

城

OS LIVROS E A CIDADE
BOOKS AND
THE CITY

與
書
日

ISSUE
41



藝 | 術 | 療 | 癒 | 生 | 活

A Arte Cura a Vida ••
•• Art Heals Life



編者言 / PREFÁCIO / PREFACE

● 藝術是一種獨特的語言，它貼近我們的內心，承載着情感，等待着共鳴，人們可以通過藝術修復情緒、找尋自我，最終抵達內心的平靜。第41期《城與書》將引領讀者進入藝術療癒的世界，探索心流之境——以線條作為身體的延伸，以色彩為潛意識賦予形狀，循着內心描繪，隨着思緒添彩，讓創作成為自我對話的儀式。

在澳門，藝術治療常以繪畫、音樂、舞蹈和戲劇等形式展開。本期專題“藝術療癒生活”邀請多位藝術治療師，從不同的形式和對象，講述藝術如何療癒身心，涵蓋繪畫、旋律到戲劇表演等多角度視野。願他們的分享為讀者開啟另一種感知與表達的可能性。

隨着時代的更迭，人們的生活方式也在發生變化。文化局透過“圖書館e學堂”幫助長者融入數字生活，並舉辦“健康生活工作坊”，傳授身心調適之法。本期“放大鏡”介紹夏日親子研學遊、流動圖書車活動及兩間圖書館開放時間延長。此外，本期專欄亦特邀書評人評介多元療癒讀物，從身體管理到情緒整合，從醫學、繪本到現當代文學，將閱讀的療癒力量帶入讀者心中。

我們還將通過“圖書館手冊”，看看圖書從入藏到上架的工作，並介紹館藏預約如何讓借閱更便捷。本期的“作者說”介紹翻譯作品《憂夢集》，帶讀者走入詩人佩索阿的世界，通過不同異名者的文字，抒發心情、解構思考、找到共鳴。

● A arte é uma linguagem única, muito próxima do nosso coração, que transporta emoções e aguarda ressonância. Através da arte, podemos curar o espírito, descobrir o Eu mais profundo e, finalmente, alcançar a serenidade interior. A 41.ª edição de *Os Livros e a Cidade* conduzirá os leitores ao território da cura pela arte, explorando o fluxo da mente – onde as linhas são usadas como extensões do corpo e as cores conferem forma ao subconsciente. Seguindo os contornos do coração e permitindo que os pensamentos lhes adicionem as suas próprias cores, podemos transformar a criação artística num ritual de diálogo interior.

Em Macau, a arte-terapia assume frequentemente a forma de desenho, música, dança e drama. O tema desta edição, intitulado “A Arte Cura a Vida”, convida vários arte-terapeutas a partilharem como a arte, através das suas variadas formas, pode curar tanto a mente como o corpo de diferentes tipos de pessoas, oferecendo perspectivas multifacetadas que vão desde a pintura e a música até ao drama. Que as suas ideias possam abrir novas possibilidades de percepção e expressão aos nossos leitores.

À medida que os tempos mudam, também os estilos de vida das pessoas se transformam. Através do programa “Biblioteca e-Learning”, o Instituto Cultural ajuda os idosos a abraçar a vida digital, promovendo simultaneamente “Workshops de Vida Saudável” que ensinam métodos de preservação do bem-estar físico e mental. A secção “Lupa” desta edição destaca as visitas de estudo de verão para pais e filhos, as actividades da biblioteca itinerante e o horário alargado de duas bibliotecas. Para além disso, na coluna especial desta edição, convidamos especificamente críticos literários para debaterem um leque diversificado de leituras terapêuticas – do bem-estar físico à integração emocional, abrangendo desde manuais médicos a livros ilustrados e literatura contemporânea – com o objectivo de semear o poder curativo da leitura nos corações dos leitores.

Através do “Manual da Biblioteca”, exploraremos também a jornada dos livros, desde a aquisição até à sua colocação nas estantes, e mostraremos como o sistema de reservas torna o empréstimo mais conveniente. Nesta edição, a secção “Fala o Autor” apresenta a tradução da obra *Livro do Desassossego*, convidando os leitores a entrar no universo do poeta Fernando Pessoa e, através das palavras dos seus vários heterónimos, expressar emoções, desbravar pensamentos e encontrar ressonância.

● Art is a unique language that resonates deeply with our emotions, offering a pathway to mend the spirit, discover oneself, and attain inner peace. The 41st issue of *Books and the City* invites readers into the realm of art’s healing power, exploring how lines and colors can become extensions of our bodies and reflections of our subconscious. Through this journey, creation transforms into a ritual of self-dialogue.

In Macao, arts therapy often manifests through drawing, music, dance, and drama. This issue feature “Art Heals Life,” where several art therapists share insights on how various art forms can heal both mind and body for diverse audiences. From drawing and music to theatrical performance, their perspectives aim to inspire new possibilities for perception and expression.

As lifestyles evolve, so does the approach to well-being. The Cultural Affairs Bureau’s “Library e-Learning” program empowers seniors to embrace the digital world, while “Healthy Living Workshops” teach methods for maintaining physical and mental health. The “Magnifying Glass” section highlights summer parent-child study tours, mobile library activities, and two libraries extend opening hours. Additionally, this issue feature book reviewers discussing a range of therapeutic readings, from texts to picture books and contemporary literature, to highlight the healing power of reading.

Through the “Library Handbook,” we will explore the journey of books from acquisition to shelving, demonstrating how the reservation system enhances borrowing convenience. In this issue, “Authors’ Say” introduces the translated work *Livro do Desassossego*, inviting readers into the world of the poet Fernando Pessoa, allowing them to express emotions and unravel thoughts through his various heteronyms.

我家圖書館APP

A Minha Biblioteca

我家圖書館APP-App Store (iOS)

我家圖書館APP-Google Play (Android)

目錄 / ÍNDICE / CONTENT



P 01

• 新品推介

P 02

• 專題：
藝術療癒生活
RECURSO:
A Arte Cura a Vida
FEATURE:
Art Heals Life

P 08

• 圖書館手冊

P 10

• 圖書館手冊 + 圖書館放大鏡

P 11

• 作者說

P 12

• 專欄

P 16

• COLUNA ESPECIAL

P 17

• SPECIAL COLUMN



封面插畫：梁妍慧
ILUSTRAÇÃO DA CAPA: Vanessa Leong
COVER ILLUSTRATION: Vanessa Leong

城

BOOKS AND THE CITY

與書

期數：41
Número de Edições: 41
Number of Editions: 41

出版：澳門特別行政區政府文化局
Edição: Instituto Cultural do Governo da R.A.E. de Macau
Publisher: Cultural Affairs Bureau of the Macao SAR Government

編輯製作：澳門人出版有限公司
Edição e Produção: Os Macaenses Publicações LDA.
Edition and Production: The Macanese Publishing LTD.

校對：澳門特別行政區政府文化局公共圖書館管理處
Revisão: Departamento de Gestão de Bibliotecas Públicas do Instituto Cultural do Governo da R.A.E. de Macau
Revision: Department of Public Library Management of the Cultural Affairs Bureau of the Macao SAR Government

設計排版：澳門人出版有限公司
Design e Paginação: Os Macaenses Publicações LDA.
Design and Pagination: The Macanese Publishing LTD.

頭像插畫：鄭舒月
Ilustração de Perfil: Cheung Su Ut
Profile Illustration: Cheung Su Ut

印刷機構：澳門人出版有限公司
Impressão: Os Macaenses Publicações LDA.
Print: The Macanese Publishing LTD.

出版地點及版次：澳門 2025 年 12 月 第 1 版
1.ª Edição: Macau, Dezembro de 2025
First Edition: Macau, December 2025
印刷地點及印次：澳門 2025 年 12 月 第 1 次印刷
1.ª Impressão: Macau, Dezembro de 2025
First Printing: Macau, December 2025

印量：3,000 冊（非賣品）
Tiragem: 3.000 exemplares (Edição não comercial)
Print Run: 3,000 copies (Not for Sale)

ISSN 2313-772X（平裝）(Brochado) (Paperback)
ISSN 2520-792X（PDF）

版權所有，未經授權，不得翻印。
Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução sem autorização.
All rights reserved. Reproduction without authorization is prohibited.

☎ (853) 2837 7177

📠 (853) 2831 4456

✉ inf.bp@icm.gov.mo

🌐 www.library.gov.mo

📘 www.facebook.com/BibliotecaCentraldeMacao

ISSUE
41

NEW
LAUNCH

新品
推介



那麼你現在感覺如何？：心理師的內心劇場，以及你不會想知道的諮商室大小事

作者：Joshua Fletcher
譯者：蕭季瑄
出版機構：野人文化股份有限公司
出版年份：2025

本書介紹心理治療的方法、探討常見情緒困擾的成因，如抑鬱和焦慮，以及自我照顧的策略。作者通過生動的個案來闡述問題：夜店保鏢列維在強大外表下卻有着難以言道的艱難處境；新手醫生薩拉因恐慌而無法工作；憂鬱青年諾亞懷抱黑暗秘密等，這些故事旨在鼓勵有情緒困擾的人尋求幫助。此外，作者還分享自己成為心理師之前的個人經歷，展現出脆弱與幽默交織的內心劇場。



夢境叢林：臨床催眠治療師送給家長的兒童睡眠讀本

作者：Anna Knakkergeaard
繪者：Julie Dam
譯者：李明臻
出版機構：左岸文化事業有限公司
出版年份：2024

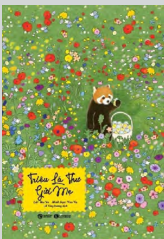
這是一本專為兒童設計的繪本，結合了臨床催眠師的實戰經驗及對兒童心理的深入了解，精心編寫了六則故事，旨在幫助孩子們應對常見的睡眠問題。除了枕邊故事外，本書還收錄了改善兒童睡眠品質的實用建議。此外，書中以附有面向兒童父母的閱讀提示和實踐建議，讓父母能夠更好地營造故事氛圍，引導孩子聆聽故事，並促進孩子入睡。



練習好好變老：你一定會老，但要老得自在從容！醫學博士從112個關鍵字解讀高齡人士的心理與行為邏輯，消除你對老後的恐懼與不安

作者：佐藤真一
譯者：黃薇媛
出版機構：積木文化股份有限公司
出版年份：2024

本書針對大眾對老化的普遍不安與疑問，如性格轉變、受騙、固執、孤獨感及失智風險等現象，從心理學與行為科學角度深入探討。本書透過精細的分析與具體案例，解釋了高齡者行為背後的思考邏輯。本書旨在為照顧者和服務從業者提供指引，並協助對自身或伴侶老化感到憂慮的中年世代，建立更積極的老年觀，讓他們能夠擁有多采多姿的晚年生活。



給媽媽的一百萬封信

作者：木也，友雅
出版機構：接力出版社有限公司
出版年份：2024

本書以散文詩為敘事語言，以孩子的口吻向媽媽寫信，共有二十四封信，每封信文辭謙卻溫暖，主要記錄孩子對成長的困惑、對生活的發現以及對母愛的深刻感悟，展現了孩子從渴望愛、發現愛到築造愛的過程。本書面向廣泛的年齡層，信文之間具有連貫性，既適合一氣呵成地閱讀，也能分段慢慢品味，讓讀者在每次翻閱中都能感受到心靈的共鳴。



自主老年：在香港老去

作者：胡令芳
譯者：李衛棠
出版機構：香港中文大學出版社
出版年份：2024

變老是每個人都必經的過程。壯年時期的生活習慣、個人背景，包括教育、職業、社會階層和財富等，均會影響晚年的生活質量。作者胡令芳指出，理想的“變老”不僅是延長壽命，更應該是擁有自主權，享受“自主老年”。她從醫學、政策、社會、城市建設及個人習慣等多個角度，探討如何讓人們有尊嚴地老去，並致力於建設一個對長者友好的城市。



藝術治療與生涯諮商：促進生涯探索，提升生涯滿意度和心理健康的一生職涯發展創意策略

作者：Barbara Parker-Bell, Debra Osborn
譯者：范維昕
出版機構：商周文化事業股份有限公司
出版年份：2024

本書圍繞生涯規劃與藝術治療這兩個核心主題，涵蓋生涯發展理論、關係方法、資源識別、多元文化及道德實踐等內容。每個章節都提供理論實踐框架、討論問題以及相關參考文獻。書中包含案例故事，並輔以插畫和圖表，以幫助讀者理解。此外，本書結合了藝術治療師和諮詢師的實踐成果，適合不同年齡層的讀者作為生涯發展戰略的參考。



過曝世代：青少年為什麼更不快樂，更缺乏安全感，自我評價更低落

作者：陳品皓
出版機構：親子天下股份有限公司
出版年份：2024

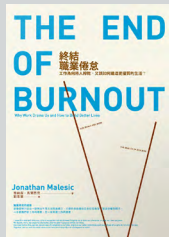
心理師陳品皓將在網絡環境中成長的孩子稱為“過曝世代”。在當今信息接收面極為廣泛的時代，孩子們面臨着社交困擾、網絡沉迷和管教衝突等問題，這些都可能引發情緒化的反應。作者撰寫這本書，旨在幫助孩子覺察自我、學習尋找自身的優勢，並探索應對情緒的有效方法。希望這本書能為孩子和家長帶來改變的可能，促進更健康的成長與交流。



