

周錦榮博士

漫遊天下
一段尋找
人生意義的旅程

阿哈



目錄

CONTENTS



引言004

作者自序006

第一章 忐忑不安的小精靈
來自遠方的奇幻邀約 012

第二章 與眾不同的蒙馬特美術館新翼
開展一段探索人生意義的旅程 018

第三章 一樓展廳館長焦慮的梵高
人生意義是展現生命的姿彩 026

第四章 二樓展廳館長憤怒的畢加索
人生意義是不斷突破自己 036

第五章 三樓展廳館長愧疚的達利
人生意義是敞開潛意識大門 046

第六章 四樓展廳館長悲傷的卡羅
人生意義是擺脫厄運的詛咒 058

第七章 五樓展廳館長恐懼的孟克
人生意義是戰勝心靈的恐懼 066

第八章 六樓展廳館長孤獨的霍普
人生意義是慰藉都市人的寂寞 072

第九章 七樓展廳館長妒忌的席勒
人生意義是跨越人性的慾望 080

第十章 心靈世界的藝術慰藉
在焦慮中提煉出生命的正能量 086

第十一章 地牢下的情緒治療中心
創建一間非主流的都市情緒病院 094

第十二章 蒙馬特山的地下秘道
尋獲深層焦慮的情緒出口 102

第十三章 星光下的時空告別
重建愛自己及愛別人的心靈力量 108

結語 111

蒙馬特相片集 114

啊哈美術館 116

引言

許多人覺得人生意義必須是一個宏大的目標，人生必須要有所作為，才算得上有意義，可這樣的思維其實窄化了它的定義。人生意義是很主觀的哲學問題，沒有統一的答案，它和每個人的成長經歷、性格、思維模式緊密相關，是許多因素互動的成果；大眾對人生意義的理解，大多圍繞「價值」、「關係」、「體驗」三個核心：人生意義可以非常簡單，例如是對家庭或他人的責任，可以是事業成就；也可以是深度連結他人，被愛、被理解。只要能夠快樂地體驗各種人生經歷，就是普通人最樸素的人生意義。可是，人生意義亦會隨著年齡與人生經驗的增長而有所調整，特別是曾經受過挫折的人，他們都會反復地質問自己「我這樣糟糕的人生，到底有什麼意義？」這種質疑，到了中年會更顯強烈，當人生和事業的不如意慢慢累積，就會抱怨自己的人生太過平

庸，好像平凡就一點價值都沒有。但其實這種懷疑只是錯覺，是因為壓力和情緒糾纏在一起，掩蓋了理性判斷。畢竟人生意義是自我意識的衍生物：這與每個人的價值取向有緊密的關係，通過潛意識影響我們的人生抉擇。

此外，人生意義還有更深層的精神面向：作者以蒙馬特藝術家們為例，解釋什麼是心靈世界的人生意義。山丘上的精英們拒絕世俗平庸的觀點，選擇用自己的主觀標準去定義人生，比起通俗意義，他們更看重心靈與精神價值；現代都市人情況就像當年蒙馬特的藝術家，因為被生活裹挾，意志力一天天被消磨，慢慢滑向社會邊緣，失去了追求人生意義的熱情。作者借用七位藝術家探索人生的經歷，幫助讀者深入理解人生意義的複雜性，包括層次、類型和形成原因；同時故事裡還加入了「情緒治療中心」的情節，探討因為人生意義而衍生出來的各種情緒困擾。讀者可以從中得到啟發，正向地面對負面情緒，重拾對生命的信心與熱情。最後，作者希望這部創作能夠陪伴讀者一起，快樂地追尋自己的人生意義。



CHAPTER

1

忐忑不安的小精靈

精靈世界的生活確實非常沉悶，一片突如其來，刻上燙金字句的枯葉，帶來遠方的奇幻邀約，讓啊啊和哈哈徹底陷入巴黎狂熱。

精靈世界的生活確實非常沉悶，每天早上起來晨霧還沒散盡，啊啊和哈哈就坐在猴麵包樹墩上發呆等日落。這些無聊的日子帶來了莫名的抑鬱，像層厚重的灰紗，把原來活潑好動的哈哈裹得喘不過氣，看著腳邊的蒲公英被風吹散了絨毛，啊啊連抬手拂開的力氣都沒有。兩隻精靈整天無所事事地在湖邊散步；哈哈趴在溪流邊看自己的倒影，水面的漣漪晃得她眼睛發痛，直到那天傍晚，金色的餘暉把森林染成蜂蜜色，一片帶著燙金紋路的枯葉突然飄落在她掌心。葉脈間竟嵌著細碎的螢光，慢慢聚成一行小字：

