

2026年

4.23 世界閱讀日

4.23 World Book Day 創作比賽 Creative Competition in 2026



香港 Hong Kong

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



芮冰兒

聖公會聖三一堂中學

題目 忘憂避風港 — 讀《惡意》有感

生活如同一場無休止的「鬥力」，我們在繁忙的日常裡奔波，被人際關係和責任的壓力層層包圍。當焦慮一點點悄悄滲入心中時，我會選擇去閱讀，讓文字成為我的庇護所。今次，我在東野圭吾的《惡意》中找到屬於自己的「忘憂避風港」。

初讀這部作品時，我被它對人性的洞察所震撼。故事從一宗離奇的謀殺案展開，年輕作家野野口與著名作家日高邦彥是相識多年的好友，卻因一場飯局後，被推入相互糾纏的漩渦中。隨著案件調查深入，過往的傷痕與嫉妒逐漸浮現。起初，野野口將自己包裝為被人捉弄的受害者，但最終真相翻轉——他才是以嫉妒與恐懼為驅力的殺人者。在野野口精心設計的謊言迷霧中，「善」與「惡」的界線一次次被顛覆。

這本書讓我深深地反思人性：原來我們每個人心底都藏著不願觸碰的陰暗角落。每當壓力逼近、焦慮纏身，我們容易被恐懼與嫉妒驅動。讀著野野口的內心，我突然意識到，那份惡意離我們並非遙不可及，它或許潛伏在我們每一次情緒失控、每一次誤解他人的瞬間。《惡意》教會我的，不是要遠離黑暗，而是要學會直視它。我們唯有承認陰影的存在，才有重新回到光明的力量。

書中的另一個啟示是我明白了人際關係的脆弱。表面融洽的關係，往往暗藏著競爭與比較。這也提醒我，在與人相處時保持真誠與分寸的重要性。一次無心的玩笑，也許會成為他人心中的一根刺。而在被誤會的時候，我們應學會以理解代替責難。用善意代替猜忌，讓信任取代防備。這讓我學會在生活中勇於表達、真誠交流，不再讓情感的裂縫擴大成無法彌補的傷口。

如今，每當我陷入焦慮與壓力之中，總會想起《惡意》帶給我的力量。它不是柔軟的安慰，而是一面映照現實的鏡子。透過那面鏡子，我看見自己的軟弱，也看見成長的方向。正因為理解了人性的灰暗，我更懂得珍惜那些溫柔與善意的片刻。這本書讓我明白，真正的「忘憂避風港」不是外在的安靜場所，而是內心能夠坦然接納自己與他人缺陷的那一方天地。

閱讀書籍 書名：惡意
作者：東野圭吾 著、婁美蓮 譯
出版社：台北：商周，2004。

評審的話
· 反思自我，題材突出，具思辨性。
· 結構完整，見解獨特，能展現創意。



林映彤

聖公會聖西門呂明才中學

題目 信中的港灣

當現實的壓力讓人喘不過氣時，我偶然與《解憂雜貨店》相遇。這本書沒有說教，卻以其獨特的方式，為在焦慮中徘徊的我，指明了一處可以停靠的「忘憂避風港」。

書中那間穿越時空的浪矢雜貨店，像溫柔的奇蹟。人們將煩惱投入鐵捲門上的投遞口，就能獲得用心的回音。最打動我的是那位化名「月兔」的年輕運動員，她在奧運夢想與照顧重病男友之間痛苦掙扎。浪矢爺爺並未替她做出選擇，而是在回信中引導她看清自己的內心：「最重要的是，你真正想要的是什麼，以及你願意為此付出什麼。」這個啟示如清風吹散迷霧——原來面對困境時，外界的答案並不如自我坦誠來得重要。我不再執著於尋找一個「絕對正確」的選項，而是開始學習傾聽內在的聲音，並為自己的決定負責。這種思維轉變，本身就是一種強大的力量。

這本書的動人之處，在於它以最簡單的方式詮釋了深刻的善意。它透過一封封穿梭時空的信件告訴我：「人生的困惑雖各有不同，但渴望被理解、被看見的心情卻如此相通。」無論來自過去或現在，真誠的傾訴與用心的回應，都能構成最溫暖的慰藉。這種慰藉不解決問題本身，卻給予了面對問題的勇氣。

