

淺談香港疫後閱讀風氣及圖書出版近況

謝雋曄 香港教育大學語文教育中心講師

過去一年，全球經濟受新冠肺炎疫情影響，各行各業增長放緩，出版界也不例外。以香港為例，圖書銷情因書展等閱讀盛事被迫取消而變得不理想，在本地有四十年歷史的大眾書局更於上年三月結業，反映書商經營環境艱難。猶幸本地出版界在零售寒冬下仍積極求全，盡力為讀者發行各類值得一看的新舊作品；加上電子閱讀風氣日漸盛行，讓小城市民於嚴峻疫情下仍熱衷看書，自我增值。本文淺談香港疫後閱讀風氣及圖書出版近況，期望跟讀者分享一下小城如何於逆境自強不息，毋忘閱讀樂趣及益處。

閱讀主題擴充：從昔日的文學、旅遊、投資，拓展到今天的健康、養生、社會科學

只要走進香港大小書店，大家不難發現，昔日肩摩踵接情況已不復見。至於從前深受本地讀者歡迎的文學小說、旅遊指南、投資書籍，現在也未必一定見於每周暢銷排行榜；倒是一本又一本涉獵健康、養生或社會科學課題的圖書，總於當眼處滿目皆是，多榜上有名。

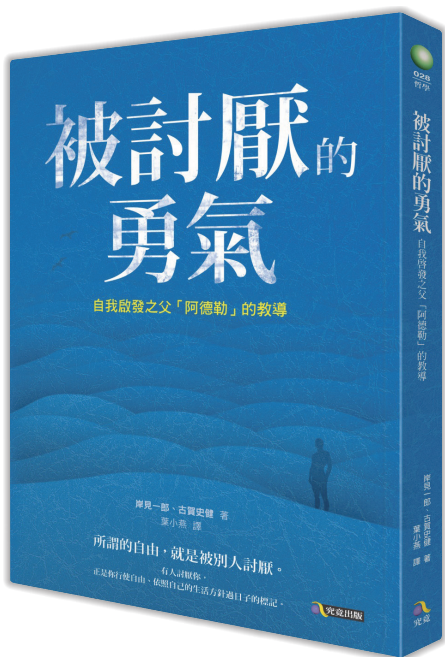
於香港書業佔龍頭地位的聯合新零售（香港）有限公司，旗下連鎖書店遍布各區，客戶廣

泛。該公司在本年一月發布了《疫情下的閱讀新常態——2020年香港閱讀報告》，分析了集團經營的三聯書店、中華書局、商務印書館、文化閱讀平臺「一本」上年度紙本圖書銷售數據，最後得出疫情催生下本地閱讀新課題為「思、食、行、樂」這個結論。該公司助理總經理簡珏綸在網上發布會解釋此四字道：

「『思』，即在紛亂世界，香港人更注重活在當下，以往是追求成功，近年大家開始接受『不完美』與『弱力量』啟發下的個人生活選擇，重新思考、重新學習……『食』，即香港人由『外食』變『宅食』，炮製自家烘焙、甜品，可以說香港人對美食的熱愛及追求，在疫情下不僅有增無減，更增添了在家煮食的新技能……『行』，因香港市民無法遠行，從外遊變成在地探索，重新發現香港。行山、郊遊，甚或閱讀旅人故事，成為新的旅行方式……『樂』，在疫情下，健康才是真快樂，『免疫力』主題圖書大賣，顯示閱讀能滿足讀者了解身體、增強身心免疫力的實用需求。」（聯合新零售[香港]有限公司，2021）

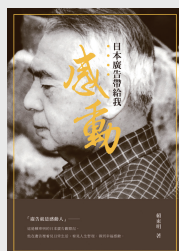
上述觀察正好總結了香港人於疫後的閱讀新口味，也說明了某類書籍何以吸引本地讀者多了購買。簡氏接著還開列了每類課題相關的暢銷書

籍，而這些作品不一定是新作。比如「思」，跟「精神健康」、「心靈養生」等課題息息相關，而岸見一郎、古賀史健合撰的《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》一作，正是該集團上年最為暢銷的此類作品。此作勸勉讀者學習如何練成「沒必要向他人尋求認同」的勇氣，以追尋個人幸福之路，正適合近年經歷了疫情壓力以至數次政治風波的香港讀者閱讀，以便早日走出人際關係中「非黑即白」、「壁壘分明」的紛爭（岸見一郎、古賀史健，2014）。



