



浸信

2003

月報

1
第十八期

地址：黑沙環中街 Q 地段

網址：www.mbc.edu.mo

電話：470388

目錄

◆ 校長的話

新校感言

◆ 每月焦點

新校慶典

◆ 校園脈搏

家長日

◆ 透視人生

最好的見證

◆ 青春校園

班際排球結果

◆ 信息.com

運動傷害的處理

總編輯：黃鐘校長
執行編輯：廖玉群
發行：浸信中學

新校感言

(續) 校長黃鐘牧師

機會

上文已經講到新校的規模和設施，應該是一所不可多得理想學習場所。因為校舍寬敞，課室增加，當然招生的數量也就增多。來校報名的學生，自招生日起，每日都是上百，事實上能收的學生，仍然有限。為免太多的考生失望，校方也就提前終止報名。從比例上說，考生多收生少，學校本可以擇優而取之；但是這不是學校辦學的理念。因此，取錄新生的標準，就不是以品學兼優作為取錄對象，乃以各項情況綜合決定，力求取得平衡，讓各生都有機會入讀本校。方法是根據原校成績、投考成績、操行狀況、面試態度等多方考量作出結果。最後就從報名投考的學生中，取錄了四分之一的新生。新校的學生也就比原校增加了九班，這九班都是來自本澳不同學校的學生。



感慨

按照學校的期望，這些新生進入一所美輪美奐的新校，理應珍惜學習才對，那知其中混進了一小部份不肯上進的學生(其實不是來求學的學生，不應該稱他們為學生)。在短短的兩個月裡，這些孩子的原形畢露，校內逐漸發現被他們刻意損害及作案，同學的財物遭到偷竊，上課時擾亂秩序等。作為校長的我，當然感到失望與悲痛！不是悲痛學校的遭遇，而是為這些孩子悲痛、為今天的澳門社會悲痛。這些孩子怎會這樣，好好地有書不讀，專事在學校中攪破壞，浪費他們寶貴的生命。他們的背後，都有著可憐的原因。有的是單親家庭；有的是父母疏於管教；有的是屢遭學校勒令退學；有的是誤交損友；有的是受到有組織犯罪集團的主使，總之就是社會的不幸者。誰能給他們改過自新的機會？單憑民間自願團體的力量，一兩間有理想的學校去面對，是難以奏效。我為這些學生的前途感慨！為社會的現象感慨！

遺憾

自開學以來，這些不讀書的學生，逐漸浮現他們的破壞性，不是不給他們改過的機會，一而再的勸諭和面斥，情況不見好轉，學校已經掌握資料，為免其他學生受到影響，有樣學樣，或受到侵擾，學校作出強硬決心，採取嚴厲的對策。已經將這些不像學生的學生，他們慣常的不軌行為，整理歸類，分「可容忍的」和「不能容忍的」。由每一位上課的教師，在上課的時候給予記錄。「可容忍的」到達一定限度，有可能勸令退學；「不能容忍的」一經證實，即令退學。如此措施，原非學校辦學理念；但是為了辦好學校，令學生可以安心讀書，令家長放心孩子的學業，學校可以順利推行教育改革，實在有必要採取如此下策。在執行的當時，內心實在是萬分感到遺憾，只能對將面臨離校的孩子們家長們說聲「抱歉」，實非所願，卻不能不如此矣！

新校慶典活動場面熱鬧

為了讓學生有一個良好的學習環境讀書，位於北區的澳門浸信中學新校舍經過校方多年的努力，終於在二零零二年十一月二十二日舉行隆重的落成啟用典禮。是日邀請了行政長官何厚鏌、社會文化司司長崔世安、教育暨青年局局長韋思理等嘉賓出席開幕儀式。

下午三時半，主禮嘉賓首先在基督少年軍風笛組的美妙奏樂帶領下進場，然後由本校校董李國鴻先生帶領眾人祈禱，並由浸信中學校董會主席梁溢長致開幕詞，教育暨青年局局長韋思理致勉詞，浸信中學校長黃鐘牧師致謝詞。最後，由行政長官何厚鏌先生主持剪綵及揭幕儀式，禮成後，各人參觀了校內設備及享用茶點。

另外，為了慶祝澳門浸信中學新校舍的落成啟用，學校在十一月二十四日假新校舍大禮堂舉行了感恩奉獻典禮，典禮上，除了有詩歌頌唱、講道讀經及祈禱外，校長黃鐘牧師在感恩致詞中略述了建校史及強調校方將繼續秉承「信、望、愛」精神教育學生。

