

城

OS LIVROS E A CIDADE BOOKS AND THE CITY

與書日

ISSUE
22



用閱讀強身

FORTALECER O
CORPO COM A LEITURA
BUILDING PHYSICAL
STRENGTH THROUGH
READING

發行量 / 3000 份 TIRAGEM / 3000 EXEMPLARES CIRCULATION / 3000 COPIES



- 應該沒有哪個年份，比2020更具戲劇性。在春暖花開過後，全澳都在期盼着盛夏翩翩而至，一掃2020開春陰霾，迎接美好新生活。

宅在家的日子，相信你也沒少以閱讀慰藉心靈吧！疫情過後，書本的價值被充分提升，這一期《城與書》的專題“用閱讀強身”，將嘗試從身心健康建設的角度，為你推薦書籍，各類專家言傳身帶，解讀各種藏於“黃金屋”中的小秘方。

本期“圖書館手冊”將會介紹“抗戰時期澳門新聞剪報資料庫”，讓你回溯歷史，了解你所不知道的澳門，溫故而知新。“作者說”則採訪了澳門著名作家黃文輝，藉着澳門回歸祖國20週年之際，他在去年底推出的書籍《儂家正住蓮花地：澳門歷史建築文化解碼》深受考古迷歡迎，翻閱書本，彷彿一場與時空對話的“澳門之旅”。“圖書館人”欄目也有澳門聖若瑟大學圖書館館長Francisco Peixoto作客，從他的訪談可以看出，“以人為本”的概念深深植根在澳門眾多大學圖書館的理念中。

五月伊始，氣溫回暖，即使生活為我們築起了一面高牆，相信閱讀都能將之擊破，一隅之地也能化為廣闊空間，讓我們通過閱讀，一同奔赴健康未來。

- Jamais terá havido um ano mais dramático do que 2020. Após o desabrochar das flores da Primavera, toda a Macau anseia agora pela chegada do Verão, para que este venha dispersar a bruma do Ano Novo de 2020 e trazer uma vida melhor.

Nestes dias de confinamento em casa, não terão sido poucos os livros a servir de refrigerio para a alma! Após o surto, os livros aumentaram muito de valor, pelo que esta edição de *Os Livros e a Cidade* será dedicada ao tema “Fortalecer o Corpo com a Leitura”, com vista a propor uma série de leituras no âmbito da promoção da saúde física e mental, dando voz a vários especialistas neste domínio para desvendar as pequenas receitas secretas que a “casa dourada” esconde.

Esta edição do Manual da Biblioteca apresentará “Notícias Retiradas em Jornais de Macau durante a Segunda Guerra Sino-Japonesa”, fazendo uma retrospectiva histórica para nos dar a conhecer uma Macau ignota e nos proporcionar uma nova perspectiva do mundo presente através da análise do passado. Na secção “Fala o Autor”, entrevistamos o famoso escritor de Macau Wong Man Fai, o qual, por ocasião do 20.º aniversário da Transferência da Administração de Macau para a China, lançou, no final do ano passado, um livro intitulado *A Minha Família Vive na Terra das Flores de Lótus: Descodificação da História, Arquitectura e Cultura de Macau (Nong jia zheng zhu lian hua di: Aomen li shi jian zhu wen hua jie ma)*, o qual tem sido muito bem acolhido pelos circuitos de arqueologia. Ao folhear o livro, enveredamos por um “passeio por Macau” em constante diálogo com o tempo e o espaço. Por sua vez, a secção “Retrato da Biblioteca” é dedicada a Francisco Peixoto, director da biblioteca da Universidade de São José, em Macau, cuja entrevista nos revela que muitas bibliotecas universitárias na Região se pautam pelo princípio de “servir a população”.

No início de Maio, com a chegada do calor, ainda que a vida erga um enorme muro à nossa volta, a leitura não deixará de o despedaçar, transformando o nosso pequeno cantinho num espaço imenso. Vamos então dar as mãos e partir juntos, através da leitura, em direcção a um futuro saudável.

- No year could have been more dramatic than 2020. Now the spring flowers have come into bloom, and the entire city of Macao is eagerly anticipating the graceful approach of summer, bidding farewell to the spring haze and welcoming a beautiful rebirth.

During the days stuck at home, we trust you have taken comfort by reading more than a few books! After the outbreak of the epidemic, the value of books has greatly increased; in the Feature “Building Physical Strength through Reading” of this issue, *Books and the City* attempts to recommend books for you from the perspective of building physical and mental health, in which specialists demonstrate how to reveal the various secrets hidden in the “House of Gold”.

The “Library Handbook” section of this issue introduces the “Database of Macao Newspaper Clippings during the Second-Sino Japanese War”, which allows you to trace back through history to find out about all you want to know about Macao, and to gain new insights from old materials. “Author’s Say” features an interview with Macao’s renowned author Wong Man Fai, who released *Living in Lotus Land: Deciphering the History and Culture of Macao’s Historical Architectures*, a hugely popular book amongst fans of archeology, at the end of last year for the 20th anniversary of Macao’s return to the Motherland. Browsing through this book is like a conversation between time and space on a “Journey through Macao”. The “Library Portrait” section also features an interview with Francisco Peixoto, the Director at the University of Saint Joseph Library in Macao, where we can see the “people-oriented” philosophy has been deeply rooted in many of Macao’s university libraries.

At the beginning of May, the weather becomes more temperate. We believe reading can break through the high walls that life has placed before us, and reveal a wide-open space. Through reading, let us hasten after a healthy tomorrow.



- P 01 · 新品推介
- P 02 · 專題：
用閱讀強身
RECURSO:
FORTALECER O
CORPO COM A LEITURA
FEATURE:
BUILDING PHYSICAL STRENGTH
THROUGH READING
- P 08 · 圖書館人 + 圖書館答疑
LIBRARY PORTRAIT +
LIBRARY WONDER WHY
- P 09 · 作者說
- P 10 · 閱讀風景
PAISAGEM DE LEITURA
READING LANDSCAPE
- P 11 · 圖書館手冊 + 圖書館放大鏡
LIBRARY HANDBOOK +
LIBRARY MAGNIFIER
- P 12 · 專欄
- P 16 · SPECIAL COLUMN
- P 17 · COLUNA ESPECIAL

城與書
BOOKS AND THE CITY

編輯出版：澳門特別行政區政府文化局公共圖書館管理廳
Edição e Publicação: Departamento de Gestão de Bibliotecas Públicas do Instituto Cultural do Governo da R. A. E. de Macau
Editor and Publisher: Department of Public Library Management of the Cultural Affairs Bureau of the Macao SAR Government

地址：澳門美頂前地三號
Endereço: Largo de Santo Agostinho, N.º 3
Address: Largo de Santo Agostinho, N.º 3

Tel: (853) 2837 7177
Fax: (853) 2831 4456
Email: inf_bp@icm.gov.mo
Website: www.library.gov.mo

Facebook: www.facebook.com/BibliotecaCentraldeMacao

ISSN 2313-772X (紙本)
ISSN 2520-792X (PDF)

編輯製作：有德華出版
Editorial: IOU TAK BUT

美術設計：a one and a two design
Designer: a one and a two design

圖像插畫：波@有德華
Columnist Illustration: bo@IOUTAKBUT

印刷：印通天下
Printing: Print All the World Company Limited.

製作
Produção
Producer **關人公社**
Comuna de Han-Ian



NEW LAUNCH

新品推介

書籍



看小說

- 作者：西西
- 出版社：洪範
- 出版年份：2019

02



拱廊與靈光 澳門的120個美好角落

- 作者：袁紹珊
- 出版社：作家
- 出版年份：2019

03



朴贊郁的蒙太奇

- 作者：朴贊郁
- 譯者：楊帆
- 出版社：四川文藝
- 出版年份：2020

香港著名作家西西，以她獨到靈動的閱讀之心，與讀者分享她對54本小說的閱讀心得，從《廬山》、《純真博物館》、《少年Pi的奇幻漂流》、《白老虎》、《性本惡》、《包法利夫人》、《愛與黑暗的故事》、《芬尼根的守靈夜》、《我的父親母親》到《焚舟紀》等，對西西而言，閱讀小說她最在意的不是作者寫了什麼，而是怎麼寫。

收錄作者於2008至2016年間以澳門為主題的專欄文章，作者吸收本雅明《拱廊街計劃》中的“漫遊者”（Flaneur）精神，打開五感遊走從中心到邊緣的不同角落，尋找專屬於這個小城的生活況味、城市肌理，把平日可能視而不見的120個澳門美好，珍重地放到人們面前。全書有別於一般旅遊指南的澳門，是一次呈現澳門文學地景的透徹書寫。

憑「復仇三部曲」享譽國際的韓國電影名導朴贊郁，同時也是一名作家、影評人，字裡行間呈現有別於電影作品的溫馨幽默一面。本書集他多篇專欄隨筆、專訪實錄與影評，內容除了記錄他多部電影從構思到拍攝過程的種種故事，還有他對日常生活、文學到音樂的反思與感受，以及他對一些影史經典作品的精闢看法，讀後將對朴贊郁的電影與其背後的世界觀更添了解。

04



黑箱 性暴力受害者的真實告白

- 作者：伊藤詩織
- 譯者：高秋雅
- 出版社：高寶
- 出版年份：2019

05



生命與味覺

- 作者：辰巳芳子
- 譯者：陳心慧
- 出版社：積木
- 出版年份：2019

06



世界咖啡館 用對話找答案、體驗集體創造力，一本帶動組織學習與個人成長的修練書

- 作者：華妮塔·布朗、大衛·伊薩克、世界咖啡館社群
- 譯者：高子梅
- 出版社：臉譜
- 出版年份：2019

07



回家吧！迷失在數位閱讀裡的你 認知神經學家寫給螢幕時代讀者的九封信

- 作者：瑪莉安·沃夫 (Maryanne Wolf)
- 譯者：洪世民
- 出版社：商周
- 出版年份：2019

一場轟動日本的性侵害案，身為記者的受害人伊藤詩織面對排山倒海的壓力，決定寫下這書，記錄事件的來龍去脈，從受害經過，到提出起訴後遇上的困難重重、高牆處處，卻無損她還原真相的決心，嘗試揭開自己的不幸遭遇，向公眾表達強暴受害者在日本社會所面對的種種殘酷不公，並且鼓勵其他同類型受害者勇於發聲，讓沉默的傷害減至最低。

日本國寶級料理家辰巳芳子，分享她如何意外走進料理世界，深深感受到食物與自然，還有人人的生命連結是何等深遠而動人，對她而言，吃東西就跟呼吸一樣與生命密不可分，絕對不應該輕忽了事。而由她所開創的湯品與料理，當初不但慰藉了重病的父親，還進一步造福其他有需要人士，最後成為她的終身志業，這讓她更堅信：細胞所追求的美味，將引領生命往更好的方向成長。

起始於1995年的“世界咖啡館”，被視為一種獨特的集體智慧匯集方式，在歐美早已風行多年，它的核心精神是“對話”，透過營造輕鬆氛圍讓參與者放開心胸進行深度交流與聆聽，從而產生新的觀點與行動可能。本書搜集來自世界各地的精彩咖啡館匯談案例，從中點出許多實踐關鍵技巧，一同感受集體創造力的奧妙。

探討當下數位閱讀的書籍很多，但鮮少像本書能同時帶給讀者深入的洞見與美妙的閱讀享受。作者以她豐富的認知神經學與文學內涵，通過九篇書信體文章，詳述對數位閱讀的最新研究與使用建議。她特別提出培養“雙素養閱讀腦”的必要，紙本與數位閱讀其實各有好處，如何引導人們了解每一種媒介，然後整合出適合自己的學習形式，打造出一個懂得從行動中深思的新時代閱讀腦，才是當務之急。

電影

08



小偷家族

- 作者：是枝裕和
- 發行公司：采昌國際
- 發行年份：2019

音樂

09

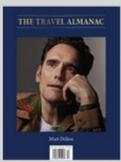


Chernobyl O.S.T.

