

LETRAS &
Companhia

善待自己
GentilMente
Be Kind To Your Mind



2024年
4月15日
至5月7日

15 de abril
a 7 maio
2024

April 15th
to May 7th
2024

Programa detalhado
活動詳情
Detailed programme



CONSULADO-GERAL DE PORTUGAL
EM MACAU E HONG KONG
駐澳門及香港總領事館

Entidade apoiante - 支持機構
Fundo de Desenvolvimento da
Cultura do Governo de RAEP
澳門特區政府的文化發展基金

Com o apoio de
洪國強獎
Number 17



銀視基金會
I.R.T. Fundação



FUNDAÇÃO
ORIENTE



Organização • 主辦 • Organizer



CONSULADO-GERAL DE PORTUGAL
EM MACAU E HONG KONG
葡萄牙駐澳門及香港總領事館

Produção • 製作 • Production

IPOR | 東方葡萄牙學會

Design • 設計

ABM - Design & Comunicação

Ilustração • 插圖 • Illustration

Rui Rasquinho

Apoio Técnico • 技術支援 • Tech support

SomBento

Locais • 地點 • Venues

IPOR - Instituto Português do Oriente

Rua Pedro Nolasco da Silva, n°45 - 1º, MACAU

東方葡萄牙學會

澳門伯多祿局長街45號1樓

Consulado-Geral de Portugal em Macau e Hong Kong

Rua Pedro Nolasco da Silva, n°45

葡萄牙駐澳門及香港總領事館

澳門伯多祿局長街45號

Livraria Portuguesa

R. de São Domingos 16-18, MACAU

葡文書局

澳門板樟堂街16-18號地下

Broadway Theatre

Avenida Marginal Flor de Lotus, COTAI, Macau

澳門路氹城蓮花海濱大馬路

Escola Portuguesa de Macau

Av. do Infante Dom Henrique, Macau

澳門葡文學校

澳門殷皇子大馬路

Inscrições • 報名 • Registrations

letras.companhia.ipor@gmail.com

Introdução

A edição de 2024 do Festival Literário e Cultural para pais e filhos – Letras & Companhia – terá como título em português *GentilMente*, em inglês *Be Kind to Your Mind* e em chinês 善待自己 que nos transporta para o tema deste ano: a Saúde Mental.

Mais do que um cenário de ausência de problemas, a saúde mental é entendida como um estado onde o indivíduo está bem o suficiente para lidar com situações, tão diversas quanto imprevisíveis, do dia-a-dia. Afinal, viver no mundo contemporâneo implica lidar diariamente com as complicações causadas pelo intenso ritmo da vida e pela aparente fragilidade de algumas relações, contratempos que podem prejudicar as nossas relações sociais a médio e longo prazo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Arte permite ajudar a compreender e comunicar conceitos e emoções, estimulando todos os sentidos e até a capacidade de empatia, o que, segundo a OMS, é especialmente benéfico para a saúde mental. Estudos desenvolvidos pela organização indicam que ouvir música, dançar, ir ao teatro ou a um museu pode trazer benefícios duradouros à saúde emocional, além de gerar impactos positivos na autoestima.

Pretende-se, assim, com este tema, que servirá de inspiração para a produção e organização das atividades incluídas no programa nesta quarta edição do Festival, promover a importância da saúde mental, não só nas crianças e jovens, mas também nos adultos que fazem parte do ecossistema que os rodeia e que contribuem para a formação e crescimento dos mais novos, incentivando a criação de boas relações com o “Eu”, mas também com o “Outro”, através da aprendizagem de mecanismos que estimulem o equilíbrio emocional.

Ter saúde mental:

É sentirmo-nos bem conosco próprios e na relação com os outros.

É sermos capazes de lidar de forma positiva à mudança.

É termos confiança e não temermos o futuro.

Patrícia Quaresma Ribeiro

Diretora do IPOR

Abril de 2024

簡介

2024年「字母和它的朋友們」親子文學與文化節以**善待自己 / Be Kind to Your Mind / GentilMente**為題，關注心理健康這一主題。

心理健康不單單是沒有心理問題，而是指一個人能夠很好地應對日常生活中出現的各種不可預知的情況。畢竟在當今社會，我們每天都要面對緊張的生活節奏和某些岌岌可危的關係所帶來的麻煩，而這些問題對我們的社會關係造成中長期的影響。

世界衛生組織（WHO）表示，藝術有助於思想情感的理解、交流，可全方面激發感官，乃至共情能力，這對心理健康來說頗有益處。該組織的研究表明聽音樂、跳舞、欣賞戲劇或參觀博物館都能為情緒健康帶來長久的益處，並對自尊產生積極影響。

為宣傳心理健康的重要性，讓兒童、青少年和成年人重視心理健康，第四屆文學與文化節活動的策劃和組織均圍繞這一主題展開。成年人作為參與者，會促進年幼者心理生態系統的形成和發展。此外，本屆活動還鼓勵大家學習促進情感平衡的機制，與“自我”以及與“他人”的建立良好的關係。

心理健康是指：

我們在與自己和他人的關係中感覺良好。

可以積極應對變化。

有信心，不懼怕未來。

Patrícia Quaresma Ribeiro

東方葡萄牙學會會長

2024年4月

Introduction

The 2024 edition of the Literary and Cultural Festival for parents and children – Letras & Companhia – will be titled *GentilMente* in Portuguese, *Be Kind to Your Mind* in English and 善待自己 in Chinese, which takes us to this year's theme: Mental Health.

More than a scenario of absence of problems, mental health is understood as a state where the individual is well enough to deal with everyday situations, as diverse as they are unpredictable. After all, living in the contemporary world means dealing daily with the complications caused by the intense pace of life and the apparent fragility of some relationships, setbacks that can harm our social relationships in the medium and long term.

According to the World Health Organization (WHO), Art helps to understand and communicate concepts and emotions, stimulating all the senses and even the capacity for empathy, which, according to the WHO, is especially beneficial for mental health. Studies carried out by the organization indicate that listening to music, dancing, going to the theater or a museum can bring lasting benefits to emotional health, in addition to generating positive impacts on self-esteem.

