

各組別全場總冠軍

男子組			女子組		
組別	學校	得分	組別	學校	得分
A 組	中葡職業技術學校	80	A 組	高美士中葡中學	81
B 組	高美士中葡中學	109	B 組	高美士中葡中學	111
C 組	高美士中葡中學	61	C 組	高美士中葡中學	73
D 組	北區中葡小學	64	D 組	何東中葡小學	50
E 組	何東中葡小學	41	E 組	何東中葡小學	53
F 組	何東中葡小學	38	F 組	何東中葡小學	34
G 中學組	中葡職業技術學校	45	G 中學組	中葡職業技術學校	45
G 小學組	路環中葡學校	60	G 小學組	路環中葡學校	57
H 中學組	中葡職業技術學校	45	H 中學組	中葡職業技術學校	45
H 小學組	北區中葡小學	39	H 小學組	北區中葡小學	26
I 組	北區中葡小學	48	I 組	北區中葡小學	32

2011/2012學年中葡學校運動會

開幕禮

由中葡學校聯合舉辦的 2011/2012 學年中葡學校運動會在十一月廿三日下午、廿四及廿五日，一連兩天半假澳門運動場舉行。教育暨青年局梁勵局長、老柏生副局長、郭小麗副局長、各主管人員及中葡各學校校長等蒞臨主持開幕儀式，來自十間中葡學校的師生和家長，一同參與並見證是次盛會，場面熱鬧、溫馨。

中葡學校運動會以透過運動競賽讓學生鍛鍊體魄，培養團隊合作精神，發掘體育運動潛能，以及加強各中葡學校的聯繫為宗旨。本屆運動會亦秉承過去的優良傳統，繼往開來，讓各中葡學校學生一展所長。是次校運會師生和校工們參加各項比賽及擔任後勤工作，各人緊守崗位，彰顯出團隊合作和互助的精神。

開幕式在首日下午二時三十分開始，首先由旗手持旗進場，接着各校運動員逐一進場。觀眾席上教育局主管人員、師生和家長們也跟運動員揮手，以示支持和鼓勵。梁勵局長致開幕詞時表示：「中葡運動會是每年一度的盛事，各中葡學生師生聚首一堂，實屬難能可貴。這正正體現了『中葡學校是一家』的精神，她希望各位

運動員能夠做到勝不驕、敗不餒，珍惜得來不易的成果，並期望工作人員參與工作期間能得到課堂以外的體驗，讓自己有所收穫。」她也勉勵運動員，須全力以赴參與每場賽事，做到最好。最後，梁局長寄望運動會順利進行，運動員能創下更多的佳績。

接著，由中葡學校幼稚園的學生為我們演出「活力花環操」，小朋友們揮動着手上的花環起舞，落力演出，活潑可愛。此外，中葡小學和中葡職業技術學校的學生，分別為我們帶來了「七彩陽光」和「廣播體操」的表演，他們的精彩表演，既充滿活力，更展現出團隊合作精神。而男女子C組八百米決賽則為校運會的賽事打響頭炮，各運動健兒施展渾身解數，力創佳績，在觀眾席上的老師、家長和學生們也不忘為運動員打氣，氣氛激烈。

記者：葉嘉茜、黃芷珊





開幕現場



本刊工作人員

高美士中葡中學編輯小組

編輯、排版、設計：繆智遠

採訪：胡冰、葉嘉茵、黃芷珊、鄭森橋、何沛鈞、高麗智、陳淑雯、余國權、崔寶琪、

曾安琪、林晚嵐、汪貞雲、黃桂靜

拍照：梁秋奇、伍卓輝、彭莊穎、源琪詩、梁麗嫦

打字：劉詩雅、潘靜雯、蔡寶君、邱子鍾、吳家奇、周綺嫻、方家恆、方家豪

指導老師：麥淑芬、林雨生、郭寶珊



各組別女子個人全場總冠軍

組別	姓名	學校	得分
A 組	劉瑞婷	高美士中葡中學	31
B 組	梁凱琪	高美士中葡中學	27
C 組	梁妙英	高美士中葡中學	21
D 組	李賢慧	何東中葡小學	19
E 組	Natasha Rea Lang Ayan. Abellera	何東中葡小學	21
F 組	裴梓樺	鄭觀應公立學校	20
G 中學組	黃主惠	中葡職業技術學校	14
G 小學組	吳嘉慧	路環中葡學校	18
H 中學組	胡婉盈	中葡職業技術學校	12
H 小學組	余嘉雯	氹仔中葡學校	17
I 組	蔡諾瑤	北區中葡小學	14



