

通訊 NEWSLETTER

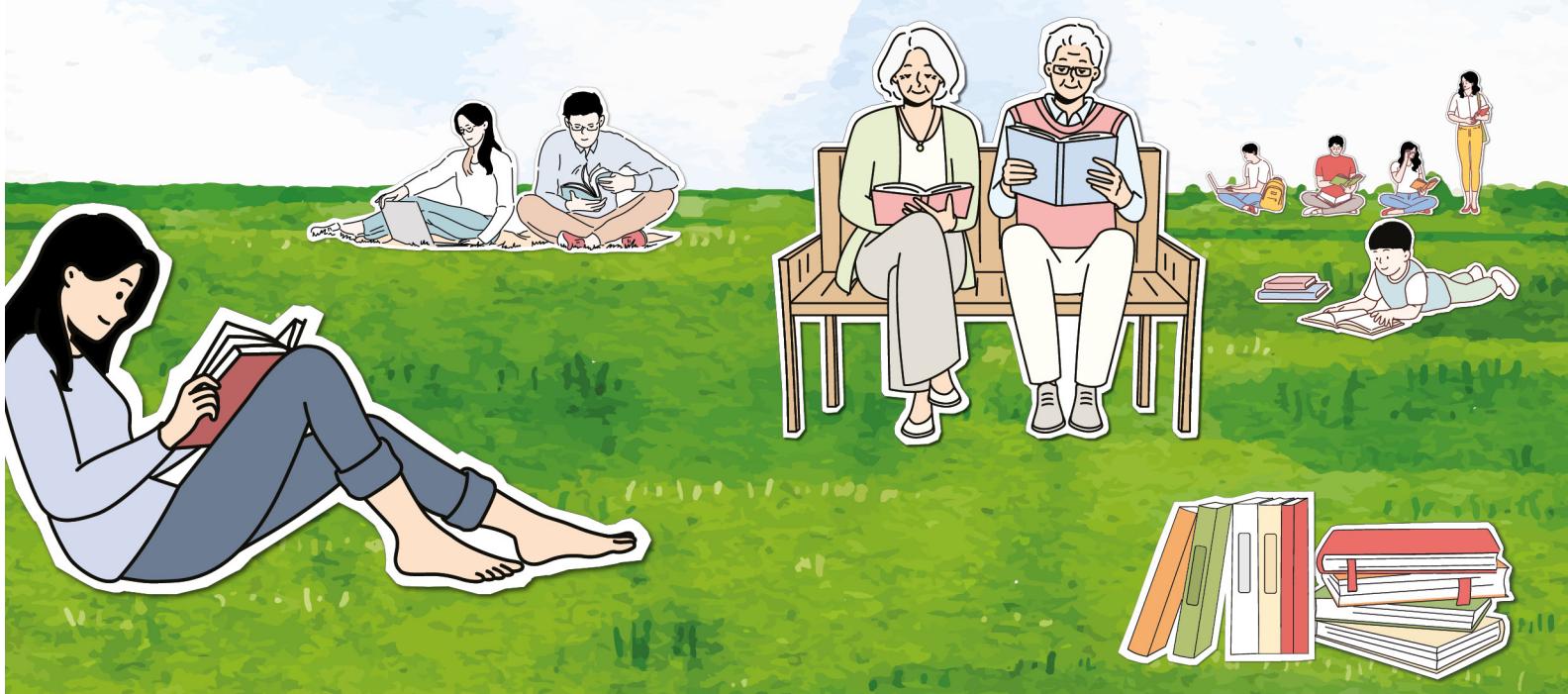
issue
139
November
2024



www.hkpl.gov.hk

閱讀有晴天

Books bring Sunshine
to our Life



閱讀有晴天

《玩轉腦朋友》的主角阿樂學習面對不同的情緒，無論是正面還是負面情緒，都有其作用，例如「阿驚」讓阿樂遠離危險、「阿愁」內心柔軟，讓阿樂對身邊人產生同理心。然而，認識並擁抱情緒，以至梳理情緒，並非只限於青少年，而是每個人畢生的功課。

今期《通訊》為大家搜羅一些心靈書籍，從認識自己開始到引導思想，以及整理情緒技巧，讓大家可以借鑑前人經驗澆灌心靈，增強情緒韌性。

認識自我

認識自己，欣賞自己的長處，接納本身不足，是穩定情緒的基本。坊間有不少評估工具，近年以MBTI十六型人格和九型人格較流行。

《MBTI 人格分類：MBTI 創發人原著正典，使你真正瞭解自己與他人》

著者：Isabel Briggs MYERS、Peter B. MYERS；鍾榕芳、張芸禎譯
索書號：173.7 8447

MBTI 的人格測試是透過四項分類指標，包括內向 (Introvert) 或外向 (Extravert)、五感 (Sensing) 或直覺 (Intuition)、思考 (Thinking) 或情感 (Feeling)、判斷 (Judging) 或感知 (Perceiving)，組成十六種人格傾向。測試者完成逾一百條題目，便可知道自己的人格類型。Isabel Briggs MYERS 是 MBTI 十六型人格的創始人，她所著的《MBTI 人格分類：MBTI 創發人原著正典，使你真正瞭解自己與他人》詳盡描述各種人格偏向，以及與職場、兩性相處和教養孩子的關係。



