

匠韻集

Artisan Echoes

匠人

是怎樣鍊成的？

本期《匠韻集》將透過採訪各類「匠人」，讓師生及家長認識他們階段性的成就、興趣潛能、成績表現、讀書方法、生活平衡之道等。還有好書分享 - 原來專注力、好習慣、正向思維是可以後天養成，甚至透過運動及冥想等渠道可以獲得！

STEAM 教育 推動小組

從 2023/2024 學年開始推動 STEAM 教育，以跨學科教學引導學生創作獨特又有創意的作品。教師不僅傳授知識，更引導學生整合知識，融會貫通，將 STEAM 課程所學應用於生活中。

參賽與成果

學生經過培訓後參加各項比賽，將編程技術、機械人結構、學科知識以及創新的解決方案融入作品中，與來自不同學校和地區的同儕切磋交流，在競爭中汲取經驗，持續提升水平。本校學生在多項比賽中榮獲佳績，特別是教育局主辦的學界機械人比賽（澳門青少年綜合機械人科普選拔大賽），自 2018 年至 2025 年（2020 年因疫情取消），連續 7 屆榮獲澳門區冠軍。國際賽事方面，亦在香港和泰國舉行的機械人奧運會國際賽中奪得冠軍。

STEAM 教育的多元範疇

本校 STEAM 教育推動小組涵蓋五大範疇：機械人、編程、數學、創新、工程與科學，設有 17 個科普課後學班，20 位專業教師任教，K3 至中六共有 280 名學生參與，參與人數逐年攀升，計畫在各範疇逐步形成學生的學習梯隊。



向世界邁進

近年本校以「引入來，走出去」為方針，積極推動學生參與國內外賽事。首先，引入 FMO 國際數學奧林匹克競賽、Robofest 機械人大賽以及 MRC 機械人奧運會等國際賽事至校內，讓學生在熟悉的環境參賽，提升表現。其次，師生團隊亦赴廣州、深圳、鄭州、天津、山東、浙江、北京、丹麥、巴拿馬、土耳其、美國、馬來西亞等地參賽，屢獲佳績，此經驗不僅提升師生的技術，也拓展了國際視野。

課程的深化

比賽屢獲佳績，足見本校 STEAM 教育深獲師生及家長肯定。在此基礎上，本校逐步推動 STEAM 融入正規課程，先後引進小粟方 AI 學習機、Discovery Education Coding、小飛 AI 機械人、VEX 系列機械人、智能花園等人工智能及 STEAM 課程，旨在打造從幼稚園到高中的全方位課程，讓每一位學生都能體驗 STEAM 的魅力。

STEAM 教育不僅是教學的創新，更是我們堅信的信念：以 STEAM 教育發掘學生隱而未見的潛能。本校將繼續為學生提供更豐富、更有意義的課程，為他們的未來奠定堅實的基礎，期許他們實踐所學，貢獻社會。

匠人風采

程嘉慧

澳門武術代表隊成員，曾獲散打冠軍。四年級時父親帶她到武術學校體驗散打，跟著教練學習基本動作，便深深被武術吸引，持續至今。面對中學繁重課業，程嘉慧在課堂中保持專注，吸收知識點，減少課後複習的時間，並在小息完成功課，以便放學後馬上投入訓練。面對訓練的壓力，程嘉慧會花5分鐘放空，放鬆心情，盡快回到訓練中。程嘉慧勉勵學弟妹，好好學習，努力向上，學習之餘，也要多多嘗試新的事物，探索自己的興趣和愛好，豐富自己的生命。



陳芷菁

是本校排球隊隊員，也是澳門代表隊球員。四年級開始接觸排球，喜歡與隊友並肩的感覺，與隊友一起為共同目標努力，辛苦拿下每一分的成就感，是她堅持排球之路的主要動力。24年的學界排球比賽令她印象特別深刻，因為遲到，第一場未能上場，第二場雖有上場卻心態不好，在場上走神，最終輸了比賽。賽後她反省自己與隊友應適時調整心態，不要輕言放棄。她也坦言自己曾遇到瓶頸，訓練許久未見進步，因此想放棄，多虧教練幫忙拆解動作，隊友陪她加練才得以慢慢突破。面對中學繁忙的課業，陳芷菁以學習優先，每天花一至兩小時溫習，週末練球三小時，整體溫習時間多於練球，以確保自己的成績維持在一定水準。未來以排球為主要目標，期待能成為排球運動員或排球教練，將打排球的快樂帶給更多人。最後，陳芷菁想感謝父母的支持與鼓勵，每次比賽都會到場為她加油打氣。她勉勵隊友和同學，繼續努力，不要輕言放棄！