- 演出者：Hildur Guðnadóttir
- 發行公司：Watertower Music
- 發行年份：2019

雜誌

10



The Travel Almanac

- 出版社：The Travel Almanac Berlin/NY
- 出版週期：半年刊

電影由是枝裕和執導，故事圍繞東京下町一個依賴老人年金與偷竊維生的底層家庭，隨着一位小女孩意外加入，原本和諧的一家人開始發生變化，每個人隱而不宣的秘密逐漸揭開。這部拿下2018康城影展最佳影片“金棕櫚獎”的傑作，不只是他對電影語言的精確掌握，更重要的是對人性、家庭、社會經年累月的細心觀察用心感受，動情卻不濫情，讓人反思“貧窮”帶來的種種社會問題。

冰島大提琴演奏家、作曲家Hildur Guðnadóttir去年在影視配樂可謂大放異彩，除了橫掃各大電影配樂獎項的大熱作品《Joker》，另一備受好評的則是為迷你劇《Chernobyl》所製作的音樂，故事源於1986年在蘇聯烏克蘭發生的切爾諾貝利核電站事故，Guðnadóttir冷冽疏離的音樂成功為劇集營造令人難忘的氛圍。

口袋尺寸的《The Travel Almanac》在2010年創刊於德國，讀者群以滿世界跑的旅人和創意社群為主。雜誌的排版經典，便利在旅途上帶著讀，副刊附送一本旅遊日記，採訪藝術行業的佼佼者如何演繹自己的旅程。這些對話都是深入而有序的，被稱為“Post-Tourism”（後旅行年代）的表率。2019年秋冬刊封面人物Matt Dillon，這位曾被提名為奧斯卡最佳男配角的老牌演員，將會為您揭開他的旅行潘多拉盒子。



順時養生強體魄

MANTER O CORPO E A MENTE SAUDÁVEIS DE ACORDO COM A ÉPOCA DO ANO PRESERVING HEALTH IN ALL SEASONS

中醫講求順時養生，而非一味進補。春夏交替之時，怎樣的養生模式才叫合適？聽聽澳門註冊中醫師蔣永興的建議。

蔣醫師指出小朋友容易在春天出現春溫，即無任何明顯症狀卻現低燒，這時候可以利用三豆飲去虛火退熱。三豆飲製作方式簡單，黑豆、綠豆及黃豆各取一小把，浸泡後煲兩小時，加入冰糖即可，值得注意的是，如有腹脹、大便溏泄的症狀以及對嘌呤高食物或豆類敏感的人士都不宜飲用三豆飲。此外，在這個較易上火的季節，很多人易出現咽喉不適或是眼睛乾澀症狀，不妨煲夏桑菊涼茶飲用，它具有清肝明目，疏風散熱的效用，而且其性質平和，大人小孩都能飲用。

A medicina tradicional chinesa não recorre ao mesmo remédio para curar todos os males, visando, sim, promover a manutenção da saúde de múltiplas formas, de acordo com a época do ano. Durante a Primavera e o Verão, o que devemos fazer para cuidar da saúde? Ouça os conselhos do Dr. Cheong Weng Heng, um especialista em medicina tradicional chinesa inscrito em Macau.

O Dr. Cheong salienta que as crianças tendem a ficar com "febre primaveril", a qual se manifesta através de uma febre baixa, não apresentando outra sintomatologia evidente. Em tal situação, recomenda-se a ingestão da "bebida-de-três-leguminosas", com vista a baixar a febre. A receita é simples: basta misturar e demolhar uma mão-cheia de feijão preto, outra de feijão mungo e outra de feijão de soja e, seguidamente, cozinhar a mistura em lume lento durante duas horas, podendo ser adicionado um pouco de açúcar. Importa sublinhar que esta bebida não é indicada caso surjam sintomas como distensão abdominal e fezes moles, ou em caso de alergia a alimentos com elevado teor de purina ou às leguminosas. Nesta época do ano, aliás, há uma grande propensão para o calor interno excessivo, o qual se traduz numa sintomatologia que inclui o desconforto na garganta ou a secura ocular. Neste caso, poder-se-á optar pelo chá de folha de amoreira e flor de crisântemo, o qual ajuda a limpar o fígado, a melhorar a visão e a dissipar o calor interno, sendo indicado tanto para adultos como para crianças.

Traditional Chinese medicine emphasizes maintaining health in all seasons rather than blindly taking supplements. What is the best way to preserve health during the transition from Spring to Summer? Let's listen to the advice from the Macao-registered Chinese medicine practitioner, Dr Cheong Weng Heng.

Dr Cheong noted that in springtime children can easily catch spring-warmth (Chun wen), which is a seasonal illness with no apparent symptoms except for a slight fever. In this situation, we can cool down and clear the patient's hectic heat with the Three-Bean Drink, which is easy to make. Take a small amount of black beans, mung beans and soybeans, soak them, boil them in water for two hours and add some rock sugar to finish. It is worth noting that this drink is not recommended for people who are allergic to beans or high purine food, or are showing symptoms such as abdominal distension or loose stools. Furthermore, many people are prone to a sore throat and dry eyes during this season, which causes the body's internal heat to accumulate easily. For such cases, mulberry chrysanthemum herbal tea is recommended because it clears the liver, dissipates heat and improves eye conditions; being neutral in nature, it is a suitable remedy for adults and children alike.



三豆飲材料：黑豆、綠豆及黃豆
Ingredientes da Bebida-de-Três-Leguminosas: feijão preto, feijão mungo, feijão de soja
Three-Bean Drink Ingredients: black beans, mung beans, soybeans



夏桑菊材料：夏枯草、桑葉及菊花
Ingredientes do Chá de Folha de Amoreira e Flor de Crisântemo: folhas de prunella, folhas de amoreira e flores de crisântemo
The ingredients of mulberry chrysanthemum herbal tea: common selfheal, mulberry leaf and chrysanthemum flower



澳門註冊中醫師蔣永興
Cheong Weng Heng, especialista em medicina tradicional chinesa inscrito em Macau
Macao-registered Chinese medicine practitioner, Cheong Weng Heng

廣東人愛喝涼茶，以為這就是保健。蔣醫師指出這是不正確的觀念，只有身體出現不適症狀時才需要飲用，沒有任何症狀不應常喝涼茶，以免弄巧成拙。此外，大家也不應該盲目相信網上所寫的偏方，因為每個人的體質都不一樣，如果疾病未痊癒又強行進補養生，很可能會加重病情。涼茶不用常喝，但八段錦可以常練。蔣醫師推薦大家可以學習八段錦，因為動作簡單易學。鍛鍊過程既可以舒展筋骨，又能夠調理氣息，改善人體循環系統，大眾不妨多練習。

此外，春天是情緒病易發的季節，而早前始發的疫情又容易令人出現恐懼。蔣醫師提示大家如果覺得情緒受到影響，可以向醫生諮詢建議，利用疏肝解鬱的中藥作調理。同時，盡量保持開朗心情，凡事不要過份擔憂，維持生活作息規律，配合適量運動，就是最好的防治養生方式。

Na Província de Guangdong, o chá de ervas é muito popular, acreditando-se que o seu consumo é uma forma de cuidar da saúde. O Dr. Cheong salienta que esta não é uma abordagem correcta, pois o chá de ervas deve apenas ser consumido quando o corpo apresenta algum tipo de sintomatologia. Não havendo sintomatologia, não é recomendável a ingestão frequente de chá de ervas, a fim de não pecar por excesso. É também necessário ter cuidado com o que se lê na Internet e não acreditar cegamente em todas as mezinhas que aí vão sendo publicadas, pois cada um possui uma constituição física com especificidades próprias. Caso não se haja recuperado totalmente de uma doença e se se continuar, ainda assim, a tomar este tipo de remédios, o estado da doença pode inclusivamente agravar-se. Mas se a ingestão de chá de ervas dispensa a regularidade, já as *baduanjin* ("oito peças de brocado": oito exercícios de *qigong* para fins de manutenção física) podem ser praticadas sempre que se quiser. O Dr. Cheong recomenda vivamente estes exercícios, pois são extremamente simples e fáceis de aprender, permitindo não só distender os músculos e os ossos, como também controlar a respiração e melhorar o sistema circulatório.

Além disso, a Primavera é a estação dos distúrbios emocionais, os quais poderão ser potenciados também pelo surto epidémico, levando à prevalência do medo. O Dr. Cheong apela àqueles que estiverem a experienciar distúrbios emocionais para procurar aconselhamento junto de um profissional de saúde, recomendando ainda o recurso à medicina tradicional chinesa para limpar o fígado e aliviar a depressão. Paralelamente, deve-se procurar manter a boa disposição, evitar a preocupação excessiva, manter um bom equilíbrio entre a actividade e o repouso na rotina diária e fazer exercício adequado às necessidades de cada um, a fim de manter um bom estado de saúde.

Guangdong people like drinking Chinese herbal tea as they believe it is a good way to preserve health. Dr Cheong pointed out that this is incorrect, as herbal tea is only for patients with physical symptoms. People showing no signs of illness should not drink herbal tea often, otherwise it will harm their health. Moreover, people should not blindly believe in 'alternative prescriptions' circulated on the Internet. Since each individual's constitution is different, patients may suffer worse physical conditions if they take in supplements before making a full recovery. Herbal tea should not be consumed frequently, but the Eight Section Brocade (Ba Duan Jin) can be performed regularly for fitness training. Dr Cheong recommends practising the Eight Section Brocade as the movements are simple. Frequent practice of this Chinese exercise can help stretch muscles and regulate breathing, thus improving the circulatory system. There is no harm for the people to exercise more.

Besides, spring is the season that is prone to trigger mood disorders, especially when most people still fear the recent Covid-19 outbreak. Dr Cheong notes that anyone feeling emotionally unstable is recommended to consult a physician and treat the condition with traditional Chinese medicine that disperses and relieves qi stagnation of the liver, thereby improving mental health. Meanwhile, one should try to maintain a positive mood, avoid excessive anxiety and maintain a healthy lifestyle with adequate exercise; these are the best ways to prevent disease and maintain good health.

用閱讀強身

FORTALECER O CORPO COM A LEITURA BUILDING PHYSICAL STRENGTH THROUGH READING

一場突如其來的疫情，帶給人們很多生活的教訓，同時也悄悄改變著我們的生活習慣。健康，在生命長河游弋的過程中，它是唯一的載體，失去健康便枉談未來。書本中藏有很多直觀的健康養生“硬”知識，知識被專業人士融會貫通進行二次傳遞，便成為更能適應態勢發展，實用且能對症下藥的“良方”。當我們認識到健康的重要性時，就應該如海綿般極力吸收它的知識水分，既遵從傳統中醫理論打好身體底子，也懂得透過科學理論擁抱未來。

正如南宋詩人陸遊所言，“讀書有味身忘老”，閱讀除了是增長強身知識的必備品外，也是一種頭腦放鬆法則的調味劑。本期館訊專題邀得本澳中醫師、營養師以及物理治療師等，與廣大讀者分享增強免疫力妙法，讓大家透過閱讀，強身健體，提高免疫力。

Um surto epidémico repentino não só nos dá muitas lições de vida, como também muda, sub-repticiamente, os nossos hábitos. A saúde é o nosso único veículo para percorrer esta estrada que é a vida; perdê-la significa perder o futuro. Os livros escondem muitos conhecimentos “duros” sobre saúde adquiridos com base na observação directa, os quais são então digeridos pelos especialistas e, em seguida, transmitidos, de modo a fazer face à evolução da situação e a encontrar, na prática, uma “receita eficaz” que sirva de cura para a doença. Quando percebemos a importância da saúde, devemos, quais esponjas, absorver o máximo de conhecimentos sobre ela, esforçando-nos, por um lado, por manter um bom equilíbrio físico segundo os princípios da medicina tradicional chinesa e, por outro, enfrentando o futuro com a ajuda da ciência.

Nas palavras de Lu You, um poeta da Dinastia Song do Sul, “A leitura tem um sabor que faz o corpo esquecer a velhice”. A leitura não é apenas um bem necessário para potenciar o conhecimento e nos tornar mais fortes; ela é também uma espécie de aromatizante que nos ajuda a descontraír mentalmente. Esta edição especial de *Os Livros e a Cidade* convidou vários especialistas de Macau dos domínios da medicina tradicional chinesa, nutricionismo e fisioterapia, para partilhar com os leitores uma série de métodos de reforço do sistema imunitário, para que todos nós possamos, através da leitura, fortalecer o nosso corpo e a nossa saúde.

The sudden outbreak of the novel coronavirus has taught us some life lessons, and at the same time, it has invariably changed our daily habits. Health is the only carrier in the voyage through the ‘River of Life’, and it is meaningless to talk about the future without a healthy body. There is a trove of explicit knowledge in books about wellbeing and health regimens which, after being consolidated and circulated by experts, have become more adaptable, useful and effective. When we realise the significance of wellbeing, we should relentlessly absorb such knowledge like a sponge does with water, strengthening our body's constitution based on the theories of traditional Chinese medicine and embracing the future through scientific solutions.

As Lu You, a poet in the Southern Song Dynasty put it: “Pleasure in reading can bring youth to the body”. Reading is not only a necessity for deepening our knowledge of wellbeing, but also acts as a seasoning to lighten your mind. In the Feature of this issue, a local Chinese medicine practitioner, a dietitian and a physiotherapist are invited to share several tips for boosting the immune system, helping readers to build up physical strength through reading.

