

# 中華心理衛生協會「心書齊振～心防疫百萬贈書分享活動」

## 新聞稿

中華心理衛生協會與臺大醫院精神醫學部及心靈工坊出版社合作，於民國109年7月8日推出「心書齊振～心防疫百萬贈書分享活動」，積極參與新冠病毒肺炎防疫紓困及疫情後新（心）生活促進經濟振興之活動，期盼增加台灣之正向心理防疫動能。

本活動為正向心理防疫之行動，結合心理/精神專業、出版商、公益團體等資源一同參與振興經濟，同時推廣心理健康促進，預計達成市值逾100萬元之贈書分享目標，挹注推廣弱勢族群親職正向教養之需要，並拓展心理防疫資源之連結。

世界心理衛生聯盟(WFMH)公佈2020年10月10日世界心理健康日(World Mental Health Day)之主題為「促進全球人的心理健康—越多的投資、越大的進展」(Mental Health for All, Greater Investment –Greater Access)，本活動正契合此主題之呼籲。

本活動由中華心理衛生協會負責企畫及執行，以心防疫網站為公告及申請作業平台(<https://mhatovercovid19.wixsite.com/overcovid19>)，臺大醫院精神醫學部作者群已發起認捐行動，心靈工坊出版社提供「台大醫師到我家」叢書公益優惠價且已認捐30套(每套17冊)贊助本活動。

本活動方案包括：

一、心靈工坊「台大醫師到我家」贈書方案：申請贈書之總量限額為20本，單本書每本之限額為3本；

二、親子閱讀、親職教養、心理健康促進贈書方案：贈書定價總額上限為壹萬貳仟元，申請單位之申請文件需載明申請親子閱讀、親職教養、心理健康促進贈書之選書理由、書名及版本、定價及出版社資訊等，並需附執行親子閱讀、親職教養規畫方案與實績證明文件。

歡迎各級圖書館及公益團體申請贈書，活動詳情及申請辦法請點選下方連結：(即日起至7月31日活動截止)

<https://mhatovercovid19.wixsite.com/overcovid19/%E5%BF%83%E6%9B%B8%E9%BD%8A%E6%8C%AF>



中華心理衛生協會 理事長 呂淑貞  
中華心理衛生協會 理事 丘彥南

中華民國 109 年 7 月 9 日

附件

**【臺大醫師到我家 - 精神健康系列】17 冊書名及作者資訊**

總策劃：高淑芬

主編：王浩威 · 陳錫中

合作出版：國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部

贊助出版：財團法人華人心理治療研究發展基金會

1. 《家有過動兒：幫助 ADHD 孩子快樂成長》高淑芬著
2. 《星星小孩，擁抱陽光：幫助自閉兒快樂成長》蔡文哲著
3. 《夜夜好眠：擁抱睡神，不再失眠》陳錫中著
4. 《上網不上癮：給網路族的心靈處方》張立人著
5. 《快樂童年好 EQ：培養開朗自信的孩子》商志雍著
6. 《放輕鬆，不焦慮：自律神經的保健之道》林奕廷著
7. 《珍愛生命，希望無限：陪伴親友走過憂鬱低谷》廖士程著
8. 《開心紓壓：給壓力一族的心靈妙方》謝明憲著
9. 《健康飲食好心情：厭食、暴食與肥胖的心理探討》曾美智著
10. 《宅男宅女症候群：與社交焦慮症共處》林朝誠著
11. 《跟孩子更親近：親子關係的淬煉與成長》丘彥南著
12. 《依然真摯與忠誠：談成人亞斯伯格症與自閉症》簡意玲 著
13. 《不只是怪，可能是病了：認識日常生活中的精神病》劉震鐘著
14. 《精神疾病的家族密碼：談精神醫學與遺傳基因》劉智民著
15. 《不被遺忘的時光：從失智症談如何健康老化》黃宗正著
16. 《正常與瘋狂的天秤：談精神疾病與司法鑑定》吳建昌著
17. 《找回專注力：成人 ADHD 全方位自助手冊》高淑芬著