



悅讀跨次元

聯校閱讀推廣計劃



2022

閱 讀 報 告 集

— 健康生活 —

目錄 Contents



成一杯 6 宋鑫喆 7

林曉晴 8 方穎新 9



張雅麗 10 葉佳韻 11

陳穎蕎 12 周麗嘉 13



陳莎楠 14 邱蕊 15 吳盈瑩 16 劉妙欣 17



蔡詩洛 18 謝熾 19 梁皓信 20 陳紀彤 21



袁穎恩 22 鍾嘉文 23 何鈞婷 24 李雅韻 25



林欣欣 26

TSUI WING MAN 27

謝曉瑩 28

CHONG SZE KEI 29



總編輯序

活在瘟疫蔓延時，許多我們習以為常的生活習慣，不再理所當然，甚至變得難能可貴。我們不敢緊握親朋的手問好，不一定可以上館子吃晚飯，就連想見見本應朝夕相對的老師和同學，也只能隔著電腦或手機的螢幕。至於口罩，更與我們形影不離。大家心裡納悶：不知何年何月才能以真面目示人。

疫情使人身心俱疲，但我們沒理由就此懷憂喪志，自暴自棄。在逆境中，我們更應正向思考，維持健康生活。因此，我們六間友校——明愛馬鞍山中學、趙聿修紀念中學、福建中學（小西灣）、香港道教聯合會圓玄學院第三中學、萬鈞匯知中學和順德聯誼總會鄭裕彤中學（以英文校名排序）決定續辦「悅讀跨次元」計劃時，便一致同意以「健康生活」為主題，鼓勵同學從閱讀中吸收和發放正能量，保持健康的價值觀和體魄。

「悅讀跨次元」計劃去年「初試啼聲」，在各位校長鼎力的支持下，共發行一萬份實體和電子版本。我們見到小作家們收到刊物時快樂的笑容，我們又得到不少教育界和出版界的朋友鼓勵和支持，更有

幸獲得傳媒訪問和報道，甚至應邀在一些教育界的盛會分享計劃理念。我們除了心懷謝意，更打下了強心針，有更大的動力在新一年推動本計劃。

疫情反覆，我們的運作模式仍然與去年相約。六間學校訂立了共同主題後，分頭舉辦校內文稿徵集活動，規模或大或小。其後，各校把兩篇初中和兩篇高中的優秀閱讀報告交予編輯委員會，加以校訂，編集成書，最終呈現在各位眼前。一如我們往年所說：這些文章不算上乘，但均是同學以一片真誠寫成，透視了時下同學的內心世界，十分珍貴。我們誠意邀請各位細細閱讀，多多賜教。如有任何查詢，歡迎聯絡本計劃的共同發起人李子謙博士（leeti@cmos.edu.hk）。

由衷感謝英國曼徹斯特大學翻譯與跨文化研究中心的張宇傑博士（Dr. Yu Kit CHEUNG）擔任本年度的顧問。張博士學富五車，國學和翻譯學的根基深厚，素來用心作育英才，為學術界貢獻良多。他身在英倫，仍撥冗給予我們大量意見和鼓勵，我們不勝感激。

有次我們六間學校的總負責老師聚首暢談閱讀，席間談到大家讀大學時都很喜歡劉勰在《文心雕龍·神思》說的「積學以儲寶，酌理以富才，研閱以窮照，馴致以懌辭」。其實，我們發起《悅讀跨次元》，不正希望學生如此嗎？

《悅讀跨次元閱讀報告集》總編輯

陳韻婷 周靜儀 周琳琳

馮雅怡 李子謙 吳志榮

二零二二年八月

後記：

特別恭賀去年參與我們計劃的許焯然同學（趙聿修紀念中學）勝出香港青年協會「校園作家大招募計劃」的冠軍，獲邀在香港書展出版個人作品《致我在幻想世界中的姐姐》，一年間由讀者變成作家，從「讀」到「被讀」。我們與有榮焉，衷心為許同學而光榮。



顧問張宇傑博士序

饒宗頤教授譽為國學大師，學問淹該，著作等身，聞名遐邇。二〇〇三年結集的《饒宗頤二十世紀學術文集》，凡十四卷，長達二十冊，涉獵的範疇多達十五種。今天大家多言其甲骨學、敦煌學之成就，其實他早年經學的文章如《格物論》、《釋儒》以及後期的《貞的哲學》，也每每能發明新義，抉蘊釋疑，足見其讀書之融通，值得大家參攷。饒教授接受香港電台節目《傑出華人系列》訪問時說，自己有今天的成就，全憑自己一顆孤獨的心，可以專心致志讀書，開闢自己的學術天地。

讀書雖然是自個兒的活動，但閱讀其實是很活潑的活動。讀書的時候，讀者並不是被動地傾聽作者的話。相反，作者一邊說，讀者一邊因應自己的背景、學識與經歷，積極地詮釋，彷彿與作者交談。人人的處境不同，從作者口中所聽到的自然不同。換言之，書裏文字的意思，有些來自作者，有些來自讀者。只有作者讀者雙方的參與，文字才

有意義。讀書的時候，讀者甚至與作者神交。讀的如果是古書，讀者更可謂與古人交朋友。因此孟子說讀書其實是尚友古人(《孟子·萬章下》)。

小學中學往往要求學生撰寫讀書報告，就是要學生把讀書心得形諸筆墨，既可磨練寫作技巧，更可思考人生。前年夏天，香港六所不同地區的中學合力成立了「悅讀跨次元：聯校閱讀推廣計劃」，目的就是要鼓勵同學多看書，並給同學機會，分享讀書心得。每所學校選出優秀的讀書報告後，既都為一集印刷出版，亦於網上發表。這樣一來，學生不僅與作者攀談，更與全香港甚至全世界中文的讀者交流切磋。《易經》說「君子以朋友講習」，殆斯之謂歟？

本計劃的統籌李子謙博士不以余翦陋，邀請擔任顧問，並為文集撰序。顧問固不敢當，但跟同學們談談讀書的樂趣和好處倒是可以的。認識李博士多年，他博學深思，遊心載籍，涉獵的書

極廣，而治《易》的功夫尤深。余佩服其學養，亦敬佩諸校老師為推廣閱讀風氣，不遺餘力，是以樂而為之序也。

二零二二年七月十九日，
英國熱浪迫人
張宇傑於曼徹斯特大學
翻譯與跨文化研究中心





共同發起 | 聯合出版 (按英文校名序)

明愛馬鞍山中學 Caritas Ma On Shan Secondary School

趙聿修紀念中學 Chiu Lut Sau Memorial Secondary School

福建中學 (小西灣) Fukien Secondary School (Siu Sai Wan)

香港道教聯合會圓玄學院第三中學 HKTA The Yuen Yuen Institute No.3 Secondary School

萬鈞匯知中學 Man Kwan QualiEd College

順德聯誼總會鄭裕彤中學 Shun Tak Fraternal Association Cheng Yu Tung Secondary School

顧問

張宇傑博士 Dr. Yu Kit CHEUNG (英國曼徹斯特大學)

曹雪蓮校長 (明愛馬鞍山中學)

胡潔貞校長 (趙聿修紀念中學)

盧曼華校長 (福建中學[小西灣])

賴俊榮校長 (香港道教聯合會圓玄學院第三中學)

張志文校長 (萬鈞匯知中學)

李永揚校長 (順德聯誼總會鄭裕彤中學)

召集人 | 統籌委員會 | 編輯委員會

李子謙博士 (明愛馬鞍山中學)

周靜儀老師 (趙聿修紀念中學)

馮雅怡老師 (福建中學[小西灣])

陳韻婷老師 (香港道教聯合會圓玄學院第三中學)

吳志榮老師 (萬鈞匯知中學)

周琳琳老師 (順德聯誼總會鄭裕彤中學)

校對 | 共同編輯

錢亮熹老師 梁瑞儀老師 鄧麗如老師 成一林學生館長 (明愛馬鞍山中學)

徐潔明老師 李志強老師 (趙聿修紀念中學)

鄭群英老師 (福建中學[小西灣])

鄺芬妮老師 朱少程老師 (香港道教聯合會圓玄學院第三中學)

簡慧茵助理校長 李慕茵老師 黃慧珊老師 (萬鈞匯知中學)

沈珮琮老師 鍾妙欣老師 巫雪芳老師 (順德聯誼總會鄭裕彤中學)

封面設計 | 內頁設計

黎詠瑜同學 (趙聿修紀念中學 4C 班)

李子謙博士 (明愛馬鞍山中學)

出版日期：2022 年 8 月



中央圖書館索書號: 191.4066

明愛馬鞍山中學 4C 成一杯 李思圓《生活需要儀式感》



人們一般認定的生活儀式感，就是那種穿著高貴禮服進出高級西餐廳，喝著好年份紅酒的奢侈生活。然而，這本《生活需要儀式感》叫我明白到真正的生活儀式感，理應是用心對待自己的生命和生活。

善待自己，不論身份貴賤與否亦能做到。用心對待自己的生活，讓我們在這個功利的世界裡，保持樂觀自在，並尋找到生活之美。現代社會，人人營營役役，因為不同事情而忙碌。人們就算有自己的夢想，或者一些很想完成的事情，但總是沒有踏出步子，有時只會抱著一時衝動，猛頭的衝了一下，在遇到小小的困難後便甘休躺平。書中第一篇文章寫到：世界上有多少重要的事，被人們想著想著就算了，這讓我想起我們做功課時的情況：「今晚先休息吧，周六周日有大把大把的時間完成。」然後，我們就開始玩遊戲，追看連續劇，一不注意就睡晚了，到了星期六又想：「沒事沒事，再玩一天，反正還有星期日，那些作業一天就能寫完。」到了周日，我們居然還敢繼續拖延，想著可以留待下午才寫，結果一不小心到了晚上要睡覺，才發現自己的功課做不完，最後第二天根本沒有功課可交。不只學習，不少人做任何事情都跨不出第一步，有些人希望每天看書、希望跳繩變美，立志節食減肥，卻流於空想。就算跨出了第一步，哎呀！原來也敵不過三分鐘熱度，訂立的目標消散雲外。我們應該緊記書中提到的執

