

圖書館推線上「走讀歷史建築」

推廣閱讀

細味人文風景故事

疫情下我們暫時未能遠遊，雖則我們現時未能起程走萬里路，但我們仍可在家中讀萬卷書以增廣見聞。香港有很多歷史建築物，等待我們去了解它們的價值和故事。最近，香港公共圖書館推行網上節目「走讀香港歷史建築系列」，在城市規劃師的帶領下，透過屏幕多角度遊歷香港四大特色建築物，當中亦邀請了故事大使就當集主題向小朋友分享故事和介紹圖書。

● 文、攝：香港文匯報記者 張美婷

「走讀」活動首次以網上形式進行，由第一屆的實體活動轉為以網上節目呈現，Candy 坦言整個節目的製作比實體活動更困難，當中更有「驚險」的情況，Candy 說：「以節目形式介紹書籍時，我們要先獲得出版商的同意，記得我們在青協拍攝的前一日才得到出版商的同意，所以當時也是和時間競賽。」

推薦64本主題圖書

負責是次網上節目的香港公共圖書館館長 Candy Chung 表示，這是第二屆的「走讀」活動，活動原本去年舉行，但因疫情影響而未能成功舉辦實體活動，活動延期至今年以網上形式舉行，「此系列是親子活動，原本希望在帶領小朋友參與實體考察時分享當中的故事，希望一邊了解香港的地方，一邊聽故事，從而鼓勵他們閱讀圖書。」Candy 說。

問及挑選歷史建築物作題材講解的準則，Candy 指這四個地方均是香港的代表性建築物，更是適合小朋友與家長一同參觀。此外這些建築物亦能配合圖書館的書藏，更好地向小朋友介紹相關圖書，「例如在虎豹樂園的介紹短片中，我們會分享一些以音樂為題的書籍；遊歷天文台時，也會分享一些有關天氣的故事，在每一個地方也會介紹一本相關書籍。」在圖書館網頁「走讀」節目介紹中，也列出了活動中推薦給小朋友閱讀的書單，四集網上節目共推介了64本圖書，在節目片上也提供了二維碼讓觀眾快速查閱書單內容，助小朋友易於在圖書館借閱相關書籍。

這是「走讀」活動首次以網上形式進行，由第一屆的實體活動轉為以網上節目呈現，Candy 坦言整個節目的製作比實體活動更困難，當中更有「驚險」的情況，Candy 說：「以節目形式介紹書籍時，我們要先獲得出版商的同意，記得我們在青協拍攝的前一日才得到出版商的同意，所以當時也是和時間競賽。」

故事大使的聲音導航

「走讀」網上節目現已播了三集，第三集歷史建築主題為香港天文台，記者訪問到第三集的故事大使 Janet Luk。Janet 為第一屆故事大使，曾參與數次圖書館實體講故事活動，她表示向小朋友講故事時聲音起伏尤其重要，「因為講故事現場可能有其他事容易令小朋友分心，講故事者就要用較大和誇張的聲音吸引小朋友注意。」

Janet 在第三集節目中分享到故事《不喜歡下雨天》，故事講述不喜歡下雨天的男主角迪迪，在外出和朋友玩捉迷藏時突然下大雨，只能回到家中避雨

的迪迪因此十分不开心，於是迪迪媽媽就解釋下雨的好處，「故事可讓小朋友明白到不同天氣也會有不同的生活體驗。」Janet 說。

在節目中 Janet 需要錄製8分鐘的故事分享時間，首次以線上形式向小朋友講故事，第一次面對錄影鏡頭的 Janet 為了能在錄影時更順利，花了數天的時間熟讀故事。Janet 也向記者分享到面對面與錄影形式向小朋友講故事的分別，「我認為錄影講故事更困難，當中我的聲線要更清晰，錄影相比面對面形式更少互動性，講故事者會少了身體語言，只能運用我的表情和聲線提高故事趣味性，我也怕會影響到後製的工作，因此講故事時也減少了現場即興創作，以盡量配合攝影團隊。」

「走讀香港歷史建築系列」每集網上首播日期

4月23日	香港青年協會領袖學院	5月28日	屏山文物徑
6月25日	香港天文台	7月30日	虎豹樂園

請欣賞康文署「寓樂頻道」節目：走讀香港歷史建築系列影片
<https://www.hkpl.gov.hk/tc/extension-activities/page/185454/fun-reading2021.html>



