

# 萌芽



民衆機構  
INSTITUTO PARA OS  
ASSUNTOS CÍVICOS  
E MUNICIPAIS

第 35 期

二〇一三年九月



專題：澳門樂活展

活動消息：圖書館義工迎新營  
分享寫作分享生活分享愛——深雪  
省港澳城鄉交流計劃及義工感想  
圖書館義工嘉許禮

主題：樂活

ISSN 1727-6497



9 771727 649001

## 編者的話

樂活又稱 LOHAS，是 Lifestyles of Health and Sustainability 的縮寫，該理念是美國社會學家保羅·雷在 1998 年提出的，是指人在消費時，會考慮到自己和家人的健康以及對生態環境的責任心。

這個理念現正逐漸滲透到世界各地，據統計，目前歐洲每三人中就有一人是“樂活族”，他們跨越地理、種族及年齡的限制，身體力行地發起愛地球愛生命的運動，他們吃綠色食品、穿天然材質的衣物、善用二手物、綠色出行、常健身、注重個人成長等，宣揚積極生活、顧己及人的生活模式。

在現今社會中，都市人生活壓力大，往往忽略了應善待他人、愛護生態自然的基本原則，產生消極的想法。今期我們將與讀者分享“樂活”這種積極態度，齊來做個健康的快樂人！🌱

文字 / 榮榮





# 目錄



第三十五期



編者的話 .....	2
即興照相館：圖書館義工嘉許禮花絮 .....	4
專訪：“樂活”使者、環保先驅 .....	6
網路樂無窮 .....	8
故事：兔猴的爭論 .....	10
英語教室 .....	12
冷知識：石頭紙 .....	14
四格 CLUB .....	15
活動消息：漫步路環舊城區 .....	16
2013 澳門圖書館周 .....	18
圖書館義工迎新營 .....	20
分享寫作分享生活分享愛——深雪 .....	24
省港澳城鄉交流計劃及義工感想 .....	26
圖書館義工嘉許禮 .....	32
好書推介 .....	34
悅讀同樂會 .....	36
讀者投稿：鸚鵡 .....	37
小丑魚 .....	38



## 萌芽（季刊）

總監：蔡志雄

總編：呂志鵬、黃琼娥、胡潔晶、劉淑敏、黃佩儀

編輯：民政總署圖書館學術出版組義工

封面：何婷茵

採訪 / 校對：蕭美歡、陳宇程、黎佩雯、支佳妮、庄綠綿、程露怡、程露露、高瑞虹、劉曉明、陳、  
廖尚賢、梁麗娟、林國強、尹嘉恩、陳富登

設計 / 排版：鄭又榕

印刷：興柯式印刷有限公司

發行數量：5,000 本



本刊物的編採工作由民政總署圖書館學術出版組義工負責，包括主題構思、採訪、撰稿、整理及排版。

澳門特別行政區民政總署文化康體部出版。  
版權所有，不得翻印。二〇一三年九月出版。  
ISSN 1727-6497

# 即興照相館



## 圖書館義工嘉許禮花祭



好味道！



1·2·3·笑



GOOD SHOW ~



上台擲獎啦



辛苦囉！



SNAPSHOT

如果你有更多有趣、得意的相片想和我們分享，請投稿給我們！詳情請留意徵稿啟事。

# “樂活”使者、環保先驅

文字 / 蔡榮



由澳門樂活協會主辦的第四屆“澳門樂活展覽優質生活嘉年華二〇一三”於5月31日假漁人碼頭會議展覽中心舉行。展會以提倡綠色環保、低碳節能、身心靈健康，推動休閒生活及建造樂活城市為目標。澳門樂活產業協會會長歐漢森致詞表示，樂活（LOHAS）的生活方式適應了世界經濟及生活發展的需求，並迅速成為追求健康、環境生活人士的生活標準。



是次樂活展吸引不少環保企業參加。當中民政總署是其中一個重要的支持單位，他們的食品安全、綠化、綠色能源、生態等展品搶盡眼球，讓市民大開眼界，此外，展會亦讓參加者了解到世界各地對健康、環境保育的重視，其中來自意大利的玻璃製造商——MA.RE.Glass，其設計師曼佐尼（Mr. Manzoni）表示意大利政府為了保護環境，二十年前將玻璃生產集中在威尼斯，以便監控產業對環境的沖擊。



而韓國樂活組織總監朴基娟表示，韓國政府〇六年開始從美國引入樂活概念，呼籲國民多注重身體的健康，現時國家正更逐步向自給自足方面發展，而是次嘉年華展出的“黑參”食品，便是以抗衰老的大蒜作原材料。

新奇有趣的展品

參展商均希望藉着參展，讓更多居民掌握環保訊息，在生活上多注重樂活態度。展覽期間，適逢是世界無煙日及六一兒童節，主辦單位更邀請了反吸煙協會理事羅安娜醫生講解二手煙的害處，希望家長反思吸煙對下一代所帶來的不良影響，藉此提倡無煙城市，締造無煙毒下一代，加強親子關係。



齊來開始綠色新生活



樂活展統籌畢子健先生、本期編者藝工、MA.RE.Glass 設計師曼佐尼、Tommas 合照。

小朋友樂活生活是什麼？快來看看下面的網站啦！



Lohas, 你樂活了嗎？

<http://www.commonhealth.com.tw>

網站介紹了樂活的理念，並且教我們如何在衣食住行中加入樂活的元素，原來掌握一些小技巧就可以輕鬆成為樂活一族了。想知道更多的內容，就快點探索一下這個“綠色”的小網站啦！