提升免疫力的“吃”學問

COMER PARA REFORÇAR O SISTEMA IMUNITÁRIO STRENGTHENING IMMUNITY WITH 'FOOD'

日常生活中只要飲食均衡，就能令人保持健康。霍瑞婷 (Parris) 向我們介紹多種從日常食物中就能找到的營養素，讓大家輕鬆維持身體好機能。

β胡蘿蔔素有助維持及修補呼吸道黏膜分泌，讓細菌或病菌難以入侵。通常在橙紅色或深綠色的食物中能找到，常見的包括胡蘿蔔、木瓜、南瓜、西蘭花等。由於β胡蘿蔔素屬於脂溶性色素，建議搭配油脂類食物更有助人體吸收，如以胡蘿蔔及瘦肉一起煲湯或者炒熟一起吃，都能獲取此營養素。

調味食材大蒜及洋蔥，是非常有效的增強免疫力食物之選。大蒜含有大蒜素，其辛辣氣味是天然殺菌劑，生蒜的大蒜素比煮熟的更豐富，一般人可以一周吃一至兩次生蒜，每次一至兩瓣即可，無需過多食用，但吃的時候記得要切碎並多咀嚼一會才吞下，這樣還有助消除口腔的細菌。另一款常用調料洋蔥也是可多吃食物，其表皮含有豐富的槲皮素，具有抗氧化及降低肺部組織纖維化的作用，對皮膚敏感、鼻敏感及氣管不適人士亦有舒緩效用。

Parris表示近年盛行香薰精油增免疫力法，不但舒緩情緒壓力，更有淨化空氣的效用，如羅文莎葉、松針葉及乳香可抑制空氣中大部分金黃葡萄球菌滋生，對呼吸系統敏感人士有幫助。當患有感冒時，不妨使用幾滴芳拘葉及藍膠尤加利精油加進熱水然後吸聞，可以舒緩鼻塞、流鼻水等不適。

No nosso dia-a-dia, basta mantermos uma dieta equilibrada para nos mantermos saudáveis. Parris Fok apresenta-nos uma variedade de nutrientes que podemos encontrar nos alimentos, para que possamos cuidar da nossa saúde de forma descontraída.

O betacaroteno ajuda a manter e a reparar a saúde da mucosa das nossas vias respiratórias, dificultando a propagação de bactérias ou germes. Geralmente, os alimentos de cor alaranjada ou verde-escuro são ricos em betacaroteno, incluindo a cenoura, a papaia, a abóbora, os brócolos, etc. Uma vez que o betacaroteno é um pigmento solúvel em gordura, recomenda-se que a sua ingestão seja acompanhada de alimentos ricos em óleos ou gorduras, a fim de facilitar a sua absorção pelo corpo. Com um caldo ou um salteado à base de carne magra e cenoura fica garantida a absorção deste nutriente.

O alho e a cebola, usados para temperar a comida, são uma ótima opção alimentar para potenciar o nosso sistema imunitário. O alho contém alicina e o seu odor picante faz dele um desinfetante natural. Quando ingerido cru, possui propriedades mais nutritivas do que quando é cozinhado. Em geral, pode-se ingerir 1-2 dentes de alho cru 1-2 vezes por semana, não sendo necessário ingerir este alimento em grande quantidade. Ao ingerir o alho cru, convém lembrar que é melhor picar e mastigar bem antes de engolir, de modo a permitir igualmente a eliminação das bactérias existentes na cavidade oral. A cebola, que é também muito usada para temperar a comida, também se pode consumir frequentemente. Sendo rica em quercetina, a cebola possui propriedades antioxidantes, reduzindo a probabilidade de desenvolvimento de fibrose pulmonar e proporcionando alívio a pessoas com alergias da pele, do nariz e inflamações da traqueia.

Segundo Parris Fok, nos últimos anos, o uso da aromaterapia para reforçar o sistema imunitário tem-se popularizado, tendo como finalidade não só aliviar as tensões emocionais, como também purificar o ar, através do uso de óleos essenciais de ravensara, cedro e incenso, os quais inibem a reprodução de *Staphylococcus aureus* no ar, beneficiando assim as pessoas com alergias respiratórias. Quando ficamos constipados, podemos ainda ferver água, juntar umas gotas de óleos essenciais de fragonia e eucalipto e depois respirar o vapor de água aromatizado, de modo a aliviar o congestionamento nasal, a rinorria e outros problemas.



澳門專業營養師協會會長兼專業精油治療師高級文憑註冊香薰導師霍瑞婷
Parris Fok, Presidente da Associação de Profissionais Nutricionistas de Macau e Aromaterapeuta Profissional Certificada
Parris Fok, President of Macau Professional Nutritionist Association and registered aromatherapist with the IFA Professional Aromatherapy Diploma



Simply achieving a balanced diet in daily life can help people maintain good health. Parris Fok introduces a variety of nutrients that can be found in common ingredients, which contribute to maintaining good physical health.

β-Carotene helps to maintain and repair the function of the mucous membrane in the respiratory passages, which hinders bacteria or viruses from invading the system. It is usually found in red-orange or dark green foods, such as carrots, papayas, pumpkins, and broccoli, to name a few. As β-Carotene is a fat-soluble pigment, it is recommended to be served together with other ingredients containing fat for better absorption. For instance, making soup with carrot and lean pork or stir-frying the two ingredients together can help the degree of absorption.

Garlic and onion are ingredients that can effectively boost the immune system. Garlic contains alicin which has a pungent smell and serves as a biocide. The amount of alicin in raw garlic is greater than in cooked garlic. Normally, people may eat one or two cloves of raw garlic once or twice each week. Do not forget to chop the garlic and chew a little longer before swallowing it, which also helps to kill bacteria inside the mouth. Onion is another common ingredient that should be consumed more often. The epidermis of onion contains a rich amount of quercetin, an antioxidant which can reduce the risk of pulmonary fibrosis. It can also help soothe the skin allergies, allergic rhinitis and tracheal discomfort.

Parris says that in recent years, using essential oils as a way of strengthening the immune system has become popular. Not only can essential oils relieve stress they also purify the air. For example, ravintsara, cedarwood and frankincense can restrain the propagation of most *Staphylococcus aureus* in the air and are good for people with a sensitive respiratory system. People who catch a cold may put several drops of fragonia and eucalyptus globulus into a cup of hot water and inhale the vapour, which can relieve a stuffy or runny nose.

*注意：每個人體質不一，使用以上食物或香薰精油前須諮詢合資格醫生或營養師的意見。

*Nota: Dado que todos temos uma constituição física própria, devemos procurar aconselhamento profissional junto de um médico ou nutricionista qualificado antes de utilizar os alimentos e óleos essenciais referidos.

*Note: Each individual has a different constitution, so please consult a qualified doctor or dietitian before consuming the abovementioned foods or using any essential oils.

居家動起來

TOCA A MEXER! EXERCISING AT HOME

如果人長時間缺少運動會令心肺功能、肌耐力有所減退，澳門物理治療師協會的物理治療師黎智豪帶來三個簡易居家運動示範，讓大家可以輕鬆跟着做。

A falta de exercício durante um longo período de tempo acarreta uma redução da função cardiopulmonar e da resistência muscular. Por isso, Leo Lai, um fisioterapeuta da Associação de Fisioterapia de Macau, traz-nos 3 propostas de exercícios físicos muito simples para fazermos em casa de forma descontraída.

A lack of exercise for a prolonged period of time will lead to a decline in cardiopulmonary function and muscular endurance. Leo Lai, a physiotherapist and member of the Macau Physical Therapists Association, will teach three sets of simple exercises that can be done at home. Let's move our body together.

01

熱身呼吸篇 AQUECIMENTO E RESPIRAÇÃO WARM-UPS AND BREATHING

腹式呼吸
Respiração abdominal
Abdominal breathing



腹式呼吸：20次
腰背挺直，兩手分別置於胸前及腹前，以鼻子吸氣，口吐氣，感受腹部的起伏。

Respiração abdominal: 20 vezes
Com as costas direitas, uma mão sobre o peito e outra sobre o abdômen, inspire pelo nariz e expire pela boca, sentindo as flutuações abdominais.

ABDOMINAL BREATHING: 20 TIMES
Stand up straight with one hand placed on the chest and the other on the belly. Inhale through your nose and exhale through your mouth while feeling the movement of your belly.

擴胸運動
Exercícios de expansão do tórax
Chest expansion



擴胸運動：30次
兩手握拳平舉擺在胸前，手臂向外打開時帶動胸部打開，同時保持勻速原地踏步。

Exercícios de expansão do tórax: 30 vezes
Coloque ambas as mãos em punho sobre o peito e depois abra os braços para expandir o tórax, mantendo um ritmo constante.

Chest expansion: 30 times
Make your hands into a fist and raise your arms horizontally in front of your chest. Extend your arms outwardly to expand your chest muscles, while marching at a stable speed on the same spot.

02

動態伸展篇 ALONGAMENTOS DINÂMICOS DYNAMIC STRETCHING

膝碰肘後伸展
Tocar com o joelho no cotovelo e alongar
Knee-elbow stretching



膝碰肘後伸展：左右各20次
腰背挺直，以左膝蓋碰右手肘，然後右手往上往前伸展，左腳往後盡量伸展。

Tocar com o joelho no cotovelo e alongar: 20 vezes à esquerda e 20 vezes à direita
Com as costas direitas, toque com o cotovelo direito no joelho esquerdo. Estenda a mão direita para cima e para a frente e estique o pé esquerdo o mais que puder para trás.

Knee-Elbow Stretching: 20 Times Each Side
Stand up straight. Raise your left knee to touch the right elbow, then raise your right arm over your head while extending your left leg backward as far as possible.

拉伸前胸
Alongar o peito
Chest stretching



拉伸前胸：20次
雙手手肘屈曲與肩水平抬高，肩往後拉，回到胸前，然後伸直手肘打開往後伸展。

Alongar o peito: 20 vezes
Flecta os dois cotovelos e levante-os até à altura dos ombros, puxando os ombros para trás. Depois, abra os cotovelos e estique-os para trás.

Chest stretching: 20 times
Bend your elbows and raise them until they are in a horizontal line with your shoulders. Pull your shoulders backward and return to the starting position, then straighten your arms and pull them backward.

03

銀髮體適能篇 GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO PARA IDOSOS PHYSICAL FITNESS TRAINING FOR SENIORS

半蹲到站運動
Semi-agachamentos
Half-squat and stand



半蹲到站運動：20次
腰背挺直，利用椅子或牆壁輔助穩定身體重量，兩腿分開，與肩同寬，下蹲時保持緩慢、平穩。

Semi-agachamentos: 20 vezes
Com as costas direitas e as pernas afastadas à largura dos ombros, flecta lentamente as pernas e volte a subir, apoiando-se numa cadeira ou na parede para ajudar a estabilizar o peso do corpo.

Half-squat and stand: 20 times
Stand up straight. Stabilise your body with the help of a chair or a wall. Stand with your feet shoulder-width apart and squat down slowly and steadily.

踮腳尖與抬腳跟
Ficar em bicos de pés e levantar os calcanhares
Tiptoe and heel lift

踮腳尖與抬腳跟：各20次
腰背挺直，扶着椅子，雙腳交替踮腳尖及抬腳跟。

Ficar em bicos de pés e levantar os calcanhares: 20 vezes cada
Com as costas direitas e apoiando-se numa cadeira, alterne entre ficar em bicos de pés e levantar os calcanhares.

Tiptoe and heel lift: 20 times per leg
Stand up straight and hold the back of a chair. Raise the heels of both feet until you stand on the tips of your toes, lower your heels back to the floor, and lift the toes up until you stand on your heels.

注意：
*所有運動應量力而為，若感不適應暫停。
*若有任何個人病史，運動前應先諮詢合資格物理治療師。

Atenção:
*Toda a actividade física deve ter em conta a condição física de cada um. Se não se sentir bem quando estiver a fazer um exercício, suspenda o mesmo.
*As pessoas com antecedentes clínicos devem consultar um fisioterapeuta qualificado antes de executarem estes exercícios.

Note:
*All exercises should be done according to your own physical conditions; stop exercising if you experience discomfort.
*If you have or had any health issues, please consult a qualified physical therapist before exercising.

推薦書籍

LIVROS SUGERIDOS RECOMMENDATIONS

想要增強免疫力，除了參考專家們的養生、飲食、運動建議以外，我們也為大家從館藏及“全民網上閱讀平台”的電子資源中精選出多本健康生活好書。

To help strengthen your immune system, apart from sharing the experts' suggestions on a health regimen, healthy diet and exercise, we also selected some books on healthy living from the library's collection and its Online Reading Platform.

01



**超級健康食物排行榜：
5大類36種健康食物+108道
美味料理**

- 作者: 潘懷宗
- 出版年份: 2013
- 出版社: 萬里機構
- 館藏

以世界衛生組織公佈的五大類健康食物炮製出108道料理，簡單易做兼有保健功效，適合不同的人群食用。此外，作者在書中解答了大家對食材的迷思，為大家提供實用的飲食建議。

Ranking de Alimentos Saudáveis: 36 Alimentos Saudáveis de 5 Categorias + 108 Pratos Deliciosos

- Autor: Pan Huaizong
- Ano: 2013
- Editora: Wan Li Book Company Limited
- Coleções

Com base nas cinco categorias de alimentos saudáveis anunciadas pela Organização Mundial de Saúde são apresentadas 108 receitas de pratos muito fáceis de fazer e com benefícios para a saúde, adequando-se a diferentes tipos de pessoas. No seu livro, o autor desconstrói também uma série de mitos sobre os alimentos, oferecendo conselhos dietéticos práticos.

Superfood Ranking: 36 Superfoods in 5 Categories + 108 Tasty Dishes

- Author: Pan Huaizong
- Year: 2013
- Publisher: Wan Li Book Company Limited
- From the library collection

The five categories of superfoods introduced by the World Health Organization can be easily combined into 108 dishes which are suitable for different groups of people and with great health benefits. In this book, the author also explores the popular myths about foods and provides useful dietary suggestions.

