



浸信

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
學生助理：譚穎然
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



啟發潛能教育大獎的意義



創辦人Dr. William Purkey、行政總監Ms. Kathy Fields、香港顧問Dr. Peter Wong及美國專家Ms. Angela Miller 授予浸中2019國際啟發潛能教育學校大獎

澳門浸信中學自2015學年起引入美國教育家William Purkey教授提倡的啟發潛能教育理念，校方並於過去幾年努力地將信任、尊重、關愛、樂觀及刻意安排的啟發潛能教育五大元素實踐於我們日常教育工作中，使師生家長們一同成長。此外，我們致力推動校園5P（People, Place, Program, Policy, Process）管理模式，使本校在管理上不斷地自我完善並可持續地發展。在全校師生家長各持份者的共同努力下，本校行政人員於2019年10月15日赴美國俄亥俄州哥倫布市參加第37屆國際啟發潛能教育會議，並於大會上獲啟發潛能教育之父William Purkey教授授予本校「國際啟發潛能教育大獎」。

本校是本澳首間獲得「國際啟發潛能教育大獎」的學校，本校推動啟發潛能教育理念的主要目的不是在於獲獎，乃是期望本校各持份者包括老師、學生及家長透過實踐啟發潛能教育的五大元素及5P管理模式的同時，讓我們不斷地自我成長啟發潛能。本校今年獲得的啟發潛能教育大獎（Inviting School Award）是國際啟發潛能教育協會對推動啟發潛能教育理念學校的首階段肯定。接下來的日子，本校將進入一個啟發潛能教育十年的發展周期，未來每兩年本校將重點放在其中一個P的發展項目上，同時每兩年本校將會接受國際

啟發潛能教育聯盟專家來校進行審核評估本校推行啟發潛能教育的狀況。在未來兩年，本校將重點發展第一個P，就是我們的人----People。

「人」是教育工作最基本而且最重要的單位，做好人的培育就能讓他們不斷自我成長。要發展每個人必須先要讓他能追求自主學習，所以我們未來兩年的主題是「激發師生潛能、共建學習社群」。透過建立「學習社群」理念，讓各持份者能擁抱共同目標，時刻反思自身情況並樂於分享所得的經驗，以達至追求卓越不斷進步。估計經過十年時間，本校將會把5個P逐一完善，與此同時啟發潛能教育的五大元素亦會成為本校一些內在的文化。其實本校獲國際啟發潛能教育大獎（Inviting School Award）最大的意義是幫助本校踏上一條不斷自我成長的征途，透過持續十年每兩年一次的專家臨校的考核，讓本校各持份者能漸漸地建立起信任、尊重、關愛、樂觀及刻意安排等核心價值，同時也可以完善本校5P（People, Place, Program, Policy, Process）管理以致我們能不斷地進步可持續發展。

誠然，發展啟發潛能教育的關鍵不是在於我們所獲得的獎項，而是我們在推動啟發潛能教育理念的過程中各持份者的參與及我們所內化的價值觀和態度。盼望未來日子裏，我們老師們、同學們及家長們能共同努力，彼此持守啟發潛能教育的五大價值並努力完善學校的5P建設，讓我們能在這條不斷自我成長的征途上獲得充滿自豪的勝利。



第卅七屆國際啟發潛能教育會議的獲獎成員合照

李焯堅校長

熱烈祝賀本校成為澳門首間榮獲國際啟發潛能教育大獎的學校



本校代表在會議展區內向參與來賓介紹本校辦學情況

本校近年積極推動啟發潛能教育，於2018至2019年度成為『國際啟發潛能教育聯盟』國際會員，並同時申請「國際啟發潛能教育學校大獎」(Inviting School Awards 2019)，今年四月份『國際啟發潛能教育聯盟』的美國專家代表團曾訪問本校，並於六月份正式向本校發出獲獎通知，邀請同年10月赴美參加國際會議授予獎項。

2019年10月13日至23日本校李焯堅校長率領助理校長及兩位啟發潛能教育小組成員前往美國俄亥俄州參加第卅七屆啟發潛能教育國際會議及美國學校交流之旅，此次交流之旅參訪了四間美國學校，分別為Park Street Intermediate

School, South Western Career Academy, Roy Holmes Elementary School 及 P.S. 17 Henry David Thoreau School。透過是次交流認識當地學校的教育文化及辦學理念，增廣見聞。在國際會議中，本校向與會者介紹學校，並分享本校在啟發潛能教育理念5P的五大管理範疇的實施情況，且獲授予國際啟發潛能教育學校大獎，此獎項為本校實踐啟發潛能教育的認可。會議中亦能與世界各地推行啟發潛能教育的學校代表互相交流，借鑑別人的經驗，使本校在繼續推廣及實踐啟發潛能教育工作上更有方向。



與大會籌辦人之一Ms.Charlann合照



拜訪美國紐約 P.S.17 Henry David Thoreau School



到訪當地學校Park Street Intermediate school參觀



我校陳熹童老師代表匯報本校如何推動啟發潛能教育情況



到訪當地學校Roy E. Holmes Elementary school參觀



參與第卅七屆國際啟發潛能教育會議的成員合照



學校舉辦教職員發展培訓工作坊



梁興強博士與浸信中學教職員大合照



梁興強博士

為了促進教師專業成長，強化教職員團隊對該校的辦學理念及育人使命，本校於開學前安排全體教職員赴國內舉行為期兩天的校本培訓。是次培訓以講座形式進行，並邀請了興學證基協會基督教教育研究院院長梁興強博士以「啟發師生潛能、共建學習社群」作專題講座，培訓活動約有二百位教職員出席。

為期兩日一夜的培訓於2019年8月26日至27日假中山市名座假日酒店內舉行，梁興強博士透過多年從事教育工作的經驗和個案分享，並結合聖經的教導，分享如何藉著啟發潛能教育理念和基督信仰的內涵來勉勵該校教職員要懂得針對學生成長的發展需要來傳遞知識，從而提升同學們在學術層面上的智性技能，並全力協助學生發揮及釋放他們的潛力，激勵他們在知識、態度及行動上都能夠有所轉變，生命得以模造成為有獨立思考、關心社群、並有良好品格的人。

本校舉辦教職員發展培訓工作坊的目的，除了希望強化團隊合作精神，促進教職員間彼此的交流外，還藉此鼓勵教職員不忘育人的初心，堅守育人使命，為學生們的成長而出謀獻策，以愛建立共同願景，成為一所擁有卓越團隊領導的優秀學校。



梁興強博士向教職員分享主題訊息

校方舉辦第四屆「澳門高等院校升大輔導日」



李焯堅校長致送紀念品給予七大院校的代表

因應個人的實際情況，作出最合適的升學選擇。當日除本校的應屆畢業生及高二學生出席外，亦開放校園讓其他有興趣之同學及家長共同參與，活動逾千人出席，場面盛大熱鬧！

為協助高中同學早日規劃未來升學的路向，了解本澳各大專院校的辦學特色及理念，本校於2019年9月21日邀請了澳門大學、澳門理工學院、澳門旅遊學院、澳門科技大學、澳門聖若瑟大學、澳門城市大學及澳門鏡湖護理學院，到本校室內體育館舉辦升大輔導日活動，活動內容包括院校升學講座、以及七所高等院校升大諮詢處，讓同學能夠透過講座和個別化諮詢的輔導，直接向各大專院校的代表瞭解各自關心的升學問題，從而獲得更切合自己需要的高校學科資訊，而本校高中級的班任老師也親身到場參與，期望能夠協助同學



學生到諮詢服務處查詢升學資訊

學校舉辦教職員工新學年暨慶祝國慶七十週年聚餐



林帶諦助理校長致詞

適逢中華人民共和國成立七十週年，本校於二零一九年九月二十七日晚上七時，假澳門富豪海鮮酒家舉行「教職員工新學年暨慶祝國慶七十週年聚餐」，當晚筵開二十二席，逾二百六十人出席共賀國慶，包括本校校董、校長、各部門主任、中幼教職員及職工，場面盛大及熱鬧。

