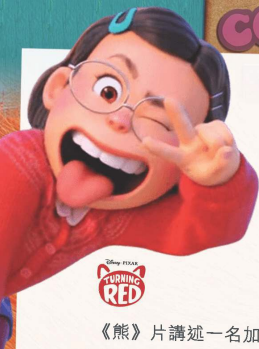


迪士尼平台發行

《熊抱青春記》

你找到心中的熊貓嗎？



專門出產合家歡動畫的 Pixar 最新作品《熊抱青春記》(Turning Red) 似乎適合家長觀看多於兒童欣賞，雖然筆者認為小孩子；尤其青春期的女孩子也會看得非常歡欣。

《熊》片講述一名加拿大華人移民後代美美，在 13 歲那年進入青春期的成長故事。移民外國的華人小孩幾乎都被定型為學業成績優秀、循規蹈矩的好學生。這樣不好嗎？不是所有大人都期望自己的孩子是這個樣子？沒錯，是「大人們的期望」。故事中的美美也是這樣一個好學生。任何青春期的女孩子，追星迷一下偶像、與閨密們做無聊事、甚或幻想一下戀愛對象，都正常不過。美美也不例外，無奈她那接近控制狂的母親對她過份著緊，無時無刻都「望女成鳳」，不料女兒竟變紅熊！美美家的祖先因為得到神明庇佑變成野獸保護家園，後代也遺傳了這個一情緒波動就變身成「巨型小熊貓」的基因，只要踏入青春期的就會發作。

只談影片以變成紅色小熊貓比喻女性青春期的改變，已屬少有合家歡電影中的神來之筆，無論紅色作為中國或加拿大國家的主色、來自中國的小熊貓，以及英文片名 Turning Red 語帶雙關，所有對照都妙絕。但影片的精彩不單在於以別開生面的方式呈現成長的掙扎，當中父母對子女的高度期望以及對「家族傳統」的重視，相信對於亞裔觀眾或者移民有更大共鳴。《熊》片不少經歷正是來自華裔導演兼編劇石予之的童年回憶，也就更能解釋何以影片的母女衝突描寫得一針見血。不過；跨越地域文化的故事核心，還是回到自我意識的覺醒。美美一直在演繹母親心目中的完美女兒，而壓抑自己的想法及慾望；卑微地希望和最好的朋友看人生第一次演唱會，作為成為女人的「成人式」；偏偏母親就覺得這些靡靡之音不堪入耳大力反對，連帶認為美美最好的朋友帶壞寶貝女。母親覺得熊貓令她們家出醜，但美美由一開始的驚恐憤怒到接納，甚至愛上這個新的自己，讓心中的「獸」跑出來，是否真的一格壞事？

除了豐富的意涵，影片還有大量千禧後流行文化的全新詮釋，如以當年大量西歐大熱男團為藍本的 4*TOWN（那年代的當紅程度也就等同現在的 BTS 或者 Mirror，影片也很聰明地加入當代 K-pop 元素令觀眾不覺過時），他們的洗腦歌足以令觀眾們一同大合唱。另外，還有不少動漫符號向經典致敬（包括一眾角色一見俊男或可愛紅熊就爆現的 bling bling 眼），筆者這種年紀的觀眾自是看得過癮非常，未知正值青春期的同學看後又有何感想？



電影廊

謝曜曜 (校友)

悅書林

第六十四期

編者：鄧綺橋老師、廖仲儀老師

2021-2022 年度英華女學校家長教師會贊助

編者：鄧綺橋老師、廖仲儀老師

悅書林

2021-2022 年度英華女學校家長教師會贊助

第六十四期

英華女校 推薦

書名 《原子有話要說！
元素週期表》
作者 元素週期研究會
(劉佳麗、黃郁婷譯)
出版社 漫遊者文化事業
股份有限公司
受訪者 麥曉盈老師
採訪者 二丁 趙海濤



這本書以漫畫形式介紹元素週期表，帶領讀者進入化學的世界。作者運用簡單易明的文字和活潑生動的漫畫，深入淺出地介紹了 118 個元素。

書中把元素週期表比喻為公寓，以房號表示原子序，再根據各自的特性，逐一介紹每個元素。除了介紹每個元素的「珍貴指數」、「親密指數」和「危險指數」外，更會提及很多冷知識和科學數據。

