

聖公會聖本德中學

2015 - 2016



老師推薦好書計劃

~ 目 錄 ~

羅發強校長	P.1	呂偉倫老師	P.19
畢綺青老師	P.2	黎逸堅老師	P.19
陳俊雄老師	P.2	呂影華老師	P.20
陳漢龍老師	P.3	馬曉陽老師	P.20
陳熙棠助理校長	P.3	麥敏聰副校長	P.21
陳凱茵老師	P.4	馬瑞萍老師	P.21
朱家駿老師	P.5	吳嘉敏老師	P.22
陳錦紅老師	P.6	吳鏡棠老師	P.22
朱懋梵老師	P.6	吳庭匡老師	P.23
朱文儀老師	P.7	敖穎祺老師	P.23
陳瑞媚老師	P.7	Ms. SHARON ANN ZEHNDER	P.24
蔡雪華老師	P.8	蕭榮漢老師	P.25
鍾倩儀老師	P.8	曾浩彬老師	P.25
趙偉龍副校長	P.9	譚海威老師	P.26
何珮明老師	P.9	鄧嫻茵老師	P.27
孔任熙老師	P.10	崔銘祐老師	P.27
鄺譚少雯老師	P.10	譚日初老師	P.28
郭麗明老師	P.11	黃蔚雅老師	P.28
郭 穎老師	P.11	黃健忠老師	P.29
關佩君老師	P.12	黃家順老師	P.30
呂 捷老師	P.13	黃健偉老師	P.30
梁可欣老師	P.13	黃麗霞老師	P.31
梁錦輝老師	P.14	黃玲梨老師	P.31
林孝雯老師	P.15	王佩玲老師	P.32
廖金強老師	P.16	王婉儀老師	P.32
盧敬薇老師	P.16	甄枝雄老師	P.33
梁美思老師	P.17	游家慧老師	P.33
呂保光助理校長	P.17	殷秀汶老師	P.34
呂兆麟老師	P.18	余恩瀚老師	P.35
梁穗玉老師	P.18		

推薦老師姓名： 羅發強校長



書名：	相信愛，就找到更美好 / 不怕輸，就有希望		
作者：	總編輯：林慧儀		
出版社：	青源出版社		
國際書號：	9789888276523		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

其實這裡推介了青源出版社同時出版的兩本書，《相信愛，就找到更美好》，其中包括了60個憑著愛向目標前進的故事；《不怕輸，就有希望》包括了60個努力追尋夢想的故事，每個故事都可以啟發我們一些做人處事的原則和道理，對我們的成長很有幫助，而且當中包括了不少我們聽過的人物，例如球王比利、籃球名將米高佐敦、美國總統林肯和艾森豪威爾、天文學家伽利略、美國國務卿賴斯、高爾夫球手老虎活士、電影明星差利卓別靈及史泰龍等，讓我們知道他們一些鮮為人知的經歷及成功的秘訣，提高我們閱讀的趣味。雖然是兩本書共120個故事，但每個故事都很精簡，很容易看，而且書中有不少精美插畫，亦很有欣賞的價值，希望大家喜歡這兩本書。

書名：	五個小孩的校長		
作者：	享你米拿		
出版社：	點子出版		
國際書號：	9789881361295		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	香港		



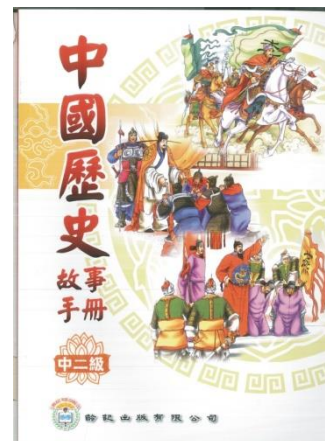
我推介這本書的原因如下：

我推介給大家的是《五個小孩的校長》的電影改編小說，一個真人真事的香港故事。

即使未看過這套電影，相信大家對《五個小孩的校長》呂麗紅校長的事蹟亦略有所聞，但我覺得無論你是否看過這套電影，這本書還是很值得一看的。作者不但詳細紀錄了呂校長的感人故事，更透析了呂校長接任校長及其後事情發展的心路歷程，讓我們可以深入了解這個傳奇人物。

可能我們真是見得太多社會上不公和不義的事情，漸漸對人性感到悲觀和失望，這個故事給我們見到了人性的真、善、美，也提醒我們不要失去信、望、愛。保羅在《哥林多前書 13：13》提醒我們：「如今常存的有信，有望，有愛，這三樣，其中最大的是愛。」希望這個故事可以增加我們的正能量，使我們能積極的面對我們的人生。

推薦老師姓名： 畢綺青老師



書名：	中國歷史故事手冊 (第二冊)		
作者：	—		
出版社：	齡記出版有限公司		
國際書號：	—		
出版年份：	2012 年	出版地點：	香港
適合程度：	初中級別		

我推介這本書的原因如下：

本書以淺白生動的手法編寫了多個由隋代至明代的中國歷史故事。本書十分適合初中級別的同學閱讀，是教科書以外的良好補充讀物，內容貼近教學範圍，能增加學生的中國歷史知識。

推薦老師姓名： 陳俊雄老師



書名：	我，曾經是這樣的人： 如果，你的人生是一句話，你會寫下的是……		
作者：	克莉絲緹娜·蘇撒姆		
出版社：	平安文化		
國際書號：	9789578039810		
出版年份：	2015 年	出版地點：	
適合程度：	中一至中七		

我推介這本書的原因如下：

《我，曾經是這樣的人》見證生命對於走完人生旅程所付出的努力

如果，你的人生是一句話，你會寫下的是……

瑪麗安娜·瑋柏寫到：「就算我現在無法繼續過著重新找到幸福的生活，我也大可好好地離去。我寧願在五十歲死於一段自己努力掙得的幸福關係中，也不要再在八十歲的時候佝僂著身軀又孤獨寂寥。儘管我現在還有許多想做的事，但上帝已經給我祂所安排好的計劃，因此我必須和這個世界告別。」

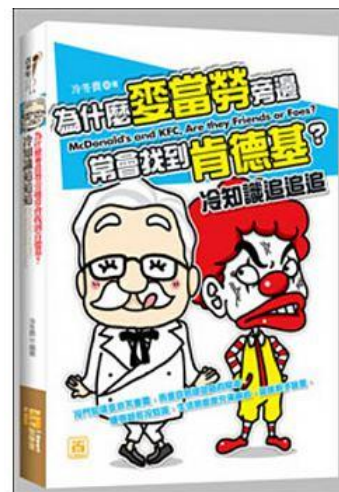
當走到生命盡頭，人們追憶的會是什麼？是人生嗎？

曾經從事媒體事業將近二十年的克莉絲緹娜·蘇撒姆，曾經與死神擦身而過，她領悟到，生命可能瞬間即逝。之後，在接受相關培訓後，她成為臨終陪伴者。在此工作期間，她聆聽了近乎百則不同的悼文與人生回顧。《我，曾經是這樣的人》書中摘錄了 80 篇人生回顧，80 種臨終心情，句句皆如明鏡，映照我們的人生面貌，將每一個靈魂來到世界上所需要面對的衝撞與所能品嚐的美好，誠實地展露在我們眼前，見證一個又一個生命對於走完人生旅程所付出的努力。

你曾否想過你的生命是否過得完滿？是否曾經因何而笑？什麼事物會令你感到幸福？曾有過遺憾嗎？我們背負著許多行李前進，有些是生命給予的，有些是自己選擇的；但你可曾停下腳步，看看自己所攜帶的，是什麼樣的人生？試著回顧一下你截至目前的人生吧！趁來得及的時候，真正做一次自己的主人。

推薦老師姓名： 陳漢龍老師

書名：	為什麼麥當勞旁邊常會找到肯德基？ 冷知識追追追		
作者：	冷冬貴		
出版社：	非凡出版		
國際書號：	9789888290710		
出版年份：	2014年	出版地點：	香港
適合程度：	所有學生		



我推介這本書的原因如下：

我推介這本迷你百科全書，是因為我想同學們好好裝備自己。除了掌握課本上的知識，他們亦應了解日常生活事宜。我希望同學們學懂更多的冷知識，也就是容易被忽略的常識，好讓生活充滿韻緻及趣味。

推薦老師姓名： 陳熙棠助理校長

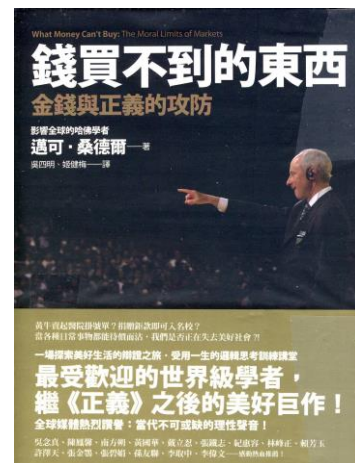
書名：	圖解日常心理學		
作者：	趙建勇		
出版社：	非凡出版		
國際書號：	9789888104086		
出版年份：	2011年	出版地點：	香港
適合程度：	中二至中六		



我推介這本書的原因如下：

心靈世界就像一個萬花筒，五光十色、豐富多彩。心理陷阱無處不存，不可不察！人的心理，是極為複雜的，有時候我們十分理智，清楚知道自己該做甚麼，然而有時候又十分感性，輕易就接受了煽動，作出不適當的決定。本書以有趣的事件，配合插畫，活生生地解說我們的心理行為，將神秘莫測的思想行動及內心的動機一一解破，令讀者可由書內的點子找到啟發，並體會、領悟一些日常心理學的要訣。

推薦老師姓名： 陳凱茵老師



書名：	錢買不到的東西：金錢與正義的攻防		
作者：	邁可·桑德爾		
出版社：	先覺出版股份有限公司		
國際書號：	9789861341965		
出版年份：	2012年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中四至中六		

