

4.23 世界閱讀日  
世界閱讀日4 · 23 World Book Day  
Creative Competition in 2015

創作比賽

閱讀

看世界 Read the World

初中組 Junior Secondary  
中一 (S1) ▶ 中三 (S3)

何卓琳

保良局董玉娣中學

題目 智慧生活 —— 走出迷宮

你的乳酪在哪裏？

每個人都有自己的乳酪？，乳酪在哪裏，誰也不知道，只有自己才能找到，找到屬於自己的乳酪……

這本書以兩個小矮人一猶豫和哈哈，以及兩隻小老鼠一好鼻鼠和飛腿鼠為主角，他們每天早上都會花許多時間在迷宮裏尋找自己喜歡的乳酪。期間，這些主角面臨突如其來的變化——乳酪不見了！當中，他們作出了應對的措施，並在牆上寫上自己的歷程和感受。

這裏的「乳酪」，是每一個人在生活中最想要的東西，它可能是工作、財產、健康，甚至是心靈上的慰藉。然而，每一個人的「乳酪」都不同，會因時空而改變：高中生的「乳酪」是在文憑試中取得佳績，順利入讀大學；在職人士的「乳酪」是年年升職加薪；退休人士的「乳酪」則是安享晚年。

這裏的「迷宮」則是一個讓你尋獲心中想要的地方，它可能是學校、家庭、甚至是人生。

人類要智慧地生活，每一個階段都必須要尋找新的「乳酪」，勇氣、平衡、取捨及毅力，四項缺一不可。

首先，需要的是勇氣，因為你願意嘗試新的事物，能讓生活更美好，同時亦有可能要冒風險，那就要看你的意願，是否承擔風險和挑戰？

繼而，需要學會平衡，在作出決定前，必須平衡各方利益和影響，避免造成衝突。

再來，需要學會取捨，爭取是易事，相反放棄卻是難事，要捨棄一樣物件，心臟便猶如剖腹般疼痛，要克服困難並非易事，但是在適當時機取捨，例如拋開過去悲傷的事情是十分重要的。

最後，需要的是毅力，在改變的過程中，我們會面對阻撓、挫折，以及浮現放棄的念頭，要成功改變，那就要看你自己，是堅持到底還是半途而廢呢？

只要你有勇氣踏出第一步，懂得平衡和取捨，努力不懈，堅持下去，康莊大道便在前方等著，人生也會變得更充實、更積極、更多姿多采，機會亦隨之而來。

然而，人卻是一種愚蠢的動物，想安穩，又怕改變；想擁有，又怕失去；想成功，又怕失敗。

其實，乳酪就在你觸手可及的地方！

你看！

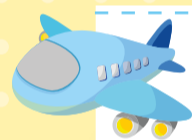
你的乳酪在這裏！

評判的話

- 欣賞創新的想法，有意思！（HKTLA）

閱讀書籍

書名：誰搬走了我的乳酪？ = Who moved my cheese?  
作者：史賓賽·強森 著；遊羽素 譯  
出版：台北：奧林文化，1999。



岑翠莹

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學

題目 慧與智的延伸

人類的科技越來越進步，大大地提高了人類的生活素質。但現時的天然資源已經為數不多，人類是否仍然可以因為科技的進步而不斷浪費地球資源，毫不珍惜，毫不明智地使用地球資源呢？這是在看完由陳曉雷小姐所寫的《剩食》後的反思。

廚餘——顧名思義，就是剩下來的食物渣滓。香港每天需要處理一萬八千公噸廢物，其中有三分之一是廚餘。但廚餘從哪裡來？大多都是酒店自助餐多出來，還有超級市場不要的食物。根據地球之友的調查，食客製造的廚餘只有百分之五，但由廚房產生的廚餘足足有百分之七十，結論就是廚房廚餘遠比客人吃剩的多。儘管許多餐廳老闆和廚師都想減少食物的浪費，但因為食客的喜好的關係，還是無可避免地產生了大量廚餘。如果沒有人願意減少食物的浪費，無論是食物還是廚餘，最後還是要丟掉，載往堆填區。

有見及此，作者在書中舉出不少熱心環保、不忍心浪費大量食物的人士的做法。例如書中提及的倫國輝先生，他在新界租了一塊農地，還有魚塘。倫先生會向茶餐廳拿麵包皮餵魚，去沙田某間酒店收集水果部的廚餘製作堆肥，以此種植健康的有機菜，在茶餐廳出售。利用人類浪費了的食物，回收再用，以回饋社會、造福人群，這是智慧！

作者建議一眾廚師及餐廳酒店應善用食材，物盡其用；避免客人浪費食物，寧願一碟菜足夠或剛剛好，也不要多；以及減少食物腐爛。作為一名食客、一名香港人，我們是否應該深思自己對待珍貴食物的適當做法，而並非浪費呢？雖然我還未能不浪費食物。但我做到了減少浪費食物，午餐只帶足夠，不帶多。

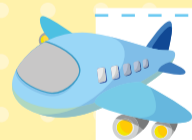
人類，之所以是擁有最高文明的生物，就是因為人有智慧。但要「智得其所，慧得其意」。不但要將自己的智慧用在科技進步，提高生活素質上；還要用在保護地球，珍惜地球資源上。世界上不是每個人都可以得到溫飽，珍惜我們擁有的正是我們應該做的。中國人的傳統智慧正是在於他們懂得如何把橙皮變成果醬，如何把不要的食材變成上湯，這也是我們這些新人類所不懂的，也確實應該借鏡的。

評判的話

- 同學在閱讀《剩食》一書後，對地球資源的課題有深刻的認識，並能體會珍惜地球資源的重要性。（EDB）
- 能實際地寫出改善現代人生活的方法，亦對文明生活有反思。（HKPTU）