岸見一郎，古賀史健著；葉小燕譯。《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》（臺北市：究竟出版，2014）。

至於「食」，本身便是「養生」關鍵，加上疫情下香港市民多留家避疫，各式健康住家食



日本廣告帶給我感動

賴東明 著

秀威 / 10908 / 200 面 / 23 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9789869827386 / 497

賴東明的廣告人生，從 1962 年進入國華廣告開始，於 2017 年從聯廣公司退休終止。在這 55 年間，他深受日本電通的影響，既欣賞日本廣告，又期望臺灣廣告可以奮力追上。於是，他不間斷地收集日本廣告的案例，分析、書寫自己從中看到的哲理、得到的感動，期待自己在日本廣告中的「拾荒」成果，可以成為臺灣廣告的「穗實」。本書收錄賴東明 2018-2020 年間觀察日本廣告所撰寫的專欄文章，傳遞廣告教父的溫柔敦厚，以及對臺灣廣告業的深深期許。（秀威）

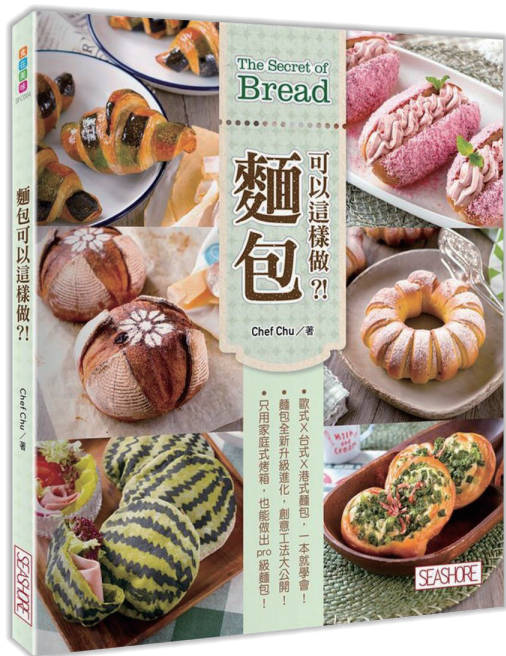


日本時代臺灣運動員的奧運夢——陳啟川的初挑戰

金湘斌 著

秀威 / 10909 / 149 面 / 21 公分 / 250 元 / 平裝
ISBN 9789863268376 / 528

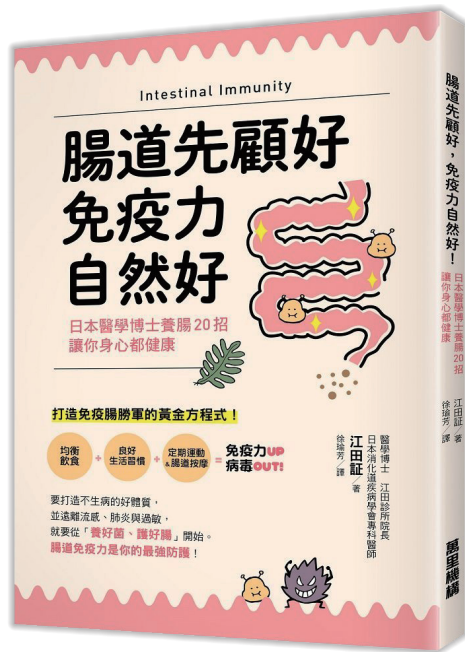
陳啟川：「即使臺灣是日本的殖民地，但臺灣人不能被殖民，因此我總是認真在操場努力奔跑。」首位參加「奧運會預選賽」的臺灣運動員，以田徑場做為捍衛民族自尊的舞臺，雖在 400 公尺接力以刷新日本紀錄的成績摘下金牌，可惜最終因日本的選手體制未健全與財政困乏等因素，使得他無緣前進奧運。本書細數陳啟川的田徑生涯及時代環境，並搭配七十餘張珍貴照片，一睹其在日本時代殖民體制下，如何成為臺灣挑戰奧運會的第一人！（秀威）



Chef Chu 著。《麵包可以這樣做?!》（新北市：大眾國際，2019）。

譜，像海濱圖書公司發行的 Chef Chu《麵包可以這樣做?!》一作，作者以地道口吻教授讀者如何製作港式美味麵包（Chef Chu，2019），讓人倍覺親切，自然深得本地讀者歡迎。