我推介這本書的原因如下：

不少人都曾說過「金錢是萬惡的」，可以想像說出此話的人都感受至深。

當一個人缺錢，我指的是所謂「絕對貧窮」，連生存下去也有困難，因為衣食住行，無一不需要錢。如此說來，缺錢，一切惡劣的事也可能隨之而來。

與此同時，另一句話「錢是萬能的」出現次數也不見得較少，套落在現代，似乎十分貼切。有錢可以做的事實在太多了，至少在香港，你可買到各國名牌，食盡天下美食，甚至「住洋樓，養番狗」。可是換個角度，誇張一點地說，錢可以買起不少人的生；一天裡雖然只有廿四小時，偏偏不少人卻在每日工作十幾小時，營營役役，勞碌一生。或許他們都有人生目標，希望過著舒適優質的生活，但似乎一切達到目標的過程也離不開錢。又例如運動，可能有人會認為做運動需要的是努力毅力什麼的而不是錢，可是若要成為優秀的運動員，聘請教練，添置裝備，甚至出國參賽又需不需要錢呢？

當然，「錢是萬能」這個命題，我們可以很容易想到一些反例。比如朋友，有錢可能可以吸引更多「朋友」，但大多數不是真心的，至少經驗上待人至誠的朋友都不是因為錢的緣故。又例如足球，如果用錢買通球證，即所謂「黑哨」，即使贏波，也勝之不武。

為什麼我們都知道有些東西有錢也買不到？因為，更準確來說，我們都認為有些東西不應該用錢可以買到，即不應該用錢來衡量。這就涉及價值問題，涉及道德哲學的範疇。錢買不到真正的友誼，因為普遍認為真誠交朋友不應有金錢考量，否則就是對友情的侮辱，是腐化；錢買不到真正的榮譽，因為打假波本身就有辱比賽，喪失了比賽以純粹競技分出勝負的原意。

我們應該時刻反省，世上有什麼東西是無論如何都不該用錢去買的？同時，亦應該應思考，以什麼樣的價值來管理社會及公民生活的各領域。

推薦老師姓名： 朱家駿老師



書名：	吃一頓宋朝的飯局		
作者：	李開周		
出版社：	時報文化出版企業股份有限公司		
國際書號：	9789571361376		
出版年份：	2015年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

所謂「民以食為天」，在滿足口腹之慾重要得不得了上，香港人可以說是上承中國傳統，難以去中國化的：從約會逛街要找好吃的特別的餐廳，出外旅行總要預習地道美食超值料理資料，大小紅白事喜慶哀愁總離不開大排筵席，每晚開電視台台都是飲食節目，到連全港銷量最高的八卦雜誌都停刊了，不死的卻是那本講飲講食的。我們大概可以以吃來總結我們現在的生活了。

既然吃是如此重要，有沒有想過我們的文化、習俗何以發展至此？追本溯源，古代人又會怎樣吃？與我們的吃法又有何分別？於是這次我推薦《吃一頓宋朝的飯局》，因勢利導，從吃吃吃開始，與同學一起增長歷史見識。

本書作者李開周是國內著名飲食文化節目主持和歷史學家，他由家喻戶曉的小說情節著手，又或從我們現代人的飲食習慣、有關吃喝的話題作引，配合典籍和歷史考證，娓娓道出他眼中歷史上最好吃的宋朝的飲食習慣和有趣史話，讓我們用眼睛穿越宋朝各階層的餐桌，飽嚙豐饒的盛宴。

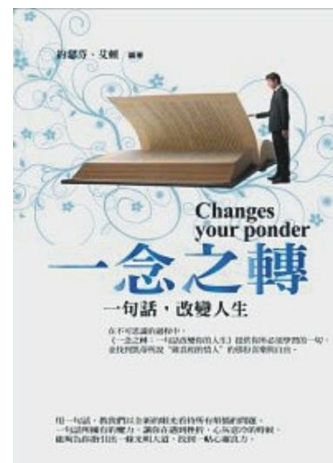
原來在《射鵰英雄傳》中，郭嘯天與楊鐵心是無可能在曲靈風所開的小酒店中喝酒啖花生月旦大宋朝廷的，因為花生在南宋一朝尚未傳入中土；反而郭靖黃蓉於牛家村密室用九陰真經療傷七日七夜，以西瓜充饑卻又合情合理，因為西瓜由金國傳入，南宋朝已於江南大行其道，浙江臨安牛家村的更是「又甜又脆」呢。

又原來宋朝御前盛宴與我們現在的中式筵席大異其趣，倒更有法蘭西晚宴的特色：既是行分餐制，皇帝與臣下各吃各的飯菜，更是「凡酒一獻，從以四肴」，即酒和菜配套，每喝一種酒，都配上四道菜，與我們現在吃到的每道菜都佐以不同餐酒的法國大餐相類，既啖佳餚，又嚙美酒。

在狼吞虎嚥這本書，看得津津有味之餘，我就從中吃出道理來了：歷史是人們生活時間的結集，歷史與我們既是息息相關，前人生活也許更與我們的相去不遠，味韻深長，齒頰留香。而如果《吃一頓宋朝的飯局》能誘出同學點滴對歷史的興趣，嚼出歷史的美味，體味到歷史不僅是死記硬背乾巴巴的資料，在歷史課時不再「鼾聲四起鬥離離」，則更是意外收穫了。

推薦老師姓名： 陳錦紅老師

書名：	一念之轉		
作者：	約瑟芬·艾頓		
出版社：	紅橘子文化事業有限公司		
國際書號：	9789866886966		
出版年份：	2011年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中一至中六		



我推介這本書的原因如下：

每個人於成長階段，都無可避免地會遇上一些挫折、困擾，例如：身體、學業、朋友、家庭、甚至夢想，大部分人都只懂得從自己的觀點角度去看或解決問題，最終得到大家都不滿意的結果，甚至將事情變成童年陰影。

煩惱的事無論已成過去，還是仍在發生，如果你能退一步，從另一個角度去看，可能會得到截然不同的感受，引發另一個截然不同的結果。

這書引用了不同界別的名人經歷，以極短篇故事形式，告訴你：想改變事情，先改變自己；想改變自己，一個理由就已足夠。

其實，故事中提及的說話，並不是什麼金石良言、至理名句(沒有封面、封底說得那麼誇張)，只是一些要你肯定自己，給自己信心的說話，但這些說話在關鍵時刻或關鍵人物說出，就能發揮扭轉局面的作用，無論你本身想解決問題，還是想幫人解決問題，甚至只想欣賞勵志故事，都推薦給你看《一念之轉》。

推薦老師姓名： 朱懋梵老師

書名：	改寫未來的9種生存力		
作者：	區祥江、周偉豪、區穎珩		
出版社：	突破出版社		
國際書號：	9789888246755		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中三或以上		



我推介這本書的原因如下：

作為一個教育工作者，所想的不外乎是透過每日的教學工作，來裝備自己的學生，令他們能活在當下並擁抱未來。但正在接受基礎教育的你，又可知道身處這個流動多變的社會，自己真正需要甚麼學習能力和思考能力，才能好好生存下去？若你不曾想過這個問題，或不肯定自己的答案是否正確，又或你想知道更多鍛煉這些能力的方法，甚至你正在思考如何活得成功而快樂的話，這書絕對適合你閱讀。作者提醒你在這個資訊超載的年代，如何獲得、挑選、理解、核實以至運用資訊來實踐自己的夢想，對於年青人來說不是一件容易的事，所以作者提出九種生存力，讓年輕人及早懂得「學習自處、確認方向、掌握人際」，進而開創自己的未來。

推薦老師姓名： 朱文儀老師

書名：	阿Q正傳		
作者：	魯迅		
出版社：	中文大學出版社		
國際書號：	9789629960445		
出版年份：	2002年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		



我推介這本書的原因如下：

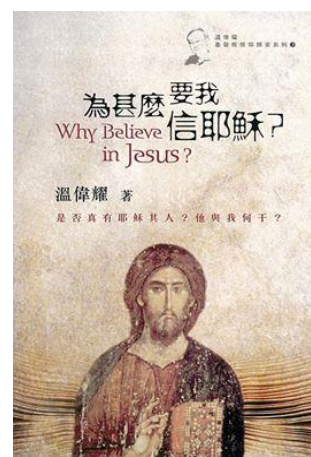
阿Q正傳是一部諷刺的小說，作者以幽默風趣的筆法寫出當時中國社會的現況，社會是如何的不平等，小人物是如何受到上層的欺壓，阿Q正是那要起來反抗而又不明白革命為何物的群眾，盲目的跟從！

阿Q是一個生在辛亥革命前時期的人，生為農民的他，當然不比一般的官家子弟可以接受教育而獲得知識，更別說是識字作文章了。阿Q是一個連自己姓甚麼都不知道的人，怎麼有能力去處理一切發生在自己周遭的事務呢？每次只要遇到問題便只會往消極面去想，有時明明是自己佔下風，可是他的自尊心偏偏又不由自主作祟，硬想這事是自己勝了，接著酣然入眠的想法，這也是他無奈的地方。

這本新版的阿Q正傳，文章篇幅簡短了，同學可先上網看「阿Q正傳」的分析，然後才看書，一定有新的體會。

推薦老師姓名： 陳瑞媚老師

書名：	為甚麼要我信耶穌？ Why Believe in Jesus?		
作者：	溫偉耀		
出版社：	明風出版		
國際書號：	9789888165018		
出版年份：	2014年	出版地點：	香港
適合程度：	中二至中六		



我推介這本書的原因如下：

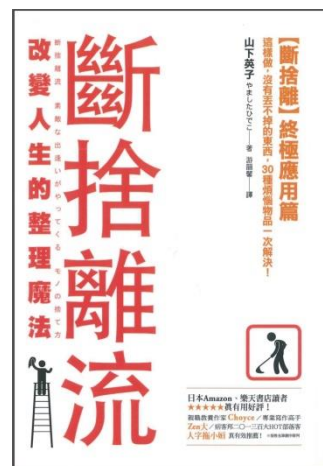
歷代以來，被耶穌改變的人多不勝數，我們又在一間基督教學校成長，究竟有沒有耶穌這個人？他有甚麼特別，竟影響著眾多的人？為甚麼又要信祂？這些問題的答案都是一些追求信仰和真理的人想尋找的，這本書正能為你一一解答。

