

悅書林

2014-2015 年度英華女校家長教師會贊助

第四十四期

英華人推介

書名 **與恩師的10堂課——我的路**

作者 **蔡元雲**

受訪者 **關翰章副校長**

採訪者 **三戊 雷曉彤**



人一生都在學習和成長，並因際遇與人建立「亦師亦徒」的關係。

蔡醫生以生命故事，演繹與恩師同行的「10堂課」，分享他們交往的片段，領悟生命，道出「終身為徒」。

現任突破機構榮譽總幹事，亦曾擔任青年事務委員會主席的他，小時候，卻是個膽小學生。

蘇恩佩女士邀請他一同創辦《突破》，他推辭道：「這不是我的專業！」最終亦因對方的鼓勵加入。他覺得自己做不來，何皓光師兄卻說：「我對你有信心，我會幫你的。」

不知不覺，他們在蔡醫生的生命留下深深痕跡，令他成長，成為影響多人的領袖。

關副校長欣賞蔡醫生對生命的態度：春風化雨，潤物無聲。他回望過去，何嘗不是因恩師而有所突破？人從呱呱落地那刻開始，每天都在學習，透過不同機會，逐步建立自信。

關副校長推薦同學閱讀此書，鼓勵同學分享自身所學，陪伴他人同行。



書名 **我們仨**

作者 **楊絳**

受訪者 **五乙 張駿琳**

採訪者 **五丙 郭蕊**



故事主人公錢鍾書曾經說過：「從今以後，咱們只有死別，不再分離。」這句話令張同學感慨萬千，久久無法從故事脫離，也引起了記者好奇。

究竟，是怎樣的感情，才能打破自古生離死別的定律？是甚麼聯繫錢家三口，令他們在重重苦難中，仍牽著彼此的手，走到生命終結？

當時正值文革紛亂年代，因為批鬥而受傷，甚至遭遇不測的人，比比皆是。錢家人卻憑著低調務實的人生態度，不求張揚顯達，只求保全其身，而未受牽連，可謂難得。

但更難得的是，面對人生許多難關，三個人依然不因困局而猶豫，不因窮困而放棄。這一段親情，就在這種不捨和堅持下成長，互相扶持、互相體諒，溫暖他們的生活點滴。

訪問結束前，張同學更特地推薦此書給一切渴望溫暖，崇尚簡單生活的英華女兒。



■ 書名 **五四婚姻：女方的故事**
作者 **孔慧怡**
出版 **天地圖書有限公司**



在新思想、新文化逐漸湧現的民初時期，年輕的一代有了自主戀愛的理念。「逃婚」就在青年人的思想裏慢慢萌芽。越來越多的青年人，把因傳統婚姻而結合的妻子留在家中，隻身離家，展開新生活，甚至與新女性談戀愛。如此種種，對舊社會的女性是何等的不公平，她們需要承受經濟困難和心理傷害，可她們小小的肩膀又如何能承受得住社會輿論的壓力呢？最後往往以自殺收場，讓人唏噓不已。書中提及了六位在五四年代的新舊女性，以短篇故事的形式向讀者介紹她們的起伏跌宕，在平淡客觀的文字下，一種難以言喻的心酸苦澀，從心底的柔軟處，流淌開來。

五甲 高荻蕪

■ 書名 **美言一百**
作者 **阿濃**
出版 **突破**



做美麗的事，人生就不會後悔。此書把美麗分為「言語」、「事物」、「感情」、「歌曲」、「文字」、「心靈」和「為人」七個類別，以不同的例子，教人從內到外實踐美麗。令我最深刻的是「樹、風和葉子」，相信許多人對這個現代寓言並不陌生，簡單來說就是葉子受到風的引誘離開樹，為了滿足葉子的願望，樹並沒有一絲挽留，讓葉子隨風漂泊。最後漂落的葉子被汽車壓碎，餘下傷心的樹悔不當初。作者從中悟到選擇錯誤不是最大的悲哀，最大的悲哀其實是無選擇。的確，人生最苦不過是失去自主，正如現今的小孩，淪為父母、社會的扯線玩偶，在一成不變的環境中被迫按照他人的方法成長，儘管有美麗的本質也不能好好運用。夢想是人最美最燦爛的存在，藉著自己年輕時好好把握時光追夢吧，別讓自己後悔。