《九型人格全書：善用你的性格型態、微調人際關係，活出全方位生命力》

著者：Don Richard RISO、Russ HUDSON；張璇文譯
索書號：173.7 7490

「九型人格」把人格分為九個基本類型，以及側翼和本能變項，讓測試者了解自己的性格偏向。由當代九型人格學說的權威 Don Richard RISO 和 Russ HUDSON 撰寫的《九型人格全書：善用你的性格型態、微調人際關係，活出全方位生命力》，詳細描述九種人格，每種人格類型的基本恐懼和基本慾望、健康狀態和不健康狀態等，並提出成長建議。讀者可以認識自己的思考盲點，醒覺自身當下所處狀態，並實行建議成為更圓滿的自己。



《你是誰？我是誰？解讀人心的筆跡秘密》

著者：林婉雯
索書號：173.7 4441



字如其人，我們所寫的一筆一劃，都會不自覺流露出性格特質和情緒狀態。例如寫字有力的人，做事投入且堅持。英文字母圓形明顯，又反映書寫者哪些特徵？筆跡專家林婉雯撰寫的《你是誰？我是誰？解讀人心的筆跡秘密》，透過實例解說各種筆跡特徵，讀者可以比對自己和他人的字跡，從而認識自己，了解他人。



心境轉化

隨著年紀漸長，我們面對的挑戰和壓力日漸增加。閱讀滿有養份的書籍，跟内心「動之以情，說之以理」，讓心境轉化更新，是舒緩壓力的方法之一。

《托爾斯泰說故事：短篇小說精選》

著者：托爾斯泰著；蕭乾、文潔若合譯
索書號：889 3079

跟隨故事角色的步伐，步入曲折劇情，最終領悟的哲理刻印心上，這就是小說的力量。《托爾斯泰說故事：短篇小說精選》收錄了俄羅斯大文豪托爾斯泰十篇導人向善的故事，每篇故事各有寓意，讓讀者的心靈得到慰藉，重拾初心。



《簡單 豐盛 美好：幸運一輩子的禪的 50 種習慣》

著者：舛野俊明
索書號：226.6 4626

繁瑣、煩亂的生活容易叫人纏累，返璞歸真，於日常生活中建立小習慣並持之以恆，便可逐步調整心態，迎來豐盛、美好的生活。作者舛野俊明既是環境設計學教授，也是修行僧人。他在書中從生活、工作、心靈和習慣四方面提供建議，例如清晨做五至十分鐘的打掃，從而去除雜念、花點時間發呆坐着，都是易於實踐，卻能終身受用。

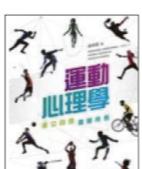


提升層次

壓力可以虛耗身心力量，也可以激勵我們成長。除了自我對話外，還有其他方法讓我們駕馭壓力，以至提升自己層次。

《運動心理學：建立自信，盡展所長》

著者：盧綽衡
索書號：528.9014 2124



顧名思義，運動心理學是讓運動員在比賽期間及比賽以外的時間維持健康心理狀態，從而提升表現。前香港泳隊成員、運動心理學顧問盧綽衡撰寫的《運動心理學：建立自信，盡展所長》，提供不少處理壓力和管理情緒的技巧，即使不是運動員，都值得借鏡。例如就訂立目標方面，可以把終極目標拆分為多項細小目標，循序漸進逐一完成，便可減少壓力。



《靜觀自得：生命的祝福》

著者：林瑞芳
索書號：192.1 4414



透過反覆的身體感官和呼吸練習，讓自己從煩亂中抽離，並專注於當下。《靜觀自得：生命的祝福》的作者林瑞芳教授認為靜觀是「知止而後定」，讓自己在不勉強的情況下回復平靜安定，從而冷靜思考，重拾自主反應。林教授於書中提出八周練習，讀者可以跟隨按部就班進行靜觀，或選擇適合自己的靜態或動態練習，讓自己回歸當下。



香港公共圖書館的館藏豐富，除了上述書籍外，讀者也可瀏覽右方的電子資源，尋找一套最適合自己處理壓力、調適身心的方法。



心理健康

身心調適

Books bring Sunshine to our Life

In "Inside Out", Riley learns to deal with various emotions. The story reminds us that both positive and negative emotions have their roles, e.g., "fear" keeps Riley away from dangers and "sadness" allows her to be sympathetic. In fact, being aware of and accepting emotions, and managing emotions are a lifelong lesson to everyone.

In this issue, a number of books focusing on self-awareness and mental health have been selected, beginning from understanding oneself, guiding thoughts to handling emotions. Inspired by experience and stories shared in the books, readers may refresh their minds and enhance their resilience.

Self-awareness

Self-acceptance is the foundation for stable emotion. Among assessment tools available, MBTI personality test and Enneagram are the most popular.

