

選擇有罪

荒誕中的現實



謝暖霞 (校友)

《選擇有罪》(No Other Choice) 是一齣極度聰明的電影，明明故事旨在反映資本主義及自由經濟先行下的悲劇，但搖身一變成了好玩超現實的黑色喜劇，卻沒有喪失當中控訴的社會議題。影片由南韓導演朴贊郁執導，改編自1997年的美國小說"The Ax"。故事講述人到中年的紙廠主管因為公司縮減人手被裁，他二十多年來不曾做過其他工作，失去工作後，渾渾噩噩以遣散費生活了一年多，美滿的中產人生逐漸瓦解：本來安在家中做少奶奶，閒時打網球、跳社交舞的妻子要出來打工幫補家計，孩子們的娛樂補習通通喊停，連人也可能吃不飽的情況下，家中兩隻寵物犬也得暫托他人，甚至幾乎要賣掉自己一手一腳辛辛苦苦建立的大宅，但無奈又未能放下身段，放低從前的舒適生活，念茲在茲要回紙廠做管理層。一而再，再而三求職失敗，男主角看見某個和自己背景相近的行家仍在紙廠工作如魚得水，忽然起了取而代之的念頭。雖再三考慮後且暫放下屠刀（是實實在在的「屠刀」而非比喻），卻不是良心發現，而是發現幹掉他也不代表自己能取得其職位，畢竟行業轉型同路人多的是，同行如敵國，一不做、二不休，索性找出其他比自己優秀的對手，先下手為強。

沒錯，故事看似荒誕誇張得很，原著定位為驚悚恐怖小說，自是虛構成份較重，然而主人翁在職場上面對的中年危機卻寫實得很。上世紀末到本世紀初正值近代全球化之始，有賴運輸航運的高速起飛，企業為節省成本大量轉移生產基地（香港上世紀的工廠北移亦是一例），導致大量工人失業。小說2005年曾被改編成法國電影，南韓導演朴贊郁早就極感興趣，渴望把這個故事帶回美國拍攝，可惜一直未能實現，直至近年人工智能風潮引起的就業危機，導演認為這故事亦可發生在南韓，因而完成了韓文版的《選擇有罪》。

朴贊郁的電影向來瘋狂，非一般的殺人動機總貫穿其作品，形成獨特的個人風格。《選擇有罪》主人翁為工作機會而殺人看似癡狂，但朴贊郁處處滲入黑色幽默，令影片沒有恐怖兇殘之感，倒像韓式辛辣麵般，辣得辛苦卻又吃得過癮。主人翁笨拙的殺人計劃自是笑料頻生，然而他在殺人過程中亦總會忍不住起

了側隱之心，畢竟那些可能搶他飯碗的人與他同樣在時代巨輪中掙扎求存，也一樣地承受著家庭的期望及他人的目光，這與大眾對中產安穩優渥生活模式的憧憬從未消退有莫大關係，而這種生活模式也緊緊扣連著消費主義及社會地位。電影中男主角失業後參加了失業輔導，輔導員教導學員重覆吟唸「被辭退不是你的錯」，卻無法解決中年失業的焦慮及再就業的困局。電影韓文名稱直譯為「無可奈何」，英文譯名較為接近原意，男主角為了工作（中產身份）不得不狠下殺手，這個看似不得已的理由，其實亦礙於他未能從資本主義遊戲中抽身。

以兩小時以上的電影來說，《選擇有罪》確是節奏緊湊，沒有冷場，導演在劇情推進及場景音樂調度方面的把握，對於當代看慣短視頻的觀眾也相當友好。至於故事結局如何，同學不妨自行發掘。



