

# 萌芽

vol. 56

ISSUE 期 2021.11  
澳門公共圖書館兒童刊物



 即興照相館    氹仔人工濕地公園  
 連載故事    女孩奇遇記（下）

# 編者的話

文：BBQ

秋風送爽，一項接一項的運動盛事隨着東京奧運會的結束而陸續展開，精彩而又緊張激烈的對決讓一眾運動愛好者熱血沸騰，這些比賽的背後，是運動員們付出的無數時間與汗水，正所謂“台上一分鐘，台下十年功”，沒有付出又何來的收穫？我們雖然無法在奧運會上一睹澳門運動員們發光發熱，但細心留意，仍能看到不少運動愛好者們的足跡。今期萌芽主題“街頭運動”，齊來看看那些在街頭巷尾揮灑的汗水與笑聲。

專題分別採訪了三位與運動相關的達人；“連載小說”女孩奇遇記迎來結局，

小女孩與她的朋友是否能夠離開壞人的追捕？“英語教室”介紹街舞的歷史及一些比賽項目，還帶來了有趣的“四格漫畫”；“澳門傳奇名人”將為大家介紹為澳門貢獻良多的何賢先生；“冷知識”告訴大家一些不說你絕不會意識到的奧運小問題；“網路樂無窮”則介紹一個能在家消耗脂肪的居家遊戲！本期精彩欄目正等着你細細品嚐。

## 目錄

01 編者的話

03 即興照相館

07 專題訪問

15 連載故事

19 英語教室

21 四格漫畫

23 澳門傳奇名人

29 冷知識

32 網路樂無窮

33 好書推介

37 徵稿啟事

氹仔人工濕地公園

隨意而動的街頭舞蹈——專訪 Hip Hop 導師 Zero  
默默耕耘的運動——雪屐曲棍球  
如何預防滑板運動傷害——訪問澳門大學教育學院高級講師黃宇棋

女孩奇遇記（下）

The History of Street Dance  
Olympics Sports

勝利在望  
暑假全民奧運

首位獲“澳門榮譽市民”的華人領袖——何賢

奧運冷知識

AR 居家互動遊戲：Active Arcade



# 即興照相館

## 氹仔人工濕地公園

圖：梁國斌





## 氹仔人工濕地公園

圖：梁國斌

氹仔人工濕地公園由龍環葡韻生態步道北側與五個生態池相連接組成，並設有無障礙通道，東側段貫穿了龍環葡韻濕地重要的水鳥棲息地。為保障遊人的活動不會滋擾水鳥，通道設有 200 米的觀鳥屏障及三間觀鳥屋，讓遊人觀鳥之餘，還能與水鳥和諧相處。此外，通道還設有三個賞荷平台及一個大型休憩台，遊人猶如置身荷塘之中，可遠望美麗的龍環葡韻，是一眾攝影愛好者拍攝水鳥及荷花的勝地。





## 專題訪問

### 隨意而動的街頭舞蹈——專訪 Hip Hop 導師 Zero

文：琉璃

每一屆奧運會都會加入一些主辦國提議的比賽項目，如 2008 年北京奧運新增武術為特設項目，而今屆奧運中加入相當現代化的新項目，包括競技攀岩、衝浪及滑板，成功吸引年輕人目光，2024 年法國巴黎奧運會亦新設了霹靂舞作為比賽項目，對於新興的運動起了積極性的鼓勵作用。

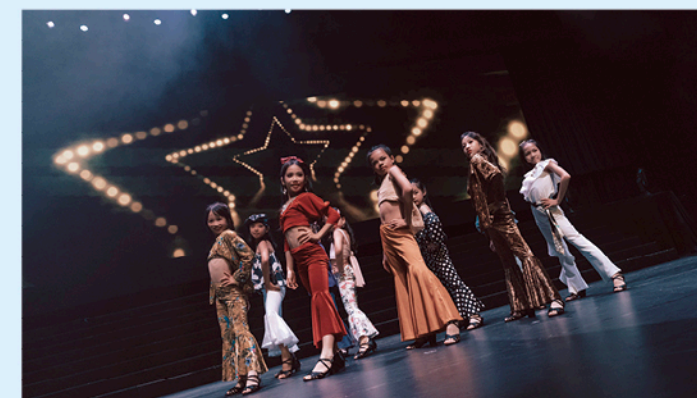


霹靂舞作為街舞的其中一種，近年來也有不少以街舞為題材的電視節目或比賽，越來越為人熟悉。今次邀請擁有 13 年教學經驗的 Hip Hop 舞蹈導師 Zero，向大家分享一下澳門街舞文化的教學心得。



剛剛完成每年一度的 Summer showcase 移師至百老匯劇場舉辦，有着更高完成度的舞台效果。當日坐無虛席，導師每次的突破，與學員一起合作演出表演令人目不暇給，交出一張張漂亮的成績表，當然表演者不侷限於成人或青少年，也有屬於兒童舞台的 Kid Dance Showcase。

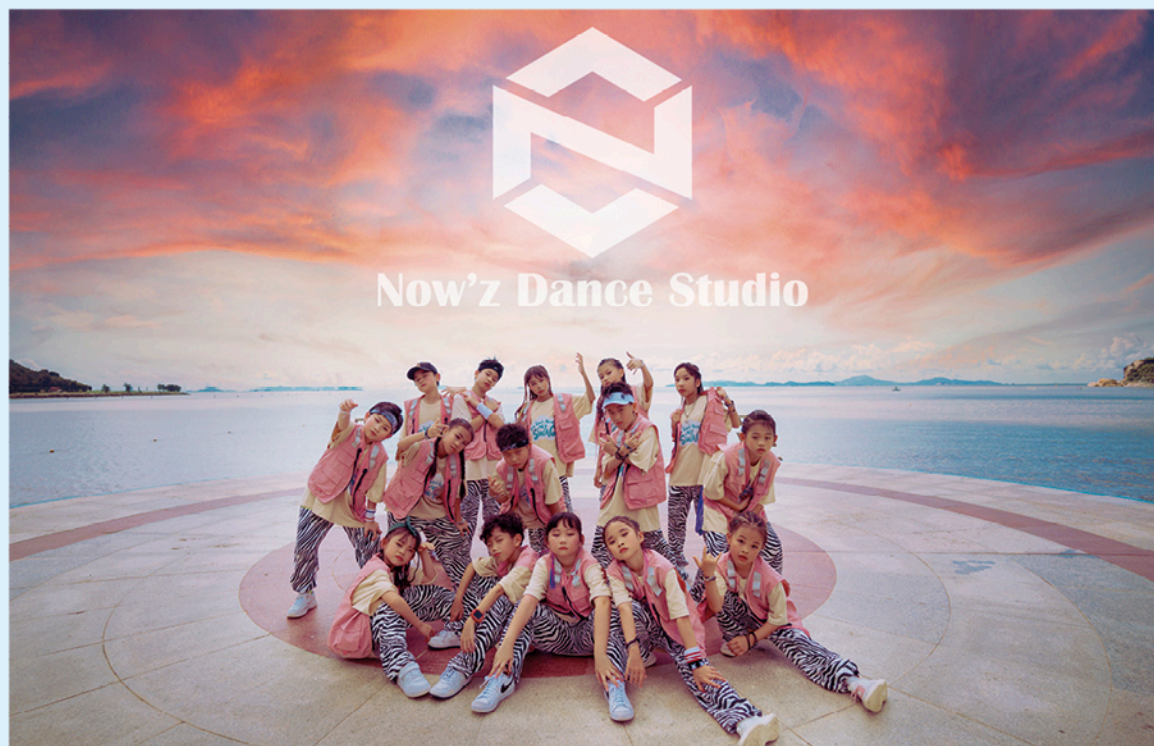
別以為跳舞是成年人或青少年的專利，即使小朋友也可以練出一身好舞功。現時兒童街舞組群中的小 Dancer 們，