當天晚上更筵開六十五席以慶祝新校的落成，而出席者包括香港華人基督教聯會主席梁林開牧師、香港浸信會聯會副會長鄧博年牧師、廣州市兩會主席馮浩牧師、香港興學證基協會代表萬廣祥牧師、澳門浸信學校各校董、老師、員工、校友、家長、學生及社會各界人士，新校慶典終於在歡樂的氣氛下結束。



行政長官何厚鏌先生為本校新校舍啟用主持揭幕。



校長黃鐘牧師主持感恩奉獻典禮。



校長黃鐘牧師向各來賓致謝詞。



校長與各教會的代表於講台上主持感恩奉獻禮。



眾主禮嘉賓主持剪綵儀式。



眾來賓舉杯同飲慶新校落成。

學校開放日

為了讓外界了解新校概況，學校在十二月二十三日（星期六）上午十時至下午四時舉行開放日活動，接待家長、學生及各界人士。

開放日當天，以展示學生作品及新校舍的各種設備為主，其中展品包括中、小、幼稚園各學部的圖片展，然而這些展品大部份由本校學生親自製成，分別有中文科組的專題採訪、書法作文；英文科組的專題報告及視覺藝術組的原創美術設計等，通過學生的展品，充分體現本校活動教學的成效，同時，亦看出教師的工作成果。

開放日吸引了不少學生家長及社會人士蒞臨參觀，而來訪者對本校的各種設施都有所了解及對學生作品表示讚賞。



校長黃鐘牧師親自向來賓簡介圖書館設備。



實驗教學設備完善，學生不忘親自試驗。



大人小童開心同玩遊戲。



幼稚園圖片展覽引來不少人圍觀。

學生作品具創意，個個讚賞無異議。

家長會

為了加強家長和學校的合作及溝通，學校在十月廿三、廿四下午六時半至八時一連兩日在中學部的演講廳舉行了家長會。在兩日的家長會中，校長黃鐘牧師主要向各家長講述學校的現狀及回答各家長的提問，是次會議氣氛融洽，家校合作愉快，蒞臨參加的家長逾四百人。

全世界都在講求教育改革，然而校長在講及學校的辦學宗旨及教育改革時，明確闡述了校方以「學生為本」的原則，此外，他希望不單是學生的校長，教授學生知識外，也是學生的牧師，以提高學生的人格素質。對於學校今年的教育新改革，校長亦全面講及學校未來將在制度、課程、教學方法三方面的全新改革，在制度上，會分為學分、學年、學科制；課程上，會加強體育、音樂、藝術三方面的發展，以發揮學生的潛能及全腦發展；教學方法上，除了採用多媒體教學外，亦注重如何教授學生掌握學習方法為主，以便他們能養成終身學習的興趣。

任何新的改革都是艱辛的，對於在改革的過程中，少



校長黃鐘牧師樂於聽取家長的意見。

不免會遇上不少的困難。會上，校長用了超級市場新開張的比喻，指出開始時，少不免會有「擺錯位」的情況發生，但他表示會致力完善，對於不便之處，表示致歉及敬希各位家長體諒。經過一個多小時的會談後，家長們對學校的改革有了進一步的了解。

一切從溝通開始，家校合作是不可忽略的，校方希望能早日成立家長會，以便相互溝通。展望將來，為著能更有效地教育我們的學生，希望各家長多多支持。

澳門文化遺產講座

文化局近年為了宣傳澳門文化遺產，增進學生對澳門文物的認識，提高學生對文物的保護意識，在十月十日下午，文化局派出專人到本校演講廳向初一年級的全體同學作了一個名為「澳門文化遺產」講座。而通過是次講座，學生們對本澳的文化遺產有了進一步的認識。

當天，文化局人員郭小姐用了活動的提問方式及圖片說教的宣傳手法向學生闡釋本澳的文物政策及簡介澳門文化遺產所在處，而同學們的反應甚為積極，大多都能對所提的問題作答。

最後，以帶出「愛護文物，傳承文化」的信息結束該次講座。希望大家能緊記：愛護我們的文物。



文化局人員向同學們簡介本澳文化遺產概況。

相聚在愛裡的聚會



基督徒學生會每月的聚會。

十月十一日下午放學時候，基教部傳來一片動聽的歌聲，一看，原來是基教部每月兩次的聚會，在小小的課室裡，卻坐滿了三十多名學生，有的坐在椅上，有的坐在地上，只見同學們全情投入地歌唱一曲「相聚在愛裡」以讚頌主耶穌基督。

在聚會中，同學們在老師的領唱下，心存感恩地唱起了在「在愛裡你我得相見，全藉愛你我肩並肩，相手永遠緊握於聖靈內互勉，基督愛永遠沒改變。」誠然，我們在耶穌基督的愛裡生活是多麼的幸福。

