



聖公會李兆強小學



悅 讀

第七十三期

2021 年五月

主題: **化危為機**



編者的話

各位同學，一場新冠病毒疫情徹底改變了人類的生活方式。但如果你是一個懂得鑑古知今的人，便會從歷史軌跡中，明白其實人類數千年來，便一直和病毒、細菌抗爭。不單如此，除瘟疫外，人類更要面對戰爭、飢荒、天災等憂患的威脅。若要渡過重重難關，黃老師再次強調人類必須學會謙卑，逆境時，不失方寸，怨天尤人，反而懂得向逆境學習，明白到物競天擇，生活從來憂患與共，順境時，要感恩、要珍惜、要分享；逆境時，要學習、要正向、要自強。為了讓各位同學能在危難中互相扶持，本期主題閱讀取名為《化危為機》，希望以知識、精神兩方面入手，壯大同學面對逆境的能力與心態，不被眼前的紛亂擊倒。

首先，我們引入了三采文化一系列求生及災難應變的知識漫畫，如《火災求生記》、《微生物世界歷險記》、《急難求生記》（詳見書目名單），旨在讓同學能居安思危，在閒時吸收一定的防災知識，倘若不幸遇上災禍，也不至方寸大亂，淪為別人的負擔。

此外，由於疫情肆虐，有關疾病與健康知識的書籍更是不可或缺，當中包括《預防傳染病知識繪本》、《終結病毒大作戰》、《人體大遊歷系列》、《你一定要知道的50種致命傳染病》、《細菌好朋友系列》、《看醫生的大小事等》，當你閱過這批圖書後，你便會明白，在新病毒肆虐的情況下，以口罩作防護，在接觸眼、口、鼻及進食之前勤洗手，方是最有效的方法。生命本就脆弱，防疫更是關乎生死之事，若以為強迫戴口罩是干預個人自由，根本就是本末倒置，倒行逆施。在此，黃老師極力推介同學細閱這類圖書，你自會對生命有不一樣的睇看法，更會珍惜自己擁有的健康。

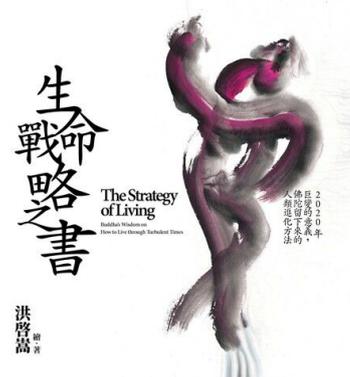
最後，我推介的第三類圖書，是從心靈方面入手，須知在逆境面前，人類最大的敵人就是自己的心魔，所以，我引入了宮西達西也的《獨角仙系列》的正能量繪本、《世界小小公民教育繪本》、《手斧男孩系列》、及《貝爾吉羅斯的生存任務》，藉主人翁的勇氣，及處變不驚的思維，填補大家內心的脆弱。來吧！讓我們藉今期主題閱讀去化危為