受到書中互動的啟發，我開始為自己建立一個小小的「避風港」。每當被壓力困住，我便模仿書中的方式，將煩惱寫成一封信。然後，暫時跳脫出來，試著寫一封回信給自己。這個簡單的儀式，讓我從混亂的情緒中抽離，將模糊的焦慮轉化為可以檢視的文字。我既是傾訴者，也成為了自己的「浪矢爺爺」——這種角色的轉換，帶來了意想不到的平靜與清晰。

《解憂雜貨店》就像一扇窗，讓我看到在快速流動的世界裡，我們依然可以守護一個緩慢而真誠的角落。真正的「忘憂」，不是逃避現實的風浪，而是在心中找到一個安全的錨點，允許自己整理思緒、獲得力量，然後重新出發。這本書帶給我的，正是如此珍貴的心靈角落。

閱讀書籍 書名：解憂雜貨店
作者：東野圭吾 著、李盈春 譯
出版社：海口：南海出版公司，2014。

評審的話
· 獨特創意，配合主題，表達流暢。
· 能抒述自我體會及實踐活出正向人生。



林沛彤

皇仁舊生會中學

題目 我的避風港

從香港公共圖書館借來的《小王子》，薄薄數頁卻蘊藏著治癒人心的力量，在我被學業壓力纏繞以及對成長感到迷茫的日子裡，悄悄築起一座忘憂避風港，能令我在焦慮中慢慢地平靜下來，再以正向的心態來面對。

中二級的考試，課業難度上升了許多，數學的公式和英文的單詞堆積如山，每一次小測的失利讓我越發焦慮，夜晚常常難以入睡，以及我甚至懷疑自己的能力。一次放學後，我走進公共圖書館，偶然看見這本《小王子》，便嘗試閱讀一下，沒想到一翻開就被深深吸引住了。

這本書是講述小王子遊歷星球的故事，雖然簡單但卻非常深刻；他遇見了虛榮的國王、虛榮的人以及固執的商人，都像極了被慾望纏身的大人，而小王子對玫瑰的執著、與狐狸的相處，更讓我懂得珍惜與堅持的意義。當我讀到小王子耐心照顧玫瑰，就算面對荆棘也從不放棄時，忽然想起自己為學業付出的努力，那些看似沒有結果的堅持，其實都是在澆灌屬於自己的「玫瑰」。狐狸告訴小王子「用心才能看見本質，真正重要的東西肉眼無法看見」，這句話點醒了焦慮的我，成績從不是衡量努力的標準，過程中的收穫更值得我們去珍惜。

此後，每當我被壓力擊潰，就會打開這本書，在小王子的世界裡「暫避風雨」。它不像說教的書籍，而是以溫柔的筆觸撫平我的煩躁，讓我明白成長坦然面對才能走得更遠。慢慢地，我學會合理規劃時間，不再因為一次失敗否定自己，遇到難題時靜下心尋找解決方法，心態越來越正向，成績也漸漸有了轉變。

這本來自公共圖書館的《小王子》，就像一座溫暖的忘憂避風港，在我焦慮時給予了我力量。它讓我懂得要以正向的心態對抗困難，在成長路上穩步前行。

閱讀書籍 書名：小王子
作者：安托萬·德·聖埃克蘇佩里 著、李繼宏 譯
出版社：香港：香港果菜文化傳媒有限公司，2016。

評審的話
· 連結學業及人際關係壓力，輔以童話角色解讀。
· 結構嚴謹，首尾呼應，文筆流暢自然。



作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。
Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations
教育局 Education Bureau
香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association
香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading
香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council



香港悅讀周 HONG KONG READING WEEK

今年香港公共圖書館再度與深圳圖書館、廣東省立中山圖書館及澳門公共圖書館合作，各自以同一主題舉辦比賽。所有得獎作品均會在指定圖書館展出，以促進地區讀者交流，共享閱讀創作的樂趣。展覽詳情可參閱香港公共圖書館網頁。
This year, the Hong Kong Public Libraries continues to collaborate with the Shenzhen Library, the Sun Yat-sen Library of Guangdong Province and the Macao Public Library in organising competitions under the same theme separately. All winning entries will be displayed in selected public libraries to foster exchanges among readers of the Greater Bay Area for sharing the fun of reading and creation. Please visit the Hong Kong Public Libraries website for details of the exhibition.
<https://www.hkpl.gov.hk/wb/>



