

貓
貓
笑

Alan Yeah

著

代序

很高興看到這位好友的新作登場，更高興看到他對快樂的頓悟。

常說人類是萬物之靈，掌管地上一切，
但很多時候，我們改善得了生活，卻沒真正好好活過。

撫心自問，最近一次開懷大笑是多久之前？

的確，做人很難，但難也要好好做人。
來，就讓我們向貓貓學習，
好好的伸個懶腰，好好的咧嘴而笑，
好好的感受造物主送給我們的一切。

漸漸你會發現，做人何需執著，
世間萬物，其實不相伯仲。

霍倩宜

一生與文字打交道的廣告人



自序

有研究說，看貓照片能緩解憂傷、焦躁等情緒。

我家中有兩貓，名字叫小甜及小冰。跟牠們已相處數年，為方便溝通，我常跟牠們說要學好廣東話，但牠們只顧吃喝玩樂，無心學習，當有話要跟牠們說，表現總不理不睬。到現在，牠們只懂聽自己的名字及「食」這個字。

近幾年，我情緒長期低落，常躲在家中，避免與人接觸，過往一些不快樂的畫面，在腦內無間斷播放。有時在家中對着電腦，會一邊工作，一邊自言自語，這時小甜都會跳到我面前。

小甜是我從郊區的水溝撿來，那時牠出生約十天，可能跟牠從少相處，感情特別深厚。雖然牠不懂我所說的，但總覺得牠能感受我的心情，似要替我分擔憂愁。

一個簡單行為，給予很大支持。面對這份關懷，我會輕掃牠的頭，親牠一下，然後衷心說聲「謝謝」。

在書中，小甜及小冰也會粉墨登場，跟其他貓老師一起，為大家治療消極情緒。

Alan Yeah

作者



目錄

I	認識・了解	14
	微笑	16
	由心而發	20
	大笑	24
	睡眠	30
	壓力荷爾蒙	36
	健康飲食	40

II	嘗試・行動	44
	運動	46
	郊遊	52
	快樂荷爾蒙	56
	白日夢	60
	夢想	64
	抬頭	68
	偷閒	72

III	練習・快樂	82
------------	--------------	----

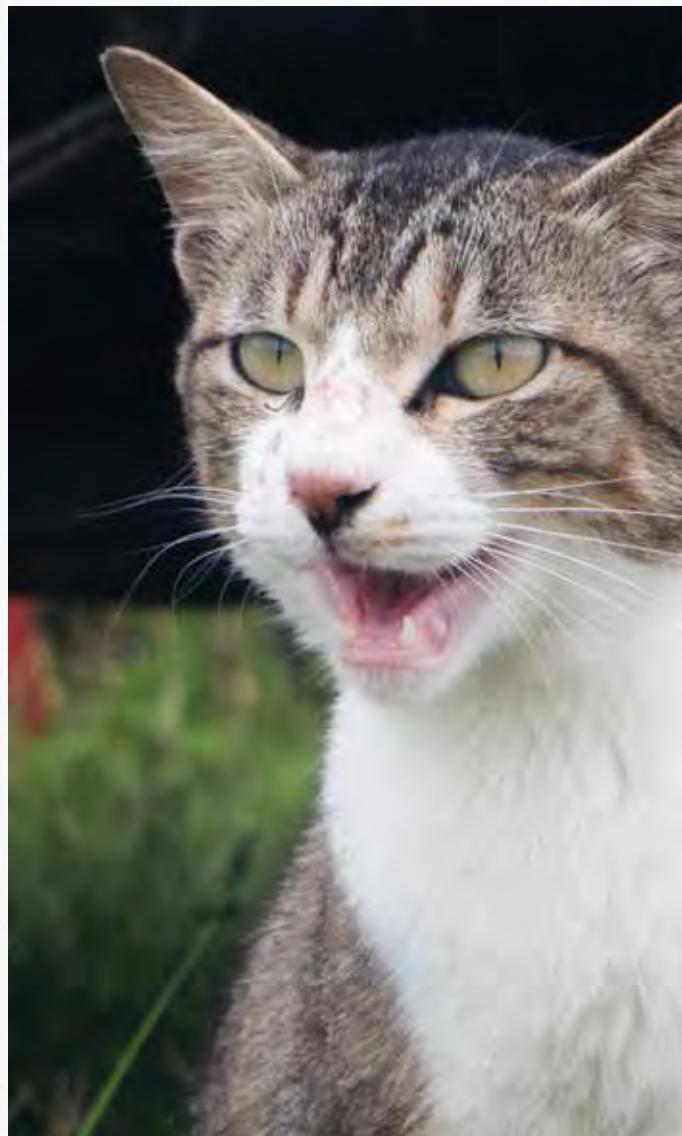
IV	學習・改變	102
	適時進退	104
	改變	110
	筆記	114
	後記	122



