讀書樂

書海遨遊　第二屆《讀書樂》學生讀書隨筆比賽

入圍作品

高小組

向着標杆直跑

——讀《自信做得到》有感

祖堯天主教小學　6A　鄧嘉怡

書介：

《自信做得到》是一本以自信心爲題材的故事書。書中兩位主角慧智和賢壽都同樣缺乏信心，慧智因而害怕上學，而賢壽則在衆多人面前會感到臉紅，口吃，手腳發軟。後來出現了一隻會把自信心種子分享給小朋友的魔法貓，才令兩人重新擁有生活上種種的自信心。這本書意義重大，它的內容能激發起讀者面對生活的鬥志，絕對是一本富教育意義的優質讀物。

隨筆：

讀完這本書後我明白到自信心的重要。自信心是日常生活中不可缺少的力量。不論是唸書、發言或交朋友，都需要有自信。問題是世間上並沒有什麼所謂的魔法貓可以幫助我們提高自信，我們又可以怎樣獲得自信心呢？

我認爲這問題不難解答。回想過去，我們小時候學習走路的時候，一邊爬，一邊扶着牆壁站起來，然後邁出第一步、第二步……有時候會跌坐在地上，不然就是向前倒或向後跌。即使如此，我們還是會站起來繼續嘗試，就算受傷流血，過了不久我們又會重新站起來再試走路。爲什麼那時候我們不會被嚇怕而放棄呢？我想是因爲我們年紀小，腦海裡只是一片空白，還未曾學懂去想什麼困難不困難。相反，當我們漸漸長大，遇到太多的挫折之後，腦海裡反而過分地想着困難，自己嚇自己，於是就失去了信心。若果我們能以過去學習走路時的情況作爲榜樣，一心只盯着目標努力實行，不再把注意力集中在困難上，我們也一樣可以回復學習走路時的鬥志和信心，一樣可以不怕失敗。

失敗只是成功路上的一顆小石子，不能把我們的通道完全堵住，何必過分憂慮失敗呢？就讓我們抱着自信心來面對生活上種種的挑戰，踏出通往成功的第一步！

評語：

本文作者能掌握自信心的重要性，它不但影響我們的個人成長，亦有助改善我們的人際關係。此外，自信心更是克服失敗的有效方法。

——中學教師　李偉雄

《自信做得到》
作者：徐志源
繪者：閔庚美
譯者：戚先治
出版社：廣智文化事業股份有限公司
出版年：2012年

初中組

乘火車的獨特體驗

——讀《風格練習》有感

教聯會黃楚標中學 3A　張樂天

作者曾旅居於幾個國家，有着很多的經歷，在每一篇文章裡，他都回溯起那些記憶。他不停轉換視點，給我們一次視覺和心靈的旅行，十分悠然。那些由過去細微的事物慢慢練習了一種風格，安靜而不失個性。

其中「鄉愁」篇裡的「火車」引起了我很多共鳴。火車是一種相對較慢的交通工具，但它卻有着一份舒適。我以前乘過火車回大陸探親，所以有了一種獨特的體驗。媽媽一上火車便睡了，我坐在中層上，無聊偷聽老一輩人講旅遊的趣事，或是望出窗外欣賞田園風景，火車一路駛着，看着風景慢慢變化，才發覺自然離我很近。而到了夜晚，我躺在床上，聽着火車前進的聲音，感受着火車緩慢的動盪，彷彿小時候躺在父母身上聽他們講童話故事，很平靜，不知不覺便睡了。

這一篇文章提到過「雪國」的開頭，我認爲火車的慢有它慢的好，這樣才能親身細味旅行的過程，感受抵達的美好。我嚮往哪一天，我坐着火車，經過長途跋涉，穿過長長的隧道，然後到了另一個白色的世界，看到了夢寐以求的「雪國」。火車的樂趣是它慢慢的行駛，慢慢的動盪，一趟睡眠之後便到達了目的地。

現在，交通工具越來越發達，有快一點的，也有慢點的，但最有旅行感覺的還是火車。我覺得，一次旅行，重點不是目的地的風景多麼美，而是在於往返的交通工具是否舒適，讓你能夠細味當中的樂趣吧！

