



專題 / 報導

—— 澳門花泳運動員

拉丁舞專訪 ——

—— 澳門劍擊學校創辦人

跳水姐妹 ——

故事

朗尼的生日願望

冷知識

衝吧！泡泡足球

活動消息

義工心聲－澳門公共圖書館義工嘉許禮



即興照相館	05 – 08
專題報導	09 – 18
故事天地	19 – 20
網路樂無窮	21
英語教室	22
冷知識	23 – 24
食得有營	25 – 26
音樂空間	27
科學知多些	28
好書推介	29 – 30
活動消息	31 – 36
讀者投稿	37

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、林詠文、盧灌忠、阮晞瞳、洪巧兒、莫美兒、

陳建舜、鄭雅睿、陳宇程、王兆鑫、馬凝希、黃桂麗、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：2500 份

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

萌芽 NO. 46

“運動”是惡魔嗎？

文 / Cathy

雖然每個人都知道運動的重要性，但同時很多人都討厭做運動。當中有很多原因，而“懶惰”是主要原因，其次就是怕熱、怕累等等；編者認為，“懶惰”就是魔鬼，往往需要自己的強大意志力，才能擊退“懶惰先生”。

此外，大家對“傳統運動”（跑步、籃球、足球、單車、瑜伽等）可能不感興趣，都認為這些活動比較規範，令人覺得很沉悶；亦有些覺得身體不協調，所以不熱衷做運動。

現今社會，每個人都提倡健康生活，健康之源除了需要均衡及清淡飲食外，運動亦是其中一個重要因素。為讓人們愛上運動，各地政府開始推動很多新奇、有創意的活動，讓人在玩樂的同時，不知不覺地運動，亦能加強人與人之間的情誼。如在歐美和日本，均流行着“狗瑜伽”運動，人們與狗狗一起做瑜伽，讓自己身心獲得舒展，也能讓寵物們得以紓壓。

另外，為大家介紹一個球類運動，這是一個源於加拿大的之“健球 (Kin-ball)”，“健球”講求團隊合作精神；各隊伍須控制一個四十八吋大的高韌度尼龍球，並輪流進攻，把球擊落地上方為勝。

雖然這些新興的活動是以耍樂為主，但也是為了吸引更多注意持續運動、了解運動的重要性，讓人們學會去思考、合作、忍耐和堅持。如果你們都想學習運動員的堅持，了解更多新奇有趣的活動，記得留意今期的內容！



興與 照相館







圖片由受訪者提供

歐陽善盈 澳門花泳運動員專訪

文 / 洪巧兒、Leslie

中國澳門游泳總會（以下簡稱：泳總）於 1956 年 8 月 15 日成立，是澳門游泳界團結起來，攜手促進澳門游泳界發展的標誌。1988 年泳總加入國際游泳聯會；1990 年加入亞洲游泳聯會。

泳總長期致力發展澳門游泳運動，現在舉辦的游泳項目分為游泳、花樣游泳、跳水和球水四項，各自擁有集訓隊伍。泳總每年均舉辦本地賽事，開辦初級游泳教學班、花樣游泳班、跳水班和球水培訓班，以及面向運動員、拯溺員、教練員、游泳裁判員、花樣游泳裁判員、跳水裁判員的培訓班等。泳總因其游泳普及化計劃成績優異而成為楷模，並且在澳門體育界的威望又受到確認，因而獲得特區體育功績勳章。

這次，我們有幸採訪了澳門花樣游泳隊的歐陽善盈。歐陽善盈，她既是花泳隊的“大姐姐”，又是一位兼職體育記者。她在長達 20 年的運動員生涯中，又發生了怎樣的故事呢？

三歲時，由於身體狀態較差，媽媽便半哄半騙地把歐陽善盈帶進了游泳班，機緣巧合下還加入了花泳隊，漸而成為花泳隊的第一屆隊員。這一堅持，就是 20 年。

Q： 無論是傳統，抑或是新式運動，都少不了堅持。20 年來，您堅持不懈的動力是什麼？

A： 小時候因啟蒙教練的鼓勵，自己便有了參與三屆亞運會的願望，而這願望正是支持我的最大動力。

Q： 此項運動給您帶來了什麼好處？

A： 首先是健康，正如我上面所講，它鍛煉了我的體魄。花泳講究密度多和動作快，訓練期間雖有負傷，但改善了體質；第二，它令我變成現在的我。運動不單單只是運動，在過程中我更學會了與隊友的相處，也令我更加有自信，充滿正能量。第三，它讓我學會做人要謙卑，執着與寬容收放自如。

Q： 對現在的青少年有何忠告？

A： 青少年要有夢想，有目標。這個夢想不一定要很偉大，但一定要能為自己的人生負責——雖然讀書時期，老師經常勸告自己放棄訓練，專心學業，但我以行動證明了自己可以兩者兼顧。甚至踏入社會後，我面臨工作與訓練、比賽的衝突，自己也能有所平衡。反正，不能因為懶惰而放棄，應該要不怕辛苦，堅持下去。我在某年暑假集訓期間覺得很辛苦，又遇上泳隊剛換新教練，要求高，很多方面都無從適應。那一段時間，心理和體能承受了很大的壓力，多賴自己的堅持和奮鬥才能克服。總之，人要在自己感興趣的事物中培養責任感，在逆境中自強不息，別給自己太多的藉口。

