



vol. 59

澳門公共圖書館兒童刊物



編者的話

運動讓身體更強壯，閱讀讓心靈更閃亮！本期《萌芽》以“運動 × 身心健康”為主題，邀請小讀者們在汗水與書香之間，尋找勇氣與成長的力量。無論是在操場上奔跑，還是在書頁間探險，都能感受美好生命中源源不斷的動力。

今期內容熱力滿滿——帶來兩篇鼓舞人心的專訪：《心之所向，無畏無聲》走近三項鐵人運動員許朗，聽她分享如何用堅毅與信念突破極限；另一篇專訪蘇桂龍

博士，從專業角度細說運動與心理健康的關聯，帶小讀者們“動起來”。除此之外，還有趣味滿分的四格漫畫、十萬個為什麼之運動篇、挑戰腦力的成語小遊戲，讓大家邊看邊學，輕鬆長知識。

本期也記錄了義工們本年度的熱血時刻——交流、問答比賽及嘉許禮，還有新增設的讀書會，每一次相聚都充滿朝氣和活力，大家在歡笑中彼此學習，在閱讀中成長。

讓《萌芽》陪大家在陽光下揮汗、在書香裡充電；讓運動燃起熱情，讓閱讀點亮心靈。願我們都能以最自信的步伐，迎接每一個充滿能量的時光！

目錄

01 編者的話

02 放眼世界

04 專題

- 心之所向，無畏無聲
- 您喜歡運動嗎？

12 四格漫畫

14 十萬個為什麼之運動篇

17 填字遊戲

18 澳門傳奇人物

- 崔德祺先生

20 義工活動

25 圖書館消息

28 英語教室

30 悅讀推介

34 讀者投稿

36 徵稿啟事

放眼世界

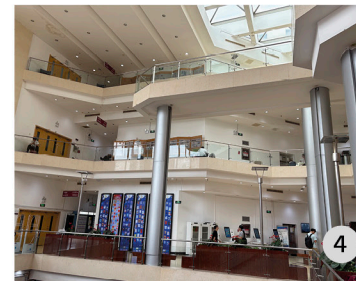
中國政法大學圖書館（海淀校區）

文、圖：佩盈

當步入一所大學時，不少人的目光總會不自覺地被它的圖書館所吸引。這裡不僅收藏著琳琅滿目的學科巨著，更提供了一個舒適愜意的學習空間，供師生交流思想，堪稱大學的“心臟”。本文將帶您聚焦於被譽為“中國法學教育最高學府”的中國政法大學，在這片法學知識的汪洋之中，了解其心臟地帶的景象，是何等獨特？

中國政法大學圖書館是新中國成立後國內最早建立，以政治法律資料資訊為重點的高校圖書館，由海淀校區圖書館和昌平校區圖書館兩個分館組成，兩個校區的館藏圖書可以通借通還。

海淀校區圖書館有圖書綜合樓西側的新館和科研樓 B2 共兩個館舍，新館共 7 層，其中地下一樓是書庫；地面層是服



務台及展示區；二樓是文化展廊、多功能廳及研討區等；三樓到六樓都是借閱區。全館共為讀者提供 2040 個座位，包含 1700 餘個供閱覽使用的座位及 300 多個分佈在研討區、多功能廳、靜音艙、朗讀亭等區域的座位。為了不同師生的學習需要，圖書館設置了單人研修間、開放研討區、多人研討室等。

昌平校區圖書館有法淵閣、文淵閣和文津閣三個館舍，總建築面積超過 1.4 萬平方米。其中，法淵閣擁有閱覽座位 1900 餘個，文淵閣則提供 300 餘個。閱覽室每週開放 98 小時，自習室更長達 112 小時，為師生的複習、考試與學術研究提供了極大的便利。

- 1 中國政法大學海淀校區新館的外觀
- 2 海淀校區圖書館地面層的教材展覽
- 3 海淀校區圖書館的閱覽區
- 4 昌平校區法淵閣圖書館的內部

- 5 中國政法大學昌平校區法淵閣圖書館的外觀
- 6 海淀校區圖書館的館況實時屏幕
- 7 昌平校區法淵閣圖書館的著名“打卡點”
- 8 海淀校區圖書館二樓專門供師生研習法律史的薊門法史書苑

專題訪問

心之所向，無畏無聲

文：陳煒業

圖：楊梓灝



西方有句諺語說，當上帝為你關了一扇門，必定會為你開一扇窗。

1984 年出生的許朗，在其五個月大時由於醫生的失誤而失去聽力。但這並未成為她人生路上的障礙，她在無聲的世界裡，熾熱地發揮自己的力量——她是 2018 年亞運會女子鐵人三項比賽的銅牌得主，曾七度當選“澳門傑出運動員”。聽不見外界的聲音，卻使她更能專注和聆聽內心的聲音，更加堅定不移地追隨自己的運動之夢。

運動啟蒙：做自己的決心

許朗獲得運動上的成就，與她童年時期的啟蒙不無關係。她在約 4-5 歲時學懂游泳，7 歲加入游泳隊，8 歲時第一次參加游泳比賽便拿了獎牌。

到許朗 12 歲時，她媽媽基本每個月都會帶她到內地騎自行車，以此栽培她的興趣。許朗 16 歲時，第一次參加單車比賽便獲女子組冠軍。

青少年時期的許朗，在游泳、自行車這兩項運動皆獲得了驕人的成果，但她並沒有止步於此，反而展望著她可以到達的極限——她 17 歲時便敢於挑戰奧運距離¹的鐵人三項（包括游泳、單車和跑步）比賽，可見其勇敢和魄力，還有她對運動的熱愛和追求。

¹ “奧運距離”指的是鐵人三項比賽中的距離，即運動員需要完成的賽段是：游泳 1.5 公里、單車 40 公里、跑步 10 公里。

鐵人三項賽是一項特別辛苦的運動，筆者不禁疑問許朗選擇和喜歡這項運動的原因。

原來，在我們眼中漫長的鐵人三項，卻是許朗享受的過程。她欣喜於每天耕耘的進步，樂於看見積極向上的自己。同時，她也敢於追尋挑戰的，不斷深挖著自己的潛能。運動已經成為了她生命中不可或缺的一部分。更重要的是，她能在運動中找到自己、做回自己。從許朗與運動的啟蒙故事裡，看到了她的真誠和決心，這也是她能一直突破局限的原因。

運動日常：與健康同行

作為運動員的許朗，日常生活是忙碌和充實的。既要工作，又要訓練，還有自己的生活需要兼顧。如此緊湊的生活節奏，讓許朗學會了如何運用有限的時間去做更多的事情。

雖然運動訓練看似是許朗平日額外的任務，但對她來說，運動可以釋放工作上的壓力，還讓她的生活作息有規律，晚上又可以達到深度睡眠。如此一來，第二天的工作也會變得比較有效率，這樣周而復始、每天如是，她認為對她的工作和生活都有好處。在許朗看來，運動使她變得健康，既不用吃藥，也不用看醫生。是運動，讓她可以保持正向的心態和健康的身體去處理生活中的大小事。

