

圖書館資源選介
Library Resources List

壓力管理及精神健康 Stress Management and Mental Health

香港中央圖書館館藏「壓力管理及精神健康」資源選介
A Selective List of Library Resources on
“Stress Management and Mental Health”
in the Hong Kong Central Library

	目錄 Content	頁 Page
I.	書籍 Books	2
II.	電子資源 Electronic Resources	
1.	電子書 e-Books	8
2.	電子資料庫 e-Databases	11
III.	網上資源 Web Resources	14

請於圖書館目錄查閱館藏狀況

Please check library catalogue for the library locations and status of the library stock

I. 書籍 Books

Breakazine! 創作小組 等；李玉霞總編輯。《Breakazine! 049, 啱氣：讓情緒飛一會》。香港：突破，2017。

索書號：524.4 1740

西斯古德(Sisgold, Steve)；林力敏譯。《找回全身智慧：傾聽身體的聲音，隨時紓壓，不被情緒綁架、清除病毒想法，讓你更有自信與成功！= Whole body intelligence: get out of your head and into your body to achieve greater wisdom, confidence, and success》。台北：三采文化，2016。

索書號：176.52 9496

吳佳璇。《為什麼開藥簡單，開心難？：精神科診間的人情絆》。台北：天下生活，2017。

索書號：415.9 2621

吳娟瑜。《幹嘛有壓力？：找到你的壓力源，不再心煩的 22 個實用處方箋》。新北市：好優文化，2014。

索書號：176.52 2641

李德誠。《別讓情緒做你的主人》。香港：皇冠，2017。

索書號：415.9 4020

林耕新。《解憂相談室：從情緒整理、轉化想法，找回自信與自在的人生》。台北：如何，2017。

索書號：176.52 4450

明愛社區發展服務主編。《走出陰霾 抑鬱無懼》。香港：萬里書店，2015。

索書號：415.9 4271

- 洪凱揚編著；芝麻羔插畫。《世界不是你想怎樣便怎樣：安全基地與情緒調節》。
香港：社會福利署臨床心理服務科中央心理輔助服務(成人服務)，2015。
索書號：415.907 3425
- 姚頌霖編。《聚精會神：青少年精神健康服務再思》。香港：香港中華基督教青年會，2017。
索書號：544.67 1983
- 郭黎玉晶 等編。《Sun teens 青少年精神健康計劃：成效研究暨實務手冊》(第2版)。香港：聖雅各福群會，2013。
索書號：173.2 9583
- 張力智。《圖解精神健康》。香港：突破，2013。
索書號：415.907 1148
- 麥肯納(Mckenna, Paul)；胡洲賢譯。《舒解壓力，自己就是關鍵 = Control stress》。
台北：遠流，2014。
索書號：176.52 8224
- 麥高尼格(McGonigal, Kelly)；薛怡心譯。《輕鬆駕馭壓力：史丹佛大學最受歡迎的心理成長課 = The upside of stress : why stress is good for you, and how to get good at it》。台北：先覺，2016。
索書號：176.52 8260
- 黃富強主編。《走出抑鬱的深谷：「認知治療」自學/輔助手冊》。香港：三聯，2017。
索書號：415.9 4254
- 曾繁光。《與他同行：認識青少年精神健康》。香港：花千樹，2016。
索書號：857 8089

葉萬壽。《與自己的深處對話》。香港：亮光文化，2017。

索書號：173.7 4444

楊劍雲、吳日嵐主編。《精神健康與輔導：認知行為治療的理論與案例》。香港：商務，2016。

索書號：418.98 9320

蔡婉霞編著。《跟我們走一趟·思覺旅程：思覺健康服務—社會工作實務手冊》。香港：香港明愛青少年及社區服務，2015。

索書號：415.907 4441

劉震鐘。《不只是怪，可能是病了：認識日常生活中的精神病》。台北：心靈工坊文化事業，2014。

索書號：415.9 7218

霍維茨(Horwitz, Allan V.)、韋克菲爾德(Wakefield, Jerome C.)；黃思瑜、劉宗為譯。

《我的悲傷不是病：憂鬱症的起源、確立與誤解 = The loss of sadness : how psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder》。新北市：左岸文化，2017。

索書號：415.9 0075

藍采風。《壓力管理：提升生活的品質》。台北：幼獅文化，2014。

索書號：176.52 4427

羅寶嘉 等編。《長者的心社靈照顧手冊·4，長者的情緒與壓力管理》。香港：香港賽馬會，2013。

索書號：544.8 2350

蘇劉君玉。《處理壓力與情緒》(修訂版)。香港：香港基督徒學生福音團契，2014。
索書號：176.52 7211

Alred, Dave. *The pressure principle : handle stress, harness energy, and perform when it counts*. London : Penguin Life, 2017.
Call Number: 155.9042 ALR

