



## • 即興照相館 •

失落的天空之城——馬丘比丘

## • 澳門傳奇名人 •

利馬竇

## • 專題報導 •

我的考試減壓法、增強學習記憶力的方法  
學習的規劃與方法、學霸養成有秘訣

## • 活動消息 •

嶺海攬珍——粵澳珍貴古籍特展

常言道：求學不是求分數，但考試就是成績定前途？！

在同學和家長內心來講，考試考得好對將來升學與就業的好處不用多說明。尤其是第一份工作，大家都沒有工作經驗，老闆的第一印象通常用考試成績表來衡量。想要搵份好工，就要入讀名校用功應付考試，爭取亮麗成績，因為能力是隱性的而學歷是顯性的，能力需通過時間來歷練，但通過努力刻苦學習來提高學歷是可實現的，故此，多數企業偏好名校畢業生。

很多同學平時留心聽聽課，每次測驗都應付裕餘。但有些日溫夜溫再補習也未能獲取高分，考試前夕就只能死背硬記，壓縮睡眠時間，在生理心理面臨重壓的情況下，導致抵抗力下降，結果臨到考試才生病。

子曰：“生而知之者，上也。學而知之者，次也。困而學之，又其次也。困而不學，民斯為下矣。”孔子把人的資質分為三等。上等的人是生來就通曉一些事理，次等的人是學了後便能知曉，又次一等的人是遇到難題才去發憤苦學而知道事理，而那些遇到難題還不肯去學習的人，是為下等。至聖先師孔子在2500年前已教導人們有關為學之道：（一）要好學，要立志為學；（二）學與習並重，持之以恆；（三）為學要謙虛、謹慎、好問；（四）學習與思考結合。

其實記憶力好就能博學，觸類旁通，利瑪竇的記憶力非常好，當時許多中國人都想學習，因此他用漢語寫了一本《西國記法》來介紹他的記憶方法。現代學生只需有學習方法，不用像古人般鑿壁偷光、懸樑刺股，也可以輕鬆應對。

今期義工們將分享自己的絕學和經驗，例如：考試前如何減壓，如何有效學習，如何增強記憶，哪些食物對減壓有幫助等等，避免繞彎，直衝終點！不相信？他們除了成績優異，還有時間和愛心來當義工就是最好證明！

要積極進取，上進求學，用功學習如何煥發自身頑強的鬥志，令自己奮力抗逆，成為更美好、更堅強的人。因為擁抱這樣信念的人，能更易體驗得到人生的多元與精彩！

## 即興照相館

P.3-P.6 —— 失落的天空之城——馬丘比丘

## 專題報導

P.7-P.8 —— 我的考試減壓法

P.9-P.12 —— 增強學習記憶力的方法

P.13-P.16 —— 學習的規劃與方法

P.17-P.18 —— 學霸養成有秘訣

## 澳門傳奇名人

P.19-P.22 —— 利瑪竇

## 冷知識

P.23-P.24 —— 點樣“執”個“正”書包

## 食得有營

P.25 —— 吃對食物 舒緩壞壓力

P.26 —— 吃錯食物 影響情緒及智力

## 好書推介

P.27-P.29

## 活動消息

P.30-P.33 —— 嶺海攬珍——粵澳珍貴古籍特展

## 街頭訪問

P.34-P.35 —— 同學，你在圖書館都幹些甚麼？

## 讀者投稿

P.36 —— 小老鼠洗面

## 徵稿啟示

P.37

# 失落的天空之城 ——馬丘比丘

圖：Baby Alpaca



從庫斯科開始就是古印加帝國的國度，山上遍佈古帝國的遺跡，而山下這遍富繞的山谷被稱為“聖谷”



印加古道據說全長23,000公里，是連接帝國各山上堡壘的道路，遊客除乘塔火車外，也可選擇徒步上山



在前往馬丘比丘的印加古道中能看到不少野生羊駝



失落的天空之城馬丘比丘  
印加帝國因西班牙人入侵而滅亡，而位於深山中的馬丘比丘卻未被發現而得到完整的保存



馬丘比丘中少數完整的石屋



穿着傳統服飾的當地婦女



從另一座山峰中俯瞰隱藏在雲霧中的失落之城



馬丘比丘平均有一半時間被雲霧遮蓋，聽說動畫“天空之城”的靈感亦來源於此



聽說馬丘比丘不是城鎮，而是一所大學，設有眾多學科，圖中露天處是演講地點

# 我的考試減壓法

文：小鞠

考試將近，相信各位同學面對沉重的學業都“壓力山大”，不過不用灰心，只要找到適合自己的方法，溫習的時候便可事半功倍！



## 小睡片刻

適量的午睡(30分鐘到1小時)是身體最好的充電器，它不但可以助你消除疲勞和增強記憶力，還能抒緩你的壓力和緊張感，令你在小睡片刻後可以懷着重新振奮的心情和得到補充的體力去溫習各科目的難題。

Tips：專家指出最佳的午睡時間是13:00，因為在這時小睡可以增加免疫細胞的活躍性。



## 運動

當一個人全情投入去運動的時候，可以忘記自己本身所擁有的壓力並得以放鬆身心，而且充足的運動可以改善一個人的睡眠質量，讓你擁有強壯的體魄和健康的心境，消除壓力，用更好的體力和更充沛的精神去面對難題的挑戰。

Tips：做運動前記得先拉筋，以防肌肉拉傷。



## 聽音樂

音樂彷彿是天使遺留在人間的寶物，它擁有神奇的魔力，能使最焦躁的人冷靜下來、使最不安的情緒得以安撫。

以醫學的角度來看，音樂能活化人的腦部細胞，使其呼吸平靜和心跳減緩，從身體狀況改善人們的心情並幫助他們大大地減輕來自各方面的壓力。

Tips：聽音樂時盡量避免重金屬和搖滾樂等節奏過於亢奮的歌曲，以免加劇本身躁鬱的心情，所以建議大家選聽一些節奏比較輕快或溫和的歌曲。



## 出門散步

整天悶在家裡當然會讓自己心情鬱悶並導致壓力增加啦，偶爾到外面走走是一個相當好的減壓方法。看着藍天白雲、感受微風拂臉、呼吸新鮮空氣——天地是如此遼闊，萬物是如此多嬌，令你的所有煩惱都能被暫時忘卻。



Tips：最理想的散步地點是公園等人比較少、空氣比較流通的地方，實在不行的話我認為到超市買下東西也有同樣的效果。

## 四七八呼吸法

如果實在騰不出時間去做以上的事，我們還有終極大招——四七八呼吸法。



這個呼吸法源自美國知名醫生韋爾(Andrew Weil)，方法是：先吸氣四秒，再憋氣七秒，接著用八秒呼氣，把以上步驟重複三次後便可感覺整個人都得以放鬆。

# Anything other ways?

每個人的壓力來源不同，減壓的方式也有千千萬萬種，只要懂得挑選適合自己的方式就是最好的方法！

以下隨機訪問幾位小義工，來看看他們的奇葩抒壓法！

- ◆ 喝葡萄適，喝完後超級精神！
- ◆ 飲廢水，考試期間我幾乎每天都要喝一杯，喝第一口的瞬間超有滿足感。
- ◆ 把口紅當是畫筆在手上畫畫，這個行為令我感覺很抒壓。
- ◆ 真的很高壓時我會扔布偶。
- ◆ 讀論語，聽心經。這些經書中的意義十分值得深思，在令心情沉澱一番後便可得以放鬆。
- ◆ 找一些很難的數學習題來做，解題後令我感覺很有成就感。

