

療心書展徵稿活動(衛生局推薦書單)

青少年心理健康

主題	書名	作者/譯者	出版社	出版年	
勵志	人生好貴·請別浪費	特立獨行的貓(趙星)	高寶	2018	
	成為更好的自己:未來少年的18堂心理必修課	劉軒	未來出版	2020	
	可以善良但你要底線不當好人:人際關係斷·捨·離勉強自己和別人好·不如找人真心對你好	午堂登紀雄著/蘇曄婷譯	方言文化	2022	
	鏡之孤城【2018本屋大賞得獎作品】	辻村深月/劉愛菱	皇冠	2018	
	暢銷百萬的德國心理課:寫給在工作、愛情和人際關係中掙扎的你	福爾克·齊茲,曼努埃·涂煦著/楊夢茹譯	先覺	2022	
情緒	想太多也沒關係:如何紓解紛亂的思緒?不再對人生感到厭倦!	克莉司德·布提可南著/楊塾譯	大樹林	2017	
	給不小心就會太在意的你:停止腦中小劇場,輕鬆卸下內心的重擔!	水島廣子著/楊詠婷譯	大好書屋	2019	
	雖然想死,但還是想吃辣炒年糕:身心俱疲,卻渾然不覺,一位「輕鬱症」女孩與精神科醫師的12週療癒對話,陪你擁抱不完美的自己	白洗嬉著/尹嘉玄譯	野人出版	2019	
	雖然想死,但還是想吃辣炒年糕2:陪伴「輕鬱症」的你,與不完美的自己溫柔和解【與精神科醫師的14週療癒對話】	白洗嬉著/尹嘉玄譯	野人出版	2020	
	焦慮使用說明書	提姆·坎托佛著/陳柚均譯	時報出版	2022	
	你所不知道的自戀狂:認識你身邊的極端自戀者,保護自己不再受傷	約瑟夫·布爾戈著/蔡文英譯	如果出版	2022	
	隱性創傷的情緒地雷:找出人生痛點與過去和解,徹底脫離人際黑洞的無限循環,學會快樂地愛自己	安娜貝爾·岡薩雷茲著/朱家鴻譯	方言文化	2022	
	蛤蟆先生去看心理師	羅伯·狄保德著/張美惠譯	三采	2022	
	怪物來敲門	Patrick Ness、Siobhan/陳盈瑜	聯經出版公司	2012	
	你發生過什麼事:【Amazon及紐約時報暢銷第1名!】關於創傷如何影響大腦與行為,以及我們能如何療癒自己	歐普拉·溫萊蕾,布魯斯·D·培理/康學慧	悅知文化	2022	
	給我一點耍廢的勇氣:你的存在,永遠值得被愛!翻轉厭世負能量,休息也是一件有意義的事	王雅涵	方舟文化	2023	
	自我探索	晨讀10分鐘:生涯探索故事集	蕭敬騰/林美秀/陳建州等	親子天下	2014
		穿裙子的男孩	大衛·威廉斯著/黃瑋琳譯	聯經出版公司	2015
家有彩虹男孩:探索性別認同的路上母子同行		洛莉·杜隆著/洪慈敏譯	臺灣商務	2018	
讓傷痕說話:一位精神科醫師遇見的那些彩虹人生		徐志雲	遠流	2018	
我從沒計畫成為一個同志		牧村朝子	時報出版	2018	
你,很好:接受過去的你,喜歡現在的自己		艾爾文	方智	2018	

