



浸信 91

雙月報

總編輯：李焯堅校長
校對部：浸信中學老師
執行編輯：梁鳳曉
發行機構：澳門浸信中學



電話：2847 0388 傳真：2847 0601
網址：www.mbc.edu.mo
電郵：macaubaptist@macau.ctm.net
地址：澳門黑沙環中街410號

音樂教育培養孩子的核心素養

2016/2017學年本校進入了新一個五年計劃，本校對學校願景進行了深入的反思，並對基督教化教育內涵提出了更具體的詮釋。我們認為基督教化教育就是按照上帝的心意去培育孩子成長的教育，上帝創造每名孩子都有其獨特的計劃，每名孩子都有着不一樣的恩賜及潛能，所以基督教化教育就是要將上帝給予每名孩子的恩賜及潛能啟發出來，使他們能活出上帝的心意。這份將孩子的恩賜及潛能啟發出來的理念跟美國教育家威廉柏奇教授 (William Perkey) (註1) 所創立的啟發潛能教育理論 (Invitational Education) 甚為一致。威廉柏奇教授認為孩子應該在滿有信任、尊重、樂觀、關愛及刻意安排的氛圍下學習，就能將孩子的潛能啟發出來。讓孩子感到被信任及尊重便可活出不卑不亢的自信；樂觀及常存正能量的氛圍讓孩子常常擁抱希望；而關愛的文化使孩子看到自己及別人的需要而勇於面對責任；刻意安排是非以役人乃役於人的樂於服務的基督精神。因此透過實踐啟發潛能教育信任、尊重、樂觀、關愛及刻意安排的理念，本校相信孩子就能活出基督在他們生命中的計劃。

本校的基督教化教育理念及啟發潛能教育理念都是以培育孩子的個人素養為主，我們認為內在的價值觀及涵養重於他們所掌握的知識。踏入21世紀，大數據物聯網的發展使人類進入智能化工業革命4.0時代，知識不再是奢侈品，在網絡上垂手可得。現今的教育重視個人知識、能力、態度及價值觀的轉化—即個人核心素養的培育。根據北京師範大學教育部學者褚宏啟教授研究 (註2) 指出能夠幫助我們面向未來21世紀挑戰的核心素養共有六種分別為：創新能力素養、批判性思維素養、信息素養公民素養、合作與交流能力素養及自主發展素養。上述六種核心素養被譽為“新六藝”，按褚教授的分析“新六藝”可以再歸納為兩大核心素養：首三種創新能力、批判性思維及信息素養為一組稱為“具有創意的頭腦”；後三種自主發展、合作與交流能力及公民素養為一組稱為“能與人合作的心”。簡單來說，倘我們

的擁有一個“具有創意的頭腦”及一顆“能與人合作的心”就能面對未來的挑戰。

本校除了重視學生的德、智、體、群、美、靈六育全人發展以外，音樂教育也是本校十分重視的環節。自2006學年起本校將小提琴課設置於小學一年級至小學六年級每班的第一課堂內，即本校每名小學生每週都必須學習小提琴。此外，由初一級至高三級每級各有一班(本校稱為音樂班)，這些同學的樂器課是他們的必修科。因此，本校目前有一部分的學生是由小學一年級起至高中三年級延續地接受樂器的訓練。綜合過去的經驗，我們觀察到由小學至高中多年學習音樂的同學們在學習與創意有關的學科上如數學、科學及藝術等課程的平均水平有明顯的優勢。與此同時，中學部音樂班的同學與別人協作學習及解決困難的能力亦較同儕有突出的表現。這些發現與美國認知神經系統學會於2008年曾發表的一項研究 (註3) 有關演奏樂器能夠加強兒童左右半腦之間的聯系的結果甚為貼合，即長期學習音樂器樂的同學左右腦同時運用的能力較一般學生靈活。

按照本校多年來推行音樂教育的經驗發現，倘若要發展北京師範大學教育部學者褚宏啟教授研究指出的“具有創意的頭腦”及“能與人合作的心”的廿一世紀核心素養，持續不斷地進行音樂教育尤其是樂器演奏的訓練將會是非常有利的方法。

參考資料：

(註1) Fundamentals of Invitational Education, William W. Purkey & John M. Novak

(註2) 《學生核心素養與教育發展方式轉變》—北京師範大學教育部褚宏啟教授

(註3) 新華社2008年4月21日電綜述：研究顯示—練習樂器對大腦有益

李焯堅校長

啟發潛能教育美國專家到訪浸中校園參觀



李焯堅校長聯同小學生代表及幼稚園學生代表與啟發潛能教育參訪團成員合照



李校長聯同中學生代表與啟發潛能教育參訪團成員合照

本校向來積極推進與國際教育機構間之聯繫與交往，藉以提升本校管理及教學質量，更可拓闊學生升學路向的視野。2019年4月12日『國際啟發潛能教育聯盟』的美國專家代表團成員訪問本校，本校校長李焯堅聯同啟發潛能教育核心小組成員以及學生代表於學校進行熱情接待。



李校長致送紀念品予啟發潛能教育美國專家John Bernhardt(左一)及Sheila A. Bernhardt(中)