● 節目中的講故事環節。網上截圖

● 節目中介紹了屏山文物徑的建築。網上截圖



● 故事大使 Janet Luk



● 香港公共圖書館館長 Candy Chung 網上截圖

他鄉聲

京城事兒半月談 名可名非恒名也



●「夏至東城」《內地港人·百人百事》優先觀影活動現場。

隨着7月1日慶祝建黨100周年大會的高潮和餘韻，作者7月在京城的工作生活繼續精彩，這期和大家分享一下這半個月的「半月談」，嘗試挑戰一下做不到高格調的普及化，高品位的廣泛化。在香港的朋友都知道北京是國家首都，但沒有到過北京旅遊或生活的朋友，可能不知道北京有幾個區，每區有什麼特點。10多年前作者到北京，常常聽到京城有個說法就是東富西貴，什麼意思呢？東富是指東邊的東城區、朝陽區，也就是富人區商業區，西貴是指西城區都是住着達官貴人，而在西北邊的海淀區擁有全國最頂尖的高校資源，北大清華人民大學等等，而作者工作生活都在東城和朝陽區，也會不時到海淀開會和活動。

作者在夏至於東城區主辦了「夏至東城」《內地港人·百人百事》優先觀影活動，也邀請了「故宮以東」品牌的老師分享東城區文脈，這品牌名字怎麼來的？老師解釋雖然外地朋友不一定聽過東城，但是總知道故宮了吧，所以打造了一個「故宮以東」的品牌，讓大家一下就能記住故宮的東邊這片地方有吃喝玩樂，胡同文化、紅色文化等等各種文脈資源，作者認為這種命名方法是非常值得參考的。

其實有不少香港青年朋友在北京生活、工作、上學，7月10日，作者作為支持單位代表和在京港青，出席了230多人的「港澳青年北京匯」啟動暨香港高校校友會聯盟活動。「港澳青年北京匯」由北京市青聯發起，現有五大興趣社群，包括體育、藝術、親子、美食、科創，近半年已經舉辦了30多場活動，400多人參加，為在京學習、工作、生活的港澳青年創造機會相識互助，幫助港澳青年更好融入北京的發展。作者在活動中和新一代港澳青年分享他們現在是在最好的黃金時代，對比10多年前我剛回來內地工作的時候，經常磕磕碰碰，很多困難都靠自己找辦法去克服，甚至無法解決，難度確實挺大；而現在才20歲左右，芳華正茂的在京港澳青年，可以得到北京市青聯提供平台，集中力量幫解決生活工作的具體問題，解鎖人生容易模式，真的是太幸福了！希望後浪們不負韶華，在國家賦予的大空間裏奮鬥出一片天地！在此題一句精品斷句向「創業天創新天天創新不創」，讓諸君品味一下。

作者作為總監製的《內地港人·百人百事》公益系列紀錄片，7月28日在北京舉辦首映禮，而新的一集「堅持」已經殺青，故事是關於香港知名零食品牌「自然派」如何進入內地，當年在創業期的總總如何從零開始，一步步在內地廣闊的市場空間大展拳腳，多年來如何以香港同胞「堅持」的精神，克服創業路上各種波折困難。項目榮幸得到全國政協副主席梁振英及特首林鄭月娥的高度肯定，兩位重要領導親身站台以視頻推薦大家一起參與和關注項目。同時，項目也陸續得到社會各界單位及有志之士鼎力支持，包括北京市青年聯合會、北京高古祥文化藝術基金會、香港專業人士（北京）協會等等。通過朋友圈和媒體的傳播，紀錄片亦建立了志願者群，歡迎各位愛國愛港人士一起加入，一起傳播內地港人正能量的故事，一起為社會做點實事，透過100位內地港人的故事，讓香港朋友更了解內地現在的情況，盡快身心靈通關，中國香港加油！

● 作者/圖片：文旅部香港青年中華文化傳播大使 梁家儀

「幸福五元素」融入學習課程 學生從壓力中找到出路

教育方式和學習成績對於即將面對文憑試的中學生來說固然重要，然而很多時候無論學校、家長還是其他教育機構都很容易忽略同學的心靈成長和需要。有見及此，招商局和仁愛堂 YES 培訓學院攜手舉辦「招商局、仁愛堂 YES 青年快樂人生資助計劃」，利用「PERMA」（幸福五元素）把正向心理學課題融入課程，同時將正面的能量切實帶進學生的日常生活中。

