

浸信會呂明才中學
初中廣泛閱讀獎勵計劃

BLMCSS JFERS

2018-2020





目錄

初中廣泛閱讀獎勵計劃

前言	2
計劃簡介 20-21	3
老師查核紀錄表式樣 20-21	4
基本要求簡報表式樣	5
簡報表範例	6
金獎閱讀報告選讀	9
口頭閱讀報告比賽選讀 18-19	20
頒獎禮暨口頭閱讀報告比賽 2018-2019	32
2018-2019 口頭閱讀報告比賽得獎名單	36
籌備小組	底頁

前言

抗疫閱讀 蔡淑榕老師

閱讀是自由的，不必受限於個人的職業或能力。我任教中文，但閱讀興趣從不限於文學。相較《字花》、《聯合文學》類的文學刊物，我更愛探討科學地理的《國家地理雜誌》；家中亦有一整列的書架全放置心理學、精神科的書籍。

閱讀是快樂的，一旦投入其中，世界的紛擾彷彿也被隔絕在外。2020年，疫症襲來，全港停課四個月。教學如常，但大家的心靈是否也安好如昔？停課期間，面對膨脹失序的時間，有種焦躁如影隨形，唯有閱讀能安撫躁動的思緒。閱讀，似乎也是一種抗疫手段。

因此，我亦展開了一場「抗疫閱讀」，以下為其中三本，它們風格內容迥異，都是好書：

1. 卡繆《鼠疫》
2. 榮格《人及其象徵：榮格思想精華》
3. 邁可·桑德爾《錢買不到的東西——金錢與正義的攻防》

《鼠疫》是卡繆的經典文學作品，隱喻納粹德國佔領法國、侵害歐洲。故事講述一場悄悄醞釀的鼠疫（亦稱「黑死病」），瘟疫帶來巨大的絕望，人人自危。不論人的貧富善惡，死亡都一視同仁，讓人無法不質疑生命的意義。「荒謬」是卡繆思想的軸，世界是荒謬的，生命是荒謬的，不存在既定的因果，我們認為「應然」的事，生命從來不曾應允。有誰能解釋一個無辜小孩的病逝？而面對荒謬，人該如何自處？書中人物作出不同選擇，而卡繆在書中亦給出他的答案。



《人及其象徵：榮格思想精華》是榮格臨終前最後的著作，是一本心理學論文集。書中歸納榮格畢生研究的重心——人的心靈，以「夢」及「象徵」探討人的潛意識。現代社會重視理性，視「夢」為無意義的幻象，但是否真的如此？榮格指出，「夢」看似毫無邏輯，但總會出現具「象徵」的畫面，那些象徵可以是某個人物、某個景象或某個行動。通過解構夢境，往往能呈現人們被理性壓抑的心靈面貌，亦即所謂的「潛意識」。全書近500頁，但其論述引人入勝，叫人欲罷不能。



《錢買不到的東西——金錢與正義的攻防》討論現代社會的道德哲學。相對「錢非萬能」，「有錢使得鬼推磨」似乎應適合現代社會的語境，擁有金錢幾乎等同掌握權力。然而付出較多金錢，是否就代表可以「插隊」（想想各大主題樂園的特快證）？以金錢獎勵絕育是否合符道德？人壽保險是否一種裹着糖衣的生死賭博？本書所探討的，正是「金錢」的道德界線。



我們閱讀，源於對世界的好奇。世界不是狹小的魚缸，我們無法事事經歷，但通過閱讀，我們可以了解難以親身探知的現實與精神世界。或許有些知識未必能為人生帶來實質幫助，卻餵養了我們的精神思想。只要你們曾對一事一物感到好奇，請盡情閱讀、努力了解。閱讀的力量遠超我們想像。

初中廣泛閱讀獎勵計劃簡介 20-21

甲) 對象：全體中一至中三同學

- 乙) 目的：
- 培養同學閱讀的興趣
 - 增強同學的語文能力
 - 幫助同學涉獵多方的知識

丙) 目標：同學須於同一學年內閱讀不同科目指定數目和類別的書籍，並且填寫簡單閱讀報告。

- 丁) 閱讀範疇：
1. 以文字為主的實體書（報章、雜誌、漫畫除外）
 2. 學校提供的電子書

戊) 各級基本要求：

	必讀範疇 (報告由學科老師進)				自選範疇 (須填寫文件夾內簡報表或 LAC 須影印已寫報告作證)			基本要求 總數量
	中文科	英文科	聖經科	電子書	LAC 跨學科閱讀： 科學，地理，歷史	自選廣泛 閱讀 或聖經科 第二學期 指定書	學校提供的二組 電子書 系統： eClass, HyRead	
中一	2 本	6 本	1 本	2 本	7 本			18 本
中二	2 本	7 本	1 本	2 本	6 本			18 本
中三	2 本	7 本	--	--	2 本			11 本

- 註：1. 「必讀範疇」指定之數量，須完成該學科所要求的課業或閱讀報告
2. 自選範疇圖書，須撰寫簡報表（不少於 50 字）或交影印本證明
3. 中一、二同學須於電子閱讀平台撰寫電子書書評 2 本（中、英皆可，不少於 30 字）

己) 獎勵計劃

	中一、二級	中三級
金獎	基數 18 本 +12 本，共 30 本	基數 11 本 +12 本，共 23 本
銀獎	基數 18 本 +8 本，共 26 本	基數 11 本 +8 本，共 19 本
銅獎	基數 18 本 +5 本，共 23 本	基數 11 本 +5 本，共 16 本

備註：

1. 如欲獲取金、銀或銅獎的同學，須自行於圖書館網頁下載或到圖書館索取額外簡報表，完成並交回圖書館檢查作實。
2. 如欲獲取金獎的同學，須完成一篇不少於四百字的閱讀報告，並於期末考試前遞交電子版予圖書館老師。(library@blmcss.edu.hk)
3. 連獲三年金獎的同學將於頒獎禮上額外獲得一份禮物。

老師查核紀錄表式樣 20-21

初中廣泛閱讀獎勵計劃查核紀錄 (中一)

同學自行剔示 (✓) 完成本數

必讀範疇				自選範疇 (須填寫文件夾內簡報表 或 LAC 須影印已寫報告作證)			基本要求 總數量
中文科	英文科	聖經科	電子書	LAC 跨學科閱讀： 科學，地理，歷史， 數學	自選廣泛 閱讀 或 聖 經科第二 學期指定 書	學校提供 的二組電 子書系 統：eclass, HyRead	
2 本	6 本	1 本	2 本	7 本			18 本
科任老師跟進， 同學如實填報			圖書館 老師跟進	班主任跟進			

- 註：1. 「必讀範疇」指定之數量，須完成該學科所要求的課業或閱讀報告
 2. 自選範疇圖書，須撰寫簡報表 (不少於 50 字) 或交影印本證明
 3. 於電子閱讀平台撰寫電子書書評 2 本 (中、英皆可，不少於 30 字)

獎勵計劃閱讀目標：

- 如欲獲取金、銀或銅獎的同學，須自行於圖書館索取額外簡報表，完成並交回圖書館檢查作實。
- 如欲獲取金獎的同學，須完成一篇不少於四百字的閱讀報告，並於期終考試前遞交電子檔予圖書館老師。(library@blmcss.edu.hk)

銅獎	+5 本								
銀獎	+8 本								
金獎	+12 本								

	第一次查核	第二次查核
日期：		
老師簽署：		
備註：		

基本要求簡報表式樣

初中廣泛閱讀獎勵計劃

類別：實體書 / 電子書

完成日期：

書名：

書籍來源：

作者：

頁數：

出版社：

閱後感：(請寫出你最喜歡這本書的地方 / 印象最深刻的地方)
(不少於 50 字)