The aim with this theme is, therefore, to serve as inspiration for the production and organization of the activities included in the program in this fourth edition of the Festival, to promote the importance of mental health, not only in children and young people, but also in the adults who do part of the ecosystem that surrounds them and that contribute to the formation and growth of young people, encouraging the creation of good relationships with the “Self”, but also with the “Other”, through learning mechanisms that stimulate emotional balance.

To be mentally healthy:

It's about feeling good about ourselves and our relationships with others.

It's about being able to deal positively with change.

It's about having confidence and not fearing the future.

Patrícia Quaresma Ribeiro

IPOR Director

April, 2024



Programa • 活動日曆 • Programme

15 de abril - 2^a feira • 4月15日 – 週一 • April 15th - Monday

Mercado das Letrinhas

字母書展

Alphabet Market

Feira de livros infantis com publicações em português, chinês e inglês no tema do festival, organizada em colaboração com a *Livraria Portuguesa*.

書展與葡文書局合辦，展示以葡文、中文及英文出版的兒童圖書。

Children's book fair with publications in Portuguese, Chinese and English on the festival theme, organized in collaboration with *Livraria Portuguesa*.

Data do evento: | 日期: | Event date:

15 de abril 2024* | 2024年4月15日* | **15th April 2024***

Hora: | 時間: | Time:

11:00 - 19:00

Local: | 地點: | Location:

Livraria Portuguesa | 葡文書局 | Portuguese bookstore

Entrada livre | 免費入場 | Free admission

* O *Mercado das Letrinhas* permanece no mesmo local até 7 de maio e está aberto todos os dias das 11:00 às 19:00.

* 字母書展將於4月15日至5月7日期間在同一地點舉行，開放時間為每日上午11時 至下午7時。

* The *Alphabet Market* remains in the same location until May 7th and is open every day from 11am to 7pm.

Inauguração da exposição “O que senti durante a pandemia”

主題為 “我在疫情期間的感受” 展覽開幕式

Opening of the exhibition “What I felt during the pandemic”

Exposição com trabalhos de alunos de escolas locais e da artista também local Clara Brito, que visa explorar e dar a conhecer ao público o que sentiram durante os três anos de pandemia em Macau.

展出本地學生和本地藝術家克拉拉 • 布里托 (Clara Brito) 的作品，旨在讓大眾了解他們在澳門疫情三年期間的感受。

Exhibition with works by students from local schools and local artist Clara Brito, which aims to explore and let the public know what they felt during the three years of pandemic in Macau.

Data do evento | 日期: | Event date:

15 de abril 2024* | 2024年4月15日* | 15th April 2024*

Hora: | 時間: | Time:

18:30

Local: | 地點: | Location:

IPOR, Café Oriente

東方葡萄牙學會, 東方咖啡廳

Entrada livre | 免費入場 | Free admission

* A exposição *O que senti durante a pandemia* permanece no mesmo local até 7 de maio e está aberta de segunda a sexta das 10:00 às 18:30.

* “我在疫情期間的感受” 展覽將於4月15日至5月7日期間在同一地點舉行，開放時間為週一至週五上午10時至下午6時30分。

* The exhibition *What I felt during the pandemic* remains in the same location until May 7th and is open from Monday to Friday from 10am to 6:30pm.

17 de abril - 4ª feira • 4月17日 – 星期三 • April 17th - Wednesday

Apresentação dos livros “Tratado do silêncio” e “Árvore do tempo” da autora Marina Palácio

作家瑪麗娜·帕拉西奧所著的《沉默論》和《時間之樹》的新書推介會

Presentation of the books “Tratado do Silêncio” and “Árvore do Tempo” by author Marina Palácio

A convite do IPOR a autora e ilustradora Marina Palácio virá a Macau para apresentar nesta sessão pública dois dos seus livros. Marina nasceu em Lisboa em 1971 e está ligada ao teatro há mais de 20 anos.

Tem escrito e ilustrado diversos livros para os mais novos, recebendo o Prémio de Ilustração do Festival de BD da Amadora – Melhor Ilustração Infantil 2003 pelas ilustrações do livro *O Circo da Lua*.

Tem criado e orientado Oficinas de Leitura e Criatividade para crianças e para adultos, associados aos seus livros e não só, em escolas, bibliotecas e diversas entidades culturais do país, cruzando conceitos e materiais não convencionais. Sensibilizando para as diferentes formas de leituras dos livros e do mundo através de criação de laboratórios plásticos, ilustração, natureza, ciência, provocando experiências estéticas, poéticas, sensoriais e imaginativas.

應IPOR的邀請，插畫家兼藝術教育家瑪麗娜·帕拉西奧 (Marina Palácio) 將來到澳門，介紹她由O Vento e o Lobo出版的兩本書！瑪麗娜·帕拉西奧 1971 年出生於里斯本，熱愛書籍、狼、鳥、樹木和寧靜。她是詩人、自然學家、漫畫作者、動畫電影導演，從事戲劇創作長達 20 多年。2022 年，她創建了 "O Lobo e o Vento" (《狼與風》) 出版社—— 詩歌、博物學家/野生/野性和敏感讀物的版本！以發展她關於葡萄牙和世界生物多樣性的文學和圖畫項目，從而產生促進和平以及與所有生物更平衡共處的讀物。

她曾為多本幼兒讀物創作插圖，並憑藉《O Circo da Lua》一書的插圖榮獲 2003 年度 Amadora BD 漫畫節插圖獎—— 最佳兒童插圖獎。

自2009 年以來，她在全國各地的學校、圖書館和各種文化組織中，跨越非傳統的概念和材料，為與她的書籍有關的兒童和成人以及其他人士創建並主持了“閱讀與創意工作坊—— 透過書籍、藝術和自然進行教育”。透過創建塑膠實驗室、插圖、自然、科學，激發美感、詩意、感官和想像體驗，提高人們以不同方式去閱讀書籍和認識世界。我們的使命是幫助全世界培養聰明、好奇、善良、具有文化創造力和積極主動的讀者。

At the invitation of IPOR, illustrator and artist-educator Marina Palácio will come to Macau to present two of her books published by the editions o Vento e o Lobo! in this public session. Born in Lisbon in 1971, she is a lover of books, wolves, birds, trees and silence. Naturalist poet, comic book author, animated film director that has been involved with theater for over 20 years. In 2022, she created the publishing house “O

Lobo e o Vento” - editions for poetic, naturalistic/savage/wild and sensitive readings, to develop her literary and graphic projects on the biodiversity of Portugal and the world in order to generate readings for a peaceful and a more balanced coexistence with all living beings.