參訪團成員首先觀賞同學以弦樂四重奏拉奏的精彩演出，向嘉賓們展現本校在音樂職業技術課程中的辦學特色。隨後，李焯堅校長於校史室向參訪團成員致歡迎詞，感謝參訪團成員的到訪，並聽取由本校啟發潛能教育核心小組成員代表陳熹童老師所介紹的學校現況，以及本校在啟發潛能教育理念5P的五大管理範疇的實施情況報告。報告完畢後，李焯堅校長親自帶領參訪團成員參觀本校校園的設施及各校內團隊的學習成果和展示，讓參訪團成員深入認識及了解本校近年在學術領域上的教學與成就。



學生致送手繪畫作予啟發潛能教育美國專家

本校自2017至2018年度加入成為『國際啟發潛能教育聯盟』香港會員後，期望能夠深入學習啟發潛能教育理念，結合本校基督化教學的理念，積極推動本校在未來十年，能夠成為一所具有啟發潛能教育特色的基督教學校。本校在本學年裏加入成為『國際啟發潛能教育聯盟』國際會員，並同時申請「啟發潛能教育大獎」，為本校的學生提供更優質的教學平台，讓學生的潛能得以展現所長。



本校幼稚園學生代表熱情接待啟發潛能教育參訪團成員



本校家長教師會成員親自製作美食給予啟發潛能教育美國專家品嚐



啟發潛能教育美國專家參觀本校的室內體育館



啟發潛能教育美國專家參觀本校幼稚園的蒙特梭利教室



啟發潛能教育美國專家參觀本校的機械人實驗室



啟發潛能教育美國專家參觀本校的校園電視台並與學生主持合照

「政協委員話你知」走進浸中校園



澳區省級政協委員聯誼會會長馬志毅致送紀念品予李焯堅校長



政協委員張敬文先生(右)和蔡文政先生(左)到本校向全校700多名師生進行演講



「政協委員進校園」系列活動「政協委員話你知」於2019年5月6日假本校大禮堂舉行，澳區省級政協委員聯誼會期望透過活動讓本校中學生對政協工作加深了解，增強青年學生對國家的認同感和歸屬感。

是次活動由李焯堅校長主持，海南省政協委員兼本校校友會會長張敬文先生和成都市政協委員蔡文政先生作為本校優秀校友分別作了主旨演講。二人結合各自所在工作崗位或社團以及擔任政協委員親身經歷，與同學們分享了個人事業的奮鬥歷程和成為政協委員的所見所聞，並鼓勵同學們要成為一位善良、正直和勇敢的人，因為未來是屬於下一代的。

透過政協委員到本校向全校700多名師生進行演講和互動提問，讓本校的中學生能夠更清晰和明白政協委員的工作情況，同時更清晰了解現時國家的發展狀況，使本校師生獲益良多。



全體出席嘉賓與師生大合照

貴州六天體驗學習之旅



師生大合照

為了加強澳門學生的愛國愛澳品德教育，讓青年人確立與祖國共奮進、同發展的堅定信念，本校於2019年3月25至30日組織40位學生及2位老師參加「認識祖國、愛我中華」貴州學習之旅，是次活動由教青局教育發展基金贊助。活動分別到從江縣、西江、荔波等地方進行學習交流。

貴州地形有「八山一水一分田」之稱，是我國多元文化的集散地，具有濃郁豐富的少數民族風情。此次行程相當豐富，活動主要到從江縣大洞中學進行交流活動，與當地學生一起聊天、上課、遊戲及學習當地舞蹈。透過交流活動，對當地學生的學習狀況和生活環境有更多的認識。行程還認識到富侗族岜沙最後一個火槍部落、千古苗寨的高山流水攔門酒、多彩貴州風等富有小數民族特色的表演；遊覽景色秀麗的大小七孔、黃果樹瀑布、甲秀樓及貴州博物館等歷史名勝區。

是次學習之旅，讓本校師生們深深感受到貴州這個充滿多元文化、豐富民族風情的多彩之地。這一趟充實的貴州之旅使學生更加了解到祖國的人民社會風情，大大加強了情繫家國的情懷。

浸信家教會舉辦親子正能量課



親子正能量課程進行情況

本校家長教師會於2019年4月至5月份舉辦親子正能量課程，課程由澳門浸信會愛群社會服務處協辦，並由澳門教育發展基金贊助。內容以親子合作形式進行，透過講解、小組活動及遊戲傳遞正能量信息，教導父母以正向心理和子女溝通，以正能量的元素一同建立身心健康的生活模式。

在課程進行期間，於2019年5月11日還安排15對親子們到澳門樂融山莊進行探訪，了解本澳精神病患者的生活情況，學習義工服務技巧，親子義工們為中心院友理髮、制作沙律及唱歌，和她們共渡一個愉快的下午，促進社區共融。