請別選你對這本書的評價 (*註：1 代表最低 5 代表最高)

趣味性： 1 2 3 4 5

深淺度： 1 2 3 4 5

知識性： 1 2 3 4 5

金獎 閱讀報告選讀



金獎閱讀報告選讀

2018-2019

1B (27) 王君昊

書名：時間守衡者
作者：有心無默
出版社：點子出版社



書中講述主角阿揚因三年前親眼目睹心愛的女友被匪徒槍殺，所以使以他後的生活都非常痛苦不已。一天，他偶遇了時間守衡局中的阿肯，並得悉自己擁有穿越時間的能力和時間能被穿越一事，所以希望利用自己的能力，回到過去拯救自己的女友。但因時間悖論問題，他不能改變女友被殺的事實，只可尋找其他代罪者來作犧牲品。

書中的世界觀與現實世界截然不同，現實世界的時間就像急流，失去了便再不能擁有。但它亦提醒了我一樣非常重要的事，因為沒有時間穿越，時間才變得更為重要。如果時間能任意被人控制，那麼每人不是都變得無敵了嗎？正是因為時間的重要性，人類才不會變得魯莽。

另外，主角阿揚和他的伙伴因希望挽救各自犯過的錯而不斷殺人，阿揚也多次懷疑自己因私人利益而擊殺其他無辜的人是否正確。顯然，答案是非常不正確；然而，阿揚因被思念衝昏頭腦，認為自己並非做錯，只是用一條人命換取另一條人命。阿揚的思考模式非常錯誤，因為每個人都獨一無二，每個人都有他的價值。縱使他有再獨特的原因，但也不能改變這個做法是錯誤的事實。正所謂：己所不欲，勿施於人。阿揚將不希望發生在自己身上的事，強加在他人身上，他這樣是罔顧受害者的感受，非常自私。我認為他應該放下執念往前看，因為明天總有曙光。

2018-2019

1B (5) 林懿澄

書名：那年老師教曉我的事
作者：周淑屏
出版社：突破出版社



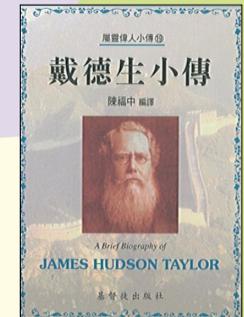
這本書記述了作者周淑屏童年時候的故事，大多關於作者的老師教導她人身道理的故事，並且記錄老師們對作者的關懷，例如：有一次，她的班主任兼中文老師——黃老師，看見她中文成績優異，可是要留級，還因為家境貧困，要繼續唸她不喜歡的科目——商科。黃老師二話不說，就把作者由商科班調去文科班。並且因為知道作者家境貧困，竟然還幫她交留位費。又有一個老師，也因為知道她家境貧困，所以拿了四千元出來幫她交大學的第一期學費。之後，無論作者做出什麼決定，他們都一直支持她所做的事。

我看完這本書之後，才知道原來這個世界上竟然會有這麼善解人意的人，我覺得很感動。因為在現今社會裡，很多人只為自己的利益著想，從來不關心其他人的需要。我又想到自己常常裝作很用心地聽課，但心思卻不知飛到哪裡去了。我為此深切反省，認為自己辜負了平日老師用心教導我的一份心意。因此，我下學年會用功學習，不再辜負老師的用心。

2018-2019

1E (7) 李恩霖

書名：戴德生小傳
作者：陳福中編譯
出版社：基督徒出版社



《戴德生小傳》不只記述了戴德生的生平，也記述了他敬畏的曾祖父和父親的事跡。他的父母十分愛主，他們願意向神獻上頭生的兒子，即將戴德生分別為聖，奉獻給神。戴德生五歲時已想長大後成為傳道人到中國傳道。1849年他被神感動呼召到中國。他為了裝備自己，先在英國學習中國文字、在倫敦學醫及操練自己對神的信心。書中記述了戴德生為了鍛鍊自己過節儉的生活來適應將來在中國艱苦的環境，他刻意搬到貧民區居住。1853年戴德生到達上海。之後他花了不少時間及心血在寧波，又致力修訂寧波話新約聖經。但他清楚知道自己的呼召不是只在中國沿海城市傳福音，也要到內陸地區傳福音。戴德生成立中國內地會後，卻面對很多攻擊和挑戰，他甚至絕望得差不多想結束自己的生命。幸好主托持著他，讓他渡過難關。

戴德生愛中國及中國人的心，實在令我十分感動。他順服主的呼召，願意放下自己在英國的一切，去一片陌生的土地、學習中文、穿中國衣服、四處奔波，將福音帶給中國人，這種付出及犧牲確實令我十分敬佩。戴德生十分著緊中國人是否已得救，甚至比我們中國人更愛中國。他排除萬難，只為了要帶領更多中國人歸向基督。我感謝主，因為戴德生不只帶領中國人信主，更鼓勵不少宣教士來中國，令中國人得著福音的好處。若沒有戴德生，今天的中國可能聽聞福音的人少之又少。他的名句：「假使我有千鎊英鎊，中國可以全數支取。假使我有千條性命，卻不留下一條不給中國！」

戴德生愛主的心是我的好榜樣。他心目中最尊敬的人是慕勒，慕勒對主信靠的心大大影響戴德生。我希望自己也可以像他們兩位一樣全然依靠主。

2018-2019

1E (2) Chung Sheung Yin

Title: POMPEII

Author: Karen Ball

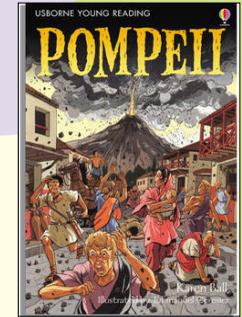
Publisher: Usborne Publishing

This book narrates the large volcanic eruption that caused a huge destruction in the ancient Pompeii. At first a man noticed there was smoke coming out from the volcano. He tried to warn the other citizens to leave their hometown as fast as they could. However, no one believed his ridiculous prediction and continued his own work.

Until one day, the volcano really exploded. Ash lay like a soft carpet over everything, and fired rocks were flying all over the city. The temperature in the city became so hot, people nearly can't breathe. Every time they took a deep breath, it felt as though their lungs were burning and pain was almost unbearable. The citizens were panicked. Some children were lost with their family, some of the people died due to the thick smoke and hit by flying rocks, and many of the animals were covered by ash because they couldn't run out from their cage. Blood flew like river and a lot of dead bodies lied on the street. Houses and shops were all burnt, rocks punched through holes of the roof. The city was in chaos.

Finally, ships arrive to save them. People started to get on board and escape from the city. Woman and children had priority to leave first. The ship slowly turned around. They pointed to the direction of the city, looked back to their family and the city they used to love and been proud of. Finally, the whole city was covered under the ash.

I love this book very much! It does not only teach me more about the culture and the end of Pompeii, it also reminds me to cherish my life and my family. What I love most about this book is the pictures and descriptions of fossils and ancient artifacts of Pompeii found after many years later (such as plaster cast of a dog, drawings, bodies and stone columns) shown at the back of the book. This also helps me learn more about the work of archaeologist.



This story is also quite touching. I felt pitiful for the man who tried to warn other citizens. Although he was trying to help, no one believed him. At last he even lost his life during the volcano eruption just to save the others. He was the real hero. I feel thankful that there are few natural disasters in Hong Kong. So that it will not hurt us and our family, or destroy our lovely hometown.

This somehow reminds me that although Hong Kong is facing a huge problem of legislation right now, we still need to be thankful for what we have and cherish the lives we have now. Furthermore, we-Hong Kong people have to be united as one to be concentric. About a week ago a man died to express his dissatisfaction of the government, to show the government how citizens of Hong Kong feel right now, he is very mighty. This man loved Hong Kong so much and he sacrificed himself. It is just like the man in the book trying to warn the others. He loved Pompeii so much. He spent his life to protect the citizens and protect the city.

