

城

OS LIVROS E A CIDADE
**BOOKS AND
THE CITY**

與 書 日

ISSUE
26 ✨

閱讀的滋養
LEITURAS
NUTRITIVAS
NOURISHMENT
OF READING



冊數 / 3000 冊 TIRAGEM / 3000 EXEMPLARES CIRCULATION / 3000 COPIES



- 春天是適合播種的季節，“一年之計在於春”，晚春時節，你是否有了一整年的思想播種計劃，用閱讀來為“牛年”的身心滋養早早定下基調？

在你制定計劃之前，不妨翻閱本期館訊專題“閱讀的滋養”，三位來自不同寫作領域的資深作家，從溝通學、心靈成長釋放術等角度出發，以親身經歷告訴我們應該如何通過閱讀，完成個人心智的二次躍升，從內到外發掘全新自我。同時，專題也推薦了多本“滋養系”圖書館館藏，每月閱讀一本，到了年末，再轉過頭來看看是否有“質”的改變，這才是“閱讀改變生活”神來之筆的妙用。

澳門公共圖書館舉辦的“書·寫——創意書法組合字工作坊”，由澳門視覺藝術教育工作者戴碧筠擔任導師，藉着本期“圖書館人”專訪，她將分享如何從不同的角度認識漢字，感受漢字精妙之處，也令讀者從文字書寫練習中感受漢字博大精深之學問。

“圖書館手冊”推薦了澳門公共圖書館網站上的新欄目“圖書館背後”，其中介紹了多位於幕後默默耕耘的圖書館工作者的實質工作內容和故事，生動有趣。“作者說”則為你揭開本澳小有名氣的插畫師林格創作個人漫畫集《所作所為》背後的小秘密，原來這個陪伴他“粉絲”多年的“0”號漫畫主角，是林格待業狀態下萌生的創意？

“紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行”，我們要藉此春天好時節，知行合一，把從書本中汲取的養分，真正運用到生活中。共勉之！

- A Primavera é a altura ideal para semear e para planear. Nesta Primavera, já fez os planos para todo o ano? Resolveu usar a leitura para nutrir o corpo e a alma neste “Ano do Boi”?

Antes de fazer os seus planos, porque não ler a secção Recurso desta edição de *Os Livros e a Cidade*, com o tema “Leituras Nutritivas”? Três grandes escritores de diferentes áreas literárias contam-nos como devemos, através da leitura, elevar ainda mais a nossa mentalidade pessoal e explorar o nosso “eu” totalmente novo de dentro para fora, a partir de vários pontos de vista diferentes, como o estudo da comunicação e a arte de libertação e crescimento espiritual, também partilhando as suas experiências pessoais. Em simultâneo, nesta secção também são recomendados vários livros da “série de nutrição” da colecção da Biblioteca. Leia um livro todos os meses até ao fim do ano e, no final, faça uma retrospectiva para avaliar se houve ou não mudanças “substanciais”, pois o verdadeiro propósito da leitura é mudar a vida das pessoas.

O “Workshop de Ligaduras Chinesas” realizado pela Biblioteca Pública de Macau teve como mentora a educadora de artes visuais de Macau, Debbie Tai, e, através da entrevista exclusiva desta edição de “Retrato da Biblioteca”, a mesma partilhou como aprende os caracteres chineses de diferentes perspectivas e como percepciona o seu requinte, e também permite aos leitores ganhar conhecimento sobre a profundidade dos caracteres chineses com os exercícios de escrita.

O “Manual da Biblioteca” recomendou a nova página electrónica da Biblioteca Pública de Macau “Contexto da Biblioteca” que apresenta os trabalhos essenciais e histórias de muitos trabalhadores da Biblioteca que fazem o seu contributo silenciosamente por detrás do pano, um conteúdo animado e interessante. Por outro lado, a secção “Fala o Autor” revela os segredos dos bastidores da criação da banda desenhada *Os Próprios Comportamentos e Actos* pelo ilustrador Lin Ge, que tem alguma fama em Macau. Afinal, a personagem “0” de banda desenhada que acompanha os fas do ilustrados há vários anos foi uma ideia que surgiu quando este estava desempregado?

“A prática supera o conhecimento teórico.” Vamos aproveitar esta Primavera para unir teoria e prática, vamos absorver os “nutrientes” dos livros e dar-lhes um uso genuíno na vida. Força!

- “The whole year’s work depends on a good start in spring.” Spring is the season for sowing seeds. Approaching late spring, do you have an annual plan setting the tone for physical and mental nourishment in the Year of the Ox through reading?

Before making your plan, why not read the “Feature” section “Nourishment of Reading” in this issue of Library Newsletter? From the perspective of communication studies, spiritual growth and energy release techniques, three senior writers from different fields share with us from their personal experiences how to achieve the second spiritual ascension and discover a new self from the inside out through reading. Meanwhile, the “Feature” also recommends a number of library collections carrying the function of “nourishing.” Read one book a month and by the end of the year, you can check if there are some changes in your intrinsic quality, that is the magical effect that “reading changes lives.”

The “Calligraphy Writing — Workshop on Creative Calligraphy & Compound Chinese Characters,” held by the Macao Public Library, invited Debbie Tai, a visual arts educator in Macao, as the instructor. The “Library Portrait” in this issue features an interview with Debbie, where she shares how to study Chinese characters from different perspectives, appreciate the subtleties of Chinese characters, and observe the profoundness of Chinese characters through practising calligraphy.

The “Library Handbook” recommends a vivid and interesting new column, “Behind the Library,” introducing the actual work duties and stories of a number of librarians working in obscurity. The “Author’s Say” reveals the little secret behind the picture book *Acts and Deeds* created by Lin Ge, a rising local illustrator. It turns out that the protagonist “0” of this comic, who has been with his fans for many years, is an idea generated when Lin Ge was between jobs.

“Knowledges obtained on the papers always feel shallow, must know this thing to practice.” We should take advantage of the spring season to combine our knowledge with practice, and apply the nutrients we have obtained from books to our daily lives. Let’s do it together!



城市與書
CITY AND BOOKS
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：澳門海頂前地三號
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)

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

印刷: 印遍天下
Printing: Print All the World Company Limited.

製作
Produção
Produceur

何德筆

- P 01 · 新品推介
- P 02 · 專題：
閱讀的滋養
RECURSO:
LEITURAS NUTRITIVAS
FEATURE:
NOURISHMENT OF 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



NEW LAUNCH

新品推介

書籍

01

荒野集

- 作者: 洛克威爾·肯特 (Rockwell Kent)
- 譯者: 楊聯
- 出版社: 三聯
- 出版年份: 2020

思想銜接梭羅、愛默生等人的超驗主義藝術家、作家洛克威爾·肯特 (1882-1971)，雖然出身紐約市，卻從美國人煙稀少的自然荒野獲得創作靈感。1918年他與九歲兒子前往阿拉斯加海灣的狐狸島生活，並且把他們在那兒的生活經歷以冒險日記形式記錄下來，搭配插圖出版成書。這本書更被媒體讚譽是“自《草葉集》後最了不起的美國出品”。書中除了對自然的描繪以外，字裏行間更透露父子因此共同體驗而建立的紐帶，相當動人。

04



人類使用說明書：關於生活與人際課題，科學教我們的事

- 作者: 卡蜜拉·彭 (Camilla Pang)
- 譯者: 李穎琦
- 出版社: 網路與書
- 出版年份: 2020

八歲被診斷有自閉症群障礙，26歲確認自己有注意力缺失過動症的卡蜜拉·彭，自小就喜歡歸納出事物內有的規律規則，藉此理解周遭世界。後來她進入科學研究，攻讀生物資訊學，將自己的觀察廣泛套用在不同領域，寫成這本以理解“人”為目的的著作，並獲得英國皇家學院科學圖書獎項。除了豐富的科學知識以外，她的作品也表達出身為“人”都渴望擁有與他人的連結，相當溫暖。

電影

08



雷鬼浮生錄 (Inna de Yard: The Soul of Jamaica)

- 導演: 彼得韋伯 (Peter Webber)
- 發行公司: Welcome Music
- 發行年份: 2020

來自牙買加的雷鬼音樂 (Reggae) 今天早已不只是當地的民族音樂，而是影響全世界的音樂類型。除了眾人皆知的“雷鬼樂之父”巴布馬利 (Bob Marley)，雷鬼的傳承還有賴於許多有心有力的音樂人。這部由彼得韋伯執導的影片，帶領觀眾前往雷鬼的起源地京斯敦，近距離記錄一眾厲害雷鬼音樂人錄音、演出的實況，感受雷鬼的音樂魅力與生活態度。

音樂

09

貝多芬：第七號交響曲與第四號鋼琴協奏曲

- 演出者: 拉哈夫·夏尼 / 鹿特丹愛樂樂團 (Lahav Shani / Rotterdam Philharmonic Orchestra)
- 發行公司: Warner Classics
- 發行年份: 2020

第七號交響曲 (1811) 與第四號鋼琴協奏曲 (1808) 都是貝多芬的中期創作，但個性大不相同，對一位年輕的鋼琴家 / 指揮來說，將兩首放在同一張錄音，確實既能展現他演繹經典的功夫，又突顯他獨到詮釋的藝術性，前者如交響曲中典型的、由強力重複和聲音造出的張力，後者如協奏曲中獨奏樂器和樂團間清新抒情的對話。當然，30出頭的夏尼能接下祖實·梅塔擔任了半世紀的以色列愛樂音樂總監職位，能力毋庸置疑。

05



善良的歧視主義者

- 作者: 金知慧
- 譯者: 王品涵
- 出版社: 台灣東販
- 出版年份: 2020

韓國多文化研究者金知慧，從一次自身輕率的語言使用 (“選擇障礙”這個似乎幽默無害的詞) 被點破可能表達了歧視的經驗，開始思考為何他跟多數人一樣，都不會認為自己是歧視者的原因。他剖析社會許多不公平及明顯或隱性的歧視現象，通過探討兩性、種族及新住民等的平權議題，一方面反省自己，同時也提出缺乏反省的方法，或許是很難杜絕歧視的原因之一。

雜誌

10



雜誌

This is badland

- 出版社: This is badland
- 出版週期: 雙月刊

This is badland 是近年德國冒起的一本獨立藝術雜誌，它把視覺臨準巴爾幹地區的當代藝術和設計文化領域，封面設計甚具街頭風，有的是藝術作品，有的則是意識流產物，大膽創新又無畏。最新一期issue N.04有四個封面設計供讀者選擇，拋出思考主題“何處為家？”，整期內容圍繞藝術家對家和自我的關係界定進行討論：無論你此時是身處家鄉，還是旅居異地，都一定會從中找到共鳴。專題更專訪了著名藝術攝影師Juergen Teller以及著名說唱家Yung Hum，通過他們對家鄉的理解和回顧，令讀者對兩位藝術家的內心世界和創作源頭又有了全新理解。

通過七位澳門年長婦女的生命故事，和作者對母親的回憶，以小見大呈現出過去的澳門狀況。除了文字記錄以外，書中更特別加入一些澳門著名攝影師的老照片、受訪者的照片，以及作者描畫受訪婦女相關年代的物件的鉛筆畫，使讀者可以從多角度及更立體的方式進入上世紀20至80年代的澳門，感受當時的社會氛圍，從她們口述留下的一字一句、一事一回憶中，拼湊出一個更真實的澳門。

02

呢喃

- 作者: 羅婉儀
- 出版社: kubrick
- 出版年份: 2020

丹齊格是作家，也是法國文學文化評論家，他於2010年出版的《為甚麼讀書？》中，以其知識廣博且風趣易讀而備受好評。這本《論傑作》可被視為它的續集，看似是探討何謂“傑作”，實則更注重讀者閱讀傑作時的反應。他以分析普魯斯特、喬伊斯及海明威等名家著作為切入點，同時使用一貫的對話式寫作風格，道出獨到“丹式”巧思的詩意論述。

06



公園遊戲力

- 作者: 王佳琪、李玉華、還我特色公園行動聯盟
- 出版社: 聯經
- 出版年份: 2020

一群台灣媽媽看到公園遊戲場內的設備越來越趕孩子的需求說節，因此組成“還我特色公園行動聯盟”，爭取孩子們應有的兒童遊戲權。經過五年來的努力，各式各樣適合孩子們“自由遊戲”的特色公園開始出現，成為他們踏入成人世界之前的重要學習場所。本書通過這些媽媽的親身分享，帶出她們在爭取過程中延伸出的多個社會議題，並介紹這些看似簡單卻得來不易的經典公園遊戲場與必玩設施。

03



論傑作：拒絕平庸的文學閱讀指南

- 作者: 夏爾·丹齊格 (Charles Dantzig)
- 譯者: 楊小勇
- 出版社: 木馬文化
- 出版年份: 2020

丹齊格是作家，也是法國文學文化評論家，他於2010年出版的《為甚麼讀書？》中，以其知識廣博且風趣易讀而備受好評。這本《論傑作》可被視為它的續集，看似是探討何謂“傑作”，實則更注重讀者閱讀傑作時的反應。他以分析普魯斯特、喬伊斯及海明威等名家著作為切入點，同時使用一貫的對話式寫作風格，道出獨到“丹式”巧思的詩意論述。

07



嶺南飲食文化

- 作者: 周松芳
- 出版社: 開明
- 出版年份: 2020

廣東人對飲食向來要求高，並且以粵菜為榮，成為嶺南文化的重要部分，作為中國四大菜系之一，不止遍佈全國，其影響力甚至擴展至全世界。但優質的嶺南飲食文化最早卻被視為奇特乃至蠻荒，一直到晚近其形象與地位才逐漸翻轉。作者以嚴謹學術態度整理嶺南飲食文獻，以此基礎圖文並茂地書寫嶺南飲食文化如何流動傳播各地。



閱讀的滋養 LEITURAS NUTRITIVAS NOURISHMENT OF READING

北宋著名詩人蘇軾曾以詩句“粗糲大布裹生涯，腹有詩書氣自華”¹透露出讀書的人其精神面貌的不同，即便是窮書生穿着粗衣麻布，但他愛讀書的習慣使他的氣質也變得不一樣。此外，從甲骨到竹簡，再到現代的紙書、電子書，不同的媒介記錄着不同的知識，但人們讀書的本質從未改變，對精神食糧的渴求也始終如一。

因為閱讀，我們的視野得以擴寬，思維得以改善，心靈也得到了滿足。

註1: 蘇軾的七律《和董傳留別》

O célebre poeta Su Shi da Dinastia Song do Norte escreveu outrora o seguinte verso: “Embora vestido com trapos velhos, um estudioso sempre tem um brilho especial”¹. Este verso revela que a energia e a aparência das pessoas que lêem é sempre diferente, isto é, mesmo os estudantes pobres que vestem roupas de fraca qualidade têm um temperamento diferente devido ao seu hábito e gosto por ler. Adicionalmente, desde as inscrições em carapaças de tartarugas, tiras de bambu, até aos livros em papel e livros electrónicos da actualidade, todos os meios servem para registar conhecimentos diferentes, mas a natureza da leitura das pessoas nunca mudou, e a sede pela “substância espiritual” sempre foi a mesma.