雖然只有 3-12 歲的小小年紀，卻可以說有着比成年人更成熟更堅定的意志，他們付出無數汗水與投入不少時間，去完成艱辛的訓練及綵排，從演出中可以看到每年不斷地成長。

成果展可以看到學員漸漸成熟到可以獨立完成演出的經歷。Zero 表示：“我從教學當中感到欣慰地方，





是學員們給予的直接回饋，有不少跟自己學習過的學生，現在已獨立成為了舞蹈老師。”

澳門作為休閒城市，造就澳門人性格普遍低調及溫和，以澳門作為街舞的發展點，在人口少以及低調的性格使然下，像雙利刃一般既是優點也是缺點。作為經常到其他地區邀請擔任指導導師及評審的Zero憶述：“因為常去深圳教學的關係，發現內地的舞蹈工作室競爭激烈，以他教

學的小區為例，可以多達十多間不同舞種的教室！相較之下澳門的舞蹈工作室說不上多，所以願意投入舞蹈產業的人也不多。”

對於未來街舞文化的發展，zero回應：“現時正在打造一個綜合教育城，是一個除街舞外，也涵蓋其他風格的舞蹈及康體文娛的教育中心，這教育城目前還在籌備當中，預計於本年年底開幕。希望澳門藝術教學道路上，能有更多的橫向及多元發展。”



## 默默耕耘的運動——雪展曲棍球

文：琉璃 圖：澳門雪展曲棍球總會提供

講起雪展曲棍球，可能大多數朋友都對這項運動沒有很深的認識，藉着今年 2020 東京奧運會，大家對各個勵志時刻仍記憶猶新時，小編想向各位介紹一個在澳門一直默默耕耘的運動項目——雪展曲棍球！

### 雪展曲棍球的來澳經歷

雪展曲棍球，這個由葡萄牙人在 1983 年從歐洲帶來的運動，在澳門已有 38 年歷史。由於這項運動是葡萄牙人引入澳門，在回歸前，雪展曲棍球的運動員大多數是葡萄牙人，然而，隨着時間的推進，時至今日參與此項運動的運動員則是以中國人為主。

過往澳門曾分別在 1990 年、1998 年及 2004 年舉辦過 3 次的 B 級組國際邀請賽，澳門更是亞洲地區中雙排雪展曲棍球的第一名，在 15 屆賽事中贏了 10 屆冠軍，世界排名 19 位。

### 從零開始介紹雪展曲棍球

澳門雪展曲棍球總會現時有三個級數，第一級是學踩階段，第二級是帶球階





會在 4 至 5 歲開始接受培訓，需要經過 2 至 3 年時間。當基礎技術訓練好後，才可使用球棍練習帶球，這階段一般是 6 至 8 歲左右進行。除了訓練，同時亦會設計一些遊戲供小朋友玩，進而讓他們產生興趣，因此學員的流失率不高。

段，第三級是比賽階段。由第一階段開始，需要練習轉彎、停步、倒後等技術，一般

雪屐曲棍球基本裝備會有頭盔、上身甲、護肘、手套、護褲、護膝、具護保護性長袖隊服及隊褲。由於裝備價格比較昂貴，故運動的入門條件較高。



### 以澳門為培訓地的優缺點

澳門作為培訓的地點來說，最大的優點可說澳門是全年皆可進行練習，加上運動員經常性見面，培養出穩固的默契。而就缺點來說，由於運動員們是按照年齡、級數、性別安排訓練的，澳門只有一個可供這項運動進行的場地，加上時間及球場不足下，目前只能安排一周一次的練習。當然最理想的練習是每個組別一週三次的練習，但就要為此去壓縮整個訓練。

### 疫情影響訓練進度

疫情影響下，所有練習訓練目前是一整個暫停狀態，教練們感到非常惋惜，因為運動員們在最能吸收學習的時間下，暫停了所有訓練，即使之後回復練習，相信需要再花費時間重頭訓練，並需要調整運動員的體型及狀態。

澳門雪屐曲棍球總會曾到全世界各地參與多個比賽，最近一次比賽地點在巴塞隆拿，球員們都非常珍惜每個機會，不論比賽大小，不論結果輸贏，都會全力以赴，認真的面對每一項賽事！

# 如何預防滑板運動傷害—— 訪問澳門大學教育學院高級講師黃宇棋

文：今天

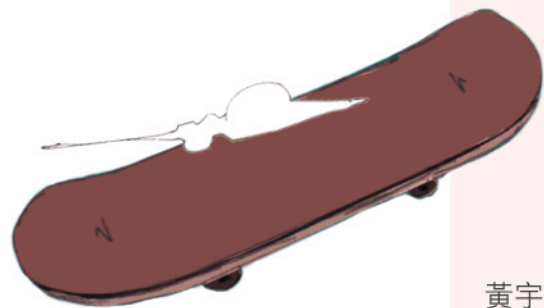
潛在受傷部位：手腕、手肘、膝蓋、腳踝

滑板運動是一種比較新興的運動，特別是東京奧運之後。近兩年陸續看到有澳大的學生玩滑板，或者作為上下課代步的工具，也多了中學生和成年人的身影。在進行地上動作或出現倒地危險時，人會用手部支撐，因此，手腕/手肘多見於倒地擦傷或扭傷。下肢因為要經常性下蹲，膝蓋很容易勞損，而腳踝等足部在練習時，會受到滑板的撞擊或扭傷。所以，是次專訪希望能介紹該如何預防受傷。

## 1. 錯誤迷思：

### 低齡兒童不能玩滑板？

**講師教路：**我們可以見到有不少兒童玩，不過建議一定需要家人陪同，從低風險動作開始進行，之後再透過教練指導進行。



黃宇棋



## 2. 錯誤迷思：

### 滑板場地一定要大？

**講師教路：**練習滑板建議要選擇寬闊、安全的場地環境。但它與傳統的籃足球等活動相比較，場地空間小很多，且沒有場地硬件限制。我們知道，澳門地方小，各類運動場所已經很有限。現時在新麗華酒店旁、澳門文化中心旁可以見不少人練習滑板。個人不推薦大家去道路練習，因為高低不平而且容易發生危險。

