



真誠堅毅用心服務 譜寫校園體藝讚歌

如何通過本學年主題：「真誠」、「堅毅」、「用心」、「服務」，學習和領悟體育及藝術比賽活動的真正意義呢？

予做事真誠，予理想初心

真誠·前言

所謂「精誠所至，金石為開」。在運動裏，運動員所展現出的真誠也有許多種：尊重對手、尊重比賽、尊重規則、尊重自己。在運動時，能夠服從與遵循這些原則，才能在體育的這條路上走得更長、更遠、更徹底。做到日益升高、繼往開來。

忘卻對手，傾注全力

運動員的一生，必定經歷大大小小的比賽。正因如此，每個人往往會遇見實力也參差不齊的對手。在此之中，有強於預期的，亦有劣於預期的；有些是幾乎無法擊敗的，有些卻是能夠隨意輕取的。然而運動一事實則無他，只有在面臨每場戰鬥均竭盡全力以求勝利，才能達致真誠。由是觀之，若能真正做到在比賽中忘卻對手的身分與實力，全力以赴，就是對對手最大的尊重。

認可結果，尊重勝負

比賽一旦開始，將分出勝負。尊重規則和裁決，也是真誠的一種體現。常言道「勝不驕，敗不餒」，其實除此之外，能做到敗亦不無理取鬧、不責怪裁判、不污蔑對手……這當中的品格比勝利更重要。保持真誠，可以對比賽本身作出合理範圍內的質疑，但拒絕無休止的詆毀，一旦裁決敲定，便應尊重比賽結果、尊重勝負、尊重規則，才是真正成熟的表現。

保持熱忱，胸懷大志

對對手、對規則的真誠，均是由內而外的，而另有一種真誠，是由外而內的。這一種真誠，是對自己的真誠。對自己真誠，實際就是在學習招數、練習動作時永遠保持自己對這一運動的初心、熱忱，而非三分鐘熱度。《論語》亦有云：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者」。欲求做好一名運動員，最重要的不僅僅只是瞭解每一招、每一式，更重要的是保持自己對運動最初的熱愛。時刻保持向上的心態、胸懷大志，方能創偉業、成大事！

校運會跨欄比賽



大旅行F1C合影留念



籃球乙組校隊

校內才藝展



航海技能班出海實習



籃球丙組校隊



管樂團在校運會閉幕式表演



運動員與最強後盾



校慶歌唱表演

高一、F4參與戶外教育營



校運會趣味競賽





粵華中學 體藝特刊

05月號

磨練中不斷成長

成功源於**堅毅**

所謂「功到自然成」，若想成功，就須不懼挫折、鏗而不捨地練習。而作為「粵華仔」，我們更應延續這份精神。無論是在學業上，還是在比賽中，都要精益求精，用心把一切做到最好；即使遇到了困難，也不能輕易放棄，並要保有良好的心態和頑強的毅力去克服它們，把校歌中所唱的「鋼般意志」表現出來。

譬如在本屆的校運會中，同學們奮勇當先、努力拼搏。在賽場上，不論領先也好，落後也罷，甚至到了無法扭轉的局面，同學們仍然會盡己之力去爭取勝利。體育比賽，為的不只是輸贏；更是讓自己在賽場上揮灑汗水，在過程中正對失敗、學習不屈不撓的精神，讓自己得以進步，最終獲得成功。本屆校運會一共有9人打破了6項記錄，其中不乏高三學生。他們累積了幾年的經驗，再加上自己不懈的努力和堅毅，終於在本屆校運會大展拳腳。

又如4月16日於蓮峰球場上演的學界A組足球季軍戰，我校隊員戮力同心，在壓力下迎難而上，最終3:0力挫對手，贏得比賽。賽後足球隊隊長吳禮廷同學期望師弟繼續努力，為粵華取得更好的成績。團結、不氣餒、不放棄，是我們「粵華仔」共同擁有的精神特質，而這也是成為引領我們走向成功的主因。

校長周伯輝神父也常勉勵同學：「無論在什麼方面，都應以拼搏、專注的心去面對。」我們要謹記校長的勸勉，在逆境下一同努力，把「粵華仔」的「鋼般意志」展示於大眾。成功靠的不是奇蹟，而是那無比的堅毅！



