

2026/2027學年 餘暇活動及專項培訓課程資訊(中學)

活動類型	活動名稱	星期	開始時間	結束時間	上課地點	對象	課程內容	報名須知
文藝	01_中華文化興趣班	五	16:45	18:25	F1B	F1-F6	透過多元的遊戲手作，讓語文學習變得生動有趣，提升中文能力，傳承中華文化，弘揚愛國愛澳的精神。	/
文藝	02_校園電視台	五	16:45	18:25	無原罪樓電腦室3 F5B	F2-F4	學習影片拍攝與社交媒體創作。	/
文藝	03_視覺傳達設計與製作班	五	16:45	18:25	思高樓電腦室2	F1-F6	掌握採訪、撰稿、刊物設計及排版的基本知識與應用，並可親身參與刊物的製作，學以致用。	/
文藝	04_數學研習班	五	16:45	18:25	F1D	F3-F6	透過數學遊戲、趣味題目分享活動，藉此培養學生的思維和邏輯能力，並透過籌辦數學比賽等活動，藉以增加本校學生對數學的興趣。	/
文藝	05_思維邏輯桌遊班	五	16:45	18:25	F1C	F1-F6	遊戲化輕鬆學習，啟發多元潛能，培養團結精神並疏解身心壓力。	/
文藝	06_光影創作室	五	16:45	18:25	綜合DAT室	F1-F6	本課程學習攝影基礎技法，實操器材拍攝，錄練審美並塑造個人拍攝風格	自備數碼相機
文藝	07_從靈感到文創產品設計	五	16:45	18:25	視藝室	F1-F6	學習文創設計與品牌包裝，親手製作原創產品，進軍澳門文創市集！	自備iPad
文藝	09_Business Smart for Teens	五	16:45	18:25	F1A	F3-F6	澳門經濟、企業管理和人力資源，學生透過新聞理解商業概念，並參觀機構增強社會認識及對澳門的歸屬感。	/
文藝	10_油畫輕鬆上手樂悠悠	六	8:30	10:10	視藝室	F1-F6	從色彩基礎到筆觸運用，輕鬆掌握油畫技巧，繪出專屬你的藝術生活。	/
文藝	11_戲劇培訓班	六	8:30	10:10	無原罪樓中學禮堂	F1-F6	學習，認識戲劇，有機會參加校際戲劇比賽。	/
文藝	12_校史學會	六	8:30	10:10	思高樓電腦室2	F2-F6	為本校歷史資料作蒐集整理工作，並積極籌備校史館。	對學校歷史有興趣
文藝	14_茶藝班	六	10:20	12:00	F5A	F1-F6	課堂上介紹中國茶文化，讓學生學習各種沖泡方法，實踐和操作，以及參觀澳門茶文化館及有關各類澳門茶文化活動。	對茶文化有興趣者
文藝	15_魔術及氣球班	六	10:20	12:00	F4E	F1-F6	學習基本的魔術等技巧和表演，培養學生的創造力和自信心。	自備撲克牌。
社會參與	16_慈青聖道與茶道善會	三	16:45	18:25	F5A	F1-F6	讓學生透過學習茶文化知識外，還組織善會活動及參與各項的宗教活動。	對茶有興趣及熱心投入宗教活動
社會參與	17_慈青賈羅素善會	三	16:45	18:25	F3A	F4-F6	了解澳門教堂建築特色及宗教特色，實地導賞；透過小組遊戲及分享了解天主教信仰。	對宗教信仰有興趣人士
社會參與	18_慈青輔祭會	三	16:45	18:25	無原罪聖母小堂	F1-F6	以宗教禮儀服務，培養學生的服務精神以及對天主教信仰的認識	教友學生
社會參與	19_慈青多明我善會	三	16:45	18:25	F2C	F1-F6	用生活化方式實踐信仰，從專案學習中發揮才能，培養責任心並服務他人。	/
社會參與	20_慈青高惠黎善會(烙畫)	三	16:45	18:25	DAT(B室)	F1-F6	以烙畫藝術為媒介，認識聖言及效法聖母，度豐盛的生活。	/
社會參與	21_慈青聖方濟各善會	三	16:45	18:25	F2B	F1-F6	透過電影欣賞及討論，體驗各種人生故事，重點探討人與人、物、主之間的關係，正確的價值觀，及生命的意義。	/