WILLING WORKERS ON ORGANIC FARMS —— 有機旅行

[http://www.mdnkids.com/book\\_rich/index.shtml](http://www.mdnkids.com/book_rich/index.shtml)

有機旅行是最近很流行的一種旅行方式，旅行者希望能在最少花費的情況下去國外的有機農村和莊園遊玩，體驗當地的農民生活，以勞力換取旅費。如果你也想成為一個有機旅者，那麼這個網站就非常適合你了，而且，這裡還有其他有機旅者的有趣經歷。心動不如行動，一起和大自然玩遊戲吧！



澳門樂活展

<http://www.lohasmacau.com>

錯過了每年一度的澳門樂活展？不要緊，到澳門樂活產業協會建立的樂活展網站，可以重溫每年展覽的資料內容，網站亦提供最新樂活活動消息，為樂活產業建立互動平台，實踐 LOHAS 的核心精神。





### 綠領生活——分享綠色，收穫希望

<http://www.youtube.com/watch?v=dL07bgJSUTo>

衣食住行是人生重要的元素，隨著人們健康意識的提高，對於飲食的要求就越來越多了。想要吃得健康，那就要關注一下這個網站了，《綠領生活》帶你挑選綠色健康的食材，烹調出健康綠色飲食。不僅在色香味俱全的同時，還能保持我們的健康。俗話說，吃得開心，才能活得有勁！快快來執行健康飲食的樂活人生吧！

### 綠色生活網 (Ecolife)

<http://ecolife.epa.gov.tw/default.aspx>

網站由行政院環境保護署有鑑於氣候變遷廣域性和重大的衝擊建置，以廣邀全民呼應這項因應國際趨勢的新生活行動。網站以部落格的方式記錄環保作為，希望能夠藉由網路形成模式動員的社區文化，目標是每個人都有部落格，但部落格不只是有多種活動資訊，而是可以透過部落格獲取必要的環保知識。



### 樂活有機農莊

<http://www.organic.org.hk>

網站由香港一群註冊資深社工及綠色生活導師創立，一方面透過生產有機農產品，推廣有機飲食文化，拓展香港的有機農業市場。另一方面，透過通識教育活動，提升公眾對綠色生活的認知。希望推廣大自然的耕種方式，讓人們選擇更有益健康的生活方式。

# 故事：兔猴的爭論

文字／林國強 插圖／黎佩雯

清潔兔非常非常愛乾淨，它每天都要把家裏大掃除八遍，地板擦得能照出人影來，牆壁上沒有半個黑點，盤子洗得會唱歌，屋裡沒有一絲雜物，連半根兔毛都找不到……

此外呢，清潔兔還有一個特別的嗜好，扔東西。

不喜歡的衣服或玩具——扔！看過的書——扔！不愛吃的食物——扔！

清潔兔就是這樣，它見不得家裏有半點污漬和不整潔。所以它每天的工作就是，擦呀擦，扔呀扔，直到家裏再也沒有任何東西可扔。

破爛猴和清潔兔是鄰居，它倆剛好相反。

破爛猴很邋遢，常常幾天不洗澡、不刷牙。地板半年拖一次，被子想起來疊一次，髒衣服到處丟，家裏亂的像個鳥窩……

還有呢，破爛猴也有一個特別的嗜好，撿東西。

廢棄的瓶瓶罐罐——撿！破爛的大紙箱——撿！缺了一條腿的桌子——撿！

破爛猴就是這樣，凡是別人扔掉的東西都要撿，不管有用沒用。所以它每天的工作就是堆呀堆，撿呀撿，直到家裏東西多的開始往外溢。

這天，清潔兔和破爛猴在街上碰面了。

“喂！我說破爛猴，你不能把家裏打掃乾淨，不再去撿那些沒用的破爛兒！”

“喂！我說清潔兔，你不能不整天沒完沒了的打掃，不去扔那些好好的東西！”





“我願意，不用你管！”

“我也願意，不用你管！”

就這樣，大家誰也說服不了誰，你一句我一句的爭吵起來。等好不容易吵夠了，氣也消了一大半，清潔兔又說，“我覺得你那樣很

不好，家就應該乾乾淨淨的嘛，不然住着多彆扭！”

破爛猴也說：“講衛生當然沒錯，可像你那樣就有點過分！”

“你說的有道理，可我總是改不了。”

“你說的也有道理，我也總是改不了。”

說完大家都沉默了，破爛猴耷拉着腦袋，清潔兔托著臉頰，大家都在想心事。

忽然，清潔兔靈機一動說：“要不，咱們把家換過來住怎麼樣？”

“你是說我的家變成你的家，你的家變成我的家？”破爛猴瞪大眼睛。

“沒錯！只有這樣，我們才能把壞毛病徹底改掉。”

“這可不行，你家什麼都沒有……”

“你家還亂糟糟呢！說吧，到底換不換？”

“那……那好吧。”

於是，第二天清潔兔和破爛猴就住到了對方的家裏。大家時刻提醒自己：要節約，不要什麼東西都扔；要整潔，不要什麼東西都撿。

可是沒過多久，清潔兔就忍受不了啦——“這髒又亂七八糟的家，可怎麼住啊？”說著，捲起袖子氣呼呼的往外扔。

破爛猴一開始也忍著，看到想撿的東西，咬咬牙就當沒看見。可清潔兔把自己心愛的東西全扔了，它實在看不下去，也開始氣呼呼的往回撿。

結果呢？大家一定知道了，破爛猴的家很快被清空了，清潔兔的家則很快被填滿了！





# 英語教室

文字 / CATHY

"LOHAS" (樂活) is the short form of Lifestyles of Health and Sustainability, is a lifestyle focused on health, environment, personal development, sustainable living (指崇尚健康和關注地球可持續性的生活方式)。

Let's play a mini-game to see if you're "LOHAS"! There are 10 "habits" listed below, cut them out and then paste them under, "YES, LOHAS!", and "NO, BUT I'LL TRY TO DO" if you aren't. When you finish, please add the marks up on either side and see if you are "LOHAS" or not.