本校林帶諦助理校長在聚餐前致詞，分享國家建國七十年的奮鬥歷史，並感謝各教職員工多年來的努力，對教育工作的無私奉獻，使學校校務能順利發展。期望本校各教育同工繼續努力，以「啟發潛能」的精神及本校的基督化教育理念；用愛心培育學生，為國家為澳門培育人才。

當晚頒發了全勤獎，又進行了教職員聯誼會新舊屆交替儀式和豐富的大抽獎活動，現場洋溢著歡樂的氣氛。



李焯堅校長向教職員頒發抽獎禮品



本校聯誼會新舊屆職員大合照



聚餐盛況

「科學與中國」院士專家訪校進行科學專題講座



鄭永春老師與同學進行互動交流



鄭永春老師與馮嘉莉主任相互致送紀念品



鄭永春老師與本校自然科學組老師們合照

「科學與中國」院士專家巡講團於2019年10月21日下午走進澳門的校園舉辦多場弘揚科普的科學專題講座，我校很榮幸能邀請到中國科學院國家天文台鄭永春研究員到來為中學同學帶來前沿科普報告。

鄭永春老師是第一位中國科學家獲得美國天文學會卡爾薩根獎，先後獲中國科學院院長獎、中國首次月球探測工程圓滿成功有功人員獎、探月工程嫦娥二號任務突出貢獻獎等等。講座主題為「讓人類再生存十萬年」，他以風趣幽默的方式為同學們介紹宇宙、星系、太空等奧秘，更將一顆與地球年齡相約的隕石帶到現場給同學們傳閱，激起同學們對未來世界和未知領域探索的慾望。



澳門最美教師與教育同工分享育人心得



參與2019最美教師分享會的全體嘉賓及教師們大合照



李天文主任與何詠詩老師進行對談分享

由澳門中華教育會、澳門天主教學校聯會以及澳門公職教育協會聯合舉辦之「2019最美教師分享會」於2019年10月15日下午五時半假本校大禮堂舉行，分享會邀請了本校何詠詩老師擔任主講嘉賓，與本澳教育界同仁一起分享最美教師教學經驗與心得。是次活動得到澳門教育暨青年局贊助部分活動經費。

澳門中聯辦教育與青年工作部苟人民副部長、曲曉燕處長級助理，教青局黃健武代局長，天主教學校聯會周伯輝會長、黃彪理事長，公職教育協會會員大會副主席盧玉玲女士，澳門中華教育會陳虹會長、鄭洪光理事長以及澳門各學

校行政、教師等近四百人出席。分享會由澳門中華教育會學術部部長、本校李天文主任主持。澳門中華教育會鄭洪光理事長致辭表示，在「雙慶之年」，有澳門教師獲得這份全國的殊榮，是澳門的驕傲，感謝各位老師對是次分享會的支持，並對何詠詩老師再次致以熱烈的祝賀。其後教育會陳虹會長代表主辦方向何老師致送感謝狀及紀念品。



嘉賓們與何詠詩老師合照留念

何老師分享在其成長過程中不同的人生階段都遇到了很多好心人，他們為社會的進步作出無私奉獻，而這些人對她的人生價值觀有很大的影響，使她立志要用自己的知識為社會培養更多的人才，因此成為了一位老師，走上了從教之路。她指出教育是一個團隊的工作，是需要志同道合的隊友以及學校軟硬件相配合的。作為一名語文教師，她樂於尋找有效的教學方式，她認為語文教學應該是多元的和有趣的，因此她在教學中會尋找方法將中華文化滲入到語文中，同時也嘗試把音樂與文學相結合，讓學生體會文學、音樂與文化三者互動時產生的美感，幫助學生培養人文情懷，增進學生人文素養。

何老師表示，她一直堅信「改變今日的校園，可以改變明日的世界」的信念，她認為有教無類、盡心教育每一名學生，給予學生平等學習的機會是每一個從教者的職責。同時，她認為良好的師生關係是十分重要的，所謂「親其師，信其道」也是這個道理，因此在日常教學中，她十分重視聆聽學生的心聲和故事，與學生一起面對和解決生活上的難題，陪伴他們成長。

在交流環節上，何老師和與會教師討論及分享了融合教育的心得、方法以及職業生涯中遇到的困境、教學思想等。分享會上不少老師被何老師幽默風趣的語言激起陣陣掌聲，並表示此次分享會對自身的成長有重要的幫助。

浸信教會與學校團隊往檳城參與全球華人浸信會宣教大會



澳門浸信中學及教會團隊探訪【檳城真光浸信教會】

澳門浸信教會會友及同工與澳門浸信中學基督教團隊一行12人，另偕全澳浸信會教會同工及會友共28人的團隊於2019年10月29日至11月1日往檳城參加了第九屆全球華人浸信會宣教大會(The 9th Trans-World Chinese Baptist Mission Conference)，於會後亦到訪當地兩所浸信教會以了解其宣教的方向與策略。

是屆宣教大會由全球華人浸信會宣教促進會聯絡中心負責統籌，並由馬來西亞浸信會聯會協助安排。自1995年至今每三年一度，先後在馬來西亞、新加坡、臺灣、泰國、香港等地舉行宣教大會，目的是為世界眾華人浸信會傳遞宣教異象，從而在實踐普世宣教使命的行動中，彼此分享和激勵，以達致同心合一將福音傳至地極的使命。

大會主題是“天國夢 齊行動”，呼籲全球華人浸信教會須團結一致，同心合意懷抱宣教的心志與行動，並以成就神的國度為眾教會存在的首要使命。大會內容包括：宣教資訊、查經、異象分享、工作坊、認領代禱及宣教行動等，並由多位資深牧者分享激勵宣教心志的信息，也有服事不同群體的宣教士感人的見證，藉此讓一眾華人浸信教會的參加者能從多角度去理解當今宣教的意義和方向，並再抓緊神交給教會的應許和使命，不單擁抱天國夢，還須迫切齊行動，在世界各地、社區及校園等宣揚福音，直到主臨！



澳門浸信中學及教會團隊探訪【磐石浸信教會】



全澳浸信教會團隊與【全華浸宣】總幹事王美鍾院長合照



家教會會員大會暨親子同樂日活動增添親子溫馨時光



李焯堅校長接受校園電視台訪問



家教會會員大會進行情況

本校家長教師會於2019年10月25日下午假大禮堂內舉行會員大會暨親子同樂日活動，並且獲教育暨青年局資助。活動當日，首先由本校李焯堅校長致辭，李校長指出學校推行啟發潛能計劃，且在美國獲得啟發潛能大獎。期望未來實行啟發潛能5P計劃，推行家校合作，使家長與孩子一同學習、成長。隨後由本校家長教師會鄭偉文副理事長介紹新一屆家長教師會會員，分享未來活動資訊。



戶外遊戲區進行情況



遊戲攤位進行情況

當日合共設有23個攤位及親子工作坊，由家長教師會委員、學校德育輔導處設計，並邀請澳門國際銀行、澳門口腔學會、澳門特殊奧運會、循道衛理聯合教會社會服務處、Teen晴青少年心理健康促進計劃及澳門基督教青年會協辦。