此外，民眾受制於各國嚴格檢疫要求，都只能留在本地旅遊、消費。市民外訪無望，連帶外國旅行指南銷量直線下跌，取而代之是本地行山指南。像本地老字號出版商萬里機構出版有限公司發行的黃莘梓《行山王》一作，便介紹了三百多條香港行山路線，並教授讀者實用行山技巧（黃莘梓，2018），頓時獲不少讀者青睞；惟這類書籍雖跟「行」相關，實則不止屬於「旅遊」



江田証著。《腸道先顧好，免疫力自然好！日本醫學博士養腸 20 招，讓你身心都健康》（臺北市：台灣東販，2020）。

書籍，更活像「健身」手冊，教人如何在疫情下持續運動養生。

「樂」方面，簡氏將其連繫到「免疫力」一詞，故涉獵「健康」、「養生」的作品，如江田証《腸道先顧好，免疫力自然好：日本醫學博士養腸 20 招，讓你身心都健康》等作（江田証撰；徐瑜芳譯，2020），自然受讀者關注，容易上榜。

除聯合新零售（香港）有限公司發布本地閱讀調查報告（後文簡稱「聯合報告」）外，深受香港年青讀者歡迎的誠品書店，也於去年底發布了《2020 誠品年度閱讀報告》（後文簡稱「誠品報告」），不僅交代了自家圖書銷售數據，並

同樣嘗試作出分析，探討本地疫後出版及閱讀情況。該報告於「閱讀現象觀察：香港中文圖書」部分，提出三點分析：

「一、香港議題相關銷售量增加『100%』，反映本地讀者『戀戀榮光，思風華依舊』。二、

韓國勵志書相關銷售量增加『280%』，反映本地讀者『心有共鳴，療癒無藩籬』。三、香港漫畫家書籍銷量增加『90%』，反映本地創作『衝出香港，漫畫見繁景』。」（誠品股份有限公司，2020）

2020 香港新書 TOP 10			
名次	書名	作者	出版社
1	元朗黑夜——我的記憶和眾人的記憶	柳俊江	Lauyeah Production Limited
2	天愈黑，星愈亮——反修例運動的人和事	譚蕙芸	突破出版社
3	香港覺醒	李怡	升出版
4	離開以後，你有沒有更自由	middle	三采文化
5	所有溫柔都是你的隱喻	不朽	皇冠文化
6	馬田帶你解構甜點	馬田	台灣東販
7	大時代的哲學	好青年茶毒室	天窗出版
8	SISTERHOOD：門小雷精選作品集	門小雷 [Little Thunder]	臉譜出版
9	這世界很煩，但你要很可愛	萬特特／等	幸福文化
10	後來的你，好嗎？	Peter Su	時報文化

躁動時代的自我追尋

eslite 誠品

誠品書店《2020 誠品年度閱讀報告·香港新書 TOP10》，拍攝者及相片來源：誠品書店。

其中第二點分析跟聯合報告結論相似，大致反映本地年青讀者在疫後及近年多次政治風波後，急需通過閱讀獲得自我療癒效果；惟他們主要通過韓國勵志書籍，獲得心靈慰藉，重拾精神健康，一方面反映其閱讀口味，另一方面顯示這種現象符合世界各地蔚然成風的「療癒閱讀」風氣。再者，報告還附上香港新書銷量十大排名榜：

從上可見，誠品新書銷量三甲及排第七位

的作品，都是跟社會科學及香港時事相關的書籍；而餘下圖書，除馬田之作為食譜（馬田，2020）、門小雷之作為漫畫外（門小雷，2020），其他大抵不是文學作品，便是心靈療癒之作。另外，香港著名獨立書店序言書室，也剛於不久前公布了上年銷售排行榜，首十位除郭柏年之作為哲學書外（郭柏年，2020），其他作品清一色跟社會科學或香港時事相關：



[首頁](#)
[關於我們 About Us](#)
[活動重溫](#)
[2020銷售排行榜](#)
[二手書架](#)

2020銷售排行榜

[2019排行榜](#) | [2018排行榜](#) | [2017排行榜](#) | [2016排行榜](#) | [2015 排行榜](#) | [2014 排行榜](#) | [2013 排行榜](#) | [2012 排行榜](#)

[序言書室2020年全年銷售排行榜]

