

你好，
陽光

^
Hello
Sunshine
v

賴學怡 <著>

序

我是一個做影視創作的人。過去的幾年裏，整個行業都經歷了前所未有的衝擊：全球經濟的萎縮，讓流向影視的資金驟減；自媒體蓬勃發展，人人拿着手機就能出片，專業影視的價格被壓得越來越低；短視頻的興起，又讓傳統影視業徹底被重組洗牌。更不用提口罩時期的困境，或是我身體上的狀況——這一切加起來，最後讓我失業了。

可我依然渴望有所創作。哪怕只是低能量的嘗試，也不願讓手停下來。於是，我開始畫畫：水彩、油畫，或者用iPad作畫。畫完，就拿到香港的街頭去賣，或放到網上。

其實，我無法知道自己畫得好不好。什麼才叫「好」呢？對我來說，只要能把心底的東西畫出來，就足夠了。別人的評價，我並沒有太在意。我曾試過一小時就把地攤上的十多幅畫全賣光，也曾站了一小時，只賣出一兩幅。為什麼一小時？因為我膽子小，怕被捉；又怕站了許久，都無人問津。每次出發前，我都對自己說：「不用怕，就只是一小時。」

讓我印象最深刻的，是一次在街頭遇到的一位六十多歲的伯伯。他的裝束像是剛釣魚回來。他在一幅下雨的水彩畫前駐足很久，轉身離開後，又折返回來，怯生生地開口：「請問，這畫能不能便宜點賣給我？」

我笑着說：「那你開個價吧。」

他開始在口袋和包裏翻找，甚至把所有硬幣都倒出來，一邊數一邊唸叨：「五十、七十、九

十六、一百……」最後，湊了一百一十二元，遞給我：「就這麼多，可以嗎？不行的話，我明天再送錢來，因為我住得比較遠。」

那一刻，我早已被感動得說不出話，只能用力點頭：「當然可以！你真的很喜歡這幅畫嗎？」

他雙手接過畫，眼睛閃着光：「我太喜歡這些雨滴了！看着它們，感覺很舒服！你畫得真好！」

我心頭一暖。或許，這就是創作的意義吧——作品能遇見懂它的知音，那便是世上最美妙的事。

媽媽也很喜歡我畫畫。每次我把iPad畫的作品發到朋友圈，她都會打電話來說感受，最後總要加一句：「好喜歡小卡和小魔啊！看着他們，我就很開心！」於是，我就常常畫他們。

十多年前，我就開了一家書吧和影視創作的公司，叫HERE DESIGN，中文名「卡農文化」。LOGO是一個張開雙臂的稻草人。那時，我也嘗試做動畫，小卡和小魔便是那時創作的角色。小卡外表是稻草人，實際上是口星球的王子；他的星球毀滅後，地球老爺爺收

留了他，把他偽裝成稻草人。小魔是一隻鬍鬚捲曲、擁有特異功能的貓，是小卡的守護者。（他們的名字，一個取自「卡農文化」，另一個則源於紀念「被禁的摩托車」。）

如今，我不斷畫着他們在地球上的休閒生活。起初，媽媽還不相信這些畫是我創作的，直到確認後，她更是愛不釋手，每天都要翻看。於是我想：只要媽媽開心，我就多畫一些吧，或許有一天，出一本畫冊送給她。

不知不覺，我已畫了一百幅左右的小卡和小魔，並把自己生活的點滴都融入其中。後來我想，光有畫冊或許單調，不如再寫些文字，作為記錄與陪伴。於是，我開始寫雜文。

就這樣，一篇篇寫下來，竟也有三十多篇了。大多是生活中的經歷與感受。期間，我的家人常常先幫我看看，提出意見。尤其是小女兒，總是迫不及待地圍在我身邊，爭着做第一個讀者。還有好友曉彤，她幫我把整本書排版得如此合心意，實在讓我感動。之後由於好友浩然的提醒，我在網上查到了香港藝術發展局的出版資助計劃，然後就碰運氣投了稿，結果被選上了，獲得了資助。於是，就有了這本書的出版機會。而在出版的整個過程，也多虧了青森文化各位工作人員的幫助，他們盡心盡力地給了我很多建議，也不厭其煩地幫我校對，才讓這本書更成熟。非常感恩這些幫助過我的人！