交流活動

自新校舍落成後，相繼與不少學校作了多次的交流活動，在十月十一日，本校有幸得到香港基真小學抽空蒞臨本校參觀及交流教學心得。

當天早上，校長黃鐘牧師首先向各位香港基真小學

的老師簡介了浸信中學的「信、望、愛」基督教辦學精神及將本校的教學新理念及未來發展一一道來，而香港基真小學的校長也把他們的教育情況概括說了。隨後，校長引領各人到處參觀校內的新設施，例如：電腦室、舞蹈室、飯堂……。最後，他們也享用了校內新飯堂的美食及參觀了小學部，交流會在一片和諧的氣氛下結束。

另外，在十一月中旬，也幸得一行二十多人的內蒙古巴盟學校老師蒞臨本校參觀賜教，通過一連串的交流活動，促使我們在教學改革上吸取了不少經驗。



校長與香港基真小學各老師合照留念。



校長與內蒙古巴盟學校各老師合照留念。

參觀澳門政府船塢

學生專注聽取老師講授造船流程。



十月十二日早上，參加航海課程的學生一行十八人前往位於海事博物館旁的澳門政府船塢參觀，是次活動，同學們有幸得到在政府船塢工作多年而甚具經驗的林國慶老師的帶領和講解，使同學們能進一步了解到澳門政府船塢的工作性質及工作範疇。

當天天朗氣晴，林老師首先向各同學簡介政府船塢的歷史及主要的工作，原來它已有百年歷史，而他們的工作除了造船外，工作範疇也十分廣泛，分別有汽車維修部、機械部、造船部等，除了負責本澳政府部門的船務工作外，更負責政府各部門的汽車維修及機械故障等。

在了解完政府船塢的工作性質後，林老師就帶領著同學們參觀汽車維修場、造船放樣場、機械場等。而每到一處地方，林老師都耐心地向同學們解說他們的工作流程，例如：如何造船、造船要注意的事項、浮標的認識等，而同學們也經常作出提問。

最後，經過一連串的實地參觀後，同學們都表示對政府船塢有了進一步的認識。



同學們在澳門政府船塢前來個大合照。

兩地學生交流活動

日常生活中，我們不時聽到人們提到「港澳同胞」一詞，他們總愛把香港和澳門混在一起談論，兩地雖然只是一水之隔，但無論在經濟、政治、文化和社會生活上，澳門和香港都有不少異同的地方，而為了讓澳門和香港的學生有機會認識兩地社會的異同，在十月二十六日，我校中學部的學生與香港佛教葉紀南中學的學生作了一次文化交流活動，而通過這次交流，大家獲益良多。

交流會當天，經過本校校長助理陸駿熊先生簡介學校的情況及互相致送紀念品後，研討會隨即開始。首先把兩地學生分成四個小組，他們分別就近日經常談及的博彩事業的發展及港澳文化等問題作出討論，過程中，體現了香港學生對澳門的認識較為片面，而他們的信息大多是透過傳媒去認知澳門，由於傳媒的大肆渲染，所以在他們的印象中，澳門是一個腥風血雨的社會，不過，經過交流後，香港學生在最後的總結中，表示加深對澳門的認識，且認同澳門博彩事業的發展。至於本校的學生，亦真實地認識到經濟發達背後的香港社會實況。

經過一輪的交流後，本校學生盡做地主之餘，帶領香港的學生參觀校舍，在短短的一個早上，兩地學生除了了解港澳社會的異同外，亦建立了友誼。



兩地學生聚首一堂。

國際學生交流營活動

十一月二日，我與高三學生一同參加澳門大學舉辦的國際學生交流營。

當天早上九時十五分，我們聚集在中銀總行門前，等候澳大專車載我們往大學校園，由於大家都是第一次參加此類活動，故心情異常興奮。

澳大校長姚偉彬於十時正致揭幕詞後，交流活動便正式開始，首先是由各地學生代表介紹自己和對澳門的觀感，他們主要來自歐美國家、日本和南韓，接著是由

本澳各中學學生代表表演不同節目，內容頗為精彩，而且有部分是費盡心思，讓整個交流營倍添歡樂氣氛。

下午的節目安排主要是互動遊戲和參觀各國學生的攤位展品和品嚐他們所烹調的美食。由於整個交流營全用英語溝通，所以我校學生均認為在英語會話上有很大改善，且希望日後有機會參與同類交流營，最後，大家都帶著依依不捨的心情離開。（楊學明老師供稿）