- 1 《元朗黑夜》 柳俊江 **Laueah production limited**
- 2 《大時代的哲學》 好青年茶壽室 天窗出版社
- 3 《漫畫香港抗爭 激盪！200日》 作者：秋田浩史/漫畫：TOA/解說：倉田徹 蜂鳥出版
- 4 《抗命女聲》 陸潔玲, 孫珏 新銳文創
- 5 《天愈黑·星愈亮——反修例運動的人和事》 譚蕙芸 突破出版社
- 6 《定見之外：生活日常的哲學短篇》 郭柏年 牛津大學
- 7 《帶本哲學書上街去》 好青年茶壽室 好青年茶壽室
- 8 《陳健民獄中書簡》(絕版) 陳健民 進一步
- 9 《The Power of the Powerless》 **Vaclav Havel Vintage Classics**
- 10 《暴政：掌控關鍵年代的獨裁風潮，洞悉時代之惡的20堂課》 **Timothy Snyder**, 劉維人譯 聯經出版公司

序言書室《2020 年全年銷售排行榜》，拍攝者及相片來源：序言書室。

如將上述二榜，跟香港出版學會於上年發布的《香港青年閱讀調查報告 2020》第六題結果作比對：

不難發現誠品、序言十大暢銷作品，撇掉馬田的食譜、郭柏年的哲學書，全部正是香港出版學會指本地三十歲以下年青讀者最喜歡的四大類書籍，依次為「文學、小說」、「心靈勵志類」、「人文歷史時事政治類」、「漫畫」，反映三份資料或能相互為證，具參考價值。除此，誠品報告就香港中文圖書閱讀現象所作的第三及第一點分析，也跟聯合報告提出的四點觀察不盡相同，反映該店年青顧客較為關注本地時局及本土創作，或

香港青年閱讀調查報告 2020



在類型方面，「文學、小說」(3.63) 一面倒最多，其次是「心靈勵志類」(2.90)。「人文歷史時事政治類」(2.72) 和漫畫 (2.71) 也非常接近，最少閱讀的則是「金融財經管理類」(1.68)。(見附表五)

附表五：閱讀類型

	平均值	標準差
旅遊地理類	2.16	1.05
運動、保健養生、烹飪飲食類	2.19	1.11
心靈勵志類	2.90	1.22
文學、小說	3.63	1.20
人文歷史時事政治類	2.72	1.28
金融財經管理類	1.68	0.97
語言學習類	2.40	1.15
漫畫	2.71	1.43
圖文書/畫冊	2.46	1.24
人物傳記	2.28	1.10

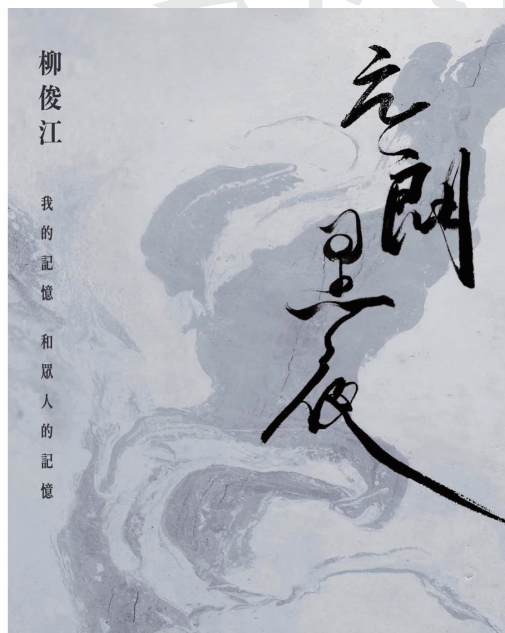
香港出版學會《香港青年閱讀調查報告 2020》，拍攝者及相片來源：香港出版學會。

跟其在疫情停擺期多了額外時間閱讀自己感興趣的書籍相關，正好跟香港出版學會於上年發布的另一份報告《全民閱讀調查報告 2020》所指有不少三十歲以下年青人「看多了書」的觀察相符。（香港出版學會，2020）

另一方面，具中資背景色彩的三聯書店、中華書局、商務印書館等，較少售賣一些具政治意味的本土作品，故此聯合報告或未能如實反映香港年青讀者的閱讀口味。比如位列誠品及序言書室榜首的柳俊江《元朗黑夜：我的記憶和眾人的記憶》一作，由作者本人經本地印刷商發行，講述他及另外四十位受訪當事人於「香港七二一元朗襲擊事件」裡的親身見聞，並嘗試重組是次事件經過（柳俊江，2020）。此作涉及不少對香港警方及元朗鄉紳的質疑，內容敏感，或具爭議，故正好解釋其何以未曾見於聯合三大書店書架上，終驅使不少對此作感興趣的讀者，特別是年青一群，只能改往誠品或其他獨立書店購買，終讓誠品、聯合兩份報告得出的觀察不一。姑勿論為何如此，相信兩者皆已從不同角度，如實反映香港讀者於疫後的閱書口味及本地圖書出版近況。