各組別男子個人全場總冠軍

組別	姓名	學校	得分
A 組	何嘉誠	中葡職業技術學校	21
B 組	鍾緯倫	高美士中葡中學	24
C 組	Cacay, Alison Ian Capuyan	高美士中葡中學	26
D 組	黃展華	北區中葡小學	27
E 組	Rivera, Michael John Benas	何東中葡小學	22
F 組	Angeles, Rouis Geoffrey Santos	何東中葡小學	14
G 中學組	李偉麟	中葡職業技術學校	14
G 小學組	雲天秋	路環中葡學校	18
H 中學組	郭子健	中葡職業技術學校	14
H 小學組	葉梓豐	北區中葡小學	10
I 組	黃家進	北區中葡小學	15

2011/2012 學年中葡學校運動會



郭副局長專訪

一年一度萬眾矚目的中葡學校運動會開幕啦!

今年，教育局局長、副局長等嘉賓都出席了開幕禮。我們亦趁此機會邀請到郭小麗副局長接受本刊的訪問。雖然採訪時間短促，但仍可以感受到郭副局長非常重視同學的體質，她鼓勵同學多做運動，因為做運動的好處很多，可以鍛練同學們的恆心和毅力，也可以結交更多志同道合的好友，更重要的是運動時會令腦部釋放「胺多酚」，使人快樂。她希望同學們能夠在身心健康的環境下快樂地成長。



郭副局長還分享了她在學生時期參與喜愛的運動——籃球和排球的經驗與樂趣。她認為運動是一種生活習慣，無論在學生時期或是長大後到社會工作，都應該多做運動。另外，她認為在比賽中，運動員若要做到脫穎而出，平時應多加練習，未雨綢繆；其次是要有優良的教練細心指導，指證不足和錯誤，到臨場發揮時才能事半功倍。她指出比賽的勝負並不重要，重要的是吸取經驗，在過程中不斷磨練技巧以提升自己，學習待人接物的態度，懂得和別人分享喜悅、分擔憂愁，並且認真完成比賽，享受比賽的過程。

郭副局長首次出席中葡運動會，在開幕禮的部分，她覺得表演項目非常有特色，特別欣賞各小學聯合表演的廣播操，動作整齊又能發揮出團體精神。她更表示學生除了學習課本知識外，應該做到「德、智、體、群、美」兼備的全人發展。

最後，她稱讚歷屆的中葡學校運動會，同學在保持環境清潔方面，都做得很好，又能將膠樽、鋁罐分類，符合環保的概念。

2011/2012 學年中葡學校運動會

記者：鄭森橋、黃芷珊

校長專訪

記者：黃芷珊、鄭森橋

為了解中葡學校校長對是次運動會的看法，本刊小記者走訪了一些中葡學校的校長。

高美士中葡學校 校長 梁祐澄

梁校長表示每次頒獎，將獎牌交給同學的時候，高興之餘也會回想自己讀中學時，踏上頒獎台那刻的興奮心情。能夠從嘉賓手上接過獎牌，就像過去付出的努力得到肯定，他為得獎的同學們感到高興。運動會是讓同學展現成果的舞台，每次都應檢討自己那些地方需要改進。勝負只是經歷，體育精神才重要，期望同學一切以平常心對待，發揮應有的水準。

