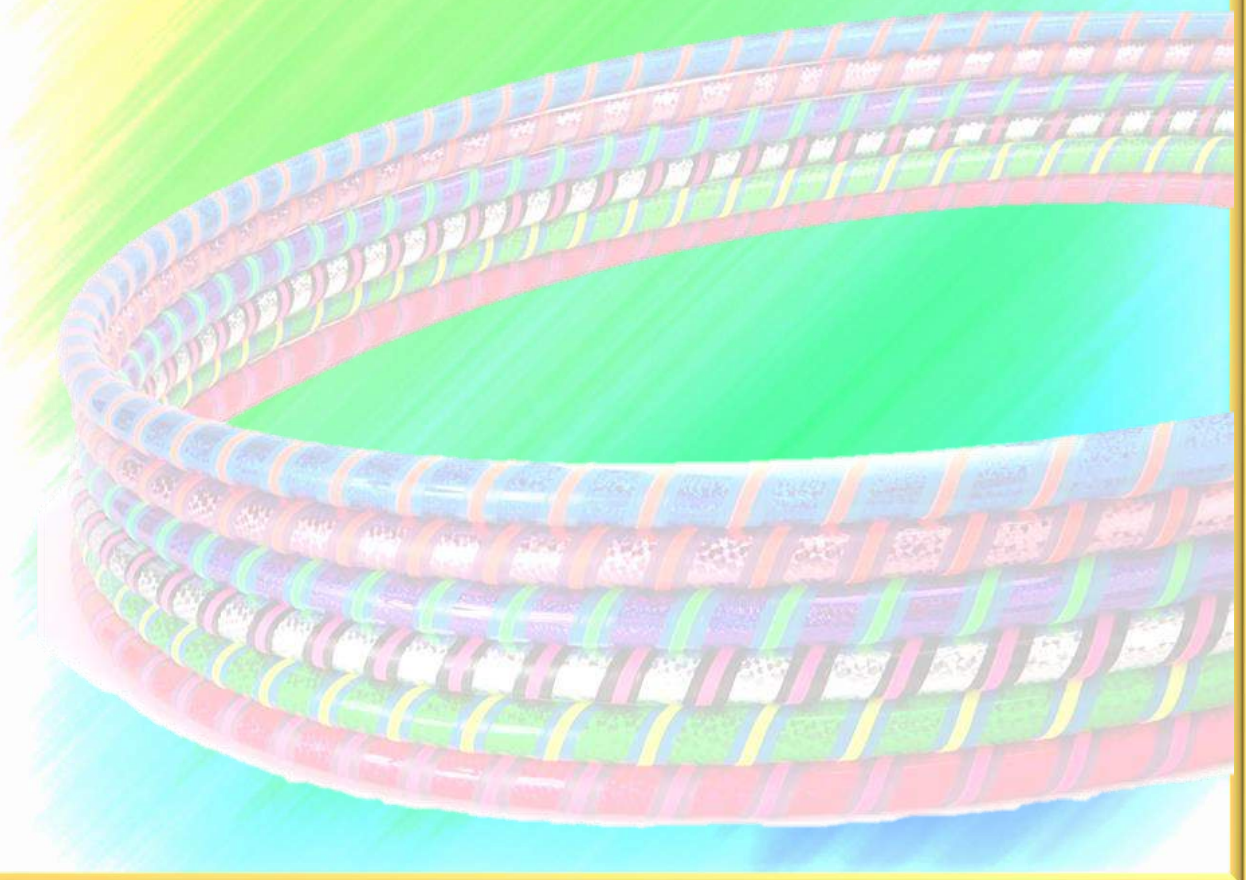


餘暇活動小冊子

16/17



澳門聖若瑟教區中學
COLÉGIO DIOCESANO DE SÃO JOSÉ DE MACAU

目錄

1 學生須知

2 校隊

聖中手球隊
聖中籃球隊
聖中排球隊
聖中田徑隊
聖中羽毛球隊

5 學社

聖中班社聯會
聖中救傷隊
聖中義工組
聖中史地學會
聖中科學學社—單車發電研究小組
聖中科學學社—垂直耕作小組
聖中話劇社
聖中爾青社
聖中桌遊學社

10 興趣班

數理研習班
「皂」化生活
書式滙社
戶外運動體驗小組
詠春興趣班
小提琴興趣班
工藝製作坊
篆刻興趣班
攝影興趣班
模型製作小組
黑膠唱片與流行音樂欣賞
ACG 動漫社
流行音樂班
街舞班
慕道班及意大利朝聖活動計劃

學生須知

課程制度：

全體同學必須選取一門餘暇活動（校隊、學社或興趣班），在時間許可下，同學可選取超過一門的餘暇活動，但所有已報名之餘暇活動均計算出勤，請同學注意。

校隊 及 學社

一學年制，同學中途不得退選。

興 趣 班

一學期制，同學須於下學期必須重選。

- ◎ 上學期餘暇活動由 10 月 3 日開始，直至 1 月 8 日結束。
- ◎ 下學期餘暇活動由 2 月 6 日開始，直至 6 月 11 日結束。
（高三級同學下學期餘暇活動結束日期至 5 月 14 日止）



校隊名稱 **聖中手球隊**

導師	梁翠娟、杜培基、周栢堅
活動時間	男子組：週三 16:00-18:00、19:30-21:30 及 週六 10:00-13:00 女子組：週三 16:00-18:00 及 週六 10:00-13:00
活動地點	二三校操場 或 駿菁活動中心天台
校隊宗旨	期望學生透過參與手球訓練，增加對手球的認識，從而加深興趣，發掘更多的潛能，見識更多課餘之外的項目，使他們更好地發揮個人的能力，為每年度的全澳學界手球比賽作準備。

