



精神健康你我他 實用小手冊系列 (97.09.29)

幾個十元銅板就讓您輕輕鬆鬆擁有精神健康的小常識

【印製成本價每本\$20 元供應，歡迎訂購】

14cm X 21cm 大小的口袋書。

◎ 精神健康你我他實用手冊 第 1 輯

二十幾個一般人最想了解的問題，簡潔明瞭的大字版，每篇幾百字讓您輕鬆閱讀，擁有精神疾病小常識。

- 精神健康知識的重要性
- 幫助有自殺意圖的人
- 什麼是精神疾病呢?
- 介紹幾種常見的精神疾病
- 怎麼知道自己或者親愛的家人生病了
- 自己得了精神疾病時怎麼辦
- 如何面對家人罹患精神疾病
- 一般人如何面對精神疾病
- 神疾病與藥物治療
- 精神病友的康復
- 面對暴力的處理-如何避免受傷
- 面對暴力-緩和自己的情緒不讓自己施暴
- 工作是精神疾病患者邁向康復的重要力量
- 精神疾病障礙者的工作特性和雇主的優惠
- 如何預防罹患精神疾病
- 如何防止精神疾病嚴重症狀復發
- 社會對精神疾病的誤解
- 社會對精神疾病患者家屬的誤解
- 嗑藥與吸毒會帶來精神疾病
- 精神疾病藥物的副作用
- 宗教與精神疾病
- 與精神病友相處之道
- 面對精神疾病的合理期待

寫於 91 年 9 月、心生活 94 年 4 月印行。

◎ 精神健康你我他實用手冊 第 2 輯 94 年 4 月印行

進一步幫助您與精神分裂症患者相處、了解精神疾病族群（患者和家屬）的需求。

- ☆☆ ■ 和精神分裂症相處的十二招（罹患精神分裂症的心理博士，親身所寫的秘訣）Twelve Copings with Schizophrenia, written by Frederick J. Frese.
- 消費者所需要的台灣精神障礙者照護發展



～不論是你、是我、是他、是什麼樣的背景，讓我們一起來做心朋友～

- 認識精神障礙者的個案管理服務
 - 我的心生活需要有你
-

◎ 精神健康你我他實用手冊 第 3 輯 96 年 8 月印行

精神科醫師深入淺出、以口語化淺顯易懂的為您解說精神知識。

- ☆☆ ■ 精神疾病的復健 李朝雄醫師講稿
 - ☆☆ ■ 分裂症的藥物治療 徐淑婷醫師講稿
-

歡迎用郵政劃撥方式訂購精神健康你我他小手冊。

總金額 \$ 1000 以下者，請加付劃撥手續費每次 \$ 15 元及酌量之郵資 (每本 \$10 元左右)，謝謝。

郵政劃撥帳號：19793224 戶名：社團法人台北市心生活協會