



浸信

2002

月報

10

第十七期

地址：黑沙環中街 Q 地段

電郵：www.mbc.edu.mo

電話：470388

目錄

◆ 校長的話

◆ 校園脈搏

◆ 師情話意

◆ 透視人生

◆ 青春校園

◆ 信息.com

◆ 活動資訊

總編輯：黃鐘校長
執行編輯：廖玉群
發行：浸信中學

新校感言

感恩

九月份新學年，中學部搬入新校舍上課。新校舍較舊校舍面積超過十倍以上，設備更不用談，可以說是「天壤之別」。相信凡是參觀過新校舍的朋友們，都會讚嘆不矣！從辦學實體——澳門浸信教會來說，是從來不敢想像，會有一間如此美輪美奐、設備完備的新校。在建校的過程中，更有言語、文字難以表達的奧妙！我們只能用一句經上的話：「神為愛祂之人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心裡也未曾想到的」我們心中真是如同作詩的人所發出的讚美說：「神果然為我們成就了大事，我們就歡喜。」

(林前 2:9; 詩 126:3)



校長黃鐘牧師談建校感受

適應

新校舍樓高六層，分南北兩翼，共有課室四十間，別特課室二十二間，小組課室九間，圖書館、健身室、舞蹈室、會議室、演講廳、多功能大禮堂、廣播室、飯堂、小型足球場、田徑跑道等。如此規模和設施，全部為了學生學習而設。要令學生有效的使用這些設施，仍然須要花費一番心思與規劃。自從搬入新校以來，不論教師與學生，都充滿歡悅和興奮。畢竟辦教育不是請吃飯，今後教育理念的實施和持續，任務更加艱巨。

習慣了過去侷促的校舍，如今面對一大堆得來不易的資源，一時間難免產生失調現象；學生方面同樣產生使用上的失控。為此，全校各階層都全力以赴，謀求改進。校園環境建設、教學設備、選修課程等，現在已經全部到位。

在調適過程中，個別急躁的家長，在未了解或不理解的情況下，有過激的情緒表現，也是在所難免。而其中有些誤解或誤導的內容，校方也只能深表遺憾！對有九成九諒解支持的家長，校方深感欣慰！也將鼓勵校方更加努力，更加警惕，不負社會人士及家長們的重託。

改革

當蘇聯解體的時候，俄國的社會出現一片混亂，百姓過慣做也卅六，不做也卅六，大夥子吃大鑊飯，沒有失業這回事，人人都由國家分配工作。一旦改革自由國家企業倒閉，工人下崗自己找工作，社會秩序重組，經濟呈現自由化改變，社會競爭劇烈，樣樣都要從頭學起，來自四面八方怨聲不斷。經過一輪的調整，情況已趨正常，國家正朝進步繁榮發展。

任何類型的「改革」過程，都會帶來預期的「陣痛」。談到教育改革也不例外，起步俄頃，難免遇到人為技術性意外，例如：給學生選課的過程中，就遭到極大的難處。學生對選課的認識迷糊，雖經多方解釋，仍然不知所云，結果當然不合理想。

講《教育改革》，目標必定是要改善學生的學習，提升學生整體的素質，令學生有更多學習空間和更合理的評核體制，容許學生有權利學習自己喜歡學習的學問。原有課程一樣都不可缺少，否則就會與一般的教育制度脫軌。新增的學科，是為了加強原有學科的質與量，而讓學生有選擇的情況下選讀。剛實行的時候，教師、學生、學校都需要付出代價，有勇氣的接受新嘗試，目的就是要有一個更好的教育願景和發展。

在實踐《教育改革》過程中，所遇到的困難，校方是有決心實事求是的加以檢討，先行自我《改革》。世上沒有不變的事，也沒有一變就好的事，只有變好、再變好，才會有真正的進步和完美。 (未完，下期續)

教職員工新學年聚餐

浸信中學於九月二十日晚假聚龍酒家舉行了一年一度教職員工新學年聚餐，而出席的人數共百餘人，包括校董、校長及校內各教職員，場面熱鬧。

聚會當晚，除設有頒發五年長期服務獎及大抽獎，以感謝老師對學生多年來的熱心教學及忠誠的服務態度外，又是新舊教職員聯誼會交替的日子。

今年獲頒發五年長期服務獎的教職員分別是：

陳衛濤、李之琳、楊學明、何淑貞、馬文森、簡耀禧、梁淑嫻、吳慧敏、林嘉珮、何群好、劉惠嫻、林寶珠、梁錦嫻、曾敏君、黃文駒、黃影梨。



◇校董梁溢長會佐與校內各人同玩遊戲。

教育研討會

隨著社會多元化的發展，我校因應社會的需求，在新的學年裡，在教育的施政方針上有所改革，而校方為了讓校內外人士更了解新學年的教學改革，於本年八月廿八、廿九日假座北區的澳門浸信中學新校舍的演講廳舉辦了一個名為「信、望、愛」教育研討會。

在一連兩日的研討會上，校長黃鍾牧師主要介紹了校方的教育新理念及教學的實際措施。同時，他希望藉此次研討會能與校內各老師共同努力尋求方法，加強學校的教育改革得以順利進行及勉勵各老師不計辛勞地為著「以人(學生)為本」的教育精神去教育我們的下一代。在研討會上，校內的各中小學及幼稚園老師亦作出相關性的建議及提問，而校長亦一一作出回應，研討會在一片和諧的氣氛下進行。