行力和行動力，一旦定下目標，就立刻行動，這就是有儀式感的生活。

我是第二次閱讀這本書的。再讀的感受很深，我完全明白人在不同的階段，會對事物產生不同看法，領略到越來越多的道理。這本書給我的得著，也隨著我的年齡增長而改變，它讓我深深明白：只要我變得更優秀，生活一定也會跟著改變。

說來好笑，我感覺隨著年齡的增長，時間好像越跑越快。磨蹭著，磨蹭著，時間就過去了！小時候我總責怪時間過得太慢，我常常在學校宿舍裡盼望星期五到來，待父母接我回家。當時時間總是過得很慢，新年要等好久才來一次。可是，我越發長大，就發覺時間流逝得很快，新年一眨眼又到來了，一個學期彷彿才過了一個月。我好像不夠時間學習，不夠時間睡覺，我感嘆時間能否變慢一點，再慢一點。而這本書教會我時間都是擠出來的，在我發呆的時候，小息的時候，坐車的時候，原來已經可以背記三四段課文。只要我願意改變，只要我願意進步，生活就會隨之改變，可以克服很多難題。

這本書還有很多豐富精彩的內容，很適合現代人閱讀，如果你也想讓自己變得更優秀，想改變一下當下的狀態，你可以看看這本《生活需要儀式感》，你會有所收穫的。



中央圖書館索書號: 848 (020)



明愛馬鞍山中學 4B 宋鑫瑤 三毛《撒哈拉的故事》



《撒哈拉的故事》是台灣作家三毛的著名作品，以她在撒哈拉的生活為寫作題材。

本書講述三毛和丈夫荷西搬往撒哈拉生活的故事。雖然三毛沒有在書中刻意闡釋太多道理，但仍然讓我有啟發，對生活更感樂觀，更有動力積極向上。

各篇文章主題各異，但多以刻劃撒哈拉當地的風土人情出發，有些直接寫下撒哈拉的習俗，有些則藉三毛自己的生活側面描寫原住民的生活細節，還有些記下三毛在當地的冒險經歷。而教我印象最深刻的，是「白手起家」這篇。

故事從三毛遷至撒哈拉開始。由於三毛那時才開始在撒哈拉生活，面對著諸多問題，例如對環境的適應、房間等待裝修、獨自一人在家所產生的寂寞感，但三毛不願意放棄她的沙漠生活，隨著她與荷西的努力，隨著時間的累積，他們的生活變得更好，他們的房子也漸漸變得亮麗。

看完這篇文章之後，我深深羨慕三毛體現的健康、愉快生活。但我百思不得其解：她身處物質環境不如城市人的撒哈拉沙漠，為甚麼卻有現代人遠遠不及的健康生活？後來我想到了：三毛充滿好奇心，並敢於嘗試，

放手去做任何引起她興趣的事。就像在本篇文章中，沙漠引起了她的興趣，於是她前往沙漠，適應當地的生活，感受當地的風俗。她在融入這裡的同時，還以各種方法讓生活環境變好。她十分堅苦，但從沒有放棄，放手付出，終究讓她收穫了一個美麗的家，也得到了美好回憶。

或許，正是這樣的生活態度才令三毛為自己帶來簡單、純粹的快樂，甚至是意想不到的收穫。現代人大多被生活中的各種事務干擾，工作、生活，使我們失去了探索生活的精力與想法，無法得到並維持內心的快樂，時間長了，連自己的快樂也忘記了。我想，如果我們可以勇敢嘗試走出第一步，去追尋自己的快樂，並保持我們的好奇心，說不定我們也能有意料之外的收穫。

近年，我們可以在互聯網平台上看到一些有關「挑戰」的短片，片段的主角嘗試放下手機，自我挑戰，放下日常事務和娛樂，看看自己能做到甚麼，學會甚麼。結果，他們有人習得意想不到的技能，有人突破了自己的瓶頸，又有人增加了閱歷，統統做到「成就解鎖」。更重要的是，他們都做了自己想做的事，在過程中獲得了快樂。

同學們，看到這裡，你是否跟我一樣有一些感悟？



中央圖書館書號: 857 7135

明愛馬鞍山中學 3A 林曉晴 阿濃《阿濃說故事100》



阿濃創作的《阿濃說故事100》是一本收錄了一百個小故事的合集。全書分為四個部分：故事新編、地方的故事、物的故事和人的故事，每二十五個小故事為一個部份。

我十分喜歡阿濃的作品，他對寫作和「故事」的看法很有意思：「故事的生命可以比作者的生命更長。伊索不在了，格林兄弟不在了，安徒生也不在了，但他們說的仍在。這些故事活在爸媽的嘴裏，在溫馨的床邊說給孩子聽；這些故事活在老師的嘴裏，在愉快的課室說給學生聽；這些故事活在許多人的心裏，一代一代傳下去。」細閱本書，阿濃寫的故事簡單樸實，內裡的情感卻能傳遞到人的心底裡。我特別喜歡「國王的舊衣」這一則故事新編。

主角威廉家貧，身上衣服由母親縫製，要穿到破爛才有第二件。他長期在烈日下工作，身體印上了汗衫的印子。那時的國王是一個暴君，威廉成為了義軍首領。成功推翻暴君後，他被推舉成為國王。在鄉間生活的母親，在他登位前病逝了。母親為兒子留下一件舊衣，跟以前一式一樣的圓領汗衫。威廉有時會透過舊衣想起往日的種種，尤其慈母的愛護。後來，朝廷出現了叛徒，威廉逃亡時遇上叛軍的檢查，被命令脫下外衣，他身上的破舊汗衫讓人誤以為他不是國王，逃過一劫。後來，威廉成功收復皇都，成為一位愛護百姓的國王。每逢假日，他仍會去農田工作，在烈日下曬得一身是汗，汗水濕透他身上穿著的汗衫——媽媽過身前留下那件。母親的愛是威廉的依靠和動力，這份愛在威廉遇上困難的時候

從未消失。我知道，在荊棘路上，父母總願為我們鋪平前路，永遠作我們的後盾與避風港。

「國王的舊衣」寫的是母愛，「最後一顆木瓜」寫的是父愛。你還記得上次陪父母聊天是什麼時候嗎？有關心父母嗎？在「最後一個木瓜」裡，一位掛念子女的父親留了一樹木瓜，但換來的卻是一個個「不來了！」的電話。直到有一天，子女發現父親的電話打不通，匆匆忙忙趕回家，卻看見父親悠閒地在樹下乘涼。子女問：「爸爸，你好嗎？為甚麼你不接我電話？」爸爸答：「如果我接你電話，今天便見不到大家了！哈哈！樹上這最後一顆木瓜，再不吃便爛了。來來來！讓我們把它摘下來！」還未看完最後一句，我腦海已浮現家人的臉孔，很想即刻回家，原來我已經很久沒有跟家人一起吃飯了。

說來害羞，我們通常只在遇到困難時才會想起父母的愛，沒有感念他們的愛在風平浪靜的時候始終存在。我們不時忽略了父母的愛，在他們關心時，只會答：「你很煩！我很忙！」看完這本書，我與對父母的關係有很深的感觸。無論順逆，雙親的愛都不會改變，我們該好好珍惜這份自出生就擁有的無價之寶，不要等到「子欲養而親不在」時才去後悔。

順帶一提，因為這本書，我養成睡前閱讀的習慣，每天睡覺前會看兩至三個小故事。閱讀使我平靜，更易進入夢鄉。



國際書號: 9787559436658



明愛馬鞍山中學 (附設宿舍)
Caritas Ma On Shan Secondary School (with Boarding Section)

明愛馬鞍山中學 3A 方穎新 李羨林《悲喜自渡》



如果你正在焦慮迷茫、感覺孤獨，請讓我為你分享可以平復心情的好書：那就是季羨林先生的《悲喜自渡》。越往後讀，我越能在書中找到共鳴，體會人生的悲喜。

初看這本書，看到封面下方的幾句話，我已了解何以季老把書本定為《悲喜自渡》。季老說：「在人生道路上，每個人都是孤獨的旅客。人間萬千光景，苦樂喜憂，跌撞起伏，除了自渡，他人愛莫能助」，這番話叫我深刻。書內共分四章：「寂寞我想逃」、「人間草木心」、「萬物多歡喜」和「聚散本無常」。我感受最深的兩篇文章是「賦得永久的悔」和「寂寞」。

先說「賦得永久的悔」，文中寫的是季老回憶母親在世時的種種情景。他後悔離開故鄉和母親，沒有待在母親的身邊，就算回去奔喪也見不到母親最後一面。為何我會有深刻印象？作者描寫童年對母親的印象，以及他遲來的追悔，都讓我想起前幾年祖母離世了。我有段時間是跟祖母一起生活的，或許是時間太久了，我有點記不清她的

樣子，只記得她老人家一有空就會提點我，並追問我甚麼時候回家。那時的我還小，總嫌她老人家太嘮叨了；可現在想想，這多少是因為老人家孤獨寂寞，思念兒女子孫。可惜我再也見不到她的模樣，聽不到她念叨我。想起她，我總會後悔以前陪伴在側的時間少得可憐。假使時光倒流，只希望能在她晚年的時候多陪伴左右。