## 3. 錯誤迷思：

### 憑勇氣大膽就能玩好滑板？

**講師教路：**建議先練習平衡感。譬如我們可以嘗試在閉合眼睛時候感受自己的平衡感，判斷會否容易跌倒等。對於滑板的動作技巧，如果有教練進行技術指導，相信會事半功倍。

## 4. 錯誤迷思：

### 護具太麻煩不如不戴？

**講師教路：**護具的重要性千萬不要忽視。滑板運動傷害主要集中在手腕、手肘及下肢。譬如手腕的肌肉鍛鍊不夠是很容易受傷，尤其在前臂。失去平衡的傷害比擦傷等更加嚴重，譬如關節及韌帶損傷。有些人不注意預防運動傷害，出現骸骨勞

損了，一旦你在上下樓或下蹲時，膝蓋出現小聲響時候，就要留心是否需要進行骸骨部位的保護措施了。

## 5. 錯誤迷思：

### 滑板練習不需熱身？

**講師教路：**建議從慢跑等較為輕鬆的開始，讓體溫升高、身體柔軟度增加，一是令身體和心理更快適應運動狀態，二是減少肌肉疲勞過度。建議每次練習前，自我設定固定的體適能練習，按照大小肌群等步驟來進行。

## 6. 錯誤迷思：

### 虎頭蛇尾玩滑板

**講師教路：**運動後記得放鬆！放鬆！放鬆！相較於運動前的熱身，放鬆訓練對於同學們或許是最容易忽視的一環，其實它的重要性不亞於熱身。我們見到，不少人興沖沖地玩板後，多數會有肌肉酸痛的感覺，但都不以為意。實際上，那是身體疲勞發出的信號，特別是滑板運動需要用到很多下肢的肌群，更需要適時進行舒緩來消除肌肉的緊張，讓身體得到適當的休息調整，為下次做好準備。而最簡單的方法就是用數分鐘以按摩肌肉的方式進行自我放鬆即可。



## 女孩奇遇記（下）

文：小霖



一片粉紫色在藍色的天空渲染着。  
太陽下山之際，空無一人的堡壘顯得特別荒涼。

“長老跑到這裏做甚麼呢？”奇奇疑問道。  
“陰謀的味道。”阿蛛輕聲地對略為緊張的小旋蝸說。  
“如果長老真的做了壞事，我應該怎麼辦？”  
“你要告訴他，這是不對的。我爸爸說做錯事要勇於承擔。”  
奇奇靠牆而坐：“嗚，我想爸爸媽媽了。”

小旋蝸走到小女孩的旁邊，“放心，我會幫你找到他們的！”

天漸漸地黑下來，遠處有零星幾點綠光出現。察覺到螢火蟲的到來，小旋蝸他們仔細地掩護好自己，偷偷地觀察房子裏的蝸牛長老和螢火蟲。

“怎麼了長老，突然約我們過來，發生甚麼事了？”  
不慌不忙的聲音在室內回盪着，甚至帶點玩味。  
“你們是怎麼辦事的？昨天晚上小旋蝸活着回來了，還將事情告訴其他蝸牛！”  
大蝸牛長老有點氣憤指責道。

“長老稍安無躁，有些剛剛加入做事不夠仔細，下次會小心了。下周的燈火晚會我們還是如期進行是吧？”螢火蟲頭頭幽幽地說道。

“你！”大蝸牛長老有些底氣不足，“這次你們要多少？”

“至少也要十隻吧。你知道的，整個大潭山上，你們村的最肥美了。畢竟有你的保護，蝸牛們都活得特別快樂，哪裏有過擔驚受怕的。你說對不對，長老？”  
螢火蟲頭頭意有所指地說。

“你說甚麼！長老！這是甚麼情況啊？！”

聽到這裏，小旋蝸再也忍不下去，從牆角跑出來，質問道。

大蝸牛長老大吃一驚：“小傢伙！你怎麼在這裏，快走！”

螢火蟲頭頭逐漸靠近，“長老，這樣不好吧。萬一牠把我們的交易洩露出去……”。

長老趕緊把小旋蝸護到身後，“你敢！我們說好的！只挑選生病的蝸牛！”  
“我有何不敢？”螢火蟲老大一聲令下，數十隻螢火蟲從四方八面飛來。  
“你言而無信！小傢伙你快走！”大蝸牛長老轉頭對小旋蝸喊道。

在小旋蝸的視覺中長老的身軀非常雄偉，  
是抵擋着風吹雨打，支撐着部落的堅實護盾。

“啊——！”五、六隻螢火蟲咬住大蝸牛長老，企圖把牠從殼裏拉出來。  
“長老！”小旋蝸面露悲慟，想上前趕走那些螢火蟲，卻被奇奇一手拉住。  
“小傢伙，走啊……快走！”

大蝸牛長老已失去掙扎的能力，用最後一口氣衝着小旋蝸說。

此時數隻螢火蟲正往奇奇方向直線沖來，忽然一張蜘蛛網從天上掉下來，攔住了螢火蟲的去路。“快走！走水管裏面！”阿蛛緊接着在後方佈了些陷阱。

他們在水管裏全力奔跑，背後傳來大蝸牛長老淒厲的叫聲，奇奇摀着耳朵繼續向前跑，絲毫不敢鬆懈。跑了不知多久，他們在分叉處停下稍作休息。

“我們會不會被螢火蟲捉到？”奇奇緊皺眉頭。

“我要回家！”小旋蝸帶着哭腔說道。

“螢火蟲他們現在肯定去你家了，你回去就死路一條。”阿蛛說道。

“不行，大家都是無辜的，是我害了他們，長老也是因為我、因為要保護我才會死的……”

“長老為甚麼要和螢火蟲做那樣的交易？”奇奇問道。

“剛剛聽長老與那螢火蟲的對話，還有之前在棺材石看到的，被吃掉的都是生病的蝸牛。長老應該是為了我們部落的安全才和螢火蟲交易。現在協定被打破了，我一定要回去拯救大家！”小旋蝸堅定地說。

奇奇和阿蛛互相對望，做了個決定。

她把小旋蝸牢牢固定在背上，目光堅毅地說：“準備好了嗎？我們帶你回家！”

“噢，他們去哪了？”看着空無一物的草坪，奇奇擔心說道。

“難道都被捉走了？”小旋蝸緊張地左顧右盼。

“我去看看。”阿蛛在一棵又一棵樹上偵查但未有收獲。

黑夜籠罩着整個森林。一整天的奔波，大家都十分疲憊，靠着樹幹休息。蟬聲伴隨着樹葉沙沙作響，似乎暫時得到安寧。然而，這片安寧很快被綠光打破，一團又一團的綠光蜂擁而至，在草叢分散穿梭。