自主老年：在香港老去

作者：胡令芳
譯者：李衛棠
出版機構：香港中文大學出版社
出版年份：2024

變老是每個人都必經的過程。壯年時期的生活習慣、個人背景，包括教育、職業、社會階層和財富等，均會影響晚年的生活質量。作者胡令芳指出，理想的“變老”不僅是延長壽命，更應該是擁有自主權，享受“自主老年”。她從醫學、政策、社會、城市建設及個人習慣等多個角度，探討如何讓人們有尊嚴地老去，並致力於建設一個對長者友好的城市。



終結職業倦怠：工作為何將人榨乾，又該如何建造更優質的生活？

作者：Jonathan Malesic
譯者：劉思潔
出版機構：游擊文化股份有限公司
出版年份：2024

一位原高校終身教授因在工作環境中感到身心失調而最終選擇離職。在面對莫名的痛苦過程中，他開始探索自己的內心，最終意識到自己正遭遇“職業倦怠”。經過多年的考察與寫作，他強化了自我了解，學會了接納自我，並完成了自我修復。這本書為職場人士提供寶貴的參考價值，幫助讀者深入理解“職業倦怠”，並學會梳理情緒和調節壓力的方法。



幸福之家的狗醫生哈迪：爺爺奶奶的復健治療大，老小孩和毛小孩是好朋友！

作者：鄭博真，張怡靜
繪者：張怡靜
出版機構：五南圖書出版股份有限公司
出版年份：2024

治療犬可以為長者提供情感支持和陪伴。牠們通過與患病長者的互動，引導長者進行復健；牠們通過不同觸摸的毛髮為長者帶來感官上的刺激，增強長者的感受能力；牠們能在指令下進行互動，幫助長者表達自己的情感與需求。在故事中，狗醫生哈迪成為了“幸福之家”養老院公婆婆們的摯友並彼此給予愛和陪伴，讓生活充滿了溫暖與快樂。



張老師月刊 (2025年8月號 第572期)

出版機構：張老師文化事業股份有限公司
出版年份：2025

《張老師月刊》是台灣地區張老師基金會出版的期刊，專注於推廣心理衛生知識，促進大眾心理健康與自我成長。本期深入探討內在情緒對外在世界的影響。〈當我們用憤怒武裝自己〉指出，情緒並不只是“針對眼前人事物，更可能是關於在過去未被看見的委屈、脆弱與需求，在當刻找到了出口”，傳達讀者要學習看懂情緒並善用溝通。



藝術療癒生活

A Arte Cura a Vida Art Heals Life

藝術是生活的色彩，是由一顆顆小石磚拼湊而成的街道圖案，是攝影鏡頭下的風景，是佇立在公園中的雕像；也是舞者靈動的姿態、隨意哼唱的歌聲、筆尖下流轉的撇捺、一幀一幀的電影畫面。

《毛詩序》云：“情動於中而形於言，言之不足故嗟歎之，嗟歎之不足故永歌之，永歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之”。藝術應是人發自心內的表達，是情志的抒發，是人與世界連結的方式。本期館訊將介紹藝術治療，訪問藝術治療從業者，探尋創作心路、連結藝術與療癒，助都市人以心為舟，停泊藝術之港。

A arte é a cor da vida, os padrões da calçada moldados por pedras minúsculas, as paisagens capturadas pela lente de uma câmara e as estátuas que se erguem no parque. É também a pose graciosa de um bailarino, o murmúrio despretenhoso de uma canção, os traços que fluem sob a pena e os fotogramas de um filme.

No *Grande Prefácio do Livro das Odes de Mao* afirma-se: “Quando emoções genuínas se agitam no coração, estas exprimem-se por palavras. Se as palavras se mostram insuficientes para transmitir plenamente tais sentimentos, a voz se ergue, suspirando exclamações. Se mesmo as exclamações são insuficientes, involuntariamente começamos a cantar e a entoar. E quando o cantar ainda não consegue saciar plenamente o desejo, os membros do nosso corpo inconscientemente começam a mover-se em dança”. A Arte deve ser a expressão que brota do coração, uma efusão de emoções e uma forma de os seres humanos se conectarem com o mundo. Esta edição apresentará a arte-terapia, com entrevistas com arte-terapeutas que exploram o percurso criativo, forjando a conexão entre a arte e a cura e ajudando os residentes citadinos a fazer do coração a sua embarcação e a ancorar no porto da arte.

Art embodies the essence of life, it is the vibrant colors of our experiences, the intricate patterns of streets paved with tiny stones, the breathtaking landscapes captured through a camera lens, and the statues that grace our park. It is also the dancer's elegant posture, the casual hum of a melody, the fluid strokes of a pen, and the frames of a film.

As the *Preface of Mao Poetry* articulates: “When genuine emotions stir within the heart, language is employed to express them. If language proves insufficient to fully convey such feelings, the voice extends, sighing forth exclamations. If even exclamations fall short, one involuntarily begins to chant and sing. And when singing still cannot fully sate the urge, limbs unconsciously begin to move in dance.” Art should emerge as a heartfelt expression, an outpouring of emotions that connects us to the world. This issue's newsletter introduces arts therapy through interviews with art therapists, exploring the creative journey and the profound link between art and healing. We aim to help urban dwellers navigate their inner landscapes, anchoring themselves in the harbor of art.

認識藝術治療

Compreender a Arte-Terapia

Understanding Arts Therapy

藝術治療是系統性地運用繪畫、音樂等多元形式，將藝術轉化為專業心理介入的方法。它不僅適用於情緒困擾者，還能幫助一般人自我探索與壓力調適，並在創作過程中整合身心。

在澳門，常見的藝術治療形式包括繪畫治療、音樂治療、戲劇治療和舞蹈治療等。此外，沙盤遊戲也是一種相對常見的療法，陶土與繪畫也常融合於戲劇治療中，成為輔助性的工具。

A arte-terapia é uma abordagem sistemática que utiliza várias formas, como desenho e música, para transformar a arte numa intervenção psicológica profissional. Não só é benéfica para pessoas em sofrimento emocional, como também ajuda os indivíduos a explorar-se a si próprios e a gerir o stress, integrando a mente e o corpo através do processo criativo.

Arts therapy is a systematic approach that utilizes various forms, such as drawing, music, and drama, as professional psychological interventions. It benefits not only those experiencing emotional distress but also individuals seeking self-exploration and stress management, integrating both mind and body through the creative process.

Em Macau, as formas mais comuns de uso da arte como terapia incluem terapia de desenho, Musicoterapia, Dramaterapia e Dançaterapia. Além disso, a terapia de jogos com areia é outro método comum, enquanto a argila e o desenho são frequentemente incorporadas à Dramaterapia como ferramentas complementares.

In Macao, common forms of arts therapy include drawing therapy, music therapy, drama therapy, dance therapy, and sandplay therapy. Additionally, clay and drawing are often used as supplementary tools in drama therapy.

繪畫治療 | Terapia de desenho | Drawing Therapy

以自由創作（如塗鴉、曼陀羅、拼貼畫）為基礎，通過畫作的線條與色彩，深入挖掘潛意識想表達的內容。

這種創作方式能夠幫助人們放鬆心情、緩解焦慮。除了適用於心理創傷者外，這種藝術表達也特別適合壓力大的上班族及學生。讓他們在創作中找到內心的平靜與釋放。

A terapia de desenho baseia-se na criação livre (como rabiscos, mandalas e colagens), mergulhando no subconsciente através das linhas e cores da obra de arte para desvendar as mensagens que ele procura expressar.

Esta abordagem criativa ajuda os indivíduos a descontrair e a aliviar a ansiedade. Para além de beneficiar as pessoas que sofreram traumas psicológicos, é particularmente recomendada para trabalhadores de escritório e estudantes que estão sob pressão, ajudando-os a encontrar a paz interior e o alívio emocional através da criatividade.

Drawing therapy focuses on free creation, such as doodling, mandalas, and collage, allowing individuals to delve into the subconscious through the lines and colors of their artwork.

This creative approach fosters relaxation and alleviates anxiety, making it particularly beneficial for stressed office workers and students, helping them attain inner peace and emotional release.

戲劇治療 | Dramaterapia | Drama Therapy

利用戲劇活動方法，如面具、空椅、情景重現等，能幫助參與者進入特定的情感狀態。這些活動可以結合音樂、繪畫、陶土等工具，使治療者更投入情緒，並有助於呈現自我。

這種方式有助於整合情緒和強化表達能力，特別適合那些不善言辭或面臨精神分裂等挑戰的群體，讓他們在表達中找到自我認同和釋放。

A dramaterapia utiliza técnicas como máscaras, cadeiras vazias e dramatizações para ajudar os participantes a aceder a estados emocionais específicos. Estas actividades geralmente incorporam ferramentas como música, desenho e argila, ajudando os participantes a mergulhar mais profundamente nas suas emoções e a expressar o seu verdadeiro Eu.

Essa abordagem ajuda a integrar as emoções e a melhorar a capacidade de expressão, tornando-a particularmente benéfica para pessoas com dificuldade na comunicação verbal ou que enfrentam desafios como a esquizofrenia, permitindo-lhes encontrar a sua identidade própria e libertar-se através da expressão.

Drama therapy employs techniques like masks, empty chairs, and role-playing to help participants access specific emotional states. By integrating tools such as music, drawing, and clay, participants can immerse themselves in their emotions and express their true selves.

This approach enhances emotional integration and expression, making it particularly useful for those with verbal communication challenges or conditions like schizophrenia, allowing them to find self-identity and release through expression.

音樂治療 | Musicoterapia | Music Therapy

以聆聽音樂來放鬆身體，再通過奏樂和歌唱來抒發情緒，這種方式能幫助人們在音樂中找到情緒共鳴、調節身心狀態，並緩解壓力。

這種音樂治療適用於大眾，尤其對自閉症和語言障礙者特別有利，幫助他們學習自我表達，促進情感交流。

A musicoterapia começa com o relaxamento do corpo através da audição de uma música, seguido pela execução de instrumentos e canto, como forma de expressar emoções. Esta abordagem ajuda os indivíduos a encontrar ressonância emocional na música, a regular os seus estados físicos e mentais e a aliviar o stress.

Esta forma de musicoterapia é aplicável ao público em geral, sendo particularmente benéfica para indivíduos com autismo e perturbações da linguagem, ajudando-os a aprender a auto-expressão e promovendo a comunicação emocional.



Music therapy begins with relaxation through listening to music, followed by playing instruments and singing to express emotions. This method helps individuals find emotional resonance, regulate their physical and mental states, and relieve stress.

It is especially beneficial for individuals with autism and speech disorders, aiding in self-expression and fostering emotional communication.

舞蹈治療 | Dançaterapia | Dance Therapy

運用身體動作、音樂、圖像和語言，通過舞動和與人互動來表達感受和想法，這種方式能夠促進身心的整合。

它適用於大眾，特別有利於發展障礙、心理障礙、社交問題和傷健群體等，幫助他們在動作中找到表達的途徑，增強情感連結和自我認知。

A dançaterapia utiliza movimentos corporais, música, imagens e linguagem, expressando sentimentos e pensamentos através da dança e da interação com os outros. Esta abordagem promove a conexão entre mente e corpo.

É benéfica para o público em geral, particularmente para indivíduos com desafios de desenvolvimento ou psicológicos, com dificuldades sociais e para portadores de deficiência, ajudando-os a encontrar formas de expressão através do movimento, ao mesmo tempo que melhora a conexão emocional e a autoconsciência.

Dance therapy utilizes body movements, music, imagery, and language to express feelings and thoughts through dance and interaction. This method promotes mind-body integration.

It is beneficial for the general public, particularly individuals with developmental or psychological challenges, social difficulties, and disabilities. Its helps them find expressive outlets through movement while enhancing emotional connection and self-awareness.



繪畫治療：專訪高級心理諮詢師蕭雅雯

Terapia de desenho: Entrevista com a consultora em psicologia sénior Yaya Siu

Drawing Therapy: An Interview with Senior Psychological Counsellor Yaya Siu



Siu Nga Man (Yaya Siu) é uma profissional de psicologia e criadora artística multitalentosa, com qualificações e experiência abrangentes, incluindo funções como consultora sénior de psicologia em Macau, instrutora de Theta Healing em Macau e mestre praticante em PNL (Programação Neurolinguística), cujo grau obteve nos Estados Unidos. Tem igualmente uma presença activa no mundo artístico, tendo realizado várias exposições de mandalas e participado em mais de trinta exposições anuais de arte, nacionais e internacionais.

Durante o seu percurso de aprendizagem, ela percebeu que, mesmo obtendo excelentes resultados, não conseguia encontrar a felicidade, o que a levou a buscar formas de libertação emocional através da expressão artística. Em particular, desenhar mandalas proporcionou-lhe o apoio emocional e a cura de que precisava. Ela acredita que descobrir a forma certa de arte e envolver-se na expressão criativa é uma maneira importante de transmitir emoções e de promover sentimentos positivos.

Para aprofundar os seus conhecimentos em psicologia, Yaya Siu fez um mestrado em Psicologia, escolheu a terapia de desenho como o seu novo rumo de investigação. Este percurso tem-lhe permitido promover não só a sua própria cura interior, mas também ajudar outras pessoas. Ela explora o subconsciente através de cores e linhas, integrando e organizando emoções.

Yaya Siu enfatiza que a terapia de desenho difere do desenho geral. Sob a orientação do terapeuta, os participantes organizam gradualmente os seus pensamentos caóticos. Depois de concluírem as suas obras de arte, discutem as expressões subconscientes com o terapeuta, integrando as suas emoções. Esse processo permite libertar eficazmente o *stress* e aliviar a ansiedade.