五丁 梁坤寧

■ 書名 **梅花帳**
作者 **朱少璋**
出版 **匯智出版有限公司**



無用置疑，作者富有創意與聯想能力。
民以食為天，食物於人，有如雨水於綠草，不可或缺。享用美食時，我們或許是「相機食先」，將一刻美味，變成永恆，而作者的做法，亦有異曲同工之妙——他總是先思考。
對食物的探索，無論是相關的典故，食物的本身，還是食物與人生的關係，都令作者感到興趣，一一記下他個人的看法。
雖然這種作品，並非主流，作者的看法，亦未如食評家精闢，然而，他卻能運用知識，化用名言，將簡單的食物，變得不再簡單。
如果同學也能多思考，多反思，必能從日常生活中，看到細節不一樣的魅力。

五丙 黃健敏



五丙 郭蕊

■ 書名 **天地不說話**
作者 **林超英**
出版 **快樂書房**



在生活中，你有沒有留意大地、天空、大海等自然環境呢？這本書便深入瞭解這些環境及現象，並以作者和這些自然環境的經歷，將人與萬物的微妙關係娓娓道來。其中一篇是關於天空的顏色和黑夜，作者在中學二年級時發現天空真正的顏色是沒有顏色的，其實天空只是一片很大的空氣，是一個「障」，在黑夜裏由於沒有太陽這外在因素，我們才能穿過這個「障」看到後面真實的景況。這就如人不要被障礙妨礙，要主動為自己找機會去看看真實的世界。如果你喜歡大自然和科學，這書能解答你對自然界的疑惑，同時也能學習人生道理，實在是一舉兩得。

四戊 尹佩筠

■ 書名 **一個人是一生行為總和**
作者 **李怡**
出版 **天地圖書有限公司**



李怡經歷抗戰與內戰，從事寫作及新聞出版工作逾五十年。字裏行間，我體會到的是作者精煉的人生經驗，更能看出他忠於自己，不怕質疑權貴、獨持異見的原則。令我最深刻的是作者對昔日香港的詮釋。他感嘆香港變得陌生了，那些讓人惋惜和極力想留住的，不管是英國殖民者帶來的法治和自由，還是中國傳統的風俗人情，又或者是港人獅子山下的拼搏精神，這些珍貴的核心價值都在我們不知不覺間漸漸流失。身為九十後，我沒經歷香港回歸前後的巨大變遷，不過透過文章也能窺探舊日雖然生活艱難，但總是有希望，我想那便是作者所憧憬和嚮往的吧！

作者談民生政治、歷史哲學、夢想與態度，也評論古今中外的名言。如此精彩的生命散章，同學絕對不能錯過！

■ 書名 **一看就懂！宇宙的奧秘**
作者 **高柳雄一**
出版社 **萬里機構出版有限公司**
索書號 **323.9 0047**
條碼 **C34587**



「何謂宇宙？」宇宙是這世界存在的一切物質、空間、時間「總和」，我們生存的地球本身以及時間都是宇宙。宇宙離我們這麼近，但對於宇宙我們還有很多不認識的地方。宇宙有多大？宇宙從何而來？生命誕生自何處？

本書以圖片搭配淺顯易懂的文字介紹宇宙。即使我們活在這個宇宙中，但當翻開本書，了解這個多變奇妙的宇宙，還是令人嘖嘖稱奇。希望同學能一起閱讀此書，了解我們身處的宇宙，揭開137億年的謎團。

四乙 林煒晴

■ 書名 **死裡逃生**
作者 **冼家強**
出版社 **明窗出版社**
索書號 **855 3411**
條碼 **C34861**



轟動全港的徐步高槍擊案過了七年後，倖存者冼家強先生鼓起勇氣拾起筆，記述他受傷後住院數月的心路歷程。當中提到治療期間的種種痛苦，家人、朋友對他的關懷，和出院後面對的困難及壓力。有時候會抱怨，但更多時候他選擇樂觀應對。我很佩服他積極的態度，而且明白凡事非必然，未來充滿變數，因此我們要倍加珍惜。

引用書中一句：「能夠跨越過去，便能邁步向前。」盼各位能勇敢面對將來。

三乙 袁嘉希

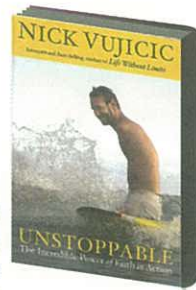
■ 書名 **得閒去飲茶**
作者 **李嘉雯**
出版社 **三聯書店(香港)有限公司**
索書號 **538.7 4040**
條碼 **C35097**