The author has written and illustrated several books for young children, receiving the Illustration prize at the Amadora Comics Festival – Best Children's Illustration 2003 for her illustrations in the book O Circo da Lua.

Since 2009, she has created and guided Reading and Creativity-Education through Book, Art and Nature Workshops for children and adults, associated with her books and beyond; in schools, libraries and various cultural entities across Portugal, crossing concepts and materials not conventional. Raising awareness of different ways of reading books and the world through the creation of plastic laboratories, illustration, nature, science, provoking aesthetic, poetic, sensorial and imaginative experiences. A mission to help form intelligent, curious, kind, culturally creative and active Readers in the World.

Data do evento: | 日期: | Event date:

17 de abril 2024 | 2024年4月17日 | 17th April 2024

Hora: | 時間: | Time:

18:30 - 19:30

Local: | 地點: | Location:

Livraria Portuguesa

葡文書局

Portuguese bookstore

Entrada livre | 免費入場 | Free admission

20 de abril - Sábado • 4月20日 – 週六 • April 20th - Saturday

“Ler e Jogar”

Formação de professores - Mediação de Leitura criativa através do Livro, Arte e Natureza, com a autora e ilustradora Marina Palácio

《閱讀與遊樂》

教師培訓 — 作家兼插畫家瑪麗娜-帕拉西奧 (Marina Palácio) 通過文本解讀書籍、藝術和大自然

“Read and Play”

Teacher training - Reading Mediation through Books, Art and Nature, with author and illustrator Marina Palácio

O Livro é um organismo “vivo” e devemos habitá-lo, senti-lo e pensar nele como um todo. Promover a multissensorialidade através da exploração de materiais menos convencionais é “meio caminho andado” para a estimulação da imaginação e da criatividade. Será um percurso construído em movimento, sentindo, imaginando e refletindo - estimulando o pensamento divergente.

A natureza da criança é lidar com o mundo de modo lúdico. “LER e JOGAR” será um laboratório de partilha para poetas da curiosidade de como sentir o Livro como um Jogo, um tabuleiro com um percurso. “Jogar a Leitura” cruzando conceitos e materiais menos convencionais. Sensibilizando para as diferentes formas de leitura através da criação de laboratórios poéticos, plásticos e sensoriais.

書籍是一種充滿“生命力”的存在，我們需要真正地活在當下，感受和思考。通過探索非常規的材料，參與者可以獲得多種感官上的刺激，這是激發想像力和創造力的“必徑之路”。閱讀是一場身心互動的遊戲，帶領我們踏上反思、思考和感受的愉快旅程。

孩子天生喜歡遊戲，這是他們與世界建立聯繫的方式。“閱讀與遊樂”將成為一個共享的遊戲實驗室，讓充滿好奇心的詩人在遊戲中體驗閱讀的樂趣。通過非常規的概念和閱讀材料，“閱讀與遊樂”為孩子創造了一個“玩轉閱讀”的環境。通過創建一個充滿詩意、視覺和感官刺激的實驗室，讓人們對不同閱讀形式有更深入的認識。

The Book is a “living” organism and we must inhabit it, feel it and think about it as a whole. Promoting multisensoriality through the exploration of less conventional materials is “halfway there” towards stimulating imagination and creativity. It will be a journey built on movement, feelings, imagination and reflection - stimulating divergent thinking.

A child's nature is to deal with the world in a playful way. “READ and PLAY” will be a sharing laboratory for poets, curious about how to feel the Book as a Game, a board with a path. “Play Reading” crossing less conventional concepts and materials. Raising awareness of different forms of reading through the creation of poetic, plastic and sensory laboratories.

Data do evento: | 日期: | Event date:

20 de abril 2024 | 2024年4月20日 | 20th April 2024

Hora: | 時間: | Time:

9:30 - 14:00

Local: | 地點: | Location:

IPOR | 東方葡萄牙學會

Público-alvo: | 對象: | Target audience:

**Professores e agentes de ensino do ensino infantil, primário e secundário
幼兒園、小學及中學教師及教學人員**

Teachers and teaching staff in early childhood, primary and secondary education

Inscrições até 12 abril 2024 - gratuitas e limitadas a 25 participantes

報名截止日期為2024年4月12日 — 免費報名，名額為25人

Enrolments until April 12, 2024 - free and limited to 25 participants

Workshop: “Ser e Estar – a coexistência pacífica entre o homem-homem e homem-natureza!”

Oficina de escrita criativa, ilustração, biodiversidade, história universal e natureza humana com a autora e ilustradora Marina Palácio

《和平共存 — 人與自然和諧共生！》工作坊

教師培訓 — 作家兼插畫家瑪麗娜-帕拉西奧 (Marina Palácio) 通過文本解讀書籍、藝術和大自然

Workshop: “Ser e Estar – peaceful coexistence between man-man and man-nature!”

Creative writing, illustration, biodiversity, universal history and human nature workshop with author and illustrator Marina Palácio

A leitura e interpretação de Nós e o Mundo. Todos somos diferentes interiormente e exteriormente. No entanto, será que há uma tendência para a cópia na forma de estar? É difícil ter opinião própria? Quem sou eu, quem poderei ser? Porquê é que é tão difícil conseguir resolver situações de conflito entre o homem-homem e a natureza? O que o Mundo espera de nós? É possível mudar o Mundo para melhor? Como poderemos estar no Mundo de forma positiva e criadora?

Objetivos: praticar “diferentes leituras” a partir de livros “científicos”. Familiarizar os participantes a conceitos, formatos e linguagens menos convencionais; ter

consciência do impacto das nossas emoções em Nós e no Mundo; promover a coexistência pacífica entre o homem-homem e homem-natureza; sensibilizar para melhorar positivamente o Mundo à nossa verdadeira escala através do prazer de criar; “Estar à mesa” e promover para a partilha e o diálogo; promover o cruzamento das expressões e sensações; estimular o pensamento divergente; motivar a experimentação e procura estética individual e o respeito pelos diferentes resultados da expressão. Ser criador e não só consumidor.