2018-2019 3A (2) Cheung Hiu Ki

Title: The Giver
Author: Lois Lowry



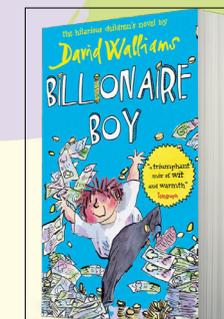
This book is about a 12-year-old boy named Jonas who lived in an isolated community. This community has strict policies. There is a really interesting point about it is that the people living in the community has no memories and emotions. The people living in the community is supervised by cameras in their home. The families are controlled by the leader of the community. All children would be assigned a job when they are 12 years old.

At the ceremony of twelve, Jonas was assigned to be the receiver of memory. This is a really important job as there is only one spot in the community. The receiver of memory needs to obtain memories that were long forgotten by the people. There is a current receiver of memory called the giver. The giver is an experienced person who trains Jonas to replace his place. During the training, Jonas received many memories given by the giver. He experienced sadness, disappointment and fear but also happiness, family and good memories. The training is really difficult and hard but Jonas grown up a lot during the process and became stronger. Through achieving the memories and emotions, Jonas found out that the importance of the memories and wants to change the community by bringing back the emotions and memories to the people.

What I love about this book is the message behind the storyline. The message is that good and bad experiences are both important. For good experiences, we would enjoy them and be grateful for what we have and own. For bad experiences, we could learn from them and prevent making the same mistakes again. This can help you grow and be a more mature person. For me, I have also experienced a lot of good memories and bad memories. I am a quite shy person and I really hate being on stage, being the center of attention. But after entering the school, I had lots of chances being on stage or speaking in public. For example: morning assemblies, being the MC of the opening ceremony and drama performances. These experiences made me braver and I would not be so afraid to talk in public anymore. Even though I hate them in the process but after them, I would be really grateful that I have experienced these events. They made me more mature and become a better person. I really recommend this book to my friends because I think that the plot is really interesting and the message is really meaningful.

2019-2020 1B (10) LOK Ho Yan

Title: Billionaire Boy
Author: David Walliams
Publisher: HarperCollins Children's Books



What do you think is the most important in your life? Joe Spud, the main character in "Billionaire Boy", was ridiculously, preposterously rich. He had everything he could ever want. But the problem was Joe didn't have any friends. Not one. He met a friend, Bob, when he went to a normal school. "Billionaire Boy" is a story full of love and friendship. In this book, the author manages to be heartwarming and hilarious at the same time and in equal amounts.

Joe was rich, well not just rich, he was ridiculously, preposterously rich. He lived in a big mansion. He had everything money can buy, but the only thing he didn't have was a friend. He was in St Cuthbert's School for boys, the most expensive school in England.

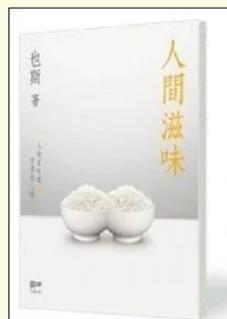
The fees were £200,000 a term and all the boys had to wear Elizabethan ruffs and tights. He would get bullied and the posh kids hated him, because his dad had made his money out of loo rolls. They said that was 'awfully vulgar'. Those made Joe want to go to a normal school. His dad thought all the kids will either bully him or want to be friends with him just because he was rich. Joe promised he would not tell anyone who he was.

His dad said if that's what Joe really wants, he could go to a normal school. Joe went to a normal school finally and met a friend, Bob. Bob was the last in the running competition every year. This year might be Joe. Joe didn't want to be the last in the first year so he gave the fifty pounds to Bob that he got on his birthday from his dad. He asked Bob to pretend the last and Bob accepted. They experienced a lot together and became good friends. Joe's Dad finally understood love is the most important because he could not buy it. He cared about his son more. Finally, Joe got love from his Dad and friendship with Bob. Billionaire Boy is a book about what money can't buy and the most important is love. I really enjoyed this book and the plot is wonderful. I would highly recommend this book because it is well written, touching and funny.

2019-2020

2B (26) 蘇熠軒

書名：人間滋味
作者：也斯
出版社：天行者出版



餐桌上煙霧滾滾，一道菜的溫度會涼，但是如果注入了故事和溫情，那就是一道獨一無二只屬於你的菜式了。以實物為題，著人生為序。談寄蜉蝣於文字，歎世百變於故事。他所看見的人情世故及人生觀提點了我不少。雖然我年紀尚幼，但在這本書裡我看見了作者的苦心，借食物表達不同的情感。感觸是百里芳香，領悟是嬌美色澤，但只有吃下去的才是人生，食物除了有它的味道和香味以外，其實還蘊含着一種情，一種滋味，是人間可以找到的。這，才是人間滋味。

整本散文集為四個部分。

第一部分是從奇特的食物習俗中抒發情感和人生感悟的「人間好滋味」。如《伊拉利亞吃盆菜》中，也斯看見了香港的習俗正在一點點消失，代表中華民族的根基在被侵蝕。回想起年輕的日子，自己和大家一起吃盆菜，如今香港餐廳青黃不接，打了幾顆星但又不怎麼樣，所有人只會說拿了什麼獎，這是不是不自信的表現？作者認為好的餐廳要出自己的風格，不要成為沽名釣譽敗絮其中的事。

第二部分是「旅途的爐灶」，介紹了各國的人文風情，或是別國朋友帶來的不同食物體驗。好像《馬賽魚湯的故事》，記述作者被人搶劫，連護照都丟失。作者被逼滯留在馬賽。結果陰差陽錯品嚐了地道的馬賽魚湯。有時人生就是這麼的有趣，因為護照丟失才能如此品嚐魚湯。

第三部分是「食物的語言」，說明以食物作為描寫對象可借以喻意。從不同方向看食物，每個人或多或少會有所感悟，頗為有趣。我欣賞也斯把食物和道理用語言串連起來，轉換角度來看食物，其實也是在思考人生。

第四部分是「素菜有餘甘」，也是我最喜歡的部分，說明生命中的起伏，都是通過思考而明瞭。與大道至簡的道理一樣，簡單的事重複做，你就是專家；重複的事用心做，你就是贏家。在《絲竹茗趣：茶軒裡的詩意》中明白了好的食材和食物，都要自己體驗和選擇。技巧是可以鍛鍊而成，對藝術的感悟不可力強而至，有所感悟，則如月光遍照，通體清瑩。有機會欣賞到好茶、好詩、好音樂，也是一種緣分。因此與其強求，不如淡泊生活。

蘇軾寫出「人間無正味，美好出艱難」，其實珍貴的不止是美好的食物和有人，美好的是尋找食材，烹飪食材的過程和回憶。但是正如書中所說，沒有人分享，如何能快樂呢？我明白了食物能帶出人情，筆下色香味，道道是人生。感謝有這麼一本書雅俗共賞，讓大家從都市的煙火味中品嚐到美好氣息。

2019-2020

2C (4) 陳恩霖

書名：心靈龜湯—楊醫生的診所趣談
作者：楊約翰醫生
出版社：青春文化



這本書是由一個醫生所寫的，內容都是關於他跟病人、其他醫生和家人的幽默生活點滴，也解釋了一些特別的醫學名稱。

而在這本書中最令我身同感受的故事是關於一位小朋友去打針。他天真地跟楊醫生說他打針時都沒有亂動，只是在哭，認為自己很厲害。但是原來他是被姑娘用帶毛巾綁住才不會動！這令我想起十年前的回憶。我小時候也很害怕打針，雖然我沒有像那位小朋友一樣在亂動，但是我也會嚎啕大哭。現在想起小時候的經歷也不禁令我不寒而慄呢！

