

圖書館資源選介

Library Resources List

都會香港專題講座系列

共建自在生活

Subject Talk on Cosmopolitan Hong Kong:
Bringing Well-being to Life



香港中央圖書館館藏
「共建自在生活」資源選介
**A Selective List of Library Resources on
“Bringing Well-being to Life”
in the Hong Kong Central Library**

	目錄	頁
	Content	Page
I.	中文書籍及電子書 Chinese Books and e-Books	1
II.	英文書籍及電子書 English Books and e-Books	5
III.	電子資料庫 e-Databases	9
IV.	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. 中文書籍及電子書

Chinese Books and e-Books

王澍世。《[職場抗逆力：時代巨變下的致勝之道](#)》。香港：商務印書館(香港)，2021。

索書號：198 1034

弗里曼(Freeman, Mark)；尤采菲譯。《[給內心總是很累的你：20 招心智訓練 正面化解焦慮、恐懼、不安，迎接人生自主的新局 = The mind workout : twenty steps to improve your mental health and take charge of your life](#)》。台北：三采文化，2020。

索書號：172.9 5744

平松類；胡慧文譯。《[好好變老：自在享受 55 個身心靈的微變化 = 老化って言うな!](#)》。台北：時報文化，2020。

HyRead 電子書。

索書號：544.8 1049

吳娟瑜。《[想法一改變，壓力就不見 = Change of mind](#)》。台北：時報文化，2020。

索書號：176.52 2641

李偉文。《[李偉文的退休進行式。2，50+的自在活，健康老](#)》。台北：時報文化，2020。

HyRead 電子書。

利普斯基 (Lipsky, Laura van Dernoot)；謝汝萱譯。《[什麼時候心才能不那麼累：與長期的身心壓力和好 = The age of overwhelmed : strategies for the long haul](#)》。台北：商周，2019。

索書號：176.52 7419

林先揚、談華麗編著。《[粵港澳大灣區知識讀本](#)》。香港：開明書店，2020。

SUEP 電子書。

索書號：552.2 4425

孟昭泉、孫樹印。《[銀髮樂齡族：延齡回春寶典](#)》。台北：大都會文化事業，2020。

索書號：418.91 1762

拉維·古達(Ravi Gupta)；吳宜綦譯。《[EMBA 沒教的 44 則人性領導法則：用 44 則寓言故事，看懂職場人情世故，化解上下與跨部門溝通干戈障礙，圓融自在發揮強大個人影響力 = MBA through stories:the art of effective management through 44 enriching tales](#)》。香港：非凡，2021。

HyRead 電子書。

姚乃琳。《[大腦修復術：一本書教你如何應對憂鬱、焦慮、強迫症、拖延、社交恐懼、注意力不集中等精神困擾，幫助你平衡生活壓力、提升工作表現 = Brain repair](#)》。台北：麥田，2020。

索書號：172.1 4211

科特(Kotter, John)、拉特格貝爾(Rathgeber, Holger)；王諱茹譯。《[冰山在融化：在逆境中成功變革的關鍵智慧 = Our iceberg is melting : changing and succeeding under any conditions](#)》。新北市：聯經，2019。

索書號：494.2 2033

香港心理衛生會。《[365 天減壓秘笈](#)》。香港：天地圖書，2021。

索書號：176.52 1104

威廉斯(Williams, Mark E)；呂玉嬋譯。《[老的藝術：高齡醫學權威的身心抗老祕方 = The art and science of aging well:a physician's guide to a healthy body, mind, and spirit](#)》。台北：遠見天下文化，2020。

HyRead 電子書。

馬克.布雷克特(Marc Brackett)；朱靜女譯。《[情緒解鎖 = Permission to feel:unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive](#)》。台北：天下雜誌，2020。

HyRead 電子書。

党俊武。《[老齡社會的革命：人類的風險和前景](#)》。香港：開明書店，2020。

索書號：544.8092 9021

陳炳麟。《[樂齡居家安老：衣食住行生活護理錦囊](#)》。香港：萬里機構，2020。

SUEP 電子書。

索書號：544.8 7590

梁萌。《[加班：互聯網企業的工作壓力機制及變遷 = Overtime : research on work stress of internet companies in China](#)》。北京：社會科學文獻，2019。