閱讀書籍

書名：剩食  
作者：陳曉雷 著  
出版：香港：三聯，2011。



李麗瑩

保良局蔡繼有學校

題目 用樂觀打造智慧生活

何謂智慧，又如何將智慧融入生活？

我認為，智慧沒有預設的定義。能讓自己與身邊的人感到幸福快樂，那便是智慧。而智慧生活所指的，則是用那一份智慧去取得的幸福快樂的生活，不被煩惱困擾、不與憂愁作伴。然而，如何運用這份智慧，才能達到智慧生活？答案就像沈依潔小姐所說，也像我想的一樣，是知足。

知足是種心態，也是種生活方式。「如果我們僅僅想獲得幸福，那很容易實現。但，我們希望比別人更幸福，就會感到很難實現，因為我們對於別人幸福的想像總是超過實際情形。」往往我們過得不快樂，都是因為我們不懂享受現在擁有的。拿自己所擁有的跟擁有得更多的人比較，總忽略自己其實早比很多人擁有得多，終令自己鬱鬱寡歡。

跟其他的小故事大道理相同，《知足篇》內含多篇傳遞知足心理和品德道理的小故事。其中第19篇〈五十萬元的彩票〉讓人印象頗為深刻。故事講述一位藝術學院小提琴學生，預定了將出國進修。卻因在街頭賣藝賺學費時，無意中拿到了對方遺下的一張中了巨額獎金的彩票。他為了把此獎券交還那人，不惜退掉機票，隔日

到街頭尋回那個物主。小提琴手這舉動是最使我感慨的。試問，有多少人拾獲一張達五十萬元的彩票，會堅持物歸原主？他表示，現在快樂的自己，若拾而不還，將自己失去誠信而不快樂。知足，不把他人的財產據為己有。為他人的幸福著想，讓自己內心坦蕩得快樂下去。

智慧生活，追求的不一是驚世駭俗的電燈泡發明，也不必是一些能飛黃騰達的方法。因若它連快樂、輕鬆的感覺都無法給你，那生活又有什麼意義呢？知足，是最簡單直接的智慧生活。用「知足」的心態面對生活。你會發現，你擁有的是有那麼的多，那麼值得珍惜。忘掉你心中的那些比較，你就會變得輕鬆而快樂、幸福和無慮。

所謂智慧生活，不過如此。

評判的話

- 同學能用平順的文筆，清楚道出知足和智慧生活的關係。同學也運用了首尾呼應的手法，文章結構更見完整。（EDB）
- 欣賞引言部分，帶出主題，能透過報告抒發己見！（HKTLA）

閱讀書籍

書名：小故事大道理·知足篇 = Stories about happiness  
作者：沈依潔 編著  
出版：新北市：培文文化，2012。

作品排名不分先後，以獲獎者姓名排序。  
Works arranged in the order of the winner's names.

EDB：教育局 Education Bureau  
HKPTU：香港教育專業人員協會 Hong Kong Professional Teachers' Union  
HKRA：香港閱讀學會 Hong Kong Reading Association  
HKTLA：香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association



4 · 23 World Book Day  
Creative Competition in 2015

創作比賽

閱讀

看世界 Read the World



## 初中組 Junior Secondary

中一 (S1) ▶ 中三 (S3)



屈迪嘉

李求恩紀念中學

題目 心寬等於路寬 — 讀《如果生命重來我會這樣做》有感

我曾經常常怨天尤人，躲起來唉聲嘆氣，對生活心灰意冷。我嫉妒頒獎典禮上的領獎者；羨慕運動會上運動過人的最佳運動員；仰慕在表演舞台上的同學，但《如果生命重來過我會這樣做》一書卻讓我自我反省。

人生只有一次，並掌握在你的手中，成功與失敗在於你的選擇與心態。讀這本書之前，我問過自己：「如果人生讓你重來，你還會堅持做現在的自己嗎？」在這十幾年裏，往往都有讓自己後悔的事，但何曾不是太多的錯過才會換來今天學會珍惜的我嗎？重新來過的你將會一切歸零，變回一張毫無痕跡的白紙，讓你重新繪畫自己的世界。但即使讓我知道重頭來過的結果比現在的好，我也不會這樣決定，因為我相信繼續往前將會得到更多。

這本書共分為四章，而我最喜歡的是「心有多寬，人生路就會有多寬」。它讓我明白人生好壞決定在於態度，它決定你所遇到的是挑戰還是挫折。你樂觀會把困難當作挑戰，即使最後你輸了，卻從中學到經驗；你消極地把困難當作挫折，解決不了，埋怨上天給你不夠多，待你不好。其實什麼都不是，只在於你是否把機會抓好並做好。消極想法緊緊影響你，不會再有勇氣去解決困難。原本上天賜予你的墊腳

石最後卻成為你的絆腳石。這一章中(你是老鼠，還是老虎?)的故事記述一隻小老鼠整天在家愁眉苦臉的不敢出去，是因為牠害怕天敵——貓。天神於是幫老鼠把他變成貓，牠卻因為狗是它的天敵依然足不出戶，變成狗又因害怕老虎，最後即使牠成為動物界之王卻也害怕手槍，最後天神氣得把牠打回原形。老鼠因膽小而不敢外闖，所以選擇了一條被小看被欺負的路。對自己沒有足夠的信心，做事畏縮，又如何幹出一番成就出來？

曾經我一心只是羨慕與嫉妒別人有才華有能力，卻沒想到他們的信心、勇氣與努力，正所謂「台上一分鐘，台下十年功」，我何曾不是老鼠呢？「心有多寬，路就有多寬」，我不想像牠般懦弱，我一定要把自己變成心目中的王，讓自己學會更多。