As exposições que ela organiza têm como objectivo criar um ambiente confortável e relaxante, incorporando, na configuração do ambiente, iluminação, fragrâncias, sofás macios, doces e cristais, ajudando o público a relaxar física e mentalmente. Durante a exposição, Yaya Siu também interage com o público, ouvindo as suas opiniões e aumentando ainda mais o seu sentimento de participação.

Além disso, o livro recomendado por ela, *Criando Mandalas*, combina a teoria da psicologia analítica de Carl Jung com a prática do desenho, ajudando os leitores a compreender os significados simbólicos inerentes a cada fase da vida. Através da arte, facilita processos de auto-integração e fornece conhecimentos fundamentais para os leitores que desejarem entrar no campo da arte-terapia e da terapia de desenho.

Siu Nga Man (Yaya Siu) is a multi-talented psychological professional and art creator with extensive qualifications and experience. She serves as a senior psychological counsellor in Macao, is a Theta Healing instructor, and holds the title of NLP Master Practitioner from the United States. Yaya is also active in the art world, having held several mandala exhibitions and participated in over thirty domestic and international art annuals.

During her learning journey, Yaya realized that even with excellent academic achievements, she struggled to find happiness. This realization led her to seek emotional release through artistic expression. In particular, drawing mandalas provided her with the emotional support and healing she needed. She believes that discovering the right form of art and engaging in creative expression is crucial for conveying emotions and foster positive feelings.

To deepen her understanding of psychology, Yaya pursued a master's degree in psychology, focusing on drawing therapy as her new research direction. This journey not only facilitates self-healing but also enables her to assist others. She explores the subconscious through colors and lines, integrating and organizing emotions in the process.

Yaya emphasizes that drawing therapy differs from traditional drawing. Under the guidance of a therapist, participants gradually organize their chaotic thoughts. After completing their artwork, they discuss the subconscious expressions with the therapist, helping to integrate their emotions. This approach effectively releases stress and alleviates anxiety.

The exhibitions she curates aim to create a comfortable and healing environment by incorporating elements such as lighting, fragrances, soft sofas, candies, and crystals, allowing the audience relax both physically and mentally. During the exhibition, Yaya interacts with the audience, listening to their thoughts and enhancing their sense of participation.

Additionally, her recommended book, *Creating Mandalas*, combines the theory of Jungian Analytical Psychology with practical drawing exercise. It helps readers understand the symbolic meanings of various life stages and facilitates self-integration through art, providing foundational knowledge for those entering the fields of art therapy and drawing therapy.

蕭雅雯是一位多才多藝的心理專業人士和藝術創作者，擁有豐富的資格和經驗，包括澳門高級心理諮詢師、澳門希塔療癒導師及美國NLP高級執行師，並且在藝術領域活躍，曾舉辦多次曼陀羅畫展，參加國內外藝術年展超過三十次。

在她的學習過程中，發現即使獲得優異成績，仍無法獲得快樂，這促使她尋求通過藝術表達來釋放情感。特別是繪畫曼陀羅，為她提供了所需的情感支持與療癒。她認為，找到適合自己的藝術形式並進行創作，是抒發情感和獲得正向情緒的重要途徑。

為了進一步理解心理學，蕭雅雯繼續修讀心理學碩士，並將繪畫治療作為新的研究方向。這一過程不僅能夠自我療癒，還能幫助他人，她用色彩和線條探索潛意識，進行情緒的整合與梳理。

蕭雅雯強調，繪畫治療與一般的繪畫有所不同。在治療師的指導下，參與者逐步梳理混亂思緒，完成作品後與治療師討論潛意識的表達，對情緒進行統整，這能有效釋放壓力並緩解焦慮。

她策劃的展覽致力於創造舒適療癒的空間，通過現場光線、香氛、柔軟的沙發、糖果和水晶等環境設置，讓觀眾能夠放鬆身心。展覽中，蕭雅雯也會與觀眾交流，聆聽他們的心聲，進一步增強觀眾的參與感。

此外，她推介的《曼陀羅小宇宙》一書，結合榮格心理學理論與繪畫實踐，幫助讀者理解生命階段的象徵意義，並通過藝術整合自我，為讀者提供了進入藝術治療和繪畫治療的基礎知識。



曼陀羅小宇宙：彩繪曼陀羅豐富你的生命

作者：Susanne F. Fincher (蘇珊·芬徹)
譯者：游瑞娟
出版機構：生命潛能文化事業有限公司
出版年份：2008

Criando Mandalas

Autora: Susanne F. Fincher
Tradutora: Yu Wan-Chuan
Editora: Life Potential Publications Co., Ltd.
Ano de Publicação: 2008

Creating Mandalas

Author: Susanne F. Fincher
Translator: Yu Wan-Chuan
Publisher: Life Potential Publications Co., Ltd.
Publication Year: 2008



《生命的悅動》
創作意念：悅動的舞者在生命舞台上綻放着絢麗的光彩，舞者的自由與奪目，讓生命閃閃發光。

O Alegre Movimento da Vida
Conceito criativo: O alegre bailarino brilha intensamente no palco da vida, tornando a vida cintilante com a sua liberdade e esplendor.

The Joyous Movement of Life
Creative Concept: The joyful dancer embodies freedom and grace, illuminating the beauty of life and making it sparkle.

音樂治療：專訪應用心理學博士梁文龍

Musicoterapia: Entrevista com Paul Leong, doutor em Psicologia Aplicada

Music Therapy: An Interview with Paul Leong, Doctor of Applied Psychology



音樂作為一種情緒調節的媒介，具有多樣的表現形式，包括隨性擊動樂器的聲音，甚至是人們歌唱的樂曲。不同類型的音樂能夠喚起不同的情感反應，例如緊張的音樂可刺激杏仁核，促使應激反應，而舒緩的音樂則促進副交感神經活躍。因此，音樂治療利用音樂來調整情緒和釋放壓力，是其核心手段。

音樂治療師兼應用心理學博士梁文龍指出，治療過程中，來訪者會在五音階的範圍內自由演奏，治療師則通過觀察演奏的風格、節奏和力度變化，來評估其心理狀態。在演奏結束後，治療師會引導來訪者進行反思，完成從表達到內化的過程。

音樂治療對於言語表達有困難的人群尤其有效，通過音樂和藝術的結合，幫助他們更好地表達情感及解決問題。例如，對於自閉症兒童，音樂可以幫助他們認識自己的名字，鼓勵眼神接觸，並通過肢體動作配合歌曲來引導兒童進行模仿，增強社交互動。此外，音樂治療也可以家庭為單位進行，通過藝術表達，構建安全的溝通方式。

梁博士指出，任何對音樂感興趣的人都可以嘗試音樂治療。除了旋律外，自然之聲的療癒效果也不容忽視，能夠讓人感到舒適並快速平靜。他推薦的《啟動身心淨化的20個聲音療癒練習》一書，介紹了水滴聲、風聲、樹葉摩擦聲和鳥鳴等自然之音，幫助讀者在自然的聲音中練習放鬆，調整情緒、舒緩壓力，並消除疲憊。書中練習步驟簡單且描述清晰，為讀者提供了具體的練習環境和氛圍，使其能在繁忙的都市生活中覓得一隅寧靜。



梁文龍音樂治療教學

Paul Leong a ensinar Musicoterapia

Paul Leong's Music Therapy Teaching

A música, enquanto meio de regulação emocional, assume formas de expressão muito variadas, como os sons produzidos por instrumentos tocados espontaneamente e até mesmo as canções entoadas pela voz humana. Diferentes tipos de música podem evocar respostas emocionais variadas. Por exemplo, música tensa pode estimular a amígdala, desencadeando uma resposta ao *stress*, enquanto música calma promove a actividade do sistema nervoso parassimpático. Portanto, a musicoterapia utiliza a música para regular as emoções e aliviar o *stress*, sendo esta a sua abordagem central.

Leong Man Long (Paul Leong), musicoterapeuta e doutor em Psicologia Aplicada, salienta que, durante o processo terapêutico, os clientes tocam livremente numa escala pentatônica. O terapeuta avalia depois o seu estado psicológico, observando o estilo, o ritmo e as variações de intensidade da *performance*. Posteriormente, o terapeuta guia o cliente numa reflexão, completando assim o processo desde a expressão até à interiorização.

A musicoterapia é especialmente eficaz para indivíduos com dificuldades de expressão verbal. Ao combinar música e arte, ajuda-os a expressar as suas emoções de forma mais eficaz e a resolver os seus problemas. Por exemplo, em crianças com autismo, a música pode ajudar no reconhecimento dos seus nomes, incentivar o contacto visual e orientar a imitação através de movimentos corporais combinados com canções, melhorando assim a interação social. Além disso, a musicoterapia pode ser realizada com as famílias como um todo, usando a expressão artística para promover uma comunicação segura e eficaz.

O doutor Paul Leong destaca que qualquer pessoa interessada em música pode experimentar a musicoterapia. Além das melodias, não devem ser menosprezados os efeitos curativos dos sons naturais, pois podem ajudar as pessoas a sentirem-se confortáveis e a acalmarem-se rapidamente. Ele recomenda o livro *20 Exercícios de Cura pelo Som para Ativar a Purificação da Mente e do Corpo*, que apresenta sons naturais como o pingar da água, o sopro do vento, o farfalhar das folhas e o canto dos pássaros. O livro ajuda os leitores a, através dos sons da natureza, praticar o relaxamento, a regular as emoções, a aliviar o *stress* e a eliminar a fadiga. Os exercícios são simples e descritos de forma clara, proporcionando aos leitores um ambiente e uma atmosfera de prática concretos, permitindo-lhes encontrar um recanto de tranquilidade no meio da agitação da vida urbana.



啟動身心淨化的 20 個聲音療癒練習
作者：趙曼君、高爾登
出版機構：時報文化出版企業股份有限公司
出版年份：2017

20 Exercícios de Cura pelo Som para Ativar a Purificação da Mente e do Corpo

Autores: Monica Chao, Gordon Coxon
Editora: China Times Publishing Company
Ano de Publicação: 2017

20 Sound Healing Exercises to Activate Purification of the Mind and Body

Author: Monica Chao, Gordon Coxon
Publisher: China Times Publishing Company
Year of Publication: 2017

戲劇治療：專訪戲劇治療師林詠欣

Dramaterapia: Entrevista com a dramaterapeuta Jojo Lam

Drama Therapy: An Interview with Drama Therapist Jojo Lam



肢體動作在社交場合中是一種無聲的語言，能夠傳遞豐富的潛在信息。這些看似沉默的信號能夠幫助治療師捕捉來訪者的內心狀態，促進彼此之間的信任關係，這是戲劇治療的基礎。

林詠欣是澳門首位獲得戲劇治療碩士學位的註冊治療師，同時也是一名戲劇老師和劇場工作者。她指出，戲劇治療在澳門主要應用於特殊教育學校和復康院舍，也適合以家庭為單位的來訪者。事實上，任何人都可以從中受益，因為戲劇治療通過不同的方法講故事，幫助參與者梳理情緒、強化表達能力和社交能力。



林詠欣引導學生在課堂上進行肢體表達
Durante a aula, Jojo Lam orienta os alunos na expressão corporal
Jojo Lam's teaching on body expression techniques during class

在戲劇治療的過程中，通常以小組形式進行，通過持續的互動來建立信任和尊重。治療師會使用各種活動來引導來訪者進入狀態，並嘗試將情感進行投射。例如，隱喻轉化技術可以將創傷轉化為象徵性符號（如噴火龍代表恐懼、深海鯨魚隱喻情緒），通過引導探索（如“鯨魚在你身體哪個部位？”）和觸摸身體部位連接情緒。

林詠欣提到的一些常用活動方法，包括空椅、面具和事件重構。這些方法能有效促進情感的表達和理解。她的啟蒙書《從換幕到真實》結合理論與真實案例，幫助她建立了戲劇治療的基礎認知。這本書適合對戲劇治療感興趣的讀者，作者Renee Emunah提出的“五階段療法”能夠從遊戲到情感整合，啟發個人成長。

如讀者們希望在書本外接觸更多戲劇治療，可以留意一些藝術治療機構和政府部門的資訊，這些機構不定期會推出戲劇治療工作坊，開放公眾參與。

A linguagem corporal é uma forma silenciosa de comunicação em contextos sociais, capaz de transmitir informações ricas e subjacentes. Esses sinais aparentemente silenciosos podem ajudar o terapeuta a captar o estado interior do paciente e a promover a confiança mútua, o que constitui a base da dramaterapia.

Lam Weng Ian (Jojo Lam) é a primeira psicoterapeuta registada em Macau a obter um mestrado em dramaterapia. É também professora e profissional de teatro. Ela salienta que a dramaterapia em Macau é utilizada principalmente em escolas de educação especial e centros de reabilitação, sendo também adequada para intervenções de cariz familiar. Na verdade, qualquer pessoa pode beneficiar desta abordagem, uma vez que a dramaterapia recorre a diversas metodologias narrativas para ajudar os participantes a organizar as suas emoções, a reforçar as suas capacidades de expressão e a melhorar as suas competências sociais.

Na dramaterapia, as sessões decorrem maioritariamente em pequenos grupos, onde a confiança e o respeito são construídos através da interação contínua. O terapeuta emprega várias atividades para induzir estados psicológicos específicos, incentivando os participantes a projectar as suas emoções. Por exemplo, a técnica de transformação metafórica pode transformar traumas em representações simbólicas (como um dragão cuspidor de fogo a representar o medo ou uma baleia de águas profundas a simbolizar as emoções). Através da exploração guiada (por exemplo, «Onde está a baleia no seu corpo?») e do toque em partes específicas do corpo, as emoções são conectadas.