機吧！

本期編輯：黃志恒老師



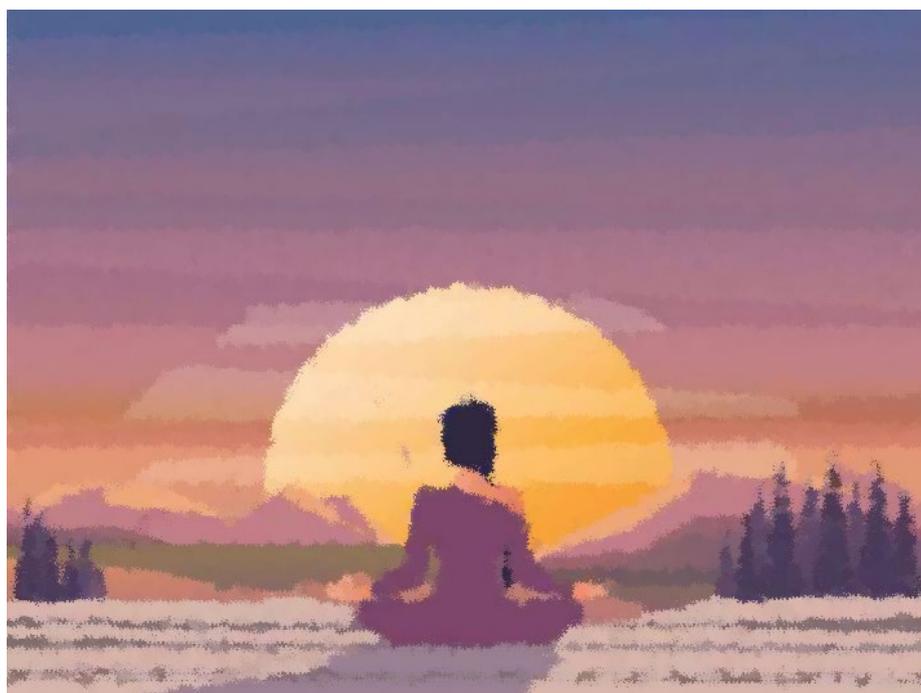
書目：《生命戰略之書》
作者：洪啓嵩
出版社：英屬蓋曼群島商網路與書股份有限公司台灣分公司
司徒家盈主任推薦



2019年，人類面對 COVID-19 的出現，表現得焦慮、束手

無策，時至今日，即使已有疫苗的出現，但成效如何、副作用的有無，亦仍是未知之數。由此而帶來的轉變，從全球人類步入自我隔離、開僻雲端空間等，已是出現翻天覆地的改變。

本書正是引發我們在疫情之下的反思：我們應如何看待自身的健康？我們的人際關係應如何積極建立？面對科技的高速發展，我們如何自處？書中舉出「放鬆禪法」，透過讓心放鬆，與自己的心靈對話，在寧靜與放鬆的狀態下，思考人生。而這亦正與生命教育為同學所提供的「靜觀」活動相當類近，同學們，在急促變奏的生活中，為著個人的成長、為著擁有更強大的心靈，嘗試為自己創造只屬於個人的反思空間，規劃自己生命的戰略吧！

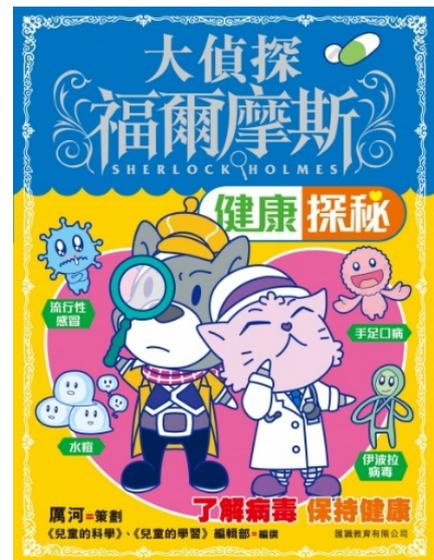


書目：《大偵探福爾摩斯：健康探秘》

作者：厲河

出版社：匯識教育有限公司

尤珮怡老師推薦



最近全球疫情嚴重，身在香港的我們相信對「新型冠狀病毒」一詞一定不會陌生。然而，大家對「病毒」有多少認識？傳染病又是如何擴散的？

《大偵探福爾摩斯》是由香港作家厲河改編英國偵探小說家亞瑟·柯南·道爾所著的夏洛克·福爾摩斯系列的作品。故事講述 19 世紀末倫敦大偵探福爾摩斯，與華生結識後一起偵破奇案的經歷。在《大偵探福爾摩斯健康探秘》一書中，福爾摩斯、華生及李大猩等熟悉主角會以生動輕鬆的方式帶領大家詳細了解病毒傳播及感染人體的方式和預防方法。