還有「寂寞」，從標題就能想像到這篇文章是以寂寞為主題，文中記述季老在熱鬧後突然感到寂寞，盼望著寂寞退走、春天到來。這篇文章也讓我想到自己——我一直認定自己是個樂觀的人，但偶然夜晚突如其來的孤獨感卻衝破了我的想法。明明我白天那麼開朗，無憂無慮，怎麼到了夜晚卻變得消極不安？讀過這篇文章，我很快便學會安慰自己：只要能讓自己咬緊牙關，就會慢慢發現，自己所期待的各種美好，沒有隨著時間而消失，日後可以慢慢沉澱，讓我成為另一個更好的自己。而所謂痛苦，不過是寂寞孤獨時無人陪伴罷了，這又有什麼關係呢？

我一直偏愛讀散文，可是防疫在家，卻埋首在電子產品，很難靜下心來看一本書。直至走進季老這本書，我彷彿置身世外，真的有一種回歸寧靜平和的舒暢，身上的浮躁自覺少了些許。

更重要的是，我對孤獨突然有種明悟，過去我曾為少年生活日漸不再單純、不再無所顧慮、朋友逐漸變少、家人漸漸變老、說真心話的人少了許多、不敢再放肆宣泄情緒等種種事情苦惱得很。季老讓我明白孤獨其實是人生常態，是每個人都逃避不了的。正因為孤獨難免，我們才要更好地認識和享受生活，看到生活中的樂趣，就算孤獨偶然上門，也應從中找到屬於自己的快樂和安然。人生就像旅行，我們不應該在旅程中充滿焦慮迷茫，反而要讓它變得更加有趣，把有限的時光都投放在真正有意義的事情上。不怕孤獨，可以放膽做自己，朝著理想的生活前進。即使孤獨，也要勇敢而活，正如書中說：「人間萬千光景，苦樂喜憂，跌撞起伏，除了自渡，他人愛莫能助。」



中央圖書館書號: 192.12613

趙事修紀念中學 YA 張雅麗 岸見一郎、古賀史健《被討厭的勇氣》



你的內心，是否曾因他人的不同意見而動搖，委屈自己而去成全他人？會否常常在意別人對自己的看法，甚至害怕自己達不到別人的期望？你又會否時時為複雜的人際關係感到疲憊不堪？在物質豐裕、不愁穿吃的時代下，心理健康成為時下人們關注的熱門話題之一。《被討厭的勇氣》這本書，將引領你了解自己，認清自己，改變自己。

本書對於「自卑」的講述，留給我極深的印象。相信大部份人或多或少都有過自卑的感覺，作者是，我也是。著名心理學家阿德勒認為：自卑感是源自對自身價值判斷低。作者認為人都處於「追求優越性」這一希望進步的狀態之中，樹立起某些理想或目標，並努力為之奮鬥，可對於無法達成理想的自己就會產生一種自卑感。他提出若能正確利用，自卑感能成為努力和成長的催化劑；反之，若把自卑感當成某種藉口使用，譬如把學歷低當作無法成功的藉口，則會發展為自卑情結。缺乏勇氣的人便會陷入自卑情結，們沒有勇氣通過努力或成長之類的健康手法去進行改變，又沒法接受無能的自己，繼而想出因學歷低所以無法成功的想法，暗示自己的能力不過是因為學歷低而埋沒，「真正的自己」其實很優秀。事實上，這種虛假的優越感恐怕會讓人越發沉溺於自己編造出來的謊言中，永遠止步不前，對其本身的發展沒有好處。

誠然，人總是將一切不幸的事怪罪於外在原因，學歷低真的是不能成功的原因嗎？林肯小學沒畢業卻當上了美國總統，李嘉誠初中輟學卻蟬聯多屆香港首富之位，同是小學輟學的愛迪生發明出對後世影響極大的電燈泡，我們

自己可以為事物賦予意義，意義是人所賦予的。有人說，金錢是人類墮落的元兇，然而金錢本無善惡，一切因錢招來的橫禍全因人性的慾望；同樣，低學歷也無好壞之分，或許愛迪生會感謝輟學令他強烈的好奇心不至於被古板的教育制度所泯滅呢！我們試圖僅僅靠原因去解決事情，那將會束手無策，一輩子被困在枷鎖裡。

這正與阿德勒心理學中的「目的論」不謀而合，作者認為人是為了達成某種目的而採取行動的，就如把學歷低作為無法成功的藉口的人，他們壓根兒不想成功，所以才搬出學歷低作借口。對於他來說，無所事事、混日子般的平凡生活更適合他，簡單來說，他就是害怕向前邁進或者是不想真正努力。你是否也曾有類似的經歷？明明自己很想改變，也很期待自己改變過後的樣子，卻又繼續在原地打轉？這種情況在現今社會中實在不勝枚舉！想要培養新愛好、想要賺大錢、想要攻克弱項、想要減肥……多數時候我們都知道正確的選擇，可惰性使人們總是會對已有的安逸格外珍惜，忘記改變就是意味着打破已有的平衡。不願意為了改變自我而犧牲當下所享受的樂趣，比如玩樂或是休閒時間。拿不出改變生活的勇氣，害怕付出、害怕失敗、害怕犧牲，所以即使有所不滿，還是寧願維持原狀。

自卑感是一把雙刃刀，若然負面地把它無限放大，它可以把你吞噬；若能面對真實的自己，接納不完美的自己，跳出舒適圈，便能使它成為邁步向前的動力。《被討厭的勇氣》這本書對於正處於迷茫的你或會是盞指路明燈，它也是一把尖刀，戳破人心的盲點，讓人豁然開朗。



中央圖書館索書號: 191.4990



趙事修紀念中學 4A 葉佳韻 約翰·伊佐《是誰偷走我的快樂？》

本書指出了人類之所以費盡心思都未必能得到快樂，是因為有五個快樂小偷從中作梗，令我印象最深的是「控制」和「覬覦」兩篇。

「控制」一篇中，作者指出人之所以不快樂，並不是因為生命中發生種種事情，而是不願意接受當下結果，想要掌控的慾望。這句話對我而言如同當頭棒喝一般，正如馬德先生所說：我們不快樂不就是因為總是期待一個結果嗎？看一部電影希望它帶給自己深刻的體會，在社交平台分享一個「故事」期待能得到別人的關注，對別人好全是期望得到回報……這些林林總總說不盡的期待如果實現了當然極好，心頭大石終於能平穩放下，但若果不盡人意呢？自然會失落，繼而抱怨、不滿，甚至拒絕接受這個結果。

「快樂就是明白人生中哪些事是能掌握，哪些無法，專注在自己的行動就能得到快樂。」這是整篇中讓我感悟最深的一句。正因為人生中有許多我們無法控制的事情，我們才要學懂如何放下執念。正如早前舉行的冬季奧運會，雖然每位運動員都是抱著對勝利的渴望而來，但即使與獎牌擦肩而過，他們都能說出一句「不遺憾，因為我已盡了最大的努力。」毋庸置疑地，這是因為他們享受過每一個練習、比賽的過程，每分每秒都全心投入、專注在當下的比賽。比賽並不是非贏不可，在過程中獲到的快樂才是最重要的。

學會接受生活中的每個結果，並放下內心的控制欲，明白自己無法控制過去或未來，「悟已往之不諫，知來者之可追」，這比起空對著既定的事實扼腕嘆息快樂得多。

「覬覦」一篇則道出了覬覦——一種伴隨著嫉妒、想要某種東西的慾望——的可怕。它令我們渴求某種別人擁有但自己沒有的事物，更因此心生妒忌、不忿。世上許多人都覬覦自己沒有的東西，例如更多的財富、更高的地位、更高的天



賦、更好的運氣……人之所欲無窮，這是人類天性使然，但當慾望染上了嫉妒的顏色，我們便會開始感到焦慮不安，日復一日地陷於「我和別人比起來如何」的問題中。更可怕的是，他不但會吞噬我們的快樂，更會玷污我們和他人的關係，讓我們對別人的快樂感到怨恨。

作者認為趕走這個快樂賊的最好方法是心懷感激。書中提到一個有趣的實驗：志願者分成三組，第一組被要求在日記中寫下五件上週讓他們感恩的事，第二組則被要求寫下五件上週讓他們煩躁的事，最後一組則只需寫下五件上週發生過的事。研究結果說明，第一組最為樂觀，承受的壓力較少，而快樂程度也高出百分之二十五。由此可見，心懷感恩的人能保持一個快樂的心境，而保持一份懂得感恩的心態比實際上擁有可值得感恩的事來得重要。

我們總以為擁有事物就是快樂的鎖匙，但其實事物並不能填補我們內心的空洞，反倒只會讓他越擴越大，看見別人高興的時候，耳旁好像總有一個惡魔在說悄悄話：「你的人生比不上他的。」但這樣與他人攀比，繼而自怨自艾並不會得到快樂，正確的方法是不要理會那隻可惡的惡魔，感恩自己所擁有之物，因為那也是許多人求之不得的；然後心懷感恩地與他人交流、分享。快樂，其實唾手可得。

這本書實在讓我受益匪淺，幸福之門一直都在面前，而那道門鎖需要自己親手打開。我從前一直尋尋覓覓的快樂之匙，原來是被這五個小偷藏起來了。當下疫情肆虐，人人都開始注重防疫及身體的健康，但心理健康卻往往被忽略。想擁有一個健康的心靈，第一步就由懂得如何令自己快樂開始吧！



中央圖書館書號: 857 2862

趙事修紀念中學 (A) 陳穎蕎 伍嘉岐、梁偉洛《生命因愛動聽》



在逆境或人生的盡頭，我們是否甘於讓生命變得沉靜無聲，毫無生氣？還是懂得在患難中見證真情，讓愛為佈滿傷痕的生命譜上樂章？

《生命因愛動聽》講述一段可歌可泣的真人真事——罹患癌症的 Tracy 在信仰的支持和丈夫萬豪的關懷下，重新拼合破碎的心靈，以常存盼望的心擁抱有限的生命，快樂充實地珍惜存活在世的每一天，更以愛照亮他人的生命，為身邊的人帶來歡樂，活像一位沒有翅膀的天使，一生充滿愛與祝福。