根據是次研討會得知，校方將會在教育制度、課程及教學方法三方面做出重要的改革。在制度上，主要實行學分制；在課程上，除了基礎學科外，更加設自選學科等，以發展學生多方面的潛能；至於教學方法，校方將實施多媒體教學及活動教學。

開學啦

「鈴……鈴……」闊別一個多月的上課鈴聲在九月四日終於響起，我校的學生穿著整齊的校服回到校園，寧靜了一陣子的校園剎時間回復昔日的熱鬧。

當天早上八時多，老師及學生們踏著輕快的腳步步入校門，由於大家久別重逢，少不免互相問好及談及近況，課室內外滿是人聲，氣氛和諧。

九時正，開學鈴響起了，各人紛紛返回課室，聽著校長黃鍾牧師的致詞開學禮廣播，而校長在廣播致詞時，簡介了校方新學年的教學新理念及勉勵各學生要在新一年裡，努力求學，以發揮校訓「信、望、愛」精神。

在校長的一席話之後，新學年終於開始了，希望各位同學在新的一年裡會有新的開始。

飯堂開放

隨著中學部校舍的搬遷，有不少家長為著子女的膳食問題而感煩惱，不過現在不用煩了，告訴你一個好消息，校方為了學生的需要及給予學生一個良好的膳食環境，在新校舍內增設了一個地方乾淨、環境舒適的飯堂，由九月十九日正式開放給全校各師生。

飯堂開放當日，中午放學鈴聲一響，只見座落於五樓南翼飯堂外的走廊擠滿學生，他們一個個有序地拿著餐券排隊，等著品嚐我校專門聘請回來的大廚師的一番廚藝。一會兒，飯堂內已座無虛席，然而只見學生們吃得開心。

校內飯堂地方寬大，可同時容立校內約二百名師生，除了供應午餐外，也供應早餐及“tea time”，價錢經濟，家長大可放心。

開放時間：07:00 a.m. – 11:00 a.m.

12:15 p.m. – 14:00 p.m.

15:00 p.m. – 17:00 p.m.



◇新飯堂地方又大又乾淨。



◇新校舍環境良好是讀書的好地方。

中學部新校舍啟用

為了讓學生能擁有一個良好的學習環境，新學期伊始，期望已久及座落於澳門北區黑沙環中街的浸信中學新校舍主體部分終於落成，而中學部的學生也開始在新校舍正式上課，儘管新校舍的其他設施還未能及時完成，但校方已對各樣教學及活動的設備正不斷地進行安裝，如有不便，請各家長及同學體諒。

新校舍的佔地面積佔八千七百餘平方米，樓高六層，共有四十多個課室、一個大球場和空中跑道，除了一般的課室和學科實驗室，更設有多個電腦室、舞蹈室、音樂室等。另外，設有演講廳、圖書室、禮堂等，足以配合學校的教學發展所需。相信不久的將來，同學們很快便可以完全享用學校的各種新設備。



◇IT聯展中展示了我們的網頁。

本校參加全澳I.T.聯展

本校在十月初參加了一年一度全澳電腦資訊聯展，在會上，主要展出了學校的網頁、中學部新校舍的各種設施及電腦教學的情況，以便外界對本校的資訊教育有一定的了解。

隨著社會的需求，資訊教育很重要，對於本校在資訊教育的未來發展，校內電腦部的老師表示，校方除了教授學生的一般電腦知識外，更希望能成立電腦學會，以便學生能更全面認識電腦資訊。

浸信中學培才教育基金 助學生圓大學夢

為了幫助學生能繼續升讀大學，浸信中學培才教育基金在九月五日下午二時三十分假學校新校舍的演講廳向有需要的學生發放二零零二年度助學貸款。是次校方發放的貸款總額超過葡幣捌拾萬元，而今年獲得校方資助的學生合共超過一百人，他們分別是應屆畢業生及現正就讀各大學的浸信中學校友。

在發放儀式上，校長黃鐘牧師在致詞時表示：感謝學校、家長及社會各界人士對培才基金的支持，以致學生能有機會升讀大學。同時，他勉勵學生要努力讀書，在學習中不斷摸索，成為澳門社會未來的棟樑，以答謝家長、學校以及師長的栽培。最後，黃鐘校長更表示已有由培才教育基金支持而順利畢業的同學投身社會各公私營機構，希望他們不忘校訓、繼續為社會服務。

此外，是日到場領取助學金的家長及學生們，對於獲得學校培才基金的幫助表示感謝及支持。



◇校長黃鐘牧師感謝各界對培才基金的支持。

祝賀：冼樂瑜同學水墨畫獲獎

我校小學部六年級信A班的冼樂瑜同學在早前以中國水墨畫《大三巴牌坊》喜獲中國文化部文化藝術人材中心首屆舉辦的「國際少兒藝術大展」——「奔向二〇〇八藝術作品」大獎賽金獎。另外，冼樂瑜又獲天津市舉辦的「世界兒童繪畫比賽」銅獎。

小學部教改 朝《愉快教育》邁進

小學部為推動教學改革，提高教學素質，我校老師曾多次前往上海第一師範附屬小學作觀摩交流，而在今年七月十五日至七月十八日，校方更邀請了該校的校長、主任及老師來澳作《愉快教育》教育研討及示範教學。是次研討會的目的是希望逐漸形成良好的教育科研氛圍，引進創新的教學方法，務求使學生在愉快中學習。同時，為他們升讀大學打下良好的基礎。