來自學業的壓力雖然非常沉重，但學習是人生一個必不可少的重要階段，希望各位同學努力備考，不要讓自己後悔，只能盡了力你就是最棒的！最後，在辛苦過後千萬不要忘記好好獎勵自己一番哦。

# 增強學習 記憶力的方法

文：鐘翔



“

增強學習記憶力，一直是現代學生、家長和教育界的關注重點。在古代，記憶力同樣備受關注。《晉書·苻融載記》曾提及魏王苻雄的兒子—苻融（甘肅天水人，340年至383年），“耳聞則誦，過目不忘”，下筆成章，故其從青年時代起，即屢膺重職，明察善斷。

可見，擁有過人的記憶力，常能超脫他人，獨領風騷。古往今來，莫不如是。期間，不斷有人思索，如何能夠一目十行、過目不忘？究竟需要天賦異秉，抑或可後天習得？對此，本文梳理幾個知識，以饗讀者。

”

“

何為記憶力？百度百科指，記憶力指的是識記、保持、再認識和重現客觀事物所反映的內容和經驗的能力。劍橋英語（Cambridge English）如此解釋：Memory is the ability to remember information, experiences, and people；而Medical Dictionary 認為：Memory is the process of storing and then remembering this information。無論如何解說，無可否認的是，記憶屬於一種能力，是大腦儲存和處理外界資訊的能力之一。

以大家熟知的電腦為例，電腦運行需要依賴記憶體（Computer memory），包括內部儲存器和外部儲存器。形象來講，人體的大腦正如電腦主機板，而記憶功能相當於內置其中的記憶體。記憶體的大小和品質，將直接影響電腦的運行效率。倘若要提升電腦運行速度，我們需要添加內存，擴展儲存空間。那麼，人腦呢？難道要植入記憶芯片？侵入性植入冷冰冰的芯片似乎不是聰明的做法。不過人類之所以為人類，自然有無盡的辦法。

”

## 食療說

“掌握飲食法則，增加專注力，提升學習力”，這些字眼是否聽起來很熟悉？見文即知這是以“食療”的方法提升個人的記憶力。換言之，是利用食材特性喚起“沉睡”的生物本能。真的假的？！來聽聽媽媽平時怎麼說的：“多吃魚呀！要多吃水果，幫助記憶哦！”顯而易見，天下慈母都一樣。

拋卻愛心不說，科學亦證明，魚肉含有omega-3等不飽和脂肪酸，有助於抵抗疲勞，活化腦力。又如藍莓可預防腦細胞氧化，改善短期記憶；花生能延緩腦功能衰退，抑制血小板凝集，防止形成腦血栓；核桃則富含豐富的維生素B和E，可防止身體細胞老化；而為人熟知的香蕉，含有豐富鉀離子，有助減低憂鬱，亦增強記憶等…

## 工具說

聽到單詞卡、心智圖、書寫記憶、故事記憶等，想必好學的你一定不會陌生。望去大小書市，各類“記憶術”“高效記憶技巧”等書籍定必擺放在店鋪的顯眼位置，方便讀者取閱。究竟這些技術方法能否事半功倍呢？相信至少作者本人應是親身體驗且卓有成效的。

有一日，筆者偶然翻見一名日本人所著的《PDCA筆記術》(岡村拓朗, 2017)，發現書中介紹A4筆記來制定計劃、執行、檢驗、改善等流程，改善工作習慣進而形成既定記憶模式，算是工具方法之一。又有一本《小學生100分筆記術》(親野智可, 2011)，以“注明‘日期’、放大‘標題’、留‘空格’”等方式來提高記憶和學習辨識，亦是異曲同工之效。

而隨著科技日新月異，科技教育(Educational Technology)為大眾熱衷，譬如炙手可熱的新媒體教學、行動學習等，這亦給圖像記憶提供了另類方式。這些方法不僅簡單易用，而且頗有成效。同時別忘了，手機不可長時間使用！



## 情緒說

談到學習記憶，必然有部分人會聯想到“痛苦”二字。為何呢？同學們天生鍾意玩樂，譬如畫畫、打球、玩遊戲，自然會快樂無窮，時光如梭。一旦聽到“學習”的響號，要做數學題，背單字，情緒自會明顯地出現變化。同樣是學習活動，為何有如此差異？正如中國科學院心理研究所的一項研究表明，“經過情緒學習後的刺激在無意識加工中存在優勢”(張秀玲、龐兆陽、姜雲鵬等, 2018)。正向情緒有助提高學習力，負向情緒則形成破壞力。

現時坊間流行的音樂教學、藝術教學恰恰反映了其中道理。譬如本《漫畫微積分入門》(岡部恒治, 2008)，以漫畫型式解說微積分，循序漸進，目的是讓讀者以無壓力的前提下，了解微積分。個中道理正是以積極情緒輔助學習。

## 最後

談及增強記憶力，最後不如思考下為何記憶力會減弱？原來成因有幾項：一是睡眠不足，若一個人經常深夜才睡，大腦得不到充分休息，記憶力出現損壞；二是多負面情緒；三是飲食失調，大腦缺乏足夠能量。可見，飲食均衡，作息規律是保證記憶力的基礎。譬如，同學們熟悉“作息時間表”、“上課時間表”，即是為適應生活節奏，結合教學要求與大眾體能而設置。

正如愛迪生所言，健康是人生的第一財富。不論是科技如何進步，食材如何豐富，只有健康的大腦，強健的體格，才能保證學習記憶力的有效提升。為此我們都要：每日勤運動，快樂去學習！

備註：文章所引用之書籍及資料均可在澳門公共圖書館借閱。

### 書目

- (1) 岡村拓朗. (2017). PDCA筆記術 (第一版). 台北: 時報文化. ISBN978-957-13-7092-7
- (2) 岡部恒治. (2008). 漫畫微積分入門: 輕鬆學習、快樂理解微積分的第一本書. 臺北市
- (3) 張秀玲、龐兆陽、姜雲鵬等. (2018年3月). 情緒學習促進無意識信息進入意識. 心理學報
- (4) 親野智可. (2011). 小學生100分筆記術. 新北市: 野人文化. ISBN978-986-61-5852-0

# 學習的規劃 與方法

文：Una Lam

## 規劃的流程與要點

在談論學習的方法前，首先要釐清動機和目標，例如你是想在成績優良的基礎上發展自己的興趣，還是對很不擅長的學科進行提升？這都會影響規劃和專注自控力的投入程度有所不同。因此，了解自身情況再進行規劃，學習過程中再找出適合自己的各式秘技，肯定對學習有所幫助。為此，筆者閱讀多本相關書籍，整理出以下的規劃要點和做筆記小秘技！

### 01 學習動機

第一步是弄清楚自己的學習動機。例如有心宜的大學科系？想擺脫舊有的自己？想轉讀更高要求的學校？若你的學習是自願的，不論那學習是否令人愉快，也會令你更能持之以恆。因為我想學，所以我必須學。若並非出自願，就要把別人的要求進行分析，例如是父母的要求和期望？你是被強迫的？是否符合你本身對前景的安排？若是對你有助益的建議，亦可將此轉化為符合自己希冀的學習動機。

### 02 定立目標

訂立一個適合自己的目標是重要的第一步。如預計按照自己的能力考試能達到70分，那麼你就設定目標為80至85分，訂立一個有少許挑戰性但不會太困難的目標，這樣你會有所成長又不會因目標太離地而放棄，目標達成後亦能增加你的自我效能感和成就感。

