



- 四格漫畫 日復一日
- 澳門傳奇名人 霍英東博士



編者的話

文：紫甯

你是否曾經有過這樣的時刻：心裡突然感到悶悶的，卻找不到原因；或者有時非常開心，卻沒有人可以分享這份喜悅？情緒其實是我們每天生活中不可或缺的一部分，無論是歡笑、淚水，還是內心的那些小煩惱，這些感受都很珍貴的。本期“萌芽”將和你一起探討情緒與心理健康。

在“放眼世界”中，我們將帶你進行一次生命教育繪本的探索之旅；專訪“我的感覺，重要嗎？”——無論你是感到開心、沮喪還是困惑，這些情緒都值得被重視；“成長路上心理健康的守護者”——讓我們一起了解學生輔導員的重要使命；



“澳門傳奇人物”為大家介紹的是霍英東博士的故事；“韓語教室”中，將介紹常見的水果；“悅讀推介”將推薦幾本與情緒相關的好書，幫助你更深入地了解自己內心的世界。

希望這期《萌芽》能在閱讀中帶領你發現更多關於自己的美好，幫助你學會理解和接納自己每一種感覺。無論是快樂還是悲傷，情緒都是我們生活的一部分，值得我們用心照顧和珍惜。

01	編者的話	
03	放眼世界	探索生命教育繪本之旅
06	專題訪問	我的感覺，重要嗎？ 學生輔導員——成長路上的守護者
13	四格漫畫	日復一日 日常充電
15	圖書館消息	從飲食文化和文學認識生活——粵港澳三地作家對談 2024年“粵港澳4·23世界閱讀日創作比賽”（澳門區）頒獎禮 校園及社區活動
20	韓語教室	水果
21	澳門傳奇名人	霍英東博士
23	義工活動	圖書館義工們付出得到了肯定 談2024年圖書館義工嘉許禮的感想
25	悅讀推介	
35	讀者投稿	調皮的風 溫暖體貼——《星空下的舞會》讀後感調
37	徵稿啟事	

目錄

放眼世界 探索生命教育繪本之旅

“春天不是讀書天，夏日炎炎正好眠，正當大家在享受夏日的陽光、暑假的快樂時，筆者已背起行囊，乘坐飛往台灣的航班，參加由澳門鞠智繪本屋主辦和台灣三之三國際文教機構合辦的‘繪本深度探索專業研習課程’。筆者對於今次旅程，懷著學習、遊玩、觀光、購買工具書及絕版書的心情，可真是‘未出發、先興奮’。

這個課程著重繪本的深度探討，涵蓋繪本的創作編輯、輔導、藝術賞析、活動設計、插畫家交流、聲音與肢體表現、親子生命教育內涵與實施、如何親子共讀、多元延伸活動的演示與體驗等。課程更參訪了三之三非營利幼兒園、三之三安親班、花婆婆繪本館，而上課地點主要在文修非營利幼兒園和花花姐姐親子館進行。



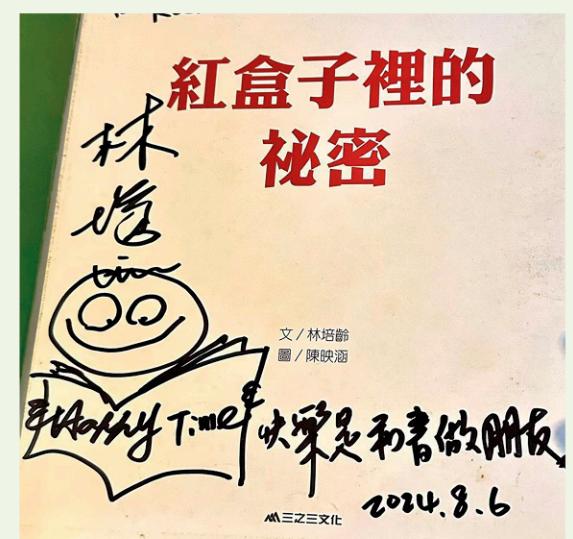
讓學員們對繪本有更多的發現和學習，而且每個學員都可到園所觀摩，及有面對幼兒或兒童進行課堂試教的機會。



文、圖：紫玥

1998年，三之三開始出版繪本，實施深耕閱讀計畫。2007年起，訂立每年八月為“三之三關懷月”，出版生命關懷繪本、舉辦各種愛心及捐助活動，關懷社會不同型態弱勢族群，帶動大小朋友散播“生命教育”種子，一起“做一件讓世界變美麗的事”。2016年，三之三生命教育基金會成立，以“熱愛生命”為動能、“創造幸福”為目標，舉辦各種繪本研習與生命教育課程，致力為孩子打造有趣、有愛、有夢的生命態度。

今次學習之旅的導師，位位都是筆者期待已久、資歷深厚的星級老師。筆者於旅途中曾出現水土不服，聲音時而低沉、時而帶著哭腔的狀況，但當見到總編輯林培齡老師、安親班園長黃淑芬、教導聲音與肢體表現力的陳玟伶老師、主張“生命教育，送禮自用兩相宜”的吳庶深教授時，自是雀躍萬分，所有徵狀都不藥而癒，同學們均笑筆者“見到偶像好感動”。



近年人們對情緒及精神健康的關注逐漸提升，綜合是次學習之旅，由於筆者過去多以面向成年人作繪本分享，面向兒童或親子為對象的則較少，故透過今次學習過程及試教經驗，為筆者儲備了豐富的技巧以及能學以致用的素材。