一起來玩遊戲吧！下列有 10 個“生活習慣”，如果你在日常生活中能做到以下事項，將它剪下，並張貼在“YES, LOHAS!”的儲存格上，否則，請張貼在“NO, BUT I'LL TRY TO DO”的儲存格上。完成後，請分別計算兩邊的總和，看看你是否“樂活”族的一員？

(ATTENTION: Parents please guide your children when doing cutting.)

(注意：剪貼時，家長請在旁指導。)

1. Go to Farm/ecological visit (+5) 體驗農場生活 / 生態參觀	6. Reduce waste (+15) 減少廚餘及浪費
2. Try organic food/daily use (+5) 食用有機食品或使用有機日用品	7. Planting (+5) 種植
3. Like to eat vegetables (+10) 喜歡食蔬菜	8. Exercise (+15) 做運動
4. Use environmental-friendly products (+10) 使用環保產品	9. Early to bed, early to rise (+15) 早睡早起
5. Recycle or reuse things (eg. Paper, plastic, can) (+10) 回收或再用物品 (如紙張、塑膠、罐頭等)	10. Stay happy (+10) 保持心境開朗

YES, LOHAS!

NO, BUT I'LL TRY TO DO

Your mark:  
你的分數：

Your mark:  
你的分數：

To live happily and healthily, please protect the earth, love yourself and select the best lifestyle!

要愉快及健康地生活，請保護地球、愛惜自己及挑選最好的生活模式！

# 冷知識：

## 綠色產業新寵——石頭紙

文字 / CHRISTY

樹木能綠化城市，提供都市人清新空氣。無可避免地，由於紙張的需求倍增，樹木也被大量砍伐。即使環保意識提高，市面上出現了在造紙時減少加入化學物質的環保紙，但是就能停止砍樹嗎？

能人驚喜的是，現時國內有一創新環保概念，或有望取代傳統的“砍樹造紙”，那就是“無機粉體環保石頭紙”，簡稱“石頭紙”！

原來，石頭紙新技術是以地殼內最豐富的礦產資源碳酸鈣為主要原料，可磨成超細微粒，再吹塑成紙。這種紙具有防水、防油、防蟲等優點，更比傳統紙更為堅固！

而且，石頭紙產品套用領域極其廣泛，除可造印刷紙和書寫紙，更可用於垃圾袋、購物袋、餐盒、雨衣等；還可套用於建材裝飾，比如裝飾壁紙等；連工業包裝等領域也可涉及，比如服裝袋、各種手提袋、紙盒紙箱等；可以說套用領域非常廣泛。據稱，石頭紙產品的成本將比古老工藝製成的紙張低 20%-30%，極具吸引力。

當然，現時技術還未完全成熟，若果真能研發一套完整又完善的石頭紙系列，市場前景相當看好，最重要的還是可解決傳統造紙污染對環境帶來的危害，一舉多得！



品質優良的石頭紙

# 四格 CLUB

萌亨

第三十五期

插圖 / 雯雯



# 漫步路環舊城區

文字 / YEN

活動  
消息

說起路環，大家會想到甚麼？黑沙海灘？葡撻？還是蝦醬？其實，路環是一個擁有悠久歷史文化的舊城區，這次小记者們很榮幸和城市之友的一班義工一起漫遊這座小島，感受其深厚的文化底蘊。

首先我們來到恩尼斯總統前地，雖然位處市中心，但環境幽靜，坐在路旁的石椅上，可見兩座歷史悠久的路環市政街市及路環衛生中心屹立於此，其古希臘羅馬式特色建築，吸引三五成群的遊客拍照留影，忽然一陣香甜味瀰漫在空氣中，原來是附近餅店到了新鮮出爐葡撻的時間，這款澳門特色小食，不僅遊客，就連本地人也常買來品嚐呢！



環境優雅的路環小路

隨後，我們逐一參觀了著名的“路環四廟”——觀音古廟、天后古廟、三聖宮及譚公廟。路環居民自古以捕魚為生，每逢時節都來到這“四廟”祭祀祈福，以求出海風調雨順，事事平安順利。當中最古老的是天后古廟，其建於清康熙 16 年，距今已有三百多年的歷史，廟內設有古時候文武百官承接“聖旨”的四方亭，耳邊彷彿響起雄亮的一聲“聖旨到……”

離開譚公廟，我們沿海邊漫步到十月初五馬路，感覺猶如置身於歐陸小鎮，途中經過路環圖書館，外型古樸優雅，屬單層的葡式建築，再往前行便會看見富有巴洛克建築風格的聖方濟各教堂，仔細留意更會發現教堂有不少中西文化交融的特點，其獨特之處別具韻味。



聖方濟各教堂



最後，我們來到路環電力廠，這座上世紀中期的建築現為受保護建築物，雖然不再為路環居民的生活發光發熱，但其貢獻仍會永留他們的心中。

這次小記者能與城市之友各成員同遊路環小島，機會實在難得，沿途風光不但讓我們了解居住地的風土民情，更喚起我們對本土僅存的古舊建築應有的愛護和保存意識，以及傳承歷史文化的重要性，更瞭解自己生活的地方。