	性別是彩虹色的嗎？39位多元性別者的認同歷程、112個LGBTQIA+關鍵字、探索性別光譜、認識性少數、性別多樣化、給青少年的最友善性別教育讀本	艾胥莉著/李斯毅譯	小麥田	2020
	在我墳上起舞	艾登·錢伯斯/陳佳琳	小知堂文化	2010
	來自無人地帶的明信片	艾登·錢伯斯/陳佳琳	小知堂文化	2001
	親愛的艾文·漢森（同名電影&百老匯大獎音樂劇小說）	Val Emmich, Steven Levenson, Benj Pasek /陳佳琳	麥田	2021
	驀然回首，看見本性了嗎？	藤本樹/林志昌	東立	2022
	男孩、鼯鼠、狐狸與馬	Charlie Mackesy/韓絮光	天下雜誌	2022
	你這個娘炮：校園與同儕如何建構青少年的男子氣概？拆解陽剛氣質、性、身體的社會學新思考	C·J·帕斯科著/李屹譯	野人出版	2020
	星星女孩	傑瑞·史賓納利著/梁永安譯	聯經出版公司	2020
	我們為什麼要讀書？為什麼要工作？：認識世界與自己，啟動未來無限可能	池上彰著/賴惠鈴譯	采實文化	2022
	親子溝通	你管他折不折棉被幹嘛？：10-15歲要的不是管教，而是傾聽和了解！	盧蘇偉	天下生活
怎麼說，青少年會聽vs.如何聽，青少年願意說：八堂青春期溝通課，讓孩子敞開心胸、樂意合作、接受指引的對話技巧		安戴爾·法伯，依蓮·馬茲麗許著/陳莉淋譯	高寶	2020
一本你希望父母讀過的書（孩子也會慶幸你讀過）		菲莉帕·派瑞著/洪慧芳譯	木馬文化	2020
歡迎光臨心情聊天室：給少年的74個情緒解方(家庭篇)		楊俐容	未來出版	2021
家有青少年之父母生存手冊：看懂孩子省話、衝動、敏感背後的祕密		彭菊仙	天下文化	2019
家有青少年之爸媽的33個修練：你那一愈來愈陌生的孩子，該怎麼溝通？		彭菊仙	天下文化	2021
青春不是突然就叛逆：校園心理師第一手觀察，看懂青少年憂鬱、難相處、無法溝通背後的求救訊號		陳雪如	親子天下	2021
引導孩子說出內心話：不說教的情商課，讓親子都被好好理解		澤爸（魏瑋志）	如何	2021
這樣跟孩子療心事，就對了！：爸媽最想問心理師的25個親子教養題		黃珊瑚	十字星球文創社	2021
剛剛好的距離：設立關愛界線，家有青少年的親子相處指南		尚瑞君	時報出版	2022
孩子越倔強，我越溫柔：30個關鍵指引，陪孩子、也陪青春期的自己再長大一次		吳孟昌	寶瓶文化	2022
接住墜落的青少年：我與那些受傷的孩子，及他們不安的家庭		蔡宜芳	寶瓶文化	2021
先陪伴，再教養：讀懂孩子不愛念書、手機滑不停背後的困境，校園心理師給青春期父母的27則心法		蔡宜芳	寶瓶文化	2023
擁抱刺蝟孩子：重啟連結、修復情感、給出力量的關鍵陪伴與對話		陳志恆	圓神	2019
脫癮而出不迷網：寫給網路原生世代父母的教養書		陳志恆	圓神	2022

四年級煩惱多	王淑芬	親子天下	2012
跟阿德勒學正向教養 - 青少年篇：溫和堅定的父母力，90個守則，引導孩子	簡·尼爾森	大好書屋	2017
彩色怪獸繪本	Anna Llenas	三采	2016
教孩子跟情緒做朋友：不是孩子不乖，而是他的左右腦處於分裂狀態！(0~12歲的全腦情緒教養法)	Daniel J. Siegel, M.D., Tina Payne Bryson, Ph.D.	地平線文化	2016