願更多讀者可透過“生命教育”繪本之美，在每天疲於奔命的生命中，藉由圖畫與文字的力量，學懂感動、感激、感恩，好好活在當下，做更多讓世界變美麗的事。

延伸閱讀



書名：生命真精采！
作者：吳庶深
出版社：三之三文化
出版年份：2004



書名：好忙好忙的大熊村長
作者：施政廷
出版社：台灣東方
出版年份：2023



專題訪問

我的感覺，重要嗎？

情緒健康是社會常談議題之一，今期我們邀請心聆家庭教育及輔導中心古灶紅主任，為大家分享她從事輔導服務工作經驗，並介紹認識情緒對兒童的重要性。



文：紫玥
圖：紫玥、受訪者提供

感覺與情緒的形成

大腦是人體極為重要的器官，負責掌控我們的身體運作及心理活動，同時也是理解與感知的中心。同理，感覺與情緒亦由大腦所掌控。所謂“感覺”，是大腦對外界環境的反應與感知；而“情緒”則是大腦內在的各種感受。



西方醫學指出胎兒 28 周時腦部已基本發育完成，並開始透過母體建立對外界的感知能力，記錄各種感受。古主任作為兩個孩子的母親，也深表認同，認為感覺與情緒從胎兒時期便逐步形成。她認為，穩定的情緒環境對胎兒的未來發展至關重要。



我們的“情緒按鈕”



大腦會存放各種情緒記憶，把它們放在特定區域內，久而久之，每當遇到相似的情景，大腦很自然地釋放對應的情緒，例如大多數人看到滑稽的小丑時就不由自主地笑起來，這就是開啟了我們的開心情緒。

古主任表示，當過度的情緒壓抑所形成“情緒按鈕”，容易引發情緒暴走，外發型的人會以暴力方式抒發，內壓型的人因壓力過量而產生鬱結，思考型的人也因壓力過大出現精神崩潰，為了我們的精神健康，應該積極態度面對情緒。

先處理情緒，後處理事情

當孩子不小心掉了一粒糖在地上，哭泣是他們的第一反應，家長們會如何處理這種情景呢？面對孩子哭鬧的當下，家長可有想過，這是孩子以哭來表達他的感受、情緒一種，他害怕自己感覺無人懂呢？



古主任解釋，原因是兒童正處於情緒失調狀態，無法接受外界訊息。建議家長們可先“先處理心情，再處理事情”，可以嘗試用非語言方式同理孩子，如蹲下來與孩子平視，給予輕拍或擁抱，讓孩子感到家長們能理解他們的行為和感受，引導孩子對自己情緒表達出來，讓他們理解為何出現這種情緒。然後再處理所發生的事情，接納事情的發生、共同尋找解決方法。因為如果處理不當，可因情緒失控而導致的家庭矛盾，亦可能漸漸形成不良的情緒按鈕，長遠影響兒童的情緒發展。

認識情緒的重要性

“喜怒哀樂”是對人類情緒的概括表達。隨着心理學家對人類心理活動和行為的持續研究，至今已識別出約 500 多個專門描述各種情緒狀態的詞彙。

對於語彙量有限、經歷情境較少的兒童來說，由於語言發展的限制，難以用恰當的言語表達自己的感受，也尚未具備分辨、處理和管理情緒的能力，因此他們往往只能直接反應當下的心情。

因此，有些教育學者將主要的 27 種情緒製作出“情緒臉譜”，為了讓兒童更容易了解各種情緒的分別，也可以準確表達出自己情緒，在教導兒童認識情緒時，主要是幫助他們認清自己的情緒和引發情緒的原因、情緒名詞做連結。



古主任向我們推介了《不是孩子不乖是父母不懂》、《教孩子跟情緒做朋友》這兩本有關情緒教養的書籍，她還推介用繪本來認識情緒，借助繪本的故事或圖畫，讓兒童以第一人稱角度感受故事人物的感受，令兒童產生共鳴，同時透過圖畫讓他們看見各種情緒的模樣，也是一種很好的親子活動。

每個人的感覺是重要的，我們需要包容和接納彼此，小朋友在認識情緒時，要先理解、接納、處理、進一步管理，再後也要學習理解別人的感受，大家一起加油吧！

延伸閱讀

書名：其實你很棒！：發掘高敏感孩子的獨特天賦
作者：Swerts, An, 文；
Linderhuizen, Eline van, 圖
譯者：謝維玲
出版社：台北市：水滴文化
出版年份：2023



書名：情緒都在忙什麼？
作者：Oziewicz, Tina, 作；
Zajac, Aleksandra, 繪
譯者：蜜拉，譯；士愷，譯
出版社：台北市：剛好國際
出版年份：2023



學生輔導員 ——成長路上的守護者



文：陳嘉燕
圖：受訪者提供

學生每天踏進學校，不僅能看見校長、老師、同學或校工們友善的臉孔，其實細心一想時，可能會想起學生輔導員親切的臉容。他們的身影時不時在校園中出沒，總是像個朋友般向你打招呼，打開話匣子，與你閒話家常。或許你也曾留意到學校的輔導員，亦對他們心生好奇，但卻不太了解他們的工作內容。今次，我們十分榮幸能找來擔任學生輔導員的徐家樂，分享他的工作點滴、心路歷程等，了解學生輔導員的工作日常。

全方位輔導與支持

遊走校園的他們，工作十分忙碌，包括個案輔導、諮詢服務、轉介服務、突發事項、行政事務等各類工作，以及組織班級輔導活動、主題講座、壁報宣傳、早會分享、小組活動、工作坊、交流探訪等多元的活動。家樂透露每年的推廣內容都十分豐富，例如人際關係、成長適應、情緒管理及性教育等主題，更會適時調整，加入一些與時並進的內容，如網絡陷阱、反詐騙等資訊，冀助每一位學生能健康成長、發展潛能、建立正面的價值觀。

