

圖書館資源選介

Library Resources List

# 健康新方向

## Change for Health



# 香港中央圖書館館藏「健康新方向」

## 資源選介

### A Selective List of Library Resources on “Change for Health” in the Hong Kong Central Library

目錄	頁
Content	Page
引言 Introduction	2
<b>I. 書籍 Books</b>	
1. 健康生活 Healthy Living	3
2. 飲食與營養 Diet and Nutrition	4-5
3. 體能活動 Physical Activity	6
4. 精神健康 Mental Health	7
5. 飲酒、吸煙與健康 Alcohol, Tobacco and Health	8
6. 其他 Others	9-10
<b>II. 電子資源 Electronic Resources</b>	
1. 電子書 e-Books	11-15
2. 電子資料庫 e-Databases	16
<b>III. 網上資源 Web Resources</b>	17-18

# 引言

## Introduction

在過去一個世紀，香港人的健康和預期壽命均有重大改善。然而，仍有不少人因患上非傳染病而導致長期健康欠佳，但其實這些非傳染病是可以預防的。這本資源選介透過不同的圖書館館藏，讓你認識影響健康的風險因素包括不健康飲食、缺乏體能活動、過量飲酒和吸煙等。我們鼓勵你嘗試作出改變，展開更健康的生活。

The health and life expectancy of Hong Kong people have greatly improved over the past century. However, many people still suffer from chronic ill health because of non-communicable diseases (NCD) that can largely be prevented. This list of library resources will introduce the risk factors that affect health including unhealthy diet, physical inactivity, harmful use of alcohol and smoking etc. Let us make changes in our lifestyle towards a healthier one.

# I. 書籍 Books



## 1. 健康生活 Healthy Living

李紹鴻。《[促進健康：理論與實踐](#)》。香港：香港中文大學崇基學院，2012。  
索書號：412 4023

馬麗莊等著。《[家庭健康教育手冊. 父母篇](#)》。香港：香港中文大學社會工作學系  
家庭及小組實務研究中心，2007。  
索書號：544.1 3020

衛生署長者健康服務編著。《[投資健康人生. 第1冊](#)》。香港：天地圖書，2009。  
索書號：411.1 5320

衛生署長者健康服務編著。《[投資健康人生. 第2冊](#)》。香港：天地圖書，2009。  
索書號：411.1 5320

衛生署長者健康服務編著。《[健康休閒 正向人生](#)》。香港：天地圖書，2014。  
索書號：411.1 2027

Beer, Cris. [Healthy habits : 52 ways to better health](#). Sydney, NSW : Rockpool  
Publishing, 2015.  
Call number: 613.2 BEE

Rew, Lynn. [Adolescent health : a multidisciplinary approach to theory, research, and  
intervention](#). Thousand Oaks : Sage Publications, 2005.  
Call number: 613 REW

