

# 萌芽

vol.  
45



## 專題 / 報導

—— 素食達人

「茶讀」心靈 ——

—— 營養師專訪

品茶覽書，  
修身養心，  
健康之飲，

## 故事

改掉飲食壞習慣

## 冷知識

純素食藝術饕餮

## 讀者投稿

如果澳門會下雪







即興照相館

**P.05-08**

專題 / 報導

**P.09-14**

網路樂無窮

**P.15-16**

故事

**P.17-18**

英語教室

**P.19**

食得有營

**P.20**

冷知識

**P.21-22**

音樂空間

**P.23-24**

四格 CLUB

**P.25**

科學知多些

**P.26**

悅讀同樂會

**P.27**

活動消息

**P.28-P30**

腦筋急轉彎

**P.31-32**

好書推介

**P.33-34**

讀者投稿

**P.35**

出版：澳門特別行政區政府文化局公共圖書館管理廳

編輯：澳門公共圖書館學術出版組義工

採訪 / 校對：簡安怡、程靄怡、程靄霖、林國強、陳榮、王斯筠、戴婉燕、梁舜恆、林咏文、蕭美歡、盧灌忠、何婷茵、蕭良聰、支佳妮、阮晞瞳、梁麗娟、吳淑敏、何婉珊

設計及排版：澳門特別行政區政府文化局公共圖書館管理廳

印刷：鴻興柯式印刷有限公司

發行數量：2000

本刊物之編採工作由澳門公共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。

版權所有，不得翻印。

ISSN：1727-6497

# 編者的話

文 / Cathy

對於體弱多病的編者來說，最重視的就是“健康”生活，所以不斷會向身邊人尋求“強身健體”的方法；長輩最常說的就是：多做運動、早睡早起、飲食均衡。現今一代的人便會說：樂活、有機、低脂。

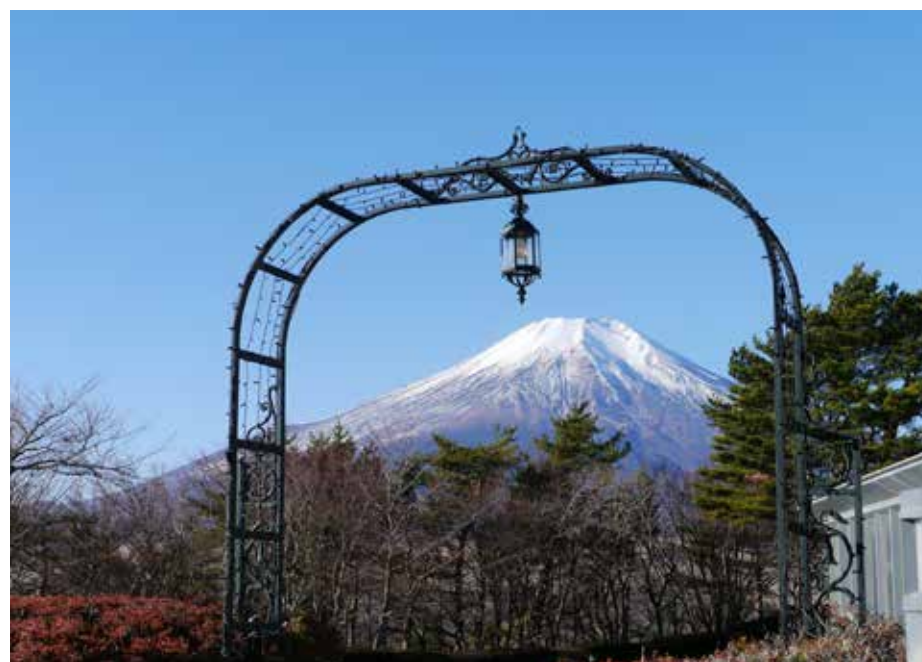
編者認為每個意見都具參考的價值；無可否認，多做運動、均衡飲食是健康的基本條件，而身邊追求健康的朋友在飲食方面甚有心得，除多菜少肉，還要食得“有機”。

市面上四處都提倡“有機”產品，令編者對這個趨勢感到好奇；因此，編者向從事“有機”食品行業之人士了解其獨特之處。簡單來說，“有機”產品就是“含有較少化學物質”、“能保持食物天然味道”，以及環保和安全。

綜合多方意見，編者認為“健康之道”除了注重運動和飲食之外，心境亦很重要。編者相信，只要有正面的生活態度，“身體健康”就不是難事了！



# 即興 照相館









# 素食達人陳宇程

文 / 榮榮



素食者愛因斯坦（德國物理學家暨諾貝爾獎得主），曾說：沒有什麼能比進化至素食，更有益於人類健康與增加在地球生存的機會了。

年紀輕輕就成功創業的宇程在澳門雀仔園推出第一個素食廚房名叫“健康概念”，除供應自家製素食飯團、餐飲，還專門提供過百種有機的食物與街坊分享，包括有機米、蘋果醋、和菓子以及抹茶等等，筆者有幸採訪這位將素食當作事業的“幸福達人”。