值得一提的是，他們服務的對象不僅是學生，也包括家長及教職員，例如，為學校行政人員、教師及家長提供諮詢服務的資料或專業意見，並加以協調及協助，以改善輔導學生的情況。



情感的支持者

學生輔導員的工作既忙碌又別具挑戰性，家樂笑言就像個全能專家一樣，需要同時扮演不同的角色，充滿正能量的他坦言，偶爾也會遇上工作中令他感到洩氣的事。畢竟跟教師相比，學生輔導員的角色未必為大眾所了解及重視，有的時候會遇到不被信任的情況；或是個案進展反覆時，少不免影響士氣。但當問到具有多年學生輔導服務經驗的家樂，工作中最讓他感到有滿足感的每個瞬間時，他如數家珍地舉出了多個例子。回想起每個與學生建立信任關係的時刻，都令他感到振奮；又提及好幾個曾輔導過的學生變化，為他們的情緒管理進步、人際關係改善而感到高興，也提到過往某些學生因為學業成績不甚理想，但後來也看見他們找到自己的方向，為社會作出貢獻，活出豐盛的人生時，讓他不禁感慨人生的美妙。

輔導員與學生的信任連結



對家樂而言，學生輔導員最大的獎賞並不是實質的禮物，而是看見過往的學生家長們過得安好，他的一聲招呼、一個點頭就能讓他感到溫暖。



筆者分享：

在筆者的記憶中，學生時代遇到的學生輔導員總掛着友善的笑容，每當看見他們在課堂出現時，我就不期然帶着期待，因為他們總會帶來趣味十足的主題內容，分享一些課本上、學科堂上不會細談的資訊，過程輕鬆又富互動性，讓學生時代的我頓覺趣味橫生。但因為筆者比較內向，故未有太多與學生輔導員相處的經驗，但如果你有任何開心或失意的事，想找可靠又有耐性的人分享，相信學生輔導員也會是不錯的選擇！

你知道嗎：

早於 1989 年，教育及青年發展局（當時為教育司）就成立心理教育輔助辦公室，向就讀中葡學校的學生提供學生輔導服務。

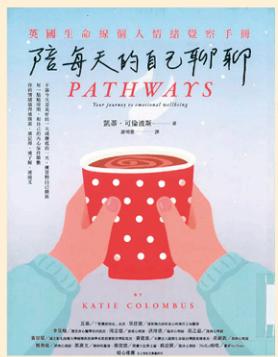
想找專業輔導員分享、傾訴？歡迎透過以下社交平台：

“咁吓氣”網上陪伴平台 (24 小時全年無休的服務平台)	WeChat : newlifenet2017 WhatsApp : (+853) 6884 0800 Instagram : lifenet2017
“Chat With U” – 學生輔導熱線及網上支援計劃 (服務時間：星期一至日 16:00-02:00)	WeChat : chatwithu2020 WhatsApp : (+853) 6811 2121 Facebook : Chat with U - 學生輔導熱線及網上支援計劃 Instagram : chatwithuskh

學生成長的過程就宛如毛毛蟲蛻變成蝴蝶一樣，滿載甜酸苦辣、充滿高低起伏。在莘莘學子面對成長道路中的每個挑戰時，除了學校及家長外，其實學生輔導員也擔任一個重要的角色，像一盞明燈照進學生心中，與他們並肩同行，走上燦爛的人生。



延伸閱讀



書名：陪每天的自己聊聊天：英國生命線個人情緒覺察手冊
作者：Katie Colombus
譯者：謝明蕙
出版社：橡實文化
出版年份：2023



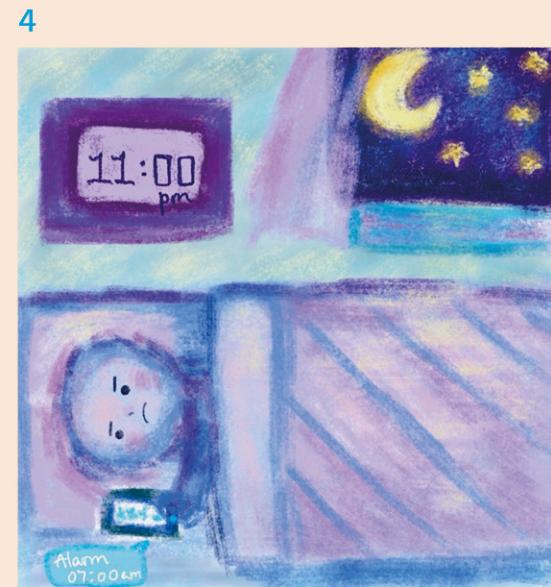
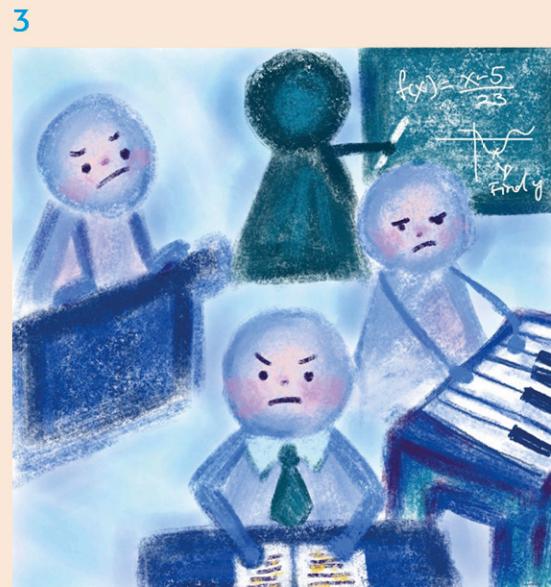
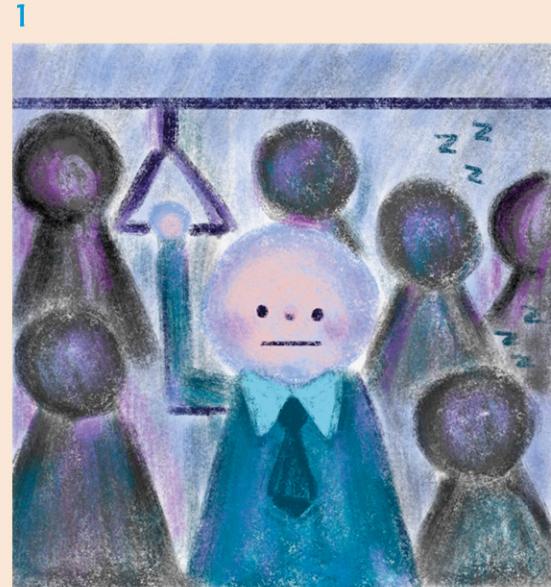
書名：點解學校無教過情緒科
作者：崖柏
出版社：亮光文化
出版年份：2021



