



「微笑是最好的特效藥。」你聽說過這句話嗎？原來我們只需放聲大笑，體內的壓力荷爾蒙就會降低，身體還會分泌「快樂激素」安多芬，讓我們舒緩壓力、放鬆心情，產生愉悅的感覺！我們天生就懂得笑，這是何其容易的事啊！聽到有趣笑話時，我們捧腹大笑；與朋友心意相通時，大家會心微笑；有人雪中送炭，我們展現感動的笑容……本期書單，選自香港書展 2021 年度主題作家的心靈勵志作品，呈現各種笑容、各種心情。就來一起笑一笑，把煩惱通通趕走吧！

《阿濃的有情世界》

著名兒童文學作家阿濃執筆，兒子 Birdy 繪畫，共同創作出 21 個溫暖而幽默的小故事，讓你不禁會心一笑：愛花的校長為學校招聘園丁，有一個失明的人來應徵，雖然他看不見，但竟然能從葉子被風吹動的聲音，辨別植物的品種！這位「花王」能否贏得校長的信賴？另一個故事中，有隻了哥因為不獲自由而總是罵人，身為主人的「我」最後會做甚麼決定？讀罷這些有情故事，嘴角不禁微微上揚，心裏流過一股暖意！

作者：阿濃 (著)

出版：山邊出版社，2020

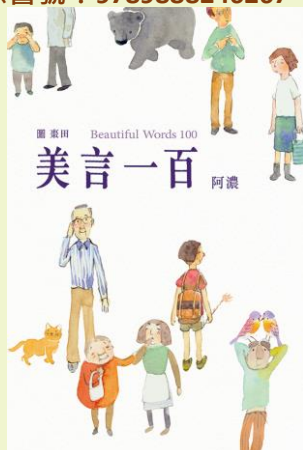
國際書號：9789629234881



作者：阿濃 (著)

出版：突破出版社，2014

國際書號：9789888246267



《美言一百》

哪怕世界烏煙瘴氣，我們頭頂上這一片小小的天空，卻可以任由我們放晴！體會到美好的事物也會讓我們自然擁有美麗的心情，本書中，阿濃與讀者分享美好的話，散發好心情、正能量。例如，他認為大家每天使即時通訊應用程式 WhatsApp，可以思考如何傳達美麗的物與事，讓對方展現笑顏。笑一笑，我們的心情會變好，還會漸漸影響身邊的人。

作者：羅乃萱 (著)

出版：突破出版社，2017

國際書號：9789888392650



《真朋十句》

「既然是真朋友，就送你十句話。」作者羅乃萱如是說。當你受了委屈、感到沮喪，當你內心鬱鬱寡歡，或是前方困難重重，不得不披荊斬棘……別擔心，總有一句能讓你心頭一暖、豁然開朗！把這些溫柔而堅定的句子，送給你自己，也送給你真正的朋友吧！

《為何永遠放不低？》

詩人屈原曾寫道：「人生路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。」意思是說，前面的道路既窄且長、無窮無盡，我要努力尋找心中的太陽。本書作者則認為：「放下包袱，放下執着，可脫離苦難，換來快樂……」我們的人生總有高低，有些時候覺得壓力大得喘不過氣來，連笑容的力量也漸漸失去。面對苦楚和磨難，我們如何學會堅持，又懂得適時放下？或許，只要認真面對自己、整理心情，這個過程已足夠讓我們的心靈成長呢！

作者：陳塵(Rap Chan) (著)

出版：亮光文化，2018

國際書號：9789888481699