再問及是否有考慮退役時，歐陽善盈表示可能會再堅持 2 年，因為再過 2 年，又是新一屆的亞運會了。雖然她在 2014 年已實現了參加三屆亞運會的心願，但她說享受便是快樂，會再堅持下去，但隨着年紀的增長，也該適時為自己的未來做打算。

—— 蒂素

運動的作用可以代替藥物，
但所有的藥物都不能替代運動。



2013 年在俄羅斯舉行世界大學生運動會，首次把花泳列為比賽項目，澳門唯一花泳代表歐陽善盈參加花泳單人比賽，當時是完成比賽的一刻！

——
尤靠運動。
蔡元培

人的健全，不但靠飲食，

花泳小知識

Q： 如何練習閉氣？

A： 閉氣通常會潛到 50 米，而閉氣就由 25 秒開始，循序漸進。

Q： 如何化妝和設髮型？

A： 通常化妝需要一個半小時，大家互相幫忙；而髮型會用熱魚膠粉定型。

Q： 對音樂排舞的要求？

A： 因為澳門近年以集體項目為主，所以對舞蹈的整齊度要求較高。運動員經常要在陸上進行一小時的柔韌及體能練習，加強各方面的能力，之後在水中練習一個半小時，加強手臂的力量。因為花泳運動對中段能力的要求較高，所以平時也會練習平板支撐。

跳水姐妹 梁雪珍、梁雪燕

文 / 林咏文、莫美兒



- Q：** 你們什麼時候開始接觸跳水？
- A：** 在 2008 年時，我們十歲就讀小學四年級。
- Q：** 為什麼會選擇參加跳水運動？
- A：** 有一次走在澳門街頭，一名跳水教練突然跑過來詢問我們是否願意練習跳水，她覺得雙胞胎配合比較有優勢。我們那時不知道有跳水這項運動，所以覺得很新奇，於是決定嘗試一下。

- Q：** 跳水運動可以說是游泳和體操項目的結合，那你們在學跳水之前有沒有舞蹈、游泳等的基礎？
- A：** 沒有，小時候有學過一點舞蹈，但後來都忘記了。我們在學跳水之前更是完全沒有游泳基礎，都是從零開始學起的，所以只要有興趣便可以去嘗試一下。學習跳水主要是不要害怕，因為柔軟度這些可以慢慢練的，只要克服了心理恐懼便沒問題了。當然，有體操基礎的人會對練習跳水更有幫助。
- Q：** 你們通常一個星期訓練多少次？
- A：** 我們一個星期都要進行六次訓練。
- Q：** 你們第一次開始站在跳板、跳臺上的時候會害怕嗎？
- A：** 小時候不會覺得害怕，只是覺得很刺激、很好玩。
- Q：** 兩姐妹在跳水方面會不會互相競爭、互相比較？
- A：** 不會，我們通常都是互相鼓勵，如果對方比我跳得好，那我也要加把勁趕上她了。
- Q：** 家人和朋友對你們練習跳水有什麼看法？
- A：** 家人和朋友都很支持我們練跳水，以我們的興趣為主，我們不想跳了的話他們也不會強迫。
- Q：** 做運動員這麼累，你們有想過要放棄嗎？
- A：** 有的，我（雪燕）高一時候的成績不是很好，理科比較差，那時我很想放棄跳水，因為很多比賽，跳水的練習不能暫停，我還要兼顧學習去訓練，感覺很辛苦，很想放棄。
- Q：** 練習了這麼久的跳水，你們有受過什麼比較嚴重的傷嗎？
- A：** 這肯定有，我們剛剛開始學的時候未學好掌握技巧，跳的時候很容易打到板，很多時整個大腿都是瘀青，不過我們受的傷在跳水界裏來說已經算小傷了。
- Q：** 有什麼鼓勵你們在跳水運動的道路上繼續前進呢？
- A：** 我們覺得是因為習慣和捨不得，我們已經習慣了經常訓練，感覺它已經成了生活中必不可少的一件事。畢竟練習了這麼久的跳水，突然說要放棄跳水還是很捨不得的。
- Q：** 你們覺得自己參加跳水運動以後生活、性格等方面有沒有什麼改變？
- A：** 我（雪珍）覺得最重要的還是培養了我們的膽量和學會怎樣與人溝通。我們經常出外參加比賽，所以要學會主動地跟別人溝通。

Q： 作為學生，你們又是如何兼顧學業和跳水的呢？

A： 我們主要以學業為主，如果碰上比較重要的測驗或者考試，我就會暫停一個星期的訓練。即使訓練暫停了，我們在家的時候也會堅持練習動作來鍛煉身體素質。

Q： 有沒有一次令你們印象特別深刻的比賽？

A： 第一次比賽吧！因為那是我們練習跳水一年後就參加的少年兒童賽。之後的話感覺都一樣，因為比賽的時候我們都很緊張，心思全在自己的比賽上。

Q： 你們參加比賽的時候有沒有給自己訂立拿獎的目標？

A： (雪燕)我並沒有什麼好勝心。

(雪珍)我是越想拿獎就會越緊張，小時候會想拿，所以就會有很大壓力，很緊張，反而發揮不好。但是長大了以後就會看開了，就把比賽當作平時練習一樣。

Q： 你們在比賽時失誤會很氣餒嗎？

A： 我試過在比賽的第一個動作就失誤，通常第一個動作都是最簡單的，但我卻出現了失誤，所以我就立刻崩潰了，哭了起來，不過我也很快就平復了心情。失誤了我們會很傷心，但是教練不但沒有怪我們，還會安慰我們。