譚公廟



充滿特色的路環街市



路環歷史建築

# 2013 澳門圖書館周

文字 / 宇程

由民政總署圖書館、文化局澳門中央圖書館、教育暨青年局及澳門圖書館暨資訊管理協會合辦的圖書館周活動，至今已是一十一屆了！圖書館周舉辦的目的是為了推廣社會的閱讀風氣及圖書館的服務，透過閱讀可以豐富想像力，啟迪心靈，擴闊視野，希望大家可以從閱讀中提高自身的文化素質，從而提高澳門整體的形象。


**問答比賽刺激緊張**

今年圖書館周除了在塔石廣場設置的攤位遊戲外，亦安排了一系列的活動配合主題，包括荒島圖書館、舊書回收活動、玩樂圖書館與各類型講座，讓市民有更多的機會接觸書本以及文化藝術。此外，民政總署黑沙環公園黃營均兒童圖書館的喜羊羊和灰太狼主題公仔亦擺放到塔石廣場和現場大、小朋友一同拍照，除有專門拍照區外，更有工作人員製作喜羊羊襟章及畫冊，深受小孩歡迎。

而圖書館暨資訊管理協會、海星中學、廣大中學及新華中學等機構則準備了許多既有趣又富知識性的遊戲給到場人士參與，如問答拼圖、繪畫天地、舊書義賣等


**攤位遊戲大受歡迎**



我是小美妮

活動，吸引眾多市民參與，再配合精彩話劇，場面顯得相當熱鬧。此外，同場更舉行圖書館知識三項挑戰賽得獎者頒獎儀式，以示鼓勵，其中一位得獎者與我們分享了他的感受，而他的媽媽也十分支持他，表示下一年將繼續參與。

自古有云“書中自有黃金屋”，雖然不一定每一本書上的資訊都是正確無誤，但透過閱讀的確能令你擴闊眼界，而且多看書能激發想象及思考能力，讓你比不看書的人聰明哦！🌱



親子齊閱讀



與灰太狼見面



小手工發揮創意

# 圖書館義工迎新營

文字／佳妮

今年，我作為圖書館義工，第一次參與圖書館的義工迎新營，雖然只有兩天，但我確實受益良多。

這次的迎新營教會了我重新認識 ABC，所指的當然不是簡單的英文字母，而是作為義工應有的 ABC (A for Admit, B for Believe, C for Commit)。最先的 A 環節，參與者按照自己所在的義工組別：讀者服務組、活動推廣組或學術出版組分隊，認識隊內成員及製作隊旗等。之後，通過一個以“大風吹”和



快來加入圖書館義工大家庭

“彩虹旗”組合而成的遊戲，藉此讓參加者介紹自己及所在隊伍的具體工作內容，旨在讓義工自我認同，明白自己的身份，最後的“U形管運水”的遊戲更需要運用智慧和團隊合力才能完成，透過愉快的遊戲，讓我們增加了對彼此的瞭解以及團隊合作精神。

晚上進行的B環節非常驚險，令人難忘。活動旨在讓義工相信自身價值及相信別人。一開始，大家都被眼罩蒙着眼睛，由導師牽引，僅靠一條繩子向前走。半路上，導師會將繩子剪斷，鬆開隊長的眼罩，讓他負責牽引隊伍往前走。我們在海灘上蒙眼走了將近一個小時，

才回到屋子。在交流感受時，大家都表示，雖然很不安，難免有碰撞，但學到了重要的一課：隊員學習相信別人，隊長學習負責任地帶領隊員。



我們互相信任



從遊戲中學習

翌日的C環節，讓義工明白自己的使命，讓大家明白民政總署圖書館成立義工隊伍的目的。這是個尋寶和分享的遊戲，我們通過一系列活動搜集小紙條，紙條上寫着一些義工準則，大家要相互分享其中的內容，讓我們了解圖書館宗旨及圖書館義工角色定位，圖書館有賴義工的參與，共同宣揚閱讀的良好風氣，提高大眾的文學素養及綜合素質，而且更因為有義工們作為圖書館和市民之間溝通的橋樑，協調雙方關係，促進及幫助市民好讀書，讀好書。



義工們身手敏捷



新朋友、舊朋友共聚一堂



又有新任務啦

這兩天的義工迎新營加深了我對於義工這個角色的認識，瞭解了這個角色背後的使命，更堅定了我要當個好義工的決心。

最後，大合照將我們這兩天的歡聲笑語，導師教誨，良多收益等等，定格為一張張燦爛的笑臉，讓迎新營成為我義工道路上難忘的一站！🌱



齊來運動一下



生日快樂呀

# 分享寫作 分享生活 分享愛——深雪

文字 / CATHY &amp; 佳妮

2013年5月18日，香港著名作家深雪應邀來澳主持嘉模講壇文學系列講座，與本澳市民分享她的生活、愛情及寫作經驗，讓市民了解一名作家在書本內外的世界。

她的筆名源自在法國認識的一位名叫深雪的日本女子；在香港雜誌社編輯的要求下，她提供了三個筆名，而在機緣巧合下，編輯選了“她”——深雪。

在講座及訪談中，參與者及小義工均能感受和體會深雪的生活態度和寫作心得；在她的愛情觀中，深雪認為愛情是天時、地利和人人的結合，不論男或女，都應該接受命運之安排，更應注重“內在誠信”——了解自己的愛情路，才不會自困死路。