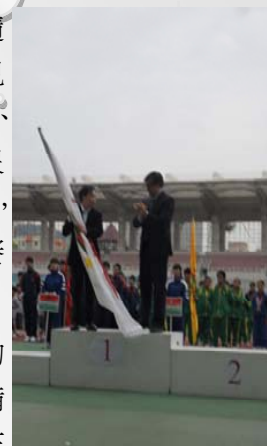


中葡職業技術學校 校長 陳英倫

陳校長期望中葡校運會為各校提供一個聯繫與交流的機會，各間學校親如一家，齊集中葡弟子三千多人的運動會是一次家庭團聚。他認為這次的運動會的賽事安排非常妥當，能夠在有限的時間裏做到最好。最後希望運動員們都能夠努力比賽，以突破自己作為的奮鬥目標。

2011/2012學年中葡學校運動會

本屆中葡學校運動會在十一月廿五日隨著閉幕式結束而圓滿落幕。各中葡學校健兒在一連兩天半的比賽中奮勇拼搏、團結互助、力創佳績，贏得熱烈掌聲。運動會期間，觀眾席上的老師、家長和同學積極為運動員打氣，氣氛激烈。本屆運動會一共有二十五項比賽打破了大會紀錄，十九項記錄刷新。



閉幕式上，各校健兒精神抖擻，在旗隊的引領下魚貫進場，英姿颯爽。本屆運動會籌備委員會主席，高美士中葡中學梁祐澄校長在運動會閉幕式上致詞，他認為今屆比賽的運動員狀態甚佳，每一位都竭盡所能突破自己，務求可以精益求精。在運動場內不只運動員在努力，背後還有為運動會付出的工作人員，他們謹守崗位、齊心合力，成為各項賽事的幕後英雄。本屆運動會的成功，是各中葡學校一起努力的成果。藉著這次機會，中葡各校學生可以聯繫感情、互相扶持。希望下屆各校健兒能繼往開來，突破自我，再創佳績。

隨著本屆運動會籌委會主席梁校長將會旗移交到下屆籌委會主席——中葡職業技術學校陳英倫校長手上，遂宣告本屆中葡學校運動會圓滿結束。

記者：胡冰、蔡寶君



閉幕禮

運動員專訪

周麗芳的座右銘——永不放棄

周麗芳同學是一個擅長長跑的運動選手，今年參加了女 A 800 米及 1500 米賽事，並獲得不錯的成績。但她對自己的表現並不滿意，因為未能發揮水準，打破自己的紀錄。

她覺得跑步需要「一氣呵成，全力以赴，堅持到底。」跑步的時候，心裡想着對手，抱着必勝的心態，就是她比賽取勝的要訣。今年獲獎的她，想把獎項和替她打氣的人一同分享，亦非常感謝她們的支持。

她說：「失敗乃成功之母，在哪裡跌倒，就在哪裡站起來，要相信自己，永不放棄。」這句話不但用來鼓勵自己的學弟妹，同時也將作為自己的座右銘。



男 B 800 米冠軍得主

「大家好，我是禰承葵，拿到這個獎我十分開心，很滿意自己今年的成績，因為比去年有進步，希望明年會更好！」



女 B 800 米冠軍得主

「Hi, I am Tsyuy Dina, 今年是我第一次參加比賽，所以比賽時十分緊張，明年我都會再次參加，希望跑得更快！」



2011/2012 學年中葡學校運動會

校長專訪

校長專訪

記者：何沛錡、陳淑雯

鄭觀應公立學校校長韓旭

韓校長表示，這是鄭觀應公立學校第一年參加中葡校運會。希望這次運動會能讓同學認識到體育為個人或團隊帶來的快樂競爭精神。經過這幾天賽事，看到運動員富有體育精神，全力以赴。天公造美，也造就同學能更好把握這個學習機會，但最重要仍是「友誼第一，比賽第二」。



二龍喉中葡小學校長 Felizbina Carmelita Gomes

校長期望能有更多同學可參與其中，也希望運動員們能夠努力打破大會紀錄，獲得佳績，也要抱著「Nothing is impossible」的信念勇往直前。



何東中葡小學校長 Maria Rita Lizardo Faria Correia

校長認為只要盡力做好，贏輸並不重要。運動員自己一定要有信心，要刻苦耐勞和具體育精神。希望能藉著是次聯校運動會，給同學一次見大場面的機會，感受一下中葡學校的團結與強盛。