“快跑！他們來了！”阿蛛在樹枝上大喊着。

奇奇抱着小旋蝸拼命地往山上跑，一不留神踩到坑裏，小旋蝸被拋到前方。

“哎吔，我的腳！”她按着腳踝，面有難色。

此時螢火蟲部隊追上來了，“他們在那裏！”。

“快跑，不用管我！”奇奇向小旋蝸擺着手。

小旋蝸沒有一絲猶豫，用牠最快的速度跑向奇奇。

“要跑一起跑！”牠大聲喊着。

“哈哈！看你們往哪裏逃！”

螢火蟲瞬間圍成一圈，螢火蟲頭頭胸有成竹地走向小旋蝸。

“其他的蝸牛在哪裏？你只要說出來，本蟲蟲留你一命！”

“其他蝸牛？”小旋蝸看着受傷的小女孩，轉頭對螢火蟲頭頭說：“你說話算數嗎？”

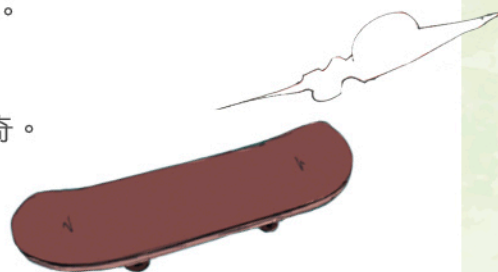
“那是當然！”螢火蟲頭頭一臉笑意。

“那你先讓我朋友離開，我便告訴你。”

奇奇強忍痛楚，爬向小旋蝸。這短短的距離，對他們兩個來說都異常遙遠。

“我只是說放過你，沒有說要放過那小不點。”螢火蟲頭頭靠近道。

“老實說，你沒得選擇！”



螢火蟲頭頭一手捏着小旋蝸的頸部，牠的臉反射着慘人的綠光。

“小旋蝸小心！”蜘蛛絲隨着阿蛛的聲音從樹上而來直擊螢火蟲的頭部，螢火蟲頭頭被彈開了。

“蜘蛛！”螢火蟲頭頭按着太陽穴，腳步浮浮指着阿蛛大喊。

“抓緊我！”阿蛛從樹上躍下並向空中發出一縷蛛絲，四隻右腳把小旋蝸從螢火堆中抓起，一起循着蛛絲飛到更遠的樹上。

“追！”螢火蟲頭頭憤怒地指揮部隊，“全速前進！抓住他們！”

阿蛛帶着小旋蝸吃力地在樹木間飛躍，螢火蟲部隊在後方窮追不捨。忽然，一股燒烤的氣味扑鼻而來，這個時間還有不少人在燒烤。

“穿過燒烤場截住他們！”螢火蟲頭頭下令，“不用怕人類，飛高一點！”

“哇，那裏好多螢火蟲啊！”看到螢火蟲的群眾紛紛拿起手機拍照。

有些人向螢火蟲跑去，其中還有舉着火炭的。此時排沼氣管突然“吼”的一聲冒出火焰，迎面而來的螢火蟲部隊躲避不及，把牠們燒得面目全非。

“啊！”螢火蟲頭頭大叫，牠捂着被灼傷的左翼，艱難地飛到環山徑的邊上。“可惡的人類！居然燃點了排沼氣管！”說罷，螢火蟲頭頭昏迷了，倒臥在草叢中。

奇奇扶着樹枝走到燒烤場，四處尋找她夥伴們的身影。她無助地蹲在地上，天空飄來細雨。忽然有個濕滑的東西靠着她的手臂。

“小旋蝸！還有阿蛛！”她雙手擁抱他們，“太好了，我以為再見不到你們了！”

雨勢漸漸增大，一群蝸牛從旁邊的草叢冒出，熱情地向奇奇打着招呼。

“啊！是部落的大家！大家都相安無事，太好了！”

“是啊，原來他們從昨天出發，來山上看日出呢。”阿蛛笑道。

“大家都平安就好啦。”奇奇笑着說。

“奇奇，謝謝你。”小旋蝸歪着頭示意奇奇騎到牠身上，“現在到我幫助你了，上來吧，我們一起去找妳的爸爸媽媽！”

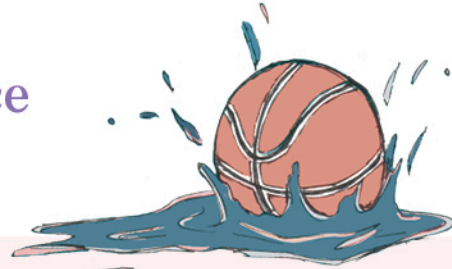
阿蛛在一旁大笑，“這個蝸牛速度是要走到何年何月啊。”

- 完 -



## The History of Street Dance

文：梁舜恒

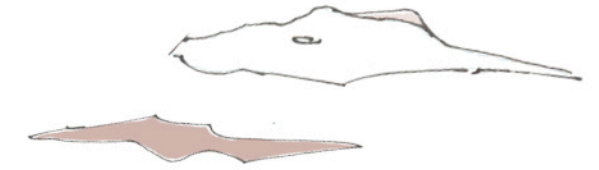


street dance is a new form of dance, which was created in the 80s of the 20th century by black teens in New York street corners (街角). The idea of street dance first came from rappers (饒舌歌手) in America. The adolescents (年輕人) noticed that rappers do many different kinds of body movement rapidly when they are rapping, this slowly became a trend among hip-hop culture (嘻哈文化). That's where the idea of street dance sparked. This trend earned a great amount of popularity and finally became the first style of street dance: Breaking (霹靂舞). In a few years of time, street dance gained a huge amount of fans, more styles of street dance started to develop since then.

Now, street dance has been classified into two categories: Breaking and Hip-hop. Breaking, as the traditional street dance style, usually involves high-difficulty (高難度) body movements, like the famous move of using one hand as support and swinging your whole body into midair for a few seconds. Hip-hop is the name of all the other styles of street dance except Breaking, it can be divided into two parts: New school and Old school. Both of these categories include numerous (數不盡的) styles of dance moves, such as popping (機械舞), locking (鎖舞), reggae (雷鬼舞) and more.

## Olympics Sports

文 / 圖：小鞠



The Olympics is an international event where athletes from all around the world gather to compete with each other. This is an event that encourages unity and promotes equality among nations and races. Here are some sports included in the Olympics, let's dive into it now!