在訪談中，許朗也向讀者們推薦一些日常能做的運動，她建議可以約上三五好友打球或者爬山，因為有朋輩的支持和陪伴，會比較容易堅持做運動，也不會因為沉悶而放棄。





許朗的運動信念：堅持不懈，直至成功

要培養一名運動員，猶如養花，需要時間埋下種子、等待發芽、細心澆灌和養護。要成為一名傑出的運動員，成功並不是偶然，是鍥而不捨的刻苦努力換來的獎賞和回報。

作為聽障人士的許朗，大部分參加的都是健全人的比賽，但她所經歷的挑戰和困難，遠比健全人經歷的要多得多。從兒時的運動啟蒙、到少年時的勇於嘗試、再到青年時的訓練不止，許朗這一路走來並不容易。

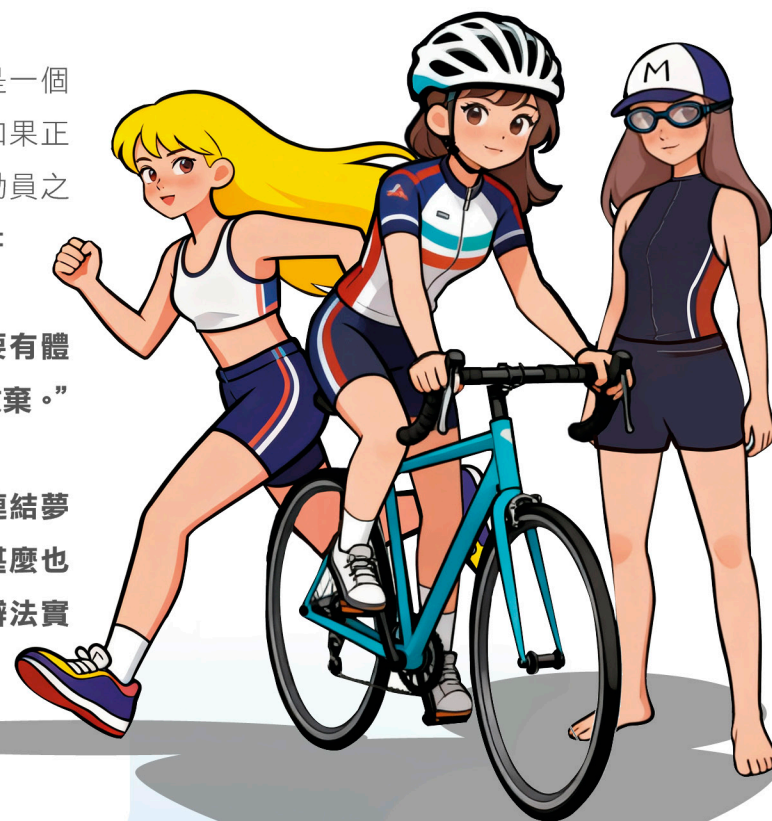
但運動是許朗的興趣，所以就算感到辛苦，她依然很享受過程。在困難面前，她一次次地告訴自己，只要再堅持多一分鐘就好，再多一分鐘……日復如是、積少成多，這一分鐘不放棄，下一分鐘就會有希望。每次走一小步確實很緩慢，但是許朗從沒有放棄，而是堅持不懈地一步步走向目標，直至實現目標。

結語：埋下夢想的種子

“運動員”這三個字，除了是一個職業選擇，也可以是一個夢想。如果正在讀這篇文章的你，也有一個運動員之夢，不妨“聽聽”許朗的“聲音”：

“一旦開始了就堅持下去，要有體育精神，相信自己的能力，不輕言放棄。”

“討厭和辛苦的事，往往是連結夢想的一條橋。如果你靜靜地坐著甚麼也不去做的話，再偉大的夢想都沒辦法實現。”



延伸閱讀：



書名：下一步，不許認輸

作者：Naina, Tonkla

譯者：環玟

出版社：八方



掃碼借閱

專題訪問

您喜歡運動嗎？

文：紫玥、TPI（筆名）

圖：受訪者提供

閱讀能打開一扇門，蘇桂龍博士透過朋友介紹的一本書重新進入運動世界。我們從蘇博士分享運動經驗到個人成長的看法，認識運動與身心健康的重要性。

我其實不是天生熱愛跑步的人

在個人成長旅程中蘇博士自認不是個熱愛運動的人。某天一位熱愛跑步的同事送了一本“武林秘笈”給他，這是一本教人如何跑步的書，之後，他從書中學習跑步的知識，慢慢燃點起他對運動的興趣，與此同時，他通過跑步這門運動服務社會。

蘇博士在憶述如何培養跑步興趣時，表示從沒有正規學跑步，只抱著凡事都試一試態度，就從兩公里開始跑起，完成後他雙腿只感覺痛楚，完全感受不到運動的樂趣。幸好再次得到這位同事的鼓勵，教

他買一隻運動手錶來輔助跑步，還幫他找了位教練教導跑步，讓他從零基礎到完成半程馬拉松，開啟跑步的樂趣。

蘇博士也借助跑步幫助社會有需要的人士。去年他以國際扶輪 3450 地區助理總監的身份，在澳門協助舉辦“根除小兒麻痺慈善行歡樂跑”，為全球根除小兒麻痺症出一分力，改變更多孩子的未來。從跑步到慈善，蘇博士讓個人運動增添不一樣色彩，也強化他對跑步的興趣。



我可以做到，運動助個人成長

蘇博士在回憶這幾年跑步的過程中，覺得跑步其實挺辛苦，也明白到運動是一項意志力的訓練。面對不同跑步目標要堅持完成，除了體力支撐外還需要一定意志力。他從跑步悟出了“我決定要去做就能做到”的信念，要相信自己可以做到，成為支撐了每次跑步的動力。

每當達到目標隨之而來的成功感和愉悅感能增強自己對跑步的興趣；若然失敗也要學會怎樣面對，要對自己說“其實我可以的”，用正向思考鼓勵自己。根據個

人的狀況，分階段循序漸進去慢慢增加強度與時間，逐步提升體能和信心，讓自己面對再次挑戰。

他認為運動能調節我們的心理健康，在運動過程中面對成功與失敗，我們學會享受和接受，這份自我肯定能創造不同的可能性，活出自己想要的樣子。運動也是個人成長的歷程，每次跑步都是一個重新發現自我的過程，無論是苦與樂、成與敗，都是經歷塑造自我形象和個人成長的階段。



嘗試運動，從中找出自我

在眾多運動中，如何選擇適合自己運動呢？蘇博士分享了他兩位子女選擇運動的過程。雖然蘇博士不是一個很熱愛運動的人，但他和他太太都知道運動對於小朋友的成長來說很重要，未能強求他們做運動，於是從小讓他們嘗試很多不同類型的運動，從旁觀察，希望他們能找到所喜愛的。幸運地，他們接觸到冰球就喜歡了，他們堅持訓練、經歷挫敗、不斷成長，還代表澳門外出比賽，蘇博士和他太太見證了子女在冰球運動上的自我實現歷程。



蘇博士覺得小朋友無論在讀書、藝術或是運動，都可以多試試，遇到喜愛的之後就把它培養成習慣，讓它成為生活一部分。作為心理治療師的蘇博士特別重視運動的原因，就是除了看到自己有成長，感受到自我價值外，運動還能調整個人情緒。比如在某些地方遇到不開心的時候，做一場運動，打一場球賽，就可以忘記那些不愉快的事情，這是一個很好的減壓方法。事實上，運動能產生和調節快樂荷爾蒙，例如多巴胺、血清素、內啡肽、催產素等，對改善情緒有很大幫助。

