「臺大醫師到我家-精神健康系列」書展

註：查詢館藏狀態，請點選書名

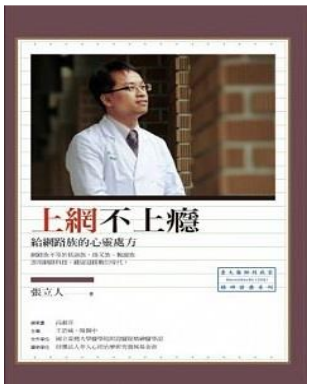
編號	書名 / 作者	出版社	出版年	索書號
1	上網不上癮 ： 給網路族的心靈處方 / 張立人著	心靈工坊	2013	312.014 1108
2	不只是怪,可能是病了 ： 認識日常生活中的精神病 / 劉震鐘著	心靈工坊	2014	415.95 7218
3	不被遺忘的時光 ： 從失智症談如何健康老化 / 黃宗正著	心靈工坊	2016	415.9341 4431
4	正常與瘋狂的天秤 ： 談精神疾病與司法鑑定 / 吳建昌著	心靈工坊	2016	415.9512 2616
5	宅男宅女症候群 ： 與社交焦慮症共處 / 林朝誠著	心靈工坊	2014	415.992 4440
6	快樂童年好EQ ： 培養開朗自信的孩子 / 商志雍著	心靈工坊	2014	528.2 0040
7	找回專注力 ： 成人ADHD全方位自助手冊 / 高淑芬著	心靈工坊	2016	415.9894 0034-1
8	依然真摯與忠誠 ： 談成人亞斯伯格症與自閉症 / 簡意玲著	心靈工坊	2014	415.988 8801
9	夜夜好眠 ： 擁抱睡神,不再失眠 / 陳錫中著	心靈工坊	2013	411.77 7585
10	放輕鬆,不焦慮 ： 自律神經的保健之道 / 林奕廷著	心靈工坊	2013	415.992 4401
11	星星小孩,擁抱陽光 ： 幫助自閉兒快樂成長 / 蔡文哲著	心靈工坊	2013	415.988 4405

編號	書名 / 作者	出版社	出版年	索書號
12	珍愛生命,希望無限 : 讓我們一起走過憂鬱的低谷 / 廖士程著	心靈工坊	2015	415.985 0042-1
13	家有過動兒 : 幫助ADHD孩子快樂成長 / 高淑芬著	心靈工坊	2013	415.9894 0034
14	健康飲食好心情 : 厭食、暴食與肥胖的心理探討 / 曾美智著	心靈工坊	2014	415.9982 8088
15	開心紓壓 : 給壓力一族的心靈妙方 / 謝明憲著	心靈工坊	2014	176.54 0463
16	跟孩子更親近 : 親子關係的淬煉與成長 / 丘彥南著	心靈工坊	2016	528.2 7204
17	精神疾病的家族密碼 : 談精神醫學與遺傳基因 / 劉智民著	心靈工坊	2015	415.98 7287

書名：上網不上癮 ： 給網路族的心靈處方 / 張立人著

出版項：心靈工坊，2013

索書號：312.014 1108



內容簡介

現代人的生活已經離不開網路，它究竟是帶來更多自由，還是更多束縛？沒有手機、電腦，你就覺得渾身不自在？網路遊戲為何讓人深陷網海，難以自拔，甚至犯法犯罪？當每天上網的時間愈來愈長，「習慣」、「沉迷」與「成癮」如何區隔？網路成癮是不是一種病？

網路成癮和科技心理學已是現代人必須面對的重要議題。南韓官方數據顯示，2011 年約有兩百萬人有網路成癮現象。美國網路成癮的人口約為 6%~14%、芬蘭約 4.6%~4.7%、臺灣約 10%。

張立人醫師針對新興的網路成癮現象，探討其定義、成因以及治療之道。書中包含自我檢測量表、網路成癮的類型、網路成癮造成的不良後果、醫師及諮商者的專業協助等，加上許多真實案例，以深入淺出的方式，針對一般人常見的疑惑，完整的加以解說。

張醫師並提供五個預防手機成癮方法、九個因應電子書包計畫的技巧、五個與成癮者對談的方式，幫助網友適時離開虛擬網海，走進真實世界，經營美好關係與幸福人生。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：不只是怪,可能是病了 ： 認識日常生活中的精神病 / 劉震鐘著