蒙馬特美術博物館 Musée de Montmartre 新翼開幕請
柬，誠邀啊啊和哈哈兩位共赴盛事……蘇珊娜·瓦拉東
誠意邀約

啊啊和哈哈猛地坐直身子，請柬的螢光映亮了他們的眼睛，他們想起了好朋友「珊珊」，並想起了古籍中說過，蒙馬特博物館建築在巴黎蒙馬特高地，由眾多印象派藝術家精靈守護，裡面展品豐富，內容有趣，有著令人緩解情緒的神奇力量。哈哈非常興奮雀躍，決定盛裝前往這個神秘開幕禮，期望能夠遇見印象主義時期充滿熱血與激情的藝術大師，向他們請教如何突破沉悶抑鬱，緩解情緒低落的方法。

「啊啊！我們去巴黎！」哈哈舉著請柬衝進隔壁樹洞，啊啊正蜷在堆滿書籍的藤椅上翻書，陽光透過樹洞縫隙落在他的髮

梢。聽到巴黎二字，啊啊只是抬了抬眼，指尖劃過書頁上的插畫。「哦！」哈哈把請柬湊到啊啊眼前，螢光在書頁上投下跳動的光斑說：「那博物館能治好心裡的悶！」合上書，封面燙金字體閃著微光。啊啊懶洋洋地說：「也好，我知道蒙馬特的風景非常獨特，那裡的都市精靈和我們森林的不一樣，出去走走也好，可以順道散心。」接下來的幾天，哈哈徹底陷入巴黎狂熱，她把樹洞翻得腳底朝天，那些褪了色的巴黎明信片、捲邊的藝術小冊子、甚至古早時期的舊懷錶都翻得散落一地。啊啊舉著一張皺巴巴的地圖歡呼：「你看！蝸牛形狀的！」哈哈幫他把地圖鋪在石桌上，那巴黎地圖果然像隻蜷曲的蝸牛，螺旋紋路裡標註著蒙馬特的街巷微微發光。



哈哈趴在地圖上，唾沫橫飛地展示查到的資料，發現蒙馬特廣場的鴿子不怕人，紅磨坊的風車轉起來像紅色的花，白教堂的尖頂高度能夠摸到雲端……。啊啊靠在樹樁上，翻著旅遊書輕聲補充說：「自從1900年的巴黎世博會後，蒙馬特就成為了

藝術家的聚集地，梵高（Vincent van Gogh）、畢加索（Pablo Picasso）他們都在那兒待過。」哈哈猛地抬頭，嘴角勾了勾說：「書裡寫的，比你查的更加詳細。」

出發前一天，哈哈收到了珊珊（瓦拉東，Suzanne Valadon）的心靈感應，一團螢光在她眼前凝成了一組地圖座標，原來蒙馬特高地的中心，就藏在紅磨坊與白教堂之間的小巷裡。她立刻把座標放在蝸牛地圖上，發現這幾個景點正好和蒙馬特美術館形成一個三角形。哈哈用羽毛筆在地圖上畫了個圈，墨漬暈開，墨水竟和地圖上的發光紋路融在一起了，哈哈就決定：「我們從這個三角區開始逛！」啊啊把書塞進帆布包，又放了支鉛筆，非常興奮地期望這一次散心旅程，能夠驅走心中的悶氣。啊啊和哈哈互相對視了一眼，握緊了彼此手中的資料，哈哈攥著那張蝸牛形地圖，啊啊夾著那本捲邊的筆記，他們知道，這趟關於探索情緒的藝術之旅程，正式開始了。

書 名 啊哈漫遊天下——一段尋找人生意義的旅程
作 者 周錦榮博士
圖片提供 周錦榮博士

責任編輯 Joyce Shum
美術編輯 Dawn Kwok

出 版 紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com

香港總經銷 聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷 貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓
電話：(886) 2-8227-5988
網址：http://www.namode.com

出版日期 2026 年 8 月
I S B N 978-988-8972-24-1
上架建議 心理勵志／散文
定 價 港幣 78 元正／新台幣 310 圓正

《啊哈漫遊天下》以探索「人生意義」為主題，兩位可愛精靈啊啊和哈哈，帶領讀者走進巴黎蒙馬特博物館，與畢加索、梵高、達利等浪漫的藝術家相遇，展開一場奇幻有趣的冒險旅程。

這是一本有關心靈成長的入門導覽，主題描述七位藝術大師如何擺脫情緒干擾，在嚴苛的生活條件下，追求自己的價值與夢想。這部寫給成年人的暖心童話，不僅以輕鬆俏皮的風格，討論嚴肅的生命議題，內容更融入了許多藝術、文化與心理學的有趣知識，陪伴讀者輕鬆地走向情緒自洽，提升心靈能量，為持續探索人生意義賦能。

《啊哈漫遊天下》是「啊哈遊天下」系列第二部作品，誠意邀請你和精靈搭檔一起，浪漫地奔向人生夢想。

ISBN 978-988-8972-24-1



9 789888 972241 >



專業出版 國際銷售



紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod. E.

上架建議：心理勵志 / 散文

定價：港幣 78 元正 / 新台幣 310 圓正