**Q** 什麼時候開始素食主義？

**A** 兩年前的元旦日，我決定從偶爾素食下定決心不再食葷，腸胃和健康大大改善。

**Q** 很多人覺得素食是清淡無味，食物選擇少，營養不均衡的一種偏食習慣。你吃素的原因是什麼？

**A** 對我自己而言，食素除了是飲食模式外，還是一種生活態度，這好像有人喜愛西洋文化，有人喜愛韓國文化，而我，只喜愛“素食”文化。在澳門食素並不難，隨處都可以找到素食的餐廳，食物的選擇亦很豐富，像素漢堡、素薄餅等比比皆是。自己在修讀營養師課程後，發現食素需要研究和講究，特別要注意均衡營養，尤其是對蛋白質、鈣和維他命 B 集的吸收；而戶外運動也是十分重要的一環，因為可讓身體更好地吸收維他命 D，以協助製造更多的鈣質補充身體所需。食素除了可以預防都市病，如腸胃炎、高血壓、心臟病等等外，還可以為環保出一分力，減少飼養家禽所用的天然資源，以及它們所產生的碳排放，有助解決世界糧食問題以及緩減全球暖化的速度。有興趣的人士可以到“健康概念”（受訪者店舖）了解更多資訊和創新的素食煮法。

人家說：忽略健康拼命賺錢，到頭來花錢也換不來健康，只能買藥，故云：「平日不養生，老來養醫生！」

素食是環保，是樂活，是養生之道。



# 「茶讀」心靈

文／榮榮 & sisi



讀本書，歎杯茶，既能潤喉，又能長知識；讓身心放下世間煩躁紛擾的一切，只品會其中滋味。茶是人與自然相輔相成的飲品，品茶令人感到身心愉悅、寧靜和從容。

在中國，茶被稱為百病之藥。而在日本，茶被稱為神草，喝茶祛病可延年益壽，在今天茶道已成為日本獨特的文化象徵。據《神農本草經》所載：“神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。在古時，茶就是茶的本字。我國有 16 種古代醫書詳細記載了茶葉自身便具保健作用，其中茶具有 219 種藥效，可提神明目，止渴治病，去膩醒酒等。

唐代陳藏器在《本草拾遺》中言“茶為百病之藥”。蘇敬等撰寫的《新修本草》則將茶列於木部中品，其味甘、苦，性微寒、無毒，其功效有下氣，去痰、熱、渴，令人少睡，消宿食，利小便，治癩瘡等。

後世醫家在秉承前人理論的基礎之上，不斷開拓出茶的藥用功效。陸羽集合古人有關茶文獻之大成，編寫出《茶經》，奠定了茶在中華天然飲品中的重要地位，使人們不僅對茶的藥效得以認識，同時也逐步瞭解茶是中華文化重要組成部分。

在現代藥理及生化等新型科學實驗方法的推動下，研究人員發現：茶葉中含有 450 多種化學成分，主要成分為茶多酚、生物鹼、茶多糖、茶色素、維生素、氨基酸、礦物質等元素。其中茶葉裏含量較高的要數維生素了，僅僅 25 克就可滿足人體一日之所需；茶多酚具有抗衰老之功效；維生素 B 對皮膚也大有好處；而無機鹽和礦物質則是人體每日所需之元素。隨着對健康功效的深入研究，茶葉具有的神奇功效，如：抗癌、保護心血管、防輻射等等，似乎人們生活中所有的健康隱患，都可以靠一杯茶來化解。既然飲茶有諸多益處，那怎麼喝才能發揮最大的養生效果呢？

懂不懂茶並不重要，千利休禪師說：“須知茶道之本，不過是燒水點茶”。在每個茶人心中都有一方清雅淨土，可容花木，可納雅音。喝什麼茶不重要，只要適合自己的便是好茶。喝茶的過程便是“忙裏偷閒，靜心享受其中！”

茶道專家說：“不同的茶，沖泡、飲用的方法都各有講究。就讓我們一探究竟吧。”

品茶覽書，  
修身養心，  
健康之飲，

## 茶葉沖泡

洗茶最多 15 秒

現在人喝茶喜歡洗茶，實驗中發現，綠茶沖洗兩次其有效成分浸出率為七成多，紅茶為六成多。如過度洗茶，營養物就會大量流失。洗茶時間不要超過 15 秒，綠茶和白茶，最好不要洗。但有例外，對咖啡鹼敏感的人，喝茶前快洗一遍，可以去掉部分咖啡鹼。

## 茶葉飲用

每天 12 克最適合

現在人喝茶喜歡洗茶，實驗中發現，綠茶沖洗兩次其有效成分浸出率為七成多，紅茶為六成多。如過度洗茶，營養物就會大量流失。洗茶時間不要超過 15 秒，綠茶和白茶，最好不要洗。但有例外，對咖啡鹼敏感的人，喝茶前快洗一遍，可以去掉部分咖啡鹼。