四格漫畫

繪者：小鞠

— • 日復一日 • —



圖書館消息

從飲食文化和文學認識生活 ——粵港澳三地作家對談

飲食與生活息息相關，粵港澳飲食文化一脈相承又各有側重。在今年4月27日的“從飲食文化和文學認識生活”活動，邀請了三位學者，包括內地著名飲食作家鍾潔玲、香港飲食專欄作家蕭欣浩以及澳門美食雜誌主編余盈一起探討飲食、文學、生活。



文：鹿鹿
圖：鍾展健



鍾潔玲分享了一些廣東名菜的起源，例如燒鵝——粵菜標配，相傳是金陵御廚後人經歷崖門海戰後流傳到廣東，再發展到現在粵港澳處處可見的名菜；同時亦介紹了梅州的客家炒田螺與客家圍的傳承故事、廚出鳳城的順德故事、廣東茶樓的起源等。她認為寫作美食文學，有趣而享受，美食背後的歷史文化，真實而有溫度。

香港飲食文化是英式飲食文化與香港本土飲食的融合，蕭欣浩舉例了香港最有代表的菠蘿包——中西點心的合成，又符合香港快節奏生活；還有飲茶常見的蝦餃，小點心能體現粵菜的鮮爽精緻。這些經典美食成為日常，食物加人，就是人與人的相聚交集，也成就永恆的美好回憶。

余盈作為澳門美食雜誌主編，接觸到很多澳門特色的美食。澳門美食除了粵菜系，還發展出澳門特有的土生葡國菜，他們擅用各種香料，例如鹹蝦醬、咖喱等加上本土食材融合出土生葡國菜，有經典有創新，各有特色，講究家族傳承，所以葡國菜的家族印記很深。除了分享尋味特色葡國菜的有趣故事外，她還推薦了幾本書籍，介紹特色澳門土生葡國菜，包括餐廳、廚師、菜譜等，從中可以瞭解這種獨特的澳門味道。

文學記載飲食歷史，飲食體現地域文化。學者們對談的三地飲食文化，既有嶺南飲食文化的傳承與融合，也有地域獨特的創新性。我們可以通過更多的飲食類書籍，發掘精彩和珍貴的美食故事，追尋和經歷飲食潮流。

延伸閱讀



書名：屋邨尋味記

作者：蕭欣浩，著

出版社：香港：萬里機構

出版年份：2021



書名：澳門味道：當土生葡菜遇上新式葡菜

作者：Mendonça, Nuno, 文字, Correia, Carmo, 攝影

出版社：澳門：PraiaGrande Edições, Lda.

出版年份：2015





2024年“粵港澳4·23世界閱讀日創作比賽” (澳門區)頒獎禮

文：鹿鹿
圖：鍾展健

2024年粵港澳“4·23世界閱讀日創作比賽”，以“閱讀愛 · 愛閱讀”為創作主題，於今年4月27日在澳門藝術博物館演講廳進行了澳門區頒獎禮，文化局公共圖書館管理廳代表，徵文組評審單位代表及美術組評審委員代表作為頒獎禮嘉賓，向得獎者頒發獎狀及向各得獎者學校致送紀念座。



現場同時展出所有65份得獎作品，這些作品圍繞主題，表達了“閱讀愛”對生活帶來的正面影響、樂趣和感受，創作立意新穎，能在1,700份作品脫穎而出，實至名歸。



校園及社區活動



圖書館小學堂

今年文化局繼續舉辦“圖書館小學堂”校園外展活動，為校園小朋友帶來了互動教學劇場—《圖書館決戰怪叫大王》。



劇場生動有趣之餘，還有小丑邀請同學們一起幫忙，對抗喜歡製造噪音的怪叫大王，讓圖書館回歸寧靜！同學們在過程中不但能認識到圖書館裡的服務與設備，還可以學到如何使用自助設施，以及在圖書館裡應該遵守的禮儀規則。盼望每一位同學在劇場結束後都能成為圖書館的“小高手”，更喜歡閱讀、也更愛到圖書館去尋找好書和新知識！

