



在運動競賽中，要不全力以赴，要不一敗塗地。很多人把運動視為強身健體或聯誼活動，卻有少數狂熱份子把運動視為自己的人生。為了追逐夢想，這些運動員付出了甚麼代價？他們能取得成功嗎？除此之外，原來運動還是治療情緒病良藥。閱讀本期書單，讓我們一同感受運動帶來的樂趣、挑戰和成功感吧！

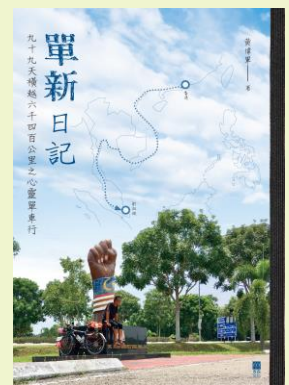
《單新日記》

作者多年來受情緒病困擾，更一度被送進精神科病房。原本低落的人生因為接觸了單車而徹底改變。透過單車旅行，他學會與各種情緒共處，並學懂愛自己。這本書記錄了作者第二次單車旅行的所見所聞，從香港出發，以新加坡作結，途經內地、越南、柬埔寨、泰國、馬來西亞等國家，歷時 100 天。閱讀此書，看看他在旅途上遇到甚麼有趣的人和事？他們如何啟發作者面對情緒困擾？

作者：黃偉軍 (著)

出版：紅文化，2020

國際書號：9789888664368



作者：殷培基 (著)

出版：突破出版社，2020

國際書號：9789888562336



《爆籃 街霸王》

入選 NBA 是每位籃球員的夢想，但礙於經濟壓力、學業重擔和家庭阻力，不少來自基層的籃球愛好者都缺乏信心，或被逼半途放棄夢想。然而，在美國地下籃球圈內，有一群出身基層的黑人籃球員夢想成為職業選手。儘管他們受盡歧視，又面臨黑幫威脅、毒品誘惑等危險，但仍然咬緊牙關訓練，試圖改變不幸的宿命。透過殷青藍在美國接受正規 NBA 訓練和大戰地下籃球賽的故事，你會明白「成功，往往掌握在自己手中」。

作者：古永信 (著)

出版：突破出版社，2015

國際書號：9789888246717



《GOAL! 敗部復活》

《足球小將》這套家傳戶曉的漫畫，講述一群初中生以足球開創未來的故事，讓一眾讀者熱血沸騰。作者以此為藍本，把場景換成香港，寫成《GOAL! 敗部復活》一書。昔日的足球名將戴志偉、麥泰萊等因為社會對成功的既定期望而放棄了足球，放棄了夢想，更阻止兒子戴元峰追尋足球夢。在兒子的堅持下，戴志偉、麥泰萊等人發現「夢想並沒有賞味期限」，只要你願意再嘗試，夢想的火苗會再次燃燒起來。

《拚搏在獎牌前——乒乓少年追夢記》

我們在奧運會見證了香港運動員的汗水揮灑出價值，但躲在榮耀背後的，是我們看不見的汗與淚；日以繼夜的訓練背後，是伴隨一生的傷患。作者的兒子剛獲選為香港青少年乒乓球隊隊員，讓她有機會接觸一眾年青的乒乓球運動員，了解他們對夢想的堅持和執著。十多年的堅持是否值得？他們如何克服困難和心理壓力？閱讀此書，讓我們聽聽一眾鬥志高昂的乒乓球運動員的追夢故事吧！

作者：黃潔雯 (著)

出版：突破出版社，2021

國際書號：9789888562541