## 沏茶的最佳水溫

在 70°C 至 80°C 之間

隨着功夫茶的流行，人們喝茶“越來越燙了”，這是不對的。本為保健，但喝燙茶會增加食道癌等癌症的發病率。

茶葉中的氨基酸對人體有好處，它在水溫 60°C 的時候就能溶解出來。維生素 C 在水溫過燙時就受到破壞。因此，想保持茶葉中的營養、味道和香氣，沏茶的水溫最好是在 70°C 至 80°C 為宜。

## 喝茶要分季節

養生更健康

春夏季，可以喝綠茶和烏龍茶，能起到清熱解暑的作用。秋冬季節則適合喝紅茶或者普洱茶，能起到溫熱驅寒的作用。



# "營"在健康 "養"在身心

## 專訪營養師—麥彥翹

文 / 斯筠 & Christy



這一現代健康理念越來越受到大眾的歡迎，但很多人對於如何吃得健康且營養充足，卻往往一知半解，甚至還存在一定的營養誤區。現在正值春暖花開之季，許多小朋友都出現食慾不振，消化功能減弱；加上春季花粉、粉塵、微生物、寄生蟲的增加，令不少小朋友都經常性的出現一些過敏現象。

既要讓小朋友吃得健康，又要保障全面供給他們每日的營養，似乎是每位家長最頭痛的事。那麼小朋友們在日常飲食中會遇到哪些問題？家長在安排膳食的同時又應注意哪些呢？

特此本刊邀請擁有美國註冊營養師資格，並在澳門提供營養諮詢服務的有“營”達人—麥彥翹，為家長們見招拆招。她常常提供多元化的營養美食搭配與家長和小朋友們分享，例如“小麥營養師”微信平台等。

她表示曾接觸過不少偏食兒童的個案，大多是6歲以下的小朋友。“偏食主要是指小朋友不吃營養均衡餐盤其中一項的食物，營養均衡餐盤主要分為蛋白質、穀物、水

「食得健康，  
歸在營養」  
21世紀



果蔬菜等；如果所有蔬菜小朋友都不吃的話，我們就可判斷其偏食；而有些偏食兒童則是不吃某種顏色的食物，如綠色的蔬果。”

要想改善偏食問題，她建議父母可將蔬菜混入飯裡或者製作成漂亮的日式便當來吸引子女。此外，在進食時，父母可在子女面前表現出很享受的樣子，這能為孩子起到良好的示範作用。同時她也提醒父母，小朋友接觸新鮮事物大概需要10至15次的體驗，因此要給孩子們多一些耐性，才能有望改善小朋友偏食情況。

另外，小朋友們最愛的零食，也要吃得其所。例如食品包裝成分表裡所標示有膨化劑、防腐劑、乳化劑及反式脂肪的餅乾及零食就應盡量避免給小朋友們食用。麥營養師建議家長：口感鬆脆的小魚乾，除了可替代薯片，還含有豐富鈣質。若想鹽分低及口感更豐富，亦可選堅果或紅莓等作為零食。

這些與我們息息相關的營養資訊，男女老幼皆受用。始終食得營養是健康的本錢，是提供快樂生活的源泉。



# 網路樂無窮

文 / Leslie



民以食為天，食品安全問題一直深受市民關注，除了關心食物來源和質量問題，如何合理、正確地調配自己的飲食亦是大家想了解的話題。為此，我們找來下列網頁，全方位提供食品安全、有營飲食、養生菜單等資訊，希望能為您的健康人生帶來一點啟迪。

## 香港食物及安全健康中心

<http://www.cfs.gov.hk/c/index.html>

網頁提供核事故監察與食物安全專頁，大家可瞭解每日日本進口食品的檢測概況；“工作項目”中設有“降低膳食中的鈉和糖”及“基因改造食物”介紹，提供減鹽減糖及基因改造食物的常識和最新簡訊。“屠房及食用動物監察”專頁讓我們瞭解到鄰埠對食用動物的監察情況。

## 美食天下

<http://www.meishichina.com/>

網頁提供大江南北的各種食譜，圖文並茂，還有食材、美食日誌、健康常識等豐富的飲食資訊；“日誌”中不僅提供菜譜，還有關於菜譜的故事；“魔方”裏有對廚房電器使用方法和食譜介紹；還有“媽媽派”、“烘焙”等專題。最適合注重養生和美食的“一家之煮”尋找菜譜和瞭解食材的烹製方法。

## 澳門食安中心

<http://www.foodsafety.gov.mo/c/info/default.aspx>

網頁介紹本澳食品的安全法規、最新公佈、食品預警、活動資訊（包括食安講座和食安中心的導賞服務）、食安常識、食品檢測和調查、國際資訊、業界資訊等，其中“宣傳教育”通過多媒體資料、互動遊戲、食安小學堂、食安教材等生動活潑的形式，全面地介紹了日常生活中的食物安全知識，使一家大小都可以從中學到知識。