學生即場用英語表演節目。



同學們樂於交流活動中。

遇事不用慌 社工幫到你

Hi！各位同學你們好，我是學校社工陳雪心，可以稱呼我做陳姑娘或雪心，很開心今年又可以在學校與你們接觸。曾經有同學很好奇地問：「陳姑娘，平日見你到處行來行去，究竟你在學校做什麼？」現在就讓我向你們介紹我在學校的工作。

我的工作範圍包括：週會、講座、小組活動、戶外的參觀及探訪活動、工作坊及與學生個別傾談，而經常接觸的人包括有：老師、學生及家長。今年我的駐校時間是逢星期一、三、五及六，你們可以在三樓309室社團活動中心找到我。

有空找我談談天、說說笑，期望認識你。

最好的見證

你可以想像到一夜醒來發覺自己再聽不到別人的聲音、鳥兒的叫聲的那種感受嗎？

在十一月一、二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」中，香港藝人羅慧娟在分享見證中，就講及了自己在失聰時的感受。相信對許多人來說，面對突然的失聰會是人生的一大打擊，對羅慧娟而言，何嘗不是呢？當時，她不時四出找名醫，但她的失聰情況並沒有好轉，本來沒有宗教信仰的她，心感徬徨、無助，正當此際，在一次偶爾機會下，朋友邀請她參加音福聚會，那刻，她感受到主給予她不安時的平安，徬徨中的幫助，因此，她決志信主了。在主的看顧下，羅慧娟並沒有放棄，總懷盼望的心面對任何困難。

當晚羅慧娟姊妹的一席話：「人生總會遇上不如意的

事，但明白生存的意義是很重要的，逆境並不是絆腳石，也許是人生的踏腳石，我們要在生活中不時感恩，什麼困難也可以是一個祝福……」，她讓我們見證了主給予我們的恩賜，現在的她，可以重新適應社會，生活得愉快。

此外，是次晚會也有幸地邀請了香港歌星鄭敬基及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。鄭敬基在分享中，則以自己在家庭和事業上的經歷見證了神給他的幫助，而他更用「奇蹟」來形容神對他的恩典。另外，小金子則講述了在這幾十年的一些見證，在主的愛裡，她心靈平靜、幸福快樂。一首「我裡面、外面、上面、下面時常都快樂。」唱出了小金子信主的喜悅。最後，黃鐘牧師在信息分享中，寄予我們在人生中有盼望的心。



黃鐘牧師寄予我們要時常懷有盼望的心。



齊唱詩歌頌讚主恩。



小金子憑歌寄意，唱出信主的喜悅。



香港藝人鄭敬基出席分享見證會。



香港藝人羅慧娟見證神的恩賜。

耶穌基督的救恩

江美娟

祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦。我們卻以為祂受責罰，被神擊打苦待了。那知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因祂受的刑罰我們得平安，因祂受的鞭傷我們得醫治。我們都如羊走迷，各人偏行己路。耶和華使我們眾人的罪孽都歸在祂身上（以賽亞書五十三4 - 6）。

耶穌基督——一位曾為了拯救世人而受痛苦，常經憂患的神，是可敬的，是十分可佩服的。祂曾為世人被兵丁吐唾沫在祂臉上，並用拳頭打祂；也有用手掌打祂（馬太福音二十六67）。並且也用荊棘編作冠冕，戴在祂頭上（馬太福音二十七29）。祂被欺壓，在受苦的時候卻不開口（以賽亞書五十三7），祂為了世人卻忍受著極大的痛苦。祂在十字架上的行動，表明了祂對世人至深至大的愛。若基督沒有釘在十字架上，背負我們的罪和痛苦，這樣，世人的命運將會如何呢？我們（世人）都如羊走迷，各人偏行己路（以賽亞書五十三6）。世人喜愛偏行己路，偏行自己以為正；以為廣路，但這卻只通往死亡的路。因為除耶穌基督以外，別無拯救，因為在天下人間，沒有賜下別的名，我們可以靠著得救（使徒行傳四12）。因著耶穌基督為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷，祂把人的罪孽都歸在祂身上，以致我們的罪孽能夠藉著祂的代罪而除去。祂對世人如此的付出；如此的愛，怎能叫人不佩服和不敬重呢？基督耶穌降世，為要拯救世人，這話是可信的，是十分可佩服的。（提摩太前書一15）。

今天，耶穌基督仍然伸出那對釘痕手向你呼喚，祂很想你回到祂身邊，得著祂的愛，因祂愛你，祂願意擔當你一切的過犯和痛苦。因祂是天天背負我們重擔的主，也是拯救我們的神（詩篇六十八19）。你是否願意接受祂對你至深至大的愛呢？耶穌基督正等待著你的回應，你願回到祂身邊嗎？