Gifts Differing: Understanding Personality Type

By using four categories of indicators, Introvert and Extravert, Sensing and Intuition, Thinking and Feeling, Judging and Perceiving, MBTI personality test categorises people into a total of 16 personality types. After completing more than 100 questions, people may find out their personality types. "Gifts Differing: Understanding Personality Type" describes the preference of each personality type and discusses the relationships between the personality types and various aspects, e.g., career development, relationship with the opposite sex, and parenting.

Enneagram Made Easy: Explore the Nine Personality Types of the Enneagram to Open your Heart, Find Joy, and Discover your True Self

According to Enneagram, people are divided into nine personality types with wings. This book explains the nine personality types in details. Recommendations for growth for each personality type are also provided.

Reading between the Lines: What Your Handwriting Says about You

A person's handwriting can reflect his character. In the book written by Emma BACHE, a graphologist, plenty of examples and evidence, including those from celebrities, are used to explain various handwriting characteristics. Analysing handwriting, readers may learn more about themselves and the others.



Renewal of Minds

As a person grows, the challenges and the stress he or she encounters inevitably increase. Reading books can refresh oneself and is one of the ways to relieve ever-increasing stress.

The Raid and other Stories

A person can learn wisdom from reading a novel and keep it in mind for long. "The Raid and other Stories" includes several inspiring stories written by Leo TOLSTOY, the Russian literary giant, with each having a message. For example, in the story of "How Much Land Does a Man Need?", readers are reminded that a greedy person pursues wealth unlimitedly will end up perishing.

Counselling for Toads : A Psychological Adventure

In the book, Robert de BOARD transforms counselling lessons into a story in which Toad suffers emotional problems and seeks assistance from Heron, who plays a role of counsellor and is the reflection of the author himself. By conducting the transactional analysis, Heron helps Toad delve into his own feelings and develop his emotional intelligence. Following the interaction between Toad and Heron, readers, both child and adult, may learn more about their inner states and understand the perspectives of others.

Up the Ladder

Stress may consume our energy but may also motivate us to grow. There are measures for us to transform stress, internal or external, into motivation.

Chatter: The Voice in Our Head, Why it Matters, and How to Harness it

This book explores the significance of self-talk with readers. While Ethan KROSS recognises the benefits of positive self-talk, he suggests a number of ways to deal with negative inner voice. An experimental psychologist and a neuroscientist, Ethan KROSS shares his insights based on various psychology areas in his book.

Yes to Life: In Spite of Everything

An Austrian neurologist, psychologist, and a Holocaust survivor, Viktor E. FRANKL shared his experiences in Nazi concentration camps after his liberation and developed "logotherapy" which helps people find their personal meanings in life and enhance their ability of enduring hardship. From his book "Yes to Life: In Spite of Everything", readers may learn more about his life-affirming philosophy.

悅讀·發現 @ 沙頭角

冬日暖陽，正是郊遊好時節。香港的熱門景點雖多，但大家可能已遊歷多遍，那麼自年初推行第二期開放計劃的沙頭角禁區，你又可曾去過？

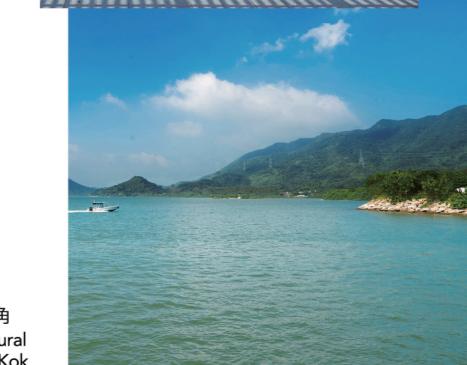
在陽光下走到沙頭角海濱，駐足觀看優美海景，在寧謐的海濱樹下閱讀，和小朋友一起聽著故事大使訴說著代代相傳的故事，別有一番體驗！

由旅遊事務署主辦的創意旅遊項目「#ddHK 設計 # 香港地」將於這個冬季分別於荃灣及沙頭角舉行，屆時旅遊事務署將聯同香港公共圖書館，於沙頭角海濱設立「悅讀·發現 @ 沙頭角」戶外閱讀空間，誠邀大家一起來沉浸於豐富多元的圖書世界及電子館藏，發掘當地的豐富歷史、探索傳統文化、擁抱綠色生活及旅遊、欣賞公共藝術，家長可與子女參加海邊兒童故事分享會，大家千萬不要錯過在戶外閱讀聽故事的新體驗，及參加旅遊事務署多項特色活動。

溫馨提示：
讀者需要於網上申請禁區證，
方能進入沙頭角邊境禁區。



悅讀·發現 @ 沙頭角
Joyful Reading · Cultural Discovery @ Sha Tau Kok



Joyful Reading • Cultural Discovery @ Sha Tau Kok

It is a pleasure to have outing in winter sunshine. Despite a large number of attractions in Hong Kong, you may have visited most of them. How about the Sha Tau Kok Frontier Closed Area, which has been open for visitors since the launch of second phase opening-up scheme early this year?