評語：

速度不只是科技的成就，亦成為了生活的習慣。但慢下來，多看多想，實是人生另類的選擇。在繁忙的生活中，本書有助我們對生活作出反思，值得一讀。

——中學教師　李偉雄

《風格練習》
作者：陳寧
出版社：大田出版社有限公司
出版年：2009年

學生讀書隨筆比賽（下學期）明起徵稿 歡迎投稿！

學生讀書隨筆比賽（2012學年下學期）現正徵稿，入圍作品將陸續於「書海遨遊」刊登，稿例如下：

- 分組及字數下限：**高小組100字、初中組300字、高中組500字**
- **須附所選書籍出版資料**（作者、出版年份、出版社等）**及書介**（200字爲限）
- **投稿須附個人聯絡資料**（姓名、學校、電郵及電話）
- 截稿日期爲**2013年5月30日**
- 稿件請電郵至tkp.reading@gmail.com
- **隨筆定義：**非面面俱到的讀書報告，講求有感而發的感想和回應，文字可長可短。
- **嚴禁抄襲**

另外，歡迎圖書館主任、老師及家長投稿「樂在讀書」，分享讀書心得（800字爲限，投稿請附個人聯絡資料）；查詢可致電28311650。

顧問名單

作家聯會首屆會長曾敏之、作家阿濃、聯合出版（集團）退休老總關永圻、天地圖書總編輯孫立川、中文大學中文系教授黃坤堯及理工大學雙語系教授黃子程

遴選評委名單

中學教師李偉雄、許承恩、鄧錦輝、鄧飛及黃晶榕

樂在讀書

與余光中談詩文

▲德貞女子中學師生與余光中夫婦合照（中排左一為溫老師）　本報攝

年屆八十四歲的大詩人、文學家余光中教授上周六來港出席文學之星講座時，與多達千名師生大談詩與散文之別，更當場朗誦多首其家傳戶曉的作品，引來掌聲如雷，師生一致好評。他讚揚中國自古獨有的詩文雙絕，西方卻沒有，告誡後輩作家現今詩靠邊站不流行，應擔負起啓蒙作用。

由香港中華文化促進中心、香港能仁書院和教育局合辦的「左右手的繆思・談詩與散文」文學之星系列講座，是「中國中學生作文大賽香港賽區」的連串活動之一，上周六在拔萃女書院舉辦。除余光中外，出席者還有台灣佛光大學人文社會學院文學系教授黃維樑、香港能仁書院副校長兼中文系主任單周堯、中國中學生作文大賽（香港賽區）籌委會委員叢蔣漢等。

余光中主講時以押韻、句法和比喻等，與在場師生分享詩與散文之別，指出中西文學的不同，西方以長篇史詩式寫英雄和神話等故事，通常是悲劇的、說理的和批判的，反觀中國自古詩與文雙絕，多以抒情爲主，如《詩經》的詩，亦有說美的散文，如《桃花源記》和《醉翁亭記》等。

詩永遠不會過期

有學生問到創作文學的詞藻應如何平衡平白與過分綺麗，余光中回應中國創作的理想是深入淺出，講的話要透明，最好深入淺出，淺入淺出就太空洞，最忌淺入深出，故作深奧，故弄玄虛。他又認爲詩永遠不會過期，後世人更可超越詩仙李白，要對母語有信心。黃維樑讚揚余光中精通中西文化，認爲他的詩有主題，令人讀懂，並感到他與詩聖杜甫的詩相同，無距離感。

參加講座的德貞女子中學溫老師指，能夠參加今次講座，可以讓文學班的學生一睹余光中的風采，親耳聽到他朗誦更是千載難逢的機會，遠勝埋首讀書千倍。就讀中六的李同學就說，聽到余光中朗誦《再登中山陵》時眞的很感動，因爲自己是新移民，對內地有情感，鄉愁猶生。

祖籍福建的余光中，自言散文、新詩、評論、翻譯爲其創作生活的「四度空間」，出版專書五十多種，曾獲文藝獎等多種獎項，如2011年全球華文文學星雲獎。

中國中學生作文大賽於〇五年舉辦，全國設有數十個賽區，每年有近千萬學生參加，香港賽區每年有數百間中學參與，並挑選出過千份作品參賽，過去六年，本港共有六位學生獲得「全國文學之星」的最高榮譽，爲港爭光。今年比賽的截稿日期已於本月十一日完成。香港中華文化促進中心理事會副主席黃景強表示，作文大賽旨在推廣閱讀和寫作風氣，提高中學生的品德、文學修養和思想深度等。

文學活動

全港詩詞創作比賽獲獎作品展

主辦：康文署
時間：1/12/2012–23/12/2012
地點：駱克道公共圖書館
屯門公共圖書館
查詢：29212645

名人名句

最美好的人生途徑就是創造價值。　——池田大作

人生之價值是由人自己決定的。　——盧梭

要成就一件大事業，必須從小事做起。
——列寧

上書房

追求快樂的人生

2011年，嶺南大學進行「香港快樂指數」調查。結果發現，收入水平並非愈高的人愈快樂，另外，住居屋的人竟然比住私人樓宇的人快樂。年紀輕也不一定快樂，並且，教育程度與快樂指數不成正比。快樂是一種感到喜悅、幸福、良好及舒暢的情緒，也是感官上的滿足和心靈上的喜悅，如何在物慾與精神上找到平衡？很難三言兩語講得清楚，但可以從以下歷史中獲得答案。