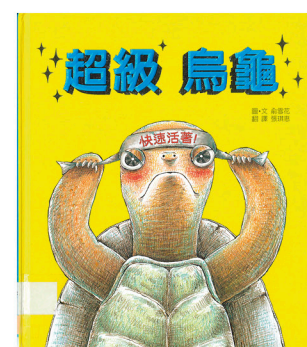
活在當下由運動做起

雖然運動被廣泛認為對身心健康有好處，但許多人仍然難以堅持做運動，這背後的原因多種多樣。現代生活節奏快，工作和學業時間長，電子產品充斥生活中等，都使得運動變成了次要選擇。

回顧蘇博士的訪問中，不難發現運動如人生，會有高潮和低潮，但只要堅持，都能透過運動體會自我成長，發現自我，肯定自我，塑造自我，活出自我價值等等。為了促進運動與心理健康的良性循環，重要的是要改變我們對運動的看法，運動習慣需要循序漸進地培養，凡事都試一試，只要找到自己喜歡的運動方式就堅持下去，讓運動成為生活一部分，快來做運動吧！

蘇博士用閱讀打開了運動與身心健康之門，讀者們，您們用閱讀打開哪一扇門？期待您們的分享。

延伸閱讀：



書名：超級烏龜

作者：俞雪花

譯者：張琪惠

出版社：三之三文化



掃碼借閱



書名：跑步，該怎麼跑？
認識完美的跑步技術

作者：Romanov Nicholas
Robson John

譯者：徐國峰

出版社：臉譜出版



掃碼借閱

四格漫畫

繪者：小鞠



十萬個為什麼

運動篇

文：TPI（筆名）

小豬博士從圖書館借了一些有關運動的書籍，打算幫貓頭鷹多多準備一年一度森林王國舉辦的“常識問答大賽——運動篇”。我們看看小豬博士出了什麼問題來考多多。



為什麼高爾夫球場是 18 洞？

高爾夫球（GOLF）運動是集“綠色（Green）”、“氧氣（Oxygen）”、“陽光（Light）”、“友誼（Friendship）”四大元素的運動。現時比賽規定一輪需打滿 18 洞，一場比賽有四輪總共 72 洞。

第一場高爾夫球比賽在 1744 年蘇格蘭的雷斯球場（Leith Links）舉行，當時球場只有 5 個洞，隨著高爾夫球運動的發展，球洞數量逐漸增加，最多出現過 22 洞。

直到 1764 年，皇家古代高爾夫俱樂部決定將一輪球固定為 18 洞形式。而被譽為最神聖的高球場聖安德魯斯老球場（St. Andrews）在 1857 年建成首個正式的 18 洞球場，之後“18 洞”便成為全球標準。

分組循環賽、單淘汰賽，分別要打幾場比賽？

運動比賽的賽制五花八門，其中“分組循環賽”常出現於大型賽事。由於參賽隊伍或人數較多，需要分成幾個小組，每組會進行單獨循環賽，之後再依據成績決定晉級名單。而“單淘汰賽”是運動比賽中常見的淘汰賽形式之一，比賽前會先抽籤排定賽程，並按序推行，失敗一次便失去奪得錦標機會，由於只錄取冠軍，又稱為“冠軍淘汰法”。

如參賽單位共有 10 隊，主辦單位計算分組循環賽總場數時，通常以整個單循環賽程的比賽總和為準，計算公式為 $S = n(n-1)/2$ ，則單循環的比賽總場數為 $[10 \times (10-1)]/2 = 45$ 場；單淘汰賽的場數則以每場淘汰一隊為原則，計算方式為 $S = n-1$ ，總場數為 $10-1 = 9$ 場，所以分組循環賽的場次會比單淘汰賽多。每種賽制各有優缺點，有些較為有效率，有些較為精彩，還會佔有運氣成分，這樣更讓比賽充滿魅力。

水球是傳說中最難的奧運比賽？

水球（Water polo）是一項結合游泳、足球、橄欖球及籃球元素的運動。它起源於 19 世紀中葉的英國，一直以來都被視為奧林匹克運動會中最難的項目之一。

水球運動員在比賽時以游泳的方式運動，性質與其他常見團隊競技項目相似，以入球愈多分數得勝。除守門員外，其他球員用兩手同時握球均屬犯規，因此需講究與隊友間的默契與戰術配合，培養精準的單手控球、傳球及射門技巧。

水球的難度在於對力量、耐力、速度、反應、技術、技巧和身體素質的要求極高。雖然選手都是身處水中，整場比賽至少要踩水 30 分鐘以保持身體浮在水面，同時需不斷游動、轉身甚至是跳躍等，並時刻留意攻擊機會及傳球時機。水球還有一個最難的關鍵，水球需要大量的體力、精湛的泳技及反應能力，在種種的條件使水球成了必須擁有最大攝取氧量（VO2 max）的運動，所以被許多運動專家評為非常困難的運動。

為什麼推冰壺時，前面的選手要刷地板？

冰壺（Curling）起源於 16 世紀的蘇格蘭，人們在冬季冰凍的池塘上玩推石球遊戲，直到 1980 年正式成為冬季奧林匹克運動會比賽項目。由於冰壺所用的壺是花崗岩石打磨成，身形稍呈扁狀，上面有柄，直徑 29 公分，重量約有 19 公斤，所以冰壺的壺又稱為“石壺”。它是一項隊制的項目，運動員需要把對方的石壺擊走，並把自己隊的石壺留在比賽場地的圓心中。除石壺外，每位運動員手上配有一支冰刷，傳統的冰刷由鬃毛或麥稈製成，它在比賽時起了很大作用，隊員會在冰壺行走的路線前用冰刷“刷地板”，而在對方隊員亦可以在圓心線後“刷地板”。

“刷地板”是冰壺比賽技術之一，透過摩擦產生熱能，令到冰面略為融化，在表面形成一層水膜，減低冰壺與冰面之間的摩擦力，令冰壺滑得更遠，更快到達圓心之內。

刷冰的另一個作用是，改變冰壺前進的方向，令它可以孤線滑行，去到最佳的落點。刷冰講求技巧和判斷，刷得過多反而會令冰壺滑得太遠。

成語“百步穿楊”中出現的運動是什麼？

“百步穿楊”形容射擊技術精湛，箭法精準。想要維持百戰百勝的記錄，需要持續練習及適當休息。

這個成語出自《戰國策·西周策》，講述秦國的名將白起計劃領兵攻打魏國，被謀士蘇厲知悉後，蘇厲就以一則故事提醒周王。

當年楚國舉行射箭比賽，有位射箭高手養由基，能在距離一百步外射中柳葉，引得滿場喝彩。有位路過的人卻說：「不要以為有了百步穿楊的本領，就以為自己懂射箭。」他指出，若不懂得休息，疲倦時弓不正、箭不直，即使再高超的技術也會失準。養由基聽後深以為然。