2026年

4.23 世界閱讀日

4.23 World Book Day 創作比賽 Creative Competition in 2026



香港 Hong Kong

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



胡久曦

葵涌蘇浙公學

題目 鯨歌作帆，渡過心海

從香港公共圖書館借來的《鯨魚少年之歌》，是我中一學業道路上的一座座避風港。在我被難解的試題、背不完的單詞壓得喘不過氣的時候，悄悄地撫平了我心頭的焦慮。

剛升中一的時候，課程排得滿滿當當，就連課間休息的時間都要用來趕作業。一次數學考試，我只考了二十多分，紅色的分數像一塊石頭，砸得我心裡沉甸甸的。放學後，我繞路走進家附近的公共圖書館，隨手抽出一本書，只想找個地方躲起來。於是回到家後我立刻躲進臥室，翻開書，一行「就算害怕，也敢往前走」的字樣撞進眼裏。我指尖劃過紙頁，捏緊試卷，心裏的石頭好像輕了些。

書中的主角雷夫被拍驚小艇獨自闖入大海。洶湧的海浪想掀翻他的船，孤獨與恐懼像深海的黑暗包圍着他。直到他聽到了虎鯨的歌聲，歌聲的旋律彷彿變成了引路燈。最讓我動容的是，他思念的媽媽化作鯨魚與他重逢，用溫柔的歌聲告訴他：「勇氣不是內心毫無畏懼，而是就算怕得發抖，也要敢拍胸脯往前走。」

看到雷夫在暴風雨中緊握船槳，我突然鼻子一酸，眼淚也不受控制地掉。自言自語道：「我也不跟他一樣，被眼前的困難困住了嗎？他面對生死考驗都沒退縮，我不過是幾次考試失利又有什麼資格垂頭喪氣？少年能借著鯨歌闖過海洋險境，我為甚麼不能鼓起勇氣面對學業挑戰？」

從那天起，我把錯題整理成專屬的「補漏本」，放學後留在教室問老師解題思路；背單詞時，想像自己聽著鯨歌，把單詞串成小故事。遇到解不出的題目想放棄時，告訴自己：「再堅持一下，就能跨過這道坎。」漸漸地，我的成績慢慢回升，面對作業也不再手忙腳亂。

如今《鯨魚少年之歌》已歸還圖書館，但書裡的鯨歌還時時刻刻在我心裡響起。它讓我明白，成長路上的壓力就像海上的海浪，與其躲避，不如揚起勇氣的船帆，全力以赴堅持渡過難關。這座書頁裡的避風港，不僅讓我逃開了一時的焦慮，更教會了我如何以正向的姿態面對生活中的每一次挑戰。

閱讀書籍 書名：鯨魚少年之歌
作者：蓋瑞·伯森著，蕭寶森譯
出版社：新北市：野人文化股份有限公司，2022。

評審的話 · 從「鯨歌」為心靈引導意象，結合學業的壓力與冒險，展現出勇氣。
· 結構井然有序，主題明確，並融入自我反思。

杭渝航

福建中學

題目 紙頁裡的風，吹走心頭的霧

香港的樓宇擠擠挨挨，像把生活的褶皺都壓得密不透風。我總在深夜對著滿桌的課業發呆，焦慮像潮水裡的水草，纏得人喘不過氣。直到遇見龍應台的《目送》，成了我對抗焦慮的「忘憂避風港」。

初讀時，只覺得文字淡得像沙田的晨霧。龍應台寫送兒子去機場，看著他的背影消失在安檢口；寫陪父親看戲，發現那個曾扛起全家的男人，如今連路都走不穩。這些細碎的日常，沒有驚天動地的道理，卻像一雙溫柔而有力的手，輕輕撥開了我心頭厚重的迷霧。我總以為學習的壓力是世界上最沉重的事，總在擔心成績不夠好、未來沒方向，可《目送》裡的「不必追」，讓我忽然懂了：人生本就是一場邊走邊放的旅程，不必把當下的焦慮，當成餘生的答案。

我開始常在圖書館駐足。午後，翻幾頁《目送》，看她寫在異國街頭的從容漫步，在菜市場專心挑選蔬果，在書桌前寫稿至深夜。她亦經歷過職場的忙碌、親情的牽絆，卻總能在瑣碎的生活裡，找到屬於自己的節奏。我開始學著她的樣子，不再將時間盡數填塞給習題，反而在傍晚繞家附近慢慢走一圈，看老夫老妻相伴而行，看稚童追逐泡泡綻放笑顏；睡前讀幾行《目送》的文字，讓緊繃的神經慢慢鬆開。那些曾令我無解的焦慮，竟在這些細碎的美好時光裡，一點點消散了。