## 香港基層醫療統籌處

[http://www.pco.gov.hk/tc\\_chi/home/home.html](http://www.pco.gov.hk/tc_chi/home/home.html)

網頁設有“適飲適食”專題，可以在 Youtube 上觀看“適飲適食”美饌示範，還提供“適飲適食”食譜，示範的菜式都色香味營俱全。

## GovHK 香港政府一站通：有營食肆

<http://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/home.asp>

香港衛生署推出“有‘營’食肆”運動，“有‘營’食肆”均需通過審核，並確保可恆常供應“多蔬果”及“少油、少鹽和少糖”（3少）的有“‘營’菜式”，才可獲頒發及張貼標誌，顯示這是關心市民健康需要的餐館。該網頁可以搜尋香港的“有‘營’食店”，並提供“有‘營’食譜”，教你煮“有‘營’菜式”。







# 改掉飲食 壞習慣的故事

文 / 樂兒

志強最喜歡吃，身形肥胖，家人朋友都喜歡稱他“肥強”，可是，他卻不以為然，認為這不過是一個名字而已！他雖然喜歡吃，卻很會“選擇”，不是任何食物都會往肚裡吞的呢！

志強小時候很瘦小，而且容易感冒，家人常想他吃蔬果，他就是不肯張開嘴巴。

爺爺擔心志強，希望他能長點肉，強壯起來，吃飯時，總說：“志強，喜歡吃肉的，能多吃一點就多吃一點！”即使肥膩或煎炸食物也從不阻止，更常說“難得他喜歡吃，就給他吃吧！日後老了，像爺爺般牙齒不好，想吃也不能吃了！”

日子一天一天的過去，志強就這樣變得越來越喜歡吃煎豬扒、炸薯條、烤雞腿，還有擠滿醬汁的魚蛋、香腸和汽水。

有一天，志強感到肚子不適，爺爺帶他看醫生。醫生發現志強年紀雖小，但竟為三高人士。醫生知道志強從來不聽爺爺、爸爸和媽媽的勸告，想了一想，就對他說：“志強，你再不注意飲食，少吃油炸食物，你很快就會離開這世界離開疼愛你的爺爺、爸爸和媽媽的了！”

志強認為醫生只想嚇阻他，心想：“我才七、八歲，沒有理由這麼快

離開這美食天堂的！”於是沒有理會繼續吃他最愛的煎、炸和肥厚肉食。

一天下午，電視正播着勁食大賽，志強一面看電視一面吃薯片、魷魚絲和喝汽水。

“哇！”志強突然驚叫起來，更把手上的零食放下。

原來，勁食大賽的一位參加者，突然吃到口吐白沫，而且立即暈倒。

一天晚飯的時候，他的親戚來電，志強聽到媽媽對着電話的另一邊說：“他現在要截肢！他才十多歲啊……”

原來，很喜歡喝汽水的表哥得了糖尿病。

又一天，跟志強一樣時常放學後買炸魚蛋的好朋友小傑沒有上學，老師更心痛的說：“小傑因常吃油炸食物，喉嚨要做手術，將要休學一年”。

當天晚上，志強再也睡不着了！他回想了很多事，想到了自己最好的朋友，想到了最愛他的爺爺、爸爸和媽媽，還有自己最愛的美食。

他心裏想：“如果因為時常吃薯片、魷魚絲和喝汽水，年紀輕輕就離開這個有着萬千美食的世界，將會錯過更多吃美食的機會。”他又想到媽媽常說的話：“食物美味，不必煎炒煮炸油鹽糖，蔬果美味又健康；少鹽少糖真味道！”為了能品嚐世界的美食，志強決心改掉過去飲食的壞習慣。

第二天，一覺醒來，志強就決心開始他的健康飲食新生活。





# 英語教室

文 / Water

## Stay healthy! Stop eating junk food

What is a Junk food?

Any food that is considered unhealthy is called a JUNK FOOD. It usually contains high amounts of fat or sugar. Also, Junk food is easy to carry, purchase and consume. Eating too much of them will affect our health. Let say 'no' to Junk food!

Kicking the junk food habit is easier said than done for many people, especially children. Here are some suggestions that can move you into a better eating habit. However, some information is missing. Can you help filling in the blanks below?

Buy \_\_\_\_\_ food only. Buy whole foods like fruits, vegetables, lean meats, milk, eggs, and whole grains.

Keep plenty of healthy \_\_\_\_\_ on hand. The more healthy food that is readily available for you to choose from, the easier it will be for you to keep yourself from chowing down on junk.

Drink plenty of \_\_\_\_\_

It helps you to feel full and helps balance your blood sugar. Drink plenty of this throughout the day to keep yourself from reaching for junk food.

Practice deep breathing or other \_\_\_\_\_ techniques  
Many people reach for potato chips or candy bars when they are feeling overwhelmed, anxious, or stressed. Deep breathing exercises and yoga are great ways to relax.