人的指紋獨一無二，人生就像在迷宮般的指紋裡，兜兜轉轉。各自的難處，有苦自己知。

而貓自有一套哲學，所謂「貓有九命」，只因牠們懂得面對困境，平日吃好睡好，伸伸懶腰，心情輕鬆。

你心裡愁苦？不如向貓老師取經，聽聽牠們的金石良言，為你撐腰打氣。





悉心灌溉
滋養心情
笑容是快樂的果實





認 識 · 了 解





專家說微笑能增強免疫力、減輕壓力、減少癌細胞、預防疾病、增強消化功能、促進血液循環等，對身心有益。

不過強顏歡笑，皮笑肉不笑，甚或是服務行業的招牌微笑，不但未能令人獲得愉悅心情，反而會使情緒變得更糟，有害身體。

笑容不等於快樂，發自內心的笑才能改善情緒，而健康是源自於愉快心情。

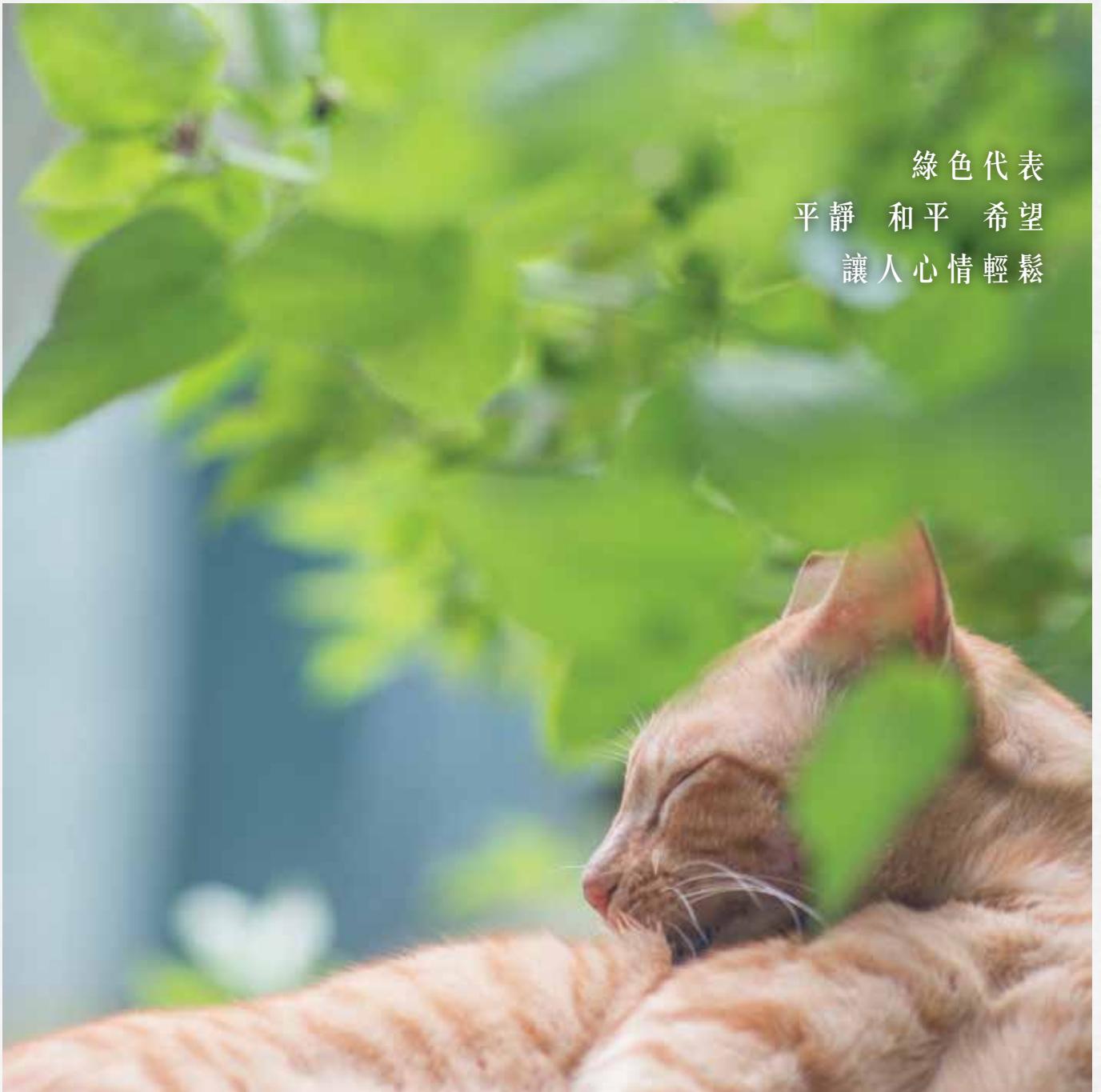
微笑

藍色代表冷靜
能緩解緊張情緒



來放鬆一下!