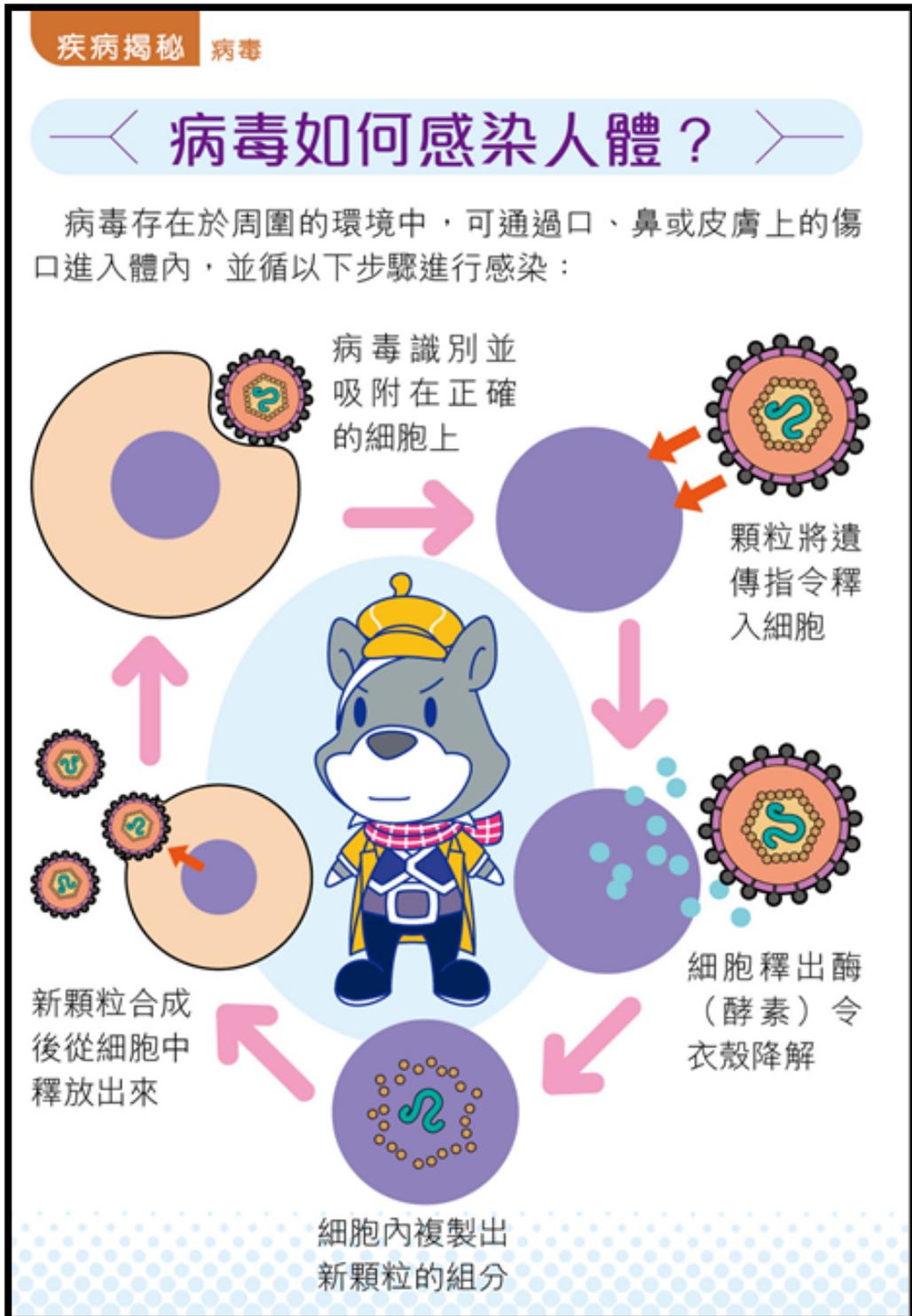
這書的確增加了我對病毒和傳染病的認識，也讓我明白到做好個人防疫措施和保持積極正面心態的重要性。當「新型冠狀病毒」出現時，我們未必掌握其活躍能力及應付的方法。

社會瀰漫恐懼氣氛，我們好像只能被動地面對這些恐慌。我們的生活因此被迫完全



停頓下來。我們都不能回校上課，爸媽也未能上班。然而，我們只要把心態轉變，內心就會生出「平安」而不受外在恐懼氣氛所影響。試想在疫情期間前線醫護人員和傳染病專家努力應付疫戰，他們的付出就是一個很好的例証說明人

只要積極正面地面對疫情一定能找到出路。「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」(約翰福音 14:27-31)希望大家心中都有從上帝而來的「平安」和能以積極樂觀的心態去面對疫情為我們帶來的一切改變! 主佑!