飲茶，是香港的地道文化，香港人在週末假日都喜歡去茶樓「歎翻一盅兩件」。這本書的主題就是飲茶，作者用自己上茶樓飲茶的經歷，用不同的角度向讀者介紹香港飲茶文化的演變、發展。作者在書中描述了以前傳統茶樓和現在新式茶樓的分別，如以前的茶樓用點心車來賣點心，現在大多都用點心紙了，以前在茶樓東跑西顛為找到自己感興趣的那輛點心車的日子不復存在了。飲茶在香港有特殊的意義，是香港人的集體回憶，所以我們年輕一代更要讓寶貴的本土文化傳承下去。

五甲 譚嘉儀

■ Title **Unstoppable: The Incredible Power of Faith in Action**
Author **Nick Vujicic**
Publisher **WaterBrook Press**
Call no. **248.86 VUJ**
Barcode **E33270**



This an autobiography of a disabled man named Nick Vujicic. Despite being born without arms or legs, Nick's challenges have not kept him from enjoying great adventures, a fulfilling and meaningful career, and loving relationships. Nick has overcome trials and hardships by focusing on the promises that he was created for a unique and specific purpose, that his life is valued and is a gift to others, and that regardless of the despair and hard times in life, God is always present.

Through stories from his own life, Nick explains how anyone who desires a "good life" can respond to these issues and to become unstoppable. Some may think it is unbelievable that a disabled person can do such things, but you will get to know more about the reasons behind after reading this book. Here is an inspiring quote from the book:

"If I feel dead, why not make death a reality?"

I can only stop the pain inside by causing pain on the outside!"

We should be more positive and move forward Also, to Nick, believing in God is one of the ways to conquer fear.

If you want to know more about Nick and his life, feel free to look for this book at the school library.

3B Ko Sze Man, Kelly

■ 書名 **IKEA的真相**
作者 **約拿 史丹納柏**
出版社 **早安財經文化有限公司**
索書號 **487.91 9348**
條碼 **C34404**



在這本書的作者是IKEA創辦人坎普拉的助手，他在這本書中揭露坎普拉這位神秘企業家不為人知的個性與領導風格，還有該公司巧妙的產品開發策略與精彩的行銷佈局。

這本書令我明白：用最少的資源去創造最大結果是十分重要的，其中最令我印象深刻的一句說話是：「花大錢解決問題的人，都是平庸之輩」。

三丁 萬寶儒

Cyberbullying

Written by Rachel Stuckey

Publisher: Crabtree Publishing Company, New York (2013)

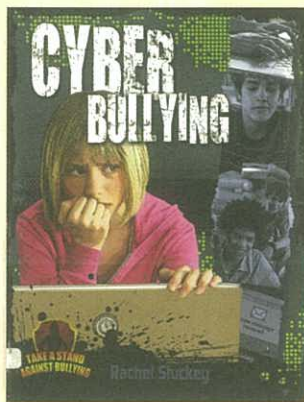
Which module(s) in Liberal Studies are relevant?	Module 1 Personal Development & Interpersonal Relationship
Cross-subject knowledge from...	Information and Communication Technology
Suitable for whom?	From S2 onwards

Nowadays, many problems have arisen with the advancement of information and communication technology. Cyber bullying is one of the hot issues that deserve much attention.

Cyber bullying generally refers to bullying or harassing someone that involves the use of email, images or text messages sent to web pages, blogs, chat rooms, discussion forums, mobile phones or other social networking sites. Recent statistics reveal that the trend of cyber bullying is on the rise. The Hong Kong Federation of Youth Groups carried out a research on cyber bullying among Hong Kong secondary school students in 2010. Results showed that 30% of secondary school students had been verbally abused on the internet while 20% said that they had bullied others online. The spread of rumour is one of the most common forms of cyber bullying among Hong Kong secondary students. Social networking sites, such as Facebook and Twitter are the major platforms for cyber bullying. Bullies and victims are usually classmates, and the bullies often regard cyber bullying as simply joking which is not a big deal at all.

How can we be responsible and mature internet users? What can be done to prevent and stop cyber bullying? Read *Cyber bullying* to find out.

This book provides the most current and essential information about the nature and prevalence of cyber bullying. The negative effects of cyber bullying are discussed in the book. It is a helpful guide which provides critical prevention techniques and strategies to address online harassment effectively. Topics include potential legal issues related to electronic harassment, responsible digital citizenship and online security. Do explore this book and be an empathetic internet user to curb cyber bullying.