## 2. 飲食與營養 Diet and Nutrition

食物安全中心。《[營養標籤多面睇. 了解營養聲稱](#)》。香港：食物環境衛生署食物安全中心，2009。

索書號：412.37 9848

食物安全中心。《[營養標籤多面睇. 心臟病與脂肪](#)》。香港：食物環境衛生署食物安全中心，2009。

索書號：412.37 9848

食物安全中心。《[營養標籤多面睇. 如何閱讀營養標籤](#)》。香港：食物環境衛生署食物安全中心，2009。

索書號：412.37 9848

食物安全中心。《[營養標籤多面睇. 兒童肥胖症與營養標籤](#)》。香港：食物環境衛生署食物安全中心，2009。

索書號：412.37 9848

食物安全中心。《[營養標籤多面睇. 能量及營養素](#)》。香港：食物環境衛生署食物安全中心，2009。

索書號：412.37 9848

食物安全中心。《[營養標籤多面睇. 高血壓與鈉](#)》。香港：食物環境衛生署食物安全中心，2009。

索書號：412.37 9848

食物安全中心。《[營養標籤多面睇. 善用營養標籤，選擇 "三低" 的食物](#)》。香港：食物環境衛生署食物安全中心，2009。

索書號：412.37 9848

食物安全中心。《[營養標籤多面睇. 維持適當體重與能量](#)》。香港：食物環境衛生署食物安全中心，2009。

索書號：412.37 9848

食物安全中心。《[營養標籤多面睇. 認識新的營養資料標籤制度](#)》。香港：食物環境衛生署食物安全中心，2009。

索書號：412.37 9848

食物安全中心。《[營養標籤多面睇. 糖尿病與碳水化合物](#)》。香港：食物環境衛生署食物安全中心，2009。

索書號：412.37 9848

鄭臻等編。《[識飲識食.惜健康:妍新知低碳有營食譜](#)》。香港:九龍婦女聯會,2013。  
索書號:427 0808

羅寶嘉等編。《[活出豐盛晚年.5,有「營」飲食](#)》。香港:香港賽馬會,2013。  
索書號:544.8 2350

顧小培。《[免疫力保均衡](#)》。香港:天窗出版,2009。  
索書號:411.1 3194

顧小培。《[抗氧化除病源](#)》。香港:天窗出版,2009。  
索書號:411.1 3194

Central Health Education Unit, Centre for Health Protection, Department of Health.  
[Tackling obesity : its causes, the plight and preventive actions](#). Hong Kong :  
Central Health Education Unit, Centre for Health Protection, Department of  
Health, 2005.  
Call number: 616.398 TAC

Centre for Food Safety, Food and Environmental Hygiene Department. [Childhood  
obesity and nutrition labelling](#). Hong Kong : Centre for Food Safety, Food and  
Environmental Hygiene Department, 2009.  
Call number: 614.3095125 CHI

Committee on Prevention of Obesity in Children and Youth, Food and Nutrition Board,  
Board on Health Promotion and Disease Prevention ; Koplan, Jeffrey P.,  
Liverman, Catharyn T. and Kraak, Vivica I., eds. [Preventing childhood obesity :  
health in the balance](#). Washington, D.C. : National Academies Press, 2005.  
Call number: 613.25 INS

Department of Health. [Nutritional guidelines on lunch for students : for use in primary  
and secondary schools](#) = [學生午膳營養指引:適用於中、小學](#). Hong Kong :  
Department of Health, 2014.  
Call number: 371.716095125 NUT

Heinberg, Leslie J. and Thompson, J. Kevin, eds. [Obesity in youth : causes,  
consequences, and cures](#). Washington, D. C. : American Psychological  
Association, 2009.  
Call number: 618.92398 OBE

Hills, Andrew P., King, Neil A. and Byrne, Nuala M., eds. [Children, obesity and  
exercise : prevention, treatment and management of childhood and adolescent  
obesity](#). London, New York : Routledge, 2007.  
Call number: 618.92398 CHI

Kraft, Diane and DerMarderosian, Ara. [The A-Z guide to food as medicine](#). Boca  
Raton : CRC Press, Taylor & Francis Group, 2016.  
Call number: 613.2 KRA

### 3. 體能活動 Physical Activity

康樂及文化事務署。《[認識你的體能活動量](#)》。香港：康樂及文化事務署，2010。  
索書號：528.9 0022

復康專科及資源中心、醫院管理局編。《[強脊健體運動篇 = Back conditioning & wellness enhancement exercise](#)》。香港：醫院管理局，復康專科及資源中心，2008。  
索書號：411.1 1127

羅寶嘉等編。《[活出豐盛晚年. 4, 運動有法](#)》。香港：香港賽馬會，2013。  
索書號：544.8 2350

Bouchard, Claude, Blair, Steven N. , Haskell, William L., eds. [Physical activity and health](#). Champaign, IL : Human Kinetics, 2007.  
Call number: 613.711 PHY

Corbin, Charles B. [Concepts of physical fitness : active lifestyles for wellness](#). New York : London : McGraw-Hill Higher Education, 2011.  
Call number: 613.7 CON

Fahey, Thomas D., Insel, Paul M. and Roth, Walton T. [Fit & well : core concepts and labs in physical fitness and wellness](#). New York : McGraw-Hill, 2011.  
Call number: 613.7043 FAH

Johns, David P. and Lindner, Koenraad J., eds. [Physical activity and health of Hong Kong youth](#). Hong Kong : Chinese University Press, 2006.  
Call number: 613.71095125 PHY

Jones, C. Jessie and Rose, Debra J., eds. [Physical activity instruction of older adults](#). Champaign, Ill. : Human Kinetics, 2005.  
Call number: 613.7 PHY