盧佑泰

曾在海選中脫穎而出，赴北京選拔、集訓後當選拉丁舞服代言人，今年首次參加深圳世界盃拉丁舞比賽，於12歲男單精英組勇闖半決賽。亮眼的成績背後是日復一日、風雨不改的苦練，盧佑泰平日在家練舞三個半小時，週五驅車往深圳上課，週末則在專業場地集訓，單人拉丁舞已有多年舞齡，明年將正式開始雙人項目的訓練。密集訓練並未影響學習，他有效分配時間並徹底執行，確保學習、舞蹈與生活三者之間的平衡，他放學後先完成課業，再專心投入訓練，期望未來能開辦舞蹈室，將自己熱愛的拉丁舞傳授給更多人。盧佑泰介紹拉丁舞有五種類型：恰恰、桑巴、倫巴、Paso和捷舞，各有特色，特別注重腳下功夫，恰恰音樂輕快，節奏鮮明；倫巴浪漫，注重身體扭動與情感表達；桑巴熱情，流動性強；Paso激烈，捷舞則歡快，活力十足。盧佑泰勉勵學弟妹，無論學習何種技能，都要堅持到底，永不放棄，選擇人生道路時，務必深思熟慮，堅定前行。



林嘉兒

自幼受熱愛羽毛球的父親薰陶，五歲正式拜入專業教練門下，開啟近十年的羽毛球之路。她在球場上不只練就卓越的球技，更培養了沉穩的心理素質，面對強敵總能冷靜應戰，全力以赴，力求發揮最佳水平，展現不凡的毅力。除了羽毛球，林嘉兒也喜歡彈琴，為兼顧兩者，常常壓縮休息時間刻苦練琴，為達成考試、比賽等目標，這份堅持與自律，正是由羽毛球磨練而來。

林嘉兒同時也是學校中醫小組的一員，在學習中醫知識的過程中，驚嘆中醫的博大精深與歷久彌新的智慧，尤以「治未病」的思想與今日預防勝於治療的理念相呼應，深感驚奇，中醫的古老智慧令她由衷著迷。

在多方探索興趣的路上，林嘉兒意識到時間管理的挑戰，期望未來能更有效分配時間，兼顧課業與興趣，找到兩者之間的平衡，持續突破自我。



李沅澄

從7歲開始接觸鋼琴，琴齡5年。一開始不識譜，需一個一個音符數五線譜，十分辛苦，曾因此想放棄，但因為喜愛，尤其喜歡彈出令人心悅神怡的旋律，又在各大賽中接連獲獎，成就感與夢想支持他堅持到今天。升初中後課業繁重，每日仍堅持在午休和放學後練琴，練完琴再完成作業、複習當日所學，努力兼顧課業與興趣，有時看看動漫和小說放鬆心情，紓解練琴與課業帶來的壓力。未來希望能往音樂領域發展，成為一名出色的鋼琴老師，讓更多人體會音樂的美妙。

李沅澄勉勵學弟妹，面對困難要更加刻苦練習，不要放棄，經過磨練才能長出甜美的果實。

梁晉熙

是一名柔道運動員，曾參加香港站和澳門站的亞洲杯青少年柔道比賽。從五年級母親為他報名柔道暑期班開始，漸漸喜歡上這項運動，堅持至今。他認為柔道的挑戰在於全身協調，將柔韌與力量結合，在對戰中保持清晰的思路，智取對手，方能贏得勝利。梁晉熙分享去年代表澳門參加亞洲杯的經驗，儘管賽前非常緊張，他仍在上場前調整好心態，沉著應戰。可惜在最後一場比賽，遇到實力懸殊的蒙古對手，遭對方以鎖技壓制至暈厥，瞬間失去意識，醒來時只覺四周一片空白，那份尷尬、無力的感受至今仍難以忘懷。

為兼顧課業與柔道，梁晉熙善用在課時間，盡量完成作業，回家稍作休息便投入訓練直至晚上十點，返家後才開始溫書、吃晚餐和洗澡，而且盡量減少使用手機，確保自己能全心投入在學業與運動。