這個故事提醒我們，無論學習或運動，都需要有合適的節奏，才能穩定發揮實力。

多多終於完成今天的補習，牠興奮不已地對小豬博士說：「嘩！原來運動不只是鍛鍊體魄，還包括科學、數學、歷史、地理及文學等知識，今天真的感謝博士，讓我獲益良多。」多多開心地翻開書本，準備繼續找尋更多有趣的問題，也邀請大家一起動動腦，在閱讀中發現運動的樂趣！

延伸閱讀：



書名：我們為什麼著迷運動

編繪：新華通訊社體育新聞編輯，米萊童書

出版社：新華出版社



掃碼借閱



書名：圖解運動小百科

作者：Bertolazzi, Alberto 文, Pieni, Erika De 圖

譯者：林琬淳

出版社：大石國際文化出版

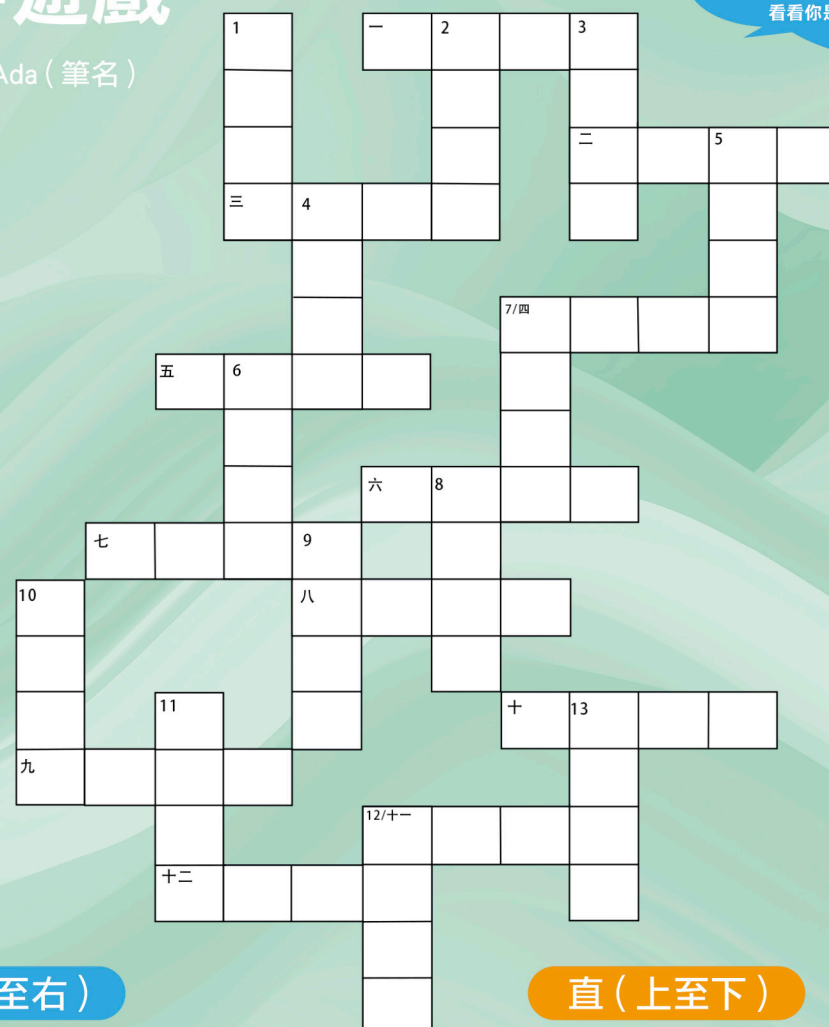


掃碼借閱

填字遊戲

遊戲設計：Ada (筆名)

各位準備好接受挑戰了嗎？
根據下方提示填出正確的成語，
看看你是不是成語小達人！



橫（左至右）

- 一、學會一件事，就能想到別的做法。
- 二、雖然出發慢，但最後先到。
- 三、能說中重點，讓大家一下就明白。
- 四、想到什麼就說什麼。
- 五、事情做到一半，很難停下。
- 六、安心地過日子，做好工作。
- 七、多練習就會變厲害。
- 八、搶走別人喜歡的東西。
- 九、人品好，大家都敬重他。
- 十、互相配合、映襯，更能顯出各自的優點。
- 十一、一人召喚，百人響應。形容響應附和的人眾多。
- 十二、很想快點回家。

直（上至下）

1. 回到最自然、最簡單的樣子。
2. 只憑一點點看到的事來下結論。
3. 做事先想清楚再動手。
4. 懂道理容易，做到真的很難。
5. 比別人更早看到新東西，心裡特別興奮。
6. 從很危險的事裡活了下來。
7. 打從心裡佩服並願意接受。
8. 生活有人照顧，有基本保障。
9. 手藝高超，像比大自然還厲害。
10. 連小動物也會保護，不隨便傷害生命。
11. 大家都希望他來做這件事。
12. 做一件事，得到兩個好結果。
13. 做事很熟練、很順手。

澳門傳奇人物

澳門愛國慈善藝術家崔德祺

文：榮榮

某日行經澳門黑沙環馬路鬧市，見到龐大廚窗豎立一尊華人銅像，抬頭一看，寫著“崔德祺主席紀念樓”，樓高六層。好奇心驅使，走進去看看。推門而入，赫然為長者活動中心，內有夾層，有唱歌、閱報、聊天等空間。前枱人員介紹了長者活動中心各項免費活動及樓上開辦之“同善堂第五托兒所”。同時亦告知，若要查閱同善堂歷史沿革與人物文獻，可前往“同善堂歷史檔案陳列館”，那裡還是同善堂總堂及同善堂中學、診所、藥局的所在地。

“同善堂”是澳門市民，尤其是華人社群無人不知，創建於1892年的慈善團體之一，以“同心濟世、善氣迎人”為宗旨。同善堂初創時期，重點在贈醫送藥、施棺喪葬及創辦義學等；隨著社會變遷，今已擴至助貧施濟、贈醫施藥、免費教育、免費托兒和敬老護老五大服務範疇，為弱勢民眾遮風擋雨的參天大樹。

談及同善堂，必提及澳門傑出的社會活動家、被百姓稱為“大慈善家”的崔德祺先生。崔先生在澳門出生，祖籍廣東新會，曾就讀澳門聖若瑟修院，後於廣州修讀藥劑學，並從廣東中德建築工程學校畢業，期後投身建築業，並熱心公共事務與文化藝術。自二十世紀五十年代起，歷任同善堂值理會主席，並出任澳葡時期立法會議員與副主席、市政執行委員會副主席等公職；在回歸前後，先後擔任《澳門基本法》起草委員會委員及諮詢委員會主任等職，長年推動社會公共事務與法治建設。

在文化藝術方面，崔先生自小學習素描，工餘寄情丹青。抗戰時期與寓澳書畫名家交往密切，水墨蘭竹卓然成家，向司徒奇執弟子禮。1953年創立並出任“頤園書畫會”會長、亦為“濠鏡音樂會”創辦人之一，長期推動本地藝文交流。

在建築方面，崔先生長期參與建築業公會事務，與業界前輩共同推動行業發展。本澳建築業於戰後年代逐步成為本地重要產業，相關商會自1947年創始，1968年易名為“澳門建築置業商會”，崔先生並曾出任該會領導職務；就跨境公共設施修復方面，1946年位於珠海拱北口岸的蓮花亭由澳門同善堂募資重建，採鋼筋混凝土結構，現為珠海市文物保護單位之一，體現澳門社會慈善力量之跨域合作。