Leisure and Cultural Services Department and Department of Health. [Easy fitness exercise for all = 簡易健體指南](#). Hong Kong : Leisure and Cultural Services Department and Department of Health, 2017.  
Call number: 613.71 EAS

Marcus, Bess H. and Forsyth, Leigh Ann H. [Motivating people to be physically active](#). Champaign, Ill. : Human Kinetics, 2003.  
Call number: 615.82 MAR



#### 4. 精神健康 Mental Health

李永堅。《[化壓力為動力：精神健康 50 談](#)》。香港：天地，2009。

索書號：176.52 4037

李永堅。《[有壓力可解決：都市精神健康](#)》。香港：天地圖書有限公司，2007。

索書號：176.52 4037

吳家琪。《[二零一二年精神健康特集：50 個好精神達人教你提升心理質素](#)》。香港：浸信會愛羣社會服務處，2012。

索書號：415.907 2631

香港心理衛生會編著。《[全方位減壓手冊](#)》。加強版。香港：零至壹出版有限公司，2009。

索書號：176.52 8023

張力智。《[圖解精神健康](#)》。香港：突破出版社，2013。

索書號：415.907 1148

Blonna, Richard. [Coping with stress : in a changing world](#). Dubuque, IA :

McGraw-Hill, 2012.

Call number: 157.3 BLO

Glazzard, Jonathan and Mitchell, Colin. [Social media and mental health in schools](#). St Albans : Critical Publishing, 2018.

Call number: 371.713 GLA

Hicks, James Whitney. [Fifty signs of mental illness : a guide to understanding mental health](#). New Haven : Yale University Press, 2005.

Call number: 616.89 HIC

Vollrath, Margarete E. and Division of Mental Health, Noregian Institute of Public Health, Oslo, Norway, eds. [Handbook of personality and health](#). Chichester, West Sussex, England ; Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2006.

Call number: 362.19689 HAN



## 5. 飲酒、吸煙與健康 Alcohol, Tobacco and Health

江耀華。《[健康新鮮人：朋輩輔導戒煙手冊](#)》。香港：街坊工友服務處教育中心，2005。

索書號：548.81 3194

李昌隆、簡明宇編。《[青少年與吸煙](#)》。香港：防止青少年吸煙委員會，2006。

索書號：548.81 5987

東華三院戒煙綜合服務中心。《[戒煙自在 活得精彩：預防復吸手冊](#)》。第3版。

香港：東華三院戒煙綜合服務中心，2018。

索書號：548.81 5924

劉莊英執筆。《[解開煙之扣：十位長者的戒煙故事](#)》。香港：衛生署長者健康服務，2012。

索書號：548.81 7244

Boyle, Peter, eds. [Alcohol : science, policy and public health](#). Oxford : Oxford University Press, 2013.

Call number: 363.41 ALC

Committee on Developing a Strategy to Reduce and Prevent Underage Drinking, Bonnie, Richard J. and O'Connell, Mary Ellen, eds ; Board on Children, Youth, and Families, Division of Behavioral and Social Sciences and Education, National Research Council, Institute of Medicine of the National Academies.

[Reducing underage drinking : a collective responsibility](#). Washington, D.C. : National Academies Press, 2004.

Call number: 362.196861 RED

Hong Kong Council on Smoking and Health. [30th anniversary of tobacco control in Hong Kong = 香港控煙三十周年](#). Hong Kong : Hong Kong Council on Smoking and Health, 2012.

Call number: 362.2966 ANN

Paton, Alex and Touquet, Robin, eds. [ABC of alcohol](#). Malden, Mass. : BMJ Books/Blackwell Pub., 2005.

Call number: 616.861 ABC

Tung Wah Group of Hospitals, Integrated Centre on Smoking Cessation. [Smoking cessation and drinking](#). Hong Kong : Tung Wah Group of Hospitals Community Services Division (CSD), 2015.