出版項：心靈工坊, 2014

索書號：415.95 7218

內容簡介

孩子最近常亂發脾氣，在房間自言自語還唱歌，難道精神出毛病？

爸爸說他被特務植入晶片，聽得到國家機密，我是否該帶他看醫生？

是不是得到精神分裂症，這輩子就完了？能夠康復嗎？要終生吃藥嗎？

人的精神跟身體一樣，都可能生病。但精神疾病種類繁多、症狀多元，若非專業醫療人員，實在不易判別。精神科衛教經驗豐富的劉震鐘醫師，在本書中詳細介紹各種精神疾病的特徵、診斷依據、發病風險評估、及早介入處置的可能性，並著墨精神分裂症的發病歷程與復健之路。

多認識精神疾病、提高警覺，能夠提早發現自己或親友的異狀，以利及早處置，但也毋需過度擔憂，以免形成另一種壓力。劉醫師提醒：當我們覺得壓力太大、快撐不住時，千萬不要勉強，應適時紓壓、請教專業，便可迅速返回健康生活。

此外劉醫師特別希望，精神分裂症患者能得到家人與大眾的接納與鼓勵，保有個人生活與尊嚴。若患者能謹慎地勇敢面對未來，秉持永不放棄的信念，康復之日不是夢！

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：不被遺忘的時光 ： 從失智症談如何健康老化 / 黃宗正著

出版項：心靈工坊, 2016

索書號：415.9341 4431

內容簡介

媽媽老是忘東忘西，到底是老化還是失智？老化可以減緩嗎？失智症可以預防嗎？照顧失智家人令人身心俱疲，是否有事半功倍的照顧技巧？

在少子化又高齡化的臺灣，人人聞失智症色變。據推測，2060 年全臺銀髮族中有失智症或可能罹患失智症的人口，逼近八十萬人。對失智症的瞭解，是現代人必備的健康知識。

失智症無法根治、好轉，但可以預防。而且及早發現與治療，可以減緩失智速度。陪伴過許多年長患者的黃宗正醫師，在本書中詳述失智症的類型與成因，並對治療、照護、法律與倫理議題提供臨床實證作為參考，幫助家屬與患者共同度過一段溫暖有尊嚴的寶貴時光。

除了充實對失智症的瞭解，黃醫師更提出「最適老化」的觀念，依照每個人不同年齡階段、不同的身心狀況，以最合適個人的方式老化，才能擁有健康、愜意的晚年。只要把握多運動、多護腦、人際支持、心靈信仰四大生活原則，就能避免疾病威脅、心靈空虛，人人都能建立適合自己的老年哲學，優雅經營健康晚年。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：正常與瘋狂的天秤 ： 談精神疾病與司法鑑定 / 吳建昌著

出版項：心靈工坊, 2016

索書號：415.9512 2616

內容簡介

失智症患者拿走鄰居的東西，他犯了竊盜罪嗎？躁症發作時買了豪宅，付不出錢可以反悔嗎？自稱因幻覺而殺人，會被判刑嗎？

犯罪的人必須負起刑事責任，但精神異常者犯罪時，該不該負起刑責？這時，司法精神鑑定就扮演了關鍵角色。

隨著近年國內發生多起令人驚駭的重大犯罪案件，司法精神鑑定成為媒體及大眾談論的焦點。本書作者吳建昌醫師，為國內司法鑑定之權威。吳醫師列舉國內外許多經典案例，從精神醫學與法律兩種角度，剖析兩者如何看待診斷與精神狀態，以及澄清精神疾病與犯罪關係。在書中，吳醫師也詳述了司法精神鑑定的原則、判斷關鍵，並釐清大眾的誤解。

司法精神醫學一直在臺灣司法系統中扮演著沉默的橋樑角色，鑑定醫師們努力將精神病理學事實翻譯為法律事實，協助法院達成司法正義的目的。更重要的是，司法精神鑑定與每個人都有切身關係，充實這個領域的知識，刻不容緩。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：宅男宅女症候群 ： 與社交焦慮症共處 / 林朝誠著

出版項：心靈工坊, 2014

索書號：415.992 4440

內容簡介

我和人說話時總是緊張冒汗，也很害怕成為注目焦點。是我太過害羞了嗎？我真的很想交朋友、跟人侃侃而談，但我做不到，只能躲在家上網。不知誰能幫幫我？每次開會報告、拜訪客戶，我就緊張得語無倫次，因此丟了工作。我的未來該怎麼辦？