Algumas das técnicas comuns mencionadas por Jojo Lam incluem as cadeiras vazias, máscaras e a reconstrução de eventos. Essas técnicas promovem de forma eficaz a expressão e a compreensão das emoções. O seu livro de iluminação, “Actuar para Curar: Fundamentos e Práticas do Drama Terapêutico” (Acting For Real: Drama Therapy Process, Technique, and Performance), combina teoria com estudos de casos da vida real, ajudando a construir uma compreensão básica sobre esta abordagem terapêutica. Este livro é ideal para leitores interessados em dramaterapia. O “Modelo Integrativo de Cinco Fases” proposto pela autora, Renee Emunah, promove o crescimento pessoal, guiando os indivíduos desde o jogo até à integração emocional.

Para além dos livros, os leitores interessados em saber mais sobre a dramaterapia podem consultar as informações das organizações de arte-terapia e dos departamentos governamentais. Essas entidades oferecem periodicamente oficinas de dramaterapia abertas ao público.

Body language serves as a silent yet powerful form of communication in social settings, capable of conveying rich, underlying information. These subtle signals help therapists capture the client's inner state and foster mutual trust, forming the foundation of drama therapy.

Lam Weng Ian (Jojo Lam) is the first registered psychotherapist in Macao to earn a Master's degree in drama therapy. She is also a drama teacher and theater practitioner. Jojo points out that drama therapy in Macao is primarily utilized in special education schools and rehabilitation centers, and it is also suitable for family-based clients. In fact, anyone can benefit from it, as drama therapy employs various storytelling methods to help participants organize their emotions, strengthen their expressive abilities, and enhance social skills.

During drama therapy sessions, which are typically conducted in small groups, trust and respect are built through ongoing interaction. The therapist uses various activities to guide clients into a particular emotional state and encourages them to project their emotions. For example, the metaphorical transformation techniques can turn trauma into symbolic representations, such as a fire-breathing dragon representing fear or a deep-sea whale symbolizing emotions. Through guided exploration, like asking, "Where is the whale in your body?" , clients can connect emotions with specific body parts.

Jojo Lam mentions common techniques such as the empty chair, masks, and event reconstruction, which effectively promote emotional expression and understanding. Her introductory book, *Acting For Real: Drama Therapy Process, Technique, and Performance*, combines theory with real-life case studies, helping readers build a foundational understanding of drama therapy. The book is ideal for those interested in the field, and it features the "Integrative Five Phase Model" proposed by the author, Renee Emunah, which fosters personal growth by guiding from play to emotional integration.

For those interested in exploring drama therapy further, Jojo encourages reader to refer to information from arts therapy organizations and government departments. These organizations periodically offer drama therapy workshops that are open to the public.



從換幕到真實：戲劇治療的歷程、技巧與演出

作者：Renee Emunah（蕾妮·伊姆娜）
譯者：陳凌軒
出版機構：張老師文化事業股份有限公司
出版年份：2006

Actuar para Curar: Fundamentos e Práticas do Drama Terapêutico

Autora: Renee Emunah
Tradutora: Adelin, Chan Ling Hin
Editora: Living Psychology Publishers Co.
Ano de Publicação: 2006

Acting For Real: Drama Therapy Process, Technique, and Performance

Author: Renee Emunah
Translator: Adeline, Chan Ling Hin
Publisher: Living Psychology Publishers Co.
Year of Publication: 2006



書頁如港，心舟自泊

Onde as Páginas são Portos, o Barco do Coração Encontra Paz

Where Pages Are Harbors, Our Heart's Vessel Finds Peace



療癒書角

療癒讀物何處尋？

Canto de Leitura Terapêutica

Onde encontrar livros sobre cura?

Healing Reading Corner

Where to find healing books?

文化局公共圖書館在線下設置療癒書角，載滿精心挑選出的各樣療癒讀物，只等讀者親臨翻閱！

A Biblioteca Pública do Instituto Cultural de Macau criou um “Canto de Leitura Terapêutica” em cada biblioteca, tendo cuidadosamente seleccionado uma variedade de livros sobre cura, que estão à espera de ser explorados por si!

The Public Library of the Macao Cultural Affairs Bureau has set up the “Healing Reading Corner” in libraries, thoughtfully curated a variety of healing books, waiting for you to explore!



線上療癒書單

Lista de Leituras Terapêuticas Online da Biblioteca Pública do Instituto Cultural
Online Healing Reading List of the Public Library of the Cultural Affairs Bureau



此外，圖書館網站還設有線上療癒書單，無論讀者是行至遠方，或是身處澳門，都能信手取閱，開卷療心。

Além disso, o *site* da Biblioteca apresenta uma lista de leituras terapêuticas *online*, permitindo aos leitores aceder facilmente e explorar a colecção, quer estejam perto ou longe, em Macau ou no exterior, proporcionando um meio de curar a mente através da leitura.

In addition, the library's website features an online healing reading list, allowing readers to easily access and explore the collection, whether they are near or far, in Macao or beyond, providing a pathway to soothe the mind through the power of reading.

認識自我，跨代聆聽

Para conhecer o Eu, ouça através das várias gerações;

To know the Self, listen across generations;

人際關係，設立界線

Nas relações humanas, estabeleça limites;

In human bonds, establish boundaries;

日常修習，靜心正念

Diariamente, na prática, cultive a quietude e a atenção plena.

Daily in practice, cultivate stillness and mindfulness.

掃碼閱讀
Digitalizar e Ler
Scan & Read



鉅細靡遺的圖書編目

——探尋書架背後的故事

圖書館館員是如何從數以百萬計的藏書中，精確找出讀者所需的圖書？

圖書館館藏分類的依據到底是什麼？

圖書書脊上貼着的標籤，上面寫着一串數字，這到底又是什麼意思？

是館員們記憶力超群樂當“腦王”，還是他們用了加密語言通話，迅速地找到圖書“連接”，飛快地找到圖書並送到讀者們的手上？

這一切，其實都有賴於一個神奇的技術，圖書館員利用這項技術，按照系統化的資訊組織和知識管理，將每本書根據其特性進行分類，並納入不同的知識體系，使得圖書館能夠有效地管理大量藏書。

這項關鍵技術，有一個耳熟能詳的名字，它叫做編目。

編目的來源是什麼？如何從書本找出編目痕跡？

圖書的編目來源主要工作依據於書名頁和版權頁中的資訊，以獲得每本書的基本資料，如題名、作者、出版內容等。館員將這些資料按照一定的編目格式及規範，著錄到圖書館管理系統中，建立書目及館藏記錄，讓讀者可在館藏查詢系統上查找到館藏的訊息。

此外，我們在圖書書脊上看到的標籤，上面所載的索書號便是圖書的排列依據，可識別一本書在書架上的位置，幫助讀者和館員快速找到特定的書籍。

索書號由特藏號、分類號、作者號、冊次號所組成

特藏號 有時候，索書號最開首會出現英文字母，代表圖書的資料類型。如M表示澳門資料，J表示中文兒童書，R表示參考書，JR表示兒童參考書等。

分類號 索書號的第一行數字代表圖書的分類號，依內容主題給予圖書對應的類號，同類圖書會集中典藏，方便讀者尋找主題相近的資料。

作者號 第二行的數字或字母組合則為作者號，方便排架時將同一類同一作者的圖書集中在一起。

冊次號 套書有多冊時，會用v.1、v.2的冊次號來代表第1冊、第2冊。

圖書在圖書館所排列的位置就是以索書號為依據，這樣的系統化管理使得圖書館的藏書管理更加高效，讀者可以輕鬆找到所需的資料。這一切都體現了編目和分類的重要性，使得圖書館的龐大藏書仍能保持井然有序和易於檢索。

新書，在放到圖書館書架之前，首先會經歷些什麼？

圖書的獲取

圖書館館員會從數以百萬計的出版品中挑選合適書籍進行採購，並對各方贈送或交換的書籍加以篩選，納入館藏。當圖書被運送到圖書館後，館員將進行下一步的處理。

點收圖書

館員會先檢查書籍是否完整無缺，並核對運送到的圖書項目與數量等資料無誤，確認後再貼上條碼標籤。

登錄

在確認無誤後，館員會在書名頁上蓋上圖書館的館印，寫上館配資料等工作。同時，將題名和ISBN（國際標準書號）等基本資料錄入圖書館管理系統。

編目及圖書加工

這一步是對圖書進行詳細的編目和分類。館員會記錄各項重要的資訊，為圖書建立主題及類號標引，整理並完成圖書加工程序，貼上索書號標籤。經過審核後，這些書籍將被分別送到各個圖書館準備上架。

預約書的“奔赴”之旅

當你從館藏系統找到一本想要的圖書，卻發現這本書可借的只有一冊，且只有離你很遠的圖書館有收藏……

預約書服務使讀者能夠方便地借到在各個公共圖書館收藏的書籍。這個過程涉及多個步驟，從讀者的申請到館員的操作，經過預約申請，調動館藏，運書到館，讀者取借，使讀者能在離自己最近最方便的圖書館取到書。

那麼，預約書背後又是怎樣運作的？圖書館工作人員又如何進行作業，完成整個圖書調閱的流程呢？

以下是預約書服務的運作流程，就讓我們以讀者視角和圖書館館員視角看看預約書的服務吧！

讀者視角

圖書館館員視角

1

找到書本，選擇預約

2

讀者取書

並 辦妥借書手續

1

找到藏書，系統保留圖書

2

物流調撥，分送各館

3

圖書到館，通知讀者

4

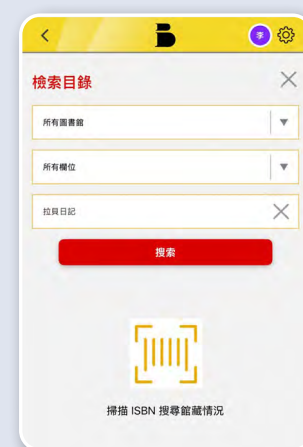
上架待取 或 放到自助取預約書櫃

預約書服務
運作流程

“我家圖書館”申請預約書的流程和歸還書的流程



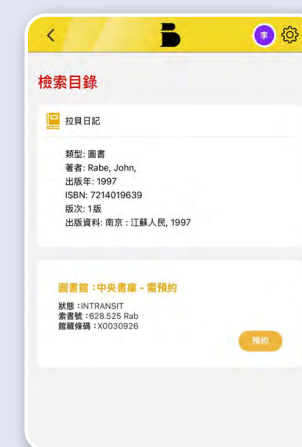
登入“我家圖書館”APP，進入檢索目錄。



於搜尋欄位輸入書目資料或關鍵字。



在清單中選出所需的書目。



選擇取書圖書館。



完成預約手續。



長者社區活動

共進“e”時代，齊享銀齡精彩

圖書館e學堂 X 健康生活工作坊

“一戶通”、“市政在線”、“我家圖書館”、“巴士報站”、“澳門衛生局資訊站”……這些生活常用的應用程式，為各年齡層的使用者提供了便利的資訊和服務。這些應用程式如同一扇扇窗戶，展示著各種活動信息，吸引使用者的注意。不同的長者對活動的興趣各異，有些長者對花藝或香水製作感興趣，參與相關工作坊，享受創作的樂趣。另一些人則喜歡參加唱歌或外遊，透過這些活動增進社交，豐富生活。關心健康管理的長者則會參加健康管理和保健的相關活動，學習如何照顧自己的身體。有些長者希望持續學習，參加各類進修課程，拓展自己的知識和技能。

近期文化局舉辦的“圖書館e學堂”以及“健康生活工作坊”，獲長者熱烈反饋，參加者表示希望增辦場次並豐富內容，對有關活動給予了積極正面的評價。



活動負責人曹女士表示，“健康生活工作坊”是先後依據活動實踐、知識灌輸、互動體驗來進行，鼓勵市民動手操作、思考內容並進行互動。她指出，工作坊通過講解、實踐等方式，如頸肩舒壓操、核心強化動作和呼吸技巧等，最大可能確保長者能長期堅持運用伸展技巧，管理健康。



健康生活工作坊-活動導師講解健康知識



陳先生是受朋友推薦來報名參加活動，以學習健康管理為目標。此前他鮮少留意有關活動信息，表示之後會多加關注，如遇合適的、感興趣的活動，會積極報名參加。



圖書館e學堂-活動導師指導學員操作手機應用程式



阮小姐是“我家圖書館”的深度用戶，她從該應用上看到“e學堂”課程信息，認為自己有必要學習，所以報名參加。她認為電子政務讓她生活更便利，如圖書館預約櫃的推出，使她的取書時間更彈性。她期望未來繼續推出“圖書館e學堂”並新增資訊類內容，如網上防騙、AI人工智能等內容。

圖書館放大鏡

兩館延長開放時間 再增夜讀空間

紀念孫中山公園黃營均圖書館、青洲坊圖書館自2025年10月起延長開放時間。
開館時間經調整後，除農曆年除夕下午及年初一、二、三外，圖書館周一14:00-24:00、周二到周五8:00-24:00保持開放，北區居民及學生讀者提供更充裕的夜間閱讀空間。



調整後的開放時間
周一 14:00-24:00
周二到周日 08:00-24:00
(農曆年除夕下午2時後休館；年初一、年初二及年初三休館)



流動圖書車走進社區

為持續推動“閱讀之城”建設，讓閱讀在社區扎根，文化局在澳門不同社區舉辦“流動圖書車”外展服務，包括現場提供書籍閱覽、“故事天地”活動及協助辦理讀者證服務等，藉此鼓勵市民閱讀和近距離感受到圖書館的服務。