靈修分享

楊學明老師

最近靈修舊約聖經《士師記》，使我深明依靠神對基督徒的生命何等重要。昔日以色列人依靠神時，神就大大祝福他們，但當行神眼中看為惡的事時，神便將他們交在仇敵手中，嘗盡苦難。

去年九月十一日美國紐約市發生一次震驚全球的大災難，相信大家尚未忘記此次恐怖襲擊事件，事發後，美國總統布殊與其幕僚立即舉行會議，謀求對策，且一同禱告，甚而號召國民為此向神祈禱，高歌神佑美國（God Bless America）。我深信神是一個聽禱告的神，並保守依靠祂的人。布殊政府原先預計需用一年或更長的時間才可推翻阿富汗的塔利班政權，結果證明神是祝福倚靠祂的人，在該次軍事行動中，美軍只需兩個月時間便瓦解了塔利班政權。

一九八六年夏季，在牧者的帶領下，我連同幾位兄弟一同參加在台灣中壢市舉行的第三屆「世界華人福音會議」，在這次會議中，最打動我心靈的，不是一些名牧的講道，而是唐崇榮牧師所作的一首名為「無論何處去」的詩歌，歌詞中讓我一生受用的是以下一句：「無論何處去，主的帶領絕對沒有差錯。」確實，人經常會走錯方向，在我的生命路途中，不知走錯多少路，但我深知只要仰望神，祂必定會將我帶回正軌。

在人的一生中有很多選擇的路向，然而並不是每次都會選對，偶爾人會經歷成功的滿足和喜樂，但有時會遭受失敗所帶來的失落和挫折。感謝神，因為祂是我的良朋、我的倚靠，無論我走的是崎嶇或平坦的道路，只要我一心信靠祂時，就必大大蒙福。

幽默視窗

我們往往不喜歡聽人說教，許多道理耳提面命也不見得有效，看看故事，聽聽笑話，人生的大道理就在眼前活跳跳的！

不同的體驗

有兩個觀光團到日本伊豆半島旅遊，當地路況很差，到處都是坑坑洞洞。其中一位導遊連聲抱歉說：「這些路面簡直像麻子臉一樣。」

而另一個導遊卻詩意盎然地對遊客說：「各位女士先生，我們現在走的這條路，正是赫赫有名的伊豆迷人酒窩大道。」

笑話中的真心話

雖然是同樣的情況，但是不同的意念，就會產生不同的態度。人類的思想是非常奇妙的，如何去想，決定權就在你自己。

2002 年度班際排球比賽完滿結束

澳門浸信中學 2002 年度班際排球比賽在經過一個多月如火如荼的淘汰賽後，終於有了結果。

在十月廿四、廿五兩日，學校的操場特別熱鬧，因為這兩天分別上演了三場激烈的排球決賽，首日第一場冠軍爭霸賽是由高中組的高三信 B 班對高二望 B 班。比賽當天，兩隊的支持者眾多，啦啦隊的喝采聲響遍整個球場，參賽的球員在同學們的支持下，打出水準來，由開球至完場，兩隊戰況激烈，使得在場觀看的人也不禁為他們緊張起來，最後由高三信 B 班以三局直落取勝。高二望 B 班雖然落敗，但也贏得了不少掌聲，因為他們的堅韌及合作精神是有目共睹的，而兩隊的比分也相當接近，最後一局還打至「刁時」。

第二天則進行了兩場比賽，分別是初中組決賽和一場別開生面的師生賽，首先進行的是初中組決賽，由初三望 A 班對初三愛班，經過一輪的

比拼後，最後由初三望 A 班勝出。接下來，就是一場別開生面、緊張刺激的師生賽，在陣容方面，老師隊主要由體育老師組成，而學生隊則由高中組冠軍組成，這場師生賽吸引了過百人到場觀看及為他們加油打氣。

比賽開始時，老師隊遙遙領先，但學生隊並未有泄氣，拼力打好每一球，盡管第一局輸了，但第二局兩隊球員經過重新自由組合後，學生隊勢如破竹，你一球，我一球的，每當各隊得一分或失一分時，在場的人都為他們喝采，最後兩隊各得一局結束了這次的比賽。