Call number: 362.292 SMO

## 6. 其他 Others

- 方玉輝、趙長成主編。《[防治流感全攻略](#)》。香港：萬里機構.萬里書店，2010。  
索書號：415.26 7335
- 杜祖貽、阮中鑾主編。《[醫療與保健](#)》。第4版。香港：香港中文大學出版社，2007。  
索書號：411.1 7072
- 食物及衛生局、衛生署。《[邁向 2025 香港非傳染病防控策略及行動計劃](#)》。香港：食物及衛生局，衛生署，2018。  
索書號：412.1391 3211
- 香港家庭醫學學院編著。《[家庭醫生 101](#)》。香港：明窗出版社，2016。  
索書號：415.2 3072
- 香港家庭醫學學院編著。《[家庭醫生一百篇](#)》。香港：天地圖書有限公司，2014。  
索書號：415.2 3072
- 香港家庭醫學學院編著。《[家庭醫生：一家人的好朋友](#)》。香港：一口田出版有限公司，2010。  
索書號：415.24 3072
- 香港特別行政區政府食物及衛生局。《[自願醫保計劃諮詢報告 2017](#)》。香港：香港特別行政區政府食物及衛生局，2017。  
索書號：412.1391 8212
- 香港特別行政區政府食物及衛生局。《[掌握健康, 掌握人生：共同改革我們的醫療制度](#)》。香港：香港特別行政區政府食物及衛生局，2008。  
索書號：412.1391 9520
- 香港醫療輔助隊長官聯會編著。《[旅遊健康應急指南](#)》。香港：萬里書店，2011。  
索書號：411.1026 0320
- 梁延溢等編。《[適時養生：中醫保健理念與實踐：耆色園九十五周年紀慶](#)》。香港：耆色園，2016。  
索書號：411.1 3682
- 智經研究中心。《[治未病之病：發展香港基層醫療健康服務](#)》。香港：智經研究中心，2019。  
索書號：412.1391 3503

馮斐燕、鄺嘉欣、王艷芬編。《[健康城市：灣仔區市民身心健康調查結果報告](#)》。  
香港：浸信會愛羣社會服務處，2015。  
索書號：545.09391 2040

瑪莎·米爾曼 (Martha Millman) 主編；魏國輝譯。《[Mayo Clinic 家庭健康實用全書 = Mayo Clinic guide to self-care](#)》。香港：萬里機構·萬里書店，2014。  
索書號：410.26 8040

衛生署。《[2011 年口腔健康調查](#)》。香港：衛生署，2013。  
索書號：416.9 2260

穆查執筆。《[通識手冊·公共衛生](#)》。香港：和平圖書，2011。  
索書號：412.1391 2640

謝美玉編輯。《[日常意外自救手冊](#)》。香港：星島，2003。  
索書號：420.26 6902

Hong Kong Paediatric Society, Hong Kong Paediatric Foundation and Child  
Healthcare Professionals in Hong Kong. [Child health policy for Hong Kong](#).  
Hong Kong : Hong Kong Paediatric Society, 2015.  
Call number: 618.92095125 CHI

Our Hong Kong Foundation. [Fit for purpose : a health system for the 21st century : research report](#). Hong Kong : Our Hong Kong Foundation, 2018.  
Call number: 362.11095125 FIT

## II. 電子資源 Electronic Resources



### 1. 電子書 e-Books

大衛.阿格斯 (David B. Agus) 作；王念慈譯。《[拒絕生病：無病生活從 65 件日常小事開始](#)》。臺北市：地平線文化，漫遊者文化，2017。HyRead 電子書。

方玉輝、趙長成、劉庭亮主編。《[聯手抗疫防流感](#)》。香港：萬里機構，2018。SUEP 電子書。

王羽暄 (Nicole. W)。《[情緒排毒：50 組呼吸伸展練習，疏通人體七大部位，找回自信心、安全感、行動力](#)》。臺北市：采實出版集團，2017。HyRead 電子書。

王春玲。《[健康決定一切：重建你工作與生活的黃金比例](#)》。臺北市：大都會文化，2017。HyRead 電子書。

布萊利.尼爾森 (Bradley Nelson) 著；陳威廷、愛那譯。《[情緒密碼：釋放受困情緒的奇效療法](#)》。臺北市：方智出版社，2017。HyRead 電子書。

白小良。《[別讓錯誤的營養觀害了你. 2, 你吃進的是營養還是負擔?](#)》。臺北市：時報文化，2018。HyRead 電子書。

米蘭達.艾斯蒙懷特 (Miranda Esmonde-White) 著；陳萱芳譯。《[零痠痛益身操：結合芭蕾、太極、針灸原理，10 套伸展動作讓你紓壓、骨正、筋膜鬆](#)》。臺北市：遠見天下文化，2017。HyRead 電子書。

