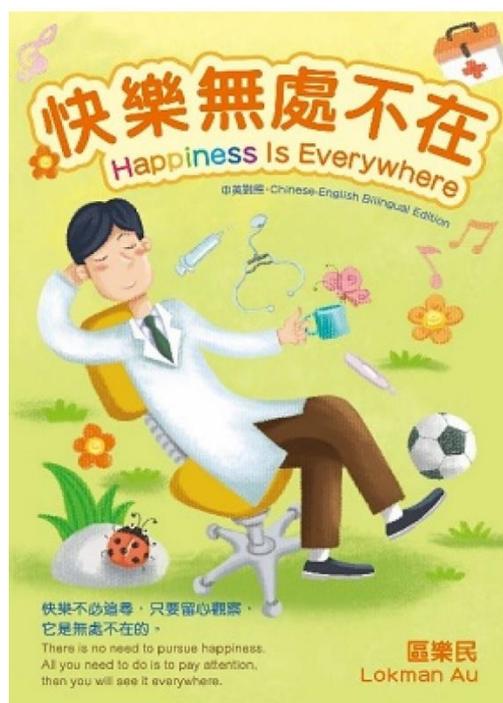


- 一) 推薦者：陳碧茜老師
- 二) 書名：《快樂無處不在》 Happiness is Everywhere
- 三) 書目作者：區樂民
- 四) 出版社：皇冠
- 五) 索書號：848 / 7127
- 六) 推薦原因：

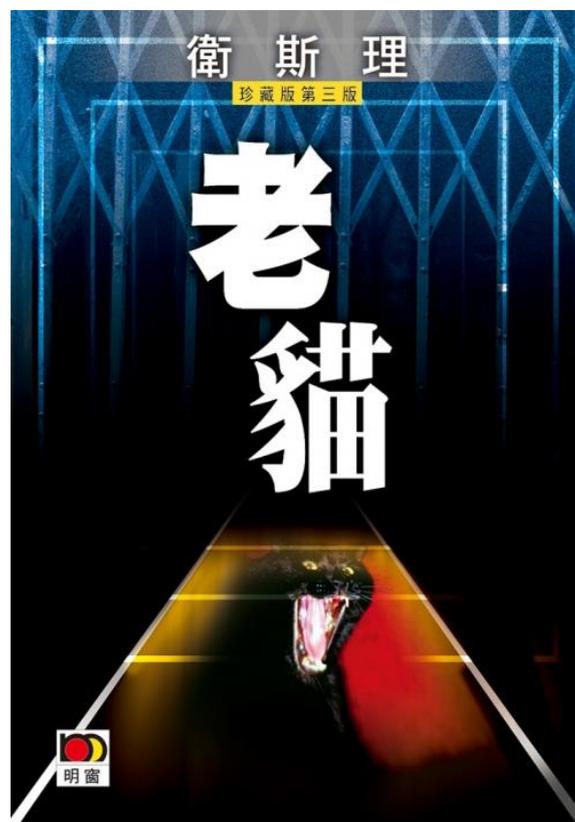
很多年前已開始閱讀區樂民醫生的作品。喜歡讀他的文章，因為它們篇幅短小，簡單易明，沒有負擔。區醫生因為工作關係，經歷生、老、病、死是日常事，他以個人的行醫經歷為藍本，以幽默的筆觸，寫出感人至深的道理。讀他的作品，時而會心微笑，時而感動含淚。

介紹大家閱讀《快樂無處不在》，因為它是中英對照的。很多時候同學說想學好英文，但又害怕整本英文書看不懂，那麼，就從中英對照簡單的語句開始吧。



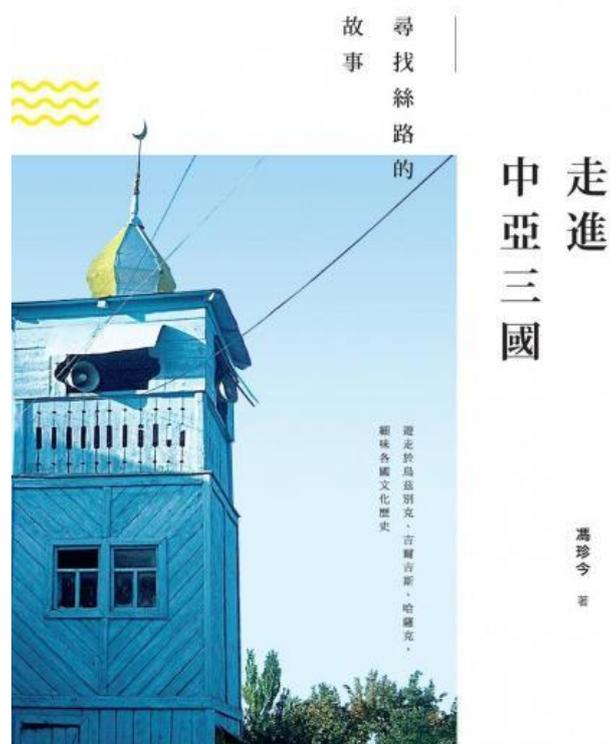
- 一) 推薦者：刁潔貞老師
- 二) 書名：《老貓》
- 三) 書目作者：衛斯理
- 四) 出版社：明窗出版社
- 五) 索書號：857 / 2771
- 六) 推薦原因：