悅書林

第七十四期

編者：鄧綺橋老師、李舒婷老師、周明欣老師

2025-2026 年度英華女校家長教師會贊助

編者：鄧綺橋老師、李舒婷老師、周明欣老師

悅書林

2025-2026 年度英華女校家長教師會贊助

YING WA GIRLS' SCHOOL YING WA GIRLS' SCHOOL YING WA GIRLS' SCHOOL YING WA GIRLS' SCHOOL

英華人 推介

書名 種植生活
原著作 梁雅達
譯者 張薇
出版社 香港中文大學出版社
受訪者 黃慧琮老師 (WK)
採訪者 二丁 霍臻穎



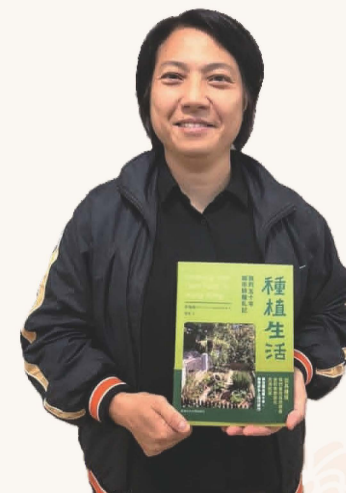
書名 小意思
作者 小思
出版社 啟思出版社
受訪者 梁熙媛老師 (LN)
採訪者 三丁 許卓悅



梁雅達醫生是一位在醫學和園藝領域都有顯著成就的學者。她的研究主要集中在植物對人類健康和心理的影響，她認為種植不僅可以改善環境，還能提升個人的幸福感。

這本書探討了種植與生活之間的聯繫，深入分析了如何通過種植植物提升我們的生活質量。它不僅是一本關於園藝的指南，也是對生活哲學的反思。

這本書涵蓋種子選擇、土壤管理、花盆選擇、繁殖方法、灌溉與堆肥、病蟲害防護，以及各類蔬果的種植方法和食譜。通過種植，我們把自然帶進生活，與植物共同感受生命的節奏。



你是否曾因世俗的眼光和急促的生活節奏而感到喘不過氣？是否因為大人的高要求而迷失了當初的自己？或許你能夠在小思的《小意思》中找到想要的答案。

《小意思》是一本散文集，描繪了作者小思童年時的一些小玩意和個人品味。在這本書中，她分享了從這些小玩意中感受到的人生哲學。透過她細膩的文筆，你將對昔日的香港有更深刻的印象，並更了解小思對美食和收藏的熱愛。

梁老師希望大家能通過《小意思》學會放下社會對偉大志向的要求，並從更小的角度來看待世界，專注並盡責地完成自己份內的事，便能一點一點地積累自己的幸福。





書名 **我與地壇**
作者 **史鐵生**
出版社 **商務印書館**



《我與地壇》是史鐵生在雙腿癱瘓後，心靈最困頓時所寫的散文集。這本書不僅僅是寫地壇這個地方，更是寫作者在與命運搏鬥過程中，對生死、母愛和苦難的深刻思考。

地壇是史鐵生的精神避難所，他在那裡日復一日地思考最根本的問題：我該不該死？為什麼活著？最終，他似乎與命運和解，活得更加通透——「死是一件不必急於求成的事，死是一個必然會降臨的節日。」我認為書中最感人的部分是對母親的追憶。當年，作者沉浸在個人痛苦中，卻忽略了母親那小心翼翼、無聲卻更為沉重的愛與煎熬。「子欲養而親不待」，這份遲來的理解成為了作者永遠的愧疚，令人動容。

這本書以最真誠和平淡的文字展現了如何與生命中的苦難和解，並給予讀者直面生命本質的勇氣與力量。

四丙 李梓幘



書名 **此時眾生**
作者 **蔣勳**
出版社 **有鹿文化事業有限公司**



《此時眾生》共收錄了五十篇蔣勳的散文，特別之處在於作者撰寫了一年的週記，涵蓋了二十四節氣。書中對生活細節的描寫栩栩如生、細膩入微，作者擅長感官描寫，除了以視覺作為起點，還特別強調觸覺、嗅覺和聽覺。

此外，作者在多篇散文中展現了對精神自由的追求。例如在〈回聲〉中，他提到莊子「不辨牛馬」，透過觀察船隻漸行漸遠，最終消失在視線之外，引發對「視覺極限」與「心靈視域」的思考。最動人之處在於，作者善於將古代道家思想與現實生活融為一體，從而引導讀者超越視覺的局限，走向心靈的深處。