Strolling into the seaside of Sha Tau Kok in the sunshine, admiring the beautiful sea view, reading under the tranquil seaside trees, and listening to the Story Ambassador telling stories passed down through generations with children, can offer you an unprecedented experience.

The Tourism Commission will organise a creative tourism project Design District Hong Kong (#ddHK) this winter in Tsuen Wan and Sha Tau Kok. During this time, the Tourism Commission, in collaboration with the Hong Kong Public Libraries, will set up a seaside cultural space entitled "Joyful Reading-Cultural Discovery @ Sha Tau Kok". Let's all immerse ourselves in and explore the abundant history of the Sha Tau Kok region, discover traditional culture, embrace green living and tourism and appreciate public art within the rich and diverse world of books and digital collections, while parents and children could participate in seaside children's story-sharing sessions. Be sure not to miss out on this new outdoor reading experience and to join variety of exciting events by Tourism Commission as well!



Tips for Visiting Sha Tau Kok Frontier Closed Area: Readers are required to apply for a Tourism Closed Area Permit before visiting the Sha Tau Kok Frontier Closed Area.



自助圖書站全面重新投入服務

All Self-service Library Stations Resume Service



香港公共圖書館在港島、九龍及新界的「自助圖書站」已分階段完成更換新設備及翻新工程，並分別於今年五月、七月及十月起重新投入服務。每個自助圖書站均配備新的智能圖書機、自助服務機及設有無線射頻識別功能的智能還書箱，為讀者提供便捷的二十四小時公共圖書館服務。

Hong Kong Public Libraries (HKPL) has completed the phased replacement of equipment and renovation works at the Self-service Library Stations on Hong Kong Island, in Kowloon and in the New Territories, which were reopened for service starting in May, July, and October of this year respectively. Each Self-service Library Station has a new Smart Book Dispenser, a Self-service Kiosk, and Smart Book Drops equipped with RFID technology, providing readers with convenient 24-hour public library services.



自助圖書站
Self-service library stations

借書小貼士

掃一掃右方二維碼或者使用「我的圖書館」流動應用程式，就可以進入「自助圖書站」的圖書站目錄，隨時隨地搜尋站內可借閱的心水好書。

Tips for Borrowing Books

Scan the QR code on the right side or use the "My Library" mobile app to access the Station Catalogue of the Self-service Library Station, allowing you to search for your favourite books available for borrowing anytime, anywhere.



圖書站目錄
Station Catalogue

港島 Hong Kong Island



西灣河鯉景道 52 號
港島東體育館休憩處

九龍 Kowloon



尖沙咀梳士巴利道 10 號
香港文化中心

新界 New Territories



沙田大圍村南道 2 號
(近港鐵大圍站 D 出口)

2025年 4·23世界閱讀日

4·23 World Book Day 創作比賽 Creative Competition in 2025



閱讀—我的旅遊小伙伴 Reading—My Travel Buddy

結合閱讀與創作可以鼓勵兒童與青少年擴闊閱讀領域，香港公共圖書館舉辦「4.23世界閱讀日創作比賽」，以響應4月23日「世界閱讀日」。2025年主題是「閱讀—我的旅遊小伙伴」，各組別以水彩繪畫、閱讀報告或散文，按不同題目，分享閱讀與旅遊的體驗與感受。

Integrating reading and creation can encourage children and young people to expand their scope of reading. In support of the World Book Day on 23 April, the Hong Kong Public Libraries (HKPL) organises the "4.23 World Book Day Creative Competition in 2025" on the theme of "Reading—My Travel Buddy". With given topics, participants in different groups may share their experiences and feelings of reading and travelling by drawing pictures with watercolours, writing book reports or prose.



以「戶外閱讀樂悠悠」為主題，用水彩繪畫一幅在戶外閱讀的圖畫，內容可以是真實經歷或想像。
Draw a picture with watercolours on the theme of "Happy Outdoor Reading" to show reading outdoors. The content can be real experience or imagination.



優勝獎 Outstanding Awards ----- 25



漫遊世界文化 Tour the World's Cultures

以「漫遊世界文化」為主題，自定文章題目，以閱讀報告形式分享一本從香港公共圖書館借閱的書（紙本書或電子書均可）。
Write a book report on your own topic under the theme of "Tour the World's Cultures" and share your thoughts on a book (either printed or electronic) borrowed from a public library in Hong Kong.

300 - 400
字（包括標點符號）
words, including punctuation



優勝獎 Outstanding Awards

中文組 Chinese Category ----- 15

英文組 English Category ----- 8



我的旅遊小伙伴 My Travel Buddy

以「我的旅遊小伙伴」為主題，自定文章題目，以散文形式分享一本從香港公共圖書館借閱並曾在旅途中陪伴過你的書（紙本書或電子書均可）。
Write in prose on your own topic under the theme of "My Travel Buddy" and share your thoughts on a book (either printed or electronic) borrowed from a public library in Hong Kong that has kept you company on a journey.