斯理科幻小說系列以探險家衛斯理為系列小說的主人翁，描述在他身上發生曲折離奇的故事，而「老貓」曾被多次改編為廣播劇及電影的故事，故事以古埃及與貓的關係發展出離奇古怪的情節，絕對超出你的想像。



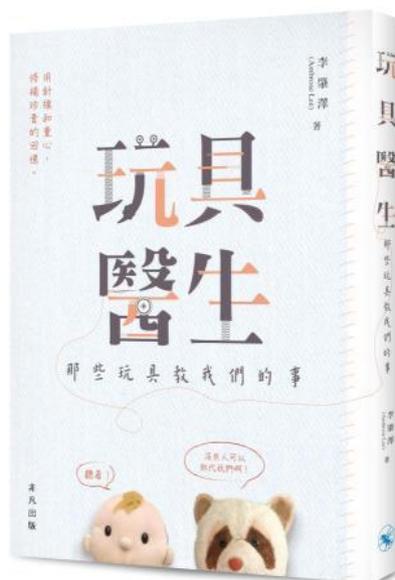
- 一) 推薦者：余潔麗老師
- 二) 書名：《走進中亞三國——尋找絲路的故事》 Happiness is Everywhere
- 三) 書目作者：馮珍今
- 四) 出版社：商務印書館
- 五) 索書號：730.9 / 3118
- 六) 推薦原因：

自古而來，中亞與中國有着千絲萬縷的關係，西域的多元文明，注入中土後，帶來文化糅合的新氣象。作者遊走於中亞三國，以細膩的文字，生動的筆觸，述說當地的文化、歷史和傳說故事，讓你彷彿走進浩瀚古城，在絲路上尋覓璀璨的遺跡與今日的風貌，引領你走進東西方文化歷史之旅。



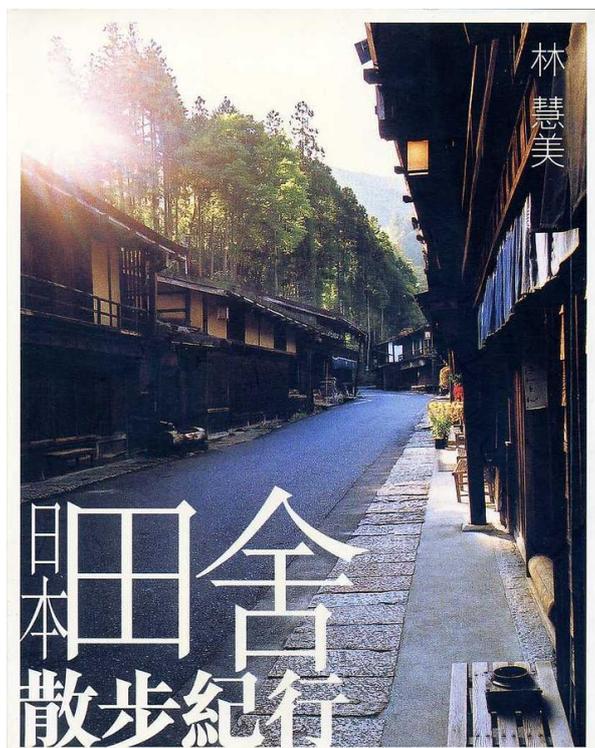
- 一) 推薦者：李詩敏老師
- 二) 書名：《玩具醫生》
- 三) 書目作者：李肇澤
- 四) 出版社：非凡出版
- 五) 索書號：479.8 / 4033
- 六) 推薦原因：

本書記載了玩具醫生李肇澤三十個有關修復舊玩具的故事，李肇澤是一位玩具收藏家，他相信每件玩具都有故事，即使玩具破損，仍對它們不離不棄，想盡辦法補救。他多年來修理好無數件滿載回憶的舊玩具，為客人守護及保存他們童年的珍貴回憶，願同學們能透過這書學習愛惜物品。



- 一) 推薦者：冼美英老師
- 二) 書名：《日本田舍散步紀行》
- 三) 書目作者：林慧美
- 四) 出版社：知出版
- 五) 索書號：731.9 / 4458
- 六) 推薦原因：

