



# 通訊季刊

澳門保安部隊高等學校

## 引言

新學年開學典禮  
及第一屆警官培訓課程頒發畢業  
證書典禮  
第三頁

體育運動在保安高校  
第四頁

士官長 Valverde 開始軍人生涯之  
回憶錄  
第五頁

警官培訓課程三年級學生訪葡  
遊記  
第二頁

九四年地區治安服務訓練班  
第二期學員誓旗禮  
第六頁

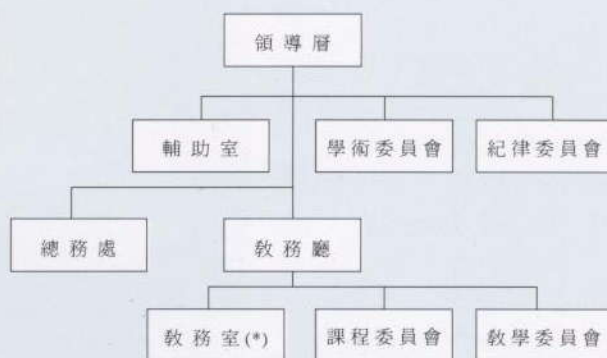
最近頒佈之一月三十日第5/95/M號法令修改了《澳門保安部隊高等學校規章》，在澳門保安部隊整體性法規重整及各紀律部隊及機構之法律依據之重組工作上，重定了本校的任務、組織及教育架構之新準則。

繼十二月十九日第7/94/M號法律重整軍事化人員職程及十二月三十日第66/94/M號法令通過之《軍事化人員通則》後，在各紀律部隊及機構之多元性基礎上，將澳門保安部隊整體法律架構轉為單一制度，確保本地化之落實。

基於這個因素，考慮到時間的問題，不單治權移交的過渡期，還考慮到未來澳門特別行政區，將完成一項龐大但必要之工作：因按照十二月二十六日第76/90/M號法令之規定，基於澳門保安部隊司令部之撤銷，一月二十八日第6/91/M號法令規定須修訂關於各紀律部隊及機構之組織、運作及紀律之法規，特別是有關通則及章程。

關於澳門保安部隊高等學校，稍後將頒佈詳載本校組織結構、運作及內部職務規定之《澳門保安部

澳門保安部隊高等學校之組織結構圖



(\*) 文化學術大學結構

隊高等學校章程》，藉此將清楚界定本校之組織模式，正式完成先前開始之整項法規修訂工作。

在一九九四年，先後公佈了訂定修讀「警官培訓課程」學生學歷資格名稱的法例及公佈了核准由澳門大學同本校共同頒發之畢業證書式樣之批示。

至此，本校學生將能夠全面地認識身為紀律部隊人員應守的義務，本身的職業前景及了解將來加入所屬紀律部隊的任務及晉升情況。為此，鑑於分析及學習新定制度之重要性，該制度將是本校教學內容之一。在此本人呼籲全體學生全面認識及掌握新定之制度，因它是將來能夠稱職地工作的不二法門。