中學部舉辦職業生涯規劃系列講座



校友龍焯明先生



李傑奇先生



同學踴躍向嘉賓作出提問

職業生涯規劃問題正是高中同學們當前面臨的挑戰，隨著澳門社會不斷的發展與進步，同學們亦需要為自己未來選擇升學的路向，訂下長遠的目標及規劃。因此校方於2019年3月26日及4月29日舉辦了兩場職業生涯規劃講座，分別邀請了本校校友龍焯明先生(澳門航空機師)及李傑奇先生(電視中文新聞科編輯)擔任演講嘉賓，分享有關澳門航空事業的發展，以及澳門傳媒行業的發展。兩場講座有逾250名高中同學參加，同學踴躍向嘉賓們作出提問，反應熱烈。

小學部舉辦普通話活動日



小學普通話活動日開幕儀式

為培養學生學習及認識到普通話在生活中的實用性，本校小學部於2019年4月8日及4月13日在校內舉辦普通話活動日，透過開展一系列的活動，為學生創設更多機會多聽多說普通話。



學生司儀



話劇表演

隨着澳門旅遊業發展的需要，本澳及鄰近地區應用普通話的情況越見普及，因應社會的轉變，該校近年致力在校園內推動同學們學習普通話，透過才藝表演及互動遊戲等活動方式，來提昇學生用普通話演說的能力。



才藝表演

在2019年4月8日當日早上，在本校假大禮堂內，首先由小學同學以舞龍進場，帶領本校林帶諦助理校長及小學部歐滿嬋主任進行了簡單而隆重的開幕儀式。接著由小學學生司儀以普通話逐一介紹及引領各級班代表同學進行一連串的普通話才藝表演活動，內容十分豐富，當中包括唱歌、舞蹈和話劇等，同學們皆落力演出，贏得全體師生報以熱烈的回應掌聲。



舞蹈表演

而為了增加小學同學們對學習普通話的樂趣，本校在2019年4月13日當日早上，在課室及迴旋處內進行普通話互動攤位遊戲活動，全體小學同學逾六百人次在老師們的指導下積極參與是次普通話活動。校方期望透過以互動及輕鬆的學習方式，讓同學們不但敢於開口說普通話，更對粵語與普通話用詞差異有更多的認知。



普通話推廣活動互動攤位遊戲進行情況

幼稚園部舉辦認識狗醫生活動



李校長與澳門動物福利會代表 部份師生與狗醫生們合影
互贈紀念品



與狗醫生互動

本校幼稚園部於2019年5月7日邀請了澳門動物福利會到學校與低班級的學生進行認識狗醫生活動。本次活動是運用狗醫生為媒介，以教育為本，培養小朋友從小愛護大自然，愛護小動物的良好態度及認識照顧小動物的方法。當日動物福利會共帶來了9隻狗醫生，全部都有定期注射疫苗和領有牌照，並經澳洲註冊犬訓練師評估及訓練的。整個活動福利會的人員及狗主人都很熱情為小朋友介紹狗的習性和狗醫生的工作及帶動小朋友與小狗進行互動。小朋友表現十分投入，在與小狗互動的環節更是吸引他們極大的興趣，收到很好的效果。前來協助活動的義工家長紛紛表示這樣的活動讓小朋友獲益良多！



講者與學童分享狗醫生的日常工作 幼童與狗醫生進行互動
及生活情況



訓練員與狗醫生進行訓練

小學體適能興趣班



小學體適能興趣班進行情況



本年度小學體適能興趣班，於五月份正式完滿結束，今年是學校第二次參與衛生局健康城市活動資助計劃，並與澳門大學活力恆動123合辦的健康推廣活動。

活動目的是協助學生改善身體素質，發展健康模式，培養恆常運動的習慣，除讓學生發展良好身體素質外，並期望從中培養學生對運動的興趣，提高運動意識。

今年參加人數有15人，對象為小二至小三學生，在此，我們特別鼓勵其中BMI沒有達標學生參與活動，課堂以興趣班形式，一共8堂課，每堂90分鐘，活動內容：遊戲鍛鍊、障礙物循環訓練、伸展操、平衡感、肌耐力等；2次填寫“我的健康生活習慣記錄表”；並於活動期間配戴計步器以記錄步數。盼望來年能繼續舉辦，持續不斷地將運動和健康的精神推廣。



高一成長的天空



高一級師生們大合照

本校高一級的學生於2019年4月6日參加由澳門基督教青年會YMCA舉辦的「理想CHECK & GO生涯發展體驗活動」，此次的活動是讓同學模擬高中畢業後的大學升學和求職生涯等體驗，生涯規劃是關乎學生個人成長、建立自我形象、適應社會常模、尋覓人生方向。活動由澳門教育發展基金資助。

活動開始學生先獲發一本個人護照，此護照付予各學生一個新的身份，各同學根據自己的身份和學歷去「勞工局」找工作，勞工局的佈告欄列出各項不同工作的學歷要求、薪金及工作內容等等。

學生們透過親身見工面試、到相關的崗位工作賺錢，了解和體驗不同的工作內容，若學生認為自身學歷不夠，希望繼續升學則需透過打工賺取學費；為了使體驗活動更加真實，學生除了工作賺錢，也可透過股票買賣、或到賭場賭錢、又或是突然遇上工傷等意外停工，讓學生從中明白投資涉及的風險、人生可能會遇上不同的意外；當學生賺取足夠的金錢後，可以向銀行貸款購買物業和汽車等等。活動過程真實有趣，學生們積極投入，獲益良多。