書中那句「所謂父女母子一場，不過是你看著他的背影，漸行漸遠。」轟然想起母親每天清晨為我熬的銀耳湯，想起父親默默幫我整理的錯題本。原來，我一直被包裹著，卻因焦慮忽略了這些溫暖。我開始在睡前和父母聊幾句日常，不再只談學業成績。當我把注意力從「考出高分」的執念，轉向「認真走好每一步」的踏實，壓力竟變成了前進的動力。

如今，手邊的《目送》已被翻開得紙頁泛黃、書脊難軟。它未曾給我應對學業的捷徑，卻教會我如何與焦慮相處：不必強求事事完美，不必害怕前路未知，只要用心感受生活裡的點滴美好，就能在壓力中找到屬於自己的避風港。樓宇間的風依舊，而我心裡，已避過書香自紙頁的從容和風。

閱讀書籍 書名：目送
作者：龍應台
出版社：香港：天地圖書有限公司，2008。

評審的話 · 從生活細節入手，透過文字找到平和的力量。
· 思路清晰，論述有條理。

翁疏影

仁濟醫院羅陳楚思中學

題目 慢煮流年，渡我青衫

「慢煮流年，渡我青衫。」這句詩，是我在書中讀到的。它像一縷清風，吹散了我心頭的迷霧。在繁瑣的學業中，我總是感到一種莫名的焦慮，彷彿有一團霧氣籠罩著我，讓我看不清前方的路。直到我讀到了這句詩，我才發現，原來生活並不需要那麼快，只需要慢下來，去感受每一刻的細節。就像那件青衫，它經歷了歲月的洗滌，卻依然保留著最初的質樸與堅韌。我開始學會在忙碌的課業中尋找片刻的寧靜，在緊張的考試前給自己留出足夠的休息時間。我發現，當我放慢腳步，用心品味生活中的點滴美好時，那些曾經困擾我的煩惱竟都迎刃而解了。這句詩不僅給我帶來了心靈的慰藉，更教會了我如何以平和的心態面對生活中的每一次挑戰。如今，我已不再感到焦慮，取而代之的是一種從容與淡定。因為我知道，只要慢下來，用心感受，生活總會給我最好的答案。

閱讀書籍 書名：慢煮生活
作者：汪曾祺著
出版社：南京：江蘇鳳凰文藝出版社，2021。

評審的話 · 對比現代急躁突出書中風雅，創意獨特。
· 主題明確，用詞優雅，略有體會。

作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。
Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations
教育局 Education Bureau
香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association
香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading
香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council



香港悅讀周 HONG KONG READING WEEK

今年香港公共圖書館再度與廣東省立中山圖書館及澳門公共圖書館合作，各自以同一主題舉辦比賽。所有得獎作品均會在指定圖書館展出，以促進大灣區讀者交流，共享閱讀創作的樂趣。展覽詳情可參閱香港公共圖書館網頁。

This year, the Hong Kong Public Libraries continues to collaborate with the Shenzhen Library, the Sun Yat-sen Library of Guangdong Province and the Macao Public Library in organising competitions under the same theme separately. All winning entries will be displayed in selected public libraries to foster exchanges among readers of the Greater Bay Area for sharing the fun of reading and creation. Please visit the Hong Kong Public Libraries website for details of the exhibition.

<https://www.hkpl.gov.hk/wbd>



2026年

4.23 世界閱讀日

4.23 World Book Day 創作比賽 Creative Competition in 2026



香港 Hong Kong

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



莊梓媛

潮州會館中學

題目 逍遙

人生歧路，抉擇往往徘徊於理想與現實之間。我們總在擔憂因「選錯」而付出代價，焦慮便由此而生。

正值中學韶華，時光飛逝，平衡興趣與學業至關重要。然而，當我不慎懈怠，導致成績下滑時，悔意便如潮水般湧來：「為何當初要選擇那些『無用』的愛好，而荒廢了更重要的學業？」

在一次考試中，我的成績嚴重退步。痛定思痛，皆因時間管理失當，本末倒置，讓課外活動佔據了主導。我渴望讓一切重回正軌，卻發現無論是熱愛的興趣還是繁重的學業，都讓我難以割捨。