崔先生生平榮譽卓著，回歸前曾先後獲澳葡政府文化功績勳章及多項葡國勳銜，回歸後獲澳門特區頒授金蓮花榮譽勳章（2001年）及大蓮花榮譽勳章（2006年）。

2007年10月24日崔氏於澳門逝世，葬於聖味基墳場。

近年，本澳多所院校設立場館以誌其貢獻：2021年澳門中華總商會附設青洲中學新校舍啟用，同步揭幕“崔德祺先生紀念禮堂”；2022年教業中學新大樓落成並啟用“崔德祺博士紀念圖書館”；培正中學中華文化館內設有“崔德祺博士紀念中心”，持續推動中華文化教育與社會關懷。綜上，崔德祺先生於建築專業、慈善事業與文化藝術之卓越貢獻，其始終如一的愛國愛澳精神，足為後學典範，其“以善濟世、以藝通心、以文化人”的智慧，是激勵年輕一代的典範傳奇人物。

參考資料：

1. 崔德祺：傳記中的歷史 = Chui Tak Kei : a história numa biografia = Chui Tak Kei : history in a biography / Guedes, João
2. TDM 視頻 - [澳門人·澳門事] 第三季 第八集 澳門愛國慈善家崔德祺

延伸閱讀：



書名：崔德祺：傳記中的歷史

作者：João Guedes

譯者：譚鵠鳴、Isabel Gomes

出版社：婆仔屋文創空間



掃碼借閱

義工活動

義工團隊交流活動

文、圖：陳嘉燕

衷心感謝澳門公共圖書館及香港中央圖書館的鼎力支持與精心安排，讓我有幸能與十餘名義工一同前往香港，參加兩日一夜的義工團隊交流活動。過往週末，我偶而也會到香港逛逛走走，但此次旅程卻從全新視角展現了這座城市的獨特魅力，讓我留下深刻印象。

從大館的歷史氣息到 M+ 博物館的現代創意，從太平山頂的璀璨夜景到香港故宮博物館的文化瑰寶，每一刻都令人心動。我在大館感受到法治歷史與休閒生活的交融，在 M+ 驚嘆於視覺藝術的突破與華美，在太平山頂俯瞰維港的絢麗夜色，在故宮博物館領略中華文化的深厚底蘊。這些經歷不僅豐富了我們的交流活動，也讓我對香港的文化多樣性有了更深的體會。



然而看似最為平凡樸實的香港中央圖書館，卻成為我此次旅程中最喜愛的亮點。這座十層高的建築氣勢魁宏，內部寬敞明亮，一踏進館內，便感受到香港濃厚的文化氣息。如同打開神秘寶盒一樣，為我帶來一浪又一浪的驚喜。

看到二樓宛如童話樂園的玩具圖書館頓時令我眼前一亮，因為我不曾想像會在圖書館中看見一處充滿遊樂設施的空間。有的孩子放鬆地翻閱色彩繽紛的繪本，有的興高采烈地與爸媽遊樂玩耍。透過今次參觀，我了解到玩具圖書館每月都會設有不同的學習主題，旨在讓孩子們在玩樂中體驗閱讀及遊戲的樂趣，促進親子關係。



而我也從未想過地圖也能成為圖書館的藏品之一，但五樓的地圖圖書館就改變了我的想法。裡面陳列著琳琅滿目的世界地圖，從記錄香港土地變遷的歷史地圖，到歐洲小鎮的手繪珍品，皆令我歎為觀止。即使我對地圖一竅不通，但參觀時最想做的，竟是尋找那張最熟悉的澳門地圖。

六樓的黑膠唱片區同樣令我驚喜，收藏了從八九十年代的經典港樂到西方名曲，讓讀者們可免費體驗黑膠唱片的醇厚音質及獨特韻味。而同層的語言學習室提供逾百種語言及方言資源，教材十分豐富，滿載我想不到的語言，例如希伯來語、格魯吉亞語、成都話等，搭配完善的視聽設備，學習體驗極為便捷舒適。

從七至九樓的窗口遠眺，盡收維港海景美色。閱讀之餘，抬頭欣賞窗外的美景，讓心靈得到片刻放鬆。這座圖書館讓我對香港的文化魅力有了更深的體會，它不僅是知識的殿堂，更是文化與休憩的完美結合，即使在此流連一整日，我想我也不會覺得沉悶。



參觀中，館員向我們詳細介紹了館內豐富多元的資源，包括影音、期刊、歷年考題、數位資料等，充分展現香港公共服務的卓越。在自由活動時間中，我在文學區翻閱心儀書籍。令我感到驚喜的是，在館內的平裝書籍皆配置了厚實堅固的封面。經詢問職員後，得知原來新採購的平裝圖書均會由懲教署囚犯為封面過膠，以延長書本壽命，足見圖書館對知識傳承的珍視。

這次義工交流活動的每一處景點，都讓我感受到香港獨特的多元魅力，不僅是一場文化的探索，更是一段心靈的旅程。與義工夥伴們的相處與交流，更增添了這段旅程的溫暖與意義。期待未來能再次踏足這座城市，探尋它的無盡精彩。

當圖書館比賽遇上大學畢業禮 談第十四屆圖書館暨工讀生問答比賽

文、圖：鄭德謙

每當我看見這個亞軍獎杯，總想起在2025年5月24日於澳門大學舉行的“第十四屆圖書館義工暨工讀生問答比賽”。由於這天是周末，又碰上大學畢業禮，所以我們都選擇提早出發到比賽地點，避免堵車而遲到，因為“認真是成功的一半”。

緊張又刺激的比賽開始，我們的隊員有不少參賽經驗，熟悉規則，還在賽前自發複習了好多次。雖然我們比賽過程中是有少許出錯，扣掉了一些分數，但大家依然專心作答，贏得了台下不少觀眾的掌聲。最後，我們和另一隊“圖協隊”同分，還要再搶答一題才能分出名次。

雖然最後只得到亞軍，但我們都很開心，因為今年的成績比過往有進步，而頒獎禮在澳門理工大學進行，那天我們滿懷喜悅地領獎，感覺自己真的很棒。

整體來說，這次比賽真是一次很棒的體驗。比賽結束後，我亦在餐廳享用下午茶，感受屬於自己的小小勝利，只是圖書館比賽遇上大學畢業禮，我們的比賽就顯得沒那麼“出風頭”啦！