做一日圖書館館員

同學們，你們準備好來一場圖書館大冒險了嗎？今年新推出“做一日圖書館館員”活動，以“圖書館守衛隊”為故事主軸，同學們會跟隨“守衛隊”成員一起闖關冒險，體驗圖書館館員的日常工作：圖書分類、書架分佈以及每本書是如何在書架上找到自己的“家”等等。



透過有趣的互動遊戲和解鎖任務，同學們不但能更了解圖書館的日常運作，還能學會如何利用文化局公共圖書館豐富的閱讀資源，發掘更多閱讀樂趣。



期間限定 POP-UP 圖書館

“期間限定 POP-UP 圖書館”於今年8月、10月及12月的第二周三盞燈、筷子基和氹仔登場，這個期間限定活動，可以讓小朋友和家長們在社區內尋找自己的心水好書，讓閱讀成為日常生活的一部分，感受漂書的樂趣。



韓語教室 水果



文：琉璃

小朋友，這一期的韓語教室，我們要來介紹幾種常見的水果及其相關的形容詞。

水果

과일
gwa-il

蘋果

사과
sa-gwa

草莓

딸기
ttal-gi

梨

배
bae

橙

귤
gyul

柿子

감
gam

西瓜

수박
su-bak

奇異果

키위
ki-wi

香蕉

바나나
ba-na-na

檸檬

레몬
re-mon

水蜜桃

복숭아
bog-sung-a

芒果

망고
mang-go

葡萄

포도
po-do

新鮮的

신선하다
sin-seon-ha-da

清爽的

상큼하다
sang-keum-ha-da

甜蜜的

달콤하다
dal-kom-ha-da

好吃

맛있다
mat-it-da

柔軟的

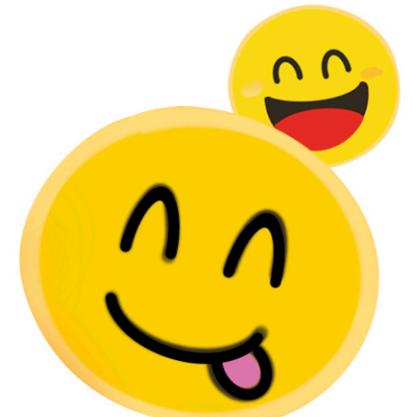
부드럽다
bu-deu-reop-da

1. 草莓又新鮮又好吃。

딸기를 신선하고 맛있어요.

2. 水蜜桃又甜又軟。

복숭아를 달콤하고 부드러워요.



澳門傳奇人物

霍英東



文：榮榮

霍英東（1923年5月10日—2006年10月28日），祖籍廣東番禺，出生於香港一戶水上人家的艇上，多代以艇為家，漂泊流浪於海上，居無定所。在家裡排行第四，早年喪父失兄，家境貧困。1935年，12歲考入香港皇仁書院，後日軍佔領香港因而輟學。他先後當過船上的燒煤工、糖廠學徒、修建機場的苦力，開過小雜貨店。40年代末，開始創業從事海上駁艇業務。

1948年，霍英東聽聞有澳門商人高價收購“海人草”^註，在出師採集“海人草”遇上颱風，流落荒島幾個月後才獲救。

50年代，開始發展房地產業務，創立立信置業公司。以前買樓要整幢買的，很多人買不起房子，他“發明”“售樓說明書”、首創分層預售“樓花”和分期付款的經營方式，人們逐可建巢安居樂業，是港澳房地產業產高速發展的領頭羊，影響至今。

60年代，霍英東提出了一個志在繁榮澳門的開賭計劃，把開賭變成不牟利的，把賺到的錢全部用於繁榮澳門，用於慈善事業。1962年6月初，創辦了澳門旅遊娛樂有限公司，成為大股東。

1986年，他辭去澳門旅遊娛樂公司董事長一職，退出澳門博彩業，將所有股份成立霍英東慈善基金會。

霍英東熱愛體育，為中國申辦奧運會、亞運會以及恢復各國際體育組織中的合法席位奔走斡旋；他還關心教育，與國家教育委員會合作成立“霍英東教育基金會”，支持中小學生接受國際化教育，鼓勵內地學生走出國門，學成後回國服務。



註：海人草【別名】鷓鴣菜、海仁草，中含有豐富的多糖、蛋白質、氨基酸、維生素和礦物質等成分。

2006年10月28日，霍英東在北京因病逝世，享年84歲。2018年12月18日，黨中央、國務院授予霍英東改革先鋒稱號，頒授改革先鋒獎章。

在澳門，紀念霍英東的愛國、奮鬥和奉獻的精神，在氹仔金光大道建設霍英東博士大馬路以資紀念。

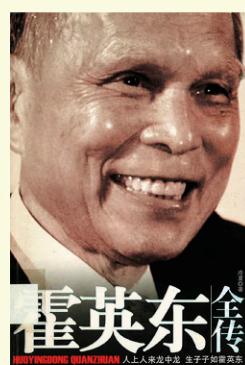
1985年任香港特區基本法起草委員會委員，
1993年當選第八屆全國政協副主席，
1998年當選第九屆全國政協副主席，
2003年當選第十屆全國政協副主席。