社會參與	22_慈青聖詠團(中學)	三	16:45	18:25	思高樓音樂室	F1-F6	教授合唱技巧及音樂知識，訓練學生的聽音、唱聲及紀律，協助校內宗教禮儀的聖詠歌唱。	/
社會參與	23_慈青澤德善會	三	16:45	18:25	思高樓足球場	F1-F3	以天主教精神為本，透過足球運動，培養中一、中二學生的品德、團隊合作及身心健康，寓教於樂。	/
社會參與	24_領袖生培訓班	六	8:30	10:10	F4E	F1-F6	以步操紀律、升旗、警星計劃、歷奇活動作為課程核心，增強團隊協作及領導能力。	/
社會參與	26_童軍(中學)	六	14:00	15:40	明我樓籃球場	F1-F6	通過童軍方法和進度式訓練，促進青年人的品德、身心、體格、群性和精神層面的發展，培養學生對社會、國家和世界作出貢獻。	現役童軍成員
科普	27_街角研究室	五	16:45	18:25	F1E	F1-F3	透過實際考察，培養學生的地理知識和技能，認識世界各地的地理條件和文化特色，並對環境問題和可持續發展有更深入的認識。	/
科普	28_天文觀測及攝影班	五	16:45	18:25	F2A	F3-F6	使用專業相機及天文望遠鏡等設備，認識宇宙和拍攝星空。	/
科普	29_傳統電影特效×AI特效工作坊	五	16:45	18:25	思高樓電腦室1	F2-F6	影視特效邁向 AI 協同創作，學習專業軟體，感受智能製作的高效革新。	/
科普	30_科學探究小組	五	16:45	18:25	澤德樓物理實驗室	F2-F6	為同學們提供正規課程以外的學習平台，通過科學探究相關的實驗、活動及參訪等促進同學對科學的興趣和探究力。	/
科普	31_Enjoy AI 機器人班	五	16:45	18:25	思高樓创客教室	F1-F6	AI 機器人啟蒙課程，融合搭建編程感應技術，培育思維動手與解難素養。	對機械人比賽有興趣，具備基礎的電腦操作能力。
科普	32_3D遊戲創作工作坊A	六	10:20	12:00	思高樓電腦室1	F2-F6	從3D建模、程式到後台上架，打造專屬遊戲。	/
科普	32_3D遊戲創作工作坊B	六	8:30	10:10	思高樓電腦室1	F1	從3D建模、程式到後台上架，打造專屬遊戲。	/
科普	33_應用多媒體	六	8:30	10:10	F4D	F1-F6	街頭拍攝、無人機航拍、影片後期制作。	/
科普	34_STEM创客科技小組（初階）	六	8:30	10:10	高中DAT室	F1-F6	透過沉浸式體驗與模組化實踐，激發學生對STEAM領域的興趣，建立基礎邏輯與動手能力，並為高階選拔梯隊儲備人才。	盛思掌控板學習套件（建議開課後自購）
科普	35_綜合機械人班	六	8:30	10:10	初中DAT室	F1-F3	涵蓋3D建模與打印、機械結構組裝及編程，學生將親手製作並操控專屬機器人參與校內競賽，全方位體驗從創意到實踐的工程誕生記。	具備基礎的電腦操作能力（滑鼠 3D視角縮放等）
科普	36_地理研學小組	六	10:20	12:00	F4C	F4-F6	透過整理文獻、訪談及實地走訪，利用不同的觀點，探究屬於澳門的文化	/
科普	37_科技設計與工藝實踐技能樹	六	10:20	12:00	初中DAT室	F1-F6	分流水位製造與傳統機械雙軌教學，學生將自由選擇專攻3D打印發光燈盒或操作車床鍛造金屬大炮模型。	具備極高的安全意識，能嚴格遵守機具操作指引
科普	38_地球科學班	六	10:20	12:00	F4B	F1-F6	進階地理研學。	/
科普	39_STEM创客科技小組（高階）	六	10:20	12:00	高中DAT室	F4-F6	選拔具潛質之學生，代表本校參與機械人、人工智能及創新科技等校外科普及競賽，培育具備推演、表達、數理及創新能力之未來科技人才。	對編程、科技感興趣。部分零件需由學生自購