活動時間及地點：

- 2025/9/21, 15:00-18:00
澳門科學館心形樹廣場
- 2025/10/25-26, 15:00-18:00
氹仔海濱休憩區廣場
- 2025/11/29-30, 15:00-18:00
青洲坊蓮花廣場
- 2025/12/27-28, 15:00-18:00
筷子基綠楊花園休憩區

“玩轉圖書館”
夏日親子研學遊

圖書館推出的“玩轉圖書館”夏日親子研學遊，於2025年7月26-27日及8月30-31日舉行。活動共分兩場，通過參觀何東圖書館、議事亭藏書樓及江門市圖書館，繪本故事工作坊、“我是小館員”等體驗活動，讓兒童在書香氛圍中拓寬文化視野、促進親子互動與共同成長，並從中培養責任感與活動精神、啟發閱讀興趣。



浮生為夢，揮筆織就：聆聽佩索阿的異名之聲，找尋靈魂的共鳴

作者說

這個叫做佩索阿的人，曾歷豐收的危機——

——訪《憂夢集》譯者張維民



所謂豐收的危機，是文思泉湧，筆尖似有靈，能源源不斷流出詩意的筆墨。葡萄牙詩人費爾南多·佩索阿（Fernando Pessoa）便是這樣一位文學巨匠。他的筆墨染出他腦海中那些異名者的模樣，他們有自己的性情和喜怒，有的會吶喊高呼、有的居於平靜、有的沉默自哀。

佩索阿執筆入夢，以徒然、懺悔、對社會民族的關懷為夢，名其集為*Livro do Desassossego*，簡稱*L Do D*。這本書曾被漢譯為《不安之書》和《惶然錄》——或許您也聽說過它們的名字。這次，《憂夢集》由翻譯家張維民先生所譯，邀請讀者來聆聽他筆下“不安之書”的憂夢之聲，找到屬於您的共鳴之音。

▲ 費爾南多·佩索阿Fernando Pessoa (1888-1935)，葡萄牙詩人、作家、葡萄牙後期象徵主義的代表人物。被譽為“歐洲現代主義的核心人物”及“最能深入人們心靈的作家”（圖片擷取自《憂夢集》）



▲ 譯者張維民，供職於葡萄牙東方基金會東方博物館，出國前供職於外文局，曾獲葡萄牙語言學會頒發的年度翻譯獎（1986年），是一位資深翻譯者

佩索阿——“夢”的詩人與憂夢啟源

這本*Livro do Desassossego*，是文學研究者們將佩索阿生前留下的標註着“L Do D”的手稿整理集成而成。佩索阿從1912至1913年開始構思*Livro do Desassossego*，以1913至1920年為*L Do D*的第一個創作階段，結合他本人的生活和職業經歷寫成，初步展現他期望通過一個虛構角色來承載自己對生活的觀察。1920至1929年間，他經歷失戀、母親患病並過世、生活拮据，因此佩索阿在這九年間鮮有創作。1929至1934年為*L Do D*的第二個創作階段，體裁以詩歌為主。他的創作表達方式從敘事性轉向展現相對碎片化的思緒。



▲ 《憂夢集》是費爾南多·佩索阿留下的手稿中一部未完成的著作，內容十分廣泛，形式和風格多樣，體裁有日記、隨筆和雜文，描寫了葡萄牙的風土人情，每個片段獨立成章，每篇作品都有發人深省的觀點和撼動人心的力量

*Livro do Desassossego*的主調是“不安和不確定”——該詞出自佩索阿寫給好友的書信。本書描述了佩索阿希望對當前生活和社會現狀有所作為，卻苦於面對“徒然無果的痛苦的憤怒的夢中的懺悔”。這是一份不被理解、對現實生活無能為力所產生的憂慮和不安。

▶▶

從*Livro do Desassossego*
到“憂”“夢”成集

張維民教授回憶，第一次接觸這本書是在八十年代初，在北京外文局。當時，他在《中國建設》雜誌社（今《今日中國》）葡萄牙文組當翻譯，因葡語水平限制，覺得*L Do D*晦澀難懂。後來，他到葡萄牙從事費梅士的《盧吉塔尼亞人之歌》的翻譯工作，通過長年累月對葡萄牙語的閱讀、分析、翻譯，讓他對葡萄牙語有了更深入的理解。

對張維民教授而言，閱讀比較複雜的葡萄牙語著作，就好比有人喜愛解開數學難題，他熱衷於通過語法、思維邏輯、詞彙語用選擇等角度進行分析，理解作者的思想、情感。他認為，這是充滿趣味與挑戰性的工作，也是與文本作者的一場不見面的、跨時代、跨地域的對話。

張維民教授再次接觸*L Do D*是在2014年，距離1980年代初已經過去了三十年有餘。當時張教授在澳門遇到友人，友人提議他就*L Do D*最新葡語版本翻譯成漢語。張教授憶起多年前葡語未及現今通達的自己、想起當初閱讀時感受到的艱澀，便希望再次啟步嘗試，看看幾十年後自己葡萄牙語的文理能力有否長進，為着給自己的這次考試，針對*L Do D*的翻譯工作也緊鑼密鼓地開展。

他先買來最新版本的*L Do D*，開始閱讀並嘗試翻譯，他感覺比起八十年代的自己，更能夠理解文句。譯出初稿後，張教授對照佩索阿檔案網和科英布拉大學人文研究中心支持的學術研究項目——*L Do D*的翻譯語料網站，收集已出版的各種版本、手稿、改動過的手稿，並將各個漢譯版本進行比較、博採眾長，通過前人譯作來增補自己對原文的認知，以對稿件進行優化。

▶▶▶

異名之聲

張維民教授認為，佩索阿是將自己的作品當成藝術，並非全然是他個人真實思想情感的表達。他的主題除了夢，還有靈魂、前世、宇宙之初、死亡。

半異名者貝爾納多·索亞雷斯是文集的主人公，也是佩索阿的生活的影子——貝爾納多一名有着升職加薪夢的助理會計，正如佩索阿是一家貿易公司的翻譯。此外，一些辦公場景、公司文職人員的日常工作和心理活動等，這些創作場景與其生活經歷有一定的聯繫。

張維民教授向讀者推薦三位佩索阿《憂夢集》中的主要異名者，分別是：

卡埃羅：是放牧感官的牧人，他的感官包括他的感覺、視覺、聽覺、嗅覺。可感受到他所寫的有《牧羊人》、《零散的詩》等。

坎波斯：一位造船工程師，其詩歌激情澎湃，看着讓人感覺心神暢然，主要作品有《海上頌歌》、《鴉片雜誌》、《戰爭頌》等。

雷斯：主要寫泛神論內容的《頌歌》，因其自然、平靜、接受命運，並會告訴讀者，不單是人類，乃連諸神，也會面臨命運的壓迫。張維民教授表示，這些異名者中，他更喜歡雷斯的詩，因雷斯的言語充滿智慧與療癒的力量。

此外，張維民教授亦分享了他很喜歡的《憂夢集》附錄中的一段詩文：

原野是我們不在的地方。那兒，只有那兒，有真正的樹蔭和真正的樹林。

生活在驚嘆號和問號之間的猶豫。在疑問中，有一個句號。

奇蹟是上帝的懶惰，或者，不如說，是我們賦予給他的懶惰，發明着奇蹟。

諸神是我們永遠不能是者的化身。

對一切假設可能性的厭倦……

（選自《憂夢集》第296頁附錄）

張維民教授總結道，《憂夢集》是一本可以啟發讀者哲學思考、引發情緒共鳴的作品。有時候一些無法言道的感覺，或許就在書中描寫刻畫到位，深中肯綮。佩索阿曾在的一封信中透露，他有向內的“歇斯底里”的情緒，在爆發時，便會寫出情緒激烈的作品，比如坎波斯的《海上頌歌》。當內心有壓抑情緒可通過坎波斯的詩作“出一口惡氣”，更是痛哉快哉、直抒胸臆。這就是佩索阿，那位在豐收的危機中，透過夢與憂的交織，描繪出生命多樣性的詩人。



憂夢集
作者：Fernando Pessoa
譯者：張維民
出版機構：澳門特別行政區政府文化局學術及出版處
出版年份：2024

掃描借閱



《聽，心臟在說話》：傾聽生命最樸實的律動——獻給追求健康晚年的您



聽，心臟在說話：心臟療癒的祕密

作者：Mimi Guarnieri
譯者：黃愛珺
出版機構：久周出版文化事業有限公司
出版年份：2008年



作為一名在心臟科工作近二十年、業餘從事寫作的醫生，我深知心臟不僅是維持生命的泵，更是情感與精神的中心。在閱讀Mimi Guarnieri博士的《聽，心臟在說話：心臟療癒的祕密》時，我產生了深深的共鳴。

這本書是為每一位關注健康的長者準備的珍貴禮物。

心臟在訴說什麼？

無論在門診還是在病房，我都拿着聽診器仔細聽診病人的心音，不僅在於聽心臟的搏動是否規律，速度是否合適，更在於感受著他們對病情的焦慮，甚至對死亡的恐懼。

Guarnieri在書中提出的“心臟的智能”概念，使我深有體會。她認為心臟擁有獨立的記憶和決策能力，並與大腦及情緒緊密互動，深受情緒、壓力和精神狀態的影響。當人們經常感到寂寞或失落時，心臟也容易受傷。這解釋了為何許多老人在失去配偶後，心臟問題會突然加重。他們需要的不僅是強心劑和抗凝血藥，更需要有人傾聽他們內心的悲傷與孤獨。

Guarnieri認為現代醫學過度依賴技術檢測，忽視了“聆聽”的藝術。保護心臟健康不能僅靠藥物和手術，更需要綜合關注心理、情感和健康的的生活方式。對於老年朋友而言，這意味着學會傾聽內心的聲音，接納自己的情緒，保持良好的溝通渠道，勇於打開自己的心扉。我發現，當病人盡情傾訴後，他們的心情常常好轉，甚至血壓和心率也會有所改善。這讓我更堅信：傾訴是最好的藥方，而聆聽則是最高明的醫術。

超越傳統的整體心臟健康

書中提到：“頭髮是人體是否健康的‘標誌’，面容是審視健康的‘晴雨表’，眼睛是觀察疾病的‘視窗’”。我們的心臟亦是如此，它通過各種方式向我們傳遞信息——有時是心慌，有時是胸悶，有時是容易疲勞。這些都是它在向我們訴說。

這本書教導讀者如何讀懂心臟的語言。當您感到心慌、氣短或胸悶時，這可能

是心臟在向您發出求助信號。心臟和血管的健康狀況很大程度上反映了人體體的衰老程度。除了定期體檢，長者們也應學會傾聽自己身體發出的信號。如發現身體狀況異常變化，例如原本輕鬆的運動變得吃力，應及時就醫檢查。

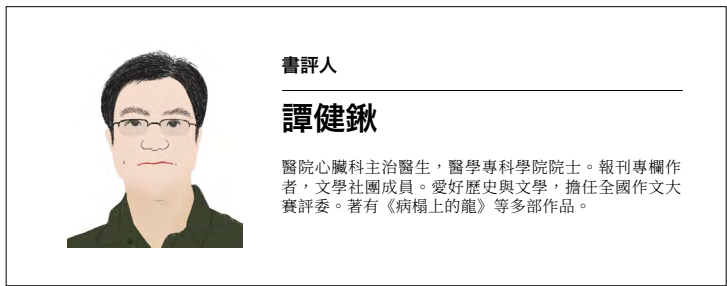
從心開始，安頓晚年

《聽，心臟在說話》的深層價值在於引導我們思考：如何有尊嚴、有質量地度過晚年？書中強調的整合療癒，意味着心臟健康不僅是身體的安康，更關乎心理的平和與精神的豐盈。

作為一名經歷過生死考驗的醫生和寫作者，我深知生命的脆弱與珍貴。在澳門的十五年間，我見過許多生命的逝去，甚至不乏年輕的生命，這讓我格外珍惜生命的每一瞬間。我也明白，平靜地面對生命終點本身就需要智慧和勇氣，乃至學習。

《聽，心臟在說話》幫助各位老年朋友更從容地面對身體的變化，更積極地經營自己的生活，更深入地理解生命的意義。它告訴我們，維護健康是一個積極主動的過程，需要從身體、心理和社會層面多管齊下。

願每位讀者都能從這本書中學會傾聽——傾聽心臟的節奏，傾聽內心的聲音，傾聽生命本身的智慧。這不僅是對健康長壽的追求，更是對生命質量的堅持，對尊嚴的真切把握，以及對美好晚年的期許。



所謂收納遺憾，是給過去一個妥帖的位置



遺憾收納員

作者：肆一
插畫：小棋
出版機構：三采文化
出版年份：2018年



“收納”、“整理”這兩個詞總是會一起出現。最近，我在拍攝紀錄片時，聽故事人物提起，她準備和一名整理師為服務對象舉辦工作坊。我感到好奇，因為她是一位從事特定範疇的社工，似乎與收納整理無直接關聯。追問之下，才得知這位整理師所整理的不是有形的物件，而是無形的“人生”：她協助他人理清生命中的點滴，調整心境，走出迷惘。

《遺憾收納員》讓我不禁聯想到這位人生整理師。或許有人會將故事的焦點放在“遺憾”上，但我更喜歡將其定位於“收納”。故事開端，作者便明確指出：“所謂的遺憾收納員，並不是收納信件物品的人，而是替人們幫忙保管遺憾的人，在物歸原主之前，好好地保存着。是很溫柔的工作喔。”在我看來，正是這溫柔的保管過程，賦予“收納”轉化的力量，將“遺憾”變成可整理的生命片段，讓我們在回溯過往時感受、調整、成長，最終與遺憾和解。