比賽完畢後，接著由校長黃鍾牧師為是次班際排球比賽獲獎的同學頒獎，成績如下：

高中組冠軍：高三信 B 班

亞軍：高二望 B 班

季軍：高一信 B 班

初中組冠軍：初三望 A 班

亞軍：初三愛班

季軍：初二望 A 班



校長與得獎者合照。



熱烈祝賀本校女子甲組排球隊勇奪 2002 - 2003 年度全澳學界排球比賽冠軍

另外，經過多年的努力，本校排球隊亦屢獲多個由體育發展局、第四屆東亞運動會澳門組織會舉行的「2003 大眾康體日」獎項，成績如下：

三人排球賽：

女子公開組冠軍

球員名單：徐玉鈴（高三信 B）
吳家儀（高三信 A）
林 鷺（高三望 A）
凌惠婷（高二信 A）

女子青少年組冠軍

球員名單：蕭婉樂（高一信 B）
黃詩琪（初三愛）
畢韻儀（初三望 A）



女子青少年組季軍

球員名單：呂潔盈（初三望 A）
曾嘉慧（初二愛 A）
譚婉怡（高一信 B）

男子青少年組季軍

球員名單：楊安德（高二望 A）
譚家豪（高一望 A）
廖振南（初三信 A）

編按：鑑於近年的犯罪案有年青化的趨勢，為了讓學生們認知青少年犯罪的嚴重性，在早前邀請了澳門治安警察廳的梁警司為本校小學六年級的同學舉辦了一個「預防青少年犯罪」講座，而通過此次講座，顯然使同學們對法律知識、犯罪所帶來的影響等方面有所了解，以下是同學們聽完講座後的感想。

聽預防青少年犯罪講座後感

小六望 李家瑩

九月十七日，學校舉辦了一個「預防青少年犯罪」的講座。因為近幾年來，青少年犯罪活動的案件有上升的趨勢，所以，警察局的警察叔叔特別為我們講述青少年犯罪的案例。

一開始，警察叔叔就以搶答遊戲的方式，為我們講解甚麼是法律，它的由來和為甚麼要有法律。法律——一個大家都認識的名字，我們不但認識它，而且要遵守它，如果每個人都遵守法律的話，那麼就會和平，不會有戰爭。一旦有人不遵守法律而犯罪的話，我們就會用法律來懲戒這些犯罪的人。

接著，警察叔叔為我們講解現時社會上一些自認黑社會的不法分子，利用一些招數來誤導青少年參與黑社會的犯罪活動。如果一旦入了黑社會，這些青少年便不能回頭了；如他們要求退出，黑社會成員就會認為他們背叛組織而去傷害他們或其家人。警察叔叔還教我們萬一遇上黑社會該如何應付。如果不幸在上學或放學的時候遇上這些不法分子勒索時，一定要保持冷靜。如在大街上就請求路人幫忙；剛好遇到警察巡過，就一定要向巡警求助。如當時在僻靜的街道上被不法分子勒索金錢，我們則應該盡量避免自己受到傷害，以後盡量少行僻靜的小巷或找家長陪同。最後，警察叔叔還播放了一段真實個案的片段給我們看。

聽完這個講座後，不但讓我認識了法律的含義，而且使我更加明白黑社會的禍害，令我真的受益非淺。

常警惕自己做個好公民

小六信 A 馬偉基

九月十七日，我校有幸邀請澳門治安警察廳梁警司為我們對「預防青少年犯罪」做了一個講座。

聽完講座後，我覺得對法律的認識增加了。例如：搶劫、刑事毀壞、無牌駕車輛……，如果我們觸犯以上任何一條罪，就會受到法律的制裁，前途盡毀，後悔一生。

在結束前，梁警司播了一套短片，那套短片講述一個名叫泰仔的青年，他為了賺錢而加入黑社會，後來因為學人「收數」而被警察捉住了，最後被警察送往感化院接受教導，在感化院裡，他很後悔加入黑社會，所以叮囑我們千萬不要加入黑社會啊！

在現在的社會中，有很多青少年在街頭上打架、高買、刑事毀壞等，由此可以證明犯罪的歪風已侵入了我們生活中。所以，我們要時時警惕自己，不要犯罪、好好讀書，做一個守法的好公民。



梁警司向學生講及如何預防青少年犯罪。

潔身自愛不做犯法事

小六愛 黃建銘

九月十七日下午，澳門治安警察廳為我校六年級同學開了一個具有深刻教育意義的「預防青少年犯罪」講座，使我受益良多。以下是我的點滴體會：

某些青少年由於經常接觸不良的生活資訊和生活習慣的影響或受到不法分子的唆擺、引誘和恐嚇，而漸漸地走上了犯罪的歧途。我們應該怎樣面對這些問題呢？

現在，社會上有很多有關暴力以及黑社會的書籍和電影影響著我們。作為青少年的我們，不應該去看那些不良的傳媒，而要多看一些有益的書籍，用心讀書，這才是我們應該做的。另外，現在有些雙失青少年因為沒有書讀，而在街上到處流連，他們多數會在遊戲機室或公園等地方出現。有些人還會利用不同的手法招攬青少年進入黑社會，他們會作出恐嚇，或向人索錢。如遇到這個情況，我們應該立刻提高警覺，走到人多的地方或附近的商店裏面求助及告知警察。事後，也要告訴身邊信任的人。為了避免這些事情發生，所以我們在放學後要馬上回家，不要到處流連。