Answers: healthy snacks water relaxation

# 食得有營 簡易鮮茄意粉！

圖文 / 安怡



## 煮食方法

1. 先將意粉放於水中加鹽煮熟。
2. 蒜頭、洋蔥及蕃茄切小粒備用。
3. 平底鍋燒熱，放入橄欖油、蒜蓉、洋蔥，加鹽炒香。
4. 加入大量蕃茄，用糖調味，加入意粉及沙律菜，完成！

## 材料

蒜頭、橄欖油、蕃茄、意粉、火箭菜、洋蔥、黑椒、鹽



# 純素食藝術饕餮

## 冷知識

文 / 斯筠

### 中國飲食文化最早的理論基礎便是我們耳熟能詳的金句 “民以食為天”

隨着醫學和營養學的發展，人們從原來只注重口腹溫飽到對健康飲食的重視、對養生與保健的關注，使素食成為了當今飲食文化的時尚潮流，被越來越多的人所喜好。崇尚素食的人也漸多，素食人群也更趨向於年輕化，今天素食文化被廣泛認為是“重健康，愛生活，惜自然”的新觀念。

“正心修德”和“有益健康”是世界上最許多素食主義者起初食素的誘因。素食主義者是一群只吃素而不吃葷的飲食文化實踐者，而純素食主義者又稱vegan，更是一群只靠植物類食品維持生命的群體，她們熱愛生命及自然，拒絕一切動物製成的商品（皮衣、皮鞋、皮包等皮製品）和含動物成份的化妝品等。

如果說素食只是一盤盤供人們食用的綠色天然食材，那生活居住在世界另一端，喜愛素食，熱愛素食藝術，為鼓勵健康飲食而奮鬥的藝術家們，則會令你腦洞打開。以數條翠綠的黃瓜、幾個黃澄澄的柿子以及琳琅滿目的蔬果裝點了她們的畫布，繽紛的色彩是大自然的饋贈，一幅幅“藝術素食饕餮”是藝術家創作的源泉。



走進一名素食主義愛好者的純素食藝術殿堂，以蓬鬆柔軟的大黃瓜配上柳丁和葡萄柚、秋日水果沙拉餐中的紅色蘋果和義大利面、甜菜根、辣椒、生薑是鮮活的藝術品，藝術家就是利用水果和蔬菜等食材作為創作元素，根據其不同的顏色形狀進行有序的構圖，才組成了一幅幅令人垂涎欲滴的藝術佳作，讓觀眾彷彿與她一同置身在蔬菜和水果等素食健康食材的“情網”之中難以自拔。

除了蔬菜、水果中所含的豐富營養讓藝術家欲罷不能之外，藝術家還在素食中發現了植物別樣的藝術美感。由於天然食物都擁有各自不同的形狀、顏色和材質，通過搭配，藝術家讓它們煥發出與眾不同的和諧美感。純素食藝術創作不但可以鼓勵人們養成健康飲食的習慣，還可以給人們在飲食中增添更多的樂趣。

純素食藝術不僅是倡導一種健康的飲食習慣，更是表達一種對美好生活、低碳生活的追求。



# 音樂空間

## 莫扎特

文 / 良聰

很久很久以前，一個非常寒冷的晚上，在奧地利首都維也納附近的一座小城誕生了一個弱小的男嬰，他是家中的第七個孩子，在他前面的六個孩子僅活下一個女兒。他出生後的第二日，他的父母就要冒着紛飛的大雪，帶着他到教堂接受神聖的洗禮，這個男嬰正是聞名世界的大音樂家——莫扎特，他為後人帶來了無數優美的旋律，我們耳熟能詳的《小星星》正是他其中一首著名的作品。

莫扎特的父親是一位小提琴家和作曲家，並在宮廷樂隊擔任副指揮，使莫扎特從小就在良好的環境下生長。當莫扎特三歲的時候，父親就發現他對音樂有濃厚的興趣。

每當姐姐彈琴時，他總是在旁邊認真地聽，儘管他玩得多麼投入，只要一聽到琴聲他就馬上停下手上的玩具，走到琴邊靜靜地聽着姐姐彈琴，待姐姐練完琴，他就會試着伸出他一雙小手在琴上再演奏一遍，就是這份天賦，令父親不得不下定決心，讓莫扎特在四歲時就開始正式走上他的音樂之路。

莫扎特父親害怕學習作曲會給他帶來太大的負擔，因此沒有過早教他作曲五歲時他已經常常在父親旁邊看着他寫樂譜。有一次，父親走進莫扎特的房間，看看他專心地寫什麼，結果大吃一驚，原來莫扎特正在寫《鋼琴協奏曲》，而且節拍完全符合作曲要求。莫扎特自小勤奮好學，別的小孩子在玩的時候，他卻留在家裏不是練琴就是作曲，幼小的時候已經能像大人一樣埋首於音樂當中。