校隊名稱 **聖中籃球隊**

導師	李冠榮
活動時間	星期二、四 17:00-19:30
活動地點	活動中心
校隊宗旨	為了培養學生對籃球運動的興趣，加強對籃球運動之熱誠，並豐富其課餘生活，籃球校隊通過練習及比賽，促使隊員之籃球技術有所提升。 同時，為培養隊員間的團體精神，鼓勵隊員共同組織班際籃球賽及聯誼活動，藉此增進友誼及改善品德修養。



校隊名稱 **聖中排球隊**

導 師	梁嘉立、葉貴華
活動時間	男子組：週一 17:15-19:15 及 週四 17:15-19:15 女子組：週二 17:30-19:00 及 週五 16:00-18:00
活動地點	二三校操場
校隊宗旨	培養學生對排球的興趣，提高技術，以及培養學生的合作及團隊精神。

校隊名稱 **聖中田徑隊**

導 師	李偉權
活動時間	週一至週五 17:00-19:00 週六 17:00-19:00（體適能訓練）
活動地點	蓮峰 或 松山
校隊宗旨	1. 培養我校年青人對田徑運動的興趣 2. 提高我校年青人田徑運動的成績 3. 豐富我校年青人的課餘活動 4. 擴大我校年青人的生活圈子 5. 加強我校年青人對田徑運動的認識 6. 鍛鍊我校年青人的意志和毅力



校隊名稱 **聖中羽毛球隊**

導師 李小燕、陳嘉敏

活動時間
週二 17:30-19:30
週五 16:00-18:00

活動地點 活動中心禮堂

校隊宗旨
培養學員應有的運動比賽精神，使他們養成熱愛運動的良好品格，同時加強會員與學會之聯繫，令會員與會員之間建立良好的友誼，以提高會員對本校的歸屬感。



學社名稱 **聖中班社聯會**

導師	周栢堅、孫穎妍、鍾家瑋
活動時間	週五 16:00-17:30
活動地點	二三校課室
學社宗旨	目標為啟發學生的潛能和培育學生的組織的能力；組織學生活動，協助學校，服務社會工作等。