A leitura expande os nossos horizontes e melhora o nosso pensamento, contentando a nossa alma.

Nota 1: Poesia de Otto Versos de Sete Sílabas de Su Shi *Despedida a Dong Chuan*

Su Shi, a noted poet in the Northern Song Dynasty, once revealed the difference in readers' spiritual outlook, saying that “I've never worn exquisite clothes for my entire life, as I have the knowledge to make myself etiquette.”¹ Even if a poor scholar is clad in rough linen clothes, his habit of reading makes his temperament distinct. In addition, from oracle bones to bamboo slips to modern paper books and e-books, different media keep different knowledge, and yet the nature of reading has remained unchanged, and people's longing for spiritual replenishment has always been the same.

Thanks to reading, our horizons are expanded, our minds are improved, and our hearts are satisfied.

Note 1: Quoted from Su Shi's poem “Farewell to Dong Chuan.”

親子溝通的藝術 A ARTE DE COMUNICAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS THE ART OF PARENT-CHILD COMMUNICATION

尹
建
莉

YIN
JIAN
LI

父母說的話是孩子對這個世界的初步認知，良好的溝通不但成就好的親子關係，更能夠令孩子自信成長。“家長是兒童的第一個老師，也是一生中最重要的老師，全方位地影響着孩子的成長。”中國著名教育學者及作家尹建莉說。

好好說話是一件知易行難的事，特別是父母和孩子說話時難免帶上權威命令的語氣，有些孩子怕權威而聽父母話，有些孩子喜歡挑戰權威而不聽父母話，父母也可能因此標籤出聽話的就是好孩子。但是父母和孩子溝通從來都不該是告知與被告知的關係，孩子需要的是理解，因此學會把孩子當成平等個體對待、傾聽孩子的聲音很重要。從事教育工作多年的尹建莉認為，“閱讀”是非常好的溝通教育工具，是家長和孩子建立良性關係的媒介。從閱讀中經歷豐富的社會生活，傾聽眾多智慧語言，讓孩子也能分享無數的思考成果，在智力和情感兩方面都對孩子有益。“在當下資訊和媒體大量噴湧的時代，家長更需要有意識地培養孩子的閱讀愛好，把圖書早早引入孩子的生活，使他們早早過上一種和物質豐盛相匹配的精神富足生活，這對他們的一生都至關重要。讓孩子愛上閱讀，就是贈送給孩子一筆可觀的財富，讓孩子終身受益。”尹建莉補充。

《好媽媽勝過好老師》是尹建莉於2009年推出的教育著作，至今已售出800萬冊。書中總結了她十多年的教育經驗與心得，結合中國傳統的儒道思想以及西方教育學，以簡單易懂的語言把經典教育思想陳述出來。她在書中寫道“孩子說謊不外乎兩個原因，一個是模仿大人，一個是迫於壓力”，這也是彼此理解不足而發生的。因此，她提示家長可以在孩子成長中盡量地給予愛、自由、閱讀和表率，因為這些都有助於孩子發展健康的性格。如果父母能做好榜樣，孩子也一定會變得優秀。



O que os pais dizem é a compreensão inicial da criança sobre o mundo, uma boa comunicação não só permite uma boa relação entre pais e filhos, como também permite que a criança cresça com confiança. A famosa autora e académica de educação, Yin Jianli, afirmou que “Os pais são os primeiros professores das crianças e os professores mais importantes na vida, tendo um impacto total no seu crescimento”.

Falar bem é uma coisa fácil de dizer e difícil de fazer, em especial quando muitos pais falam com um tom autoritário com as crianças. Algumas crianças obedecem aos pais por terem medo desse tom autoritário e outras gostam de desafiar os pais exatamente por isso, não ouvindo o que eles dizem. E muitos pais rotulam uma criança como obediente ou não obediente devido a isto. Mas a comunicação entre pais e filhos não se deve limitar a “avisar” e “ser avisado”. As crianças precisam de ser compreendidas. Por esta razão, é muito importante aprender a tratar as crianças com base na igualdade e ouvir a sua voz. Yin Jianli, que trabalha há vários anos na área da educação, acredita que a leitura é uma ótima ferramenta de educação e comunicação e uma forma de criar uma boa relação entre pais e filhos. Através da leitura, é possível experienciar uma vida social enriquecida e ouvir muitas expressões inteligentes, permitindo às crianças partilhar os seus inúmeros pensamentos, o que é benéfico tanto para a sua inteligência cognitiva, como para a sua inteligência emocional. Yin Jianli acrescenta: “Nesta era de meios de comunicação e informação em massa, é ainda mais necessário que os pais cultivem conscientemente o gosto das crianças pela leitura, introduzindo os livros na sua vida logo desde cedo, permitindo-lhes ter uma vida rica espiritualmente, tanto quanto fisicamente. Isto é importantíssimo para a sua vida. Deixar que as crianças se apaixonem pela leitura é oferecer-lhes um enorme tesouro que lhes irá valer para toda a vida.”

Boa Mãe É Mais Importante do que Boa Professora é uma obra literária educativa publicada por Yin Jianli em 2009. Até hoje, já vendeu mais de 8 milhões de cópias. O livro resume os seus mais de dez anos de experiência e conhecimento em educação, integrando o pensamento confucionista tradicional chinês e a educação ocidental, descrevendo os pensamentos clássicos de educação através de uma linguagem simples e fácil de entender. No livro, ela escreve: “As crianças mentem apenas por duas razões: uma é imitar os adultos e outra é serem pressionados”. Isto também ocorre por falta de compreensão mútua. Por esta razão, ela sugere que os pais devem dar amor e liberdade, a leitura e um modelo a seguir para as crianças, pois todos estes factores contribuem para o desenvolvimento de personalidades saudáveis. Se os pais puderem ser bons exemplos, então os filhos certamente serão ainda melhores.

Words of parents are their children's preliminary understandings of the world. Good communication not only achieves a good parent-child relationship, but it also enables children to grow up confidently. “Parents are the first and the most important teachers of their children, affecting their growth in all respects,” said Yin Jianli, a famous Chinese educationalist and writer.

It is easier said than done, especially when parents talk to their children in a tone of authority. Some children are afraid of authority, hence they obey their parents. Some others like to challenge authority, thus they disobey their parents. Parents may also label obedient children as good ones. Yet communication between parents and children are neither telling nor being told. What children need is understanding, so it is imperative to learn how to treat children as equal individuals, and listen to their voices. Yin Jianli, who has been engaged in education for many years, believes that “reading” is an ideal communication and education tool, and a medium for parents and children to establish a healthy relationship. Being exposed to a rich social life and many wisdom speaks from reading, enables children to share countless fruits of thinking, which is conducive to them both intellectually and emotionally. “In the current era featuring a flood of information and media, parents need to consciously foster their children's reading hobbies, and introduce books into their children's lives early, so that they can lead an early life of spiritual prosperity matched with material richness. This is crucial to their lives. To make children fall in love with reading is to give them a considerable amount of wealth, so that they can benefit from it for the rest of their lives,” added Yin Jianli.

Good Mom is Better Than Good Teacher, an educational book published by Yin Jianli in 2009, has seen its sales reach eight million so far. The book summarizes her educational experience of over a decade. Combined with Chinese traditional Confucianism, Taoism and western pedagogy, the book states classical educational thoughts in a simple and easy-to-understand manner. In her book, she writes that “Children lie for two reasons: one is the influence of adults, and the other is pressure,” and this is also due to a lack of mutual understanding. Therefore, she suggests that parents should try their best to provide love, freedom, reading and a role model as they grow up, as these all help their children develop a healthy personality. If parents can perform as a role model, their children will certainly become excellent.

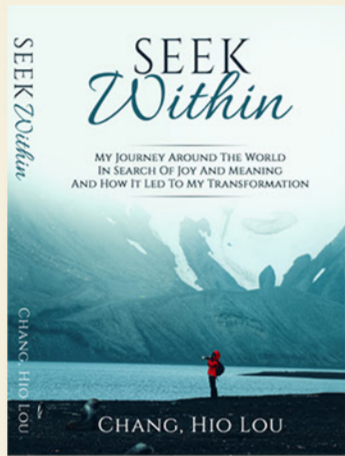
從內心尋找答案

PROCURAR RESPOSTAS NO CORAÇÃO
SEEKING ANSWERS FROM WITHIN

張曉露，一個澳門女生在2017年踏上環遊世界之旅，利用180天遊歷了22個國家55個城市，感受了不同文化的體驗後，寫下了她第一本自我成長的著作《Seek Within》。“當初出發只是為了就一個旅遊體驗APP項目作調研，回來後因為資金的原因，項目最終落空。那時候的我很失落，一下子人生似乎都沒有了方向。”張曉露笑言。

後來在朋友邀約下，她前往峇里島學習瑜伽，然而這次她學的不是以往的伸展動作，而是坐在那聽導師講解瑜伽哲學。“那一刻我突然想通了，在這裏遇見老師、我愛好的瑜伽，所有事都是有關聯的，像是命中注定一樣。原來我一直往外尋找的答案，就在我自己的心裏。”張曉露說，“此外，我也很想以自己的經驗告訴年輕人不要對環遊世界抱有幻想，不要以為在外面就可以解決所有人生問題，其實最終的答案就在你心中。只有不斷提高自己，答案和機會才會出現。”這也讓她踏上了鑽研瑜伽之路，最後成為瑜伽導師、身心靈導師，幫助大家面對自己的內心，找到自己的答案。

張曉露很享受瑜伽導師這項工作，因為她不但可以讓大家的身體變得健康，更重要的是可以把自己的人生經驗、瑜伽哲學直接和大家分享。今年她接受了一項新的挑戰，那就是和不同的藝術家於澳門藝穗節合作帶來一個集合藝術、科技、冥想為一體的項目。“這是一個很有趣的項目，觀眾在一個有大自然氣味的空間頌鉢冥想，透過科技還能看到冥想時的腦電波活動。”張曉露說，“同時我也很希望透過這個活動告訴大家禪修冥想不是老人家才做的事，它適合所有人。因為現代人生活工作壓力大，進行冥想放鬆心靈，釋放壓力，可以讓他們的心更清晰，找回真實的自己。”



Chang Hio Lou, uma jovem de Macau, partiu numa viagem de volta ao mundo em 2017 e, em 180 dias, viajou por 22 países e 55 cidades. Depois de experienciar diferentes culturas, escreveu o seu primeiro livro de auto-cultivo *Seek Within*. Chang Hio Lou afirmou, sorrindo: “Na altura, eu parti nesta viagem apenas para uma investigação de um projecto de uma aplicação de experiências de viagem. Quando voltei, devido a um problema de capital, o projecto acabou por falhar. Senti-me perdida, a minha vida parecia não ter rumo”.

Posteriormente, a convite de um amigo, Chang Hio Lou foi até Bali para aprender yoga, mas desta vez não aprendeu os exercícios de alongamento que tinha aprendido no passado, sentou-se ali a ouvir o professor explicar a filosofia do yoga. “Naquele momento, apercebi-me de que estar ali, encontrar aquele professor e aprender o yoga que tanto amava, estava tudo conectado, parecia ser o destino. Acontece que as respostas que eu procurava estavam no meu coração”. Chang Hio Lou disse: “Além disso, eu queria dizer a todos os jovens, por experiência própria, para não terem ilusões sobre viajar pelo mundo, para não pensarem que podem resolver todos os problemas da vida no exterior pois, na verdade, as respostas estão no seu coração. As respostas e as oportunidades só surgem quando nos melhoramos constantemente”. Isto também levou Chang Hio Lou para o caminho da yoga e ela tornou-se professora de yoga e mentora espiritual, ajudando toda a gente a enfrentar-se a si mesmo e a encontrar as suas respostas.