義工讀書會

文：Wind（筆名）

在風和日麗的一個週末，公共圖書館義工舉辦了首次讀書會，我有幸參與其中，感到無比的興奮。

讀書會中義工們分享了一本精彩的作品。

《如果我是一本書》以書的角度審視閱讀，帶來全新的思考視野。

《花婆婆》講述為世界做一件讓它更美麗的事，讓人感到付出的溫暖力量。

《敵人派》以溫暖的筆觸了化解仇恨，傳遞以愛相待的力量。

《不可愛動物派對》提醒我們用心去發現和接納與那些與自己處境相似、卻同樣閃光的人。

繪本的多樣化，成為陪伴兒童成長、引導他們學習與人相處的良伴。



《國家是怎樣煉成的》以簡短漫畫的形式，把沉重的歷史，轉化為圖文並茂的故事，讓大眾可以易於理解。

《窗林澳門》則是以嶄新的方式帶大家遊覽澳門，讓我們看到不一樣的澳門。

介紹《刑法學講義》的義工以生動活潑的方式說明專業內容，讓我們看見原來嚴肅的法律也可以這樣生動有趣，打破了我們一貫對此的看法。

書籍的形式與題材之豐富，為閱讀增添了不少的樂趣。

願閱讀化為樹洞，讓心靈在字句間棲息，沉浸於須臾的靜謐；

願閱讀化作明燈，以思想之光穿透迷霧，照亮思辨的星辰軌跡；

願閱讀築成橋樑，跨越荒原與險灘，通往學術的千仞峰巒；

願閱讀變作港灣，容納潮汐般的智慧，在知識深海中揚帆深潛。

期待下一次的相聚，與更多有趣的靈魂相遇。

2025 年義工嘉許禮

文：Tabor（筆名）

時光荏苒，回望過去一年，能成為圖書館義工，是一份珍貴的經歷。在這段旅程中，我寫了不少書籍推薦和讀後感，透過文字與讀者交流，也在服務中不斷成長和反思。

典禮當日，踏進熟悉的圖書館，看到義工夥伴們齊聚一堂，氣氛溫馨而莊重。兩位司儀在一旁準備，攝影師們則為我們拍照，我心中充滿了自豪感。

在分享環節中，其中一位義工提到了她如何幫助一位年輕讀者找到想要的書籍，並激發了她的閱讀興趣。那份喜悅讓我深受觸動，也喚起我當初參與義工服務的初心——讓閱讀成為更多人生活的一部分。



24 萌芽 / 義工活動

在與其他義工交流中，我感受到大家的熱誠與堅持。每個人的故事都是獨特的，大家的熱情和奉獻精神相互激勵，我們分享了各自的挑戰與成就，這種支持的氛圍讓我感到溫暖，令我覺得這不僅僅是一個義工團體，更像是一個大家庭。

這次嘉許禮也讓我明白了服務的意義。義工的價值不在於表面的獎勵，更是出於對社會的責任感和對知識的熱愛。透過服務，我們能让更多人接觸書籍，愛上閱讀，這是一種無形的財富。

活動結束後，衷心感謝在場每一位的工作人員。未來，我會繼續投入義工工作，持續推廣閱讀，讓知識的光在更多人心中閃耀。期待來年的嘉許禮，再與大家一起見證閱讀的力量！



圖書館消息

2025 澳門全城共讀月

“2025 澳門全城共讀月”之“澳門圖書館周”活動在澳門文化中心舉行，今年活動以“閱讀 × 運動”為主題，室內場地中，“好書交換”最受小朋友喜愛，大家把家裡的書帶來交換，找到許多新的故事寶藏；會場還展示了“4·23 世界閱讀日創作比賽”得獎作品，讓同學看到不同類型的創意。

文化中心廣場同樣熱鬧，設有運動挑戰區，小朋友跑跳揮拍，玩得滿頭大汗；文創攤位、打卡裝置更為活動增添了不少驚喜。夜晚，戶外還播放電影，吸引許多家庭一起坐下欣賞。

今年的活動帶來閱讀、運動的全新體驗，讓大家在玩樂中感受閱讀的魔法，期待明年再一起相聚！



“玩轉圖書館” 夏日親子研學遊

為了讓小朋友在暑假中開心學習、愛上閱讀，文化局公共圖書館首次舉辦“玩轉圖書館”夏日親子研學遊活動。活動內容豐富有趣，不僅讓孩子走進圖書館參觀學習，還能和爸爸媽媽一起探索不同的圖書館和博物館，度過一個充滿書香與笑聲的暑假。

活動的第一天，小朋友參觀了何東圖書館、何東藏書樓和議事亭藏書樓。感受古色古香的建築和藏書。隨後，小朋友化身成為“小館員”，體驗借還圖書、整理書架等館務工作，從中了解圖書館的運作。當天亦設有繪本故事工作坊與親子手作活動，家長與孩子一同聽故事、做手工，在溫馨的氛圍中共享閱讀時光。



第二天，團隊前往江門市圖書館展開文化探索之旅，體驗一場“雲朵故事會”，過生動有趣的互動環節中感受閱讀的樂趣，其後參觀館內多項現代化設施，包括電子資源瀑布流、朗讀亭及電子圖書借閱櫃等，體驗數位閱讀的樂趣。下午還參觀了江門市博物館，透過展覽了解華僑華人艱辛奮鬥的歷程與五邑文化的深厚底蘊，收穫滿滿。

這次活動不僅讓孩子們走進圖書館、培養閱讀興趣，也為家長與孩子創造了共同學習與交流的時光，留下了一段充滿知識與歡笑的“悅讀假期”。



一起來認識我們的 義工導賞員

在公共圖書館裡，除了滿滿的書香與靜謐的閱讀氣息，還有一群笑容親切、充滿熱誠的夥伴——圖書館義工導賞員！他們不只是嚮導，更像朋友，用溫柔的語調和真摯的分享，陪伴大家走進圖書館的世界。

義工們用親切的笑容和生動的講解，細心介紹圖書館的角落，分享館藏背後的小故事。有時是一段歷史，有時是一頁回憶，每一個講解都充滿真誠與熱愛。在他們眼中，導賞不只是介紹，更是一場與人交流、與閱讀對話的旅程。每當看到小朋友聽得入神、家長露出微笑，他們的眼神裡總會閃著光。

有這群熱心的義工，圖書館的故事，才更動人。



流動圖書車 把書香帶進社區



文化局公共圖書館在這個秋季推出“流動圖書車”外展服務，讓圖書館開進社區，把滿滿的書香送到大家身邊！

第一站於9月21日在澳門科學館心形樹廣場登場，現場舉行了啟動儀式，講故事活動等，氣氛熱鬧！全新的流動圖書車以綠色為主色調，像一座會移動的小圖書館，裡面有各種好書，等著小朋友來發掘。