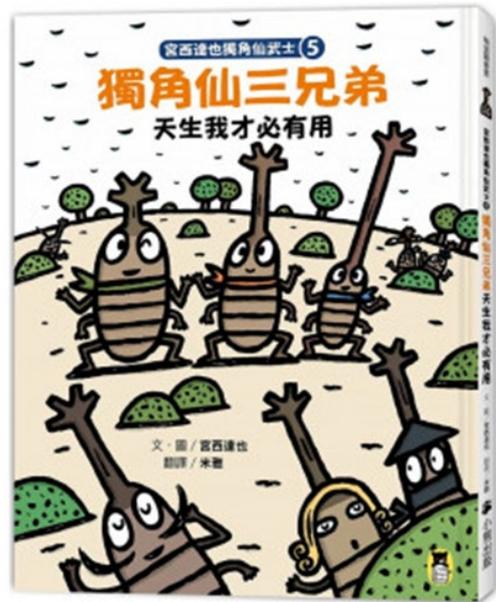


書名：《獨角仙三兄弟 - 天生我才必有用》

作者：宮西達也

出版社：小熊出版

歐陽秀雯主任推薦



很多同學也喜歡昆蟲，你們認識獨角仙嗎？你們知道獨角仙擁有什麼才能嗎？我推介各位同學閱讀宮西達也的「獨角仙武士系列」，大家定會愛上故事的主角獨角仙三兄弟。

這本圖書「天生我才必有用」是講述獨角仙三兄弟剛從泥土裏孵化出來，他們興奮地在森林裏探索，卻遇見了獨角仙學校的校長，展開了一連串嚴格的訓練課程，包括書法課、音樂課、劍術課及忍術課等，最後，還要通過考試，才能成為獨角仙武士。這三兄弟從各項考驗中了解到自己的強項，五十郎的力氣大得能把相撲課的老師也舉起來；六十郎的劍術厲害得快如風；而七十郎卻找不到自己的強項。他們三人經過努力練習後，能否通過最後考驗成為獨角仙武士？七十郎能否找到自己的過人之處？



閱讀完這個故事後，同學們定能從獨角仙三兄弟的經歷中明白到「天生我才必有用」這個道理。每個人也擁有着獨特之處，我們必須把它加以發揮，使人生更豐盛。同時，我們也應該多欣賞別人的長處，各展所長，共同建造和諧共融的校園生活。

宮西達也 獨角仙武士系列

★隨書附贈宮西達也獨家授權
「獨角仙武士紙相撲遊戲」(每書各兩款)

作者/宮西達也 翻譯/米雅
單冊定價350元

日本人氣作家「宮西達也」
從未曝光的角色——獨角仙武士隆重登場！

宮西達也最具代表性的昆蟲繪本系列來囉！這次的主角是他最喜歡的獨角仙。讓我們跟著獨角仙三十郎、四十郎，以及獨角仙三兄弟一起來場充滿時代感的冒險，包準你會在捧腹大笑之餘又被感動到偷偷拭淚！

跟著宮西達也一起思考什麼是「同理心」、
「正義感」和「愛的重要性」！

出版社推介



宮西達也獨角仙武士①
獨角仙三十郎為你而活



宮西達也獨角仙武士②
獨角仙三十郎飛向明天



宮西達也獨角仙武士③
獨角仙四十郎找回初衷



宮西達也獨角仙武士④
獨角仙四十郎從心出發



宮西達也獨角仙武士⑤
獨角仙三兄弟天生我才必有用

書名：《看醫生的大小事》

作者：法國專業醫護人員協會 SPARADRAP

出版社：新雅文化事業有限公司

陳雅麗老師推薦



各位同學，你們有做過手術嗎？我就曾經做過六次大大小小的手術，其中有一次手術用超過 15 小時才完成。回想起第一次做手術的時候，甚麼也不知道的情況下，心情比較忐忑和複雜。如果當時有機會閱讀這本書 - <看醫生的大小事> - 就好了。這本書結集了各種健康常識和醫療問題，是每個家庭在生活中都會遇到的狀況，方便大家根據實際需要來參考。這書內容當然包括做手術前後要注意的地方、做手術的流程等。