02



**剛好就能多活10年：
瑞典醫生傳授的北歐養生指南**

- 作者: 伯特爾·馬克倫德
- 翻譯: 郭曉堅
- 出版年份: 2017
- 出版社: 網路與書
- 電子資源

瑞典醫生 Bertil Marklund 從醫40年，結合研究與實踐，總結出從身體到心靈健康的十項建議。他在書中更特別提到避免身體發炎及增強抵抗力，分享北歐人活得更長壽的養生之道。

The Nordic Guide to Living 10 Years Longer

- Autor: Bertil Marklund
- Tradução: Guo Tengjian
- Ano: 2017
- Editora: Netandbooks Publishing
- Recursos Electrónicos

O médico sueco Bertil Marklund é médico há 40 anos. Com base na sua experiência prática e na investigação que tem vindo a desenvolver ao longo da sua carreira, Marklund oferece dez recomendações para cuidarmos da nossa saúde física e mental. No seu livro, o médico sugere ainda formas de evitar inflamações e de aumentar a nossa resistência física, partilhando os segredos do povo nórdico para uma vida mais longa.

The Nordic Guide to Living 10 Years Longer

- Author: Bertil Marklund
- Translator: Guo Tengjian
- Year: 2017
- Publisher: Netandbooks Publishing
- Electronic Resource

With his 40 years of medical experience, Swedish doctor Bertil Marklund combined research and practice and drew up ten suggestions for physical and mental health. In this book, he also introduces different ways of preventing being inflamed and enhancing immunity and shares tips from Scandinavian for achieving longevity.

03



**跑者瑜伽：讓你不受傷、跑更
遠、卻不累的完整解答！**

- 作者: 蕾克希·威廉森
- 翻譯: 鄭百雅
- 出版年份: 2015
- 出版社: 大星文化
- 館藏

作者蕾克希·威廉森是一名瑜伽教練，她結合了瑜伽的靜以及跑步的動，總結出一套適合跑者人士的瑜伽，讓跑者培養出寧靜的心情，改善跑步對關節的傷害，提升運動表現。

Yoga for Runners

- Autor: Lexie Williamson
- Tradução: Zheng Baiya
- Ano: 2015
- Editora: Domain Publishing
- Coleções

A autora Lexie Williamson, uma instrutora de ioga, combina a quietude de ioga com o movimento da corrida para criar um tipo de ioga adaptado a corredores, permitindo aos mesmos desenvolver um estado emocional mais calmo, ajudar na recuperação de lesões nas articulações e melhorar o seu desempenho atlético.

Yoga for Runners

- Author: Lexie Williamson
- Translator: Zheng Baiya
- Year: 2015
- Publisher: Domain Publishing
- From the library collection

Combining static yoga postures and dynamic movements, the author and yoga trainer Lexie Williamson has designed a set of yoga routines for runners to develop tranquility in mind, reduce the damage running inflicts on their joints and enhance their physical performance.

04



**微伸展，輕運動：徹底擺脫全身
痠痛痲**

- 作者: 毛琪瑛
- 出版年份: 2015
- 出版社: 資料夾文化
- 電子資源

書中以700張精細動作圖片解析了由專業復健科醫師以及物理治療師獨創的輕運動，包括全身伸展強化操、下半身共同運動及局部肌群舒緩操，讓久未運動的你得到舒緩，擺脫痠痛。

Micro-Alongamentos e Exercícios Leves: Livre-se das Dores Corporais

- Autor: Mao Qiying
- Ano: 2015
- Editora: Folder Publishing
- Recursos Electrónicos

O livro apresenta e analisa 700 imagens com exercícios leves criados por fisiatras e fisioterapeutas profissionais, incluindo exercícios de alongamento e fortalecimento do corpo, exercícios de articulação do corpo inferior e exercícios de relaxamento muscular parcial, destinados a aliviar as dores no corpo para quem não faz exercício há muito tempo.

Light Stretching Exercises to Relieve Physical Strain

- Author: Mao Qiying
- Year: 2015
- Publisher: Folder Publishing
- Electronic Resource

The book introduces a series of unique light exercises designed by the rehabilitation specialist and physical therapist with 700 detailed images displaying the movements. The exercises, including those stretching and strengthening the whole body, working the lower parts in particular and relaxing specific muscle groups, will take away physical strain and bring relief to your rarely-exercised body.

05



**和孩子一起開心玩料理：60道
好簡單、不麻煩的親子互動料理**

- 作者: 小魚媽
- 出版年份: 2015
- 出版社: 三采文化
- 館藏

作者在書中分享了逾50份輕食料理的食譜，利用簡短的做菜時間和孩子一起做親子料理，透過邊做、邊吃、邊玩的互動方式增加親子互動，也能使他們養成珍惜食材、健康飲食的習慣。

Divirta-se a Cozinhar com os Seus Filhos: 60 Receitas Fáceis de Fazer para Famílias

- Autor: Chen Yian
- Ano: 2015
- Editora: Sun Color Publishing
- Coleções

A autora partilha mais de 50 receitas para pratos leves, que se podem fazer em pouco tempo com a ajuda das crianças. Enquanto cozinham, comem e brincam com os seus filhos, os pais podem assim potenciar a interação com os mesmos, promovendo, ao mesmo tempo, o hábito de apreciar melhor a comida e de comer de forma saudável.

Happy Meal Preparation with Kids: 60 Simple Dishes to Increase Family Interaction

- Author: Chen Yian
- Year: 2015
- Publisher: Sun Color Publishing
- From the library collection

In this book the author shares her recipes for some 50 light dishes that parents and children can quickly prepare together. Preparing and having meals together can increase family interaction and help children develop an appreciation for food and a healthy diet.

06



150道家常晚餐菜

- 作者: 康鑑文化編輯部
- 出版年份: 2016
- 出版社: 人類智庫
- 電子資源

書內收錄了150道低卡路里、低鹽、少油、高鈣高纖的家庭菜式，如糖醋蔥爆里肌、蘿蔔絲炒豬肉等，跟着份量與做法，無論你是烹飪好手還是料理小白都可以輕鬆做出健康菜式。

150 Receitas Caseiras para o Jantar

- Autor: Kang-chien Publishing Editorial Board
- Ano: 2016
- Editora: Human Thesaurus Publishing
- Recursos Electrónicos

O livro apresenta 150 receitas caseiras para pratos com baixo teor calórico, baixo teor de sal e gordura e alto teor de cálcio e fibras, como, por exemplo, porco frito agriçudo com cebolinho, porco frito com rabanete branco, entre outros. Seguindo as indicações das quantidades e o modo de preparação, qualquer pessoa, quer tenha ou não talento para a cozinha, poderá facilmente elaborar estes pratos saudáveis.

150 Home Dinner Dishes

- Author: Kang-chien Publishing Editorial Board
- Year: 2016
- Publisher: Human Thesaurus Publishing
- Electronic Resource

The book contains 150 low-calorie, low-salt, low-fat, high-calcium and high-fibre recipes, such as stir-fried sweet and sour pork loin with spring onion and stir-fried pork with sliced white radish. By following the portions and methods, you can easily prepare healthy dishes regardless of whether you are an experienced cook or a kitchen novice.

07



Casa媽咪創意收納

- 作者: 沈賢珠
- 翻譯: 王福嬌
- 出版年份: 2015
- 出版社: 廣西科學技術
- 館藏

亞洲超人氣收納和裝飾達人沈賢珠公開了七個常見的家庭改造方案、超過200種創意收納技巧，還有傢具改造、衣物折疊等，帶你清理沉重的生活，重新營造舒適的家居環境。

Arrumação Criativa da Mamã Casa

- Autor: Sim Hyunju
- Ano: 2015
- Tradução: Wang Fujiao
- Editora: Guangxi Science and Technology Press
- Coleções

Sim Hyunju, uma perita em arrumação e decoração muito popular na Ásia, revela-nos sete tipos comuns de projectos de renovação de casas, mais de 200 técnicas de arrumação criativa, bem como ideias para reconverter móveis, dobrar a roupa, etc., permitindo-nos assim tornar a vida mais leve e criar um ambiente mais confortável no nosso lar.

Casamami's Creative Storage Tips

- Author: Sim Hyunju
- Translator: Wang Fujiao
- Year: 2015
- Publisher: Guangxi Science and Technology Press
- From the library collection

To tidy up your messy life and create a comfortable home, Sim Hyunju, the storage and decoration blogger widely popular across Asia, introduces seven common ideas to revamp your home, over 200 tips for creative storage as well as ingenious ways to revamp furniture and fold clothes.

08



**解決居家100個煩惱：從設
計到設備，從收納到去污，達人
總動員，幫你搞定居家心頭痛**

- 作者: 原點編輯部
- 出版年份: 2013
- 出版社: 尖端
- 館藏
- 電子資源

一次教你清除100個最常見的生活困擾，從“使用機能”、“空間及動線”、“家族成員”等共六個方向給予最多元與最實際的建議，消除大家的家居煩惱，營造更好的生活環境。

Livre-se de 100 Chatices em Casa: Acabe com as Dores de Cabeça com a Ajuda de Especialistas em Design, Equipamento, Arrumação e Desinfecção

- Autor: Uni-Books Editorial Board
- Ano: 2013
- Editora: Uni-Books Publishing
- Coleções
- Recursos Electrónicos

Este livro ajuda-nos a resolver 100 dos problemas de vida mais comuns, oferecendo-nos sugestões diversificadas e conselhos práticos no âmbito de seis grandes temas, a fim de nos permitir livrar-nos de várias dificuldades domésticas e de potenciar um ambiente mais agradável nos nossos lares.

Solutions to 100 Household Problems: from Design to Equipment, from Storage to Cleaning

- Author: Uni-Books Editorial Board
- Year: 2013
- Publisher: Uni-Books Publishing
- From the library collection
- Electronic Resource

This book shares ways on how to resolve 100 of the most common problems in your daily life, giving readers the most diverse and useful advice on six aspects including 'functional concerns', 'space and circulation' and 'family members' to create a better, care-free living environment.

09



週末手作教室

- 作者: Orange Page
- 翻譯: 楊雅玲
- 出版年份: 2010
- 出版社: 尖端
- 館藏

利用不織布、麻繩、空瓶等常見的材DIY出實用的家品，例如用瓶蓋改裝的磁鐵、用鉛線做成的水果籃、用餐巾做的簡易圍裙等，美觀實用，人人都可以做得好。

Oficina de Artesanato de Fim-de-Semana

- Autor: Orange Page
- Tradução: Yang Yaling
- Ano: 2010
- Editora: Sharp Point Publishing
- Coleções

Este livro ensina-nos a criar objectos de uso doméstico de cariz prático, recorrendo a materiais como falso tecido, corda, garrafas vazias e outros materiais comuns para fazer, por exemplo, imanes à base de tampas de garrafa, fruteiras à base de arame, aventais à base de guardanapos, entre outros objectos muito giro e práticos que qualquer pessoa pode fazer.

Weekend Handicraft Class

- Author: Orange Page
- Translated by: Yang Yaling
- Year: 2010
- Publisher: Sharp Point Publishing
- From the library collection

This book shows how to make useful household wares with common materials, such as non-woven cloth, hemp ropes and empty bottles. Everybody can make beautiful and useful wares including bottle cap magnets, fruit baskets made of aluminium wires and simple aprons made of napkins.

10



一張紙做一本書

- 作者: 王淑芬
- 插畫: 陳怡今
- 出版年份: 2014
- 出版社: 天下雜誌
- 館藏
- 電子資源

依照書中的步驟，以一張A4紙摺出“甜筒書”、“手錶書”，寫上想說的故事、畫上喜歡的圖案，創造出一本獨一無二的書，培養創意的同時也讓小朋友能夠發揮出紙本書的樂趣。

Uma Folha de Papel – Um Livro

- Autor: Wang Shufen
- Ilustradora: Chen Yijin
- Ano: 2014
- Editora: Commonwealth Publishing Group
- Coleções
- Recursos Electrónicos

Siga os passos indicados neste livro e crie, com uma única folha de papel A4 dobrada, um “livro-corneto” ou um “livro-relogio”. Escreva uma história ou faça desenhos para criar um livro absolutamente único, estimulando assim a sua criatividade e permitindo às crianças descobrir o prazer dos livros de papel.

Making Books with One Sheet of Paper

- Author: Wang Shufen
- Illustrator: Chen Yijin
- Year: 2014
- Publisher: Commonwealth Publishing Group
- From the library collection
- Electronic Resource

By following the steps detailed in this book, young readers can fold their unique ‘ice-cream shaped books’, ‘wrist-watch shaped books’ and so on with just a sheet of A4 paper. They can also write down the stories they want to tell and draw the patterns they love, exploring the fun of paper books while cultivating creativity.