是次活動有五百多個家庭參加，參與人數多達一千多人。家長教師會在場內舉辦多項親子活動，場內充滿著孩子的歡笑聲，整個活動在愉快、溫馨的氣氛下圓滿結束。

香港啟基學校訪校參觀



2019年9月30日香港啟基學校到訪本校進行交流及參觀，並與本校行政領導代表合照留念

小五級曦社成立



2019年11月4日小五級（曦社）成立，小五級曦社職員、中學學生會職員代表與李校長、小學主任及老師們合影

啟發潛能教育領導培訓



2019年9月6日本校行政領導參加由趙錦德牧師主講的啟發潛能教育領導培訓工作坊

考取職業及專業證照講座



2019年10月24日中學部舉辦考取職業及專業證照學生專場講座

第十四屆校運會圓滿完成、再創佳績



李焯堅校長致開幕辭



運動員學生代表進行宣誓



管樂隊演奏進行曲歡迎全體運動員進場



小學生讚美操表演



中學啦啦隊在開幕式上進行舞蹈表演



李校長與一眾主禮嘉賓主持開幕式 一眾運動員列隊進場



本校致力秉承基督教化教育精神及啟發潛能教育理念，以德、智、體、群、美、靈六育培育年青一代。除一般課堂學習知識外，更著重學生的身體素質，從運動鍛煉的過程中，培養出學生堅毅的性情。該校於2019年11月13日至15日假澳門氹仔運動場舉行第十四屆校運會。校運會邀請了澳門特別行政區政府教育暨青年局學校體育暨課餘活動事務處張子軒署長、澳門理工學院健康科學及體育高等學校邵天諾課程主任、澳門浸信中學家長教師會吳華芳理事長、澳門浸信中學校友會會長張敬文醫生、澳門浸信中學陳華倫校董、澳門浸信中學李焯堅校長、澳門浸信中學林帶諦助理校長、澳門浸信中學基督教部馬玉珍執行幹事為開幕式主禮嘉賓，場面相當熱鬧。

隨著該校管樂團演奏進行曲，歡迎一眾運動員代表列隊進場，當旗手安放校旗及高唱校歌，象徵了本屆校運會正式拉開了序幕。該校李焯堅校長在開幕致辭表示，期望今次校運會同學們都能夠在良性的競爭下共同追逐目標，取得佳績，並更好地團結師生間友愛的合作精神。本屆校運會開幕儀式，由各主禮嘉賓以網球(代表著祝福)拋送給運動員代表，寓意將祝福贈予給全體運動員，鼓勵他們能夠在賽事中創造出優秀的成績。

連續三天的校運會賽事，共進行了107場田徑賽事男、女子不同組別的田徑類及接力初決賽，共有638位學生運動員努力拼搏，在揮灑出青春的汗水下，共有39人次創出了20項校運會新紀錄。而為了提倡師生間彼此相助、共同成長的精神，更設有師生接力賽和高三歡樂跑，使賽場上歡呼愉快的喝采聲響徹整個運動場。

閉幕式上，由林帶諦助理校長致閉幕辭，總結了本屆校運會的成果，同時感謝各界人士的支持和全校師生的通力合作，讓本屆校運會的各項賽事得以順利進行，並感謝天父為運動員預備了晴朗的天氣，讓他們能夠發揮所長，得以創造佳績！



李校長與高三級同學一起歡樂跑



各運動健兒全力以赴創出佳績



第十四屆校運會活動花絮



李校長為獲獎健兒頒發獎牌



小學同學全力以赴參與競賽



接力賽進行情況



幼稚園同學於閉幕式上進行表演活動



幼稚園同學於閉幕式上進行籃球操表演



初中啦啦隊於閉幕式上進行舞蹈表演



急球隊為受傷運動員進行初步護理



小賣部營運情況



廣播組進行現場訪問



高中啦啦隊於閉幕式上進行舞蹈表演



李焯堅校長分別頒發小學、初中及高中班級團體賽冠、亞、季軍獎狀



李校長與高三級同學及老師們合影留念



師生接力賽獲獎隊伍與林帶諦主任合影留念

第十四屆校運會各組別個人成績公佈



男子長跑



男子跨欄



男子跳高



男子跳遠



男子鉛球

澳門浸信中學第十四屆田徑運動會

男子A組成績記錄表

項目	名次	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績
姓名班級成績										
100M		龔軒	高二愛	12"16	張達榮	高三善	12"55	梁煒文	高三望	12"56
200M		龔軒	高二愛	25"29	張達榮	高三善	25"79	李芷茗	高一愛	26"05
400M		吳緯謙	高三愛	00'58"91	張達榮	高三善	01'00"12	李芷茗	高一愛	01'00"80
800M		楊錦龍	初三善	02'24"18	吳緯謙	高三愛	02'24"52	甘浩然	高三善	02'39"04
1500M		楊錦龍	初三善	05'18"17	鍾俊昊	高三信	05'26"79	吳緯謙	高三愛	05'29"10
5000M		楊錦龍	初三善	19'53"46(NGR)	鍾俊昊	高三信	21'34"69	甘浩然	高三善	21'38"28
110米欄		龔軒	高二愛	19"31	張俊輝	高二望	20"87	林駿文	高三信	20"89
跳高		譚文進	高三信	1米50	劉嘉榮	高三望	1米45	鍾俊昊	高三信	1米40
跳遠		黃曉迪	高三善	5米30	陳子杰	高一善	5米28	冼志宏	高三信	5米09
三級跳遠		黃曉迪	高三善	10米95	劉嘉榮	高三望	10米69	蘇啟鴻	高三望	10米48
鉛球(6KG)		黃曉迪	高三善	10米24	陳子杰	高一善	9米62	鳳海龍	高一愛	8米89
4x100M		高三望 隊		51"87	高一聯 隊		52"35	高三聯 隊		52"47
4x400M										

TGR:平大會紀錄

NGR:破大會紀錄

男子B組成績記錄表

項目	名次	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績
姓名班級成績										
100M		李文卓	初三望	12"43	馬創權	初三善	13"29	張煒楠	高一信	13"71
200M		李文卓	初三望	25"18	何珈駿	初三愛	27"42	陳智衡	初二愛	29"58
400M		李文卓	初三望	01'00"60	曾廣豪	初三愛	01'00"65	周浩天	初三望	01'11"08
800M		趙子豪	初三善	02'21"78(NGR)	歐陽心寶	初三信	02'22"03(NGR)	黃聲澧	初三望	02'25"03(NGR)
1500M		趙子豪	初三善	05'11"93(NGR)	歐陽心寶	初三信	05'14"93	黃聲澧	初三望	05'19"89
3000M		歐陽心寶	初三信	11'53"31	黃聲澧	初三望	11'59"34	劉震威	初三善	12'12"52
100米欄		趙子豪	初三善	19"30	莊億文	高一愛	19"31	馮傑杰	高一望	21"82
跳高		曾廣豪	初三愛	1米50	莊億文	高一愛	1米35	馮傑杰	高一望	1米35
跳遠		馬創權	初三善	5米34	曾廣豪	初三愛	4米77	莊億文	高一愛	4米52
三級跳遠										
鉛球(5KG)		李正	初三愛	8米58	許政	初三望	8米37	林柔豆	高一望	8米27
4x100M		初三聯 隊		51"40(NGR)	高一聯 隊		54"33	初三善 隊		55"70
4x400M										

TGR:平大會紀錄

NGR:破大會紀錄

男子C組成績記錄表

項目	名次	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績
姓名班級成績										
100M		鄭熙民	初一愛	13"08	李子俊	初二愛	13"56	關梓榮	初一善	13"65
200M		林溢峰	初一善	25"20(NGR)	李子俊	初二愛	27"56	吳銘軒	初一善	29"66
1500M		林溢峰	初一善	05'29"14	戴智霖	初一望	05'34"21	鄧澤天	初一望	05'37"48
80米欄		李子俊	初二愛	16"06	張誠浩	初一望	16"50	蔡銘添	初二善	17"78
跳高		馮宇俊	初二愛	1米40	張誠浩	初一望	1米30	蘇運森	初一善	1米25
跳遠		鄭熙民	初一愛	4米46	林俊豪	初二信	4米08	魏智恆	初二善	4米05
鉛球(4KG)		徐文曦	初一善	8米01	吳子謙	初二善	7米84	馮宇俊	初二望	7米58
4x100M		初一聯 隊		00'52"47(NGR)	初二愛 隊		00'57"97	初一望 隊		01'00"91