學社名稱 **聖中救傷隊**

導師	馬俊杰、蘇瑞欣
活動時間	週三 16:00-17:30
活動地點	二三校課室
學社宗旨	本會成立於 1996 年 12 月，是全澳第一個在學校中舉辦的「救傷隊學會」，今年已辦至第二十一屆，以「急救精神，服務人群，己立立人，竭盡所能」，作為本會宗旨。



學社名稱 **聖中義工組**

導師	朱潔貞、鍾巧琳、羅國源、高璟暉
活動時間	週五 16:00-17:30 週六、週日或假期(按需要)
活動地點	二三校課室 或 校外
學社宗旨	透過培訓、分享、社區關懷服務、扶貧助學等活動，讓同學在實作和體驗中認識自我，發展潛能，拓闊視野，發揚關心社會、服務他人、愛人如己的精神。主要活動：團隊建設、服務技能培訓、郊野營、社區服務、扶貧體驗等。需要在其他假期時段進行。

學社名稱 **聖中史地學會**

導師	彭碧愉、黃惠玲
活動時間	週五 16:00-17:30
活動地點	二三校 212 室 或 活動中心 陶藝室
學社宗旨	認識澳門，放眼世界，提高大家對歷史地理學科的學習興趣及水平，培養大家關懷社會的情操。活動內容：主要活動包括參觀、考察、專題研究，與外校交流活動等。



學社名稱 **聖中科學學社－單車發電研究小組**

導師	郭啟恩、梁駿豪
活動時間	週三 16:00-17:30
活動地點	二三校物理實驗室
學社宗旨	<p>「運動達」是本學社去年研發可以紀錄使用者運動數據的系統，也曾應用至兩部健身單車的互相競賽模式。今年將再接再厲繼續擴展「運動達」的功能，包括在學校增加三個健身設備的試點，紀錄及統計本校學生的運動情況，學生能透過網站／手機應用程式查看運動紀錄，系統也會對達成運動目標的學生給予積分獎勵，期望能鼓勵學生多運動健體魄。</p> <p>本學社學生會依系統研發需要分為三組：系統程式組、硬件裝嵌組及拍攝組。學生將依不同的組別學習到不同的技能，如團體協作經驗、程式開發、電子電路、淘寶買賣、航拍、360度拍攝等。</p> <p>「運動達」系統的研發需要您的參與，毋須經驗，只須要一顆肯學習和熱誠的心，讓我們一起合作吧！Shall we?</p>

學社名稱 **聖中話劇社**

導師	陳玉華、蕭志輝
活動時間	週三 16:00-18:30
活動地點	二三校課室
學社宗旨	培養學生對表演藝術的認知，增進語言表達的能力，並掌握觀眾的反應而改善自我。



學社名稱 **聖中科學學社－垂直耕作小組**

導師	楊永健、馬俊杰
活動時間	週五 16:00-17:30
活動地點	二三校 物理實驗室
學社宗旨	1. 探討並認識垂直耕作要點及不同設計以及植物特性分析 2. 了解垂直種植方案設計，發酵技術、有機肥料製作及植物生長環境 3. 垂直種植要點和設計方案，水耕培植可行種植比較，包括分析光照、製作通風及降溫對種植的影響

學社名稱 **聖中爾青社**

導師	朱君明、陳嘉敏
活動時間	週三 16:00-17:30 週一 16:30-17:30(按需要)
活動地點	二三校課室
學社宗旨	社員應以「體驗健康青年的生活」為宗旨，透過不同的活動方式增加對社會的認識和了解，關注社會的大小時事，與家庭建立起良好的關係，發揮自己所長，貢獻社會。