校長

## 訪葡遊記 由澳門基金會獎勵

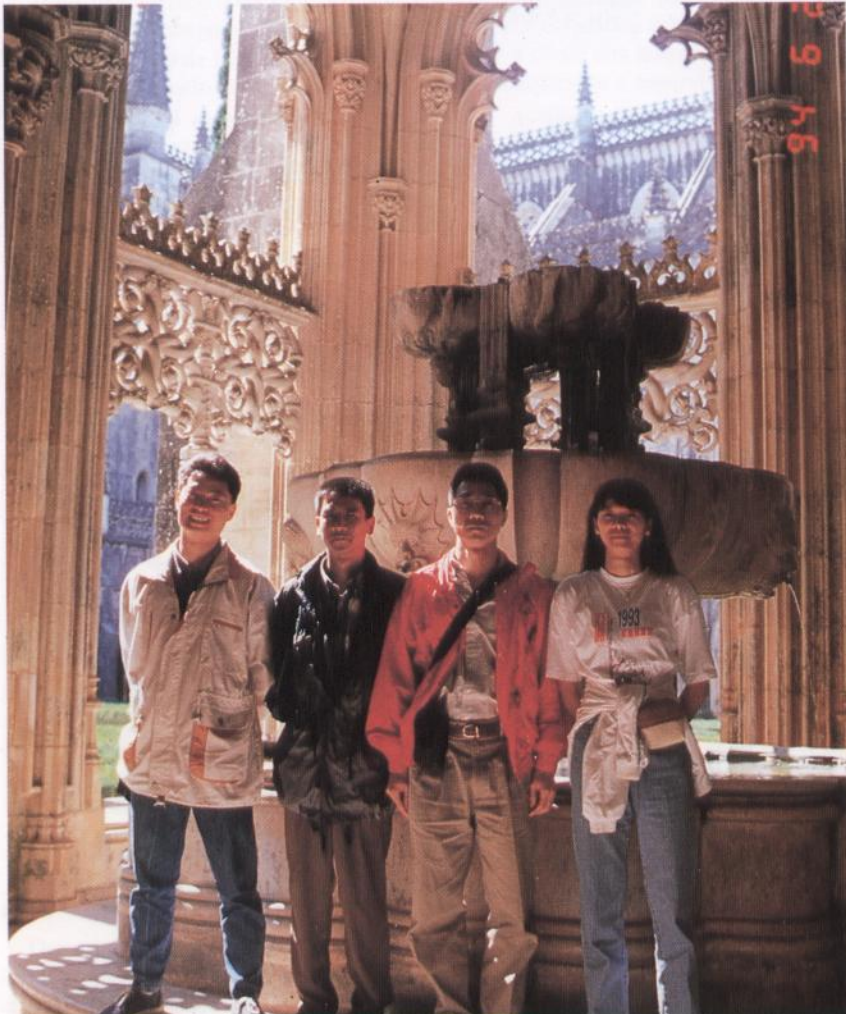
註：接上期《警官培訓課程三年級生訪葡遊記》一文。該四名學生為九三／九四年度的三年級優異生，於九四年六月十八至二十九日期間赴葡參觀。今期續刊由學生寫的報告的最後部份。

### 好客的民族

即使沒有豐富的訪問行程，又或即使沒有令人心醉的觀光節目，仍覺此行不虛，因為我們已得到了人生旅途中最寶貴的東西——無價的友誼及最熱情的款待。事實上，啟程前吾胞妹已多次向我提及葡萄牙民族的熱情和好客，沒想到其所描述的竟不及我們所遇之萬一，致令我



參觀國民警衛軍騎兵團



旅遊觀光 - Mosteiro da Batalha

至今對十二天的行程仍無絲毫淡忘。熱情、慈和且好客的葡國高等警校校長(Fernando Manuel Afonso de Almeida)，高級督察先生、國民警衛軍參謀長(António J. R. Graça)副少將先生及國家消防處處長(José Manuel Barreira Lourenço)上尉先生(此君於訪問GNR的兩天行程中對我的提點最多，例如：長官們的名字、致送紀念品的適當時機等等。均照顧週到，故印象特別深刻。)一班帶領我們到各處訪問及觀光的警司及副警司，以及一班經常陪伴我等的應屆高校畢業生：Cunha、Fequeira、Moura、Antúnes等等。諸位長者及摯友的親切面容，至今依然瀝瀝在目。值得強調的是，該等厚遇並不只限於指定的行程中。正如，咱們四人閒逛經過Jerónimo對面的公園時，三位葡少女主動相邀合照及於一座古舊式建築之火車站中溜覽時，一位五十餘歲的女仕請纓幫忙及臨別前提醒我們小心街頭的癮君子。前者有如故友相聚，後者則如長者對子侄的提攜與叮嚀。對於他們的熱情及好客，除了欣然地俯首投誠外，實在別無他法。

余總覺得，一個民族的偉大，並不在於她的政治、經濟及軍事力量，而是在於她對其它民族的包容精神，顯然地，葡萄牙人對該點絕無所缺，且比起我之前曾遊歷的歐亞各國都要來得豐富而濃烈得多。