重新解讀我們與世界的關係。我們每個人都是獨一無二。然而，我們是否傾向於複製他人的存在方式？是否很難擁有自己的獨立見解？我是誰，我可以成為誰？為什麼解決人與自然之間的衝突如此困難？世界對我們有何期望？我們是否能讓世界變得更好？我們應該如何以積極創新的方式與這個世界融合？

目標：通過閱讀“科學”書籍，進行“不同的解讀”，讓參與者熟悉非常規的概念、形式和語言；意識到我們的情感對我們自身和世界的影響；促進人與自然之間的和平共處；透過創造快樂，喚醒人們的意識，積極改善我們對現實世界的認知；通過“會議形式”促進分享和對話；促進表達與情感的交匯；激發多元思維；激勵體驗和個人審美探索，以及接納不同的觀點。成為一個創造者，而不僅僅是消費者。
納入課程計畫：環境與自然科學研究；葡萄牙語；公民教育（自我認識與個人品德；造型活動及藝術與科技教育；葡萄牙地理。

The reading and interpretation of Us and the World. We are all different inside and out. However, is there a tendency towards copying the way of being? Is it difficult to have your own opinion? Who am I, who could I be? Why is it so difficult to resolve conflict situations between man and nature? What does the world expect from us? Is it possible to change the world for the better? How can we be in the world in a positive and creative way?

Objectives: practice “different readings” from “scientific” books. Familiarize participants with less conventional concepts, formats and languages; be aware of the impact of our emotions on ourselves and the world; promote peaceful coexistence between man-man and man-nature; raise awareness to positively improve the World on our true scale through the pleasure of creating; “Be at the table” and promote sharing and dialogue; promote the crossing of expressions and sensations; encourage divergent thinking; motivate experimentation and individual aesthetic search and respect for the different results of expression. Be a creator and not just a consumer.

Data do evento: | 日期: | Event date:

20 de abril 2024 | 2024年4月20日 | 20th April 2024

Hora: | 時間: | Time:

15:30 - 17:30

Local: | 地點: | Location:

IPOR | 東方葡萄牙學會

Público-alvo: | 對象: | Target audience:

Pais e crianças entre os 6 e os 11 anos

6至11歲兒童及其家長

Parents and children between 6 and 11 years old

Inscrições até 12 de abril 2024 - gratuitas e limitadas a 10 grupos (1 adulto + 1 criança)

報名截止日期為2024年4月12日 – 免費報名，名額為10組 (1位成人 + 1位兒童)

Enrolments until April 12, 2024 - free and limited to 10 groups (1 adult + 1 child)

Workshop: “Emoções, para que vos quero?”, com a psicóloga Bárbara Mota

《為什麼需要情緒？》工作坊，與心理學家Bárbara Mota

Workshop: “Emotions, why do I need you?”, with psychologist Bárbara Mota

As emoções influenciam os nossos pensamentos e, conseqüentemente, as nossas ações e reações físicas, psicológicas e sociais. Torna-se, por isso, fundamental descobrir, desde cedo, estratégias que ajudem a responder de forma mais útil e construtiva aos desafios do meio, contribuindo para o desenvolvimento saudável da criança.

Pretende-se, desta forma, refletir com as crianças e respetivos cuidadores sobre a importância de criar um espaço seguro de partilha, aliando a criatividade à exploração de conceitos tão relevantes nos dias de hoje – emoções e sentimentos.

情緒對我們的思維產生影響，進而影響我們的生理、心理和社會行為及反應。為了應對環境挑戰，我們需要及時發現並制定應對策略，以便從年幼時就能以更有益、更有建設性的方式應對，從而促進兒童的健康成長。

工作坊的目標是與孩子及其家長共同思考創造一個安全的分享空間的重要性，並將創造力與探索情緒和情感這些與我們今天息息相關的概念結合起來。

Thoughts and emotions are concepts that are closely related and that influence our behavior in certain situations. It is therefore essential to discover, from an early age, strategies that help respond in a more useful and constructive way to the challenges of the environment, contributing to the healthy development of the child.

The aim is therefore to reflect with children and their caregivers on the importance of creating a safe space for sharing, combining creativity with the exploration of concepts that are so relevant today – emotions and feelings.

Data do evento: | 日期: | Event date:

20 de abril 2024 | 2024年4月20日 | 20th April 2024

1ª sessão - 15:00-16:00

Público-alvo: **Pais e crianças entre os 8 e os 12 anos**

第1場 — 15:00–16:00

對象：8至12歲兒童及其家長

1st session - 15:00-16:00

Target audience: **Parents and children between 8 and 12 years old**

2ª sessão - 16:15-17:15

Público-alvo: **Pais e crianças entre os 4 e os 7 anos**

第2場 — 16:15–17:15

對象：4至7歲兒童及其家長

2nd session - 16:15-17:15

Target audience: **Parents and children between 4 and 7 years old**

Local: | 地點: | Location:

IPOR | 東方葡萄牙學會

Inscrições até 12 de abril 2024 - gratuitas e limitadas a 10 grupos (1 adulto + 1 criança) por sessão

報名截止日期為2024年4月12日 — 免費報名，每場名額為10組 (1 位成人 + 1 位兒童)

Enrolments until April 12, 2024 - free and limited to 10 groups (1 adult + 1 child) per session

**Workshop: “Rir - o melhor remédio (yoga do riso)”,
com a psicóloga Goreti Lima**

“笑 —— 最好的良藥(大笑瑜珈)” 工作坊, 與心理學家Goreti Lima

**Workshop: “Laughter - the best medicine (laughter yoga)”,
with psychologist Goreti Lima**

É uma prática que combina o riso com exercícios de respiração (por isso a designação - yoga) promovendo o bem-estar e boa-disposição beneficiando a saúde no geral. A ciência diz-nos que o cérebro não distingue uma experiência real de uma fantasiada e esta prática, aproveita este princípio para provocar a produção natural de neurotransmissores “da felicidade” – o riso e as gargalhadas são inicialmente

simulados, mas invariavelmente conduzem a risadas reais e contagiantes capazes de reproduzir o espírito da brincadeira infantil. Esta é a única técnica que permite aos adultos obter risadas sinceras e sustentadas sem envolver o pensamento cognitivo. Mas... com a presença das crianças os pais vão ter a tarefa facilitada!

