

# 《化壓力為動力》

## 图书基本信息

书名：《化壓力為動力》

13位ISBN编号：9789882190498

10位ISBN编号：9882190499

出版社：天地圖書

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《化壓力為動力》

## 內容概要

不少人面對生活龐大壓力的長期煎熬，不懂得如何正面地宣洩情緒，像顛簸在怒海中的小舟，迷失了方向。這本書有如迷霧中的指路明燈。當收到這本書的時候，急不及待翻開一看，發覺每條讀者的問題，都是時下許多香港人的心聲，更將生活的困境所有，活現眼前，相信會引來各位的共鳴。李醫生憑多年的專業知識、臨床及診症經驗，在書中透過對回答讀者的提問，將不同類型的情緒精神病全面剖析。不但對來函的讀者，深入淺出地將疾病的來龍去脈，詳細闡釋，更加透過答案，贈予每位市民生活錦囊。市民細味書中的意義，必定獲益良多。 - - 梁家騮醫生(醫學界立法會議員)

市面上，以深入淺出且有系統的精神健康讀物卻不多。李永堅醫生推出此讀物，詳述各種較常見的都市情緒和精神病的點點滴滴，相信能夠幫助市民對這些重要的健康問題增加認識，甚至明白病向淺中醫的道理。本書的內容是李醫生實戰經驗的小總結，不少艱深的醫學課題，在李醫生的筆下，已化為一般大眾所能掌握的生活材料，實在難能可貴。 - - 潘佩璆醫生(立法會議員及香港心理衛生會執行委員會副主席)

在過去十多年的親子教育工作中，我曾接觸不少精神面臨崩潰的人士，他們當中有小孩、青少年、成年人……面對生活龐大壓力的長期煎熬，不懂得正面宣洩情緒，像斷了線的風箏，迷失了方向。曾數次在關於精神健康的講座中，遇上精神科專科李永堅醫生。他以一貫謙謙君子的作風，耐心地跟觀眾分享專業知識，表現令人讚賞。 鄧藹霖(電台資深親子節目主持)

李永堅醫生是精神科專科醫生，英國皇家精神科學院院士、香港醫學專科學院院士(精神科)、香港精神科學院院士。現任醫院管理局高級醫生，並且擁有多年臨床治療經驗。李永堅醫生曾於2003年著書《抗炎心法—非典精神減壓與危機處理》，亦在2005年和很多專科醫生合力著作《堂堂男人：生活與健康》，論述男人情緒病。多年來，李醫生一直透過傳媒、講座、報章專欄及社區活動，精神健康教育，並且於國際醫學雜誌發表多項研究報告及文章，更獲The Hong Kong Medical Journal編委會委任為刊載文章的審議委員會委員。

李醫生是香港中文大學醫學院社區及家庭醫學系家庭醫學名譽臨床助理教授，全港見習精神科醫生的導師，亦是香港家庭醫生學院的榮譽臨床導師。他也經常舉辦很多精神科醫學證書訓練課程給家庭醫生。

李醫生曾在下列部門工作：威爾斯親王醫院精神科(香港中文大學醫科教學醫院)、葵涌醫院及青山醫院(全精神病院)、小欖精神治療中心(香港政府懲教署的治療精神病罪犯中心)等等。李醫生有以下精神科診治經驗：成人精神科、兒童精神科、老人精神科、會診精神科、法醫精神科、復康精神科等等。

# 《化壓力為動力》

## 作者簡介

李永堅 精神科專科醫生。英國皇家精神科學院院士、香港醫學專科學院院士(精神科)、香港精神科學院院士、香港中文大學醫學院精神科學系名譽臨床助理教授、香港中文大學醫學院社區及家庭醫學系家庭醫學名譽臨床助理教授，全港見習精神科醫生導師、香港家庭醫生學院的榮譽臨床導師。他亦經常舉辦很多精神科醫學證書訓練課程給家庭醫生。李醫生乃現任醫院管理局高級醫生，並有多年臨床治療經驗。

### 媒体关注与评论

不少人面對生活龐大壓力的長期煎熬，不懂得如何正面地宣洩情緒，像顛簸在怒海中的小舟，迷失了方向。這本書有如迷霧中的指路明燈。當收到這本書的時候，急不及待翻開一看，發覺每條讀者的問題，都是時下許多香港人的心聲，更將生活的困境所有，活現眼前，相信會引來各位的共鳴。李醫生憑多年的專業知識、臨床及診症經驗，在書中透過對回答讀者的提問，將不同類型的情緒精神病全面剖析。不但對來函的讀者，深入淺出地將疾病的來龍去脈，詳細闡釋，更加透過答案，贈予每位市民生活錦囊。市民細味書中的意義，必定獲益良多。梁家騮醫生(醫學界立法會議員)

市面上，以深入淺出且有系統的精神健康讀物卻不多。李永堅醫生推出此讀物，詳述各種較常見的都市情緒和精神病的點點滴滴，相信能夠幫助市民對這些重要的健康問題增加認識，甚至明白病向淺中醫的道理。本書的內容是李醫生實戰經驗的小總結，不少艱深的醫學課題，在李醫生的筆下，已化為一般大眾所能掌握的生活材料，實在難能可貴。潘佩璆醫生(立法會議員及香港心理衛生會執行委員會副主席)

在過去十多年的親子教育工作中，我曾接觸不少精神面臨崩潰的人士，他們當中有小孩、青少年、成年人……面對生活龐大壓力的長期煎熬，不懂得正面宣洩情緒，像斷了線的風箏，迷失了方向。曾數次在關於精神健康的講座中，遇上精神科專科李永堅醫生。他以一貫謙謙君子的作風，耐心地跟觀眾分享專業知識，表現令人讚賞。鄧藹霖(電台資深親子節目主持)

李永堅醫生是精神科專科醫生，英國皇家精神科學院院士、香港醫學專科學院院士(精神科)、香港精神科學院院士。現任醫院管理局高級醫生，並且擁有多年臨床治療經驗。李永堅醫生曾於2003年著書《抗安心法—非典精神減壓與危機處理》，亦在2005年和很多專科醫生合力著作《堂堂男人 生活與健康》，論述男人情緒病。多年來，李醫生一直透過傳媒、講座、報章專欄及社區活動，精神健康教育，並且於國際醫學雜誌發表多項研究報告及文章，更獲The Hong Kong Medical Journal編委會委任為刊載文章的審議委員會委員。李醫生是香港中文大學醫學院社區及家庭醫學系家庭醫學名譽臨床助理教授，全港見習精神科醫生的導師，亦是香港家庭醫生學院的榮譽臨床導師。他也經常舉辦很多精神科醫學證書訓練課程給家庭醫生。李醫生曾在下列部門工作:威爾斯親王醫院精神科(香港中文大學醫科教學醫院)、葵涌醫院及青山醫院(全精神病院)、小欖精神治療中心(香港政府懲教署的治療精神病罪犯中心)等等。李醫生有以下精神科診治經驗:成人精神科、兒童精神科、老人精神科、會診精神科、法醫精神科、復康精神科等等。

# 《化壓力為動力》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)