耳邊充斥著指責的聲音：「為什麼要學那些沒用的東西？這是不對的，只會拖累你的成績。」諸如此類的話語讓我焦慮倍增，壓力如山。我內心抗拒，不想承認自己過去的決定是錯誤的。

在朋友的開導下，我利用假期閒暇去圖書館閱讀哲學書籍。在浩如煙海的書架間，我被一本《逍遙遊》吸引，情不自禁地抽出來翻閱。

莊子筆下的《逍遙遊》記載了瑰麗奇幻的寓言。雖然看似荒誕不經，卻透露出超脫俗世的智慧。無論是展翅千里的神鳥「鯀鵬」，還是壽命短暫的菌草，莊子對生命長短與境界大小的辯證，都給予我全新的視角。

其中，「宋人賣章甫而適越」的故事令我尤為難忘。故事講述宋國人善製禮帽，便帶著帽子去越國販賣。豈料越國風俗獨特，人們剪斷頭髮、身刺花紋，根本用不著帽子。宋人自以為珍貴的貨物，在越國竟變得一文不值，最終一頂也沒賣出去，只能黯然返鄉。

莊子的寓意發人深省：「有用」與「無用」，並非事物原本的屬性，而是取決於它所處的環境。在宋國，禮帽是必需品；到了越國，便成了累贅。我們常被世俗眼中的「有用、沒用」所困，卻未曾想過，當「用」的場景改變，「有用」亦可能淪為「無用」。

《逍遙遊》讓我豁然開朗：學生的世界不應僅有分數，發展愛好亦非多餘，關鍵在於將其置於何處。若我們能放下對「有用」的執念，不被世俗的標準困囿，才能真正找到屬於自己正確的道路。這本書如同一方靜謐的避風港，讓我在焦慮的風暴中忘卻煩惱，尋得安寧。

閱讀書籍 書名：逍遙遊
作者：莊子文、豐坊書
出版社：香港：商務，2005。

評審的話
· 內容充實，主題明確，條理井然。
· 自然地將個人經驗與書本內容聯繫。



張淑晴

元朗商會中學

題目 在論語的簷下，聽見心雨轉晴

中三，是一場早有預謀，卻又驟然而至的暴雨。測驗考試接踵而至，人際如蛛網般糾結，焦慮如細密的雨絲，浸透了每個晨昏。那日暴雨驟至，雨水在玻璃窗上縱橫如淚痕，而我的心情，比天色更暗——考試的失利、與好友的爭執，像藤纏繞得我透不過氣。隨手拿下《論語》，未曾想這古籍，竟成了我的忘憂避風港。

「學而時習之，不亦說乎？」我愣住了。快樂？於我而言，學習只是排名與分數的競技場。我反覆咀嚼，試圖穿越千年的時空，去理解那份純粹的喜悅。它如一把鑰匙，輕輕轉動了鏽蝕的心鎖。我嘗試放下對成績的執著，沉浸其中，竟發現曾經枯燥的知識點變得生動起來，那種被動的壓迫感，竟逐漸轉化為主動探索的微小火苗。當那「溫故而知新」的瞬間真正來臨，那豁然開朗的純粹喜悅確如孔子所言，是壓力於泥中鑽出的清甜蓮藕。那一刻，窗外雨聲喧嘩，我卻彷彿在字句間找到一處安靜的簷角，暫避風雨。

最讓我受益的是「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」過去，我總因同儕的優秀而自卑，孔子卻提醒我，每個人都可為師——或效法其長，或借鑑其短。不必苛求自己完美無瑕，也不必因他人的「善」或「不善」而過度煩惱。身邊的每一個人，無論優劣，都可以成為完善自我的鏡鑒。那份因人事而生的焦慮，便減輕了許多，取而代之的，是一份更為平和寧靜的心境。自此，我學會欣賞同學的優點，也接納自己的不完美。當嫉妒的荊棘枯萎，友誼之花反在心田綻放。

《論語》文言原文如金石之聲，簡潔鏗鏘；白話譯文如親切的嚮導，引人入勝。在文言與白話的切換間，彷彿在古今的通道裡穿梭，進行靜默的心靈修習。它不提供標準答案，卻總在我迷茫時點亮一盞燈。那些句子，在心底沉澱，化作錚錚強音，當壓力紛至沓來時，總能回到這個屬於我的忘憂避風港——不在簷下，而在心中。聖賢之言，穿越千年，靜靜地完成了一次又一次的庇護與引渡。