排球隊與理工大學交流賽

排球隊與聖若瑟六校友誼賽



跳高運動員破校紀錄

越野跑比賽合影



學界足球甲組季軍賽合影



運動員代表進場

手球甲組校隊訓練



乒乓球隊大合照

田徑隊大合照



空手道校際盃

長跑比賽

堅毅不拔，鑄就勝利

正如學年主題所說：「真誠堅毅，用心服務」，「堅毅」在校園生活內有著舉足輕重的地位。無論是學業成績還是課餘活動，堅毅總能帶我們走更遠的路，到達更高的里程碑。就如校運會比賽的選手，運動員無不透過堅持不懈、力爭上游的精神意志獲取碩果纍纍的殊榮；在一次又一次校運會的破紀錄當中，我們總能看見運動員眼神中的堅定不移、不畏艱險；在一場又一場的空手道校際盃中，我們總能看見同學們夜以繼日地鍛鍊、卻毫無怨言；在一張又一張的競賽合影中，我們總能看見辛勤背後所揮灑的汗水和因堅毅不屈而勝利的燦笑。

堅毅者不懼山重水複的阻礙，以長時間的拼搏和付出達成目標。他們心懷鋼般意志，不屈不撓，把失敗化為動力，在廣闊的賽場上鏗而不捨、挑戰極限。在本屆校運會的跳高、長跑比賽上，運動員堅韌不拔地挑戰新高度、以無盡魄力穩步奔跑，以堅毅對抗勞累，展現粵華仔獨有的紅棉精神。因此我們也要學習這種意志，以堅毅之心去面對日常各種大大小小的挑戰，通過堅毅覓得成功。

堅毅者不輕言放棄，必以充足準備應對每場賽事。他們未雨綢繆，時刻展現出自己的最佳狀態。無論風雨日夜，他們都堅持訓練，絕不為懶惰尋找藉口，以殷勤去登上勝利的高峰。在越野跑比賽前，運動員在烈日下鍛鍊，反復練習讓自身進入最佳狀態；他們在嚴苛的鍛鍊中培養出堅毅的品格。同樣地，面對學業，一顆堅毅的心也尤其重要，測考前提早做好準備，決不自暴自棄，通過日積月累養成的努力，便能考取滿意的分數。

堅毅，便是屢敗屢戰、迎難而上。通過「吃得苦中苦，方為人上人」的精神，邁向每一座里程碑。展現堅持、展現魄力、展現決心，只要堅毅頑強，人人都能英才輩出，抱負非凡。



粵華中學 體藝特刊

05 月號

用心 竭力不敢怠，成功盡在股掌中

無論我們做甚麼事，用心從來都是成功的關鍵，而對於我們精力充沛、熱血青春，勇於參與校際以至學界體育與藝術比賽的「粵華仔」來說更是如此。

澳門於4月份舉辦了不少校際以及學界體育與藝術的比賽，而我校學生都取得了不錯的成績；就如：學界田徑比賽、柔道比賽、排球比賽、手球比賽等。究竟是甚麼致使同學們脫穎而出呢？無可否認，「用心」、「盡我所能」必然是最重要的態度之一。

就以柔道比賽為例，我校的柔道隊在第二十四屆學界柔道比賽中收獲了兩冠一亞六季的佳績。要知道，柔道本身是一個訓練強度相當高的運動項目，而且稍有不慎或姿勢不正確就很容易受傷。因此，每一塊獎牌的背後，都是同學們經過無數日夜的苦練，用汗水和堅持所造就出來的成果。他們平日除了應付學業外，放學後還要到柔道館訓練，箇中的付出和辛苦不言而喻，但也正是這份用心鑽研的態度、堅定的意志、不放棄的精神，使他們獲得應有的風光。

在柔道校隊拼命的同時，我校的田徑隊無論在心態上還是在比賽成績上同樣沒有落下，同學們在學界田徑比賽中更是越戰越勇，屢創佳績。他們平日裏各種比賽、訓練，強度同樣很大，每每經過操場，總能看到成員毫不鬆懈的在訓練着，被汗水打濕的臉上寫滿了認真與集中。沒有誰的成功是靠天賦，正因努力過、拼搏過，那些收穫才能顯得如此璀璨。

正如阿拉伯諺語所說的「可能與不可能的區別在於決心」，希臘諺語也說「成功是辛勤勞動的報酬」。每一個成功背後，總有一顆堅定的內心和無數艱苦奮鬥的足跡，只有付出努力，才能走向成功。那麼我們又有甚麼理由不努力呢？