A proposta é os pais reviverem uns momentos descontraídos com as suas crianças, a rir e a brincar. Enquanto as crianças aproveitam o melhor dos seus pais. Todos juntos!

它是一種將笑聲與呼吸練習相結合的練習（因此得名——瑜伽），可促進身心健康和良好的情緒，有益於整體健康。科學告訴我們，大腦無法區分真實的體驗和幻想的體驗，而這種練習正是利用了這一原理，激發“快樂”神經遞質的自然分泌——笑聲和咯咯笑最初是模擬出來的，但無一例外地會產生真正的、有感染力的笑聲，能夠重現童年的遊戲精神。這是唯一能讓成年人在不涉及認知思維的情況下獲得真誠而持久的笑聲的技術。但是.....如果有孩子在場，父母就會更輕鬆！這樣做的目的是讓父母重溫與孩子一起嬉笑玩耍的輕鬆時刻。同時，孩子也能從父母身上獲得最好的體驗。大家一起來吧！

It is a practice that combines laughter with breathing exercises (hence the name - yoga) promoting well-being and good mood, benefiting overall health. Science tells us that the brain does not distinguish between a real experience and a fantasized one, and this practice takes advantage of this principle to trigger the natural production of “happiness” neurotransmitters – laughter is initially simulated, but invariably lead to real contagious laughter, capable of reproducing the spirit of a child's play. This is the only technique that allows adults to get heartfelt, sustained laughter without involving cognitive thinking. But... with the presence of children, parents will make the task easier! The idea is for parents to relive some relaxed moments with their children, laughing and playing. While children get the best from their parents. All together!

Data do evento: | 日期: | Event date:

20 de abril 2024 | 2024年4月20日 | 20th April 2024

1ª sessão - 15:00-16:00

Público-alvo: **Pais e crianças entre os 4 e os 7 anos**

第1場 — 15:00–16:00

對象：4至7歲兒童及其家長

1st session - 15:00-16:00

Target audience: **Parents and children between 4 and 7 years old**

2ª sessão - 16:15-17:15

Público-alvo: **Pais e crianças entre os 8 e os 12 anos**

第2場 — 16:15–17:15

對象：8至12歲兒童及其家長

2nd session - 16:15-17:15Target audience: **Parents and children between 8 and 12 years old**

Local: | 地點: | Location:

IPOR | 東方葡萄牙學會**Inscrições até 12 de abril 2024 - gratuitas e limitadas a 10 grupos (1 adulto + 1 criança)**

報名截止日期為2024年4月12日 — 免費報名，每場名額為10組 (1位成人 + 1位兒童)

Enrolments until April 12, 2024 - free and limited to 10 groups (1 adult + 1 child) per session**Uma noite na... Biblioteca****圖書館之夜****A night at the... Library**

À semelhança das edições anteriores, a atividade decorrerá ao entardecer, com o objetivo de criar momentos de prazer em torno dos livros e estimular o interesse pela leitura. Após o quebra gelo, com a realização de alguns jogos que exploram o tema do Festival, seguido de jantar, crianças e jovens entre os 8 e os 12 anos, terão sessões de leitura de contos dramatizadas onde o fantástico, o suspense e a surpresa dominam.

活動與以往一樣，將於黃昏時分進行，目的是為公眾營造閱讀氛圍及激發其閱讀興趣。圖書館之夜以破冰活動打破沉靜，接著進行一系列與活動主題相關的遊戲。晚膳過後，8至12歲的兒童及青少年將參與戲劇化的短篇故事閱讀會，過程充滿奇妙、懸念及驚喜。

As in previous editions, the activity will take place at dusk, with the aim of creating moments of pleasure around books and stimulating interest in reading. After the icebreaker, with some games that explore the festival's theme, followed by dinner, children and young people between 8 and 12 years old will have dramatized story reading sessions where the fantastic, suspense and surprise dominate.

Data do evento: | 日期: | Event date:

20 de abril 2024 | 2024年4月20日 | 20th April 2024

Hora: | 時間: | Time:

18:00 - 09:00 (21 de abril | 4月21日 | 21st April)

Local: | 地點: | Location:

**IPOR, Biblioteca Camilo Pessanha | 東方葡萄牙學會 – 庇山耶圖書館 |
IPOR, Camilo Pessanha library**

Público-alvo: | 對象: | Target audience:

Crianças e jovens dos 8 e os 12 anos

8至12歲兒童及青少年

Children 8-12 years old

Inscrições até 12 de abril 2024 - gratuitas e limitadas a 10 participantes

報名截止日期為2024年4月12日 – 免費報名，名額為10人

Registrations deadline 12th April 2024 - Free of charge and limited to 10 participants



26 de abril - 6^a feira • 4月26日 – 星期五 • April 26th - Friday

Concerto: Mário Lúcio - 60 anos

馬裡奧 • 盧西奧60 歲生日音樂會

Concert: Mário Lúcio - 60 Years

Mário Lúcio completa 60 anos em 2024 e continua a ser um testemunho da rica herança cultural de Cabo Verde e da sua ressonância global.

Será um concerto especial, a voz e violão e com um repertório íntimo, termo e alegre, que reúne as composições mais conhecidas e algumas inéditas que retratam o percurso do autor.

於2024年，馬裡奧•盧西奧將迎來他的 60 歲生日，他將繼續見證佛得角豐富的文化遺產及其全球影響力。

這將是一場特別的音樂會，由聲樂和吉他演奏，曲目親切、真摯、歡快，匯集了最著名的作品和一些未發表的作品，描繪了作者的職業生涯。

Mário Lúcio turns 60 in 2024 and continues to be a testament to Cape Verde's rich cultural heritage and its global resonance.

It will be a special concert, with voice and a guitar and with an intimate, warm and happy repertoire, which brings together the best-known compositions and some new ones that portray the author's journey.