## 學 年 開 學 典 禮 第一屆警官培訓課程頒發畢業證書典禮

九四／九五學年度開學禮暨首屆警官培訓課程學士學位頒授禮於九五年一月十二日舉行，主禮嘉賓為澳門總督韋奇立將軍，出席觀禮貴賓有澳門各界官紳名流。

在致辭時，校長強調澳門保安部隊高層人員培訓對澳門地區的發展極為重要，他指出：「稍後獲授證書的各位新升的警官，對於你們在建設社會、確保市民的自由、合法權益及保障方面所擔當的積極角色，本人寄予信心。這是一項艱巨的任務，需要你們有高度的專業質素及個人修養，並且要身正行端，希望你們勿忘加強在過去四年裡已在本校所培養的紀律、團結、互助及關懷的信念，……。」



接著由本校「民法概論」學科教師黃顯輝學士發表專題演講：關於八月十五日第20/88/M號法律之澳門現行預約合同制度及比較於一九八七年由澳門立法會部份議員提交的文本，目的為將規範配合澳門地區的實況，特別是給予作居住用途

之預約買受人更大保障。

最後是頒授學士學位及獎項予四年來成績優異的學生，計有：

1) 澳門總督獎——頒予三項課程中結業成績最佳的學生。得獎者：馬耀榮，助理區長，消防課程的學生。

2) 每項課程成績最優異獎，得獎者分別為：

- (1) 助理區長馬耀榮，消防；
- (2) 副警司白英偉，治安警；
- (3) 副警司徐禮恆，水警。

3) 賈梅士獎——頒予以中文為母語、葡語成績最佳的學生。得獎者：助理區長許少勇，消防。

4) 屈原獎——獎勵中文（普通話）成績最佳的學生。得獎者：副警司張玉坤，治安警。



總督閣下頒發“澳門總督獎”

## 身體條件、效益和訓練

蕭敬鵬少校\*

### 引 言

今天，進行體育活動的目的是為增加和保持以下各方面的效益：

- 競賽和高水平競賽運動；
- 學校（生）運動；
- 用空閒時間進行的活動；
- 預防（疾病）和復原。

以澳門保安部隊高等學校作為具體事例，校內體育課的主要目的，一是培訓將會成為澳門保安部隊未來警官的學生去履行不同的任務，同時，亦培養學生參與大學水平和保安部隊的體育競賽。

從今期開始發表的一連串文章，可以被視為保安高校所設計和推行的體育訓練的理論基礎，以及體育範疇內若干重要觀點和概念的介紹。

### 身體條件

從體育運動而言，身體條件是決定人的效能的體能（或稱身體素質，包括耐力、力量、速度和靈活性）的總和。較廣義來說，身體條件不單包括上述的身體素質，還包括協調能力（協調性）和取決於個性的其他品質，例如意願和動機，這都是進行任何體育活動的重要因素。

一個人的身體條件，他的訓練狀態，亦取決於：

- 練習者的年齡（兒童—青年—成人—老人）；

- 身體器官的遺傳條件（亦關乎進行運動前的預備）尤其是心臟、循環系統、肌肉等；

- 中央神經系統的協調指揮機能，換言之，是大腦、神經系統和肌肉之間的“合作性”；

- 心理方面的能力（個性特點）。促體育運動而言，這些能力主要是指意志力、自信心、良好狀態、情緒、進取心等等；

- 訓練初期，亦即開始接受訓練的時候。很多學者將身體條件分成：

- 一般身體條件；
- 特殊身體條件。

一般身體條件主要是跟一個廣泛的基本訓練有關，同時亦關係到對心血管系統（心臟及循環）、肌肉力量和關節活動性的持續及和諧的培養和發展，從而作為幾乎是任何體育運動的基礎。

特殊身體條件主要為發展對某一體育項目或體育科目的效益尤為重要的因素，並為了能採用“特殊練習”和競賽練習。

良好的身體條件有賴一般和特殊身體條件的完善發展。這是由個人的效能

所表現出來。

效能是某人進行某項活動時所能動用的最大能量。這種效能取決於遺傳因素和個人能力。

一個沒有接受訓練的人，他能夠動用的能量極限等於他的絕對效能的百分之七十七左右。在日常的自作用之中，人使用的能量不會超過其絕對效能的百分之二十至三十。一個常坐而少運動的人很少會使用到其絕對效能的百分之四十至五十；當他偶爾使用到百分之六十至七十時，很快就會進入疲勞狀態。