而她的寫作世界是如何？原來深雪早已在中學期間開始寫作及投稿，12歲開始已有作品刊登在東方日報校園版，19歲曾以筆名“萬濃”投稿，27歲開始寫愛情散文，亦擅於寫哥德式小說，其中推薦之作品如：第8號檔舖、死神首曲、人生拍賣會等，並擅長描繪人性醜惡。被問到寫作的訣竅時，深雪認為“言之有物”是很重要的準則，寫的東西必須蘊含一定的道理。



由文化設施處處長致送紀念品



市民踴躍參加



有靈感時奮筆疾書，沒靈感時看書購物，這構成了深雪簡單而快樂的生活。此外，喜歡看靈修書，相信前世今生的她，堅信要“活在當下，享受當下”，要正當面對和排解自己的負能量。她希望我們要學懂感受愛，用心去體會，去感受父母的愛、戀人的愛、朋友的愛，甚至是陌生人的關愛。

與深雪交談後，發現她是一個大方、聰明、自信和有才華的女性代表。她從小已清楚自己的才能，喜歡投稿、喜歡欣賞、喜歡發展、喜歡堅持；在她的作品中，充分表現她的創意、純熟的寫作技巧及對寫作的熱愛程度。

另外，她的生活態度亦能為都市人提供正能量，她認為儘管生活多繁忙、多抑壓，都要為自己尋求自得其樂的方法，學會堅持和發掘才能的同時，需要適當放鬆自己，這樣才是正確的生活態度！🌱

民政總署圖書館

多吸收正能量！心情好！

Love.  
深雪 2013



深雪給小讀者的說話

深雪接受萌芽記者採訪

# 省港澳城鄉交流計劃 及義工感想

2013年夏天，來自澳門、廣州及香港，合共接近一百名的義工，共同參加了為期四天的“省港澳城鄉交流計劃”活動，共度一個難忘的暑假。

第一天，廣州和香港的義工到達澳門，和我們民政總署圖書館義工共享午餐，然後便開始下午的一系列活動。我們以歷奇探險的形式，分成幾個小組，由澳門義工擔任組長，帶領其他參加者遊走澳門的大街小巷，經過中西交匯的文化遺產、繁華的大街、寧靜和諧的社區，讓廣州和香港的參加者親身了解澳門不同的面貌。晚上，我們到本澳的特色餐廳享用晚餐，一嚐本澳的美食。

第二天早上，我們一同參觀旅遊學院，透過導賞員的講解，讓參加者更為了解澳門大專院校的概況。下午則出發前往國內的鹽步小學，也是這次活動的重點項目：到當地學生的家裡借宿一宵，親身體驗當地的生活。

第三天早上，離開鹽步，到德慶體驗農村的生活。我們撐着傘子，在德慶小朋友帶領下參觀農田，小朋友興奮地向我們介紹他們家的農作物，有荷蘭豆、桔子、茄子、苦瓜等。農家的生活，對我們這些生活在城市義工來說，十分新奇有趣，讓我們留下了難忘的回憶。

最後一天，天氣很好，我們頂着高溫到小學裡準備嘉年華會，在大家的合力幫忙下，成功地完成了嘉年華會活動，每個人臉上都帶着滿足的笑容。吃完午餐後，我們依依不捨地與大家道別，結束這段難忘的交流活動。🌱



劉曉明

每逢到了7、8月放暑假的時候，我都積極地參加圖書館為我們義工準備的一系列活動，既能善渡暑假，又可以自我增值。

今年也不例外，我參加了“省港澳城鄉交流計劃”，這次的交流活動與以往不同，除了要和香港及佛山的義工交流外，還要在佛山市的義工家庭借宿一宵，了解他們的生活習慣，真是別具意義。

三天的行程，分別遊覽澳門及佛山。第一天是由澳門的義工做領導，帶着兩地的義工一起以“城市定向”的遊戲模式遊覽澳門名勝，品嚐澳門美食。由於兩地義工較年久，所以我這個義工導遊必須提起十二分精神，注意他們的安全，猶記得當天的天氣特別酷熱，我帶領這群活力十足的小義工，在大炮台前四處奔波，看到大太陽底下他們仍然那麼精力旺盛，非常有活力。然後大家回到台山街市活動中心集合，各組代表分享當天活動的心得，接着由香港領導帶領我們一起玩破冰遊戲，在活動的過程中增進了彼此的友誼，拉近距離。

第二天，我們到達佛山市南海鹽步中心小學，舉行簡單而隆重的歡迎儀式，然後澳門及香港的義工分別到不同義工的家裏寄宿。

這次我和雪兒小妹妹一組，由雪兒的奶奶接我們回家，我對她家的第一個感覺是：“很大啊！”她的媽媽下班便帶我們去客家酒樓吃晚飯，品嚐了幾味香口的小炒。接着便帶我們到附近的會所散步，那兒的會所比起澳門的更宏偉，奶奶在休憩公園與一大群姨姨們跳廣場舞，媽媽就帶着我和雪兒參觀那兒的畫廊、健身室、游泳池、運動場等等……數之不盡，設備相當齊全。

隔天早上，奶奶為我們準備了美味的早餐，媽媽還送了很精緻的 Barbie 公仔給我呢。離開的時候，依依不捨，拍完合照，我忍不住擁抱她們。雖然我們只認識了一天，但她們對我如同家人般好，十分感謝她們這一天的照顧，“天下無不散之筵席”，希望日後有緣再聚。

之後我們來到德慶農村體驗當地的農家生活，村莊讓我懷念起我的童年，我小時候常常回鄉，但這幾年少了，家鄉的樣子變得愈來愈矇矓……今次有幸來到，必然不容錯過這機會，走遍每一個角落，感受那恬靜的簡樸美。