閱讀方式改變：從昔日的實體書，拓展到今天的電子書

書店因疫情人流大減，公共圖書館也長期暫停開放，不少香港讀者開始轉為發掘電子書，一來可免去實體接觸，有助防疫；二來可隨時隨地



柳俊江《元朗黑夜：我的記憶和眾人的記憶》，拍攝者及相片來源：博客來。

通過互聯網尋覓新書閱讀，甚為便利。

據觀察，本地大小讀者過去一年主要通過兩大途徑閱讀電子書：一是購買「電子書閱讀器」找書看——比如美國亞馬遜公司（Amazon.com, Inc.）生產的「Kindle」，自2007年面世後，過去一直未於香港甚為流行；惟自疫情爆發後，不少本地讀者在家避疫，除多了時間看書，還紛紛改用「電子書閱讀器」，像香港名醫莫樹錦教授便是其中一分子。近日，他便在報章專欄提到其閱讀習慣於過去一年的改變：

「下星期，便是醫生『足不出港』一周年紀念，只可惜有限聚令，要不來個『悶慌派對』，相信同病相憐參加者必定極廣。過往所投訴的忙碌，原來是『精采』，科研究生涯便令醫生過去

二十年不斷東奔西跑，很多時一覺醒來也記不起身在何方，雖則疲勞但有機會接觸不同人物、不同文化、不同食物，回想實在是福份，多年專欄寫作，也不乏以其中趣聞趣事作主題。至今已有一年駐足香港，實覺沉悶，惟沉悶中仍要尋找樂趣……另一好處就是增加閱讀時間，惟買書不便，所以搭上了Kindle 電子書，除方便外，字體也可以放到極大，對這雙年紀漸長的細眼睛來說，實是種解脫……抗疫之路漫長，最重要是在困惑的日子求新求變，苦中作樂是生存道理。」（莫樹錦，2021）

電子書除衛生、方便外，誠如莫氏所言，最大好處是幫助任何年紀的人士保護眼睛，因電子屏幕能隨時放大字體，不用讀者因「老花眼」或「近視」等視力問題而要湊近閱覽，實為愛書人的福音。

另一途是使用免費「流動應用程式」找書看，此舉最大好處是不用花費太多——比如臺灣凌網科技於2010年起開發的「Hyread」電子圖書館，與眾多出版商和超過一千間圖書館合作，目前已將近十三萬本圖書及三百多種雜誌數位化，種類繁多，可謂學術及消閒兼備，因此深受香港讀者歡迎。本地市民只要是公共圖書館登記使用者，便能通過手提電話、電腦的「流動應用程式」，再登入個人電子帳戶，即可免費瀏覽「Hyread」等電子圖書館的收藏。據香港特別行政區政府於2020年公布的最新資料，截至2019年為止，公共圖書館合共購入十一種中英文電子圖書庫，共收338,084種圖書，詳情可參下表：

至於使用人次方面，香港特區政府至今尚未正式公開2020年的統計數字，但參考過去三年讀者使用電子書的數量有增無減：

香港公共圖書館
電子書館藏書目總數(2017至2019年)

項目	電子書館藏名稱	書目總數 ⁽¹⁾		
		2017年	2018年	2019年
中文電子書資料庫				
1	HyRead 電子書	6 699	9 598	12 121
2	SUEP 電子書 (2017年4月推出)	2 016	3 573	4 231
3	方正中文電子書	95 200	98 560	104 000
4	Funpark童書夢工廠 (2018年4月推出)	-	314	373
5	遠景繁體中文電子書	467	467	467

6	ProQuest Ebook Central ⁽²⁾	149 270	156 615	177 318
7	eBooks on EBSCOhost	12 993	17 960	22 301
8	OverDrive eBooks (2019年2月推出)	-	-	4 987
9	拿索斯線上有聲圖書館 (有聲書)	6 134	6 932	11 764
10-11	Safari Books Online ⁽³⁾	524	523	522
總計		273 303	294 542	338 084
增長率		+12.1% ⁽⁴⁾	+7.8%	+14.8%