看完這本書後，我對愛、生活、疾病、死亡有更深刻的反思，思考面對挫折和失敗的心態。我們都無法預知自己的未來，疾病或許會在你前路上一片光明的時候突然降臨，一頂烏雲蓋在你的頭上，叫人不知所措，甚至陷入絕望的谷底……就如 Tracy 一樣，本是前途無可限量的社工，一夜之間頓時變成身患頑疾的病人。從天堂掉進凡間，叫人如何面對？又叫人如何自處呢？Tracy 不但沒有放棄，反而樂觀面對，用最大的努力幫助那些和她一樣患上絕症的病人。她總拖着虛弱的身體，堅持向醫院請假外出，以自身經歷勉勵他人；她總掛着強擠出的笑容，用愛努力地攙扶着她身邊的病友、醫生、丈夫、朋

友，甚至是所有的人，為他們難熬的生活增添樂趣。

當 Tracy 在天台上哼着《生命因愛動聽》這首歌，「尋找半生，直到相遇，才感到天的旨意在暗中營造，從心接觸……」，輕柔的聲音是多麼純淨，歌詞背後的深意是多麼純粹，這就是靈魂的音樂，感染着，感動着你和我；感染着，感動着所有人……這，就是愛的聲音！

反思自身，在我們工作或學習路途上遇有失意之時，我們有否怨天尤人？「為何這麼倒楣？」、「上天為何如此待我？」、「我真失敗！」……我們為甚麼要把目光放在事情消極的一面上？「雨後會有彩虹吧！」、「跌倒很痛，幸好有你扶我！」、「你的支持給予我無盡的動力，你的關懷溫暖了我不安的心！」何不珍惜仍然擁有的，欣賞人生路上氣象萬千的風景，用積極的心態撥開滿途的荊棘，努力走出死蔭的幽谷？行到水窮處，定會迎來希望之光。

Tracy 的生命雖然短暫，卻是一個豐富飽滿而洋溢着愛的生命，甚至在她離開這個世界之後仍然發光發亮，鼓舞和祝福着許多人。就讓我們好好向 Tracy 學習，好好譜出生命的樂章，讓自己和他人的生命，因著愛，娓娓動聽！



國際書號: 9787201161693



趙事修紀念中學 (A 國麗嘉) 羅伯特·戴博德《蛤蟆先生去看心理醫生》



我必須承認，一開始我是被它的書名吸引住。《蛤蟆先生去看心理醫生》聽起來像某本童書的名字，充滿童趣，沒想到原來讓我受益匪淺。

故事圍繞著蛤蟆和心理醫生蒼鷺展開。蛤蟆熱情風趣，時尚且熱愛冒險，怎麼看都和抑鬱這兩個字沾不上邊，可牠卻陷入了抑鬱，無法自拔。蛤蟆的朋友們盡力幫助無果，牠只好硬著頭皮去看心理醫生。書中把心理諮詢描述為「神秘活動」，讓我聯想到了現實。現實是依舊有不少人輕視心理問題，甚至視接受心理諮詢為洪水猛獸，將它和瘋人院劃上等號。然而心理健康和生理健康其實一樣重要，遇有情緒問題無法自拔，接受心理諮詢也是再正常不過的事。當你徹夜難眠躺在床上輾轉反側的時候，你多麼想向身邊的人呼救，如果你的親友不理解，甚至說「你只是心情不好，哪有那麼矯情！過會兒就好了！」；如果你的同事或上司不理解，他們否定你，對你戴上有色眼鏡，這是多麼可悲的事呢！心理病是看不見的疾病，有時候甚至比生理疾病更難治療。它和生理疾病有著同樣巨大的威力，實在不容忽視。

蛤蟆有嚴厲的父親和溫婉的母親。在幼年時，父母幾乎主宰了我們的一切，我們也不加思索地依賴著父母。同樣地，蛤蟆自小便一味服從父親的命令，不敢反抗。久而久之，他不自覺地壓抑著自己的憤怒，讓它轉換為自責和內疚，林林總總的情緒未有得到真正的紓解。結果蛤蟆長大後變得沒有主見，不願讓別人生氣，甚至會無止境地改變自己去迎合別人。蒼鷺醫生讓蛤蟆正視自己的需求，並意識到他對自己是擁有自主權的，他有

力量決定自己能做什麼。蒼鷺醫生帶領蛤蟆成為真正的成年人，成為獨立的個體。這對我來說也有思想上的衝擊，讓我也開始思考何為一個人的獨立性。

書中提到了一個非常有趣的觀念——自證預言，一旦我們在童年堅定了自己的觀念和選擇，就會構建一個世界，不斷確認和支持這些預期，確保自己的世界和預期一樣。剛開始我非常驚訝，這是怎麼做到的呢？蒼鷺醫生提出了四個「人生座標」：「我好，你也好」、「我好，你不好」、「我不好，你好」、「我不好，你不好」。拿「我不好，你好」來舉例子，如果人處在「我不好，你好」的狀態，就會只記住那些悲傷、不快樂的事情，忘記或忽視那美好的點滴，更會認定和接受自己是不幸的。陷入這種狀態的人會隨時報出一堆不幸事件，去證明自己是不幸的。你有陷入過這種狀態嗎？比如在做事前就放大自己的不足，假設自己做不到，然後便理所當然不竭盡全力，失敗後就自證道：「看，我果然不行！」。相信每個人多少都會經歷過這樣的時刻，而我們能做的就是多著眼自己的優點，不給自己設限，相信自己。

處於「我好，你不好」階段的人，這些人動不動就譴責別人，焦慮得隨時會發脾氣，還想用不可能達到的標準來批評別人。你曾試過居高臨下地指摘別人嗎？如果你能夠換位思考，你便會發現這實在不是個好行為。

總括而言，這確是十分好的心理學入門書籍，作者以講故事的形式將心理知識娓娓道來，一點也不枯燥無味。如果你和我一樣想多了解心理知識但不知從何開始，請去看看這本書。



中央圖書館索書號: 889.2749

福建中學(小西灣) SA陳莎楠 勒克萊齊奧《流浪的星星》



一九四三年夏，法國尼斯後方的一個小村莊成為由意大利人管轄的猶太人聚居區，艾斯苔爾寧靜的少年時代由此時開始被打破，接下來經歷恐懼、恥辱的洗刷，不斷地逃亡，還有父親的離去。戰爭結束後，艾斯苔爾和母親一起出發去尋找傳說中的家園——剛成立不久的以色列聖地，是漫長無盡頭的流浪生活。在風雨飄搖的旅途中，她發現了祈禱和宗教的力量，學會了等待。

誠然，當我翻開小說，字裡行間滿是流浪、祈禱、希望和失望的感覺，但小說的主題卻是祈禱著希望之光。正如書中主角艾斯苔爾暱稱「小星星」，星星這個意象，一半象徵熹微的光明，又有一半象徵不息地流淚。

在艾斯苔爾的流浪生活中，經常有燭光亮起來，隨之而來的是低低的虔誠祈禱聲。每當心靈迷亂，喪失自信的時候，她就習慣向上蒼求助。禱告完畢，以為上帝聽聞信徒的心聲，將會伸出援助之手，儀式會就此結束。她接下來仍要不斷流浪，向著光明之城耶路撒冷前行，哪怕前路再艱辛。

身為猶太人，艾斯苔爾一直在生存著、流浪著，從法國陷落後的尼斯到意大利人管轄下的聖馬丁威蘇比

亞，到逃避德軍的費西奧那，再到奧爾良、巴黎。終於，得聞以色列建國，途徑阿隆港，最終到達宗教神聖所在耶路撒冷。無時無刻都在浪跡的猶太人在萬水千山的等待流浪中，在燭光低語裡祈禱，而使散漫的意志再次凝聚。儘管無助，但尋求宗教力量自我安慰，在地獄中不失卻仰望天堂的渴求。

經受起流浪的民族有著自己的特質。我們見到吉卜賽人流落他鄉，陷入其他民族的風俗人情裡，最終迷失了原來的自我。猶太人則不然，他們流浪天涯但卻依然有強烈的民族認同，有宗教的支撐，正是因著這樣的認同和支持，一方土地時，能夠迅速的強大起來。我認為猶太人的流浪，是群體性的流浪，承載群體的熱情推動，有著共同的目的；而吉卜賽人的流浪則是個人性的流浪，最後致使他們如浮萍般忍受風吹雨打。

《流浪的星星》亦告訴我們，現實生活並不是烏托邦，我們要熱愛這並不完美的生活和世界，尋找我們的精神支撐。我們也要對自己所處的情況而感到知足，同時要有能力保護自己，護衛自己的尊嚴。即使我們不曾面對戰爭和苦難，也應當珍惜需要珍惜的一切。



國際書號: 9787559651211

福建中學(小西灣) YA 邱蕊 楊天真《把自己當回事兒》



本書從作者自身的經驗出發，聚焦他自就業以來，在日常生活、工作遇上的實際案例。作者以真誠、直接、共識、自我溝通等六大板塊，層層遞進，破解溝通背後的底層邏輯，提出具針對性的溝通方法和解決方案。全書旨在幫助每一個人重新認識自己，實現自我突破，把自己當回事兒，將自己的優勢最大化，讓自己被看到和被需要，也能聽懂別人的訴求、釐清別人的期待，好好與別人溝通。