電子資源之一 “HyRead ebook”
“HyRead ebook” – Plataforma de Recursos Electrónicos
Electronic Resource “HyRead ebook”

使用方式：

在澳門地區透過澳門公共圖書館網站之“全民網上閱讀平台”或下載應用程式，就可使用電子資源“HyRead ebook”，無需登入即可線上閱讀電子書；如欲借閱或離線下載閱讀，則需以文化局公共圖書館讀者帳號及密碼登入。讀者最多同時借閱五冊電子書及三本電子雜誌，電子書借閱期為七天，可續借一次；而電子雜誌的借閱期為兩天，不能續借。如到期時仍未歸還書本，系統會自動歸還，故不會衍生任何罰款。此外，讀者也可以透過系統預約電子書及電子雜誌各五本。

MODO DE UTILIZAÇÃO:

Na Região de Macau, a Plataforma de Recursos Electrónicos “HyRead ebook” pode ser utilizada através da Plataforma de Leitura Online da Biblioteca Pública de Macau ou da respectiva aplicação, permitindo a leitura de livros electrónicos online sem necessidade de inscrição. Caso pretenda requisitar algum recurso electrónico ou descarregar o mesmo para fins de leitura offline, é necessário aceder à plataforma através do seu número de conta de leitor e respectiva senha. Os leitores podem requisitar até cinco livros electrónicos e três revistas electrónicas ao mesmo tempo. O prazo de empréstimo de livros electrónicos é de sete dias, com direito a um prolongamento do prazo. Por sua vez, o prazo de empréstimo de revistas electrónicas é de dois dias, não sendo possível o prolongamento. Caso o livro não seja devolvido dentro do prazo, o sistema procederá automaticamente à respectiva devolução, não implicando assim o pagamento de multas por parte dos leitores. O sistema permite ainda reservar até cinco livros electrónicos e cinco revistas electrónicas.

HOW TO USE:

Readers in Macao may access the electronic resource “HyRead ebook” and read e-books online by either visiting the Online Reading Platform on the Macao Public Library website or downloading the mobile application. Only those who wish to borrow or read e-books offline are required to log in with their Macao Public Library username and password. A maximum of five e-books and three e-magazines can be borrowed at one time for a period of seven days and two days respectively. Checked-out e-books may be renewed one additional time, but e-magazines cannot. Items which have not been returned on the due date will be automatically checked in by the system, and there is no overdue charges. Readers may also reserve five e-books and five e-magazines through the system.



澳門聖若瑟大學 圖書館館長FRANCISCO PEIXOTO： 管理圖書館就是以人為本

DIRECTOR OF THE UNIVERSITY OF SAINT JOSEPH LIBRARY, FRANCISCO PEIXOTO: LIBRARY MANAGEMENT IS ABOUT 'KEEPING PEOPLE AT THE CENTRE'

Francisco Peixoto表示所有圖書館皆以人為本，它們一直是人文社會發展的中心。沒有知識就沒有發展，而圖書館則是負責維護和確保大家能持續自由獲取知識的地方。

All libraries are about people. Libraries have always been at the centre of human development in literate societies. There is no development without knowledge and libraries are the systems responsible for maintaining and ensuring consistent and democratic access to it. —Francisco Peixoto

任何教育或文化系統，尤其是圖書館，只有它與社會互相關連時才能發揮最大作用。澳門聖若瑟大學圖書館館長Francisco Peixoto表示沒有兩座大學圖書館是相同的，因為圖書館與學生社群有著緊密的相關性。一名專業圖書館工作人員就是學生與圖書館相連的橋樑。“學會傾聽圖書館使用者內心的想法，是什麼驅動着他們的思想、豐富了他們的靈魂，是大學圖書館能蓬勃發展的關鍵，也是存在的理由。”Francisco Peixoto說，“只有始終把人放在我們所做一切的中心時，才能保持彼此的相關性。”

Francisco Peixoto認為澳門的圖書館發展為其他地方樹立了榜樣，自2014年至今有多所公共圖書館以及大學圖書館落成，為不同讀者提供服務。同時，所有的高校圖書館更進行定期聯繫及合作，而重點始終放在學生、老師和研究人員上，確保大家能使用最相關和最重要的學術工具和資源。澳門高校圖書館聯盟電子資源中心近來更啟動了集合澳門九所大學的數字資源的MALA Hub數據庫，這對於研究人員而言無疑是一個好消息。

培養大家使用圖書館的習慣不是一蹴而就的，因此Francisco Peixoto認為圖書館工作人員更要不斷更新思維，提高軟技能和硬技能，從社會工作、心理學、藝術管理、閱讀促進、信息系統等多領域進行全面的培訓，以便為讀者提供更合適的圖書館服務。此外，Francisco Peixoto還指出學校與公共圖書館建立良好溝通渠道也很重要，從幼兒園到大學制定的閱讀計劃都應該把閱讀與使用圖書館的習慣聯繫起來考慮，讓大能意識到當需要可靠的信息或者需要一個愉快的工作環境時，會把圖書館視為一個自然的去處。

An educational or cultural system, or a library in particular, can only function to its fullest extent when it becomes connected with society. The Director at the University of Saint Joseph Library in Macao, Francisco Peixoto, remarked that no two university libraries are the same, because a university library is highly relevant to its student community, and professional library staff should serve to bring the students and the library together. "Learning to listen to what's in the users' hearts, what drives their minds and enriches their souls is, in fact, the critical factor to make a university library thrive, and our raison d'être," he said. "Maintaining this relevance can only be achieved if we always keep people at the centre of all that we do."

In Peixoto's view, Macao has set an example for library development in other regions. A number of public and university libraries have been established in Macao since 2014 to provide services to a variety of users and, all local academic libraries have maintained contact and rolled out collaborations on a regular basis with a constant focus on students, teaching staff and research fellows to ensure the availability of the most relevant and important academic tools and resources. The Macao Academic Library Alliance E-Resources Centre has recently launched the MALA Hub database, comprising electronic resources from nine local tertiary institutions, which is definitely good news for researchers.

The public's habit of using libraries is not developed in a day. Therefore, Peixoto believes that in order to provide more relevant services to readers, it is all the more necessary for library staff to stay up-to-date, sharpen their soft and hard skills and receive comprehensive training in various fields such as social work, psychology, arts administration, reading promotion and information systems. Peixoto also indicated the importance of establishing effective communication channels between schools and public libraries; reading habits and library usage patterns should be taken into consideration in reading plans formulated for educational institutions ranging from kindergartens to universities, with the aim of enlightening the public that libraries are an ideal place to visit for reliable information or a pleasant working environment.

蓮花地暗藏 文物建築“玄機”

訪《儂家正住蓮花地：
澳門歷史建築文化解碼》
作者黃文輝



澳門薈萃了不少才華橫溢的文學作家和詩人，他們用自己的方式，出版了各式各樣與小城之美休戚相關的著作，每一次讀到這樣賞心悅目又充滿小城大愛的出品，都能發現不一樣的澳門。澳門著名作家、詩人黃文輝藉着澳門回歸祖國 20 週年之際，攜手廣州花城出版社，於去年底推出的《儂家正住蓮花地：澳門歷史建築文化解碼》一書，正是這樣一本充滿真情實感的澳門佳作。

過一把“導遊”癮

文學科班出身的黃文輝笑稱自己並非專業的歷史研究者，因轉任《澳門日報》副刊編輯，2007年，他開始擔任報社與澳門旅遊局合作的一個名為《感受澳門》的特刊主編，“重操故業”，撰寫澳門文物文章。說到這個“故業”，可是大有來頭，在澳門回歸祖國後第二年，也就是2000年，黃文輝便開始在澳門文化局參與申報澳門文物建築進入聯合國教科文組織《世界文化遺產名錄》的團隊工作。

一個從零開始的任務，讓他得以成為一名“文物拼圖師”，爬梳出一系列文物景點前世今生故事，第一手中外文獻包括史書碑銘、報章雜誌、政府憲報、詩詞文集、神話傳說等等，全部都成為他的“囊中之物”，就是這樣的“無心插柳”，讓黃文輝成為了一名文物景點導賞員，過足了當非職業“導遊”的癮。

滿滿的文物獵奇心

因為熟悉澳門文物景點的歷史細節，黃文輝在《感受澳門》中寫作如信手拈來，深入淺出，既有考古論今的真實對比，又洋溢出澳門人對故土的熱愛之情。當中更有不少“獵奇”情節，是很多生活在澳門多年的澳門人都未必了解的。他舉了個例子，如遊客熱衷參觀的聖多明各堂，裡面供奉了三位聖人，左邊一位穿着朝鮮傳統服飾打扮，相信很多人都沒有留意到。經過一系列考究，黃文輝發現他名叫金大建，是歷史上朝鮮第一位天主教神父，年僅25歲便殉教，並且在1984年被教皇封為聖職者。由於金大建是在澳門修讀神學的，所以不但在聖多明各教堂出現了他的聖像，在不遠處的白鴿巢公園，同樣能找到他的雕像身影。

有趣的小知識當然不止一個，大量在《感受澳門》欄目中暗藏澳門文物“玄機”的文章再加上黃文輝近年在不同期刊發表的相關文章，被編輯歸類成“澳門歷史城區”、“澳門文化遺產”、“逛澳門”三個部分，結集成書，變成了如今我們看到的《儂家正住蓮花地：澳門歷史建築文化解碼》一書。

談到文藝範十足的書名，原來出自近代著名思想家鄭觀應的《題澳門新居》二首之一：“三面雲山一面樓，帆樞出沒繞青洲。儂家正住蓮花地，倒瀉波光接斗牛。”與澳門緣分深種的鄭觀應，在澳門留下了“鄭家大屋”這個世界文化遺產“澳門歷史城區”的著名景點，而他提到的“蓮花實地”一詞，又成了眾多人口中對澳門的代稱。“儂家正住蓮花地”正是呼應了這一段淵源和歷史，同時，也表達出黃文輝希冀讀者能鑑古知今，充分感受中華文化在歷史上面對外來衝擊時有容乃大的氣魄和創造力。浮浮沉沉，400年風華，澳門作為中西文化的“橋頭堡”，用一個個看似冷冰冰，實質飽滿豐盛的歷史建築形象，譜出一首人類文明史上獨一無二的頌歌。



○
儂家正住蓮花地：澳門歷史建築文化解碼

作者：黃文輝
出版社：花城
出版年份：2019



圖書館答疑 LIBRARY WONDER WHY

電子資源——自然兒歌故事花園 ELECTRONIC RESOURCES—KISS NATURE KIDS' STORY GARDEN

Q: “自然兒歌故事花園”包括哪些內容?

A: “自然兒歌故事花園”是以自然生態為主題的兒童電子學習資源，當中涵蓋多位知名插畫家及專業生態攝影師超過40個與自然生態主題相關的原創繪本故事。透過繪本，小朋友可學唱兒歌、聽故事以及進行小遊戲等多元活動，並學習生態知識，培養尊重生命、愛護自然的觀念。

Q: What does "Kiss Nature Kids' Story Garden" have?

A: Themed around the natural ecosystem, the "Kiss Nature Kids' Story Garden" is an online educational resource for children. It features over 40 original ecosystem-related picture books created by famous illustrators and professional wildlife photographers. The resources allow children to enjoy a variety of activities such as learning children's songs, listening to stories and playing games, while gaining knowledge of the ecosystem to develop an awareness of respecting life and preserving nature.

Q: 誰可以使用這項電子資源?

A: 不論本地居民還是外地旅客，不論有沒有澳門公共圖書館的讀者證，只要身處澳門（除部分大專院校、政府部門及私人機構內部網路外）都可以使用這項電子資源。使用方式簡單，以電腦或手機通過澳門公共圖書館網站進入電子資源“自然兒歌故事花園”，便可以開始看繪本聽故事。

Q: Who can use the electronic resources?

A: Everyone. Whether you are a local resident or tourist, with or without a Macao Public Library Card, you are welcome to use the electronic resources via internet access in Macao (except via the intranet of some tertiary institutions, government departments and private organizations). To enjoy the picture books and stories, users can simply access the electronic resources "Kiss Nature Kids' Story Garden" at the Macao Public Library website with their computers or smartphones.

Q: 有沒有使用時間限制? 除了線上使用外，我可以下載“自然兒歌故事花園”給小朋友看嗎?

A: 這是一項免費開放的電子資源，並無任何時間限制，只要有網絡便可以隨時隨地使用“自然兒歌故事花園”，但僅供線上使用。家長可以陪伴小朋友一同閱讀，共渡愉快的親子時光。

Q: Are there any time restrictions for using the resources? Can I download the materials for my children instead of using the resources online?

A: The electronic resources are open to the public free of charge without time restrictions. Users are free to use the "Kiss Nature Kids' Story Garden" anytime and anywhere, but the resources can only be used online. Parents are encouraged to read together with their children to enjoy some happy family time.

2020.4.23

自發自主，一人閱讀！
不限形式，讀出精彩！

Leia o que lhe apetecer quando lhe apetecer! Deixe-se iluminar pela leitura - qualquer leitura!

Read actively and independently to gain valuable insights!



領讀人：文化局局長穆欣欣
Leitora-orientadora: A Presidente do Instituto Cultural, Mok Ian Ian
Reading leader: The President of the Cultural Affairs Bureau, Mok Ian Ian

領讀人：教育暨青年局局長老柏生
Leitor-orientador: O Director da Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, Lou Pak Sang
Reading leader: The Director of the Education and Youth Affairs Bureau, Lou Pak Sang



領讀人：小學生蔡方毅
Leitor-orientador: Quinton Choi, aluno do ensino primário
Reading leader: A primary school student, Quinton Choi

領讀人：退休人士朱琰
Leitora-orientadora: Marisa Chu, aposentada
Reading leader: A retiree, Marisa Chu



領讀人：文化傳播大使學員吳一怡
Leitora-orientadora: Jessie Ng, participante no Programa Embaixadores Culturais
Reading leader: A participant of the Cultural Ambassadors Programme, Jessie Ng

你瞭解抗戰時期的澳門嗎？

WHAT DO YOU KNOW OF MACAO DURING THE SECOND-SINO JAPANESE WAR?