作者以多種生活角度與讀者展開一場沉思，逐步引導讀者深入思考。空餘時間能細細品味作者細緻描述的大自然和生活瑣事，領略當中含意，必能使讀者有所得益。

六戊 歐陽天寶



書名 **願我可**
作者 **林夕**
出版社 **亮光文化有限公司**

《願我可》是香港著名詞人林夕以「愛」為主題的文集。這本書從四個維度探討愛的不同面貌：自愛、友愛、情愛，以及對世界的大愛。書中收錄了林夕的散文與新詩作品，他更首次寫下童年在大南西街的成長記憶，那些看似平凡的生活片段卻成為他日後創作中無比重要的一部分。

在這本書中，林夕就像一位理解我們的朋友，娓娓道來他在各種關係中的體悟。當他在學業壓力下懷疑自我價值時，他告訴我們「愛自己不是一句口號」，而是一種需要勇氣的修行。當他在人際關係中感到困頓時，他分享「愛，由自己開始」的道理，讓我們明白唯有先善待自己，才能更好地與他人相處。

書中充滿了值得細品的智慧語句，比如「願我可以毫無代價唱幸福的歌」，表達了對生命最純粹的期盼；而「在四種愛前，就算自覺多卑微；愛，是一場面對自己的修行」，則提醒我們在各種關係中保持謙卑與勇氣。這些話語不僅優美，更蘊含著待人處事的深刻道理。

從這本書中，我們看到的不僅是詞人林夕，更是一位生活的智者。

四戊 廖舜盈



書名 **如果我們失去太陽**
作者 **張家瑜**
出版社 **木馬文化事業股份有限公司**



張家瑜的最新散文集《如果我們失去太陽》以細膩深沉的筆觸探討生命中無法避免的失去與孤獨。本書分為三輯：前兩輯描寫了至親和花蓮家鄉，充滿了感情的記憶在不斷流逝；第三輯則刻畫了昔日的香港，曾經熟悉的人情與風景也逐漸消失。無論是家人還是城市，這種「失去」的感覺似乎既漫長又迅速。

書中以「太陽」作為象徵，探討人們在失去光與熱的來源後，如何繼續前行。這本書不僅是關於失去的散文集，更是關於如何在黑暗中成為光本身的生命啟示。張家瑜的文字充滿詩意與哲思，陪伴著在失去中徘徊的讀者面對痛苦，並在文字中尋求安慰與力量。讓我們明白：即使沒有太陽，我們仍能靠自己，在黑暗中哼起歌，緩緩前行。

六丁 陳昕廷



書名 **山谷微風**
作者 **余華**
出版社 **北京十月文藝出版社**



《山谷微風》是余華的一本散文集，收錄了二十九篇貫通他四十年成長故事的散文。余華將生活中一些美好的點滴濃縮成文，尤其是他的童年以及成為父親後的日子。

在這些散文中，我能感受到他的童年是充滿幸福與快樂的，而他對兒子的珍視也表露無遺。有人說余華這本散文集的語氣實在是過於平常，像是隨性寫下的一本日記。然而，我卻更喜歡這種平淡而溫馨的文筆，閱讀著文章的每一個字時，我都能感覺到余華細膩的感情的，從成為父親的忐忑到對故鄉微風的懷念，讀完後心中不禁感到一陣暖意，彷彿一位熟悉的朋友在和我分享生活中的趣事，很讓人開心。

如果你喜歡這種日常溫暖的文字，不妨試試閱讀這本書，我相信它會為你的美好一天帶來溫暖。

四乙 劉珈悅



》》 • 《《

聊齋誌異

作者 蒲松齡

《聊齋誌異》是一本怎樣的書？大家可以把它視為四百多年前的「奇幻故事大全」。蒲松齡學識淵博，卻願意花費畢生精力，將聽來的民間傳說和鄉野奇聞，寫成多個短篇故事。

書中的世界光怪陸離，描繪了溫柔善良、比人更具情義的花妖狐魅；揭示了科舉不公、社會黑暗的辛辣諷刺；也包含了警醒世人、勸人向善的因果報應。它就像一面稜鏡，透過鬼狐仙怪的奇異視角，折射出人間百態的真實面貌。