伯蒂爾.馬克倫德 (Bertil Marklund) 著；郭騰堅譯。《[剛好就能多活 10 年：瑞典醫生傳授的北歐養生指南](#)》。臺北市，新北市：網路與書，2017。HyRead 電子書。

何裕民。《[讓您活得比醫生更健康長壽：別以為能救命的是醫生，其實是你自己](#)》。臺北市，新北市：華志文化，2017。HyRead 電子書。

吳耀芬。《[Superfood 食癒力](#)》。香港：天窗出版社，2017。SUEP 電子書。

- 李婉怡。《[吃出健康好體質：健康活百歲，飲食很重要](#)》。新北市：悅讀名品，2017。HyRead 電子書。
- 李凌琿。《[別讓牙齒打敗你：牙齒好壞，影響著身體的健康](#)》。新北市：大智文化，2017。HyRead 電子書。
- 李嗣生主編。《[營養與膳食](#)》。第 2 版。南京：東南大學出版社，2015。方正中文電子書。
- 松本忠男作；楊鈺儀譯。《[健康掃除力：醫療級專家教你 30 個不生病的居家清潔妙方!](#)》。臺北市：時報文化，2019。HyRead 電子書。
- 健康研究中心主編。《[多走路更健康](#)》。新北市：新潮社文化，2014。HyRead 電子書。
- 曹昭懿，簡盟月，臺大醫院物理治療團隊編著。《[物理治療師教你中年後亞健康人的正確運動](#)》。臺北市，新北市：大塊文化，2017。HyRead 電子書。
- 麥可.布勞斯 (Michael Breus) 作；謝忍翹譯。《[生理時鐘決定一切！：找到你的作息型態，健康、工作、人際，所有難題迎刃而解](#)》。臺北市：圓神出版社，2017。HyRead 電子書。
- 麥克.葛雷格 (Michael Greger)、金.史東 (Gene Stone) 合著；羅蘋.羅伯森 (Robin Robertson) 食譜設計；謝宜暉譯。《[食療聖經.食譜版：預防.阻斷.逆轉 15 大慢性病的全食物蔬食 x 天然調味料理](#)》。臺北市：漫遊者文化，2018。HyRead 電子書。
- 傅浩堅。《[運動與健康](#)》。香港：商務印書館(香港)有限公司，2011。SUEP 電子書。
- 馮正直、戴琴主編。《[健康心理學](#)》。重慶：西南師範大學出版社，2015。方正中文電子書。
- 楊力。《[醫廚：在廚房裡遇到李時珍](#)》。臺北市：大都會文化，2017。HyRead 電子書。
- 楊道文編著。《[圖解經絡穴位小百科：經絡很簡單治病很實用，看這本就夠了](#)》。臺北市：華志文化，2017。HyRead 電子書。
- 董易人。《[樂活，每天和身體對話](#)》。新北市：美好生活制作所，2016。HyRead 電子書。

- 遊敬倫。《[不運動，當然會生病！：遊敬倫醫師的極簡運動療法](#)》。臺北市，新北市：新自然主義，幸福綠光，2017。HyRead 電子書。
- 漆浩。《[10 分鐘足浴養生：快速祛除人體的各種疾病](#)》。新北市：華志文化，2015。HyRead 電子書。
- 緹琪 (陳雅婷)。《[瑞士慢養生活：快樂瑞士人的身體保健、心理健康與飲食日常](#)》。新北市：木馬文化，2017。HyRead 電子書。
- 賴榮年。《[中西醫併治遠離身心症：經絡與自律神經的協奏共舞](#)》。臺北市：大塊文化，2016。HyRead 電子書。
- 羅大倫、寶金劍、於春華編繪。《[圖解中醫，養生篇](#)》。香港：香港中和，2018。SUEP 電子書。
- 顧勇編著。《[健康小撇步：一本為您的健康保駕護航的生活保健書](#)》。新北市：菁品文化，2016。HyRead 電子書。
- T.柯林.坎貝爾 (T. Colin Campbell)、湯馬斯.M.坎貝爾二世 (Thomas M. Campbell II) 著；呂奕欣、倪婉君、張家瑞譯。《[救命飲食：21 世紀最重要的預防醫學聖經](#)》。臺北市：柿子文化，2018。HyRead 電子書。