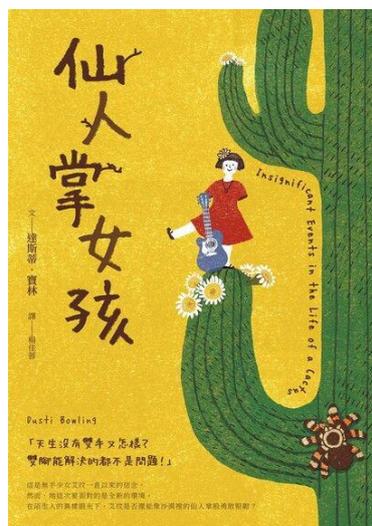
作者從鄉郊出發，找尋日本最真實的一面，村民親切甜美的笑容、簡單純淨的美食、精緻巧手的工藝品、古雅幽靜的環境等，都教人耳目一新。這本書並不像那些主流的旅遊書，教你旅遊攻略，而是一本親身經歷的遊記，帶你走到鄉郊小鎮看看日本風情畫。書中所介紹的地方是在長野縣的一些有着悠久歷史和濃厚江戶時代氣息的鄉村。作者以第一身的角度，用淺白的文字道出她的經歷。配合豐富的照片，閱讀的時候就如跟作者去了一趟日本旅行一樣。



- 一) 推薦者：梁燕珊老師
- 二) 書名：《仙人掌女孩》
- 三) 書目作者：達斯蒂·寶林 (Dusti Bowling)
- 四) 出版社：親子天下股份有限公司
- 五) 索書號：
- 六) 推薦原因：

十四歲的艾玟是個天生沒有雙手的孩子，在父母開明的教養下，她不僅坦然接受自己的先天缺陷，而且樂觀地生活着。然而，轉入新學校似乎成了艾玟最困擾的事。陌生同學的異樣眼光、被迫躲進廁所吃午餐，甚至被當成有嚴重傳染病的怪人而飽受霸凌，都使艾玟十分煎熬。就在艾玟懷疑自己能否如仙人掌般越挫越勇時，她結識了患有妥瑞症的康諾、因身形肥胖而備受排擠的錫安，他們一起歷險，並發展出真摯的友誼。

這本書帶領我們感受特殊孩子日常生活的不便，體會周遭異樣的眼光對他們是何等煎熬。從中，我們得以反省自己，懂得以同理心看待他們，不投以歧異目光，不對他們指指點點。我們學會欣賞及接納同學們的不一樣，有利班級同儕之間的和諧相處。

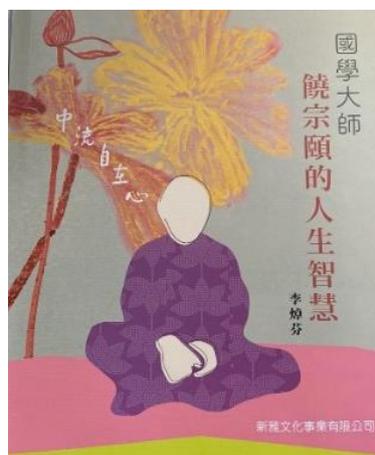


- 一) 推薦者：陳桂霞副校長
- 二) 書名：《國學大師饒宗頤的人生智慧》
- 三) 書目作者：李焯芬
- 四) 出版社：新雅文化事業有限公司
- 五) 索書號：731.9 / 4458
- 六) 推薦原因：

第一次翻閱這本書，是被書背的一朵荷花吸引了，一種心無掛礙的清新意境油然而生。

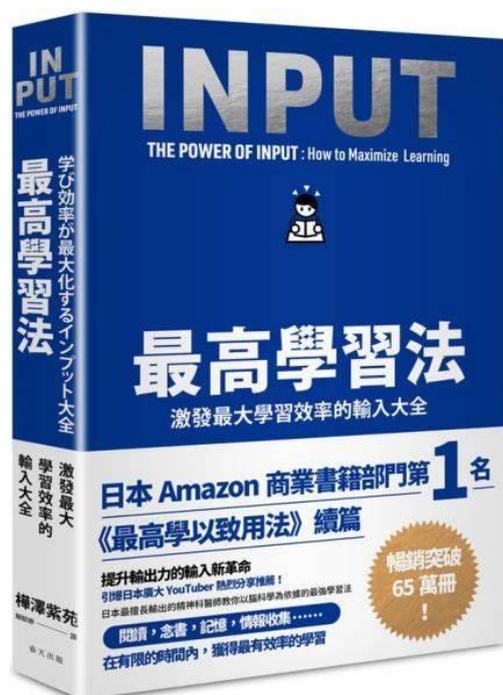
再看封面，原來是國學大師饒宗頤的「饒荷」！這本書共有六章，向青少年分析漢學大師的成功之道。饒宗頤教授自幼就讀萬卷書、行萬里路，並在追求學問中得到無窮的樂趣。他一生勤奮，不改初心，一身學問，是不斷勤奮鑽研的成果。他說：「香港根本不是沙漠，視乎自己的努力，沙漠也可變成綠洲，自己創造出來。」書中第六章「從書畫作品窺看饒公智慧人生」最令人舒坦，展示了饒公對學術和藝術不斷追求創新與突破的精神。在「香港情懷篇」中，一頁頁的書畫創作，令人愛不釋手；一幅幅呈現昔日風情的畫作，別樹一格，令人回味無窮。要走近這位漢學大師，不妨造訪第一個文化地標——大嶼山昂坪的「心經簡林」，它是全球最大的戶外木刻佛經簡群，饒公於 2002 年將他手書的心經墨寶送贈香港市民。