日前，「招商局、仁愛堂 YES 青年快樂人生資助計劃 2020-2021」計劃分享會中提到，活動已經走進香港其中八所中學，透過一系列的校園活動，包括：不同的工作坊、聚會、網上課堂以及「師友計劃」等，為學生解構「PERMA」，從正面情緒、全心投入、人際關係、生命意義以及成就感五個元素切入，讓他們在面對生命中的逆境和疫境都可以透過吸收活動的內容，打破固有的思維方式，學習感恩，並迎難而上。另外，學生也能在當中尋找互相扶持的同行者。「同學紓緩壓力的方法大多很短暫，聽歌、吃東西、睡覺等，並非從認知和心理學的層面去幫助自己。」寶血會上智英文書院彭何文娟老師說。她又認為，「PERMA」有助學生了解自己的強項，更易於訂立符合自己的

人生目標，亦可以幫助他們建立良好的關係，期望給學生一個豐富的人生。

正向心理學將成趨勢

即將升讀中學五年級的吳仲喬 (Lily) 因為感受到文憑試帶給她很大的壓力，所以就在去年報名參加計劃。「畢竟考試是上大學決定性的一步。」Lily 說。她憶述自己因為學業壓力曾經一度跌入心靈低谷，於是希望運用正向心理學以及當中提及的情緒管理系統，幫助自己和其他人。「我有一個正在讀大學的姐姐，她學習的壓力也不小，於是我也跟她分享在計劃中學到有關正向心理學的知識。」Lily 表示，能夠將「PERMA」的元素給家人分享，不但能夠對家人有更深的了解，改善了家庭成員之間的關係，同時也在和諧的氛圍中更有動力追求人生目標。Lily 繼續分享到，「PERMA」中的「M」代表生命意義，對於她來說尤其深刻，因為在參與計劃過程中她尋找到屬於自己的出路和意義，讓她變得更有動力。被問到正向心理學日後會否成為校內以及青少年生活圈子中重要的議題和教育趨勢？彭何文娟老師就回應指，精神健康一直都是學校熱切探討和關注的課題。「『PERMA』是其



●「招商局、仁愛堂 YES 青年快樂人生資助計劃 2020-2021」計劃分享會現場。



● 彭何文娟老師 (中) 相信教育界將更重視正向心理學在校園中的推廣。

中一個方法，它提升學生對自己精神健康的理解。」她繼續提到，過去香港的學生和他們身邊的人很多時候都不知道怎樣適當處理負面情緒和壓力。然而，通過本次和仁愛堂 YES 培訓學院合作中，學校與機構成功將「PERMA」的理論與實踐融合，令

學生在遇到心靈障礙的時候掌握自救的方法，這無疑是學校和主辦單位一直以來的願景和目標。「未來教育界只會越來越重視正向心理學，我相信不久的將來會推廣至更多不同的學校。」彭何文娟老師說。

● 文、攝：陳苡楠

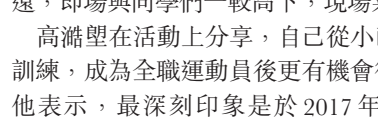
跳遠運動員高濶望寄語師弟：努力付出會贏得屬於你的舞台

香港文匯報訊 奧運氣氛漸濃，運動員刻苦訓練的精神令人佩服，曾出戰2018年亞運的港隊田徑運動員高濶望早前透過「恒生一體院精英運動員全方位發展計劃」重回母校聖若瑟英文中學與一眾師弟分享其運動員生涯和示範跳遠，即場與同學們一較高下，現場氣氛高漲。



● 香港田徑運動員高濶望示範跳遠動作。

高濶望在活動上分享，自己從小已接受跳遠及三級跳訓練，成為全職運動員後更有機會征戰不同國際賽事。他表示，最深刻印象是於2017年先後進行了兩次手術，因此整年都在休養，未能參加任何比賽及訓練，所以當時亦沒有太大信心能夠爭取2018年亞運入場券。慶幸的是後來在資格賽上仍能發揮水準，可以代表香港出戰亞運。當時深深體會到只要肯付努力便會有成果，贏得屬於自己的舞台。對於未來計劃，高濶望表示：「過去一年受疫情影響，取消了出外比賽及訓練的機會，而明年將會出戰世界大學生運動會，所以會與教練好好計劃策略。」



● 香港田徑運動員高濶望