本書的結構，先用聖經本體及聖經以外的兩面，客觀論述耶穌是否真有其人，接著論述耶穌的超凡性及耶穌行神蹟的可信性，最後以耶穌與你有分不開的關係作結。

本書適合一些想理性和客觀地明白耶穌的讀者，信徒和非信徒也可試看。

推薦老師姓名： 蔡雪華老師

書名：	斷捨離流		
作者：	山下英子		
出版社：	平安文化		
國際書號：	9789578039438		
出版年份：	2015年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中一至中六		



我推介這本書的原因如下：

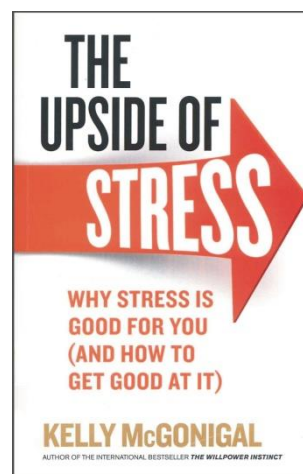
為什麼買了一堆收納工具，家裡卻反而越來越亂？想要執行「斷捨離」，但面對滿屋子越來越多的東西，卻不知該如何著手？

想解決此難題，你就一定要看看這本書呀。作者按照物品分類，教你如何「丟東西」這個整理術。從最讓人困擾的衣服、鞋子、化妝保養品、壓到書架都變形的書籍雜誌，乃至各種禮物、紀念品……作者針對三十項最常見「丟不掉」的物品，一一提出解決之道，從讓你痛下決心的「自我發問」開始，重新找回所謂「重要」的意義，然後「從小地方著手」，「列出清單」一步步實行，不僅讓你從此可以輕鬆斷捨離，還能同步釐清自己的內心，甚至發掘潛在的不安和問題。

整理是一輩子的課題，清爽的居住空間，是帶動人生向前的第一步動力。放下對物品的執著，才是真實面對自己的開始。請各位好好享受「斷捨離」的過程吧，因為這將是一條能讓你展開全新生活的道路！

推薦老師姓名： 鍾倩儀老師

書名：	The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It		
作者：	Kelly McGonigal		
出版社：	Avery		
國際書號：	9780091955267		
出版年份：	2015年	出版地點：	America
適合程度：	Intermediate		



我推介這本書的原因如下：

Over the years we've grown to see stress as Public Enemy No.1, responsible for countless health problems, relationship troubles, unhappiness and anxiety, and to be avoided at all costs. But what if changing your mindset about stress could actually make you healthier, happier and better able to reach your goals?

In this book, health psychologist Dr Kelly McGonigal reveals the new science of stress, showing that by embracing stress and changing your thinking, your stress response could become your most powerful ally. Drawing on the latest research and practical brain-training techniques, *The Upside of Stress* shows you how to do stress better, to improve your health and resilience, focus your energy, build relationships and boost courage.

推薦老師姓名： 趙偉龍副校長

書名：	一路追隨去拉薩： 一隻流浪狗 X 一個單車手的故事		
作者：	騎吉		
出版社：	香港中和出版有限公司		
國際書號：	9789888200542		
出版年份：	2013年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		



我推介這本書的原因如下：

這本書記載了一個真實的故事，騎吉（作者）在大學畢業的最後一個假期與幾位單車騎行愛好者一同踏單車由武昌到拉薩。在第六天的旅程中，騎吉在雅江遇到流浪狗小薩，小薩與騎吉一見如故，在往後的三十二日小狗與騎吉便變成不可分開的一對。

很難想像騎吉在完全沒有準備下在這旅途中收養一隻小狗，他如何克服這些困難？身處高原的地方，面對多變嚴峻的天氣，騎吉又如何協助小狗去翻山越嶺呢？其實騎吉對小薩的愛及小薩對騎吉的信任更值得我們欣賞。

這故事經媒體的報導已觸動很多人的心靈，你們也可到 GOGO 小薩微博：
<http://weibo.com/gogoxiaosa> 了解。

推薦老師姓名： 何珮明老師

書名：	旅行在希望與苦難之間		
作者：	林輝		
出版社：	時報文化出版企業股份有限公司		
國際書號：	9789571361154		
出版年份：	2014年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中三或以上		



我推介這本書的原因如下：

你去旅行時，是不是都會住旅遊達人所推薦的旅館？是不是吃盡網上力推的美食？又或者走訪「人人也到過」的名勝景點？然後在旅行後，假裝自己已經在另一個社會裏見到了人類最真實、最該有的生活，並且以為自己回家之後的日子也將因此多了一重甘美的領悟。

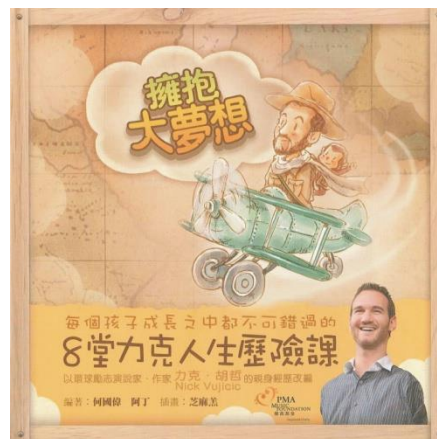
如果，旅行是用來學習、反思及尊重的，那麼你也許會得到一個不一樣的體會。

這本書沒有美食或度假好介紹，也不會詳細講述所到之處的交通路線，而是透過敏感的、善於觀察的作者，把他那滿溢的情緒，透過筆尖匯流成一篇篇雋永的文字。書中以簡單易讀文筆，記述馬來西亞保育運動、到印度閉關打坐的感受，及訪問在約旦幫助難民的義工等等，透過作者的眼和筆，我們看見這世界其實沒有想像中美好；但我們也透過同樣的眼和筆，看見那些與仇恨相生的良善，與苦難並存的希望。

有別於一般的旅遊書，也有別於一般背包旅客的書，作者以不一樣的旅人，讓我們看見不一樣的世界。從字裏行間，你會發現沒有自然而生的幸福，沒有本來就存在的和平，所有都是得來不易。作者寫下的每一個字，都是在告訴我們：理解這世界愈多，我們愈有希望指向一個美好的世界。

推薦老師姓名： 孔任熙老師

書名：	擁抱大夢想（香港中文版）		
作者：	何國偉，阿丁		
出版社：	樂苗基金		
國際書號：	9789881278739		
出版年份：	2014年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		



我推介這本書的原因如下：

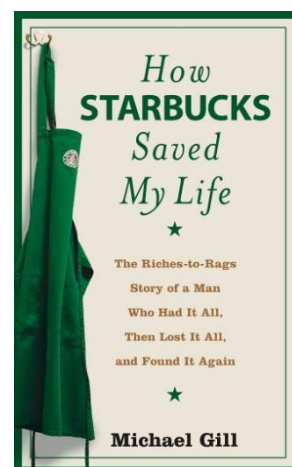
之前一偶然的機會親身聽過力克在香港舉行的講座，一直很想和同學分享有關他的書籍。他是一位天生沒有手腳的人，從十六歲開始，他夢想自己可以成為一位演說家。可是力克要怎樣做才能實現夢想？

其實，人生就像一場歷險記！在追尋夢的過程中，碰上過重重困難，但他由建立信念開始，不怕失敗地作出一次又一次的嘗試，一步一步地付諸行動，最後他終於成功了！我相信同學們定能從中得到啟發。

本書裡共有八篇故事 1.為自己定立遠大夢想；2.在恐懼面前拿出勇氣；3.遇困難時有應變智慧；4.抱信念一切皆有可能；5.耐心堅持不輕言放棄；6.從失敗領悟如何成功；7.接納自己並愛人如己；8.相信奇蹟也創造奇蹟。

推薦老師姓名： 鄭譚少雯老師

書名：	How Starbucks Saved My Life		
作者：	Michael Gates Gill		
出版社：	Penguin Group		
國際書號：	9781592402861		
出版年份：	2008年	出版地點：	USA
適合程度：	Form 5 and 6		



我推介這本書的原因如下：

The book is a riches-to-rags true story of an advertising executive who had it all and then lost it all.

Working at Starbucks makes Michael Gates Gill learn the value of hard work and above all humility.

In short, this is an interesting memoir of a man's transformation and a wake-up call to many so-called successful people.

推薦老師姓名： 郭麗明老師

書名：	大體大得：遺體捐贈感恩文集		
作者：	香港大學李嘉誠醫學院		
出版社：	麥穗出版有限公司		
國際書號：	9789881284198		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	所有年級		



我推介這本書的原因如下：

隨著近年醫學教育、外科培訓、臨床訓練、創新外科手術等研究大增，醫學院對捐獻遺體供大學解剖的需求甚殷。由於「大體解剖學」能讓醫科生全面觀察人體的結構，所以醫學生都尊稱遺體為「大體老師」。大體老師可謂是跨越生命界限，成就醫學奇蹟的「大人」。

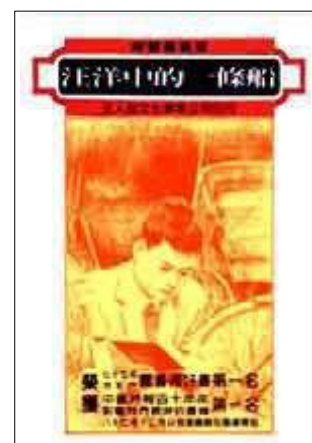
追溯歷史，香港大學早於1974年已接受第一具「大體」，醫學院冀盼醫學生對首位「病人」，即大體的解剖，能感受到人體構造的奧妙，學習尊重躺在解剖台上的大體老師。

本書收錄了醫學生的解剖感受，以及大體老師家屬的心路歷程。醫學生在解剖大體時，毋忘感激大體老師的無私與奉獻，因為對方以軀體成全未來的醫生，孕育具有人文素養的醫護人員。亦有醫學生的母親獻出軀體，令女兒感悟母親的苦心：「她寧願我們在她冰冷的皮膚上劃錯一千次，也不願我們在未來的病患者身上下錯一刀。身為一位大體老師的女兒，我對他們更是抱著最崇高的敬意。大體老師的無私與奉獻，將永留世人心中。」

相信同學閱畢此書，對人生、對生死的本質，會有更深刻的體悟。

推薦老師姓名： 郭穎老師

書名：	汪洋中的一條船		
作者：	鄭豐喜		
出版社：	主人翁文化事業公司		
國際書號：	9789579790413		
出版年份：	2000年	出版地點：	臺灣
適合程度：	初中		