父親認為莫扎特應該出國多見識，在六歲時送他進行長達十年的巡迴演出，走遍德國、法國、英國、荷蘭和瑞士等國家，每每都受到當地人們的熱烈歡迎。這樣的演出亦能使他接觸到各國不同民族風格的音樂，使自己的作曲上得到很大的啟發。演出期間他還不畏勞累，努力地學習拉丁文、意大利文、法文及英文等各種語言，以擴大自己創作的空間。

在父親的嚴厲要求下，加上莫扎特自己的刻苦努力和奮發向上的精神，終於令他成為一位世界著名的音樂家，永遠銘記我們心中的重要人物。這個經歷教導我們，學習必須持之以恆，有勇氣地挑戰難關，最終也能取得驕人的成就！





# 四格 CLUB

圖 / Henry



# 科學知多些

圖文 / 大頭





# 悅讀同樂會

文字 / 咏文

Ada Chan 是一個愛看書的初中女生，無論是經典著作還是現代文學，無論是小說還是傳記，無論是雜誌還是教材。只要是書，她都能讀下去，而且是全副身心地投入到書本中去，彷彿身臨其境。同學們都笑說她是個書蟲，無時無刻手上都捧着書在仔細閱讀。我亦十分好奇為何 Ada 這麼愛看書。

Ada 說，從小家人便很忙，沒有時間陪她玩，於是書便成了她最忠實的好夥伴。在無聊的時候拿起一本書，她便能在書海中遨遊好幾天。

Ada 愛看書，也愛書。從小時候的《格林童話》到現在的《福爾摩斯》，她對每一本書都視如珍寶，每本書都好好地保存在家裡，以避免任何一絲的損壞。據她所說，她的書佔滿了家裡的整整三個書櫥！

由於 Ada 有很多書，同學們也會經常找 Ada 借書，於是，Ada 便成了我們的“小小圖書館”。Ada 也十分大方，她說，能與大家分享她的藏書是一件很開心的事，之後還能跟大家一起交流閱讀的感想。

我發現 Ada 有一本隨身攜帶的筆記本，每當看書時便拿出來寫寫畫畫。我在徵求過 Ada 的同意後翻開那本筆記本，原來裡面都是 Ada 對每本看過的書的讀後感，幾乎每本書都有好幾篇的讀後感。我感到奇怪，Ada 在旁邊看出了我的疑惑，她笑着告訴我：“每本書裏蘊含的知識可多着呢！我每看一次都會有不同的感想，就像最簡單的《灰姑娘》，小時候看就會覺得美麗的灰姑娘好可憐，繼母和兩個姐姐都很可惡。

可是長大以後再看一遍，便會知道，這個故事告訴我們善良的人最終會是幸福的，而心地醜陋的人最終都會得到報應。

以前我們可憐灰姑娘的身世，又同情她的遭遇；可是現在便會懂得每個公主都要歷經很多的磨難，才能獲得幸福。沒有努力就不會有收穫！”

跟 Ada 聊天的過程中，我學到了很多東西。希望所有人都能像 Ada 一樣，愛上閱讀，讓自己成為一個有內涵的人。不說了，我也要跟 Ada 一起閱讀去了！

## 2015 年尾圖書館 義工 BBQ

文 / 佳妮



2015 年最後一天的下午在綠草茵茵的鴨涌河公園（紀念孫中山市政公園），有着這麼一群人，穿着同一的服飾，圍在燒烤爐旁，有說有笑，其樂融融。這特意为辛苦了一年的圖書館工作人員和義工舉辦的 BBQ 聚餐，來自讀者服務組、活動推廣組和學術出版組的義工朋友們都齊聚一堂，在享受着美味燒烤的同時，大家相互交流在這一年的義工生活裡，所發生的各種好玩有趣的經歷，以及總結各自的經驗心得。除此之外，義工朋友們還分組玩遊戲，參與抽獎活動，幾乎人人都可以抽到小獎品，為大家增添了“過新年”的喜氣。對我們而言，這次活動是非常難得而又富有

意義的，平時的活動大多是各個組內的義工們聚在一起，而這次，通過與不同組別的義工交流，我們能夠更多角度地思考之後的活動可改善的方面。為了進一步推動澳門的讀書風氣，作為圖書館義工的我們，又可以再做些什麼？新的 2016 年就要到來了，義工們也會加倍努力，多舉辦特別活動，在街區推廣閱讀，在圖書館內用心服務市民，讓市民愛上閱讀《萌芽》，也期待各位朋友們在新的一年里，多多與澳門公共圖書館相約，與閱讀相約！



# 交流觀感

## 赴廣州圖書館

文 / 吳淑敏



(圖片取自廣州圖書館網站：<http://www.gzlib.gov.cn/aboutlib/index.html>)

有幸參加圖書館義工赴廣州交流活動，心中既興奮又激動。同行的廿餘人，最小的只有十二歲，而我則是年逾古稀的唯一長者，置身於這群年青人之中，頓覺自己的心靈也變得年輕了許多。