Data do evento: | 日期: | Event date:

26 de abril 2024 | 2024年4月26日 | 26th April 2024

Hora: | 時間: | Time:

20:00

Local: | 地點: | Location:

Casa Garden | 東方基金會

Entrada livre | 免費入場 | Free admission

27 de abril - Sábado • 4月27日 – 週六 • April 27th - Saturday

Apresentação do livro “Uma Menina Chamada Nuvem” de Mário Lúcio

馬裡奧·盧西奧(Mário Lúcio) 所寫的《一個叫雲朵的女孩》新書介紹會

Presentation of the book “Uma Menina Chamada Nuvem” by Mário Lúcio

Apresentação do segundo volume da coleção Contos do País do Arco-íris, da autoria de Mário Lúcio, *Uma Menina Chamada Nuvem*. Livro editado pelo IPOR em português e chinês com ilustrações do próprio autor, dando assim seguimento à coleção iniciada em 2015.

介紹馬裡奧·盧西奧 (Mário Lúcio) 的作品集《彩虹之國的故事》的第二卷《一個叫雲朵的女孩》。這本由 IPOR 出版的葡萄牙語和中文版本的書，配有作者本人的插圖，從而延續了 2015 年開始的作品集。

Presentation of the second volume of the collection Tales from the Rainbow Country, written by Mário Lúcio, *Uma Menina Chamada Nuvem*. Book published by IPOR in Portuguese and Chinese with illustrations by the author himself, thus continuing the collection started in 2015.

Data do evento: | 日期: | Event date:

27 de abril 2024 | 2024年4月27日 | 27th April 2024

Hora: | 時間: | Time:

15:00 - 15:30

Local: | 地點: | Location:

Escola Portuguesa de Macau (auditório) | 澳門葡文學校禮堂 | Portuguese School of Macau (auditorium)

Público-alvo: | 對象: | Target audience:

Pais, crianças, professores e agentes de ensino do ensino infantil, primário e secundário

家長、兒童、幼兒園、小學和中學的教師和教學人員

Parents, children, teachers and teaching staff in early childhood, primary and secondary education

Entrada livre | 免費入場 | Free admission

Espetáculo performativo: “Uma Menina Chamada Nuvem”, com a Companhia de Dança Raiz di Polon

《一個叫雲朵的女孩》表演節目, 與Raiz di Polon舞蹈團

Performance show: “Uma Menina Chamada Nuvem”, with Dance Company Raiz di Polon

Com base na história do conto de Mário Lúcio, a companhia de dança *Raiz di Polon*, também de Cabo Verde, encenou um espetáculo com estreia em Macau. Uma viagem mágica de uma menina que se chamava Nuvem e que brincava com flocos de luz no seu país (Cabo Verde), por entre montanhas de Santo Antão à Brava, tendo o sol sempre presente.

源自馬裡奧·盧西奧 (Mário Lúcio) 所寫的《一個叫雲朵的女孩》故事改編, 伴隨著同樣來自佛得角的 Raiz di Polon 舞蹈團首次來澳演出。一個叫雲朵的女孩展開神奇之旅, 穿過位於布拉瓦島且長期陽光充沛的聖安唐山脈, 在她的國度 (佛得角) 與光遊玩。

Based on the story of Mário Lúcio's new book, the Raiz di Polon dance company, also from Cape Verde, staged a show debuting in Macau. A magical journey of a girl called Nuvem who played with flakes of light in her country (Cape Verde), among the mountains from Santo Antão to Brava, with the sun always present.

Data do evento: | 日期: | Event date:

27 de abril 2024 | 2024年4月27日 | 27th April 2024

Hora: | 時間: | Time:

16:00 - 17:00

Local: | 地點: | Location:

Escola Portuguesa de Macau (auditório) | 澳門葡文學校禮堂 | Portuguese School of Macau (auditorium)

Público-alvo: | 對象: | Target audience:

Pais, crianças, professores e agentes de ensino do ensino infantil, primário e secundário

家長、兒童、幼兒園、小學和中學的教師和教學人員

Parents, children, teachers and teaching staff in early childhood, primary and secondary education

Entrada livre | 免費入場 | Free admission

4 de maio - Sábado • 5月4日 – 週六 • May 4th - Saturday

**“I want to be happy”,
apresentação e leitura ativa do livro pelo autor Mikel Ko**
由Mikel Ko所寫的《I want to be happy》新書發表會及誦讀會
**“I want to be happy”,
book presentation and active reading by author Mikel Ko**

Esta não é uma apresentação normal. É um convite para fazer parte e trazer a história “I want to be happy” à vida.

Durante esta sessão os participantes serão convidados a vivenciar e compartilhar os sentimentos de felicidade das personagens do livro, simulando cenas e desfrutando dos momentos.

Uma jornada simples e linda de felicidade.

這不是一場普通的圖書分享與誦讀會，而是一個邀請大家參與其中，將有趣的故事《我想要快樂》活靈活現地呈現出來的活動。

在這個活動中，通過模擬故事中的場景，家長及小朋友將能體驗書中主角們的快樂感受，享受特別的幸福時刻。

現在誠邀您一起踏上這段簡單而美好的幸福之旅。

This is not your regular book presentation. It's an invite to be part of it and bring the beautiful story “I want to be happy” to live.

During this session guests will be invited to experience and share the happiness feelings from the book characters by simulating its scenes and enjoying its moments.

A simple, beautiful journey of happiness.

Data do evento: | 日期: | Event date:

4 de maio 2024 | 2024年5月4日 | 4th May 2024

Hora: | 時間: | Time:

15:00 - 16:30

Local: | 地點: | Location:

IPOR | 東方葡萄牙學會

Público-alvo: | 對象: | Target audience:

Pais e crianças

家長及兒童

Parents and children

Entrada livre | 免費入場 | Free admission

Workshop: “Corpo de Plasticina - ioga para pais e filhos”, com a instrutora Margarida Luz

"塑身--親子瑜伽" 工作坊, 與瑜伽士Margarida Luz

Workshop: “Plasticine Body - yoga for parents and children”, with instructor Margarida Luz

Brincadeiras de fantasia em que o corpo se transforma no que quisermos: animais, barcos, pontes e até numa pizzeria! Jogos de equilíbrio e coordenação motora para crianças e adultos que envolvem muita macacada animada, mas também momentos de mimos e massagens relaxantes.