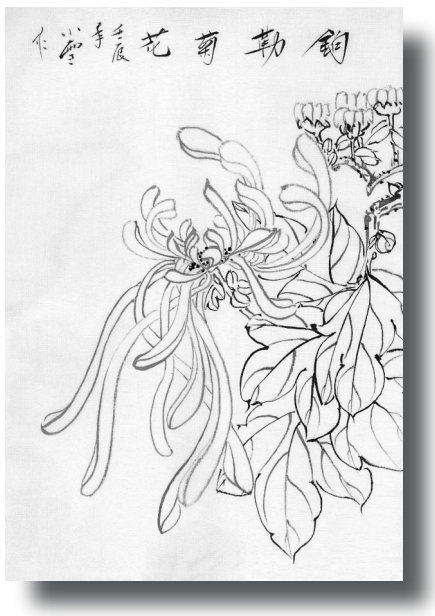
在東漢末年，魏、蜀、吳爭奪天下，史稱三國時代，蜀國昏庸的君主劉禪，國勢積弱，不久，魏兵進攻蜀，劉禪沒有抵抗就投降，魏國丞相司馬昭封他爲安樂公，劉禪滿足於異地吃喝玩樂的生活。即使司馬昭有意安排蜀國歌舞表演來羞辱他，他仍然表示身處異地但也很快樂，沒有半點思念蜀地。這就是「樂不思蜀」成語的出處。

另一位近代歷史人物毛澤東，他是一位軍事家、思想家及文學家，平日書不離手。晚年時身體不好，一次患重病，醫生嚴禁他閱讀，他難過地說：「我一輩子愛讀書，現在你們不讓我看書，叫我躺在這裡，整天就是吃飯、睡覺，你們知道我多難受啊！」工作人員只好把書放回他的身邊，他才回復笑容。

在我的經驗中，很多小朋友整天沉醉在自己的繪畫世界，他們很認眞去繪畫，這樣不是爲了想得到別人的稱讚或獎賞，只是希望將自己所思所想的和平、純眞、愉快的世界透過畫面表達出來。可惜，一些成年人往往對小朋友繪畫的創作不以爲然。相信如果想了解小朋友的世界，只有我們回到自己童年繪畫的小天地裡，就很容易找到答案了！

當我們進入繪畫境界也可以輕易找到愉快的心境，工筆畫以線條勾描物象輪廓，稱「勾勒」，其中用筆順勢稱「勾」，逆勢稱「勒」，也因爲物象以兩條線合攏而成的，所以左爲「勾」，右爲「勒」。以中鋒勾勒出長短粗細、曲直疏密、剛柔輕重的線條。今次畫的菊花要注意之處是勾勒花的線條墨色較葉的墨色爲淺，表現出花的嬌柔之感。

小　雪　snowga@yahoo.com.hk



▲工筆畫以線條勾描物象輪廓，稱為「勾勒」

我書我讀

《不受傷，跑到100歲》

Jeff　Galloway著

商務印書館（香港）有限公司出版

只要訓練有法，即使到了80歲、100歲，也能享受長跑的樂趣！Jeff Galloway——前美國奧運隊田徑選手，北美最暢銷跑步書作者及跑步專欄作家。已過花甲之年，但擁有30年無受傷紀錄，曾親自訓練超過20萬人跑步，更有80歲長者成功挑戰跑馬拉松的個案。

Jeff Galloway在《不受傷，跑到100歲》中細說能夠助讀者跑得更遠、更輕鬆的「跑—走—跑」方法，即是在跑步中加入健步間歇。健步間歇能加強肌肉組織的韌性，減低長跑後第二天的疼痛及長期受傷的機會。

除了「跑—走—跑」方法的竅門與策略，此書更提供實用的長跑建議，包括不同年齡跑步者的訓練計劃、正確的跑步姿勢、甩掉脂肪的妙法以及跑步者的裝備清單等。多年前有齣美國電影名爲《阿甘正傳》，講述阿甘堅持長跑的故事，也許看完這本書後，人們也可繫上跑鞋，以「跑—走—跑」的方式，一路向前，眞的可以跑到100歲！

編者按：下期讀書樂將在2013年1月9日見報。