



東華三院邱金元中學家長教師會
T.W.G.Hs. YOW KAM YUEN COLLEGE
PARENT - TEACHER ASSOCIATION

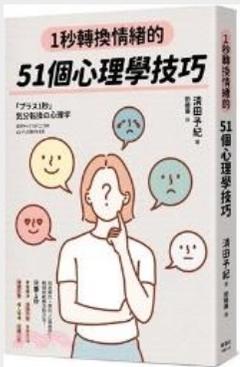
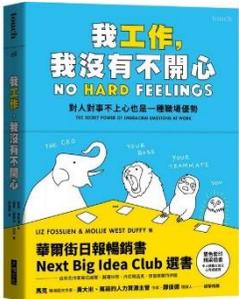
香港新界沙田第一城十四J區 Area 14J, City One, N.T. H.K.
Tel.: 2649 7385 Fax.: 2649 4688



「校園好心情系列·精神健康家長」圖書目錄

書目編號	書名	書目封面	作者	書籍簡介	出版社	出版地	出版年份	ISBN 國際書號
PTA048	如果你心累了—— 聽動物說故事		連倩妤、 嚴沛瑜、 馬莉、 周冠威	本書透過五則動物寓言故事，訴說人成長必然遇上的障礙：帶著後悔怎前行？、未能接納自己、與人比較、天生缺陷、外表與內心哪個更重要？這些難題，是人人必然遇上的自我成長和人際關係障礙，簡單的道理，會透過寓言故事、歌曲、輔導文章和生命故事鋪陳。邀請成長路上已無法前行的你，停下來以心靜聽動物的話。	突 破 出 版 社	香港	2021	9789888562527
PTA049	世界這麼大，不做自己 要幹嘛？		尼采	人生很長，與其被各種框架壓得喘不過氣，不如向尼采學習如何活出獨一無二的自己。 「世上有一條唯一的路，除你之外無人能走。它通往何方？不要問，走便是了。」 生活在社群媒體越來越發達的時代，你是否也很想做自己，卻又很在意別人怎麼看你，因此總是活得小心翼翼又不開心？ 此時，請想想一生經歷無數挑戰與挫折，卻仍然熱愛生命的尼采會怎麼說吧！	高寶	台灣	2022	9789865065492

家長圖書目錄

書目編號	書名	書目封面	作者	書籍簡介	出版社	出版地	出版年份	ISBN 國際書號
PTA050	1秒轉換情緒的51個心理學技巧		清田予紀	<p>收錄 51 招解決困境的心理學技巧！</p> <p>◎以實際案例為主軸，更貼近生活情況！</p> <p>◎篇幅精闢，快速掌握！</p> <p>相信大家都有過這樣的經驗： 因為別人的一句話振作起來、 活動一下身體，就感覺身心舒暢許多等等。</p>	楓葉社文化	台灣	2023	9789863705376
PTA051	我工作，我沒有不開心		莉茲·佛斯蓮/莫莉·威斯特·杜菲	<p>獻給在工作中感到孤單、無聊、沮喪、憤怒、不知所措，以及不安的你</p> <ul style="list-style-type: none"> • 為什麼每天上班要做得那麼痛苦，又沒效率？ • 被無視、被挖苦，有事沒事主管或同事還往你身上加工作、推責任？ • 簡報做不出來、業績目標達不到、開會壓力山大，只好跑去廁所偷哭？ • 到底為誰辛苦，為誰忙，沒日沒夜加班，這一切是要逼死誰？ • 壓抑情緒不是辦法，失控爆走粗口也是 NG 行為，親愛的你還好嗎？ 	大塊文化	台灣	2019	9789862139899

家長圖書目錄

書目編號	書名	書目封面	作者	書籍簡介	出版社	出版地	出版年份	ISBN 國際書號
PTA052	身心科醫生教你 排解壓力、不安、沮喪、憂鬱情緒的最佳知識與訣竅		渡部芳德（監修）	<p>疫情過後，還是覺得內心惶惶不安嗎？</p> <p>近年來，受到新冠疫情影响，感到不安、罹患焦慮症或憂鬱症的人急速增加。</p> <p>本書針對自主防疫期間產生的各種心理不適症狀，提供了最佳的改善訣竅！</p> <p>由專業的身心科醫師們教你如何打造幸福體質，讓你不再受新冠憂鬱所苦！</p>	楓葉社文化	台灣	2023	9789863705727
PTA053	100 個香港青年人的故事		陳友凱、陸志文、王名彥、蘇以晴	<p>抑鬱、焦慮、人格障礙、思覺失調成為當今年青人熟悉的名詞</p> <p>身邊總有朋友受到這些問題所困擾</p> <p>但這些名詞背後，其實有很多故事</p> <p>當中有血有淚、有掙扎</p> <p>同時間，也充滿了希望</p> <p>這裡都是大家的真實故事</p> <p>讓我們都擁抱著對方</p> <p>一起渡過</p>	匯智	香港	2023	9789887691143