Eating disorders and body image

Written by Caroline Warbrick

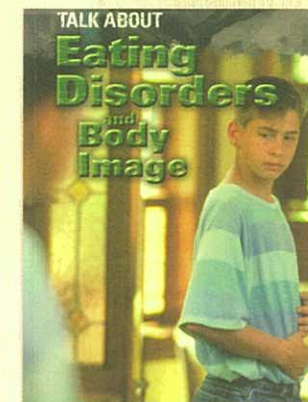
Publisher: Wayland, London (2012)

Which module(s) in Liberal Studies are relevant?	Module 1 Personal Development & Interpersonal Relationship
Cross-subject knowledge from...	Technology and Living
Suitable for whom?	From S2 onwards

The number of children and teenagers' seeking help for eating disorders is increasing in recent years. Eating disorders are psychological illnesses defined by abnormal eating habits that may involve either insufficient or excessive food intake. Other mental illnesses, such as depression and anxiety disorders may coexist with eating disorders.

The most common eating disorders are anorexia nervosa and bulimia nervosa. Anorexics usually have a fear of gaining weight and a distorted view of their body size and shape. As a result, they eat very little and can become dangerously underweight. Bulimia is similar to anorexia. Bulimics may engage in binge eating and then try to compensate in extreme ways, such as making themselves throw up or exercising all the time to prevent weight gain.

Talk about eating disorders and body image presents a broad overview of the causes and treatments of anorexia, bulimia and compulsive eating disorder. It also discusses the role of the media in the development of eating disorders and body dissatisfaction among teenagers. Clinical cases and examples are illustrated in the book. This book is easy to read with eye-catching pictures. After reading this book, you can develop an in-depth understanding on eating disorders including some helpful tips in preventing and overcoming them.



By Miss Cheung Ka Yuk





英華人在看甚麼？

書名 駱駝祥子
作者 老舍
受訪者 三丁 吳嘉穎
採訪者 三丁 鄭學晴

初來北平的祥子，年輕力壯，正直老實，希望自力更生，努力工作，擁有更好的生活。生活雖然不算富裕，卻有妻有子，十分美滿。

好景不常，內戰過後，妻離子散，幾經坎坷，生活的艱苦與無奈，令他漸漸墮落，行屍走肉，吃喝嫖賭，無一不歡。

一個如此努力、發奮上進的人竟落得如此下場，令人心酸。這本書雖然文筆平淡，卻讓我們藉祥子的經歷，了解當時百姓的生活和對時政的不滿，有冤無路訴。他們無盡的委屈，只能藏於心中，令人無奈。故事不但反映了人性的險惡，更反映了環境能影響人的一生。

在訪問尾聲，吳同學特別指出：人生中，不是每件事都完美無缺，但在聽天由命前，謹記，必先盡力而為，方能無悔！我們也許無法改變環境，但我們能讓自己成為一朵蓮花，一朵出淤泥而不染的蓮花！



Name **Become a Better You - 7 Keys to improving Your Life Every Day**
Author **Joel Osteen**
Interviewee **Miss Kwong Ho Ka**
Interviewer **5C Neva Kwok**

'If you want to be a better you, you need to endure the pain,' Miss Kwong said. The book introducing Christian values is divided into seven sessions, ranging from Keep Pressing Forward, Be Positive Toward Yourself to Stay Passionate About Life. Instead of quoting big words from the Bible, the author makes good use of daily examples: living habits, relationships, self discoveries.....you name it.

It is not a book for entertaining, nor a book for accumulating knowledge; rather, it is something more in-depth, something that we need to know as to survive and transform in the uncertainties.

You may not be a Christian yet, you need some guidance. We inherently possess a number of roles and responsibilities. As a daughter, as a student, as a friend.....They are something more than a title.

'The one, who wears a crown, must bear its weight,' it is not only applicable in drama, but also in real life. When a problem is encountered, even a genius cannot choose the right and shortest path every time. Everyone lacks experience, especially when we are at the starting line.

And it is the moment when the author expects you to remember him.

Just flip to a page, and gain a bit of inspiration.

Endure the pain, but never connive in its existence.



Name **Infernos**
Author **Dan Brown**
Interviewee **4C Sabrina Tang**
Interviewer **4D Chloe Chan**

Would you kill half of the population today in order to save human from extinction? Doctor Sienna Brooks asked Robert Langdon the question.