書中許多故事的情節堪比今天的電影。例如，〈畫皮〉講述一個書生遇見一位絕色美女，便將她帶回家中。誰知，這美女的真實面目，竟是一個以人皮彩繪來維持美貌的猙獰惡鬼！這個故事深刻地告誡我們「知人知面不知心」的道理。後來，這個故事更被改編成電影，為原來的情節加入更多感人的情愛元素。

又如〈促織〉，講述一个小官吏為討好上級，到處搜刮兇猛善鬥的蟋蟀。故事主角的兒子為幫助父親，意外尋得一隻神勇的蟋蟀，卻不慎令其死亡。在極度恐懼下，兒子的靈魂竟附身在另一隻小蟋蟀身上，為父出征，戰無不勝，最終為家庭帶來榮耀。這個故事既有奇幻色彩，又深刻描繪了封建社會底層人民的辛酸與無奈。

閱讀《聊齋誌異》，不僅能讓你體驗到非凡的想像力，還能提升你的文言文閱讀能力，並從故事中學會洞察人性、明辨是非。書中的神鬼世界或許是虛構的，但其中蘊含的人情世故與深刻寓意卻是歷久彌新。希望大家能鼓起勇氣，走進這個迷人又充滿哲理的奇幻世界，相信你定會有一番意想不到的收穫。



麥恩維 老師(AD)



為什麼要睡覺？睡出健康與學習力、夢出創意的新科學



Why We Sleep:

The New Science of Sleep and Dreams

作者 馬修·沃克 (Matthew Walker)

譯者 姚若潔



在日常生活中，我們常從長輩、朋友或社交平台聽到各種關於睡眠的說法，例如：做夢代表睡眠質素不好、沒有進入深層睡眠；安眠藥不是好東西；褪黑素有助入睡、提升睡眠質素；星期一至五睡眠不足，週末「補眠」就能回復狀態；午睡是好東西；下午三點後不應攝取咖啡因；夢境古怪不合常理就代表你思想古怪等等。到底以上說法哪些是真的？哪些是假的？如果是真的，又有什麼科學理據支持？

這本書正好回應了這些疑問。作者是神經科學家馬修·沃克，他以清楚易懂的故事與實驗結果，解釋睡眠科學；對生物學感興趣的同學可能會特別著迷。即使對生物學不太熟悉，也能輕鬆理解這本書的內容。

我認為這本書適合所有人閱讀，畢竟人人都要睡覺，但對經常犧牲睡眠的人尤其重要。讀完後，你很可能會開始認真檢視自己是否每天都能睡足約八小時，並為睡眠不足感到擔憂。

作為忙碌的學生，你或許每天都在和時間賽跑，然而，睡眠不是浪費時間，而是支撐學習力、創造力、情緒穩定與身體健康的核心系統。舉例說，睡前複習配合一夜好眠，能把短期記憶「寫入」長期記憶；缺乏睡眠則會令白天讀進去的內容在夜裡「揮發」，因為大腦的短期記憶未被清理，沒有空間容納新知識。此外，在快速動眼睡眠時，大腦會把看似無關的資訊連結，產生新點子，這也解釋了為何夢境常常不合常理。許多音樂、科學與發明的靈感，往往在做夢或剛醒來時出現。所以，當你深夜卡在寫作或備賽的瓶頸時，睡一覺往往比硬撐更快找到突破口。

你可能會說：「我也想早睡，但就是睡不着。」其實你並不孤單。

書中指出，青少年較晚才出現睡意，是因為青春期的生理時鐘自然延後，晚上更精神、早上更難起床，這不是懶惰，而是生理現象。然而，上學時間無法改變，以下是幾點可行建議：

- 訂立固定的睡眠時間，即使週末也盡量相差不超過一小時，以穩定生理時鐘。
- 睡前30至60分鐘遠離螢幕，改為聽輕音樂、做伸展、洗暖水澡或看紙本書。
- 早上多接觸日光，晚上將室內光線調暗；若晚間必須用電腦，啟用夜間模式並降低亮度。
- 下午後段避免含咖啡因飲品（奶茶、咖啡、能量飲料），以免影響入睡。