TGR:平大會紀錄

NGR:破大會紀錄

男子D組成績記錄表

項目	名次	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績
姓名班級成績										
60M		黃昊月	小六信	09"28	林嘉銘	小五信	09"41	賴駿東	小六信	09"48
1000公尺		賴駿東	小六信	03'55"38	吳柏稀	小六愛	03'58"62	林嘉銘	小五信	04'05"85
跳高		吳柏稀	小六愛	1米15	黃鍵	小五愛	1米00	冼文熙	小六望	1米00
跳遠		梁炫佳	小六望	3米47	蘇勤軒	小五望	3米27	黃昊月	小六信	3米15
壘球		賴駿東	小六信	29米25	高逸榕	小四望	25米84	劉顯軒	小五愛	25米46
4x50M		小六聯 二隊		31"93(NGR)	小五聯 隊		34"76	小六望 隊		35"42

TGR:平大會紀錄

NGR:破大會紀錄

男子E組成績記錄表

項目	名次	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績
姓名班級成績										
50M		梁文傑	小四信	08"74	麥皓晉	小四愛	08"88	廖顯軒	小四信	08"94
跳高		陳峻賢	小四愛	0米80	陳琛傑	小四愛	0米75	李俊溢	小四愛	0米70
跳遠		梁文傑	小四信	3米08(TGR)	梁家齊	小四望	2米43	楊釗一	小四望	2米18
壘球		冼文軒	小四望	16米12	鍾思恆	小四信	14米05	陳柏豪	小四望	13米61
4x50M		小四愛 一隊		39"20	小四望 一隊		39"36	小四愛 三隊		39"48

TGR:平大會紀錄

NGR:破大會紀錄



第十四屆校運會各組別個人成績公佈

澳門浸信中學第十四屆田徑運動會

女子A組成績記錄表

項目	名次	第一名			第二名			第三名		
姓名	班級	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績
100M	黃穎詩	高三信	14"21	陳安怡	高二善	15"44	陳意林	高三望	15"50	
200M	陳意林	高三望	32"90	何虹霖	高二愛	33"75	繆悅恩	高二樂	34"56	
400M	黃穎詩	高三信	01'11"26	梁悅	高二信	01'18"77	陳意林	高三望	01'19"85	
800M	黃穎詩	高三信	02'59"41	何虹霖	高二愛	03'11"96	梁悅	高二信	03'20"36	
1500M	何虹霖	高二愛	06'45"75	黃鈺妍	高二望	06'58"90	張嘉希	高二善	07'17"53	
3000M										
100米欄										
跳高	楊錦東	高二愛	1米20	譚伊婷	高二樂	1米15	李倩婷	高一愛	1米15	
跳遠	黃祉福	高三善	3米65	黃朝薇	高三信	3米48	黃嘉琪	高三愛	3米40	
鉛球(4KG)	譚德冰	高一善	6米93	黃嘉琪	高三愛	6米08	盧沛瑤	高三善	5米70	
4x100M		高三聯隊	01'01"71(NGR)		高二聯一隊	01'04"57		高二聯二隊	01'06"68	
4x400M										

TGR:平大會紀錄 NGR:破大會紀錄

女子B組成績記錄表

項目	名次	第一名			第二名			第三名		
姓名	班級	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績
100M	卓世鑫	初三望	13"74	陳諾晴	高一愛	15"51	梁頌樂	高一樂	15"78	
200M	卓世鑫	初三望	29"30	劉心怡	初二善	31"64	謝環華	初二愛	34"41	
400M	卓世鑫	初三望	01'09"20(NGR)	謝環華	初二愛	01'22"22	陳詩韻	高一愛	01'24"01	
800M	戴希而	初三望	03'21"02	梁鳳如	初三望	03'21"54	劉心怡	初二善	03'25"18	
1500M	戴希而	初三望	06'54"61	梁鳳如	初三望	06'55"56	張芷煒	初三愛	07'03"77	
3000M										
80米欄										
跳高	陳喜欣	初三善	1米20	劉芷穎	初三信	1米15	梁頌樂	高一樂	1米15	
跳遠	蔡衛仔	初二望	3米45	劉芷穎	初三信	3米42	林衍穎	初二信	3米38	
鉛球(4KG)	張芷煒	初三愛	5米57	楊詠琳	初三善	4米90	梁曉潼	高一樂	4米59	
4x100M		初三聯隊	01'01"21(NGR)		初二聯隊	01'02"60(NGR)		高一聯一隊	01'06"51	
4x400M										

TGR:平大會紀錄 NGR:破大會紀錄

女子C組成績記錄表

項目	名次	第一名			第二名			第三名		
姓名	班級	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績
100M	林詩晴	初一愛	13"85(NGR)	關寶琪	初一望	14"56	陳月華	初二善	14"88	
200M	林詩晴	初一愛	29"47(NGR)	關寶琪	初一望	30"90	陳月華	初二善	31"54	
1500M	吳佩琪	初一望	06'38"40	李雪滢	初一善	07'16"40	劉綺琪	初一望	07'46"96	
60米欄	陳月華	初二善	13"38	吳佩琪	初一望	13"46	梁嘉莉	初二善	13"64	
跳高	林詩晴	初一愛	1米25(NGR)	潘思淇	初一望	1米23(NGR)	郭芷淇	初一信	1米10	
跳遠	楊汶晴	初二信	3米50	梁凱怡	初二信	3米10	李曉敏	初一愛	3米09	
鉛球(3KG)	勞芷晴	初一信	6米58	邢麗輝	初二信	6米47	張梓柔	初二望	6米31	
4x100M		初一聯一隊	00'58"00(NGR)		初二聯隊	01'03"44		初一信隊	01'07"34	

TGR:平大會紀錄 NGR:破大會紀錄

女子D組成績記錄表

項目	名次	第一名			第二名			第三名		
姓名	班級	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績
60M	郭銘恩	小六望	08"79(NGR)	潘欣怡	小六信	09"28	李芷欣	小六愛	09"37	
1000公尺	李芷欣	小六愛	04'11"80	郭銘恩	小六望	04'12"43	黃恩希	小六望	04'12"73	
跳高	陳芯念	小五信	1米00	葉煥婷	小四信	0米80	林媚怡	小五望	0米80	
跳遠	黃恩希	小六望	2米66	劉子榆	小五愛	2米63	梁玉琪	小六信	2米59	
壘球	翟晶瑩	小六愛	15米23	何興蓉	小六愛	14米79	楊詠祺	小五信	14米04	
4x50M		小六望隊	34"09		小六信隊	34"65		小六聯隊	36"20	

TGR:平大會紀錄 NGR:破大會紀錄

女子E組成績記錄表

項目	名次	第一名			第二名			第三名		
姓名	班級	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績	姓名	班級	成績
50M	錢良彤	小四信	8"26(NGR)	鄭筠佩	小四信	08"60	余曉悠	小四望	9"11	
跳高	范佩琪	小四愛	0米80	黃煒琳	小四愛	0米80	葉栩翹	小四愛	0米75	
跳遠	鄭筠佩	小四信	2米79(NGR)	錢良彤	小四信	2米49(NGR)	岑詠怡	小四愛	2米16(NGR)	
壘球	何樂兒	小四望	15米75(NGR)	謝穎彤	小四信	14米94(NGR)	余析慧	小四望	13米67	
4x50M		小四信一隊	38"15(NGR)		小四信二隊	39"65		小四望二隊	40"74	