麥老師認為此書十分淺白有趣，即使從未修讀化學科的同學也能明白，亦能引起大家對化學的興趣。同學們不用再死記硬背元素週期表，而是透過擬人化的故事，不知不覺地將知識印入腦海中。例如「神」的化合物氫氣，是個笑起來令人不寒而慄的老婆婆；愛孤獨的「氮」變成一個長得胖胖的而且愛發呆的超人；我們熟悉的「氫」起話來怪聲怪氣的……

麥老師強烈推介此書給同學，希望大家在享受閱讀的同時，也能學習到更多和我們息息相關的元素知識。



書名 《烹飪的科學》
作者 斯圖亞特·法里曼
(張聯鈞譯)
出版社 楓葉社文化
受訪者 何頌堅老師
採訪者 二丁 陳祉蓮



這本書以詳細的說明和色彩豐富的圖片，教導讀者如何挑選優質的食材及烹調美味的食物。

何老師教授家政科，對烹飪書籍特別有興趣。在書店看到這本書的那一刻，她便「一見鍾情」，看過內容後更是深深愛上這本書。

何老師認為這本書讓讀者清楚烹飪的每個步驟，並且明瞭背後的科學原理。儘管書中有些內容比較艱深，例如在製作蛋糕時如何把蛋糕弄得美味和鬆軟，但配上彩色的圖片後，就變得容易理解和掌握了。

同學們如果對這本書有興趣的話，可以隨時向何老師借閱！



書名 《跟著自己的興趣走》
作者 胡適
出版社 新潮社文化事業有限公司



我們做不同的決定時會考慮前途、別人的想法以及自己的興趣。但最後往往我們都放棄自己原來的想法，聽從別人的意見。作者在這本書寫了不同人物的例子，從而帶出中心觀點：我們應該跟從自己的興趣，而不是別人說什麼，自己就去做什麼。作者也有分享自己的人生觀，例如談論兒子是否一定要孝順父母。

雖然書中有不少佳句，但我最喜歡仍是「跟著自己的興趣走」，即使我們的決定未必正確，但至少我們曾經體驗。即使挫敗，亦不會後悔，帶着自己的熱情，不停嘗試一定會找到新的轉機。

人生只有一次，我們要為自己而活。在過程中努力奮鬥，夢想也許就會實現。

六甲 周惠嫻

書名 《飲食魔幻錄》
作者 杜社
出版社 香港文學館有限公司



未翻開書前，單憑書名，我原以為這是一本隨處可見的各地美食介紹；但慢品之後才發現，作者在細數每道菜餚的同時，提出了許多新鮮有趣的個人見解，以新穎的角度剖開值得深思的「飲食觀」。比如〈有靈性的鮭魚〉一章，作者藉可口的春鮭說明了大自然中吃和被吃的關係，人不必因被魚吃魚而內疚，這只是自然正常輪轉的規律罷了，說不定他日魚會吃人呢！

說起世上最「魔幻」的事物，莫過於光怪陸離的故事。作者在書中引用了大量故事，從《山海經》到《安徒生童話》，繽紛多彩，向讀者們展現了鮮為人知、宛如仙境般的飲食樂園，令讀者大開眼界。同學不但能透過故事了解到一個地方最奇幻的飲食文化，也可提高「文學味香」的審美程度，一舉兩得。

「民以食為天」，三餐是我們的日常。可是在作者的妙筆下，如此平凡的小事也能迸發出奪目的光彩。作者認為「烹煮」與「進食」都是異常神秘的煉金過程——將平淡的食材用水、火加以提煉，形成一碟碟香噴噴的佳餚；人們又將其吃下，經過消化，形成晶瑩金黃的精華，提昇人的血氣元神。於是順着這奇妙想法，寫下此書。

請各位同學找個安靜的地方，沏一杯茶，靜心閱讀，與作者一起走入魔幻多姿的飲食世界。

五戊 翁函馨

書名 《拼搏在獎牌前乒乓少年追夢記》
作者 黃潔雯
出版社 突破出版社

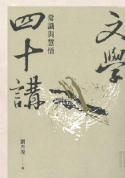
2020東京奧運剛剛過去，香港運動員獲得一金兩銀三銅，是歷年來最好的成績，喚醒了不少人對香港運動員的關注。

