



系列一

心靈與我

—— 在實現抱負中成長

你了解自己嗎？你願意誠實對待自己嗎？有沒有想過如何面對學業、工作、家庭、人際關係等各種各樣的考驗和壓力？有人說，每人內心深處都有一張生命地圖，雖然我們不能在地圖上決定自己的起點，但可以為當下和將來抉擇自己想走的路徑。六位作家：君比、何永業、梁寶儀、麥樹堅、游欣妮、黃擎天，將與大家分享個人成長的軌跡，如何傾聽自己內心的聲音，尋找屬於自己的方向，並在認識和實現抱負的過程裏學習成長。



君比

11月16日(六)

下午3時30分至5時

牛池灣公共圖書館



〈青春的足印〉—— 在成長路上創作，在創作路上成長

講者將分享個人成長路上的創作歷程。誰是君比的啟蒙老師？寫作路上得到甚麼人扶持？她的靈感來源是甚麼？為何選擇創作兒童及青少年故事？

- 原名馮忻忻，美國俄勒岡大學藝術系畢業，曾任職中學教師多年。1989
- 年開始在明報「校園版」撰寫「Miss絮語」一欄，翌年開始致力小說創
- 作。小說《君比》獲第16屆「青年文學獎」。近著《心靈成長3·滅時，
- 我哋撐你》、《港孩心語》系列、《叛逆歲月》系列、《夜青天使》
- 系列等作品，均曾入選「中學生好書龍虎榜」和香港教育城「十本好
- 讀」，於2006年及2011年獲選為「中學生好書龍虎榜」的「中學生最喜
- 愛作家」，2007年至2012年連續六年蟬聯香港教育城「我最喜愛的作
- 家」。君比擅寫年輕人心事，本着以生命影響生命的原則，盡力為有各
- 種困惑的青少年寫故事，帶領他們走向正路。

著作

索書號

13個成長的音符	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2011.	
三個少年，兩次失戀	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2011.	
今夜，我想獨自快樂! (夜青teen使；5)	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2011.	
我不需要被憐愛 (夜青teen使；4)	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2011.	



著作	索書號
我沒有錯!!	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2011.	
爸媽，快來救我！（港孩心語；2）	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2011.	
叛逆青春. 番外篇. 不滅之靈	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2010.	
叛逆歲月. 第18冊, 愛你的心從沒止息	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2010.	
叛逆歲月. 第19冊, 讓流星見證我的約誓	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2010.	
叛逆歲月. 第20冊, 畫上最寂寞的句號	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2011.	
叛逆歲月. 第21冊, 青春留下的傷痕	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2011.	
穿越時Home. 1, 六歲細路是總裁？	857
君比 著	1721
香港：青桐社，2012.	



著作	索書號
將我放逐到天際 (夜青teen使 ; 3) 君比 著 香港：青桐社, 2010.	857 1721
喂呀, 你明白我嗎? (港孩心語 ; 1) 君比 著 香港：青桐社, 2010.	857 1721
就當我從未存在 (夜青teen使 ; 2) 君比 著 香港：青桐社, 2010.	857 1721
嘩鬼學生反轉校園 君比 著 香港：青桐社, 2011.	848 1721
讀不出的盼望：讀寫障礙孩子的成長印記 君比 著 香港：青桐社, 2010.	857 1721



何永業

3月16日(六)

下午3時至4時30分 屏山天水圍公共圖書館



〈還有比喜馬拉雅山更高更難的嗎？〉

喜馬拉雅山是地球上最高的山，自從19世紀被發現之後，很多人嘗試去登上頂峰，把它踏在腳下，但歷盡艱辛之後全都失敗而回，有些人甚至為之丟掉了生命，直到1953年才被一個紐西蘭人和一個尼泊爾人征服。但世上還有比喜馬拉雅山更高更難的嗎？講者在2003年與香港大學同學往喜馬拉雅山歷奇，向五十年前首先登峰的先驅者致敬，在十多天的艱辛而滿眼壯麗風景的旅程中，講者對以上問題的答案有所體會，謹懷著謙卑的心與你分享。

- 香港大學理科碩士，修畢澳洲新南威爾士州立大學與悉尼大學合辦的AGSM行政課程。英國特許工程師、香港工程師學會會員、香港建築師學會1985年銀獎得主之一。義務工作包括出任播道書院董事、播道醫院董事、慈善團體施達基金會前任董事。現任香港政府部門之總經理及總工程師，工作之一為策劃應用新科技推動節能減碳以保護環境。曾為《天使心》月刊撰寫專欄，常獲邀到各院校發表演說。著有《登峰》和《親愛的婕妤：給女兒的信》兩書，文筆和內容備受各界好評，《親愛的婕妤：給女兒的信》一書更是第20屆「中學生好書龍虎榜」的候選書籍。

著作

索書號

登峰

993.819

何永業 著

2133

香港：星島，2004.