延伸閱讀



書名：世紀回眸：霍英東回憶錄
作者：霍英東，口述，冷夏，執筆
出版社：香港：名流
出版年份：2001



書名：霍英東全傳
作者：冷夏，著
出版社：北京：中國戲劇
出版年份：2005



參考資料：《霍英東全傳》、《賭場風雲》冷夏著，北京：中國戲劇出版社

義工活動

圖書館義工們付出得到了肯定 談 2024 年圖書館義工嘉許禮的感想

文：鄭德謙

2024年3月23日，是我們圖書館義工進行嘉許禮的日子，而我再次擔任了司儀，倍感榮幸與喜悅。畢竟，上次為義工嘉許禮擔任司儀已是2019年的事了！

圖書館的義工們都十分高興，因為這是對義工的一個認同。此外，來自不同館別的義工們齊聚一堂，這不僅加強了彼此之間的聯繫，也增強了大家對圖書館的歸屬感和凝聚力。



今次嘉許禮選在下環圖書館舉行（以往是在何東圖書館舉行），即使嘉許禮安排在星期六早上舉行，但仍吸引不少義工們熱情參與，可見義工們對此活動的期待與重視。

在嘉賓致辭後，便進行頒獎環節，此次的頒獎標準是依據義工的服務時數，從60到100小時不等，義工們陸續登台領取獎狀。每位獲獎者都洋溢著喜悅，因為這獎狀是對義工們付出的肯定。



嘉許禮的壓軸環節則由今年服務100小時的義工陳嘉慧分享心得。她的分享不僅啟發了在場的義工，還讓大家對圖書館義工的工作有了更深的了解與認識。嘉許禮結束後，義工們交流心得，交換對圖書館工作的看法，為整個活動畫上了圓滿的句號。



總的來說，這次嘉許禮在和諧、歡愉的氣氛中進行，義工們對圖書館的工作有了更多的認識和了解，也為他們未來的服務注入了更多的熱情。



■ 悅讀推介



書名：沒有翅膀的小天使
作者：謝鴻文
出版社：香港：文房（香港）出版
出版年份：2014



文：紫玥

本書講述了雲朵上住着一群小天使的故事。每位小天使背上都長着一對小小的翅膀，他們從“小天使學校”畢業之後，就要手持仙棒、頂着光圈、乘著翅膀去人間傳遞愛，讓世界變得和平與充滿希望。

然而有一天，學校來了一位新同學 沒有翅膀的小天使阿奇。因為這個與眾不同的特點，阿奇常常被取笑，心中充滿了傷心和困惑。到底阿奇能否克服與生俱來的缺陷，順利完成學校賦予的任務及畢業嗎？

本書作者謝鴻文，兒童文學作家、劇評家、“遇見小王子書房”的創辦人。曾獲亞洲兒童文學大會論文獎、香港青年文學獎、冰心兒童文學新作獎等肯定。著有《老樹公在哭泣》、《兒童戲劇的祕密花園》、《兒童文學的新生與新聲》、《奇文妙語童話小鎮》系列等書。

完美的正方形

書名：完美的正方形
作者：Hall, Michael，文，圖
譯者：宋珮
出版社：台北市：三之三文化
出版年份：2015



文：紫玥

卸下完美主義的包袱，享受一種快樂而有意義的生活。—Alice D · Domar Alice Leson Kelly 《不完美也可以很快樂》

本書《完美的正方形》，講述一個擁有四個相同的角和四相等邊的完美正方形。起初，正方形為自己的完美感到無比開心和滿足。然而，從星期一開始，正方形被破壞切成好幾塊，並一天天被打洞、撕扯、剪裁、揉皺，逐漸失去原有的模樣，再也不是那個完美的正方形了！在經歷了這一切後，我們不禁思索：到底是完好的正方形才稱得上完美，還是不完美的正方形反而更顯得完美？

人們總是追求美好的人生，常常糾結自己不夠好、不夠完美而感到沮喪和自我否定。與其如此，不如像正方形一樣，順應每個變動，學會接納、懂得欣賞和擁抱每一個不完美的自己，肯定自己的價值。



書名：我和怕怕
作者：Sanna, Francesca, 著
譯者：黃筱茵
出版社：新北市：字畝文化出版
出版年份：2018

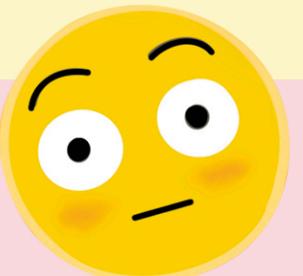


文：紫玥

“我們都有怕怕，練習帶著怕怕往前走，就是長大。”

害怕是人的一種情緒，尤其當孩子轉換新環境時，“害怕”就像一位看不見的朋友，無時無刻伴隨在身邊。本書《我和怕怕》巧妙地把害怕具體化、擬人化，並賦予它一個名字“怕怕”。故事講述一個小女孩有個秘密的朋友，叫做“怕怕”，“怕怕”一直跟隨在她的身邊，並隨著情境變化時而變大、時而變小。但後來小女孩卻想把“怕怕”趕走，這到底是怎麼一回事？

其實每個人心中都有“怕怕”這個朋友，“怕怕”代表的是害怕的情緒，你的身邊也有“怕怕”嗎？你也有害怕的事嗎？除了“怕怕”之外，我們還有各種不同的情緒。父母可以在和孩子共讀本書時，討論如何與情緒共處。



書名：眼淚海
作者：徐賢
譯者：張琪惠
出版社：台北市：三之三文化
出版年份：2010



文：紫玥

本書的主角洋蔥頭是一位小學生。有一天，他在學校遇到很多不開心的事情，鬱悶的情緒籠罩了整整一天。回到家後，本想透過家人的陪伴得到些許安慰，卻沒想到一開門就遇見爸媽吵架，當他想回房間冷靜時，心情不佳的媽媽卻突然對他大聲咆哮。洋蔥頭晚飯也沒有吃完，餓着肚子便躲回房間，心中滿腹委屈。隨着悲傷的情緒不斷累積，壓抑的淚水再也忍不住了，彷彿把整個房間、全家變成了眼淚海……