以上做法都是在幫助我們穩定生理時鐘，並讓身體做好入睡準備，減少入睡困難。

最後，想引用書中的一段：「如果有一則廣告說，科學家發現了一種能延長壽命的革命性新療法，其好處包括增強記憶、激發創意、降低食慾、幫助維持體態、提升吸引力、保護你免於癌症與失智、避免傷風與流感、降低心臟病、糖尿病與中風風險，甚至讓你更快樂、較少憂鬱與焦慮。你會有興趣一試嗎？」

或許聽來誇張，但這正是充足睡眠能帶來的效益。

祁藹瑩 老師 (OY)



Book sharing –

The Purpose Driven Life

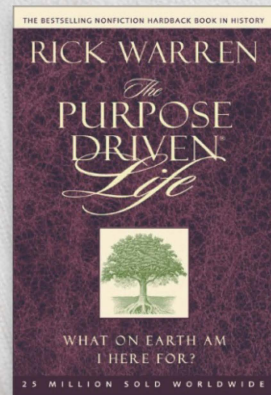
By Rick Warren



Do you often feel exhausted by your daily routine? Spending long hours at school, completing piles of homework, preparing for countless tests, attending tutorial classes, and participating in various extracurricular activities can be overwhelming. Such a hectic lifestyle may feel suffocating. You might find yourself lacking proper sleep and turning to social media or video games as an escape from the pressures of reality. Have you ever paused to ask yourself, “Am I truly satisfied with my life?” or “What is the purpose behind all these things I do, especially when I cannot seem to find meaning in them?” While society constantly pushes us to chase certain goals, it is important to step back and reflect on your own unique purpose in life.

A book that could offer valuable insight is *The Purpose Driven Life* by Rick Warren. This is more than just a book. It serves as a detailed guide for a 40-day spiritual journey, meticulously designed to help you uncover the answer to one of life's most profound questions: “What on earth am I here for?” By the conclusion of this transformative journey, you will gain a deeper understanding of God's purpose for your life and a clearer vision of how the various pieces of your experiences connect. This understanding can significantly reduce stress, make decision-making easier, increase overall satisfaction with life, and, most importantly, prepare you for eternity.

The most captivating aspect of the book, in my opinion, is that it has helped me understand that I do not need to pursue things that appear valuable to others. Instead, I have realized that God has already designed a path perfectly suited for me. Through this, I have learned to



seek God's guidance in discovering who I am and in understanding how I can use my talents and gifts to serve others. It has ignited a stronger passion within me for my future and enabled me to establish a clear vision that inspires me to face all the challenges in my studies with courage. How marvellous it is to uncover the unique purpose of my life! I have come to see that God is shaping me into a better person, even during those difficult times when I have shed tears from studying so hard.

The Bible says, “It's in Christ that we find out who we are and what we are living for. Long before we first heard of Christ and got our hopes up, He had His eye on us and had designs on us for glorious living, part of the overall purpose He is working out in everything and everyone.” (Ephesians 1:11-12) I strongly encourage you to take this transformative 40-day journey to realign your life and discover your true purpose. It could change everything!

By Miss Mak Hiu Ying (HY)



A woman with long dark hair, wearing a white shirt, is smiling and holding a book titled 'The Great Wall of China' in front of her. The book has a yellow cover with a circular illustration of the Great Wall.

英華人在看甚麼？

所著的
喜的日
過作者
奮鬥經
乏社會
人告
對難
堅持

書名 何紫散文精選集

作者 何紫

出版社 山邊出版社有限公司

索書號 176.4 0468

這本書收錄了著名兒童文學家何紫的九十多篇散文，書中文字平易近人，情感真摯，故事中滲透著濃厚的香港情懷，閱讀後總能觸動心靈，產生共鳴。

本書分為兩部分，在第一部分「香港，舊貌，情懷」，作者記錄了香港多個地方的點點滴滴，描寫香港社會在四十年來所發生的種種變化，這些



何紫散文精選集

書名 **妒魔**
作者 **李碧華**
出版社 **天地圖書有限公司**
索書號 **857.63 4040**

《妒魔》是李碧華亂世小說系列中最後一本短篇小說合集，合共收錄了八篇故事。李碧華短篇小說作品一向以怪談和驚悚著稱，這本書也不例外，大部份故事都圍繞着「前世今生」、「死後世界」、「奇情畸戀」



二甲 鄧詩婷