閱畢全書，能洗滌心靈，誠意向各位同學推薦這本結集人生智慧的寶典。



- 一) 推薦者：陳慧玲老師
- 二) 書名：《最高學習法》
- 三) 書目作者：樺澤紫苑著，賴郁婷譯
- 四) 出版社：春天出版社
- 五) 索書號：521.16 / 4324
- 六) 推薦原因：

本書以圖文並茂的方式為我們介紹如何以最大效率將得到的知識輸入到腦中。不少時候我們都會以為將資訊聽一次、看一會便已足夠，事實卻是次日清晨睡醒早已忘記得一乾二淨。透過本書的七個章節除了可以學會如何強化從聽和讀兩方面吸收知識的能力，更可以明白保存知識、加強記憶力的方法，定必能令今後學習事半功倍！



- 一) **推薦者：**黃立光副校長
- 二) **書名：**《高敏感是種天賦》
- 三) **書目作者：**伊麗絲·桑德著，呂盈璇譯
- 四) **出版社：**三采文化出版事業有限公司
- 五) **索書號：**173.3 / 9083
- 六) **推薦原因：**

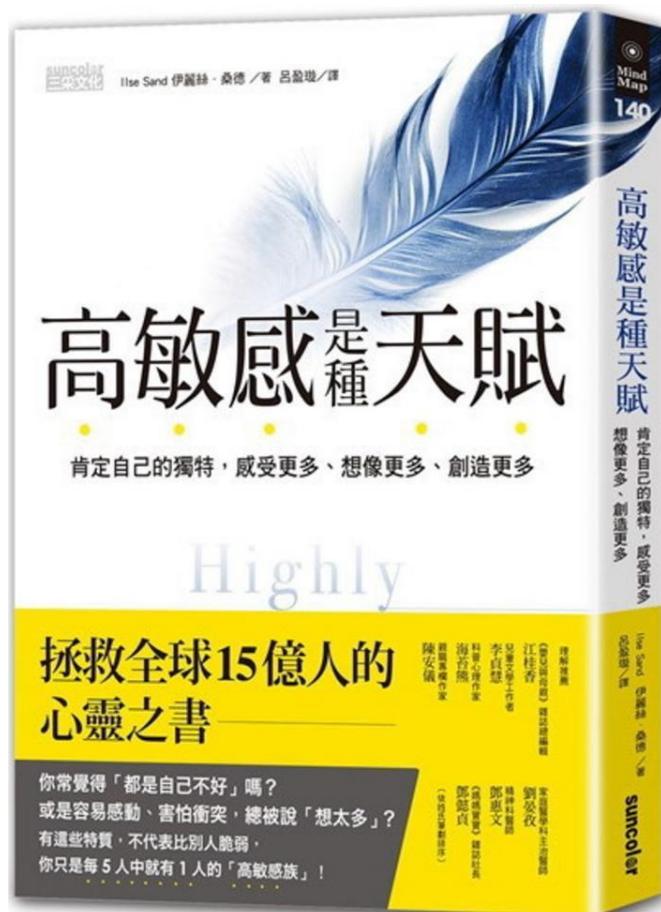
原來「全世界每五個人當中就有一個是高敏感族」，說不定我們身邊很多這一類人或是你是高敏感族也不自知呢！高敏感就是神經較纖細敏感，容易受到刺激。不只比一般人更容易受驚，也會比一般人更容易感到喜悅。

書中提到高敏感有七個能力：

1. 同一時間能接收大量外界資訊，所以腦中的記憶體容易超負荷，因此感到疲累。
2. 十分關注意身邊的噪音和氣味。一般人可接受的聲音，對高敏感族而言卻是令他們不快的噪音。
3. 同一件事情喜歡用各種不同方向去思考，因此會比一般人花更多時間分析，容易產生罪惡感和歉疚。
4. 高敏感族容易被寒冷、飢餓、口渴影響情緒。
5. 容易受到他人情緒影響，或對別人產生情感的投射。
6. 容易把自己置身於別人的問題中，把責任攬在自身上。有「無論如何不能壞了別人心情」的想法，因此與他人交往時會神經緊繃。
7. 非常有想像力，亦能把事物描述得栩栩如生。靈感湧現時就有想立刻行動的衝動。

如果你是一個高敏的人，看完這書後，會對自己有更多認識，會更接受自己。如你身邊有高敏族，透過這書，你會對高敏一族有多一點了解。他們並不別人眼中的麻煩人，哪些我們所認為的麻煩事，只是他們的特質吧。他們只是天生對聲音，光線比較敏感，甚至對一些