- Blumenthal, Brett. [\*52 Small Changes for the Mind : Improve Memory, Minimize Stress, Increase Productivity, Boost Happiness\*](#). San Francisco : Chronicle Books LLC, 2015. OverDrive eBooks.
- Buettner, Dan. [\*The Blue Zones Solution : Eating and Living Like the World's Healthiest People\*](#). Washington, D.C. : National Geographic, 2015. eBooks on EBSCOhost.
- Comerford, Hope. [\*Fix-It and Forget-It Healthy Slow Cooker Cookbook\*](#). New York : Good Books, 2019. OverDrive eBooks.
- Eilender, Elizabeth. [\*Public Health and Community Nutrition\*](#). New York : Momentum Press, 2016. ProQuest Ebook Central.
- Goldstein, Myrna Chandler and Goldstein, Mark A. [\*The 50 Healthiest Habits and Lifestyle Changes\*](#). Santa Barbara, California : Greenwood, 2016. eBooks on EBSCOhost.
- Harris, Jo P. and Cale, Lorraine. [\*Promoting Active Lifestyles in Schools\*](#). Champaign, IL : Human Kinetics, Inc., 2018. OverDrive eBooks.
- Hayashi, Itsuki. [\*Smoking : Health Effects, Psychological Aspects and Cessation\*](#). New York : Nova Science Publishers, Incorporated, 2012. ProQuest Ebook Central.
- Kraft, Diane and DerMarderosian, Ara. [\*The A to Z Guide to Food as Medicine\*](#). Boca Raton, FL : CRC Press, 2016. eBooks on EBSCOhost.
- Lipman, Frank and Claro, Danielle. [\*The New Health Rules : Simple Changes to Achieve Whole-Body Wellness\*](#). New York : Artisan, 2014. eBooks on EBSCOhost.
- Lipman, Frank, M. D. [\*How to Be Well : The 6 Keys to a Happy and Healthy Life\*](#). New York : HMH Books, 2018. OverDrive eBooks.
- Marsiglio, William. [\*Dads, Kids, and Fitness : A Father's Guide to Family Health\*](#). New Brunswick, New Jersey : Rutgers University Press, 2016. eBooks on EBSCOhost.
- Moglia, Paul. [\*Adolescent Health & Wellness\*](#). Ipswich, Massachusetts : Salem Press, 2015. eBooks on EBSCOhost.
- Roizen, Michael and Crupain, Michael. [\*A Strategic Plan to Improve Your Health and Life Through Food : What to Eat When\*](#). Washington, D. C. : National Geographic Society, 2018. OverDrive eBooks.



- Searcy, Nelson and Henson, Jennifer Dykes. [\*The New You : A Guide to Better Physical, Mental, Emotional, and Spiritual Wellness\*](#). Grand Rapids : Baker Publishing Group, 2019. OverDrive eBooks.
- Smith, William and Rumberger, John A. [\*7 Days to Live Forever : The Fountain of Health Plan for Reversing the Clock\*](#). Hobart, NY : Hatherleigh Press, 2016. eBooks on EBSCOhost.
- Spar, Myles D. and Munoz, George E., eds. [\*Integrative Men's Health\*](#). USA : Oxford University Press, Incorporated, 2014. ProQuest Ebook Central.
- Tetro, Jason. [\*The Germ Files : The Surprising Ways Microbes Can Improve Your Health and Life \(and How to Protect Yourself from the Bad Ones\)\*](#). Toronto, Ontario, Canada : Doubleday Canada, 2016. eBooks on EBSCOhost.
- Waller, Raymond J., eds. [\*Mental Health Promotion in Schools : Foundations\*](#). USA : Bentham Science Publishers, 2012. ProQuest Ebook Central.
- Watkins, Laurie A. [\*Go from Stressed to Strong : Health and Fitness Advice from High Achievers\*](#). New York : Skyhorse, 2019. OverDrive eBooks.
- Zimmerman, Rick S., DiClemente, Ralph J., Andrus, Jon K., Hosein, Everold N., and Society for Public Health Education. [\*Introduction to Global Health Promotion\*](#). San Francisco : John Wiley & Sons, Incorporated, 2016. ProQuest Ebook Central.