活動結束後，學生們彼此分享和總結回顧，透過此次活動除了增加學生對職業生涯的認知，也可多方面體驗職場生活的實況，明白創業的風險、經濟周期和職業不穩的風浪起跌、多嘗一點「搵食艱難」的辛酸鹹苦。只有多了解各行業職場實況，方會對職場有較全面的認識，可幫助他們有較實際的思考方向和抉擇，從而不斷修訂自己的志向和長短期目標，向著目標努力前進。



生涯發展體驗活動進行情況

校園「節能嘉年華」活動



節能遊戲攤位進行情況

為了建立校園節能文化，提高同學的節能意識，學校於2019年4月24至26日舉辦「節能嘉年華」活動，在本校信望愛廣場、三樓及四樓的迴旋處，設置節能遊戲攤位，更舉辦了節能改編歌曲比賽，鼓勵學生一齊推動節能生活，帶出正確節能訊息。

而校方亦持續不斷優化校園內的節能設施，期望大家可以從生活細節中建立起節能習慣，保護及珍惜地球的資源。

本校急救隊師生參觀捐血中心



捐血中心職員與急救隊師生大合照

本校於2019年4月27日上午10:30組織急救隊師生共27人一同往澳門捐血中心進行參觀。

學生們透過捐血中心職員鄭醫生在講座中介紹捐血程序、血液分類、處理過程及捐血的歷史。接著，由護士譚姑娘帶領同學們來到中心的大廳了解捐血前的準備工作，如登記個人資料、填寫健康問題、量度血壓、磅重、檢測血紅蛋白等，參觀途中遇到正在捐血的獻血者，得到獻血者同意讓其觀看後學生們紛紛好奇上前駐足捐血實況。知悉獻血者才年僅40歲已達93次的捐血紀錄時，學生們對此均

投下敬佩的目光，因他除了每年捐血四次外(男性每三個月只可捐血一次)，亦另外有捐血小板(即只抽取血中成份血小板後把血液輸回獻血者體內)。隨後參觀了血庫，獻血者捐出的每包血經過機器製作後可給3個病人使用，學生們得悉血液珍貴且用途多。最後參觀了實驗室，實驗室技術員余小姐很細心預先為學生們準備了血液抹片，讓他們可以在顯微鏡下清楚觀看每種血細胞，並詳細解釋各種血型的配對及檢驗方法。

是次活動很感謝澳門捐血中心全體職員的熱情招待及悉心安排，使活動能順利進行。經過這次活動，學生們均表示捐血很有意義，捐的每包血雖然只有350ML，但竟然可以幫助3個病人，感受到血液珍貴且用途多，以後會呼籲親友及自己積極參與捐血活動，學生們均表示大開眼界及獲益良多。



我校於2019年5月15日舉行捐血活動

本校急救隊成立十三周年紀念活動



李焯堅校長與嘉賓及全體急救隊成員合照

本校急救隊於2019年5月11日在校內舉行急救隊成立13周年慶祝活動。當日本校李焯堅校長及澳門紅十字會宋文珠校長先後致詞，勉勵急救隊要成為博愛、有責任感和使命感的隊伍。高三信黃敏芝同學及高三望鄭文軒同學亦先後分享了他們各自在浸中急救隊中的得著和感受。及後，宋校長頒發高級急救證書及初級急救證書、李校長頒發長期服務獎，以鼓勵急救隊成員在校內及校外的服務。

校方十分感謝澳門紅十字會在過去一直以來對本校急救隊的支持，以及澳門教育局長期資助相關的培訓，讓本校能夠在校內推動各級別的急救課程。期望本校急救隊能夠繼續努力向前邁進。

第四屆「環山跑」比賽鼓勵師生強化體能



參賽運動員全力以赴向終點進

為鼓勵同學重視個人體格發展，擁有健康體魄，本校於2019年5月11日在松山跑步徑舉辦第四屆「環山跑」比賽。是次比賽吸引逾四百名中小學同學報名參與，賽事按性別及不同年齡層分組，設有個人和混合接力賽兩大類比賽，而比賽還邀得本校校友及老師一同參與。校方期望能夠藉著舉辦「環山跑」比賽，向師生宣揚強健體魄的訊息，鼓勵師生在課餘時間多做運動來鍛鍊身體，並透過比賽與不同班別的同学進行交流，增進彼此情誼，更希望透過戶外運動來舒解師生的學習及生活壓力。

蔡文政校友專訪：懷抱志願 服務社會



蔡文政校友

前言：

蔡文政校友是1999年至2000年度(毅社)畢業校友，蔡校友於高中二年級開始加入浸中的大家庭，在學期間深受本校老師的栽培與教導，更激發了他走上服務社群的領導潛能。蔡校友在高中畢業後便赴台灣大學主修生物產業機電工程學系，大學畢業後更排除萬難走上創業的路途，現在是承立德國際有限公司及珠海市創藝承品商貿有限公司董事總經理。透過蔡校友的專訪，讓我們感受到母校一直都是以「愛」和校訓的精神來培育每位學生成才。盼望藉著蔡校友的人生經歷來勉勵仍在校就讀的莘莘學子，要成為一位懂感恩及有誠信的人。