當我們佇立在廣州圖書館門口時，立即被她那“美好書籍”獨特的設計所吸引和震撼。那“之”字優雅的造型，突出重疊的建築肌理，寓意書籍的重疊和歷史文化的沉澱，體現了嶺南建築的藝術特色。

廣州圖書館座落於珠江邊上的花城廣場，新館總建築面積 10 萬平方米，館藏文獻約 380 萬冊（件），總館藏約 526 萬冊（件），閱讀座位 4000 個，供讀者使用的計算機約 500 台，百分百的無線網絡覆蓋，服務區域分佈在一至九層，負一層還設有展覽、報告、交流培訓等，東西走向，分南樓北樓，規模之龐大，真不愧

為“城市客”的“文化窗口”，這是澳門的圖書館所無法相比的。也是我所見到過的最超級現代化的圖書館，真是大開眼界！

在第十層寬敞的接待廳裡，廣州圖書館工作人員為我們詳細介紹了館內的運作情況，兩地義工各自交流並分享了心得。然後又帶我們參觀了各樓層，所到之處也有專人為我們講解，同時還看到許多穿着醒目的紅色背心，寫着志願者字樣的義工，在維持秩序，有的還手捧提醒讀者“請保持安靜”、“不要大聲喧嘩”的紙牌，而更讓我驚嘆的是，將讀者歸還的書，從運輸帶上輸送到各個樓層。

參觀廣州圖書館給我留下了深刻的印象和美好的回憶，不禁使我聯想到澳門的圖書館，“麻雀雖小，五臟俱全”。同樣為社區，為廣大市民服務的目標是一致的，而我雖然從退休至今已做了五年義工，還是應該繼續奉獻，繼續努力，真正做到老有所學，老有所為，繼續發揮餘熱。



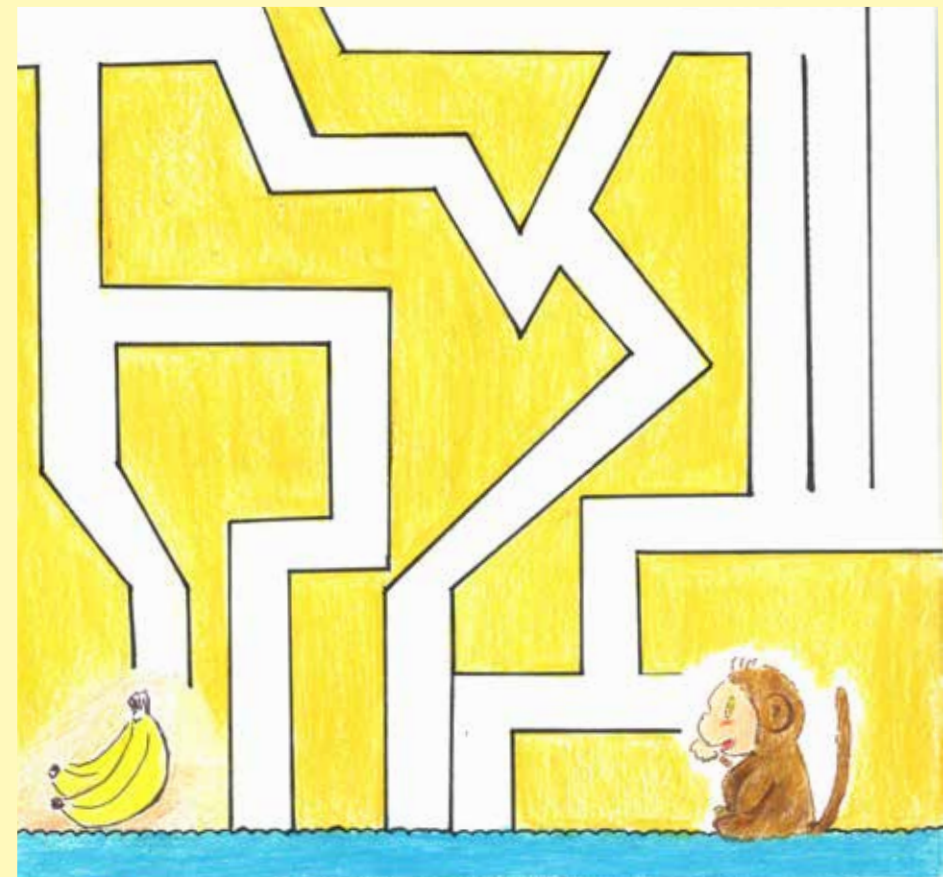
# 找不同



你能找出這兩幅圖面中的五個不同之處嗎？快快試試吧！

# 謎宮

圖 / KOHANEK







書名：偏食的亮亮

作者：葉曉潔

繪者：許永和、林秀玲

出版者：小樹苗

ISBN：978-962-896-861-9

館藏地：

中央書庫、氹仔圖書館、

青洲圖書館、望廈圖書館

大多數小朋友們都有偏食的壞習慣，父母們最頭痛的就是如何教育孩子不偏食，以攝取足夠且全面的營養，畢竟這對於身體成長發育中的小朋友而言非常重要。不過，對於小朋友而言，儘管父母總說甚麼食物對自己身體有益，但小朋友還是會聽不進去，畢竟他們的心智還很年幼，還未能照顧自己，因此父母對於孩子的偏食習慣應抱以循序漸進的作法，引導他們知道偏食的壞處。