別人的批評會牢牢放於心內。若知道他們的特質，你可會找到一些與他們相處的方法，你們的關係可能得到改善呢。



suncooler Ise Sand 伊麗絲·桑德 / 著 呂盈進 / 譯

Mind Map 140

高敏感是種天賦

肯定自己的獨特，感受更多、想像更多、創造更多

Highly

拯救全球15億人的
心靈之書

你常覺得「都是自己不好」嗎？
或是容易感動、害怕衝突，總被說「想太多」？
有這些特質，不代表比別人脆弱，
你只是每5人中就有1人的「高敏感族」！

高敏感是種天賦

肯定自己的獨特，感受更多、想像更多、創造更多

Ise Sand 伊麗絲·桑德 / 著

suncooler

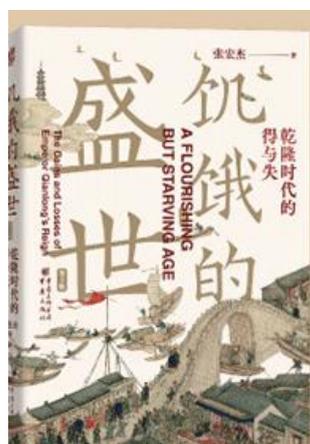
江桂香
心理師
李貞慧
心理師
海若熙
心理師
陳安儀
心理師
劉安波
心理師
鄭惠文
心理師
鄭麗貞
心理師

- 一) 推薦者：黃新亭老師
- 二) 書名：《饥饿的盛世：乾隆时代的得与失》
- 三) 書目作者：张宏杰
- 四) 出版社：新華書店
- 五) 索書號：782 / 3503
- 六) 推薦原因：

乾隆的统治占据了 18 世纪的大部分时间，将康乾盛世推向巅峰。除了康熙、雍正为其打下的良好基础外，自制力强、勤政、处理问题果断迅速、善于吸收历代统治得失、感情生活比较专一、健康长寿等才是乾隆能够成功缔造盛世的重要因素。

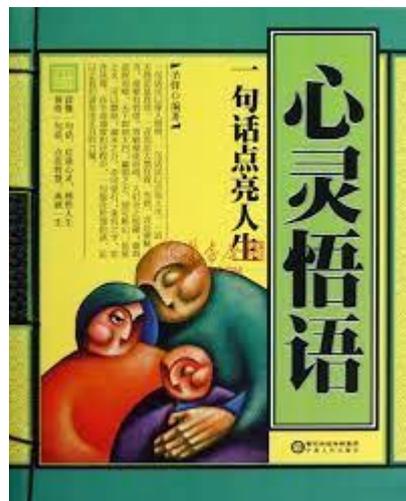
乾隆统治下的中国，纵向比，是中国几千年历史中人口最多、国力最盛的时期。横向比，是当时世界上最强大、最富庶的国家。然而，乾隆身后却是盛世的崩塌和一个逐渐衰败的大清王朝。乾隆晚年声势浩大的白莲教起义爆发；他死后不到半个世纪，鸦片战争爆发。

乾隆是成功的，其成就足以让他跻身中国历史上最伟大的帝王之列；乾隆也是失败的，18 世纪世界历史的发展让他的统治显得没有任何新意。从马戛尔尼使团访华事件可以看到，乾隆时期中西历史发展正经历另一种“大分流”。



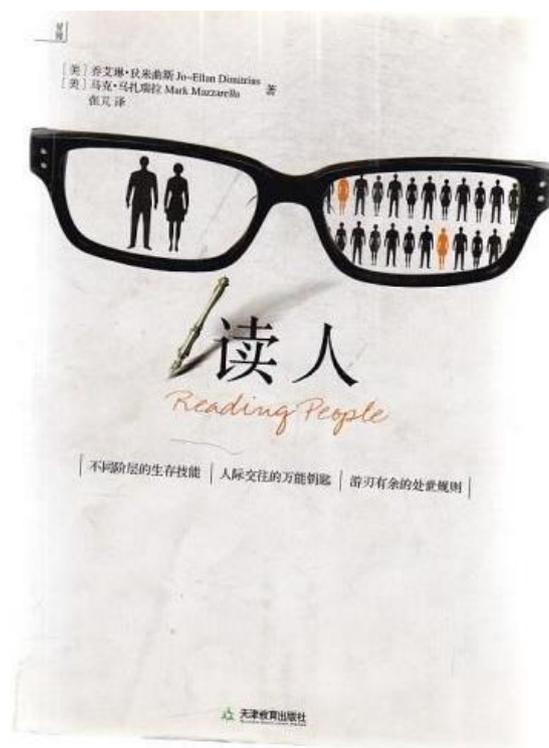
- 一) 推薦者：陳麗珠老師
- 二) 書名：《心靈悟語（一句話點亮人生）》
- 三) 書目作者：聖鐸
- 四) 出版社：寧夏人民出版社
- 五) 索書號：
- 六) 推薦原因：

