

DEAR

Drop Everything And Read



第一期 14.10.2025

閱樂慕德

陸志豪校長

近年，教育界經常強調學校要幫助學生完善其生涯規劃，故此學校舉辦不同形式的活動，幫助學生探索自我、訂立目標、裝備自己，最終達成夢想。然而，除了學校以外，我們又是否能成為自己的生涯規劃師？



作者張文彪博士從事教育工作多年，他把自己過往跟學生相處的經驗加以統整，再輔以不同生涯規劃的理論而寫成此書。簡單而言，每個人都應該加強對自我的認識，發掘自己的強項與不足，再按自己的興趣規劃未來要走的路。這本書最令我印象深刻的，是作者邀請了不同界別的人分享自己的追夢歷程，讓我知道每個人都有不盡的發展可能性，在成長道路上不斷修訂自己的目標，最終必能走出一條屬於自己的成功之路。

張文彪 著



書名：正義：一場思辨之旅
作者：邁可·桑德爾

陳艷華老師

作者透過大量實際案例及問題，與讀者一同探討在社會倫理框架下正義的定義。他以通俗易懂的語言表達複雜的哲學概念，鼓勵讀者思考個人與社會的關係，及其在正義問題上的責任。這是一本有助你反思個人道德價值的書，適合對哲學、政治和社會議題感興趣的你。

魏卓榮老師

《正義：一場思辨之旅》是哈佛大學教授邁可·桑德爾的代表作。這本書探討了如何在不同的倫理和道德框架下，做出正確的決策。通過大量的日常案例和哲學辯論，桑德爾引導讀者思考何為公正、何為正義，並激發對現代社會倫理問題的深刻反思。



書名：心理學家的工具箱
作者：香港心理學會輔導心理學部

當身邊的親友向你訴苦時，你會否經常感到煩厭及不知所措？這本書讓你重新認識每種情緒的背後含義及重要性，以及如何有效地與失落的朋友溝通，陪伴他們從心理困境中尋找出口。

羅偉立老師
書名：最後的使團：1795年荷蘭使團和一段被遺忘的中西相遇史
作者：歐陽泰



談起清朝的外交關係，或許你只會聯想到外交恥辱，但1795年荷蘭使團訪華時，原來存在一段更平等的外交關係。本書揭示了荷蘭訪華使團成員的經歷、遭遇，以及他們眼中的中國，反映出一段被主流歷史遺忘的中西關係，同時讓我思考現代中西關係的另一種可能。

林佩欣老師
書名：蝦蟆的油：黑澤明尋找黑澤明
作者：黑澤明



本書是日本著名導演黑澤明所撰寫的自傳。當中，黑澤明運用了銳利筆鋒剖析自己，直面人生往事，猶如被自身醜陋，嚇出一身油的蝦蟆，卻也在笑淚交織中，嘗試從不同時期的記憶中，尋找人生意義，把一段段的人生碎片，躍然紙上，記錄下他逐步攀向頂峰的人生。

孫秋琴老師
書名：不便利的便利店
作者：金浩然



這本書讓我們了解到人生總會遇到不可控的事情，我們無法預計下一個時代會如何發展。疫情過後，我們的生活還在緩慢地回到軌道上，不要擔心那些不可控的事情，不要將自己與別人做比較。放下比較與擔憂，我們的身心才能更健康，更有力氣去面對挑戰。

DIARY



曾宛雯副校長
書名：顯微鏡下看穹蒼
作者：袁國勇

本書是香港科學家暨臨牀醫生—袁國勇的回憶錄，內裡提及他的成長學習、愛情家庭、醫學訓練、科研故事以及基督教的信仰如何影響他服侍病人的心態。他雖出身草根階層，但憑著堅毅努力的性格，成為世界知名的學者專家，是年輕人奮鬥的楷模！

陳鈺沂老師
書名：老香港的美學印記
作者：黃慶雄



香港歷經鴉片戰爭與兩次世界大戰，當時社會飽經動盪，居民流離失所。那段艱辛歲月如何度過，今人已難以想像，但我們仍能從留存的建築、工藝、街道與傳統中，窺見當年民眾的生活面貌。此書系統地介紹了香港近二百年的代表性建築，如贊育醫院、嘉頓中心、石澳巴士總站等，更將視野延伸至招牌手寫字、通花趟閘等傳統工藝，乃至舊式麥當勞的獨特設計。長江後浪推前浪，許多極具本地特色的建築、工藝、街景與飲食文化，正悄然隱沒於時代洪流。一些我們以為會永遠矗立的地標，或許轉眼便傳來消逝的噩耗。因此，在閱讀此書的同時，不妨也開始記錄身邊正在發生的變遷，以免將來想要追溯與懷念時，卻已無跡可尋。