犯罪不會有好結果，如果你滿十六而又犯罪的話，你便要坐牢和留案底，這樣，你的前途也會一朝盡喪。還有，不只是你會受到傷害，你身邊的人也會替你擔心。你真的不要累及身邊的人啊！可是，也不要自以為未滿十六歲就不會受到法律的處分。如果未滿十六歲犯罪，也會被送入感化院的。

犯罪是十種愚蠢的行為，我們不應該做這個惡魔的奴隸。我們是社會未來的棟樑。我們應該潔身自愛，努力追求知識，為社會、為未來作出更大的貢獻。

友誼第一

初一愛B 陳泳欣

在比賽中，我們經常聽到人家說：「友誼第一，比賽第二。」今天，我從參加學校的班際排球比賽中，真正體會到友誼第一的重要性。

今次的排球比賽，我是其中的隊員，在簡單而隆重的開幕禮開始過後，一聲令下，比賽就開始了，雖然我不是隊裏的正選，但我也在旁替我班打氣，可是同班同學有的不但沒有鼓勵我們，而且還常常嘲笑我們一定輸，那時真是「一肚氣」，但細想：「不要緊，只要我們努力一點，一定會有好成績的。」後來，心情又再一次振作起來。

記得第一局，第一個球是由對方開出的，雖然我們連失十三分，但在第十四球時，我們終於得分了，當時我們互相擁抱，不禁流眼淚了，老師看到我們都很安慰，雖然最後我們是輸了，但是我們的意志是沒有落敗，我們是勝利的！

人們常說：「台上十分鐘，台下十年功。」這句話說得真對，只怪我們在練習時沒有用功，並常常跟隊長吵架，因為這些的不合作、不團結而造成我們落敗的原因。但我相信，日後只要我們繼續努力，終有一天會成功的。

這次班際排球比賽，除體會友誼第一，比賽第二外，還明白到合作及團隊精神的重要。

參觀澳門政府船塢後感

初三望B 鄧玉婷

在十月十二日，我們到了澳門政府船塢參觀，在這次行程中，我認識了很多新的事物，尤其是了解到造船的基本知識。

開始時，負責人帶領我們參觀車場、放樣場、維修船塢……。最令我感到深刻的是那大大小小的浮標，經過負責人的介紹後，驚奇地發現浮標上是裝有紅、綠兩種色燈，目的是指引船的行駛方向。此外，對於一隻船的製造期需要幾長時間，經過這次的參觀後也大概知道了，原來造一艘普通的鐵船大概用二年的時間，真是不簡單啊！

希望在未來的日子，能有更多機會參加同類的活動，使我對船的認識更多。



老師悉心教導學生如何辨別浮標。

參觀後的收穫

高二信B 尹嘉儀

早前航海學校安排我們去參觀澳門政府船塢，當天到達後，眼看地方有點殘舊，機器很多都像生鏽似的。但經過林老師在旁簡單介紹造船的地方、造船的木材、鐵板和設計圖等，使我對造船方面有了更進一步的認識，原來造船除了講求材料的運用外，還要考慮很多因素，例如木板和鐵板的質量、密度等。另外，老師還給我們介紹了幾隻船，有警察廳用的、水警廳用的，他都一一闡述了這些船是用什麼材料製造，有什麼用處等。此外，又為我們介紹了汽車維修部，原來澳門船塢除了負責造船外，還要為政府部門維修車輛。

由於當天是星期六，所以我們無法看見工人的實際工作情況，但在聽取老師的解釋後，確實學懂了不少知識，很榮幸可參觀澳門政府船塢。

動

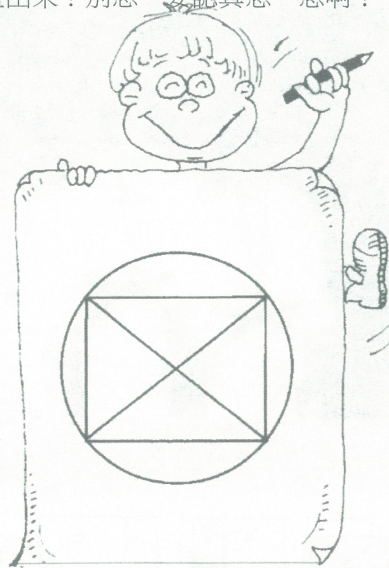
動

腦

筋

一筆畫

下面是一道要讓你想出取巧辦法的一筆畫題目。請同學們想一想，怎樣起筆落筆才能畫出來？別急，要認真想一想啊！



答案在第十二版找

慢性運動傷害的處理

黃水波老師

有關慢性運動傷害的處理，是依評估、治療、復健三原則來進行。評估慢性運動傷害的症狀與特徵，然後選擇適當的治療方法，進而進行肌肉與韌帶的復健工作，使受傷部位的傷害不會再發生，