感恩母校所給予的每個機會

回憶起年少時在母校求學的經歷，蔡文政校友說道：「自己的成績一向以來都不是很理想，在高中二年級時便轉校入讀浸中，感謝學校給予我入讀的機會，在這裏遇到了很好的老師和同學，讓自己這位轉校生，能夠很快地適應到校園的生活，並順利地高中畢業，找到自己人生的目標。」

文政在分享中還特別提及到從前的恩師們，班主任彭德結老師和英文科羅知靈老師。他說道：「高三那年，彭生安排了自己擔任『班長』的職務，那年的經歷讓自己特別印象深刻，因除了學術方面的知識外，自己還開始學習如何擔當領導的職務，學習怎樣去協調工作和提昇自己的人際關係，感謝彭老師當年的導引，從而發掘了自己在服務社群方面的潛能。而Miss羅則對我們的要求很高，特別是我們的英文文法及英語發音上，縱然我們的成績都不太理想，但她仍很有耐心地教我們。」

文政在兩位啟蒙老師身上都看到教師們有教無類的精神。年青的時候，我們總會容易犯錯，但只要有了師長們悉心的教導，加上謙卑的學習態度，一定能夠有所長進。

朋輩支持 確立傳揚中華文化的志向

談及與同學間的友誼，文政笑著說道：「與同學間最深刻的回憶，當然便是高中畢業旅行，那年我們去陝西省和河南省，當我們同學在旅遊期間看到國內的美麗景色時，亦共同立下了宏志要傳揚中華文化的精髓。其次便是在1999年與同學一同參與學校慶祝回歸的活動，當年我們同學經常要為著表演一同去訓練，亦加深了大家之間的友誼，有些中學同學到現在仍保持著聯繫，還是一輩子的好朋友。」

因為興趣 所以投入

說起創業成立公司的心路歷程，文政坦言一開始便是順著自己的興趣及專業去發展。他分享說：「最初創業的源頭是源於自己由細到大都十分愛好玩玩具，而自己最初是一位玩具的設計師，大學畢業後自己没有立刻去找工作，而是在家裏設計玩具的配件，當年自己畢業的年代，3D打印並不流行，憑著自己的專業，親自手繪設計了一款當年非常流行的動畫角色的玩具配件，從此便踏上了自己創業的第一



蔡文政校友與李焯堅校長合照



蔡文政校友於2019年5月6日回校向師生們分享擔任政協委員的親身經歷



步，亦因為當時自己所設計的玩具配件非常大賣，前後共賣出約100萬件，那件玩具配件除了向國內銷售外，更往國外銷售。建基於首次的銷售成績，更驅使了自己開始與所認識的大學朋友合伙籌組公司。」

成功非僥幸，所有事情之所以得以成就，除了個人努力外，更需要配合許多天時、地利、人和的事情，文政在最初的玩具設計上得到了認同和鼓勵，讓他深刻地感受到家人及朋友對他的支持是十分重要，於是在後來創業的路途上，他找到志趣相投的伙伴同伴來一同走上創業的路途，從他的分享中得知，他們亦經歷過失意挫敗的事情。他憶述說：「我們曾試過有批貨件因室溫的關係，導致整批貨物損壞的情況，幸得賣方的體諒，讓我們能夠重新製作合適的產品給賣家，但這個經歷至今仍十分難忘。」

參與社團事務 源於懂得飲水思源

文政不僅是公司的董事總經理，他更是澳區省級政協委員及多個澳門及國內社團的骨幹領導，平日業務繁重的他，亦不時抽空出席社團的各項會議及服務。他分享說道：「尚記得當年自己赴台灣讀大學的時候，學兄姊們也會協助我們學弟妹適應校園生活，交通往返、醫護及學業上等的問題都需要前輩們的指導和提醒。正是這份薪火相傳的精神，燃點起自己要有服務社群的信念。故於2012年開始，當事業及家庭生活上隱定後，便開始活躍於社團的活動，為社會和國家多貢獻自己的力量。」

期望母校協助學生發掘自己的潛能

文政說道：「現在社會發展得很快，國內的發展尤其迅速，希望母校能夠把握這些機遇，多與國內學術機構交流及接軌。帶領同學們赴國內進行交流，擴闊他們的視野和愛國的情懷。同時，也要發掘同學們的潛能，除學術外，更要培養他們對學習新事物的興趣，好裝備自己迎接新時代所帶來的機會。」