Harvard symbologist Robert Langdon wakes up in a hospital with a head wound and no memory of the past few days. Only to recall his last memory was walking on the Harvard campus, he quickly realizes that he is now in Florence. In the hospital, he encounters Doctor Sienna Brooks who tells him he had suffered from a concussion due to a bullet shot

which landed him there. After escaping to her apartment from an unknown assassin, Sienna recounts the details of his admission to hospital while Langdon discovers a mysterious cylinder marked with a biohazard sign in his jacket. He realizes this cylinder leads to something extremely aggravating, and may have more to do with the fate of the world no matter how much he tries to deny the unbearable truth.

This thriller intellectually sketched out cliff-hanger is all it takes to keep a reader's eyes wide open. It is a definite page-turner that drives you away from a world of comfort and leads you to an area of terror and reality out of your boundary. The plot is so meticulously planned and captivating it feels as though you are watching moving pictures printed on paper. We all intend to stay and feel safe most of the time, but reality can be in fact, petrifying. This book tells us that people's denial of their fears of reality is what condemns us, and that they should be embraced, not ignored. Books are written to open up our eyes and Inferno is like a reminder of the fault in all human beings, a glimpse of how it is interconnected with our lives and why there are those who want them annihilated or corrected. As what was mentioned in the book: The darkest places in hell are reserved for those who maintain their neutrality in times of moral crisis.



人類大歷史

從野獸到扮演上帝

書名的下半句吸引了我。身為基督徒，看見書名，我立即想到人類肇始，在伊甸園生活時，不穿衣服，採吃野果，正是跟野獸無異。可幸上帝特別賜人類一顆靈魂，人類文化才得以發展起來。而後來人摘取伊甸園中的禁果，此舉正象徵人企圖要扮演上帝，這正正就點出了基督教信仰的重要教義——罪。就是這個書名，叫我把它買了下來，讀了兩遍。

作者哈拉瑞，是耶路撒冷希伯來大學的歷史學家。書中述說人類歷史經歷了三場革命：七萬年前的大腦認知革命、一萬二千年前的農業革命、五百年前的科學革命。到今天，全球人類大融合，人類從茹毛飲血的野獸，躍居至食物鏈頂端的智人。

作者是歷史學家，對世界上各範疇的歷史當然十分掌握。但除歷史之外，作者涉獵廣泛，學識淵博。作者要述說人類早期歷史甚至史前歷史，他對人類學、考古學的知識自不可少。他講述社群如何組織起來，如何發展，如何運作，表達出他在社會學、經濟學、政治學、心理學、哲學及宗教學的學養。他也從生態學、生物學，探討了人類社會的發展與擴張，如何影響大自然環境，此外。作者還引用了物理學、基因工程學、語言學和符號學的知識。更重要的是作者具備說故事的技巧，能把枯燥的歷史片段，化成生動的故事，娓娓道來。這樣，書中所含有各種範疇的學問，都能引發讀者的好奇心，追尋下去。

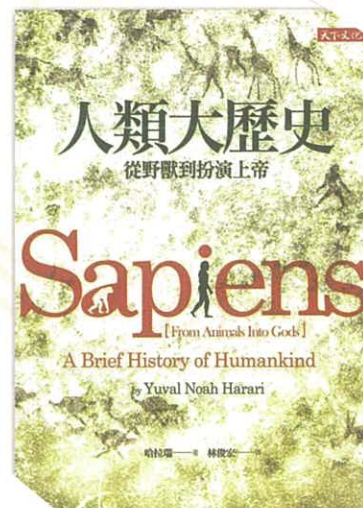
全書共有二十章。第一至十八章，把人類大歷史講述了一遍之後，到第十九章，作者檢視對人類歷史，他從一個新的角度，思考幸福快樂是甚麼，反問人類發展到現今的階段，是否愈來愈幸福，作者隱隱地指向一個負面的答案。

第二十章，作者繼而展望人類的未來，他是趨向悲觀的。緊接著的後記，作者指出，人類社會發展的可悲之處，在於人類文明雖然高度發展，擁有令人讚嘆的能力，卻不知道人類發展的目標是甚麼。

作者對人類發展所提出的負面看法，其實早已隱含於他的哲學信念中。他在書中明白地指出，精神世界是虛幻的，所有觀念、信念等事物都是人們想像出來的。作者只相信物質世界和物質界包含著的進化法則是真實的事物。

如果只有物質是真實的，我想不通為甚麼物質竟會自行進化，到現今成為具有極其精巧的身體的人類。如果只有物質是真實的，而精神界的事物是虛幻的，人類的發展，當然不會有目標。甚至可以說，人類的存在，也不會有任意義了。你和我，以至全人類，都只是一團一團具有高度組織的物質，偶然在此世上出現，活動，然後存在數十年後終必消散。我們的存在是多麼無聊的事啊！