The annotated ordinances of Hong Kong. Mental Health Ordinance (Cap 136) = 精神健康條例 (第136章) (2016 1st issue). Hong Kong : LexisNexis Butterworths, c2016.
Call Number: 362.20265125 ANN

Brakel, Lynne Van. *The stress management workbook*. London : Hodder & Stoughton, 2014.
Call Number: 155.9042 BRA

Greenberg, Jerrold S. *Comprehensive stress management* (14th ed.). New York, NY : McGraw-Hill Education, c2017.
Call Number: 157.3 GRE

Greenberg, Melanie. *The stress-proof brain : master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity*. Oakland, CA : New Harbinger, 2017.
Call Number: 155.9042 GRE

Kirkbride, Jasmin. *Don't panic : how to calm your anxiety and stay chilled when life gets stressful*. Chichester, West Sussex : Vie Books, c2017.
Call Number: 616.85223 KIR

Kutcher, Stanley P., Yifeng Wei and Mark D. Weist, eds. *School mental health : global challenges and opportunities*. Cambridge ; New York : Cambridge University, 2015.

Call Number: 371.713 SCH

Lite, Lori. *Stress free kids : a parent's guide to helping build self-esteem, manage stress, and reduce anxiety in children*. Avon, MA : Adams Media, c2014.

Call Number: 136.7 LIT

MacLeod, Andrew. *Prospection, well-being, and mental health* (1st ed.). Oxford : Oxford University, 2017.

Call Number: 155.232 MACL

McConatha, Jasmin Tahmaseb. *Stress management and longevity : the importance of physical and social activity in late life*. Maidenhead : Meyer & Meyer Sport (UK), 2014.

Call Number: 155.6718 MACC

McGonigal, Kelly. *The upside of stress : why stress is good for you (and how to get good at it)*. London : Vermilion, 2015.

Call Number: 155.9042 MACG

Nurture for brightness : child & adolescent mental health service Kwai Chung Hospital. Hong Kong : Kwai Chung Hospital, c2014.

Call Number: 362.22 NUR

Olpin, Michael and Margie Hesson. *Stress management for life : a research-based, experiential approach* (4th ed.). Boston : Cengage Learning, c2016.

Call Number: 155.9042 OLP

Organisation for Economic Co-operation and Development. *Mental health and work : United Kingdom*. Paris : OECD, 2014.
Call Number: 331.59 MEN

Pestonjee, D. M. and Satish Pandey, eds. *Stress and work : perspectives on understanding and managing stress*. New Delhi ; Thousand Oaks, Calif. : SAGE, c2013.
Call Number: 158.72 STR

Pilgrim, David. *Key concepts in mental health* (4th ed.). London : SAGE, 2017.
Call Number: 362.2 PIL

Wilson, John. *Education and the concept of mental health*. Abingdon, Oxon : New York, NY : Routledge, 2018, c1968.
Call Number: 370.15 WIL

Yang, Jie. *Mental health in China : change, tradition, and therapeutic governance*. Cambridge ; Malden, MA : Polity, 2018.
Call Number: 362.20951 YAN

II. 電子資源 Electronic Resources

1. 電子書 e-Books

何敏。《情緒，真要命：情緒不良，對身體健康危害甚巨》。新北市：悅讀名品，2016。HyRead 電子書。

佳樂。《上班二三年開始減壓過生活：38 則職場幸福小練習》。台北：秀威經典，2015。HyRead 電子書。

香港撒瑪利亞防止自殺會主編。《逆向飛翔》。香港：紅出版(青森文化)，2015。SUEP 電子書。

徐理強。《抑鬱症，你還未懂的 10 件事》。香港：突破，2014。SUEP 電子書。

張力智。《圖解精神健康》。香港：突破，2013。SUEP 電子書。

麥高尼格(McGonigal, Kelly)；薛怡心譯。《輕鬆駕馭壓力：史丹佛大學最受歡迎的心理成長課》。台北：先覺，2016。HyRead 電子書。

鄭莉君主編。《健康心理學》。北京：中國人民大學，2014。方正中文電子書。

靜雪。《擁抱快樂 告別抑鬱》。香港：明窗，2014。SUEP 電子書。

謝明憲。《開心紓壓：給壓力一族的心靈妙方》。台北：心靈工坊，2014。HyRead 電子書。

鍾維壽、陳上俊編著。《為什麼要跑？精神科醫生告訴你》。香港：明窗，2014。SUEP 電子書。

Citrin, Richard S. and Alan Weiss. *The resilience advantage : stop managing stress and find your resilience* (1st ed.). New York : Business Expert, 2016. ProQuest Ebook Central.

