

人生,可以是一場不斷發現的旅程,也可以是 一種成長的追求;持續閱讀是對知識和人生 的追尋,當中所得到的,可能不僅是當下的滿 足,更可觸動心靈、擴闊視野、預見未來。這 些經驗,為作家帶來了什麼重要的啟發與轉變 呢?透過這系列講座,讀者可以分享他們在生 活體驗和閱讀經驗中,一篇又一篇充滿驚喜與 感受的故事。



何海濤

2014年3月22日(六/下午2:30-4:00) 屯門公共圖書館



長跑・人生馬拉松

廿三年的跑步經歷,使我體現出堅毅的處事方式,感覺極美好,每次順利完成訓練,無論快與慢,都有種興奮的感覺,覺得自己很有活力,充滿正能量。

以長跑比喻人生最適合不過,昔日在賽道上互相爭鬥、比拼,一心要 締造跑績、爭取代表資格、做香港最快。

到今天,跑步不再只是競賽,結合旅遊,成為一種探索不同國家的方法。用雙腳去跑,用眼耳口鼻去感受不同的環境,用心去感受他鄉的 家圍。透過講座,可以分享長距路上的片段與心得,讓聽眾去了解這 場人生的挑戰!

資深長跑運動員,在長跑項目縱橫超過二十年,現職中學教師。每年參加二十至三十場比賽。曾奪得香港越野聯賽三站冠軍、渣打馬拉松亞軍等,代表香港參加世界錦標賽。2013年出書《香港跑一圈——跑步熱線地圖》,介紹香港多條跑步路線,分享多年的跑步經驗,長跑實戰操練及比賽的辛酸及趣聞。

 香港跑一圈: 跑步熱線地圖
 528.949

 何海濤 著
 2133

香港:萬里書店,2013。



李樂詩

2014年3月29日(六/下午3:30-5:00) 屏山天水圍公共圖書館



極地考察

極地留下一點足音迴響中,令我思考人世間的許許多多問題。每次的 足音都不同,會令人「三思而行」。我也在三思之下激發起寫下一些文 字體驗。

南北極距離我們是很遙遠,屈原說過一句話:「路漫漫而修遠兮,吾將上下而求索。」這句話一直在鼓舞着我。

人生之旅的茫茫人海中,每個人都在追求各自的理想。我對於世界地理中的神秘之地,都有着一種熱切的探索動力。雖然我不是科學家,但我一直希望追隨科學家之後,對自然生態的地帶,進行深入的探索。認識兩極對全球人類息息相關的重要性。

兩極之地,除了克滿神秘而不可思議的誘惑力之外,也充滿了彩色和冰雪的無限光芒,對全球生態的影響。

極地科學工作者、極地博物館基金創辦人。過去多年,從專業廣告設計師、畫家、攝影師及寫作轉而成為極地科學工作者,至今與國內極地科學家無間斷地共同合作,探索極地與環保之關係及重要性。這個改變,使李博士成為第一位踏足地球四極的香港女性。香港中文大學剛開設的氣候變化博物館便展示了李博士多年來在南北極和珠穆朗瑪峰「三極」考察蒐集的動植物標本及珍貴照片錄像。在國內外舉辦有教育意義的極地展覽,積極提倡以藝術為科學服務,先後出版了十多本有關探險心路歷程的著作、圖文集及攝製地球科普之記錄片及光碟,包括《南北極足音》、《極地驚情》、《茫茫北極路》、《白色力量:南北極的回響》、《南極追踪》、《極地環保》等。

著作 索書號

 三極宣言: 聆聽大地訴說
 774.9

 李樂詩 攝影: 鍾龍山 英文翻譯
 4020

香港:向日葵工作室,2003。



著作	索書號
北冰洋細語	773.9
李樂詩 著 香港:聚賢館・2002。	4020
白色力量:南北極的回響	774.9
李樂詩 攝影 ; 劉小漢 撰文 香港:向日葵之工作室,2003。	4020
沙漠行舟	719
李樂詩 著 香港:聚賢館,1998。	4020
南北極足音	774.9
李樂詩 著 香港:海珠,1988。	4020
南極長夜	774.9
李樂詩 著 香港:聚賢館文化,2002。	4020
珠峰密語	719
李樂詩 著 香港:聚賢館,1996。	4020
茫茫北極路	773.9
李樂詩 著 香港:聚賢館,1995。	4020
雪域紅塵	719
李樂詩 著 香港:聚賢館,1998。	4020
極地驚情	774.9
李樂詩 著 香港:聚賢館·1994。	4020

區智浩

2014年4月12日(六/下午3:30-5:00) 粉嶺公共圖書館



由二萬呎的天空走到二千公里的沙漠,人在旅途,因為愛,才會寫下

每個人的人生旅程都是獨特的。人生,本來就是有萬千趣事可以寫出來讓人分享和共鳴。只要多用心觀察和留意身邊每一件點點滴滴的事情,就可以寫出很多有趣,甚至有意義的故事出來。區智浩除了使用過的頭盔類型比一般人多之外,也喜歡用文字去記錄不一樣的體會和經歷,看別人看不到、感受不到的天與地。

區智浩是一名土地測量師,負責土地界線測量和地圖製作等工作。亦曾為攀山搶救隊隊長,在英國接受攀山搶救訓練。曾利用全球定位系統(GPS),用五十六天時間一個人騎單車橫越澳洲。因工作關係,區智浩經常從空中俯視大地,熟悉香港各處美景。由於熱愛攝影和遙控飛行模型,因此自行改裝模型飛機用作空中拍攝。著作有《生死邊懸:攀山搶救隊的故事》、《GPS澳洲單車萬里行》、《高一點看香港:遙控飛機發現香港之美》、《飛高看香港:私家地理考察》等,記錄了不同的攀山搶救經驗,單車旅途上的艱辛和樂趣,以及香港不同的風景面貌。