### 03 設定進度

訂立階段式標準，分階段評估自己的學習進度和進步程度。例如每天背20個托福單詞，一個月後模擬測試進步多少分。不要盲目地為了完成任務而學習。如設立一天學習100個英文單詞的學習進度，但你只為了當下完成任務，其後卻大量忘記和不懂運用，倒不如設定更具實際成效的要求，如花時間每天反覆溫習，分析詞性與練習運用，即使可能剛開始你每天只能熟背十個單詞，卻更有效益。

### 04 有效學習

有技巧、善用巧妙的方法學習相當重要，讀者可以參考《刻意練習：原創者全面解析，比天賦更關鍵的學習法》一書。除了合適的標準和進度，找到能讓自己更好吸收和穩固知識的方法，也能使學習事半功倍。例如，有的人適合圖像學習且屬於發散思維，可使用心智圖(Mind Map)協助；有的人重視情景和感覺，思想要用語意整理，可透過寫下解題流程和脈絡深化學習。找到適合自己更好吸收和穩固知識的學習方法。





### 05 坐言起行

再高再遠的理想，不付諸行動也只是紙上談兵。不進則退，別的比你優秀的人都在努力，沒有借口讓自己停滯不前，坐以待斃。



### 規劃的流程與要點

### 06 想像成功

幻想一下成功達到目標的自己，那是多麼滿意，多麼滿足！時常用情景式的、有故事性的、有畫面的去想像美好的成果，如在日本能用很流利的日文點餐，科學比賽拿下獎牌等，給自己願景和動力。



### 07 不要拖延

應做的事不要逃避！問題絕少會自行被解決掉，理智、自律且自制地三思而後行。當你真的不想行動時，先告訴自己嘗試進行行動十分鐘，十分鐘後再延長十分鐘，讓自己慢慢投入學習的情和思考狀態。例如閱讀，你可以先讀五版，再讀五版。如果是沒法專注，便對該目標的必要性及不能專心的原因進行分析。多數情況下，堅持二十分鐘後能把注意力集中在任務上。

對於不少人來說，“做筆記”正是一個學習和記憶的方式和過程，接下來就為大家介紹幾種做筆記的小秘技：

#### 劃分區域：

把筆記分成三個區域，左邊寫上你所學的知識，中間寫上你的分析，並寫上你延伸的疑問和思考，右邊寫上中間區域問題的答案和歸納知識後的結論。

#### 分顏色分方格：

在一張紙上分割成一個一個方格，在最頂端寫上問題，用紅色筆寫上問題的核心，如常考的重點、該注意的難點。再用藍色筆寫上你最感興趣的內容和你最不擅長的內容。最後，分析紅色筆和藍色筆你所寫下內容是否有一致性，找到你必須克服，和可以克服的疑問。

#### 心智圖或樹狀圖：

做整合、總結時，繪圖會是很好的協助。例如歷史編列該年份發生的事；英文的時式、文法分析；數學的定理歸類，如關於勾股定理的常考考點或立體三角型解題常用定律；物理、化學的架構，如物理環境條件如何互相影響，化學元素及化學操作如何互相作用，透過繪圖能有更完整的理解。

#### 分析學習進度：

用一張紙，寫上問題，並用4至6句短句分析問題，須十分鐘內完成。

示例 **問題：我為什麼三分鐘熱度？**

<b>原因</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 我對學習的東西沒有興趣</li> <li>★ 所學的東西沒有實際的作用，只為了考試，缺乏動機</li> <li>★ 想分配時間做別的事</li> <li>★ 專注力不足</li> <li>★ 不能持之以恆</li> </ul>	<b>解決方案</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 如何找到學習內容的有趣之處</li> <li>★ 除了考試外的知識作用，如數學訓練抽象思維，歷史學習前人經驗</li> <li>★ 釐清分配時間的輕重緩急</li> <li>★ 提高專注力，例如一邊寫一邊學習，動動手，而不只是用眼睛</li> <li>★ 如找學伴一起學習，互相督促</li> </ul>
-----------	--	-------------	---

筆者是參考了多本書籍，有興趣的讀者也可以閱讀看看。

1. 愈下忠憲、高畑正幸，《讓靈感源源不絕的7個習慣與筆記術》，邱心柔、蘇曉婷 譯
2. 高橋政史，《【圖解範例版】為什麼聰明人都用方格筆記本？》，謝敬怡 譯
3. 石井住枝，《為什麼豐田人都用「A3」紙思考》，黃瓊仙 譯
4. 淺田卓，《在TOYOTA學到的只要「紙1張」的整理技術》，楊麗珮 譯
5. 赤羽雄二，《麥肯錫的零秒邏輯思考》，田智方 譯
6. 大田正文，《看出先機，贏人一步熟寫筆記術》，李建銓 譯
7. Daniel H. Pink，《動機·單純的力量》，席玉蘋 譯
8. 皮爾斯·史迪爾，《不拖延的人生》，姬健梅 譯
9. John Doerr，《OKR：做最重要的事》，許瑞宋 譯

# 學霸養成有秘訣？

文：bebek



在同一時間對同一件事情認真，待完成後在另一時間對另一件事同樣認真。  
——陳欣如

相信很多同學仔求學時都會遇到相似的問題：為什麼讀極都不入腦？明明昨晚才背起來，一覺睡就忘得一乾二淨？為什麼學霸同學好像隨便唸唸，高分試卷就順手拈來，還有時間學習其他才藝？培養正確的學習心態，養成認真學習的習慣都很重要。今次筆者就請來由小學到大學都“稱霸校園”的陳如欣(Sophia)來分享！

作為“長年學霸”，Sophia從小學二年級直至高中二，都是班裡第一名。曾獲總督獎、蓮花獎、李白獎等獎項。就讀大學期間，亦多次登上學生榮譽榜，並曾獲頒學位課程最佳學生。2014年加入澳門電台，現職澳廣視澳門電台《生活朝點》及《有故事的人》節目主持及監製，2012年獲得澳門工聯青年中心主辦“潛能盡顯—第10屆全能MC大賽”新人王銅獎。

## 做好筆記好重要

Sophia做的非常清晰易懂，小時候的筆記都借給同學們影印。以下她分享了做筆記的幾個要點：  
一、以列點方式去做筆記，以點帶出各項重點；二、嚴選顏色筆作標記，基本上只用三種顏色如紅黑藍色為主，若使用超過三種顏色筆會容易另人混淆，亦會配上螢光筆；三、旁邊註解，相關的資訊會在重點字或句子旁邊作註解；四、筆記簿選擇，只選擇在有線或有格紙本作筆記簿。

## 認真上課慳功夫

相信不少人的心目中對學霸認知，大概是放學回家後會馬上複習，或提前預習上課的內容，幾乎將所有時間投放於學習上，除了讀書就是讀書的人。相比起長時間“磨爛蓆”式學習，Sophia更多是非常認真及專注在課堂上，以及做好筆記。因為理解了課堂上的內容，比課後複習更為重要，而這種學習模式亦沿用至今。

## 規劃目標 裝備自己

學生時代和成長路上的人生規劃也是重要的。不過，能很早就清晰和落實自己想走的方向並不一定那麼容易和順利，中間總需要一個摸索的過程，甚至即使已做了決定，也需要不定時回顧和審視自己的想法，以調整和重新規劃。成長都是一個過程，過程中我們珍惜當下，認真做好眼前的事，好好裝備目前的自己，在未來的未知哪一天，努力一定會在不同程度上給我們回饋的。那個時候，我們就會發現自己原來經已成長、成熟。就會發現曾經的努力給我們帶來的，是可以做選擇的自由。“快樂是選擇”（孫燕姿歌曲—《開始懂了》）

