



了解自己 尋找快樂

情緒是人的內心感受，也是推動行為的重要力量。

當我們「快樂」時，我們除了會聚焦在快樂的事情上，還會持開放的態度，欣賞和留意身邊令我們快樂的事物。當正向情緒累積，你在身體、心理及社交方面，都能建立持久的個人資源，抵抗負面情緒的影響。

真實的快樂

||



如我們期望得到真正的快樂，
我們的生活便不應只停留在感官刺激的層次上，
我們還應尋找生活的滿足感和意義，
令我們的快樂更持久。

創造幸福未來!



書架的貪新戀舊

你所煩惱的事，有九成都不會發生

枳野俊明著

你是否常為某件事陷入不安和煩惱，心情越來越沉重？作者告訴你：不自尋不必要的煩惱，不受他人價值觀的影響，捨棄累贅，享受極致的簡單自在生活。



灌溉心靈的半杯水 沈祖堯著

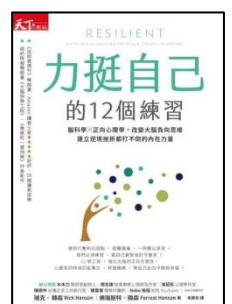
關於感恩的故事，當中有名人的經歷、有罪犯懺悔的感受、也有病患的生命恩典。沈祖堯校長希望藉著分享這些故事，教懂大家人生中最重要的一個課題。

你最大的敵人，一直都是自己 何權峰著

不要讓自己的無能，阻礙自己的可能。你是不做，還是不能？是真的沒辦法，還是沒想出辦法？幫你打破自我束縛，活出自己的樣子。



想看更多?別忘記香港公共圖書館 HyRead 電子書(<https://hkpl.ebook.hyread.com.tw/>)，登記成為香港公共圖書館網上讀者即可使用。想申請成為網上讀者，可瀏覽[香港公共圖書館網上讀者登記服務](#)。



下期預告：數學