索書號：553.6 3344

張斌、徐建方編著。《[老年人居家科學健身方法指導](#)》。北京：人民郵電，2020。

索書號：528.93 1103

區詠蘭執筆。《[「齡活大使」訓練手冊](#)》。香港：嶺南大學亞太老年學研究中心，2020。

索書號：544.8026 2342

黃元山 等。《[樂齡科技概況報告](#)》。香港：團結香港基金，2017。

索書號：409 2225

黃若恒 等編輯。《[膝頭哥自由行](#)》。香港：香港聖公會福利協會，2020。

索書號：416.6 7112

蔣榮先。《[從 AI 到智慧醫療](#)》。台北：商周，2020。

索書號：419.2 4492

韓森(Hanson, Rick)、韓森(Hanson, Forrest)；朱靜女譯。《[力挺自己的 12 個練習：腦科學x正向心理學，改變大腦負向思維，建立逆境挫折都打不倒的內在力量 = Resilient : how to grow an unshakable core of calm, strength, and happiness](#)》。台

北：天下雜誌，2019。

HyRead 電子書。

索書號：172.1 0089

魏惠娟、王梅。《[樂齡的幸福課：設計你的下半場人生](#)》。台北：四塊玉文創，2020。

索書號：544.8 2654

羅祥國 等。《[拓闊香港青年就業選擇：香港青年在大灣區就業的可能性及政策建議](#)》。香港：MWYO 青年辦公室，2020。

索書號：556.9391 5723

II. 英文書籍及電子書 English Books and e-Books

Brody, Samantha. [Overcoming overwhelm : dismantle your stress from the inside out.](#)

Boulder, Colorado : Sounds True, 2019.

Call Number: 616.98 BRO

Cantopher, Tim. [Stress-related illness : advice for people who give too much.](#) London,

Sheldon, 2019.

Call Number: 157.3 CAN

Chau, Diane and Thomas Osborne. [Using technology to improve care of older adults.](#)

New York, NY: Springer, 2018.

eBooks on EBSCOhost.

Dall, Imogen. [Burnout survival kit : this book provides instant relief from modern work.](#)

London, UK : Bloomsbury, 2020.

Call Number: 158.723 DAL

Dasgupta, Amitava. [The science of stress management : a guide to best practices for better well-being.](#) Blue Ridge Summit: Rowman & Littlefield, 2018.

ProQuest Ebook Central.

Fleisch, Elgar, Christoph Franz, and Andreas Herrmann. [The digital pill : what everyone should know about the future of our healthcare system.](#) Bingley: Emerald, 2021.

ProQuest Ebook Central.

Fong, Bernard, A. C. M. Fong, and C. K. Li. [Telemedicine technologies : information technologies in medicine and digital health.](#) Newark: John Wiley & Sons, 2020.

ProQuest Ebook Central.

Haber, David. [Health promotion and aging : practical applications for health professionals](#) (8th ed.). New York, NY : Springer, 2019.
ProQuest Ebook Central.

Hockfield, Susan. [The age of living machines : how biology will build the next technology revolution](#) (1st ed.). New York : W.W. Norton & Company, c2019.
Call Number: 660.6 HOC

Imran, Muhammad Ali, Rami Ghannam and Qammer H. Abbasi. [Engineering and technology for healthcare](#). Newark: John Wiley & Sons, Incorporated, 2020.
ProQuest Ebook Central.

Jantz, Gregory L. [The Anxiety reset : a life-changing approach to overcoming fear, stress, worry, panic attacks, ocd and more](#). Carol Stream, IL: Tyndale House, 2021.
ProQuest Ebook Central.

Jayasingam, Sharmila, et, al. [Supporting and sustaining well-being in the workplace : insights from a developing economy](#). Bingley: Emerald, 2020.
ProQuest Ebook Central.

Lau, F., J. A. Bartle-Clar and G. Bliss eds. [Improving usability, safety and patient outcomes with health information technology : from research to practice](#). Amsterdam: IOS, 2019.
ProQuest Ebook Central.

Law, Joseph Rodarick. [*The chill panda : dearling with change in work and life : 8 lessons for overcoming fear, stress, and insecurity during unexpected times.*](#)

Hong Kong : J Rodarick Corporation, c2020.

Call Number: 158.1 LAW

McGowan, Heather E., and Chris Shipley. [*The adaptation advantage : let go, learn fast, and thrive in the future of work.*](#) Newark: John Wiley & Sons, 2020.

ProQuest Ebook Central.

[*The Oxford handbook of stress and mental health.*](#) New York, NY : Oxford University, c2020.

Call Number: 155.9042 OXF

Pak, Richard and Anne Collins Mclaughlin. [*Aging, technology and health.*](#) London: Academic, 2018.

eBooks on EBSCOhost.