因此，我極力向同學推介這本書，大家可以從中吸收各種醫學常識和健康資訊，讓大家展開健康的人生。



書名：《小孩不胖：133 個健營飲食秘密》

作者：米施洛營養護康中心

出版社：亮光文化有限公司

李韻詩老師推薦



同學，你是不是「食肉獸」呢？你又是不是喜歡玩網上遊戲多於做運動呢？根據 2018 年的統計，香港大約每 5 名學童中就有 1 人有過重問題，這個數字實在十分驚人。新一代的父母十分忙碌，而且本身對營養的學問認識不多，以至香港兒童肥胖率一直有上升的趨勢。而小孩更加沒有察覺過胖對自己身體及心理健康會造成各種禍害。治療「肥胖症」及其引發的疾病成本巨大，亦會為社會帶來沈重的經濟負擔。我們要「居安思危」，在還未患上嚴重的疾病之前，必須培養良好的飲食習慣。同學們，你們可以和父母一起閱讀這本書，書中有 133 個有關兒童飲食、體重控制等的問與答，例如：小孩喜歡吃零食，有哪些是較健康的零食呢？這本書能教導你怎樣吃得「有營」，擁有健康的身體。健康的身、心靈能讓我們對抗越來越頑強的細菌，有力氣去把握生命中的每個機會。

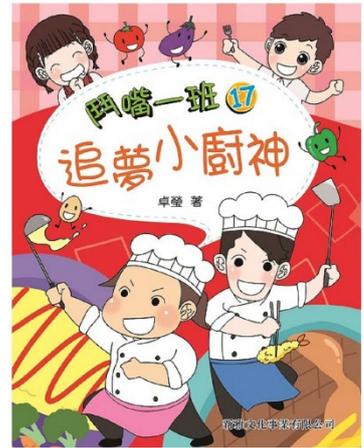


書目：《鬥嘴一班 17：追夢小廚神》

作者：卓瑩

出版社：新雅文化有限公司

黃志恒老師推薦



相信大家一定覺得很奇怪，本期的主題是化危為機，為什

麼黃老師竟然會推介一本兒童故事給大家呢？是否覺得有點格格不入？

當然黃老師這樣做，必定別有用心，須知道人生在世，每每是順境少，逆境多。逆境就

好比上蒼給人類的考驗，當考驗來

不成軍，一沉不起；但同樣的難

敗屢戰，遇強越強。關鍵在於當事人

折時，會逃避，會怨天尤人，結果抱有

功女神的眷顧，更會因怨念所產生的負

諸門外。所以，黃老師懇請大家細閱一下這集《鬥嘴一班：追夢小廚神》，藉着吳慧珠及周

志明兩位小朋友，如何從烹飪比賽中的失敗中，為自己找到更大的人生光輝及意義。原來在

一場比賽中，除了輸贏以外，還有很多有價值的東西等着你們去發掘呢。



臨時，有人會被擊倒，潰

題，有人卻不怕磨練，屢

的心態，失敗的人在遇到挫

這種心態的人，不單不會獲得成

面行為，把那些有意幫你的人拒



最後，除了這一集外，黃老師很想同學能把這套鬥嘴一班

看完，因為這是一套充滿陽光氣息、正向思維的故事，同學定

能從各主角身上學到許多正向的想法，有他們陪伴一起成長，你

的人生旅途，一點也不孤單。



作者親自推介

悅讀

第二十一屆

(第 73 期)