學社名稱 **聖中桌遊學社**

導師	陳榮成、盧浩然
活動時間	週三 16:00-17:30
活動地點	二三校課室
學社宗旨	現代的青少年非常依賴手機、電腦或使用網絡通訊軟件，而忽略了人與人之間溝通的重要性。我們希望透過桌遊活動，增加學生之間面對面溝通的機會。希望學生能體驗電動以外的遊戲，意識到朋友間的互動比起網路交往來得更重要。

興趣班

活動名稱 **數理研習班** 編號 **F01**

導師	劉家宏
收生上限	15
活動時間	星期三 16:00-17:30
活動地點	二三校課室
活動宗旨	提高學生認識、學習數學及自然科興趣，透過多元化學習經驗，聯繫課堂與生活情境，推動學習數理知識的風氣。

活動名稱 **「皂」化生活** 編號 **F02**

導師	何詠雯
收生上限	14
活動時間	星期五 16:00-17:30
活動地點	二三校生物實驗室
活動宗旨	動手製作生活用品，以製作對環境沒有負擔的清潔用為主，讓同學學會愛惜地球。
備註	參加者需繳付材料費 400 元。

興趣班

活動名稱 **書式滙社** 編號 **F03**

導師	吳毓華、李帶金
收生上限	30
活動時間	星期三 16:00-17:30
活動地點	四校圖書館
活動宗旨	<ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀分享會，增加學生閱讀興趣及凝聚力； 2. 電影賞析，分析圖書與改編電影的異同，提升學生閱讀興趣及能力； 3. 參加書展、選購圖書，為圖書館增添更多學生喜愛的書籍； 4. 參觀書店、選購圖書，讓學生了解澳門圖書出版及零售業動向； 5. 參觀公共圖書館，學習其優點，以改善本校圖書館之現有情況； 6. 參觀科學或文化機構，引發學生思索課外知識與書籍之關係； 7. 學習、參與圖書館基礎運作及閱讀推廣，推動校園閱讀氣氛。

活動名稱 **戶外運動體驗小組** 編號 **F04**

導師	李偉權
收生上限	6
活動時間	星期五 16:00-17:30
活動地點	戶外
活動宗旨	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行山 2. 單車 3. 遠足 4. 露營 5. 戶外攝影

興趣班

活動名稱 **詠春興趣班** 編號 **F05**

導師	劉家宏
收生上限	15
活動時間	星期五 16:00-17:30
活動地點	二三校課室
活動宗旨	介紹詠春拳基礎概念、基礎套路與攤手練習。

活動名稱 **小提琴興趣班** 編號 **F06**

導師	姚立宏
收生上限	----
活動時間	星期三及五 16:00-17:30(均需出席)
活動地點	二三校課室
活動宗旨	由亞洲青年小提琴家親自授課，或在其指揮下學習，教學模式揉合鈴木教學法的精髓和傳統教法，歡迎同學的申請。
備註	由學校代購優質小提琴；每月學費 450 元。

興趣班

興趣班

活動名稱 **工藝製作坊** 編號 **F07**

導師	胡志強
收生上限	15
活動時間	星期三 16:00-17:30
活動地點	二三校課室
活動宗旨	<p>教授不同趣味性而富創意的工藝制作，如皮件雕刻，銅線飾物及環保工藝等項目。</p> <p>學生在課堂中可以學到皮革知識，雕刻技巧，環保材料的運用和設計，營銷基礎等，導師會協助學生把握制作技巧和增加創意。</p> <p>除了課堂學習外，並安排其他的活動：節日義賣，參觀工藝制作廠，戶外學習探索創作原素，使參加的同學增添創作靈感和工藝制作的興趣。</p> <p>** 在課堂學習時特別要求團隊精神！</p>

活動名稱 **模型製作班** 編號 **F08**

導師	周栢堅
收生上限	15
活動時間	星期三 16:00-17:30
活動地點	四校課室
活動宗旨	向校內的老師和同學推廣模型製作、欣賞；到外地參與比賽，交流並增廣見聞。
備註	參加者需繳付材料費 90 元。