社交焦慮症是世上第三大的精神疾病。在美國，至少一千五百萬人苦於此病；在日本，至少有三百萬人罹病。社交焦慮症患者常被誤認只是「太內向害羞」，事實上，他們已受焦慮嚴重折磨，卻不知如何求援。他們並非真的樂於宅在家中，而是恐懼與外界接觸。

臨床經驗豐富的林朝誠醫師以親切的文字，說明這樣「隱形」的疾病該如何發現及治療。書中亦有實用的自我評量表，讀者可自行評估社交焦慮指數。如果，你正是社交焦慮症的患者，請不要灰心，這本書就是為你而寫。如果，你的身旁有親友對社交感到害怕，也請記得伸出援手、多些鼓勵。

社交焦慮症治癒率很高，只要付出耐心，接受專業的幫助，宅男宅女也可以走出門外，擁有多彩社交生活，建立美好人際關係，享受快樂人生！

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：快樂童年好 EQ：培養開朗自信的孩子 / 商志雍著

出版項：心靈工坊，2014

索書號：528.2 0040

內容簡介

為什麼孩子常以哭鬧與耍賴來達到目的？我真拿他沒辦法！孩子小時候很乖，國中之後卻很難管教，「叛逆期」是無法避免的嗎？雙薪父母時間有限，該如何增進陪伴與管教孩子的技巧？

天下父母都愛孩子。但，愛，是有方法的。現代教養的重點，無非是協助孩子內在建立健康自我形象，外在擁有自律守規矩的好習慣。教養孩子最核心的概念，就是花時間陪孩子。越早花時間陪孩子，就越容易建立關係。

擅長親子議題的商志雍醫師，以日常親子生活為實例，娓娓剖析如何建立孩子的自我形象，關鍵就在於培養孩子的歸屬感、價值感與能力感。此外並提出有效管教三階段、獎懲準則、改正不良習慣三步驟……等實用的教養策略；同時也叮囑父母多花時間陪伴孩子，以尊重、同理、傾聽、讚美來向孩子傳達愛意。

教養，不只是讓孩子更加成熟，這過程也會讓父母的生命更加成熟。期盼本書能在這條親子共同成長的路上，助您一臂之力。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：找回專注力 ： 成人 ADHD 全方位自助手冊 / 高淑芬著

出版項：心靈工坊, 2016

索書號：415.9894 0034-1

內容簡介

老公是超級脫線王，心不在焉又虎頭蛇尾，怎麼講都改不了，我快氣死了！我最怕坐辦公室看文件，三分鐘就起身想找人聊天，一直被主管罵好痛苦！從小就愛打抱不平，長大卻被說是雞婆又白目，我只是熱心助人啊！如果小時候沒治療，成人的注意力不足過動症還有痊癒的機會嗎？

一般以為 ADHD 只會發生在兒童身上，甚至以為這些精力充沛的孩子長大後就會「變好」，然而事實卻非如此。醫界發現，ADHD 兒童若未治療，六成左右到了成人期仍有明顯症狀。他們在離開父母、學校之後，將面臨學業、工作、兩性交往與婚姻生活等接踵而來的考驗。

國內 ADHD 權威高淑芬醫師，心疼許多不知自己罹患 ADHD 的成人患者，在生活中遭遇了數不盡的挫折後才來求診，覺得有必要針對成人 ADHD 出版一本自助書籍，幫助他們克服障礙，發揮潛能。

本書除了詳述成人 ADHD 的症狀、診斷，以及藥物治療、認知行為治療外，還提供極為實用的方法與技巧，來改善患者在記憶力、時間管理、人際關係、情緒等方面的問題，更貼心地為患者的家屬、伴侶們開出專屬心靈處方。

透過治療輔導，ADHD 成人也能和常人一樣，擁有穩定工作、美滿婚姻，同時更能有效發揮先天的活潑不羈、充滿創意的天賦，開展美好人生！

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：依然真摯與忠誠 ： 談成人亞斯伯格症與自閉症 / 簡意玲著