其實，在我開始畫第一筆時，我是沒想過有一天它們會出現在一本書上。這個過程也十分的漫長，但不知不覺，這本書就出現了。這也讓我領悟到：作品真的會有自己的生命，它們會不受創作者控制的走出屬於它們的路。

但，無論賣畫或是出書，我都覺得自己很嫩，還有好多不足的地方。好的作品需要更多人生閱歷，也需要實力打磨。我明白自己只是在起步階段，還有好多需要學習的。

因為媽媽視力不好，我還沒把寫好的文字給她看。我想以後有機會，就慢慢讀給她聽吧。這樣或許她會更驚喜。

最後，我想說：我願成為那稻草人，張開雙臂，守護屬於我的一片天地。這就不是一小時，而是一直。

擁抱大樹

那天走進公園，是個初春的早晨。風還有些涼，空氣裏殘留着從霧光中醒來的濕氣。那時我剛手術出院不久，氣管不好，咳嗽得厲害，走着走着便停了下來。林蔭小道旁，我看見一位老人正靜靜地擁抱着一棵大樹，臉貼在粗糙的樹幹上，閉着眼，像在傾聽什麼。

我忍住咳嗽，有些訝異，也怕自己打擾了他。那景象不像異常行爲，更像某種古老的儀式——莊嚴、安靜、與世無爭。

回到家後，我查了一下，原來那叫「森林療愈」，而擁抱大樹，就是其中一種方式。大樹會釋放出一種叫「萜烯」的物質，可以穩定情緒、降低焦慮，甚至改善失眠。這知識讓我心裏一震——原來我們身邊的這些樹木，不只是風景，還是一種溫柔的藥。

不知爲何，手術後，我便經常失眠，情緒也不穩定，對創作更是失去了往日的熱情。幾天後，我特意再走進這個公園，想試着去擁抱大樹。終於，我選了一棵陽光下曬得暖暖的老樟樹，把雙手慢慢環抱上去，額頭輕輕貼上。最初我還覺得有點彆扭，也害怕別人異樣的眼光，但過了一會兒，竟漸漸安靜了下來，連發癢的氣管也慢慢順暢。樟樹皮粗糙而堅實，有陽光的餘溫，也有某種久遠的氣息。聽說它常被入藥，可以祛風散寒，溫中理氣，活血止痛，殺蟲止癢等。那一

刻，我感覺它像是歷經風霜的老人，不說話，只是穩穩地站着，用存在陪我熬過情緒的風暴。我站在那裏很久，像是做了一場無聲的交流。原來自然一直都在，只是我們太久沒有主動去感應而已。

我老家在樟木頭鎮樟洋，一個靠山的小村子。那裏有一棵很老很老的橄欖樹，就在通往山的小路旁。小學暑假回到奶奶家，我很喜歡跟她去打橄欖。我用長長的竹竿捅呀拍呀，有時甚至想抱着樹幹爬上去。但它太高太大了，我抱着它就是爬不起來。奇怪的是，抱着它的時候，我心裏很是喜悅，有股說不出的親切感，彷彿它是我的老朋友。奶奶說：「它是神樹，煩的時候，就去看看它，跟它說幾句話，心裏就會舒服些。橄欖可以化痰止咳，它的樹皮還可以止血。」