Chang Hio Lou gosta muito do trabalho de professora de yoga porque este trabalho permite-lhe ajudar as pessoas a ficarem mais saudáveis fisicamente e, mais importante, partilhar directamente com todos a filosofia da yoga e a sua experiência de vida. Este ano, ela aceitou um novo desafio que será participar no Festival Fringe da Cidade de Macau junto com diferentes artistas para trazer um programa que junte arte, tecnologia e meditação. “Este é um projecto interessante onde o público celebra a meditação num espaço perfumado pela natureza e, através da tecnologia, poderão ver a mudança de ondas cerebrais durante a meditação”. Chang Hio Lou diz ainda: “Ao mesmo tempo, através desta actividade, gostaria de dizer a todos que a meditação não é praticada apenas pelos idosos, é adequada para todos. Na era em que vivemos, as pessoas vivem com uma grande pressão no trabalho e na sua vida e, através da meditação, podem relaxar a mente, aliviar a pressão, tornar os seus pensamentos mais claros e encontrar-se a si mesmos.”



張曉露透過頌鉢，讓觀眾進入冥想境界
Através das Taças dos Himalaias, Chang Hio Lou permite ao público entrar no mundo da meditação
Chang Hio Lou invites her audience to a state of meditation through singing bowls.

張曉露

CHANG
HIO
LOU



張德芬的身心靈創作世界

O MUNDO DE CRIAÇÃO ESPIRITUAL DE ZHANG DEFEN
ZHANG DEFEN'S CREATIVE WORLD IN PHYSICAL,
MENTAL AND SPIRITUAL DIMENSIONS

張德芬

ZHANG
DE
FEN

提到華語世界的個人心靈成長類書籍創作女王，來自台灣現居北京的張德芬當之無愧。2020年1月，她把三部著作重新整理修正，配上台灣插畫家恩佐全彩插畫配圖，集結成三部曲套書《遇見心想事成的自己》、《活出全新的自己》和《遇見未知的自己》，隨意翻開一頁都滿佈金句，不同時期打開有不同的領悟，宛如滋潤讀者心靈的日常養分。

如今的張德芬又多了一重身份，那就是擁有超過1,000多萬粉絲的微信公眾號“張德芬空間”的主理人。“張德芬空間”承載了各種照料心靈之花的“任務”，讀者可以更為及時地透過多渠道的新媒體營運學習心靈成長的知識：直播、線上付費課程、線下工作坊……所有現時流行的趨勢，她都沒有遺漏。2020年底，該空間更發起了頗具社會意義的“螢火蟲計劃”——致力於三年內，選拔培養1,000名能寫會講的心理教育工作者，以“幫助中國三億女性實現自我成長”為目標，把過去大家覺得很“虛無”的“雞湯”轉化為可行的實在事。

從台灣著名主播變身心靈導師作家，張德芬認為博覽群書，尤其是身心靈方面的著作，是她最後堅定地以此作為餘生事業發展的基石，“我最欣賞的身心靈作家是美國靈性導師Jed McKenna，他在《閉悟者眼中的生命真相》內提到‘我們願意臣服並且將自我削弱到甚麼程度，就能被這個照亮一切的智慧引領、教導與滋養到甚麼程度’，把自己的位置和期待放低一點，則閉悟永遠在途中等你。”在旁人眼中達到了不可企及心靈高度的張德芬，時刻提醒自己要保持謙卑，“我認為自己真實又勇敢”，真實，是她反復提到的詞語，過好張德芬口中的詩意生活，首要做到的就是“回歸自己的內心”，只有直面內心，才能最終躍過一切困阻，完成心靈被滋潤後的蛻變。



Quando falamos da rainha de autoria de livros de crescimento espiritual e pessoal do mundo de língua chinesa, estamos realmente a falar de Zhang Defen, natural de Taiwan e com residência actual em Pequim. Em Janeiro de 2020, a escritora fez a revisão e reorganização das suas três obras e, com a adição de ilustrações coloridas do ilustrador Enzo, também natural de Taiwan, reuniu uma trilogia: *Conhece o Teu Eu Manifestado, Vive Uma Vida Totalmente Nova e Conheça o Teu Eu Desconhecido*. Ao folhear e parar aleatoriamente numa página, podemos observar que está repleto de expressões icónicas e ao fazermos isso em tempos diferentes, podemos ter interpretações diferentes, o que permite nutrir profundamente a alma do leitor diariamente.

Hoje, Zhang Defen ganhou uma outra identidade: é o titular da conta oficial de Wechat “Tefenchangpublic” com mais de 10 milhões de fãs. O “Tefenchangpublic” tem todo o tipo de “missões” para cuidar da alma. Os leitores podem aprender conhecimentos de crescimento espiritual de forma instantânea através dos novos meios de comunicação multicanal: transmissões em directo, cursos em linha pagos, *workshops* ... Zhang Defen não deixou escapar nenhuma tendência actual. No final de 2020, esta conta oficial lançou um projecto com sentido social, o “Plano Pírilampo”, que visa seleccionar e formar mil educadores de psicologia que saibam escrever e falar dentro de 3 anos, tendo como objectivo “ajudar os 300 milhões de mulheres da China a alcançarem a realização pessoal”, tornando os “textos clichés” que muitos consideram ser “vazios” em acontecimentos viáveis.

Depois de ter deixado de ser uma celebridade das transmissões em directo em Taiwan para se tornar uma autora e mentora espiritual, Zhang Defen acredita que o seu forte gosto pela leitura, em especial por obras literárias na área da espiritualidade, foi a base mais importante para ela escolher este desenvolvimento profissional para o resto da sua vida: “O autor de espiritualidade que eu mais aprecio é o mentor espiritual americano Jed McKenna, no seu livro *Theory of Everything: The Enlightened Perspective* ele escreveu ‘O nível até ao qual estamos dispostos a ceder e enfraquecer o nosso ego é o mesmo nível até ao qual podemos ser guiados, ensinados e nutridos por esta sabedoria que ilumina tudo e todos’ – se descermos um pouco a nossa posição e expectativas, a iluminação espiritual está sempre esperando por nós no caminho”. Zhang Defen, que atingiu uma elevada altitude espiritual inalcançável aos olhos das outras pessoas, relembra-nos de que devemos manter a modéstia. Ela repete várias vezes: “Eu acredito ser realista e corajosa”. Para viver a vida poética celebrada por Zhang Defen, em primeiro lugar, é preciso “voltar a ser-se quem se é”, pois, só enfrentando o nosso interior é que podemos ultrapassar todas as dificuldades e concluir a metamorfose após nos cultivarmos.

Zhang Defen, who is from Taiwan and now living in Beijing, is worthy of the title of queen of personal development books in the Chinese-speaking world. In January 2020, she revised her three works, adding full-color illustrations by Taiwanese illustrator Enzo, and compiled them into a trilogy set: *Meet Your Manifesting Self, Live A Brand New Life, and Meet The Unknown Self*. Any random page is full of golden words, which will be understood in different ways at different stages of life, acting as daily nutrients for readers' souls.

Today, Zhang Defen has another identity: owner of the official WeChat account “tefenchangpublic” with over 10 million followers. “Tefenchangpublic” carries various “tasks” of caring for souls, and readers can acquire the knowledge of spiritual growth through multi-channel operations of new media in a more timely manner, including live streaming, online paid courses, and offline workshops. All currently popular trends are covered here. At end-2020, the account launched the “Firefly Project” of great social significance, dedicated to the selection and training of 1,000 psychological educators good at written and oral expression within three years. This project aims to “help 300 million women in China achieve self-growth,” making “previously feeble soul soothers” feasible and practical.

Turning from a well-known Taiwanese anchor into a spiritual mentor and writer, Zhang Defen believes that extensive reading, especially reading works on the body, mind and spirit, is the cornerstone of her career for the rest of her life. “The writer I admire most in the mind-body-spirit genre is the American spiritual mentor Jed McKenna. As he mentioned in *Jed McKenna's Theory of Everything: The Enlightened Perspective*, to what extent we are willing to surrender and weaken ourselves will determine to what extent we can be led, taught and nourished by such wisdom that illuminates everything. Keep a low profile and lower your expectations and you will find enlightenment awaits you on the way.” Zhang Defen, whose spirituality has reached an unattainable height in the eyes of others, always reminds herself to remain humble, “I find myself real and brave.” She repeatedly mentions being real. To live the poetic life mentioned by Zhang Defen, the first thing to do is “find the inner self.” Only by facing the innermost being can you finally overcome all obstacles and accomplish spiritual transformation after nourishment.



圖書推薦

LIVROS RECOMENDADOS
BOOK RECOMMENDATION

春暖花开之日，正是讀書的好時機，跟着《城與書》的推薦，讀一本好書，在滋養心靈的同時，也可以增強個人技能。

The warm spring when all flowers bloom is a good time to read. Follow the recommendation of "Books and the City" and read a good book to nourish your soul while improving personal skills.

01



正直：找尋生活中的真實，成為你想成為的自己

作者：松浦彌太郎
譯者：邱香凝
出版社：時報
出版年份：2018
澳門公共圖書館館藏

日本暢銷書作家松浦彌太郎回顧過往的工作和生活，認為成功的相反不是失敗，而是甚麼都不做。因此，來到知天命的年紀，他擺脫大家認為是最穩妥的狀態，辭去總編輯一職，讓自己重新歸零，找到不一樣的生存方式。

Honestidade: Procure a Verdade na Vida e Torne-se Quem Quer Ser

Autor: Matsuura Yataro
Tradução: Qiu Xiangning
Editora: China Times Publishing Co.
Ano de publicação: 2018
Coleção da Biblioteca Pública de Macau

O autor japonês mais vendido Matsuura Yataro relembra o trabalho e a vida passados e expressa a sua crença de que o contrário do sucesso não é o fracasso, mas sim não fazer nada. Por esta razão, ao chegar aos 50 anos, decidiu livrar-se daquilo que todos consideram ser a estabilidade, resignar ao cargo de editor-chefe e começar do zero, procurando uma nova forma de vida.

Integrity: Find the Truth in Life and Become Who You Want to Be

Author: Matsuura Yataro
Translator: Qiu Xiangning
Publisher: China Times Publishing Co.
Year of Publication: 2018
Collection of the Macao Public Library

Matsuura Yataro, a Japanese bestselling author, looks back on his past work and life and believes that the opposite of success is not failure, but rather idling away. Therefore, at an age where he knew his destiny, he stepped out of what everyone else thought was the safest state, resigned from the position of editor-in-chief, got a fresh start, and in the end found a different way of living.

06



禪繞畫生活：創造屬於自己的禪繞圖樣

作者：崔西·萊哈特
譯者：王翎
出版社：楓書坊
出版年份：2015
澳門公共圖書館館藏

禪繞畫是利用重複的圖樣創作的美國心靈藝術繪畫方式，當人們以不斷重複的線條畫畫時，會變得心境平和，釋放壓力。這是一本禪繞畫入門用書，作者教你從觀察生活中的日常物品出發，創作出屬於自己的作品。

Creative Tangle: Creating Your Own Patterns for Zen-Inspired Art

Autor: Trish Reinhart
Tradução: Wang Ling
Editora: Maple House Cultural Publishing
Ano de publicação: 2015
Coleção da Biblioteca Pública de Macau

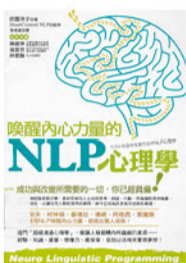
O *zentangle* é um estilo de pintura de arte espiritual americano e criado com o método de imagens repetidas. Quando as pessoas desenham com linhas repetidas, sentem-se mais calmas e aliviam a pressão. Este é um livro de introdução ao *zentangle*. O autor ensina-o a criar as suas próprias obras, partindo dos objectos na sua visão da vida quotidiana.

Creative Tangle: Creating Your Own Patterns for Zen-Inspired Art

Author: Trish Reinhart
Translator: Wang Ling
Publisher: Maple House Cultural Publishing
Year of Publication: 2015
Collection of the Macao Public Library

Zentangle is an American painting method, a form of spiritual art using repeating patterns. When people draw repeating lines, they will gain peace of mind and relieve pressure. This is an introductory book to Zentangle art. The author shows how to create your own works inspired by everyday items.

02



喚醒內心力量的NLP心理學

作者：悠露洋子
譯者：張凌虛
出版社：世茂
出版年份：2010
澳門公共圖書館館藏

NLP是神經語言程式學，它提取出成功人士如何思考、說話、行動的精華後加以系統化總結。讀者可以跟隨書中NLP指南，發掘自己體內潛藏的經驗、知識、想象力及感受等，並加以運用到生活及職場上，實現個人理想及目標。

A Força Interior Despertada pela Psicologia NLP

Autor: Yoko Shinoda Yuile
Tradução: Zhang Lingxu
Editora: Coolbooks
Ano de publicação: 2010
Coleção da Biblioteca Pública de Macau

PNL é estudo da programação neurolinguística, que extrai a essência da forma como as pessoas bem-sucedidas pensam, falam e agem, e depois faz um resumo sistemático. O leitor pode seguir as orientações da PNL para explorar a experiência, conhecimento, imaginação e sentimentos escondidos no seu interior e usar isto na vida quotidiana e profissional, concretizando os seus próprios ideais e objetivos.