有時候外出遠遊不只是為了吃喝玩樂，而是為了吸收更多經驗，學習更多事物，雖然這次只是個很短暫的旅程，我卻體驗了前所未有的事情，亦認識雪兒和她的這家人，也許就這是一種緣份。



黎佩雯

在這次省港澳交流中，我在鹽步的家庭中寄宿一夜，充分感受到當地家庭的溫暖，還有德慶社區的和諧生活。

在鹽步寄宿，我親身體會了當地家庭的親切、友善，得到他們細心的照顧，而最令我印象深刻的是爸爸和孩子親密無間的親子關係。雖然孩子已到快升中學的年紀了，但寄宿家的爸爸並不會只要求孩子不斷讀書，而是花時間陪伴，仍然每周都會帶舉家人出外遊玩或吃飯，閒時還會在家裡跟孩子捉迷藏等。




這不禁讓我反思，澳門大多數父母都需要日夜顛倒輪班工作，連周六、日和公眾假期也要上班，要常常抽空陪小孩玩耍，只怕是“不可能的任務”。我想，缺乏溝通和疏於管教可能就是造成現今青少年問題越趨嚴重的主因。

不單單只有寄宿家庭，之後到訪的德慶社區同樣令我訝異，整個社區鄰里關係能夠如此密切不吝於互相幫忙和分享！菜買多了，送一點給鄰居；隔壁面包店生意太好，大家就主動幫忙。這是我從未體驗過的社區生活，讓我很驚訝，同時也深受感動。

小鎮的遊樂設施不多，甚至連圖書館也沒有，更別說社區活動中心等。也許，就是這種簡單的生活才能造就當地一個又一個純樸而熱情的人民。原來，“知足”，真的會“常樂”。

最後，十分感謝民政總署圖書館讓我有機會體驗當地生活，讓我開闊了眼界，也收穫了不少感動。希望以後也能繼續參加這類型的活動，學習更多不同地區的生活文化。



歐陽綺萍

在這次三日兩夜的交流當中，經過與當地家庭的相處交流，令我獲益良多，讓我體驗到有別於日常城市生活。印象最深刻的是與佛山小朋友相處一天的點點滴滴，還記得當知道要到當地家庭留宿一晚的時候心情十分興奮，心想定會發生很多有趣新奇的事情，同時又很緊張，害怕床會睡不慣，進餐的時候會很尷尬等等；平時甚少與陌生人交談的我，但這次竟然要到陌生家庭裡住宿一晚，心裡的感覺就是：“天啊，這是不可能的任務吧！”

當然事情的發展跟我想像的完全不一樣，初次見面他們就很熱情，就算是素未謀面，但給我的感覺就像遠房親戚一樣，很有親切感，可能這就是農村與城市的分別吧。招待我的那個小朋友，是一個五年級的女孩，她很文靜，很少說話，可能是初次見面比較害羞吧。心裡正想着要如何製造話題，避免氣氛尷尬，但事實證明我真的想太多了。當天晚上，我和她聊了三個小時，還停不了口，只是因為太累的關係，才肯閉上嘴巴和眼睛，以及收拾捨不得的心情去睡覺。這就是我做義工的最大成功感：生命影響生命。我的力量可以使一個甚少說話的小孩一直跟我分享她的人生，我想只有義工才擁有這種神奇的力量。到現在我也有和她經常聯絡，就好像多了一個堂妹一樣，我們經常分享生活的點滴。

我最慶幸的是可以成為“小記者”，過程比我想像中艱辛很多，最初知道工作人員要找我負責“揸咪”的時候十分意外，雖然有點不知所措，但心想應該那是拿着麥克風的人，不會很難吧；可是現實和想像真的是兩碼子的事，還記得那天晚上只睡了三小時，因為設計講稿、綵排和拍攝的時間都很緊逼，其他人可能覺得這個過程是挺令人辛苦和沒有意義的，但我絕對不認同，因為我所學到的、所體會到的、所經驗到的，別人是無法想像，我很感恩有這次的機遇，令我成長了不少，在我的生命裡留下了深刻的一頁。

這次旅程中我遇結識了一班很真摯的朋友，大家一起相處了四天時間，令我更加明白到我們真的不可能完全靠自己就可以完成一件事。人是群體動物，團隊精神真的十分重要，在互相幫助的過程中，感覺到義工之間的溫暖，在日常的朋友圈裡是找不到的。因為義工都有一種“把別人的事也當作自己的事”的心，當你遇到困難時，他們會當作是他們的困難一樣無條件的幫助你，所以我說，義工真的有一種奇力量。🌱



楊雅茜



我很高興能夠參與今屆四日三夜的省港澳城鄉交流計劃。三地雖然相近，但歷史文化和生活仍有所不同的地方，透過這次活動，我對我國的城鎮和農村發展情況更為了解，對當地文化體驗更深！

活動的第一天在澳門舉行，作為東道主的我們一盡地主之誼，帶領香港和佛山市的參加者開展城市定向活動。我們才剛相識，彼此之間還不熟悉，但經過多個遊戲，共同完成任務以後，總算拉近了大家的距離了！

第二天，大家一同前往佛山市大滘鎮繼續開展系列活動。抵達後，港澳組員獲安排留宿當地家庭，而我與另一位民署義工被安排到一戶雙胞胎姊妹家中，她們非常健談，晚飯後她們取出兒時的相片給我們看，分享他們兒時的趣事。她們準備升中一，言談間可以發現她們很重視學業，即使暑假也不忘學習，向我們請教英語和數學，而且她們還要練習鋼琴，準備考取九級資格！讓我體會到現時父母對孩子的期望很高，對孩子的教育更是相當重視！