Q： 你們現在已經成為了大學生，以後還會繼續練習跳水嗎？

A： 我們並沒有什麼計劃，有時間就會去練，能練多久就多久。

Q： 你們對未來的澳門跳水隊有什麼期望？

A： (雪燕)我希望大家可以有更多的人知道且瞭解跳水這項運動，而且希望未來澳門跳水隊可以參加奧運，因為作為運動員，能參加奧運便會是一件很值得驕傲的事情。

(雪珍)我希望大家聽到跳水這項運動之後的反應不是覺得難度很大、很危險，因為其實跳水和

其他運動一樣，都是由淺入深，跳水並不是一個很恐怖的運動。

Q： 現在有很多學生都不喜歡做運動，你們對他們有什麼建議嗎？

A： (雪燕)我覺得做運動不能強迫，應該是為興趣而做。但也不能說不喜歡運動就不去做運動，要做適量的運動來鍛煉身體。其實我自己也不喜歡跑步的，所以還是要看自己興趣吧！

(雪珍)因為現在的交通很發達，現代人出門都喜歡坐車，所以不喜歡運動的人其實可以多走路來鍛煉自己的身體。

拉丁舞專訪

文／鄭雅睿、陳宇程

在學校必修的體育課，不僅可以學習到不同的運動技巧，強身健體，它更能使人身心開朗。而配合音樂律動的拉丁舞和標準舞更是其中一種最受歡迎的體育項目之一。拉丁舞包括恰恰、牛仔、斗牛、倫巴、以及桑巴五大類別，而國際標準舞則是由維也納華爾茲、華爾茲、探戈、狐步和快步舞五種舞蹈組成。比賽項目是由一男一女配合完成的。而一般提到跳舞，會第一時間想到女生，而會跳標準舞和拉丁舞的男生又是怎樣的？

現就讀於聯合國學校中五的趙崇勳同學，從六歲開始便接觸拉丁舞和標準舞這兩項運動，不久便加入了澳門拉丁舞代表隊在世界不同的地區參與比賽，屢獲獎項。但獲獎背後卻付出了不少的汗水和時間。

趙同學每天放學後都會到舞室練習拉丁舞，至少練習三小時，周末甚至會練習四小時或以上。面對密集式的訓練，趙同學是如何兼顧繁忙的學業和舞蹈這個興趣呢？趙同學告訴小記者，他覺得堅持十分重要，所以每天過着非常有自律性的生活，每天晚上一定會在十二點半前睡覺，以確保身體可以得到充分的休息；父母的鼓勵亦是很大推動力，畢竟亦是父母讓他接觸到拉丁舞這

項運動，他們起初希望兒子變得外向，但是後來趙同學亦漸漸明白了拉丁舞的樂趣。他認為練習拉丁舞除了可以保持身型外，還可以訓練到不同的技巧，譬如專注力、體能、合作性、音樂感和節奏感等，亦間接使趙同學在學習上有卓越的表現。他亦承認雖然平日的集訓生活不容易，但是他十分享受與七年拍檔的組合和團隊的友誼，尤其一年四次到外地比賽，令生活過得更充實快樂。雖然明年準備到外地升讀大學，趙同學亦表示會繼續堅持下去，跳出美麗人生。

後話

在訪問期間，留意到趙同學是一位溫文爾雅的男生，走路和坐姿都伸直背，有一個舞者的的風範，談吐亦十分斯文大方，幾乎沒有不能回答的問題，只是面對有些問題仍然會表現出內斂的一面（如問到跳舞會令你在學校更受歡迎嗎？他尷尬的笑了，說：應該沒有吧）。雖然趙同學沒有表現出拉丁舞熱情奔放和標準舞活躍的性格，但相信跳舞是一個很好釋放情感的地方，亦是舞蹈最值得欣賞之處。趙同學，要繼續努力，為澳門增光！

圖片由受訪者提供



授劍育人
以禮待人



開辦已一年的澳門劍擊學校，現時擁有一百六十一名學員，年齡為四至十六歲。教練稱：“四歲的學員主要學習集體觀念和協調，讓他們對劍擊產生興趣。”他們設立多個班別，讓各個年齡層的學員接受不同的訓練，甚至舉辦企業劍擊培訓班。劍擊運動更推動至本澳中小學，提升學生對劍擊的參與度。而現時教學主要以花劍為主，對初學者的基礎訓練尤為適合，待學員們掌握了足夠技術，可嘗試重劍和佩劍。