如加以訓練，動用能量的極限可增高至絕對效能的百分之九十左右；餘下的百分之十是作為安全儲備（動用這安全儲備是有危險的，人會因此而完全精疲力盡），這儲備只能透過“使用藥物”或當生命受到威脅而產生恐懼時才能達致。（圖1）

### 訓練

身體條件和效能不但取決於個人能力，適當的訓練亦異常重要。

總而言之：身體條件是透過適當的體質訓練而得以發展的。

訓練的概念絕非獨一無二的，在運動科學範疇內，可以有不同的理解方



中，我們可以理出兩個方向：一個是偏向生物性的方向，將訓練歸類為對刺激的適應。另一個方向則較趨向教學性，將訓練理解成一個生理、心理、智力和情感的發展程序，這程序要有適當的計劃，俾能對運動者的個性中各個方面都可以發揮作用。

總的來說，我們認為訓練是一個教學程序，透過這程序，可以將人的生理、心理、認知和情感等狀態發生變化，目的就是要獲

完全衰竭	自主性安全儲蓄			100%
動用能量的極限	危險情況中產生的恐懼	“使用藥物”	訓練	~ 90%
	正常動用能量儲備			~ 70%
	輕易動用能量的生理功能			~ 40-50%
疲勞	自作用			~ 20-30%
				0%

圖1-人體效益帶的模式

法。

通常，訓練的概念可以被界定為一個取得或培養運動習慣的程序，亦可以被視為一套方法（持續訓練）、一種有組織的執行方式（場地訓練），亦有人稱之為一個運動效益因素的推展（技術訓練）。

從上述對訓練概念所作的不同定義

取最高效益，這必須要有系統、有計劃地將之實現的。

參考書目：

Grosser: *Starischka; Zimmerman-"Konditions training"- Munique, 1981; gonzalez, Ariel, 體育訓練基礎與原則* - Buenos Aires, 1985.

\* 澳門保安部隊高等學校體育辦公室主任



## 瓦爾維德的戎馬生涯



新兵編號 91/50

接上期通訊季刊，現再度向你們繼續憶述本人漫長的職業生涯。

「翌晨約六時三十分，在一不太悅耳之號角聲下，我便要起床。這次是我第一次被音樂聲叫醒。手握著陶罐的我，走到檢閱區進行早餐前列隊。我們列隊走向那個又舊又黑的水桶，我們喝過了一

杯“黑色的水”——他們稱它為「咖啡」，同時，還給了我們一塊「比石頭還要硬得多的麵包皮」。這是每位士兵整天都在埋怨的話。

吃飽後，我們回到營房去，把那麵包及陶罐放回位於滿佈木蟲的床下的一個箱子裡（無奈，只要放得進口的，都要吃吧），再執拾床鋪。號角響起我們又重新跑往列隊。

我們在“Olivença”分兩行列隊；由於馬的關係所以騎兵的列隊方式是兩行式。當日士官——陸軍下士賓加拉——他嘗試排列我們，命令我們要肅靜。但由於我不順從，所以立即被糾正過來。我不可以回答故我震怒。這次列隊的目的是向我們介紹中隊的指揮官，包括：上尉華拉德士、上士米亞、中士加貝拉及下士羅比士。那位冷酷無情的上尉告訴我們要格外謹慎，因為在往後的日子裡，甚麼都不一樣了。

列隊完畢後，只剩下上士米亞一人，他告訴我們從第二天起就要開始訓練，明天之前我們仍可以到士兵休息室吃點東西。於是我便往那裡去了。由於士兵休息室的門沒有關上，我們便進內。裡面看見一名手戴紅色臂袖的軍官，他向我高聲呼喝，問誰批准我進來。我回答說士兵休息室的門沒有關上，所以便進來，而他的答案卻「勸籲」我離開那兒。我即時毫不猶豫地離開了，想著後果……