Archery 射箭



Fencing 劍擊



Judo 柔道



Table tennis 乒乓球



Volleyball 排球

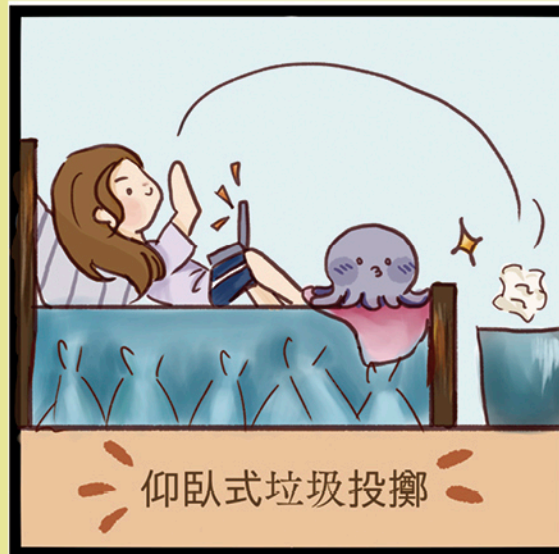
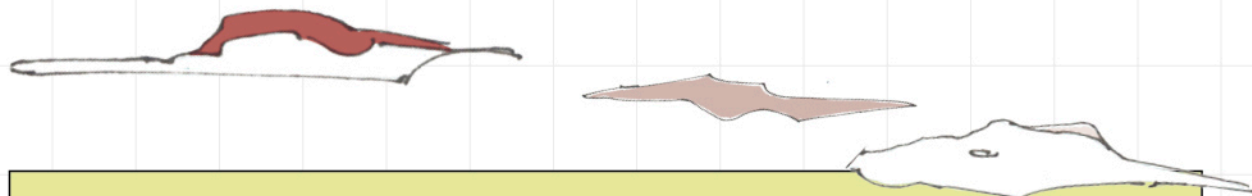


# 四格漫畫



### 勝利在望

by Chonchon P.



### 暑假全民奧運

by 小鞠

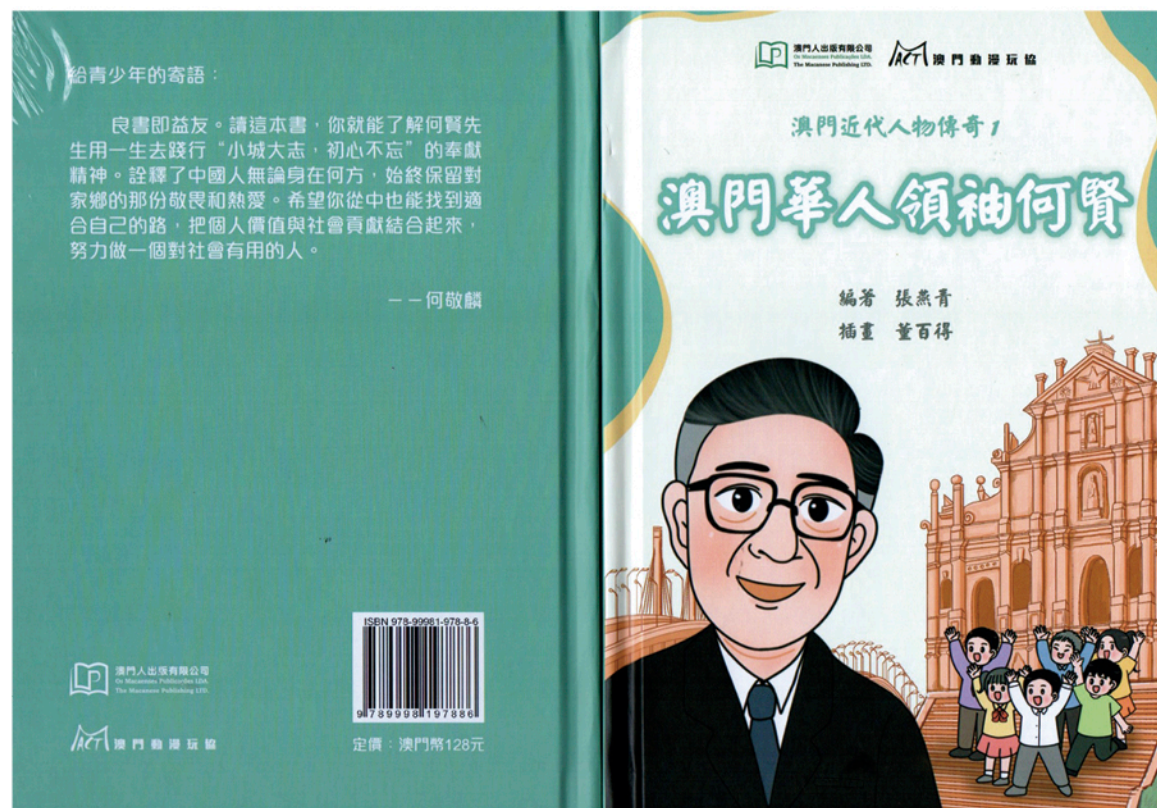
# 澳門傳奇人物

## 首位獲“澳門榮譽市民”的華人領袖——何賢

文：榮榮

近代最有名望、獲葡萄牙及中國公認為“外交大臣”、“影子澳門總督”、“澳門王”的華人領袖，就是首任澳門特首何厚鏞的父親，現任全國人民代表大會委員何敬麟的爺爺——何賢（1908/12/1-1983/12/6）。

何賢家族獲譽為“澳門三大家族”之一，胞兄何添為恆生銀行創辦人，從祖父輩開始，在廣東做糧油買賣。何賢是廣東南海番禺嶽溪鄉應塘村人，1908年出生於廣州十二甫長興里，年幼時曾就讀私塾。13歲時在親友介紹下在廣州瑞興祥糧莊



做學徒，兩年後到順德陳村鎮的商店做掌櫃。16歲開始，已經在省、港、佛山、順德陳村、東莞石龍五大埠頭奔走經營。當時的廣州金融炒賣風極盛，何賢順勢在廣州開設鴻記銀號，炒賣港幣及黃金。由於他觀察力高，信譽良好，因此建立了廣泛的人脈關係。廿歲時與何善衡、馬子登三人集資一萬元在廣州開辦“匯隆銀號”。1938年10月廣州淪陷前夕，與兄長何添



去了香港，1941年12月，日軍佔領香港，逃難到澳門。

### 亂世奇才澳門緣 首次增發澳門幣

- 1942年 何賢在馬萬祺、何善衡及傅老榕等開設大豐銀號時擔任經理；翌年，何賢、高可寧及傅老榕等人在拱北關閘說服日軍解除對澳門封鎖，穩定因缺糧食導致價格暴升的大問題。同年，與羅保、鍾子光等人合組“和安黃金公司”經營黃金買賣。
- 1944年 成功從香港購買印鈔紙張，爭取發行澳門幣以解決因日軍封港而嚴重缺乏的港元。
- 1945年 香港重光，避戰的商家紛紛離澳返回香港發展，何賢斥資收購新亞酒店、澳門酒店及國際酒店經營，以旅遊業穩定澳門居民生計。
- 1947年 澳門自來水公司倒閉，何賢為市民的健康，出資救水廠，促成西水東調並在珠海建水庫，居民才免得如以前辛苦挑水或飲井水。
- 1952年 創立澳門福利公共汽車股份有限公司，方便市民出行。
- 1980年 時任澳門電力有限公司行政委員會主席，趁廣東省長習仲勳訪問澳門時作出要求，與廣東省電力公司雙方簽字，保證兩年後對澳供電，第一年供電量為4,200千瓦，至1988年增至13萬千瓦。1984年澳門電網正式併入廣東省大電網，有效長遠解決澳門電力不足，搬走工業與旅遊發展的絆腳石。