在夢幻遊戲中，身體可以任意變成我們想要的樣子：動物、船、橋，甚至披薩店！兒童和成人的平衡和運動協調遊戲，包括許多活潑的小遊戲，但也有照顧和放鬆按摩的時刻。

Fantasy games in which the body transforms into whatever we want: animals, boats, bridges and even a pizzeria! Balance and motor coordination games for children and adults that involve a lot of lively *monkey business*, but also moments of cuddles and relaxing massages.

Data do evento: | 日期: | Event date:
4 de maio 2024 | 2024年5月4日 | 4th May 2024

Hora: | 時間: | Time:
15:00 - 16:00

Local: | 地點: | Location:
IPOR | 東方葡萄牙學會

Público-alvo: | 對象: | Target audience:
Pais e crianças entre os 3 e os 7 anos
3至7歲兒童及其家長
Parents and children 3 to 7 years old

Inscrições até 26 abril 2024 - gratuitas e limitadas a 5 grupos (1 adulto + 1 criança)

報名截止日期為2024年4月26日 — 免費報名，名額為5組 (1位成人 + 1位兒童)

Enrolments until April 26, 2024 - free and limited to 5 groups (1 adult + 1 child) per session

Workshop: “Aromaterapia em família”, com a especialista Sandi Manhão

"家庭芳香療法" 工作坊, 與專家Sandi Manhão

Workshop: “Family Aromatherapy”, with expert Sandi Manhão

Junte-se a nós num workshop para pais e filhos, onde iremos desvendar o poder terapêutico dos óleos essenciais para equilibrar as emoções e promover o bem-estar. Nesta sessão, os pais aprenderão técnicas seguras e eficazes para aplicar os óleos essenciais como uma forma de terapia emocional para toda a família, ajudando a acalmar e a ancorar tanto a si como aos seus pequenos. Exploraremos juntos formas divertidas e interativas de introduzir o bem-estar e a serenidade no lar, transformando a rotina diária num momento de conexão e tranquilidade.

來讓我們一起參與這親子工作坊，在這裡將揭示精油為我們帶來情緒平衡、促進治療身心健康的力量。在這節課程中，家長們將學習到安全有效的精油應用技巧，作為全家人的情緒療法，幫助您和您的孩子平靜下來。我們將一起以有趣的互動方式去探索，將幸福和寧靜引入家庭，成為每天日常與內在自我聯繫和寧靜的時刻。

Join us in a workshop for parents and children, where we will uncover the therapeutic power of essential oils to balance emotions and promote well-being. In this session, parents will learn safe and effective techniques for applying essential oils as a form of emotional therapy for the whole family, helping to calm and ground both you and your little ones. Together we will explore fun and interactive ways to introduce well-being and serenity into the home, transforming the daily routine into a moment of connection and tranquility.

Data do evento: | 日期: | Event date:

4 de maio 2024 | 2024年5月4日 | 4th May 2024

1ª sessão - 15:00-16:00

Público-alvo: **Pais**

第1場 — 15:00–16:00

對象：家長

1st session - 15:00-16:00

Target audience: **Parents**

2ª sessão - 16:15-17:15

Público-alvo: **Pais**

第2場 — 16:15–17:15

對象：家長

2nd session - 16:15-17:15

Target audience: **Parents**

Local: | 地點: | Location:

IPOR | 東方葡萄牙學會

Inscrições até 26 abril 2024 - gratuitas e limitadas a 10 adultos por sessão (crianças são bem-vindas a acompanhar os pais)

報名截止日期為2024年4月26日 — 免費報名，每場名額為10位成人 (歡迎兒童與家長同行)

Enrolments until April 26, 2024 - free and limited to 10 adults per session (children are welcome to accompany their parents)

Workshop: “As Portas do Sono - sessão de relaxamento guiado”, com a instrutora Margarida Luz

“睡眠之門 – 引導放鬆課程” 工作坊, 與瑜伽士Margarida Luz

Workshop: “The Doors of Sleep - guided relaxation session”, with instructor Margarida Luz

A meditação, o relaxamento, ou a hipnose são técnicas que nos ajudam a adormecer. A ideia aqui é chegar lá perto, e ficar no ponto em que quase “passamos a porta do sono”, mas voltamos. Deitados e confortáveis, vamos explorar técnicas que nos ajudam a deixar o corpo ficar muito pesado e relaxado e a cabeça muito leve e calma...

冥想、放鬆或催眠都是幫助我們入睡的技巧。這概念是接近並停留在我們幾乎 “穿過睡眠之門”，但又回來的那一刻。躺下並保持舒適，我們將探索一些技巧，幫助我們讓身體變得沉重而放鬆，讓頭腦變得輕盈而平靜...

Meditation, relaxation or hypnosis are techniques that help us fall asleep. The idea here is to get close, and stay at the point where we almost “passed the door of sleep”, but came back. Lying down and comfortable, we will explore techniques that help us make the body very heavy and relaxed and the head very light and calm...

Data do evento: | 日期: | Event date:

4 de maio 2024 | 2024年5月4日 | 4th May 2024

Hora: | 時間: | Time:

16:15 - 17:15

Local: | 地點: | Location:

IPOR | 東方葡萄牙學會

Público-alvo: | 對象: | Target audience:

Pais e crianças a partir dos 12 anos

12歲以上兒童及其家長

Parents and children above 12 years old

Inscrições até 26 abril 2024 - gratuitas e limitadas a 8 grupos (1 adulto + 1 criança)

報名截止日期為2024年4月26日 — 免費報名，名額12組 (1 位成人 + 1 位兒童)

Enrolments until April 26, 2024 - free and limited to 8 groups (1 adult + 1 child) per session

Apresentação do livro “Macau's Historical Witnesses” dos autores Christopher Chu e Maggie Hoi e tradução para português de Ivo de Noronha Vital

由Christopher Chu 和 Maggie Hoi所寫的《見證澳門》新書發表會，葡文譯者：Ivo de Noronha Vital

Presentation of the book “Macau's Historical Witnesses” by the authors Christopher Chu and Maggie Hoi and translation into Portuguese by Ivo de Noronha Vital

“Macau's Historical Witnesses” não é um blog de viagens nem um livro de história, mas sim algo intermédio. O livro é uma coleção de histórias, anedotas e lendas urbanas testemunhadas pelos marcos históricos de Macau. Este livro pretende fornecer uma explicação abreviada de uma cidade com um passado complicado e não é de forma alguma um resumo histórico completo de Macau.