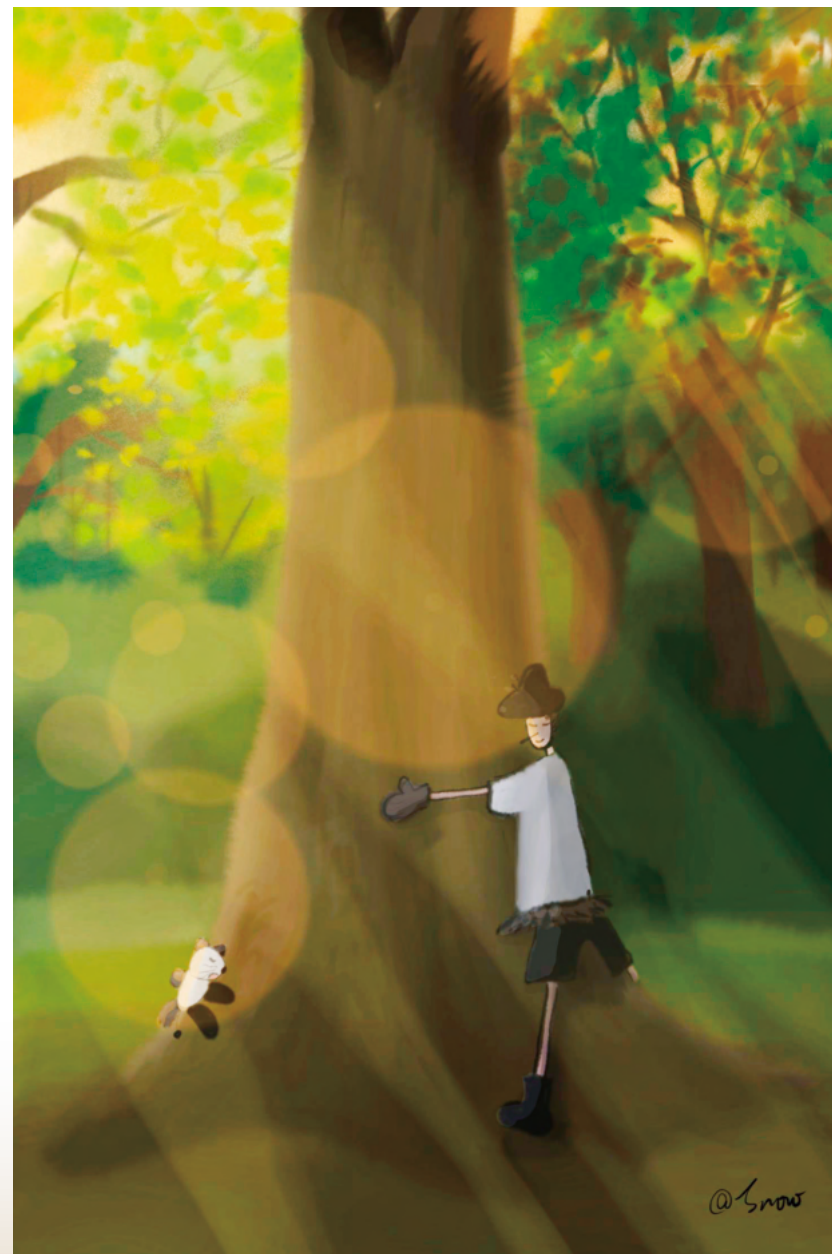
那時我總覺得奶奶迷信，一棵樹哪裏聽得懂話？長大後，有一年冬天，奶奶生病了，我回村看望她，順道走到了那棵橄欖樹下。樹還在，葉子不多，但枝幹依舊挺拔。風一吹，樹葉沙沙作響。我一時心酸，忍不住靠了上去，把額頭貼在它粗糙的樹皮上。那一刻我才明白，奶奶不一定是說樹會回答你，而是說，當你貼近自然，你才會聽見自己內心真正的聲音。

不久前，一位朋友告訴我，她帶女兒參加了一個親子活動，老師讓孩子

們選一棵自己喜歡的樹，並給它取名字，然後輕輕地擁抱它。她女兒選了一棵細瘦的玉蘭樹，命名為「小美」，抱了好久還不肯放手。回來後她說：「我好像交了一個朋友，她不會說話，但一直在聽我講故事。」是啊，孩子們天生就懂得自然的語言。只是長大後，我們忘了怎麼去傾聽。現代生活越來越快，越來越吵。我們忙着趕進度、拼效率，手機一刻不離身，連喘息都變得奢侈。焦慮、抑鬱、失眠像城市的陰影一樣跟着每一個人。可也許，我們真正需要的，不是更多的答案，而是一棵大樹。去擁抱它，像小時候擁抱媽媽那樣，讓風輕輕吹過耳邊，讓腳底重新踏上泥土，讓心，慢一點，慢一點，再慢一點。我們不是自然的征服者，而是它的一部分。

讓我們時不時走出去擁抱大自然吧！不是為了尋找什麼答案，而是爲了記得：

我們本來就不孤單。



• A Busy Day •



A tree takes root,
A quiet gift to time's pursuit!