親愛的婕妤：給女兒的信

856.28

何永業 著

2133

香港：中華，2008.



梁寶儀

3月23日(六)

下午3時30分至5時

保安道公共圖書館



〈誠實面對自己，學習無條件接納自己〉

有時候我們不願面對自己的內在和過去，因為我們認定那是一幅慘不忍睹的圖畫，最好不要去觸碰。但其實每個人的生命，都有醜陋的一面，亦有美善的一面；最重要的是，我們是否願意誠實地去面對自己，並懷有信心和勇氣不斷向著光明的一面走。講者將透過切身的經歷，與大家分享如何誠實面對自己，並學習無條件地去接納自己。

- 畢業於香港中文大學宗教系，擁有教育文憑及中國文學碩士學歷。筆名
- 阿美，作品《完美的一天》獲第29屆「青年文學獎」小小說高級組冠軍。於中學任教多年，2011年加入正生書院，教導學生以愛以誠來看世界、看自己，深受學生愛戴。其後，她把在正生執教一年間的感受，寫成《正生初體驗》一書。書中呈現師生之間真摯的互動，笑中有淚，過程令人扎心、動容，入選第24屆「中學生好書龍虎榜」的候選書籍。其他作品包括《我一直珍惜你》、《心靈花雨》。

著作

索書號

心靈花雨	857
阿美 著 沈立雄 圖	7144
香港：獲益，2002.	
正生初體驗：梁老師在正生書院的第一年	848
梁寶儀 著	7144
香港：基督教文藝，2012.	
我一直珍惜你	857
阿美 著 沈立雄 圖	7144
香港：獲益，1999.	



麥樹堅

5月4日(六)

下午3時至4時30分

屯門公共圖書館



〈那時候，我宅在屯門〉

講者在屯門度過他陰鬱、孤僻的童年和青春期。那時候，屯門碼頭在三聖邨附近、新發邨未拆、輕鐵有611線、屯門戲院外牆的手繪「今日上映」招牌常有驚喜……這些枝節，不單化為他根深柢固的個人記憶，亦塑造了帶地方特色的性格。除了分享與屯門有關的寫作經驗，講者也會談到如何肯定自己的興趣和能力，與「宅男」和「雜魚」的形象結伴同行。

- 畢業於香港浸會大學中國語言文學系，現於浸大教授語文及創作。曾
- 獲香港藝術發展局「藝術新進獎」（文學創作）、「新紀元全球華文青年
- 文學獎」散文組冠軍、2002年「中文文學創作獎」小說組第一名等獎
- 項；曾任本地文學雜誌《月台》總編輯。中學時沉迷打籃球、看漫畫。
- 大學時，他找到自己真正的才能，並按此發展。大學畢業後曾在出版社
- 工作，也做過排版、設計的工作，但最終他選擇了語文教學。著有《雜
- 魚又如何》、《突圍長跑隊》、《愛在溫柔流動》、《用愛，煮一碗糖水》、《對話無多》、《目白》、《石沉舊海》、《未了》等書。

著作

索書號

未了

857

麥樹堅 著

4047

香港：Kubrick, 2011.

目白

848

麥樹堅 著

4047

香港：匯智, 2009.

石沉舊海

851.48

麥樹堅 著

4047

香港：匯智, 2004.



著作	索書號
用愛, 煮一碗糖水	857
麥樹堅 著	4047
香港: 突破, 2007.	
突圍長跑隊	857
麥樹堅 著	4047
香港: 突破, 2008.	
起點: 從年輕人的作品學個功課	838
胡燕青 麥樹堅 編	4600
香港: 匯智, 2011.	
第一屆大學文學獎得獎作品集	838
麥樹堅 等著	4707
香港: 東岸, 2005.	
愛在溫柔流動: 嘉榆老師的生命教育	783.91
麥樹堅 著	2644
香港: 突破, 2007.	
對話無多: 麥樹堅散文集	848
麥樹堅 著	4047
香港: 匯智, 2003.	
雜魚又如何	857
麥樹堅 著	4047
香港: 突破, 2011.	