語言	40_English Lounge	五	16:45	18:25	F5C	F1-F6	透過多元活動提升英語溝通能力與學習興趣，豐富課外知識。	/
語言	41_葡語遊樂班	六	8:30	10:10	F4B	F1-F6	配合澳門葡語平台定位，本課程以互動遊戲帶領中學生從零起說葡語，進行簡單交流並提升未來競爭力。	對葡語有興趣
語言	42_來學日本語	六	8:30	10:10	F4C	F1-F6	專為初學者打造！有趣味主題帶你高效解鎖日文，初學不踩雷！	對日本語有興趣。
體育	44_乒乓球興趣班(中學)	五	16:45	18:25	乒乓球室	F1-F6	培養學生對乒乓球運動的興趣，提高運動技能，增強身體素質，促進學生健康發展。	需自備乒乓球拍

2026/2027學年 餘暇活動及專項培訓課程資訊(中學)

活動類型	活動名稱	星期	開始時間	結束時間	上課地點	對象	課程內容	報名須知
體育	45_飛鏢興趣班	五	16:45	18:25	思高樓三樓餘暇活動室	F1-F6	以飛鏢運動為媒介，協助學生提升專注力、情緒管理及社交能力，創造安全共融的校園社交空間，培育青少年積極融入社會。	/
體育	46_劍擊興趣班	五	16:45	18:25	母佑堂成聖之梯	F1-F6	主要目標為有意接觸劍擊的初學者或有一定基礎的學生可以分別提供進階或初學的訓練課程。	自備手套及面罩 (建議開課後自購)
體育	47_空手道班	六	9:00	10:30	得勝體育中心	F1-F6	發揚空手道；認識君子武術；了解傳統空手道禮儀；尊師重道；律己愛人	自備空手道袍 (建議開課後自購)
體育	48_飄移板興趣班	六	8:30	10:10	羽毛球場	F1-F6	飄移板基本滑行，簡單花式。	自備飄移板，護具 (建議開課後自購)
體育	49_傳統舞龍	六	8:30	10:10	綜合DAT室	F1-F6	體驗傳統中國文化，與龍共舞。	/
體育	52_足球體適能班	五	18:30	20:10	思高樓足球場	F1-F3	通過足球提高和強化學生的體能發展，並培養學生對足球的興趣。	/
體育	53_羽毛球興趣班	六	10:50	12:30	母佑堂	F1-F6	這個課程會給你們介紹羽毛球最基本的規則，基本技術等等，希望增加你們對羽毛球的興趣。	自備羽毛球拍
體育	54_田徑A隊	五	16:45	18:25	思高樓天台跑道	F4-F6	提高學生田徑運動能力，參加校外田徑比賽。	校隊
體育	55_田徑B隊	五	16:45	18:25	思高樓天台跑道	F1-F3	提高學生田徑運動能力，參加校外田徑比賽。	校隊
體育	56_足球A隊	六	10:45	13:15	橫琴	F3-F6	學習足球戰術、技術及體能訓練，提升學生足球競技水平。	校隊
體育	57_足球B隊	六	14:00	15:40	鮑思高球場	F1-F4	學習足球戰術、技術及體能訓練，提升學生足球競技水平。	校隊
體育	58_足球C隊	五	16:45	18:25	思高樓足球場	F1-F3	學習足球戰術、技術及體能訓練，提升學生足球競技水平。	校隊
體育	59_排球A隊	五	17:00	19:30	母佑堂	F4-F6	學習排球基本的知識、技術動作和戰術，協助學生報名參加學界和校外比賽，讓學生在比賽中培養出團隊合作和抗壓等能力。	校隊
體育	60_排球BA隊	六	14:30	16:10	母佑堂	F3-F4	培養排球基本技術與戰術，強化核心肌力與協作，循序漸進提升比賽表現。	校隊
體育	61_排球BB隊	六	14:30	17:00	母佑堂	F3-F4	培養排球基本技術與戰術，強化核心肌力與協作，循序漸進提升比賽表現。	校隊
體育	62_排球CA隊	六	9:50	11:30	母佑堂	F1-F3	專業教練執教，學習基礎攻防技巧，強健體魄凝聚團隊，參與校際賽事，熱愛排球即可報名。	校隊
體育	63_排球CB隊	六	11:30	13:10	澤德樓排球場	F1-F3	專業教練執教，學習基礎攻防技巧，強健體魄凝聚團隊，參與校際賽事，熱愛排球即可報名。	校隊