Cullen, Margaret and Gonzalo Brito Pons. *The mindfulness-based emotional balance workbook : an eight-week program for improved emotion regulation and resilience*. Oakland, CA : New Harbinger, 2015. eBooks on EBSCOhost.

Ehrnstrom, Colleen and Alisha L. Brosse. *End the insomnia struggle : a step-by-step guide to help you get to sleep and stay asleep*. Oakland, CA : New Harbinger, 2016. eBooks on EBSCOhost.

Elkin, Allen. *Stress management for dummies* (2nd ed.). Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2013. ProQuest Ebook Central.

Hamlin, Theresa. *Autism and the stress effect : a 4-step lifestyle approach to transform your child's health, happiness and vitality*. London and Philadelphia : Jessica Kingsley, 2016. eBooks on EBSCOhost.

Hạnh, Thich Nhất. *How to relax*. Berkeley, California : Parallax, 2015. eBooks on EBSCOhost.

Hasson, Gill. *Mindfulness pocketbook : little exercises for a calmer life*. Chichester, West Sussex : Capstone, 2015. eBooks on EBSCOhost.

Horwitz, Allan V. and Jerome C. Wakefield. *The loss of sadness : how psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. New York : Oxford University, 2007. ProQuest Ebook Central.

Kinsella, Caroline and Connor Kinsella. *Introducing mental health : a practical guide* (2nd ed.). London, Philadelphia : Jessica Kinsley, 2015. ProQuest Ebook Central.

McNaughton-Cassill, Mary E. *Coping with stress* (2nd ed.). New York : Momentum, 2015. ProQuest Ebook Central.

Parikh, Sagar V. and Centre for Addiction and Mental Health. *Bipolar disorder : an information guide* (Rev. ed.). Toronto : Centre for Addiction and Mental Health, 2013. eBooks on EBSCOhost.

Smith, William. *7 Days to live forever : the fountain of health plan for reversing the clock*. Hobart, NY : Hatherleigh, 2016. eBooks on EBSCOhost.

II. 電子資源 Electronic Resources

2. 電子資料庫 e-Databases

Cheers 快樂工作人編輯部編輯。〈情緒危機管理術〉。《Cheers 快樂工作人》，2017 年 07 月，第 202 期。HyRead 電子雜誌。

人文數位股份有限公司(雜誌)編著。〈無感壓力殺了你〉。《健康兩點靈》，2014 年 05 月，第 32 期。HyRead 電子雜誌。

王甫勤。〈代際社會流動與精神健康〉。《社會發展研究》，2017 年第 01 期。中國期刊全文數據庫。

余慕帆。〈抑鬱自殺率高企 港青壓力無得紓？〉。《文匯報》，2015 年 02 月 13 日，頁 A27。慧科電子剪報資料庫。

季建林。〈沒有精神健康就沒有健康〉。《心理與健康》，2016 年第 11 期。中國期刊全文數據庫。

崔永豪。〈中年爸爸精神健康〉。《信報財經新聞》，2016 年 06 月 22 日，頁 C02。慧科電子剪報資料庫。

黃祺。〈別讓“精神感冒”變成“精神癌症”〉。《新民周刊》，2014 年 08 月 04 日，頁 41。慧科電子剪報資料庫。

黃譚智媛。〈壓力、情緒、抑鬱之身心靈管理〉。《信報財經新聞》，2017 年 04 月 01 日，頁 C02。慧科電子剪報資料庫。

黃譚智媛。〈壓力情緒抑鬱之 SMART 小組治療〉。《信報財經新聞》，2017 年 06 月 10 日，頁 C02。慧科電子剪報資料庫。

黃譚智媛。〈壓力情緒抑鬱之二：情志養生〉。《信報財經新聞》，2017年04月29日，頁C02。慧科電子剪報資料庫。

董氏基金會編輯部編著。〈工作不窮忙 將壓力轉為動力〉。《大家健康雜誌》，2014年08月，第329期。HyRead 電子雜誌。

董氏基金會編輯部編著。〈擺脫憂鬱情緒 別讓心靈過勞〉。《大家健康雜誌》，2014年10月，第331期。HyRead 電子雜誌。

〈精神病患 復元崎嶇路〉。《明報周刊》，2015年01月17日，頁M054-103。慧科電子剪報資料庫。

Busiol, Diego, Herman H. M. Lo and Lee Tak Yan. "A review of research on stress among youth in Hong Kong." *International Journal of Child and Adolescent Health* 9, no. 4 (2016): 479-488. ProQuest Databases Services.