愉快教育精髓

愉快教育的指導思想

兩愛 → 愛教育事業；愛學生。

兩全 → 適應社會發展的需要；適應兒童成長的規律。

教育學生五年，為他們想五十年，為國家民族想五千年。

愉快教育的目標

為孩子們編織幸福的童年

塑造學生美好的心靈

發展學生創造的才幹

鍛鍊學生健壯的體魄

培養學生活潑的個性



◇上海諸建華老師用直觀教學引導發現法上科堂課

愉快教育的三大版塊

愉快教學、愉快活動、愉快生活。

愉快教育的四大要素

愛、美、興趣、創造。

愉快教育的實質

在愉快中求發展

在發展中求愉快

喚起興趣、喚起愛

把學習的主動權交給學生

一切教學活動都是為了促進學生的發展

在愉快教育實踐中對學生進行三多、三鼓勵。

三 多：多啟發、多直觀、多引導學生動腦、動手的習慣。

三鼓勵：鼓勵學生提問、鼓勵學生辯論、鼓勵學生有主見、有創見。

在教學上鼓勵學生不是被動接受知識；而是主動接受知識，掌握學習的方法，提高學習的能力。然而愉快教育的最終目的是培養學生樂學、愛學、主動學、創造性地學習，我校的教育改革正朝著此方向而努力。



◇上海劉潔蘭老師以輕鬆愉快的方式帶領學生上音樂0課

編按：隨著社會的發展，教育改革是必需的，由浸信中學在七月中旬主辦、教育暨青年局協辦的愉快教育研討暨示範教學已完滿結束。在這短短的幾天示範教學中，請來了上海一師附小的多位資深老師為我們作示範教學，然而給予我校老師有了不少課後體會。以下是小學部各老師的點滴體會。

體會實、廣、活、新的教學技巧

區麗雲老師

寬敞明亮的教室，夏日燦爛的陽光，迎來「示範教學」的貴賓——上海一師附小的老師。

社會上有的人認為，教學的時髦說法是「減壓」：減書包重量、減學生作業、讓學生擁有更多的自由活動空間，個人認為此言差矣。教學先驅蔡元培曾說過：「教學最重要的是引起學生讀書的興趣。」孔子也認為學習應該是愉快的活動，簡單而言就是以學為樂。

教學技巧是愉快教學的手段：連上兩堂常科課（三年級）示範課，感受到諸建華老師實、廣、活、新的教學技巧。為了讓學生辨清水和食鹽水，諸老師引導學生用了五種的方法。面對兩水，學生自然想到「嘗」這個原始的方法。諸老師問假若水髒或有毒性，怎辦？學生看到桌上燒杯就說「燒」。「為什麼？」「多了什麼？」「燃燒後情況如何？」諸老師的連串提問，令學生開動腦筋，並動手做實驗。「銅皮有白色呀！」「這是鹽！」學生七嘴八舌小聲地議論著，諸老師緊接著又引導學生用天秤互稱和交流電、馬鈴薯在水中的浮沉來分辨清水和

食鹽水。這一課時的常科，創造思考貫穿到整個學習範疇的每一個環節上。

愉快教育是重視生活的教育，還生活的本來面目。四天的示範教學中，本人有幸又聽取了兩課時的中文示範教學（三年級）。在《當拉開窗簾的時候》一課中，葛聘志老師首先用欣賞法帶學生進入課題，葛老師以她歡快悅耳的聲音，優美的身體語言，引導學生進入互動的教學，並就課文詞語鼓勵學生題外分組組詞。給學生佈置作業時，也針對課文的文意，給學生做一些富彈性的，包含美術創意和中文水平的主題作業。

綜觀數堂示範教學，給我觸動最大的是：課堂紀律與愉快教育是相輔相成的，恰如其份地激發學生創造性學習，從中培養學生的創造思維，教師就能「苦中作樂」，而學生也能以學為樂了。身為普通話老師的我，也深感普通話教學的任重而道遠，展望未來，將是結合課文教學與強化學生個人素質的雙向訓練。

教學方法靈活、高效的科常科

李鳳瑤老師

簡單電路示範課是由上海一師諸建華老師執教的。諸老師有機地採用了上課時老師有教具，學生有學具的課堂教學。他用了短短的四十分鐘，給學生提供了足夠的信息量去啟發學生的思維，分析學生的意見，捕捉學生的答案。學生在老師的點撥下，自己去發現問題、解決問題。

為了把學生的學習興趣調動起來，增強教學的直觀性、生動性。諸老師把學生分成各個小組，每個小組上都有學具（四驅車、電池、燈泡、電線……）。他叫學生們把桌上的四驅車安裝好，一下子，課堂上就活躍起來了，學生們七嘴八舌，一起動手。很快，車子安裝好了，裝上電池，一部能開動的四驅車在桌上開動起來了，在學生正興致勃勃的時候，諸老師再觸摸多媒體，電視屏幕上的馬路、汽車、路燈、行人……，車子的喇叭為什麼會響？汽車的車燈為什麼會亮起來？一個個的問

題被學生問倒了，在老師的啟發下，學生發現了電池、電線的用途與接駁。學生透過電化教學，透過學具、教具的直觀形象，進行拼拼、接接、看看、想想，把一節科常教學的一言堂變成了群言堂，並成功地把喇叭接響，燈泡接亮了，認識了什麼叫正極與負極，一堂簡單的電路在非常活躍的氣氛中完成了。學生們在操作中得到了知識，最重要的是獲得了學習成功的喜悅。