著作	索書號
GPS澳洲單車萬里行 區智浩 編著 香港:萬里書店,2010。	771.9 7183
生死邊懸:攀山搶救隊的故事 區智浩 著 香港:天地圖書,2006。	548.36 7183
飛高看香港: 私家地理考察 區智浩 攝影、撰文 香港: 萬里書店, 2012。	351.1391 7183
高一點看香港:遙控飛機發現香港之美 = Up where we belong 區智浩 攝影、撰文	739.189 7183



香港:萬里書店,2011。

金鈴

2014年5月17日(六/下午3:30-5:00) 將軍澳公共圖書館



尋找地球刻度的人

香港:天地圖書,2010。

旅遊攝影作家金鈴,踏上地球上不存在的界線 — 赤道和北極圈,將人生智慧,串連自己的探險故事,引領讀者探索人文的刻度。兩段旅程,一個曾經是英國的殖民地,而又獨具古代文明原始特色、人類誕生搖籃的東非;另一處是「全球最幸福國家」選舉中名列前茅、寒冷極北的挪威和芬蘭。閱讀一點一滴,金鈴帶你遊走南轅北轍的世界奇觀。

香港作家,人文地理攝影家。香港作家聯會會員,英國皇家攝影學會會員。路足過百城市,撰寫小說及遊影集,出版作品逾三十五本,亦在多份報章撰寫專欄,作品多次入選中學生好書龍虎榜候選書目,包括入選第23屆的《心影遊記之一: 緋紅日本》、第22屆的《埃及猜情尋》。2010-2012年義務擔任茶馬古道『助學推廣活動大使』及苗圃20周年『傳訊總監』。最近新作品包括:《情熱赤道》、《迷戀櫻吹雪》等。

著作	索書號
一千零一夜之後 = The fairy tale of Morroco	857
金鈴 著	8088
香港:天地圖書,2011。	
十六湖戀愛奇蹟 = Croatia romance	857
金鈴 著	8088
香港:天地圖書,2012。	
北海道浪漫賞玩遊	731.9
金鈴 著	8088
香港:知出版・2010。	
俄羅斯魔法	857
金鈴 著	8088

著作	索書號
迷戀櫻吹雪	857
金鈴 著 香港:天地圖書,2013。	8088
高棉玻璃迷城	857
金鈴 著 香港:香港:天地圖書,2011。	8088
情熱赤道	765.69
金鈴 著 香港:知出版,2013。	8888
敦煌飛天	857
金鈴 著 香港:香港:天地圖書·2010。	8808
瑪雅銀河戀歌 = Galaxy song of Maya	857
金鈴 著 香港:天地圖書,2010。	8088
緑綺中南美	754.9
金鈴 著 香港:知出版,2012。	8088
緋紅日本	731.9
金鈴 著 香港:知出版,2011。	8088
藍寶石東歐	744.9
金鈴 著 香港:知出版,2012。	8808
羅馬貴族	857
金鈴 著 香港:天地圖書,2012。	8088



馮錦雄

2014年10月25日(六/下午3:30-5:00) 荃灣公共圖書館



老者不弱、殘者愈強

雖說人生只是匆匆數拾載;但是,在其過程中,往往克滿著驚險的挑 戰、難料的種種難關、無奈的際遇和意外!

「積極人生」是由日常生活中彰現出來。正面的思想,凡事往好處著眼,境隨心轉;將自己裝備好,遇到機會就能盡情發揮,遇到問題就能妥善面對!

「玉不琢、不成器」,種種挑戰是磨練,不論是磨練意志或體能,都是 通往成長之路和成功之道!

如何承受磨練?除了堅忍的毅力和不退縮的精神外,亦將成功或失敗的經驗化為動力,好好地迎接接踵而來的挑戰!

香港截肢者體育會主席。一場車禍令他失去了半條腿,改變了他的一生。從馬拉松的十公里、半馬、全馬,一路走過來,甚至成為首位用義肢完成樂施毅行者這艱苦任務的傷健人士。樂天知命的性格,協助他從截肢的陰霾裡走出來,活出精彩人生。作品《我要跑起來》是2012/13年「第24屆中學生好書龍虎榜」六十本入選書籍之一。

著作 索書號

我要跑起來 783.91

馮錦雄 著 3184

香港:紅出版(青森文化),2012。

2014年11月29日(六/下午2:30-4:00) 花園街公共圖書館



一張地圖走天涯

所有故事,由地圖開始。奇怪的國界、彎曲的海岸線、橫亘的山脈, 多少歷史的巧合,原來我們可以從地圖開始了解。旅行有時太累,我 們從地圖開始,認識世界,讀懂世事變遷。

美國史丹福大學奈特新聞學人,信報專欄作者及香港電台第一台主持。現為香港 中文大學新聞傳播學院博士候選人。曾任電視台新聞紀錄片高級監製、「新聞透 視」主持,曾獲「皮博迪大獎」、紐約電影電視節最佳紀錄片銀獎、「人權新聞 大獎」等獎項。著有《潮池:浪遊二十國度的故事》、《他他巴:走在絢麗與荒 凉》、《我的奇幻國情教育》等書,寫下他的浪遊和學習經歷,在最貧與最富之間 的切身體驗。

著作	索書號
他他巴:走在絢麗與荒涼 區家麟 著,攝影 香港:藍藍的天,2011。	719 7130
我的奇幻國情教育 區家麟 著 香港:天窗,2012。	543.2 7130
潮池: 浪遊二十國度的故事 區家麟 著 香港: 藍藍的天,2009。	719 7130