哭，是一種正常的情緒表達，當孩子無法理解或描述自己內心的情緒時，便會用最原始的方法把它釋放出來。本書透過洋蔥頭的經歷，引導孩子體會有關傷心、悲傷等感受。家長在共讀的過程中，可以問孩子有否曾經遇到傷心難過而哭泣的事情？當時的情緒是如何被處理或解決的呢？透過這樣的討論，家長可以幫助孩子逐漸學會辨識與理解自己的情感，從而更好地與情緒共處。



書名：壞壞！皮氣！
作者：Bhadra, Sangetta, 文 Arbona, Marion, 圖
譯者：劉清彥
出版社：新北市：彩虹愛家生命教育協會
出版年份：2018



文：紫玥

本書的主角山姆是一個脾氣不太好的孩子，只要遇到不順心的事情就會大吵大鬧。他養了一隻寵物，叫做皮氣。只要有皮氣在山姆身邊，那些討厭的人、不耐煩的事就可很快趕走。然而，皮氣非常調皮，經常惹是生非，有時更無法控制、甚至會無所適從……身邊每個人都叫山姆管好他的皮氣，就連媽媽也說：“如果你管不了自己的壞脾氣，就沒人管得了它。”山姆該怎麼辦呢？他可以找到方法嗎？

本書透過孩子的角度以及生活化的方式，帶領孩子正確認識並管理自己的情緒。情緒就像是一隻調皮的寵物，而每個要養寵物的孩子，都要想辦法照顧、管理好自己的寵物。家長在共讀的過程中，能讓孩子認知到管理情緒的重要性，並可和孩子討論如何成為自己養的那隻皮氣的主人！



書名：好奇孩子大探索：危機就是轉機，古生物生存圖鑑
作者：探究學舍
譯者：李彥樺
出版社：新北市：小熊出版：遠足文化發行
出版年份：2021



文：卜粒

你知道嗎，地球已經有 46 億年的歷史了！而且，地球可不是一直都那麼可愛，在人類出現以前，曾經有很多生物稱霸地球呢！在經歷了五次生物大滅絕後，人類才開始慢慢登上世界舞台的。從皮卡蟲、奇蝦、食果猴，一直到南方古猿，地球見證著不同生物的進化和環境變遷，只有能快速適應環境改變的生物，才得以活下來！

那些已經滅絕了的古生物們，長得真的超古怪的！翻開《古生物生存圖鑑》，看看人類祖先們以前威武神勇的樣子吧。



書名：恐怖的頭髮
作者：Rose, Gerald, 文圖
譯者：林清雲
出版社：台北市：三之三文化
出版年份：2010



文：紫羽

快樂和煩惱如同硬幣的兩面：當你選擇面對煩惱時，你就放棄了享受快樂的權利；而當你選擇面對快樂時，也就忘卻了煩惱。——素川《最簡單的心靈整理術》

本書《恐怖的頭髮》講述了一隻獅子受邀參加舞會的故事。然而，獅子一點也不開心，因為牠的頭髮糟糕透了，令牠充滿不安與焦慮。為了迎合他人的眼光，獅子嘗試了各種造型，卻始終都覺得不甚滿意，擔心朋友們取笑牠。獅子不斷詢問其它動物朋友們的意見，但大家都忙着打扮，無暇顧及牠的煩惱。為了不讓辛苦設計的髮型亂掉，獅子都不敢盡興跳舞。可是，牠如此在意、擔心自己的頭髮，如何能快樂地去享受這場舞會呢？



書名：魯賓遜漂流記
作者：Defoe, Daniel 著
樹下，漫畫
出版社：台北市：南門書局
出版年份：2021



文：卜粒

性格固執又喜愛冒險的魯賓遜，從小就懷著航海的夢想。他不聽父親勸告，堅持出海探險。有一天，他的船遇上大風浪觸礁了！魯賓遜雖然大難不死，卻流落荒島。擋淺的船上無人生還，他既沒有食物，也沒有食水；既沒有一個安身之所，也擔心着島上可能有猛獸出沒。眼前只有一首遇難的船和島上的樹林，他到底怎樣才可以在一個人生存下去？

一部經典的荒島傳奇，以漫畫形式重新編著，來看看魯賓遜如何憑著勇氣和智慧在絕處逢生吧！





書名：討厭的人都跌倒吧

作者：吉竹伸介，文圖

譯者：鄭雅云

出版社：台北市：三采文化

出版年份：2019



文：卜粒

誰說小孩的世界就一定只有快樂？小孩也會有討厭的人啊！你曾經試過這樣嗎：走在放學回家的路上，心裡還是忍不住想著今天很討厭的同學，真想一手掌把討厭的人拍扁！可是卻不可以這樣做！

討厭的情緒來到的時候，我們其實還有很多事情可以做呢，作者吉竹伸介告訴孩子們，首先來一場創意十足的幻想也是一個不錯的選擇：不開心時，可能可以賺取“悲慘點數”換禮物呢？討厭的人會不會是被甚麼怪獸控制了所以才那麼討厭？或者乾脆別只想著那些討厭的人了，想想回到家後我可以做各種有趣的事情時，心情就好起來了！