這堂課，教學方法靈活、高效、學生能在較少的時間內學到了較多的知識，真正發揮了老師的主導作用，學生的主體作用。這堂課，使我深深的感覺到，作為一名老師，課前除了備好課外，更必須對知識內容進行重組和演化，對知識內容的傳統形式進行設計和選擇。在講解中注入自己的理解、觀點和感受，這樣在教學舞台上自然地進入角色，做出準確、細膩、深刻的表演。

《桂林山水》活現語文課上

朱勵雯老師

在這次的教學示範中，使我最深刻的就是崔小玲老師所示範的六年級語文科的《桂林山水》。首先，崔老師利用電腦投影機播放桂林山水的景色，讓學生有如親臨此地，欣賞風景，這一節的開端已深深吸引著學生的注意和興趣；接著，一段一段的引導學生去理解課文，不時提出與課文有關的問題，讓學生在課文中找出答案回答，如桂林的山是怎樣的雄偉？水是怎樣的美？不單要學生理解課文，而且也要學生學習如何去形容山的形態，學習如可去形容水的美態；最後，崔老師更指

出這是一篇描寫文，課文裡將桂林景色一部分一部分的描寫出來。由此便引出介紹寫描寫文的寫作方法。

在短短的幾十分鐘裡，由欣賞風景，理解課文，句子結構至描寫文的作法，都可以看出崔老師對這篇課文了解得很透切，問題由淺入深，層層深入。可見崔老師備課認真，準備充足，這種教學態度是很值得我們學習的。在教學方法上，這一節課不單只喚起了學生的學習興趣，而且讓學生自己揭示問題，自己發現規律，這種教學方法也是值得我們效法的。

讓學生成學習的主體



康玉玲老師

短短的四天示範教學和研討，使自己對愉快教育的理念有了進一步的認識，特別是示範教學有很多地方是值得我們去學習，總括來講獲益良多。

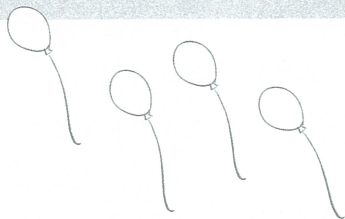
愉快教學的核心內容就是把傳統教育改變為愉快教育，喚起學生愛知識、愛學習、培養學生學習的興趣。長期以來澳門社會的教育目標過份強調學術競爭和知識傳授，對於學生創造性的發展，以及德、智、體、群、美等價值的培養並不重視。由於傳統的填鴨式學習，導致不少學生還沒有走向社會就厭惡學習、無心向學，傳統教育制度的最大弊端就是學生的學習興趣被泯滅了！

隨著社會的發展，教育要面向現代化、面向世界、面向未來，傳統的教育思想和教學方法必須改變。教學改革的關鍵是教學思想的更新，是教師教育觀念的轉變，是教學思路的更新。而愉快教育是實施素質教育的

成功模式，亦是教育改革的成果。因此，推廣愉快教育是時代的需求，讓學生在教師的指導下，去探索問題，發現問題，解決問題，開闊學生的視野，豐富學生的學習經驗，不斷提高學生的學習水平。

教育改革是一個艱巨和漫長的歷程。而學校教育改革最艱難的部分就是課堂教學，課堂教學是素質教育的主要渠道，使學生獲知啟智，育德養能的重要陣地。因此，在教學過程中，教師一定要把學生放在主體位置上，充分發揮學生的主體意識，從根本上改變教師講，學生聽沉悶的傳統教學法，讓學生在生動愉快的氣氛中學習，使教師的功能和角色由知識的傳遞者變為幫助學生學會學習、學會生存、學會創造、學會適應、學做人的指導者。只有這樣，才能全面地提高學生的素質，充分發展學生的個性和開發學生的潛能。

愉快教育觀後感



張秀芳老師

此次活動中，本人印象較深刻的是諸建華老師所示範的一節科常科；課題為「月蝕」，對象為小學六年級學生，諸老師在課堂上利用電腦、投射機、實物模型。例如：小地球儀、乒乓球、手電筒等。做簡單的星體運轉示範和解說月全蝕五步曲，由初虧、蝕既、蝕甚、生光、復圓。同時亦利用電腦播放圖片和實物操作的配合，學生都能聚精會神、專心一致、愉快且有興趣地學習。

從課堂上可看出諸老師在教學上的特色主要是在培養學生的創造能力和培養學生熱愛學習的興趣，引導學

生表達情感和思想，以學生為主體，將整個課堂教學過程控制得非常流暢、輕鬆愉快、充滿活力，誘發出學生的學習情緒和動機，使學生在愉快的課堂環境和氣氛下，體驗到「愉快教育」教學法的真諦。

透過這次「愉快教育」研討暨示範教學的活動，有機會觀察到愉快教育的實際施行和運用，亦感受到愉快教育的教學方式，對課堂管理、教學、師生互動等方面有著非常明顯的助益，對本人的教學工作改善極具參考價值。

人生為何？

李焯堅

人生在世到底有甚麼意義呢？相信這是每個人一生中必定問自己的一個問題。朋友，到底你有沒有問過自己這個問題呢！讓我們一同思想這個問題吧！人生到底有甚麼意義？

很多人說人生是為了「搵食」。俗語有云：「辛苦搵來自在食。」每個人都很辛勞地去「搵食」，他們認為搵到食就是滿足了人生的意義。但是人生真的只是為了「搵食」這麼簡單嗎？難道人生就是搵完就食，食完又搵，搵完又再食，食完又再搵這麼無聊的一個循環嗎？如果今天的我存在是為了明天要吃的一口飯，那麼我們真是十分可悲啊！經常聽人言道：「搵食艱難」，既然「搵食」這麼「艱難」，為甚麼我們仍要繼續這個無聊且重覆的行為呢？