翌日一同赴肇慶市德慶縣，到訪當地農戶家庭，我獲安排的仍是準備升中一的小女孩，她家以耕種為生，主要農作物為沙糖桔，那天雖然早上下了大雨，本來平整的泥路，變成水窪處處，遍地泥濘，但我們也堅決下了田走走！小女孩對城市的事很感興趣，也和我分享了農村的生活方式和學習趣事，她在學習之餘還要幫忙耕種。

是次的交流活動讓我體會到，不同地方的人有不同的生活模式，無論生活環境如何，都應該懂得感恩和知足，成就自己的快樂人生。



羅女珠



# 圖書館義工嘉許禮

文字／富榮

為感謝義工長期以來支持圖書館，民政總署在 2013 年 8 月 25 日（星期日）舉辦“2012—2013 民政總署圖書館義工嘉許禮”，向義工頒發黃營均獎、傑出義工獎、新星飛躍大獎、一百小時服務獎以及良好獎。

嘉許禮於氹仔嘉模會堂舉行。民署管理委員會委員馬錦強、諮詢委員會主席梁官漢、文化局中央圖書館鄧美蓮代館長、教育暨青年局成人教育中心利澤銘代主任、黃營均基金會區天興董事、圖書館暨資訊管理協會副理事長梁德海、澳門基督教青年會主任幹事何敏華及澳門聾人協會陳少芬手語翻譯員出席。





本年度共有逾一百六十位義工在各圖書館為讀者服務，每位義工不辭勞苦、無私盡責地執行圖書館員指派的工作，協助圖書館員維持館內秩序、整理圖書，為讀者提供舒適的閱讀環境。同時化身為圖書館宣傳大使，積極推廣和協助圖書館舉辦的各項閱讀推廣活動及圖書館刊物《萌芽》的出版，促進圖書館推廣社區閱讀風氣的成效，使圖書館與居民間得以緊密聯繫。

為讓義工有更多學習和體驗的機會，圖書館每年均舉辦各項義工交流和培訓活動，開闊義工的眼界。在過去一年，圖書館組織了義工參與遠赴內地山區學校送書的“荒島圖書館”活動、“省港澳城鄉交流計劃”，以及探訪山頂醫院住院兒童等交流活動；在培訓方面，開展了攜手空間、土風舞、手語舞等培訓班，以拓展義工多方面的才能，讓他們在各項活動中發揮所長。

### 義工表演手語舞



恭喜黃營均獎得獎者



義工接受傳媒採訪



# 好書推介

文字 / CECI、BONNIE

書名：蓋自然的家屋

作者：林黛玲

出版：商周出版

ISBN：9789861203447

館藏地：紀念孫中山公園黃營均圖書館

“友善土地，就是友善這塊土地上生活的人，用自然、有機的方式長出來的家屋，讓家人住得更幸福”

書中的屋主們，生活簡樸、貼近自然、汗水淋漓、不隨波逐流、對生命充滿好奇心與熱情……所以，這些房子是他們“自然的家屋”。他們走在時代的尖端，分享居住與生活的智慧。遲早，玩膩了現代遊戲規則的人，都會慢慢跟上他們的腳步。



書名：聽大樹唱歌

作者：林一峰、陳曉蕾

出版：萬里機構

ISBN：9789621443854

館藏地：紀念孫中山公園黃營均圖書館

低碳不是潮語，是世界終於共識出來的度量衡。有多環保？計算碳印大小就知道。什麼對地球比較好？計算碳量便曉得。把生活換上二氧化碳的數字，有目標，可以做得更好。說到底，我們已不能繼續高污染、高消耗地活下去。

每吃掉一個漢堡包，就有5平方米的雨林被夷為平地。而我們只要用少41度電，就等於種了一棵樹一年。

書名：100個愛地球的綠色清潔術

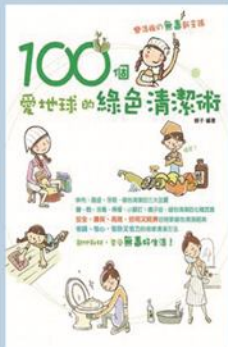
作者：蜂子

出版：佳魁資訊

ISBN：9789865908003

館藏地：白鴿巢公園黃營均圖書館、黑沙環公園黃營均圖書館

廁所洗手盤經常長黑斑，洗澡後鏡子總是起霧，新傢俱氣味太刺鼻？正在尋找輕輕鬆鬆的綠色家居清潔方法及小貼士嗎？您絕對不能錯過本書介紹鹽、醋、牙膏、檸檬、小蘇打、橘子皮的綠色清潔武器。作者還親自以本書內容繪製精文的插畫，以圖文並茂的方法，講解了既安全環保、又好用經濟的居家小貼士，現在立刻就地取材吧，遠離市面上的化學清潔用品，享受省錢省心及省時的綠色樂活好生活！



Concept of the five elements, Five colors, Five fruits and vegetables.