寄語學弟妹們：「誠信」及「堅持」是畢生需要學習的功課

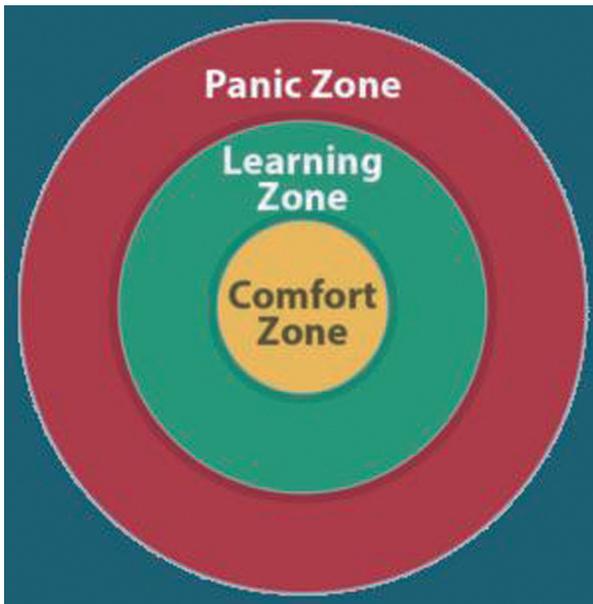
無論是從商或是從政，從文政的分享中，他不時提及「誠信」這兩字，這兩字是他一直以來做人做事的根本原則。他寄語說：「希望學弟妹們都能夠堅守『誠信』，找緊自己的位置，積極做好本份，讓人心悅誠服。同時，在人生的旅途中不會一帆風順，總會碰到逆境與困難，汗水和淚水是無從逃避的，保持樂觀，更要有『堅持到底、永不言棄』的態度，做任何事情，必須努力實幹，腳踏實地，在追尋夢想的過程中全力以赴，無悔付出，享受失敗，再接再厲，到最後定必成功。」



蔡文政校友(第四排左二)高中畢業照

走出舒適區

方小文主任



圖片來源：互聯網

只要我們說到學習和自我提升的問題時，會提到一個詞，就是舒適區。舒適區是一種心理狀態，在這種狀態下，人會覺得舒服、放鬆、穩定、能夠掌控、且很有安全感。一旦走出這個區域，人們就會感到不安、不舒服，或者不習慣。於是在學習的方法論裡面，又提出了學習區和恐慌區的概念來區分一個人的心理狀態，同時也是為了凸顯學習區的重要性。舒適區充滿安全感，而恐慌區到處都是焦慮，只有學習區，既能讓你有安全感，也會有適當的壓力驅動你向前進。

Noel Tichy提出一種理論，圖裡的3個區可以標示你想學習的事物的等級：最裡面一圈是「舒適區」，對於你來說是沒有學習難度的知識或者習以為常的事務，自己可以處於舒適心理狀態下學習。中間一圈是「學習區」，對自己來說有一定挑戰，因而感到不適，但是不至於太難受。最外面一圈是「恐慌區」，超出自己能力

範圍太多的事務或知識，心理感覺會嚴重不適，可能導致崩潰以致放棄學習。

對於一個人來說，最理想的狀態是處於「學習區」，學習具有適當挑戰性的東西，經過一段時間後，「學習區」會慢慢變為「舒適區」，「舒適區」越變越大，而一部分的「恐慌區」也會相應變成「學習區」。一般情況下，當人面對自己能力範圍內能夠完全掌控的事務時，通常都會感到得心應手，因而在處事時能從容不迫。然而，當我們要面對能力以外的事情時，便會顯得焦慮、緊張和無所適從，甚至產生逃避、退縮的心理。在這種情況下，有人會決定選擇捨難取易，不願面對讓自己感覺困難的事情，並停留在這種狀態內。這時，人便圍繞自己生活的某一部分建立了一個「舒適區」，並開始傾向於呆在「舒適區」內，再不願走出來。只有成功的人會願意走出自己的「舒適區」，嘗試去達成自己更高更難的目標。

在我們的學習歷程中也會出現相同情況。當我們在學習一門學科時，也可能會因為遇到困難而選擇放棄，又或者選擇只求達到合格水平即可。大家應該明白世上並沒有不勞而獲的事情，似乎沒有一種方法能不付出努力而又能學到知識的，要學好和掌握知識就要付出很多的時間和努力，才能達至成功的。如果要掌握某一門知識，在入門級(即基礎部份)的時候，必須要付出很大的誠意才能得到良好的根基。但時常會出現一種狀況，就是大家在消耗相同的時間學習相同的知識時，總覺得別人學得比自己快，接著便找一些理由(藉口)支持自己不繼續付出或選擇放棄。由於每個人的學習背景和悟性均有所不同，因此我們沒可能用別人的學習表現來和自己比較，當自己覺得有不足的地方時，只可爭取更多的時間來(重複地)學習，以縮短與其他同學的學習差距。爭取更多時間聽起來好像是一件簡單的事，但要付出更多時間在學習上，意味著就要減少一些可用於自己更有興趣的事務的時間。如果選擇把時間留給自己做有興趣的事，可能對自己來說是最舒適、愉快和沒有壓力的，但這樣便無法跳出學習成就較低的環境。如果要在學習上超越過去，首先要為自己訂立目標，訂立一個自己能力可及，但又有一定難度(挑戰)的目標。這樣，你便走入了「學習區」，起初可能會覺得有點不適應，但又不至於達到要選擇放棄的程度。如果經歷一段這樣的過程後，你便能達到自訂的目標，在感覺上你便會回到「舒適區」去，但這次你的得著是會比上一次走出「舒適區」時的多。如果不慎定位過高而走進了「恐慌區」也不用氣餒，我們可以重新訂立一個要求比之前低一點的目標，再給自己時間去完成。這樣，我們的「舒適區」會變得越來越大，如果我們能堅持繼續的嘗試走進下一個「學習區」，我們才能在學習上更上一層樓。