戚睿珈老師
書名：兩城相信 致不甘絕望的你
作者：張浩嘉 | 丘敬峰



這本書特別之處在於，兩位主角分別身處香港和英國，相距萬里，卻選擇以書信的方式進行交流，而非常見的電子郵件或短訊，這在現代社會中顯得尤為珍貴。而且，他們的來信並非一般的寒暄問候，而是每次都會在信中留給對方一個問題，請對方在下一封信中回答。這些問題，看似簡單，但深入思考後，卻能引發許多關於信仰、家庭、個人理想及社會變遷的思考。

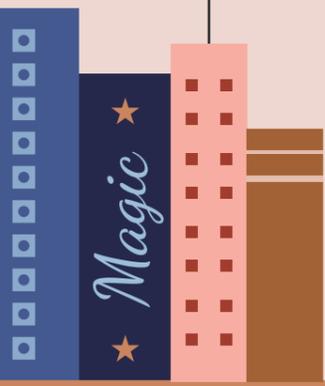
我非常欣賞書中兩位主角對於每一條問題的智慧回應。以其中一條問題為例，問到如果我們在生活中遇到困難，應該如何轉化自己的心態去面對。一位作者在回信中中提到，既然我們無法讓生活一帆風順，倒不如學習如何去順服，順著自己的身體蛻變，順著心境，順著個人的際遇，順著文明的演化，順著歷史的進程，順著造物主的安排。我推薦這本書的原因在於儘管記錄了25封來信，但我覺得每一封信都非常有意義，沒有刻意雕琢的文字，只有坦誠分享自己的想法。希望這本書能夠介紹給所有在生命面對種種不確定，但仍不甘絕望的你。透過書中的反思，繼續學習、成長、相愛及相信。也祝願你能在秒速聯繫的時代中，仍然能找到那位靜下心來、真誠與你交心的朋友。

羅恒威老師
書名：香港非物質文化遺產系列：涼茶
作者：鄧家宙

涼茶既是華南地道保健特飲，亦是傳統與創新兼備的商品，在香港更加衍生為流行文化。涼茶看似普通，其相關文化卻深遠寬廣，現已列入國家級非物質文化遺產名錄。本書細數涼茶的歷史，及其對於社會文化及風俗的影響，讓讀者可以感受和了解到我國文化精髓，繼續產生文化自信和認同。



Plants



譚淑菁老師
書名：好好吃飯
作者：呂嘉俊

本書有三大特色：1. 通過介紹香港特色飲食，道出食物製作人該如何堅守原則；2. 作者以文字描述的功力，輔以栩栩如生的手繪插圖，寫出了食物的色香味；3. 利用食物引發出對歷史和文化的反思，如：宋朝時觀塘的鹽場和稅收、伊朗鱈魚子醬與剝削的問題。作者認為，食物不單純為了果腹，進食時更會牽動情感和記憶，甚至漸漸形成我們的價值觀。

余俊烈老師
書名：The Alchemist
作者：Paulo Coelho



What if the universe was helping you chase your dreams? The Alchemist follows Santiago, a young shepherd, on a journey across deserts and through mysteries to discover his destiny. I first read this book in S5, and it changed how I saw my own path—it reminded me that every step, even the uncertain ones, has meaning. "When you want something, all the universe conspires in helping you to achieve it." "It's the possibility of having a dream come true that makes life interesting." This book is perfect for anyone who's searching for purpose, courage, or inspiration.

麥曦雪老師
書名：Shatter Me series
作者：Tahereh Mafi



The Shatter Me series by Tahereh Mafi is an exciting story about a girl named Juliette Ferrars. She has a dangerous ability: her touch can kill anyone. The story takes place in a world filled with war and oppression. As Juliette learns about her powers, she also faces challenges about love, identity, and freedom. The series follows her journey as she fights against a cruel government and discovers who she really is. It's a mix of adventure, romance, and fantasy that will keep you hooked!