# 利瑪竇

文：榮榮 / 圖片：網絡



## 利瑪竇與澳門

1552年(明嘉靖三十一年)  
利瑪竇(Matteo Ricci)出生於意大利中部教宗國馬切拉塔城的一個貴族家庭里,精通希臘語、葡萄牙語、西班牙語和一點點日語(在澳門時與當時路過的日本天正遣歐使節團學習)。

1571年  
加入天主教耶穌會,立志傳教,從此不願婚娶。

1581年(萬曆九年)  
耶穌會羅明堅神父向東方總巡察使范禮安舉薦他到澳門,為翌年進入中國傳教做準備。

1582年8月7日  
到達澳門後,傳教士們想通過漢語著述天主教義來吸引中國人,而開始學習漢語的利瑪竇對完全與拼音文字不同的漢字感到非常不可思議,他換上漢服,學習粵語、北京話,還趁此機會閱讀大量中文書籍。

利瑪竇這個名字大部分的澳門人都不會陌生,他是歷史上其中一位成功地將天主教引入中國的傳教士,而他在進入中國傳教前的第一站,就在澳門。時至今日,利瑪竇中學、利瑪竇中學附屬小學暨幼稚園以及利氏學社都以這位天主教耶穌會意大利神父、傳教士、學者“利瑪竇”命名,皆因他是“人類歷史上第一位集歐洲文藝復興時期的諸種學藝,和中國四書五經等古典學問於一身的巨人。”



## 落腳廣東肇慶

1582年9月，他與羅明堅神父從廣州沿西江來到肇慶，翌年獲得兩廣總督郭應聘制台和肇慶知府王泮太守的接待獲准入居肇慶並建立了“僊花寺”，開始傳教工作。為了讓當地居民能夠慢慢地接受外來宗教，他們改穿佛教僧侶的服飾，使中國人相信他們只是遠道而來的僧人。

1584年利瑪竇繪製了《大瀛全圖》並利用解釋各種西方事物的機會，同時介紹天主教信仰。他們翻譯了《十誡》、《天主經》和《聖母讚歌》，以及《教理問答書》。很快便有中國人對天主教產生興趣，於是利瑪竇開始派發羅明堅撰寫的《天主實錄》，以中文解釋天主教的教義。他在肇慶結識的士人瞿汝夔（太素）成為了他的好友和弟子，還幫助翻譯了歐幾里得《幾何原本》的第一卷，並先後在廣州、韶關等地講授。

藉著瞿汝夔的宣傳，以及贈送高官們利瑪竇自己製作的天體儀、地球儀和計時用的日晷等西洋物品，他的名聲逐漸在當地的達官貴人中傳開，中國第一個機械自鳴鐘就在肇慶組裝成功，利瑪竇被奉為中國鐘錶之神。

在韶州，利瑪竇攻讀《四書》，並首次譯為拉丁文。為了更方便與中國的官員交往，自1594年他開始蓄髮留鬚，並穿起當時的儒士服裝，頗受士大夫的敬重，尊稱為“泰西儒士”。

1596年9月22日利瑪竇成功地預測一次日食，很快變成名人而登堂講學於白鹿洞書院，並受到建安王的熱情款待。利瑪竇的記憶力非常好，用漢語寫了《西國記法》這是等一本介紹記憶方法的書。為了練習用漢語寫文章，更寫了一部談論友情的著作《交友論》，得到許多中國人都欣賞學習。同年被范禮安任命為耶穌會中國教區的負責人，還從澳門準備許多禮物，並指示利瑪竇去北京覲見中國皇帝，期望可獲准在中國傳教。



## 南京行往而返定居北京

接受了新任務的利瑪竇就開始策劃行程，隨同到南京就任的禮部尚書王忠銘到北京為皇帝祝壽。他們1598年9月7日抵達北京，但當時正值日本侵犯朝鮮，爆發萬曆援朝之役，利瑪竇作為外國人無法在北京久留，且又遇到了財政困難，僅住一個多月便只好返回南京。在南京居住期間，利瑪竇通過瞿太素結交不少名士，如南京禮部侍郎葉向高、思想家李贄、徐光啟等。1600年5月利瑪竇帶著龐迪我神父和準備好獻給皇帝的禮物再度赴京，於1601年1月24日抵達北京，進呈自鳴鐘、《聖經》、大西洋琴等方物，得明神宗信任。同年，明神宗下詔允許利瑪竇等人長居此地。在北京，他以豐富東西學識，常與賓客談論天主、靈魂、天堂、地獄，又撰寫以中文寫成的《二十五言》等書，得到士大夫的尊重。到了1605年，北京已有200人信奉天主教，當中有公卿大臣最著名和後來影響最大是進士出身的翰林徐光啟。

## 墓葬他鄉顯榮耀

1610年5月11日利瑪竇病逝於北京，終年58歲。依照明朝慣例，客死中國的傳教士必須遷回澳門神學院墓地安葬，但其他傳教士希望可以得到皇帝的恩准，讓利瑪竇安葬於北京，藉此來認可教會和天主教在中國的合法存在。為此，耶穌會士龐迪我神父向萬曆皇帝上呈奏疏，雖然朝廷中有人反對，但該事在內閣大學士葉向高等人的多方努力下，很快得到了萬曆皇帝的照准。1611年，由徐光啟主持，皇帝賜利瑪竇安葬於平則門外二里溝的滕公柵欄，教會無需付款可擁有這份產業。墓碑上刻著“耶穌會士利公之墓”，拉丁文、漢文並列：“利先生，諱瑪竇，號西泰，大西洋意大利人。自幼入會真修，明萬曆壬午年航海首入中華行教。萬曆庚子年來都，萬曆庚戌年卒，在世59年，在會42年。”

利瑪竇可以說是天主教在中國傳教的開創者之一，也開創了日後200多年傳教士在中國的活動方式：一方面用漢語傳播基督教，另一方面用自然科學知識來博取中國人的好感，開展士大夫學習西學的風氣。由明萬曆至清順治年間，一共有150餘種的西方書籍翻譯成中文。他也是第一位閱讀中國文學並對中國典籍進行鑽研的西方學者。他撰寫的《天主實錄》和徐光啟等人翻譯的歐幾里得《幾何原本》等書不僅帶給中國許多先進的科學知識和哲學思想，而且許多中文詞彙，例如點、線、面、平面、曲線、曲面、直角、鈍角、銳角、垂線、平行線、對角線、三角形、四邊形、多邊形、圓心、外切、幾何、星期等等辭彙就是由他們創造並沿用至今。他的著述不僅對中西交流作出了重要貢獻，對日本和朝鮮半島上的國家認識西方文明也產生了重要影響。為了傳教，他們從西方帶來了許多用品，比如聖母像、地圖、星盤和三稜鏡等。還將交流思想和學術經驗的心得和知識作成《天學實踐》一書。製作的世界地圖《坤輿萬國全圖》在中國先後被十二次刻印。

### 利瑪竇文獻

利瑪竇的傳教方式及策略，受到跟隨他的傳教士所遵循，亦開拓了中西文化、學術的交流。利瑪竇的著述及譯作甚多，為了紀念利瑪竇和耶穌會傳教士在宗教上所獻出的精神和利瑪竇在中西文化交流上的貢獻，澳門公共圖書館亦曾舉辦利瑪竇相關文獻展覽，並且將圍繞耶穌會傳教士在遠東傳教的活動和事蹟、耶穌會傳教士的書信及檔案文獻、耶穌會傳教士在教育方面的貢獻、利瑪竇的生平及著譯作品等集結成目錄 ([www.library.gov.mo/RIC/RIC\\_Catalogs.htm](http://www.library.gov.mo/RIC/RIC_Catalogs.htm))，有興趣可以到圖書館尋寶哦！