綠色代表
平靜 和平 希望
讓人心情輕鬆





由心而發

不要因為自己面孔木訥、外表古板，便吝嗇展露笑容。要知道只要笑容是由心而發，任何人都是笑容大使。

雖然黑貓老師天生「黑臉王」，但只要掛上笑容，瞬間變得親切可愛，平易近人。



笑容讓人閃耀光輝

今晚開罐罐。

笑容能打開自己與世界的隔閡



大笑

在網絡看到，大笑跟微笑同樣有益身心，更有瘦身之效，研究發現只要大笑60分鐘，便能燃燒100-120卡路里的熱量，一部出色的處境喜劇，可幫你每月減重1至2磅。

難道「笑到有腹肌」不是夢？

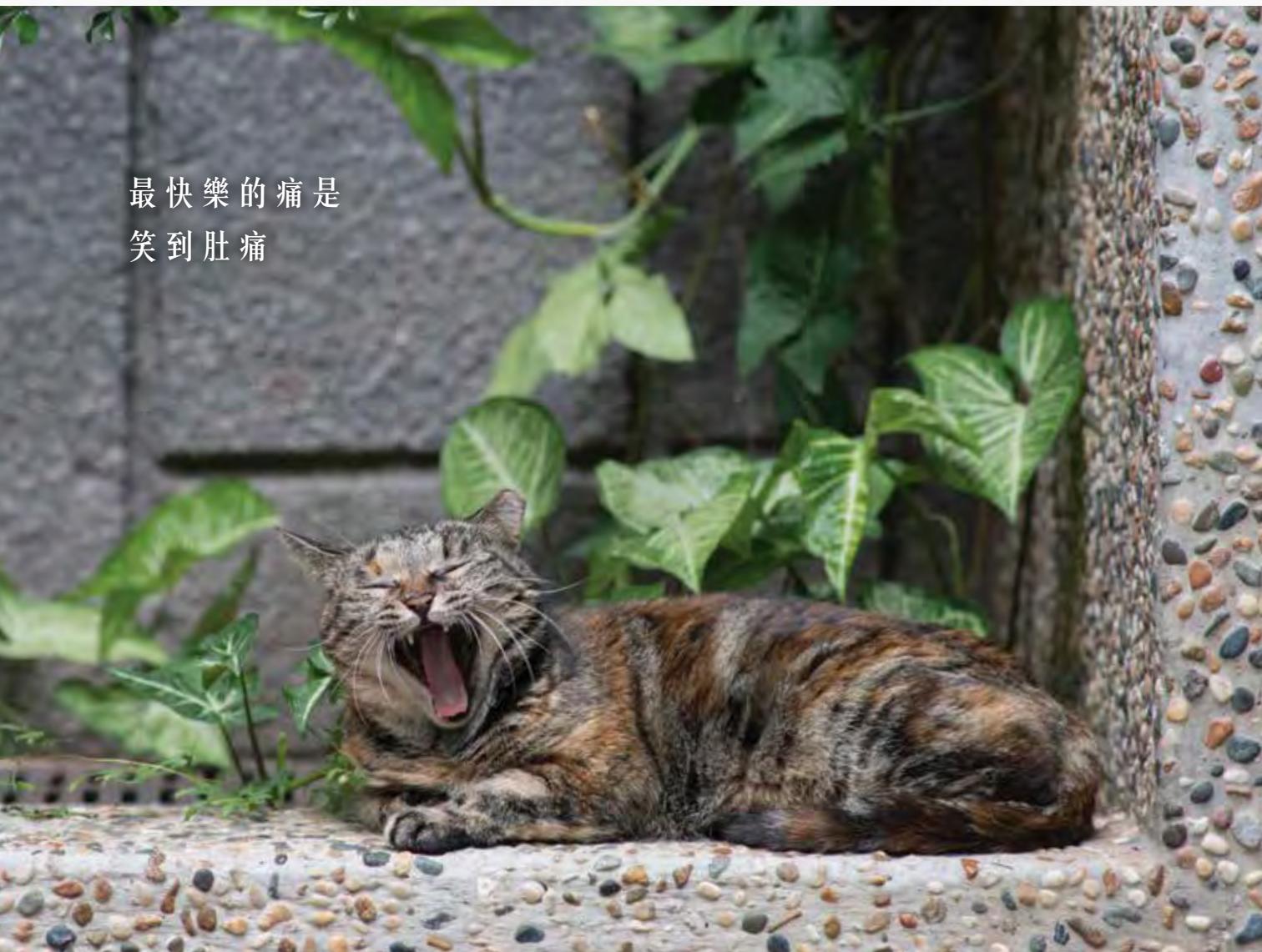
懶人們，別妄想看齣戲就可瘦身，你何曾聽過「我腹肌是笑出來的。」或是「這三頭肌要多得周星馳的電影。」？

不過，有時笑到肚痛，不但令人暢快，也的確會感受到那一塊過腹肌的存在。



笑到有
老鼠仔。

最快樂的痛是
笑到肚痛



最痛的快樂是
笑到肚痛還繼續笑下去



A ginger and white cat is lying on a dark wooden surface, yawning widely with its mouth open and tongue visible. The cat's eyes are closed, and its ears are perked up. The background is filled with green foliage and a wooden pole. A speech bubble is positioned above the cat's head.

想笑死貓咩!

快樂 帶來希望
希望 成就未來



當身處角落
才是笑聲發揮力量的時候



貓 貓 笑

作者、攝影及美術設計

Alan Yeah

責任編輯

Cat Lau

出版者

知出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.formspub.com

http://www.facebook.com/cognizancepub

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：(852) 2150 2100

傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

百樂門印刷有限公司

出版日期

二零一七年一月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright© 2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Cognizance Publishing,

a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6324-1

上架建議：(1) 勵志圖文 (2) 流行讀物