

# 小小手帐本 记录诗意人生

◆ 吴旭颖

“手帐”一词起源于日本,意指经常带在身边,记载心想、要做、怕忘的各种事情的小型记事本。在手机备忘录、各种记录 APP 和网络社交圈盛行的时代,仍有这样一帮人总随身携带一本漂亮的手帐本,精心记录和规划工作和生活,他们被称为“手帐 er”。

刚刚过去的五一小长假,在上海市群众艺术馆内举办的“魔都手帐集市”让上海“手帐 er”们集体出动,甚至吸引了不少人从外地赶来,交流、分享他们共同的爱好。大悦城、福州路等地,也因文具店的聚集而成了不少手帐爱好者休闲娱乐时的“必选地点”。手帐,不仅记录着人们的文化生活,也渐渐演变成一种文化。这样一本小小的记事本,到底具有怎样的魔力?

## 从一本手帐走进一个世界

萨摩是“魔都手帐集市”的组织者之一。“萨摩”是她给自己起的网名,在手帐爱好者的交流群里,大家也都这么叫她。“魔都手帐集市”的诞生,是来源于群里的一次“网友见面会”。最初,萨摩和几位上海的群友相约见面交换礼物。随着几次聚会人数的增加,他们决定办一个更正式的手帐活动。2015年5月,第一次“魔都手帐集市”在南浦大桥附近一家咖啡馆里举行,一下子吸引了300多位手帐爱好者的到来。现在,他们的手帐集市不仅有不少文具商家进驻,为手帐爱好者提供文具商品,还有不少手帐达人受邀来集市上讲课,和大家一起现场制作手帐。“目前为止,我们办了20多场集市,一路上遇到了很多志同道合的朋友。”

萨摩第一次接触手帐,是在2013年,当时,她身边的日本同事就使用手帐来记录和管理工作内容,让她觉得有趣又高效。怀孕时,她就用同样的方式开始写孕期日记,渐渐爱上了手帐。翻开萨摩的手帐本,里面有条理地记录着她的生活点滴:旅行路上的见闻、对书籍影片感想、工作的计划……不仅用不同颜色、粗细的笔区分,还有不少胶带、贴纸、绘



■ 《拉赫玛尼诺夫》节目册

画作为装饰,一些照片、票根也被收集在里面,每一页都经过精心的设计,仿佛一件艺术作品。“平时,我们会在群里、微博上或者 Paperi、Lofter 还有小红书这样的平台分享自己手帐的排版思路,还有做手帐用到的文具产品,也会看一些做手帐的视频和书籍来学习。”为了装饰自己的手帐,萨摩还会和群友们一起拼团购买或者定制手帐用品。“每个月,我们还会有2-3次线下的聚会,带着手帐聊聊最近生活的见闻。手帐对我来说是一种媒介,让我认识更多的人,发展出更多元的爱好,见识更广阔的世界。”

## 艺术生活的“最佳伴侣”

对于上汽·上海文化广场的音乐剧观众来说,手帐也越来越成为他们观演的“最佳伴侣”。当看完一部作品,内心涌现出许多思考和感慨时,手帐本就成了最好的倾诉对象之一。

看完法国音乐剧《罗密欧与朱丽叶》演出后,王女士就用水彩在自己的手帐本上画上了罗密欧与朱丽叶见面的场景,那是令她印象最深刻的一幕。百老汇原版音乐剧《魔法坏女巫》上演时,剧场里免费发放的剧目宣传页也成了“热销”——不少观众把上面的演员剧照剪下来贴在手帐本上,配上观后感,制成了一篇精美的手帐日志。文化广场自己参与制作的音乐剧《拉赫玛尼诺夫》则把节目册的后半段做成了五线谱样式的手帐本,既符合剧中主人翁音乐家的气质,又能让观众在观演之后有抒发情绪的空间。

为了让更多的观众了解这种

延伸到剧场之外的艺术体验,文化广场时常配合正在上演的作品,开展音乐剧主题的手帐体验课,普及这种记录观后感受的方式。今年下半年将上演的音乐剧《巴黎圣母院》和《红与黑》,都会同期在文化广场开展主题手帐体验课。

在去年的周年庆时,文化广场还推出了手帐本和纸胶带,成为最受欢迎的文创产品之一。纸胶带被设计成了演出票的样式,让观众能在上面填写演出的剧目、日期等信息,可以说是为音乐剧迷们做手帐而量身定制的了。音乐剧“铁粉”张雨婷每次看完演出都有写手帐的习惯:“重新翻看自己几个月来写的音乐剧手帐,每一张的小‘演出票’代表着一次观演。这么多部作品我没有白看,思考体会都记在了手帐里,这让我很有成就感,也更有动力继续喜欢音乐剧,继续走进剧场看剧。”



■ 文化广场“演出票”和纸胶带



■ 《罗密欧与朱丽叶》手帐



■ 魔都手帐集市上的活动



■ 手帐作品



■ 魔都手帐集市



■ 手帐 er 集体展示作品

新民晚报

15

2019年  
5月8日  
星期三

格调

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

■ 意无涯

做手帐有什么意义?这是很多没有做过手帐,或者刚开始做手帐的人都会问的问题。

手帐是聚焦美好的镜头。手帐是一种记录生活的仪式,它需要人们首先走出固定的程式,发现生活中各式各样的美好,才能提炼出手帐的内容。艺术来源于生活,或者说生活本身就是一种艺术。留心观察、提升审美,才能看懂生活、看见艺术。

手帐也是记录灵感的备忘录。每个人都有这样的体会:听到一段旋律,脑中突然蹦出一段有趣的剧情;给家里的植物浇水,嘴里无意便哼出一些婉转的曲调;和朋友聊天,一句妙语一下子让大家笑成一片;还有欣赏艺术作品时当下的感受……这些灵感随着时间的流逝会逐渐被淡忘。把它们记在手帐里,就像是拾得沧海遗珠,累积成一种精神的财富。

手帐还是艺术创作的画布。如果把一份创意十足、设计新颖的手帐作品放到人们面前,许多人可能就不会再追问“意义”。制作手帐的过程本身就是一种艺术创作,它和表演、编剧、写作、绘画没有什么本质上的不同,也是普通人最力所能及的创作、最唾手可得享受。

新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜转转,看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计: 奚云阳  
本版编辑: 王剑虹