### 閱讀書籍

書名：如果人生重來過，我會這樣做：讓你不管人生順逆都無所懼的55個寓言小故事

作者：白帆、西武 著  
出版：台北：沙發書坊，2010。

### 評判的話

- 舉例生動，文筆活潑。(HKPTU)
- 能藉著書本內容，分享自己見解。(HKTLA)



林瑋韜

保良局蔡繼有學校

題目 在失敗中遇見真正的自己

在我們的一生中，總不免會遇到一些挫折。這些挫折，像生命中的傷疤，永遠提醒著我們的不足。然而當你清醒過來，痛定思痛的時候，才會恍然大悟，正是這些傷疤才教會了我們和自己的心靈對話。因此我們必須學會在失敗中遇見真正的自己。

我最近看的一本書，恰好以此為題，講述了七十個人生故事，每一個都深深打動人心，令我們反思自己的一生。此書秉持著「沒有失敗就沒有自我」的理念，告訴讀者不要永遠沉浸在失敗的世界中，而是要從失敗中走出來，樹立樂觀的態度，面對真正的自己而作出改變。七十個故事，七十個失敗，但也是七十個光輝的未來。

其中一個關於英國著名物理學家威廉·湯姆遜的故事尤為令我印象深刻。他要建造世界第一條大西洋海底電纜，面對一次又一次的失敗。被世人所嘲笑的他，並沒有選擇放棄，他在挫折中仔細反省，認清自己的內心，深深明白自己的目標就是要修建海底電纜，於是他下定決心，再接再厲，背負「傻瓜」之名，為世界奮鬥，最終取得成功。如果那天他沒有遇見真正的自己，恐怕今天沒有大西洋海底電纜，只有威廉失敗的笑柄。

在我看完這本書後，我認為要把失敗反轉為成功其實十分簡單，最重要的就是要有做出選擇的勇氣和認清自己的決心，每一個人面對失敗的第一個反應都可能是消沉、沮喪，甚至羞恥，可是，偏偏這些心情和反應抹殺了我們反敗為勝的機會。那些在不同方面獲得金碧輝煌的成就的偉人，哪一個不曾在人生的道路上跌倒過？我想正是因為跌倒了，我們才會感覺到疼痛，才會鞭策自己，避免再次墮入失敗的深淵。

什麼因素成就了我們人類這種奇特而且含有豐富感情的生物？如果硬要回答的話，我覺得一定少不了「失敗」。正因為我們能在失敗中換個角度看事情，我們才會走出困境，遇見自己。日常的小小迷茫、失敗、挫折，只要能克服，必能將失敗轉為成功。正所謂「人無完人」，古人想必也是經歷了無數的挫折才能得出如此結論。這本《在失敗中遇見真正的自己》，是抵抗失敗的言語，是打開成功大門的鑰匙，是啟發智慧生活的第一步。

### 閱讀書籍

書名：在失敗中遇見真正的自己  
作者：魏娜 著  
出版：新北市：采竹文化，2011。

### 評判的話

- 文中對「失敗」的解說頗深入、細緻。如能加入個人經歷的例子更佳。(HKPTU)
- 紧扣主題，扼要帶出書籍內容，很好。(HKTLA)



林穎欣

香港道教聯合會圓玄學院第二中學

題目 我的生命課

米奇在大學時最敬佩、最親近的是墨瑞教授。那時候米奇對人生充滿憧憬和夢想；然而進入社會後的挫敗使他的心靈凍結。十六年後，墨瑞上了一個電視節目，米奇因而再和他聯繫上。此時的墨瑞患了絕症，他的生命正在一天一天的邁向終結。老教授和米奇約定每個星期二見面，開展了教授生命中最後的課堂。

他們上的是生命教育。米奇在一次次一次的拜訪中，從老教授身上看見生命的凋零衰敗。可是即使這麼近距離面對死亡，老教授卻和他談談如何活，討論什麼是生命中值得珍惜的事物。

老教授以他樂觀的態度和平靜的心，度過病魔摧殘的每一天。墨瑞怕死嗎？他坦言他恐懼，只是他接納這個感覺後，很快將它放下。他讚揚生命，讚揚生命讓他的智慧多了挑戰與歷練。墨瑞提醒我們不要放太多注意力在與我們本身無關的事情上，而忽略生命中更重要的東西。他和米奇談到「夢想」。我想每個人都是懷抱夢想而活，渴望一天我們的夢想能夠實現。然而，哪會這麼容易。米奇不就是離開校園後便被迫放棄夢想，只顧追逐名利嗎？

我今年十三歲，一直以來的夢想是上大學。身處香港，這可不容易；因為香港的學位緊張，每年只有五分之一的學生能上大學。我想在我邁向夢想的路上，難免有

一些磕磕碰碰——成績不理想、自信心下降、對未來一片渺茫等。這些都是我的絆腳石。用墨瑞的方法，我要接納它們，然後把它們放下，不讓這些跌宕模糊了我的目標。很少人能上大學？那我便加倍努力。

墨瑞和米奇談得最多的是生命中最為珍貴的事物。那我珍貴的又是什麼呢？

偶像？金錢？還是成就？我想都不是，家人和朋友才是我生命中最寶貴的。金錢和名利這些外在的東西，即使擁有了也可以瞬間消失。但是我的家人和朋友卻永遠是陪伴著我、支持著我的人。他們給我的不是其他物質可替代。

對於我死亡也許太遙遠；但生命的結束可以是全無預告的。我想最聰明的生活態度是認真的過每一天，認真的對待每一件事物，認真去愛身邊的家人朋友。這本「最後14堂星期二的課」讓我和米奇一起上了老教授最後的一堂生命課。

### 閱讀書籍

書名：最後14堂星期二的課 = Tuesdays with Morrie  
作者：艾爾邦 著；白裕承 譯  
出版：台北：大塊文化，1998。

### 評判的話

- 紧扣題旨，文筆精煉，能在介紹書籍之餘聯繫個人經歷，情理兼備。(HKPTU)