Petermans, Ann and Rebecca Cain. [*Design for wellbeing.*](#) Abingdon, Oxon: Routledge, 2019.

O'Reilly for Public Libraries.

Perrewé, Pamela L., Peter D. Harms, and Chu-Hsiang Chang, eds. [*Entrepreneurial and small business stressors, experienced stress, and well being.*](#) Bingley: Emerald,

2020.

ProQuest Ebook Central.

[Promoting access to medical technologies and innovation : intersections between public health, intellectual property and trade](#) (2nd ed.). Geneva : World Trade Organization : World Health Organization : World Intellectual Property Organization, c2020.
Call Number: 610.28 PRO

Ravneberg, Bodil. [Disability, society and assistive technology](#). Abingdon, Oxfordshire : Routledge, 2018.
Call Number: 362.4 RAV

Todt, Gisa, Julia Backmann and Matthias Weiss, eds. [Work life after failure? : How employees bounce back, learn, and recover from work-related setbacks](#). Bingley: Emerald, 2021.
ProQuest Ebook Central.

Suryadevara, Nagender Kumar and Subhas Chandra Mukhopadhyay, eds. [Assistive technology for the elderly](#). London : Elsevier/Academic, c2020.
Call Number: 681.761 ASS

Wilson, Kimberley. [How to build a healthy brain : reduce stress, anxiety and depression and future-proof your brain](#). London : Yellow Kite, 2020.
Call Number: 612.82 WIL

III. 電子資料庫 e-Databases

〈[心理諮詢服務開到家門口](#)〉。《信息時報》，2021年11月08日，頁A3。

慧科電子剪報資料庫。

朱紅霞。〈[樂齡玩具課程教學探索與實踐](#)〉。《現代職業教育》，2020年第14期，頁74-75。

中國期刊全文數據庫。

朱琳琳。〈[長者想要的科技，其實很簡單](#)〉。《明報》，2021年11月14日，頁S01。

慧科電子剪報資料庫。

〈[正視勞動者結構變化，探索新型職業傷害保障](#)〉。《南方都市報》，2022年4月26日，頁GA02。

慧科電子剪報資料庫。

宋文景。〈[智能科技助力緊急救助 讓獨居老人“老無所憂”](#)〉。《中國民政》，2022年第04期，頁55-56。

中國期刊全文數據庫。

李正東、郭璇。〈[國內工作壓力研究圖鑒——基于CiteSpace的計量分析](#)〉。《科學與管理》，2021年第03期，頁85-94。

中國期刊全文數據庫。

李正東、聶貝。〈[健康中國戰略背景下的工作壓力風險管理研究](#)〉。《職業與健康》，2021年第18期，頁2587-2592。

中國期刊全文數據庫。

汪建。〈[老吾老以及人之老](#)〉。《中國電信業》，2022 年第 05 期，頁 4。
中國期刊全文數據庫。

李嘉瑤。〈[老齡化時代銀髮經濟的品牌創新設計研究](#)〉。《品牌與標準化》，2022 年第 S1 期，頁 26-28。
中國期刊全文數據庫。

〈[居家安老缺基本配套 樂齡科技更追不上「車尾燈」](#)〉。《香港 01》，2022 年 05 月 06 日。
慧科電子剪報資料庫。

財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會編著。〈[醫療 x 科技，開創智慧醫療新時代](#)〉。
《醫療品質雜誌》，2022 年 03 月，第 16 卷・第 2 期。
HyRead 電子雜誌。

