



聯合情緒健康教育中心隸屬基督教聯合那打素社康服務，於2003年成立，致力提供預防性及治療性的心理服務，提倡正向心理和積極生活。本中心期望透過製作和出版各類型的自助教材，讓大眾學習情緒管理和心理自助的知識與技巧。以下是本中心自助教材的簡介，誠意向閣下推介：

新書推介



書籍《喜樂工程》

作者：湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀

這書與你探討人生一個非常重要的課題 – 如何建構喜樂的人生，為你介紹近年盛行的正向心理學在這方面的理論、研究與原則，助你學習持久快樂的秘訣，包括樂觀積極的思想、感恩知足的心態、投入體驗生活、追求理想目標、建立良好的品格和愉快關係，意義和靈性的探索等，這書適合有意尋找內心喜悅與快樂的朋友作為參考，亦可作情緒治療或輔導的輔助工具。



書籍《焦慮自療》

作者：湯國鈞、江嘉偉、陳佩珊

焦慮是現代社會一種極普遍的現象，焦慮症也是最普遍的情緒病，這書為你介紹多種建基於心理治療，實際而有效的焦慮自助方法，包括思想自助法、鬆弛自助法、行動自助法、靜觀自助法，並介紹正向心理的培養與運用，適宜有焦慮問題的朋友用來自助，改善情緒，亦可作為心理治療的輔助工具。



書籍《抑鬱自療》

作者：湯國鈞、李靜慧、呂慧詩

抑鬱是現代人一個極普遍和嚴重的問題，這書為你介紹多種建基於心理治療，實際而有效的抑鬱自助方法，包括思想自助法、行動自助法、靜觀自助法、目標自助法和人際關係自助法，並介紹正向心理的培育和運用，適宜有抑鬱問題的朋友用來自助，改善情緒，亦可作為心理治療的輔助工具。



書籍《回到開心時：情緒管理DIY》

作者：湯國鈞、何敏賢、李智群、李靜慧

這本情緒自助手冊理論及實踐兼備，配合本地文化及例子，幫助讀者有效地掌握自己的情緒，亦可用作認知行為治療的輔助工具。本書參照認知行為治療法 (Cognitive Behavioral Therapy)，書中的內容對希望改進情緒健康的人士有極大幫助。此書適合情緒受困的人士閱讀，可助學習處理焦慮、抑鬱及騷怒等負面情緒，是學習如何關顧自己情緒的讀物。



書籍《活着·痛而不苦》

作者：溫帶維、湯國鈞、呂大樂、梁家麟、白羽、何敏賢、蘇穎睿、黃麗彰、陳穎昭、咩咩、陳陳如心、阿玲、鍾待政、姚暉瑩、梅林寶貞

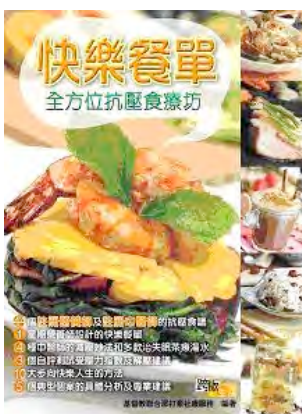
痛，是因疾病或創傷引起的難受感覺，也解作傷心、難過，悲傷。痛與苦如影隨形，還有其他選擇嗎？探討苦難真像，為痛苦尋找出路。痛，是現實；苦，卻不盡然。滿載黑豆的瓶子放入幾顆彩豆，馬上變得五光十色；傷痛人生，總可以找到一絲意義。這書從心理學、哲學、社會學和宗教的角度去探討痛而不苦這個主題，亦記載幾位生命鬥士的感人故事。



書籍《走進360度的幸福》

作者：湯國鈞、黃建慧、余桂蘭

人生的幸福需要以健康的情緒作為基礎，這書以輕鬆實用的手法與讀者談論心理健康的重要，並預防和改善情緒健康的途徑，內容包括：1)快樂心理學、2)情緒事務所、3)思想變法場、4)減壓治療室、5)人際關係法、6)增值新幹線，從多角度來協助讀者提升情緒健康，追尋幸福的人生，特別適宜有情緒問題的朋友閱讀。



書籍《快樂餐單全方位抗壓食療坊》

編著：基督教聯合那打素社康服務

快樂從飲食開始.....原來抗壓不太難，一份簡單的食物，竟蘊藏了令人快樂起來的元素，只要懂得善用，快樂便隨手可得，只是我們不知道！本書為大家揭示10種有助減壓的食物，並把這些食物編成44款快樂食譜。本書作者均為專業人士，來自基督教聯合那打素社康服務，包括註冊營養師、中醫學及心理學三方面，為大家分析和介紹紓解壓力的良方妙計。



VCD《都市減壓自由人》- 誠意獻給上班一族視像教育光碟

希望你學懂處理工作壓力的竅門，從而提昇工作效率和身心健康。此視像光碟以心理學和精神科的角度，並根據認知行為治療法 (Cognitive Behavioral Therapy) 的理念，解構都市人面對壓力的問題，讓觀看人士學習如何自助減壓，積極而愉快地工作。此光碟全長約45分鐘，以故事、專家講解及互動練習等形式。