令我覺得最有趣的故事就是，楊醫生為病人做身體檢查時，用聽筒聆聽他們的心肺前，通常都會先向病人說：「不如拉起件衫，聽聽個肺。」但是有一次他跟病人說了：「不如拉起個肺，聽聽件衫。」但幸好病人沒有笑著問他：「醫生怎樣拉起個肺呀？」否則會令他無地自容！這樣的事令我想起我小時候也稱呼了老師作「媽咪」，又稱呼同學作「家姐」！每次說完後都覺得很尷尬呢！

這本書很幽默有趣，令我笑得合不攏嘴！這本書的名字叫《心靈龜湯》，它真摯的內容真的能充滿我的心靈。內容不但能引人發笑，還令我回憶小時候一些身同感受的片段。看完這本書後，苦悶的心情也變得愉快。這書實在令人愛不釋手，百看不厭！

2019-2020

3E (2) 陳綽慧

書名：《野地果》
 作者：胡燕青
 出版社：突破出版社

這本書講述了一個十四歲的女生閔小辛。她是一個新移民的插班生，由於英文跟不上進度，本應是中三的她被迫重讀中一。她在內地本是縣隊排球隊隊員，自從來港後便變得寂寂無聞，母親也患上了抑鬱症。

閔小辛在移民時要面對種種的困難，例如被同學取笑，想加入校隊卻惹起隊友們的不滿、一家三口居住在一間狹小的板間房裏...但她仍然很慶幸自己能遇上生命中的伯樂：只有十歲但成為了小辛鄰座的資優兒童粒仔、前港隊成員馬老師、居港的姑婆、陳阿姨...面對重重的困境，小辛都能勇敢地去面對，並且成功克服。

這本書的主題與我們的日常息息相關，作者以簡單淺白的文字來講述整個故事。文字雖淺白，但卻帶出了許多道理，令人深思。此外，作者亦以大量對話來表達故事中人物的情感，令讀者更容易代入角色，角色亦被描繪得栩栩如生，令故事變得更引人入勝。

在我接觸這本書之前，完全未曾認真地想過新移民的苦況，但當我看完這本書之後，我才真真正正地體會到那些新移民，未必能立刻適應香港的生活，尤其是語言和文化，因此會感到手足無措。我們應給予他們支持，協助他們適應新的生活，而不是排斥、歧視他們。

在小辛的經歷中，帶出了我們應該要積極，以樂觀的心態去面對問題。雖然她被迫放棄在內地的一切成就，跟隨母親來港、居住在一個狹小的空間、母親患上了抑鬱症、在學校被同學和隊友們排斥和取笑。縱使小辛遇到種種的困難和挫折，但他仍然沒有一聲抱怨，反而更用心地學習，更努力地去克服面前的困境。

我十分欣賞小辛那種堅毅不屈的性格，面對逆境時，她總是能夠堅強地跨過去，從來都不打算放棄。正如書名「野地果」一樣，她



就好像生長在野地的果子，憑着她頑強的生命力，在挫折、逆境中都能夠堅強地捱下去，努力地生長。相比之下，我們生活在一個物質富裕，資源充足，生活環境比小辛好的家庭裏，但當我們遇到挫折時，我們卻沒有小辛般堅強，輕易地向挫折低頭，容易產生放棄的念頭，實在令人慚愧得無地自容。

這本書亦重新提醒了我一樣很重要的道理——每個人都有他的優點和缺點。有些人可能體育方面比較好，有些人可能反應比較快，有些人可能成績比較好，頭腦比較聰明。你可能會羨慕他們的這些優點，但請別忘記，自己亦有一些他們比不上的優點，而他們也有自己的缺點。每個人都是一個不同的個體，獨一無二。正如「當上帝關了一扇門，必定會為你打開另一扇窗」，我們即使在一方面及不上別人，你定能在另一方面比別人優勝。所以，我們根本毋須與別人比較，只需要做好自己，那就足夠了。雖然我們未能夠做一個十全十美的人，但我們也應時刻自我反省，檢討自己的不足之處，並加以改善，不要給藉口自己退步。

除此之外，我亦學會了要積極面對人生，勇敢地去跨過人生路上被設置的每一個路障，要以一個積極樂觀的態度去迎接挑戰。其實有時候，我們只需要轉換角度，事情未必如我們想像中那麼的可怕。凡事總有兩面，我們不應一面倒地只看到事情的壞處，只要我們退後一步，冷靜下來，定能看見事情美好的一面。人生是一條慢慢長路，過程中總不會一帆風順，只要我們堅強地跨過障礙，不被挫折輕易壓倒，便能夠擁有一個美好的明天。

《野地果》這本書實在令我獲益良多，除了有耐人尋味的故事外，更帶出了許多信息和道理。希望大家都像閔小辛這個「野地果」般，面對困難不逃避，堅強地生存下去。即是四面受敵仍能快樂成長，活出一個美好的明天。



2017-2018

1E 勞顯晴 冠軍

書名：追逐巨浪的小孩
 作者：沈零
 出版社：幼福出版社有限公司



大家好！我是 1E 班勞顯晴。今天我想介紹一本書，叫《追逐巨浪的小孩》，作者是沈零。他自幼喜愛閱讀，也喜歡探討青少年的內心世界，因此寫了不少關於不同青少年生活的書籍，例如《不說話的哥哥》和《聽不見的掌聲》。而我今天介紹的這本書也是藉著記敘兩父子之間深情的對話，抒發父母對子女的一份情。

這本書的用字淺白，故事內容刺激且有趣，能吸引青少年閱讀。

這個故事講述一名叫李濟滄的男孩，在他六歲的時候，他媽媽在一場颱風中過身了。自此以後，他和他爸爸的關係變得惡劣。某天，他為了了解月牙灣在颱風前會發出巨響的原因，便說謊請假，到圖書館查資料，被老師和爸爸發現了。回到家後，爸爸就罵他，這時濟滄忍不住把長久以來對爸爸的不滿說出來：「沒錯，這次是我不對，但我卻無法忍受你平日的蠻不講理！」爸爸忍著怒氣，說：「好，既然你說我蠻不講理，我今天就給你解釋清楚！」濟滄說：「你應該知道，我從小就喜歡在水裏嬉戲，你卻總是阻止我和大海親近；我以前喜歡砌船隻模型，你卻拿我用來雕刻帆船的木頭來做柴火！你總是不讓我做我想做的東西，令我不快樂啊！」這一連串的話像無數發子彈打在父親的心裏，讓他感到不知所措。

後來，父親雖然還希望兒子繼續讀好書，將來考上大學，但他知道濟滄喜愛親近大海的原因是因為他覺得大海就像媽媽的擁抱，便決定傳授製船、捕魚的技巧給他。而濟滄也學得很快，逐漸邁向他那當漁夫的夢想。

看完這本書後，我明白到父母都希望子女的成長過程快樂，而且也會願意為他們付出。就如故事當中，當父親跟濟滄吵架，明白他有多喜歡親近大海後，便讓他發展他的興趣，更親自教他不同的技巧。而我父母也一樣：從小到大，父母都盡量給我自己選擇想做些甚麼，也很願意為我付出。還記得我六歲的時候，當時見到屋苑會所有乒乓球興趣班，我就對媽媽說：「媽媽，那個乒乓球很有趣啊！我想試試打乒乓球啊！」媽媽真的讓我參加了。後來我發覺我實在很喜歡乒乓球，想繼續打下去，父母也給了我很多支持：他們每次都陪伴我練習、比賽。到現在甚至要每星期三次陪我去西灣河練習。還記得我第一次比賽贏了時開心得立刻去擁抱媽媽呢！現在我的技術比當初進步了很多，由起初只能拍幾下到現在間中能奪得一些獎項，父母的功勞實在功不可沒。

父母常常在我們身邊，陪著我們成長，希望我們開心，大家能感受到嗎？

口頭閱讀報告比賽 選讀

2018-2019



2018-2019

1C Chan Lok Ching (2nd Runner Up)

Title: Ready Player One
Author: Ernest Cline

FICTIONAL WORLDS! Whether they're anime, comics, movies, books or video games, we've probably all got some fictional world we would prefer living in, ESPECIALLY IF EXAMS DON'T EXIST IN THOSE WORLDS! MAN! THAT WOULD BE GREAT!