午休

我漸漸明白，午休之所以奢侈，
不在於時間的長短，而在於心境的鬆弛。

午後的陽光，如一層薄紗，軟軟地鋪在床邊的窗台上。窗外偶有蟬鳴，卻也不甚吵鬧，只是間歇「吱——吱——」地叫着，又復歸沉寂。這時，我正好要午休了。

我時常覺得，午休是成年人的一種奢侈。午休比午睡更為廣義，因為午休不一定是入睡，只是閉目養神即可。

小時候我家住城內小區樓，午飯後常被母親催着午睡。我總是不情不願地爬上床，眼睛閉着，耳朵卻豎得老高，聽窗外的蟬鳴，鄰居的閒談，或是樓下偶爾駛過的自行車鈴聲。那時只覺得午睡是強加於身的規矩，是日復一日的無聊儀式，恨不得馬上到一點半，我可以背起書包溜到外面去。

後來長大了，有了自己的家庭和工作，生活被切割成兩種極端——忙時晝夜不分，在工作現場吼到嗓子沙啞，盯着監視器看到眼睛發酸，或剪片時剪到忘了時間……閒時卻又整日無所事事，窩在沙發裏翻改劇本，或者對着天空發呆；而更多的是看不同的書和片子尋求創作的靈感，或是不停地畫畫來維持自己的創作日常。正是在這樣極忙與極閒的交錯裏，午休成了一種微妙的平衡。午休時，我會告訴自己：忙

好，閒也好，Don't worry, have a rest!

其實現在的我，算是半退休狀態了，很多外面的活，我都以健康為由而推掉了。自從生過一場大病後，我更是珍惜每天與家人在一起的時間，也不用擔心過長時間的午休是否浪費了我的工作時間。我算是幸運的吧，因為我還可以選怎樣生活，而對大部分不能選擇的現代忙人來說，午休更是一場微型起義，向苦悶生活硬生生索取的那一點點甜。

你會不會也常有這種感覺：忙了一個早上，到了午飯後，偷偷找個安靜的地方，閉上眼睛，漸漸地，意識像退潮的海水，一點點模糊，最終沉入混沌的黑暗。二十分鐘後驚醒，恍惚間不知身在何處，直到某個人的腳步聲、電話聲重新湧入耳朵，才想起自己還在工作。

寫字樓裏的張先生總在十二點三十分準時伏案而眠。他把工牌摘下，眼鏡摺疊好，用西裝外套罩住腦袋，活像一隻自築巢穴的鼯鼠。隔壁工位的李小姐則不同，她斥巨資購入一款號稱「零重力」的午休枕，每天都要在社交賬號發佈「職場生存指南」的打卡照片。而外賣騎手老王，他的午休是電動車座上三分鐘的頸椎彎曲，醒來時總要先抹掉嘴角的口水，再確認手機裏有沒有新訂單。咖啡館的玻璃窗外，穿工作

制服的少女們正分享同一張沙發午休。她們的腦袋像荔枝般挨擠在一起，睫毛在陽光下幾乎透明。這場景讓我想起大學圖書館的午後，陽光斜斜切過書架，那時我們睡得多麼理直氣壯——青春就是最好的安眠藥。

我見過最精妙的午休發生在深圳寶安機場候機廳。旁邊那位穿駝色風衣的女士，把行李箱橫放當腳凳，用圍巾在頸部系出完美支撐，甚至不忘用降噪耳機播放白噪音。她入睡前最後動作是給手機設置震動鬧鈴，整套流程行云流水，宛如表演行為藝術。這哪裏是休息？分明是都市人向時間發起的精準偷襲。

我們這代人對待午休的態度，活像對待一場地下戀情——既渴望投入其中，又害怕被人撞破。智能手環會忠實地記錄淺睡時長，健康APP則不斷推送「科學小憩指南」，連咖啡店都推出了「午睡套餐」：一杯濃縮咖啡配二十分鐘計時服務——先喝咖啡，等咖啡因起效時恰好醒來，堪稱當代人的時間鍊金術。我們這一代，連休息都要追求效率最大化。

某次在檀香島上拍戲間隙，我看見場務小哥在器材箱上酣睡。他的安全帽歪在一邊，手裏還攥着半塊吃剩的麵包。陽光透過檀香葉在他臉





上投下晃動的光斑，一隻麻雀在他腳邊蹦蹦跳着啄食麵包屑。那一刻我突然醒悟：所謂午休，不過是向身體投降的白旗。我們所有的精密計算與高端裝備，終究敵不過最原始的睏意。

我漸漸明白，午休之所以奢侈，不在於時間的長短，而在於心境的鬆弛。孩童時抗拒它，是因為覺得被束縛；成年後珍惜它，是因為終於懂得，能安心躺下的時刻，才是真正屬於自己的時刻。之前我也常叫小女兒午睡，但她就不睡，後來，我也不強迫了，心想着如果她懂得要午休，或許就不是小孩了……