游欣妮

11月9日(六)

下午3時30分至5時 藍田公共圖書館



〈學·自·行·車〉

「緊貼地板的兩手胖胖 / 拉住長長的手臂 / 搖晃跌撞 / 如果少了扶手 / 會頭破血流 / 一天腳掌抓住地板 / 空氣中雙手擺動試圖掌握平衡 / 在橫衝直撞裏 / 看見「剎掣」的必要 / 握住自行車手柄 / 兩膝回復從前的屈曲 / 只是不再貼地前行 / 除了拐過 / 每一個要人摔得擦破皮的彎角 / 四個輪子進化成兩輪 / 傷膝屈曲成直角 / 提起 — 踏前 — 向後划 / 繃緊 — 放鬆 — 摺曲 / 傷口終於長出 / 薄薄粉紅色的新皮膚」— 我們是這樣學自行車的，我們也是這樣學習成長的。

- 畢業於香港浸會大學中國語言文學系，現職中學老師。熱愛閱讀與寫作。曾獲2008年度「中文文學創作獎」新詩組優異獎及2008年第五屆「大學文學獎」新詩組優異獎。作品包括《我搵時很煩》、《我搵時心太軟》、《四十一雙眼睛：年輕人看世界》(合著)，其中《我搵時很煩》是2011年香港教育城「十本好讀」第一位，並入選第23屆「中學生好書龍虎榜」候選書目。

著作

索書號

四十一雙眼睛：年輕人看世界

838

胡燕青 等編 游欣妮 等著

6412

香港：突破，2010.

我搵時很煩

522.07

游欣妮 著

3874

香港：突破，2010.



黃擎天

9月14日(六)

下午3時至4時30分

鯉魚涌公共圖書館

我的前半生 — 夢想成真的秘密

就讀小學四年級時，黃擎天的中文作文篇篇貼堂，讓他立志當作家。唯中學讀理科班，在多倫多大學讀商科，學非所愛……猶幸自小培養的閱讀和寫作能力，引領他尋找事業方向，幾許挫折磨練他的抗逆力。一個別人眼中的「番書仔」，回歸香港十數年，終於夢想成真，取得一張亮麗的履歷表，奮鬥經驗足可讓學生和年輕上班族借鏡。到底閱讀和寫作如何改變他的命運？他如何逐步實現人生夢想？他如何以寫作自勉勉人？他有甚麼寫作秘訣提供給中學生？

- 畢業於多倫多大學，主修商科及東亞研究。曾任大學兼任講師、極地博物館基金講者、出版社創作總監、編輯、電臺主持等。致力以文字自勉勉人，創作類型涵蓋勵志散文、長篇小說、短篇小說、校園文學、旅行遊記等。近作有《生存遊戲 — 現役社員心理學》、《人生潛規則，20幾歲就該知道》、《異域行者 — 那些可以永遠的愛情》、《港男港女愛作戰》、《踏足社會的五十堂必修課》、《30求生攻略》、《自我勉勵同學會》、《可惡的愛情》。《100 條開啟快樂之門的鑰匙》(香港閱讀城「十本好讀 2008」得獎好書)；《自我勉勵同學會》、《她們的美麗新世界：20個把夢想化為現實的快樂旅程》、《她們頭上的一片天：21位非凡女性，21個掌握命運的人生見證》、《維多利亞港的海市蜃樓》、《寫在留學的日子》五部作品曾先後入選「中學生好書龍虎榜」候選書目。

著作

索書號

100條開啟快樂之門的鑰匙	192.1
黃擎天 著	4441
香港：花千樹, 2008.	
30求生攻略：做個最衰的好人	192.14
黃擎天 著	4441
香港：文化會社, 2008.	



著作	索書號
人生潛規則, 20幾歲就該知道	192.13
黃擎天 著	4441
香港: 生活書房, 2011.	
生存遊戲: 現役社員心理學	198
黃擎天 著	4441
香港: 生活書房, 2012.	
可惡的愛情	848
黃擎天 著	4441
香港: 非凡出版, 2009.	
自我勉勵同學會	192.1
黃擎天 著 恩佐 插圖	4441
香港: 非凡出版, 2009.	
她們的美麗新世界: 20個把夢想化為現實的快樂旅程	783.91
黃擎天 著	4441
香港: 花千樹, 2004.	
她們頭上的一片天: 21位非凡女性, 21個掌握命運的人生見證	783.91
黃擎天 著	4441
香港: 花千樹, 2003.	
男人想的跟你不一樣	848
黃擎天 著	4441
香港: 花千樹, 2007.	
但願不只是朋友	857
黃擎天 著	4441
香港: 花千樹, 2007.	



著作	索書號
逆境裏的快樂智慧	192.1
黃擎天 著	4441
香港：青森文化, 2009.	
港男港女愛作戰	173.7
黃擎天 著	4441
香港：永青文化, 2010.	
帶南極企鵝回家	774.9
黃擎天 撰文 攝影	4441
香港：知出版, 2005.	
異域行者. 1, 那些可以永遠的愛情	857
黃擎天 著	4441
香港：亮光文化, 2010.	
感謝生活送你的禮物	848
黃擎天 著	4441
香港：花千樹, 2007.	
維多利亞港的海市蜃樓	848
黃擎天 著	4441
香港：腦作社, 2001.	
寫在留學的日子	848
黃擎天 著	4441
香港：明窗, 1996.	
踏足社會的50堂必修課	192.1
黃擎天 著	4441
香港：花千樹, 2003.	