化危為機

候選書目

| 編號 | 書名 | 出版社 |
|----|---------------------|--------|
| 1 | 新魯賓遜漂流記 | 新雅 |
| 2 | 常常洗手沒細菌 | 雙美生活 |
| 3 | 多喝開心不生病 | 雙美生活 |
| 4 | 看病吃藥不害怕 | 雙美生活 |
| 5 | 你一定要知道的 50 種致命傳染病 | 聯經 |
| 6 | 感冒救援部隊 | 聯經 |
| 7 | 羅塔和他的朋友們 | 聯經 |
| 8 | 哈啾！癢癢！ | 聯經 |
| 9 | 今天開始練菌！ | 聯經 |
| 10 | 數位世界的孩子 01 | 親子天下 |
| 11 | 數位世界的孩子 02 | 親子天下 |
| 12 | 數位世界的孩子 03 | 親子天下 |
| 13 | 數位世界的孩子 04 | 親子天下 |
| 14 | 肥皂超人出擊！ | 親子天下 |
| 15 | 風吹過,粟米田 | 樂施會 |
| 16 | 妖怪吃掉我的家 | 樂施會 |
| 17 | 神奇小盒子 | 樂施會 |
| 18 | 神奇酷科學 19 | 遠見天下文化 |
| 19 | 不要舔這本書 | 遠見天下文化 |
| 20 | 感冒的奧祕 | 臺灣麥克 |
| 21 | 哈啾～感冒了！ | 維京國際 |
| 22 | 鬥嘴一班 17:追夢小廚神 | 新雅 |
| 23 | 細菌好朋友 | 國語日報 |
| 24 | 細菌好朋友 02 | 國語日報 |
| 25 | 不想禍延三代, 你該知道的環境荷爾蒙: | 商周出版 |
| 26 | 醫生你好！ | 格林文化 |
| 27 | 好大一個噴嚏 | 格林文化 |
| 28 | 鼻子裡的手指頭 | 青林 |
| 29 | 安東醫生出診去 | 青林 |
| 30 | 野外醫學:求生與救援必備知識 | 花千樹 |
| 31 | 植物大戰殭屍 | 狗狗圖書 |
| 32 | 小超人生病了 | 狗狗圖書 |
| 33 | 醫生都在做什麼？ | 水滴文化 |
| 34 | 最好的發明 | 木棉樹工作室 |
| 35 | 新年怎會不快樂 | 木棉樹工作室 |
| 36 | 兩個花旦 | 木棉樹工作室 |

悅讀

第二十一屆

(第 73 期)

化危為機

候選書目

| 編號 | 書名 | 出版社 |
|----|----------------------|--------|
| 37 | 共有繩子的玩具箱 | 木棉樹工作室 |
| 38 | RUN!災害應變小英雄：火災、地震、颱風 | 文房(香港) |
| 39 | 海上求生大作戰-從海邊到海洋(漫畫圖解) | 文房(香港) |
| 40 | 叢林求生大作戰 | 文房(香港) |
| 41 | 停電了！ | 天下遠見 |
| 42 | 天.地.人.醫 | 中華文化傳播 |
| 43 | 我們的藥在哪裡？ | 基金 |
| 44 | 人體大遊歷 02 | 小魯文化 |
| 45 | 人體大遊歷 03 | 小魯文化 |
| 46 | 便便 | 小麥文化 |
| 47 | 細菌特攻隊 | 小皇冠 |
| 48 | 哈啾！我感冒了 | 大穎文化 |
| 49 | 你離我太近了，請給我一點空間！ | 大穎文化 |
| 50 | 你的身體為什麼可以保護你？ | 大穎文化 |
| 51 | 鼻病毒 | 上誼文化 |
| 52 | 還差一點 還差一點 | 上誼文化 |
| 53 | 加油！熊醫生 | 上誼 |
| 54 | 冰河歷險記 | 三采文化 |
| 55 | 原始人學校 | 三采文化 |
| 56 | 原始叢林大冒險 | 三采文化 |
| 57 | 南極大冒險 | 三采文化 |
| 58 | 火災求生記 | 三采文化 |



任何文分享火災求生記
(關迪文分享)

悅讀

第二十一屆

(第 73 期)