此即慢性運動傷害處理三原則的最佳精神。

A. 評估（診斷）

傾聽自己的身體反應是處理慢性運動傷害最基本原則。此種傾聽自己的身體反應即是一種傷害情形的評估。一般由幾個方面來進行慢性運動傷害的評估工作。(1)疼痛。(2)腫脹。(3)僵硬不靈活。(4)雜音。(5)不穩固。除了以上五個評估運動傷情形的重點以外，適當詢問病人病史，以及肌肉骨骼系統的功能檢查，都是評估慢性運動的重要依據。

B. 治療

a. 冷(冰)療：冷的生理效果(1)促使局部血管收縮，減少組織出血。(2)降低細胞新陳代謝，控制發炎及腫痛情況。(3)止痛——降低游離神經末端和周圍神經纖維的刺激感受性。(4)控制痙攣——在20℃以下，肌梭上的神經傳導被阻斷，因而抑制肌肉的伸展。(5)放鬆肌肉。(6)強化膠原纖維，有利軟組織復健運動的進行。(7)冰療的最佳時間。a. 受傷後1小時內進行最佳，否則亦應於受傷後一天以內實施。b. 受傷後24-48小時內（腫脹控制前）皆需冰療。

b. 熱療：熱的生理效應(1)人體體溫為37℃，當溫度提高到45℃時人體會有燙的感覺，50℃會有燙傷。(2)人體運動時會增加體溫，正掙暈臟36—38℃，輕微運動時的體溫可以增加到38—39℃，激烈運動時的體溫則可以增加到39—40℃。(3)溫度受納器或感受器（下視丘與皮膚的熱受納器）、刺激致使反應器或器官發生調節或矯正，以及有關中樞協調受納器傳來的訊息及反應器產生的調節動作。(4)熱具有提高白血球的吞噬作用、減少組織的發炎現象、放鬆肌肉（鎮靜）、增加血流量與止痛的優點。也有水腫、心跳加快、血壓上升、增加呼吸量、與燙傷的缺點。

c. 水療：水的特性(1)水壓產生向上的淨壓力。(2)浮力減少身體的負擔、同時可以支撐身體。(3)水的阻力提供身體活動時的阻力來源。(4)水溫的變化，可以改變身體的生理現象。(5)水療的溫度在12℃至37℃之間

C. 復健

美國運動醫學會以「運動即醫療」的口號來鼓勵民眾從事規律的運動。可見運動對於維持身體健康的重要性。對於受傷的患部而言，治療後的肌肉骨骼功能，會因受傷與治療期間的不運動而減退，使得患部容易再受傷，因此適當的身體復健運動將有助於運動傷害的完全恢復。

祝賀：本校同學在柔道比賽中又見佳績，成績如下：

初二信A班鄧謙欣獲柔道新秀賽—45公斤級第三名

初三望A班黃達昌獲柔道新秀賽—50公斤級第三名

初三望A班畢詩銘獲柔道選拔賽—52公斤級金牌

初三望A班周慧妍獲柔道選拔賽—48公斤級銅牌



學生在柔道比賽中屢獲佳績。

祝賀：

本校高二望B班洪光輝同學在十月十二日參加教育暨青年局主辦的學界游泳校際賽中，獲得男A一百公尺自由泳第二名及一百公尺蝶泳第三名。

本校同學羅家豪(高二愛)、黃健銘(高二愛)、梁正文(高二愛)、劉煒權(高二愛)獲體育發展局、第四屆東亞運動會澳門組織會舉行的「2003大眾康體日」三人籃球賽男子青少年組冠軍。

徵稿啓示

《浸信月報》歡迎各位老師及同學投稿：

一、來稿舉凡小說、文章、書法、繪畫、攝影等均歡迎。

二、來稿字數不超過一千字為佳。

三、來稿請用原稿紙，字體要清晰，可用電腦植字及提供電腦磁碟。另外，如能提供相關圖片為佳。

四、來稿刊登與否，概不發還，如欲退稿請加註明。

五、來稿請寫明姓名或筆名、年級。

(投稿請到309社團活動中心或郵寄到

mbc@mbc.edu.mo)

答案：