花劍

劍頭有彈簧，刺中對手時訊號燈亮起，得一分。有效部位為軀幹部份，包括背部；以刺為主。

只要有充足的熱身運動，劍擊基本沒有太大運動傷害，而學員在過程中更能學懂待人之道及團體精神。家長黃先生認為女兒練習劍擊後有明顯改變，八歲的黃焯嫻於四年前第一次接觸劍擊便產生了興趣；讓黃先生欣慰的是她變得開朗、外向和主動；除不時認識新朋友外，她更學懂與人相處應有的禮儀和紀律。黃先生稱：“女兒在比賽落敗後感到失望會哭，但我們會教導她面對和克服困難與失敗，希望不會給她太大壓力。”

佩劍

像歐洲騎士的佩劍，沒有劍頭，整把劍都是得分點。上半身為有效得分部位，包括手和頭；以刺及劈為主。

同樣擁有一些團體及個人賽經驗的劉子佑，年紀小小已是運動愛好者，但對劍擊特別有興趣。左手使劍的他讓他在比賽場上取得不少優勢，更取得佳績。他堅定的說：“我喜歡參加團體比賽，好開心可以跟隊友們一起努力！”劉爸爸表示子佑現在能自我反省及學習了持續進步的心態，遇強越強。

家長的支持和鼓勵，讓子女更能堅持自己的興趣，最重要是培養出良好品格。這種精神就如鄭教練的教學宗旨——授劍育人。她認為小朋友的禮貌及品德比技術重要；“競技場上應先禮後兵，無論輸贏，兩方亦要敬禮、握手。”

至於澳門劍擊學校的未來發展，鄭教練期望學員能在國際賽事上取得成績。為了這個目標，他們為努力爭取為學員提供了更大的場地和更完善的設備。

鄭可楠教練
專訪澳門劍擊學校創辦人

文 / Christy、Steven

澳門的體育運動種類繁多，而劍擊便是一種集反應、速度、身體協調、體能與技術於一身的運動。正如鄭教練所說：“劍擊像是運動上的象棋，過程需要思考每一步，進可攻、退可守。”

重劍

護手盆較大，同樣劍頭有彈簧，刺中對手時得分。有效部位為整個身體，包括頭、手、腳、背；亦以刺為主。

朗尼的生日願望

文 / Leslie 圖 / Henry

朗尼是個很文靜的小男孩，由於是早產兒，自幼身體孱弱，奶奶不讓他做劇烈運動，常呆在家中，三伏天都要他穿兩件衣服，怕他着涼。爸爸媽媽雖然知道不該讓小朋友太受保護，但無奈拗不過老人家，也不好堅持讓他多做運動鍛煉身體。

今天，朗尼五歲生日，他很想到社區公園玩滑梯，向奶奶哀求了半天，老人家終於鬆口，讓家傭帶孫子下樓溜躑一下。

朗尼來到公園，迎面就見到鄰家四歲的雅盈在滑梯上玩得正高興，朗尼覺得很奇怪。雅盈是家中的嬌嬌女，她媽媽平時不讓她到人多的地方玩耍，怕細菌傳染疾病。所以，雅盈只會在家中玩或與左鄰右里幾個同齡小朋友一起在屋苑會所看看書玩玩遊戲。今天竟然在公園見到她，真是有點不可思議。

朗尼跑過去拍拍雅盈，玩得滿頭大汗、滿臉通紅的雅盈興奮地拉着他一起滑下滑梯，兩人坐在地上哈哈大笑。接着，旋轉梯、秋千、翹翹板全部玩了幾遍。趁家傭給他倆擦汗、飲水之際，朗尼問雅盈：“為什麼你媽媽肯讓你出來公園玩？”雅盈回答說：“我阿姨從美國回來，跟媽媽說小朋友不可以總是呆在家裡，要多運動，美國的小朋友一天到晚都做運動和到外邊玩，這樣才能快高長大，身體健康。”“原來是這樣，那以後你就可以經常出來公園玩了！”朗尼簡直羨慕死了。



晚上一家人與朗尼切蛋糕慶祝生日，吹蠟燭許生日願望時，朗尼小聲地說：“希望可以經常到外面與小朋友玩滑梯。”媽媽聽見了，默默地看了他一眼。

朗尼回房睡覺後，媽媽與爸爸提起他許願的事。爸爸沉思了片刻說：“要幫兒子達成他的願望了。”此後，爸爸媽媽經常抽時間，親自帶朗尼到公園與小朋友一起玩，或到體育場跑跑步、踢踢球，暑假時，爸爸還親自教朗尼學游泳。

在運動中，朗尼覺得自己越來越強壯，感覺越來越自信，做完運動，不單止開心，飯也吃多了。奶奶一開始還不放心，整天叨嘮，但看着半年內高了五厘米、精神健壯的孫子，漸漸覺得這樣也挺好。最近，奶奶開始跟着朗尼一起去公園鍛煉了。

爸爸媽媽看着興高采烈的一老一小，心裡有着說不出的高興。

居住在英國的四十一歲澳大利亞男子萊納德(Dion Leonar)是一名馬拉松愛好者，他在今年六月和其他馬拉松愛好者一同去到了新疆，參加一場為期七天的戈壁荒漠馬拉松比賽，原本枯燥寂寞的路途卻因為一隻小狗而變得有趣起來。