4.23 World Book Day  
Creative Competition in 2015

創作比賽

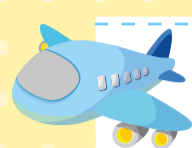
閱讀

看世界 Read the World



# 初中組 Junior Secondary

中一 (S1) ▶ 中三 (S3)



施鈺輝

北角協同中學

## 題目 樂——讀《荷蘭式快樂》有感

香港，是一個物慾橫流的城市。都市人每天為工作疲於奔命，逐漸地，似乎淡忘了一切，什麼自然風光，什麼詩情畫意，都似是浮雲般，可有可無。也逐漸地，人們拋離了一切，自私和貪婪蔓延在每個人的腦海之中，不知不覺地跌入金錢的苦海深淵。

難道我們真的需要那麼多的金錢去填補自己的生活麼？

偶然一次，在千千萬萬中尋得這本不顯眼的書，我隨意翻閱，並不用心地看了起來。只是書中的字眼不斷地觸動著我，讓我無法捨棄它而離去。就這樣，沉浸在書海之中，不斷細味品讀……

此書講述的是一位長居荷蘭的華人所體驗到的樸素風情，繼而與老鄉——台灣作比較，抒發對荷蘭純樸生活的嚮往。

書中有句話一直徘徊在我的腦海中：「習慣不夜城的我，無法理解荷蘭的商店夜間關門。後來才明白，除了物質性的享樂外，夏天的湖邊野餐，冬天的滑冰，春天美不勝收的花，秋天採之不竭的野果。」

這不正啟示著我們麼？

我們總愛奔波來回，卻沒有欣賞過身邊的一點一滴；我們總嚮往蘭桂坊的熱鬧，但忘卻了大自然的清幽；我們不斷地膜拜在金錢的世界裡，卻不懂得如何享受應有的生活，只是一味著眼金錢為一切的觀念，虛度著光陰。

與其喝下一杯杯苦澀的咖啡去解悶，倒不如敞開心扉，投入自然風光的懷抱裡。

荷蘭人便是這樣，他們視金錢淡如水，去追求自己想過的生活。只要陽光普照，即便是馬路，他們也能席地而坐、野餐，享受令人羨慕的生活。只要是法定休息日，就算有忙不完的應酬，荷蘭人都會躡身出來陪伴家庭，共度幸福美好的時光。對於他們來說，金錢的地位是顯得如此微不足道，珍貴而又無價的正是快樂和幸福。

人生好似一支彩色畫筆，倘若我們能夠調節好時間的比例，在春天到來之際去聞撲鼻而來的花香，在夏末之時採摘粉妝玉砌的荷花，在秋風吹過之際拾起霜葉火紅的楓葉，在白雪飄來之時欣賞落葉淒涼的雪景。倘若如此，我們定能勾勒出一幅五光十色的人生美景圖。

就讓這支彩色畫筆去描繪屬於我們的美好人生吧。

### 評判的話

- 能從欣賞其他國家的生活文化，反思生活態度，題材頗特別。(HKPTU)



柯家洛

聖公會聖三一堂中學

## 題目 智慧生活

書，像是一杯陳年佳釀；知識的累積，就像酒的發酵過程；閱讀，像是味蕾，讓美酒在口中裏慢慢品嚐。

《智慧故事一百則》搜羅了不同的故事，這些故事啟發了我，令我的處世態度有了一個嶄新的轉變。

在〈驕兵必敗〉的故事中，君主苻堅有一位得力的助手——王猛，王猛不但本領高強，而且才智過人，令國家慢慢富強起來。後來，堅治理的國家成為一大強國。自此，他逐漸忽視其他小國。可惜王猛去世後，堅自恃國勢強盛、兵馬眾多，竟去吞併鄰近國家。結果，被鄰國將領謝玄所擊敗。

這個故事教導我們，驕傲自大、看小對手，往往會造成失敗。這種很多人都犯過的錯誤，我也曾犯過。

有一次，我在區際比賽獲得卓越的成績。因而驕傲起來，疏於練習。在一次學界越野賽比賽中，我以為自己穩操勝券，結果我被對手拋離；最後，我以八秒之差屈居第二。比賽後，我反省自己，若當時沒有因驕傲自滿而疏於練習，我們一定能上演一場精彩的賽事。

在〈井底之蛙〉的故事中，青蛙居住在一口廢井裏。牠的生活圈子很小，一次，河水泛濫把魚兒衝到井中，青蛙高傲地說：「還不趕快向本王請安！」魚兒戰戰兢兢

地把頭微微垂下。天上飛的白鶴看到了，笑得掉了井中，白鶴舉頭一望，說道：「原來你看的世界是這樣的！你的生活不沉悶嗎？」青蛙說：「我的生活才快活，井裏的一切，都是我的天地。」白鶴聽了後，抓住青蛙，飛上天空，讓牠看到天的長，地的闊，海的深，山的高。

自大只會把自己的無知顯露出來，是取笑別人，還是被人恥笑？眼前所見的就是快活生活的全部？還是有非我能想像的世界？這些故事啟發了我多聽別人的話，多留意時事，多接觸新事物，多從別人的角度思考，才能擴大自己的識見，獲得更大的滿足和喜悅。

這本書還有幾則令我再三回味的故事，我推薦大家在煩惱時看看〈愛煩惱的人〉，在悲傷時看看〈不擇手段的吳起〉，在沉悶時看看〈模稜兩可〉、在心情好的時候看看〈努力的代價〉……抱著不同的心情閱讀不同的小故事，定能體會到智慧生活的精華。