中文組 Chinese Category ----- 15

英文組 English Category ----- 8



香港悅讀周
HONG KONG
READING WEEK



心靈之旅 Journey to the Soul

以「心靈之旅」為主題，自定文章題目，以散文形式分享多於一項你讀過的文學資料（包括至少一本從香港公共圖書館借閱的紙本書或電子書），並加以整合內容。

Write in prose on your own topic under the theme of "Journey to the Soul" and share your consolidated thoughts on more than one piece of literature materials (including at least one printed book or one electronic book borrowed from a public library in Hong Kong) that you have read.

1000 - 1200
字（包括標點符號）
words, including punctuation



優勝獎 Outstanding Awards

中文組 Chinese Category ----- 12

英文組 English Category ----- 5



詳情請瀏覽
For details, please browse:
www.hkpl.gov.hk/wbd



一月 JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

二月 FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

三月 MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

四月 APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



五月 MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

六月 JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025 香港公共圖書館 HONG KONG PUBLIC LIBRARIES



七月 JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

八月 AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



九月 SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

十一月 NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

十二月 DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



館長選書**定期為你送上好書介紹**

書海茫茫，如何選擇？哪裡可找到稱心的書單？香港公共圖書館一眾圖書館館長定期更新書目，並介紹和分享不同主題的優質讀物，今次介紹的主題是**大自然與生活**和**極限運動**。只要登入圖書館的「館長選書」網頁，便可與館長一起發掘好書。



書名：《豐收的糧食》
著者：劉全儒編著；黃架鑫繪
索書號：411.3 7282



紙本書

電子書

大家日常吃到的主食如麵條、麵包、米飯、墨西哥粟米卷及粟米等，你知道它們是從哪裏來呢？超級市場售賣的豆腐、豆漿、麥芽糖、爆米花及啤酒等，又是怎樣製成呢？原來所有食物的原材料也是透過豐沃的泥土孕育而成。

每一種農作物也有自己獨特的成長方程式，大部分是由種子栽種至發芽，有些則通過植物根部進行發芽，如馬鈴薯和紅薯；原來大部分農作物多在春季栽種，而粟米則在初夏種植；小麥成熟後會被磨成高、中和低筋麵粉，以製作各式各樣麵包和甜點；大麥經過發酵後變成糖，它在中國已有五千多年的種植歷史，遠比四百年前才傳入中國的粟米歷史較悠久。

書中還提到農耕的種植智慧與大自然奧秘是相互呼應的，大家有否留意青瓜常種植於粟米田裏，原來粟米行間種青瓜可以減少青瓜花葉病的發生，此種植法稱為「套種」，不同農作物被共同栽種於同一塊田地裏，它們的生長規律需要共融，還要滿足各自生存的需要。

此外，作者收輯與糧食相關的章節，如介紹民間傳統智慧歸納出「二十四節氣」、油從哪裏來、不同國家的田野概況、利用天然糧食製作食品的食譜……透過內容豐富的糧食探究，使我們明白到大自然與人類的生活是密不可分。我們從豐盛的糧食得到溫飽，而農作物則在農民的智慧下多元繁殖，成就人與大自然之平衡。

館長 J



書名：《小跳豆 STEAM 親子科學實驗 · 1, 水、空氣、光》
著者：新雅編輯室作；RaraRin漫畫
索書號：303.4 9619



紙本書

電子書

一個盒子、一根吸管及一瓶水，可以製作科學實驗，還可以幫助小朋友了解水車運作原理？

無錯！《小跳豆 STEAM 親子科學實驗 1：水、空氣、光》是一本充滿趣味的科學實驗書！

村民問：「博士，沒有水，水車還能工作嗎？」
博士答：「沒問題，我可以改裝一下，不過……」
村民說：「水車改為人力啟動？好累啊！」

這本書以「西蘭花博士」和小跳豆的互動情節為基礎，以漫畫的形式解釋科學知識，讓小朋友了解生活和科學之間的關聯。它通過動手做實驗的方式，激發小朋友對大自然現象和事物的好奇心，從而認

識科學原理。例如，水車利用水的下流特性帶動輪子轉動，用於農業工作；直升機的螺旋槳通過旋轉產生強大的升力，使機身垂直上升；風向計箭尾受風的面積比箭頭大，箭頭因此會指向風的方向……

這本書涵蓋了水、空氣和光三個主要範疇，每個範疇都提出了討論問題，引導孩子思考，增加他們對科學的興趣。除此之外，本書提供了 10 個簡單易做的小玩意，非常適合父母和小朋友一起製作。父母可以按照書上的指示，準備橡皮圈、顏色紙和鞋盒等常見用品，與小朋友一起製作小玩意。這不但讓小朋友在科學實驗的過程中獲得寶貴的經驗，還是一個有趣且具有教育價值的親子互動時刻呢！