TGR:平大會紀錄 NGR:破大會紀錄



衝線時刻



女子跨欄



女子跳高



女子跳遠



女子鉛球

幼稚園部舉辦「佛山盈香生態園親子一天遊」活動



佛山盈香生態園親子遊親師生大合照



家長、學生和老師合照，留下美好回憶



親子共享美好時光

天朗氣清，金桂飄香，幼稚園部於2019年11月1日舉辦了「佛山盈香生態園親子一天遊」活動。目的讓學生親近大自然，發展家園合作精神及培養祖國情感，親子同遊共樂一天，親師生彼此聯誼共話增進感情。

天公造美，活動當天陽光普照。上午八時三十分，幼稚園親師生合共約536人在拱北關口門外集合，分別乘坐十二輛旅遊大巴前往佛山高明，學生沿途欣賞祖國的風景，在車內專心聆聽導遊講解，學生們一同歌唱、回答問題及玩小遊戲，不經不覺大約十一時許便到達盈香生態園。各班在園前留影後便一起進行午膳，午膳後便開始遊玩的旅程了。

盈香生態園是廣東省佛山市高明區大型綜合性旅遊服務企業。園內由尖叫島、歡樂島、鳥巢科普園、反鬥樂園、四季花海、森林劇場等專案組成，可遊玩近四十項的機動遊戲如旋轉木馬、摩天輪等，還可欣賞到每天上演精彩親子人偶劇場；在樂園內一家大小樂也融融，歡樂溫馨的親子場面，處處皆見。

在短短兩個半小時裏，老師、家長和學生們一同共享美好時光，感受旅行的樂趣，留下最美好的回憶片段。夕陽無限好，天色已黃昏，親師生們懷著滿足愉快的心情乘車回珠海共進晚餐後，便結束這次的旅程。



親師生們共進晚餐並拍照留念



親師生們共享美食



小學部舉辦普通話活動日



林帶諦助理校長、小學部歐滿嫻主任及朱勵雯主任於普通話活動日開幕儀式上與同學代表合照

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11月1日在校內舉辦普通話活動日，透過開展一系列的活動來提昇學生用普通話演說的能力。

當日早上在學校假大禮堂內，首先由本校林帶諦助理校長、小學部歐滿嫻主任及朱勵雯主任一同進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、相聲、演說故事、舞蹈、吟誦-弟子規和師生大合唱，今年還特別設有中國少數民族服飾展示，透過同學

們身穿苗族、彝族、藏族、壯族、侗族、朝鮮族、蒙古族、白族及維吾爾族等服飾，並司儀在旁的描述介紹來讓同學加深對中國中華文化的認識；同學們全程投入地參與表演，皆獲得全體師生報以熱烈的回應掌聲。

同時，為了增加小學同學們對學習普通話的樂趣，校方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。



同學穿著中國少數民族服飾進行展演



同學於普通話活動日上齊聲吟誦弟子規



學生司儀以普通話進行活動介紹



同學進行舞蹈表演



同學於才藝表演中獻技



同學於才藝表演中獻技



普通話活動日互動攤位遊戲進行情況



專訪程國兆校友－母校以信望愛精神培育學生成才

前言:



程國兆校友

程國兆校友(Vincent)是2005至2006年度(樂社)畢業校友，自幼便在本校就讀直至高中畢業，歷經新舊校舍更替的變遷，見證母校校務發展的重要歷程。懷緬昔日在母校成長的生活點滴，他感恩母校以愛栽培他成長，特別在他幼年時期，歷經摯愛的母親離世，母校的師長及同窗對他的關心及扶助，讓他能夠跨越人生中的逆境，鍛鍊出自強不息的品格。程校友在中學畢業後，便投身社會工作，憑藉他堅毅不屈的個性，努力拼搏的奮鬥精神，他現任職為本澳大型保險公司的分區經理。因著他關心母校的發展，於2016年10月加入母校校友會，成為母校第三屆校友會理事會理事。希望透過程國兆校友的分享，能夠成為在校師生的激勵，讓校訓「信、望、愛」的精神能夠得以延伸，透過一代又一代校友們美好的生活見證，為社會帶來更多的亮光。

舊校時期，我們在校外上體育課

談及在浸中成長的歲月，外表溫文爾雅的國兆立時說道：「記得還未搬進新校舍的時候，我們的體育課有時會安排在以前的南灣工人體育場(*註)上課的，那時舊校舍的活動空間不大，我們同學由白馬行舊校舍來回到工人體育場，前後的路程差不多已經花了半堂的上課時間。到了初中三年級的時候，能夠搬進現在新校舍的位置，有這麼大的操場來活動，那時的我們真的感到很幸福！」

浸中獨有的「人情味」

自幼在浸中成長的國兆，說起對母校的感受時，他分享說：「浸中是一間很有人情味的學校。在初中的時候，自己經歷了人生重大的轉變，那時母親不幸患有胃癌，而在母親患癌一年多後，便離開了我們，中學階段的自己亦因為母親患病和離去而經常來回出入醫院。可以想像，在這樣的情緒下，自己又怎會有心機讀書呢？」

慶幸國兆在中學階段遇到了初中時期的班主任梁潔瑩老師(語文科)及高中時期的班主任蔡九錫老師(數學科)，兩位班主任老師在他成長的階段給予了許多正面的鼓勵和心理上的支援，讓他能夠在年青的時候，學懂怎樣擁抱逆境，積極面對生命的挑戰。



程國兆校友初中時期與班主任梁潔瑩老師及同學於黑沙海灘旅行時合照



程國兆校友與李焯堅校長合照



程國兆校友參與校內初中足球班際比賽時與班主任梁潔瑩老師及隊友們合照



程國兆校友與班主任蔡九錫老師於高三謝師宴上合照

感恩身旁同儕的支援：以愛還愛

隨了要感謝班主任老師，國兆也很感謝一路以來陪伴著他成長的老師們，當中包括有曾領他到教會的李天文老師，高中英文科羅知靈老師，以及教他體育運動的顧永年老師等。他感恩在母校遇上了許多好有愛心的老師，更感謝一路以來陪伴著他走過這些年月的好友同窗，因著他們的關懷和支持，讓他能夠走過崎嶇不平的年青歲月。

國兆分享說：「回想在浸中的學習生涯，自己不僅能夠收獲學術的知識，更透過許多的團隊訓練和課外活動，培育了自己在人際溝通和團隊合作上的技巧。所以當李SIR問自己會否加入校友會幫忙時，自己便立刻答應了。」

期願母校持守校訓精神，為社會培育人才

見證著母校的變遷，同時亦是現屆校友會理事，國兆說：「誠如自己之前所分享過的，浸信是一所很有愛、富有人情味的校園，期望學校能夠繼續發揚校訓『信、望、愛』的精神，讓所有人讀母校的小朋友在校園內能夠有好的學習環境來健康成長，將來都能夠成為對社會有貢獻、以及懂得禮儀的人。」

寄語學弟妹們的話：善用網上資源，並培養儲蓄習慣

國兆寄語學弟妹說：「因自己從事保險行業，加上年青時母親患病的經歷，感受過親人患病所帶來家庭的痛苦，而眼見現在社會都流行享樂主義，缺乏教導小孩要有積穀防饑的意識，希望大家平日要培養良好的儲蓄習慣，為日後未知的情況作打算。」



小學秋季旅行師生合照



高三畢業旅行師生合照



高三謝師宴師生合照



澳門浸信中學 2005 年度高中第十四屆畢業同學合照 (高三信B)

程國兆校友(第五排右四)高中畢業照

國兆在分享中更希望學弟妹們能夠珍惜在校讀書的時間，學好語言根基，並善用網絡工具為自己增長見識，而不要沉迷網絡世界的各種遊戲，否則再好用的工具，也會變成毒品，荼毒心靈。

***註：**澳門工會聯合總會工人體育場，簡稱工人體育場，坊間俗稱工人球場。工人體育場起初是位於南灣殷皇子大馬路（即今新葡京酒店地段），位於南灣的工人體育場原址曾經成為澳門一些大型活動的舉行場地，如公益金百萬行起步點、年宵花市、明愛慈善園遊會等。2003年9月13日工人體育場遷至澳門關閘廣場，而位於南灣原址則於2004年動工興建成新葡京酒店。