HeartCentered NLP

Author: Yoko Shinoda Yuile
Translator: Zhang Lingxu
Publisher: Coolbooks
Year of Publication: 2010
Collection of the Macao Public Library

NLP stands for neuro-linguistic programing, which involves extracting thoughts, language, and patterns of behavior of successful people, and then systematically summarizing them. Readers can follow the NLP guide in this book to explore their hidden experience, knowledge, imagination and feelings, then apply them in lives and careers to achieve personal ideals and goals.

07



遇見26個自己

作者：席薇雅·恩格爾
譯者：賴雅靜
出版社：漫遊者文化
出版年份：2017
澳門公共圖書館電子資源

德國頂級心靈教練席薇雅以幽默的方式介紹了從“戲劇女王”到“自大狂”，再到“懷疑論者”等共26個自我人格和它們的怪癖，透視出我們的心理與恐懼，協助大家培養出敏銳的自我意識、感知以及思維，活得更精彩。

Meine 26 Egos und Ich

Autor: Silvia Maria Engl
Tradução: Lai Yajing
Editora: Azoth Books
Ano de publicação: 2017
Hyread ebook

A instrutora espiritual alemã de topo, Silvia, apresenta, através do humor, um total de 26 personalidades e as suas características mais peculiares, desde a rainha do drama, até ao megalomano e céptico, entre outros, examinando profundamente a nossa mentalidade e medos, ajudando todos a desenvolverem uma autoconsciência, percepção e linha de pensamento mais precisa, para viver de melhor forma.

Meine 26 Egos und Ich

Author: Silvia Maria Engl
Translator: Lai Yajing
Publisher: Azoth Books
Year of Publication: 2017
Hyread ebook

Germany's top mental coach Silvia introduces 26 egos and their quirks, from "drama queen" to "narcissist" to "skeptical" in a humorous way, revealing our inner voices and fears, and helping us to develop a keen self-awareness, perception and thinking, then live a more wonderful life.

03



解碼青春：與青少年好好溝通、互相理解，讓彼此和諧共處

作者：喬許·希普
譯者：李暉嫻、胡曉宇
出版社：親子天下
出版年份：2020
澳門公共圖書館電子資源

青少年勵志專家和演說家喬許是組織“有愛心的成年人”的創辦人，他結合專業知識分析出不同時期青少年的變化和特質，解碼青少年的內心世界，從而引領他們建立正確思維模式。

The Grown-Up's Guide to Teenage Humans

Autor: Josh Shipp
Tradução: Li Zhengrong, Hu Xiaoyu
Editora: Commonwealth Education Media & Publishing
Ano de publicação: 2020
Hyread ebook

O especialista e orador motivacional de adolescentes, Josh, é o criador da associação "One Caring Adult." Integrando os seus conhecimentos profissionais, Josh analisou as mudanças e características de cada fase da adolescência, decifrando os pensamentos dos adolescentes e, assim, ajudando-os a criar uma forma de pensamento correcta.

The Grown-Up's Guide to Teenage Humans

Author: Josh Shipp
Translator: Li Zhengrong, Hu Xiaoyu
Publisher: Commonwealth Education Media & Publishing
Year of Publication: 2020
Hyread ebook

Josh, a motivational teen expert and speaker, is the founder of the organization "One Caring Adult." With his expertise, he examines the changes and characteristics of teenagers at each stage and decodes their inner world, thus helping them establish correct thinking patterns.

08



阿德勒式親子溝通魔法卡

作者：原潤一郎
譯者：MOKU
出版社：台灣廣廈
出版年份：2019
澳門公共圖書館館藏

一味地說教已經過時，作者以“阿德勒心理學”為教養原則，利用正向語言交流，建立彼此的信賴。運用書中提示及卡片，引導小孩說出內心真實的感想情緒及展開自我內心對話，提升他們的自我探索和表達能力。

Cartões Mágicos de Comunicação entre Pais e Filhos do Método Adler

Autor: Hara Junichiro
Tradução: MOKU
Editora: Taiwan Mansion Books Group
Ano de publicação: 2019
Coleção da Biblioteca Pública de Macau

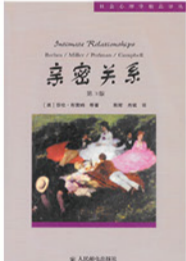
A pregação cega já está ultrapassada. O autor toma como princípio de educação a "psicologia de Adler", dando uso a uma comunicação com linguagem positiva para criar uma confiança mútua. As indicações e cartões no livro ensinam as crianças a expressar os seus pensamentos e sentimentos verdadeiros e a dialogarem sobre si mesmas abertamente, elevando a sua capacidade de expressão e auto-exploração.

Magic pittoinka-do

Author: Hara Junichiro
Translator: MOKU
Publisher: Taiwan Mansion Books Group
Year of Publication: 2019
Collection of the Macao Public Library

Sermonizing is now outdated. The author upholds "Adlerian Psychology" as the parenting principle and uses positive language for communication to build mutual trust. With the hints and cards in the book, parents can encourage children to express their true feelings and conduct inner dialogues, so as to enhance their self-exploration and expression skills.

04



親密關係

作者：莎朗·布雷姆、羅德蘭·米勒、丹尼爾·帕爾曼
譯者：郭輝、肖斌
出版社：人民郵電
出版年份：2005
澳門公共圖書館館藏

此書自推出以來深受讀者歡迎，被翻譯成不同語言出版。書中結合了社會心理學、家庭研究、愛情科學、情感與理性分析，以及心理學家們多年來對情感關係研究的數據和論證等，用一個科學角度解構人際間的親密關係。

Intimate Relationships

Autor: Sharon S. Brehm, Rowland Miller, Daniel Perلمان
Tradução: Guo Hui, Xiao Bin
Editora: Posts & Telecom Press Co., Ltd
Ano de publicação: 2005
Coleção da Biblioteca Pública de Macau

Desde a sua publicação, este livro foi recebido calorosamente pelos leitores e foi traduzido e publicado em vários idiomas. O livro integra psicologia, estudos familiares, ciência do amor, análises emocionais e racionais, assim como provas e dados de estudos sobre as relações emocionais de vários psicólogos ao longo dos anos, desconstruindo as relações íntimas interpessoais de um ponto de vista científico.

Intimate Relationships

Author: Sharon S. Brehm, Rowland Miller, Daniel Perلمان
Translator: Guo Hui, Xiao Bin
Publisher: Posts & Telecom Press Co., Ltd
Year of Publication: 2005
Collection of the Macao Public Library

This book has been well received and published in different languages since its launch. It draws on social psychology, family studies, the science of love, emotion and rational analysis, as well as the data and demonstrations of psychologists' research on emotional relationships over the years, deconstructing intimate relationships from a scientific perspective.

09



子彈筆記術：隨時都能開始的超簡單記事法，輕鬆掌握生活大小事

作者：瑞秋·威爾克森·米勒
譯者：陳思因、林宜萱
出版社：高寶
出版年份：2018
澳門公共圖書館館藏

現代人的時間如碎片一樣分散，而子彈筆記就是教你重拾手寫筆記的方式，讓你重新做自己時間的主人。子彈筆記要求的不是長篇大論，而是把重點的事情、心情記下，當你過一段時間看自己的筆記時，定能更瞭解自己、瞭解周圍世界。

Dot Journaling: A Practical Guide

Autor: Rachel Wilkerson Miller
Tradução: Chen Siyin, Lin Yixuan
Editora: Global Publishing Group
Ano de publicação: 2018
Coleção da Biblioteca Pública de Macau

Actualmente, o tempo das pessoas é disperso como fragmentos. O diário das "balas" com pontos chave ensina-o a reutilizar a forma de escrita manual para voltar a ser o dono do seu tempo. O objectivo do diário com pontos chave não é escrever textos longos, mas sim registar coisas importantes ou estados de espírito. Passado um tempo, quando rever o seu caderno, poderá certamente entender-se melhor a si mesmo e entender melhor o mundo em seu redor.

Dot Journaling: A Practical Guide

Author: Rachel Wilkerson Miller
Translator: Chen Siyin, Lin Yixuan
Publisher: Global Publishing Group
Year of Publication: 2018
Collection of the Macao Public Library

Modern people's time is fragmented. A dot journal teaches you to resume handwritten notes and allows you to be the master of your time again. It does not require lengthy prose, but important matters and moods. When you look at your journal after a period of time, you will better understand yourself and the world around you.

05



我想跟你好好說話

作者：賴佩霞
出版社：早安財經
出版年份：2020
澳門公共圖書館館藏

作者以已故美國心理學大師馬歇爾·盧森堡所著的《非暴力溝通》為基礎，向大家深入淺出地講解了有效溝通技巧的四個步驟：觀察—感受—需要—請求，讓大家重拾生活中的美好語言及和諧關係。

Nonviolent communication for beginners

Autor: Lai Pei-Hsia
Editora: Good Morning Press
Ano de publicação: 2020
Coleção da Biblioteca Pública de Macau

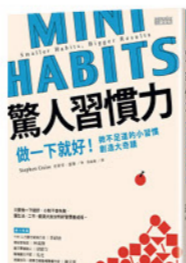
A autora tomou como base o livro *Nonviolent Communication* do já falecido psicólogo americano Marshall Rosenberg, fazendo uma explanação simples para todos sobre quatro procedimentos de truques para uma comunicação efectiva - observar, perceber, necessitar e pedir - permitindo que todos reavivem a linguagem bonita e as relações harmoniosas na sua vida.

Nonviolent communication for beginners

Author: Lai Pei-Hsia
Publisher: Good Morning Press
Year of Publication: 2020
Collection of the Macao Public Library

Based on *Nonviolent Communication* written by the late American psychologist Marshall Rosenberg, the author explains the four steps of effective communication in simple language - observations, feelings, needs, and requests - to enable readers to spark up nice conversations and rebuild harmonious relationships.

10



驚人習慣力：做一下就好！微不足道的小習慣創造大奇蹟

作者：斯蒂芬·吉斯
譯者：黃庭敏
出版社：三采文化
出版年份：2015
澳門公共圖書館館藏

作者是美國自我成長暢銷書作家斯蒂芬·吉斯，他在書中教導大家養成“迷你習慣”，就是每天都會堅持讓自己去完成的小動作，這些小動作更是“小到不會失敗”，就如每天洗臉刷牙一樣，養成習慣，擺脫拖延。

Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results

Autor: Guise Stephen
Tradução: Huang Tingming
Editora: Suncolor
Ano de publicação: 2015
Coleção da Biblioteca Pública de Macau

O autor é um dos mais vendidos americanos de auto crescimento chamado Stephen Guise. No seu livro, ele ensina-nos a cultivar "mini hábitos", ou seja, pequenas acções que devemos completar todos os dias insistentemente. Estas pequenas acções são tão pequenas que não há como falhar e são, por exemplo, como lavar a cara ou escovar os dentes todos os dias. Ao criar hábitos, poderemos livrar-nos da procrastinação.

Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results

Author: Guise Stephen
Translator: Huang Tingming
Publisher: Suncolor
Year of Publication: 2015
Collection of the Macao Public Library

Stephen Guise is an American bestselling author of personal development books. In this book he encourages readers to develop "mini habits" which are minor actions you force yourself to do every day. These minor actions are "too small to fail," just like washing your face and brushing your teeth every day. Develop mini habits and overcome procrastination!

GET TO KNOW CHINESE CHARACTERS

認

識

漢

字



Debbie鼓勵大家發揮天馬行空的想像力，創作表達自己的組合字。
Debbie encourages everyone to use their imagination and create their own compound characters.

文字是組成文章與書本的基礎，也是人們表達情感的轉化，與閱讀息息相關。澳門視覺藝術教育工作者戴碧筠 (Debbie)，在澳門公共圖書館舉辦的“書·寫——創意書法組合字工作坊”中，引導讀者由觀察及書寫漢字出發，從不同角度認識漢字，感受漢字精妙之處，繼而創作出自己的組合字，培養閱讀與文字的興趣。

漢字文化源遠流長，以當中為人熟悉的象形字為例，就是把要表達的物體的外形勾畫出來，像畫畫一樣。而當我們使用毛筆書寫時，運筆力度的輕重、使用墨水的深淺更能令同一個字有不同的表現。Debbie以“安”字為例，指出其上下結構看起來就像是一名女子舒適地坐在房子下，從而理解其表達安全的意思。“組合字這個概念其實在我們身邊早就出現了，那就是我們在新年看到的“招財進寶”揮春，它巧妙地運用漢字的結構特點，把四個漢字組合成一個字去表達。” Debbie解釋道。

中國當代藝術家徐冰的書法藝術創作亦為Debbie帶來了許多啟發，徐冰把英文單詞以漢字的思維書寫成“方塊字”，使英文、漢字都有新的表現力，非常有個人特色。Debbie表示，“我鼓勵大家書寫不同的組合字，不論你以漢字、英文字母，甚至是圖畫組成都可以，它是一種表達自己的過程，把文字、生活和想法連結組合出來，創造出屬於自己的字。我相信書寫的過程定能使書寫的人與文字產生更深厚的連結，慢慢培養出文字敏感度，令大家從書寫漢字中找到閱讀的樂趣。”

Characters are the basic components of articles and books, as well as the means of emotional expression, closely related to reading. In the “Calligraphy Writing – Workshop on Creative Calligraphy & Compound Chinese Characters” held by the Macao Public Library, Debbie Tai, a visual arts educator in Macao, showed participants how to learn Chinese characters from different perspectives and feel the subtleties of Chinese characters from observing and writing them. In this way, participants can create their own compound characters to develop interest in reading and writing.