午餐列隊時我決定向上士稟明真相，向他講述那一整天所發生的事！他告訴我一定要冷靜、要忍耐，因軍中的生活就是這樣。

接著我們便往食堂午餐，那間食堂原是一間馬房，那裡仍保留飼槽，地面則是葡國色彩的碎石。無可否認，那真是一所「富麗堂皇的食堂」呀！……雖然我很貧窮，但卻從來沒有在一間馬房裡吃過飯。檯和櫈同樣可容納十個人。

我們坐在指定的座位。當上士發出指令後，大家都靜了下來。甚至已被警告過一次的我也不例外。我們得那位手戴紅臂袖的軍官（在士兵室“勸籲”我的那位）的批准後便坐下。在那裡的老兵告訴我們原來那名軍官是上尉F.M.，一名很「惡毒」的軍官，我們絕對不可以得罪他。

接著上士米亞叫我坐在檯的中央位置，從那時開始，我便成為檯長了。不久之後，我便明白到原來我之所以獲得這份榮譽是由於我有四年級的學歷。除了我之外，還有兩名同僚獲得同等榮譽，他們分別是編號151/50來自加比瑟戈爾達的馬榮路及編號153/50，來自莫勒的林莫士。

在第一中隊三十三名男兵之中，只有我們三位有該學歷——好像其餘士兵的學校全都罷課了。

所有人獲分配食物後才到我，但……只此一次，因為以

後用膳都是先由我開始。我從一套只有一件用具的餐具裡取出一隻短柄勺子，這隻勺子可解決任何問題，就連薯仔皮都能剝……接著我便開始食那些恐怖的食物。飢不擇食。自離家以後，從沒吃過一頓熱飯（真懷念那使我垂涎欲滴的阿連特茹麵包粥）。吃完後舔舔勺子，然後把它放進我的袋裡。這就是那裡的士兵教導我們的清潔和收藏法。吃完這「美味可口」的一餐後，當日上士帶領我們去剝薯仔皮，哎！我有生之年都沒有剝過薯仔皮！我心裡想，假如每天的飯餸都是這樣的話，那我離開時定比入伍前更瘦。但晚餐的時候，情況卻比我想像中還差，因只有一碟餸。如果想吃水果，要到埃斯特里莫茲附近的小田園去偷摘。在營裡是禁止飲酒的，因為軍隊裡有「枯燥的法規」。事實上，從這些食物中，可以看出根本沒有“Reguengos”酒！但由於我們的收入相當不錯，我們可以到外邊吃。每日生活津貼為一個“托斯通”，即每個月為三個士姑度！在首一個月由於我遺失了一個陶罐，被國庫扣除三個半士姑度。換句話，還欠國庫五個“托斯通”，將於下一個月的生活津貼中扣除。

他們把兩匹馬交給我打理及清洗，對於一些未習慣這類工作的人來說，當然是一份苦差。他們叫那些馬做——Cavalos da linha——，每次帶牠們外出都必須替牠們清洗。早上帶牠們出去，下午進行軍操及“Valentines”（勇敢）戰車訓練。

每天都是這樣的渡過，已經適應了；亦漸漸學會一些有關這個複雜組織的東西。

五零年四月二日，上士米亞通知我們翌日要去打防疫針，並給了我們八天假期。

翌日我們去了團隊中的醫療服務室，大家坐在那張長檯，十個十個一次地赤裸上身待打針。一男護士“拿著箭頭向我們的脊背刺過來”，後面又來一名手握針管的“蒙古大夫，江湖大夫”。數小時後藥力開始生效。載我們回家的那列火車滿載著發高燒的人，像入了地獄城般那麼混亂。大約清晨四時半，我在卑阿斯火車站下車，適逢是一個狂風暴雨的夜晚。雖然我不太喜歡卑阿斯這地方，但仍然羨慕那裡的人。我埋怨政府沒有把火車路線貫通至所有的鄉村及城鎮。不久之後我帶著高燒，筋疲力盡地帶著旅行袋（雖然旅行袋不太重，但我總是覺得很重），決定上路去。