出版項：心靈工坊, 2014

索書號：415.988 8801

內容簡介

當他在學校…數理能力超強，但沒人願意跟他同組，總是被排斥！

當他在職場…被同事說死腦筋、不合群，只好獨來獨往！

當他結婚了…很專情卻太理性，絲毫不浪漫，連親密時也一板一眼！

亞斯伯格症與高功能自閉症患者由於症狀輕微，經過早期療育和輔導，多能順利完成學業。但當這些來自星星的大孩子準備踏進社會時，卻常在微妙複雜的職場、人際關係中跌跤。

陪伴許多亞斯伯格病患成長的簡意玲醫師，在本書中從病症特徵、分類、診斷、治療，到社會生活中面臨的難題：交友、就業、戀愛、婚姻、財務管理、家事分工等面向，均有深入分析與中肯建議。

亞斯伯格人有許多美好特質，更像你我一樣渴望被接納、受尊重。他們待人忠誠真摯，工作專注投入，是令人安心的伙伴，甚至是文明進步的重要推手。若能接納亞斯伯格人的特質，這世界必能成就更加豐富優美的生命協奏。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：夜夜好眠 ： 擁抱睡神, 不再失眠 / 陳錫中著

出版項：心靈工坊, 2013

索書號：411.77 7585

內容簡介

到底一天要睡多久才足夠？該不該睡午覺？睡前可以運動嗎？躺在床上看電視、聽音樂好嗎？失眠就一定要吃安眠藥嗎？有副作用嗎？吃安眠藥出現夢遊是怎麼一回事？

睡眠醫學專家陳錫中醫師從睡眠的原理開始，逐一針對相關睡眠的疑難雜症提出解答，進而提出治療方法，幫助讀者建立睡眠保養知識，瞭解阻礙睡眠的各種原因，同時釐清求診用藥的正確觀念。

除了失眠症小常識、醫師小叮嚀等貼心設計，陳醫師也描述了如何啟動好眠的三大要件、七個睡眠保健祕方，以及五個不吃藥的治療方法。只要你養成規律的作息、累積睡眠能量、固定起床時間、練習放鬆身心的腹式呼吸，就能從日常生活中進行睡眠保養、好好保養自己的健康，從此和失眠說拜拜！

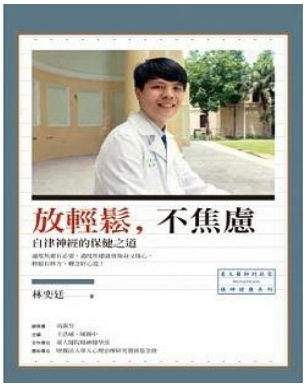
資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：放輕鬆,不焦慮 ： 自律神經的保健之道 / 林奕廷著

出版項：心靈工坊, 2013

索書號：415.992 4401



內容簡介

為什麼我明明感覺心臟很不舒服，但經過一連串的檢查，卻找不出毛病？為什麼我常失眠、頭痛，每天總有操心不完的瑣事？我常因工作壓力而感到焦慮，這樣下去會得憂鬱症嗎？自律神經失調跟焦慮有關係嗎？要怎麼治療？

壓力和焦慮是許多身心疾病的源頭，林奕廷醫師以多年的臨床經驗與豐富真實的案例，詳細探討焦慮的成因與種類、對身心造成的影響、與自律神經的關係、焦慮症家族的解析與治療方法，以及如何調適、超越焦慮，成為情緒的主人。書中並介紹讀者如何運用焦慮自我評量表、社會再適應量表等，來進行自我檢測，幫助我們察覺自己是否有潛在的焦慮問題，是不是無形中已經習慣承受壓力卻不自覺。

每個人感受到的壓力不一樣，反應當然也天壤之別，過大的壓力有礙健康，適度的壓力卻有益處，林醫師詳細解說壓力反應的兩大系統，並提出放鬆身體和心情的調適方法，以及五個認知治療法，希望能幫助讀友紓解壓力與焦慮，重拾美好健康的自在人生。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：星星小孩,擁抱陽光 ： 幫助自閉兒快樂成長 / 蔡文哲著

出版項：心靈工坊, 2013

索書號：415.988 4405

內容簡介

為什麼我的孩子是自閉症兒？自閉症會不會痊癒、可以變好嗎？該不該嘗試五花八門的另類療法？要如何進行早期療育？

蔡文哲醫師是非常資深的兒童及青少年精神醫師，接觸過無數自閉症孩子與他們的父母、老師，深深了解他們的疑惑與困擾。透過這本書，蔡醫師完整介紹自閉症的相關知識，從症狀的發現、行為特徵、診斷、治療、到行為矯治等，並引用許多案例故事，說明自閉症兒童的多樣性和天賦潛能。並為家長及老師最關心的四個問題：溝通能力、人際關係、生活自理、學校生活適應，提出具體的訓練方向，書中都有完整說明。

