香港公共圖書館
「運動有方、身心健康」專題講座

講者：顧耀輝醫生–腦神經科專科醫生

主題：運動創傷
內容：講者將教導如何避免在做運動時受傷，
以及處理運動創傷的方法。
日期：2015年4月11日（星期六）
時間：下午3時30分至5時
地點：沙田公共圖書館（推廣活動室）
名額：60個
報名：由3月27日（星期五）起接受親身或電話報名
查詢：2694 3788

主題：運動與健康
內容：講者將從醫學角度講解運動的好處，
說明運動如何影響人的身心健康。
日期：2015年5月2日(星期六)
時間：下午3時30分至5時
地點：馬鞍山公共圖書館（推廣活動室）
名額：40個
報名：由4月18日（星期六）起接受親身或電話報名
查詢：2630 1911

免費入場*座位有限*請向舉行活動圖書館報名

康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department
香港公共圖書館 Hong Kong Public Libraries

瀏覽香港公共圖書館
「運動與健體資訊」網頁 →

講者簡介：

顧耀輝醫生

顧耀輝先生為腦神經科專科醫生，同時是香港中文大學內外全科醫學士、英國皇家內科醫學院院士、香港內科醫學院院士、香港醫學專科學院院士（內科）。

顧醫生除專注其專科工作外，多年來亦十分關注公眾身心健康的問題，不定期於《明報》、《蘋果日報》等報章撰寫文章，又曾向公眾主講健康及醫學常識講座，2013年就曾為香港公共圖書館主講三場《健康快樂在晚年》系列講座，希望以醫生的專業知識和角色幫助市民獲得健康的身心。

香港公共圖書館 Hong Kong Public Libraries
「運動有方、身心健康」系列講座
Subject Talk Series on "Exercise Well and Gain Health"

圖書館資源選介
Library Selected Resources Guide

1. 書籍 Books

書名、作者及出版資料 Title, Author and Publishing Information	索書號 Call No.
你不可不知的健康運動秘訣 劉展　著 香港 : 商務印書館, 2011.	528.9 7277
你運動對了嗎? : 懂得運動健護, 穩定核心, 從此不再站錯、坐錯、走錯、動錯! 甘思元　著 台北市 : 臉譜出版, 2011.	528.9 4461
即效運動按摩 = Sports massage 白木仁　編著 ; 高詹燦, 林仁惠　譯 新北市 : 瑞昇文化事業股份有限公司, 2012.	528.927 2642
健身毀了我的身體 : 55個懂了一定不會受傷的健康運動法 宋永圭　著 ; 林侑毅　譯 台北市 : 大田出版有限公司, 2012.	528.9 3034
健康的運動醫學 池上晴夫　著 ; 溫欣潔　譯 台中 : 晨星出版有限公司, 2011.	528.9 3265
普及健體運動 : 健康跑步指南 香港 : 康樂及文化事務署 : 衛生署, 2012.	528.945 8127
最新圖解運動傷害的對症復健療程40 小山郁　著 ; 鄭雅文　譯 台北縣中和市 : 三悅文化圖書事業有限公司, 2007.	416.6 9024
運動創傷痊攻略 : DIY運動創傷自療使用手冊 康域物理治療　編 香港 : 經濟日報出版社, 2012.	418.92 3282

書名、作者及出版資料 Title, Author and Publishing Information	索書號 Call No.
運動傷害防治事典 葉文凌　著 台北：文經社, 2008.	528.927 4403
運動與健康 = Sports and health 傅浩堅　著 香港：商務印書館(香港)有限公司, 2011.	528.9 2337
醫生,我可以運動嗎?：家庭必備16種運動處方 = The complete guide to teaching exercise to special populations 摩克.庫爾森(Morc Coulson)　著；吳春諭　譯 台北市：臉譜出版, 2013.	418.92 2057
醫生說治不好的病, 99%都靠3分鐘自癒力運動：縮小腹.拉下巴.雙呼吸, 67個實踐動作大公開 黃木村　著 台北市：采實文化事業有限公司, 民100[2011]	418.92 4444
護腳聖經：跑者、山友、舞者、健行者、戰鬥人員、極限運動員必備的傷害預防與治療大全 = Fixing your feet : injury prevention and treatments for athletes 約翰.馮霍夫(John Vonhof)　著；簡政章　譯 台北市：遠流出版事業股份有限公司, 2013.	416.6 5080
British Medical Association The BMA guide to sports injuries. London : Dorling Kindersley, 2010.	617.1027 BMA
Bushman, Barbara Ann. Complete guide to fitness & health Champaign, IL : Human Kinetics, c2011.	613.71 COM
Comfort, Paul. & Abrahamson, Earle. Sports rehabilitation and injury prevention Chichester, West Sussex, UK ; Hoboken, NJ : Wiley-Blackwell, 2010.	617.1027 SPO