書中的主角—亮亮非常討厭吃胡蘿蔔，而亮亮的媽媽以小兔子都吃胡蘿蔔為由，告訴他若偏食不吃胡蘿蔔會被小兔子討厭的，藉以讓亮亮明白偏食的壞處。最終亮亮還是願意慢慢地改掉偏食的壞習慣。儘管只吃一塊胡蘿蔔，對於小朋友們而言是很大的進步。



書名：WHY? 幼幼小百科—食物

作者：甄艷慈、方楚卿編著

出版者：風車圖書

ISBN：978-986-223-332-0

館藏地：

氹仔圖書館、中央圖書館、

何東圖書館、青洲圖書館、

黑沙環公園黃營均圖書館、

紀念孫中山公園黃營均圖書館

小朋友們的好奇心重，喜歡發問與探索。“為什麼要多吃蔬菜？為什麼吃冰淇淋容易變胖？為什麼不能天天吃漢堡包？”想一想，猜一猜，你知道這些問題的答案嗎？就讓《幼幼小百科》告訴你！本系列書籍打破傳統百科模式，在解釋答案之前提供各種有趣、好玩的選項，引導小朋友們思考。

本書精選小朋友們最好奇的飲食健康知識，以趣味問答的形式，並以淺顯易懂的文字解釋，讓孩子都能輕鬆理解，又搭配寫實圖片與可愛插畫，讓孩子對各種食物加深認識。令家長在陪伴孩子閱讀的過程中，了解孩子的思考方式。



書名：吃得快樂，活得健康！：營養又

有效的食療（兒童篇）

作者：西川千寬／監修

出版：台視文化

ISBN：9789863430315

館藏地：下環圖書館

兒童的健康飲食，相信是很多家長關心的問題。作者針對小童常見的病症、過敏情況、心理情緒、促進成長、以及懷孕和哺乳的媽媽的營養等問題，逐一介紹有幫助的食物和食譜。

每一單元都加入漫畫情境帶出問題，並介紹各種食品的功能、原理、療效和相關食譜。內容圖文並茂，清楚易懂，值得作為家長們的兒童保健參考書。



書名：高血壓高血脂飲食宜忌速查

作者：王忠良

出版：萬里機構·得利書局

ISBN：9789621451408

館藏地：紀念孫中山公園黃營均圖書館

品嚐美食，是生活的一大享受。但不當的飲食習慣，容易令人產生高血壓、高脂血症。患病者需要戒食，無法盡情用餐。

本書選取 161 種食物，分為 126 種宜吃食物和 35 種忌吃食物。書中詳細解說每種食物對降壓降脂的關鍵點、吃法、食用宜忌和配搭宜忌，令讀者瞭解每種食物對高血壓、高脂血症的影響，亦可瞭解哪類食物不宜吃。

此外，書中還包含針對高血壓、高脂血症的正確飲食、中醫食療以及營養素食等知識。瞭解每樣食物內含的營養、食用禁忌，才能夠讓自己在享受美食的同時兼顧身體的健康。



# 如果澳門會下雪

徐澤鏗（四年級）

每次看到電視播放下雪的畫面，我都在想：“為什麼澳門不會下雪？”

真希望有一個冬天，早上起床的時候可以見到外面下着白茫茫的雪，如果只有一天也沒所謂，我想看到澳門被雪覆蓋着的樣子。

我會靜靜地坐在窗前，看着白雪慢慢飄落的樣子，我還會拿起畫筆把面前的景色畫下來，然後掛在牆上。長大後只要看到牆上的畫，我就會想起澳門曾經下過雪。我一直想在佈滿雪的地上打滾，一定很舒服，在軟綿綿的雪上睡覺也不錯。睡醒後，一家人坐在雪地上野餐也是一個好主意，媽媽做了我最愛的三明治，然後我和爸爸一起吃着三明治，一邊讀故事，接下來再和姐姐玩扔雪球遊戲。如果在旅遊塔上觀看着白色的澳門，一定好漂亮，特別是晚上的時候，閃閃發光的星星和白雪，還有圓圓的月亮，又是一幅美麗的畫。

雖然我知道澳門是不會下雪的，但是我還是期待着這樣的一天。

# 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

作品可以文章及視覺作品等平面形式發表。若為手稿，必須整潔地撰寫原稿紙上，若用電腦打字，請附上光碟。

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。







素食是環保，  
是樂活，  
是養生之道