The culture of Chinese characters has a long history. For example, a hieroglyph is a character used to depict the shape of an object like a painting. When writing with a brush, the intensity of the brush stroke and the shades of the ink can present the same character in different styles. Debbie took the character “安” as an example, and pointed out that the character looks like a woman sitting comfortably in a house, thus carrying the meaning of safety. “The concept of compound characters actually emerged a long time ago. For example, the compound character on Spring Festival couplets ingeniously made of four characters ‘招財進寶’ expresses the meaning of ushering wealth and treasure.” Debbie explained.

Chinese contemporary artist Xu Bing’s calligraphic art creation has also brought a lot of inspiration to Debbie. Xu Bing organizes English letters into structures that resemble Chinese characters, called “square word calligraphy,” injecting vitality and personal styles into English words and Chinese characters. Debbie said, “I encourage everyone to create different compound characters, whether in Chinese, English, or even pictures. It is a process of expressing yourself, combining words, life and ideas to create your own characters. I believe that the writing process will enable people who write to establish a closer connection with words and gradually cultivate their sensitivity to words, so that everyone can find the pleasure of reading in writing Chinese characters.”



Debbie 擔任澳門公共圖書館舉辦的“書·寫——創意書法組合字工作坊”導師
Debbie is the instructor of the “Calligraphy Writing – Workshop on Creative Calligraphy & Compound Chinese Characters” held by the Macao Public Library.

“斜槓青年”的漫畫人生

——專訪《所作所為》作者林格

林格這個名字，在澳門文學界和插畫界均小有名氣，他有時候是專欄作家，有時候又變身刊物插畫師，更多的時候他是刊物背後無名的設計師……“斜槓青年”這個稱呼放到他身上不多也不少。最近，他出版了第一本個人漫畫集《所作所為》，把過往多年在社交平台上繪畫的“verb系列”集結成書，通過書本，讀者可以更貼近這位“斜槓青年”的真實心境。

本以為喜歡用黑白顏色表達自我，又擅長挖掘人的黑暗和銳利面的漫畫作者，一定也是個桀驁青年，然而，眼前的林格卻切實打破了這樣的預設印象。他身穿寬鬆衛衣，略帶腼腆笑容，再加上慢悠悠的個性，分明是個陽光大男孩。林格曾在訪談中提及自己是不擅長表達自己的人，反而作品更貼合自身所思所想。由此可見，要深入了解作者的細膩心思，還得從他的作品細節開始考量。

《所作所為》是一本用漫畫來演繹英文單詞的書本，輕鬆逗趣，在社交平台上追看這個系列多年的“粉絲”，都知道那些令你會心一笑的節點在哪裏。林格從中挑選了99段小漫畫，為的就是給自己留一個空白，以開始創作下一本作品。談到創作的根源，林格說：“因為小時候覺得背單詞十分枯燥，但如果用小圖像甚至是具象到有一個三格或四格漫畫的故事來呈現，事情就變得容易多了，因此才想到了這樣的創作形式”。創作初期適逢林格大學畢業，處於待業狀態，這時候畫出來的畫也相對有種等待和彷徨的感覺。隨着年月遞增，人生發生變化，漫畫中的小人擁有了比以往更豐富的情緒，為了統一畫風，林格把從前不劃一的作品又重畫了一遍。最後，我們從這個被他的“粉絲”稱為“O”的無表情主角身上，看到了喜、怒、哀、樂，這都得歸功於創作者細膩且善於發現生活之美的心。



作者：林格

那麼，這些單詞，又是如何挑選出來的呢？林格說，一開始都是自己想要記住的簡單動詞，後來也有想過用一些生僻動詞，但發現其使用率並不高，即使有畫像輔助，人們也很難記住。於是，他想出了一個方法，就是從朋友中徵集詞彙，“有趣的是，朋友們拋來的詞語，往往就是這位朋友具備的特質。從這件事上分析，記住一個動詞，可能也是潛意識所為呢！”林格笑着說。

談到這次合作，還有兩個合作夥伴不得不提，就是在出版上給予幫助的澳門動漫玩具文化藝術交流促進協會和澳門人出版有限公司。澳門人出版有限公司社長張燕青，同樣是一位很有想法的90後澳門青年，依靠社團和出版機構的協力，林格的書本在本地書展、學校都有曝光，“我也有想過未來為這個‘O’主角設計更多文創產品，更加希望把作品推出澳門以外的市場”。兩位年輕人受訪時談到澳門出版都是滔滔不絕，可謂眼中有“光”、心中有“火”，相信不久將來，就能看到澳門新一代書本創作者和出版社走出全新道路。



澳門人出版有限公司社長張燕青(左)和插畫師林格(右)



所作所為
繪者：林格
出版社：澳門人
出版年份：2020



圖書館答疑 LIBRARY WONDER WHY

圖書遞送服務 BOOK DELIVERY SERVICE

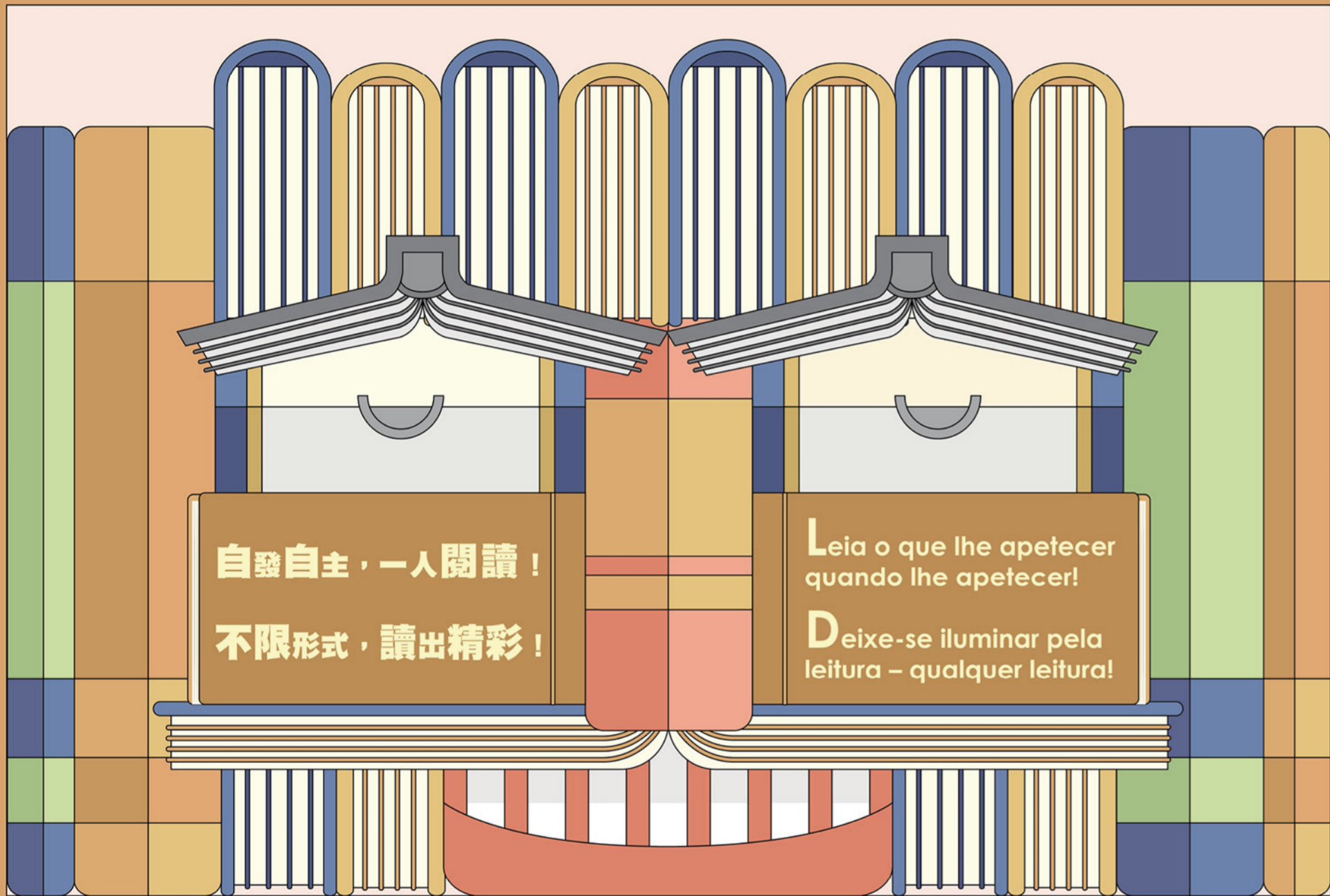
Q: 哪些讀者可以使用公共圖書館的圖書遞送服務?
A: 圖書遞送服務主要面向殘疾人士和澳門非牟利機構/團體及學校，將需服務對象擬外借的圖書資料遞送至相關地點。團體辦妥申請手續後，每次可外借圖書資料上限200項、借期60天。若由康復服務範疇的社福機構所轉介之殘疾會員，圖書館亦可遞送圖書資料至其居所，每次可外借圖書資料上限5項、借期14天，可續借一次。擬申請是項服務的團體，可來函澳門公共圖書館。
Q: Who can use the book delivery service provided by the Macao Public Library?
A: The book delivery service enables people with disabilities and non-profit organizations and schools in Macao to have library items be delivered to desired locations on request. Any organization that has successfully applied for the service can borrow a maximum of 200 library items at a time for a period of 60 days. Members with disabilities referred by social welfare institutions that provide rehabilitation services can also have library items delivered to their residence. They can borrow a maximum of 5 library items each time for a period of 14 days, and each item can be renewed once. Interested organizations can apply for the service by writing to the Library.

Q: 成功申請的團體如何使用圖書遞送服務? 須遵守哪些借閱書規規則?
A: 成功申請的團體可選定一間圖書館或書庫，挑選可供外借的圖書資料，並將擬借閱圖書資料向圖書館提交借閱申請後，圖書館將安排遞送。借閱方有責任保管好所借圖書資料，同時必須無償供組織內成員借閱。如逾期歸還、毀損或遺失圖書資料，將按公共圖書館規章處理。
Q: How do successful applicants use the book delivery service? What are the rules for borrowing library items?
A: Organizations that have successfully applied for the service can select borrowable library items from one of the branch libraries or the Central Book Stack. After submitting a borrowing request to the Library along with the list of requested library items, the Library will then arrange for delivery. The aforementioned organizations are responsible for taking care of the borrowed items and lend them to their members for free. The handling of late returns, book damages or losses is subject to the regulations of Macao Public Library.

全城共讀

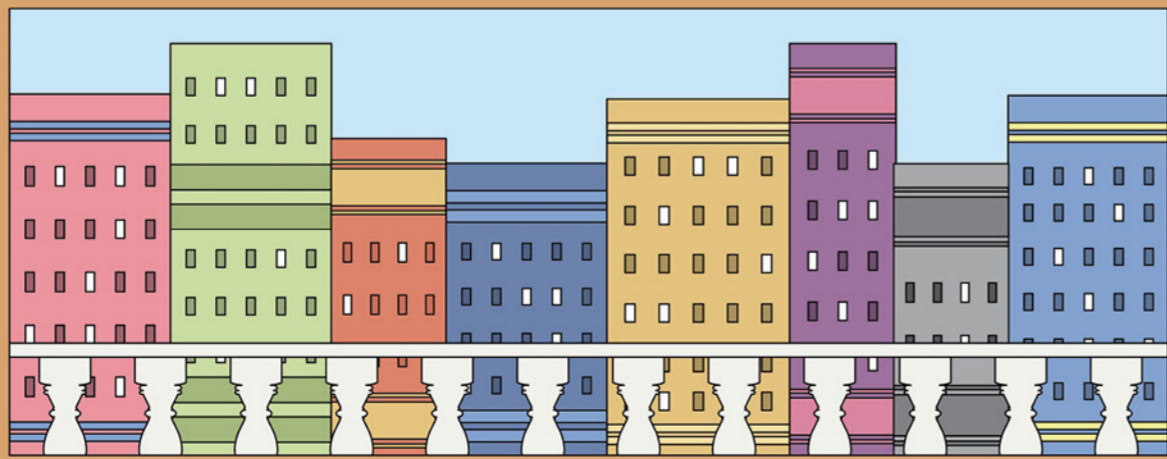
Lendo em Toda a Cidade Reading in the City

2021 4.23



聯合國教科文組織自1995年起，把4月23日定為“世界閱讀日”。呼籲大家，齊齊想出各種點子，讓閱讀起跑，於4月23日當天拾起書本一起閱讀！

Desde 1995, a UNESCO instituiu o dia 23 de Abril como o "Dia Mundial do Livro". Pedimos a todos que apresentem ideias e façam a leitura correr. Requisirem livros para ler no dia 23 de Abril!