生活於和平歲月，我們對於抗戰時期的澳門又有幾多瞭解呢？如果想知道那段日子裡的澳門社會狀況，不妨利用圖書館今年初推出的“抗戰時期澳門新聞剪報資料庫”查看那些年的報紙資料。

Living in these days of peace, how much do you know about Macao during the Second-Sino Japanese War? If you want to know more about Macao's society during that period, you may access the 'Database of Macao Newspaper Clippings during the Second-Sino Japanese War', newly launched by the Library at the beginning of this year, to read the old clippings of the time.

抗戰時期澳門新聞剪報資料庫



資料庫的使用方式便捷，讀者可透過刊名、標題、年份、版次及關鍵字進行檢索，更可下載及列印資料作研究收藏。
With easy access to the database, readers may search by name, news headline, year of publication, edition number or keywords. They may also download or print out the materials for research or personal collection purposes.



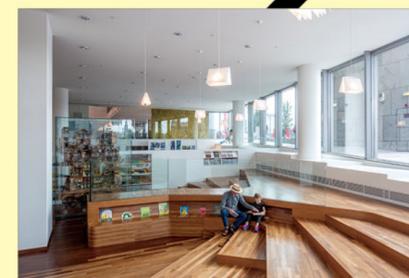
“抗戰時期澳門新聞剪報資料庫”由澳門公共圖書館及澳門理工學院中西文化研究所合作研發，供公共圖書館內讀者免費使用。此電子資料庫收錄了1941年至1945年間出版的多份中文報刊，包括大眾報、市民日報、復興日報、復興晚報及西南日報，涵蓋逾6,500則新聞資料。透過該資料庫，我們可以瞭解抗戰時期澳葡政府的政策、回顧當年澳門的社會情況及知道當時的澳門民眾是如何支持抗日戰爭等。

The 'Database of Macao Newspaper Clippings during the Second-Sino Japanese War' is the fruit of the collaboration between Macao Public Library and the Centre of Sino-Western Cultural Studies under Macao Polytechnic Institute, providing free access for readers inside the public libraries. The electronic database features over 6,500 news articles from a host of Chinese newspapers and periodicals published from 1941 to 1945, including *Tai Chung Daily*, *Shimin Daily*, *Renascimento Daily* (*Renascimento Diário Matutino*), *Renascimento Evening Post* (*Renascimento Suplemento Diário*) and *See Nan Jap Pao*. From the database, you may get a better understanding of Macao during the war period, including policies under the city's Portuguese administration, social situation and how the residents supported Second-Sino Japanese War.

●●●
提醒你：“抗戰時期澳門新聞剪報資料庫”只供館內讀者使用，使用者只需向當值館員提出，館員便會協助透過圖書館的電腦登入資料庫，使用者亦需遵守《影音資料室及互聯網服務使用規則》。

Note: The 'Database of Macao Newspaper Clippings during the Second-Sino Japanese War' can only be used inside the public libraries. Users only need to raise a request to the library staff, who will help to access the database in the library computers. Users are required to observe the Regulations Governing the Use of Multimedia Room and Internet Service when using the services.

圖書館放大鏡 LIBRARY MAGNIFIER



圖片來源 / Photo Credit: Luuk Kramer Photography

荷蘭 / THE NETHERLANDS 阿姆斯特丹中央圖書館

阿姆斯特丹中央圖書館是歐洲第二大圖書館，擁有150萬館藏的圖書館內設有可容納260人的劇院，可租用的展覽室和會議室、電台廣播室以及咖啡廳等設施，兼備了社交及社會連結的作用。如果您的時間管理能力不是太好，那麼館內的共享學習空間能幫助您。進入學習空間前要關掉手機或將之交到前台工作人員手中，同時為了讓大家可勞逸有致地學習，這裡還設有鬧鐘提示。此外，這家圖書館對18歲或以下的市民讀者提供免費上網及借書服務，其他市民則可按個人需求付費使用館內服務。

● Oosterdokskade 143, 1011 DL
Amsterdam, The Netherlands

THE OBA OOSTERDOK - AMSTERDAM'S CENTRAL LIBRARY

The Amsterdam Public Library is the second largest library in Europe. In addition to its collection of 1.5 million works, the library also houses a variety of facilities that aims to foster social interaction and community bonds, including a theatre for 260 people, rentable exhibition and conference rooms, radio stations and a café. If you have difficulty managing your time, the learning commons in the library may be of help. Before entering these areas, phones have to be either turned off or handed to receptionists. In particular, a timer function is available in the areas for users to achieve a balance between study and relaxation. Furthermore, citizens aged 18 or under can enjoy Internet and loan services in the library free of charge, while others will be charged for the library services accordingly.

● Oosterdokskade 143, 1011 DL
Amsterdam, The Netherlands



○ **尼采：在世紀的轉折點上**

作者：周國平
出版社：香港中和
出版年份：2015

人生的意義是什麼？若你從沒思考過這個問題，或許你是幸福的。但在這個崇尚物質文明，效率至上的時代，很多人會在營營役役的生活中，反思人生的意義。有的人會從宗教信仰裡找尋答案，至於不知神論者及無神論者，應該如何面對？周國平寫的《尼采：在世紀的轉折點上》或者可以給予一些指引。

作者用淺顯的文字總結19世紀德國哲學家尼采的一生和其人生哲學，包括他的“重估一切價值”和“酒神精神”。尼采預言，雖然資本主義促進科學發展，鼓吹物質文明，但由於科學存在局限性，而物質繁榮帶來的只是虛假的幸福，人們不會再迷信科學和物質文明，既有的價值觀會逐步瓦解，意義隨之失落，人們會感覺無依無靠，頓成迷途羔羊。對此，尼采提出我們可以“重估一切價值”。他的意思是人生本無意義，所謂意義從一開始便是人類賦予，作為自己生存的理由，倘若失去意義，大可重設意義，重塑自己的價值觀，再重新生活。至於如何重設，尼采解釋，既然定義的目的是為了生存，那就以促使生命強健為目的來定義。

周國平指出，中西方的人生哲學在談到生存意義的問題時，都建議人們“尋求個人與某種超越個人的整體的統一，尋求小我與大我、有限與無限的統一”。這個整體指的是自然、社會和神，而對應的人生意義或可理解成自我修煉、貢獻社會和按道德行事。尼采強調的則是與自己和自然統一，關顧自己，忠於自己，然後超越自己，就算到了生命滅寂之時，也會因重歸自然懷抱而感到快樂。

尼采哲學的特別之處，在於他對待人生，並不全然樂觀或悲觀。他認同人生充滿苦難，而我們應該正視痛苦，“對於痛苦者最好的安慰方法是讓他知道，他的痛苦無法安慰，這樣一種尊重可以促使他昂起頭來……”，他說熱愛生命的人才會比別人感受更多更大的痛苦，然而我們可以生命本身的力量來戰勝生命的痛苦，而在抗爭時，即使感覺痛苦，也會強烈地感覺到生命的歡樂、生命力的強盛，畢竟苦樂相依，藉

尼采的人生哲學

此呼籲我們要做強者，這就是他提倡的“酒神精神”。

另一種面對痛苦的方法，是以藝術家的審美眼光來看待人生，將人生視為一場藝術創作，這樣無論遇到多大的挫折都不會垂頭喪氣，“你要站在你自己的生命之上……不把它看得太重要，這樣你反而能真正體驗它，享受它……”周國平說，尼采的學說鼓舞了很多人，但他的理論並非全無缺點，周在書中指出了不少自相矛盾的地方，亦褒亦貶，讓讀者可以相對客觀地認識尼采。

此書不同於翻譯著作，沒有艱澀難懂的哲學術語，較為通俗易明。作者將尼采的學說置於當代的背景下討論，試圖解答今人的思考難題，當中提到的理論甚至顛覆人們對理性、語言、人類意識的固有認知，讀後必定對人生乃至世界有另一番見解，又或許從中找到屬於自己的人生意義。



相逢恨晚 科幻邂逅

如果說凡爾納幫我打開了科幻的大門，那劉慈欣絕對讓科幻這個世界變得更加魅力夠爛且有吸引力。《帶上她的眼睛：劉慈欣科幻短篇小說集1》是劉慈欣的科幻小說精品集，裡面收集了1999年發表並獲得科幻小說銀河獎一等獎的<帶上她的眼睛>，以及如<流浪地球>、<鄉村教師>、<坍塌>、<全球道阻塞干擾>等經典獲獎作品。

劉慈欣的小說帶有理科生強大的邏輯感，常常會加入大量科幻及前沿技術的描述，但是並不影響作品的文學美感。因為他的作品並不冷酷，文字間總能透露些普通的、細膩的、很溫柔的情感。

他喜歡在宏大題材中找小故事，從細小故事中發掘真摯而平凡的情感，去歌頌為人類福祉、拯救人類獻身的崇高精神，讀來令人心潮澎湃。其中最為人熟知的是《流浪地球》，但凡看過其文字的人，就會發現和電影版不太一樣，有太多值得討論的點。比如很多文學作品中喜歡描述的愛情，到了他筆下，卻在浩瀚的宇宙與人類生存問題上，顯得那麼微不足道。在文中，他描寫到“對於愛情這類東西，他們只是用餘光瞥一下而已，就像賭徒在盯着輪盤的間隙抓住幾秒鐘喝口水一樣”，“不是人們想無情，而是‘情’這個東西已經是一種奢望了。”

金錢、權力也顯得並不那麼重要，被一直忽視的陽光、河流、山川……這些自然神賜，在即將要失去的時候又顯得如此彌足珍貴。在家園不保時，“希望”才是那黃金寶石，不管活多長，都要擁有它！現在看來，特別具有哲理性。在故事行進中，讀者怎麼也沒想到在為人類生存大計奮鬥時，一句謠言卻差點毀掉所有。有些可笑，但又會讓人覺得是事實。在人們極度恐慌時，只會相信自己想要相信的事物。這就是劉慈欣厲害的地方，能在一篇文章中，加入這麼多引人深思的東西。但是反過來想想，會發現他描寫的也許是虛幻，也許就是生活。生活沒有預演、沒有



○ **帶上她的眼睛：劉慈欣科幻短篇小說集1**

作者：劉慈欣
出版社：四川科學技術
出版年份：2015



○ **戲緣**

作者：黃愛玲
出版社：香港電影評論學會
出版年份：2019

“大三巴的兩旁開揚磊落，親和的小樓房座落在謙卑的小街斜巷，那是一個多麼像人住的地方。”這是黃愛玲在1999年，談到岳楓於1963年編導的《為誰辛苦為誰忙》影片時下筆所寫。¹

假如電影封印了時代的氛圍，那麼文字該能解說電影中的人文情操吧。那是影評人的天職，許多人如此相信。

所以，黃愛玲曾說，自己不是個稱職的影評人。她寫的關於電影的文字，像是和電影中的美好時光在訴說情深款款，看光影中之寂寞荒涼又總懷着對戀人一般的玲瓏體貼……

還是不要用文字去形容文字了。

讀黃愛玲的電影文字，該怎麼說呢，如果電影是“桃花源”（她也的確如此形容電影），她的文字就是路上的芬芳，你朝着它走，路就愈來愈明朗開闊了。

黃愛玲常說，她是個懶惰的人。可是她一直在尋找電影的芳香。² 因為她，多部早期中國電影和多個導演、演員重新被發現，如費穆和《小城之春》。也因為她，當代多位華語和亞洲導演的作品，從一開始就能進入世界的視覺，如賈樟柯和奉俊昊，無數人的電影觀因此改變。

還記得許久許久以前，在香港國際電影節伊朗電影專題第一次看到《踏破鐵鞋無覓處》³ 的震撼，猶如回到電影和人生的第一課，從此世界不再一樣。

往桃花源的路，往往是迂迴的，穿越時間和空間。走着走着，時而風光明媚，時而狂風大作。當倦極以為前無去路，拐過彎，走上山崗又會看到生命的驚喜。

“《一生所求》中有一個看似莫名奇妙的鏡頭：三個身穿黃色雨衣的

已找不到那些文字了

人，在黑夜裡騎着腳踏車，緩緩溜過，猶如寂寂人生路上被忽略了的點點生機。重看《霧中風景》時發覺也有幾個黃色雨衣人過場，而《鷓鴣脚躑》片末爬上木樁駁接電話線，讓隔絕的邊界兩地得以溝通的工人，正也是穿着黃色雨衣的。前後觀影旅程聯繫起來，方明白這幾個看不清面目的黃衣人，其實寄託了安哲羅普洛斯對人類文明無限的期盼。”⁴