在比賽的前兩天，萊納德在帳篷周圍發現了這只狗，而且與它產生了奇妙的友誼，並給它取名為“戈壁”。儘管新疆的天氣炎熱，高溫難耐，這只僅有十八個月大，還是一隻幼犬的可愛小傢伙仍堅持一路追隨萊納德和其他參賽者一起奔跑。雖然小狗的“參與”為這場高溫下的比賽增加了許多樂趣，但由於賽程中的部分賽段過於炎熱，大家擔心小狗的健康問題，因此“戈壁”不得而被“禁賽”。儘管如此，它仍完成了一百二十六公里的賽程，並被萊納德抱在懷裡，衝過終點。

在比賽的過程中，“戈壁”一直陪在萊納德的身邊，從開頭較為涼爽的天山山麓一直到黑色戈壁灘，小傢伙從未停下追隨的腳步。縱使烈日炎炎、路途艱辛，小狗從未離開，於是一人一狗結下了深厚的友誼。比賽過後，萊納德希望能把這位特殊的朋友帶回英國，但因為出境手續十分繁瑣，就暫時把牠寄養在烏魯木齊的朋友家中，自己只能先行回國，再計劃迎接“戈壁”。

但是萊納德沒過多久就收到了一個壞消息：“戈壁”走失了。這讓萊納德十分揪心，心急如焚的他馬上坐飛機回到中國，決心找到牠並帶它回家。小狗的走失牽動着整個城市的心，居民都想各種辦法幫助萊納德尋找“戈壁”。他們印了上萬份的尋狗啟事，貼在城市的各個角落，同時也發動網友幫忙。他們每天都會接獲無數的線

文／咏文
我陪你
飄洋過海來尋你
你陪我
跑過大漠
戈壁

索，其中不少網友的惡作劇甚至有一些人借此勒索。萊納德和好心人就這樣經歷了一次次的失望，但萊納德仍不放棄尋找“戈壁”，他說：“這只小狗對我意義重大，與其說我收養了牠，不如說牠收養了我！”

終於，老天不負有心人，事情出現了轉機。

八月二十六日，萊納德和“戈壁”終於團聚了！據萊納德回憶，那天當地居民帶着他走進一個人聲嘈雜的房間，房間的小狗一看到他立馬朝他跑來，跳進他的懷裡。

把小狗抱在懷裡，萊納德知道：這就是牠。事後，激動的萊納德說這些天他的心像是在坐過山車，他經歷了一次又一次的失望，但又一次又一次重拾希望，簡直像一場夢。如今，終於夢想成真。

親子運動 網絡樂無窮

文 / 鄭雅睿



都市生活越來越繁忙，生活節奏越來越急促，家長和小孩都過着頗為忙碌的日子。如果每個周末都抽出一點時間由家長陪伴孩子一起做親子運動，不僅能強身健體，更能建立良好的親子關係。



<http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=3049>

以上的這篇報道簡單的講述親子之間的運動，建議讓
孩子多到公園跑跑跳跳做更多運動，而 6 歲以上的孩
子可開始接觸一些系統性的訓練。家長亦可以利用此機
會建立獎懲機制，在一邊做運動的時候一邊教導孩子
生活常識，或者互相閒聊促進親子感情發展。

甚麼運動適合親子一起做呢？周末去泳池游泳、
或者在郊野跑跑步認識大自然、又或者沿着單車徑踩
單車欣賞美景。不過更重要的是家長要樹立一個榜
樣，引導孩子去完成運動。家長要給小孩灌輸正確
的運動概念，運動的時候不妨多說說鼓勵的話語，譬
如“體育精神”，“輸贏不是最重要”，“友誼第一”等。

親子運動可以有助提升孩子的抗壓能力，不但讓
孩子親身接觸外面新鮮的空氣，更有益其身體健康。
在如今忙碌的生活中，親子之間相處的時間不多，不
妨在周末時抽空一兩個小時提升親子感情吧！

Play is used for games that involve team (團體) players or opponents;
GO is used for more individual (個人) activities that often take place away from home,
i.e. You need to 'go' somewhere to do them.

Look at the list a-h and match with the
words you know associated with the
pictures below.



Decide which verb, *GO* or *PLAY*,
goes with which activity.

- a. _____ Skiing
- b. _____ Shopping
- c. _____ Hiking
- d. _____ Football/soccer
- e. _____ Swimming
- f. _____ Cards
- g. _____ (rock) Climbing
- h. _____ (go) (horse) Riding