其實人生並不是為了「搵食」這麼簡單，「搵食」只是生活上的需要，而生活是為了生存而活下去的意思。但是人生應該不單是為了生活？人生還有許多更有意義的事是比生活更重要。

常常聽到有些人在很惡劣的處境下或是很多人都認為無法繼續生存的情況下仍能活下去，這些人通常都被認為有很強的生命力。其實原來人生背後是有一股很

大的動力驅使每個人繼續生存下去的，這就是生命了。所以，人是為生命而活的，而不是為生活而活。人生的意義在於生命而不是生活，生命比生活重要。正如一輛汽車的功能不是為了入油耗油，然後又入油又耗油這個無意思的循環而存在的，倘若這是真的話，那麼發明汽車的人就是一個無聊的蠢才。我們相信汽車存在的意義是要載駕駛汽車的人到他要去的目的地，而這個意義是創造汽車的人賦予它的。同樣地，如果我們要找出生命之意義，那麼我們就應該回到創造人類的創造者那裡，相信我們一定找到答案。

然而今天很多人只顧生活而忽略生命，每天勞碌碌、重重覆覆地生活下去，生活中找不到任何意義，為生活而活，這真是可悲。朋友，在你的人生中，你可曾想過為甚麼而活？你找到你的生命嗎？如果你是正在尋找生命意義，我可以告訴你：耶穌就是生命的意義。因為在約翰福音中耶穌曾說：「我就是道路、真理、生命，若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」此外，祂又說：「我來是要叫人得生命並且得的更豐盛。」所以，要尋找生命意義應該回到生命的主那裡。

基督徒學生會

基督徒學生會之成立是為了讓本校基督徒學生及更多有興趣認識信仰的學生透過定期之聚會彼此認識、支持、互相配搭、學習事奉，在校園中見證主。

本年度的基督徒學生會將會分為初中組及高中組，目的是讓學生可與年齡相若的同學一同聚會，彼此鼓勵，在信仰方面一起成長。在聚會內容方面，我們不單將福音介紹給同學，並且會與他們一同研討信仰的課題。透過活動、討論、分享等形式使他們對信仰有整全的認識。對於基督徒同學來說，我們更盼望他們更多參與其中的事奉，使他們的潛質、恩賜得著發揮，將來在所屬的教會繼續更有效地參與事奉。

聚會時間：

每月第二及第四週
星期五

4:30 p.m - 5:30 p.m

聚會地點：

浸信中學三樓基督教部

盼望各位家長鼓勵
貴子女參與我們的聚會。



◇基督徒學生會成員

喜悅。
◇小金子女士在會上見證分享福音的



藝人見證分享綜合福音晚會

一連兩日，由澳門浸信教會主辦，假澳門浸信中學舉行的「藝人見證分享綜合福音晚會」於十一月一、二日完滿結束。

首日的福音晚會在七時三十分正式開始，在梁祐澄弟兄的歡迎致詞祈禱後，拉開了福音晚會的序幕，接著由拉撒路青年中心的一班青年帶領在場出席者獻唱詩歌，而晚會上更請來了香港有名藝人羅慧娟、鄭敬基，此外，更有幸地邀請了已故喬宏先生的太太小金子來臨與在場的觀眾見證分享福音的喜悅及獻唱詩歌。

最後，由浸信教會的黃鐘牧師分享了以「盼望」為題的福音信息，而第二晚的福音晚會亦有詩歌獻唱、見證及信息分享，在一連兩日的福音會，出席的人數逾三千人，場面熱鬧。

我校三位同學在今年八月十二日至二十日參加了由澳門手球總會舉辦的「2002 年青年軍集訓」活動，然而他們通過這次的集訓都各有所獲，現在就讓我們齊來分享他們的感想吧。

我做得好！

初三信 A 梁嘉祺

在這漫長的暑假，我參加了一項有益身心的活動，這項活動就是到東莞常平參加為期八日的手球集訓。起初知道可以參加集訓時，心情既期待又害怕，因為我從未接觸過這類型活動，但當到達東莞後，這些感覺很快便消失了，換來的就只有緊張的心情。

到達目的地後，我們便立刻接受一連串艱苦的訓練，開始時我是有點不太習慣，可能是因為對周圍環境以及身邊的人不太熟悉吧！

幸好，教練們通過一些簡單的遊戲來讓我們互相認識。

在今次集訓中，除了有針對個人技術訓練外，還有針對體能方面的訓練，而對於我來說，體能訓練是最辛苦的一環，因為要跑的路程一點也不短，我們有時要在烈日當空下圍繞球場跑十多個圈；有時要在體育館裡來回不斷地跑；有時又要跑樓梯。印象最深刻還是有一次在傾盆大雨下圍繞球場跑了二十多個圈，那時我們所穿的衣服都被雨水弄濕了，濕透的衣服真的比平日重幾倍，但我們也要向前跑，而那灑下來的雨水像不停地拍打我的眼睛，使我差點兒睜不開眼，當時曾想放棄，可是每當想放棄時，隊友總是給了我無限的鼓勵，在他們的支持下，我最終也可以完成全程，而在完成的一刻，所有疲累的感覺都一掃而空，剩下的只有興奮的心情。回想那種辛苦，真是非筆墨可以形容，不過自始以後，我可以告訴自己：「我做得好！」