閱書有感

朱勵雯主任



圖片來源：互聯網

最近參加了一個關於閱讀評估的分享會，讓我回憶起十年前看過的一本繪本--《敵人薄餅》，讓我再一次有不同的體會和感嘆！

故事主要內容是說一個小朋友有一個同學總是對他不好，他便覺得這位同學就是他的「敵人」，於是回家告訴爸爸，爸爸竟然對兒子說，他有一個對付敵人的方法，「敵人薄餅」就是擺脫敵人最快的辦法，於是，爸爸拿出食譜來做了一個「敵人薄餅」，兒子心裏以為薄餅內可能加入了嘔心的東西，所以給敵人吃。但是，爸爸說：「要薄餅產生效用，需要約敵人出來玩一天，但必須要對敵人友好，要對他忍耐和包容，才能產生作用。」結果，兒子和

敵人玩了一天，非常愉快，回家正準備吃爸爸的「敵人薄餅」時，心裏很擔心他的同學吃了薄餅後會身體不適，不想給同學吃這塊薄餅，正猶豫應否告訴他的時候，同學已迫不及待地吧薄餅吃了，還說很美味呢，這時，他才知道爸爸做的薄餅吃了是不會有問題的。第二天，他們還相約到同學的家裏玩耍。

作者描寫這位爸爸沒有責備自己的兒子，表面上站在兒子的角度，幫助兒子解決他的「敵人」，實際上爸爸很花心思，用了一個很好的方法，教育兒子與同學相處，學懂包容、忍耐、接受同學意見，讓兒子與同學在玩耍的過程中，學習溝通與體諒，並且建立友誼。爸爸不用說教，也不用打罵，只用這和諧方法去教導子女，更加達到教育目的，最重要的是這方法能被兒子接納。這真是一幅美麗的圖畫。



圖片來源：互聯網

環顧現今社會，每個家庭都有其本身的問題，有營商家庭，有雙職家長，也有單親爸媽，部份家長因為工作關係，無暇照顧子女，唯有把子女交給補習社代為照料，溫習功課。直至晚上九點、十點才回家，導致家長與子女見面的時間很少，因而疏於教導，影響學業；或者其他原因，家中小孩交給老人家照顧，他們只能照顧小朋友的起居飲食，又不懂得輔導功課，造成子女學習成績不理想等等……到小朋友在學習上發生問題，學校需要與家長溝通，反映情況，希望能改善學生不足之處，但家長經常未能抽空到學校商談，只以電話了解或由老人家代為傳話。試問這樣又如何能改善子女的學習和品德呢。這幾種情況有時會讓老師感到氣餒。



圖片來源：互聯網

教育是家校雙方合作的，通過互相配合，才能更有效地使學生改進與提升，若只是學校單方面付出，都不可能有良好的果效，繪本中的爸爸這樣有心思地去教導自己子女，不需責罵，不用權威，並且在和諧的氣氛下，就能讓子女成功學習到與別人溝通的技巧，這都是天下父母所祈望的！這是一個簡單的故事，也不是一個真實的故事，但隱含着好大的教育意義，對家長來說是一種鼓勵和借鑒。雖然，現今社會的意識形態不同，價值觀也有改變，但是，我相信作為父母的，一定是愛自己的孩子，只要家長願意多花心思，多想方法，多付出一點的時間教導和陪伴子女，定能培養出有良好品格的下一代。



數學組北京學習之旅有感

蘇瑞庭老師



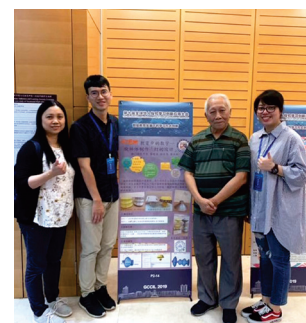
蘇瑞庭、黎德聖、徐寶思、謝玉紅老師、韋輝樑顧問出席參與會議

今年會議的主題是「智能教育發展下的學習方式創新」，整個會議中有國內大學教授及台灣學者的講座、分組研討會及工作坊，各會議中印象最深刻的是講座中講者介紹了第四次工業革命的發展—人工智能，在各國的發展與利弊；另外，我們參與了兩個工作坊，工作坊的內容都與STEM活動相關，體現了理論與實踐操作結合的案例，對課程內容的設計與理論的實踐有進一步的理解，並且了解到現今資訊科技配合「STEM」活動中，加入「AI」元素的理念與實踐，是次參與研討會都令我們了解到現今教育的新趨勢。

2019年7月20日至22日，數學組老師一行五人赴北京參加了「第十屆全球華人探究學習創新應用大會」，我們共編寫了兩篇實踐活動案例來參加競賽，分別有蘇瑞庭老師編寫的「密鋪圖形—地磚設計」，徐寶思老師、黎德聖老師和謝玉紅老師共同編寫的「旋轉體的創意設計及制作」，其中蘇瑞庭老師在分組研討會中介紹他的作品「密鋪圖形—地磚設計」，並獲大會頒發一等獎；「旋轉體的創意設計及制作」在大會的海報展示交流中受國內及台灣大學教授的讚賞，亦表示學生的作品很有創意，在交流中促進我們對數學實踐活動的設計有進一步的思考，獲益良多。



蘇瑞庭老師獲大會頒發優秀競賽作品一等獎



老師競賽作品「旋轉體的創意設計及制作」

太陽能及電容模型車比賽

林泰龍老師



師生於太陽能及電容模型車比賽場地進行大合照留念

及初中組電容模型車比賽。活動由七月培訓開始，再經歷了開學以來三個星期的趕工，終於在九月二十二日成功完成賽事。這算不上是十分漫長的過程，但已經讓同學們體驗了一個完整的由零開始到收穫成果的歷程。當中我們會遇到很多錯誤與失敗，比如總是裝不上某個位置的螺絲或者是某個輪軸的轉動總是不順暢，這些過程需要通過堅持及互相扶持去克服。世上沒有一件事情是可以輕輕鬆鬆可以取得目標成果的，當中所有的困難都只有兩個選擇，是放棄還是堅持？放棄是容易的，堅持是少數人能做到的，正所謂「物以罕為貴」，堅持下來後你一定發現你已有所獲，這一份滿足

在眾多科普比賽活動中，最純粹地涉及最多中學物理知識的當數澳門電力公司舉辦的太陽能及電容模型車比賽。一開始接觸這項比賽時，只當作一個普通的科普比賽對待，只是在攻克其中難點時才發現，中學物理中勻加速運動、功率問題、摩擦問題、電壓與電流、光強值等知識點都直接地應用在作品設計中，有十分巨大的空間留待同學們用所學過的知識去研究。這個比賽雖然不是什麼國際大賽，但我認為提供到最合適的條件讓學生參加。

今年帶領同學們參加了高中組太陽能模型車



同學參與太陽能及電容模型車比賽情況

感不能言語，只有體驗過才知道。今次活動堅持下來的同學，完成了十分優秀的作品，並取得佳績。

科普製作比賽具有的魅力是特別的，這是一個困難重重的方向，但在這裡提供了一個展現自己的平台，你可以發揮想象實現任何你想實現的科技創作，沒有比創作更棒的事情了。我作為初加入浸信的一員，見識到了同學們的創造力及具有堅持的品質，希望在未來能夠看到具有奮鬥目標的你能加入科技團隊成為一員，組建起浸信中學更強大的科技團隊，共同創造奇思妙想的東西，或者能改變世界呢！