冷知識
衝吧！
泡泡足球

文 / Christy



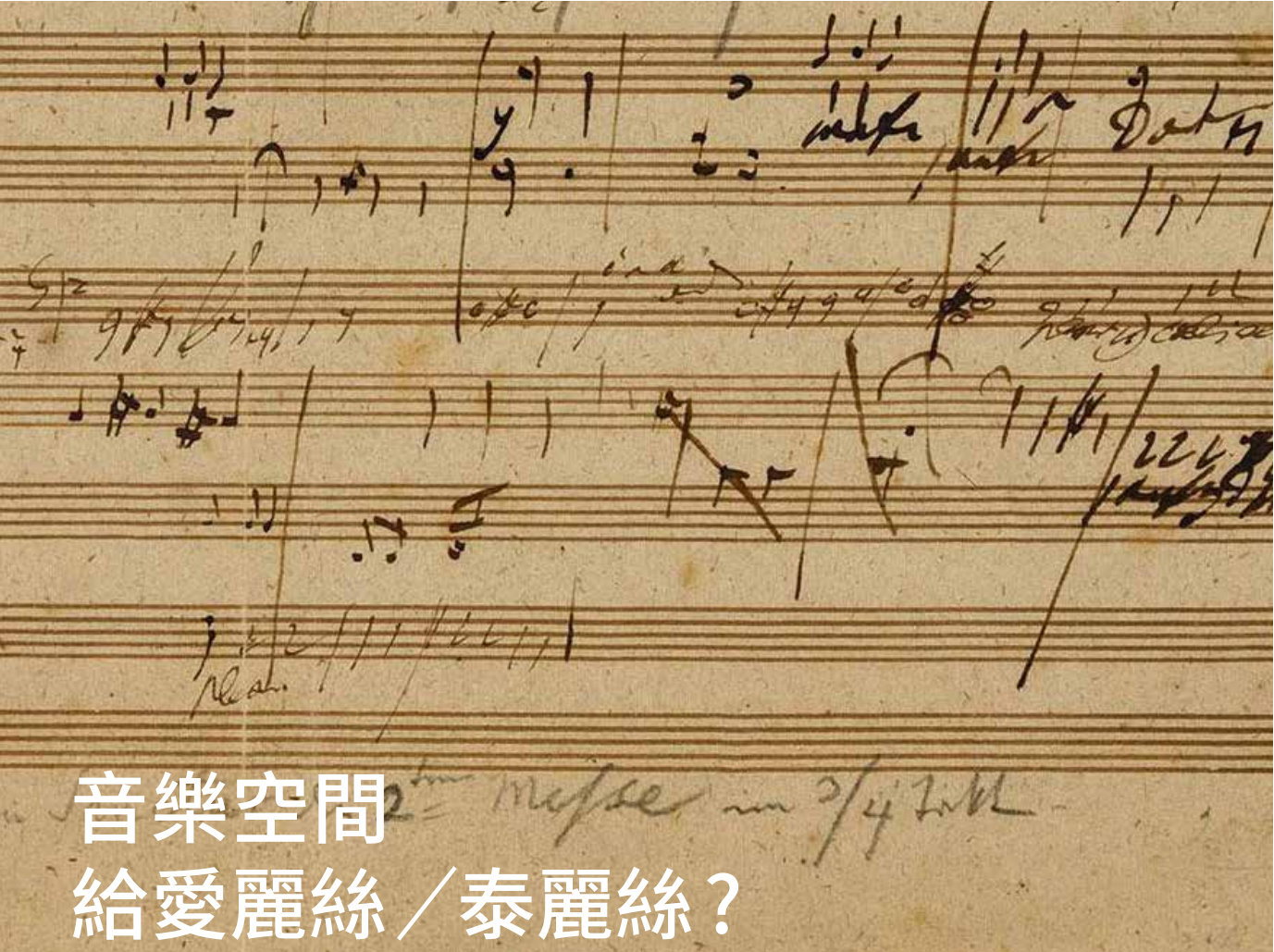
“隨着哨子聲響起，球員熟練地運球，避開對手攔截，把球送進龍門，取得一分”看到陳述，我們聯想到一場足球比賽。當足球運動也能成為充滿趣味的遊戲：相互碰撞，隨意翻滾，再套上可愛的“服裝”那就是泡泡足球。

泡泡足球 (Bubble Soccer) 是近年的新興運動，在歐美、澳洲等地都大受歡迎。這項刺激好玩的活動是在 2011 年由兩名挪威青年創造，球員的上半身需要套在透明塑料的大氣球裏，只露出腿來踢球。由於雙手被固定，玩家更需掌握平行取得進球機會，當球與球之間的碰撞增加，球員更易被撞倒，在地上翻來覆去，趣味十足，集運動和娛樂在一身！

一般來說，泡泡足球不需要大型的球場，只要平坦的地方即可，所以很多都是在室內進行。而本身不懂得踢足球的朋友，亦不用擔心，因為你只需任意碰撞，進球是其次，最重要是從中紓壓，尋找趣味。整個過程中，既沒有黃牌或紅牌將你趕離場，也不怕受傷。不分男女皆可一同參與。至於人數方面，將視乎場地大小決定，一般由四至十人組成。

現時，泡泡足球逐漸在亞洲國家冒起，澳門也有不同場地提供相關活動給大眾參與。澳門各機構團體或個人均可預約場地，組織三五好友知己或同僚進行“對對碰”。每場提供六顆至十顆泡泡球，進行雙打至五五的對抗賽！他們不設年齡限制，成年人身高超過 140 厘米，小童身高超過 110 厘米，即可享受泡泡足球的樂趣。





音樂空間 給愛麗絲／泰麗絲？

文 / 阮晞潼

《給愛麗絲》，是貝多芬其中一首最具代表性的作品。在貝多芬逝世後四十年才被人從遺物中發現，在原稿上，貝多芬寫上：“為愛麗絲而作，1810年4月27日，美麗的回憶，路德溫·凡·貝多芬。”