這次集訓真是使我獲益良多，除了增強個人在手球方面的技術外，也認識了一班新朋友。同時，最大的得著是增強了個人的自信心，這是從書本沒法得到的。在此，十分感謝劉老師給我這個可貴的機會！

難忘的集訓

高三信 A 林嘉敏

今年的暑假與往年有很大的分別，因為今年暑假我參加了一個由澳門手球總會主辦的集訓營，而這次集訓營的地點是東莞，為期八天，共有三間學校的球員參加，有男有女。

八月十二日那天，我們浩浩蕩蕩地從拱北口岸出發，到達後，先是入住當地運動員賓館，在吃過午飯後，我們稍作休息，下午三時，我們便由三名東莞教練帶領著，男女分開練習。在第一次的練習，我們先是做

一些熱身運動，譬如：跑圈和捉人遊戲。隨後我們便做了約兩個小時的基本練習，雖然只是一些基本練習，但我已感覺到接下來的幾天將會很艱苦的。事實上，我們每天都只是練習、練習再練習，而且還要一大清早便開始，但在教練們的指導下，我們的球技確實有了進步。

另外，因為我是一名守門員，所以有時候需要和東莞男子隊一起訓練，然而在每次練習完畢後，都十分疲累，儘

管練習場與賓館的距離都不超過三十步，但我總是要拐著拐著地用了五分鐘才可走回賓館，真的很累啊！接下來的日子，我們的練習也差不多，並沒有減少。

記起有一次的體能練習，真的使我永世難忘，那次我們分成兩組以跑樓梯作為練習，每隊約有十個人一組，我們必須在分半鐘內全組人完成，大家跑著跑著的，但不幸的是我不慎再次弄傷腰部的舊患，可是我沒有放棄，含著淚繼續往上跑，即使十分痛，但堅持到底。從那時起，我才知道自己原來有那麼強的毅力。經過今次的集訓，我開始體會當運動員真是不容易，真的很辛苦啊！不過，我享受這種生活。

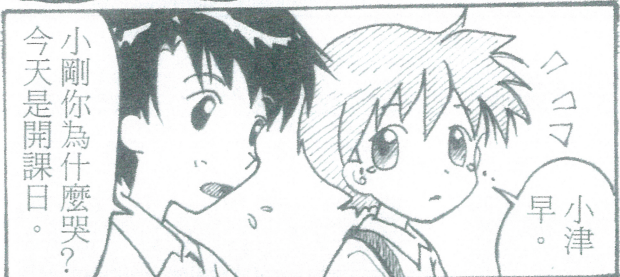


◇ 我校同學遠赴東莞參加 2002 青年軍手球集訓



開學日

作者：李靜儀



東莞集訓後感

高三信A 鍾佩珊

今次集訓最大的感受是：雖然辛苦，但是覺得很好玩和感覺很新鮮，因為今次是第一次到內地進行手球的訓練，能夠親身體會國內運動員練習的辛苦日子，機會很難得。

辛苦的日子

今次的集訓，其實去東莞之前已預料是很辛苦的，但從沒想過會這樣艱辛的，其中最辛苦的就是要跑樓梯，沿著一條又直又高的樓梯，來來回回地跑，好像跑不完一樣，腳步一步一步比一步沉重，當時的心情，真的很想放棄，但聽到教練的說話，令我重新振作起來，這句話就是：「堅持就是最後的勝利，捱過這一關，我們就可以了。」加上其他隊員的支持和大家的努力，最後也成功了。

難忘的歲月

難忘的事情有很多，但感到最難的就是我們在下大雨的情況下跑步，儘管天氣怎樣壞，也要繼續跑下去，從頭到腳都是濕的，鞋也可以倒出水來啦！雖然大家都跑得累了，但我們有著共同的感覺，原來這樣跑步也很舒服的。

除了練習手球和體能外，教練更為我們安排了玩「捉人」遊戲，很久沒試過整班人這麼開懷地玩了，而這些玩意都是我們小時候經常玩的，那時，彷彿想到小時候的我，都很有趣啊！

高興的事情

談到最高興的事，就是能夠認識一班新朋友。起初，大家見面時只是打招呼，後來經過多日的朝夕相處，和他們也談得很熟，最後，無論男或女，大約四十人我都已經完全認識了，直到現在，我們也有聯絡和相聚。

不捨的心情

時間過得真快，我們要走了，真的不捨得在東莞的艱辛日子，平常在暑假裡天天都是夜睡遲起的我，對於在東莞每天早上五點多就要起床，實在有點不習慣，但當聽到要離開的那刻，總會有依依不捨的心情，雖然很辛苦，但是很值得的。

我永不會忘記教練的教訓，永不會忘記整班人度過艱苦和快樂的時光。

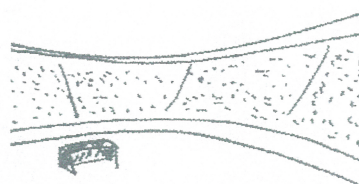
動動腦筋

為了拓展同學們的全腦思維能力，新一期月報的“動動腦筋”會以一連串同學們喜聞樂見的遊戲方式，來訓練學生的觀察、記憶、想像、創造、邏輯思維等能力。

同學們，不妨睇吓自己的能力！LET'S GO！睇吓邊個嘅頭腦轉得快！

足球比賽

運動場內的足球比賽還沒開始，但大家怎麼會已經知道了比分呢？



堅持三分鐘，再翻答案

2002 年度班際排球比賽開始了

浸信中學中學部2002年班際排球比賽已於九月二十七日正式開始。開幕當日，適逢放學時間，而校內的球場都擠滿參加比賽的各班級運動員及其他同學到場觀看，約有三百多人，場面熱鬧。