O livro é é co-escrito por Christopher Chu e Maggie Hoi, que também são os co-autores de “Camilo Pessanha’s Macau Stories”.

“Macau's Historical Witnesses” será traduzido para português por Ivo de Noronha Vital, Vice-Presidente da Associação Portuguesa de Tradutores. Todos os livros mencionados são publicados pela Macaenses Editora Limitada.

《Macau's Historical Witnesses》不是旅遊博客，也不是歷史書，而是介於兩者之間。本書作者希望透過簡短的篇幅，並配以珍藏的圖片，為讀者逐一講述澳門文化遺跡背後的故事，展現澳門賭城身份之外的文化魅力。

《Macau's Historical Witnesses》一書由Christopher Chu和Maggie Hoi共同撰寫，他們也是《Camilo Pessanha's Macau Stories》的作者。本書中文版《見證澳門》由胡鵬藻翻譯，葡文版將由葡萄牙翻譯者協會董事會副主席Ivo de Noronha Vital負責。以上書籍均由澳門人出版社出版。

“Macau's Historical Witnesses” is neither a travel blog nor a history textbook, but rather, something in between. The book is a collection of stories, anecdotes, and urban legends as witnessed by Macau's historical landmarks. This book aims to provide an abbreviated explanation for a city with a complicated past and is by no means a complete historical summary of Macau.

“Macau's Historical Witnesses” is co-written by Christopher Chu and Maggie Hoi, who are also the co-authors of “Camilo Pessanha's Macau Stories.” “Macau's Historical Witnesses” will be translated into Portuguese by Ivo de Noronha Vital, the Vice President of the Portuguese Association of Translators. All the mentioned books are published by The Macanese Publishing Limited.

Data do evento: | 日期: | Event date:

4 de maio 2024 | 2024年5月4日 | 4th May 2024

Hora: | 時間: | Time:

17:30 - 18:30

Local: | 地點: | Location:

IPOR | 東方葡萄牙學會

Público-alvo: | 對象: | Target audience:

Pais, crianças, professores e agentes de ensino do ensino infantil, primário e secundário

家長、兒童、幼兒園、小學和中學的教師和教學人員

Parents, children, teachers and teaching staff in early childhood, primary and secondary education

Entrada livre | 免費入場 | Free admission

5 de maio - Domingo • 5月5日 – 星期日 • May 5th - Sunday

The Hong Kong Children's Choir - concerto comemorativo

香港兒童合唱團紀念音樂會

The Hong Kong Children's Choir - commemorative concert

The Hong Kong Children's Choir virá ao território para uma atuação no âmbito da comemoração do seu 55º aniversário. O concerto contará com cerca de 200 elementos do grupo coral com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos. Do repertório constarão músicas em chinês, inglês e, numa produção inédita para o coro, serão apresentadas, pela primeira vez, algumas músicas em português, especialmente preparadas para este concerto.

作為其 55 週年慶典的一部分，香港兒童合唱團將來澳演出。音樂會將有約 200 名 11 至 16 歲的合唱團成員參加。演出曲目包括中文歌曲和英文歌曲，此外，合唱團將史無前例的首次獻唱為這場音樂會特別準備的葡萄牙語歌曲。

The Hong Kong Children's Choir will come to Macau to perform as part of the celebration of its 55th anniversary. The concert will feature around 200 members of the choral group aged between 11 and 16 years old. The repertoire will include songs in Chinese and English and, in an unprecedented production for the choir, a song in Portuguese will be presented for the first time, specially prepared for this concert.

Data do evento: | 日期: | Event date:

5 de maio 2024 | 2024年5月5日 | 5th May 2024

Hora: | 時間: | Time:

17:00 - 19:00

Local: | 地點: | Location:

Broadway Theater, Galaxy Macau | 澳門銀河百老匯舞台

Entrada livre com bilhete, mediante reserva até 29 abril 2024

免費入場 — 門票僅限預訂，報名截止日期為2024年4月29日

Free entry - tickets by reservation only and up until April 29, 2024

7 de maio - 3^a feira • 5月7日 – 週二 • May 7th - Tuesday

Entrega das *Mini Bibliotecas*

迷你圖書館的贈予儀式

Hand out of the Mini Libraries

Com o objetivo de promover a leitura em português e dar a conhecer autores portugueses às crianças das escolas privadas e oficiais da RAEM onde se ensina a língua portuguesa, será oferecido, com o apoio do Consulado-Geral de Portugal em Macau e Hong Kong e do Camões IP, um conjunto de publicações de autores portugueses e as respetivas edições traduzidas para chinês.

為了推廣閱讀葡萄牙語文學，讓澳門特別行政區教授葡萄牙語的私立學校和官方學校的孩子們了解葡萄牙作家，在葡萄牙駐澳門和香港總領事館以及葡萄牙卡蒙斯學院的支持下，將贈予整套葡萄牙作家的出版物及相關的中文譯本。

With the aim of promoting reading in Portuguese and introducing Portuguese authors to children in private and official schools in the Macao SAR where the Portuguese language is taught, it will be offered, with the support of the Consulate-General of Portugal in Macau and Hong Kong and the Camões IP, a set of publications by Portuguese authors and their respective editions translated into Chinese.

Data do evento: | 日期: | Event date:

7 de maio 2024 | 2024年5月7日 | 7th May 2024

Hora: | 時間: | Time:

10:00 - 11:00

Local: | 地點: | Location:

**Auditório Dr. Stanley Ho, Consulado-Geral de Portugal em Macau e Hong Kong
葡萄牙駐澳門及香港總領事館何鴻燊博士禮堂**

LETRAS & Companhia

FESTIVAL LITERÁRIO PARA PAIS E FILHOS

Uma organização de | 主辦機構 | Organized by



CONSULADO-GERAL DE PORTUGAL
EM MACAU E HONG KONG
葡萄牙駐澳門及香港總領事館

Com o apoio de | 捐助機構 | Funded by



Associados | 合作機構 | Associates



Parceiros | 合作夥伴 | Partners