2018優秀初中生北京航天冬令營有感

初三望鄺嘉怡



鄺嘉怡同學體驗穿著航天服

在聖誕節假期期間，我代表學校和天文學會參與了「2018優秀初中生北京航天冬令營」，在這次活動中，我與來自不同學校的同學交流學習。剛開始的時候大家都互相不認識，但最後我們都留下了難忘的回憶。

這次交流中我嘗試了許多新的事物，有幸體驗穿著宇航員的航天服。原來航太服真的很重，穿著過後我感覺很熱和很累。雖然很辛苦，但是這次經驗對我來說是十分珍貴的。我在冬至那天品嚐到太空食品，當中有芝麻餅乾，有肉乾，還有低溫壓縮過的牛奶霜淇淋等，味道是相當不錯，我從來都沒想過原來當宇航員在太空執行任務時可以有這麼多美食品嚐。

記得那天夜晚氣溫是零下負十二度，我們在王府井購物，寒冷的天氣如一把鋒利的武器似的劃過臉與鼻子，雖然是這樣，但也抵擋不了我那顆愛購物的心。第三天凌晨四點我們就起床前往天津，大概早上11點我們到達了天津直升飛機俱樂部並進行參觀，這是一個很有吸引力的體驗項目，大家都很期待。在聖誕節當天我們還去參觀了充滿文藝氣息的南鑼鼓巷古街，吃北京著名的烤鴨，到天安門拍照。

瘋瘋癲癲的我在這些天玩的非常開心，當中認識了許多來自不同學校的同學，學習到了許多關於天文、航太的知識，收穫滿滿。感謝學校和天文學會的老師、同學們讓我參加了這一次的交流活動，這一次的活動在我的腦海裡留下了深刻的印象和美好的回憶。



到航天中心進行參觀



優秀初中學生北京航天冬令營大合照

祝賀得獎

熱烈祝賀本校於第二十八屆校際戲劇比賽中，憑藉劇目《皮阿斯》榮獲優良獎、劇目《我的世界從此不一樣》榮獲甲級獎、劇目《父子》榮獲甲級獎、劇目《女生要懂》榮獲甲級獎，同時，小六信張梓琳、初三望陳景灝，高三愛李以諾，高三愛李健林同學榮獲得優秀演員獎。



祝賀得獎



《皮阿斯》榮獲優良獎



李健林同學榮獲優秀演員



《女生要懂》榮獲甲級獎



陳景灝及李以諾同學於《父子》中
榮獲優秀演員獎



《我的世界從此不一樣》榮獲甲級
獎



張梓琳同學榮獲優秀演員獎

熱烈祝賀我校同學在第三十四屆全澳學生朗誦比賽中榮獲下列獎項：



參賽同學們合影留念



組別/項目	榮獲獎項	姓名	班級
初中英語獨誦	二等獎	蔡喬卉	初三望
初中英語獨誦	二等獎	陳景灝	初三望
初中普通話獨誦	二等獎	劉心怡	初一善
初中普通話獨誦	二等獎	鄧灝滢	初一望

組別/項目	榮獲獎項	姓名	班級
高中英語獨誦	一等獎	莫思琪	高二善
高中普通話獨誦	一等獎	蔡思佳	高二望
高中普通話獨誦	二等獎	吳雨彤	高二善
高中粵語獨誦	二等獎	潘可兒	高一望

祝賀得獎

熱烈祝賀我校同學於2018至2019年度全澳軟式排球聯校賽中榮獲女子B組亞軍及女子C組亞軍獎項。



女子B組亞軍--球員名單

小五信	張欣悅 (隊長)
小四望	林雪茵
小四愛	李思晞
小四愛	馮樂彤



獲獎同學與領隊區嘉萍老師及劉可欣老師合照

女子B組比賽進行中



女子C組亞軍-球員名單

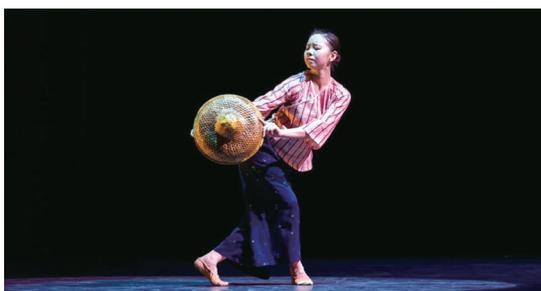
小二望	張天悅 (隊長)
小二愛	余小堤
小一信	張雨芯
小一信	吳紫晴
小一愛	林雪童
小一善	劉燁喬