可是，人們大多忽略了運動員之路的艱辛。作者採訪不同的青少年乒乓球球員，有的是現役香港代表，包括何鈞傑、青少年隊的李梓維、作者兒子劉綺晨，亦有前港隊代表趙頌熙等，了解他們的追夢經歷，記述他們的艱辛運動之路。希望透過分享這些追夢故事，鼓勵讀者堅持夢想，不畏艱難。

看畢這本書，讀者會明白夢想並非遙不可及；只要擁有勇氣和恆心，努力不懈朝著目標邁進，無論最終結果是否如自己所願，讀者也會為自己曾經努力嘗試追夢和完成一件事而感到驕傲與無悔。

五戊 蘇銀美

書名 《文學四十講》
作者 劉再復
出版社 聯經出版事業股份有限公司



這是一本適合研究文學的讀者看的入門書，包含古今中外的文學經典，可以讓讀者收集經歷史長河沉澱後的燦金，看到最有價值的文學精華。同時，作者亦會深入淺出地闡述文學於人生、於社會、於人類文化的意義，讓讀者了解文學意義和價值的同時，也完整呈現作者筆下的恢宏文學觀。這些獨到的見解令社會大眾對文學有更深層次的感悟，明白其對生活、思想甚至精神的影響。

文學並不神秘，它存在於日常細節中。只要我們平日仔細觀察，也能借助文學的力量，幫我們看懂世界，讀懂生活，昇華思想，浸潤心田。

五丁 廖心盈

書名 《白居易詩選》
作者 白居易著
出版社 梁靈江
導讀 潘步劍



白居易，字樂天，出生於中唐時期。關於他名字的由來有這樣一個傳說，書中記述了他一次拿着《賦得古原草送別》去拜會當時的名士顧況，顧況看到他的署名「居易」後，不禁開玩笑般說在長安居住不容易，仔細閱讀後，卻又讚歎他過人的才華，指他定能在長安居住得很容易。自此，盛名便傳了開去。

除此以外，白居易的詩語言淺白，婦孺能解，亦極富個人特色。如《賦得古原草送別》，以野草比喻朋友之間的感情，「野火燒不盡，春風吹又生」，野草在烈火中燒毀又在烈火中重生，它頑強的生命力也如朋友，特別是在通訊不方便的年代，即使朋友相隔千里，仍不會因時間和距離而斷絕情誼。他擅擅長寫隱喻詩，如《秦中吟》，共十首，反映當時的政治弊端與民生疾苦。而在寫景的《暮江吟》中，傍晚夕陽西下，湖面泛起的淺淺水波和在江面上的太陽，在不同位置分別呈現碧綠色和深紅色，「半江瑟瑟半江紅」，這絢爛多變的景象，便栩栩如生地呈現眼前。

白居易後來雖因政治風波而被貶江州任司馬一職，卻有身邊摯友的鼓勵，如劉禹錫便贈他「沉舟側畔千帆過，病樹前頭萬木春。」希望白居易能有豁達的胸懷和繼續奮發向上、努力進取的精神。大家不妨到圖書館借閱本書，認識白居易。

四乙 洪逸晴

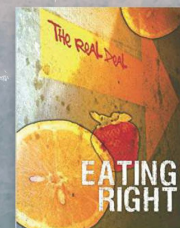


Eating Right (The Real Deal!)

Written by Barbara Sheen

Publisher: Heinemann Library (2008)

Which module(s) in Liberal Studies are relevant ?	Module 5 Public Health
Suitable for whom?	From S2 onwards



Fried chicken wings, curry fish balls, siu mai ... these are some most-welcomed and popular street food. While savouring them, are you aware of their nutritional values? Or is posting an 'instagrammable' foodie photo more important to you instead?

Eating Right (The Real Deal!) introduces the fundamentals of nutrition and the importance of choosing the right food and portion for yourself. It covers the basic of macro and micro nutrients, and the relationship between our eating habits and emotions. While you may have heard of some fad diets that are said to have potential health benefits, you can try to verify these health claims by learning how to read food labels from this book. On the other hand, the author explains reasons for eating disorders and sheds light on the impact of advertisement and peer pressure on us. If you are one of those who see eating as an antidote to stress, you can also get some useful advice to avoid overeating your comfort food when you feel emotionally disturbed.

Food can bring happiness but an unbalanced diet can bring our health under risk. When you are indulging yourself in finger-licking food next time, don't forget to think if you are eating too much, too little or just right.