CD《做個開心快活人：正向心理學的啟示》

抑鬱症是21世紀人類精神健康的嚴峻挑戰，現代藥物和心理治療都注重減少抑鬱的病徵，但是很多患者在仍未能過一個愉快積極的生活。到底如何能建立快樂的人生和真正健康的情緒呢？湯國鈞博士會以「正向心理學」(Positive Psychology)理論，配以臨床經濟和生活例子，提出一系列的快樂之道，協助抑鬱者走出低谷，戰勝抑鬱。



雙CD集《從心理學與信仰的角度看人生》

講座一 尋找快樂之源

何解我會不快樂？
我應該怎樣掌握個人的快樂之匙？
什麼是快樂和希望的源頭及真理？

講座二 重寫人生故事

我的人生是晴？是暗？
是誰主宰我的人生故事呢？
我如何能重寫過去，打造
美滿和有意義人生？

一連串的人生問題，在湯國鈞博士專業及真誠的講座中，為各位提供了實用的答案。



CD《意義重建反思與策略》專業交流研討會

主題演講：從個人到社會的意義重建工程
個人反思：「職事感」的再思、苦難帶來的啟示
專業反思：社會巨變下的人生意義、讓家庭意義再生、個人意義心理治療中失落的元素

粵語 共六碟 每碟一小時 現場錄音聲帶

講者：蔡元雲醫生、曾乃明博士、鍾待政醫生、謝建泉醫生
陳麗雲教授、呂大樂教授、馬麗莊教授、湯國鈞博士



MP3《心靈的富足》專業交流研討會

在這個一切都講求利益、效率與物質豐富的世代，人的心靈反更貧乏，要尋找「心靈的富足」，儼如天方夜談?! 8位專業人士透過醫學、處境故事、宗教信仰、個人經歷、哲學、工作分享、心理學等，以不同的角度及層面，與您再思心靈富足之道。

粵語 全長約5小時22分鐘 現場錄音聲帶 (MP3)

講者：曾繁光醫生、葉松茂博士、蘇穎睿牧師、查錫我大律師
歐耀佳醫生、溫帶維博士、李從幸女士、湯國鈞博士



MP3《活出真我：反思與挑戰》專業交流研討會

人許多時受制於現實環境、別人的看法和自己的心理，常表現出身不由己，成為活出真我的阻力。8位專業人士透過哲學、社會學、心理學、輔導學、處境故事、宗教信仰、個人經歷、工作分享等，啟迪你的思維，讓你了解自己，探索活出真我的方法：建立自信自尊，投入工作，從而擁抱生命的價值。

粵語 全長約5小時30分鐘 現場錄音聲帶 (MP3)

講者：溫帶維博士、關俊棠神父、呂大樂教授、區祥江博士
李炳光牧師、譚智明先生、苗延琮醫生、洪朝豐先生

訂購須知：

1. 請填妥訂購表格及列明回郵地址，連同抬頭「基督教聯合那打素社康服務」的劃線支票，寄往「九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院G座1B室聯合情緒健康教育中心」。
2. 以上自助教材於本中心訂購均以優惠價發售。
3. 訂購表格可自行影印。
4. 本中心會在收到訂購申請及支票後，約兩週內寄出訂購書籍。

訂購查詢 電話：2349 3212 傳真：2349 4454 電郵：info@ucep.org.hk



聯合情緒健康教育中心 自助教材系列 訂購表格

訂購者姓名：_____ 聯絡電話：_____

郵寄地址：_____

收據抬頭：_____

- 郵寄訂購
- 自行索取：預計索取日期和時間 _____
- 內部傳遞 (只供醫院管理局部門適用，不需付郵費)

書籍 / 影音光碟	原價 (每本)	優惠價 (每本)	價錢/數量	郵費/數量	金額
書籍「喜樂工程」	\$98	\$85	\$85 × ____本	每本\$10 × ____只	\$
書籍「焦慮自療」	\$98	\$85	\$85 × ____本	每本\$10 × ____只	\$
書籍「抑鬱自療」	\$98	\$85	\$85 × ____本	每本\$10 × ____只	\$
書籍「回到開心時：情緒管理DIY」	\$72	\$65	\$65 × ____本	每本\$10 × ____只	\$
書籍「活着·痛而不苦」	\$78	\$70	\$70 × ____本	每本\$10 × ____只	\$
書籍「走進360度幸福」	\$68	\$55	\$55 × ____本	每本\$10 × ____只	\$
書籍「快樂餐單全方位抗壓食療坊」	\$68	\$60	\$60 × ____本	每本\$10 × ____只	\$
VCD「都市減壓自由人」	\$50	\$45	\$45 × ____只	每只\$5 × ____只	\$
CD「做個開心快活人： 正向心理學的啟示」	\$50	\$45	\$45 × ____只	每只\$5 × ____只	\$
雙CD集：講座一 <尋找快樂之源> 講座二 <重寫人生故事>	\$50	\$45	\$45 × ____只	每只\$5 × ____只	\$
CD「意義重建反思與策略」	\$105	\$90	\$90 × ____只	每只\$5 × ____只	\$
MP3「心靈的富足」	\$80	\$72	\$72 × ____只	每只\$5 × ____只	\$
MP3「活出真我：反思與挑戰」	\$80	\$72	\$72 × ____只	每只\$5 × ____只	\$
總額					\$

*本人有興趣繼續收到「聯合情緒健康教育中心」的最新服務資訊，請用以下方式送給我：

電郵：_____ 傳真：_____