王穎潼老師
書名：Tiny Beautiful Things
作者：Cheryl Strayed



"Tiny Beautiful Things" is a collection of advice columns Cheryl Strayed wrote as "Dear Sugar." With raw honesty and deep compassion, Strayed responds to letters about love, loss, abuse, and everyday struggles. Rather than offering simple fixes, she shares her own painful experiences and hard-won wisdom, creating intimate connections with readers. Her writing transforms an advice column into literature—each response becomes a meditation on what it means to be human. This book teaches us that our struggles aren't unique, but universal, and that radical empathy—for others and ourselves—can light the way through darkness.

鄧志永老師
書名：世界太boring 我們需要文藝復興：9位骨灰級的藝術大咖，幫你腦袋內建西洋藝術史
作者：顧爺



如果你有興趣認識藝術，而不知道如何入手，這本書就是你的首選！作者能深入淺出、幽默地介紹文藝復興的背景及當時著名的藝術家，是一本令我睡前手不釋卷的好書。例如書中記載達文西在用心繪畫《最後的晚餐》，修道院院長卻覺得他拿錢不幹活，就一直在「催稿」。結果，你猜達文西將誰的臉容畫在猶大臉上？快去閱讀這本書查看答案吧！



ART



區芷琪同學 (1K)
書名: 阿瑪流浪記
作者: 志銘與狸貓

故事中的好心人收養了流浪貓阿瑪，以免牠遭受壞人欺負，讓我深受感動。這故事也讓我學會愛護動物的重要。



關晞悠同學 (1K)
書名: MBTI下課後
作者: Eicku

閱讀這本書後，我對自己有了更深的認識。書中介紹的十六種人格類型中，我發現自己屬於「INTJ」建築師。其中最吸引我的章節是〈去旅行的日子〉，內容生動有趣，令我印象深刻。



王丹妮同學 (1K)
書名: 大熊貓文豪班(1): 跟李白熊學 [詩詞]
作者: 冬漫社

透過這本書，我了解到李白跌宕起伏的一生。他年少離家，漫遊天下，卻在仕途上屢遭挫折，最終選擇歸隱。然而，他胸懷「治國安邦」的宰相之志，儘管一生求索、一生失意，卻至死堅守理想，這種精神令人動容。