By Miss Li Tin Wan



《哲食之道》

食物與哲學

作者 劉彥方
出版社 牛津大學出版社

每一餐的食物由烹飪，變成餐桌擺盤，再被我們咀嚼吞下。肚子裡的食物經消化變作支撐我們每天奔波勞碌的能量。我們因為進食而溫飽，甚至感到滿足和幸福；但當我們視這一切為必然之際，其實也可思考一下如何為了自己、社會和地球更明智去進食。

作者在香港大學任教「食物與通識」課程約十年，課程以食物為引子，讓同學思考與飲食有關的哲學問題。書名中的「哲食」指經過哲學反省的飲食行為和態度。「進食」除了是「決定吃甚麼」、「如何吃」、「吃多少」等等的思考外，其實也反映一個人的人生態度和價值觀。「哲」涵蓋的議題頗多：素食主意是真是壞、「垃圾食物」、糖份和煙酒如何使人不能自拔及飲食模式跟生態環境的關係等等……

我推介英華同學了解書中提到的「正念飲食」(Mindful Eating)，指在進食當下去覺察你的心理和生理感受。試問一下自己，你曾經試過匆忙上學而把早餐狼吞虎嚥，又或者在午膳期間邊「煲劇」邊吃飯嗎？「正念飲食」正是要我們放慢和專心。我們可以好好端看食物的外觀、感受其香味和在嘴裡咀嚼的變化。專心地進食除了讓食物中的營養更容易被吸收與消化外，其實也為自己提供一個平靜的心靈空間。因此，同學們不妨嘗試在午休預留時間，好讓自己在忙碌的生活中喘息一下。



馮子晴姑娘

專題閱讀推介/STEM

四乙 陳楚嫻



*Novelland.com

《STEM少年偵探團》系列共有五冊。講述四位精英，組成少年偵探團，運用STEM知識（包括科學、技術、工程和數學），加上推理技巧，逐一拆解難題，破解真相。此系列以漫畫形式帶出少年偵探團解謎的過程，講解STEM知識！每冊中的「STEM小百科」解構香港歷史和日常生活中的科學原理，例如1894年鼠疫和半山電梯等等，充滿香港特色。此系列曾獲香港教育局選為2020年暑期推薦讀物，非常適合對科學有興趣的同學閱讀。



*《STEM少年偵探團》



*Novelland.com

4D Chan Yan Hei Yannis

Do you know the scientific mechanism behind different COVID-19 vaccines? How would space technology develop in the future? Are you interested in engineering 3D bioprint organs? How can we use mathematical models to predict the trend of pandemics?

If you are interested in these topics, check out the website, *The Scientific Teen* (<https://www.thescientificteen.org/>). This website explains profound theories in simple languages. Whether you are a junior form student who wants to have a taste of science subjects, or you are a senior form student who is passionate about science, you will definitely find this website informative, interesting and inspiring!

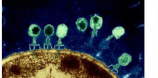
The Scientific Teen introduces the STEM disciplines by various means, ranging from online articles, print editions to podcasts. Each article or podcast allows you to have a glimpse into your interested disciplines.

STEM by the Youth, for the Youth

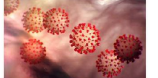
Articles | Print Editions | Podcasts | Open Positions

Science
Technology
Engineering
Mathematics

STEM Articles



Phage Therapy: The Miracle Solution?



The Quest for the COVID-19 Vaccine



The Adventures to Create the COVID-19 Vaccines



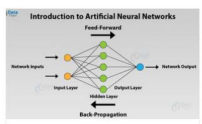
Could our dependence on the internet negatively affect our...



How Math Predicts Pandemics



Mixing Reality and Hologram: The Use and Applications of...