Anyway, my name is Chan Lok Ching, and I'm from class 1C! Today, I'll share with you my thoughts on Ready Player One!

What is Ready Player One about? Well, for those who didn't read the book, it's about a guy called Wade Watts, who lives in the year 2045. Earth life is terrible in 2045! That's why Wade and 99.9% of the population spend their every waking moment in the OASIS, an online, free to play, virtual reality video game, which, after the death of its creator James Haliday, became an egg hunt worth trillions of dollars and multiple deaths of innocent teenagers.

But hey! I'm not going to spoil everything for you! I'm here to share my thoughts! Reading everyone a story isn't included in the job description, so read the book yourself if you're interested.

The 3 things I thought of after reading the Ready Player One, are, number 1: cherish what we have. In 2045, the world will be pretty bad. Resources are running out, people are killing each other for some dumb video game etc. think about it. As students in Hong Kong, we take stuff for granted; family, shelter, education, food etc. we sometimes don't cherish these things, or even don't want them. But the people living in poor countries, say, Africa, want these things badly, and yet, we sometimes treat these things like trash. We should cherish them and be grateful.

Number 2, don't run from reality. The whole reason why the characters in the book are so invested in this egg hunt are because they want to escape their real lives. We are always surrounded by the media and the Internet, social media, TV shows, books... We entertain ourselves with this and use them to escape from the boring reality. It is reasonable, why go back to the cruel reality when you can stay safe and happy in your own world? However, running from reality would just make problems stack up. Think about it. You have homework due in three days, but then you just leave it lying. Two days go by and now instead of having one set of homework due tomorrow, add up the homework given to you for the past two



days; saying you get like one per day, you have three sets of homework to do in one night. In other words, you'll have a much harder time. So why not just stay real to yourself and face your problems before it's too late?

Last but not least, number 3. Be prepared. The egg hunt in the book could throw anything at you; a movie, a 90's arcade game, a haunted house, who knows! Being prepared certainly helps. Quote Benjamin Franklin, the founding father of the United States. "By failing to prepare, you are preparing to fail." Take your exams for example. They could have gone extremely badly, or extremely well. It all depends on how prepared you are. A well-prepared idiot could most likely do as well as a genius who has failed to prepare.

To conclude, Ready Player One is a brilliant book. The story reflects on modern society, which uses technology for a lot of things. Besides, Ready Player One could possibly relate to a lot of us. With all the reality escaping, exam preparing, living in poverty stuff going on, this book reflects the modern world and its problems really well.

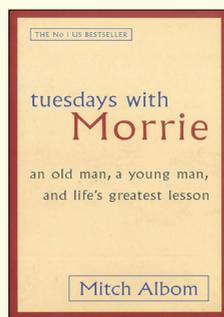
But I'm just speaking for myself here! Feel free to prove me wrong by telling me what you think about Ready Player One AFTER you read it. I'll wait.

That's all I have to say for Ready Player One! Thank you, and goodbye!

2018-2019

1A 劉臻暘 季軍

書名：最後十四堂星期二的課
作者：米奇艾爾邦
出版社：大塊文化



我今日要分享的書籍是 "Tuesdays with Morrie"，中文譯名是《最後十四堂星期二的課》。

相信各位同學和老師的生活也非常忙碌，工作也很充實，但在忙碌的生活中，我們又有否得到充實的心靈呢？這本書主要記述作者 Mitch Albom 與他的恩師 Morrie 最後兩個月的相處境況，而 Morrie 亦從中教導 Mitch 不少待人處事的道理。在書中，Mitch 是一位生活忙碌的體育新聞工作者，每天行屍走肉地工作；而 Morrie 則是一位生命之剩下兩個月的老人家。

Morrie 在 Mitch 第四次拜訪時和他討論有關死亡的問題。Morrie 指出，我們不能正面面對死亡的原因是因為我們每天都行屍走肉地過活。人們沒有完全地經歷生活，因為他們就像夢遊一樣，只做他們認為要自動完成的事，因此他們未能正面地面對死亡及如何生活。

Morrie 在 Mitch 第七次拜訪時和他討論到對年紀增長的恐懼。Mitch 認為人到 35 歲就要開始防止自己衰老了。Morrie 則指出人從青年起已開始以衣著，打扮甚至化妝等等來掩蓋自己的年齡。Morrie 又認為年紀的增長並非只有衰老，更重要的是成長。人如果沒有完全地經歷生命，便會希望回到過去；反之，假如人的生命過得充實，便會希望自己的年齡得以增長，以獲得更多的知識。

最後，我覺得最重要的一課就是 Mitch 第十一次拜訪時所討論的話題——如何在文化的洪流中自處。Morrie 指出，我們應有自己的價值觀，而並非隨波逐流。在跟隨某些的文化之前，應先作思考、判斷對錯。Mitch 聽完便問 Morrie 為何不離開這個自私的文化，Morrie 則指出我們不應逃避一個有謬誤的文化，亦應在這個文化中建立一個正確的文化，感染他人。

閱讀此書後我明白到我們應積極地經歷生命並活出有意義的人生，令我們的生命無悔。我亦明白到做人應有主見，並非事事隨波逐流，以免令人生失去了方向。總括而言，我十分推介 "Tuesdays With Morrie" 這本書，它不但教會我很多待人處事的方法，更能帶領我自省。

2018-2019

2E 黃翹揚 冠軍

書名：天長地久——給美君的信
作者：龍應台
出版社：天地圖書



大家好！我是 2E 班黃翹揚。今天與大家分享台灣知名作家龍應台所寫的《天長地久——給美君的信》。這本書是作者寫給她的媽媽——美君，書中引領讀者深入地探討親情、離別、生老病死等看法，為讀者帶來富有意義的提醒。

作者在書中指出親情可貴，要好好珍惜。作者記述她的媽媽美君對子女的關愛，例如媽媽在一個寒冬的清晨做飯盒。為了孩子的學費，姿態委屈、語調謙卑地向鄰居借錢，可見親情的偉大。不過，現在媽媽已髮如白芒，並患上認知障礙症，不言不語。縱然作者如何對媽媽表達愛意，媽媽已不會回覆，這成為了作者的遺憾。

此外，作者指出，相對友情和愛情，親情總是容易被忽略。作者說她與朋友會一起看電影、喝咖啡等等，但作者並沒有把媽媽當成「朋友」。作者錯過了陪伴媽媽的好日子，因而感到無限的惋惜和遺憾。

以上的訊息令我有所反思。大家吃了早餐沒有？你的早餐是誰預備的？世上不只有作者的媽媽會早起為作者預備早餐，我的媽媽何嘗不是？身為雙職的媽媽，她仍願意犧牲睡眠時間，用心地為家人預備健康的早餐。但我何曾珍惜？何曾感恩？有時，我甚至會嫌棄媽媽所煮的麥皮，因為我最怕吃麥皮。原來，我和作者一樣，在不知不覺間，忽略了可貴的親情。