針對自閉症的教育矯治，蔡醫師提出五個必守原則：運用學習理論，循序漸進或逐漸減退、實用、避免一成不變、家庭參與及學習生活化，期能陪伴家長走過辛苦的教養歷程，學會接納孩子的特殊性，幫助孩子適應環境，活出屬於自己的潛能。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：珍愛生命,希望無限 ： 讓我們一起走過憂鬱的低谷 / 廖士程著

出版項：心靈工坊, 2015

索書號：415.985 0042-1

內容簡介

憂鬱症，是二十一世紀最常見的精神疾病，全球罹病人口估計超過三億五千萬人，重度憂鬱症更是使人類失能的首要疾病。身為憂鬱症防治專家的廖士程醫師，在本書中透過真真切切的臨床經驗分享，從醫學研究、求診案例、患者心聲、家屬困境，甚至家屬最不願意碰觸的自殺話題，都做了精闢的剖析講述，並提供方法與建議。

廖醫師並提醒讀者：預防重於治療，憂鬱症也不例外。要遠離憂鬱症，最好盡早養成讓自己快樂的好習慣，儲存「快樂資本」，當低潮來臨時，才能幫助自己度過灰暗的幽谷。

這是一本實用的書，更是一本療癒的書。除了讓讀者對憂鬱症有全面、深入的了解，也讓患者與親友更能同理彼此的苦衷，進而為康復一起努力。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：家有過動兒 ： 幫助 ADHD 孩子快樂成長 / 高淑芬著

出版項：心靈工坊, 2013

索書號：415.9894 0034

內容簡介

過動症是遺傳而來的嗎？治得好嗎？孩子總是動個不停，無法專心做好一件事，該怎麼辦？長期服用藥物會影響孩子的發育和健康嗎？

高淑芬醫師將她二十多年的臨床經驗及研究資料，轉化成淺顯易懂的文字，幫助父母了解過動兒的行為模式，深入淺出地敘述行為治療與藥物治療的重點，並搭配插畫、圖表、過動症小常識等貼心設計，宛若醫師就在你面前，娓娓為你解答心中困惑。

書中並提供教室輔導四大方法、五大訣竅，以及家庭教育十五招，父母、老師都可靈活應用，放鬆心情，帶著最大的愛心耐心，幫助孩子一步步改善行為模式、學習社交技巧。

希望透過本書的說明，讓社會大眾對 ADHD 孩子有更多了解，以正向態度幫助他們，讓他們可以好好學習，快樂成長，活出屬於自己的美好天賦。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：健康飲食好心情 ： 厭食、暴食與肥胖的心理探討 / 曾美智著

出版項：心靈工坊, 2014

索書號：415.9982 8088

內容簡介

妹妹已經瘦成紙片人還想減肥，整天沒精神，月經也好久沒來了…我總是靠吃大餐來紓壓，但吃完有罪惡感立刻吐掉，越來越沒法控制…媽媽怕胖白天不吃，半夜卻餓得起床吃宵夜，結果越減越胖好沮喪…

你是否常把「我太胖了！」、「我要減肥！」掛在嘴邊，時時注意攝取熱量的多寡，但壓力一來又忍不住大吃，事後懊悔不已？

包含厭食症、暴食症、嗜食症在內的飲食障礙症，與情緒、個性、同儕壓力、自我形象等心理狀態有密不可分的關係。但許多患者往往先求助腸胃科、婦科，不知道問題的癥結在於心理層面，而錯失治療黃金時期。

飲食障礙症對生活影響巨大，嚴重的厭食症甚至有生命危險。本書是第一本以本土案例介紹飲食障礙症的專書，作者曾美智醫師是國內飲食障礙症研究的先驅，她詳細介紹飲食障礙症的特徵、高風險群、病程，治療，並提醒讀者要如何預防。

飲食障礙症患者看起來與一般人無異，但內心卻充滿衝突與痛苦，需要旁人更多的關心和理解。雖然治療就像馬拉松長跑，但只要堅持不懈，擺脫厭食、暴食惡夢，重拾身心健康，指日可待！