窗外的蟬突然「吱吱吱——」地叫了幾聲。我看了看鐘，時候不早，該起來了。

讀書日

又到了下午三點，我為自己泡了一杯咖啡，然後挑了一本書，坐到窗邊。

這是我一天裏最安靜的時間，像一個屬於自己的小儀式。不為功利，不為進步，只為讓心靜一靜。

閒下來的日子裏，我讀了很多書。最近常陪着我的有李娟的文字。她寫《我的阿勒泰》、《遙遠的向日葵地》時的語氣不急不緩，像是在講村子裏的閒話，又像是在給遠方的朋友寫信。讀她的書時，我總覺得生活雖然平凡，無聊或是不如意、狗血……但總有什麼值得笑笑的地方。看她的《冬牧場》時，我就深深地體會了牧民的不容易，感受到自己所無法接觸的生活。是李娟，讓我開始想念陽光，渴望草地，還有喚醒自己沉睡的創作慾望。

木心也是很喜歡的作家。他說過：「從前的日色變得慢，車、馬、郵件都慢，一生只夠愛一個人。」我在煩躁的時候常常想起這句話，心就會安定下來。木心的文字像是一種慢下來的魔法，在喧鬧的日子裏給我一個小小的出口。但更多的時候，木心是一位年長老師，緩緩地解讀着國內外不同的藝術，也即興地表達對當時社會現象的想法。他語氣

甚是有趣，讓我在輕鬆的文字間學到很多與這個複雜世界和解的方法。

我也特別喜歡日本作家小川糸，她寫的《蝸牛食堂》，書裏那家只有一道菜的小餐館，讓我第一次感受到「食物也能治癒人心」。那段時間我剛從低潮裏走出來，每天下午沖一杯咖啡，一邊看，一邊想像着書中那些溫柔的飯菜——味噌湯、烤魚、米飯，簡單卻有力量。對於最後她把自己的寵物豬殺了分給大家吃，我是用了很長時間來消化才明白：她是通過料理行為將死亡轉化為生命的延續。後來再讀《獅子之家的點心日》，我對她那如此清新脫俗的表達生命價值與告別意義的故事就更為熱愛了。

有一次，我專門去了日本東京的漱石山房，那是夏目漱石曾居住的地方。天知道，我真的很喜歡夏目漱石呀！他的書《心》、《草枕》、《門》、《行人》、《從此以後》……讓我不僅瞭解到他當時的社會環境和故事，更是看到了他豐富的內心世界。那次，我帶着他的書《我是貓》，坐在他曾經住過的地方，身邊放着一杯綠茶，窗外的陽光透過花園大樹的枝葉斑駁地灑了進來，偶爾有人路過，木頭地板發出輕輕的響聲。我看着書中那隻冷眼旁觀的貓吐槽着人類世界的滑稽和虛偽，

忽然覺得，穿越了一百多年，我真的與他貼近了。

那是一種奇妙的感覺——讀一本書，不只是進入文字裏的世界，也是穿越了時間與空間，與作者、與角色，坐在同一張楊楊米上，一起默默地觀察世界。

我記得中學的語文老師曾經說過：「我們一定要多讀書，而讀書不是爲了考試，是爲了你以後能夠理解別人，也更好地理解自己。」那時候我不懂，現在卻越來越明白。

或許人到中年，身體一點小痛都能把人的情緒拖垮。在胡思亂想、身心疲憊的日子，是書讓我慢慢站起來。它不像朋友那樣會說「你要加油」，卻會用故事告訴我，「你不是一個人」。讀書不僅讓我看見別人，還讓我重新遇見自己，遇見未知的世界。

有一次，在咖啡館看書時，隔壁桌坐着一位老人，衣着素雅，手裏拿着一本村上春樹的書。他邊看邊微笑。我忍不住問他：「您喜歡他的哪本書？」他說：「都喜歡。但最喜歡他筆下那種『孤獨而不悲傷』的感覺。」我點點頭，忽然覺得，這世界上真的有很多讀書人，彼此不認識，但

在精神上悄悄結成同盟。

我想，這大概就是讀書的意義吧：

它不像藥，不立刻見效，但會像一股溫柔的力量，悄悄滋養你的心。有書可讀的日子，就不是壞日子。哪怕窗外下着雨，哪怕心裏有點灰，只要翻開書頁，文字就會輕輕地牽着你往前走。