單是本書的名字《把自己當回事兒》已經觸動我的心弦。自謙是中華民族的傳統美德，可當社會上的條條框框一擁而上時，大氣的謙遜被壓縮成了膽小的自卑。有些人自幼活在童話世界裡，自由「傲嬌」慣了，也就太把自己當回事兒了。兩個極端需要達致平衡，人們很需要自我溝通，明白自己是怎麼一回事兒，才能減少極端的人群，避免傷害自己或他人。本書講述我們應該怎樣和自己或世界溝通，以及如何不辜負自己。在「真誠」中，我印象最深的一句話是：「因為真誠，我們才知道甚麼該說，甚麼不該說。」有時真誠地說：「不」，也是一種真誠。很多時候我會因為沒有勇於說「不」，勉強答應而感到後悔，自己委屈地消化負面情緒，等到火山爆發，再也止不住了才說出實話，可這樣沒有讓對方高興，反

而覺得我誤事，真是兩敗俱傷，結果叫人備受煎熬！所以真誠、真實地活著，好過虛偽地矯飾。

自我溝通是一個自帶柔性和溫度的概念，我們渴望了解自己、寬慰自己，現在社會上很多人不擅長於交際，俗稱「社恐」，如果不能向外釋放，就一定要向內傾訴，負面的事物就像垃圾一樣，不及時清理，就會擠破心房，臭氣滿天。在別人眼中的自己，自己眼中的自己和真實的自己，三者之間存在著巨大的鴻溝、落差，幾乎無法達成一致。而自我溝通就是慢慢找到當中的一致性。我們需要認清自己的長處、短處，學會在恰當時間清空自己，清除那些不符合我們新目標的東西，把自己的頭腦、精力、時間都騰出位置，為迎接新的人生目標做準備，在自己擅長的領域發光發熱。這是權衡利弊的過程，我們需要尊重現實，不要活在幻想中，自知沒有逆流而上的勇氣，沒有咬定青山不放鬆的執著，那就順勢而為地成長，放低期待的和自己和解也不錯。每一種人生都有他獨特的精彩，但相同的是，不能一直迷戀過去的風景，向前看才是人生唯一的真諦。

這些道理在我心中一直只有模糊的概念和方向感，這本書好像將它們抽絲剝繭地具象化和目標化的呈現出來。



國際書號: 9789888421459

福建中學 (小西灣) 3A 吳盈瑩

雷歐幻像《查理九世 神秘的金絲嫁衣》



在閱讀這本《查理九世——神秘的金絲嫁衣》之後，我明白了在別人有困難時對他施以幫助的重要性，以及朋友之間同甘共苦、同舟共濟的可貴之處。

這本書大概講述主角墨多多和他那隻會說人話的小狗——查理九世，還有墨多多的幾位朋友——堯婷婷、虎鯊和扶幽，一行人前往紐克市的神秘地下城，尋找他們正在苦苦尋覓的寶藏知情者。在途中他們誤打誤撞地進入了唐人街四十四號——據說是只有死人才能進入的地方。後來更遇上了所謂的「鬼公主」！墨多多一行人陷入困境，憑著他們的智慧以及朋友唐堯翼的幫助，最終化險為夷。在他們被「鬼公主」阻礙的期間，虎鯊和扶幽更被「鬼公主」挾持，成為傀儡。墨多多得知後，儘管拯救他們的路途有多困難，也沒有放棄，就算被奇怪的金絲纏繞雙腳，險些喪命，亦沒有輕易氣餒，他這種甘願與朋友共度患難，有福同享、有難同當的良好品格，不正是我們所追求的嗎？世間上大多數的友誼都停留於酒肉朋友的層面，甚少能真正做到患難與共，在危難關頭仍能對朋友不離不棄。而故事中的主人翁正正能體現到友情的可貴。這令我反思自己是否在芸芸眾生中無法對知心好友做到生

死與共、兩脇插刀呢？

我亦領悟到一個道理：真正的知心好友必能重情重義。古人云：「千金易得，知己難求」、「士為知己者死」、「海內存知己，天涯若比鄰」，主人翁與中國古人皆非常重視朋友的交往，所謂人生得一知己死而無憾，伯牙與鍾子期為一曲高山流水而成知音，豫讓為報智伯知遇之恩捨命刺殺仇人，張千載冒死偷藏文天祥的屍首只求安葬，世人便把朋友之間重情重義的生死之交，稱為「生死交情，千載一鶚。」不論古今中外的聖賢君子抑或本書的墨多多如尋常人一般看重知己，遠超金錢名利，甚至生命，如此重情重義的朋友才值得深交，他們會是我們生命中的良師益友，與我們並肩前行，危難中彼此攙扶，肝膽相照！

此書亦印證了「朋友有信」。《論語·學而》說到：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」人們需要時常反思自己與朋友之間是否存在「信」，難道我們不亦應如此嗎？我們要與朋友將心比心，不能存在欺騙和爾虞我詐，這樣才能使一段友誼在經歷過歷史長河的洗禮後，仍能閃閃發亮。



國際書號: 9789869847698



福建中學 (小西灣) 3A 劉妙欣 方均《和壓力做朋友》



《和壓力做朋友：別讓壓力毀了你，壓不死你的只會使你更強大》這本書的出現，說明了許多人都受「壓力」二字困擾。從書中不同章節的名稱，也可得知「壓力」確實毀了不少人的身體健康、心理健康、工作、事業、友情、以及親情。「壓力」令我們難以過上「健康」的生活。

每人都有「壓力」，我也不例外。在第一篇第一段中作者問了一個問題，「你說你能逃離壓力的控制嗎？」的確，「壓力」二字好像與我們形影不離。無論是剛上學的孩子、大學生，還是為人父母者；無論是普通職員、企業老闆、演藝明星，還是賦閒在家、早已退休的人，壓力都將我們包圍，不讓我們有喘息的機會。不少人因為「壓力」而患上抑鬱症、焦慮症、恐懼症，影響日常生活。

正因為我們無法拒絕「壓力」，我們才務必要紓壓、放鬆，調整自己的心態，以正面積極的態度面對壓力，例如：我們可以選擇大睡一頓，也可以去海邊大叫，把

心中的怨恨、壓力釋放、更可以和朋友傾訴。最重要的，是找到適合自己排解壓力的出口。對我而言，紓壓的最佳方法就是聽音樂，不論古典音樂、純音樂、輕音樂，甚至流行音樂等，旋律及節奏會影響我們的大腦活動，有效紓緩壓力，從科學角度來看，有研究指出聽音樂會影響賀爾蒙皮質醇的濃度，令大腦釋出多巴胺，令我們產生愉快、愉悅之感。不管科學與否，聽音樂來紓壓對我還是奏效的，當壓力來襲，我被壓得喘不過氣，情緒焦慮、煩躁不安時，我會放下腳步，靜下來聆聽一些柔和的音樂，放鬆自己，洗滌心靈，讓心境回復平靜。整理思緒後，再重新出發。

我們何不逆向思考，視壓力為一種可靠的力量，而非要消滅不可的敵人呢？別讓壓力毀了你這句話，不僅是成功者的告誡，更是處在挑戰之中的你，可用來不斷叮囑自己、催促自己、保護自己的有力武器。擁有良好的心理狀態，才能擁有「健康人生」。



中央圖書館書號: 785.22477

香港道教聯合會圓玄學院第三中學 4A 蔡詩洛 海倫·凱勒《假如給我三天光明》



《假如給我三天光明》講述主人翁海倫在出生十九個月的時候就被一場病奪去視覺和聽覺，從此與光無緣，成為盲聾啞人之後的生活。

在一次命運的安排下，老師莎莉文小姐改變了海倫看待人生的態度，為海倫帶來了「光」，打開心靈之窗。莎莉文教會她很多，亦陪伴她很久，海倫亦很珍惜老師帶她接觸的事物。文末，海倫寫了假如有三天的光明，她會看什麼、做什麼。

在書中，海倫並沒有片言隻語抱怨上天的不公，奪去她的視覺和聽覺。反觀在現今社會中，大家常常哀嘆上天不公，責備上天為甚麼不給我們優秀的出身、俊美的面貌、天賦的才能等，從不反思和珍惜自己所擁有的一切。可笑的是在同一時間，當我們在嫌棄自己和責備不公的時候，我們居然沒有察覺自己是別人羨慕的對象，我們所擁有的就是別人的最大奢望。就如有人認為自己不完美

而去整容，卻不知道對一些面容有缺陷的人來說，你眼中認為的不完美，卻是他們求之不得的。

海倫曾說：「也許人類的悲哀在此，擁有的東西不去珍惜，對於得不到的卻永遠渴望。」人往往不滿足現狀，嫌棄現時所擁有的東西，羨慕別人坐擁的一切，而自己卻不思進取。這句話猶如暮鼓晨鐘，在生活中有許多的事物唾手可得，但得到之後呢？不就是「三分鐘熱度」，放在一旁作擺設，漠然置之，只有在失去和渴望時才會去珍惜。正如我現在後悔以往不好好讀書，只羨慕別人的成績，渴望與別人一樣的優秀，當擁有機會的時候，卻又視如糞土，真是既可悲又可笑。

希望我們能夠弊帚自珍，正如書中所云：「在這世界上，為什麼只有聾人才珍惜失而復得的聽覺？只有盲人才珍惜重見天日的幸福？讓我們珍惜生命中的每一天去充實生命、去享受生活。」



中央圖書館索書號: 857.4421

香港道教聯合會圓玄學院第三中學 Y.A 謝煒
蕭紅《呼蘭河傳》



《呼蘭河傳》中暗淡的畫面把我們帶到了二十世紀初的小城呼蘭河，小城並不繁華，春夏秋冬，一年四季，到處都顯得那麼蕭條，灰色的天空、灰色的畫面、灰色的人生。整個村莊就如同籠罩在一片黑暗的天地中。這裡，人們的無知、愚昧而引發了一次次災難，人們只是為了活著而活著，為了死去而死去。呼蘭河畔的生活，充滿那時人們的迷信影子。