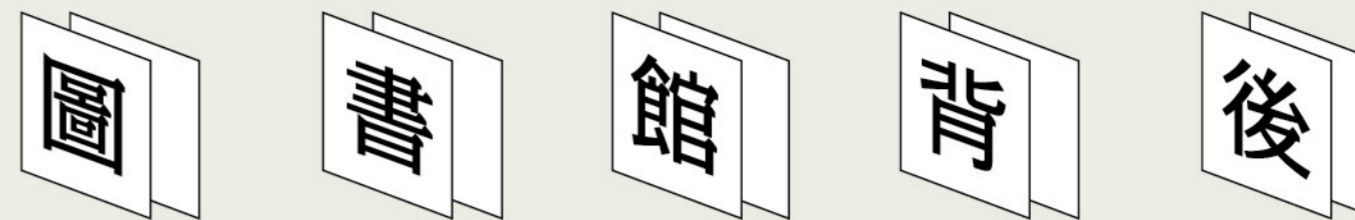
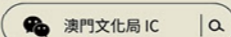
主辦單位
Organizadores



協辦單位
Co-organizadores



www.library.gov.mo
查詢 (開放時間)
Informações (Horário de Abertura)
Enquiries (Opening Hours)
2893 0077 / 2856 7576



BEHIND THE LIBRARY

澳門公共圖書館除了館藏借閱、電子資源等服務以外，每年都會舉辦各類型的展覽、講座或活動以引發大家的閱讀興趣、豐富大家的閱讀生活。當讀者舒適地使用圖書館的各種服務時，一班館員正默默在背後努力，為讀者蒐集、組織、整理文獻資料，籌備不同活動、維護館舍，還負責支援各種技術及行政事務。今期，我們就在圖書館官方網站的全新欄目——“圖書館背後”，從館員的文字中看看那些藏在圖書館背後的故事。

這個全新欄目置於澳門公共圖書館官方網站“關於我們”頁面內，文章不定期發佈，欄目現分成“研究小間”、“館史室”及“閱讀角”三個類別，當中可從外文古籍中讀到澳門在中國鉛活字印刷業中擔當的角色；古籍數碼化工作到底有多艱難；資深館員回憶中的何東圖書館等。讀者可憑藉文章的字裏行間，從館員的視覺觀看到不一樣的圖書館服務與工作。

In addition to providing lending services, electronic resources and other services, the Macao Public Library organizes various exhibitions, lectures and activities every year to arouse people's interest in reading and enrich their reading life. While patrons are enjoying the Library's various services, a team of librarians are working in obscurity to collect, organize and compile literature, hold various activities, maintain library facilities, and engage in technical and administrative affairs. In this issue, we will take a look at librarians' stories in the new column "Behind the Library" on the Library's official website.

This new column is on the "About Us" page of the Library's official website, and articles are published on an irregular basis. The column is composed of the "Research Room," "Library History Room" and "Reading Corner." We can learn about Macao's role in China's lead movable-type printing industry from ancient foreign books, how difficult it is to digitize ancient books, the Sir Robert Ho Tung Library in the memories of senior librarians, etc. Between the lines of these articles, readers can discover a different kind of library service and work through the eyes of librarians.



掃一掃，馬上看看圖書館背後的故事
Scan and read the stories behind the Library

圖書館放大鏡 LIBRARY MAGNIFIER



圖片來源 / Photo Source: Adam Jones

白俄羅斯 / BELARUS

白俄羅斯國家圖書館

白俄羅斯國家圖書館的前身為白俄羅斯大學圖書館的一部分，直至1926年，當時政府通過重組國家圖書館和大學圖書館的法令，才被改組為真正的國家圖書館。如今外觀看起來像是鑽石一樣的新圖書館於2006年落成使用，樓高22層，藏書近1,000萬冊，並且分為多個不同功能範疇的閱讀室，以便不同類型的讀者使用。最令人驚喜的還要數館內的圖書博物館，裏面藏有逾90,000本早期印刷的書籍和手稿，最早的更可以追溯到14至15世紀。此外，這座圖書館還設有展覽廳、健身中心、兒童活動室以及大型觀景台等設施，對圖書館有興趣的朋友更可線上虛擬參觀圖書館。

Nezalezhnasci Ave, 116, Minsk, 220114, Belarus

NATIONAL LIBRARY OF BELARUS

The National Library of Belarus was formerly part of the Belarusian State University Library. It was transformed into a national library in 1926 when the government passed a decree to reorganize the National Library and the University Library. The new building, which looks like a diamond, was completed in 2006. It is a 22-storey building boasting a collection of nearly 10 million items. It has reading rooms with different functions to cater for different types of readers. The most amazing feature of the Library is its Book Museum containing over 90,000 early printed books and manuscripts, the earliest of which can date back to the 14th and 15th centuries. In addition, the Library is equipped with an exhibition complex, a fitness center, a children's room and a large observation deck, online virtual tours of the Library are available for interested parties.

Nezalezhnasci Ave, 116, Minsk, 220114, Belarus

一次還原“澳門”的嘗試？



○ **我們：這時代——澳門人物、團體及老店專訪紀錄 2013–2016**

作者：《論盡》
出版社：《論盡》
出版年份：2016

《我們這時代》是中文媒體《論盡》於2013-2016年間對本地人物、團體及老店專訪的合集。本書對於理解澳門的意義，需要把它置於澳門回歸後的社會經濟變遷之中。

都知道首任澳門特別行政區行政長官何厚鏞於2002年做了一個影響深遠的決定——開放澳門的博彩市場。本地經濟隨即急速起飛，很快便取代拉斯維加斯，成為全球博彩業的“老大哥”。政府財政收入水漲船高，也有更大財力為本地居民提供福利。但經濟發展的同時，也帶來一系列新的社會問題，例如，如何平衡經濟發展和文化保育？又例如，如何監督和提升政府的施政效率，使其滿足居民的期望？

有意思的是，中文世界、英文世界和澳門特區政府自身對於上述的歷史過程，分別作了三種截然不同的敘述。在本地以外的中文媒體（尤其是官方媒體）看來，經濟繁榮又社會和諧穩定的澳門是“一國兩制”的模範；對於英文媒體而言，Macau似乎只是James Bond裏的賭場場景，一個不斷為外國旅客帶來感官刺激的荼靡之城；而在澳門旅遊局為旅客精心製作的旅遊宣傳片中，澳門被描繪成一個東西文化混合的主題樂園。這三種敘述，從它們選取的部分事實而言，當然都是“真”的，只是太過表面和刻板，距離多數本地居民的實際生活經驗太遠，也忽略了澳門的多元性和複雜性。這樣的敘述越多，借用澳門文化評論人李展鵬的描述，澳門就會發變成“隱形”。

因此《我們這時代》可以理解為是一次還原澳門的嘗試。在本地媒體普遍依賴政府資助生存的環境中，類似的嘗試似乎只可能由財政相對獨立的媒體完成。惟有財政的相對獨立，才可能更多關注被主流敘事忽略的人和事。於是在這本書裏，我們看到了在澳門生活的穆斯林和菲傭這樣的“異鄉人”生活；看到了“沉默是金”的中產階級如何為城市規劃發聲；看到了藝術工作者“用正職賺養創作”，一點都不浪費的生活；看到了文化保育和經濟發展的張力，看到了本地政治人物的真情流露……

惟有加上這些人和事，惟有更多類似的嘗試，才可能得到一個對澳門相對完整的敘述。從這個角度而言，需要更多這樣的作品，去記錄《我們這時代》，不論好與壞。



讀小說當旅行

最初我對這本書有些不以為意，不覺得特別出色。在小川系的作品之中，有其他我認為更精彩縝密的東西，《山茶花文具店》相比其他作品，確實更像為日劇而寫。

可是，當我忽然開始跟隨着主角“波波”的每一封信而頻頻在google上查找文具的品牌，甚至還研究怎樣購買精緻信紙時，我還沒有意識到自己接下來還會逐家文具店跑，只為弄來一支玻璃沾水筆。幾個月後當我從朋友手上借來續集《閃光亮共和國》時，書桌上、抽屜裏已經填塞滿了各種手感和風格的信紙、墨水筆、沾水桿和筆尖，而借我續集的朋友同樣受到魔王召喚，跟我一起熱烈地研究着信蓋和文具——我終於投降，仰天長嘯：天吶，小川系到底寫了本甚麼魔書！

在日本還保留着“代筆人”這種業務，令人好生羨慕。舉凡紅包封、招牌、獎狀、商業問候明信片、菜單、私人書信——情信、絕交信、慰問信、討債信——各式各樣的信件，皆可交由“代筆人”撰寫內容，擬定合適的語氣和字跡，然後再配合適用樣式和文具（選紙、筆、信封、郵票），寫成一封一封獨一無二的信件，代客戶寄出。

“波波”是神奈川鎌倉市“代筆人”世家兩宮家的年輕傳人，故事從她小時候代母職的“上代傳人”——婆婆的死開始，藉着她回到故鄉承繼“山茶花文具店”，開始一點一點面對自己所逃離的成長記憶。

在文具店內，“波波”既不主動也不被動地，像植物一樣隨季節而成長。過程中一個又一個人物上場，不同的故事、回憶和心情，經由代筆人的手轉化成信件，信件又繼續推動她對他人的了解。一封又一封信寫成寄出，即使只是一張薄薄的手寫紙片，卻承載着各種感情溫度的關係和故事。直至“上代”生前與筆友來往的書信重回主角手上，那既是障礙又是成長養分的心結逐步顯現、被理解、消化、平伏與轉化。

陪伴着她成長的是一個生活化，又色、香味俱全的鎌倉市，不同的街道、山、小店和寺廟，以及各種傳統節慶、儀式，一環扣一環推送。小川系向來對於每日餐點的描寫大方又獨到，小說讀來，讀者要有肚子餓到咕咕叫的心理準備。

我訪問和我一同讀此書的朋友，為甚麼會選這本書？他說因為沒法去日本旅行，惟有讀書就當自己去了。將小川系的小說當成日本鎌倉市深度遊的書，的確亦無不可。



○ **山茶花文具店**

作者：小川糸
譯者：王蘊潔
出版社：圓神
出版年份：2017

每天一小時，人生變美好

起床、上班、下班、睡覺，又要起床、“又要”上班、“終於”下班、“又要”睡覺。這樣厭倦麻木的精神狀態，你是否似曾相識？

假如跟你說，不管你的生活狀況如何，只要每天抽一小時，完成六件事，就會精神抖擻，熱愛生活，甚至可以實現夢想，你願意聽嗎？

這就是《上班前的關鍵1小時》要說的事：只要你每天早起一小時，做好六件事，就能創造夢寐以求的人生。是的，這是一本勵志自助書，但它和其他同類書籍不同，因為作者除了跟你說“明天會更好”，還為你詳列究竟要做甚麼、怎麼做、甚麼時候做、要做多久、會遇到甚麼困難及要如何克服困難，“你的明天才會比今天好”。

這本書的作者曾經歷死亡、破產、被出版商詐騙巨額錢財及患過癌症，一路上他依靠以上的方法來幫他突破重重難關。如今的他身體健康、家庭美滿，也夢想成真，成為一名勵志演講家，向全球各地的人傳授這套改善人生的秘訣。

這套方法的關鍵之一在於“早起”。作者明白，很多人覺得早起並不容易，所以設計了幫你早起的五個策略，簡單實用，令每個人都能輕鬆掌握。如果你是夜貓子，你只需比平時早起半小時至一小時，然後和大家一樣完成書中說的六件事：靜心、自我暗示、觀想、寫作、閱讀和運動，就能改善身心，乃至親情、愛情、友情及事業等方面。你可以決定做這六件事的次序和分配的時間。作者也針對繁忙人，設計這六件事的簡短版本，只需六分鐘便可完成。

但是，若想這套方法真正見效，就必須持之以恆，養成習慣。美國一項跟蹤調查顯示，當地有95%的人沒有過上自己想要的生活。作者認為，很多人失敗的原因，往往是沒有將對自己有益思想和行為變成自己的習慣。雖然不少人認為養成一個習慣需要21天，作者卻以自身經驗，說明這個理論存在漏洞。同時，他將習慣形成的過程分為三個階段，講解當

中必須注意的事項，使讀者更容易將他的方法，以及其他有益的思想行為變成習慣。

除了早起要做的六件事、幫助早起的五個策略、習慣形成的心得，書中也說明了，在向目標邁進的過程中，容易失敗的七個原因，並提出具體的對策。書裏的方法大多切實可行，不過由於資訊量較大，讀者看完或要重溫一遍。一邊運用方法，一邊重溫，應會為你的生活帶來更大的裨益。

《上班前的關鍵1小時》是The Miracle Morning的中文譯本，原著以及作者為此建立的網上社交群組已為全球30多萬人帶來積極影響。作者於2020年底推出同名電影，記錄他如何歷經人生波折、設計和應用這套方法。當中也有各國居民分享受惠於這套方法的動人故事。

如果，你厭倦了“厭倦生活”，不妨翻開這本書，令自己重新感受人生的美好。



未知死，焉知生？

前不敢死神的召喚，生命戛然而止。

這是一本未完成的書，它提醒我們：死，是令人措手不及的，請珍惜身邊的一切，這就是最好的告別。但我認為它更像是一本生命之書，因為無比接近死亡的保羅真正地活出了他所剩無幾的每一天，他面對死亡的樂觀和平靜，令我難以想像是一個只有30多歲就從人生巔峰墮入深淵的人該有的。保羅帶給讀者的鼓舞和力量，不會因為他的死而終結，相反，就像他說的話：“我沒有辦法繼續下去。我會繼續下去。”(I can't go on, I'll go on)，一直在人們的心中留下深深的烙印。