大家都認為，這首曲是貝多芬為一位名為愛麗絲的女子而作。然而，查證神秘的愛麗絲結果，卻令人大失所望。當時名叫愛麗絲的人很罕有，她們不是小女孩，就是老婆婆。

後來，有學者指出貝多芬的《給愛麗絲》(Für Elise) 本來應該是《給泰麗絲》(Für Therese)。泰麗絲是貝多芬的弟子，貝多芬在 1810 年向她求婚，兩人年齡相隔二十一歲，最後以悲劇收場。貝多芬為求婚而作下《給泰麗絲》，但因為他一向字跡潦草，被後人錯讀成《給愛麗絲》。

但無論是《給泰麗絲》或是《給愛麗絲》，柔美動人的旋律，塑造了少女的形象，穩重的曲風，表現了貝多芬熱烈的情感。如此佳作，被公認為十大鋼琴名曲可謂實至名歸。

貝多芬的其他著名作品：

《歡樂頌》

《月光曲》

《命運交響曲》

《卡農》

自製吸塵器

文 / 洪巧兒



電動機高速運轉，帶動風扇從瓶口處向瓶外排風，從而在瓶內形成負壓，最終在瓶子嘴產生吸力，紙屑就被吸入瓶子。

配件：

電機卡、風葉、雙面膠、濾網、底板、電池盒、電機



1 安裝電機卡



2 安裝電池盒和電機



3 安裝風葉



4 切割瓶子底部



5 安裝過濾網



書名：小王子
作者：安東尼·聖修伯里 / 原著
郭漁 / 改寫
繪者：吳羚激
出版者：三彩文化股份有限公司
ISBN: 978-986-342-501-4

小王子是一本懷抱著我們成長的書，書中細膩地描繪出小王子那一份天真樂觀的性格，而且書中每頁加插的插畫能觸發小朋友的想像空間，生動加深小朋友對故事的印象，還能夠吸引著每位讀者的眼球及內心世界。

書中每一個章節都是有一種深層的意思，需要大家細心斟酌推敲，每個人都有著生命中的那一位需要守護的對象，包括大人及小朋友也相同，而狐狸和玫瑰花正正代表著這樣的角色，沿著自己途徑方式去守護他們。

值得一提的這本書的改篇作者郭漁，書的文字詞彙都言簡意賅，適合小朋友閱讀外，還有在結尾加插的閱讀力大考驗，不但能在話語竟裡重溫故事，而且在能在考驗的同時學習語文基礎，相當有意思。



書名：奧運金牌的故事
作者：馬德安 / 編著
出版者：宇河文化出版有限公司
ISBN: 978 957 659 663 6

第三十一屆夏季奧林匹克運動會，在萬眾期待下已於巴西盛大舉行。各國運動員比賽時的英姿、摘下獎牌的輝煌時刻，相信小朋友對一切仍歷歷在目。

本書記錄了 33 個奧運金牌得主的故事。他們獲得勝利，成為人們眼中的英雄。然而，通往成功的路，往往不會一帆風順。這些奧運英雄都曾經歷不為人知的辛酸：先天缺陷、家庭》軍。

書中還加入關於奧運會的由來、各比賽項目的資訊，讓小朋友欣賞運動員堅毅不屈的精神，同時又可對奧運有更多的了解。



書名：再次撒下幸福的種子
作者：松居直
審訂：林真美
出版者：青林國際出版股份有限公司
ISBN: 978-986-6830-82-2

由數目眾多的書海中，起初被這本書的封面所吸引，但當打開頁首的簡介仔細閱讀後，便認定這是一本是親子閱讀的好書，書中內容大致可分為三個章節，每章節表達的主題都各有不同。

松居直先生把親子閱讀的方式由這本書表達出來，很多家長都貫徹著一種或多種教學方式親子閱讀，而不清楚瞭解小朋友的真正需要，親子間的互動和言語間的撫觸，所帶來孩子間心靈上的滿足感將會成為閱讀革命的方向及指路明燈。

建立良好的閱讀基礎將對小朋友的一生有著重要的環節，所以由幼年時期為他們的耳朵開始累積經驗，其實圖書只是一個工具書，需要由父母把書本中的內容喃喃細語地把每個段落說出來，不但有種親切的深摯的感覺，還會在小朋友的腦海中形成回憶，縈繞在心頭，這都是拜親身體驗之賜，父母能夠把犁好的精神肥沃土壤上播下閱讀的種子，小朋友才會發揮他們所付出的數倍助力，也同樣地他們首要是瞭解親子共讀的重要性。

適量的運動，除了可以令小朋友身體健康外，還對他們的智力發展有莫大的幫助。



書名：運動讓孩子變聰明
作者：絲碧·汪德斯
出版者：奧林
ISBN: 957 039 156 1

本書分為兩部分：第一部分主要解釋孩童發展和運動的關係，而第二部分則介紹各種運動遊戲。這些遊戲所需工具簡單，可以由小朋友自己或是通過親子合作去完成。把運動融入遊戲，令小朋友享受樂趣之餘同時變得更聰明。

書香伴成長

親子閱讀推廣活動

文 / 黃桂麗



星期日不用上學做什麼好？不想留在家中？那就一定要和爸爸、媽媽來參加澳門公共圖書館的2016年“書香伴成長”親子閱讀推廣活動啦！活動每次都有不同的主題，導師哥哥和姐姐會一邊講故事，一邊做話劇，和各位大小朋友度過一個愉快的早上！