助理館長 V



書名：《大自然四季日夜奇遇記：聽得到看得見的香港生態百科》
著者：小樹林自然教育圖／文
索書號：363.609238 4226



香港的鄉郊地區充滿了豐富多樣的動物，每個季節都呈現出不同的景致。在這本書中，我們跟隨著小樹一起探索香港的大自然，看看會遇見哪些奇妙的生物。

每個月小樹都會去郊外探險。在春天，他經常聽到各種鳥兒的歌唱和蟬的鳴叫聲。你在郊野地方聽過嗎？你能辨認出不同種類的小鳥嗎？

夏天到了，小樹帶著頭燈和手電筒，在雨中的森林中進行夜間探險。最終，他發現了瀕臨絕種的香港湍蛙，這種蛙的腳有著大吸盤，能夠緊緊附著在石頭上，樣子十分有趣。還有一些隱藏的高手，如中國壁虎、翠青蛇和蔡氏短角枝竹節蟲。你能在書中找到其他隱藏在不同地方的動物嗎？

秋季來臨，樹葉因氣溫驟降而換上了紅色和黃色的新衣。但近年來，葉子轉紅的時間延後了，你能和小樹一起找出原因嗎？

關於香港冬季的自然奇觀，讓我們在書中尋找吧！

這本書不僅以插圖和照片記錄了香港各種生物，還提供了超過 50 段動植物的短片和錄音。只需掃描圖畫旁邊的二維碼，就可以通過觀看影片或聆聽叫聲，感受大自然的奇妙，彷彿置身其中。

館長 Ivy



書名：《垂直九十度的熱血人生：一名攀岩運動家挑戰耐力、置身危險、超越自我極限的故事》

著者：湯米·考德威爾 (Tommy Caldwell) 作；許恬寧譯



電子書

《垂直九十度的熱血人生：一名攀岩運動家挑戰耐力、置身危險、超越自我極限的故事》記錄著湯米·考德威爾對攀岩充滿熱情的非凡一生，透過真實故事展示了這位充滿攀岩熱血運動家的一樣人生。考德威爾從出生便有著其擔任登山嚮導父親的基因，他從小便被培養成為攀岩運動家，訓練出堅強的意志力及體魄，以挑戰一個又一個的陡峭山峰。

作者細膩地描繪出考德威爾登上各大小峰頂的旅程，當中夾雜著血與汗水。他曾被民兵綁架並淪為人質，他曾在意外中失去左手，他亦曾面對婚姻的破裂，但他並沒有敗於這些挫折，反而一一克服及轉化為新的動力，最終擠身世界頂尖攀岩運動家之列。考德威爾熱愛探索與冒險，不斷地創出多個「第一」的世界紀錄，當中最具挑戰極限的代表作是他用了超過七年的時間計劃及熟悉路線，最後成功以十九天的

館長 NYH

時間，攀登上垂直距離近三千呎的酋長岩「黎明之牆」。

這本書不單讓我們深入了解考德威爾登峰頂的一生，同時亦激發我們迎難而上，面對不同的考驗仍可以堅持著信念，終可達成所有不可能的任務。

● 大自然與生活 ●

● 極限運動 ●



書名：《攀石技術全攻略：從新手提升為高手》

著者：岩時攀岩
索書號：993.819 2642



紙本書

電子書

近年來攀石運動愈來愈流行，不同年齡的人聚在同一個攀石館中，享受著同一種運動。但你認識攀石嗎？那些掛在岩壁上五顏六色的板塊是什麼？體驗攀石時需要什麼裝備呢？《攀石技術全攻略》這本書都能一一解答你的疑問。

攀石又被稱為岩壁上的芭蕾，攀石者利用靈活的動作結合身體的平衡性，在岩壁上優雅地攀爬。此書不僅詳細介紹各種攀石的動作及技巧，例如從基礎的抓握姿勢到進階的發力技巧等，還附以圖像來說明，讓你更容易掌握每個動作。仍覺得攀石動作難以掌握？此書亦提供了各種體能的訓練指南及貼士，讓你有效地提升攀石能力，同時減低受傷的風險。



書名：Snow boarding

著者：John Allan
索書號：796.939ALL



Snowboarding is a winter sport that can be enjoyed at a recreational or professional level. It involves sliding down a snow-covered slope by using a snowboard, without the use of poles.

In Hong Kong, where the climate is subtropical, children rarely have the opportunity to experience skiing or snowboarding. This book serves as an introductory guide to winter adventure sports. It features various photos with clear and simple text, allowing readers from senior primary to junior secondary level to explore different aspects of snowboarding, which is considered one of the world's most extreme sports.

Readers have the opportunity to learn more about the history and types of

snowboarding. Meanwhile, it leads us to the mountains in Europe and U.S.A. Readers can explore various tricks and stunts, as well as techniques for selecting appropriate gear to safeguard against the cold and unpredictable weather conditions in the mountains.

By introducing some great riders, who dedicated themselves to mastering snowboarding, from beginners to Olympic gold medalists, their stories encourage readers to dive into the world of snowboarding.