## 立志效忠黨國

何賢 1948 年當選中國國民黨港澳總支部全國黨代表兼澳門支部副主席，並於 1950 年出任澳門中華總商會理事長；同年，出任澳門鏡湖平民聯合小學校長。當年，美國政府向澳門法院提出訴訟以凍結中國航空公司及中央航空公司在澳門資產，何賢則協助該兩家航空公司在澳門的資產運到廣州；未幾韓戰爆發，何賢從外地購入物資運至中國內地以援助中國人民志願軍。1951 年獲葡萄牙分別授予基利斯督大勳章；翌年獲葡萄牙紅十字會授予榮譽十字勳章。1955 年，何賢被委任為澳門政務委員會的華人代表；翌年，何賢

獲增補為第二屆中國人民政治協商會議全國委員會特邀委員，1956 年在北京獲中國共產黨主席毛澤東接見，被稱為“紅色資本家”。

1976 年，澳門立法會成立，何賢獲澳門總督委任為官委議員，被選為立法會副主席。

1978 年，何賢出任第四、五屆中國人民政治協商會議全國委員會常委；1983 年被選為第六屆全國人民代表大會常務委員會委員。



## 英勇擺平一二·三事件

一二·三事件的起因是 1966 年 11 月，離島氹仔的基層工人因小孩貧窮無法去澳門讀書上學，（嘉樂庇總督大橋興建前，澳氹兩地以小艇通行），故向工務局申請建校舍，然而經過 24 次交涉和申請後無結果，故民眾按照慣例先行搭棚動工，警察前往勸止而發生警民衝突，造成 24 人受傷。

澳門中華總商會與建校代表前往海島市行政局交涉，當中四人在未與局長會面即被拘留一晚。事情發生後，當時被譽為澳門華人社群領袖的何賢曾拜會護理總督施維納，請求謹慎處理事件，但被對方以強硬的態度回絕。

1966 年 11 月 18 日，氹仔居民提出“懲兇、不要阻撓辦學、傷者獲得賠償、撤銷入獄 20 天之判案並保證以後不再有同樣事情發生”等訴求。11 月 25 日，新任總督嘉樂庇抵澳履新，他於 29 日下午接見工商界代表，表示在建校一事上動用警察屬於處理失當，承諾成立由官方和民間中立人士組成的調查委員會徹查事件。然而次會面澳門中華總商會並未收到邀請，抗議行動繼續升級，每天都有抗議的人群聚集在澳門總督府外。

12 月 3 日中午，上千名群眾來到議事亭前示威抗議，四時左右，群眾沿龍嵩街前往警廳，警廳立刻關上閘閘，因群眾衝擊警廳，警廳內防暴警察在閘門縫隙向



外施放催淚彈，並開槍射擊，造成兩人死亡。警方又出動防暴車駛往市政廳前掃射水炮，驅趕示威者。總督隨後在傍晚六時頒令戒嚴並實行宵禁。由於戒嚴緊急，許多居民並無心理準備，其後幾天又有數人在街上遭亂槍射殺，一名居民甚至因伸首窗外觀望被流彈擊中。據官方統計，有8人被打死，212人受傷，62人被逮捕。悲憤之下，許多澳門華人市民罷工、罷課，拒絕售貨給葡國人。

1967年1月20日，親北京社團決定成立“研究制裁澳葡小組”，並且在

1月24日確定制裁方案，包括執行“三不”政策：“不向澳門政府繳納一切稅項”、“不售賣物品給澳門政府及其官員”、“一律不為葡萄牙官兵提供服務”。廣東當局亦關閉與澳門接壤的關閘，禁止中國大陸的糧食及水輸往澳門，迫使澳葡政府屈服。何賢與廣東省交心，中國政府直接派出炮艇在澳門周邊水域巡邏，以護同胞。

1月27日，澳葡政府發表聲明向所有死難者及受害者認罪致歉。翌日，總督嘉樂庇簽署《澳門政府對華人各界代表所提出的抗議書的答覆》，再由政府代表送

到廣東省人民委員會外事處。在何賢、梁培、馬萬祺與譚立明等13個當中斡旋的華人代表見證下，澳葡政府，承擔死難者的全部喪葬費和撫恤費，以及其他受害者的一切損失，合共澳門幣2,058,424元，並下半旗哀悼；而涉及氹仔事件的護督、行政官員及鎮壓師生的官員亦先後要離開澳門，至此，一二·三事件方告一段落。

1983年何賢被診斷患上癌症，12月6日病逝在香港伊利沙伯醫院，終年75歲。對於何賢逝世，澳門政府機關下半旗三天致哀，也停工一天以讓官員參與祭奠儀式。同月9日上午，在香港殯儀館進行出殯公祭，靈柩由水翼船運至外港碼頭，澳葡政府派水警摩托車儀仗隊為靈車開路



至聖味基墳場。1984年，澳葡政府向何賢追授英勇金盾勳章和市政廳追授“澳門榮譽市民”，成為澳門史上首位獲此稱號的偉大華人。



參考：

中華民族雕塑園網頁：[https://www.iam.gov.mo/sculpturepark/zh\\_tw/index.html](https://www.iam.gov.mo/sculpturepark/zh_tw/index.html)

李孝智著（2017）。《澳門一二·三事件：細說六〇年代的反殖鬥爭》。台灣社會研究雜誌出版社。

吳志良、楊允中主編（2005）。《澳門百科全書修訂版》。澳門基金會。

關振東、陳樹榮（1999）。《何賢傳》。澳門：澳門出版社。

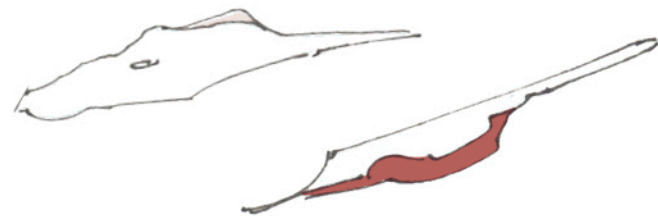
張燕青主編（2021）。《澳門華人領袖何賢》。澳門人出版社。





## 奧運冷知識

文：戴婉燕、鄭雅睿、榮榮



### 小國“零的突破”

2021年舉行的東京奧運創下不少歷史。繼菲律賓和百慕達實現奧運金牌“零的突破”後，義大利的“國中國”聖馬力諾勇奪有史以來首面奧運獎牌。聖馬力諾僅擁有61平方公里的面積以及3.3萬人口，是世界仍然存活的最古老共和國。其奧運選手佩里利（Alessandra Perilli）在2021年7月29日於女子射擊不定向飛靶項目奪得銅牌，成為國家首位奧運獎牌得主。聖馬力諾因此取代列支敦士登，成為於奧運史上贏得獎牌人口最少的國家。