書中的第一、二章描繪呼蘭河城的風情；第三、四章是作者童年的回憶，展現「我」在呼蘭河城度過的童年時光；第五、六、七章則是由景物轉到人物，寫出了團圓媳婦、馮歪脖子、有二伯等一系列悲慘的故事。

讓我印象最深刻那個的章節，描寫與作者差不多年齡的那位團圓媳婦。作者用童話般的意境，詩意的語言描寫童年時愛玩的花園。這童年的花園還有爺爺曾帶給作者許多的快樂，這正正顯得故事中那團圓媳婦的悲哀。十二歲，本該是在父母面前撒嬌，天真爛漫的年齡，卻千里迢迢去當童養媳。她因為活潑，不像媳婦，居然受到婆婆的打罵，想讓她變得更懂事更聽話。這打罵持續一個冬天，不管白天黑夜。團圓媳婦的婆婆曾這樣說道：「一天打八頓，有幾回，我是把她吊在大樑上，叫她叔叔公用皮鞭子狠狠地抽了她幾回。我也用燒紅過的烙鐵烙她的腳心……」她聲稱痛打是為了讓媳婦更懂得規矩！

後來這可憐小媳婦被折磨得快瘋了，家裡的人竟聽信跳大神的話請人給她洗熱水澡，昏死過去便用冷水澆醒再洗，洗了三回，就這樣活活把人折磨死了！真是愚昧，可悲！這裡當然有諷刺，但也有幽默，越讀下去心頭就會一點點沉重起來。

呼蘭河城中人們對生活抱著麻木不仁，聽天由命的態度，對生、老、病、死都沒有什麼表示。人們靠自力更生卻擺脫不了自己小市民的身份，為雞毛蒜皮的小事而喋喋不休。作者以爛漫的筆調下刻畫出一個寂寞的世界，在最後一節卻將為活人準備的活動輕描淡寫地一筆帶過，與前幾節更是形成了鮮明的對比，揭示了人們封建迷信的精神狀態。呼蘭河人過著平凡又卑瑣的生活，對生命抱著讓人難以置信的漠然態度，而在對鬼神的精神依附上，卻又保持著極大的熱情。也許正因為他們對現實世界的無奈和無知，才使他們把最大的希望投注在對遙遙無期的來世的關懷上。

但是，面對生命本不該如此的不珍視，即使在面對極大的困境，依舊要相信生命的可貴，生存的頑強與生活的堅忍。

「長風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海。」（《行路難》）我們應該對生命，對生活，懷抱著熱情和希望，讓生命在當下依舊能帶有最熾熱的「光」。



中央圖書館書號: 889 0710

香港道教聯合會圓玄學院第三中學 2A 梁皓信 米奇·艾爾邦《在天堂遇見的下一個人》



單看這本書的書名，已能引起讀者的好奇。天堂雖然是美好的地方，但畢竟牽涉到死亡，相信大凡是在生者都是談死色變。不過，人生無法逃避作為終結的死亡，因此也就希望死後可以上天堂，而書名《在天堂遇見的下一個人》中的「下一個人」會是甚麼人呢？這就吸引到我的好奇，於是急不及待翻閱讀一讀。

書中主要講述主角安妮在婚後因意外而死亡，然後在天堂遇到五個人的故事。安妮所遇的五個人包括曾經治好她病患的醫生薩米爾、安妮小時候所養的狗隻克莉歐、安妮的母親羅琳、為拯救安妮而犧牲的人艾迪、以及安妮的愛人保羅。故事伊始，安妮和保羅才剛結婚，新婚夜卻以驚魂意外收場。安妮踏上屬於自己的天堂旅程，旅途中也遇到了艾迪，他和另外四個人會令安妮了解到這些人在她的生命中影響有多大！

看完這本小說後，我感受到生命中的每一個遇到的

人都是緣份的安排；又或是前世今生的關係延續，每一個人的往來都可以影響甚至改變我們的人生軌跡。而人生中最為奇妙的是，當我們發現在某一件事的結束時，也往往是另一件事的開始。在哲學層面而言，生的結果是死，死了也是生的開始，生生死死，死死生生，循環不息。

我相信我們都嚮往擁有理想的人生，那麼人生怎樣才算理想呢？健康？財富？美貌？地位？相信不同的人有千百樣答案。主角和在天堂中遇到的人在有限的生命中做了很多善事來服務他人，他們的人生高度和闊度與眾不同，上天也在他們死後給予上天堂的福報。我想，我也要擁有一顆善良的心，從此多踐行善舉，以期待百年歸老後可以上天堂過快樂的日子！

最後，看完這本書後，我也希望將來我在天堂遇到的下一個人會是你呢！



中央圖書館書號: 889 1070



香港道教聯合會圓玄學院第三中學 2A 陳紀彤 RJ. Palacio 《奇蹟男孩》



《奇蹟男孩》寫的是十歲的奧吉因天生面部缺陷而沒去上學，從小由母親在家裡教導。為了讓他能接觸社會，父母為他精心挑選了一所學校，讓奧吉進入校園學習和交朋友。但事與願違，奧吉因為長相而受到同學的歧視，班上沒人願意和他玩，甚至遭到同學的嘲諷。奧吉很傷心，一整天都戴著頭盔，不願說話。家人發現了奧吉不開心，設法安慰他。在大家耐心的幫助下，終於衝破了內心的枷鎖，更憑藉自身的勇氣、善良、聰敏激勵了許多身邊的人，收獲了友誼、尊重和愛，最終成長為大家心目中不可思議的「奇蹟」。

雖然奧吉沒有接受過正規學校的教育，但天資聰穎的他通過跟媽媽學習，掌握了豐富的科學知識。他夢想成為宇航員，駕駛宇宙飛船到月亮上去，無奈他在學校裡一次又一次受到嘲笑和侮辱，使他的心靈變得十分脆弱，害怕與人交流。幸運的是，在奧吉成長的過程中，家人始終不離不棄，一直在他身後守護他，給予他愛與關懷，成為他堅強的後盾與動力。後來奧吉用自己的勇氣

和善良收獲了友誼，也終於憑著自己的學識考上大學，成為了「奇蹟」。

我想，如果我們總是放大自身的缺點，世界一直都會昏暗無光的。我們把缺點放大了，會看不到身邊事物有多麼美好，當我們把目光遠離令我們陰暗的東西時，就會發現這個世界其實比想像中更加五光十色與絢麗繽紛。

這個世界本來就不完美，每個人人生來就有罪與缺陷，當我們把眼光聚焦在我們身上的某個缺點時，就會停滯不前，難以看到上天所賜予你的優點，失去對未來的盼望和理想。相反，如果你保持樂觀的心態去面對一切困難和挑戰，勇於接受自己的缺點，經常反躬自省，就能得到進步，曾經的苦痛與傷痕也會得到治癒。

堅強的奧吉是我們榜樣，他通過自己的努力改變別人對自己的看法，並取得了成就。我確信每個人都獨一無二，每個人都可以創造出屬於自己的奇蹟！



中央圖書館書號: 192.1 3314

萬鈞匯知中學 YB 袁穎恩 梁瓊嫻《如何做一個更優秀的自己》



相信每個人都希望自己更加優秀，但到底怎樣才能讓自己成為比昨天更進步的人呢？當你在苦惱這個問題時，不妨看看這本由梁瓊嫻女士所寫的《如何做一個更優秀的自己？》。本書的作者梁瓊嫻是一位超高人氣的心靈醫生，她在本書中透過四大章節：「情緒」、「思想」、「增值」和「情感」，配合日常生活情況，讓我們得到了解個人性格、探討內心世界、建立良好人際關係的方法，由內到外去改造自己，強化優點、改善缺點，讓心理質素、分析能力、思維模式、溝通技巧不斷進步，使自己越來越優秀，逐步邁向成功，創造美滿人生。

看完這本《如何做一個更優秀的自己？》後，真如醍醐灌頂。之前，我一直認為現今社會，只會從成績或工作能力評定一個人的優劣，所以讓自己更加優秀的不二法門就是好好讀書，提升成績。直到看完這本書後，我才發現原來並非如此。讓自己成為一個更優秀的人，不但要提高自己的成績，還要有修養和內涵，更要懂得調整個人思想情緒，擁有良好的溝通技巧，建立卓越的人際關係。

以自己為例，在校內義工隊擔任幹事時就正正忽略了作者上述提到的幾個因素，老是覺得只要個人能力強，就能把任務做好，往往想獨挑大樑，表現自己。不過，單打

獨鬥的局面，最終只是苦了自己，任務又做得不夠盡善盡美。後來，我想起作者提到若希望有所進步，成為一個更優秀自己，其中一個要素就是要建立卓越的人際關係，因為良好的伙伴關係促成團隊和諧融洽，處理任務時就能互補不足，事半功倍，所以我開始改變「獨行俠」的心態，嘗試與其他義工溝通合作，過程中無可避免出現不同見解，但這正好是一個機會學習調整個人思想情緒，改善溝通技巧及與組員建立緊密的關係，我發現自己與組員漸漸建立起一份默契來，大家在處理義工服務任務時互相補足，工作時變得更有效率！過程順利、結果也稱心滿意。

另外，懂得調整個人情緒也是令自己更優秀的重要因素，即使你工作能力如何出眾，但情緒也會左右你的表現，比如過度擔憂會令自己壓力過大，無法集中精神，以致結果不似預期，很多同學考試時失準，不正是如此嗎？所以控制情緒，以積極的態度處事，讓自己思想更樂觀正面，將有助提高工作能力，使自己更優秀。