### 評判的話

- 內容所舉之例未至深奧，卻能寫出深刻的個人見解，此舉不俗。(HKPTU)
- 貼題，報告精簡，既能帶出書籍內容，又能抒發己見！(HKTLA)



高燕

李求恩紀念中學

## 題目 懂得捨棄消極情緒——感悟《世界上最簡單的智慧書》

我曾經對生活迷惘過，覺得活著只是一直在滿足父母對自己的期望，卻從未想過自己的人生，生活的意義是什麼，應該用怎樣的態度面對生活？《世界上最簡單的智慧書》這本書，在我情緒最低落的時候伸出了援手，啟發我用心去思考這個容易令人迷路的人生課題，引導我正面地面對生活，有智慧地生活。

書中共有六十七個小故事，每個小故事所帶出的人生哲理都發人深省，而令我印象最深刻的是〈拋棄的水池〉，它講述一個得了難治之症的人，日日為病愁苦，看了很多醫生，試了很多辦法都沒有用，直到有一天，他夢見了一個精靈，告訴他到一個名為「拋棄」的水池裏泡澡，就能藥到病除，結果真如此，後來他領悟到這是自己任意放縱情緒才惹疾纏身，於是戒掉惡習，苦惱消失了，病自然就好了。作者對這個故事的解讀是「人之所以有很多難纏的情感，就是因為在大多數情況下，捨不得放棄。把消極扔掉，讓積極代替，就沒有什麼可抱怨的了。」是呀，情緒可以影響人的生活態度，我們往往在意自己肉體的健康，卻忽視自己的心靈健康。很多因素可以影響到心情，要是我們給困住了，誰都很難拯救你。然而當你懂得放下，往往

面對同一個問題便能有新的體會。我們時常聽過一些新聞，關於一些名校學生因為學業問題的困擾而輕生，還有關於患上憂鬱症逐漸年輕化的新聞。可見消極的情緒不但影響我們的生活，還影響著我們的健康。怎樣才能算是有智慧地生活呢？讀了這篇故事，我想我知道了。「捨棄消極情緒，樂觀地面對生活」，才是有智慧地生活。

每個人總有情緒低落的時候——也許是一個人，也許是一件事，生活不停的重複著發生類似的事情，讓人久久難以釋懷。因此，我們面對生活中的種種難題時，千萬不要鑽牛角尖，只要換個角度思考問題，捨棄消極，要樂觀生活。就像作者說的：「行為的改變來自心中所想，換一種態度對待生活，便能獲得一次心靈的『涅槃』。」

### 評判的話

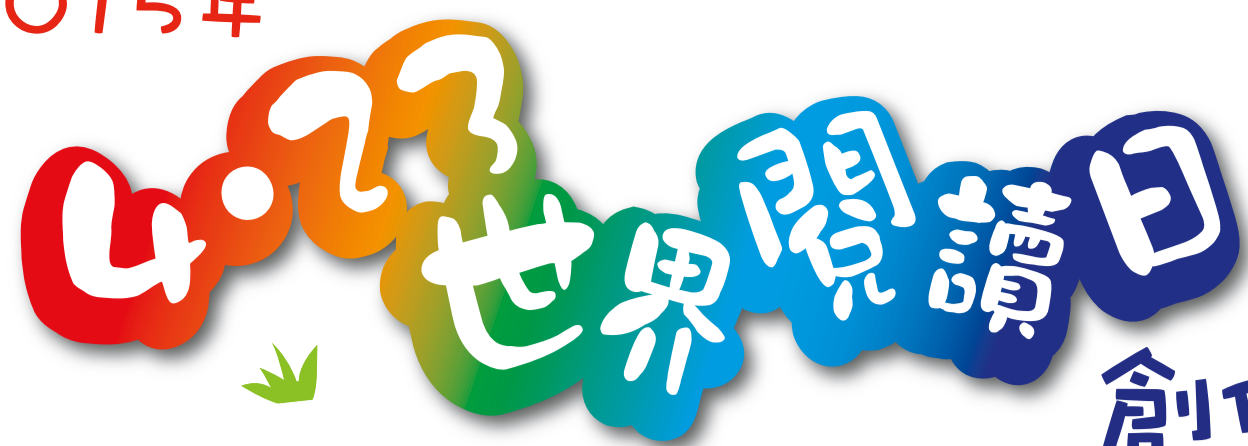
- 內容中所帶出的道理頗深刻，如分段更細緻，整體表現可更好。(HKPTU)
- 大致配合主題，可加強前後呼應。(HKTLA)

### 閱讀書籍

書名：世界上最簡單的智慧書  
作者：黎明 主編  
出版：哈爾濱：哈爾濱出版社，2010。

作品排名不分先後，以獲獎者姓名排序。  
Works arranged in the order of the winner's names.

EDB：教育局 Education Bureau  
HKPTU：香港教育專業人員協會 Hong Kong Professional Teachers' Union  
HKRA：香港閱讀學會 Hong Kong Reading Association  
HKTLA：香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association



4 · 23 World Book Day  
Creative Competition in 2015

創作比賽

閱讀

看世界 Read the World



## 初中組 Junior Secondary

中一 (S1) ▶ 中三 (S3)



梁嘉晉

聖公會聖三一堂中學

題目 智慧生活

究竟甚麼是「智慧生活」？如何才稱得上「智慧生活」呢？我相信很多人也不知如何回答我的問題，但看完《小王子》之後，我終於明白「智慧生活」的意思。

《小王子》這一本書記述了一個來自某顆小行星的小王子。因為一朵玫瑰花的傷害而離開了家，在各星球間遊歷，遇見了國王、自負的人、酒鬼、商人、點燈人和地理學家。最後，他降臨地球，遇到飛行時因飛機故障而被迫降到了沙漠的作者。作者通過與小王子的相處，重新找回了年幼時的夢想與單純的快樂。