另外，作者的媽媽無私地付出，我的媽媽難道對我會有所保留？別看我身高六尺，高高大大，我四歲時已經歷了兩次全身麻醉的手術，媽媽為我流過無數的眼淚。成長中，我不斷覆診、住院檢查、吃藥、抽血……這一切一切，實在令我太難受。媽媽知道我愛吃，覆診後總會帶我到處吃喝，令我的不快的心情一掃而空。十多年來，媽媽對我勞心勞力，作者說：「人走、茶涼、緣滅，生命從不等候。」是啊！時間不留人，我應珍惜親情，不再掉以輕心。

有云：「父恩比山高，母恩比海深。」《天長地久》一書，作者流露溫柔的叮嚀，令我深深體會親情的可貴。但願我不是紙上談兵，能夠坐言起行，回饋父母，讓生命留下香醇的記憶，甜蜜的印記，而不是無法彌補的遺憾、難以治愈的傷感。

2018-2019

2D 林宇培 亞軍

書名：聽不見的掌聲

作者：沈零

出版社：漢語國際文化出版



大家好，我是 2D 班的林宇培。今天我要介紹的書是沈零寫的《聽不見的掌聲》。故事的主角周筱雯在小時候因為父親的無心之失而造成後天的聽力障礙，自此對她的生活有很大的影響。筱雯的爸爸對此感到十分自責，加上過了不久，筱雯的媽媽又因癌症而離世。從此，筱雯的爸爸便一蹶不振，更染上酒癮，終日不出家門。

成為殘障人士之後，筱雯遇到很多挑戰，一方面要承受其他人異樣的目光，一方面又要照顧健康出了問題的爸爸。面對同學惡意的針對，雖然筱雯曾經也有懷疑自身價值的時候，但是她也漸漸明白到聽力障礙對她來說只是人生路上一個額外的小考驗。

筱雯想通後，她甚至再次接觸鋼琴——一樣她認為有聽力障礙的人無法學習的樂器。雖然筱雯依然會因為聽力障礙而在學習鋼琴時遇到很多困難，但是她始終也沒有放棄繼續學習鋼琴的想法，反而是努力不懈地練琴，填補她後天的不足。筱雯的堅持最終令到她在文藝表演中取得成功，得到她聽不到的掌聲。

這本書中有一句話令我感到非常感觸，「每個人都應該要有追求理想的執著，只要能堅持下去一定可以創造奇蹟。」這句話令我明白到其實殘障人士也可以像一般人般追逐自己的夢想，活出美麗的人生。筱雯雖然聽不見聲音，但是她也堅持自己的夢想，做一名鋼琴演奏家。就好像樂聖貝多芬一樣，貝多芬在他事業最巔峰的時候失聰，對他的事業造成很大的影響，但是他並沒有因此而放棄自己對音樂的熱誠。雖然他放棄了繼續演奏鋼琴，但他卻堅持創作更多樂曲，他被譽為最偉大的作品幾乎都是在雙耳全聾的時候創作。事實證明，即使身體有缺陷，依然無礙個人實現夢想，取得佳績，貝多芬「樂聖」這個稱號名副其實。

這些例子讓我明白到不要因為一些挫折，就輕易放棄自己所愛的人、事物和夢想。雖然筱雯的人生帶著缺陷，但是她把自己的人生過得比一般人更充實、精彩。我從筱雯身上學到的，就是這種精神。

諺語說：不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？畢竟天下間沒有免費的午餐，我們總要經過一些努力，才能夠有回報。捱過了這一次的考驗，或許便可以實現夢想呢！

希望你們看完這本書後都會和我一樣有所得著，謝謝。

2018-2019

2C 高菡欣 季軍

書名：王爾德童話

作者：Oscar Wilde

出版社：新雅文化事業股份有限公司



不知道大家小時候有沒有看過不同的公主王子的故事？其中又有沒有王爾德的童話呢？今天我要介紹的是王爾德的《快樂王子》。

同樣都是王子的故事，但這個故事中的王子並不是一個會跑會跳的人，而是一個會哭會說話，身上貼滿金葉寶石的雕像——快樂王子。快樂王子本來住在豪華的皇宮中，在他死後，臣民將他的雕像立在市中心的石柱上。有一次，立在石柱上的王子看到一個瘦弱的女裁縫正在給王后的侍女準備禮服，但她的孩子生病了，而家中卻沒有錢給他治病。快樂王子也看到了一個賣火柴的小女孩，可是她並沒有賣出火柴。如果她沒有帶錢回家，她的父親便會打她，還不讓她吃飯。

其實我們現在就像王子生前一樣，生活非常幸福。不僅有遮風擋雨的家，有愛我們的家人，而且物質非常豐富。但因貧富懸殊嚴重，在我們身邊仍然有很多好像賣火柴的小女孩和女裁縫一樣的貧困人家。所以我們更要好好珍惜現在擁有的，例如縮短洗澡的時間，減少浪費食水。其實我從前每次洗澡都差不多會用三十分鐘，但現在我發現這樣做是不對的，我們應該好好珍惜我們擁有的一切，切勿浪費。

言歸正傳，後來快樂王子遇到一隻正飛往溫暖埃及的燕子，王子便請求燕子幫他將身上的金葉和寶石取下，送給女裁縫和賣火柴的女孩。那大家猜一下這隻燕子有沒有幫助快樂王子呢？相信大家心中的答案跟我一樣：燕子的確有留下幫王子。不知道大家如果代入燕子這個角色的話，會不會選擇幫助王子呢？在座各位可能覺得自己並沒有幫助別人的能力，但其實我們可以將不合身的舊衣放入回收箱，這樣一個小小的舉動已經可以幫助一些不夠衣服穿的貧困者，令他們有足夠的衣物。不要以為這樣做只是杯水車薪，根本幫助不了很多人。不知道大家有沒有聽過三兄弟折斷樹枝的故事？當中帶出一個道理——團結力量大，只要大家多鼓勵身邊的人一起幫忙，相信可以感染更多的人，自然能幫助更多有需要的人。

當然，我們不排除有人捐錢做善事只求名利，希望受人矚目，提高知名度。但大部分人也明白幫助人要發自內心，禮物不必貴重，最重要的是那分心意。正如藝人古天樂在內地捐贈興建 700 多間小學，二十多年內資助了上百個貧困兒童，但他十分低調，所以一開始沒有太多人知道他熱心公益，直到後來才被記者發現。

大家可能覺得這個故事的結局是完美的，好像其他童話故事一樣：公主王子幸福快樂的生活在一起。但王爾德的故事並不如此，最後燕子因不願意離開快樂王子而凍死，快樂王子的心也因此而裂成兩半。幸好天使把王子和燕子帶回天堂，讓他們得以在天父的花園開始新生活。

講到這兒，我真的越來越敬佩快樂王子，燕子和古天樂，他們犧牲自我，不求回報的精神實在非常難得。我還很欣賞這本書的作者——王爾德，他在故事中表達了對社會不公平的不滿和對弱小社群的同情。最後我想跟大家分享一句王爾德的金句：『我們都身處水溝中，但有些人卻在仰望天上的星星』如果大家想知道這句話是啥意思，你可以去看王爾德一系列的故事，相信大家看過這本書後就會明白。以上就是我的分享，謝謝大家。

2018-2019

3C 李毅祖 冠軍

書名：處理壓力與情緒

作者：蘇劉君玉

出版社：香港基督徒學生福音團契

各位早晨，我是 3C 班李毅祖。今天與大家分享的書名為《處理壓力與情緒》，作者是蘇劉君玉。她畢業於香港大學，是一位虔誠的基督徒，所以這本書亦與基督教相關。作者有什麼資格寫這本書？她除了是個心理輔導員之外，也是一位婚姻及家庭治療師。這本書主要是介紹如何在思想和心理方面處理情緒。