太陽西斜，一杯咖啡喝完，我輕輕地把書合上，這時手機震動提醒：明天是世界讀書日。我微微一笑：

讀書日，不是節日，是生活裏最溫柔的一部分。



讀一本書，不只是進入文字裏的世界，
也是穿越了時間與空間，與作者、與角色，坐在同一張榻榻米上，
一起默默地觀察世界。



雲端上的空想家

那年我十八歲，一個人提着行李，坐上飛機，從南方飛到北方。

別的同学大多都有父母送機，有人拍合照、有人擁抱告別。而我，就是一個人。過安檢的時候手在抖，拖着行李箱的輪子在空蕩的地板上響聲特別大，好像一切都在提醒我：「從現在開始，一切都要靠自己了。」

但真正讓我安靜下來的是，在飛機升空之後。

那時候窗外的天空慢慢從灰藍變亮，一大片雲海鋪在眼前，層層疊疊，無聲無息。那不是我小時候仰望時看到的遙遠雲朵，而是真正近在咫尺、像棉被一樣浮動的雲，柔軟又巨大，像是世界為我準備的一張安靜的床。

我就那樣盯着那片雲看了很久，沒有說話，心裏只浮出一個念頭：從現在開始，所有的選擇都是我自己的了。

在天津，我讀的是英語，每天背單詞、讀英文報紙、練口語，過着普通大學生的生活；習慣了過北方的冬天，習慣了一個人坐公交，也習慣了解決生活的難題……慢慢地，很多感受積攢在腦海，我看着天邊的雲朵，有些東西在悄悄萌芽。

我開始畫畫，開始拿起相機，開始寫一些沒人看的小故事。我不知道這些和我的專業有沒有關係，也不知道這樣「跑偏」到底對不對，只知道做這些事的時候，我的心是熱的，眼睛是亮的。

大學畢業並出來工作後，我迷上了動畫、設計和拍視頻。於是，我放棄了原先的貿易工作方向，開了自己的創作公司，拍了第一部紀錄片，之後拍宣傳片、很多短片，再後來拍了電影……做製片人，做編劇，做剪輯，做導演。我沿着一條沒有人替我規劃的路，一步一步往前走。

我常常回想那趟航班。不是因為第一次坐飛機有多特別，而是因為那是我第一次全靠自己，離開一個世界，走向另一個世界。沒有人為我作主，沒有人替我導航。只有我，和窗外那片無聲的雲。

做導演，其實就像坐飛機。

你得獨自起飛，不知道會遇上怎樣的氣流，也不知道落地的時候是不是安全。你在機艙裏坐好，繫好安全帶，懷着一顆混着興奮和不安的心，望着窗外。創作也是這樣。作品的未來，很難預測，有時候做了很多、拍了很多，沒人看見；有時候不知哪個鏡頭火了，大家都在討

不是因為第一次坐飛機有多特別，
而是因為那是我第一次全靠自己，離開一個世界，
走向另一個世界。



論；有時候，一個畫面突然就把你拉回過去某個瞬間，那些你以為早忘了的情景，又清晰地飛到眼前。

現在的我，偶爾一個人飛，但越來越多的時候，是牽着孩子們一起飛。我們一起去不同的地方，看不同的風景、不同的天空。孩子們第一次坐飛機時緊張地抓着我的手，問我：「雲是不是軟的？人能站在上面嗎？」我笑着點頭說：「是啊，很軟，就像夢一樣。但能不能站，我就知道了。有些事情，是要靠自己去探索的。」

我希望他們也能在某個時刻，望向窗外的雲，悄悄許下一個屬於自己的願望。就像當年那個心裏有點空卻眼裏充滿光的我一樣。

我還在畫，還在寫，還想拍。

只是現在，我不再是那個孤單的空想家，而是在雲端上，牽着小小的乘客，一起做夢的人。

親吻日落

烏溪沙的海灣裏，我們的小木舟如同一片緩緩漂流的樹葉。我們划着槳，看着西邊的天空漸漸被橘紅染透。陽光滲入海水深處，槳葉撥開的，不再是冰冷的水面，而是一層層流動的琥珀光。所有的海鳥都停止了鳴叫，站在礁石上，整齊地朝向西方，彷彿參加一場無聲的祭典。就連平日最頑皮的群魚，此刻也在深水中緩慢遊弋，偶爾某條探出海面，濺起跳動的金光。