### 獎牌榜排名

國際奧委會及大部分國家媒體的奧運獎牌榜均優先考慮金牌數量，如果金牌數持平，就依次比較銀牌數及銅牌數。唯獨是美國的媒體，如《紐約時報》及美國全國廣播公司（NBC），他們是依據獎牌總數進行排名，按此計算方式，美國一直穩居榜首。

### 超級黑馬

東京奧運女子自行車（自由車）公路賽上出現烏龍的一幕：冠軍大熱選手荷蘭名將范弗勒騰（Annemiek Van Vleuten）衝過終點時以為自己第一個衝線，激動不已，隨後卻被告知只得第二名，真正冠軍是奧地利選手安娜·基森霍夫（Anna Kiesenhofer），早她1分15秒衝線。基森霍夫孤身一人參賽，沒有團隊，沒有教練，衝線時由於大幅度拋離對手，還以為比賽未結束。30歲的安娜職業是洛桑聯邦理工學院的數學博士後研究員，擁有劍橋大學數學碩士及西班牙加泰羅尼亞理工大學應用數學博士學位，會說五種語言，賽前還為應付東京濕熱天氣做了個熱適應過程表，她為奧地利奪得自2004年之後首枚金牌。

### 沒有國家的隊伍

難民隊、俄羅斯奧委會隊（ROC）、中華台北隊，是東京奧運會上三支沒有國

家的隊伍。難民隊自2016年里約奧運起正式成立，代表着全球超過8,200萬流離失所的人，29位難民選手參與了東京奧運會的12個運動項目，頒獎時升國際奧委會會旗及奏國際奧委會會歌。被世界反禁藥組織（WADA）裁定違規被禁賽的俄羅斯，由於2022年12月16日前不能使用國名、國旗、國歌和其他國家標誌參與國際大型賽事，國際奧委會（IOC）批准俄羅斯運動員在東奧頒獎中，播放柴可夫斯基的第一鋼琴協奏曲，升國際奧委會會旗，其隊名為“ROC代表隊”，即“俄羅斯奧委會”（Russian Olympic Committee，簡稱ROC），與中華台北隊（Republic of China (Taiwan)）撞名。無獨有偶，同樣簡寫為ROC的中華台北隊，頒獎時亦只能升中華台北奧委會會旗，奏將《國旗歌》改詞的《中華奧林匹克委員會會歌》。

### 2020 奧運的新增項目

2020東京奧運會上新增了五項運動納入獎牌賽中，分別是空手道、滑板、衝浪、攀岩、棒球/壘球，其中空手道將首次成為奧運會上的正式項目。這次東京奧運會上將會有80名選手參加空手道項目，產生共八面金牌。空手道是起源於日本的武術，在二戰後普及全世界。空手道項目分為“組手”與“形”兩項比賽項目：“組手”是兩位運動員對打，而“形”則是運動員模擬與假想敵對打從而打出完整的套拳，只可惜2024年巴黎奧運將移除空手道項目。

### 沒有觀眾的奧運會

2021年7月23日，在東京仍然處於防疫緊急狀態下，超過一萬名運動員迎來了延遲了一年的夏季奧林匹克運動會。為了減少疫情擴大的風險，本次奧運會決定取消觀眾入場觀賽，改為閉門作賽。那曾經





座無虛席的每一項比賽項目，如今只有少量的相關人員在觀眾席上看着四年一度的比賽，其餘觀眾只能從電視直播觀看賽事。

### 奧運史上最成功的失敗者

2000年雪梨奧運男子的100公尺自由泳項目中，來自赤道幾內亞的姆薩巴尼刷新了大會最慢記錄，游出了1分52秒72的記錄。姆薩巴尼并非專業運動員，甚至在比賽前九個月才開始學習游泳，盡管如此，取得奧委會派發的“外卡”獲得參賽資格的他仍然站上了奧運舞臺。在比賽開始後，姆薩巴尼速度明顯比不上其他運動員，甚至在最後回程的時候換氣不順、體力不支。在大家一度以為姆薩巴尼要放棄的時候，他卻在觀眾的打氣加油聲中最終成功完成賽事。儘管姆薩巴尼游出最慢記錄，但他盡力完成賽事的運動精神被稱為“奧運史上最成功的失敗者”。

### 奧運的金銀銅獎牌

在奧運會的每項賽事中，金牌、銀牌和銅牌都會頒發給最優秀的選手。1896年首屆奧林匹克運動會在雅典舉行，當時第一名得的還是銀牌，第二名是銅牌，而第三名就連獎牌都沒有。1904年的聖路易奧運會，第一名冠軍選手才開始獲得金質獎章的表彰。在1912年瑞典斯德哥



爾摩夏季奧運會上，奧運金牌更是由純金製作，但就只此一次了。

### 變廢為寶的東京奧運獎牌

全球每年大概產生2000噸到5000噸左右的電子垃圾，如合理回收利用，其總量之大等於一座礦山。於是日本從2017年4月開始，一項被命名為“利用都市礦山製作！大家的獎牌計畫”的回收工作開始了，在接下來的700多天時間內，在日本全國各地放置了上萬個收集箱，收集了包括手機、電腦、數碼相機、計數機等不用的舊電子產品，使用全新的提煉技術，從籌集到的八萬噸家電，620萬部手機中提煉出32千克純金，3,500千克純銀和2,200千克純銅的材料。本屆奧運會獎牌的重量、厚度與直徑85毫米尺寸，創下了歷史之最。日本強調東京奧運會堪稱最環保的獎牌，是電子垃圾創造，每40部手機中就能提煉出一克的黃金，這簡直就是變廢為寶，藉此推廣資源珍貴，不要浪費！



## 網路樂無窮

### AR 居家互動遊戲 ——Active Arcade

文：Una Lam 圖：網路圖片

適逢今年奧運舉辦，運動成為大眾的焦點，在疫情的陰鬱情緒中投下少許陽光。

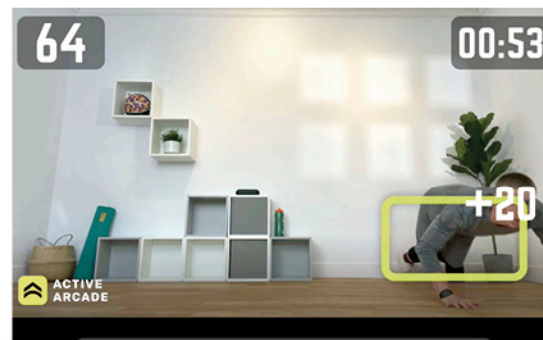
很多人不喜歡運動，因為怕曬黑、又累，以下為大家介紹一個適合在家運動的App，不但有趣，同時亦可以充分活動四肢關節，甩甩多餘的脂肪！