全書知識含量高，說故事精彩，是一冊可讀性很高的歷史書，唯一的缺點，只在於這信念上的缺陷。



作者 **哈拉瑞**
(Yuval Noah Harari)
出版 **天下文化**



馮穎賢老師

《解碼遊戲》

每年年初是各大電影頒獎禮總結過往一年各電影成績的時候，而今年奧斯卡一句最振奮人心的講辭，來自最佳改編劇本的得主：《解碼遊戲》(The Imitation Game)編劇 Graham Moore 的 "Stay Weird, Stay Different"，並完美地呼應電影的主題。今期《悅書林》將會嘗試為同學「破解」這齣電影的「密碼」。

《解碼遊戲》以上世紀英國著名數學家艾倫圖靈 (Alan Turing) 的一本人物傳記《Alan Turing: The Enigma》為藍本，影片覆蓋了圖靈三個人生段落：求學時期、二戰時參與英軍為破解德軍通訊密碼的解碼小組時期，以及臨終前的一段日子。影片一開始交代圖靈家一宗爆竊案，及後警方認為他身份可疑並將之拘留查問，故事開始倒敘解碼小組的工作及其少年時代的故事。影片不斷穿梭三個時空，而當中的情節又互作劇情推進的線索。影片最大篇幅的是解碼小組段落，主要描寫圖靈如何研發自動解碼儀器，成功破解德軍的「謎碼」(Enigma) 密碼機，為戰事提供重要情報，而他所構思的解碼儀器後成為現代電腦雛形之一。

如此看來，這影片似乎像是一個諜戰故事，當大家或期望看到一個科學家如何鏗而不捨與敵軍鬥智，然而這並非編導的意圖。影片花了大量情節描寫圖靈不擅辭令、孤僻的性格及與組員的矛盾等，突顯圖靈的與別不同。當軍方高層企圖以人腦解讀德軍的謎碼時，圖靈卻大膽提出以機械代替人腦無法短時間完成的大量運算。起初圖靈與解碼小組各人合不來，亦對圖靈的構思不以為意，及後圖靈力邀女成員 Joan 加入，擅長社交的 Joan 才令緊張的氣氛得以緩和。

謝暖霞 (校友)

圖靈的與眾不同除了因為他的性格，亦是因為他的性取向。《解碼遊戲》原片名中 Imitation Game 來自圖靈的一項會思考的機械的研究（即早期的電腦概念），但編劇巧妙地利用其語意相關的意思，圖靈終其一生都刻意模仿一個正常人，包括為挽留解碼小組唯一的女同伴 Joan 而向其求婚，同時掩飾自己的同性戀身份。同性戀行為於英國上世紀中以前仍是刑事罪行，故事中段圖靈就曾被人以此要脅而掩飾一些秘密，於戰後終被發現其性向而被定罪。一直有指圖靈英年早逝乃為此困擾而自殺。那麼這是一齣同志電影嗎？並非全然如此，雖然少年圖靈的情節有交代較多圖靈的感情世界，但處理手法仍是相對含蓄的。其他有關同性戀的資訊只在對話中略略帶過。同性戀的身份只是編導加強圖靈被視為「不正常人」的元素。

電影中有一句對白重覆出現了三次：「有時，是那些意想不到的事，成就了意想不到的事。」¹第一次是少年圖靈的朋友對常被同學欺凌的圖靈所說，第二次是圖靈對因為女性身份而沒信心加入解碼小組的 Joan 說的，最後一次是 Joan 對被法庭判有罪的圖靈說的。三個情況中，角色都是為俗世所不容，然而這並非角色本身的錯（對事物的偏執、性別、性取向）。片末交代了圖靈的罪名於他逝世 50 年後終獲得英女皇赦免，而二戰期間這秘密解碼小組的資料也隨著歷史檔案曝光，圖靈的成就再一次獲世人肯定。

影片編劇 Graham Moore 在奧斯卡的得獎致辭中提及他年輕時曾因為覺得自己是個怪胎備受壓力而企圖自殺。他勉勵認為自己是個怪人的年輕人不要隨波逐流，保持自我——Stay Weird, Stay Different，相信自己的與別不同並非罪過，這或是因為你有獨特的才華，這才是編劇希望帶出的訊息，也是其自白。

《解碼遊戲》其實是一齣「模仿悲劇」的勵志電影。

¹原文為 "Sometimes it is the people no one imagines anything of who do the things that no one can imagine."



編劇 Graham Moore