《戲緣》是黃愛玲多年前專欄的名字，也是2000年她所著的電影文集名字。

2018年1月，她毫無預告的走了。同年12月，《戲緣》復刻再版。

黃愛玲和電影的緣份，也許就是為了給深受電影的人帶來解脫。茫茫滄海，已找不到那些文字了。可是，生命是柔韌的，春風吹又生。

¹ “已找不到那些面孔了”，《戲緣》 317-319頁
² 黃愛玲小姐於香港出生，上世紀70年代隨夫赴法國期間進修電影，於法國社會科學高等學院師從 Christian Metz，回港後歷任香港國際電影節英文編輯、香港藝術中心電影部策劃、香港國際電影節節目策劃及香港電影資料館副主任，其後為自由身文化工作者，兼教授電影課程。她畢生致力於電影評論及歷史研究，推動電影文化，提攜後輩不遺餘力——摘自香港電影評論學會“悼念黃愛玲小姐”，2018年1月5日
³ Where’s the Friend’s Home?——基阿奈斯達米導演，1987，伊朗
⁴ “安哲羅普洛斯的凝望”，《戲緣》 88-90頁



在時間洪流中看一匙音樂之河

在閱讀本書之前，想先提醒每一位讀者先自問兩個問題，一是你覺得音樂在你的日常生活當中的地位如何？二是你覺得音樂在人類文明的歷史當中，應該飾演何種重要的角色？前者，是讓讀者認知到個人的精神生活中，是否願意讓音樂豐富你的精神層次，而後者的思考，則希望讀者能夠意識到每個區域及民族，都有其對於音樂的獨特看法。

誠如本書的導讀者所言，本書既非西方古典音樂史，亦非西洋流行音樂史，因本書作者提及了兩者的重要歷史部分，但同時也無法兩者兼顧。很明顯的，本書確實是以西方文明為中心的音樂發展史，而且是從古希臘、羅馬時期開始以核心跳躍式的敘述方式前進着。雖說作者藉此還以“西方世界廣角發展的音樂動能，大於其他地區的音樂文化，卻也是無法忽視的歷史事實。”作為本書宏觀的音樂歷史立論點，並以“過去 100 多年，吸收世界上其他的音樂文化加以混合”的結論來支撐他的西方音樂觀點時，他的音樂大歷史觀點及時間軸才得以成立而穩固。

不可否認，假若接受了以上的意識形態，本書確實相當好看，尤其在遠古的“探索時期”歷史到 19 世紀的“反叛時期”，作者履行了他在前言所承諾的，用能產生共鳴的方法，“聚焦在隨着時代變遷而進化的聲響”。作者以深入淺出的方式說明調性、調式、和弦及作曲者的創作動機和他們如何在音樂中反映他們身處的時代變遷。本書的書寫方式確實有別於其他音樂史家習慣以作曲家逐一介紹的寫法，能讓愛樂者更能清晰而快速地理解音樂創作的演變。

作者在古典樂的鑽研雖稱得上有其紮實的深厚底蘊，但在爵士樂及現在所稱的西方流行音樂卻顯示了自身不足，更遑論他是否真能理解後



○ **音樂大歷史：從巴比倫到披頭四**

作者：霍華·古羅 (Howard Goodall)
譯者：賴晉權
出版社：聯經
出版年份：2015

看到動物，反省自身

《以動物為鏡》不是一本有關動物的入門書，它是一本當你在思考人類和動物的關係時，並陷入了理性與感性的焦慮時，會告訴你，兩者之間有着無限可能性的書。

每一本書的背後，作者與書寫對象都有很厚的緣份。這些年來，台灣大學外文系教授黃宗慧從與動物結伴居住，到在大學開設以動物為主題的課程，再來出版這本書，將她對動物的關懷，由寵物貓Kiki開始，一圈一圈，向外推至台灣的黑熊、非洲的犀牛、峇里島的雞，還有卡夫卡筆下的黑猩猩，以及迪士尼卡通片裡的米奇老鼠。作者在這個不斷跨越和建立動物倫理界線的過程中，進行真實與虛構之間的思辨，關懷動物的同時，更反省自身，成全自我。

你可能会問，關心動物，從貓、狗到雞，甚至是蝴蝶，是可以理解的，牠們起碼都是實在地呼吸和移動的生命，但為什麼要去談米老鼠，甚至是《海底總動員》裡面的小丑魚呢？這些不都只是人類自己虛構出來的嗎？是的，這正正是此書取名為《以動物為鏡》的由來。

作者借用文化研究者哈洛威的名言，“我們擦亮一面動物鏡子來尋找自我”，以取書名，並貫穿全書。既然動物是一面映照人類自身的鏡子，那麼，是活生生的，還是虛構的，都已經不重要。往往，虛構的動物，更能照出人類凝視動物時那種複雜的慾望和想像。當黃宗慧談到迪士尼虛構出來的米老鼠時，她並沒有像一般論者般站在高地，以文化霸權的理論去批判。反而，她讓不同意見的阿多諾與班雅明在這面米老鼠鏡子前進行對話，讓讀者在他們的對話中認識自己。

帶著這面動物之鏡，黃宗慧進入了靈魂閉塞之處，試圖去打通它。書中，作者講了一個有關峇里島的雞過馬路的故事。這個故事來自一篇名為〈峇里島的雞為什麼要過馬路？〉的文章裡。文章作者一度陷入了徬徨及迷惘，自我詰問，為何一方面對一群過馬路的雞家庭產生憐憫，甚至稱牠們作“姐妹”，卻同時又在啃着雞肉沙爹串燒？！這不是“邏輯不一致”嗎？這不是偽善嗎？

然而，作者告訴我們，面對動物時，我們當忠於自己，是為“倫理回應”。簡言之，當你在廚房煮菜時，看到十隻螞蟥努力地搬着一粒米回到牆角的小洞裡，如果你即時的反應是“很感動”的話，就要相信自己，不必自覺與他人不同，而否定當下對螞蟥的行為的回應。事實上，人類不是每天都在做着“邏輯不一致”的事嗎？

書中，作者透過不同文學作品、哲學理論，一層層去解開橫豎在人類與動物關係中被歪曲多年的問題。告訴讀者，如果人類在觀看動物時，可以放下偏執和歧見，那麼，人生將會是一趟又一趟的跨越和獲得。



解構“關公”

三國時期的歷史人物關羽，經過後世的神化與小說的傳頌，成為華人社會一個非常重要的文化“符號”，對許多人來說既熟悉又陌生。去年香港“大館”舉行了一個關於“關公”的專題展覽，後來將內容整理出版，我要向讀者介紹的就是這本名為《關公駕到》的書。

引起我注意及購買的原因，正如在文首所述，我對“關公”這個人或神的故事好像很瞭解，但翻閱幾頁之後卻發覺我的認知很膚淺，對這個文化“符號”的深入解構，書本採用了平易近人的手法，配合插圖，非常配合這個“讀圖時代”。由於負責撰寫的團隊由趙廣超先生創立，該書的研究與演繹方法秉承了趙氏一向以來的風格——將嚴肅的傳統文化內容深入淺出地呈現給讀者。

書本內容主要分為三部分：從歷史、藝術及生活角度去深入解構“關公”。其實書中的每一部分都是一個獨立的專題研究，但三部分的内容卻又相互關聯。

對於歷史上的關羽，成書於晉朝的《三國志》只用了1,700多字作記述，然而，後世對“關公”的生平事蹟與人格魅力就是從該不足2,000字的記錄中隨着不同時代的社會需求而去“發展”與“創造”，例如“桃園結義”這個深入人心的故事，其實只是出自“震則同休，恩若兄弟”八個字的記錄，前者是經過歷代“講古佬”的想像及《三國演義》的藝術加工而虛構而成。對於“關公”的“真實”與“虛構”，書中特別以圖表作分析，細看這個圖表後，將會對“真實”的關羽有重新的認識。

對關羽的藝術化過程其實亦與其被“神化”的過程有着密切的聯繫，當

中不少章節是對關羽變為“關公”的神化過程及其信俗作詳細剖析，關羽身後最初被視為厲鬼受局部地域民眾祀奉，後因其忠義仁勇，自宋朝開始受官方重視，其封號由“公”、“王”到清廷正式封“帝”，並列入儒家系統，這位護國戰神的“神化”過程反映了歷代國家的興衰轉變。在國土龐大、人口眾多的中國，關公是同時受不同民族、宗教和階層崇祀的神明，既是勇猛的守護神、斬妖除魔的忠義之士，亦是文質彬彬的儒者，切合社會各階層的不同需要。在民間信俗中，關公保平安、昌文運、守公義、添財德、求團結，由於能保佑各行各業，其信俗也隨華人傳播到世界各地。

讀畢全書，回顧了關公信俗的發展，理解其中包含的濃厚人文精神，而其“忠、義、仁、勇”亦成為華人社會的普遍價值與建設社會的共同標準。



○ **以動物為鏡：12堂人與動物關係的生命思辨課**

作者：黃宗慧
出版社：啟動文化
出版年份：2018



○ **關公駕到**

作者：設計及文化研究工作室
出版社：三聯
出版年份：2019

願道路漫長，充滿發現

《已經不是一個人》是高木直子的第一本以“兩個人為主題”開頭的繪本，也是她的第27本作品。在那之前，她以“單身主題”系列繪本作品而享譽亞洲各國。

儘管以繪本漫畫的形式出現，高木直子的作品實際上秉承了日本“私小說”的傳統，沒有宏大深刻的敘事，內容創作取材於作者個人的日常生活體驗，卻往往直擊人心。她筆下的那些生活細節、獨居生活的種種故事，乍看之下似乎再尋常不過，卻能引起有着相同經歷的人會心一笑。她用畫筆記錄自己的人生，讓讀者從中找到共鳴。

在最為暢銷的“單身主題”系列中，她坦誠地將一個人住時的喜怒哀樂、煩惱憂愁、悲傷寂寞一一畫出在讀者面前：剛開始一個人住時，會感歎“下功夫做了一些很複雜很講究的菜，但不知道為何，吃完之後竟覺得有些落寞。下功夫花心思做菜，沒人欣賞也沒人誇獎……”；父母前來東京探望她時，因為自己住的地方太小而不得不讓父母住在廚房的水槽旁邊，深感內疚……

但如若一味講述故事，她的作品並不能吸引到如此龐大的讀者群。高木直子本人的真實、溫暖、堅韌、樂觀，以及她筆下作品的幽默風趣，才是最為引人入勝之處。在成名作《150cm Life》中，她會自我調侃道，“和別人講話時得抬起脖子，衣服的袖子太長、拿高處的東西時得踮腳尖，走路時常常不自覺地加快腳步等。雖不喜歡因個子矮小所帶來的諸多不便，但若有人因我個子矮小而對我特別好的話，我也就會覺得其實個子小也不錯嘛。”她的編輯認為，“高木的幽默特質，讓許多人有了解壓出口，身為普通人的我們不僅被同理，同時也喚醒我們最單純的嚮往。”

“單身主題”系列的最後一本《一個人住第幾年？》，在後記中說着“我真的懷疑到底還要一個人住多久呢？”結果下一本作品，就在她40歲那年，開始了“兩個人”的故事。打開新書，看她用一如既往的用畫筆，記錄下與愛人如何認識、交往，如何努力去配合對方過兩個人



○ **已經不是一個人**

作者：高木直子
譯者：洪俞君
出版社：大田
出版年份：2018



○ **幸福來電**

作者：陸奧雷
出版社：作家
出版年份：2019

近年，在澳門文學界的活動軌跡中，陸奧雷這個名字被越來越多人所認識。然而，因大眾對澳門文學的關注還停留在皮毛階段，作品的討論始終不多，作家陸奧雷見其人不見其作品，這現象是很有代表性的。

陸奧雷最新出版的短篇小說集《幸福來電》，便是去年底推出的第四批“澳門文學叢書”其中一本，該書精選了作者自澳門回歸以來發表過的短篇小說，短則6、700字，長則約二萬字。這些或長或短的小說，有相同的舞台：澳門；有類似的“文青”調性：簡約、悠閒、寫意，一切都好像慢吞吞的，讀來特別像澳門。內地評論家韓貴東說：“澳門成為了陸奧雷個體敘事創作中的故鄉根基，承載了《幸福來電》中所有的美好。”我認為陸奧雷或《幸福來電》書中的人物，準確來說更切合了外來者對澳門乃至澳門人的美好暢想。

比如〈逐夢者的天空〉是年輕人向長者和城市建設者的致敬——低調、溫暖、感人；同名作〈幸福來電〉、〈片段·遇見〉、〈相親〉、〈為舊情人祝福〉，故事中人在看似沒有宏大志向的同時，透過適應生活的改變，善待他人的良好態度，每次都因此交上“狗屎運”，為故事帶來出人意表的結局。看似對一切滿不在乎的這個“澳門人”，讀他的小說卻讓人充滿能量，在他隱而不宣的話語中，從他反覆描述的詩意氣氛中，每一個故事就好像一次對澳門何以能在短短20年間高速發展的非官方解說：“低調做人，認真做事，隨遇而安，與人為善。”這種性格，自然不是澳門人獨有，卻特別有代表性。