體育	64_花式跳繩A隊	六	14:00	16:30	乒乓球室	F1-F6	學習不同類型的花式跳繩技巧(個人花式、雙人跳、大繩組合)，選拔出有潛質的學生代表外出參賽。	校隊
體育	65_籃球A隊	六	8:00	9:40	母佑堂	F3-F6	增加籃球技能，目標參加學界籃球比賽，增取良好成績。	校隊
體育	66_籃球B隊	六	12:30	14:10	母佑堂	F2-F4	增加籃球技能，目標參加學界籃球比賽，增取良好成績。	校隊
體育	67_籃球C隊	六	9:00	10:40	鳴道樓籃球場	F1-F3	增加籃球技能，目標參加學界籃球比賽，增取良好成績。	校隊
以下為【短期培訓】及【專項培訓】								
文藝	08_辯論培訓班	時間另行通知			待定	F1-F6	建立紮實辯論架構能力，提升實戰應變與協作力，培養自信表達與批判思考。	非餘暇活動
體育	68_傳統獅藝	六	10:20	12:00	綜合DAT室	F1-F6	獅藝在於「形意」的表達，獅子要有喜、怒、哀、樂的神態，且頭尾兩人的配合極度依賴彼此的信任。	非餘暇活動
體育	69_學生運動計劃	時間另行通知			待定	F1-F6	組織學生課後進行體育活動體驗及鍛鍊，提升學生體質，豐富學生運動經歷。	非餘暇活動
文藝	70_繪本分享技巧培訓班	時間另行通知			待定	F1-F6	培養繪本導讀、聲音表達與活動帶領技巧。	非餘暇活動
文藝	71_美術培訓C班	時間另行通知			視藝室	F1-F6	參加校外美術類比賽。	非餘暇活動
文藝	72_美術培訓D班	時間另行通知			視藝室	F1-F6	參加校外美術類比賽。	非餘暇活動
文藝	73_F5 LCC2 會計研習班	時間另行通知			待定	F5	教授進階財務報表編製、公司帳目及會計實務，以協助順利考取國際認可的會計專業資格。	非餘暇活動
文藝	74_F6 LCC3 會計研習班	時間另行通知			待定	F6	教授進階財務報表編製、公司帳目及會計實務，以協助順利考取國際認可的會計專業資格。	非餘暇活動
文藝	75_F5經濟研習班	時間另行通知			待定	F4	深入探討生活中的經濟現象，並加強學生對商學概念的理解。	非餘暇活動
文藝	76_F6經濟研習班	時間另行通知			待定	F5	深入探討生活中的經濟現象，並加強學生對商學概念的理解。	非餘暇活動
文藝	77_銀樂隊(小號2班/Junior Band)	六	13:00	16:00	樂隊室/F5C	P1-P6	學習樂器演奏技巧、參與樂團合奏及演出。	非餘暇活動
文藝	78_銀樂隊(上低音號及大號/Wind Band)	六	11:00	14:00	樂隊室/F5B	P1-F6	學習樂器演奏技巧、參與樂團合奏及演出。	非餘暇活動
文藝	79_銀樂隊(小號1班)	六	9:30	12:30	F5B	P1-F6	學習樂器演奏技巧、參與樂團合奏及演出。	非餘暇活動
文藝	80_銀樂隊(法國號)	五	15:50	17:50	樂隊室	P1-F6	學習樂器演奏技巧、參與樂團合奏及演出。	非餘暇活動
文藝	81_銀樂隊(長笛)	六	9:00	12:00	F2E	P1-F6	學習樂器演奏技巧、參與樂團合奏及演出。	非餘暇活動
文藝	82_銀樂隊(長號)	六	13:00	16:00	F2E	P1-F6	學習樂器演奏技巧、參與樂團合奏及演出。	非餘暇活動
文藝	83_銀樂隊(單簧管)	六	8:30	11:30	F5C	P1-F6	學習樂器演奏技巧、參與樂團合奏及演出。	非餘暇活動
文藝	84_銀樂隊(敲擊)	六	15:00	18:00	樂隊室	P1-F6	學習樂器演奏技巧、參與樂團合奏及演出。	非餘暇活動
文藝	85_銀樂隊(薩克斯管)	六	10:30	13:30	樂隊室/F3E	P1-F6	學習樂器演奏技巧、參與樂團合奏及演出。	非餘暇活動