興趣班

簡報

活動名稱 **篆刻興趣班** 編號 **F09**

導師	李小燕
收生上限	10
活動時間	星期三 16:00-17:30
活動地點	四校課室
活動宗旨	1. 認識中國書法的發展 2. 認識篆刻工具及基本刀法 3. 介紹各種印材的特點 4. 介紹章法的編排技巧 5. 實作技巧
備註	參加者需繳付材料費 60 元。

活動名稱 **攝影興趣班** 編號 **F10**

導師	施嘉俊、徐逸然
收生上限	20
活動時間	星期五 16:00-17:30
活動地點	二三校課室
活動宗旨	越來越多大眾接受的攝影，在近年快速發展，每個人也抱著不同因由拿起相機。我們會從理論、討論，到實作。
備註	限高中同學參加。

興趣班

活動名稱 **黑膠唱片與流行音樂欣賞**

編 號 **F11**

導 師	梁偉傑
收生上限	15
活動時間	星期三 16:00-17:30
活動地點	四校課室
活動宗旨	MP3 和 CD 是現在流行的音樂格式，但在九十年代前，我們欣賞音樂是透過黑膠唱片和卡式帶，今天，這些音樂格式又再次興起，欣賞音樂不單只有電腦和手機，那些被形容為儀式（拿起想聽的唱片，把黑膠唱片從封套內取出，小心翼翼的放到黑膠唱盤，最後放下唱針），又再次成為欣賞音樂的樂趣。

活動名稱 **ACG 動漫社**

編 號 **F12**

導 師	容子健
收生上限	15
活動時間	星期五 16:00-17:30
活動地點	活動中心課室
活動宗旨	希望透過創立動漫社，將喜歡動漫的同學聚在一起，讓他們得以參加動漫社團特有的集體環境，與有相同興趣的同學交流和互動，與同學一起進行與動漫相關的活動，學習有關的歷史，更加了解各國的文化和市場，分享動漫心得，藉此增加同學之間的友誼，發掘更多同學的興趣，讓喜歡動漫的同學們表達他們對動漫的熱愛。
備 註	參加者需繳付畫紙費 5 元。

興趣班

簡報

活動名稱 **流行音樂班** 編號 **F13**

導師	梁清心
收生上限	15
活動時間	星期三 16:00-17:30
活動地點	活動中心
活動宗旨	透過提供及主辦不同種類及形式的活動，培養學生個人的氣質及情操；令學生在個人修養方面有進益；同時使校園生活更為充實。

活動名稱 **街舞班** 編號 **F14**

導師	呂俊能
收生上限	15
活動時間	星期五 16:00-17:30
活動地點	活動中心舞蹈室
活動宗旨	1.教授街舞文化. 2.學習鎖舞，是街舞的其中一種舞蹈類型，來自70年代的靈魂音樂舞蹈，氣氛以快樂為主。

興趣班

興趣班

活動名稱 **慕道班及意大利朝聖活動計劃**

編號 **F15**

導師 鄭定鈞、胡志強

收生上限 40

活動時間 週五 16:00-17:30

活動地點 二三校課室

活動宗旨 吾主耶穌的福音寶訓，常是我們教友日常生活、做人處事的基本原則。按聖教會指令，在我校介紹《聖經》及羅馬天主教要理，通過慕道班的課室講解、戶外教學、參觀聖堂遺跡或修院會院、遠至意大利朝聖，使參加學生對歐洲宗教文化、音樂、藝術、語言... 等各領域產生興趣，進一步增加對天主教的認知，從而認識天主，最終歸依基督。我們邀請對天主教信仰有興趣的同學參加慕道班，依賴天主聖神的光照，反省自己的具體生活比照聖教會的訓導，重新規劃自己的人生方向。

2017意大利朝聖活動：3月底至4月9日或4月底至5月初



澳門聖若瑟教區中學
COLÉGIO DIOCESANO DE SÃO JOSÉ DE MACAU