那我們第一部分就談談怎麼處理情緒。其實最常見而錯誤的處理方法就是壓抑了。有些人表面與人「笑傾計，老友鬼鬼」，但實際上內心是極其痛苦的。作者說我們在處理情緒之前，第一步就是通過人與人之間相處來維繫我們彼此之間的好情緒。譬如注意說話時不要得罪他人，令一些玻璃心的人，自尊心受損。作者特別提到「政治正確」，那我就舉一些例子吧！

例如是“black”——黑人。如果你在外這樣稱呼人，別人一定不喜歡。那你也別叫人什麼“ger”，這樣是非常不尊重的。所以作者教我們要說“African American”，即是「非裔美國人」。另外，譬如體型上的“short”——「矮仔」。你這樣說人不好，所以我們現在要叫他們做“vertically challenged”，即是「垂直障礙」。除了“short”之外，還有“fat”。你罵人「死肥仔」「死肥婆」，沒禮貌之餘，也不尊重人。那應該怎麼叫呢？就是叫做“horizontally challenged”，即是「寬度或水平障礙」。另一個現象在香港的政壇也屢見不鮮，就是“dishonest”，不誠實，「你唔人」。那你這樣說人也是不尊重，所以我們要叫這些人做“ethically disoriented”，即是「在道德上迷惘」。另外有些行業也不可以隨便亂講，例如是“prostitute”，即是「妓女」。你不可叫人「妓女」，所以我們現在就要稱他們做“sex-care provider”。正如醫生被稱為“health-care provider”，她們也應稱作“sex-care provider”。

以上就說明了我們有時候說真話，別人未必喜歡聽。所以我們要小心說話，將心比己，以免得罪其他人。這就是處理情緒的第一步了。

第二部分就是壓力了。什麼是壓力呢？有些人在某一刻做了些很英明的決定，但下一刻就風光不再。有些人的外表很美麗，就好像我一樣，但裡頭可能有很多的壓力你是見不到的。所以壓力其實是無形的，並且是每個人都有，你和我都有的。而壓力亦可能會造成幻覺，譬如「唔好搞我後面！」等等的行為。



那壓力是好還是壞呢？其實壓力是無分好壞的。因為壓力是可以推進我們進步，例如訂立一個限期，就可以逼使我們在限期之前做到最好了。

那有什麼例子是壓力和壞情緒同時存在呢？譬如親友離世的情況，這個情況令我們哀傷悲痛。我教會裡有個會友，他是一位父親。他跟我們分享他親身的經歷。在幾年前的一場交通意外中，他和女兒被車撞倒。父親昏迷十日之後，奇蹟生還。醒來之後，他發現他的屁股變成了四份。各位只有兩份吧？但他去看看他女兒，為什麼會蓋著一塊布，還扣著一個牌？原來他女兒當場死亡。他們的親友在旁邊，雖然他才剛醒來，但是也罵他「點解你唔好好睇實佢！」可想而知，他當時的壓力極之龐大。他當時更想過自殺，幸好其他弟兄姊妹阻止他，加上聖經也是不容許自殺，讓他打消念頭。雖已是幾年前發生的事，但他跟我們分享的時候，都是哽咽的，可見他當時是極之難受。

那我們應該怎樣處理？作者說，我們應該抱著永恆的盼望。大家知道人死了回去哪裡嗎？落地獄見閻羅王？輪迴？上西天？抑或是上天堂去見上帝？有些人說：「人死左咪咩都冇囉，『人死如燈滅』呀嘛！」你怎麼知道，難道你死過嗎？另外有些人說：「唉，你想去邊度咪去邊度囉！」但你想想，不是說你現在出去乘巴士，你跟司機說：「我想去長洲！」，他就會載你去長洲的。你想清楚，世界上是沒有這樣的事情的。那究竟人死之後會去哪裡呢？其實我們都不知道。但是我們都相信，我們死後，是有可能在天家裡面相遇的。這個盼望，就會令我們活得更有意義和更精彩。

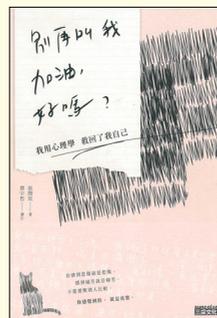
那我為什麼會分享這本書呢？因為這本書，就像我剛剛的介紹一樣，是一本非常有趣的書，並且它的功能性極高。壓力和情緒是我們每個人都有的，關鍵是我們是否懂得處理。難得大家都是呂中人，希望大家在面對學業等等的壓力時，都能夠一一解決。

最後祝福大家，無論你是否基督徒，不要受這些壓力和壞情緒影響。不然，我們就像貓一樣，一發脾氣就胡亂地抓破傢俬。其實人和貓是非常相似的，很多人經常跟我說：「你睇下你個貓樣！」科學家也指出，人與貓有百分之九十的基因是一樣的。那麼既然大家都不想當貓，希望大家可以成為一個「處理壓力與情緒」的達人。

2018-2019

3B 黎蔓萱 亞軍

書名：別再叫我加油，好嗎？
作者：張閱筑
出版社：三采文化



大家好，我是 3B 班黎蔓萱。

相信大家升上中學後，無論在學業、社交、還是家庭方面，都會遇到大大小小的壓力。你會否有力不從心的感覺？覺得自己一文不值？

今天介紹的書名為《別再叫我加油，好嗎？》作者是一名心理學系的學生，他透過心理學，拯救了自己。作者在學時曾被同學霸凌。可能大家會認為所謂「霸凌」，必然是肢體上的暴力，但作者遭受的，是同學四處散播謠言，要眾人一同孤立他。如此，作者無法結識任何朋友。加上作者與父母關係疏離，所以他一直覺得孤單傷心。正因如此，作者只能專注學業。可惜，他患上閱讀障礙。閱讀障礙令他難以集中，無論上課、考試，還是溫習，他總在中途打瞌睡。這問題困擾着作者，即使他付出的努力是別人的三倍，但一直沒有回報，這讓他生出強烈的自卑和空虛。作者後來以暴飲暴食填補空虛，可暴飲暴食讓他最終患上暴食症。大家可能會以為一個暴食症患者必然看起來非常肥胖，但作者的體重並沒有超標。因為他會先大吃一頓然後扣喉催吐，進食只是一種補償心理的行為。因此他人難以察覺作者的問題，而作者亦因此愈來愈痛苦。

以上種種問題，導致作者後來患上憂鬱症。憂鬱症令作者對所有事物失去興趣，變得更嗜睡、自卑、情緒低落、反應遲鈍...直到後來作者遇到老黃，老黃只是輕鬆地與作者聊天，卻令作者首次明白交朋友原來從不困難；原來有人重視自己；原來自己，可以做回自己。

看畢本書，我明白打開心扉的重要性，人需要多表達自己，也不要害怕坦誠。另外，我明白朋友不需要多，只要有一個像老黃般會與你共患難的知己好友便足夠。我們亦應該接受自己，不必強裝快樂。人之所以憂鬱，是因為喪失情緒調節能力，所以毋須與人比較，做回自己便可，因為你的感受都是真實。如果情緒需要抒發，可以學習作者，設立一個成就/感恩收集箱。當箱內充滿寫着開心事的紙條，一定會非常有成就感。我亦學懂朋友相處之道。朋友相處應具同理心，多諒解；有時陪伴更加勝過一切。我們要學習老黃，不戴面具，以真實的面貌與人相處。

最後，引用書中一句：「世界上並沒有所謂的正常人，只有每一個獨特的個人。」所以，無論你遇上什麼事情，希望你能多感恩，多享受，活在當下。慢慢地，你也會找到屬於你的朋友，找到和父母和解的契機，找到相信自己的勇氣。多謝。