開幕儀式上，首先由各班班領代表引領自己所屬班級有份參賽的運動員以整齊的、有序的步伐進場，在王愛萍老師的帶領下，全體運動員高唱校歌，一曲校歌完畢後，由校長黃鐘牧師致開幕詞。校長在致詞中指出，過往學校因為地方狹窄，未能有良好的運動設施讓同學們進行比賽，然而現在新校舍已有了寬闊的場地，希望各同學好好珍惜這個機會，多參與體育運動，以強化自己的身體、心智和意志。此外，他更祝願大家在比賽中獲取良好的成績。最後，接下來是活動的開球儀式，黃素芳師母在眾同學的支持及歡呼聲下，來個開球禮，而是次排球比賽就正式開始了。

首日比賽中，分別有四場比賽同時進行，八隊球隊，初中、高中各半，而球場上除了參賽的運動員外，在校內三樓的空中跑道上及球場外更有不少同學為著作賽的同學加油，大喊口號，充當啦啦隊。所以，當球隊得分時，便可聽到同學們的喝采聲，而球員在一片的喝采聲下，看似也積極起來，愈戰愈勇。同時，若有失分時，「噓」聲也不少，不過，運動員並沒有氣餒，只見他們抖擻精神，繼續作賽。

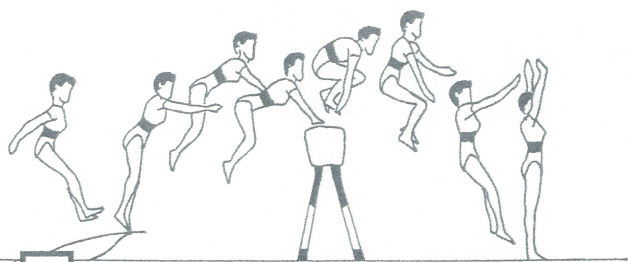


◇校長黃鐘牧師祝願同學們獲得好成績。

經過一番比拼後，各場淘汰賽都有了初步的結果，此刻當然是有人開心有人愁，其一初次參加比賽的初一班同學，他們落淚了。事後問及各人感受，他們表示輸是預料中事，畢竟只學了不到一個月，但開心的是竟然能得分，而每一分都是得來不易，而他們是為著自己的努力及得到朋友的支持，而感動得流下淚來。事實上，在比賽期間，支持他們的同學也不少。

是次排球比賽分為高中組及初中組，全校各個班分別各出一隊，共三十二隊，高中十四隊，初中十八隊，以淘汰形式作賽，高中及初中組各設冠、亞、季三名。





運動傷害的處理

有關運動傷害的處理，是學習運動傷害知識的最重要部份。由於運動傷害的類別極多，不能以同一種處理方式來治療，因此將分成急性運動傷害的緊急處理與慢性運動傷害處理，兩個部份來說明。(因篇幅關係，先說明急性運動傷害的緊急處理)。

體育老師 黃水波

急性運動傷害的緊急處理

肌肉與韌帶等軟組織的在急性受傷後，會因血管之功能及細胞內之化學反應功能減少，而導致出血(bleeding)、發炎(inflammation)、紅腫(swelling)、疼痛(pain)等現象。因此，柔軟組織受傷後，應立即接受適當的治療，以免傷害的情形惡化。對於較嚴重的急性運動傷害，以送醫院處理較佳，對於較為輕微的急性運動傷害處理，則必須遵守PRICE的原則來進行。

- (1)保護(P:protect): 預先防範運動傷害的發生。
- (2)休息(R:rest): 表示急性受傷後應完全的休息。
- (3)冰敷(I:ice): 對患部施以冰療，以避免腫脹、減少疼痛、放鬆肌肉、消炎。
- (4)壓迫(C:compress): 對患部施以壓迫，避免患部的腫脹。
- (5)抬高(E:elvation): 將患部抬到比心臟的高度還高，避免因重力形成的腫脹。

一般而言，在急性運動傷害發生後的24到48小時內，皆應進行PRICE的處置，持續的時間長短需視傷害的情況而定，通常冰敷在患部不再腫脹或惡化時即可停止，通常冰敷以一小時之內處理較佳，每次冰敷的時間則為10—15分鐘，休息5—10分鐘後，再進行冰敷，如此重覆冰敷3—5次。此外，進行急性運動傷害的處理時，應特別注意肌肉最好在伸長的狀態下進行，例如股四頭肌拉傷的緊急處理時，應以將膝關節彎屈、股四頭肌略為伸展的情形下進行，如此，才能獲得最佳的肌肉拉傷緊急處理效果。

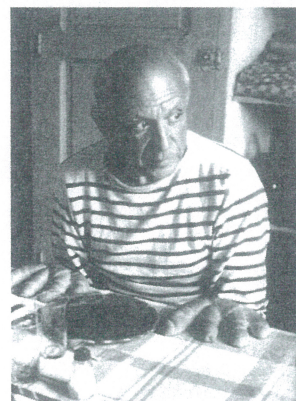
立體·透視·畢加索

李綺琪

畢加索是西班牙三大藝術巨匠裡最為人熟悉的一個，他是藝術界裡的一顆明星。即使到今天，畢加索逝世將近三十年，但說到畫家，大家很容易就會想到他。「畢加索」相當於一個藝術界的名牌。但我們到底對他認識有多少呢？對於他的作品，又該如何去欣賞呢？