死亡是如此地遙不可及，卻又如此地接近。可能不到死亡逼在眉睫之時，我也不會思考自己存在的意義，細數我還有甚麼遺憾未了結。正如葡萄牙著名詩人費爾南多·佩索阿（Fernando Pessoa）所說：我的生活中是真的活了一萬多天，還是僅僅生活了一天，卻重複了一萬多次？



○ **當呼吸化為空氣：一位天才神經外科醫師最後的生命洞窺**

作者：保羅·卡拉尼提
(Paul Kalanithi)
譯者：唐勤
出版社：時報文化
出版年份：2017

市面上有千萬本書教導讀者何謂生存之道，卻鮮有人告訴你該如何面對死亡，直視我們每個人都難逃的命運終結。在現存的社會文化中，死亡從來都是遙遠的、忌諱的，好像是一種不能說出口的禁忌。我們對死亡的認識太少，不僅是未知，更是無法預計，無從防備，正因如此，我們對其產生了一種無法避免的恐懼。

《當呼吸化為空氣》的作者保羅是一名正值壯年，對未來生活抱有美好期盼的神經外科醫生，但就在他36歲之時，卻被確診患有末期肺癌，曾經以為屹立不倒的世界在一夜間崩塌。但保羅沒有選擇放棄，而是在艱難的抗爭過程中，堅持拖着疲憊的病軀，以殷實的文字爭分奪秒記錄他經歷住院醫學生涯的點點滴滴，以及他在確診後生命軌跡的變化，與面對絕症時對生與死的感悟。

在書的首個章節，作者已經投下了一顆震撼彈，保羅不再只是一個高高在上，每天與死亡擦身而過的醫生，他也是一個將死之人，一個只能把存活率當成希望的病人。這種身分角色的轉換，令他開始反思自己的職業生涯和責任，曾經視死如紙上談兵的他，明白醫生的最高理想是引導病人或家屬理解死亡，以及他人存在的意義。保羅甚至認為絕症的噩耗於他這麼一個渴望瞭解死亡的年輕人來說，是一份福音，因為他與病人感同身受。他的這份執著令我越加敬佩這個行業，同時為保羅的離開感到惋惜。即使是每天與死神拉鋸的醫生，也是普通人，他們不是無所不能的，同樣要學會面對死亡。

全書文字真摯懇切，沒有煽情，也沒有怨天尤人，只有作者坦誠地將他生命中的最後時光娓娓道來。即使親歷疾病，保羅依然堅持帶我展開一段明知終點的旅程，過程中他的痛苦、悲哀、無力、脆弱、害怕、正面、堅持和忍耐等感受，力透紙背。本書的最終章是由保羅的妻子完成的，也是由她宣佈丈夫的死訊，可想而知，保羅在完成遺作

寫盡命運的偶然性和不確定性



○ 人類的群星閃耀時

作者: 斯蒂芬·茨威格
(Stefan Zweig)
譯者: 舒昌善
出版社: 三聯
出版年份: 2016

非虛構文學，是近年來華語文學比較流行的一種文體，書店裏類似的書非常多。然而，在我心中最值得推薦和反復閱讀的非虛構文學卻是《人類的群星閃耀時》。這本書是我的枕邊書，第一次出版是1927年，90多年過去了，它穿越時空，仍被全世界讀者喜愛，是不朽經典的“代言人”之一。

談論這本書，必然要從他的作者——奧地利作家斯蒂芬·茨威格開始說起，因為吸引我們閱讀此書的主要因素，很大可能就是作者頭上的光環，他也是“群星”中真實存在的一員，分析此書，必定要把作者背景放在一起整體觀察。用現在的流行語來說，茨威格是個“富二代”，這位堪稱天才的作家本人也是個“偶像派”，像是現在的KOL一樣，經常在公共場合被讀者認出來。但就在他52歲那年，命運突然急轉彎：德國納粹掌權，出身猶太家庭的茨威格開始流亡生涯，直到1942年2月22日，茨威格與他的第二任妻子相約服毒自殺。客死異鄉，徒留無限唏噓。

也許是巧合，也許是冥冥中有所注定，書寫此非虛構文學作品的時候，茨威格並沒有想到自己往後的人生，會像書中列舉的眾多主角命運一樣跌宕起伏。全書14個故事都是根據真實歷史事件書寫，同時擁有強烈的個人情感色彩，雖然時代背景迥異、人物地點迥異，但其實他們都有一條貫穿始終的暗線，那就是人的命運的偶然性和不確定性。

全書人人命運都被時代改寫，比如《馬賽曲》的作者利勒、在1911年12月14日歷盡九死一生到達南極的五個英國人等等。命運殘酷地捉弄人，人被席捲在時代浪潮中，既偉大又渺小，無法控制，但正是這些不確定性，令故事充滿了被“追憶”的引力，讀者忍不住一篇一篇翻看起來，而巴西也是因為這本書，第一次被全世界所認識。14個“閃光時刻”除了書寫勝利者的偉大功績，也不忘賦予那些容易被忽略、被嘲笑的失敗者“高光時刻”的光環，留下一點正名的痕跡。在我看來，這在當時是個創舉，是細膩的茨威格和別人的不同之處；他不但把注意力聚焦於偉大，同時也把目光投向了失意。

寫人、寫命運，令這本書成為經典。千萬不要誤認為這是一本枯燥的“歷史復讀書”，14個故事並非史料的堆積，更不是刻意地為某個人物立傳。史料堆積意味著讀起來晦澀，需要耐心和毅力。刻意為人物立傳，則意味著事先設置好了立場，文學光芒更多被政治目的所掩蓋。《人類的群星閃耀時》還是可以供給課堂教學的一本“教科書”，我就經常使用它來開分享講座，書中用詞遣句是標準的文本範例，不僅“非虛構”，而且兼具“文學”底蘊，這是它和其他沒有“文采”可言的非虛構文學不同之處。其實如果失去了文學部分的支撐，作品就像拉長了的新聞報道，冷冰冰的，把讀者拒於千里之外，無法產生共情，自然也無法走進讀者內心。這些弊端，茨威格全都避免了，所以他是一個憑藉實力取勝的“偶像派”。在書中，我們看到他全神貫注地寫每一個真實的人：既書寫英雄的猥瑣和不堪，也書寫卑微小人物的崇高和情懷；既讚美勇於抗爭命運的英雄，也充分尊重黯然退場的失敗者。尊重文學的應有之義，再重現歷史，成就了這一部經典。

於讀者而言，《人類的群星閃耀時》是一本不忍一口氣讀完，讀完忍不住一聲歎息的好書。於非虛構文學寫作者和出版界來說，《人類的群星閃耀時》則是一個標杆和典範。



書評人

鍾二毛

湖南人，作家、導演，居深圳。出版有長篇小說《小中產》、《小浮世》，短篇小說集《回鄉之旅》、《舊天堂》等書；小說作品獲第17屆小說月報百花文學獎、2019年第二屆中國少數民族文學之星等；編劇、導演處女作電影《死鬼的微笑》，獲美國第60屆羅切斯特國際電影節“小成本電影獎”等。

向松茸學習，擁抱不確定

被喻為“菇中之王”的松茸身價不菲，與之相關的文化、社會、經濟脈絡，遠較其他菌類複雜百倍。松茸不但無法由人工栽植，採菇人要在林中與之相遇，全憑不確定的機遇。

《末日松茸——資本主義廢墟世界中的生活可能》一書，可說是圍繞松茸的特殊性而生，一首洋洋灑灑的機緣之歌。在橫跨日本東京與京都、美國奧勒岡州、中國雲南，以及芬蘭拉普蘭地區的田野調查中，美國人類學者安娜·羅文豪普特·秦（Anna Lowenhaupt Tsing）藉由尋溯一條罕為人知而微型的跨國商品供應鏈，從經濟活動、生態科學和人類學三個面向，探尋野生松茸如何在跨文化、跨地域中不斷因資本主義而達至價值“轉譯”（如成為奢侈的賀禮，乃至為美籍日本人締造身份認同）。

和坊間常見、多靠史料堆砌的科普著作相比，此書有著細緻的第一手資料（如奧勒岡“開放票現場”的精彩觀察），令人眼前一亮。不同於大多數學術著作設法去黨存著，此書之舉形散，不免給人東拼西湊、有始無終之感，但研究的地理跨度之廣，資料之入微，走向之出人意料，充分表現出作者駕馭龐大議題的自信與能力。如此繁多橫生的枝節和從頭至尾對不確定性的高揚，正是作者有意為之的結果——此書無意成為一部一針見血的邏輯機械，而是一種結局開放的集合。

雖以“末日”、“廢墟”為題，但作者對人類文明困境的態度並不悲觀，就像大洪水後鴿子叼來的橄欖枝，松茸可謂“絕處逢生”的希望。作者雖指出遍佈全球的“廢墟”地貌的始作俑者，正一味追求進步的資本主義，卻無意作出批判。更為震撼的結論是，松茸依賴工業森林廢墟而活。換句話說，人類大量開伐森林的行為，實際上有助無法人工栽植的松茸的繁榮。作者甚至樂觀地預見，無論對人類還是森林而言，被干擾不等同於歷史終結，再生能源終究會在廢墟中潤物細無聲地出現。

本書試圖挑戰世人集體以為自己知道何去何從的舊有框架——達爾文式的適者生存、線性發展歷史觀、進步主義、資本主義擴張及生產規模化，從而學會在“廢墟”或“第三自然”中安身立命。所謂的“第三自然”（Third nature），即儘管受到資本主義籠罩，卻尚可維繫的生活方式，並跳脫未來只能朝單一個方向前進的假設。正如此書追蹤松茸的貿易與生態的同時，講述的都是生計不穩與環境不定的故事，乃至歌頌探索前途未卜的狀態所帶來的驚喜——想在一個不穩定中活下去，需要彼此共生合作，松茸正是不可規模化、多重聚合、擁抱不確定性及擅長經營共生關係的神聖象徵。

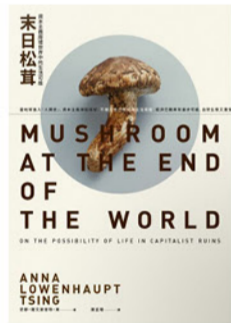
對松茸的了解，反映的不只是美食家的能耐，還有居民消費力的變化。隨着澳門購買力平價（PPP）的實質人均GDP躍升至世界第二，不但高級進口水果店遍地開花，如今在超市也能輕鬆購得新鮮松茸。身處極度依賴機遇性的“博彩之都”，以及農林地稀缺的“蓮花寶地”，“末日想像”、“野薑之趣”似乎離澳門讀者相常遙遠，但唯獨理解不穩定乃全球現象，方能明白此書的高瞻遠矚。在亂象叢生的當下，松茸帶給我們的不只滿足口腹之慾，還有如何與不穩定共存的哲學啟示。



書評人

袁紹珊

詩人、作家，北京大學雙學士、多倫多大學雙碩士。著有《靈的進化史》、《Wonderland》、《太平盛世形上流亡》、《幽暗的幽峽——台灣澳三地文化隨筆》及《拱廊與靈光——澳門的120個美好角落》。



○ 末日松茸：資本主義廢墟世界中的生活可能

作者: 安娜·羅文豪普特·秦
(Anna Lowenhaupt Tsing)
譯者: 謝孟璇
出版社: 八旗文化
出版年份: 2018

的士司機的“一期一會”——讀《東京運將》



○ 東京運將

作者: Beretta
譯者: 陳振皓
出版社: 人人出版
出版年份: 2017

《東京運將》一書，訪談了在東京這座大城市中29位的士司機，勾勒出他們接載乘客川流不息的百態。細讀那些運將們在行業中拼搏的心路歷程，令人深思除了將乘客點與點之間運送往來，的士服務和體驗還有更多可能性。

日本人所說的“一期一會”，被廣泛應用在各大服務行業之中，意為每個客人都要像一生只會相會一次那般重要，需要好好款待。閱讀此書，從那些的士司機身上能夠加深理解這個詞的意思，那些在城市中匆匆忙忙的過客，進入車廂那一刻可能就是和司機一生一次的相遇。

而運將們為了每次的“一期一會”，背後作出的努力亦非輕鬆。著實地提高駕駛技術、熟悉路況、保持自身着裝和車廂整潔為服務基礎。針對服務類型的需要，考取導遊觀光認定、友善無障礙研修等證照也是東京的士司機們的功課。

與其說的士司機在東京是一種職業，更貼近的是他們是一種專業。書中提供的數據顯示，全日本35萬名司機中，超過四分之一集中東京，無論是個人自僱司機，還是屬於車務公司的從業員，在激烈的行業競爭中立足，優質服務和專業資格顯得額外重要。