考察東北三省後感

高三望 趙嘉穎



師生於九一八歷史博物館進行大合照

今年的五月，我很高興能與老師和史地學會的同學們一同前往東北三省，進行了為期六天五夜的學習考察活動，期間主要參觀了九一八歷史博物館、偽滿皇宮、瀋陽故宮、東北大學、長白山風景區等，通過參觀學習，我們感受到偉大的先烈們在抗日時艱辛、艱苦環境，認識了東北大學的教育理念和辦學模式，瞭解了長白山風景區悠久的歷史文化、美麗的山水特色和豐富的自然資源。

我懷着既激動又害怕的心情參加這次東北之旅。興奮的是我從未到過我國南方以外的地區，擔憂的是自己身體難以適應當地的天氣，害怕出現大大小小的病痛，幸而，結果並沒有很糟糕。

在出發當天，我們從珠海機場出發到瀋陽，第一天的行程主要都是飛機上渡過。這幾天的行程中，讓我最感觸的是第三天，也正是我們在瀋陽的最後一天。當天，我們前往「九一八紀念館」。九一八事件是一件令人無法遺忘的事情，是國家的恥辱。當時日本帝國自導自演，炸毀柳條湖鐵路並嫁禍給中國，在一九三一年九月十九日東北淪陷了。當時日本人用各種各樣殘酷的刑罰虐待無辜百姓，比如：將屍體榨油、製作肥皂、甚至用健康的老百姓來做細菌實驗，還有七位勇敢的女孩在花兒般的年紀犧牲了。當中，士兵們在冰雪營地鏖而不捨、堅韌不拔的精神值得我們學習。當時有位走失的日本小孩被中國夫婦撫養，此事可見中國人民的善良。經過了漫長的抗日戰爭，最終日本宣佈投降，國家終於勝利了。

最難忘的美景是長白山風景區，我們乘坐汽車，途經曲折環繞的山路，最後到達兩千七百六十多米的山峰。東北的天氣屬於溫帶季風氣候，又乾又大風，我個人習慣了濕潤的天氣，因此，去到這地方真的有點痛苦，很慶幸那天天氣尚佳。我們到了天池，雖然山頂的溫度僅有六度，風特大，但那唯美的風景是令人難以言喻。另外，不得不提的是東北的飯菜也十分不錯，在東北邊境我們還吃到朝鮮菜。最後，在我心目中，可以跟老師和朋友們一起外出考察是一件非常開心的事，如果日後再有機會，我也要再去一遍東北，再上一次長白山！



師生於長白山進行大合照



西藏行記－與藏民慶祝國慶

高一愛 陳浩東



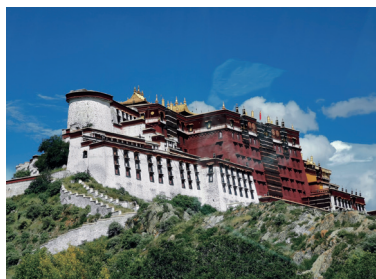
學生與西藏青少年作交流

出發到西藏前，我在網上看到一句話——身體在地獄，靈魂在天堂。這是因為當你從海拔低的地方去到海拔高的地方時，身體會產生一種稱為高原反應的症狀，但我還是十分自信地沒有買「紅景天」。

而我剛到達之時，也十分自信地認為自己沒有高原反應，但到了晚上，我便後悔了。當然，出發前的準備不只要買「紅景天」，還要去了解一下如何應對藏地的各種狀況，因為可能會惡化成肺水腫、如果在當日有高原反應，便不能洗澡，因為第二天會感冒等。接下來便是常規的行動，收拾行李、尋找交通路線和住宿地方

等。但猶幸這趟我是跟隨旅行團，所以這些事項我都不用擔憂。

接下來便開始我這次文化交流之旅。第一天參加了「西藏自治區慶祝中華人民共和國成立七十周年慶祝大會」和「群眾性文藝聯歡活動」。透過這一天的活動，我初步了解到西藏這個地方的文化和當地對國慶節的興奮和期待。



布達拉宮



布達拉宮留影



羅布漢林



西藏百萬農奴解放紀念館

第二天的行程是參觀昔日西藏達賴喇嘛所居住的布達拉宮，還有到西藏百萬農奴解放紀念館了解西藏的歷史。當我真正了解西藏的歷史後，我覺得西藏能有現在的發展和經濟環境是非常難得的，聽說以前的西藏非常破落，但是國家拯救了過往破落的西藏，使西藏得以蓬勃發展後，這令我感到驕傲。

第三天行程是我最期待的一天，早上前往參加「升國旗、唱國歌」儀式，親自觀看升國旗的儀式，令我十分自豪，然後與西藏青少年及青年委員開展聯誼交流活動，最後參觀大昭寺、拉薩古城區改造項目及清朝駐藏大臣衙門，了解西藏的「前世今生」。

通過這三天的西藏文化之旅，我改變了以往對於西藏的看法，也了解到更多關於西藏文化和歷史知識，補充了我對這一方面的缺乏，同時這次旅程令我更期待中國未來的發展。



學生在布達拉宮廣場參加升旗禮

Australia study tour 2019



From 16 - 29 August, 2019, the MBC Australia Study Tour 2019 took place in Tweed Head, NSW, Australia. Six of our students (Agnes, Charity, Helen, Joe, Kailey, and Nicola) were fully sponsored by the MBC Foundation Fund and studied at the Pacific Coast Christian School for two weeks. Special thanks go to Mr Samuel Lee who led this tour and did an outstanding job.

This study tour experience was designed to give MBC students an opportunity to engage in an intensive program

to improve their English, particularly their listening and speaking skills. All six students selected for the programme possess exceptional skills in English at MBC. They adapted well to living and studying in a Christian school environment in Australia. On 25 November 2019, they shared their unique learning experience in their weekly assembly in front of the whole school. Read on to see what Agnes shared.



By English Department



A Journal about my study tour in Australia

Agnes Mok S6D



Day 1

Today is the day we arrived in Australia and met our host family. We didn't meet the others, but we did meet the mother, Eve, who is really nice, kind and caring. She took Mr. Lee and me to the Sports Center, where Christians have a get-together dinner on the weekend. At least once or twice a month, they each share their own stories about themselves after dinner and then pray.



Day 2

We got to the church where Eve, our household mum, goes. There was so much energy and loud excitement. It was nothing like our school nor churches back in Macau. I would actually enjoy going every Sunday. Later we got fish and chips for lunch and went to the beach to enjoy the view. Eve said there are sometimes whales that pass by - big blue whales. We got ice cream afterwards and went home to get some rest before we went to the art gallery. It was amazing! It was nothing like Macau's. You can actually go up close to check out the art and I heard from my host family that that art gallery was one of the best and had won many prizes.

Day 3

The first day of school was a bit awkward - starting in the middle of the day. I did, however, get to talk to one of the students. She was a pretty funny one, but she also likes to study. She was called Kira. I discovered that the students were preparing for their exams.



Day 4

The second day of school was pretty good. We had a lot of fun in Drama class, we got to play some drama games, and I made some friends - Haedan, Sofie, and more. Then, in PE class we got to play volleyball, and our team was pretty great, because we won with the most scores. Finally, we made a new friend who was from Hong Kong who also had a study tour there. He had been there since 3 August. We played a card game that everyone knows - 'UNO'. At night we got to go to another person's house to have dinner. They were a nice old couple that Eve worked with.

Day 5

On the third day of school, we got to hang out with Year 9 and 10 students who were so cool and nice. We had lunch together and then later we played their games like red rover and tag. It was really fun! We also played soccer and volleyball together.

Then, we went to a shopping mall that was really big and pretty spacious as well. I'm not saying it was empty, it was just that big, and it had a lot of small shops too. I wish I could have walked in every store to check them all out.



Day 6

Because the students were preparing for their exams, we didn't get to do much in class. Although, my Drama, Math and English classes were very interesting. Maybe it's easy, and we've all probably learned what they have learned, but we got to experience how they did it in their classes. Before they start, the teachers will pray then later start the lesson. We got to learn about the Bible Code, and it was much more interesting than what we learn at school. We went to a shopping mall called 'Tweed City' after school. It was pretty cool, plus another thing I noticed is that most people don't wear shoes to go out.