看完這本書後，我改變了對「智慧生活」的想法。本來，我一直認為「智慧生活」的意思是用智慧使生活更加方便，使生活得到提升。看完書後，我改變了這個想法，我覺得「智慧生活」的意思是指生活中的快樂無處不在，人們只要不捨本逐末，為追求某些外在的價值，而忘記了生活真正的價值——擁有一顆純潔的童心。

看完《小王子》之後，我終於明白「智慧生活」的意思——不要斤斤計較，為了一點小小的利益而去吵架、憤怒、不快。在生活中，我明白做人不應該計較利益而失去快樂，應該保持童心，做到「智慧生活」。

閱讀書籍

書名：小王子  
作者：聖埃克蘇佩里 著；馬振聘 譯  
出版：香港：商務，2008。

《小王子》的故事主題富有哲理，他從人的成長產生的變異裡，抒發出人生的生活真理，不要生活在空無中，不要生活在物慾的表面光環中，要生活在真正的價值裡。其實，每個人看《小王子》都會有不同的體驗，在於你以哪一個角度，以哪一種心態、心情去看待書中的內容。還有甚麼是「智慧生活」呢？不如就留給讀者去看《小王子》去領悟吧！

評判的話

- 文筆平順，鋪排亦具心思。(EDB)
- 內容精簡，文筆亦佳，若加長篇幅，現有內容會變得更細膩。(HKPTU)
- 貼題，取裁恰當，能抒發己見及扼要敘述書籍內容。(HKTLA)



許家瑜

聖公會諸聖中學

題目 智慧生活——煩惱轉化為快樂

我們生活在這個紅燈綠綠的城市裡，所有東西都開始變得城市化、商業化，隨著現代科技越來越發達，我們實現了古人一直夢寐以求的飛天夢想。那麼，在這個城市裡生活的人們，每天都為一日三餐而忙碌，連睡覺和休息的時間都沒有的時候，你是否記得：你今天微笑了嗎？

為了生計而忙碌的人，漸漸地用「煩惱」取代了「快樂」，漸漸用物質取代了你的快樂。蔣慧瑜是一名心靈勵志書作家，我看過她的一本書《多一分鐘樂觀，少60秒煩惱》，裡面有許多個不同的小故事，卻都包含著大大的道理。讓我學會用不同的角度去看待事物，學會樂觀地去面對每一件事情，樂觀地面對生活。裡面有個小故事，讓我留下很深刻的印象。

傳說在很久以前，東南亞有一種很獨特的捕捉猴子方法，那裡的土人先在樹上摘下椰子，在椰子上鑽個洞，那個洞剛剛可以讓猴子把手伸進去，但是猴子必須把手指伸直及靠攏起來，變成尖尖的形狀才可以通過。當猴子被香味吸引，便會急不及待伸手穿過小孔，拼命地去抓裡面的椰肉，抓得一大團椰肉，手也握成了拳頭，猴子的手便拔不出來，於是只好大聲叫嚷。土人聽到叫聲，便知道有猴子中伏，就可以輕易地抓到那隻掙扎得筋疲力竭的猴子。

閱讀書籍

書名：多1分鐘樂觀，少60秒煩惱  
作者：蔣慧瑜 著  
出版：香港：青源，2012。

猴子捉緊的拳頭，換來了一生失去自由。很多時候，我們也有太多捉緊而不肯放手的事情，例如感情上的「不放手」，人際關係的「不放心」，某些事情的「不原諒」。當我們捉得越緊，最痛的就是自己，也就是把自己推向窒息的邊緣。這是一個讓我學懂放下，才能重新擁有的故事。

生活中有很多事情要處理，大都是在一念之間，如果放不下那口氣的人，便要學習走出去尋找新天地，如果能放得下那口氣的人，便學習沉著應戰，笑罵由人。快樂源頭是來自你自己，我們要欣賞及感激現在所擁有的一切。酸甜苦辣和柴米油鹽就是生活，學會品味和欣賞，學會將煩惱轉化為快樂，這才是智慧生活！

評判的話

- 思路清晰，中心思想明確。(EDB)
- 能從書中詳細舉出一例，並結合個人見解，頗具心思。(HKPTU)
- 貼題，取裁恰當，能抒發己見及扼要敘述書籍內容。(HKTLA)



陳智慧

李求恩紀念中學

題目 傾聽自己的聲音——讀《細數那些叫思念的羊》有感

我曾經覺得我正邁往真正屬於我的人生的道路。我對自己選擇的生活方式信心十足。然而，讀過《細數那些叫思念的羊》，卻使我對以往的生活方式感到疑惑。

這是我第一次接觸張曉風的作品。在她的文章裡，我感覺她十分熱愛生活，是把生活觀察得極其仔細的一個人。她的文字非常平淡，但在平淡的文字中，卻能實實在在的感覺到她對生活的那份深情是多麼的真切。她用簡短的文章向讀者闡述人生哲理，探討為何人們越是深入探索生命，越是對生命感到疑惑。讀此書之前我曾問自己：「當下的生活真的是自己想要的嗎？還是純粹是隨波逐流？」

作者在寫這份稿子的時候，正逢父親逝世，面對親人永別，作者含著淚，將稿子寫完。其中一篇〈不識〉寫道：「父母能賜你以相似的骨肉與血脈，卻從不與你一顆真正解讀他們的心。」是啊，世間萬物有多少我們真正認識的？就算是自己身邊最親近的親人，也不敢說真正的彼此了解，更何況是對未來生活的意見？他們真有足夠的智慧理解我的需要嗎？