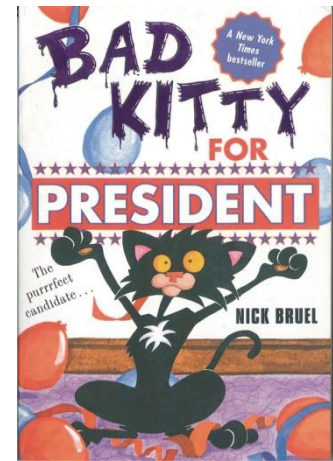


我推介這本書的原因如下：

《汪洋中的一條船》的作者鄭豐喜先生，是一位患有先天性下肢畸形的人，也是一位清貧的農家子弟，從小他就常遇到不少苦難與挫敗，但憑著無比的勇氣，鏗而不捨的精神，終於克服了肢體上的缺陷和所遭遇的逆境，苦學完成大學。其後他更執起教鞭，服務人群。《汪洋中的一條船》正是記載著鄭豐喜先生的奮鬥史。

現在有不少青少年遇到挫折和困難便採取放棄態度。他們放棄家庭，放棄學業，放棄自己的前程，甚至放棄自己的生命。但我相信他們閱讀這本書後，會發現原來自己比世上不少人幸福得多，自己所面對的困難，相信比起作者實在是九牛一毛。

推薦老師姓名： 關佩君老師



書名：	Bad Kitty for President		
作者：	Nick Bruel		
出版社：	Roaring Brook Press		
國際書號：	9781250010162		
出版年份：	2012 年	出版地點：	United States
適合程度：	S1-6		

我推介這本書的原因如下：

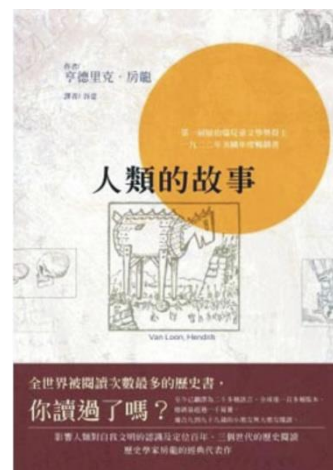
Bad Kitty for President is a very educational and yet hilarious read for those who would like to learn something serious the easy way. With funny illustrations featuring Bad Kitty, the author attempts to teach children the nuts and bolts of presidential elections, including the process of an election, the problems with buying votes, dirty campaigning in the mass media, the power of money as well as the importance of debating.

Even though you might think that elections have nothing to do with you, there is at least one thing that is worth pondering: "You may not like how the election ended, Kitty. But you have no choice but to live with the results if you want to live in a democracy" (p.130).

The absurdity of kissing babies, the problems with giving gifts for votes, dirty campaigning on the web and on TV, the importance of money and 527 groups, as well as debating with nothing important to say, are all exposed in this story.

推薦老師姓名： 呂捷老師

書名：	人類的故事		
作者：	房龍		
出版社：	中和出版		
國際書號：	9789881588364		
出版年份：	2012年	出版地點：	香港
適合程度：	高中		



我推介這本書的原因如下：

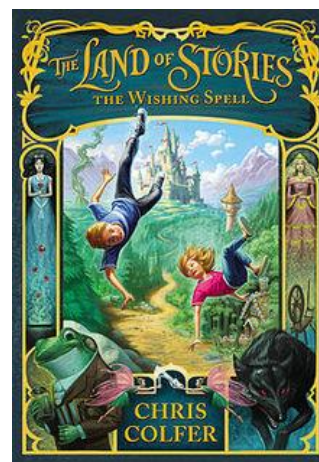
出生於荷蘭的房龍是一流的歷史學家，通曉六種語文，學養豐富，擅長以輕鬆流暢的筆觸寫作歷史故事，內容通俗之餘又具深湛內涵。

《人類的故事》是房龍最偉大的著作。作者在這部著作中，利用生動流暢的文字，將人類數千年的文明發展史呈現在讀者的面前，加上作者對文明史上許多問題的獨特看法，令本書出版後即被譯為二十種語文發行全世界，成為史上最暢銷的歷史書。

同學若能細讀本書，必定獲益良多。

推薦老師姓名： 梁可欣老師

書名：	Land Of Stories: The Wishing Spell		
作者：	Chris Colfer		
出版社：	Little, Brown Books for Young Readers		
國際書號：	9780316223935		
出版年份：	2012年	出版地點：	
適合程度：	S.1,2		



我推介這本書的原因如下：

Alex and Conner Bailey's world is about to change....

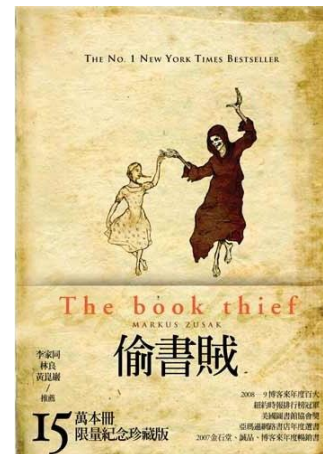
Through the mysterious powers of a cherished book of stories, twins Alex and Connor leave their world behind and find themselves in a foreign land full of wonder and magic where they come face-to-face with the fairy tale characters they grew up reading about.

But after a series of encounters with witches, wolves, goblins, and trolls alike, getting back home is going to be harder than they thought.

This is a fun modern fairytale, offering a thrilling quest that young readers won't be able to resist.

推薦老師姓名： 梁錦輝老師

書名：	偷書賊		
作者：	馬格斯·朱薩克 (Markus Zusak)		
出版社：	木馬文化事業股份有限公司		
國際書號：	9789866973420		
出版年份：	2007年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中一至中六		



我推介這本書的原因如下：

去年電影“THE BOOK THIEF”在香港上演。這部電影取材於《偷書賊》，作者是馬格斯·朱薩克(澳洲)，譯者是呂玉嬋(台灣)。我閱讀了這本書後，覺得這是一本很值得細細品味的小說。

小說的主角莉賽爾·麥明葛，小時是一位孤苦的孩子，父親被打上了共產主義者的烙印，被納粹黨帶走了，母親隨後也失蹤了。在彈奏手風琴的養父的幫助下，她學會了閱讀。儘管生活艱苦，她卻發現了一種精神糧食，就是書。

在《偷書賊》裡，寫莉賽爾如何擁有（偷來）那些書，那些書又如何改變了她。不是書中的內容多麼精采，多麼啟發人心，而是那些書對莉賽爾的意義。這些書籍令她學會識字，給她帶來安慰，更教會她思考，增加了勇氣，勇敢地把握眼前的機會，去冒險，去爭取她所想要的。在小說中，透過莉賽爾痛苦、坎坷的一生，寫實地反映了戰爭的殘酷，細膩地描寫了二戰時期人民的心理恐懼、不安與焦慮。

今天，在這個資訊爆炸的時代，人們閱讀似乎只是為了找尋資料，卻忽略了書籍可以帶給我們無窮的力量，可以支持我們面對人生中的風風雨雨。書籍真是我們無價的精神食糧啊！

推薦老師姓名： 林孝雯老師



書名：	優秀，從你忽略的小事開始		
作者：	何權峰		
出版社：	高寶國際有限公司		
國際書號：	9789861859552		
出版年份：	2014年	出版地點：	臺北
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

優秀，是我們每個人不多不少也想追求的，書中封面有一句令人深刻的說話：「所有的成功者，都做著與我們同樣的事，唯一的區別就是，他們從不認為他們所做的是簡單的小事」。

作者認為要優秀，關鍵就在於好的品格與態度，例如誠實、有禮、專注、堅忍、有同理心等，這些都看似基本的「小事」，但這就是成敗得失的關鍵。

作者列出了 37 件小事，其中第 6 件小事是「不要等到明天」。我們常以為自己還有很多時間，把要做的事情一再拖延，但其實這樣的明天是不會更好的，有時想到就要即刻做了，否則就會欠動力。

第 24 件小事是「不怕錯，要改過」。作者不是要鼓勵我們犯錯，而是提醒我們之所以會錯，因為我們太善於找藉口原諒自己及找一大堆理由來掩飾。所以要積極學習認錯，認錯並不會貶損一個人的價值，反而會提升別人對他的評價。

萬事起頭難，但只要我們在細節上能認真多一點，我深信每個同學不多不少都可以培育出更優秀的一面。

推薦老師姓名： 廖金強老師



書名：	創造生命的奇蹟		
作者：	Louise L. Hay		
出版社：	生命潛能文化事業有限公司		
國際書號：	9789861752792		
出版年份：	2001年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

作者透過自己的艱苦經歷，在不斷地尋找可改變自我價值觀及自己命運的方法和技巧的同時，紀錄這些的一切一切。最後，利用這些成功的經驗及實踐，仔細地導出及說明，原來每個個體均可以以自己的能力去創造自己的生命及醫治自身問題或情緒創傷。此書的內容可使讀者輕鬆地學習及掌握有關技巧，同時也包括一些自我練習，是一個不求人的方法，去創造自我生命的奇蹟。

推薦老師姓名： 盧敬薇老師



書名：	給自己一個 Like		
作者：	蔣慧瑜		
出版社：	青源出版社		
國際書號：	9789888276066		
出版年份：	2014年	出版地點：	香港
適合程度：	全校各級		

我推介這本書的原因如下：

在社交網上給別人一個 Like，是一件十分容易的事，但若要給自己一個 Like，鼓勵自己，認同自己，卻是一個沉重的動作。

人生每一階段都有不同的考驗，作者將人成長過程中會遇到的情境，寫成小故事，並分享當中的道理，讓年輕人從中學習及領悟。書中其中兩個故事：「友誼貴精不貴多」及「找不到讀書的意義」，都十分有啟發性的。希望同學從書中故事更了解自己，認識自己，在成長路上能給自己多一個 Like。

推薦老師姓名： 梁美思老師

書名：	王永慶奮鬥史		
作者：	敦泰		
出版社：	遠流出版		
國際書號：	9789573222280		
出版年份：	1994年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中一至中六		