助理館長 LTT

館長 Nam

說好香港故事 悅讀樂寫意

《大清留美幼童記》錢鋼、胡勁草著

**TELL GOOD STORIES OF HONG KONG:
THE JOY OF READING AND WRITING**
Chinese Educational Mission Students
by QIAN Gang & HU Jingcao



香港科技大學榮休教授雷鼎鳴教授

Prof Francis T LUI,

Professor Emeritus at the Hong Kong University of Science and Technology

香港科技大學榮休教授雷鼎鳴教授與我們說故事，並向大家推介錢鋼、胡勁草所著的《大清留美幼童記》。留學海外、學成歸來原來早已有之。清末年間，120位學童曾留洋海外，當中不乏鼎鼎有名的人士，他們的名字、經歷、對中國及香港的貢獻，你又知多少？讓雷教授與我們一起踏上「書途」，探索這段奇幻旅程。

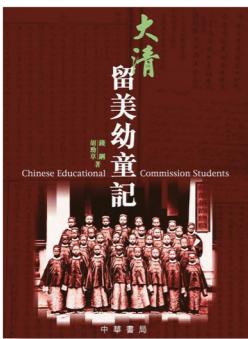
一群中國歷史上最早的留美學生，遠渡重洋讀書。不少名字都耳熟能詳，如詹天佑、唐昭儀、周壽臣……他們於名聞遐邇的學府讀書，及後回國，各自的人生軌跡又是如何？《大清留美幼童記》帶大家細看他們離奇且曲折的經歷、細聽當中壯麗而沉鬱的故事、細味人生的變幻無常。

Professor Francis T LUI, Professor Emeritus at the Hong Kong University of Science and Technology, shares tales with us, and recommends the book "Chinese Educational Mission Students", written by QIAN Gang and HU Jingcao. There has been a century-long history of children going abroad to study and returning to their homeland with academic success. During the late Qing Dynasty, 120 students went overseas for studies, many of whom later blossomed into renowned celebrities of their time. How much do you know about their names, adventures and contributions to China and Hong Kong? Embark on a captivating reading journey with Professor LUI, and delve into this extraordinary journey.

These pioneer students of the unprecedented Chinese Educational Mission in Chinese history set forth on a journey of learning across the seas to the United States. Among them were very distinguished figures such as ZHAN Tianyou, TANG Shaoyi, and CHOW Shouson, who received their education at world-famous institutes. What paths did their lives take upon their return to the homeland? Let "Chinese Educational Mission Students" tell us tales of their wondrous and winding adventures, tales filled with glamour yet tinged with melancholy, and tales reflecting life's ever-changing tides.



他們會親眼見到
總統格蘭特將軍的接見。
他們會受到
南北戰爭的英雄
一個神話般的時代。



《喜閱一生 — 雷鼎鳴》



《大清留美幼童記》圖書館藏



《大清留美幼童記》修訂版
圖書館藏

(內容由教育局提供)

Content Contributed by Education Bureau

延伸越讀

越讀書本、越讀表演、越讀展覽

只要帶著心靈眼睛
無論那種文本都有觸動你的方式
讓康文署最新藝文活動
帶你跨越欣賞領域



Muse Fest HK 2024 Kicks Off in November!

With the theme "Hong Kong H.A.S. Museums", the 10th Edition of the Muse Fest HK 2024 takes you on a journey to explore the museums under the LCSD, and experience the unique and diversified cultural connotation of Hong Kong concealed in the city, bringing you an alternative museum journey.

"Selected Museum Publications and Souvenirs Mega Sale" offers books and souvenirs at a discount of up to 50% off, some of which are newly introduced for sale this year. Come and enrich your collection or choose thoughtful gifts for your family and friends! Besides, you can find many extraordinary happenings from the five programme series during the Muse Fest 2024. Join the museum journey by delving into the amazing world of arts and cultures!

Please visit Muse Fest HK 2024 website for details of these fabulous programmes: www.museums.gov.hk/mf2024.



香港博物館節 2024
Muse Fest HK 2024



粵劇日 2024 開鑼！

今年「粵劇日」以「玩轉粵劇，樂滿高山」點題，於 11 月 24 日在高山劇場及新翼舉辦多個適合一家大小參與的活動，包括具潛質的青年和兒童演員於「Up and Coming 粵劇新力量」和「迷你老倌 Show Quali」表演折子戲；香港校際音樂節粵曲比賽的優勝者及青少年粵劇學員於咖啡廳演唱粵曲及分享學習心得和樂趣。「玩轉粵劇 Playgroups」則設多項攤位遊戲活動，「粵劇試演遊樂場」更有粵劇導師教導家長及兒童合作試演一小段粵劇，讓大家親身體會演戲唱戲的樂趣。

多元化活動還包括名伶簽名會、一系列講座和工作坊、由香港文化博物館籌劃的「粵劇藝術展覽」，以及粵劇教育及資訊中心的導賞團，讓大家來一趟粵劇文化深度遊！所有活動免費入場，觀眾及活動參加者集齊指定地點的蓋章後，可領取精美紀念品，數量有限，派完即止，詳情請瀏覽粵劇日 2024 網頁：

https://www.lcsd.gov.hk/CE/CulturalService/Programme/tc/chinese_opera/programs_1799.html

Cantonese Opera Day 2024 is Coming!