情緒影響個人心情及表現，而待人處事、人際關係決定了你有多少成功機會，如果你決心成為一個更好、更優秀的自己，不妨花時間看看這本書，細味書中的內容。



國際書號: 9789888021543



萬鈞匯知中學 SC 鍾嘉文 任一人《成功之門自己打開》



與其說這是一本心靈雞湯，不如這是一本人生指南。本書作者把人生的高低起伏比喻為大自然日月星辰更替規律，用 60 個勵志小故事來鼓舞讀者，提醒大家要相信逆境總會過去，順境自然到來，就像自然法則循環更迭一樣。在人生中應勇於選擇適合自己的路，積極抓緊追尋幸福人生的方向，不要留下遺憾。

書中有一句話意味深長，令我啟發良多——「門打不開，可別忘記還有窗子」這句話很像人們常說的「當上帝為你關了一扇門，同時會幫你打開一扇窗」，意思大概是天無絕人之路。我相信大家都懂得話語中的道理，不過又有多少人甘心在有門的情況下仍從窗戶爬出去呢？不願意爬窗的人往往因為墨守成規無法走出人生逆境，結果畫地為牢，困死在關上門的房子中。既然山不轉，就讓路轉；路不轉，就讓人轉吧！把自封的故步打破，勇於嘗試爬出窗外，看到的將會是虹銷雨霽的大好天氣呢！若然非要挺着身子走出去不可，那麼就保持骨氣，裝備自己，直至能強行打開那道門吧！門打不開，就換個方式，打破那扇門、甚至旁邊的牆吧！那麼你就能昂首挺胸，邁步離開囹圄。

「門打不開，可別忘記還有窗子」可以進一步與另一篇篇章《把星星找出來》聯結起來閱讀。作者在這篇文章中分享了一個故事：一名美國年輕軍官接到調勤命

令，被調派到一處接近沙漠邊緣的極地基地駐守。他不想新婚的妻子跟著他受苦，但妻子為了證明可以同甘共苦的深情，所以執意同往。住了一段時間後，受到氣候轉變、言語不通、文化隔閡等方面衝擊，妻子變得灰心喪志，終於無法忍受物質與精神盡皆匱乏的生活，於是寫信給母親，訴說生活艱苦難熬外，還透露有意回到繁華的城市生活。然而她的母親這樣回答：「有兩個同住同一牢房的囚犯，他們往同一個窗外看。一個只看到泥牆，另一個則看到星星。」妻子猛然醒悟過來，決心要找出她的「星星」。心念轉變的她，發現無盡的荒漠原來是研究天象的最佳環境，最後更成為了星象天文專家。相信許多人在遇到逆境時都會怨天尤人，抱怨家境比別人差、抱怨父母不能滿足自己、抱怨環境太差等而「認命」。我也不例外，成績不好、日子不順心總認為是周遭環境使然。可這故事卻讓我明白「打敗自己的不是環境，而是自己」，不論面對甚麼困境，只要我們抱持希望，用不同角度思考，往往就能找到生命的依歸與生活目標，離開困着我們的「房子」。

人生的高低起伏就如月亮盈缺般自然，沒有人能事事順境，也沒有人註定潦倒一生。俗語說：「馬死落地行」，馬死了無法再騎，我們可以下馬走路，向着目標邁進。面對逆境，重要的除了是解決方式外，還有就是心境，只要心不死，辦法總比困難多。



中大圖書館索書號: Y15.9 4020

萬鈞匯知中學 3B 何鈞婷 李德誠《別讓情緒做你的主人》



這本書分享作者遇過的情緒病患個案，告訴我們怎樣進一步了解個人情緒。書中亦有提到憂鬱情緒為個人帶來甚麼負面影響，還有提供舒緩「糟糕情緒」的方法，例如：換位思考、找人傾訴等等，為我們創造更多快樂幸福時刻。

我覺得作者寫得最好的章節，就是「我們該怎樣面對愈想愈差的想法」，作者建議我們用「換位思考」，嘗試用不同角度看同一件事情，藉以改變傷害自己心靈的想法，學會成為一個正面的人。人生一定不會順風順水，總會遇到讓我們煩惱、憂愁的事情或難題，這時候，負面情緒油然而生，甚至如野火燎原，一發不可收拾，就像疫情期間有很多職業不得不停止工作，例如：旅遊業、酒吧、健身中心等等，面對茫茫前景，失業人士怎會不憂慮？但日子總要過，與其每天杞人憂天折磨自己的心靈，何不達觀一點，以正面態度面對？面對失業，大可以再找另一份工作，說不定能有一番新天地呢。山窮水盡疑無路？記住換位思

考，心念轉變，豁然開朗，柳暗花明不遠矣。

另一篇我認為適很合時下香港人閱讀的，就是「如何面對渴望輕生的家人、同學或朋友」。疫情肆虐，一系列問題隨之而來：失業問題、停課的學習壓力、家庭關係惡劣，不少人患上情緒病或產生輕生念頭。面對這種情況，作者教我們先調整個人心態，要明白到情緒是與生俱來的，產生負面情緒或患上情緒病皆非過錯。身為家人或朋友，有責任好好善待他們，先讓自己心境保持平靜，然後做良好的聆聽者，再逐步了解患者的想法。關愛及陪伴從來都是最好的精神良藥，大部分患者得到關心被愛、傾訴機會和支持鼓勵後，都能夠慢慢走出陰霾，消除負面情緒。如果發覺問題太嚴重，就不應該勉強解決，勇於向專業的心理醫生求助。

了解情緒，控制情緒，把情緒操之在己，讓自己成為情緒的主人，你會發現快樂人生就在眼前。



中央圖書館索書號: 1912.008



萬鈞匯知中學 2C 李雅韻 陳塵《愛自己的36法則》



《愛自己的36個法則》是一本療癒心靈的作品。作者陳塵提到我們天生都渴望被愛，所以到處尋找，可是期望中的被愛和現實中得到的愛，總是帶着落差，即使努力改變、竭力迎合世界的標準，亦屢尋不獲被愛的方法，所以會懷疑自己天生不適合被愛。即使得到「別人的認同」，也未必能得到愛，因為你不愛自己，別人亦沒法愛你，更沒法分享愛給別人。作者希望我們意識到這個念頭，嘗試學習愛自己，聆聽內心的聲音，掌握情緒感受，接受性格的缺陷，重新出發。

在《愛自己的36個法則》裡面，作者以幾粒可愛微塵的小故事帶出大意義，例如在《行善篇》中提到「由於苦的感覺叫人難受，所以你的自我會驅使你付出愛去幫助他人」，這令我聯想到自己，我喜歡幫助別人，每當看見同學有困難而感到痛苦時，我都會主動伸出援手，這並非想從他人身上得益，貪圖回報，而是因為我感到快樂。幫助別人的舉動，也讓我與他人的關係變得密切，這大概就是作者所說「向世界釋出善意，你也會在不久以後得到善意的回應吧。」為了幫助更多人，我參加了學校的義工隊，除了助人為樂，還令我明白到作者所說的：「你會以世界的質量去面對這些苦」，我開始明白自

己的所謂痛苦——功課多、測驗多、朋友不和我外出等等，相比社會上其他有需要人士，真的只是微小的一點，而我的心境亦逐漸豁達起來。

另一篇令我有所共鳴的就是《好好理財》。好好理財是愛自己的其中一個法則。自問理財觀念薄弱，常常被購買慾沖昏頭腦。家人關心我，老是提醒我理財的重要，可是我卻充耳不聞。有一次在商場購物時，偶爾聽到途人說起「移民、留學」等話題，突然令我驚醒。想起作者提到：「這些錢可以留來完成人生目標」、「問題不在於如何使用，而是你有沒有把金錢花在幫忙自己的範疇裡。」到外國留學見識世界是我的夢想，但我現在這樣揮霍，他日有沒有足夠金錢達成留學夢呢？我一定要好好學習理財的方法，用在幫助自己的範疇裡，例如：買一些學習外語的參考書、把金錢儲存起來作為旅費等等，希望能像作者所說「學習使用錢的方法，會令你減少很多生活壓力，也更易達到人生目標。」

「愛不在他方，去灌溉和滋潤自己的內心，愛就會長出來。能夠好好愛自己，便會明白到，其實我們不需要向別人討求愛的殘骸，心靈的花園盛開，懂得欣賞的人自會前來。」要擁有快樂人生，應該先從自己出發，了解自己，愛自己，不必盲目地改變自己去迎合他人。



中央圖書館索書號: 176.52 1477

順德聯誼總會鄭裕彤中學 4A 林欣欣 菲莉帕·派瑞《如何維持情緒健康》



在這個生活節奏急速的時代，心理健康成為現代人關注的一個重要課題。面對社會發展迅速，人們活在沉重的生活壓力下，許多人身心都處於亞健康狀態。然而，勞碌奔波的日常生活下，不少人忽略了自己的心理狀態。

《如何維持情緒健康》這本書詳細說明了四種維持情緒健康的方法，包括自我觀察、審視人際關係、覺察並處理壓力及說出自己的人生故事，若人們能學會察覺自己的情緒及管理情緒的方法，並根據書本所提供的方式訓練，可以強化抗壓力及提升創造力。

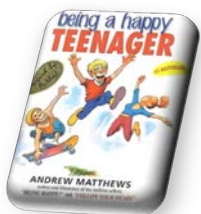
作者在書中把壓力分為高度、良好及沒有三種狀態，高度壓力容易造成恐慌，影響日常生活；沒有壓力則代表大腦無法進行任何運動，使人失去鍛鍊的機會；良好的壓力能令人感到愉快、激發好奇心，加強行動力。

如何控制壓力的程度成為現代人的一大課題。當我

們察覺到壓力時，便要學會處理它們。雖說維持情緒健康並不容易，但方法有很多。面對高度壓力時，人們可以透過學習新事物及做運動來紓緩情緒。通過不同環境的刺激、學習新事物帶來的樂趣和揮灑汗水，人們的注意力就會從壓力中轉移，釋放負面情緒及排解壓力。

在人生的漫漫路途上，每個人都會經歷成功與失敗，成功的經驗會使人心身滿足，成為奮勇向前的動力；失敗的經驗會使人心身俱疲，成為邁步向前的阻力。如此，逆境自強成為了人們一生的課題，《如何維持情緒健康》一書便是我在此課題的導師，教導我對抗壓力，積極面對困難！

我相信人類的幸福只有在身體健康和精神安寧的基礎上才能建立起來。只要我們學會了與情緒共處，生活一定會很美好！



中大圖書館索書號: 137 MAT



順德聯誼總會鄭裕彤中學 SA TSUI Wing Man Andrew MATTHEWS *Being a Happy Teenager*

As we all know, mental illnesses have become more common in the past ten years, especially among teenagers. According to the research of Mind HK, about 50% of middle school students had symptoms of depression and 25% showed clinically significant anxiety in 2011 to 2016. This reflects that mental health care has become a necessary topic for teenagers to learn.