我推介這本書的原因如下：

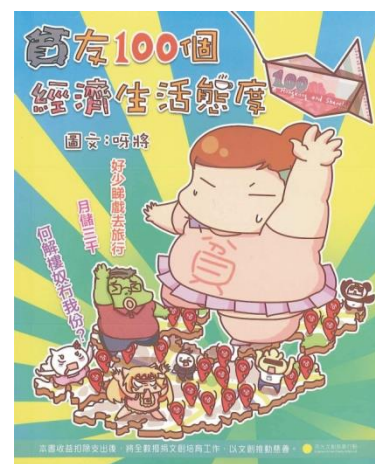
這是一本企業家的自傳，書中的主角王永慶是一位白手創業，最後成為臺灣首富的傳奇人物。作者花了十年時間，蒐集了二十年來有關王永慶的文獻資料，進行深入的分析及整理。看這書除了可以了解到一位知名企業家的經營策略及成功之道外，還可以看到王永慶在面對出身貧困、戰爭及無妄的牢獄之災時，如何挑戰變革及面對困境。

文中還附錄了《王永慶 vs 松下幸之助》一文，兩人在臺灣及日本均是成功及知名的企業家，比較兩人相同之處，除了都是貧窮出身，亦都是只小學畢業之外，在於(一)大量生產的經營策略；(二)對運氣的看法；(三)重視員工教育訓練。至於相異之處，則是(一)用人哲學；(二)對社會的回饋方式。

通過這書，不但讓我更全面及立體地了解一個人物，還讓我反思到商人除了以盈利為最大目標外，對社會及國家還可以有其重要的價值及貢獻。

推薦老師姓名： 呂保光助理校長

書名：	貧友 100 個經濟生活態度		
作者：	呀將		
出版社：	亮光文化		
國際書號：	9789888249916		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六同學		



我推介這本書的原因如下：

自稱貧友界代表的「呀將」，以貧友的角度去看物價、樓價長期高企的香港。明明自己很節儉，很少睇戲去旅行，兼常吃平餐，但仍然冇份做「樓奴」。何解？

作者通過 100 個生活態度，談談香港人的住食行樂各方面眾生相，包括舊式公屋、士多辦館、茶餐廳、大排檔、熱狗巴士、紅綠小巴等，充滿本土味，身為香港人的你定能找到共鳴。

當然，作者的插圖非常傳神，讓香港各種重點風貌盡現眼前。

推薦老師姓名： 呂兆麟老師



書名：	輕鬆點吧！		
作者：	區樂民		
出版社：	皇冠出版社(香港)有限公司		
國際書號：	9789882163744		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

考試成績欠佳，朋友借了你的錢無意歸還，上司亂發脾氣，情人提出分手，跟家人吵架……人生，總有不如意。

快樂是可以學回來的。每當感到不開心，便問自己：「三年後，再評核此刻狀況，我會否依然不快樂？」

真正重要的事情原來很少。做人，大可輕鬆一點。

推薦老師姓名： 梁穗玉老師



書名：	人生有 Take 2		
作者：	蔣慧瑜		
出版社：	青源出版社		
國際書號：	9789888276356		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

人生一向都不是平坦，總是高高低低，但每次在人生的低處時能否做好準備向另一個高峰前進？

蔣慧瑜的《人生有 Take 2》內有 18 個真實故事，講述故事中的主角在人生的低處或迷茫時，怎樣積極面對和如何選擇自己前面的路。而我最欣賞本書是在每一個故事的完結時都有一頁「檢視」及「行動」部份，讓我去思考怎樣可以令自己人生活得更好，希望同學有機會閱讀這書，思考人生、凡事積極面對。

推薦老師姓名： 呂偉倫老師

書名：	灌溉心靈的半杯水		
作者：	沈祖堯		
出版社：	皇冠出版社		
國際書號：	9789882163041		
出版年份：	2013年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		



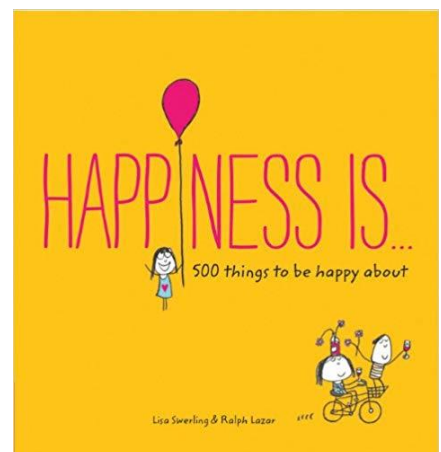
我推介這本書的原因如下：

沈教授於不同的範疇內分享不同的故事，叫我們學習感恩，因為懂得感恩，便會快樂。相信當中必有一些能打動你的心，亦能從中有所得著。

願大家學會，多欣賞，多感恩，多回報。

推薦老師姓名： 黎逸堅老師

書名：	Happiness is ... 500 things to be happy about		
作者：	Lisa Swerling & Ralph Lazar		
出版社：	Chronicle Books		
國際書號：	9781452136004		
出版年份：	2014年	出版地點：	San Francisco
適合程度：	ALL		



我推介這本書的原因如下：

What is happiness? Are you happy every day? Life may be busy and sometimes challenging, but we can always find a reason to be happy!

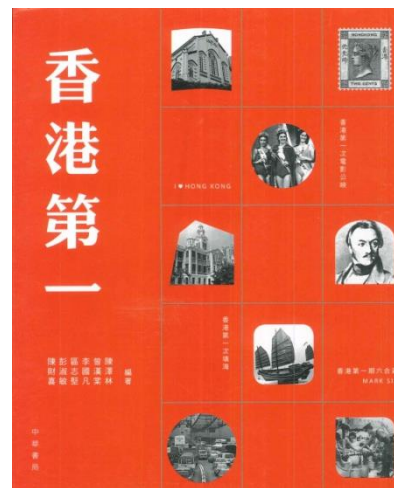
This book reminds us that there are lots of things that we can be happy about every day. With the lovely illustrations, you can appreciate 500 things in the world that can make you happy.

For me, this book is like wisdoms of life. Whenever I feel frustrated and upset, grab this book, flip through a few pages, and remind myself how to be happy. Then, I can cheer myself up and go ahead for my life.

Although the book is written in English, words are easy and I am sure everyone of you can read it well with the illustrations. So read this book and smile with it!

推薦老師姓名： 呂影華老師

書名：	香港第一		
作者：	陳財喜、彭淑敏、區志堅、李國凡、曾漢棠、 陳澤林 編		
出版社：	中華書局		
國際書號：	9789888181148		
出版年份：	2012年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		



我推介這本書的原因如下：

香港，是我們的家，你對香港有多了解？你認識以前的香港嗎？

閱讀是學習歷史一個重要的媒介。香港的課堂上較難學習到香港史，甚或你會覺得歷史很沉悶，那麼，《香港第一》則是讓你了解香港歷史的一個有趣起點。

《香港第一》以政治及法律、經濟及公用事業、民生與社會建設、娛樂及體育等課題，介紹香港的「第一次」，如：香港第一位港督、香港第一間電影、香港第一次選美活動……在不同的範疇讓讀者對香港史有更多的認識。全書以簡單的文字再加插珍貴的舊照片，好讓學習香港歷史變得容易有趣得多。

推薦老師姓名： 馬曉陽老師

書名：	改寫未來的9種生存力		
作者：	區祥江、周偉豪、區穎珩		
出版社：	突破出版社		
國際書號：	9789888246755		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中四至中六		



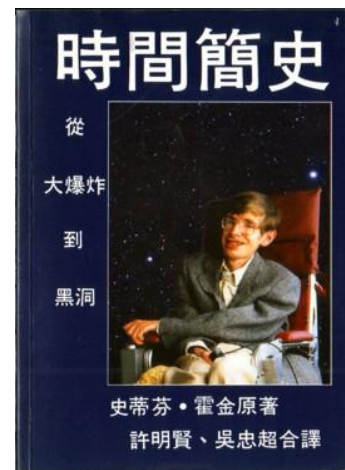
我推介這本書的原因如下：

「生於香港、長於香港，在這裡生活了二十多年……不知是中國人的習俗還是其他原因，『一代不如一代』總是比『青出於藍勝於藍』更具感染力……並以此作為解釋所有青年問題發生的理由。」（羅健熙、林輝：〈給：我們的長輩〉，《明報》二〇〇九年四月十一日）

現今香港青年人常被批評成問題多多的一代，自我中心、抗逆力低、不懂感恩……但其實青年人絕對不是一無是處，他們是社會上最有能力創造歷史，改寫未來的一羣。青年人如能好好裝備自己，也能和上一代一樣成就自己的夢想，創造自己的理想世界。

本書從青年人的角度，寫出他們面對這個時代的特點，更提出了一些他們可以改變社會，改寫未來的生存力；其中提到的搜索力（Googling）更是在這瞬息萬變、資訊爆炸的年代不可或缺的。香港青年人如能認清這個世代的變化，而上一代也能讓他們發掘自己的潛力，那麼香港對青年人的論述便能從「一代不如一代」變成「一代不同一代」。

推薦老師姓名： 麥敏聰副校長



書名：	時間簡史		
作者：	霍金 Stephen Hawking		
出版社：	藝文印書館		
國際書號：	9789575201027		
出版年份：	2002年	出版地點：	臺北
適合程度：	S2 - S6		

我推介這本書的原因如下：

提到霍金，相信很多人都認識他身患頑疾，但仍能於天文物理學上，完成很多突破性的研究。他的頭腦被公認為偉大的腦袋。

本書首先講述宇宙學過去的研究歷程和近代物理學的理論。現時我們認識的宇宙是怎樣的？時間和空間的關係，宇宙膨脹的證據及意義。

接著講述黑洞的形成和條件，推論黑洞內外的物理過程，我們這宇宙未來的演變方向、蟲洞和時間旅行的構想及可能性。

本書用了簡單文字及圖像，傳達天文物理學的理論，科學上有極高的評價。本書已被譯成多種語言出版，而且極為暢銷。

推薦老師姓名： 馬瑞萍老師



書名：	三萬呎高空上的迷你「影院」		
作者：	藍海寧		
出版社：	經濟日報出版社		
國際書號：	9789626788806		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