因為書中所摘錄的話可以使人頓悟、溫暖，有助我們在這如一次漫長而多的困難和挫折的人生旅程中，重拾信心，戰勝困難，只要我們懂得恩之、悟之，一句心靈悟語，足以讓我們一生受益。



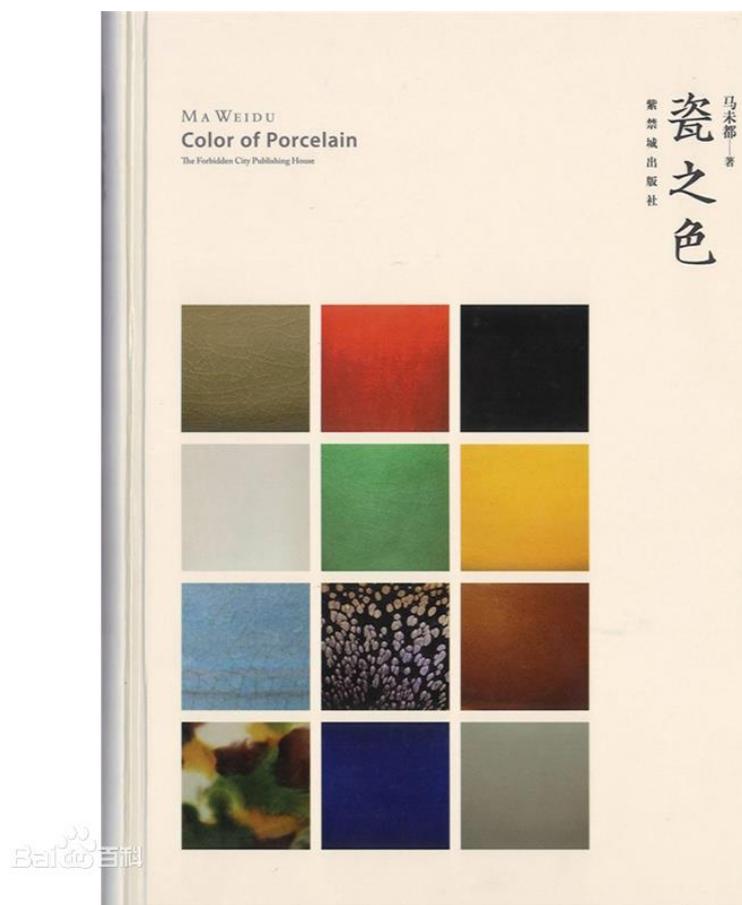
- 一) 推薦者：曾綽敏老師
- 二) 書名：《讀人》
- 三) 書目作者：喬艾琳·狄米曲斯、馬克·馬札瑞拉、溫蒂·派翠克·馬札瑞拉
- 四) 出版社：天津教育出版社
- 五) 索書號：176.18 / 3484
- 六) 推薦原因：

隨著智能手機的出現，人們在家裏、在街上、在車子裏都機不離手、目不轉睛地注視自己的手機。大家可曾留意誰在你的身邊？誰站在你前、後一同等車？誰坐在你旁邊？他們是甚麼人？甚麼性別？高矮肥瘦、衣著品味你知道嗎？你家人今天是甚麼表情？他們說話的語氣與平常有異嗎？「讀人」不只是為透視身邊人的性格特質的八卦資訊，更能喚醒現今的人們。請張開雙眼、張開耳朵，細心觀察和你共存的所有人，認真認識你自己。



- 一) 推薦者：戴惠珊老師
- 二) 書名：《瓷之色》
- 三) 書目作者：馬未都
- 四) 出版社：紫禁城出版社
- 五) 索書號：796.7 / 7154
- 六) 推薦原因：

中國自古以來，陶瓷都有不同的色彩。究竟這些顏色是怎樣燒製而成？不同的窯廠又盛產甚麼釉色的瓷器？這本圖書帶大家走進各個時代瓷器微妙的色彩變化中，感受中國傳統工藝之美。



- 一) 推薦者：楊能福老師
- 二) 書名：《第二種人》
- 三) 書目作者：倪匡
- 四) 出版社：明窗出版社
- 五) 索書號：857 / 2771
- 六) 推薦原因：