閱讀書籍 書名：論語
作者：本書編委會 編訂
出版社：香港：明天出版，2022。

評審的話
· 解讀貼切，選材新穎，結構清晰。
· 內容豐富，文筆流暢，引文運用得當，結構完整。



張渝婷

荃灣公立何傳耀紀念中學

題目 在書頁裡找到港灣

我的忘憂避風港不是家人溫暖的臂彎、不是屬於自己的小角落，而是在一本泛黃的書頁裡，找到了讓我喘息的地方。生活中的壓力總是無聲無息地包圍著我，考試的排名、父母的期待、對未來的迷茫，常常讓我覺得自己像一艘在風浪中飄搖的小船。直到我在書架上發現了李慧詩的《身上的每道傷疤》，這本書能讓我忘卻眼下的壓力，成了我能夠放鬆的避風港。

翻開書頁，我看到的不是光鮮亮麗的成功故事，而是一個運動員最真實的經歷。李慧詩的運動員生涯裡有著不少的挑戰，我印象最深的一章是「手之倔強」，講述她在手部受傷後重新學習握車把的過程，但李慧詩說，她不再想著要馬上恢復到以前的水平，而是每天進步一點點，哪怕只是多握穩一秒。這讓我想到自己寫數學題時猶豫的手，不是不會做，而是太怕出錯，於是我學著她的方法，不再要求自己考試一定要考第一名，而是只專注於弄懂一道不會的題。

這本書最讓我感動的是李慧詩如何面對這些傷痛。她沒有假裝堅強，而是誠實地寫出自己的害怕和難過。但她也寫道：「傷口會癒合，留下的疤痕會提醒我曾經多麼勇敢。」這句話如暮鼓晨鐘般點醒了我，每次考試失敗後，我都只想忘記那個難堪的分數，卻沒想過這些「傷疤」其實也是我努力過的證明。

壓力大的時候，我常常睡不著覺。這本書教我把自已當成一個需要照顧的病人，累了就休息十分鐘，難過就允許自己哭一下，就像李慧詩在訓練後要做冰敷和按摩一樣，她說：「照顧傷口和照顧夢想一樣重要。」

現在，當我又被壓力淹沒時，我會想起這本書。它讓我明白，壓力不會消失，但我們可以學會和它相處。就像李慧詩帶著傷疤繼續比賽一樣，我們也可以帶著壓力繼續前進，這本書在我心裡建了一個小小的避風港，每當風浪太大時，我就躲進去休息一下，然後再出發。它帶給我的不只是安慰，更是勇氣——接受自己不完美的勇氣，跌倒後再次站起來的勇氣。這些，是課本上學不到，卻能陪伴我一生的道理。

閱讀書籍 書名：身上的每道傷疤
作者：李慧詩著
出版社：香港：牛津大學出版社（中國）有限公司，2022。

評審的話
· 從運動員傷痕類比心理傷痕，鼓勵接納不完美。
· 展現從書中所得的領悟，表達真誠細膩。



作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。
Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations
教育局 Education Bureau
香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association
香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading
香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council



香港悅讀周 HONG KONG READING WEEK

今年香港公共圖書館再度與深圳圖書館、廣東省立中山圖書館及澳門公共圖書館合作，各自以同一主題舉辦比賽。所有得獎作品均會在指定圖書館展出，以促進大灣區讀者交流，共享閱讀創作的樂趣。展覽詳情可參閱香港公共圖書館網頁。

This year, the Hong Kong Public Libraries continues to collaborate with the Shenzhen Library, the Sun Yat-sen Library of Guangdong Province and the Macao Public Library in organising competitions under the same theme separately. All winning entries will be displayed in selected public libraries to foster exchanges among readers of the Greater Bay Area for sharing the fun of reading and creation. Please visit the Hong Kong Public Libraries website for details of the exhibition.



https://www.hkpl.gov.hk/wbd

2026年

4.23 世界閱讀日

4.23 World Book Day 創作比賽 Creative Competition in 2026



香港 Hong Kong

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



郭榕薇

香港神託會培敦中學
題目 錯位縫隙中的曙光

合上金浩然的《不便利的便利店》，書頁間彷彿飄散著韓國街頭便利店的速食面香氣，與都市夜歸人的疲憊呼吸。這本看似描寫韓國人們日常的小說，卻以其獨特的溫柔筆觸，為正在經歷焦慮與困境的我，提供了一劑意想不到的解藥。