陳康悅同學 (1W)
書名: 今天你是最棒的!
作者: 查爾斯·M·舒茲

這本溫暖的書籍給予我許多人生啟發，也讓我感到放鬆。它讓我明白，每個人都是獨一無二的，而平淡本身就是一種幸福。生活中處處充滿幸福的痕跡，只是我們有時未曾察覺。



李愷童同學 (2K)
書名: 回憶博物館
作者: 陳塵

這個故事以成長為主題，內容真摯感人，在閱讀過程中，不禁勾起了我對童年時光的回憶。它教會我要更加珍惜身邊的人，相信每位讀者看完都能感同身受。



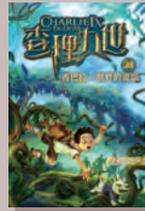
羅希彤同學 (2W)
書名: 吉伊卡哇
作者: nagano

本書描繪了吉伊卡哇與他的朋友——小八貓和兔兔的溫馨日常生活。他們之間堅固而真摯的友誼，深深打動了我，這也是我如此喜愛這本書的原因。



曾文慧同學 (2K)
書名: 莎士比亞故事集
作者: 莎士比亞

此書是蘭姆姐弟改寫的莎士比亞故事集。書中情節充滿意想不到的轉折，有時我以為故事將迎來美滿的結局，卻沒想到最終以悲劇收場，令人深有所思。



周栩辰同學 (2W)
書名: 查理九世(23)(香巴拉·世界盡頭)
作者: 雷歐幻像

這本書非常有趣，書中設計了多種互動小遊戲，例如數學謎題、找不同、偵探推理等，讓閱讀過程充滿樂趣，因此我極力推薦。



蔡煥同學 (2T)
書名: 排球少年
作者: 古館春一

《排球少年》巧妙地融合了青春、友情與運動競技等多種元素。故事內容讓人熱血沸騰、人物刻畫生動有趣，讀後總能帶給我滿滿的正能量。



吳穎恩同學 (4P)
書名: 月老
作者: 九把刀

《月老》講述了一名男子在求婚時意外離世，輾轉成為月老。他一心想為生前的戀人再覓新的良緣，卻發現對方竟然能看見自己，隨後發展出引人入勝的動人故事。



林綺婷同學 (5T)
書名: 喵星人的生活哲學
作者: Jam

你是否也為生活中的種種人際關係和瑣事而煩惱？這本書透過可愛的貓咪插畫與詳盡的分析，為你解惑，非常適合正為人際相處而困擾的讀者。



羅羽芯同學 (5T)
書名: 半小時漫遊宇宙大爆炸
作者: 陳磊

陳磊是我童年時期就很喜歡的作者，過去常閱讀他的歷史與四大名著系列。這次在圖書館重遇他的作品，不禁勾起了許多回憶。他擅長以生動的漫畫來解說複雜的知識，讓內容變得淺顯易懂。他的書彷彿有種魔力，總能吸引我一口氣讀完，這便是我一直喜愛他作品的原因。



陳芷瑤同學 (6T)
書名: 給香港樂壇寫笑忘書
作者: 陳嘉銘 | 吳子瑜

閱讀此書，令我感動的是至今仍有人如此珍視廣東歌曲。當今樂壇深受外語歌曲影響，廣東歌因填詞難度較高而面臨挑戰，我十分感恩作者為香港樂壇作出美好的記錄與推廣。



董淨妍同學 (6T)
書名: 金銀島
作者: 史蒂文生

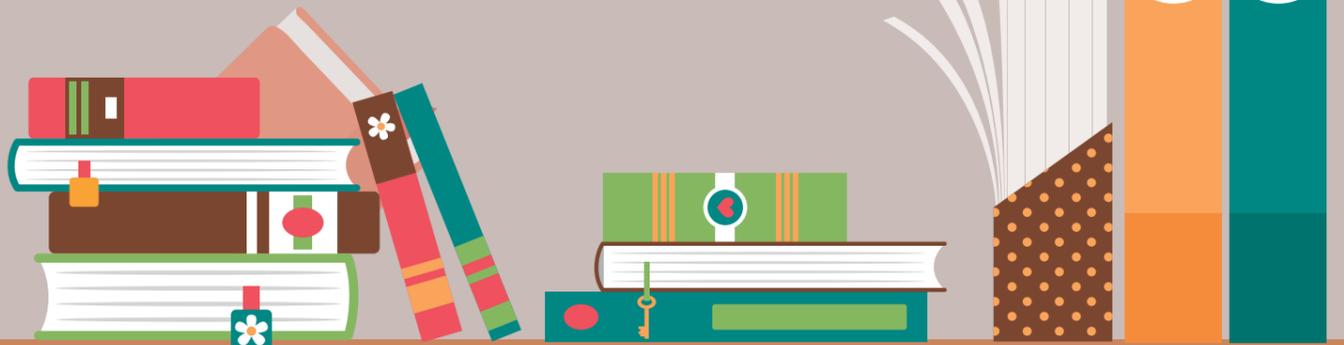
本書講述少年吉姆從垂危的船長彭斯手中獲得傳說中的藏寶圖後，組織探險隊前往金銀島尋寶的冒險故事。吉姆與船員們在島上展開的尋寶歷程，情節曲折，十分精彩。



邱素霞同學 (6T)
書名: 前男友的遺書
作者: 新川帆立

這是一部懸疑推理小說，能有效刺激讀者思考。我享受跟隨劇情一步步抽絲剝繭，推斷背後真相、尋出兇手，這種沉浸式的推理體驗充滿樂趣。

Happy Book Day



SCIENCE FOR TEENS

Romantic Novels for Teens

Biography



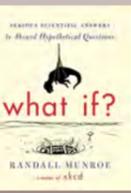
Humble Pi
by Matt Parker



Everything, Everything
by Nicola Yoon



Becoming: Adapted for Younger Readers
by Michelle Obama



What if?
by Randall Munroe



The Fault in Our Stars
by John Green



Lion: A Long Way Home
by Saroo Brierley



The Martian
by Andy Weir



Eleanor & Park
by Rainbow Rowell



The Boys Who Challenged Hitler
by Phillip Hoose