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：開心紓壓 ： 給壓力一族的心靈妙方 / 謝明憲著

出版項：心靈工坊, 2014

索書號：176.54 0463

內容簡介

學生族：每天考、考、考，何時才能從考試壓力中解脫？上班族：薪水低時生活壓力大，加薪後工作變多，壓力更大！家管族：教養孩子、食品安全、婆媳相處問題一堆，主婦壓力超大！紓壓，是現代人必修的健康課！

身處緊張繁忙的現代社會，不分性別、族群，人人都有壓力越來越大的傾向。適度壓力讓人精進成長，過多的壓力卻造成身心負擔。面對壓力時，該如何調整心境、做好因應，保持輕盈自在？

擅長紓壓議題的謝明憲醫師，在本書中探討壓力對身心各層面之影響、造成壓力的外在因素與個人特質，進而應用壓力定義與調適公式，提出從身到心、由外而內的壓力管理原則，多管齊下，紓解壓力。

壓力既是危機，也是轉機。學會與壓力共處，重新調整自己的步調，就能取用壓力帶來的正向刺激，避開壓力帶來的負向影響，度過活力充沛的每一天！

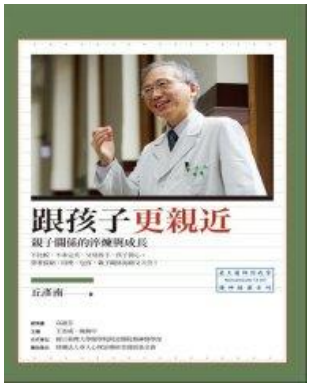
資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：跟孩子更親近 ： 親子關係的淬煉與成長 / 丘彥南著

出版項：心靈工坊, 2016

索書號：528.2 7204



內容簡介

和父母間的心結，是我一生的痛。要怎樣才能和解？我叫孩子往西，他就偏往東，我不知怎麼跟他溝通！聽說在家庭暴力中長大的人，婚後會複製同樣的行為？

親與子之間的依戀關係，從在媽媽肚子裡就開始，一直延續到雙方都離世才停止。這是人生中最重要的關係，卻是許多人心中的痛。親子間的距離，往往不是年齡的差距，而是心理、觀念上的遠離；親子衝突、家庭暴力只是表象，背後存在許多複雜的因素。曾獲瑞信兒童醫療基金會焦點貢獻獎、專精親子問題的丘彥南醫師，從親子依戀發展的階段與類型、依戀模式對成年生活的影響，徹底解析親子互動不良背後的心理原因。

丘醫師並提出十帖互動良方，佐以家庭系統治療的實例，為親子之間搭起和解的橋樑。只要我們還活著，這份親情的牽繫就存在，所以，和解之路永遠不嫌晚。

美好的親子關係需要付出時間來經營。本書能幫助想要改善親子關係的父母與孩子，一步一步慢慢疏通和處理；已經成年的子女，可以敞開心胸與父母和解；為人父母者也能從健康的依戀關係開始，為孩子打造幸福人生的第一步。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號

書名：精神疾病的家族密碼 ： 談精神醫學與遺傳基因 / 劉智民著

出版項：心靈工坊, 2015

索書號：415.98 7287

內容簡介

我有憂鬱症，好擔心遺傳給小孩！哪種精神疾病會遺傳，哪種不會？產前檢查可以檢驗出胎兒罹患精神疾病的機率嗎？遺傳高風險群一定會發病嗎？可以預防嗎？

精神疾病會不會遺傳，是許多病友、家屬共同的疑問。為什麼父母雙方都沒有病史，小孩卻發病了？即將步入禮堂的新人，該不該告訴對方自己家族有精神病史？現在有沒有檢測機制？病友能生出健康的下一代嗎？針對上述種種令人心焦的疑問，劉智民醫師從頭說起：致病因素中先天遺傳與後天環境各佔多少比例、如何評估家族病史與罹病風險，並釐清雖然 2001 年人體基因解碼後發現了致病基因，但致病基因其實難以檢測，以及檢測所帶來的各種倫理問題。

遺傳非宿命，不良的後天環境亦是致病的重要因素。即使是遺傳高危險群，仍可藉由學習壓力調適、建立規律作息與健康飲食習慣、增加友善的支持系統等方式，再輔以預防醫學與遺傳諮商的整合，有效降低發病機率。準備良好的後天環境，是我們能夠努力的方向。

資料來源：博客來網路書店

註：查詢館藏狀態，請點選索書號