

主讲嘉宾



周慕姿女士

来自台湾的周慕姿女士不但是是一名咨商心理师，也是一位畅销书作家。2017年，她的第一本著作《情绪勒索》一出版就成为荣登金石堂、诚品、博客来等书店当年总榜的榜首，她也成为金石堂十大影响力作家之一。此后，她陆续出版了《关系黑洞》、《过度努力》、《羞辱创伤》、《亲密恐惧》等著作。她的著作着重关注文化以及家庭对人的心理影响。除去心理师和作者的身份，她也是民谣金属乐团「Crescent Lament 恒月三途」的主唱。



李高豐先生（阿果）

阿果，本名李高豐，是新加坡绘本作者、插画家，曾为《联合早报》副刊专栏作者、高等学府兼职讲师。他毕业于新加坡国立大学中文系，曾考获南洋理工大学翻译专业文凭，后负笈英国攻读童书绘画硕士学位课程。他平时喜欢涂涂写写，创作图文与读者分享美的喜悦。自2010年，他已在新加坡出版近20本绘本及文集，并举办过多场画展，包括“静色”（2013）、“听风的歌”（2014）、“在梦里”（2016）、“好日常”（2017）、“乐无边”（2019）及“旋转奇趣”（自2020开始，在新加坡摩天观景轮举办）。他的绘本作品《寻找》获颁2016年新加坡书籍奖最佳童书殊荣，图文集《说好的，重逢有期》也获选入2016《联合早报》书选榜单。

阿果专页：

www.leekowfong.com

[instagram.com/kowfong](https://www.instagram.com/kowfong)

[facebook.com/kowfonglee](https://www.facebook.com/kowfonglee)

阿果曾参与韩国原州土地文化馆驻馆作者计划，也曾是新报业媒体有限公司的驻地艺术家。

讲座内容简介

开幕典礼专题演讲

日期：2026年4月18日（星期六）
时间：上午9时至中午12时
地点：华侨中学（高中部）诚毅楼会堂

* 仅限受邀嘉宾和学校

20岁前我希望自己知道的事【周慕姿女士】

在社交媒体盛行的时代，人们习惯于互相比较与攀比。周慕姿女士将与我们分享在这样的社会风气中，我们应该如何稳定自己的情绪，增加对自我的了解。她也会告诉我们，如何在沮丧与低潮时鼓励自己，建立自信，并且找到自己未来的人生方向。

绘本的文学力量【李高豐先生（阿果）】

绘本只是简单的儿童读物吗？绘本是否也能满足青年和成人读者的阅读需求？让我们一同走入绘本纷繁多彩的图文秘境，探寻这一类所谓的儿童故事书中常被人忽略的文学力量，以及它能为读者带来怎样的疗愈作用。

公开演讲

日期：2026年4月19日（星期日）
时间：下午2时至3时30分
地点：国家图书馆大厦16楼观景阁



扫描QR码报名



阿果书籍

从图像的温度到文字的温度【李高豐先生（阿果）】

从文字过渡到图像，我们在表达方式上能否找到二者的共同点？我们阅读文字的当儿，是否也具备了阅读图画的能力？这一讲座让读者在图文携手绽放的文学天地中，体会书中蕴含的温度，并进一步了解作者是如何通过图像传达信息，以及读者可以如何解读绘本。

日期：2026年4月19日（星期日）
时间：下午4时至5时30分
地点：国家图书馆大厦16楼观景阁



扫描QR码报名



周慕姿女士书籍

是为我好，还是为你好？摆脱情绪勒索，建立有界限的关系【周慕姿女士】

你的情绪是否时常被他人影响，以至于身心俱疲，一直处于身不由己的关系里？

在这样的关系中，你是否时常感觉被侵犯，却又无法拒绝？

你是否因罪恶感、害怕被讨厌而隐忍自己的真实感受？

如果你过度重视别人的感受，那么你可能常会为了成全别人而委屈自己。

你可能会渐渐发现，内心的自我开始慢慢被耗损，甚至消失。

周慕姿女士会在这场讲座中，让听众了解如何摆脱情绪勒索，如何建立有界限而不疏离的关系，从而与他人好好、放心地相处。

学生讲座

日期：2026年4月20日（星期一）
时间：下午3时至傍晚5时
地点：义安理工学院，LT 68E（Convention Centre B1）
报名：<https://go.gov.sg/2026wbd-studentseminar>

心理与文学【周慕姿女士】

如何从童话故事、文学著作中理解主角的心理状态与家庭系统？家庭为什么对一个人的影响至关重要？周慕姿女士将与大家分享：如何从心理学的角度，解读经典的童话故事和作家的生平。我们可以藉此更深入地理解作家的心理状态、作品及童话背后的象征意义。

华文教师阅读讲座

日期：2026年4月24日（星期五）
时间：下午3时至4时30分
地点：Teams线上分享
报名：<https://go.gov.sg/2026wbd-teacherseminar>

借由创作觅得属于自己的声音【李高豐先生（阿果）】

创作其实就是与自己的深度对话，也是在成长过程中寻觅属于自己的一把声音，用这把声音去梳理对世界的认知。我们鼓励学生创作，其实就是对他们自我认同的一种肯定。