閱讀書籍

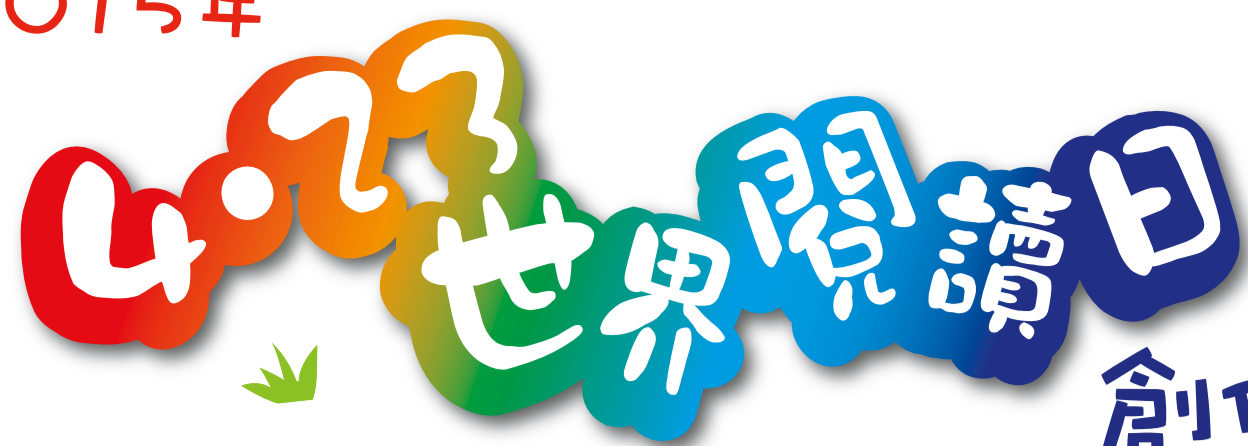
書名：細數那些叫思念的羊  
作者：張曉風 著  
出版：青島：青島出版社，2013。

文章〈浪擲〉給了我一個人生方向，作者曾問大學一年級學生最令自己後悔的事。一類學生說之前太用功，現在要開始好好玩樂，一類學生說之前太貪玩，現在得好好學習。我覺得作者寫得好：「青春太好，好到你怎麼過都覺浪擲，回頭一看，都要後悔。」青春實在是太過美好珍貴了。正值青春期的我們，為何不好好想想，如何過才不會讓自己後悔？人常會在人生道路上遇到難以抉擇的十字路口。我也曾為尋找學習的意義而苦惱過。父母曾對我說他讀書是為了將來日子過得更好。但我對此感到疑惑。我覺得追求更好的物質生活沒有錯。但假若將這個視為學習的唯一目的，那過程豈不是很痛苦？老之將至時豈不是會使自己對青春時做出的決定後悔？何不將學習看成自己認識世界的窗口，把學習中充實自己，尋找快樂的過程？

讀完這本書，我明白了：想要將來不後悔浪擲了青春年華，那就要傾聽自己內心最真實的聲音，這才能過智慧生活。

評判的話

- 文筆流暢，措辭誠懇，鋪排具心思。(EDB)



4 · 23 World Book Day  
Creative Competition in 2015

創作比賽

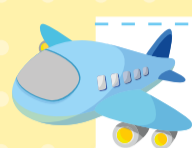
閱讀

看世界 Read the World



## 初中組 Junior Secondary

中一 (S1) ▶ 中三 (S3)



陳曉儀

樂善堂顧超文中學

題目 足以自豪

什麼是智慧生活？大家想到的可能是科技產品如何為人類帶來方便。其實智慧生活的範圍可以很廣泛，並非只是花錢購買科技產品去改善我們的物質生活，也可以是一種生活態度，由處理日常生活的小智慧，到支撐我們努力生存的大智慧。

讀過這本書後，我想為大家介紹一位快樂小天使——楊小芳。每次看見小芳的照片，我都會被她燦爛的笑容吸引，但再往下看，那雙空蕩蕩的衣袖卻告訴了我小芳的路一點也不好走。她九歲時因一場嚴重的觸電意外而失去了雙臂，那時她還沒移民到香港。有一天，她在路上被掉下來的高壓電線嚴重灼傷，經歷了十多次大大小小的手術，最終小芳的雙臂被切除了！

面對這樣不幸的遭遇，我和很多人一樣難免會對自身不足之處耿耿於懷，會變得憤怒或悲哀，會害怕他人的目光，甚至會失去生存的勇氣！小芳卻讓我明白到即使面對艱難時刻，也不要放棄，要堅強、勇敢地活下去。我看到小芳雖然躺在醫院裏，但她不覺其苦，她感恩自己的心臟仍在跳動，而且還有一雙健全的腿，可以讓她笑著繼續往前走。這讓我深深感受到「活著」的可貴，我希望年輕人不要因為現實中的挫折便輕言放棄生命。當你覺得自己很糟，心裏憂鬱難過時，請你想想小芳，你會發現在悲劇的另一邊，會有一條不同的出路。

閱讀書籍

書名：足以自豪 = Stand tall  
作者：楊小芳 著  
出版：香港：新雅文化，2014。

小芳也讓我明白「逆境自強」的重要。儘管缺少了雙臂為小芳的生活帶來許多不便，但樂觀的她卻視之為生命的挑戰。憑著小小的聰明與智慧，她發明了一些方法和輔助工具來協助自己的日常生活。例如乘坐港鐵，她會帶上一個由自己研發專為「咗」八達通卡而設計的小袋子，再把八達通卡放在胳膊處；上洗手間和換衣服時，她會利用一個附有吸盤的毛巾架，釘在牆上去協助自己。除了這些生活小智慧，她還憑著堅韌的意志，艱苦的鍛鍊，而成為一位出色的運動員和畫家。她不但擅長游泳和長跑，還能以足代手繪畫出一幅幅美麗和富有哲理的畫作。