### 資料來源：

《東土西儒》：溝通中西文化第一人。王明星作，南方日報出版社。

文：鐘翔

## 點樣 “執”個“正”書包？

書包，是上學必備的讀書用具之一，同學們一定最為熟悉。但這個最普通不過的物品，亦隱藏著容易被同學們忽視的學習習慣。唔信？一般來講，大家都會在意書包的款式、品牌、價格、個人風格等，而至於如何整理書包，方便自己課堂取用書簿，則不是重點。



### 冷知識一：書包選擇，越大越好？

否！合適最重要。一是重量合適，二是大小合適。一般而言，書包連書的重量應控制在個人體重的十分之一左右，而書包大小則因人而異。除了市場常見如護脊類的功能性需要外，大小合適的美觀度亦是選項之一。倘若小學生背大書包，自然無法挺直腰骨，容易“駝背”。

### 冷知識二：書簿擺放，無關減負？

否！眾所周知，雙肩帶書包能平均分散重量，而減少影響頸部骨絡發育及步行姿勢。其實，書包內的書簿擺放，亦影響重量分佈。譬如，部分同學的執書包原則是“隨性而為”當要取出東西時卻可能需要花費數分鐘來“翻江倒海”。其實，正確做法是，越厚越大的書簿應越靠背部，方便身體負重，而較小較輕便的書簿可置其上層。譬如可利用書包的隔層進行大致分序，一目了然。



### 冷知識三：文具配件，各自精彩？

否！筆盒、文具、手工物品…這些小物件一般最受同學們歡迎。畢竟手工課是有趣又易過時間。而這些物品自然更是亂花迷人眼，種類繁多，層出不窮。正確的做法是遵從“集中”和“適度”原則，方便集中使用。譬如利用透明文具袋，集中袋裝課堂所用的文具配件。謹記，勿重複購買同類物品，如數個款色不同、功能一樣的膠擦、膠布、尺規等。結果會爆倉的！

### 冷知識四：不洗書包，常買常新？

否！書包用久了，自然會髒。常見的購買提示是“濕布擦拭，或局部清洗，不可機洗”。然而，不少同學為“常買常新”而用到自然“散”，這並不符合環保和經濟的理念。愛屋及烏，作為學習的好工具，書包面有污跡，自己動手做清潔是責任所在。一來節省金錢，二來勤動手，齊清潔，爸爸媽媽的印象分一定不會少。

好啦，今期冷知識就介紹到這裡。同學們如果有興趣，可以自行上網搜羅關於書包的知識，亦可到圖書館借閱有關的雜誌期刊，說不定有更多驚喜！如果您是家長，如果每天用五分鐘時間和小朋友齊齊執書包，養成Ta的學習好習慣，相信一定事半功倍！



# 吃對食物 舒緩壞壓力

文：吱喳 / 圖：網絡圖片

大家還記得2006年發生的“巴士阿叔事件”嗎？在網友及媒體的報導下，當時阿叔的那一句“你有壓力，我有壓力”，成為當年盛極一時的潮流用語。

壓力就是每當我們在日常生活中遇到“困難和挑戰”時，我們的生理及心理所作出的反應。當我們遇到困難和挑戰時，身體自自然然地就會啟動壓力系統來作出應變。皮質醇(cortisol)是其中一種人體用來應付壓力的荷爾蒙。當皮質醇大量分泌時，能促進循環及代謝，幫助我們產生鬥志，同時讓感官覺受更敏銳，令我們提升專注力並發揮超水準的表現。但如果皮質醇的濃度過高時，就會令人產生莫名焦慮、緊張、易怒等負面情緒。所以“壓力”是有好壞之分。

在日常生活中，我們都有屬於自己的“壞壓力”，例如考試成績不合格會被父母罵、上班工作量大晚晚要加班……當遇上“壞壓力”，心情會變得沮喪，甚至可能出現食慾不振和失眠，在這種情況下，相信許多人第一個念頭就是吃甜食發洩。但是甜食真的可以讓我們心情變好嗎？

答案是肯定的！吃甜食的確會讓腦中血糖快速上升，使腦中的血清素增加，讓我們感到快樂，但血清素下降速度也很快，血清素一旦降低又會使得情緒轉為低落。所以甜食為我們帶來的快樂是相當短暫的。因此，想通過食物來提升抗壓效果，保持情緒穩定的話，我們可多選擇低“升糖指數”的食物。



“升糖指數”(glycemic index, 簡稱GI值)是指食物對增加血糖快慢的影響力，即是指食物經腸胃道消化吸收後，其所含的醣份造成血液中糖份升高的速度快慢。換言之，如果我們多進食升糖指數較低的食物，那麼就不容易使血糖上升，而血糖保持穩定，就有助於降低負面情緒，時刻保持好心情！如果大家希望“食得開心”，不妨參照下圖，選擇進食低GI值的食物。

低升糖指數飲食 (Low GI Diet)	
	<b>全穀類</b> 紅米、燕麥、燕麥飯、薏米、全穀麵包、五穀/多數麵包、全穀類早餐等
	<b>粉麵類</b> 粉絲、通粉、意粉(較硬身)等
	<b>根莖類</b> 乾豆類、紅薯、芋頭等
	<b>水果類</b> 紅/青蘋果、啤梨、雪梨、橙、香蕉(土)、士多啤梨、奇異果、西梅、桃等
	<b>奶及奶製品</b> 高鈣低/脫脂奶、高鈣豆奶、低脂低糖乳酪等

資料來源：Glycemic Index, the University of Sydney  
註：患有糖尿病或其他慢性疾病的人士，應先諮詢註冊營養師方能進食。

# 吃錯食物 影響情緒及智力

文：bebek / 圖片：網絡圖片

## 反式脂肪

反式脂肪又名反式脂肪酸，一般由植物油“氫化”技術處理後產生。與一般植物油成分相比，人造反式脂肪具有耐高溫、不易變質、存放更久等優點。但美國的一些研究結果也顯示，經常食用人造反式脂肪含量高的食品易增加人患心血管疾病的風險。

2012年，聖地牙哥加利福尼亞大學的學者Beatrice A. Golomb, 在PLoS One期刊上發表了一篇研究指出，反式脂肪可能會影響人類控制情緒的能力。早在1982年時就有研究發現，反式脂肪會抑制身體合成必須的不飽和脂肪酸(Omega-3 fatty acid)。2013年美國匹茲堡大學醫師Francis E. Lotrich所發表的研究指出，體內的不飽和脂肪酸濃度過低時，會導致身體內特定的蛋白質(如TNF-α)濃度升高，進而引人感到憤怒、充滿敵意。因此，多吃反式脂肪的人，情緒比較易怒，行為也較有攻擊性。除了情緒外，反式脂肪更可能令記憶衰退，增加患上心血管疾病、失智、不孕症、糖尿病、癌症等風險，懷孕婦女進食反式脂肪也可能導致胎兒患上幼兒腦部發展遲緩、小兒過敏症等問題，真是不可不防！

反式脂肪常見於加工食品：人造牛油、餅乾、曲奇餅、炸薯條、蛋糕、沙律醬、甜甜圈等。我們明白心情不好時，會特別想吃這類含反式脂肪的食物，例如油炸食物、精製糕餅等，不過吃了只是一時之快，其實還有其他方法如做運動或深呼吸等活動，來調適回服心情。

