

拓恩

103^期
09.2024

廉政公署德育期刊



愛的樹洞



處處有樹洞，守望孤獨星

人生在世，各有辛酸，也各有喜悅。無論悲喜，有時難免覺得不容易找到明白自己的人。如果想找可以分享或分擔的對象，或者想尋得解開心鬱結、排遣愁煩的良方，閱讀可會是出路？

（一）說書人：2B 羅于桐

推介書籍：《人生自古誰不廢：或懷才不遇，或落榜情傷，古代魯蛇的人生堅強講義》

作者：敏鎬的黑特事務所 | 出版社：究竟 | 出版日期：2018/07/01

「儒家有多久，嘴炮就有多久。」「嘴炮」這個詞，竟和儒家有關？

所謂嘴炮，是指二人爭吵，但雙方並未反駁對方的觀點，只維護個人想法或片面回應部分說法，沒有尋求共識的意圖。日常生活中，我們可曾遇過類似情況，並因而身心俱疲？甚或覺得終日吵鬧無所得着？

《人生自古誰不廢》的第一章是〈為嘴炮而生的男人〉，所指的是孟子。孟子是孔子的徒孫，自稱儒家繼承人，擔當過魏國上卿、滕國帝師和齊國客卿。工作資歷豐厚的他，原是「嘴炮」功夫了得，讓我眼界大開！

孟子「嘴炮」第一式：超次元切割，這是其常用招式。當看到齊國攻打燕國時，先後有人問他意見，他竟答：燕國和齊國都一樣亂，齊國打燕國就等於燕國打齊國，大家扯平不用勸。我都忍不住笑了，這不就是胡攪蠻纏嗎？這樣做有何深意？

孟子「嘴炮」第二式：講幹話。即是聽起來經過推論或結構嚴謹的話，但經理解之後會發現內容缺乏邏輯常識，對現實毫無用處。這豈不是一本正經地胡說八道？孟子一般都用這招來應付國君，我恍然醒悟原來可以這樣緩解因人際關係、角色身份等而生的疲累。

此書風趣幽默的表達讓內容毫無壓力地「進入」我的腦袋，讀了所引之古人事蹟，不由得心生共鳴，頓覺又重新有了動力。生活的確有許多沮喪卻又不被明白的時候，但隨心而活，做自己想做的事，不也可以很好嗎？

我終於明白何謂尚友古人，
在文字世界也可得遇知音。



香港公共圖書館
書目連結





（二）說書人：2B 王梓桐

推介書籍：《開始喜歡我自己：在滿地的碎玻璃中，慢慢重建一顆勇敢自信的心》

作者：渡部樺 | 譯者：游念玲 | 出版社：萬里機構·萬里書店 | 出版日期：2019/09/01

因為家庭經歷，作者從小沉溺在負面情緒中，沒法喜歡自己。我雖沒有類似陰影，但也理解為何人會因一點小挫折便沮喪不已。

我自卑，自覺任何方面都不出眾，甚至連一些對他人來說易如反掌的事，都認為即使努力也做不到。例如上次評估，我加倍努力溫習不擅長的科目，以為勢在必得，迎來的卻是明顯退步。心情一落千丈的我不禁懷疑——是我不夠努力？不夠聰明？到成功時，又總會覺得只是碰巧運氣好，下次沒那麼僥倖了。

我也曾想過要愛自己，卻難以付諸行動，老是不由自主地和別人比較、對自己抱有太高要求，結果換來無限痛苦。

「就算只有自己一個人，也要當自己的最佳夥伴。」這句話，深刻提醒了我，其實喜歡自己，也可以是一件不艱難的事。但願日後面對成敗得失，內心深處的另一個我會出現，失敗時會安慰我、鼓勵我；成功時會肯定我，嘉許我。要相信自己的世界裏，自己永遠是最棒的！



香港公共圖書館
書目連結



（三）說書人：2C 曾美儀

推介書籍：《快樂無處不在》

作者：區樂民 | 出版社：皇冠 | 出版日期：2018/07/18

「快樂是不必追尋的，只要留心觀察，它是無處不在的。」書裏使我印象最深刻的一句話，也蔓延到我的生活。

什麼是快樂？作者說快樂是當周圍的人快樂，你也會加倍快樂。當我說笑話，周圍的人臉上都洋溢著笑容，我的內心也像吃了蜜糖一樣甜甜的。快樂是生活無處不在的人情味，好比書中老婆婆用以表達謝意的橙子，橙肉略澀，卻教人吃得津津有味，因為最寶貴的不是橙子，是誠意；又如親手寫的聖誕卡，作者收到「粉絲」的聖誕祝福，令我想到佳節時來看周圍的愛和關心。



香港公共圖書館
書目連結

困難時得到幫助、難過時得到安慰……這一切何嘗不是快樂？快樂總在不同角落，只要我們擁有一雙會發現快樂的眼睛，它真是無處不在的。





（四）說書人：4S 許嘉麟

推介書籍：《天上有顆孤獨星：照亮世人獨行時》

作者：張曼娟 | 出版社：麥田 | 出版日期：2021/04/01

長安，中國人永遠的精神故鄉，一顆明星孤高地懸著，那是為後世熟悉的，以拋擲星星到最高點的光亮映襯的李太白。然而，他是天姥山上的謫仙？還是以詩抒懷的小吏？抑或終日昏醉的酒徒？大唐的蓮花兀自於淤泥中亭亭玉立；李煜國亡仍不願捨去絢麗故土……種種情懷，誰可理解？在我們感嘆孤單悲涼的時候，歷代文豪早通過文字告訴人們：自古以來，孤獨都是虛無的，但他們以作品與人對視，用個人的看法與經歷，照亮讀者的心靈，讓人在孤單中得到共鳴。

黃庭堅《雜詩七首》—「畢竟幾人真得鹿，不知終日夢為魚。」世間富貴榮華盡皆虛幻，偏卻讓人魂牽夢縈。與其自尋煩惱，何不學習放下執着，放開懷抱？



香港公共圖書館
書目連結



有關支援學生精神健康的社區資源及求助熱線，可參考教育局「校園・好精神」網站的資料。
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>

編者按：書本推介由羅于桐同學、王梓桐同學、曾美儀同學和許嘉麟同學撰寫，由游欣妮老師作指導及撰寫本文引言。