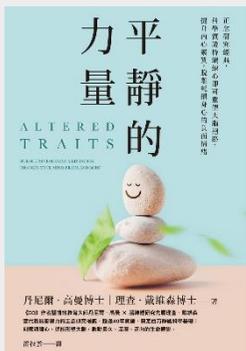
家長圖書目錄

書目編號	書名	書目封面	作者	書籍簡介	出版社	出版地	出版年份	ISBN 國際書號
PTA054	阿德勒這樣教： 教出自信、獨立、勇敢、 會合作的孩子		阿爾弗 雷德·阿 德勒	寫給父母和老師 革命性的兒童教養指導手冊，揭開兒童不同階段成長的祕密 破解 兒童的心理行為密碼。 揭開 兒童口吃、說謊、打架、孤僻、懶惰、尿床、暴躁等行為的根源。 傳授 父母和教師簡單、高效的教養技巧。 培養 兒童擁有自信、獨立、勇敢、堅韌、合作等健全的人格。 讓全世界數千萬兒童、父母和教師 都終生受益的教養經典	好人 出版	台灣	2021	9789860637533
PTA055	放下執念，找到通往幸 福的道路：送給「不想 再受傷」的你		根 本 裕 幸	練習放手，掌握真正的幸福 戀愛、夫妻關係、工作都適用的「放手」練習 所有煩惱都能迎刃而解！ 如果你現在心中也有放不下的執念，那絕對不是因為你固執而不知變通，也不代表你是個軟弱的人。 你只是不知道怎麼放手罷了。 事實上你也有放手的能力。	春 天 出 版 社	台灣	2023	9789577415981

家長圖書目錄

書目編號	書名	書目封面	作者	書籍簡介	出版社	出版地	出版年份	ISBN 國際書號
PTA056	眼神的觸動：善用人際連結，有效開展你的事業與人生		布萊恩·葛瑟	<p>作者在書中帶你周遊全世界，也看到他最具代表性的電影及電視節目的幕後故事。並且列舉自己與比爾·蓋茲、泰拉姬·漢森、喬治·布希、巴拉克·歐巴馬、阿姆、王子等名人的互動經驗，讓讀者了解他從中學習到拓展人生的關鍵：只有在與他人面對面相處，並且看著對方的雙眼時，才能藉此建立連結。</p> <p>這種連結足以拓寬我們的世界觀，並最終為我們帶來最高成就以及人生中最有意義的時刻。</p>	遠流	台灣	2020	9789573287582
PTA057	與憤怒和解：轉譯心念，遠離情緒風暴		蘇曼那沙拉	<p>「憤怒」就是人類的不幸本身，不發怒將能帶來奇蹟</p> <p>人生很短，沒有必要痛苦和煩惱 只要心境改變，就可以過得幸福快樂 讓佛陀教你為情緒解套、遠離失控人生的智慧！</p>	世茂	台灣	2023	9786267172445

家長圖書目錄

書目編號	書名	書目封面	作者	書籍簡介	出版社	出版地	出版年份	ISBN 國際書號
PTA060	后翼棄兵		沃爾特·特維斯	真正的強者， 是不害怕孤獨的人。	皇冠	台灣	2021	9789573336952
PTA061	平靜的力量		丹尼爾·高曼, 理查·戴維森	健康的心是可以鍛鍊的，靜觀不只是舒壓或安眠， 當我們持續訓練心智，就能夠形塑大腦結構和功能， 產生內心質變， 改變日常生活的行為，有效處理傷害身心的破壞性情緒， 不被隨機的念頭、突然的恐懼和憤怒控制，冷靜面對煩亂困難，重新掌控內心。	天下雜誌	台灣	2018	9789863988953