資料來源：

1. "Trans Fat Consumption and Aggression" PLoS ONE, 2012, 7. DOI: 10.1371/journal.pone.0032175
2. 第92期《營養通訊》，國泰綜合醫院國泰醫訊 發行，2015年11月15日刊
3. "Anger induced by interferon-alpha is moderated by ratio of arachidonic acid to omega-3 fatty acids" Journal of Psychosomatic Research 75 (2013) 475 - 483

“ 我們日常生活中離不開食物，人類需要食物來維持生命。相信我們大部分人都知道，選擇吃甚麼食物是對人體有益的，但很少人知道某些食物吃了，將如何影響情緒甚至危害健康，現在來向大家介紹以下的食物。 ”

## 含糖飲料

飲用含糖飲料會導致肥胖，相信很多人都知道，它對身體的危害還有很多，例如增加患上二型糖尿病、心血管疾病，甚至痛風、癌症等疾病的風險。平時很容易聽到“吃甜食能使人快樂”等的論述，但品嚐“糖衣”過後，其實“快樂”很短暫，“手尾”卻很長！

根據《生命時報》的文章指，美國南加州的研究人員發現，兒童多喝含糖飲料會干擾大腦的正常功能，甚至損傷大腦，影響記憶力。研究人員通過給小白鼠餵食仿含糖飲料糖分濃度的高果玉米糖漿為期一個月後發現，由於負責記憶功能的大腦海馬區對高濃度糖分反應敏感，引起炎症，從而損傷了該區域的腦細胞，導致小白鼠的學習和記憶能力都變差了。

當酷暑難耐，我們走進商店，看到琳瑯滿目的冰凍含糖飲料實在是十分誘惑！但上述研究指出愛喝汽水的人記住的科學家所述內容比不喝汽水的人少66%，而且第二天能夠回憶起來的內容則更少。所以下次想喝含糖飲品時，停一停想一想吧！



文：馬凝希

**書名：世界歷史劇場：第一次世界大戰的衝擊**  
**作者：神野正史**  
**譯者：藍嘉楹**  
**出版社：楓樹林出版社**  
**出版年份：2016**



從初中畢業後，我對兩次世界大戰的始末都忘記得七七八八。然而想要擁有宏觀的視野與寬闊的格局，就必先要對歷史有深厚的認識。以史為鑒，可以知興替，還可以知經濟乃至全球格局。與其翻閱那些看完後亦令人摸不着頭腦的史籍，我選擇了這本書。

《世界歷史劇場：第一次世界大戰的衝擊》圖文並茂的方式為你重新詮釋人類歷史上第一場全球性大型戰爭的來龍去脈，讓歷史在腦海中宛如動畫劇情般流暢地播放出來。將此書獻給想對世界歷史有更深一步的認識，卻不知從何入手的你。



**書名：手繪埃及不可思議的古文明大全**  
**作者：芝崎美幸**  
**譯者：許晴舒**  
**出版社：如果出版社**  
**出版年份：2012**

不過是在閒暇時間翻閱了一本以古埃及為背景的科幻小說，我就對這個傳說中的不可思議國產生起濃厚的興趣。起初我和大多數人一樣，對古埃及的印象亦只停留在木乃伊、金字塔、法老。但對於那些和我一樣想要真正認識古埃及的人來說，就要從這本書入手。

《手繪埃及不可思議的古文明大全》是一張“埃及通”，擁有一張就可以騎着駱駝遍遊埃及各個古蹟景點，當然不少得一個幽默逗趣的嚮導隨時為你講解。總而言之，不管你是想了解古埃及文明，還是埃及的神話和歷史，都歡迎閱讀。

文：Teresa

**書名：如何閱讀一本書**  
**作者：莫提默·艾德勒、查理·范多倫**  
**Mortimer J. Adler, Charles Van Doren**  
**譯者：郝明義、朱衣**  
**出版社：商務印書館**  
**出版年份：2006**



大家會不會有這樣的一個時刻，手邊拿起一本書，想讀卻不知如何讀起？又或是書是看完了，但還是覺得一頭霧水，不知自己看了甚麼？或許，這時候你需要的是掌握閱讀的方法，那不妨看看這本書，教你如何去看。

這本書早在1940年已經出版，至今仍被愛書人奉為閱讀的經典。書中提及閱讀主要分為四個階段，一是基礎閱讀，即簡單泛閱書本；二是檢視閱讀，利用有限的時間，略讀書本的章節、提要或索引，從而判斷書本想要表達的主題與內容是否適合自己；三是分析閱讀，提及閱讀不同讀物時的方法，從而完整吸收書本的內容，提升理解力與閱讀能力；四是主題閱讀，也是最高層次的閱讀，如何將書本的知識融會貫通，或與其他相關的書籍內容進行分析對比，是所有閱讀中最複雜也是最系統化的閱讀。

看完這本書，可能會讓你的閱讀體驗有豁然開朗的感覺。

**書名：空轉人生**  
**作者：王貽興**

**出版社：日閱堂**  
**出版年份：2010**

每個人都希望自己可以活得春風得意、如魚得水，但生活總不會一路順遂，當遇到不如意的時候，我們會沮喪、失落，甚至懷疑自己，在人生的低潮時期，很多人會失去方向、失去信心，各種壓力接踵而來，有些人會死撐下去，有些人會放棄自己，也有些人會不知所措……如果你也面臨這樣的情況，或許可以看看王貽興寫的“空轉人生”。

香港作家王貽興將上述所指的情況稱為“空轉”，透過尖銳細膩的文筆，道出迷茫的人的所思所想。作者只想告訴你：空轉時期並不可恥。因為空轉，讓你所走的每一步都更深刻，更踏實，也讓你在難得的空轉時期更有分量地儘快回到地面，喘息過後，繼續向你嚮往的方向邁開更為重要的一步。

你可以容許自己有空轉時期，但不要讓自己的一生，成了空轉人生。



文：鐘翔

**書名：超專業！筆記・備忘完全活用術**  
**作者：永岡書店編集部**  
**譯者：林詠純**  
**出版社：楓葉社文化**  
**出版年份：2012**



在生活中，不少人遇到成績不理想時，或會以“學習障礙”來笑言其自身處境。但事實並非如此。學習障礙是精神病學的專業詞彙，側重於身體機能及心理精神等障礙。而學習成績不理想，更多是學習效果不盡人意，而非先天存在在身體“障礙”，完全可因應個人特質，通過學習和發展不同的技巧、方法及經驗進行自我提升，譬如耳熟能詳的課外補習、心態調整、自我規劃及科學記憶方法等。

本書結合現實的日常生活情境，如辦公會議、藝術創作等，利用便利貼、筆紙、手機等簡單易取的工具，快速有效地進行會議記錄、要點摘錄、思維整理等，強調信息的形象梳理及理解，如符號和顏色的使用、圖案和表格的記憶、5W3H分析等，便於大家的使用、統合及同步。本書較多小技巧適用個人及團隊工作環境，有興趣的同學說不定日後參與活動時有意外之喜。



**書名：高效能記憶及學習技巧**  
**作者：翁信固**  
**出版社：全腦教育發展**  
**出版年份：2003**

認知大腦運行、順應自然法則，是本書的關注重點。除了學習環境，你是否想過食物、睡眠、情緒、課間小息、甚至天氣等等都是與學習緊密相關的重要因素？譬如薄荷能解除精神疲勞、柑橘能舒緩過度壓力、玫瑰能輔助心情舒暢……又譬如，我們身邊可能有25%是聽覺型學習者，35%人是視覺型學習者。