遊戲透過前鏡頭，偵測目標的活動並在限時內完成遊戲以達到運動效果。Active Arcade 內有多種遊戲模式，最基礎的是用手觸碰螢幕上顯示的虛擬數字，其加強版還需要同時開合跳，避開擾亂的非目標物。另一模式需要運用四肢觸碰或跨過地上的雪糕筒。或須用腳跳出不同組合的步法，整個人透過跳高、蹲下，左右移



動進入螢幕顯示的方框。還有手腦並用的模式，遊戲會列出一條簡單算式或英文生字填空，其後螢幕會出現一個正確、一個錯誤的答案在不同位置，要在限時內選取盡量多正確的答案。如果家中有籃球或足球，這遊戲也有一面控球一面玩的模式。

Active Arcade 除了運動全身各個部位，還考驗腦袋與身體反應，全部皆是鍛煉心肺功能的有氧運動，最後還會自動計算消耗掉的卡路里。Active Arcade 可以一人參戰，也可二人模式，玩法簡單，小孩子也能一起玩。





# 好書推介

文：Una Lam、吱喳



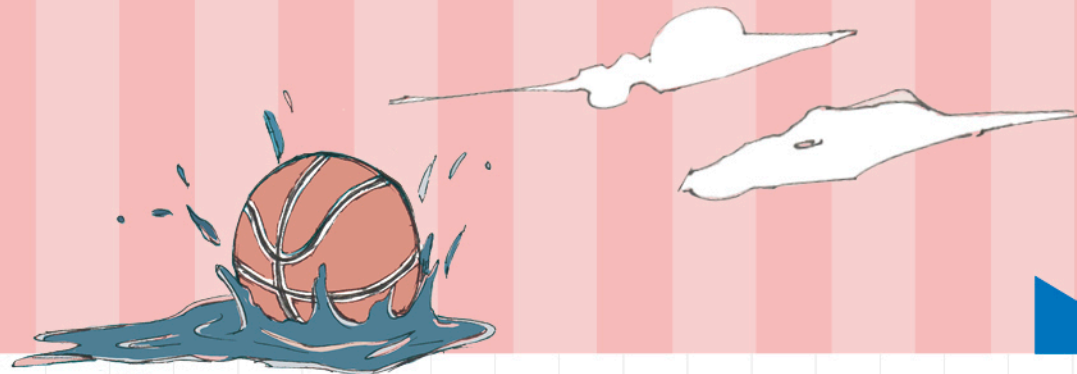
**書名：**成為這樣的我：蜜雪兒·歐巴馬  
**作者：**Obama, Michelle 著；  
 黃佳瑜，陳琇玲，林步昇 譯  
**出版社：**台北市：商業周刊  
**出版年份：**2018 年



奧巴馬是美國史上第一位黑人總統，而作為奧巴馬的夫人，蜜雪兒順理成章地成為美國史上第一位黑人第一夫人。歷經八年的白宮生活，現在的蜜雪兒回歸沒有保鏢，自己弄晚餐的生活，現在的生活令她感到自由自在，能吸上新鮮空氣，因為書中提及，為了保安理由，白宮是不能開啟窗戶的。

蜜雪兒擁有高學歷、高智商，她是否出生於富裕的家庭？答案並不是。在沒有家世背景的支持下，她進入了普林斯頓大學，過程中也曾被否定、被輕視，但她有一對好父母，教導她不要認命於自身膚色的刻板印象，並身教蜜雪兒和她哥哥堅毅、盡責、好學。蜜雪兒畢業後在芝加哥一間有名的律師事務所工作，認識了奧巴馬並墮入愛河。除此之外，蜜雪兒上半生認識好幾位有影響力、有遠見、有行動力的女性。這些人教她透過與別人的交往、進一步去思考自己，由一位律師成為慈善機構的負責人。她在丈夫成為總統後，受到敵黨、輿論的攻擊，但她卻不低頭！

這本書便是由她自述在成長的路上如何力爭上游、勇敢向前，告訴讀者在充滿甜酸苦辣的人生道路上堅強地面對逆風，最終成為這樣的一個“我”！



**書名：**流浪者之歌  
**作者：**Hesse, Hermann 著；胡洲賢 譯  
**出版社：**台北市：小知堂文化發行  
**出版年份：**2000 年



前幾年開始流行認為新世代出生的小孩帶着領導、開創新世界、發展人類靈性的使命，被稱為深藍小孩、水晶小孩和彩虹小孩。瑜珈、冥想在科學研究、體驗者的親身經歷證實對身心有助益，在很多知名人士的推崇下成為潮流。宗教與哲學、心理健康知識的普及，有更多人追求心靈的成長與豐足。這些都是一些修行法門，但難免在自修自持中會問，一切是否有一個根本的答案？平靜的、得道的境界背後又有什麼真理？

這本書透過悉達多的追尋、覓求、嚴格自省，然後從失望、空虛、放縱的生活，再重投了解實相、證得涅槃，虛心求道，最後悟出真義。

他明白了一石一世界，過去、這刻與將來均是同時，人本身均有神聖均是罪人與聖賢。你、我、他、她互相聯結，本為如一虛無。如果想更多地了解作者，諾貝爾文學獎得主赫曼·赫塞更多超脫的觀點，與他的解釋，這本鉅著可一讀再讀、細細品味。



書名：我家女兒不嬌不寵：家有女兒一定要富養的  
40招教養術  
作者：王嘉琦 著  
出版社：新北市：良品文化  
出版年份：2013年



網絡上流行一句話：“窮養兒，富養女”，家有女兒的讀者朋友們，如果你們想知道要怎樣“富養女”才算做對，那麼就不要錯過這本書。

本書的作者王嘉琦是一位心理諮詢師，曾先後從事心理分析和教育相關工作，她主張的女孩富養，是指從小要培養女兒的氣質，開闊她的視野，增加她的閱世能力，增強她的見識。書中更分享了由0歲至18歲，不同階段培養女孩富足感的教養理念，令父母對“富養女”的含義有更好的掌握。



書名：好主管得學會罵人  
作者：齋藤直美 著；張智淵 譯  
出版社：台北市：大是文化  
出版年份：2012年



你有想過罵人是重要的“管理技巧”嗎？作者齋藤直美大學畢業後，就到一家卡拉OK連所店打工，四年後升職為經理，不到半年，公司在她的帶領下，就創下了公司史上最高的業績，這個結果令她調任到人才培訓的領域，負責員工的培訓工作。

這是一本實務性很強的書本，它由九個篇章組成，透過不同的情境案例，教導主管如何把下屬調教成超級戰將！

# 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](mailto: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，電子稿則須呈交光碟。
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。



封面：Chonchon P.



萌芽版權頁資訊

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：澳門公共圖書館學術出版組義工

美術設計及印刷：盤磯廣告策劃

出版年：2021年11月

發行人：1,500份

ISSN：1727-6497（紙本）

ISSN：2664-6404（PDF）

版權所有，不得翻印。



# 萌芽

 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)