## II. 電子資源 Electronic Resources



### 2. 電子資料庫 e-Databases

王立平。〈[淺談體育教師培養學生終身健康生活的優勢作用](#)〉。《當代體育科技》，2019 年第 35 期。中國期刊全文數據庫。

付志華、趙孟炎。〈[全民健身背景下健康生活方式傳播的價值與路徑研究](#)〉。《體育成人教育學刊》，2020 年第 1 期。中國期刊全文數據庫。

林星辰。〈[樂做學生生活導師 培養健康飲食習慣](#)〉。《廣東教育(綜合版)》，2019 年第 11 期。中國期刊全文數據庫。

梁雅娟。〈[淺析健康體能活動對幼兒的重要性](#)〉。《今傳媒》，2020 年第 2 期。中國期刊全文數據庫。

馮府龍。〈[全民運動與飲食健康](#)〉。《食品安全質量檢測學報》，2019 年第 15 期。中國期刊全文數據庫。

“[Diet and Cancer Prevention: While there are no miracle foods, an overall healthy diet is an important cancer-prevention goal.](#)” *Tufts University Health & Nutrition Letter* 36, no. 11 (November 2018): 4-5. OmniFile Full Text Mega.

Echouffo-Tcheugui, Justin B., and Ahima, Rexford S. “[Does diet quality or nutrient quantity contribute more to health?](#)” *Journal of Clinical Investigation* 129, no.10 (October 2019). Gale In Context: Opposing Viewpoints.

Nigg, Claudio R. “[A Review of Promising Multicomponent Environmental Child Obesity Prevention Intervention Strategies by the Children's Healthy Living Program.](#)” *Journal of Environmental Health* 79, no. 3 (October 201): 18-26. OmniFile Full Text Mega.

Price, Joseph. “[Using Field Experiments to Encourage Healthy Eating in Schools.](#)” *Agricultural and Resource Economics Review* 48, no. 3 (December 2019): 508-518. eLibrary.

### III. 網上資源 Web Resources



好心情@健康工作間

<http://www.joyfulhealthyworkplace.hk/zh/index.php>

食物環境衛生署 - 食物安全中心

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/index.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/index.html)

香港吸煙與健康委員會

<http://www.smokefree.hk/tc/content/home.do>

香港健康寶庫

<https://www.healthyhk.gov.hk/phisweb/>

康樂及文化事務署 - 行山樂

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html>

康樂及文化事務署 - 投入動感生活，擁抱健康人生

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/active/index.html>

康樂及文化事務署 - 健步行

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/sportforall/fitness.html>

康樂及文化事務署 - 普及健體運動

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/index.html>

衛生署 - 好心情@HK

<https://www.joyfulathk.hk/tc/index.asp>

衛生署 - 長者健康服務

<https://www.elderly.gov.hk>

衛生署 - 活出健康新方向

<https://www.change4health.gov.hk>

衛生署 - 家庭健康服務

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/index.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/index.html)

衛生署 - 控煙酒辦公室

<https://www.taco.gov.hk/>

衛生署 - 衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention (USA)

<https://www.cdc.gov/>

Health Protection Agency (UK)

<https://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england>

Singapore Government - Health Promotion Board

<https://www.hpb.gov.sg/>

World Health Organization

<https://www.who.int/>

For enquiries, please contact duty librarians:

如有任何查詢，請與當值圖書館館長聯絡：

Address 地址： Reference Library, 8/F & 9/F,  
Hong Kong Central Library  
香港中央圖書館  
八至九樓參考圖書館

Tel. 電話： 2921 0222

Email 電郵： [hkcl\\_ref@lcsd.gov.hk](mailto:hkcl_ref@lcsd.gov.hk)

Website 網址： [www.hkpl.gov.hk](http://www.hkpl.gov.hk)



本刊物由香港公共圖書館於 2020 年 3 月編印  
Published by the Hong Kong Public Libraries March 2020



香港公共圖書館  
Hong Kong Public Libraries

香港中央圖書館 · 參考圖書館  
Hong Kong Central Library · Reference Library