註

- (1) 電子書館藏由服務供應商提供，在圖書館繳付年費或獲得永久特許後，讀者可在服務供應商的平台使用。
- (2) 前稱 ebrary Academic Complete。
- (3) 包括 Safari Business Books Online 及 Safari Tech Books Online。
- (4) 2016 年館藏數量為 243 755。

香港公共圖書館電子書館藏書目總數（2017 年至 2019 年），拍攝者及相片來源：香港特別行政區政府康樂及文化事務署。

不難想像，本地讀者在疫情爆發下的 2020 年，閱覽電子書的機會必比往年更多，因此有理由相信，上年度使用人次，最終必突破百萬大關，甚至出現可觀的倍數增長。以小城圖書館約

香港公共圖書館 電子書館藏使用量(2017 至 2019 年)

不同服務供應商採用不同的統計元素，例如查閱的電子書、搜尋、播放聲帶、按類別瀏覽等數字，以顯示資料庫的使用量。各電子書資料庫服務供應商在 2017 至 2019 年期間提供予香港公共圖書館的電子書館藏的使用量統計資料表列如下。

項目	電子書館藏名稱 ⁽¹⁾	採用的統計元素	使用量		
			2017年	2018年	2019年
採用相若的統計元素 (查閱的電子書數目) 的館藏					
1	HyRead電子書	網上閱讀、借閱和試閱	244 885	353 543	600 520
2	SUEP電子書 (2017年4月推出)	網上閱讀、借閱和試閱	47 803	116 279	211 572
3	方正中文電子書	網上閱讀和借閱	64 071	56 716	54 572
4	FunPark童書夢工廠 (2018年4月推出)	網上閱讀	-	25 149	30 350
5	ProQuest Ebook Central ⁽²⁾	網上閱讀和下載	28 081	30 998	23 135
6	eBooks on EBSCOhost	網上閱讀和下載	26 277	26 634	24 899
7	OverDrive eBooks (2019年2月推出)	借閱	-	-	18 962
小計			411 117	609 319	964 010
增長率			91.6% ⁽⁴⁾	48.2%	58.2%
採用其他統計元素的館藏					
8	拿索斯線上有聲圖書館(有聲書)	播放聲帶數目	26 134	26 315	28 949
9	遠景繁體中文電子書	按類別瀏覽次數	17 771	13 015	11 821
10-11	Safari Books Online ⁽³⁾	搜尋次數	9 871	8 971	7 502

註

- (1) HyRead 電子書、SUEP 電子書、方正中文電子書、FunPark 童書夢工廠及遠景繁體中文電子書屬中文電子書資料庫，而 ProQuest Ebook Central、eBooks on EBSCOhost、OverDrive eBooks、拿索斯線上有聲圖書館及 Safari Books Online 則屬英文電子書資料庫。
- (2) 前稱 ebrary Academic Complete。
- (3) 包括 Safari Business Books Online 及 Safari Tech Books Online。
- (4) 2016年採用相若的統計元素的館藏使用量為 214 590。

香港公共圖書館電子書館藏書目總數 (2017年至2019年)，拍攝者及相片來源：香港特別行政區政府康樂及文化事務署。

有四百七十多萬名登記讀者而言，大概等於每五位讀者便有一位曾使用電子書，比例可謂不少，也反映電子閱讀相信是疫後新時代的一大潮流趨勢。

閱讀分享模式改變：從面對面交流，拓展到網上交流

疫情下，全球各行各業幾近停擺，本地大小圖書館或出版社原本定期舉辦的閱讀活動，比如是讀書會、閱讀分享講座、圖書推介活動、新書展覽等，更加一再取消，讓廣大讀者難以像昔日般時常獲得交流機會。就此，一些大學或公共圖書館參考了本地教育界普遍將實體課堂改為網上教授的做法，也將讀書會等閱讀活動，改於網上通過即時會議軟件舉行。比如香港教育大學語文教育中心舉辦的「療愈閱讀讀書會 2020」，旨於鼓勵該校師生通過「療愈閱讀」，在緊張的抗疫生活中，找到一些情感安慰。該讀書會上年初完成該年度首次實體活動後，餘下活動隨即因應香港疫情迅速蔓延，而改為通過即時會議軟件「ZOOM」於網上舉行，惟參加者人數沒因此而出現異動。主辦方於活動結束後，曾以網上問卷調查方式，訪問了參加者對是次安排的滿意程度，結果有六成五受訪者認為「非常滿意」、三成認為「滿意」、其餘認為「尚可」，沒有一人表示「不滿」，反映他們頗為認同讀書會在緊急時期由「當面交流」改為「網上交流」的做法；可是，當主辦方問及參加者可有任何補充意見時，不少