大約六公里之後，離開了那條瀝青路，沿著那條泥濘路向著那間拱形屋走去。我的叔叔（外號“José Grosso”）在那兒工作，我抵達時已經是早上七時了。我敲門，開門的是我的姨媽瑪利安娜，她一開門就立即認得我。她見我那飢累交煎和帶著高燒及滿佈泥濘的樣子，不禁地哭泣起來。叔叔在火爐邊準備麵包粥。我在那兒取過暖及吃過一點東西後，於早上九時左右又繼續我的最後一站旅程。雖然是最後一站，但依然覺得是個非常漫長的旅程。或許這是我一生之中走過最長的二十五公里。回到家時已經筋疲力盡了。由於那恐怖的防疫注射，使我躺在床上休息三天才復原。最可憐的還是我的母親，須承擔所有的家務。雖然她看見兒子生了病，但當她看見兒子回來，臉上充滿了喜悅的色彩。除此之外，還探望過父母、祖父母、愛人及朋友。

三天之後高燒才退，加上三碗麵包粥，痊愈得更快。回營的日子來臨了，我和哥哥賓濤一起坐著單車到火車站去。這次是個很愉快的旅程，我們很輕鬆地上路去。最可憐的都是我哥哥，他牽著兩輛單車回家。於四月十一日到達軍營，我已經準備就緒，迎接新的階段……」（待續）

\* 瓦爾維德士官長

## 九四年第二期地區治安服務訓練班誓旗禮

九四年第二期地區治安服務訓練班誓旗禮於今年三月十一日舉行，主禮嘉賓為保安事務政務司李必祿准將。

誓旗隊伍由治安警副警司陳炳森率領。在儀式，他向當日誓旗的保安學員致訓詞。

儀式除莊嚴的禮節外，還包括向在訓練期間表現優秀的學員頒發獎項，部隊操過檢閱台后儀式正式結束。

隨後學員作了有關訓練身心及體能的各項體育活動的表演。



列隊一慕

### 廣東省人民檢察院代表團

廣東省人民檢察院代表團乘到澳訪問反貪污暨反行政違法性高級專員公署之際，於一月九日蒞臨本校參觀。代表團由省檢察院副檢察長省反貪污局局長張學軍率領，並由反貪專員辦公室一名代表陪同到本校參觀。

代表團一行參觀了本校的設施後，舉行了一個工作會議，在會上校長介紹了學校的任務及活動，隨後雙方討論了有關事項及交換了意見。

### 為「地區治安服務訓練班」 培訓教官及助教的實習課程



在一月三日至二十一日期間在本校及綜合訓練中心舉辦了一個為「地區治安服務訓練班」培訓教官及助教的實習課程，目的為根據上級通過的計劃及關於「地區治安服務訓練班」訓練的計劃，為各紀律部隊培訓擔任

教官及助教職務的人員（包括副警長、高級警員及高級消防員）。

### 澳門保安部隊高等學校圖書館

保安高校於年初收到由「澳門基金會」送贈的一批刊物，內容包括法律、文學、歷史及經濟，主題圍繞澳門今昔。基於這些刊物的歷史及社會價值，校方採取了適當的措施使更多讀者閱讀這類刊物，藉此發揮圖書館的作用：在推廣的文化活動方面提供協助，營造一個有學生參予的生氣勃勃的環境。

為此，由三月起，學生有一個新的閱覽室。

### 中葡聯合聯絡小組

分別由葡方大使李歷濤及中方大使過家鼎率領的中葡聯合聯絡小組於本年三月九日蒞校參觀。

今次的參觀活動為於三月七日至十日期間舉行的中葡聯合聯絡小組第十二次全體大會的項目之一。

在參觀期間，代表團一行有機會了解了本校的任務及活動。

### 其他活動及近況

— 在由澳門大學主辦的高等教育研討會舉行期間，本校設午宴款待有關

的與會者（一月十八日）。

— 在澳門大學綜合體育館啓用揭幕禮上，本校體操隊作了一次體育項目



的表演（一月二十六日）。

— 監獄事務技術人員基礎培訓於二月八日至四月一日期間進行。

— 九五年第一期地區治安服務訓練班入伍及基礎培訓於二月八日至四月一日期間進行。

— 保安高校柔道錦標賽於三月十九日進行。

— 路環中葡小學於三月二十二日參觀本校。

— 保安高校參加於三月十八日至五月七日舉行之「澳門第一屆大學生運動會」。