一八八一年生於西班牙巴塞隆那的畢加索，自小就很有繪畫天份。他的整個藝術生涯都在不斷摸索和創新。他的作品流傳甚廣，但卻經常被人誤解。人們誤解他的作品，誤解整個畫派的風格和定義，他的作品常被當作「抽象畫」來解釋。很多人以為「抽象」就是看不懂、看不懂的，只好叫它「抽象」。

畢加索的作品，其實一點都不抽象，而且比起在他之前的任何繪畫作品都要「寫實」。畫家在描繪一件物件，人物或風景時，都是站在一個固定的位置。從畫家眼睛的角度出發，我們看到的畫，就是畫家看到的景象。這種描繪方式被稱為「一點透視」。所謂透視，就是一個人從一個點看一個景物的方向和角度。所以我們看到的，並非物件的全部，而只不過是它其中的一個「面」。正如看人像畫或照片時，我們看到人物的正面，就看不到他的背面或側面；看到左邊臉就看不到右邊臉。畢加索



就是創立了一種能衝破這種視覺界限的繪畫風格，這種風格稱之為「立體主義」。「立體主義」顧名思義就是在同一張平面的畫布上表_出畫像「立體」的現象。亦即是同時表現一件物件多個不同角度的「面」。我們可以想像一下，照鏡的時候，你可以用一面鏡同時看到你自己的左，右和後面嗎？看畢加索的畫會發現人物的眼、耳、口、鼻



都像放錯了位置一樣，畫面十分有趣。這是因為畫家把一個人的前、後、左、右同時呈現在一個畫面上。這種繪畫風格不單震撼了當時的整個歐洲畫壇，對後世的繪畫觀念影響亦非常深遠。當時他在觀念上是將一個物件在視

覺上分解，再重組，令它在人們的眼前呈現了一個現實中不可能出現的景象。

畢加索帶給了我們立體的新觀念，他的偉大，不單是他對藝術的貢獻，而是帶給人類思維上的衝擊。

簡介社團活動中心

志偉

在現今考試主導的教育系統下，體育、音樂、美術方面的教育只成為學校教育的點綴。有關這方面的學科，往往被稱為『閒科』，意思是可有可無的科目。而教授這些學科的教師就成為了『閒人』。所謂『德』、『智』、『體』、『群』、『美』五育並存的全人教育，似乎是口號多於實際。本校為了打破這種固有觀念，而希望把五育並施的教育帶到現實當中，所以在今年度開設了一個新的部門－『社團活動中心』。

所謂社團活動，顧名思義是包括兩個大範疇，就是『活動課』和『學校社團組織』。就讓我們先看看有關活動課這一部份。

致力發展活動課

活動課，有別於從前人們常提及的『課外活動』。課外活動這個名稱常給人一種次要的、點綴的的感覺。容易被以為是正規課程以外的部份，也是可有可無的東西。本校現在希望把體育、音樂和美術等學科目正規化、系統化，讓學生在這些方面有良好的發展，讓這些學科受重視的程度不亞於中、英、數等學科。值得注意的是，不少學校也十分鼓勵學生在體育、音樂、美術上的發展，但往往是為了校譽多於教育。而教學的目標似是為了爭取公開賽的獎項，多於學生的個人發展。



◇社團活動中心各職員

本校推行活動課的目標並非如此，乃因看到體、音、美這些學科對成長中的青少年是有相當多的好處，所以才投於大量的資源發展學校裡的全人教育。

體育項目的開展

人們常說，健康就是財富，良好的身體素質是學業的基礎。體育運動的學習，除了能使人有強健的體格之外，對培養青少年有剛強意志力是起到明顯的作用。本校新聘任了兩位體育教師黃水波老師和顧永年老師，連同原有的兩位同事溫思明老師和劉可欣老師，總共有四位。他們都是體育學院出身，而且各有所長。劉可欣老師是我們唯一的一位女體育教師，她專長於排球運動，曾代表澳門出外比賽，而她的手球技術也是教練級的。溫思明老師的拿手項目是羽毛球，他是澳門知名的運動員，曾多次代表澳門參加國際性的賽事。黃水波老師畢業於台灣師範大學的體育學院，專長項目是籃球運動，此外在游泳和合球運動方面也是有相當的心得。顧永年老師是我們浸中的校友，他是一名足球高手，在田徑運動上也是相當出色的一位運動員。校方就著各位老師的專長，我們將開設不同的活動課供同學們選擇。除此之外，學校請專程到一位前廣東省隊的教練，陳湛炳教練前來幫助我們發展乒乓球的運動，對於愛好乒乓球運動的同學來說，這真是一件喜訊。還有就是我們學校近年來的運動強項－柔道，留意澳門柔道運動的朋友都會知道，近年來我們同學在公開比賽中得到相當好的成績。我們將繼續發展這項運動，而學校更專們開設了一個功能室，供柔道班的同學作練習之用。更使我們高興的是我們能請到澳門代表隊的教練梁惠琪教練前來作我們的指導。連同以上的各項目，我們還開設有劍擊、空手道、拔河和健身等供同學們選擇。盼望同學在少壯時候好好鍛鍊強健的體魄，堅毅的意志，為明日的種種考驗作準備。

下期再續...