Davender and Pratibha. "Stress in everyday life and its management." *Indian Journal of Health and Wellbeing* 4, no. 3 (Mar 2013): 618-620. ProQuest Databases Services.

Herr, Raphael M., et al. "Long-term effectiveness of stress management at work : effects of the changes in perceived stress reactivity on mental health and sleep problems seven years later." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 2 (Feb 2018) ProQuest Databases Services.

James-Enger, Kelly. "Stress management for all ages." *Vibrant Life* 29, no. 5 (Sep/Oct 2013): 6-9. ProQuest Databases Services.

- Krueger, Jill, Nathaniel Counts and Brigid Riley. "Promoting mental health and well-being in public health law and practice." *Journal of Law, Medicine & Ethics* 45, (2017 Supplement): 37-40. OmniFile Full Text Mega Database.
- Lam, Lawrence T. "Mental health literacy and mental health status in adolescents : a population-based survey." *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 8, (2014). ProQuest Databases Services.
- Larson, Laurie. "School is in session for behavioral health services." *H&HN : Hospitals & Health Networks* 91, no. 12 (Dec 2017): 24-27. OmniFile Full Text Mega Database.
- Spence, Evelyn. "Recharge your life." *Prevention* 70, no. 6 (Jun 2018): 78-83. OmniFile Full Text Mega Database.
- "Stress management : enhance your well-being by reducing stress and building resilience" *Harvard Health Publications. Special Health Reports*, (Jan 2017). ProQuest Databases Services.
- Zhu, Chunyan, et al. "Relationships of mental health problems with stress among civil servants in Guangzhou, China." *Community Mental Health Journal* 50, no. 8 (Nov 2014): 991-996. ProQuest Databases Services.

III. 網上資源 Web Resources

全城興「瞓」—社區性的睡眠健康推廣計劃

<http://www.psychology.hku.hk/sleep/SleepEducation/Index.html>

青山醫院精神健康學院

http://www3.ha.org.hk/cph/imh/aboutus/index_chi.asp

香港心理衛生會

<http://www.mhahk.org.hk/chi/index.htm>

香港明愛家庭服務—心理及情緒支援服務

<https://family.caritas.org.hk/zh-hk/services/view/71#.W0XoabdNBD8>

香港政府一站通

保健及醫療服務—心理健康

<https://www.gov.hk/tc/residents/health/mental>

香港善導會—精神健康服務

<https://sracp.org.hk/tc/mentalhealth.html>

香港精神健康議會

<http://www.hkmhc.org>

浸信會愛羣社會服務處—精神健康綜合服務

<https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services>

基督教家庭服務中心—精神健康服務

<http://www.cfsc.org.hk/tc/service?id=8>

智友站—精神健康資訊平台

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Self-Care-Tips/Mental-Health-Info-Corner/>

臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

<http://mental.health.gov.tw/>

衛生署學生健康服務

心理社交健康

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_stress.html

情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html

American Academy of Sleep Medicine (AASM)

<https://aasm.org/>

American Institute of Stress (AIS)

<https://www.stress.org>

American Psychological Association (APA)

Emotional health

<https://www.apa.org/topics/emotion/index.aspx>

Stress Management

<https://www.apa.org/topics/stress>

European Sleep and Research Society (ESRS)

<https://www.esrs.eu/home>

International Stress Management Association (ISMA)

<https://isma.org.uk>

MentalHealth.gov, U.S. Department of Health and Human Services

<https://www.mentalhealth.gov>

Mental Health America

<http://www.mentalhealthamerica.net>

Sleep Research Clinic & Laboratory

<http://www.psychology.hku.hk/sleep/home.html>

The Stress Management Society

<http://www.stress.org.uk>

World Health Organization (WHO)

Stress at the workplace

http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en

World Sleep Society

<http://worldsleepsociety.org/>

如有任何查詢，請與當值圖書館館長聯絡：
For enquiries, please contact duty librarians:

地址 Address: 香港中央圖書館八至九樓參考圖書館
Reference Library, 8/F & 9/F, HK Central Library
2921 0222
電話 Tel.:
電郵 Email: hkcl_ref@lcsd.gov.hk
網址 Website: www.hkpl.gov.hk



本刊物由香港公共圖書館於 2018 年 9 月編印
Published by the Hong Kong Public Libraries September 2018