手球甲組校隊



木雕班



為馬賽克石砌畫填泥



手球甲組校隊訓練



學界柔道比賽



學界排球甲組季軍戰最強後盾



粵華中學 體藝特刊

05月號

用心追夢，不負前途

子曰：「飽食終日，無所用心，難矣哉。」在許多學生過着「擺爛」的生活時，卻有那麼一群人不只在學業上花費努力，更在其它領域中大放異彩。

粵華中學排球校隊在第46屆學界排球比賽中勇奪一銀一銅，而收穫的背後總是付出了無數努力及時間，當中的艱辛是我們無法估量的，我們所看到的僅是他們獲得成功，站在領獎台的那一刻。他們經歷的每一場比賽，每一次挑戰，都是最好的學習過程；險勝一場也好，大敗一場也罷，盡力而為，用心感受過程便已無悔。即使比賽後，他們依舊日復一日的練習，時刻保持自己的最佳狀態。成功是留給有準備的人的，我們又有什麼理由繼續「擺爛」呢？

我校初中以及高中歌詠團雙雙拿下了優良獎的好成績，憑的是什麼？是用心。從指導老師何老師口中，我們得知在比賽前的一個月，歌詠團成員每天放學後均需要出席訓練，直到下午六點才結束。隨着比賽日子更加迫近，訓練時間更由六點變到六點半，再由六點半延伸到七點。甚至這期間，高三團員需要進行四校聯考和期末考試，即使知道回家後可能溫習時間不夠，但團員們依然堅持出席訓練，只因為合唱講求的就是團隊合作，缺少任何一個人的配合都可能對整個團隊的演出造成影響。正是這份用心學習、合作求進的堅持，使他們獲得了應有的掌聲。

參加這些校隊需要付出個人的時間和心血，並犧牲學習時間去練習，這些不是浪費時間，是為了熱愛，為了夢想而奮鬥。雖然用心過後，換來的不一定是彩虹，但從中所得到的收穫，卻是比成功來得更有意義。



馬賽克石砌畫創作



校際歌詠比賽（高中）



花式跳繩校慶表演

參與學界手球乙組比賽

學生個人藝術展之電繪作品

體藝特刊小記者用心準備期刊

校際歌詠比賽（初中）



校運會起跑



不辭勞苦，為人服務

在校運會的會場上，熾熱的掌聲響起——又有一個新紀錄被打破了。歡呼聲、叫喊聲充斥着整個運動場；那站在球場上的運動員，正享受着眾人的掌聲。

然而，只有那站在頒獎台上的數位運動員才值得那榮譽嗎？

每場成功的運動比賽背後，都一定有着數十，甚至數百名不辭勞苦的工作人員默默付出。他們為求比賽的順利完成，努力進行籌備工作，不懼艱辛，只求一切順利。

即使只是一連兩日的校運會，也要出動過百位工作人員；他們被指派進行不同的工作，有的在比賽進行時幫助計時和佈置場地等工作，有的協助開幕和閉幕時的統籌……他們各司其職，毫不鬆懈，才能成就一場成功的運動會。

這種服務的精神也能在其他比賽和事情中體現。在校慶和謝師宴的聚餐上，有同學為助興氣氛，準備了精彩的表演；在校外的藝術展覽中，有同學籌備樂器演奏；為了宣傳校內外的體藝活動，有同學定期進行採訪和出版期刊的工作……以上的事情不是一下子就能實現的，皆要付出時間和努力。儘管明知有難度，這些同學依然自告奮勇，為學校和同學們服務，這種精神非常值得我們學習和敬佩的。

今年的牧民主題「真誠堅毅，用心服務」中提到了「服務」二字，《禮記》中提到「貴人而賤己，先人而後己」的君子精神。這種品質是每個「粵華仔」皆應擁有的。「施比受更為有福」、「助人為快樂之本」，讓我們一起「犧牲小我，完成大我」，為別人服務，為學校服務，為社會服務。



為校外美術展演奏



為校慶表演助興



校運會工作隊



跳高組工作人員



童軍協助校運動會開幕式



美術展籌備工作



校運動會多媒體小組準備就緒



童軍協助校運動會升旗儀式



環境優化膠樽回收小組



校運動會多媒體小組拍攝工作



幫助分發抗疫物資



體藝特刊校園記者進行採訪工作

組員：李煒然、李兆培、
林政賢、龔志霖、
鄧逸翀、何海峰、
蕭柏熙、戴守正、
李瑋熙。

指導：甘惠珊老師、
蔡冉冉小姐

排版：葉偉濤老師