流動圖書車會陸續駛到澳門不同地區，快邀請爸爸媽媽一起去找找它的身影，在滿載故事與驚喜的書海中，展開屬於你的閱讀小冒險吧！

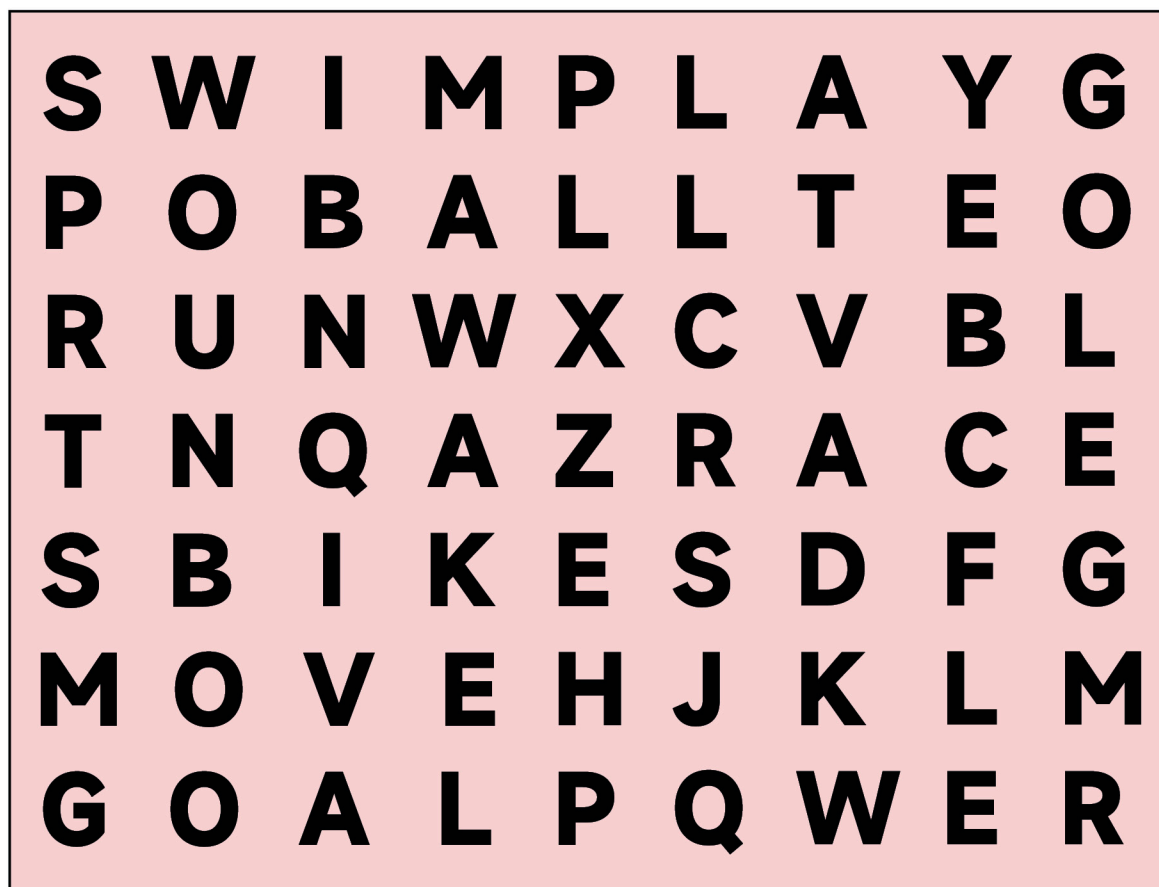




英語教室

文：梓灝

Are you a little sports expert? Please find 8 hidden sports words in the letter maze below.
Keep your eyes wide open; they could be hidden in any direction!



Foreigner: Hey Xiyangyang, I've been seeing a lot of news about the 15th National Games of China lately. It seems like a huge event!

Xiyangyang: It absolutely is! It's China's largest and highest-level comprehensive sports event. This year is special because it will be jointly hosted by Guangdong, Hong Kong, and Macao.

Foreigner: A joint hosting? That's a first, isn't it?

Xiyangyang: Yes, it's the first time for Hong Kong and Macao to co-host the National Games. It's a real historic moment. The Games will run from November 9th to 21st, with the opening ceremony in Guangzhou and the closing ceremony in Shenzhen.

Foreigner: Interesting! How many kinds of sports can we expect to see?

Xiyangyang: The program is massive. The competitive sports part alone has 34 major sports.

Foreigner: That sounds exciting. When were the mascot and theme slogan released? I'd like to see them.

Xiyangyang: They were officially unveiled on November 9, 2024. And good news if you want to watch—the official online ticketing system was launched in mid-August.

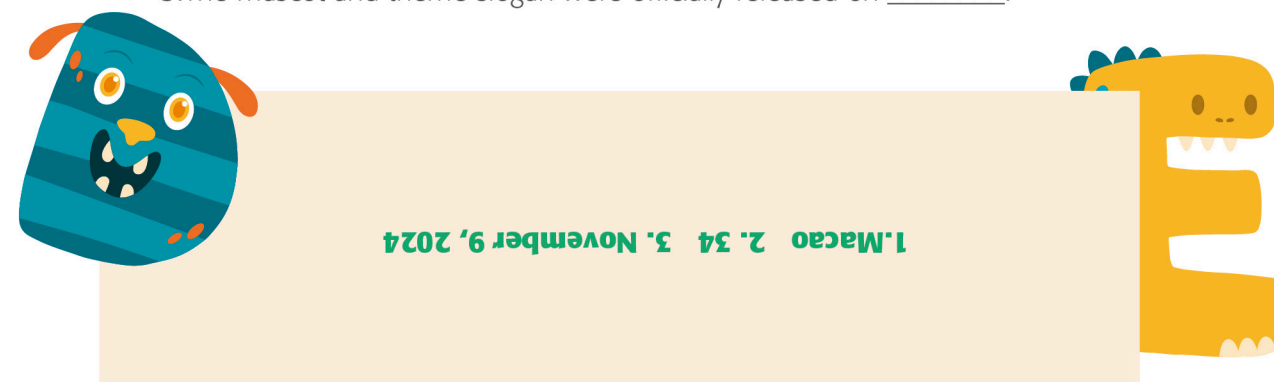
Foreigner: Fantastic! I'll definitely check it out. Thanks for all the information!

Xiyangyang: You're welcome!

1.The 15th National Games is jointly hosted by Guangdong, Hong Kong, and _____.

2.The competitive sports part of the Games includes _____ major sports.

3.The mascot and theme slogan were officially released on _____.



悅讀推介



書名：動物奧運會
作者：文鍾勳
譯者：林玗潔
出版社：小魯文化



掃碼借閱

本書講述一封由鳥兒叼來的奧運邀請函，驚動了動物王國。動物們決定參加這場由人類舉辦的運動盛會。一場前所未有的、刺激緊湊、跨越種族的奧運會就此隆重展開！動物們參加人類主辦的奧運會競賽，會是怎樣的情景呢？人類又會如何為牠們準備選手村？各有所長的動物們會怎樣選出代表選手呢？比賽中又會發生哪些趣事呢？最後牠們會贏得比賽嗎？

本書是孩子認識奧運的最佳入門書。家長與孩子共讀時，不僅能一起感受運動家精神，還能討論“比賽中最重要的不是輸贏，而是全力以赴”。願孩子們從故事中學會勇敢嘗試，找到自己的興趣，在家人的支持和掌聲中，奔向夢想的終點線。

文：紫玥（筆名）



書名：請問我現在到底在哪裡？
作者：吉竹伸介，文·圖
譯者：許婷婷
出版社：三采文化



掃碼借閱

我要出門幫媽媽買東西，有了媽媽畫的地圖，加上阿姨的解釋，我終於順利完成任務喇！地圖真是一件很神奇的物件！只要有地圖在，我就能知道自己在哪裡了。

咦，既然地圖那麼神奇，不知道宇宙有沒有地圖可以給外星人看？我的身體有沒有地圖可以讓我更加了解自己？那我的未來呢，是不是也有一張屬於自己的地圖？如果要畫出來，會是一條直線往前走，還是一直重疊、繞著圈子的呢？不知道現在的我，在我專屬的地圖裡，走到哪裡了呢？