On 24 November, the carnival 'Cantonese Opera Day 2024' themed with 'Fun with Cantonese Opera, Joy at Ko Shan Theatre' will be held at Ko Shan Theatre and New Wing, featuring various family-friendly activities suitable for all ages. Highlights include promising young and child performers showcasing Cantonese Opera excerpts in "Up and Coming New Forces in Cantonese Opera" and "Child Cantonese Opera Stars Showcase". Winners of the Hong Kong Inter-school Music Festival Competition and Cantonese Opera students will sing for all and share their learning experience with joys at "Cantonese Operatic Songs Unplugged". The "Laugh and Craft: Cantonese Opera Playgroups" will offer interactive booth games for families, while the "Cantonese Opera Trial Performance Playground" will have a Cantonese Opera tutor to guide parents and children to try performing a short piece of Cantonese Opera, enabling everyone to experience the fun of acting and singing firsthand.

Diverse activities also include an autograph session with Cantonese Opera virtuosos, a series of talks and workshops, the "Cantonese Opera Art Exhibition" coordinated by the Hong Kong Heritage Museum, and Cantonese Opera Education and Information Centre Guided Tour. Admission is free for all activities, audience and participants can redeem a souvenir by collecting stamps at designated locations while stocks last. Please visit Cantonese Opera Day 2024 website for more details:

https://www.lcsd.gov.hk/CE/CulturalService/Programme/en/chinese_opera/programs_1799.html



粵劇日 2024
Cantonese
Opera Day 2024

閱 讀 擴 開 世 界 觀

解說名著 探索精粹 老師談小說導賞

李洛霞是《漫遊小說世界》的作者，為人低調，也很謙虛。她不說是作者，說是導賞員。無論是作者或導賞員，她都非常稱職。

稍一翻查，得知她才情洋溢、著作多樣。她曾任副刊編輯、雜誌主編、專欄作家、電視台宣傳、創作坊小說導師、青年文學獎等比賽評判。日前，我重翻此書，再次由她導賞，參與了小說世界的「遊學團」，在精神領域感受令人流連忘返的好風景。

李洛霞的書，第一本叫《門外風景》，屬短篇小說集，每篇說一些香港低下階層人物的故事。作者筆下常懷悲憫，「我寫了許多與我年紀相若，卻身世崎零的女子，為之歎息，為之不平。」數十年過去，她仍然相信，每個故事都有值得觀察的細節，以及述說的必要。

交代背景 點到即止

她自言最初是個喜歡聽故事的人，後來忍不住，親自上場，成為一個說故事的人；到現在，立志成為一個介紹故事的人。她的門外風景，已從尖沙咀、深水埗，移到巴黎、倫敦，甚至多了部時光機，可以讓人通過一道時光畫廊，穿梭古今中外，與伸出手來的每一位小說大師握手致意。

這個旅遊團叫「小說世界」，出席的嘉賓至少包括幾位國際大作家：《變形記》的卡夫卡、《麥田捕手》的沙林傑、《小王子》的安東尼·聖修伯理、《羅生門》的芥川龍之介；還有我們熟悉的《藥》的魯迅、《蛙》的莫言、《活着》的余華、《棋王》的阿城、《呼蘭河傳》的蕭紅、《寂寞的十七歲》的白先勇、《人間喜劇》的阿濃等。



《漫遊小說世界》
圖書館藏

倘有團友對獨特的人物和地點有深刻感受，可以多留幾天，公共圖書館備有每位作家的豐富館藏，團友經導遊點撥之後，大可進一步作「深度遊」。

此書像一本鑑賞小說的指南，好在包羅萬有。作者善於捕捉每本小說 每位作家想要呈現的主旨，而又點到即止，並無濃重的說教意味。加以文字淺白，讀者一定會認為這位導遊能言善道，相當友善。

代入角色 心歷其境

每一位作家都值得關注，每一個故事都有其魅力和張力。梁啟超說小說有「不可思議之力以支配人道」，「常導人游於他境界，而變換其常觸常受之空氣」。現實生活不如意嗎？小說的時代、情節、人物，容許我們暫時擺脫現實的制約，「代入」另一個角色，與他們一起參與各種豐富的情感經歷，真實的我們卻能不痛不癢。當放下書本，回到現實後，我們的境界已煥然一新。

例如《呼蘭河傳》。蕭紅在書中自述童年生活，場景是黑龍江省呼蘭河畔的家鄉，對香港人來說，是難得的閱讀體驗。好的書本，可以拓闊我們的視野，當拿來比對我們的生活時，或能有非一般的發現，包括特別珍惜擁有的東西，以至更好地與自己、與他人相處，進而欣賞生活。

《漫遊小說世界》這本書，既有不可思議之力，亦有可觀的文字成就。匆匆數段，不能道盡我捧讀此書的喜悅。我已為一個遊學團做了規畫：拿起這本導讀，配以小說原著，打開視頻，拿出借書證，準備開展一段提升境界的深度遊歷。



蒲葦

資深中學中文、文學科教師