The book I have read is called *Being a Happy Teenager*. It was written by Andrew Matthews and published by Seashell Publisher. From disappointment towards life-to-life goals, several topics have been talked about in this book. For me, the most impressive topic is 'who am I?'. In this era, most teenagers are always asking themselves who they are. Some of them are determined, they know who they are meant to be already, and some of them may figure it out through the process of growing up. On the other hand, most of them have no idea of how to answer this question. Without knowing who we are, it could be dangerous for our mental health or even our life since we might do some crazy, immature actions to prove ourselves. Thus, the topic 'who am I?' is definitely what teenagers nowadays should explore.

Instead of directly telling us what kind of people we should be, the writer first tells us to love ourselves, no matter who we are and how others thought of us. The writer teaches us to be our own best friend, accepting ourselves, praising ourselves and believing ourselves. To be frank, sometimes, people push themselves too hard to pursue perfection in their hearts. As a result, they feel ashamed and guilty about their mistakes which lead them into a vicious cycle of self-blaming. The writer wants people to cherish themselves and their lives through teaching us to feel good about ourselves.

So, what can we do to have better self-evaluation?

First, we should never criticize ourselves. It is acceptable to make mistakes. The thing that truly matters is what we do after we make a mistake. Criticizing or scolding ourselves in our mind does not good for us. On the contrary, accepting that we are not perfect helps us to see ourselves clearly, which makes it easier to improve ourselves. This is the



better way for us to face our mistakes. Thus, the first step of feeling good about ourselves is to stop blaming ourselves.

Second, we should be proud of ourselves and our lives. Ever since we were children, we have been told to be competitive. We think that if we are not better than others, we are nothing. However, in real life, there are so many people who are better than us. If we keep thinking that we have to be better than others, we will eventually become people who are jealous of others' success. What we should really keep in our mind is that we should be proud and appreciate our lives. Instead of admiring others' 'perfect life', we should live in the moment, be grateful for what we have. With this in our heart, we no longer need to compare ourselves with others and make us feel bad for ourselves but feeling great about ourselves.

Third, think about what we will become after several years. Imagination is powerful, it can affect you in both good and bad ways. People usually feel despair about how bad their future could be when they are frustrated. Nonetheless, why don't we turn around and think about how great our future could be when we are facing challenges. If we can utilize our imagination in a positive way, we will be able to make ourselves more powerful from the hope of our future. Hence, we will be able to love our destiny even when times are tough.

All in all, *Being a Happy Teenager* is a book that teaches us how to deal with different problems in our lives. For teenagers like me, this is definitely a treasure in our journey of life. Thus, to answer the question of whether I will recommend this book to my friends, the answer is definitely yes.



國際書號: 9789867113016

順德聯誼總會鄭裕彤中學 3A 謝曉瑩 Joseph F. Newton 《活着就是要快樂》



《活着就是要快樂》一書非提倡享樂主義，而是告訴我們：快樂的人，必定也有痛苦。人生往往是禍福消長，只有懂得與痛苦和平共處，才能活出健康、快樂的人生。

這本書提供了十多個小故事，猶如一位心靈導師，指引我們走過暴風雨，迎接驕陽。

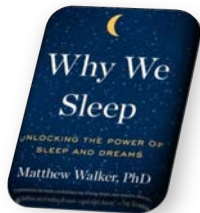
其中，有一個故事讓我留下深刻的印象：一名大學生因家貧而休學，他需要賺取足夠的學費才可繼續學業。面對如此難關，他沒有氣餒，努力尋找機會，積極學習，終在機緣巧合之下入讀軍校，成就一番事業，活出快樂的人生。

其實很多人也跟他一樣，人生並非一帆風順。如果這名大學生沒有在經濟拮据時選擇休學，而是輟學、投身職場，或許他只會是平平無奇的上班族，又或因為沒有完成大學課程，生活不如意而經常抱怨，埋怨自己的出身，埋怨父母沒有能力，終日自怨自艾，最終擺脫不了窘境。

人生是順是逆，除了際遇，亦關乎我們的態度、心境。學會接納自己，不埋怨逆境的出現，積極面對，我們便能與之和平相處。就好像我在某次考試成績不理想，我沒有責怪自己沒有盡力，而是檢討考試表現，正視自己的不足，努力改善。後來，我發現這次學業上的挫折，令我看到自己的不足，不再自滿，成績有了突破。常言道：「人生不如意事十之八九」。人生不過匆匆數十載，與其沉溺於負面情緒，浪費光陰，不如學會與挫折相處，放開懷抱，與自己和解，樂觀、積極地邁步向前。

斯特恩曾經寫過：「痛苦與歡樂就似光明與黑暗互相交替，只有知道怎樣使自己適應它們，跟它們和平共處的人，才懂得怎樣生活。」書中不少例子告訴我們，人應勇敢面對挫敗，不與絕望糾纏，捉緊每一個機會，就可化危為機，擁有快樂的未來。

只有體驗過痛苦的人，才能體會接踵而來的快樂滋味——但願我能在未來路上，微笑面對人生的苦甜。



中央圖書館索書號: 612.82-1 WAL



順德聯誼總會鄭裕彤中學 3A CHONG Sze Kei Matthew WALKER *Why We Sleep*



Why We Sleep is written by Matthew Walker. This book is about how sleep is essential to all animals, including humans. A lack of sleep reduces our learning, memory, and cognitive abilities. It may lead to brain damage and increase the risk of getting diseases.

Having enough sleep, on the other hand, promotes our mental, emotional, and physical health and capabilities in ways that no medication or medical intervention can provide. Unfortunately, most people in a modern society are sleep-deprived and we don't even realize it.

This book tells us about the importance of sleep and helps us understand the importance of getting enough sleep in our daily lives. We should have enough sleep every day to ensure our good health. We all know we need sleep. Research consistently shows the effects of sleep deprivation. It increases our risk of several diseases, including coronary heart disease and diabetes. It can even cause us to make mistakes in our daily lives, making simple tasks like driving more dangerous. It also affects our

emotions. When we do not have enough sleep, we may suffer emotional damage.

Although I also agree that sleep is very important to us, I think it is difficult to achieve. "Humans should have at least 8 hours of sleep" as stated in the book. I think this standard is very difficult to meet. Most teens like me stay up very late after dinner because there is still homework and revision to do. Adults may find it more difficult to get 8 hours of sleep because they often need to work overtime. Although it is not easy to meet this standard, I think we should try to get enough hours of sleep. I try to finish my homework and study before dinner so that I can go to bed earlier.

I would recommend this book to anyone who rarely gets eight hours of sleep or stays up too often to help make them realize the importance of sleep and how staying up too late is taking a toll on their health. I hope to wake them up early to let them know the importance of sleep and stop staying up late.



明愛馬鞍山中學（附設宿舍）

Caritas Ma On Shan Secondary School (with Boarding Section)

地址：香港新界馬鞍山錦英路 2 號
電話：(852) 2641 9733
學校電郵：mail@cmos.edu.hk



趙聿修紀念中學

Chiu Lut Sau Memorial Secondary School

地址：香港新界元朗體育路 7 號
電話：(852) 2477 8237
學校電郵：clsmss@edb.gov.hk



福建中學（小西灣）

Fukien Secondary School (Siu Sai Wan)

地址：香港柴灣小西灣富怡道 2 號
電話：(852) 2566 9223
學校電郵：email@fss.edu.hk



香港道教聯合會圓玄學院第三中學

HKTA The Yuen Yuen Institute No.3 Secondary School

地址：香港將軍澳唐明街 2 號尚德邨
電話：(852) 2178 3223
學校電郵：yy3mail@hktayy3.edu.hk



萬鈞匯知中學

Man Kwan QualiEd College

地址：香港將軍澳勤學里 2 號
電話：(852) 2706 6969
學校電郵：enquiry@mkqc.edu.hk



順德聯誼總會鄭裕彤中學

Shun Tak Fraternal Association Cheng Yu Tung Secondary School

地址：香港將軍澳學林里 9 號
電話：(852) 2191 0291
學校電郵：info@cyt.edu.hk



版權所有，請尊重小作家，切勿翻印、轉載或盜用。本計劃為閱讀推廣和學術交流性質，不涉及商業利益。

文章為學生個人創作，內容和立場不代表各校及辦學團體立場。



在線重溫



2021 閱讀報告集：越讀越「正」



讀書對我來說，純粹是一種快樂的事，讀幾頁
就很快樂，然後丟在一邊去煮飯，有空再回來
讀個幾頁。

。王聰威 《明周文化》訪問



悅讀跨次元



聯校閱讀推廣計劃



歡迎瀏覽閱讀跨次元計劃網站

封面設計：黎詠瑜(趙聿修紀念中學4C班)