書中那間總是「不便利」的便利店，何嘗不像我們每個人在生活中，時常遇見的磕絆與不順？商品擺放雜亂、店員笨拙、位置偏僻，這些表面上的缺陷，恰恰映照出真實人生的不完美本質。而當我跟隨作者的筆觸，看到那些失意者如何在這樣一間店裡，找到慰藉與連接時，我開始重新審視自己面對壓力時的思維方式。

現代生活的壓力，常常源於對便利性的病態追求：效率至上、完美主義、即時滿足。我焦慮於學習能力不夠快，人際關係不夠完美，成績不夠理想。然而《不便利的便利店》卻以其逆向思考，悄然提示著我們，或許正是那些看似不便的停頓、迂迴與不完美，才為我們保留了喘息的空間，與人性的溫度。

小說中那個笨拙卻真誠的店員，讓我反思自己對「能力」的狹隘定義。在學校與生活中，我常常因害怕表現不完美而陷入焦慮，害怕說錯話、做錯事、不符合老師的期待。而這個角色卻以他的不擅長，展現了另一種價值，不加掩飾的真實，往往比完美表演更能建立真誠連接。這讓我逐漸學會接納自己的局限，不再將每一次的小失誤，放大為人生的失敗。

《不便利的便利店》，最深刻的人生啟示或許是：正向人生不在於規避所有不便與困境，而在於學會在不便中發現隱藏的便利，在困境中找到潛在的機會。

如今，當我再次面對生活中的壓力與困境時，腦海裡總會浮現出，那間燈光溫暖的不便利商店。它提醒我：人生的意義，往往不在追求一帆風順的虛幻完美，而在於接納，並轉化每一個「不便」時刻。真正的正向人生，或許就是在看似錯位的縫隙中，依然堅持尋找，並創造屬於自己的人性溫暖，與生命的連結。

這間「不便利的便利店」，指引了我在困難的世界中，活的更堅韌，活出正向的人生。

閱讀書籍 書名：不便利的便利店
作者：金浩然 著、陳品芳 譯
出版社：台北市：寂寞出版股份有限公司，2022。

評審的話
· 反思現代完美主義的自我焦慮，角度新穎。
· 心得感想具啟發性，值得肯定。



黃梓睿

香港布廠商會朱石麟中學
題目 藏在《小王子》裏的無聲避風港

窗外，雨聲淅瀝，敲打着我煩亂的心。考卷上刺眼的紅字、課堂上聽不懂的難題和好友莫名的疏遠，都像一團迷霧將我籠罩。只想逃進最熟悉的避風港——圖書館那靠窗的角落，這裏只有翻書的沙沙聲和空氣中淡淡的紙墨香。而我的目光總會落在那本《小王子》上，它書脊已舊，卻是我心中最安穩的所在。

剛升初中時，我手忙腳亂，課業如潮水湧來，分數彷彿成了唯一的尺規。更難受的是，昔日無話不談的朋友，似乎一夜之間有了新的圈子。我獨自走在回家的路上，形單影隻，覺得自己既不夠好，也不被需要。

遇見《小王子》，是在一個同樣灰濛的午後。我在書架間隨意翻找，它的名字簡單乾淨。翻開第一頁，我便讀到：「所有大人最初都是孩子。」這少有人記得的句話，偏偏就像一縷微光，輕輕照進了我心裏。

我跟隨小王子遊歷星空，最終停留在他那顆小小的星球上。那朵有點驕傲、有點虛榮的玫瑰，卻讓他牽腸掛肚。狐狸告訴他：「正是你為你的玫瑰付出的時間，使得你的玫瑰如此重要。」我忽然懂了。我一直追逐著別人的認可，像書中那些只關心數字的大人，卻忘了珍惜自己真正付出的時光——那些苦思冥想的夜晚、與朋友開懷大笑的瞬間。這些看似平常的點滴，才是我生命中最珍貴的「玫瑰」。

合上書，雨不知何時已停。一種溫暖的勇氣，從心底升起。我開始嘗試模仿著小王子，每當面對難題便耐心探問，與人相處時不再勉強附和，而是學習真誠地「建立聯繫」。我明白了，脆弱與獨特並存，才是真實的自己。

這本書給我的最大禮物，是一顆能看見「本質」的心。它讓我知道，真正重要的東西，用眼睛是看不見的。圖書館這片無聲的港灣，收藏了這本小書，也收容了無數個像我一樣迷茫的靈魂。