本書側重從理論層面探討記憶與大腦、環境的關係，引申至實際生活，突出積極學習環境的重要性，最後介紹其記憶法。適合具一定自我管理、期望持續提升的同學。本書文章短小，部分內容需要讀者結合一定的理解力，如大腦對資料的記憶步驟、情緒效應、感官記憶等，相信亦有助加深讀者對自我認識。而間中出現的名人名言，亦是一種激勵。

**嶺海攬珍**  
**——粵澳珍貴古籍特展**

圖：文化局公共圖書館、廣東省立中山圖書館  
 文：文化局公共圖書館

由廣東省立中山圖書館與文化局公共圖書館聯合舉辦“嶺海攬珍——粵澳珍貴古籍特展”，於2019年12月期間分別在氹仔圖書館、石排灣圖書館及何東圖書館同時舉辦，展覽選取廣東省公藏古籍中入選《國家珍貴古籍名錄》並富有獨特版本價值的珍貴古籍數十部，以及澳門公共圖書館轄下何東藏書樓所藏中文古籍及澳門資料共28種，以圖文及目錄形式，展示典藏概況。

廣東全省公藏古籍主要集中在省內十多家機構。廣東古籍收藏以地方文獻為主要特色，其中善本古籍大部分為明清刻本。目前廣東省已有331部古籍入選第一至五批《國家珍貴古籍名錄》，其中廣東省立中山圖書館入選172部。是次展覽展出涵蓋宋、金、元、明、清代，超過60張珍貴古籍的圖片及資料文字。當中，廣東公藏古籍善本最有特色的是廣東文獻，包括廣東史料和歷代鄉賢著述等，亦會在是次展覽中展出。

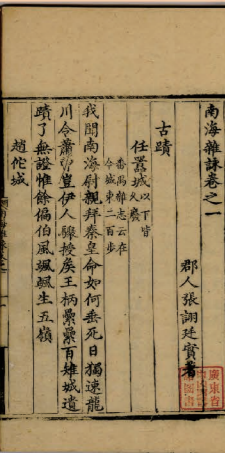
澳門公共圖書館是次展出的中文古籍及澳門資料，主要為反映中西文化交流史和顯示澳門特色的典籍，深具學術和歷史價值，更是前代學人和藏書家努力的成果，包括宗教、教育及文學等各方面。其中以嘉業堂舊藏《翁方綱纂四庫提要稿》最為珍貴，於2010年入選《國家珍貴古籍名錄》。

珍貴古籍具有歷史文物、學術資料和藝術特色等多重價值。認識古籍，亦能推動各界更加珍惜古籍。接下來，就讓讀者們欣賞一下部份珍貴藏品吧！



# 廣東省立中山圖書館之部份展品

## 廣東文獻集萃



### 南海雜詠十卷

(明)張翹撰 明弘治十八年(1505)袁賓刻本。

本書雜詠廣州古迹，分古迹、祠廟、冢墓、山水、泉石、台亭、寺觀、橋樑和雜賦，收錄反映廣東風貌詩作100多首。

廣東省立中山圖書館藏，國家名錄05930。

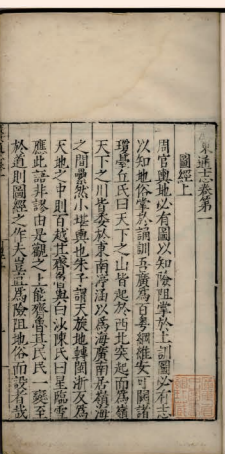


### 白沙先生至言十卷

(明)陳獻章撰 明嘉靖二十六年(1547)刻本。

陳獻章(1428-1500)，字公甫，號石齋，廣東新會白沙村人，人稱“白沙先生”，明代著名思想家、教育家。

廣東省立中山圖書館藏，國家名錄01467。



### 〔嘉靖〕廣東通志七十卷

(明)黃佐總纂 明嘉靖刻本。

現存明代第二部廣東地方總志，堪稱當時廣東地方百科全書。該志版本稀少，此本為國內外該志版本最佳者。

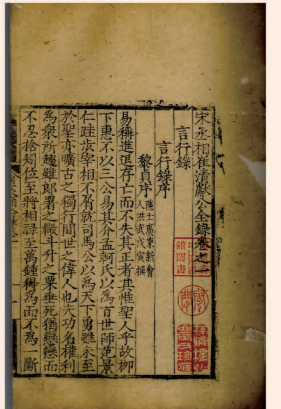
廣東省立中山圖書館藏，國家名錄01673。

### 宋丞相崔清獻公全錄十卷

(宋)崔與之撰 (明)崔子璣輯 (明)崔曉增輯 明嘉靖三十二年(1553)刻本。

崔與之(1158-1239)，字正之，號菊坡，廣東增城人，南宋紹熙進士，官至禮部尚書、右丞相，政績顯著。

廣東省立中山圖書館藏，國家名錄03967。



### 樂典三十六卷

(明)黃佐撰 明嘉靖三十六年(1557)盧寧刻本。

黃佐(1490-1566)，字才伯，號泰泉，廣東香山人，正德進士，歷江西僉事、廣西學政、南京國子祭酒少詹事等職。

廣東省立中山圖書館藏，國家名錄03329。

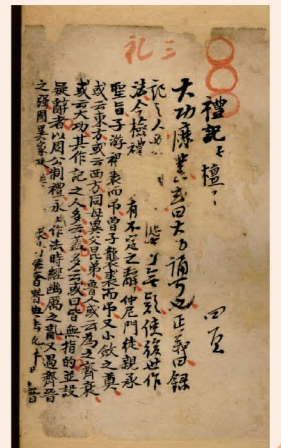


### 學思稿不分卷

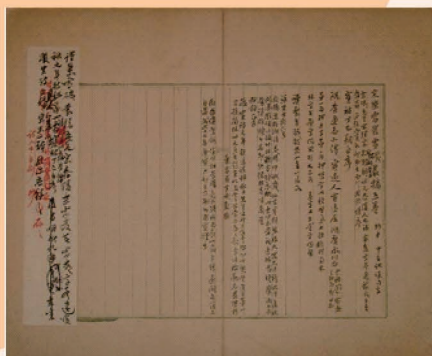
(清)陳澧撰 稿本。

陳澧(1810-1882)，字蘭浦，號東塾，廣東番禺人，歷任學海堂學長、龍溪書院山長、菊坡精舍山長等職，有“嶺南大儒”之譽。

廣東省立中山圖書館藏，國家名錄01401。



## 澳門公共圖書館之部份展品



翁方綱纂四庫提要稿 不分卷 / (清)翁方綱撰稿本  
150冊

嘉業堂藏書

館藏地：何東圖書館 - 藏書樓

內容簡介：此稿是翁方綱在清乾隆年間編纂《四庫全書》校閱各地採進圖書時所寫的札記與案語。於2010年入選《國家珍貴古籍名錄》。



婦孺新讀本 八卷 / 澳門荷蘭園蒙學書塾編

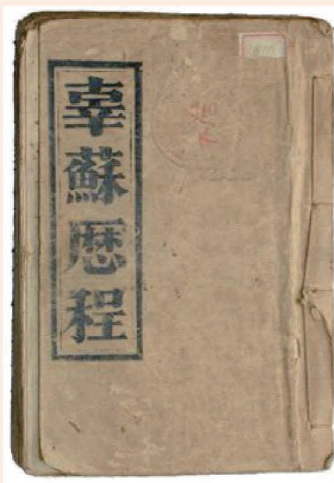
清光緒二十九年(1903年)石印本

8冊：圖；24公分(匡17x11公分)