故事圍繞着一家能連接現在與過去的神奇空間“遺憾招領中心”展開。它隱身於喧囂的台北地下街，帶着一絲傲嬌的“個性”；只有當它主動被注意時，人們才能發現這個異空間；同時，它又能讀懂人心，感知那些懷有深切遺憾、渴望走出“再也來不及”結界的人，並與之相遇。來到這裡的人，都希望能將思念傳遞到過去，尋求補救內心遺憾的回應。

然而，隨著故事的推進，你會發現，真正能解開並療癒遺憾的，從不僅是過去的人與回信，更多是懷抱未竟之憾的委託者自身，以及他們生命中的善意。

故事裡，十八年前，一名年輕司機為躲避突然衝出的少年，間接引發車禍，造成包括自己在內的四人遇難，留下一群心理受創的親友與愛人，包括滿懷歉意的張爸爸（車禍肇事者的父親），以及背負罪惡感的衝出路面的少年。巧妙的是，這些受傷的靈魂在十八年後於招領中心相遇，共同面對過去的傷痛。

招領中心有其規則，委託人不能寄信給自己，遺憾收納員也無法寄信。這一天，張爸爸遇到了少年，為少年解開了長年的心理陰影；張爸爸也為收納員寄信給收納員的已故父親，收到亡父回信的收納員，心中的空缺終得到填補。然而，張爸爸卻始終不敢給兒子寫信，因為他內心深處為自己未能保護好兒子、為兒子背上肇事者之名而感到愧疚，而他始終未能釋懷。

故事最後，張爸爸聽見收納員的一句“您只是嘗試在做一個好父親罷了”，隨後張爸爸開始慢慢卸下對兒子的愧疚。這一幕正指向療癒的核心：他們自身才是關鍵。在這溫暖的相遇中，他們藉著彼此的故事解開心結，相互救贖。正如作者所寫：“所謂的療癒，其實並不在於一個人做了甚麼事、說了甚麼話，而只是那份發自內心溫柔的心意而已。就因為感受到這樣的善意，才能夠擁抱自己，然後和解。”其實，在他們踏入招領中心的那一刻，就已經對自己釋出“溫柔的心意”，願意去正視和接受遺憾。



《享受吧！一個人的旅行》的心理療癒旅程



享受吧！一個人的旅行

導演：Ryan Murphy
主演：Julia Roberts, James Franco, Richard Jenkins
出版公司：索尼影業娛樂（香港）
放映年份：2010 年



早前，主編向我邀請撰寫一篇以心理學角度分析的電影評論，這讓我想起2010年看過的電影《享受吧！一個人的旅行》。那一年，我也放下了十二年的工作，重新走進大學校園，入讀暨南大學臨床心理學碩士。此次執筆前，我重看了一篇電影，並獲得了新的啟發。

電影表面講述了一位婚姻失敗的女子逃離現實、周遊列國的浪漫故事，但從心理學的角度來看，這部電影實際上是一幅細膩描繪“自我重建”過程的藍圖。伊莉莎白的旅程不僅是地理上的遷移，更是從“自我異化”走向“自我整合”的心理轉化過程，完美演繹了人如何通過“刻意暫停”來修復破碎的自我認知。

自我異化的困境

電影開場呈現的正是現代人普遍面臨的存在困境——“自我異化”。女主角擁有世俗羨慕的一切，包括婚姻、事業和房子，卻在深夜痛哭，感覺自己被困在陌生人的生活裡。這種與真實自我斷裂的狀態，在心理學上稱為“疏離”（alienation），個體與自己的情感、需求和價值觀失去連結。

伊莉莎白毅然中斷原有生活軌跡的決定，表面上看似逃避，實則是一次勇敢的“自我救贖之旅”。她選擇的三個目的地，正是她心理缺失部分精心設計的“療癒場”，對應電影原名《Eat Pray Love》。

吃：感官復甦

意大利的“吃”是一場感官復甦與正念訓練的體驗。伊莉莎白學習意大利人“無所事事的美好”，品嚐美食而不會帶罪惡感。這種練習幫助她重新連接到身體的智慧，打破“應該”與“想要”之間的內心衝突。當她終於能夠說出“我愛我自己，我從心底真正愛自己”時，這標誌著她開始接納自己的慾望與缺陷，這是心理健康的重要基礎。

祈禱：情緒調節

印度修道院的“祈禱”則是情緒調節與自我反思的深度實踐。伊莉莎白在冥想中面對內心的雜念與痛苦，學習觀察思緒而不被其吞噬，這正是現代心理

傷疤是蛻變成長的印記

假日逛圖書館，我打算尋找能療癒心灵的圖書，推薦給年輕人。書架上這本《讓傷疤變雲裳》吸引了我的視線，令人對傷疤產生正面和美麗的聯想。每個人其實都是在跌跌撞撞中成長，過程中難免會遭受傷害，若能將傷口癒合後的疤痕看作一道雲彩，那麼傷疤不過是蛻變成長的印記而已。

這是一本圖文書，插圖由香港原創品牌達人Chocolate Rain繪圖，文字則由著名旅遊作家金鈴撰寫。封面圖畫有故事主角Fatina與小兔子悠然自得地半躺水池中，旁邊印有一行耐人尋味的小字：“長大只是一瞬間；成長卻需要時間。”心靈的成長是急不來的，我們活在時間的長河中，不妨好好感受當下，聆聽自己內心的聲音。

讓傷疤變雲裳

文字：金鈴
繪圖：Chocolate Rain
出版機構：天地圖書有限公司
出版日期：2021年11月



書中多處內容對青少年的成長甚具啟發，卻沒有半點說教意味，作者以侃侃而談、坦誠分享的方式，道出成長的心路歷程。優美的圖畫和簡潔的文字讓人看得舒服，幾個成長要訣也值得參考。

在資訊泛濫的時代，年輕人往往無法在眾多方向中做出選擇。作者提醒，當懷疑自己做的事是否真正想要時，先不要計較付出的有沒有回報，不要在意嘗試後會否成功。“因為，付出和失敗，才能令內心壯大。”那麼，如何知道自己的人生抉擇是正確的？方法是安靜下來，聆聽內在的聲音，找出自己的價值觀。通過知心好友去認識自己，並“從欣賞別人的特質，幫助自己看見更多優點。”不要被“我不夠好”這種想法所困擾，旁人對你說“看見你在努力”，其實已是一種稱讚和肯定。“過於強大的擔憂與害怕，會讓人忘記自己具備的能力和天賦，變得無法相信自己。”

作者認為：“成長，是由人生中每種經歷，以及衝破難關中的每種勇氣，相加的總和”。欣然接受成長中的種種挫折、挑戰與遺憾，將有助我們成為更好的人！

治療中常用的“心智化”（mentalization）技巧。當伊莉莎白終於能靜坐冥想而不被罪惡感淹沒，這標誌著她已經發展出更強的情緒調節能力。

愛：新自我的實踐

巴厘島的“愛”則是新自我的實踐。伊莉莎白在這裡面臨最終考驗：能否在保持新獲得的自我完整性的同時，與他人建立親密關係。她與菲利浦的愛情之所以能夠成功，正是因為她不再從關係中尋求完整，而是以完整自我進入關係，展示了她已實現從“他人定義”到“自我定義”的根本轉變。

電影中“美國人懂娛樂，但不懂快樂”這句台詞，精準刺中了現代心理困境的核心。我們追求外部成就與即時滿足，卻忽略了內在價值的培育。這部電影最終告訴我們，有時最積極的行動恰恰是暫停。

在高速運轉的現代生活中，我們常常陷入“自動駕駛”模式，盲目追逐外部目標而失去內在指南針。伊莉莎白的旅程提醒我們，真正的心靈轉變需要空間與時間、需要勇氣中斷舊模式，也需要耐心面對不適，接納自己的不完美。她的故事不是鼓勵人人拋下一切周遊世界，而是啟發我們在日常生活中創造“心理上的異質空間”，通過正念、自我反思與真誠連結，重新編寫與自我的關係。這或許是電影給我們最珍貴的心理啟示：真正的探索不在於走多遠，而在於能否勇敢地走向自己內心最深處的風景。每一次的暫停，都是為了更好地理解自己，重拾內心的力量。透過伊莉莎白的旅程，我們得以反思自己的生活，並學會在忙碌中尋找那份珍貴的內心平靜。



傷疤是蛻變成長的印記

本書的撰文和繪圖作者均在香港從事文藝創作超過二十年。金鈴除了是知名的旅遊文學作家，也是一位出色的攝影師，她的足跡遍及全球超過150個城市，至今出版著作53本，曾榮獲香港書展年度作家及“全港時尚專業女性”大獎等。而另一作者Chocolate Rain，原名麥雅端，她設計的品牌Chocolate Rain曾獲得多個設計獎項，個人更曾獲“香港十大傑出設計師”及“香港十大傑出青年”等殊榮。她們能在這座高度商業化的城市中，於藝文領域堅持深耕廿載並取得卓越成就，實屬不易，必定克服了不少困難，勇闖許多難關。

她們合力創作的這本圖文書，記載了作者二人成長的真實掙扎。圖畫裏總是合上眼睛的主角Fatina，象徵著她們永遠不停止做夢，閉眼用心感受生命中的每種經歷。

傷疤變雲裳，雨後有彩虹，每一個傷疤，都是蛻變的印記，這本書提醒着我們在面對困難時，要勇敢地迎接挑戰，因為每一次的挫折都是成長的契機。這本書不僅適合年輕人，也讓身為成年人的我重溫了成長的初心與勇氣。



一杯白開水的指引：人生成長手冊



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
出版機構：時報文化出版企業股份有限公司
出版年份：2018



你是否也曾試過，結束忙碌的一天，獨自靜下來的時候，忽然想：為甚麼明明了這麼多年，生活仍充滿不確定？我們總以為時間會帶來答案，卻常常在小事上卡住，感覺自己像在原地打轉。這時，一本好書能像一位老朋友，輕輕拉你一把，為你照亮前方的路。松浦彌太郎的《正直：找尋生活中的真實，成為你想成為的自己》，正是這樣的存在。它用平淡的語調、簡單的道理與不凡的人生，指引你找回內心的寧靜，重建內在的平衡。

這本書包含二十八個小節，探討成就、挫折、情感、孤立等議題。書的開頭，作者提到他青少年時期中途輟學，獨自前往美國，那段時期滿是失意與疏離。事後反思，他認為每段經歷都促使人成長，走過的每一步路其實都算數。迷茫是常態，即使成年人也是如此。我們常認為年紀大了就該“懂了”，努力扮演合格的大人，自強自立，不再求教成長技巧。然而，隨著歲月累積，我們常面對與他人觀點相左的情況，或在面臨抉擇時猶豫不決，卻往往難以開口。年齡只是存在的證明，謎團不會自動解開，但這並不妨礙我們學習成長，只要我們還在成長，一切就都會好起來。

貫穿全書的中心思想是對“正直”的闡述。正直並非虛幻的倫理，而是實踐中的習慣：“坦誠、親切、微笑，是我的人生目標。今後，我也將秉持‘讓大家能被眾人所愛、也能關愛眾人’的信念，全力以赴地工作與生活，對我來說，這就是‘正直’。”

松浦彌太郎下筆時已屆四十九歲，經歷了高低跌宕的人生，卻仍然保有孩童般的眼光，對周遭滿是好奇與活力，這顯然源自深層考量，而非單純的無知。處世待人的最高境界或許就是“知世故而不世故”——認清現實，內心卻依然踏實。

在年少時，我們熱衷於探索新奇刺激的體驗；而年長後，見聞增多，最渴望的仍是純粹的事物——喝過所有果汁汽水後，才明白最解渴的往往是一杯最

平凡的白開水，潔淨輕盈，令人心安。就如好的句子不需華麗的修辭，只需用最樸素的語言，就能觸動你最柔軟的部分。譬如，描述失敗時，他並非鼓勵你“從失敗中崛起”，而是溫柔地說：“失敗只是路上的石子，撿起它，繼續走”。又或者，談到如何在人際關係中保持正直，他會教我們不要一味地迎合別人，而是用親切的語氣，誠實地表達想法。無需大張旗鼓地改變，只需從小事上慢慢調整，學會自省，便能逐步建立內心的穩定。這種直截了當的簡單，讓我不禁想到四個字——大道至簡。然而，學習大道，仍需一顆赤子之心去體會。

正直並非遙不可及的理想，而是事在人為的選擇。當你嚐盡酸甜苦辣後，一杯白開水或一壺清茶，才是最深刻的療癒。它不加糖、不染色，卻能洗淨心靈的塵埃，讓你重新感受到純粹的滋味。合上書頁，沏起熱茶，心靈和喉嚨都得到滋潤，又有了前行的力量。

這本書提醒我們，在繁忙的生活中，保持正直和真誠，從小事做起，讓內心的平靜與力量逐步回歸。每一杯白開水，都是對生活的深刻反思；每一次的自省，都是對自我成長的珍貴投資。無論生活多麼不確定，只要我們堅持探索與學習，總能找到那份屬於自己的內心安寧。



書評人
唐敏瑩
澳門司儀、主持人及演講培訓導師。前電視台節目製作人，獲演說比賽冠軍。主持活動逾千場，推廣閱讀文化，並為媒體撰稿。

用音樂溫暖歲月——《音樂好好療》中的長者音樂治療之旅



音樂好好療：從新生兒到失智老人、從情緒問題到重大疾病的有效解方

作者：李一萱，廖珮岐
出版機構：台灣廣康有聲圖書有限公司
出版年份：2022



在高齡化快速加劇的今天，如何讓長者活得好、活得久，已成為醫療與社會福利領域的共同課題。本書由臨床音樂治療師廖珮岐與李一萱合著，以扎實的專業與親切的筆法，為讀者勾勒出一條可操作、可評估、並可在家庭情境中推廣的音樂照護路徑。