## 五色蔬果自然養生法

天然、無副作用的樂活食補



王淑華

本書根據中醫五行學說，將五色蔬果與人體五行相對應，介紹了五色蔬果的自然養生法。本書內容豐富，圖文並茂，是居家必備的健康指南。



書名：五色蔬果自然養生法：天然、無副作用的樂活食補

作者：王茜

出版：養沛文化館

ISBN：9789866247170

館藏地：下環圖書館

要身體健康不一定要進食昂貴的補品或健康產品，透過順應自然的樂活食法，也能以超值的價錢保持身體平衡及養生。

很多人都認為隨己所好，想吃什麼，便吃什麼，其實食物可分成青、紅、黃、白、黑五色。在春天多吃綠色食物可養肝，初夏時多吃紅色食物可養心，長夏時多吃黃色食物可養脾，秋天時多吃白色食物可養肺，冬天時多吃黑色食物可養腎。在一年內春夏秋冬四季按時進食便能把食物營養發揮出最大功效，讓身體與環境達至一個和諧的狀況，快樂養生。

當談到邀請身邊喜愛閱讀的人跟大家分享一下閱讀的樂趣，第一個想起的就是她——雪蓮小姐。每次遇見，她總是手執一書。若您向她打聽該書的內容，她會像吃過棉花糖的小孩般，喜孜孜的跟您分享所讀到的一切。

“閱讀是一種體驗。”雪蓮娓娓道來：“一個人在自己的生活之外，無法獲得另一種生活模式和經驗第二個人生；但透過閱讀我們就可以從文字窺見和感受他人的生活經驗，特別是一些跟我們周遭生活很不相同，在另一國度和環境裡的人和事。她更引用《不要等到畢業以後》的其中一句話：“讀書的根本目的是為了讓自己明白世界，看清自己，讓自己在無所依靠或者無所事事的時候，有一種敲響的力量推動着你往前走。”

至於她喜愛閱讀甚麼類型的書籍？“視乎當下生活的狀況和階段。例如順境時特別喜歡閱讀愛情、美學之類；逆境時則多愛在大歷史背景下寫成的作品，以及描寫多重性格的作品。近來又迷上一些女性題材的小說作品，如王安憶的《天香》。”

閱讀習慣是她“無意之中”培養出來的，雪蓮表示或許是自己不太愛運動的原故，閒時唯一的消遣就是拿着一本書度過一個下午，後來發現在閱讀過程中，書本能讓她倍感心靜，免除浮燥與不安，因此漸漸便愛上了閱讀。

她認為培養小朋友對閱讀產生興趣，可以先從選取自己喜愛的題材開始，再不斷嘗試不同類型的讀物，隨着閱讀的經驗及時間累積，閱讀的領域亦會慢慢拓闊。

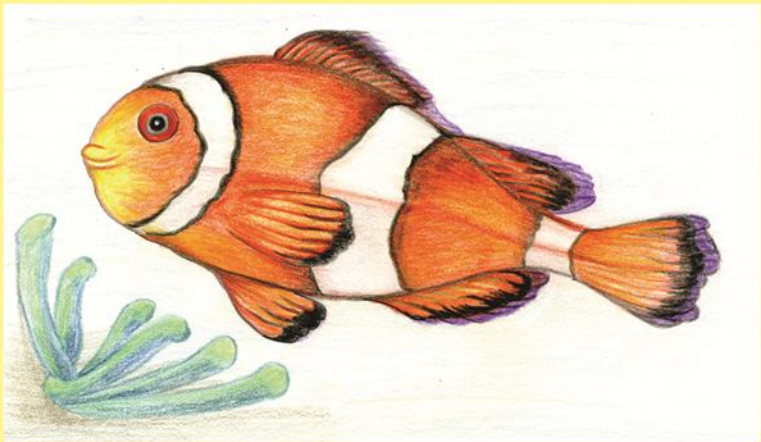


讀者投稿

繪圖：林梓釗



繪圖：MANDY



## 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。

1·投稿請寄：

紀念孫中山公園黃營均圖書館、白鴿巢公園黃營均圖書館、黑沙環公園黃營均圖書館、黑沙環公園黃營均兒童圖書館、氹仔黃營均圖書館、何賢公園圖書館、下環圖書館或 e-mail: iacmlib@gmail.com，並註明“《萌芽》讀者園地投稿”。

2·注意事項：

作品可以文章、繪畫、攝影作品等形式發表。若為手寫稿，必須整潔地謄寫在原稿紙上；如用電腦打字，請附上光碟。

投稿必須在作品背面清楚寫上姓名、聯絡電話、地址、就讀學校及年級，或附上填妥之投稿表格。

投稿一經刊登，將給予薄酬以示鼓勵。來稿刊登與否，概不發還。

若有任何關於圖書館活動的查詢或建議，可致電：2822 8162、2895 3365。



少年兒童閱讀計劃

# 走進圖書

9-12/2013

**Caminhar para dentro do livro**  
Um método de leitura para crianças

## 活動項目

- 故事天地——經典名著系列
- 小博士特別版——名著知多少
- “我最喜愛的圖書”選舉
- “我的故事書”工作坊
- “齊來做個小畫家”工作坊

## Actividades

- Parâsonum conto de histórias — Série Clássicos Famosos
- Versão Especial da Caixa de Correio do Pediatra — O que sabe de obras famosas?
- Votação sobre “Os meus Livros Preferidos”
- Workshop “O Meu Livro de Histórias”
- Workshop “Como ser Pintor Infantil”

## 比賽項目

- “鐘開講塗上色彩”填色比賽
- “創意繪作比賽”
- “圖書封面設計及讀後感”比賽

## Concursos

- Concurso de Coloração “Leitura Colorida”
- “Concurso de Desenho Criativo”
- Concurso de “Desenho de Capa de Livro & Recensão crítica”

## 活動對象 Destinaterios

- 幼稚園及小學學生
- Alunos do jardim infantil e da escola primária