梁晉熙鼓勵學弟妹勇敢追尋自己的興趣與熱愛的運動，因為這些熱情所在，可能成為未來職業發展的重要方向。同時希望大家努力學習，不斷追求突破！



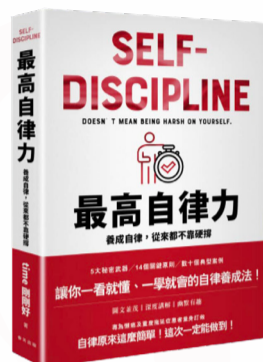
好書分享 前言

閱讀啟迪智慧，滋養心靈，是成長路上最珍貴的力量。今期《匠韻集》精選三本好書，涵蓋自律養成、時間管理與正向人際，書中實用技巧助大家高效學習、科學自我管理。衷心感謝副校及主任們的用心推薦與分享，願我們在閱讀中收穫成長，遇見更好的自己！

黃建民校長

《最高自律力》

鄭焯基副校長



在學習成長中，目標落空或被小挫折打敗的情況經常發生，這並非你的能力不足，而是缺乏科學的習慣養成方法，《最高自律力》這本書將會幫你破解「堅持難」的困境。書中摒棄不切實際的目標設定，倡導從每日只需學習 1-2 個生字這樣的小任務起步，讓計畫始終可控。它系統拆解了習慣養成的反抗期、不穩定期、倦怠期三個階段，並結合備考、補弱等學習場景給出具體方案。同時，分享番茄工作法等實操技巧，助你將大任務拆解為可執行的小步驟。

「越是忙越要看書，越不看書越是忙。」期望大家借助此書，科學培養自制力與執行力，讓每一份努力都能收穫成長，養成受益終身的好習慣。

《每天只做一件最重要的事》

陳雅雯助理主任

時間不會變多，但你可以用得更好！

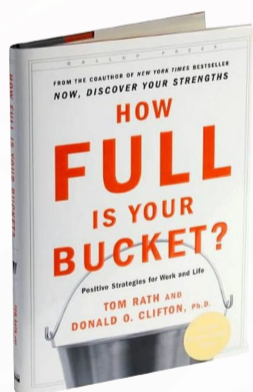
作為老師，我們經常提醒同學要善用時間，但在繁忙的學習與工作之中，很多人仍然感到時間不足、事情容易拖延。《每天只做一件最重要的事》這本書提醒我們，時間管理並不是把每一分鐘都安排得滿滿，而是學會找出每天最重要的一件事，並集中精力完成。書中亦提供多個簡單而實用的方法，例如把大任務拆細、建立固定的行事流程，幫助讀者減少拖延、提高效率。透過這本書，我們可以重新思考如何善用時間，讓學習與生活變得更有方向和效率。

各位家長及同學，與其勉強自己做得更多，不如學習做得更好。期望這本書的分享，讓你慢慢告別拖延，學會為自己訂立真正重要的目標，重新掌握時間的主導權，讓學習與生活都變得更從容而有方向。



《How Full is Your Bucket?》

Review by Dean Elizabeth Marie Ritchie



The main point of this collection of books is that when we make positive efforts in the lives of others, we are also filling our own lives with positivity. Tom Rath's original book was co-written in 2004 with his grandfather, Donald O. Clifton. Besides this original book, there are also a ten-year anniversary edition, a children's storybook, workbooks for young students, a young reader's edition for older children and teens, and an educators' edition with a curriculum and tips for teachers. No matter your age or job, the message of this book is for everyone!

All the editions are based on the same idea of a bucket and a dipper. We all have an invisible bucket. When people's buckets are full, they are happy, confident and productive. When their bucket is empty, they are sad, angry and unmotivated. When we make positive comments and actions towards others, their bucket fills up drop by drop. At the same time, our bucket fills up, too! When we face other people with negativity, we are taking out the "water" in their bucket and doing nothing to fill our own. The book is filled with tips for being positive to others in small and easy ways, improving your life and theirs.

You can find the Chinese version of the original book in the Macao Public Library and the English version of the storybook in both the public library and our school library! Check it out today!

聯絡我們



Facebook專頁



Instagram專頁



官方網站



微信公眾號



小紅書專頁

電話：2857 4255 / 2823 4257

傳真：2822 6299

地址：澳門台山中街 253 號