有趣、經典。



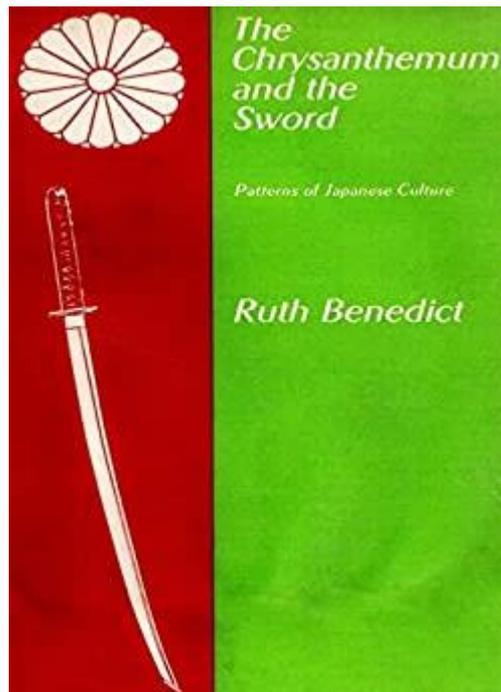
- 一) 推薦者：區耀強老師
- 二) 書名：《文明：決定人類走向的六大殺手 App》
- 三) 書目作者：尼爾·弗格森
- 四) 出版社：聯經出版公司
- 五) 索書號：713 / 5476
- 六) 推薦原因：

西方何以支配現代世界超過 500 年？西方文明憑甚麼勝過外表看來比它優越的眾多東方帝國？弗格森認為答案是西方發展出六大「殺手級應用」，而這六大利器正是其他地區所缺乏的：競爭、科學、財產權、醫學、消費社會與工作倫理。



- 一) 推薦者：Lam King Tai
- 二) 書名：《The Chrysanthemum and the Sword》
- 三) 書目作者：Ruth Benedict
- 四) 出版社：Rare Treasure Editions
- 五) 索書號：301 / BEN
- 六) 推薦原因：

This book helps people understand Japanese culture and the contradictions in its tradition and culture.



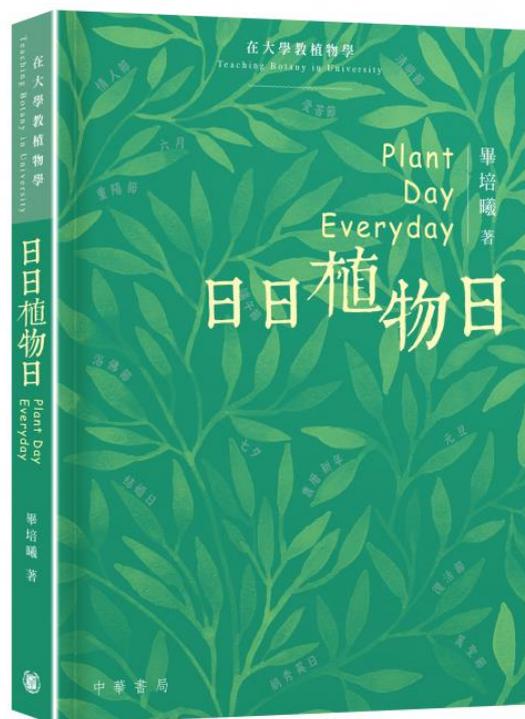
- 一) 推薦者：鄭君琪老師
- 二) 書名：《白話史記》
- 三) 書目作者：司馬遷著，陳霞譯
- 四) 出版社：布拉格文創社
- 五) 索書號：610.11 / 1773
- 六) 推薦原因：

《史記》是中國歷史上第一部紀傳體通史，記載了從傳說中的黃帝，一直到漢武帝元狩元年三千年的歷史。內容分開不同的人物故事，白話文譯注，方便學生閱讀，讀完一個人物故事，再讀其他的故事，對學生有莫大的裨益。



- 一) 推薦者：楊玉嫦老師
- 二) 書名：《日日植物日》
- 三) 書目作者：畢培曦
- 四) 出版社：中華書局
- 五) 索書號：370.7 / 6046
- 六) 推薦原因：

植物對人類的生存十分重要-除了生物學上的原因外也有不少文化意涵在內。本書作者為植物學家，不過書中文章以全年節慶為主軸，訴說不同植物與各個節慶的關係。讀畢此書，各位也許能以全新角度欣賞身邊的各種植物呢！

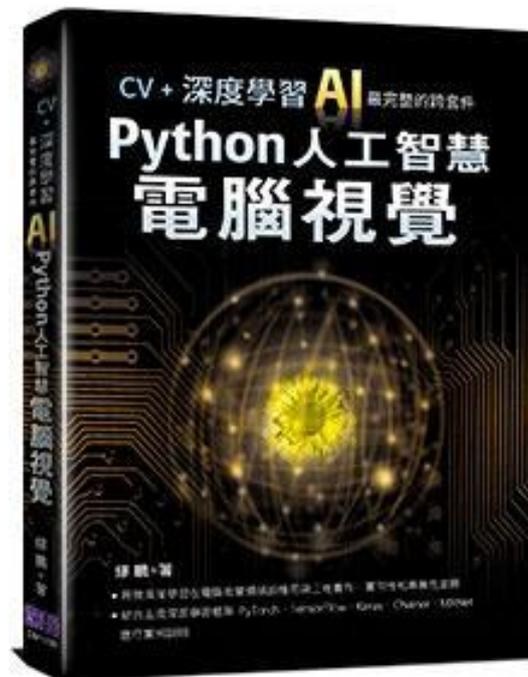


- 一) 推薦者：郭婉筠老師
- 二) 書名：《心痛診療所—探索內心的自癒練習》
- 三) 書目作者：梁重皿、馮曉青
- 四) 出版社：非凡出版
- 五) 索書號：173 / 3327
- 六) 推薦原因：