張玉榮、周橙旻。〈[移動互聯網時代樂齡體驗 APP 設計](#)〉。《家具》，2021 年第 01 期，頁 33-36。
中國期刊全文數據庫。

〈[新一代平安鐘最快明年推出 浸浴亦可佩戴](#)〉。《成報》，2021 年 11 月 23 日。
慧科電子剪報資料庫。

經貿透視雙周刊編輯部編輯。〈[智慧樂齡 銀髮商機大爆發](#)〉。《經貿透視雙周刊》，2021 年 11 月，第 580 期。
HyRead 電子雜誌。

楊靜輝。〈[與時俱進融入大灣區——從「通常居住」說起](#)〉。《新華澳報》，2022 年 04 月 06 日，頁 P02。
慧科電子剪報資料庫。

〈[鼓勵年輕人闖大灣區 粵港政府共商拆藩籬](#)〉。《明報》，2021年09月20日，頁A02。
慧科電子剪報資料庫。

〈[團結基金倡擴資助 改善樂齡科技供需](#)〉。《香港文匯網》，2021年12月02日。
慧科電子剪報資料庫。

黎卓然。〈[透過支援與親身體驗 減青年大灣區工作顧慮](#)〉。《明報》，2022年01月17日。
慧科電子剪報資料庫。

劉夢婷。〈[智慧安老不智慧 樂齡科技難樂齡](#)〉。《香港01周報》，2022年05月03日。
慧科電子剪報資料庫。

編輯室。〈[樂齡 x 共生](#)〉。《id SHOW 好宅秀》，2022年06月，第38期。
HyRead 電子雜誌。

〈[樂齡科技 | 政府欠主導 社會欠認識 業界欠土壤 談何居家安老?](#)〉。《香港01》，2022年05月07日。
慧科電子剪報資料庫。

〈[應完善健康資訊的管理架構 資助照顧者用智能健康程式](#)〉。《成報》，2022年06月18日，頁A02。
慧科電子剪報資料庫。

Bezold, Jelena, et al. "[Sensor-based fall risk assessment in older adults with or without cognitive impairment: a systematic review.](#)" *European Reviews of Aging & Physical Activity* 18, no. 1 (Sep 2021): 1–14.

OmniFile Full Text Mega.

Edwards, Katie J., et al. "[The use of smart speakers in care home residents: implementation study.](#)" *Journal of Medical Internet Research*, (Dec 2021).

ProQuest Databases Services.

"[Employer sued over job stress.](#)" *NU Property & Casualty*, (Jul 2021): 36-37.

OmniFile Full Text Mega.

Halmdienst, Nicole, Michael Radhuber, and Rudolf Winter-Ebmer. "[Attitudes of elderly Austrians towards new technologies: communication and entertainment versus health and support use.](#)" *European Journal of Ageing* 16, no. 4 (Dec 2019): 513–23.

OmniFile Full Text Mega.

Rathod, Swatantra Singh. "[Feel-good factor: managing workplace stress.](#)" *IUP Journal of Soft Skill* 15, no. 4 (Dec 2021): 42-47.

ProQuest Databases Services.

Shuford, John A. "[Straightforward: emotional intelligence training in corrections.](#)" *Corrections Today* 84, no. 3 (May 2022): 20–27.

OmniFile Full Text Mega.

[“Try out these effective habits for getting on top of stress at work: managing job pressure starts with planning, writes Mark Simmonds.”](#) *Belfast Telegraph*, (Apr 19, 2022): 24.

ProQuest Databases Services.

West, Tessa. [“Four simple ways bosses can reduce stress at work; companies think big in trying to improve employees' well-being. but it's the little things that can make all the difference.”](#) *Wall Street Journal (Online)*, (May 02, 2022).

ProQuest Databases Services.

Yuen, Belinda. [“Ageing and digital technology in the COVID-19 response.”](#) *TPR: Town Planning Review* 92, no. 3 (May 2021): 343–49.

OmniFile Full Text Mega.

IV. 網上資源 Web Resources

香港心理衛生會 都市精神健康

<https://www.mhahk.org.hk/index.php/work01/>

香港生產力促進局 樂齡科技

Hong Kong Productivity Council Gerontech

<https://www.hkpc.org/zh-HK/our-services/gerontech>

粵港澳大灣區 Greater Bay Area

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

粵港澳大灣區青年總會

<http://www.greaterbayyouth.org/>

樂齡科技平台

Gerontechnology Platform

<https://gtplatform.hk/>

樂齡科技博覽暨高峰會

Gerontech and Innovation Expo cum Summit

<https://gies.hk/>

嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃

LU Jockey Club Gerontechnology and Smart Ageing Project

<https://www.ln.edu.hk/apias/gerontechnology/tc/about.html>

American Psychological Association Psychology in the workplace

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

British Council

How can technology help us meet the needs of our ageing society?

<https://www.britishcouncil.org/anyone-anywhere/explore/communities-connections/technology-ageing-society>

Canadian Centre for Occupational Health and Safety

Workplace Stress – General

<https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/stress.html>

International Society for Gerontechnology

<https://www.gerontechnology.org/>

World Health Organization Digital Health

https://www.who.int/health-topics/digital-health#tab=tab_1



[「都會香港」專題講座 - 系列講座重溫](#)
[Subject Talks on Cosmopolitan Hong Kong - Series Talk Review](#)

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
電話 Tel.: 2921 0222
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 2022 年 12 月編印
Published by the Hong Kong Public Libraries December 2022