

老師：莊一默

書名：所謂嘅精神雪櫃

作者：歐陽偉豪 (Ben Sir)

出版社：陸續出版有限公司

分享：

同學們，你有沒有試過這樣的情況：當功課壓力很大、人際關係緊張，或面對家庭與成長矛盾時，你會選擇「先唔諗」，將煩惱暫時放進心裏一個「雪櫃」？這樣做，好像把問題暫時冷藏起來，讓自己不用立即面對。但久而久之，這個「精神雪櫃」會愈來愈滿，甚至「變壞發臭」，令我們更加難受。

《所謂嘅精神雪櫃》以簡單易明的文字和生活化的比喻，引導我們思考：當「雪櫃」塞滿時，應該如何處理？作者提醒我們，情緒並不是敵人，問題也不是洪水猛獸；重要的是學習整理、面對和釋放。

這本書沒有艱深理論，也沒有沉重說教，而是用朋友般的語氣，分享如何用健康的態度面對壓力與困難。書中談到的掙扎和煩惱，例如考試不理想、朋友誤會、對未來迷惘……都是我們在成長中可能會遇到的事。讀的時候，甚至會有種「講緊就係我」的感覺。

《所謂嘅精神雪櫃》不僅是一本文字溫暖的心靈書，更是一個溫柔的提醒：我們不需要獨自背負壓力，也不能永遠「冷藏」問題。學會打開雪櫃、清理心靈，我們才可以更輕鬆自在地走下去。

如果你正面對煩惱，或者想學習如何令自己內心更清新，這本書會是一個值得細讀的好選擇。