教科書

館藏地：何東圖書館 - 藏書樓

內容簡介：陳榮袞，字子褒。陳榮袞曾專注編寫啟蒙課本方面。《婦孺信札材料》和《婦孺新讀本》正是蒙學書塾所編的其中兩種教科書。這兩種教材是中國早期的白話文教科書之一。陳榮袞是中國教育界一個重要人物，他所編的幾十種婦孺教科書，影響深遠。



幸蘇歷程 / (英)英為霖譯

清光緒二十八年(1902年)刻本

59葉：圖；20公分(匡15x10公分)

真實堂書局藏板

文學

館藏地：何東圖書館 - 藏書樓

內容簡介：《幸蘇歷程》就是大家熟悉的《魯賓遜漂流記》。此書被認為是歷史上其中最多語種的譯本及最多改寫本的書籍之一。本館藏有的版本為稀有的粵語版，由英為霖所譯，清光緒二十八年(1902年)刻本。

## 同學 你在圖書館 都幹些甚麼？

訪問地點：氹仔圖書館

文、圖：鐘翔、小霖

**受訪者：黃靖桐**

黃靖桐是初三學生，偶爾會來圖書館閱讀和學習，碰上人流較多的時段，按情況可能會偏向在家做功課和溫習。



街頭訪問



**受訪者：王璽權**

王璽權是一個初中生，來圖書館的目的主要是使用影音娛樂設施為主，一般會選擇在家溫習，要是家裡有客人來訪或不便，圖書館就是他學習的好地方。



#### 受訪者：朱尉妍（左一）

朱尉妍是初中二年級學生，非常喜愛閱讀，對課外知識興趣盎然，來圖書館的目的只有一個，就是閱讀課外書。她笑說在圖書館溫習一定專心不了，想着要看其他書，所以溫習和做功課都會選擇留在家裡。

#### 受訪者：馮佑楠（右一）

馮佑楠，現在就讀中學，由於溫習需要，每週至少去一次氹仔圖書館。在溫書準備考試之餘，有時間的話，會使用圖書館電子資料，以及閱讀多些課外讀物，增長見識。外表文靜的她傾向留家溫習，“一個人可以很靜心”，但澳門的圖書館圖書種類繁多，各項設施齊全，加上閱讀空間充裕，對學習幫助很大，而美中不足是，兒童區有時有小孩發出大聲浪而影響讀者。整體而言，她非常滿意氹仔圖書館。



## 《小老鼠洗臉》

文：斯筠

梅雨季節的W市，絲雨綿綿，如往常一樣我起了個早床，就在我準備刷牙時，滴滴答答的手機鈴聲歡快的響起，是快遞員師傅急切地聲音：“一棟一單元506您快遞來了，麻煩您到小區門口取一下件”。

聞訊我飛快的跑下樓梯，推開樓下大門急促的往小區門口走著，就在這時一樓路邊的水溝裡鑽出一只顫顫驚驚渾身灰溜溜的小老鼠，圓圓的耳朵下有兩只黑溜溜的小眼珠滴溜溜的轉，它又大又肥，四只腿聳立在地上，還時不時的來回東張西望，並邁著緩慢的步伐向小區門口的方向前行，天空飄落的雨水很快淋濕了它的全身，也許是雨水的涼意驚擾了牠，牠飛快沖向一樓一處屋簷底下，開始抖落起身上的雨水來，過了好一會它使用兩只前足將臉上的雨水慢慢的抹滿整張臉，一邊抹還一邊陣陣發抖，不由讓我想起了《貓和老鼠》裡的傑瑞，十分惹人憐愛，看到此情此景的我不忍心打擾牠，悄悄的邁著小步走向小區門口，拿完快遞回到家的我陷入了沉思，小老鼠也是一條小生命，和人類一樣，可是由於牠攜帶的鼠疫桿菌等對人類產生致命的傷害，使得人類對牠恨之入骨。常言過街老鼠人人喊打，便是現今老鼠的真實寫照。

可人類是否又曾換位思考，想想如果我們自身免疫力強又或者將環境治理徹底，老鼠又能否成為我們最親密的夥伴？想想牠的另一位家族成員“白老鼠”為醫藥學界所做出的貢獻，我們是否再見到老鼠時不再覺得面目可憎呢？

徵稿啟事  
歡迎

投稿  
點贊

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：

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。

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。

封面：小鞠



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：文化局公共圖書館學術出版組義工

美術設計及印刷：德寶創意策劃有限公司

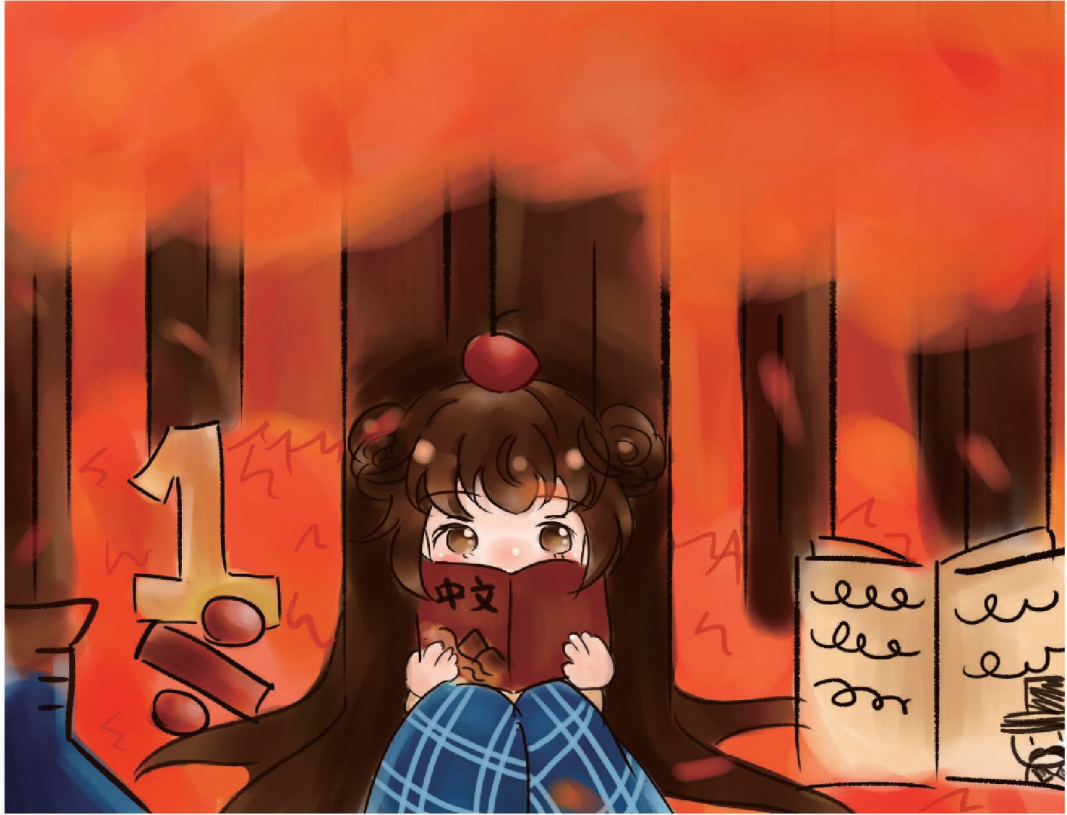
出版年：2019年

發行情：2,500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

ISSN 1727-6497



9 771727 649001

ISSN : 2664-6404 (PDF)