2018-2019

3A 王國鑫 季軍

書名：港大·詩·人
出版：香港大學中文學院



大家好，我是 3A 班的王國鑫，今天我想分享的書是《港大·詩·人》，書中匯聚了一眾港大畢業的詩人的詩。有數十年前的作品，亦有近年膾炙人口的詞作。

書中，我最為欣賞的一節詩是——「他告訴我有一種詩叫現代，單是那名稱就夠好了，什麼時候我便執起筆來，相信生活縱然殘缺，總可以傳遞堅實的一面。」這小節帶出了詩人對於詩的感悟。詩原來是可以傳遞正能量的，而且詩可以在你失意，迷惘的時候給予你一絲安慰。

相信大家都有一些多年未曾謀面的舊同學，這時有句詩詞浮現在我腦中——「多年斷了消息，忽收到你左手寫來的信，驚悉你竟失去了半邊身體許多年。」但你也許會說，不必如此，左手寫字是慢些，下筆時，卻可想得更清楚。又或者有一個人，以前深深埋藏在你的心中，但又不知為何，或許是因為時間，或許是因為距離，最後從你心中抹去。這詩句讓一些我無意中告別了的事物，又突然呈現，猶如目前。當我在清晨正要開門離去，便碰到它歸來的明亮的臉。

相信大家都有一些失眠的夜晚，這時又有一首詩浮現眼前——「整個午夜是無事可做的，作斷斷續續的詩句，寫了三四句之後，再把它抹去。寫一封沒有名字的信，聽一首情歌，不論有情或無情。對於那個人來說，並不重要。」

情，是詩詞中經常出現的一個元素，不論是直抒胸臆，又或者像以下這句詩詞一般，融情入境——「黑色退後，你從景深中慢慢走出來，用手拭去隱形鏡片上的灰塵。我用眼神尋找你的眼神，然後我轉身，看不見你。而你，註定只能看我，頹然獨坐的背影。」

相信大家小時候都玩過滑梯，那麼大家對於以下這句詩有些怎樣的理解呢？「發現了陽光的反照，最像真的夢想，你從滑梯滑下，瞬間尋找我的笑容。」

最後我想用一句詩作結——「我們奔跑著奔跑著奔跑著，請不要問我們奔跑什麼，古老的地球旋轉，除了瘋狂，又旋轉什麼？」這句詩我理解為：奔跑象征著努力，有時候我們未必清楚自己未來的人生方向，很多時候都是長輩或朋友叫我們努力，爭奪更高的分數，更靠前的名次。我希望大家都可以盡快找到未來的憧憬，向著這個目標努力，而非漫無目的地奔跑。

頒獎禮暨 口頭閱讀報告比賽 2018-2019



2018-2019年度 頒獎禮暨口頭閱讀報告比賽



嘉賓與參賽同學



司儀



全體銅獎



嘉賓與參賽同學



全體銀獎



嘉賓評判 作家唐啟灃先生



全體金獎



中一冠軍 1E 勞顯晴



中一亞軍 1C 陳樂澄



中一季軍 1A 劉臻暘



中一最受歡迎參賽者及其支持者



中一金獎



中二冠軍 2E 黃翹揚



中二亞軍 2D 林宇培



中二季軍 2C 茵欣



中二最受歡迎參賽者及其支持者



中二金獎



中三最受歡迎參賽者及其支持者



中三冠軍 3C 李毅祖



銅獎得主



中三亞軍 3B 黎蔓萱



銀獎得主



中三季軍 3A 王國鑫



三年金獎得主

2018-2019年度 頒獎禮暨口頭閱讀報告比賽

日期：二零一九年七月十一日（星期四）
 評判嘉賓：唐啟灃先生（本港年青作家）
 司儀：1A（金瑯婕）、1C（陳子蕎）、
 2A（劉穎童）、2E（陳綽慧）

參賽同學：

中一級

- 冠軍** 1E 勞顯晴《追逐巨浪的小孩》
亞軍 1C 陳樂澄《Ready Player One》
季軍 1A 劉臻暘《Tuesdays with Morrie》
 1B 關子淮《臨界點：歷劫核冬的少年》
 1D 李冰心《解憂雜貨店》

中二級

- 冠軍** 2E 黃翱揚《天長地久》
亞軍 2D 林宇培《聽不見的掌聲》
季軍 2C 高菡欣《王爾德童話：快樂王》
 2A 郭呈恩《1367》
 2B 楊凱程《人生的38個啟示：陳美齡自傳》

中三級

- 冠軍** 3C 李毅祖《處理壓力與情緒》
亞軍 3B 黎蔓萱《別再叫我加油·好嗎？》
季軍 3A 王國鑫《港·詩·人》
 3D 陳泳汶《都市傳說解密》
 3E 譚卓欣《雲之彼端·約定的地方》

2018-2019 金獎名單

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1B 何雨嘉 | 1B 湯詠欣 | 1B 劉津津 |
| 1B 李子晴 | 1B 吳芷祺 | 1B 譚照薇 |
| 1B 陳子騫 | 1B 關子淮 | 1B 勞子琦 |
| 1B 呂卓謙 | 1B 吳卓庭 | 1B 王君昊 |
| 1C 葉沛瑩 | 1D 徐小雅 | 1E 陳恩霖 |
| 1E 鍾尚賢 | 1E 何曉琳 | 1E 簡穎彤 |
| 1E 李巧蕎 | 1E 李曉葵 | 1E 李恩霖 |
| 1E 李蔚心 | 1E 勞顯晴 | 1E 郎穎 |
| 1E 吳欣瞳 | 1E 吳婉瑩 | 1E 彭愷琪 |
| 1E 黃雅喬 | 1E 楊凱晴 | 1E 陳晞澄 |
| 1E 鄭卓彥 | 1E 鄭柏希 | 1E 許卓濤 |
| 1E 關學謙 | 1E 羅子鉉 | 1E 梁佑僊 |
| 1E 李成康 | 1E 蘇耀軒 | 1E 曾雋泓 |
| 1E 黃駿彥 | 1E 王子俊 | 1E 任俊熹 |
| 1E 丘柏希 | 1E 楊溢懿 | 2A 劉穎童 |
| 2A 葉曉瑜 | 2E 陳綽慧 | 3A 張曉淇 |
| 3A 王國鑫 | 3C 霍仲悠 | 3C 李嘉慧 |
| 3C 劉朗朗 | 3C 勞柏裕 | |



2018-2019 三年金獎名單

- | | |
|--------|--------|
| 3A 張曉淇 | 3A 王國鑫 |
| 3C 霍仲悠 | 3C 李嘉慧 |
| 3C 劉朗朗 | 3C 勞柏裕 |

2019-2020 金獎名單

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1B 陳芷悠 | 1B 陳恩昕 | 1B 雷丹 |
| 1B 駱灝欣 | 1B 沈祉希 | 1B 楊瑤 |
| 1B 鄭梓翹 | 1B 高耀霖 | 1B 鄧栢軒 |
| 2A 勞顯晴 | 2A 郎穎 | 2A 徐小雅 |
| 2B 蘇耀軒 | 2C 陳恩霖 | 2D 王子俊 |
| 3D 劉穎童 | 3E 陳綽慧 | 3E 葉曉瑜 |

2019-2020 三年金獎名單

- | | |
|--------|--------|
| 3D 劉穎童 | 3E 葉曉瑜 |
| 3E 陳綽慧 | |

*2019-2020 度頒獎禮暨口頭閱讀報告比賽因疫情關係取消

籌備小組

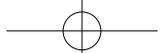
顧問：溫家傑校長、劉漢棠副校長

組員：劉燕群老師、李賽琴老師、梁淑玲老師、蔡淑榕老師、張佩儀老師

鳴謝：中一至中三級各班主任協助整年計劃運作、蔡淑榕老師、梁淑玲老師、張佩儀老師、劉燕群老師、吳詠研小姐協助編輯

出版：浸信會呂明才中學

出版日期：2020年8月



開卷有益