文：卜粒（筆名）



書名：圖解運動小百科
作者：Bertolazzi, Alberto, 文
Pieri, Erika De, 圖
譯者：林琬淳
出版社：大石國際文化出版



掃碼借閱

本書是一部精彩的運動項目指南，以豐富的插畫與清晰的文字，詳盡介紹了世界上十餘種熱門的兒童運動，包括足球、籃球、田徑、沙灘排球、滑雪、體操、擊劍、武術等。內容不僅簡介了各運動起源及發展歷史，也以生動有趣的方式說明規則與基本技巧，並教導小讀者如何以正確的方式練習，從而培養良好的運動習慣。

本書作者阿勒貝赫多·貝赫托拉齊，是業餘足球聯賽的主席、潛水教練，亦擔任青少年足球和橄欖球隊的教練和訓練師，致力於體育教育與知識推廣。

你是否也曾下定決心開始運動，卻總因三分鐘熱度而放棄？相信閱讀本書後，將能幫助你與孩子找到適合的運動，共同開啟快樂的運動旅程！

文：紫玥（筆名）



書名：玩具們的奧運會
作者：本下泉美，文
山口佳織，圖
譯者：周子琪
出版社：采實文化



掃碼借閱

期待已久的奧運會終於要開始了！當人類外出的時候，家裡的各種物品隨即集合，舉辦屬於自己的奧林匹克運動會！比賽即將拉開帷幕，邀請大家一起來欣賞。從拖鞋、達摩擺飾、布娃娃、恐龍模型、機器人，到手錶、鞋拔子，鉛筆、罐頭、洗衣夾，也全都來參加了。比賽在家裡進行得如火如荼，不但有絲帶藝術體操、沙發上的彈跳床比賽、更有文具足球、水中躲避球、浴室裡的高空跳水等精彩項目。

然而，當賽程快結束時，玩具們才發現居然沒有準備獎牌！它們會如何解決問題呢？這是一場充滿童趣、想像力的與巧思的奧運會——只要你打開想像力，就能和玩具們一同參與狂歡。

文：紫玥（筆名）



書名：為什麼要這樣做，
勤跑步，多跳繩，
循環系統和肌肉
運動的好處
作者：Lekanne, Esther
譯者：吳芸蓁
出版社：大心文創出版



掃碼借閱

各位家長，您是否也常苦惱該如何讓孩子多運動？擔心運動量不足，會影響孩子日後的身心健康發展呢？

運動對兒童而言，不僅有助於骨骼和肌肉的發展，還能提升心理韌性與學習能力。本書以貼近孩子的生活方式，用淺顯易懂的文字，解釋運動時身體各系統的協作原理，如心肺功能、血液循環、骨骼和關節是如何配合運作，讓孩子了解運動對身體的益處，並對人體構造有更深入的認識。

本書與荷蘭專業健康研究機構合作編寫，幫助孩子認識身體的運作模式，學習如何預防運動傷害，並提升運動意識。運動好處很多，更是一件需要持之以恆的事，就從閱讀本書開始，陪伴孩子建立規律的運動習慣！

文：紫玥（筆名）



書名：小蟲蟲的金牌夢
作者：Freeman, Tor, 文·圖
出版社：三之三



掃碼借閱

本書講述小蟲安安的故事。牠希望能在蟲蟲運動大賽中，為自己贏得一面金牌。為了比賽，牠努力訓練，抬腿、伸展、伏地挺身、仰臥起坐等樣樣不缺，可說是認真準備。眼看比賽項目一項項地過去，屢戰屢敗的安安既沮喪又失望，大家都有一面金牌，唯獨牠沒有……到底最後，牠能否達成夢想，贏得人生中第一面金牌呢？

安安的不屈不撓與再接再厲，鼓舞了讀者永不放棄的精神。每隻小蟲蟲都有其擅長的本事，每個人亦然。唯有肯定自己、相信自己與眾不同，才能找到屬於自己的生命價值！本書不僅適合孩子自行閱讀或親子共讀，也是一本能啟發父母的溫暖作品。

文：紫玥（筆名）



書名：我是太陽，我也需要休息一下
作者：阿部桃子，文·圖
出版社：大穎文化



掃碼借閱

太陽總是高高掛在天上，用最燦爛、最溫暖的陽光照耀著大地，每天如是，從不偷懶。不止如此，原來太陽每天下山回家後，還會努力地練習笑容，總是希望能把最完美、最漂亮的微笑呈現給人們。可是，當太陽每天為我們高掛著微笑時，卻沒有人留意過它一眼呢。太陽慢慢感覺自己也疲累了，無論怎樣努力，都沒有人在意，它感到又難過又寂寞。但是太陽不能不上班啊，面對著狀態很不好的自己，它到底應該怎樣辦呢？

文：卜粒（筆名）



書名：運動原來是這樣
作者：Růžicka, Oldřich, 文
Hikadová, Kateřina, 圖
譯者：李欣怡
出版社：青林國際出版股份有限公司



掃碼借閱

很多孩子從小就接觸不同的運動項目，如籃球、足球、游泳、跆拳道等。

本書《運動原來是這樣》，詳細地介紹了田徑、體操、球類、水上、冬季運動、武術及各類競技賽事，並解說它們的發展由來、場地及比賽規則等，幫助讀者迅速掌握各項運動的玩法和歷史，感受運動的樂趣。透過生動的圖像，強調運動對身心的益處，激發孩子的運動動機與興趣，提升身心健康與自信心。

運動的世界多采多姿，是生活中不可或缺的一部分。不僅貼近生活，更能促進身心健康，培養運動家精神。現就邀請各位讀者一起閱讀本書，相信在了解各種運動的過程中，也會找到合適自己項目，進而將運動融入生活，將運動變成一生的好夥伴！

文：紫玥（筆名）

讀者投稿

跨越千年的文化旅行 古月

古詩是扇神奇的窗，
帶我穿越千年的時光。
輕輕推開雕花木窗，
走進詩人的世界。

和孟浩然漫步春曉，
露珠在花瓣上跳舞。
黃鶯唱著清脆的歌，
我舉起樹葉相機，
收藏整個春天的風景。

與李白對坐雲朵間，
月光織成銀色的網。
他笑著拒絕智能手機，
卻教我用筆墨寫信，
讓思念隨蒲公英飛翔。

同李紳來到田野上，
稻穗泛起金黃的波浪。
汗珠滴落成詩句，
我把飯粒比作星星，
碗中盛滿感恩的光。

快來加入這趟旅行，
讓傳統文化的種子，
在心中發芽開花。



《小天鵝》何謙（7歲）



《七彩水母》歐陽婧琳（9歲）

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上，而電子稿須呈交光碟。
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。

填字遊戲答案



封面：芊芊



書名：萌芽

期數：59

出版：澳門特別行政區政府文化局

編輯製作：文化局公共圖書館義工

校對：文化局讀者服務及推廣處

美術設計及印刷：盤磯廣告策劃

出版地點及版次：澳門 2025 年 12 月 第 1 版

印刷地點及印次：澳門 2025 年 12 月 第 1 次印刷

印量：1,000 冊（非賣品）

ISSN：1727-6497（紙本）

ISSN：2664-6404（PDF）

版權所有，未經授權，不得翻印。



 文化局
INSTITUTO CULTURAL

 澳門公共圖書館
BIBLIOTECA PÚBLICA de MACAU

ISSN 1727-6497



9 771727 649001

ISSN : 2664-6404 (PDF)