書名：什麼都有書店

作者：吉竹伸介，文.圖

譯者：王蘊潔

出版社：台北市：三采文化

出版年份：2018



文：卜粒

假如有一間書店甚麼類型的書都有，你最想找哪種書來看呢？最令人感動的故事書？最可愛的漫畫書？最令人驚嘆的推理小說？最豐富的百科全書？

那些來光顧“什麼都有書店”的客人們，他們找的書都是非比尋常的喔，但是再稀奇古怪的書都不會把“什麼都有書店”難倒，客人們的要求異想天開，書店老闆找到的書則十分奇趣怪誕！歡迎到“什麼都有書店”逛逛，在這裡，無論你想到的書、或你想不到的書都應有盡有。



讀者投稿

調皮的風

古月

讀者投稿

溫暖體貼

——《星空下的舞會》讀後感

黃煒瞳

風呀風，
你是搗蛋鬼，
喜歡玩捉迷藏，
你躲在哪兒呢？

風在樹梢間，
葉子翩翩起舞，
沙——沙——
彷彿在呼喚大地。

風來到花兒的家，
花兒揮揮手，
像在向街上的人們問好：
哈囉！

風奔跑著，
驚醒了動物們，
哈——啾——
馬上添上厚外衣。

風呀風，
你真調皮，
躲在小角落，
別跑啊！
我要跟你去冒險，
讓我們一起飛遍世界，
我們再來玩捉迷藏吧！

如果有人可以陪伴你一起跳舞，一起種花，一起互相誇讚對方，你認為這是一種怎樣的情感呢？我很羨慕湯姆爺爺和婷娜奶奶的情感，他們可以一起跳舞，一起種花，一起互相誇讚對方，這應該就是愛情了吧？但是，我認為他們的情感已經遠遠地超越了愛情，變成親情。

為什麼我會這樣認為呢？因為在書中，你會看見湯姆爺爺面對沒有自信的奶奶時，會不斷地鼓勵她，即使他不知道奶奶最後會不會和他一起參加舞會，爺爺仍然一直誇讚奶奶，這樣無條件的支持和陪伴，我認為是親情。

婷娜奶奶因為年歲的原因而沒有信心參加舞會，她貶低自己像一隻沒有羽毛的雞、眼神憂鬱得像沒有月亮的夜晚、睫毛短得像蒼蠅腿、皮膚起皺像乾的無花果……於是作者荷拉斯，讓爺爺用舌燦蓮花的文字來使奶奶——讀者在腦袋裏想像出優美的畫面，比如，神采像太陽、憂愁的眼睛像星光、短短的睫毛像新修剪過的草坪、起皺的皮膚像蛋糕上可口的核桃……爺爺用這些美妙的話語來邀請奶奶參加舞會，最後，有了信心的婷娜奶奶和爺爺一起在星光下跳舞。

荷拉斯以孫輩的角度記敍爺爺和奶奶的生活對話，透露出滿滿的溫馨親情，為《星空下的舞會》寫下飽含詩意的文字；歐蘇娜的插畫也很有意思，例如，奶奶說自己的頭髮像秋天的雲，畫家就把奶奶的頭倒著畫——有機會的話，我希望你也可以和家人們一起分享這本有意思的、溫馨的圖書。

徵稿啟事



你們的鼓勵是我們的原動力，你們的參與使《萌芽》更加精彩！

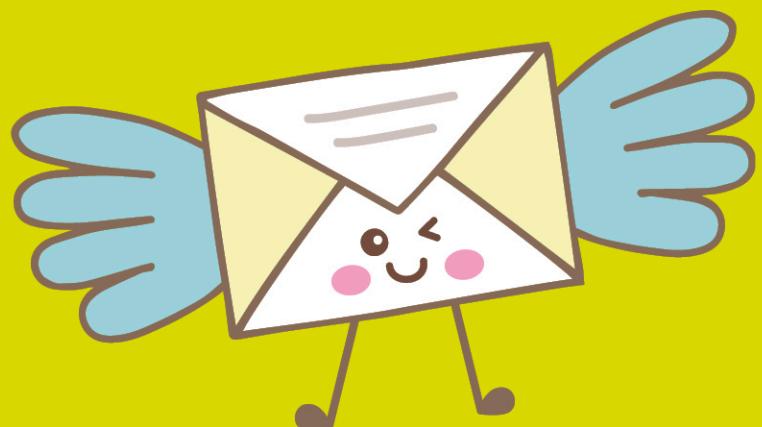
本刊歡迎各位大小讀者踴躍投稿！

投稿方法：

1. 電郵至：macaolib@icm.gov.mo，來函請註明“《萌芽》投稿”
2. 遞交至**澳門崗頂前地 3 號公共圖書館管理廳**，來函請註明“《萌芽》投稿”

注意事項：

1. 題材方面不限，但內容須為健康正面並屬原創，鼓勵及推廣閱讀則更佳。
2. 若透過郵遞或親臨圖書館交稿，手稿必須整潔地撰寫在原稿紙，電子稿則須呈交光碟。
3. 投稿必須在作品背後 / 背面清楚地寫上姓名、聯絡電話、就讀學校及就讀年級。
來稿刊登與否，概不發還。



封面：芊芊



萌芽版權頁資訊

編輯出版：澳門特別行政區政府文化局公共圖書館管理廳

編輯製作：文化局公共圖書館義工

美術設計及印刷：盤礪廣告策劃

出版年：2024 年 12 月

發行量：1,000 份

ISSN：1727-6497（紙本）

ISSN：2664-6404（PDF）

版權所有，不得翻印。



 文化局
INSTITUTO CULTURAL

 澳門公共圖書館
BIBLIOTECA PÚBLICA de MACAU