Introduction to Artificial Neural Networks

- A/ 書名 **《Hello Kitty 讀尼采》**
作者 **三屋露 / 肖像著作**
出版 **尖端出版**
受訪者 **林景姿老師**
採訪者 **二甲 呂樂晴**



這本書以著名卡通人物Hello Kitty作主題，以輕鬆有趣的角度講解哲學家尼采的金句。每一頁都有一句尼采的金句和解釋，配上插圖，非常有趣。

林老師推薦這本書，因為書中一字一句都富有哲學的味道，而且可以給予讀者心靈上的支持。

「雖然無法預見未來，但未來的種子早就在自己心中。」林老師想將這一句金句送給同學，希望大家可以好好活在當下，令「未來的種子」好好發芽，開創更好的未來。

- B/ 書名 **《浪花在微笑》**
編選 **區樂民**
出版 **皇冠出版社有限公司**
受訪者 **三戊 麥淑琪**
採訪者 **三丁 王心曾**



這本書以幽默的風格寫出十四個在醫院發生的小故事。當中的情節由愛情、親情和友情建立，從而串連成一部「言情」現代小說。

寧同學認為令她印象最深刻的是〈破碎的杯〉，故事提到一對好朋友因在陶藝比賽中打破對方的杯子而令彼此關係破裂。破碎的杯子即使再修補，也無法完整。「生命之歌在迴旋，時有高潮，有低韻，這原是生命的內涵。」作者在告訴我們生命無常，要珍惜眼前的一切。

「靠雙手努力得來的食物，特別好吃。」這句話令寧同學領悟最深。只要努力，便會得到回報。

英華人在看甚麼？



- C/ 書名 **《像我這樣的一個女子》**
作者 **西西**
出版 **洪範書店**
受訪者 **四戊 黃希彤**
採訪者 **四戊 陸詠恩**



這本書共有十六篇短篇故事，而黃同學印象最深刻的是〈像我這樣的一個女子〉。故事中的女主角和她的姑母都是死人化妝師，女主角無父無母，從小由姑母照顧長大，後來姑母因女主角不擅長讀書而將自己的技能傳授給她。後來，身邊的朋友都因她的職業感到懼怕，並漸漸疏遠她。

黃同學認為任何職業都值得人們尊重。例如清潔工對大部分人來說是較低下的職業，然而他們勞苦辛酸的工作我們都有目共睹。就像故事中的女主角一樣，一直背負沉重的包袱，大家不願跟她交朋友，黃同學感到同情和替她不值。所以，她希望大家接納不同行業的人，一視同仁。

A / B / C /



- 書名 **《我們走過軒尼詩道街頭》**
作者 **香港文學館**
出版社 **香港文學館有限公司**
索書號 **673.8 2060**



這本書的內容都是圍繞着灣仔軒尼詩道以訪談街坊和作家創作構成，記錄不同街坊的故事。

通過閱讀這本書，我們可以感受到灣仔這個社區對於不同人的意義，讓不太熟悉灣仔的同學發現當中的特色。軒尼詩道不單只是一條街道，還承載幾代人的回憶。讓這些關於灣仔的回憶以文字記錄下來，讓更多人感受這份情。

五乙 陳曉晴

- 書名 **《人生種種》**
作者 **好青年茶毒室**
出版社 **香港：天窗出版社有限公司**
索書號 **2021 173.2 4744**



這本書是關於哲學的，哲學對普遍年輕人來說或是個沉悶和不感興趣的話題，不會主動接觸。但在此書中作者用了輕快的節奏及淺白的語言，不知不覺之間將我們與哲學的距離拉近，深入淺出地表達人生際遇背後的意義，勉勵年輕人積極面對人生。

而書中的一番話令我印象深刻，「我們糊里糊塗的來到這個世界，卻不一定要糊里糊塗的過這一生。」

四丙 繆學敏

- 書名 **《論天人之際》**
作者 **余英時**
出版社 **新北：聯經**
索書號 **1128090**



這本書是關於中國古代思想起源的。

作者以「軸心突破」作為分析概念，由禮樂傳統至巫傳統，附以大量引文，詳細地寫出關於中國思想的起源。作者亦以西方文化思想作比較，尋找中西文化的異同。以一個新角度，從古代禮樂開始追溯，研究中國的「軸心突破」。

作者的分析有條不紊，配以大量的引據，令讀者清楚易明。

五甲 周紫柔

- 書名 **《白日夢》**
作者 **善喻**
出版社 **香港：匯智出版有限公司**
索書號 **855 8060**



這本書是一本散文集，主要透過敘事帶出作者的體會。

每篇散文的主題都是環繞日常生活，其中引用了不少名人事蹟。除此以外，這本書主要抒發了作者對社會的感慨以及人生的意義。每篇散文都不會直接帶出文章的道理，委婉含蓄的表達帶給人高深莫測的感覺。

二戊 王新恩