任職空姐十多年的作者藍海寧看盡機艙人生百態。對作者而言，機艙就如電影院，每天都在上演不同「電影」。這本書雖是「空姐事年簿」系列的第十二本，但正如作者所說：「機艙是地球村的縮影，乘客與機組人員來自世界各地，文化互異，性格大不同，任何奇聞趣事也會在三萬呎高空上發生。」在這本書裡，作者帶給讀者 60 多個新故事，她依舊用她敏銳的洞察力，再加上細膩入微的筆觸，把旅途中的各種趣事、善事及荒唐事，用淺白的文字，簡短生動地勾勒出來，讀起來不但不會感到沉悶，相反會叫人會心微笑，令人愛不釋手。

除了機艙上的所見所聞外，作者於書中更提及不少航空知識，讓讀者對航空事業有更多了解。

推薦老師姓名： 吳嘉敏老師

書名：	我們最幸福：北韓人民的真實生活		
作者：	芭芭拉·德米克 (Barbara Demick)		
出版社：	麥田		
國際書號：	9789861207896		
出版年份：	2011 年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中三至中六		



我推介這本書的原因如下：

北韓(朝鮮)在國外人眼中向來是個難以深入及了解的祕密國度。朝鮮曾遭受兩次悲劇：第一次是令朝鮮半島分裂的二戰結束時(史達林扶植金正日作為蘇聯在朝鮮的代理人)，第二次悲劇是蘇聯的崩潰(在後蘇聯時代，朝鮮遭受電力、自來水和食物短缺)。金日成和金正日藉機創造了個人崇拜的一種痴迷的支持，自我監督的社會。

《我們最幸福》追溯六名北韓人超過十五年來的生活——在這長達十五年以上的混亂時代裡，他們遭遇金日成去世，他的兒子金正日在無人挑戰下接掌大權，以及蔓延全國的大饑荒，這場災難奪去全國五分之一人口的性命。

從六名平凡百姓的生活中，我們對北韓有了超乎以往的認識。我們深刻體會到，生活在今日最壓迫的極權主義政權下會是什麼感受，從而更明白自由的可貴。

推薦老師姓名： 吳鏡棠老師

書名：	刀下留人		
作者：	鍾尚志		
出版社：	經濟日報出版社(香港)		
國際書號：	9799626782469		
出版年份：	2005 年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		

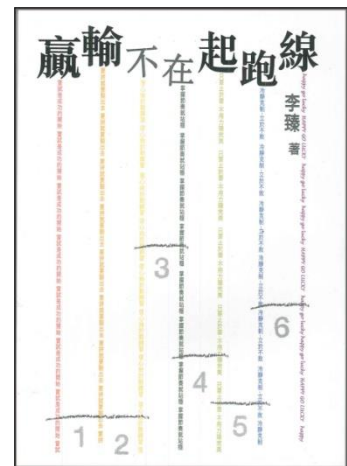


我推介這本書的原因如下：

從前只會在電視劇中，當劊子手預備下刀斬頭時才會聽見一把宏亮的聲音大喊刀下留人。鍾尚志教授的刀下留人是指他以外科手術刀救活病人，而以上兩者皆有延續生命的意味。鍾教授就是把他刀下留人的經歷記錄下來，當中包括無數艱辛、痛苦和無奈。當然，當中亦有樂趣和成功感。而作者在闡述自己的經歷時，亦帶出了與病魔戰鬥時展現出的生命力。

沙士一役使很多人失去了寶貴的生命。鍾教授一名中大醫學院的同事不幸染上沙士，治療起初不見成效，使那本來很壯健的同事終日病在床上，受痛苦的煎熬。要成功康復，所需的求生意志極大。若果他在治療過程中放棄自己，便難以康復。故此，無論多痛苦，同學們亦要憑著對生命的珍愛以度過難關，使生命得以延續。

推薦老師姓名： 吳庭匡老師



書名：	贏輸不在起跑線		
作者：	李臻		
出版社：	青源		
國際書號：	9789888087815		
出版年份：	2012年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

你試過以下情況嗎？

當你看到別人贏、自己輸，便抱怨別人嗎？心裡想著別人贏了我，是因為擁有更優越的學習條件嗎？

這本書可改變大家的命運，不會因為起跑線的差異而懼怕，甚至放棄。由輸家變成贏家。

推薦老師姓名： 敖穎祺老師



書名：	大清時報：首部曲·八旗建國		
作者：	黃榮郎		
出版社：	遠流出版事業股份有限公司		
國際書號：	9789573274629		
出版年份：	2014年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中三至中六		

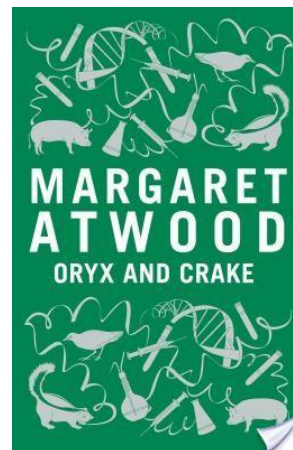
我推介這本書的原因如下：

清朝強盛之時，GDP 佔全世界三分之一，領土比現在中國還要多一百個台灣，大清帝國在當時的世界舞台上可謂獨領風騷，皇帝的獨裁來到前所未有的高峰。但接著英國崛起、美國誕生，而中國卻從最高峰直摔下來。

清朝的歷史曲折，而史料繁多，同學讀清朝的歷史會感到混亂。本書模仿報紙形式，選取每年數件具代表事件報導，又捨棄無趣沉悶、只有一堆箭頭和方塊的流程圖解，改以模擬新聞畫面的生動漫畫作為插圖，令同學可以輕鬆的明白清朝歷史。

《大清時報》將清朝二百多年的歷史事件，分成「首部曲·八旗建國」、「二部曲·開創盛世」、「三部曲·帝國哀歌」三部分來呈現。本書只是「首部曲·八旗建國」，由西元一六二六年努爾哈赤的最終戰役開始寫起，一直到西元一六八三年康熙統一台灣做為結束。如同學有興趣，可繼續借閱「二部曲·開創盛世」和「三部曲·帝國哀歌」。

推薦老師姓名：Miss Sharon Ann Zehnder



書名：	Oryx and Crake		
作者：	Margaret Atwood		
出版社：	McClelland and Stewart		
國際書號：	9789579790413		
出版年份：	2003 年	出版地點：	Canada
適合程度：	Senior forms		

我推介這本書的原因如下：

Shortlisted for the Man Booker Prize for Fiction in 2003, *Oryx and Crake* by Margaret Atwood blurs the line between romance and science fiction.

Told in flashbacks, the main character, Snowman, introduces us to the Crackers, primitive human-like creatures. Set in a post-apocalyptic world, Snowman, or Jimmy as he was once known, reveals his past as the Crackers ask him numerous questions.

Snowman unveils a past life where genetic engineering was the norm. Animals were modified to be more efficient food sources as well as sources for human organ harvesting.

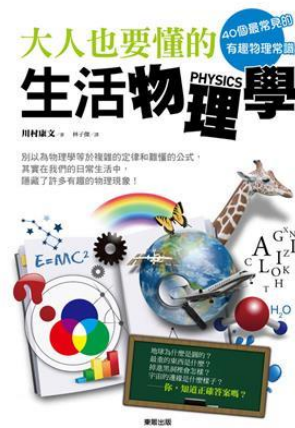
Snowman and Crake (the scientist) were old school friends who drifted apart while at college but reunited again after college. Snowman begins working for Crake promoting the BlyssPlus Pill that promises to revert aging.

Crake also shares with Snowman the Paradise project where the former has created a humanoid creature which combines the best features of humans and animals from around the world. At this point Snowman meets Oryx forming a relationship with her.

Before long, the couple realise that the BlyssPlus Pill is responsible for killing large numbers of humans in a spreading pandemic. To avoid being infected by the pandemic, Snowman takes refuge in the Crake compound.

The story feels like a moral tale, an Atwood trait, and is not far removed from the world we live in now. Pandemics threaten, GMO crops and livestock have started to raise concerns and scientists continue to search for immortality. *Oryx and Crake* raises the question as to how far should we tinker with 'nature' to survive? Is our obsession with creating bigger and better crops, livestock and humans part of the evolutionary process? Will the human race extinguish itself as it strives for 'bigger and better'? *Oryx and Crake* is part of a trilogy comprising *The Year of the Flood* (2009) and *MaddAddam* (2013).

推薦老師姓名： 蕭榮漢老師



書名：	大人也要懂的生活物理學		
作者：	川村康文／著 林子傑／譯		
出版社：	台灣東販股份有限公司		
國際書號：	9789863310389		
出版年份：	2013年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中三至中六		

我推介這本書的原因如下：

正如書名，大人也要懂物理，當然要看。中學生雖然未屆成年，也可一看，說不定還可向大人解釋一番。特別推薦下面數個課題，都是大人經常會問的問題：

- 為什麼在電車裡往上跳，還是會掉落在同一個地方？
- 天空為什麼是藍色的？
- 雲為什麼會浮在空中？
- 電燈泡是如何發光的？
- 大爆炸是怎樣的爆炸？
- 為什麼太空人會在太空船內浮游？
- 宇宙的邊緣是什麼樣子？

書本講解清晰，還有大量圖片幫助理解。希望同學可透過這本書，對科學有多些理解，也可順道考考身邊大人對物理有多懂。

推薦老師姓名： 曾浩彬老師



書名：	沒有色彩的多崎作和他的巡禮之年		
作者：	村上春樹		
出版社：	時報文化出版企業股份有限公司		
國際書號：	9789571358208		
出版年份：	2013年	出版地點：	日本
適合程度：	中四至中六		

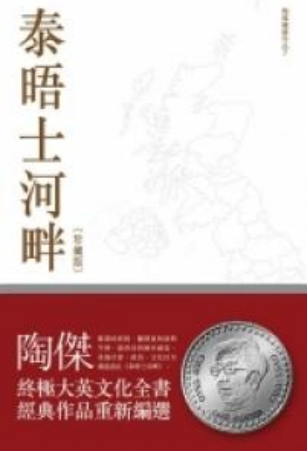
我推介這本書的原因如下：

作為中學生的你，是否每天都和朋友開心地渡過青春的日子？書中的主角多崎作都是一樣，高中時有四位很要好的朋友，可是當他離開家鄉名古屋到東京唸大學的第二年，所有朋友都突然與他絕交了，一切都來得無聲無色、不明所以的。