ADHD注意力不足過動症

適合對象	書名	作者/譯者	出版社	出版年
自我探索	過動兒認識自己的第一本書	Kathleen G. Nadeau, Ellen B. Dixon/ 李政賢	書泉出版社	2008
	分心不是我的錯	Edward M. Hallowell & John J. Ratey/丁凡	遠流出版社	2011
	我不是完美小孩	幾米	大塊文化出版社	2010
通用	過動兒的認識與治療	宋維村、侯育銘	正中出版社	1996
	注意力不足症候群	臧汝芬	宏欣(吳氏總經)	2005
	為過動兒加油	湯姆·哈特曼/劉羽雯	教育列車出版社	2003
	注意力不足過動異常：診斷與處理	楊坤堂	五南出版	1995
	過動兒的教養妙方	蔡美馨	新苗文化	2004
	學習障礙與補救教學-教師與家長實用手冊	孟瑛如	五南出版社	2019(四版)
	經營多元智慧	Thomas Armstrong/ 李平	遠流出版社	1997
	兒童行為治療	徐澄清	健康世界	2002
	行為障礙症兒童的技巧訓練	M. L. Bloomquist 等/ 陳信昭、陳碧玲	心理出版社	1999
	他只是個孩子	TOREY L HAYDEN/陳淑惠	新苗文化	2001
	愛在彩虹的另一端	湯金樹	新視野出版社	2003
	誰搬走了我的乳酪	Spencer Johnson/游羽泰	奧林文化	1999
	親子	過動兒小米的生活紀事	犁人	新苗文化
過動兒父母完全指導手冊(增訂新版)		羅素·巴克立/何善欣	遠流	2023
不聽話的孩子 - 過動兒的撫育與成長		Mary Fowler/何善欣	平安文化出版社	1985
我家有個過動兒		臧汝芬	婦幼家庭	2000
兒童注意力訓練父母手冊		Gerhard W. Lauth、 Peter F. Schlotke、 Kerstin Naumann/楊文麗、葉靜月	張老師文化	2005
培養小孩的挫折忍受力		羅伯特·布魯克斯/馮克芸、陳世欽	天下雜誌	2003
我愛小麻煩		何善欣	弘智文化	2000
為孩子立界線		Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend / 吳蘇心美	台福出版社	2002
與孩子一同成長-由父母導引的幼兒行為調適		Gerald R. Patter/許瓊瑩	遠流出版社	1994
會思考的孩子是贏家		勞倫斯·葛林/黃寶敏	生命潛能	1997

	心理學家爸爸親身實證的注意力教養法	黃揚名	商周出版	2019
	教養好孩子10大技巧(上、下)	泰佛博士 Dr. Ron Taffel /新苗文化	新苗文化	2001
	親子共成長	鄭石岩	遠流出版社	2007
	心智地圖	米爾·李文/蕭德蘭	天下文化	2004
教師	ADHD學生的教育與輔導	洪儷瑜	心理出版	1998
	分心也有好成績	愛德華·哈洛威爾、約翰·瑞提/丁凡	遠流出版社	2006
	情緒障礙與行為異常	楊坤堂	五南出版社	2008
	因材施教—開啟多元智慧·破除學習困難	Thomas Armstrong/丁凡	遠流出版社	1998

失智症

類別	類別	書名	出版社
書籍	預防失智	高齡藝術與預防失智症	五南出版社
		不失智的29個好習慣！	原水出版社
	延緩失智	鍛鍊聽力就能延緩失智症	晶冠出版社
	失智者	阿茲海默先生	大好書屋
		看各國伴失智：在遺忘中支持前行	健康世界
	照顧者	給照顧憂鬱和失智長者的你	大家健康雜誌出版社
		你忘了我，但我永遠記得你	心靈工坊
		照顧，不必一個人硬撐！	原水出版社
		當爸媽過了65歲	先覺出版社
		即使忘了全世界，還是愛著你	三采出版社
電影	失智者	腦海中的橡皮擦 (내 머리 속의 지우개 · 2004)	韓國電影/年輕型失智症
		明日的記憶 (明日の記憶 · 2006)	日本電影/阿茲海默症
		被遺忘的時光 (2010)	台灣紀錄片/綜合型失智症
		我想念我自己 (Still Alice · 2014)	歐美電影/早發性阿茲海默症
		與失智共舞 (2018)	台灣短紀錄片/失智者如何克服失智症
		父親 (The Father · 2021)	歐美電影/從「失智者」視角學習同理
	照顧者	愛無盡 (Still Mine · 2012)	歐美電影/失智症及老老照護
		我家的故事 (俺の家の話 · 2021)	日劇/三高型失智症
		永遠的我們 (Supernova · 2021)	歐美電影/早發型失智症、從「照顧者」視角·學習放下
		爺爺的死亡排練 (Dick Johnson is Dead · 2021)	歐美電影/從「子女」視角學習面對傷痛