人明確指出「期待可以作面對面交流」（香港教育大學語文教育中心，2020）。由此看來，各大小閱讀活動確實可在疫情期間改為網上舉行，但此舉只是權宜之計，不是長策——畢竟實體交流可讓參加者面對面說話，能親身感受他人氣息，乃真確的社交活動，必比大家長時間隔著冷冰冰的電腦螢光幕交流，來得溫暖動人。

日期及時間	活動內容	地點	主持/嘉賓
2020年1月22日 星期三 1430-1620	「療愈閱讀」的觀念及日本「治愈系」翻譯書 翻譯者	中文語文研究中心 (BSG-05) (暫)	語文教育中心 羅曉輝老師
2020年4月1日 (星期三) 1430-1520	日本「治愈系」翻譯書 書中的現代生活點滴、 食、住、行——從高木直子的繪本、小川糸的 日記開始	ZOOM ID: 834 348 537	語文教育中心 羅曉輝老師
2020年4月22日 (星期三) 1430-1520	日本「治愈系」翻譯書 書中的華語文化特色(語 音、風俗、思想)——從 奧田英朗的小說、安部 真治的書畫開始	ZOOM ID: 378 605 306	語文教育中心 羅曉輝老師
2020年5月13日 (星期三) 1430-1520	日本「治愈系」翻譯書 書中的華語現象——從 吉本芭芭樂動物作品開始	ZOOM ID: 524 285 449	香港教育大學圖書館 館藏部助理 胡婉英女士

香港教育大學語文教育中心「療愈閱讀讀書會 2020」宣傳海報，拍攝者及相片來源：香港教育大學語文教育中心。

餘論：閱讀抗疫，讓讀者從小毋忘開卷有益

2020 上半年二月至三月，香港出版學會以電話成功訪問了 2,097 位本地市民，其中一題問到他們在疫症肆虐期間，有否增加閱讀時間，結果顯示有五成八人表示跟平時差不多，僅有兩成六人表示看多了書，另有一成四人表示看少了書，或多或少反映小城閱讀風氣，沒因大眾都在家避疫而突然熾熱起來；反而有超過三成受訪者表示，一年內沒看過實體書，他們當中更有三成七人表示沒有閱讀習慣。（香港出版學會，2020）究其成因，或跟現代都市人生活富足兼有太多娛樂相關。

現在，各地市民留在家的時間確比昔日多，如要消遣解悶，除了看書，其他方法實在太多，只要用電腦或手提電話接通互聯網，即可瀏覽各種社交網頁，又可看電影、玩遊戲機……科技發達，大家不再像古人般主要從書本學習、找樂趣，任何人也得接受這已經改變不了的現實。誠如《全民閱讀調查報告 2020》結語所言，「香港讀者整體閱讀質素輕微轉差」，故香港出版學會特建議「市民反思一下閱讀的作用和價值」：

「閱讀應該是一種享受、一種思想的淨化，一場心靈自由之旅……根據英國蘇塞克斯大學（University of Sussex）於 2009 年的一項研究發現，閱讀可以降低 68% 的壓力值，甚至比聽音樂或散步的效果更好。神經心理學家大衛·劉易斯博士（Dr. David Lewis）也是其研究者之

一，他與研究同事發現，只需 6 分鐘閱讀時間，都可使心率減慢和緩解肌肉緊張。其實看書並非只是讓人分心，而是讓人發揮想像力的活動。」（香港出版學會，2020）

上述看法，確實言簡意賅說明了看書種種好處，更一針見血地道出閱讀還有「減壓」作用，實則是疫情橫行下另一種絕妙「抗疫養身」方法。該會最後還特別呼籲香港政府「能扮演積極角色」：

「建議之一是『圖書館+書店』協作，有些城市為滿足讀者對新書的閱讀渴求，只要是讀者喜歡而圖書館沒有的書，便可以憑圖書證在書店辦理借閱手續，由政府支付書費，讀者閱後直接交還圖書館去。」（香港出版學會，2020）