氹仔中葡小學校長羅永儀

羅校長認為整體的安排正逐年改善，天氣也比較適合運動員比賽，但仍有改善的空間。比賽的重點是志在參與，同學只需全力以赴、盡力做好，不要給自己太大的壓力，也希望同學比賽時著重經驗交流和互相學習，從而得到成長，成績倒是其次。



想拿第一的我

雖然友誼第一，比賽第二
但我還是想跑得最快



勝利的一刻
開心的瞬間

場內花絮

不但小朋友可愛



大朋友都很可愛

2011/2012 學年中南學校運動會

每一個人都有他自己的絕招

不知道有沒有人
在跳遠時會用千斤墜呢？

合膝跳



笑著跳



舉起雙手跳



跳多一下



火字跳



運動員
專訪

恆心毅力，再創佳績

梁凱琪同學在去年獲得高美士中葡中學最佳運動員的殊榮，今年她繼續參加比賽，期待再創佳績。

訪問中提到她從小學開始就一直參加體育比賽。她認為「運動場是運動員表演的地方」。從這句說話中，我們可以感受到她對體育的熱愛。她認為目前訓練時間仍不足夠，但有父母的支持，她的信心大為增強。她表示，今次參加了不同類型的比賽，包括有跳遠、跳高、跑步、接力，希望能夠藉此訓練自己、強化自己。但遺憾的是今年減少了「長跑」的比賽項目，未能對自己作另類挑戰，只好期待明年有機會再接再厲，突破自己的弱項。

訪問是在她完成跳遠項目比賽後進行。被問到有關獎項的問題時，她表示對自己的實力有信心，但不計較名次，她認為只要看到自己還有進步空間便可。被問到對本屆運動會的看法時，她認為今屆的運動員實力不容少看，大家實力相當，一定会上演一場又一場的精彩比賽。面對將來，她認為「蹲下是為跳得更高」這句話不但能勉勵自己，也藉此鼓勵其他運動健兒，要不怕辛苦，成功必在望。



記者：余國權、高麗智

全力以赴
做到最好

我不會空想拿第一
我只會盡心跑下去



健康小賣部

勁健康
又勁抵買
大家快來買!



談及如何吃得健康，運動會健康小賣部負責人余欣欣老師表示，不主張售賣汽水、大包裝的零食，小賣部會為各位學生和運動員的健康著想，售賣一些健康小食，例如豆腐花、乳酪、水、運動飲料和一些包裝較小的零食，希望學生以健康為首要考慮，令學生吸收較好的營養。小

賣部給運動員提供水、運動飲料，讓他們補充糖份和水份去維持體力，應付下一輪比賽。

今年，小賣部推介乳酪、飯團、雞蛋和豆腐花等食物，也因應學生需求，早上會準備健康早餐。在控制人流方面，小賣部地方寬闊，設有兩個銷售點以疏散人群，再加上每位工作人員分工合作，積極投入，盡力為顧客服務，所以秩序井然。

最後，健康小賣部希望各位運動員全力以赴去完成比賽，並能創造佳績。

記者:林曉嵐、汪貞雲、黃桂靜



工作人員小檔案

高美士高三勇班的許治煒擔任是次運動會的小賣部工作人員，負責在小賣部賣健康食物，而高三勇班的潘燕珊擔任是次運動會的檢錄工作人員，負責全部的檢錄工作，例如：點名、出名單等，至於高三勇班陳潔瑩則擔任是次運動會的計時及終點工作人員，負責工作是當運動員完成比賽後，要馬上記錄時間、排名、對比以前記錄。

由於我對銷售方面較為有興趣，當學生會通知我協助該工作時，便馬上答應。在負責小賣部工作的過程中，可以學到很多銷售技巧，這是一個難得的經驗，而且更深刻的明白到當一位售貨員或出納員的壓力。例如：要控制食物的品質，小心保管錢財，也要與顧客和小賣部的負責老師建立信任關係。這次已經是第二次參與小賣部的工作，是次負責統籌小賣部工作人員的崗位，雖然沒有什麼壓力，但在分配工作時必須仔細留意同學們的性格及興趣，盡可能將各位同學分配到理想的崗位，但要在沒有衝突的情況下分配工作，的確有點難度。