多崎作四位朋友的名字都是與色彩有關，例如名字中有「青」、「白」這些字眼，只有他的名字與色彩無關，這本來已令主角覺得與朋友之間有一點距離感，而受到朋友無故疏遠之後，更令多崎作跌入孤獨和絕望之中，甚至萌起了尋死的念頭。

36歲喜歡鐵路的多崎作已成為了一名鐵路設計工程師，在女朋友的鼓勵下，主角決定回去尋找那些朋友，找出當年被遺棄的原因。

推薦老師姓名： 譚海威老師



書名：	泰晤士河畔 (珍藏版)		
作者：	陶傑		
出版社：	皇冠出版社(香港)有限公司		
國際書號：	9789882162433		
出版年份：	2011年	出版地點：	香港
適合程度：	中四或以上		

我推介這本書的原因如下：

大英帝國歷史悠久，其歷史文化影響深遠。若要對這國家有深入認識，這本以倫敦泰晤士河為名的《泰晤士河畔》，絕對能令你多加認識英國之餘，更可反思中西文化的差異。

作者陶傑於中學時期開始留學英國，然後旅居當地共十六年，對當地歷史文化、風土人情及人事政治等瞭如指掌。此書就是作者在英國十多年的所見所聞，把留英工讀時的美好回憶，到英倫社會的文化風景、歷史豐碑，一一以幽默、率真及真摯的文筆娓娓道來，正如封面介紹所言——這是一部陶傑筆下的「終極大英文化全書」。

看陶傑的文章，讓我深深了解英國當地的文化，如英國人排隊的習慣，當地人在駕車時的人情味，以及倫敦食肆名店的姿采特色等，同時亦了解不少偉人事跡，如介紹邱吉爾的故居，便道出這人的風雲一生，如何影響英國及國際。當然，作者亦有描寫華人在英國生活的情景，如寫「中國通」的墜落及異族通婚的逆差。最後，作者更從歷史角度探討英國社會景象的變遷，如對英國人的性格，貴族的定義，外遊的目的，以至特務間諜的神秘軼事均深入淺出地描述過來。

總的來說，陶傑以獨到的觀點把在英國的所見所聞記錄下來。我覺得此書極具思考與啟發性，有如一本介紹英國文化歷史的消閒雜誌，用字樸實淺白，讓人在細閱後如呷一口咖啡，愉悅之至。

推薦老師姓名： 鄧幟茵老師

書名：	足足五萬年：世界通史精華遊		
作者：	項明生		
出版社：	皇冠出版社		
國際書號：	9789882163324		
出版年份：	2014年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		



我推介這本書的原因如下：

這本書能讓大家輕鬆地透過旅遊，走進歷史，探索人類五萬年的進化過程。從人類起源的埃塞俄比亞說起，然後逐一介紹與歷史演變有密切關係的澳洲、埃及、伊朗、雅典、以色列、不丹、葡萄牙、印度、秘魯及約旦，尋找人類文明的足跡。

推薦老師姓名： 崔銘祐老師

書名：	生存的選擇題		
作者：	中中		
出版社：	有種文化		
國際書號：	9789881345516		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		



我推介這本書的原因如下：

當你參觀動物園的時候，有否想過，究竟是為了甚麼原因，這些動物要被困在籠裏，終其一生？當我們每日在進食不同肉類的時候，又有沒有反思，這些動物是為了甚麼而犧牲？這本書用簡單而有趣的方法——四格漫畫來表達十分重要的信息：尊重和愛護世界上所有的動物。希望同學在看此書時，不妨多反思一下，我們人類如何能更尊重動物，尊重與我們一起生活在地球上的各樣生物。讓世界更充滿愛、公義與和平！

推薦老師姓名： 譚日初老師

書名：	撒嬌阿呢最攞命		
作者：	梁進		
出版社：	一丁文化		
國際書號：	9789881409300		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	初中和高中		



我推介這本書的原因如下：

一個男人對另一個人撒嬌，絕對是一件攞命的事。如果撒嬌的是阿呢，讀者肯定會起雞皮疙瘩！

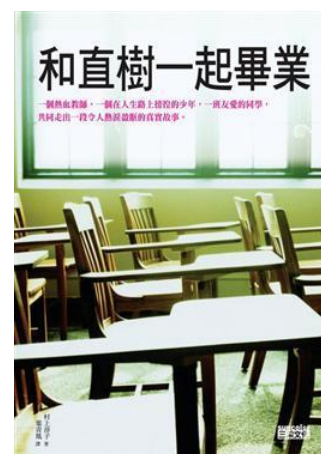
主角阿呢首次攞命式撒嬌，內容交代阿呢和一位有公主病的女孩拍拖的小趣事。小畫家撰寫關於愛情的小文章相當吸引，描述了香港情侶聚餐首選和與另一半去旅行的問題！今集還加插小畫家和友人的台灣之旅，務求將台灣必食和必去的一一帶給大家，讀者可以大飽眼福！

作者梁進親手打造的漫畫人物「阿呢」充滿喜感，他的作品多次榮登各大書局暢銷書榜，廣受學生、年輕人和上班族歡迎。

如果大家不是阿呢粉絲，不妨跟阿呢一起撒撒嬌！如果大家是阿呢粉絲，還不快快捧場？

推薦老師姓名： 黃蔚雅老師

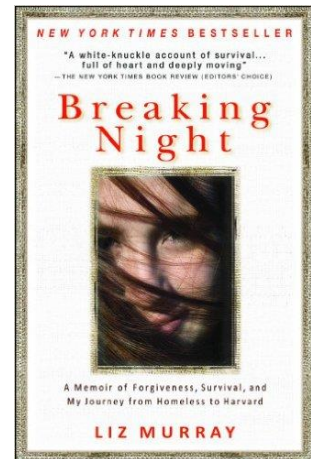
書名：	和直樹一起畢業		
作者：	村上淳子		
出版社：	三采文化出版事業有限公司		
國際書號：	9789862290842		
出版年份：	2009年	出版地點：	
適合程度：	ALL		



我推介這本書的原因如下：

作者以樸實自然的筆觸，寫下了老師與問題學生 — 直樹同學，還有與全班同學相處的難忘經歷，令人深切體會到老師為學生默默的包容與付出，印證了同學之間深厚的友誼。很多正值叛逆期的小孩，常常會做出些不正當的行為，這個時候就需要有人在旁邊鼓勵他、幫助他、讓他走向正軌，而不是就這樣子放棄一個將來可能成為社會上有用的人才。正如村田老師所說：「相信、關愛、誠實地面對彼此，教育的一切，就是從這裡開始。」不管是學生或老師，都要互相尊重，讓彼此之間充滿著愛與關懷，才能營造快樂的學習環境。

推薦老師姓名： 黃健忠老師



書名：	Breaking Night		
作者：	Liz Murray		
出版社：	Hyperion		
國際書號：	9781401310592		
出版年份：	2010年	出版地點：	USA
適合程度：	Secondary Students		

我推介這本書的原因如下：

***Breaking Night* by Liz Murray is a firsthand look into the world of inner-city poverty. Born to drug-addicted, mentally ill parents, Liz grew up largely neglected. More than a memoir, *Breaking Night* is an eye-opening account of the realities of poverty and drug use in our cities, what it does to children, and how difficult it is to break the cycle, to somehow overcome the lack of options that defines poverty.**

Liz spent her childhood cold and filthy, her stomach often burning from hunger, watching her parents spend their welfare check on drugs. At age 9, she started pumping gas and bagging groceries for tips so she could buy food. With no rules or routines, she stayed up until the sky grew light and very rarely went to school, which eventually earned her a stay at a group home for troubled girls. By 15, she was living on the streets with friends, frequently hungry, sleeping wherever she could.

Shortly after her mom's death, she decided there had to be a way to change her situation. She enrolled in high school, completed it while homeless, and was eventually accepted to Harvard.

Though a heavyhearted story, Murray writes in an engaging way void of self-pity. She's tender in depicting her parents, saying they couldn't give her what they didn't have. Her unconditional love for them is as inspiring as it is surprising. *Breaking Night* is an important, inspirational read that might even spur you to action.

推薦老師姓名： 黃家順老師

書名：	灌溉心靈的半杯水 (沈祖堯最想分享的感恩故事) 第九版		
作者：	沈祖堯		
出版社：	皇冠叢書		
國際書號：	9789882163041		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中四至中六		



我推介這本書的原因如下：

沈祖堯是香港中文大學校長，香港著名學者及醫生。沈校長在這本書中記錄了他自己和身邊人的小故事，包括了父母偉大無私的愛、朋友真誠的支持、兄弟手足之情，甚至是萍水相逢，卻願意在患難中伸出援手的故事。為什麼閱讀這些故事重要呢？書中不同的故事都帶著一個信息：「懂得感恩，便會快樂。」

感恩，這美好的態度值得我們一生去學習及持守，因為懂得感恩的人不會要求得更多，不會抱怨社會太多，只會願意付出更多。眼看今天的香港，整個城市充滿令人窒息的怨氣，年輕人抱怨出路狹窄，工資太低；成年人不滿制度不公，房價太貴；年長的憤慨著政府無能，退休無保障；還有貧富不均，政治爭拗，一大堆的怨氣，把我們天天壓在陰霾下。我們如何走出困局？就是學懂感恩，就會快樂。

推薦老師姓名： 黃健偉老師

書名：	誰搬走了我的乳酪		
作者：	史賓賽強森		
出版社：	奧林文化		
國際書號：	9789570391015		
出版年份：	2000年	出版地點：	臺灣
適合程度：	初中		



我推介這本書的原因如下：

本書是一個寓言故事，講關於人生中有關變化的深長真理。內容講述四個住在迷宮裡的人物，他們極度努力去尋找他們心中能使其快樂的「乳酪」。故事裡，有些人物面臨變化時能作出適當的應變，並能成功取得其「乳酪」。