天津作家任美康在談澳門時就曾經寫到：“澳門奇特，迥異於別處的，恰是澳門人的面相。無與倫比的平和與禮數，就在內地不少民風

的日子，但也鬧出了不少“直子式”的趣事時，作為讀者當下還是真心地替她開心。

有些作家一直只寫別人的故事，有些作家一直只寫自己的故事。高木直子自述被編輯誤打誤撞在網上看到了繪本日記，才開啟之後的創作道路，但一直以來勤勤懇懇的以平均每年出版二到三本書的速度進行創作。她將生活中的艱辛平凡之事，用繪本演繹的溫馨、陽光，那種對於生活的樂觀和熱愛，是如此的真實自然，又令人倍感鼓舞。或許所有宏大敘事，都將面臨瓦解，但那些被敏銳捕捉、珍貴記錄、落筆成重的關於生活的細枝末節，才最終超越時空、文字、語言，在多年之後吉光片羽，熠熠生輝，與不同世代的讀者相遇，碰撞並產生共鳴。



澳門人的“面相”

淳樸的小鎮，也是難得一見了。澳門人輕柔的話語，平視的眉眼，甚至帶點軟弱的氣質，更讓人接受與喜歡。”這恰巧就是我讀陸奧雷小說的真實感受。我們都在期望着身邊的人，就像陸奧雷筆下的人物，那麼重情重義，那麼溫暖和善良。

當然，這樣的“暖男”也不是沒有脾氣的。如果有一直關注澳門新聞的人，絕對能從他的故事中，找到很多回應社會問題的“線索”，可以呼應出某個特定年份發生的特定事件。很多故事以愛情為隱喻，實際卻是記錄澳門回歸以來澳門人歷經的各種社會大事，反映了他們在此期間的生活和思考方式上的改變。

澳門作家梯亞在評論陸奧雷作品時說：“無論是狄更斯還是艾略特筆下的倫敦，又抑或波德萊爾的巴黎、卡夫卡的布拉格，都充斥着反感、厭惡、失落的負面情緒，而陸奧雷書寫的澳門，卻多了一份當仁不讓的‘愛’，這大概就是《幸福來電》最好的總結。”



THE RISE AND FALL OF GILEAD

Canadian author Margaret Atwood is renowned for her classic dystopian masterpiece 'The Handmaid's Tale', which was adapted into a TV series. Now, in her latest and much-awaited sequel 'The Testaments', we learn of what has become of three of the female characters fifteen years after the events that unfolded in 'The Handmaid's Tale'.

Admittedly, I did not read *The Handmaid's Tale*, originally published in 1985, but have watched all three seasons of the TV series by the same name, and will be watching the fourth when it comes out this year. Nonetheless, it is worth summarizing key events so as to contextualize the plot and introduce the three main characters testifying in Margert Atwood's *The Testaments*.

The Handmaid's Tale tells the story of June who once was living in the United States with her husband Luca and daughter Hannah. Soldiers from the newly-formed Republic of Gilead were fighting to win ground and expand its territory and, in the process, taking women and children hostage so that they became citizens of this new "country". Women are an important piece of the puzzle for Gilead as the fertility rate has nose-dived to unprecedented levels. So, women who have had children and are still of bearing age are a valuable commodity. Gilead has its own hierarchy; there are the Commanders, the Wives, the Handmaids, the Aunts, and the Econofamilies.

As a Handmaid, June does everything in her power to find her daughter Hannah, albeit unsuccessfully freeing her and taking her to Canada; and June does get pregnant, but the child is not from her Commander, Fred Waterford, but from his driver, Nick, with whom she has a secret romantic relationship despite the hardships of life in Gilead. Serena Waterford, the Wife, is thrilled when baby Nicole is born. Shortly thereafter Serena realizes that the new laws of Gilead, where girls are not allowed to read or write, will have a direct impact on "her" daughter Nicole. She tries to motion for change and in retaliation Fred orders that she have a finger cut off. Soon afterwards, June and Serena plot to smuggle baby Nicole out of Gilead and into Canada. Baby Nicole arrives in Canada safe and, unbeknown, becomes the poster child for Gilead. On the other side of the border, however, there are protests against the Gilead regime and returning baby Nicole.

The Testaments was one of the two works of fiction that shared the 2019 Man Booker Prize, and it is easy to understand how. Margaret Atwood does a remarkable job in giving voice to the three characters, each with her own way of speaking and thinking, a feat not easily accomplished in novel writing. Each chapter is a written testimony from three key witnesses: Aunt Lydia, Witness 369A - Agnes in Gilead, and Witness 369B - Daisy in Canada.

From Aunt Lydia we learn how the Republic of Gilead came to be, how women were forced from their daily lives in a free society to an old school gymnasium and had their patience, stress and endurance levels as well as tolerance tested before either being killed or being assigned new positions within the organizational structure of Gilead. Aunt Lydia proved to be the strongest, most resilient female figure there and played an instrumental role in establishing the Ardua Hall, the only place in all of Gilead where men - who dominate the Republic - are not allowed.

Ardua Hall is where the Aunts undergo training and live, and also where the Handmaids are taken to upon first arriving in Gilead and trained for their new roles, that of baring children for the families of Commanders and their Wives who cannot have children of their own. There is great injustice and suffering in the Republic of Gilead, and the Handmaids have it the worse. The Handmaids who successfully get pregnant and bear children are then forced from that Commander's house and assigned to a new "post", a different Commander's house, for the same purpose.

Baby Nicole is an important piece of *The Testaments*. We learn that even fifteen years after being smuggled out, the people of Gilead and its leaders want her back. They condemn those who "stole" her and pray for her safe return "home". And through both Agnes' and Daisy's accounts, we learn of baby Nicole's fate as well as that of her mother June and half-sister Hannah.

While Aunt Lydia is a character easily dislikable in *The Handmaid's Tale*, she grows on the reader with her uncanny resolute to return baby Nicole to Gilead only to have her freed shortly after her arrival - all a planned move that no one suspects her of orchestrating. The paths of Agnes and Daisy cross in a very calculated move by Aunt Lydia, and the two girls prove to be stronger than thought imaginable given that one was raised in the free world in Canada and one in the male-dominated, dysfunctional society of Gilead.

The two girls, Agnes and Daisy, go through harrowing ordeals and one almost loses her life leaving Gilead. Along the way, Becka, a good friend of Agnes and who, too, is in training to become an Aunt, sacrifices her own life as a means to create a distraction from Aunt Lydia's escape plan for baby Nicole. This part of the story is sad, and leading up to Becka's inevitable demise, the reader hopes there is another way out that does not see Becka lose her life.

In all, for fans of *The Handmaid's Tale*, *The Testaments* is a page-turner that elaborates on intra-government complexities of Gilead and gives closure to the rise and fall of this highly complex and dysfunctional republic.



○
THE TESTAMENTS

Author_ Margaret Atwood
Publisher_ Nan A. Talese/Doubleday, a division of
Penguin Random House LLC, New York
Launch Date_ 2019

Sara Farr Guy

Writer, editor and proofreader. Former
journalist and editor for various English-
language media publications in Macao,
including Macau Business, T.D.M., Macau Daily
Times, and Macau Post Daily. Originally from
Macao, now residing in Colorado, U.S.A.



BERNARDO VASQUES, METÁFORA DO SOCIOPATA DA ÉRA DO INSTAGRAM

"Ele e sempre ele... a sombra e a fama daquele homem não deixavam de me afligir como uma doença. Bastava ouvir o seu nome para sentir crescer em mim uma raiva, um malquerer, um desejo de destruição."

É assim que se confessa o protagonista de *O Arquivo das Confissões - Bernardo Vasques e a Inveja*, um aventureiro aspirante a escritor que no século XVI sofre obsessivamente na sombra de um "fantasma": Luís de Camões, possivelmente o maior poeta português de todos os tempos, cujo nome nunca é referenciado ao longo de toda a narrativa.

O livro, já traduzido no ano passado para inglês, nasceu de uma ideia para uma mentira de 1 de Abril, pensada para o jornal de língua portuguesa Hoje Macau, do qual Carlos Morais José é director, sobre a suposta descoberta de *Parnaso*. O manuscrito de Camões que desapareceu na Ilha de Moçambique permanece "um dos maiores mistérios da literatura portuguesa", disse em 2016 o autor.

Um padre protestante em viagem para Macau - o notável sinólogo e tradutor anglo-escocês Robert Morrison - conhece, já no século XVIII, um degradado padre irlandês católico que, numa taberna do cais de Singapura, a troco de uma garrafa de aguardente, lhe lê a confissão de Bernardo Vasques.

O texto é apresentado como parte de um segredo e já em si pecaminoso "Arquivo das Confissões", criado pelos jesuítas de Macau para melhor estudarem os meandros das almas dos crentes e assim adquirirem uma compreensão mais vasta da natureza humana.

A personagem principal do livro "vive no século XVI, mas podia viver no século XXI", disse Carlos Morais José. E de facto, quase 500 anos após o nascimento de Camões, na era das redes sociais e dos influenciadores, é uma história ficcional que ganha outros contornos.

No espaço de poucos anos, passámos de uma cultura onde os média serviam de amplificador e intermediário para as celebridades para um mundo onde as estrelas comunicam directamente com os seguidores, cujo número serve de medida da sua fama.

Em 1968, o visionário artista norte-americano Andy Warhol previa que "no futuro, toda a gente será famosa em todo o mundo durante 15 minutos". Mas afinal tornar-se "viral" nas redes sociais não mudou por completo a equação da celebridade.

Para quem cresceu a acreditar na visão de Warhol, a proximidade virtual com os famosos torna ainda mais difícil aceitar que há alguém que possui "génio e talento num grau por mim inalcançável", como diz Bernardo Vasques.

Para alguns, como a falsa milionária alemã Anna Sorokin, a solução é criar uma fachada para aproveitar ao máximo a irre realidade das redes sociais, onde as imagens publicadas são cuidadosamente escolhidas não para mostrar a vida como ela é, mas sim para a esconder.

Na escrita subversiva de Carlos Morais José, o vaidoso ou até narcisista Bernardo Vasques chega perto do suicídio: "Queria deixar de ser. / Queria dormir e não acordar. / Queria afogar a dor no mar dormente".

Mas acaba por escolher desferir um duro golpe contra Luís de Camões: "a constatação de assim ver aviltada a sua vida, o remorso da inutilidade da sua existência".

A história rapidamente passa de um furto passional para o assassinio a sangue-frio, numa suces-são de crimes onde o protagonista parece desafiar os deuses, ou onde o destino parece punilo pelo pecado original de roubar o *Parnaso*.



○
GLOW: INDIAN FOODS, RECIPES AND RITUALS FOR BEAUTY, INSIDE AND OUT

Author_ Vasudha Rai
Published_ Penguin Random House India
Launch Date_ 2018

Uma queda que mostra como se cria um sociopata. A frieza da família é apenas o início para o jovem de personalidade sensível e introvertida. Bernardo Vasques vai estudar para Coimbra cheio de sonhos - "seria poeta, seria soldado, talvez rei em distante terra" - mas vê-se sem quaisquer reais laços de amizade e a viver à margem do reconhecimento social a que aspira.

O domínio que a obra dá à voz do aspirante a poeta torna-a também num estudo trágico sobre uma "monstruosa" solidão, algo que afecta tanto o "sorumbático" protagonista num barco onde o espaço pessoal se restringe às alturas da gávea como uma grande fatia da população mundial hoje ligada permanentemente à Internet.

Joker, o filme que recebeu, no mês passado, 11 nomeações para os Óscares, os mais desejados prémios do cinema norte-americano, retrata o modo como um homem profundamente isolado escolhe mergulhar de cabeça nos desvarios da violência contra uma sociedade de gritantes desigualdades.

Também em *O Arquivo das Confissões*, Bernardo Vasques lidera um motim a bordo da caravela onde segue para a Índia, que culmina numa terrível chacina. "Não imaginavam os ricos senhores o destino que eu secretamente lhes traçava", diz o protagonista. "Todos merecem morrer".

Como disse Carlos Morais José, o livro "não é de todo, nem pretende ser, um romance histórico". Ainda assim, Luís de Camões é descrito como "um desgraçado", "vergado, abatido" num "fato escavado de soldado" que "denunciava dias de privações". Um retrato muito próximo do registo histórico sobre o poeta da autoria do cronista português Diogo do Couto em 1569. A anos-luz, portanto, dos artistas hoje recompensados lucrativamente pelo que produzem.

No final de uma longa viagem pela sua consciência e pelos confins de uma Ásia imaginada desde o início como um lugar de perdição, nem sobrou para Bernardo Vasques a notória infâmia daqueles que se viraram contra celebridades modernas com intenções assassinas. "A escolha é entre ser divino ou ser nada", escreve o autor.

No fim da confissão, o aventureiro anónimo desaparece como uma sombra nas arcadas da Igreja da Madre de Deus, que no último capítulo se esfuma num apoteótico incêndio que a transformou nas actuais Ruínas de São Paulo. Só resta então a Bernardo Vasques o preço a pagar pela inveja: "as dentadas do remorso, as suas maleitas, a acidez consecutiva da culpa".

Vitor Quintã

Jornalista português radicado em Macau, com mais de uma década de experiência em publicações e televisão de língua portuguesa e inglesa. Actualmente, é correspondente na China da agência noticiosa internacional portuguesa Lusa. Antigo membro da direcção da Associação dos Amigos do Livro em Macau.



