

東華三院邱金元中學

好書分享

姓名：林志堃 班別：中四級B班(14) 分享日期 14-4-2022

甲、指引

- 1 自由選取一本書籍(中文科閱讀測驗範圍的書籍除外，如非本校圖書館書籍，需經班主任審批)
- 2 完成下面好書分享表(不敷應用，可另紙書寫)，交給班主任審閱。
- 3 於早讀課向全班同學進行約三分鐘的口頭分享。
- 4 分享時宜展示所推介書籍及告知可借閱的地點。
- 5 口頭分享成績將視作中文科閱讀測驗分數的一部分。

乙、好書分享表

書名：為何永遠放不低？

作者：陳塵

出版社：亮光文化有限公司

簡介書籍內容：

「放下包袱，放下執著，可脫離苦難，換來快樂……」想起包袱，第一時間就會想起放下嗎？但作為人，尚未得道，沒可能什麼也放得下吧！放下所有，達至「空」的境地，需放下感情、想法、意識及世間一切現象，這大概只有神明才能做到呢。所以「放下所有」這想法基本上是超現實的。我們可以做的是「收拾包袱」。把一些只需忍受痛楚便能輕易卸下的，儘量卸下；把絕對放下不了的，找個方法好好收納……這個整理過程已經足夠令我們換來快樂！

吸引/感動我的地方/片段：

這本書中，有很多點吸引我，其中有幾點我是很深刻的。第一，書中說到生存是需要背負一些包袱的，這樣最能直接令我們感受到活著的方法。第二，什麼是包袱呢？學生方面，也許是學業成績，家人的期望等等。父母方面，也許是嬰兒的成長責任，家庭經濟壓力等等。運動員方面，也許是個人的成就感及與別人競爭的心等等。

我從這本書得到的啓發/益處：

我從這本書上得到了很多的啓發。通常人們都會有一些包袱，如果包袱過多，人們就會有壓力，而書中說到人們應該學會安置包袱的方法，不讓包袱傷害自己。書中說，各方面放不下的原因都有真相。感情方面放不下的是親手栽種的果。家庭方面放不下的是在意的「他人」。事業方面放不下的是被滿足的「慾望」。另外，失敗很容易產生「不甘」，雖然不甘很容易傷害自己，但是不甘可以令自己在困境中解脫和自救，因為我們會因不甘而不斷反思，學習，並催逼自己進步，最後那種不甘的感覺也會隨之消失。