小芳，她為其生命創造出一個接一個的奇蹟，也為他人帶來希望的訊息：「珍惜生命，相信前方會有更美好的日子！」

評判的話

- 能藉著一個勵志經歷反省人的生活態度，內容寫得深入。(HKPTU)
- 貼題，行文通順，具體表達感受！(HKTLA)



薛曉藍

保良局蔡繼有學校

題目 《我們仨》

智慧的花朵，常常開放在痛苦思索的枝頭上……

生活的智慧不僅可以從日常點滴中發掘，也可以從一個人的生活態度來反映。修養豁達的心靈境界，用積極樂觀的心態生活，這也是一種生活智慧的體現。我理解的生活智慧，從《我們仨》這本書談起，從一個知識份子家庭中得以體驗……

作者楊絳先以夢境為開頭，敘述與丈夫及女兒「失散」的情景，再運用倒敘敘與錢鐘書先生相遇相知的生活。兩人都是知識份子，相處融合，年青時在清華大學畢業後到英國牛津和巴黎留學。不久，家庭裡誕生了一位新成員——錢瑗。可是，幾十年後，女兒和丈夫先後因病離世。因此，楊絳於九十高齡時寫了《我們仨》，把三個人淒苦卻甜蜜的歲月一點一滴記錄下來。

「世間好物不固牢，彩雲易散琉璃脆。」作者說得沒錯，因為世界上美好的東西或時刻的確不可以永遠停留，它總會很快的消失。可是，現今社會有多少人能意識到這一點？我們總會感到快樂的一秒如走馬觀花般的閃逝，最後留下的卻是一抹淡淡的憂傷或遺憾。但，我們仍然願意沉澱在美好的時光中，白白地看著它漸漸流逝。「珍惜」就是《我們仨》蘊含的人生智慧。作者曾說：「時間不是金錢，時間是生命。」他們「無求，與人無爭，只求相聚在一起，相守在一起」，錢家三人最珍惜的

閱讀書籍

書名：我們仨  
作者：楊絳 著  
出版：香港：牛津大學出版社，2003。

是一愛和時間。法國著名物理學家帕卡爾曾比喻人是「會思想的葦草」，生命就如葦草般脆弱。所謂人間沒有永遠，要愛惜眼前人，現今科技發達，可是家庭相聚反而遠比以前少，猶如隔了一層厚厚的屏障和高牆。其實能珍惜「時間」和付出「愛」，人生將充滿快樂。

快樂，何謂快樂？從《我們仨》，我領會到世界上沒有單純的快樂。錢家三人已過著顛沛流離的一生，再加上受到政治運動的折磨，他們仍然堅毅不拔，患難與共、相伴相助。「不論什麼苦澀艱辛的事，都能變得甜潤」，三人的生活總夾帶著憂慮、煩惱和苦難，但他們沒有埋怨，也沒有消極地看待人生。反觀我們，生活是幸福的，沒有戰亂，也沒有飢餓，那就更不應抱怨什麼人生「不幸」，因為快樂的獲得在於我們看待人生的態度——這就是「生活的智慧」！

評判的話

- 通篇自然流暢，能有條不紊地帶出觀點。文章以名句「智慧的花朵，常常開放在痛苦思索的枝頭上」作開端，引用宜加引號。(EDB)
- 切題，能抒己見，分享書籍內容。(HKTLA)



鍾麗瑩

聖公會聖三一堂中學

題目 《幸福就是老天給什麼，都是享受》閱讀報告

朱自清先生曾寫過一篇文章，文章的其中一句是這樣的：「我赤裸裸來到這世界，轉眼間也將赤裸裸的回去罷？」人，原本就是身無分文地來到這世界，也要不帶走任何物件嗎？

幸好，我遇見了它。黃桐先生寫了一本書——「幸福就是老天給什麼，都是享受。」這本書圍繞著「幸福」二字，分享五十五則智慧生活的小故事，從故事中講解道理，學懂智慧生活的秘訣，就是幸福。

閱讀完這本書後，印象最深刻的是「你以前怎麼活？」故事中，一名男子遇上公司裁員而失去工作，又碰上金融風暴而賠盡積蓄，甚至與交往多年的女友分手而傷心。事業、金錢、愛情，同時失去，令男子心灰意冷，當他回家時，住持卻告訴他：「當你的事業、金錢、愛情未曾擁有過的時候，你是如何生存下去的？」

是啊！當人從未擁有過自認為重要的物件時，都能一切如常地生活，何況是現在？從前和現在，不就是一樣嗎？

閱讀書籍

書名：幸福就是老天給什麼，都是享受  
作者：黃桐 著  
出版：台北：沙龍書坊，2010。

後來，那名男子醒悟了。我，也醒悟了。人出生前，從未擁有過任何物件，也能隨時間流逝長大，等到年老時或死亡之後，也失去了一切曾擁有的，這不就人原本的一樣嗎？一時的失去帶來的痛苦，就是源於人的不甘心，只有接受失去，努力奮鬥，才能獲得成功！

什麼是幸福？幸福就是享受。什麼是享受？享受就是生活。什麼是生活？生活需要智慧。什麼是智慧？智慧就是從身邊的一點一滴中獲得靈感。智慧生活是什麼？在我看來，懂得幸福的人，才能擁有智慧的生活。故事中的男子與很多都市人一樣，他們以為擁有一份穩定的工作，足夠的積蓄和羨煞旁人的愛情就是幸福，而我認為懂得享受生活中的快樂、喜訊或是困難、噩耗，才是真正的幸福。只有懂得幸福地生活下去的人，才能令生活變得有意義，是智慧生活的最佳答案。

我可以拿著這本書，給自己一個答案：人，原本就是身無分文地來到這世界，能帶走的還有失去後的瀟灑……

評判的話

- 結構井然有序，起結互相呼應。文筆亦平順。(EDB)
- 貼題，既能分享書本內容，也能抒發己見！(HKTLA)