化危為機

候選書目

| 編號 | 書名 | 出版社 |
|----|-------------------|---------|
| 59 | 愛斯基摩學校 | 三采文化 |
| 60 | 橫越太平洋探險 | 三采文化 |
| 61 | 超級龍捲風求生記 | 三采文化 |
| 62 | 核災危機求生記 02 | 三采文化 |
| 63 | 微生物世界歷險記 01 | 三采文化 |
| 64 | 微生物世界歷險記 02 | 三采文化 |
| 65 | 科學實驗王 47 | 三采文化 |
| 66 | 終結病毒大作戰 01 | 三采文化 |
| 67 | 終結病毒大作戰 02 | 三采文化 |
| 68 | 我的第一套生命科學繪本 01 | 親子天下 |
| 69 | 我的第一套生命科學繪本 02 | 親子天下 |
| 70 | 我的第一套生命科學繪本 03 | 親子天下 |
| 71 | 和新型冠狀病毒說 BYE BYE! | 維京國際 |
| 72 | 魯賓遜漂流記 | 文房文化事業 |
| 73 | 神祕濕地大探險 | 文房文化事業 |
| 74 | 我的身體，我作主！ | 小魯文化 |
| 75 | 抗病怪醫 01:魔王重生 | 小麥文化 |
| 76 | Dr.X 抗病怪醫 02:毒蚊來襲 | 小麥文化 |
| 77 | 急難求生記 | 三采文化 |
| 78 | 小不隆咚 | 三民 |
| 79 | 超常識奇俠 STEM 2 | (教城電子書) |
| 80 | 常識奇俠創作組 | (教城電子書) |
| 81 | 兒童的學習 17 - 生病的秘密 | (教城電子書) |
| 82 | 20 個銅板 | 格林文化 |



梁靖師姐分享 20 個銅板

悅讀

第二十一屆

(第 73 期)

化危為機

候選書目

| 編號 | 書名 | 出版社 |
|--|-----------------|------|
| 83 | 鬥嘴一班 17：追夢小廚神 | 新雅 |
|   <div data-bbox="997 504 1348 627" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>追夢小廚神導讀分享 (余可澄演繹)</p> </div> | | |
| 84 | 手斧男孩首部曲 | 野人文化 |
|   <div data-bbox="1029 1019 1388 1142" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>小紅帽分享手斧男孩 (張愛琪演繹)</p> </div> | | |
| 85 | 手斧男孩:領帶河 | 野人文化 |
| 86 | 手斧男孩:另一種結局 | |
| 87 | 手斧男孩:鹿精靈 | |
| 88 | 手斧男孩:獵殺布萊恩 | |
| 89 | 手斧男孩:英語求生 100 天 | |



作者介紹：
比主角更傳奇的作家-
蓋瑞伯森

有獎問答遊戲

閱讀老師推介的文章，並透過 eClass 的電郵連結回答以下問題。若答案全對的同學，會獲得小禮物一份呢！

1. 司徒主任介紹《生命戰略之書》時，提出什麼方法可讓人放鬆身心？

- A. 太極 B. 做運動 C. 放鬆禪法 D. 瑜珈 E. 聽音樂

2. 尤珮怡老師在介紹《大偵探福爾摩斯：健康探秘》中，指出病毒要傳染人，必須吸附在哪個正確的地方？

- A. 血液 B. 唾液 C. 細胞 D. 毛髮 E. 骨骼

3. 歐陽主任藉《獨角仙三兄弟》一書帶出什麼道理，讓人在逆境中也能確立自己的貢獻？

- A. 及時行樂 B. 力爭上游 C. 天生我才必有用 D. 有志竟成

E. 學無止境

4. 陳雅麗老師在《看醫生的大小事》中，要大家留意哪些醫學知識？

- A. 急救學 B. 養生知識 C. 手術流程 D. 西藥優劣 E. 骨科

5. 黃志恒老師在推介〈追夢小廚神〉一文中，強調同學應學習書中主角的哪些精神？

- A. 面對失敗 B. 一諾千金 C. 破釜沉舟 D. 力爭上游 E. 未雨綢繆

6. 李韻詩老師在《小孩不胖 133 個健營飲食秘密》中，警告當下香港每幾名兒童就有 1 人有過重問題？

- A. 3 B. 4 C. 5 D. 6 E. 7