但《東京運將》最有趣的地方，不是通過司機們觀點描述東京的士服務如何優秀，而是每位司機被作為訪談個體時，口述出每個人背後的故事。他們之中有前職業桌球手、有從阿富汗逃難亂到日本的外國人，以及夢想成為飛行員的司機等。那些印象只在駕駛座上沉默做好本份的的士司機，他們的職業生涯以外有着豐富的人生閱歷，因此閱讀這些訪談，真切感受到他們各自人際交往的哲學。而每位運將各自的人格魅力，令外型大同小異的的士車廂，獨顯出個性，也為那些初到貴境的旅客、哭著吐出心事的陌生乘客，以及須急送病危危物到醫院的主人等，感受到除抵達目的地以外的貼心乘搭服務。

全球受新冠疫情影響，無論本地人員流動或旅客出行均大大減少，相信書中介紹的每位的士司機，如果仍在這個行業中也須面對這次行業寒冬。澳門的士行業過去一直以旅客為重要客源，相信我城的士司機及整個行業的從業員，也需要在防疫常態化的環境中積極謀求出路。

讀完《東京運將》，為進一步了解的士服務情況，我約澳門劇場人古英元聊天，他曾經做過一段時間的士司機，開着的士穿梭在大街小巷中，認識形形色色的乘客。然後為自己開設專頁做直播，和網友互動講街道的歷史、邀請相熟乘客朋友在車廂中唱歌。儘管這不是一位傳統的士司機的行為，但在今天線上線下日漸模糊的網絡時代，誰又說得準未來的士服務的形態是怎樣？



書評人

梁偉健

新聞系出身，誤陷戲謔科學泥沼，努力研修揮汗扎求存，日常寫字為業。

酒店關門時，沒有人捨得離去

約翰·勒卡雷，公認最能刻劃冷戰時代之世界精神的小說家。1931年生於英國，18歲被英國軍方情報單位招募，擔任對東柏林的間諜工作，5,000多日實戰的間諜生涯。一生獲獎無數，美國推理作家協會的愛倫·坡獎、英國Somerset Maugham Award、James Tait Black紀念獎、英國犯罪作家協會CWA終身成就獎等。2020年12月12日，勒卡雷逝於英國。

而後現代冷戰，仍未結束。

“我們活在的世界，是眾多可能世界中最好的一個。”——德國啟蒙思想家萊布尼茲

你（妳）壯年。聰明絕頂、識見獨到、卓爾不群。1991年冷戰結束，你知道你經歷了歷史的轉捩點。世界原分二元，未來將在美國單邊主義、“財星500大”的全球化步伐中，漸趨整合。福山的《歷史的終結及其最後一人》、亨廷頓《文明衝突論》，佐證了你的推測。你沒純真到以為世界從此波瀾不驚，但世界不受相互保證摧毀核戰冬天的威脅下，陽光將燦爛，人間四月天。

你懷念起勒卡雷《冷戰諜魂》、《鍋匠、裁縫、士兵、間諜》、《完美的間諜》等小說。你愛在眾聲俱寂的霧冷冬夜閱讀它。你喜歡倫敦、柏林、香港、莫斯科、克里特島及卡薩布蘭卡的空氣沁入到你的大腦你的皮膚你的肺。每座城市均一也異化。均一的是：國際情報組織的算計，像極了俄羅斯娃娃的層層疊疊；異化的是：所有背叛都來至更深的忠誠，而所有忠誠都導致不同的悲劇。

“現在，我們要着手打敗資本主義了。”——勒卡雷小說人物史邁利

妳（你）畢業、出社會、籌組家庭。你理解但不在意苦心孤詣、出類拔萃這類深沉。你知道你很努力，但房貸等於賣身契，職場處處天花板，世界猶如蛛網陷阱。合理預期你將活到100歲，未來非常棘手。2001年“911”美國世貿中心雙子星大樓崩塌的全球直播，令你覺得新聞現實可比電腦虛擬更有張力。

你還沒讀過勒卡雷的《摯友》。你不知道這事他早已預見。當歐亞亞菁英蓋棺論定柏林圍牆坍塌意味冷戰結束，殊不知這結束是多麼的表面，像極了愛情。某年某月某日，誰吹皺一池春水。多年多日多日，寂寥傷酒後互吼干卿底事！《永遠的園丁》闡釋了藥廠的救人和殺人，一事；《夜間經理人》揭露殺人和救人，兩面；《頭號要犯》使反恐戰爭的正義比恐怖分子更邪惡。你也沒天真到以為世界善惡分明，但水墨張大千與光影林布蘭對酌的冷冽世界，令人困惑，該如何梳理？

除了蘇格蘭威士忌，你還需要勒卡雷。



書評人

朱福銘

普通讀者：“他不需要任何稱號，因為他終身愛讀書”
剩餘價值：國際Mensa主題演講者、民視FTV哲學講座與談人、台北哲學星期五主持人、迴旋進退台灣慶慶大、慶文青之古騰堡書店星系其中。

SEVEN YEARS OF DARKNESS

Following You-Jeong Jeong's English debut with the translation of her suspense thriller 'The Good Son', 'Seven Years of Darkness' is the South Korean author's much-anticipated second novel for English-language readers who have become big fans of the author's psychological thrillers.

This is the story of a man who made a mistake that ruined his young son's life and cost him his own. "It's about the darkness within people, and the lightness made possible by sacrificing oneself for someone else," You-Jeong Jeong writes in the author's note.

The events in this novel took place over a short period of time, when Sowon and his parents moved from Seoul to Seryong Village. Sowon, eleven years old at the time, did not fully comprehend the situation his family was in nor did he know what had happened while he was hidden in the barn on that fateful day.

Shortly before their official move to Seryong Village, Sowon's mother had asked his father to go to the village and check on the housing situation so that she would know how much of their things could fit in the new house and what should be left behind. And they would be sharing the house with another employee there, Mr. Ahn.

Sowon's father, whose aspiring baseball career was ended after an injury, had become an alcoholic. While his only son was his one true love and greatest pride and joy, he did find himself often getting drunk at bars on his way home from work. That was the case on the night in question, when he was supposed to go check out the housing arrangements in Seryong Village. He did go check on the house but on his way down the dark and winding road, there was an accident.

Early on in the novel, the reader learns that Sowon's father is considered a "crazed murderer who had killed an eleven-year-old girl and her father, thrown his own wife into the river, and then opened the floodgates of the dam above Seryong Village, drowning four police officers and wiping out nearly half the town." Seven years after the tragic events, Sowon's father is scheduled for execution and is all over the news, which prompts Mr. Ahn to encourage Sowon to find out the truth about what happened on that fateful day.

Written interchangeably between the first- and third-person narratives, the reader gets a look into Sowon's own feelings and memories of the events happened seven years ago in his own words, and learns about the small South Korean village and all the main protagonists through a manuscript that Sowon has found in Mr. Ahn's laptop.

Sowon's mother, a smart and calculating woman, is notably upset and frustrated throughout most of her marriage. She had her struggles dealing with her alcoholic husband whom she despises for spending all their money on drinking. In order not to be left empty-handed, she starts stacking money away to buy an apartment, renting it out during their stay in Seryong Village, and moving the family into it when they return to the city. She had it all planned out: she, too, would find a job in the village and this would only be for a few years.

Seryong, named after the village, is the eleven-year-old girl who was killed and her father is out seeking revenge for her death. What the reader learns through Mr. Ahn's manuscript is how her father was

a controlling, manipulative, and abusive husband and parent. And his own actions, too, on the night of her death will not go unnoticed either. Seryong's mother had been a victim of her husband's abuse all too often and after a couple of attempts, she finally leaves her marriage, her husband, and her only daughter. She moves to Europe, where throughout the years since Seryong's death, she exchanges letters with Mr. Ahn, allowing him to write the manuscript with a lot more insight into this family's dynamic. Seryong was a young girl who missed her mother terribly to the point of dressing up in her clothes and putting on her make-up and shoes. This angered her father uncontrollably and he would lose his temper, lashing out at her every time. One night she runs away and never returns.

Sowon faced several hardships, not least because he was the son of a now-famous murderer, but because he was moved around from one family member to another, none of whom wanted anything to do with him despite being his uncles and aunts. There was always an excuse as to why he could no longer stay at one place, until one day, he found himself all alone. With little more than just a phone number he had memorized, he called Mr. Ahn who took him in with arms wide open and who proves to be his true friend.

This novel delves into a grey area, where a father does all he can to save his own son with no regard for consequences, and at the cost of everyone and everything else. This grey area is not widely spoken of, and You-Jeong Jeong, once again, does a remarkable job exposing the struggles and colors of family relationships.

The hard work and precision of translator Chi-Young Kim should not go unnoticed either. The award-winning translator has done a remarkable job, translating with detail the traits and thoughts and feelings of each character, all of whom "speak" differently just like people in real life do - and who are particularly noticeable in the manuscript sections of the novel.

First published in South Korean in 2011, a much-anticipated English translation of You-Jeong Jeong's novel was welcomed with great excitement from international audiences in 2020.



○ SEVEN YEARS OF DARKNESS

Author _ You-Jeong Jeong
Translator _ Chi-Young Kim
Publisher _ Penguin Books
Year _ 2020

Sara Farr Guy

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



UM LIVRO PARA TODOS OS DIAS DE TODOS

Um livro para todos os dias não é uma obra recente. A primeira edição chegou-nos em 2004 com um grande desafio impresso no próprio título: ser um livro que cabe em todos os dias do calendário e para todas as pessoas. A promessa tem vindo a ser cumprida e a reedição teve mesmo de ser feita para chegar a mais público. A verdade é que quem se atravessa com este pequeno livro, por um motivo ou outro, precisará dele para todos os dias.

A edição de *Um livro para todos os dias* que neste momento me acompanha é de 2004. Foi adquirida em segunda mão numa altura em que a obra há muito tinha esgotado e não havia reedições à vista. Percorri pela primeira vez as páginas deste livro em casa de uma amiga e pareceu-me um ultraje que eu não tivesse o meu próprio exemplar. Foi, entre algum regateio e suor [risos], que consegui, finalmente, adquiri-lo e que me tem acompanhado para onde vou.

O formato quadrado de 16x16 faz dele um objecto curioso. Fácil de transportar, de expor, de pôr na mala, em cima da secretária, na mesinha de cabeceira. E quando se abre, a viagem pelos dias começa acompanhada de um sentimento de identificação que é inegável, um "Ah! Pois é! É mesmo isto que acontece".

Nas páginas de *Um livro para todos os dias* pode então ler-se frases curtas como: "Há dias cheios e dias em cheio. Há dias quase vazios e dias que mudam as nossas vidas. Há dias em que só pensamos no futuro e dias em que temos saudades de quase tudo. (...) Há dias em que as coisas andam para trás e dias em que o mundo anda para a frente."

E há também aquele dia, como no já ido ano de 2004, em que a editora Planeta Tangerina lançou o seu primeiro livro: este discreto objecto quadrado com textos curtos, ilustrações e tonalidades simples fugindo à explosão de cores com que os livros para crianças normalmente se recheiam. Foi esta obra que colocou a editora independente portuguesa no mercado e que, anos mais tarde, viria a revelar-se uma das maiores preciosidades da literatura para a infância com obras já traduzidas em vários países nomeadamente na China.

Um livro para todos os dias é, assim, um convite para um novo mundo: o da fusão entre a literatura para a infância e os livros destinados ao público de "maior idade". É neste lugar que se começa a ver o atenuar da linha que, até há bem pouco tempo, separava de forma clara o que é feito para crianças e o que é para um adulto.

O papel do livro infantil na criação de laços entre pais e filhos é indiscutível. Há várias gerações que o momento - normalmente antes da hora de dormir - é pautado pela presença de uma história lida ou imaginada e envolto em muito mimo e carinho. Uma perpetuação modernizada de rituais ancestrais de contagem em grupo de histórias.

Porém, a correria dos dias que correm (permitam-me a redundância) traz, por vezes, alguma impaciência aos pais: ou porque o tempo é curto para tantos afazeres ou simplesmente porque as histórias não são atraentes para os graúdos.

Quantos de nós - principalmente aqueles que já são pais - pensaram: "um dia escrevo um livro para crianças" pensando que poderíamos acrescentar algo a um mercado saturado de histórias onde o caçador mata o lobo e há sempre um final mágico e feliz para tudo o que acontece tão desfasado da realidade?

Foi aqui que o mercado editorial se apercebeu que poderia tornar este momento de partilha de histórias em algo não só dedicado aos mais novos mas onde os pais também podem tirar uma mensagem para si.



○ UM LIVRO PARA TODOS OS DIAS

Autor _ Isabel Minhós Martins
Ilustração _ Bernardo Carvalho
Imprensa _ Edição em Português

Catarina Mesquita

Catarina Mesquita nasceu em Portugal Continental, cresceu na Ilha da Madeira e mudou-se para Macau em 2013. escritora e gerente editorial apaixonada pelo mundo editorial. Em 2019, Catarina fundou a Mandarin, uma editora infantil com sede em Macau com livros em português, inglês e chinês.



澳門圖書館周

2021

Semana da Biblioteca de Macau

Macao Library Week

www.library.gov.mo

閱讀的



Leituras
Nutritivas

Nourishment
of Reading

文化局
INSTITUTO CULTURAL



澳門圖書館暨資訊管理協會
Associação de Bibliotecários e Centros de Informação de Macau



查詢 (開放時間)
Informações (Horário de Abertura)
Enquiries (Opening Hours)
2893 0077 / 2856 7576 / 2884 1284

澳門文化局 IC

IC Art 藝文棧

4.12 - 5.16