書名、作者及出版資料 **Title, Author and Publishing Information**	索書號 **Call No.**
Fu, Frank H., 1949- Sport for all and health = 全民運動及健康 Hong Kong : Dr. Stephen Hui Research Centre for Physical Recreation and Wellness, Hong Kong Baptist University, 2009.	613.71 FUF
Gotlin, Robert S. Sports injuries guidebook Champaign, IL : Human Kinetics, c2008.	617.1 SPO
Reynolds, Gretchen. The first 20 minutes : surprising science reveals how we can exercise better, train smarter, live longer New York : Hudson Street Press, c2012.	613.7 REY
Schlosberg, Suzanne. Fitness for dummies Hoboken, N.J. : Wiley Publishing, c2011.	613.71 SCH
Hui, Stanley. Health and physical activity in Hong Kong : a review Hong Kong: Research Dept., Hong Kong Sports Development Board, c2001.	613.7095125 HUI
Pallas, Andrew. Beating sports injuries London : Mitchell Beazley, 2003.	617.1 PAL
Salerno, Robert R. Sports injuries and their effects on health New York : Nova Science, c2009.	617.1027 SPO
Small, Eric. & Spear, Linda. Kids & sports : everything you and your child need to know about sports, physical activity, and good health : a doctor's guide for parents and coaches New York : Newmarket Press, c2002.	613.71 SMA

2. 多媒體資料 Multimedia Materials

書名、作者及出版資料 Title, Author and Publishing Information	索書號 Call No.
普及健體運動 [錄影資料] 香港 :康樂及文化事務署 : 衛生署, 2005?	538.93 8127 VD69794 Location: MMIS
運動與健康 [錄影資料] 香港 : 衛生署中央健康教育組.	528.9 3272 V9973 Location: MMIS
預防運動創傷 [錄影資料] 香港 : 衛生署中央健康教育組.	528.9 1732 V9981 Location: MMIS
體育的風采. 運動有理 [錄影資料] 陸素嫻　編導 香港 : 香港電台電視部, c2007.	528.9 7027 VS21604(L) Location: MMIS

3. 線上資源 Online Resources

方正Apabi中文電子書

張春華著，《運動與健康》，復旦大學出版社，2011年5月

鄒寧著，《健康運動手冊：要健康不要傷病》，上海科學技術出版社，2009年6月

中國期刊全文數據庫　China Academic Journals Full-text Database (CAJ)

常莉偉，〈如何避免體育訓練中的運動創傷〉，《體育世界（學術版）》，2012年11期

鄧榮華、顏軍、金其貫，〈運動增進心理健康的機制及運動處方〉，《西安體育學院學報》，2003年03期

譚思潔，〈適度運動──健康的保鏢〉，《食品與健康》，2014年05期

SPORTDiscus with Full Text

Donnelly, C. J. Injury Prevention. Modern Athlete & Coach, Jan 2014, Vol. 52 Issue 1, p21-27

Lobelo, F, Steinacker, J, Duperly, J, & Hutber, A, Physical Activity Promotion in Health Care Settings: the "Exercise is Medicine" Global Health Initiative Perspective, Schweizerische Zeitschrift Für Sportmedizin & Sporttraumatologie, Vol 62, Issue 2 (2014), 42-45

Şehirlioğlu, Ali. Sports Injuries and First Aid. Amputee Sports for Victims of Terrorism, 2007, Vol. 31 Issue 1, p32-42.

4. 網上資源 Web Resources

香港公共圖書館 - 運動與健體資訊
Hong Kong Public Libraries – Sports and Fitness Information
http://www.hkpl.gov.hk/tc/thematic/sfi/index.html

康樂及文化事務署 - 普及健體運動
Leisure and Cultural Services Department – Healthy Exercise for All Campaign
http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/physical.php

衞生署 - 運動知多少
Department of Health – Fact Sheet on Physical Activity
http://www.dh.gov.hk/tc_chi/useful/useful_dykt/useful_dykt_exercise.html

衞生署中央健康教育組 健康地帶 - 健康資訊：運動創傷
Health Zone, Central Health Education Unit, Department of Health – Health Information: Sports Injuries
http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise_03.htm

推介館藏地點 Locate Collection:

- 運動及健體特藏 Sports & Fitness Collection
  - 沙田公共圖書館 Sha Tin Public Library

2015年4月 • April 2015