Day 7

Day 7

It's Book Week for the school, so mostly everyone was wearing an outfit they wanted to dress up in. Everyone looked so cool and adorable. We got to see their shows, they sang songs and read out poems. It was also Grandparents Day, so the kids performed for their grandparents. After going to school, I went to the youth party at church. We had hot chocolate, and we played some games. There was a preacher at the end. She was really amazing and did good preaching. It was so touching that I was moved to tears. One of the leaders that lead this party came over and prayed for me and cheered me up. I felt safe around a lot of people for the first time in a Church.

Day 8

We went shopping at the Pacific Fair for the rest of the day after going to church. The shopping mall, a three-storey building, had so much stuff to see, and it was three times bigger than our shopping malls here in Macau. It might even take a day or two to check everything and every corner.

Day 9

It is Eve's birthday today. Samuel and I gave her a birthday card and a small flowerpot. Then we went to the zoo where we saw heaps of animals. We fed the "Emus" and the Red Kangaroos. Unfortunately, we didn't get to hug or feed the koalas, but we did get to feed the parrots. There were a lot of them! They were so cute and noisy as well.



When we got home, I made chocolate balls for them as a small special gift. They loved it, and it was my first time in forever to make sweets for someone. It really made my heart warm and cozy.

Day 10

It was a weird day for me at school. It was neither bad nor good, just neutral. However, after coming home, we played UNO. I almost died laughing at Elijah's jokes. He's my homestay brother. I've never been happy and felt stupid at the same time. I haven't felt like this for such a long time. It was great that I was finally able to have fun with the homestay kids, even if they were annoying, they were pretty fun to be around with, and I'm really glad that I got to stay with them. Hopefully, God can continue to bless this little family.

Day 11

We went to Brisbane today, and it was about 2 hours drive. When we arrived there, we first went to the zoo and we got to hold a koala. Next, we went to a few universities. The universities were pretty big, bigger than a shopping mall, probably. There were plants and trees all around. Even in the cities there is plenty of green all around. It's all in pretty good condition too. Later, we went to an art museum. It was stunning! The artwork was bigger than me! Everywhere was so colorful. It was of course not only colorful, but it also showed colours of reality, like depression, anxiety, and sadness. You could actually feel that all in one place. One artist made throughout his life in the war, it was beautiful and sad at the same time.





Day 12

It was our last day in school today. Everybody in the class was shocked, and some came and gave us hugs. We got our certificates and we were happy and sad at the same time. We held on and showed our proud faces.

We had fun in the last period - the last time we would be playing with the local students, the last time we'll be seeing them. I'll miss this school and the students. I've had so much fun here!

Day 13: The Last Day in Australia, Gold Coast.

This was the last day to see Australia, the last day to see Eve, who took very good care of us and made us very happy and gave us enjoyable days. She's a single mother who takes care of three kids - it is very impressive I must say. It must be a hard life for her, but she still makes every effort to make her children happy and healthy. She's a very good mother and deserves a lot of love and respect. I'm going to miss her a lot. I felt like I was loved and cared for all of those days and I needn't ask for more, it was more than enough. As for the kids, they're a lot of work to cope with, but they're still great kids and goofy personalities - so adorable. I hope to see them all again one day, hopefully sometime in the future.

Tears falling, hugging tightly, hands waving goodbye.

I want to thank Principal Lee and all the teachers that supported me, who helped me get through all the hard times I had during the preparation. I never thought of myself to be able to get this far. I cannot thank you all enough. I was truly glad and honored to be able to go to Australia to experience life there. It was really worth my while. It's funny that I even regret how nervous I was at the beginning and didn't know what to expect, but I've learned that sometimes we shouldn't have too many expectations, but rather just relax, let it flow. Then you'll truly be happy to enjoy life.



祝賀得獎

由澳門電力股份有限公司主辦，2019年度「澳電太陽能模型車」及「澳電電容模型車」比賽，本校盧潤國老師及林泰龍老師帶領各小組於是次比賽中獲得佳績，得獎學生名單如下：

比賽項目	名次	班別	榮獲獎項學生名單			獲得證書學生名單				
電容模型車組別	第二名	初二愛	蘇恩健	何俊賢	莫梓朗	電容模型車組別	初二愛	楊玄濤		
		初二善	蔡銘浚				初三望	周浩天	梁鳳如	陳舒含
太陽能模型車組別	第四名	高一信	歐沛弦				初三愛	吳志熹	梁振邦	黃致中
		高一望	梁華京	魏樂軒			初三善	趙子豪		
		高一愛	龍浩宇			太陽能模型車組別	高一望	蔡嘉瑩		
		高三信	林駿文	李穎琛			高二信	彭靖童	謝寶鑾	
		高三望	洪尚偉				高二望	張俊輝	梁曉俊	黃楚澤



榮獲第二名全組同學與指導老師及馮嘉莉主任合照

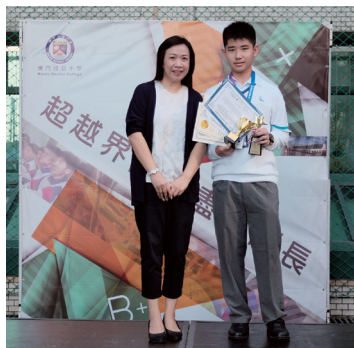


榮獲第四名全組同學與指導老師及馮嘉莉主任合照



所有獲得證書的同學與指導老師及馮嘉莉主任合照

祝賀得獎



初三信蔡嘉偉於2018 Eyelevel國際數學解難大賽榮獲金獎；大灣區資優數學競賽2019榮獲金獎；2019WMI世界數學邀請賽總決賽榮獲銀獎；2019數學大王國際邀請賽(澳門區)初賽獲得優異獎；2019環亞太杯國際數學邀請賽(進階賽)獲得優異獎。



高三善黃曉迪於第九屆中國·寧波紙飛機挑戰賽暨首屆海峽兩岸及港澳地區紙飛機冠軍賽中榮獲中學組個人組別紙折飛機直線距離比賽亞軍。



高一望蔡嘉瑩於大灣區資優數學競賽2019榮獲銀獎；2018 Eyelevel國際數學解難大賽獲得優異獎；2019數學大王國際邀請賽(澳門區)初賽獲得二等獎。



高三望陳意林、高三愛黃嘉琪、高三愛周嘉怡、高三善黃祉福、高三善趙曉茹、高二望黃鈺妍、高二善許芷澄、高二善余子晴、高一善蔡喬卉及初三善陳雪欣於2019澳門青少年排球比賽(女子組)中榮獲季軍。



高一善盧紀因參與2019夏季「桂澳學生寫生交流活動」培訓中獲得結業證書，並榮獲(初中組)銅獎。



初三望林力行同學於第六十三屆澳門游泳錦標賽中榮獲男子二百米蝶泳第二名及男子四百米個人混合泳第三名。



2019全港數獨錦標賽中，高三信梁曉楠榮獲銀獎；高二信麥晉瑄榮獲銅獎。



高三信梁曉楠於第三十六屆全國中學生物理競賽省級賽區中獲得三等獎。



2019澳門區應用物理知識競賽中，高一信洪敏坊、高一信歐沛弦獲得二等獎；高一望李馨獲得三等獎；高三信梁曉楠獲得三等獎。



2018/2019年度「減罪小先鋒種子計劃」系列培訓活動，初三望周瑞莉獲得優秀表現獎；初三愛黃愛詩、高三信楊阮聰、高三信冼志宏、高三信黃穎詩、高三愛陸嘉輝、高三善張達榮、高三善蕭咏茵獲得結業證書。



高二望周皓亮、高二愛楊錦東獲得歷史文化大使培訓計劃結業證書。