我的避風港，從來不是為了永遠躲避。正如小王子終要離開玫瑰，去經歷更廣闊的世界。我在這裡歇腳、充電，是為了洗去塵埃後，能更清醒、更勇敢地啟航，去澆灌屬於我自己生命的那朵花——一朵獨一無二、值得我付出所有時間去愛的玫瑰。

閱讀書籍 書名：小王子
作者：安托萬·德·聖埃克蘇佩里 著、李繼宏 譯
出版社：香港：香港果麥文化傳媒有限公司，2016。

評審的話
· 主題明確，取材合適，表達清晰。
· 文筆流暢，情感真摯，體會深刻。



楊斯咏

馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學
題目 誰在掌舵？

所謂忘憂，從不是沒有煩惱，而是擁有與煩惱共處的智慧。所謂避風港，從不在地圖的某處，而是我們心中那片願意與自己對話的淨土。

當時的我，正被統測結果擊垮。歷史一向是我最擅長、最偏愛的科目，可那張試卷上的紅色數字，像一記重錘，砸得我茫然無措。當時，我反覆摩挲試卷，看著熟悉的論述題答得一塌糊塗，滿心都是「連最拿手的科目都考砸了，我還能做什麼？」的自我否定，憂煩如潮水般將我淹沒，連翻開課本的勇氣都蕩然無存。

直到《蘇菲的世界》中蘇格拉底的箴言撞入眼簾：「我唯一知道的，就是我一無所知。」而其後的闡釋更讓我豁然：「自知無知者最智慧。」這句話像一束微光穿透執念的迷霧，我開始追問自己：我難過的究竟是對歷史的一知半解，還是放不下「歷史是我強項」的這份執念？

有了問題，自然容易找到根源。跟著蘇菲的旅程，我試著像哲學家那樣拆解煩惱，將因忽略歷史事件不同範疇之間關係的錯謬，按文明板塊分類，梳理每個時代的政治、經濟、文化關聯，不再抱著自我懷疑，轉移到整理錯題中的過程，慢慢找回踏實的感覺。

柏拉圖的比喻總在腦裏浮現：「人的靈魂就像一艘船，煩惱是海上的風浪，而思考是穩住船舵的力量。」《蘇菲的世界》讓我懂得，所謂「忘憂避風港」，正是這顆肯追問、善於反思的心。當我不再對抗考得差的挫敗感，而是拆解憂煩的本質，心靈便有了安身立命的底氣。

如今再拿起這本書，越發懂得亞伯特寫給蘇菲的話：「生命本是一場不斷提問、不斷探索的旅程。」生活的風暴從未停歇，學業的挑戰仍會襲來，但蘇格拉底的「無知之知」、笛卡爾的「我思故我在」的教誨，讓我心中的忘憂避風港早已堅固，使能以清醒的認知直面困境，以縱容的態度接納不完美。

「忘憂避風港」正可無視外界的節奏，助我們掙脫隨波逐流的枷鎖，用理性和反思去掌舵時，自然伸出一片心靈淨土，而它的根基正是蘇菲一心探尋的那樣：「唯有成為自己生命的主人，世界所有喧囂，都不過是過眼雲煙。」

閱讀書籍 書名：蘇菲的世界，上
作者：喬斯坦·賈德 著、伍豐珍 譯
出版社：新北市：木馬文化事業股份有限公司，2017。

評審的話
· 以哲理思辨回應焦慮，並轉化為自我對話與行動。
· 結構嚴謹，配合主題，情理並重。



作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。
Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations
教育局 Education Bureau
香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association
香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading
香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council



香港悅讀周 HONG KONG READING WEEK

今年香港公共圖書館再度與東莞市圖書館、廣東省立中山圖書館及澳門公共圖書館合作，各自以同一主題舉辦比賽。所有得獎作品均會在指定圖書館展出，以促進大港讀者交流，共享閱讀創作的樂趣。展覽詳情可參閱香港公共圖書館網頁。
This year, the Hong Kong Public Libraries continues to collaborate with the Shenzhen Library, the Sun Yat-sen Library of Guangdong Province and the Macao Public Library in organising competitions under the same theme separately. All winning entries will be displayed in selected public libraries to foster exchanges among readers of the Greater Bay Area for sharing the fun of reading and creation. Please visit the Hong Kong Public Libraries website for details of the exhibition.
<https://www.hkpl.gov.hk/wbd>