無可否認，這項建議頗為有趣，姑勿論不可行，也反映越來越多專家關注「如何鼓勵都市人重拾看書樂趣」這不易處理的全球話題。其實，與其要依賴政府從上至下鼓勵市民多點看書，未免勞而無功，倒不如從下至上，由家長、老師鼓勵小朋友自幼養成良好閱讀習慣更好；畢竟要改變成年人想法、習慣，談何容易，況且不少人其實很早已清楚閱讀有何好處，只是現實上沒充足時間、動力重拾書本而已，而硬要其改變，實只會緣木求魚。相反，小朋友天性對新知識、新物事多感好奇，只要家長從小給孩子看一些經老師或專家推介的圖書，甚至乘疫情常留家之際，多點身體力行伴其共讀，一同養成良好習慣，往往較易讓他們感受到閱讀的快樂和益處，也可借此拉近親子距離。至於各級學校老師，即

使不是任教語文學科，都可主動在課上或課後向學生推介值得一看的書籍，並分享個人閱讀心得，以鼓勵他們走出現代互聯網的虛擬世界，嘗試從書本尋覓另一種古典真實快樂。此外，各大小圖書館則要做好支援工作，既要依舊積極發展紙本及電子館藏、舉辦各種閱讀推廣活動，更要是通過各種渠道，如現時最流行的數位推廣等，向廣大使用者介紹最新館藏，一方面鞏固現有讀者群，另一方面嘗試開拓新讀者源，務求增加使用量。最後，有心培養下一代的成年人，不論家長、教師，抑或是圖書館管理員，千萬不要心急，更加切忌強迫小朋友看書，或為其制訂甚麼閱讀目標，以免適得其反。

參考書目

1. Chef Chu 著。《麵包可以這樣做?!》(香港:海濱圖書公司, 2019)。
2. 江田証著;徐瑜芳譯。《腸道先顧好,免疫力自然好:日本醫學博士養腸20招,讓你身心都健康》(臺北市:台灣東販出版社, 2020)。
3. 序言書室著。〈序言書室2020年全年銷售排行榜〉,網址:http://www.hkreaders.com/?page_id=1285,檢索日期:2021年1月30日。
4. 岸見一郎、古賀史健著。《被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的教導》(臺北市:究竟出版社股份有限公司,2014)。
5. 門小雷著。《SISTERHOOD:門小雷精選作品集》(臺北市:臉譜出版社股份有限公司,2020)。
6. 柳俊江著。《元朗黑夜:我的記憶和眾人的記憶》(香港:Laueah Productions,2020)。
7. 香港出版學會著。《香港出版學會全民閱讀調查報告2020》,網址:http://www.hkpps.org/News/2218/20200421_reading2020.pdf,檢索日期:2021年1月30日。
8. 香港出版學會著。《香港出版學會香港青年閱讀、調查報告2020》,網址:<http://www.hkpps.org/Template/Shared/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%9D%92%E5%B9%B4%E9%96%B1%E8%AE%80%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E5%A0%B1%E5%91%8A2020.pdf>,檢索日期:2021年1月30日。
9. 香港特別行政區政府康樂及文化事務署著。〈管制人員的答覆〉,網址:<https://www.lcsd.gov.hk/en/common/images/en/doc/2020/HAB330C.pdf>,檢索日期:2021年1月30日。
10. 香港教育大學語文教育中心著。《療癒閱讀讀書會意見調查報告》

(香港,香港教育大學語文教育中心,2020)。

11. 馬田著。《馬田帶你解構甜點》(臺北市:台灣東販出版社, 2020)。
12. 莫樹錦著。〈苦中作樂〉,《香港經濟日報》副刊版,2021年1月22日。
13. 郭柏年著。《定見之外:生活日常的哲學短篇》(香港:牛津大學出版社,2020)。
14. 黃萃梓著。《行山王》(香港:萬里機構出版有限公司, 2018)。
15. 誠品股份有限公司著。〈2020誠品年度閱讀報告〉,網址:<https://meet.eslite.com/UploadEslite/2020eslitereport.pdf>,檢索日期:2021年1月30日。
16. 聯合新零售(香港)有限公司著。〈疫情下的閱讀新常態:2020年香港閱讀報告發佈會〉,網址:https://www.mybookone.com.hk/static/activity_detail_live_w/YWxsLmlkLjEzNDkyNjc1OTE5OTYyNjg1NDU=.html,檢索日期:2021年1月30日。



郭柏年。《定見之外:生活日常的哲學短篇》(香港:牛津大學出版社,2020)。