

# 我的好書 2019

## 書本資料：

書名：《Cup of Therapy 心累了，來抱抱吧》

作者：Antti Ervasti · Matti Pikkujamsa

出版社：一丁文化



## 與學生分享的話：

根據聯合國今年發表的全球幸福報告，芬蘭的幸福指數是世界之最，長年生活在冰天雪地，芬蘭人為什麼這麼幸福？本書是由芬蘭“治癒系設計組合” Cup of Therapy 兩位成員 Antti 和 Matti 以簡單的筆觸刻畫溫暖的故事。Cup of Therapy 的作品畫風簡單真摯，用黑筆刻畫小動物，輔以精簡幽默的英語短句，讓人會心微笑。作者認為現代人擁有物質卻失落於心靈，想從輕鬆玩味的方向出發，喚起大家關注情緒健康。芬蘭人幸福感強，是他們有一種獨特的民族性格：SISU，意思是意志和堅持，理性面對逆境。芬蘭人的幸福哲學不是來自盲目樂觀，正面思考其實是指正視現實的勇氣，認清局限，然後選擇以積極的態度解決問題。他們會擁抱不同的情緒，以堅強的心靈和意志去經歷生活。同學們，你們在學習和生活上，也會遇到困難和不如意的時候，該如何是好？看過本書，定能治癒你們的心靈。讓我們一起擁抱幸福吧！



梁靜薇老師

2019 年夏