音樂治療的力量

書中先介紹“音樂治療”作為一種專業治療方法，對於長者群體，尤其是認知障礙症患者，音樂治療能夠帶來多方面的益處，包括延緩認知退化、改善社交技能、維持肌肉靈活度，以及舒緩壓力與焦慮情緒。

本書不僅停留在理論的闡述上，更將臨床流程拆解為可供現場直接使用的步驟：首先以訪談與量表進行評估，整合長者的生理、情緒、社交與認知狀態；接著根據需求設定可衡量的目標，設計個別化方案；最後以多元形式實施，例如團體歌唱與律動、一對一神經音樂治療、呼吸放鬆與引導式想像等。

書中案例分析展示了如何將長者日常的疼痛經驗化為《去痛歌》，在歡快的節奏中“唱出”身體感受，通過節拍、呼吸與動作的同步化，轉化負向情緒、提升痛覺耐受。這些設計不僅可感，也可量測，體現了“可評估的藝術介入”的專業倫理。

針對家庭照顧者的工具箱

對於家庭照顧者，作者提供了一套“可馬上上手”的工具箱：建立個人化音樂清單，貼合長者的生活歷史與文化背景；選擇節奏平穩、旋律重複度高的曲目作為放鬆與助眠素材；將短時段的背景音樂、簡易打擊樂律動與合唱回應等，嵌入日常起居與照護流程。

書中同時提醒照顧者注意音量需安全以及時長宜漸進，避免過度刺激；音樂治療不能替代必要的醫療，應作為跨專業團隊的一環，並重視評估、紀錄與轉介。在

制度與成本層面，音樂治療在長照照顧與社區中的應用，除了健康效益，還展現了其經濟價值——評估指出藝術介入可節省照護成本並產生正向投資報酬。

英國近年“創意保健”政策的案例，顯示從研究、創新到投資與推廣的整合模式，能有效擴散文化與健康的跨域連結。這些觀點使本書不僅限於臨床手冊，更具策略視野。

筆者認為，《音樂好好療》值得推薦的原因有幾點：首先，它在理論流程與案例分析之間取得了良好的平衡，避免空泛口號，也不僅止於“成功故事”的單向敘述；其次，它對華語圈的家庭與機構照護者特別友善，書中語境貼近、文字表述清晰，更有助於實際落地實施。若要提出小小的期待，未來版本可以納入更多文化多樣性與在地音樂資源，讓讀者能體會充滿多樣性的人文關懷照護理念。

總之，《音樂好好療》是一把打開音樂治療之門的鑰匙，也是一盞帶路的燈。它讓我們看到：音樂治療並不是遙不可及的技術，而是可以伴隨長者日常生活的、可衡量與優化的照護方法。對專業人員與家庭照顧者而言，這本書提供了“如何做、做到哪裡、怎麼判斷有效”的清楚坐標；對每個終將老去的我們，它提醒我們用音樂去延緩退化、減少孤獨、維持尊嚴——讓歲月被好好安放，讓老年不僅延長生命，更拓寬生活的品質與溫度。



書評人
王軒妮
音樂教育中心負責人，澳門樂評人，藝術學博士研究生，積極於澳門各大報刊雜誌筆耕。

以溫柔堅韌，釀生活之酒



我還是會繼續釀梅子酒

作者：張西
出版機構：三彩文化股份有限公司
出版年份：2020年



《我還是會繼續釀梅子酒》是台灣地區作家張西的第四部作品，也是一場誠摯的自我對話。這本書不僅是文字的抒寫，更是一種生命態度的實踐——作者以細膩的筆觸，將生活的瑣碎、情感的波動以及對世界的思考，融匯成一篇篇帶着梅子酒般醇香與酸澀的敘事。它不說教，不張揚，只是輕輕地、真實地，把生活的毛邊、緣分的重量、自我的成長，以及那些被現實碾壓卻仍試圖發光的臉龐，一一鋪展在讀者面前。

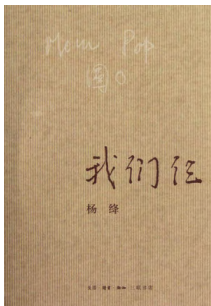
許多時候，我們習慣將生活的種種壓抑心底，無論是喜悅還是傷痛，彷彿不去觸碰，它們就會自動消失。然而，張西卻以罕見的勇氣，選擇直面這些情緒，將內心中最私密的話語毫不遮掩地傾訴於紙上。這種書寫，是與世界對話的過程，也是一種自我療癒。她寫下自己的脆弱與堅強，善意的相遇和惡意的傷痕，孤獨、無奈，也寫下希望和喜樂。正是這種毫無保留的坦誠，使得這本書擁有了療癒的力量。

“繼續釀梅子酒”不僅是一種行為，更是一種象徵——它代表着在風雨兼程的生活中，依然願意溫柔以待的堅持。無論遭遇什麼，我們仍可以選擇一種自己熱愛的方式去安頓自身，或許是釀一瓶酒，或許是在草坪上度過一個無所事事的下午，或許是一場說走就走的旅行。這種“繼續”，是一種溫柔的抵抗，也是一種堅韌的生存哲學。

張西的文字靈性而清澈，她善於在平凡日常中捕捉時光的印記，將它們轉化為充滿詩意的敘述。她並不迴避生活中的疼痛與傷口，而是以文字為媒介，讓愛與傷害赤誠相見。這種寫作不僅是自我治癒，更是一種照亮他人的方式。讀者在閱讀的過程中，彷彿也跟着作者一同梳理自己的情緒，找到某種共鳴與出口。

本書最珍貴之處在於它傳遞出一種信念：療癒自己，是為了更好地愛這個世界。當我們能夠忠實面對內心，安頓好自己，才有能力去照顧他人、去發自

在失去的裂縫中，照見生命的光熱——讀楊絳《我們仨》



我們仨

作者：楊絳
出版機構：三聯書店
出版年份：2012



翻開楊絳先生《我們仨》的最後一頁，那段平靜而沉重的文字總是讓我久久無法釋懷。“一九九七年早春，阿瑗去世。一九九八年歲末，鐘書去世。我們三人就此失散……”九十二歲高齡的老人，以如此克制的筆觸敘述人生最微薄的失去，沒有哭天搶地的悲情，卻讓每一位讀者感受到生命不能承受之輕。

作為一名青年文學創作者，我常常思考文學之於人生的意義。我認為最高級的文學從來不是情緒的宣洩，而是歷經滄桑後的內省與沉澱，是一種將個人傷痛轉化為精神療癒的力量。

《我們仨》表面上是一個關於失去的故事，本質上卻是一場關於如何“活着”的深刻教育。楊絳先生寫道：“我們曾如此渴望命運的波瀾，到最後才發現，人生最曼妙的風景，竟是內心的淡定與從容。”這不是對命運的妥協，而是穿越驚濤駭浪後抵達的精神彼岸。在當今這個鼓勵人們不斷向外追逐的時代，楊絳先生向我們展示了向內探尋的價值——外界越是喧囂，內心越需要一份安寧與定力。

楊絳先生的文字有一種奇特的氣質，她從不迴避生活的艱難與痛苦，卻總能從那片烏雲中找尋“含蘊着光 and 熱的金邊”。她說：“人間不會有單純的快樂，快樂總夾雜着煩惱和憂思。”這種對人生複雜性的誠實認知，恰恰構成了這本書最療癒的特質。它不提供虛假的安慰，而是教會我們如何與痛苦共存，如何在裂縫中看見陽光。

在《我們仨》中，我們看到的不僅是一位學者對親人的追憶，更是一個靈魂對生命本質的思考。錢鐘書先生稱楊絳為“最賢的妻，最才的女”，在這本回憶錄中，我們看到了這位女性的智慧與韌性。她描述一家三口在歷史浪潮中的相互扶持，簡單而溫暖的日常——一起讀書、一起散步、甚至一起經歷困頓，都被賦予了詩意的光澤。

作為芸芸眾生中的一員，我們或許尚未經歷楊絳先生那樣的大起大落，但每個

己的光。張西以她的書寫告訴我們，每一個人都可以在生活中找到屬於自己的“梅子酒”，無論那是寫作、旅行、閱讀，還是獨處。

《我還是會繼續釀梅子酒》是一本充滿溫度的書。它沒有宏大的敘事，卻在細微處見深刻；不刻意勵志，卻處處流露生的力量。透過這本書，張西不僅完成了與自我的對話，也與每一位讀者展開了心靈的交流。這是一本值得在安靜的午後，慢慢品讀的作品——就像品一盅梅子酒，初嚐微澀，回味卻甘甜悠長。

不管生活給予了我們什麼，好的、壞的、善意的、惡意的，只要我們擁有繼續釀梅子酒的精神，就會有療愈自己和復原的能力，在生活中找到屬於自己的出口，安撫內心，獲得繼續前行的勇氣。這就是文學的治癒力。

張西以這樣的方式，讓我們相信：只要還願意繼續釀生活的梅子酒，生活就永遠充滿可能，也會有更大的力量往前走。每一個人都能在自己的生活中，找到那份屬於自己的堅韌與溫柔。



書評人
吳燕青
作協會員及文學社團成員。從醫與教職，愛好城市種植，著有個人詩集。

人都面臨着各自的迷茫與挫折。《我們仨》給我們的啟示是：生命的意義不在於逃避痛苦，而在於如何面對它、理解它，最終超越它。楊絳先生用自己的人生實踐告訴我們，真正的堅強不是堅硬如鐵，而是如水般柔軟卻持久的力量。

這本書最打動我的，是那種穿越時間的情感力量。儘管所愛之人已逝，但通過文字的召回，他們又在書中“重聚”了。楊絳先生用記憶對抗遺忘，用文字超越死亡，實現了某種意義上的永恆。這讓我想起文學的本質功能之一——對抗時間的流逝，保存那些值得珍視的人類經驗。

在閱讀《我們仨》的過程中，我經歷了從悲憫到敬佩的情感轉變。楊絳先生不需要我們的同情，她給予我們的是更為寶貴的東西——一種觀看生命的視角，一種處理傷痛的方式，一種在破碎中依然保持完整的智慧。

合上書頁，我並不感到悲傷，反而充滿了一種奇特的力量。楊絳先生用她近一個世紀的生命歷程告訴我們：無論遭遇什麼，生活都值得好好過下去，真確確可抵歲月漫長，那些真正珍貴的東西，永遠不會隨着肉體的消逝而消失。



書評人
趙德志
文學協會會長及文藝評論家協會會員。曾任著名電視台評論員與節目撰稿，多次採訪名家。作品見於文學刊物，多次擔任全國文學獎評審。

“Cabelos Brancos”, de Anne Kreamer

“Cabelos Brancos” é uma reflexão íntima e corajosa sobre a escolha de assumir a coloração natural aos 49 anos. Anne Kreamer desafia os padrões de juventude impostos às mulheres, explorando medos, pressões sociais e discriminação. Ao valorizar a autenticidade, revela como o envelhecimento pode ser vivido com elegância, liberdade e poder.

Há momentos em que as notícias virais dizem mais sobre nós do que desejaríamos admitir. A insistência dos media e das redes sociais no aspeto físico das figuras públicas volta a expor uma hierarquia tácita: a aparência como valor supremo, a idade como falha de manutenção. Sob a luz impiedosa dos ecrãs, o envelhecimento deixa de ser algo natural e passa a parecer um colapso. É nesse contexto que Cabelos Brancos, de Anne Kreamer, se revela de pertinência invulgar: um ensaio que, ao acompanhar a experiência de tantas mulheres, propõe uma viagem de autodescoberta com implicações sociais e políticas.

A questão “*Continuo a pintar o cabelo?*” começa a surgir diariamente, mas Kreamer transforma esta mesma questão em força onde a média, gênero, trabalho, desejo e autoexpressão todos se cruzam. A estratégia narrativa, confessional e quase diarística, assenta na primeira pessoa e num método de observação participante: a autora recolhe conversas, testa hipóteses, mede reações. Ouve familiares e amigos, consulta cabeleireiros, entrevista atores e banqueiros. E, com pragmatismo de repórter, desenha experiências controladas: publica fotografias em sites de encontros com e sem coloração, observa a reação do público em bares e avalia o impacto de pequenas alterações de tonalidade na forma como reparam nela.

Dessas experiências emerge uma dissociação persistente entre crença declarada e conduta social. Muitos homens juram indiferença à coloração; contudo, o olhar coletivo continua submetido a códigos cromáticos que moldam expectativas. O que está em causa não são apenas preferências íntimas, mas protocolos de visibilidade que organizam o espaço público. A cor do cabelo funciona como legenda silenciosa: antecipa idade, sugere energia, codifica estatuto. Num ambiente profissional competitivo, o grisalho pode ser lido como perda de dinamismo; na indústria do entretenimento, traduz-se frequentemente em perda de papéis; na política, associa-se a erosões subtis de apoio.