今年是我最後一年參加中葡學校運動會，而且是我校主辦的，希望最後一年也可以與同學們開開心心為校服務，也很高興可以趁工作之便在終點為運動健兒們服務和加油。看見他們衝線的一刻會打從心底為他們高興，更高興是與朋友們一起觀看一場又一場精彩的比賽。最後，我希望和運動員們說：「無論獲獎與否，只需要付出過，你就等於勝利了！」



學年中葡學校運動會

記者：崔寶琪、曾安琪

Nós somos os melhores!
We are the best!



盡一分力，爭取一分成果

得獎同學心聲

記者：余國權、高麗智

先拔頭籌，高美士羅倩儀奪冠

參加女 C 組 800 米的羅倩儀同學先拔頭籌，成為今年中葡運動會第一位獲得冠軍的同學，為今年的頒獎拉開序幕。

羅同學在今年參加了兩項跑步的賽事。雖然比賽前，老師為她安排訓練，但到比賽當日，亦難掩飾緊張的心情，對自己沒有信心，只是想盡快完成比賽。當宣佈自己獲獎時，她亦非常興奮，獲獎是意料之外的事情，她想把這獎項與她的朋友分享，告訴她們「我成功了！」

羅同學參加跑步比賽的原因很簡單，只是因為她喜愛跑步，從小到大她參加過不同類型的跑步比賽，她也希望以後能夠繼續跑下去。她表示自己明年將參加其他未接觸過的項目，挑戰自己，這將會是明年的選擇方向；對於今次表現，她謂自己仍有進步的空間，自己會繼續努力，爭取更好成績。

中葡職業技術學校何嘉誠獲得男子 A 組 1500M 第一名

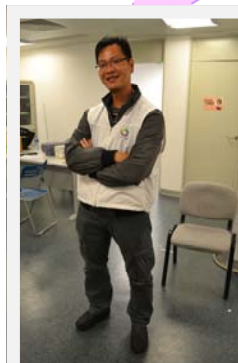


何同學今年第二次參加長跑比賽，得到第一名他很開心，因為這證明他平時的持續練習沒有白費。他十分滿意自己今年的成績。雖然去年何同學也曾經得到這項賽事的第一名，但今年的成績比去年進步了。他表示：「這個獎是屬於我們中葡職中的，並非只是個人的榮譽，因為得到這個獎全靠老師的教導和同學的鼓勵。」何同學認為長跑最需要的是耐力。在比賽的時候，他腦子裏只是一直想着支持自己的人，便充滿了力量，奮力前進。我也想和他們分享這個獎。明年我將中學畢業，這是我最後一年參加中葡運動會，我會繼續盡全力，做到最好。

醫護人員工作小檔案

醫護人員（高美士中葡中學陳偉文和郝健彬同學）認為醫療工非常有意義，從中可以讓我們明白醫護人員，適時給予傷者幫助及救護的重要。這些不是可以在課本中學到的知識，希望能從參與運動會醫護人員的工作中增廣見聞。

這是我第三次參與校運會的醫療工作。身為一個醫生，當然願意參與醫療工作，而且這是我的專業，更是我的職責。在醫療工作中因有多年經驗，所以在處理上毫無難度。擔任此項工作必須與傷患者建立信任關係，這可以讓我更快、更順暢處理傷患者。



醫護專職人員

在醫療工作中，處理傷口等由學校醫護專職人員負責，畢竟我們只是協助救護方面的工作。最困難、最辛苦的，當然是有傷者暈倒時，我們必須在最短的時間，以最快的速度把傷患者抬進醫療室。過程中不但不容有失，而且還要保持冷靜。整個協助過程感覺自己像醫生般，做任何事都必須非常認真，不能有半刻鬆懈，保持冷靜，照顧一位又一位傷患者。雖然工作有壓力，但我們依然感到非常高興，能學到課本外的知識，更讓我們明白傷者跟醫護人員之間必須建立互信關係。



記者：崔寶琪、曾安琪