將武術精神弘揚開來。

採訪臨近尾聲之時，我們很好奇鄭同學是如何分配時間以兼顧學業與維持訓練強度的。鄭同學在這個問題上給出了自己的見解：「高二高三的測驗是比較多，但是我在測考頻率較少的時候也會提高訓練的頻率，反之亦然。」至於未來的發展，鄭同學希望在大學的社團中繼續空手道的修煉，走上真正的大師之路。


鄭朗同學


葉韋謙同學

陳亮森同學

國際青年獎勵計劃銅章獲獎感想


21-22屆畢業生曾梓泓

大家好，我是F6B班的曾梓泓。

我非常榮幸能夠參加國際青年獎勵計劃，同時感謝給予我這個機會的老師。整個過程令我印象最深刻的是野外鍛鍊科的活動，讓我大開眼界，不僅體驗了平常難以遇到的東西，而且在活動的過程中令我學到了許多實用的知識，獲益匪淺。

說到獲益最多的，是令我明白到，無論活動規模是大是小，做好充足的事前準備是非常重要的。如在戶外鍛鍊中，點與點之間的路線與大約的步行時間、資源由哪些組員負責等都需要提早規劃。因為登山並不是一樣簡單的事，如不事先做好足夠的事前規劃，可能會在山中迷路，更可能會遭到危險。

而且資源要如何合理分配也是一個學習的要點，因為有些活動不止持續一天，隨身攜帶的食物不能過多或過少，過多的資源可能會導致更多的體力消耗，過少則會令整組組員得不到足夠的體力補充。此外，組員之間也要互相溝通，把解決問題放在首位，理解對方的難處，互補缺點。

這些看似只是一些登山才需要用到的知識，其實它們在我們的生活和學習當中同樣適用。這次難得的體驗也讓我學會了尊重和包容的重要，令我終身受用。

粵華中學 體藝特刊 11月號

參與野外鍛鍊班有感



大家好，我是F4C班的許景智。

說到為什麼會選擇參加這個課程？首先要從自己的性格與興趣說起。我的性格外向且喜動，空閒時喜歡偕同朋友遊山玩水，親親大自然；自然而然，行山便成為了我的興趣，加上我未來的志向也與野外鍛鍊有關，所以便毫不猶豫地參加了這個課程，讓我有新的體會和得着。

在整個培訓過程中，相比起學習求生技能，最具挑戰性的反而是處理人際關係，不論是前期的行程策劃還是旅程途中，和隊友出現意見分歧都是家常便飯的事。對於有效地處理意見分歧的方法，我的建議通常是列出不同選項的利弊，再從中選擇最合適的選項。

記得在整個鍛鍊課程中，其中一位隊員給我留下了頗為深刻的印象，真正詮釋了不要以貌取人的道理。那位隊員是名初二的學生，外表給人稚嫩的感覺，自然令人認為他未有擔任領隊或參與行程策劃的能力。但是在參與野外實習時期間，當我們遇到難題時，他卻展現出令人意想不到的領導能力、判斷力、組織能力以及思考能力，令我對他刮目相看，也明白我們不能僅憑外表去確定一個人，而要多往好的一面看。

參與訓練營最大的得着，不僅僅是野外鍛鍊方面的知識，也令我明白團隊合作的重要性。每個人各司其職，各盡本分，必能做好每一項任務，每一個挑戰。除了收穫到組員們間的友誼，更多的是讓我重新了解自己，亦想通了很多阻礙成長和進步的因由，拉闊了自己的舒適圈。這些得著令我終身受用，參加野外鍛鍊班的確是一個很好的學習機會！

參加野外鍛鍊班心得體會

高一乙班　劉嘉鴻

大家好，我叫Peter，今年初三。我是在機緣巧合下參加了野外鍛鍊這項活動。回想起當時因爲錯過了餘暇活動的報名時間，導致最後還能選擇的活動寥寥無幾，所以選擇了野外鍛鍊班。當時我心想這活動定是很無聊才沒有人報名，因此一開始我對這活動也沒抱有很大的期望。但參加後，我才發現這是一個非常不錯的活動，因爲我從中學習到很多戶外露營和爬山的知識，還能瞭解到各種裝備的用法，這些都是在日常生活中真實有用的，在戶外活動中也能派上用場；此外，還會有導師帶我們到路環大大小小的山裏實踐課堂中所學的技能，藉此機會也能好好的放鬆一下自己。

在整個活動中，我覺得最難、最有挑戰性的就是每次戶外活動後的匯報，導師要求我們首先要做一個PPT來講述活動當天的概況，所以我們每次戶外活動都要十分專心和及時做好記錄，以便能清楚地向導師們匯報，因此我的演講技術也進步了不少。

完成整個課程後，我認爲最大的得益並不是學習到很多的爬山知識，而是學會了團隊合作，因爲整個活動從頭到尾都需要隊友之間合作去完成。在每一次的戶外活動開始前，都要一起討論食譜和準備好行程圖、行程表；進行戶外鍛鍊時，就要互相幫助，預防意外發生；最後，再一起合作匯報當天的情況。所以經過數次的戶外活動，我也學會了如何與隊友合作完成每一項的任務。

我印象最深刻的事也和團隊合作有關。在一次的戶外鍛鍊，有一位組員因和其他組員出現意見分歧，這位組員便與其他人分道而行，這是十分危險的行爲，這也是戶外活動的禁忌，因爲一旦發生了意外，沒有人能在第一時間給予幫助。其實只要互相遷就可以大事化小，不必令事情惡化下去。

參加這個活動也令我對自己和組員們有了新的認識，沒想到我竟能在炎炎夏日，背著沉重的背包在悶熱的山上一走就是幾小時，就算再累也沒有選擇放棄，而是堅持到終點。所以我很高興能參加這個活動，讓我學到了這麼多實用的知識，也讓我明白到堅持不懈的可貴。



劉嘉鴻同學（左一）

歡迎投稿：
本刊接收中文和英文電子稿件，題材不限。來稿無論錄用與否，本刊都會通知作者。
請以word格式統一發送至Eclass郵箱：schoolmagazine@yuetwah.edu.mo
郵件標題為“班級+作者+標題”，作品請以附件形式隨郵件附上。

稿件信息，包含以下內容：
1、文章大標題。
2、關鍵詞（3-5個）。
3、有關體育、藝術摘要300-400字，包括學生優秀作品等等。

小編：周君諺、丁智聰、侯傑瑋、
林政賢、龔志霖、蕭柏熙、李煒然
指導：甘惠珊老師、蔡冉冉小姐
排版：葉偉濤老師