太陽觸及海平面的那一刻，發生了某種奇異的靜止。整片海灣像被人傾倒了幾噸水銀，波光不再晃動，海面平滑得如同一面鏡子。我們的小舟彷彿被一雙無形之手穩穩托住。那時我終於明白，為何古希臘人說，黃昏是凡人最接近神性的時刻。

而山崖上的日落，又是另一種體驗。記得去年在江西武功山，我們一群人好不容易爬上山頂，放眼望去，滿地金黃的芒草拉長，一個個五彩的帳篷散落其中，最後遠處的樹木像剪紙般貼在山崖之上。當夕陽將雲海染成玫瑰色時，身邊一位白髮老人忽然輕聲說：「我的最後一場日落啊！」我看着他眼裏閃着淚光，分不清是激動還是感傷。周圍的人也都沉默不語，呆呆地望着前方。

最有溫度的是沙漠的日落。在鳴沙山，我和女兒光腳爬上附近最高的



因為我知道，每一個能平安目送日落的傍晚，
都是命運額外的饋贈，
就像電影中那個在病房窗邊看日落的臨終病人所說：
「今天，又賺到了一天。」

沙丘。細沙流過腳趾，那感覺像是被無數個迷你日落溫柔地親吻。當太陽終於沉入地平線，整片金黃慢慢變紅變暗，整片沙海驟然冷卻，彷彿有人突然關掉了宇宙的恆溫器。我本能地伸手，想抓住些什麼，卻只握住一把帶着餘溫的沙粒。

如今我養成了一個習慣：不管多忙，總要找個能看見日落的地方停下來。有時是陽台，有時是人行天橋，甚至只是地鐵通道盡頭的一小塊西窗。因為我知道，每一個能平安目送日落的傍晚，都是命運額外的饋贈，就像電影中那個在病房窗邊看日落的臨終病人所說：「今天，又賺到了一天。」

當暮色徹底落下，我常想起父親離世前說過的話。他看着陽台的晚霞說：「你看，太陽下山前，總是把最漂亮的顏色拿出來。」爸爸是個愛畫畫的人，對顏色很敏感，他把這個遺傳了給我，讓我也深愛着這些大自然的美色。但那時我還不懂，現在才明白，那是生命謝幕時，留給世界最深情的告白。

如今，我住在香港烏溪沙，家門外就是海。每天傍晚，我都能從陽台望見落日緩緩滑進馬鞍山和西貢之間的海平面。這裏的日落沒有瀟

鏡，卻永遠上演着最柔軟的奇蹟。天光從橘到粉，從金到藍，浪花推着餘暉，把整片海灣照得溫溫的。

有人說，日落是結束，我卻更願意相信，它是另一個明亮的開始。就像生活，哪怕經歷了高峯與低谷，終會在某個傍晚，用一束光告訴你：

你還在，你還有愛，

你，還有明天。



香港藝術發展局
Hong Kong Arts Development Council 資助

「本計劃內容並不反映香港藝術發展局的意見。」

你好，陽光<Hello Sunshine>

作者：賴學怡(Snow)

插畫：賴學怡(Snow)

排版：劉曉彤(Cherry)

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10月

ISBN: 978-988-8972-39-5

上架建議：心靈勵志／散文

定價：港幣128元正／新台幣510圓正

無論日子多難，總要懷著一份對未來的盼望，
如同曲中那堆金色的麥子，靜靜閃著光。

〈坐在高高的麥堆上〉

當未來的人們回望這個浮躁的年代，
他們也許早已忘記曾有一間小小的Here Design，固執地
守著咖啡的溫度、書頁的觸感，
還有影像本該有的心跳。
而那個站在洪流中不肯移動的身影，
終會成為我電影裏最溫柔的抵抗。

〈咖啡館浮生錄〉

親愛的你，不論你此刻是在奔波，
還是在迷茫，不論你正在拼搏，
還是偶爾惆悵，不管年歲多大，經歷多少風雨，請相信——
陽光，會公平地照進每一個懷有希望的人心裏。
當太陽出來時，請抬起頭，望望天，說一句：
「你好，陽光。」

〈你好，陽光〉



專業出版 國際銷售 Mod. E.

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

上架建議：心靈勵志/散文

定價：港幣128元正 / 新台幣510元正