獲獎同學與領隊區嘉萍老師及劉可欣老師合照

女子C組比賽進行中

熱烈祝賀本校高三善汪卓瑩同學以獨舞《盼》在第三十九屆校際舞蹈比賽中，榮獲優異獎及創作獎。



高三善汪卓瑩同學傾情演繹舞蹈《盼》



高三善汪卓瑩同學與李焯堅校長、王愛萍主任及舞蹈陳茗老師、劉迎宏老師們合影



祝賀得獎

熱烈祝賀我校小學舞蹈團在第三十九屆校際舞蹈比賽中以舞蹈《鳥鳥鳥》榮獲優良獎。



舞蹈《鳥鳥鳥》榮獲優良獎



小學舞蹈團成員名單

小一望	楊子慧	小四信	張碧瑤
小二信	朱穎欣	小四望	陳雅妍
小二信	梁家詠	小五信	潘欣怡
小二信	蔡子晴	小五信	蔡靜妍
小二望	柯蘋芸	小五愛	翟晶瑩
小二望	洪子茵	小五愛	蔣思琪
小二望	鄧曉蔚	小六信	陳心妍
小二望	羅善兒	小六信	黃燕婷
小四信	吳嘉鈞	小六望	鄧曉怡

協助比賽同學名單

小六信	鄧綺晴	小六望	勞芷晴
-----	-----	-----	-----



小學舞蹈團成員表演進行情況

熱烈祝賀本校於第三十八屆校際歌唱比賽中榮獲中學合唱優異級獎項及小學合唱甲級獎項。



中學合唱團榮獲獎優異級獎項



小學合唱團榮獲甲級獎項



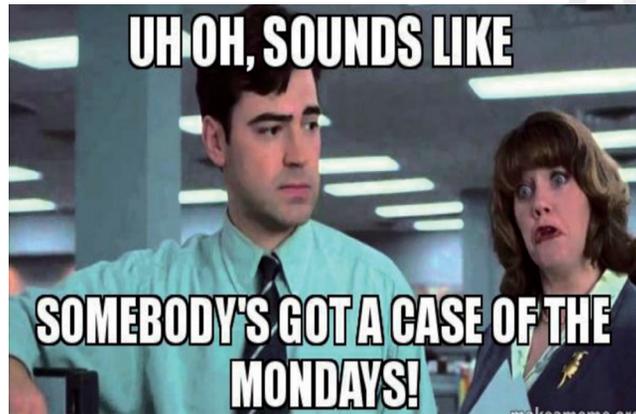
Everyday English
I have a case of the Mondays.

Case of the Mondays

A phrase used to describe someone that has a bad mood when he or she comes to work or school on Mondays.

Where does Case of the Mondays come from?

In the United States, the five-day workweek (starting on Monday) goes back to New England factories in 1908. In most American businesses, the 9-5, Monday-Friday workweek is still the norm over 100 years later.



This was certainly the case in the 1999 comedy film Office Space. This film satirized US corporate/work culture and middle management. At one point in the film, the character Peter (played by Ron Livingston) complains to his coworkers that he wants to get out of the office. In response, a female employee (Jennifer Jane Emerson) states as condescendingly and annoyingly as possible that Peter has “a Case of the Mondays.” Case, here, is an “incident of a disease,” here imagined as the Mondays, the gloomy or sour mood brought by the responsibilities and obligations of a new week.

How to use it in everyday English

- A:** What's got you in a bad mood? Do you have a case of the Mondays?
B: Well, I overslept this morning and I left my cell phone at home.
A: Whoa. Doesn't sound like a fun way to start the day.
B: That's not all. I just found out I have to work this Saturday and Sunday.
A: I'm sorry to hear that. Can I treat you to a cup of coffee to make you feel better?

澳門浸信中學
Macau Baptist College

福音劇 時候到了

到那時候，凡求告主名，就必得救。(使徒行傳 2:21)

演出日期：2019年7月6至7日下午4點半，7月6日晚上8點半
 地點：澳門南灣新濠影匯大樓高層劇場
 票價：免費入場
 查詢及訂票電話：陳小姐 66543462

主辦：澳門浸信中學戲劇社
 監製 | 編劇：陳明慧 導演：梁嘉佳
 演員：章明月、林穎通、李以諾、趙光耀、冼熾輝、王麗琳、李健林、蔡思佳、雷煥晴、黃海澄、甘佩婷、張梓琳、麥正榮、翁煥奇、馮高賢、李焯雄

燈光設計：林煥琪 音效設計：溫詩樂 舞台設計：丁加敏
 服裝設計：葉惠琪 化妝設計：孫嘉利時
 舞台監督：余子忠 執行舞台監督：江恩怡
 製作經理：陳卓濤、李以諾、鍾健榮
 後台工作人員及助理舞台監督：高煥聰、阮詠雯、溫啟榮、麥碧珊、鄭智權、曹紅
 技術支援及顧問：青皮人藝術協會

徵稿啟事

<<浸信校報>> 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、來稿字數不超過八百字為佳。
- 三、來稿請提交電子檔，並請寫明姓名及年級。如能提供相關圖片為佳。

(投稿請到五樓活動中心)