本書非常適合中學生閱讀，故事能給讀者很大的啟發。

推薦老師姓名： 黃麗霞老師



書名：	感動一輩子的夢想小故事		
作者：	董筱		
出版社：	小樹苗教育出版有限公司		
國際書號：	9789888323418		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

本書以 58 個小故事來鼓勵我們要擁抱夢想，每個小故事也以「感動分享」作結。

小故事言簡意賅，「感動分享」也發人深省：

「悲劇不是你完成不了自己的夢想，而是徹底失去夢想。只要夢想在，你永遠都有機會。」

「面對這個世界的不公正，與其嗟歎，不如利用夢想的力量去改變它。」

「只要擁有奮發向上的精神，即使開始得比別人晚，夢想也能實現。」

「堅持對夢想的追求，走自己的路，也是一種幸福。」

現今年青人沒有人生目標，天天得過且過，盼望這書能啟發年青人，及早讓自己懷抱希望，為夢想而努力，給人生帶來色彩。

推薦老師姓名： 黃玲梨老師



書名：	道歉的藝術		
作者：	福田健		
出版社：	天下文化		
國際書號：	9789863207290		
出版年份：	2015年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中一至中六學生		

我推介這本書的原因如下：

道歉不是處理「事」，而是處理「人」！

道歉要會「讀心」，懂人心，沒有化解不了的危機，

說對話，對方不只原諒你，還會反過來挺你！

為什麼有些人只犯了小錯，不但得不到原諒，還引發軒然大波，丟了工作？

為什麼有些人犯了大錯，不但被原諒，還讓對方反過來挺他，成為他的貴人？

為什麼一起犯錯的人，有些人可以無事脫身，有些人卻成為眾矢之的？

本書作者為日本知名的溝通專家福田健，他從錯誤的道歉方式、立即化解危機的道歉關鍵、聽出對方在意的重點及正確的道歉眉角四方面，教導大家如何在正確時機道歉，平息對方怒火，甚至讓對方對你改觀，不僅為錯誤設下停損點，更藉由一次道歉扭轉情勢。

推薦老師姓名： 王佩玲老師



書名：	邊吃邊寫：由味覺到創意寫作		
作者：	周淑屏		
出版社：	突破出版社		
國際書號：	9789888246366		
出版年份：	2014年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

茶餐廳、街頭小吃及糖果是我兒時回憶中最回味的三個名詞，本書就是分成這三個部份去寫，看來真令人窩心，更令人垂涎三尺，令我不知不覺間回到那無憂無慮的童年。

書中小故事後設有寫作建議，列出十多條題目及簡介寫作手法，能令你在閱讀中就輕鬆學習到如何創作。作者更特別選取了公開考試的作文題目作為例子，給莘莘學子拿作借鏡。很多學生說公開試的作文難度高，作者就活生生做個示範，作文卷要取星是如何的沒難度，也同時說給大家知道，中文跟大家的日常生活是息息相關的。

推薦老師姓名： 王婉儀老師



書名：	戰火下的小花		
作者：	黛伯拉·艾里斯		
出版社：	東方出版社		
國際書號：	9789863380658		
出版年份：	2015年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

《戰火下的小花》記錄了一些令人異常訝異的真人悲慘事件，是一篇十分寫實、近似報導文學的作品。它告訴讀者，地球上還有許多女性未獲得真正的自由，依然在傳統、政治與宗教的壓力下，過著極為痛苦的生活。

作者以巧筆刻畫了一位勇敢的阿富汗女孩如何在亂世中扛起家計而毫不氣餒。這樣的故事當可觸動同學憐憫的心，增進你們對當代其他國家與你們同齡的少年的了解，甚至願意伸出援手。

推薦老師姓名： 甄枝雄老師



書名：	釋放快樂能量		
作者：	區樂民		
出版社：	皇冠出版社(香港)有限公司		
國際書號：	9789882163393		
出版年份：	2014年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中三		

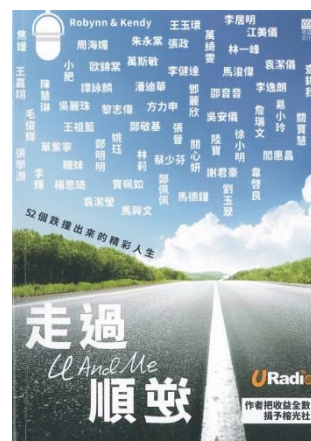
我推介這本書的原因如下：

怎樣才能做一個快樂的人呢？

原來可以很簡單。快樂不是別人給你的，而是來自自己。而且快樂是可以互相感染的，先令身邊的人快樂；他們快樂了，自己才會快樂。

做個快樂的人吧！我們的同學不開心時、有苦惱時，多看這本書，可以增加自己的正能量和抗逆力。

推薦老師姓名： 游家慧老師



書名：	走過順逆 52個跌撞出來的精彩人生		
作者：	陳圖安		
出版社：	青森文化出版社		
國際書號：	9789881439017		
出版年份：	2015年	出版地點：	香港
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

陳慧琳、王祖藍、譚詠麟、蔡少芬……這些熟悉的偶像名星，他們看來都有美好的道路，十分風光；但原來他們的道路不是完全一帆風順，不是一片坦途，他們也經歷一些逆境、挫折，但他們都沒有自怨自艾，反而努力不懈，堅持理想，終於衝破逆境，迎接精彩的人生。

「人生就像一枚硬幣的兩面，有喜樂，也有苦難。」這本書紀錄五十二個生命故事，讓我們看到不同的人遇到不同人生際遇，學習他們如何從低谷中走出來，希望同學從中借鑒、得到啟發。

「有困難不重要，最重要是不要放棄，因為一定看到明天會更好的。」

推薦老師姓名： 殷秀汶老師



書名：	永遠的0		
作者：	百田尚樹		
出版社：	春天出版社		
國際書號：	9789866000898		
出版年份：	2013年	出版地點：	臺灣
適合程度：	中一至中六		

我推介這本書的原因如下：

這本書是近年來我讀過最好看的書。

書還沒有讀到一半，我哭了一——我為這本書哭了兩次。

主角真正的外祖父宮保久藏，是一個不曾在書裏出現的人物角色，全書卻佈滿他的影子。數個老兵向主角憶述他們對二次世界大戰的日本、日軍和他們對宮保久藏先生的回憶。書名的「0」，指的就是宮保久藏所駕駛的「零戰」——零式戰鬥機。各人對宮保先生零碎的回憶，讓從沒有見過他的孫子一步步認識自己的外祖父，從一句「膽小怕死」，到最後明白外祖父為何在戰場上有「要活著回去」的堅持，故事所透露的，不是宮保久藏一個人的故事，而是當時整個日本的士兵的故事。

如果你知道甚麼是「神風特攻隊」，你會認同書中前段對他們的評價：神風特攻隊與宗教狂熱份子無異，他們把天皇當成神祇，帶著笑，自願且積極地為大日本帝國捐軀。然而，一個又一個的軍人，無論他們是否已從二戰中的夢魘解脫出來，他們的戰時及戰後的經歷，都在告訴每一個人，戰時的日本有多無知！

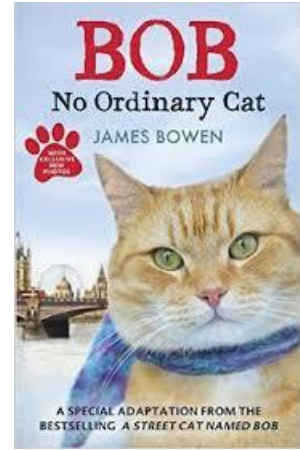
日本指揮的軍官沒有實戰經驗，驕傲自大輕敵，讓不少士兵白白枉死。每次空軍出戰，勝利的，繼續上戰場，沒有休息，直至疲憊不堪而失誤戰死。設計戰機及武器的人從沒有考慮實際操作情形，於是設計出讓操作者必死的炸彈櫻花、沒有防彈能力的零式戰機，以及十死零生的作戰計劃——神風特攻。航空訓練員是社會的菁英份子，一群群的大學生，用一年的時間學習需時三年的飛行課程，當中並不包括空中戰鬥，因為他們受訓的目的，是為了培訓成為神風特攻隊的一員——他們是訓練成為戰場中的炮灰。受訓者還會收到「意願表」，詢問是否自願成為神風特攻隊，若不自願，將會被軍官召見或處分，直至填上「自願」為止。

我故意不提宮保久藏的事，因為我想把這部分留給諸位去讀。我哭的情節，是一個病榻上的老兵把戰時的事情告訴主角及他自己的孫子那一段。有關宮保久藏的事情，雖然只是人們口中的零碎片段，可是他卻如此立體——讀到最後，你會覺得自己對他非常了解，也會覺得這個二十六歲的少尉，在二戰結束前一星期因為神風特攻隊的出擊而死亡，是極度可惜的一件事。你也會覺得，做一個「貪生怕死」的軍人，絕對有理。

讀完了這本書，你會明白戰爭有多麼可恨。每一架被擊落的敵機，裏面載著的，不論是美國人、中國人還是日本人，他們其實都是別人的父親、兒子、兄弟，他們和你和我沒有分別，也是一個活生生的人。是戰爭把敵人物化，令軍人變得冷血無情。

如果你一年只讀一本書，我推薦你讀這一本，保證不會後悔。

推薦老師姓名： 余恩瀚老師



書名：	BOB No Ordinary Cat		
作者：	James Bowen		
出版社：	Hodder & Stoughton Ltd		
國際書號：	9781444764901		
出版年份：	2013 年	出版地點：	Great Britain
適合程度：	All forms		

我推介這本書的原因如下：

From the Marvel movie 'Ant-Man', Dr. Hank Pym said, 'Second chances don't come around all that often.' If the fictional Scott Lang can have that 'second chance' to rectify his wrongdoings and to become a hero thereafter, how about a real life civilian like you and me?

'We are all given second chances every day of our lives, but we don't usually take them.' James Bowen was a homeless drug user with broken relationships wasting his musical talents on busking on the streets. Once James encountered the street cat Bob, their lives had become closely intertwined. Slowly and gradually, wounds were healed and scars were removed.

Do you have any troubled pasts? Are you living in turmoil? Have you given up on yourself already? Remember, God offer us second chances. When you see one, grab it with both of your hands! May you find the story of Bob and James uplifting and heartwarming.