而九月十一日的上午，有很多充滿朝氣的小朋友正好來到澳門中央圖書館參加活動，時近中秋佳節，導師企鵝哥哥還告訴了小朋友一個繪本故事《月餅裡的秘密》。欸？月餅中間除了有蛋黃外，還會有其他秘密？！

傳說在很久很久以前，當時中國曾經被外族統治，那些統治者十分殘暴，經常欺壓村民，又不讓村民在市井聊天，村民們都過着痛苦的生活，當中有一名叫小虎子的村民不想再被欺壓，卻又苦無對策，無法告訴其他村民他的想法，讓大家支持他。正巧當時快要到中秋節，小虎子和爺爺在食月餅時，突然心生一計，想到在月餅中暗藏紙條，送給所有村民，偷偷告訴村民要團結起來，反抗暴政！

但小虎子一個人的力量太小了，所以他要在場的大小朋友幫忙，和他一起做月餅。小朋友們都認真做月餅，然後還協助小虎子傳月餅通風報信。小虎子因為得到大家的幫忙，最終成功反抗暴政，村民們又可以過回幸福快樂的日子了。



義工心聲

澳門公共圖書館義工嘉許禮

文 / Sisi 、榮榮

每年一度的澳門公共圖書館義工嘉許禮是像牛郎織女相聚般的大日子，來自各區公共圖書館義工們相互道賀與問候。而今年大家更換上文化局的新裝，齊整地在澳門世界文化遺產景點——崗頂何東圖書館接受嘉獎。



在嘉許禮上，文化局副局長陳炳輝、公共圖書館管理廳廳長鄧美蓮、教育暨青年局延續教育處處長江毅、黃營均基金會董事區天興、文化局讀者服務及推廣處處長羅子強及澳門圖書館暨資訊管理協會理事長王國強等出席嘉賓先後為獲獎義工頒發“傑出義工獎”、“一百小時服務獎”、“最親善義工獎”、“最有禮貌獎”及“良好表現獎”表揚義工們無私奉獻服務的精神，將自己寶貴的時間貢獻給圖書館工作，熱心協助社會推廣閱讀風氣。禮成後，大家都齊齊享用豐富自助餐，邊吃邊聊分享義工心得。

作為一名志願者，犧牲陪伴家人朋友的時間，去做義務勞動到底虧不虧？答案是穩賺不賠！當志願者，除了提升到自己的個人能力，還會結交更多的朋友。義工們都有一個共同特點——為人善良，充滿陽光和正能量！大家從工作中積累了人脈，認識到不少友善慷慨又樂於奉獻的人，從此提升氣質，學懂感恩，而參加志願服務最大意義在於幫助他人的同時發現自身的價值。每次在幫助別人之後，看到別人的笑臉，自己也會很開心！在快樂的同時把空虛寂寞趕走，是修鍊是積福，是滿足、快樂、投入和幸福的不二法門。



2016 義工培訓營

文 / 馬凝希

今個暑假，我成為澳門公共圖書館義工的一份子，加入了學術出版組這個部門。選擇這個部門的原因無他，僅因為我日常亦熱衷於用文字去分享我生活中的點點滴滴，不論事無大小，我也能從中領悟一些生活經驗或書本沒有的知識。今次所寫這篇文章，就是想和大家一起分享我在 2016 義工培訓營的感想。

身為這一年的新義工，當獲知能夠參加這個培訓營的時候，內心真是充斥着喜與憂。一方面對能夠認識新的義工朋友而歡喜，另一方面則為能否融入大家而擔憂。就在這樣的心情下，我出發了。如何能促進人與人之間的相互了解和團隊合作，當然就是玩遊戲。我們整個義工隊分別隨機地組成了三個隊伍，我和我的隊友就是這樣認識了，我相信我們會成為一支出色、有默契和能夠互相包容體諒的好隊伍。



在我們的隊伍中，有些人已經踏出社會工作，而有些人則仍在讀書中。最令我意外的是，我是在隊中年紀最小的，只有 13 歲。隨着大家對彼此的了解漸漸加深，相互之間的話題也隨之變多了。在和他們的閒話笑語，我認識到他們都是幽默風趣的人，不時都讓我不自覺地笑起來。其中一個遊戲令我記憶猶新那個遊戲是需要用三個大桶把我們一起運送到終點，需要完完全全地把自己的身體交給隊友，考驗對彼此之間的信賴。最終我們雖然是最後一隊抵達終點，但我覺得我們贏到了所有。

我們的團隊每人也有各自的崗位和工作，有領導者，有聆聽後能提意見的，亦有像媽媽般噓寒問暖的隊友。在每一個人的身上，都有着值得我們學習的地方，孔子曾說：“三人行，必有我師焉。”每人都是對方的老師，我要去學習大家的優點，從中找出自己的不足之處。直到今天，我仍記得有位隊員說“要贏的從來不是別人，而是自己。”





姓名：陳心悅 年級：一年級



姓名：彭臻津 年齡：十一 年級：六年級

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：macaolb@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。

運動給予我健康，
也鍛練了我的靈魂。

