

老師：趙素靜助理校長

書名：善待自己的十個人生領悟

作者：蔣慧如

出版社：青源出版社



蔣慧如是一位資深社工，擅長透過小故事啟發讀者思考。多年來從事輔導工作的她，善於運用故事作為輔導工具，引導當事

人反思與成長。她深信，每個人都有能力成長得更好、活得更健康，只要願意換個角度看事情，就能找到新的出路。

我非常喜歡這本書中的故事。每一篇都像一面鏡子，讓我代入角色，進行深刻反思。這些故事不僅富有娛樂性，更能幫助我們正視問題、跳出困境，並學習以積極心態迎接挑戰，從而達致身心靈的健康。

書中每一則故事都引導我們從不同角度看世界，尋找出路。透過閱讀，我不僅學會以正向心態面對困難，也更有勇氣迎接生活中的種種挑戰。

我鼓勵同學們細心閱讀這本書，領悟每一個故事背的意義。讓我們學會以積極的態度面對困難，勇往直前，活出精彩人生。