這是一本關於心理學的書，書入面記載現今都市人大個常經歷關於心痛的故事，帶領讀者去探討背後的心理機制。同時，書中還提供不少小練習去教大家如何擁抱情緒，甚至突破這些情緒，如心痛、拒絕，寂寞，挫敗及創傷等等，是一本甚有裨益的書，鼓勵有興趣的同學可看看。

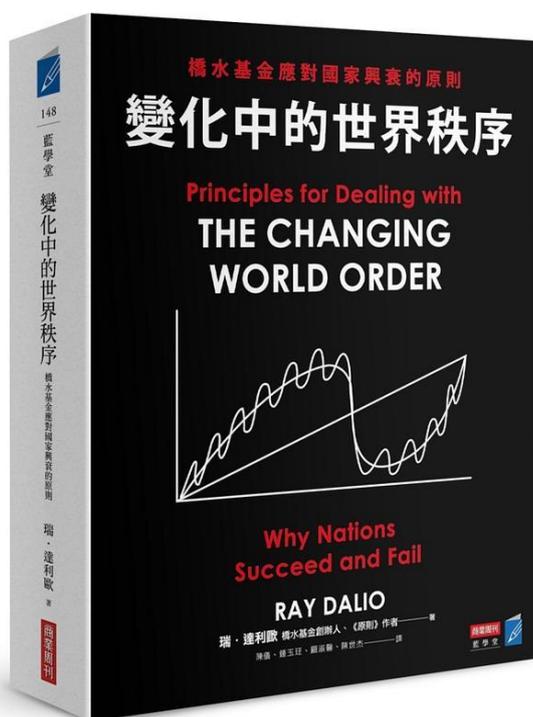


- 一) 推薦者：梁耀賓老師
- 二) 書名：《Python 人工智慧電腦視覺》
- 三) 書目作者：繆鵬
- 四) 出版社：深智數位股份有限公司
- 五) 索書號：312.93 / 2777
- 六) 推薦原因：



- 一) 推薦者：張國霖老師
- 二) 書名：《變化中的世界秩序》
- 三) 書目作者：Ray Dalio
- 四) 出版社：商業周刊
- 五) 索書號：
- 六) 推薦原因：

作者用過去數百年的歷史經濟數據分析，回看出現了的大事，如朝代更換、發生戰爭、從過去推算現在世界局勢、未來將會何時出現戰爭、經濟競爭…等



一) 推薦者：吳忠強老師

二) 書名：《杏林小記》

三) 書目作者：杏林子

四) 出版社：九歌

五) 索書號：848 / 4041

六) 推薦原因：

作者在她十二歲那年患了「類風濕關節炎」，使她腿不能彎，手不能舉，指不能曲，而且在她痛起來的時候，簡直像有人活生生拆散她的每一根骨頭，可是這一切一切都不能打倒作者，迫使作者向病魔低頭。這部作品是作者為紀念與病魔奮戰二十五載而作，共收錄了六十七篇文章，記述了作者在醫院裡的所見所聞以及在作者身上發生的故事。

這部作品可以看出作者勇敢、樂觀及對夢想堅持不放棄的正向態度，她努力活出生命中的姿彩。作者在《救護車上》說：「一個人活四十歲或八十歲並沒有區別，重要的是，是否把握每一天的生命都不虛空。我們可以貧窮，但不貧乏；可以平凡，絕不庸碌。」可見即使病魔纏身，作者仍是努力生活，在他有生之年，一筆一畫為自己的生命添上色彩。杏林子這堅毅不屈，努力不放棄的人生態度，也正正告訴我們：我們擁有生命，就要好好珍惜，不要因為眼前的困難而退縮、怯懦、難過及放棄。

人生，從不是一帆風順；相反，一波三折，過程滿是艱苦辛酸。不過，沒有像繭的黑暗痛苦的歷練，那會有破繭成蝶的美麗呢！讀完了這部作品後，讓我們體會生命的可貴，我們要尊重生命、珍惜人生，千萬不要做出傷害生命的傻事。



- 一) 推薦者：盧潔玲老師
- 二) 書名：《Wonder》
- 三) 書目作者：R.J. Palacio
- 四) 出版社：Penguin Random House Children's
- 五) 索書號：F PAL
- 六) 推薦原因：

To let students know more about the feelings and struggles that physically-challenged teenagers have to go through and explore the impact of our actions that can cast on others. After-all, we can all choose to be kind.