A indústria cosmética cristaliza e rentabiliza este regime visual: pela publicidade, vende padrões inatingíveis, acena com juventude perpétua e converte a manutenção da imagem num projeto interminável. Resultado: tempo e dinheiro dispendidos em colorações e os cuidados capilares disparam. Esta ansiedade, observa Kreamer, democratizou-se — também muitos homens receiam que os cabelos brancos denunciem a passagem do tempo. Importa ainda o trabalho: setores penalizam o grisalho, ligando a “energia” à aparência, o que distorce avaliações de mérito e condiciona carreiras. Deixa, assim, de ser capricho individual para se revelar como interiorização de um poder mediático estranho dos hábitos culturais. Eis o ponto central: os media moldam perceções, fixam normas de “juventude” e monetizam a insegurança. Reconhecer esse circuito — produção, desejo, consumo — permite recentrar as escolhas pessoais, com critério e sem culpa, deslocando o foco da conformidade para a agência.

O mérito de Kreamer está em recusar o sermão. Recusando pintar o cabelo, não escreve um panfleto pró-grisalho. Prefere compor um mosaico de vozes dissonantes: mulheres que valorizam a cor artificial, homens que proclamam indiferença, amigas que assumem o branco como gesto político. Nesse quadro, a estética aparece como ética quotidiana; a política do cabelo, como micro-política do corpo. Kreamer suspende o veredicto e confirma a vocação do livro: uma exploração compreensiva, não um tribunal de doutrina.

A escrita é animada, o raciocínio organizado, e o debate assenta firmemente em experiências concretas. O leitor reconhece-se, mesmo quando discorda e é essa, talvez, a marca do bom ensaio: não produzir consenso, mas afinar o discernimento. A autora admite, de forma franca, que pintar o cabelo constituiu, durante anos, uma modalidade de autoexpressão pessoal. Quando decide largar a coloração, não capitula: escolhe. Neste gesto, esclarece o ponto central: a liberdade não reside no objeto — a tinta —, mas na consciência de quem decide usá-la ou não.

Importa notar a atualidade do diagnóstico. Embora publicado em 2008, o livro possui uma acuidade que o tempo reforçou. Kreamer percebeu cedo uma

inflexão cultural: mais mulheres a aceitarem o branco, e mais debates públicos sobre envelhecer com graça. “*Será o grisalho o novo preto?*”, pergunta a autora. A questão não aponta para uma moda, mas para a redefinição do valor social da idade: uma revisão de critérios de autoridade, atratividade e credibilidade, até então capturados por uma tirania do novo.

No plano formal, Cabelos Brancos articula, com rara eficácia, três níveis que raramente se combinam sem fricção: a concretude antropológica do quotidiano; a análise dos dispositivos culturais que nos moldam; e a coragem narrativa de expor hesitações. As quase experiências sociológicas — perfil experimental em plataformas de encontros, entrevistas cruzadas, observação de terreno — funcionam como ensaio geral do nosso próprio teatro de escolhas.

Kreamer não abdica de um olhar crítico sobre a indústria da beleza — esse sector que fabrica carências e vende os respectivos antídotos —, mas limita-se a informar sem doutrinar, a convocar à reflexão sem impor amarras. Tem plena consciência de que a decisão de pintar ou não o cabelo depende de capitais estéticos, de percursos de autoconfiança e da hostilidade ou abertura do contexto profissional. O seu convite não é à renúncia, mas à lucidez: conhecer as redes de poder, ponderar vantagens e constrangimentos, e, na medida do possível, recuperar a autonomia sobre si mesma.

Num mundo atravessado por guerras, terrorismo, doença, desigualdade e uma crise climática cada vez mais palpável, seria fácil classificar a cor do cabelo como assunto frívolo. Contudo, a autora argumenta: o carácter de cada pessoa é resultado de centenas de escolhas vulgares e mundanas, e o progresso social e cultural é resultado acumulado de biliões de pequenas escolhas. “*Se cada um nós tentar dizer a pura verdade em pequenas coisas, então talvez nós, enquanto sociedade e cultura, percebamos que é mais fácil começar a reconhecer e a premiar a verdade de formas mais significativas...Pintar ou não pintar? Eis a questão.*”

A citação funciona menos como epílogo do dilema estético e mais como método de convivência com a própria imagem. A honestidade diária, exercida em escolhas aparentemente menores, acumula-se em cultura. Kreamer não prescreve um caminho único: propõe que a decisão — pintar, não pintar, alternar, experimentar — seja tomada com consciência das pressões económicas, simbólicas e afetivas em jogo. Assim, o gesto íntimo ganha dimensão pública sem se converter em dogma. A estética torna-se lugar de exercício ético: lugar de possível liberdade, não de culpa programada.

Como conclusão, Cabelos Brancos lembra-nos de que a idade não é defeito, mas dado; que a aparência é linguagem, mas não sentença; e que a autonomia, longe de ser slogan, exige trabalho de análise e coragem de escolha. Entre a obediência ao espelho e o desleixo militante, Kreamer recorda-nos uma terceira via: a do cuidado lúcido. Nela cabem o branco assumido, a coloração estratégica, a pausa para experimentar, o retorno se assim fizer sentido. O que importa é a autoria do gesto. O livro cumpre, afinal, o que promete: não nos diz como ficar mais jovens; ensina-nos a envelhecer com linguagem — isto é, com sentido. É talvez aí que começa a verdade: na escolha consciente do tom com que decidimos apresentar-nos ao mundo, sabendo que nenhuma cor nos define inteiramente, mas todas podem, se bem escolhidas, devolver-nos ao espelho com menos ruído e mais respeito por quem somos.



Cabelos brancos : o que eu aprendi sobre beleza, sexualidade, trabalho, família, autenticidade e tudo o que realmente importa

Author: Anne Kreamer
Tradução: Pedro Vidal
Editora: estrelapolar
Data de publicação: 2007



Law Ka Wah

Editora e tradutora bilingue de um jornal, onde produz conteúdos jornalísticos em português. Licenciada em Tradução por uma universidade, destaca-se em entrevistas a figuras da comunidade e projetos editoriais. Nutre interesse pelo património cultural luso-macaense.

A Survival Guide for Your Daily Life

Picture this: In the span of a single week, you lose your job, your marriage is falling apart, and even your car gets a flat tire. You feel like the unluckiest person alive. Now what? No worries—it’s not the end; it could be the beginning of real growth. Jon Gordon’s The Energy Bus is a roadmap for turning life’s toughest detours into a purposeful, joyful journey.

This isn’t a dense self-help manual filled with jargon. Instead, Gordon delivers ten simple, powerful rules through a light, almost children’s-book-style story. It’s easy to read, but it tackles deeply human struggles, strained relationships, low performance, fear of competition, and self-doubt.

The story follows George, a middle-aged man whose life is falling apart. His negativity is poisoning his marriage, his team, and his own sense of self. Then his car breaks down, forcing him onto a bus driven by Joy—a woman whose name matches her outlook. Along with her passengers, Joy teaches George ten rules that help him reclaim his vision, rebuild his relationships, and rediscover his purpose.

It all begins with a memorable metaphor about the positive dog:

“I feel like there there are two dogs inside me. One dog is this positive, loving , and then I have this angry, ..., negative dog and they fight all the time.” The wise man says, “I know which is going to win. The one you feed the most, so feed the positive dog.”

The Law of Attraction, Made Practical

The book ties beautifully into the Law of Attraction: when your emotions and energy shift, your actions, decisions, and attitude follow, and you begin to attract what you focus on.

A positive mindset isn’t just a “feel-good” accessory, it’s a force that shapes your reality. But here’s the challenge: while the principle sounds simple, living it day in and day out is far from easy. Most of us spend more mental energy worrying about deadlines, bills, and the economy than we do appreciating the love we already have, the health we own, or the fresh air we breathe.

That’s why Gordon’s first two rules land like a wake-up call:

- Rule No. 1: *You are the driver of your bus.*
- Rule No. 2: *Desire, vision, and focus move your bus in the right direction.*

These aren’t just catchy slogans, they’re a direct challenge to take ownership of your life. Many of us feel insufficient not because we lack talent or potential, but because we’ve never clearly defined our vision, purpose, and values. When we drift without direction, negativity takes the wheel, steering us toward jealousy, fear, and poor decisions.

But once you know where you’re going, everything changes. The outside noise loses its grip. Negativity fades into background static instead of becoming a roadblock. You start making choices that align with your goals, and your energy becomes so strong and certain that the right people, opportunities, and experiences can’t help but be drawn to you. And that’s the beauty of this book—it doesn’t just tell you to “think positive;” it shows you how to steer your own bus with clarity, conviction, and energy.

My Favorite Rules

Rule No. 6: No Energy Vampires Allowed on Your Bus

This rule is as much about courage as it is about positivity. Since childhood, I’ve always dreaded upsetting others because I hate conflict. For years, I believed that if I was nice enough, I could avoid making enemies. But life taught me otherwise: some people will drain your energy no matter how kind you are. Some are simply negative, and their presence can poison your mindset. George, the main character, struggles with this too. A few team members don’t respect him and refuse to support him. Before reading this book, I would have done exactly what George did at first: ignore them, hoping the problem would fade. I certainly wouldn’t have had the courage to confront them, let alone remove them from my “bus.”

But Joy, the bus driver, shares a powerful truth:

Your positive energy and vision must be greater than anyone’s and everyone’s negativity. Your certainty must be greater than everyone’s doubt.”

It’s not enough to ignore energy vampires, you must face them, protect your space, and refuse to let their negativity steer your journey. This rule gave me the confidence to stop tiptoeing around conflict, to trust myself, and to guard my energy fiercely.

Rule No. 8: Love Your Passengers

In recent years, many people have begun to worry that AI will one day take away our jobs. As a writer, I share this concern. But when we think more deeply, every risk also carries opportunity. In the future, perhaps all jobs that don’t require personal connection, emotional intelligence, or a human heart could be replaced by AI. And if that happens, love, positivity, and the human spirit will become even more valuable.

In truth, they have always been important, however, in today’s competitive and often superficial society, people tend to forget. Leadership, for example, is too often mistaken for control or authority. That’s why I’m grateful that Gordon turns this idea upside down—reminding us that love is not weakness, but the most powerful force we have. In the story, love quite literally saves George’s work presentation.

One of the passengers, Marty, puts it perfectly:

People think love is a weak emotion, but really it’s the strongest, most powerful emotion available to us. Just try to bench press a lot of weight—if you’re thinking loving, positive thoughts, you’ll be stronger than if you’re thinking negative, angry thoughts.”

In the novel, love isn’t just a feel-good concept, it’s a practical tool that changes outcomes. For leaders, it’s a reminder that if you want long-term success, lead with heart. Love builds trust, inspires loyalty, and fuels the kind of teamwork that can weather any storm.

Why You Should Read It

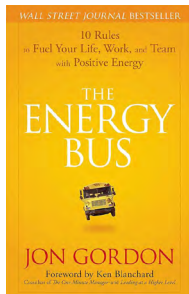
The Energy Bus isn’t just a book—it’s a lifeline disguised as a simple story. It reminds us that even in our darkest, we still hold the power to choose positivity, rebuild our lives, and thrive. This isn’t a dense philosophy text or a lecture on self-help, it’s a warm, relatable journey filled with practical steps you can actually use. The magic lies in its heart: a wise mentor, a supportive community, and a clear, hopeful path forward.

If you’re struggling today, start small. Step outside and breathe in fresh air. Call someone who cares about you. If you don’t have that person right now, seek out a community that fits you—a local group, a church, a hobby club, or even a helpline. There is always a seat for you somewhere.

This book isn’t only for those battling depression or loneliness, it’s for anyone who dreams of a better world. It’s for leaders who want to inspire, for friends who want to support, and for individuals who want to live with more joy and purpose. It’s a reminder that while we can’t control who gets on our bus, we can control how we drive it.

Challenges won’t disappear, but your strength to face them will grow. You’ll see that you *can* make it—because you’ve already started.

Peace and love.



The energy bus : 10 rules to fuel your life, work, and team with positive energy

Author: Gordon Jon
Publisher: John Wiley & Sons, Inc.
Year of Publication: 2007



Victoria Man

A Macau writer and media professional working across multiple languages. She has contributed to magazines, film scripts, and collaborated on cultural festivals and exhibitions, showcasing diverse cultural production.

文化局公共圖書館之電子資源 “全民網上閱讀平台”

Recursos Electrónicos da Biblioteca Pública do Instituto Cultural
Electronic Resources of the Public Library of the Cultural Affairs Bureau

走入e世界 閱讀由此起

Entre no **Mundo Electrónico** - A leitura Começa Aqui

Start Your Reading Journey with Public Library's **Electronic Resources**

電子資源

Recursos Electrónicos
Electronic Resources

全民網上閱讀平台



電子書
Livros Electrónicos
E-books



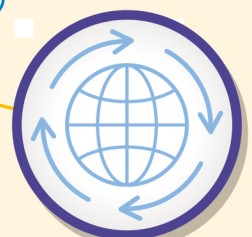
電子雜誌報紙
Publicações Periódicas Electrónicas
Electronic Magazines & Newspapers



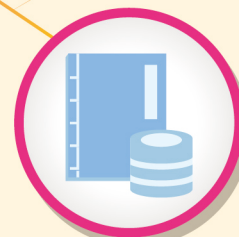
電子資料庫
Base de Dados Electrónica
Electronic Databases



兒童學習
Aprendizagem Infantil
Children's learning



線上互動學習課程
Cursos de Aprendizagem
Interactivos Online
Interactive Online Learning Courses



特藏資料庫
Base de Dados para
Colecções Especiais
Special Collection Databases



數碼化館藏資料
Base de Dados da
Colecção Digital
Digital Collection Databases



查詢 / Informações / Enquiries:

2893 0077 , 2856 7576

(櫃檯服務時間)

(No Horário de Expediente do Balcão)

(Service Hours of Counters)

www.library.gov.mo



更多資訊
Mais Informações
More Information