



多數人的生命都難以簡單二分為幸福或是不幸，而往往就像盪鞦韆一般，總有高低起伏、潮起潮落。有些時候，我們會對未知的未來感到不安；有些時候，我們會因經歷痛苦而覺得失落絕望；有些時候，我們面對難題手足無措……沒關係！只要相信自己、永不放棄，保持積極樂觀的心，昨天的烏雲終將成為我們珍貴的經驗與回憶，也許明天就會艷陽高照！今期書單，選自香港書展 2021 年度主題作家的心靈勵志作品，鼓勵我們微笑迎接下一站晴空！

## 《不一樣的天空(增訂版)》

「陽光總在風雨後，烏雲上有晴空……」風雨過後，我們會否看見不一樣的天空？2003 年沙士大爆發，全民談「肺」色變，往日人頭湧湧的街巷瀰漫着蕭條的氣息。當年，沈祖堯醫生帶領一眾醫護團隊努力抗疫，日以繼夜奮戰數月才渡過這個難關，鍛造了一段令人永遠銘記的歷史。經歷過後，沈祖堯沉澱、省思，寫下一篇篇真情剖白，記下他面對逆境的體驗和得着，鼓勵讀者領略不一樣的天空。無論當下多麼的困難，下一刻或許就會放晴！

作者：沈祖堯 (著)

出版：經濟日報出版社(香港)，  
2015

國際書號：9789626788745



作者：胡燕青 (著)

出版：中華書局，2016

國際書號：9789888366972



## 《長椅的兩頭》

長椅的兩頭，坐着的是何人？是曾經的她，和現在的她。二人的對話，就是胡燕青審視、整理自己的過程。年輕時的她正坐在河邊長椅的另一頭，用憐憫的目光凝視今天的自己，她問：「寫成這個樣子，寫作真的是你的選擇嗎？」今天的她回答說：「不是我的選擇，是你的。我沒有一點反抗的可能。」這本書是胡燕青長達四十年的散文寫作階段總結：她是老師，也是朋友；是女兒，也是母親；是作家，也是讀者。不同身分，不同感觸，就讓她以文字記下各種晴和雨、喜與悲，並將之轉化為生命中的養份。

作者：蔡元雲 (著)

出版：突破出版社，2009

國際書號：9789628996544



## 《改變，由我開始》

魯迅在其名作《吶喊》中曾作此自序：「假如一間鐵屋子，是絕無窗戶而萬難破毀的，裏面有許多熟睡的人們，不久都要悶死了……」面對如此困境，你會叫醒那些沉睡的人嗎？也許你會說，哪怕叫得醒幾個人，他們也未必能逃脫。魯迅卻認為：「然而幾個人既然起來，你不能說決沒有毀壞這鐵屋的希望。」改變，在於永不放棄的精神；改變，是由「我」開始的。本書的前四章以專業理論闡述抗逆的心得，後四章則分享實戰經驗，告訴讀者從「我」開始改變的方法。明天的「我」，可以和今天不一樣！

## 《愛在當下——家是幸福的港灣》

有人說：「家是永遠的避風港」、「家是心靈的歸宿」。家這個地方，或許不如外面那般繽紛多姿，卻是個溫柔的空間，可以無限容納我們的喜怒哀樂：我們或許無法阻擋外面世界的狂風暴雨和波濤洶湧，踏進家門卻永遠能獲得安慰——一家人在燈下等你回來，為你張羅衣食、噓寒問暖。本書中，有被眾人爽約後才第一次請父母吃飯的兒子、有妻子不愛大魚大肉卻偏愛丈夫的蘿蔔絲……五十多個有關「家」的溫情故事，喚醒你心中正在酣睡的愛。

作者：李焯芬 (著)

出版：青馬文化，2013

國際書號：9789888156801

