

(1)健康科普類

書名	作者	出版社	出版年	推薦理由
成為一個新人：我們與精神疾病的距離	張子午	衛城出版	2019	以貼近社會現場的敘事，幫助大眾理解「精神疾病不是少數人的事」與污名如何形成。
雖然想死，但還是想吃辣炒年糕	白洗嬉	野人	2019	第一人稱談憂鬱／就醫與復原的日常，易讀、很適合做衛教「共感入口」。
我的憂鬱症	伊麗莎白·斯華多斯	東美出版	2019	用圖像＋個人經驗讓讀者理解憂鬱症的感受與陪伴方式，適合一般民眾快速建立同理。
背對世界：雙向情緒障礙者的病中實記	湯瑪斯·梅勒	臉譜	2019	以「病中書寫」呈現雙相的內在世界，能降低誤解與標籤化。
創傷照管：照顧別人的你，更要留意自己的傷	蘿拉·李普斯基、康妮·柏克	究竟	2020	以「替代性創傷／倦怠」為主軸，適合助人者與家屬理解自己也會受傷、需要支持。
一個憂鬱症患者從繭居在家到走向世界的重生之旅	(日)作者 資訊見書 目頁	(繁中 版見頁 面)	2020	以真實經歷呈現憂鬱到復歸社會的過程，對「復元不是一條直線」的理解很有幫助。
蛤蟆先生去看心理師	羅伯·狄保德	三采	2022	用故事講清楚諮商歷程與情緒覺察，適合一般民眾建立「求助是可行的」觀念。
瘋人說：17個來自精神病院的真實故事...	穆戈	漫遊者文化	2022	以案例故事拉近距離、破除妖魔化，適合作為「去污名衛教」材料。

<p>失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫</p>	<p>Jonathan Haidt（強納森·海德特）</p>	<p>網路與書出版</p>	<p>2024</p>	<p>從社會與科技環境談青少年心理健康，利於家長／老師做預防性衛教。</p>
<p>每個人都是精神官能症：一位精神科醫師的成長筆記</p>	<p>陳嘉新</p>	<p>遠流</p>	<p>2024</p>	<p>以精神科醫師視角談「正常／不正常」的邊界，幫助大眾用更人性的方式理解心理困擾。</p>
<p>回家：在社區得到復健與支持，精神病患也能安居樂業。當生活過得好，生病又如何？</p>	<p>陳芳珮</p>	<p>游擊文化</p>	<p>2024</p>	<p>本書以學術研究為基礎，探討台灣一群從「康復之家」回到社區生活的住民經歷。作者從精神病患、家屬以及康復之家工作人員三方的觀點切入，分析成功回歸社會的人，具備了什麼條件？而無法返家的人，又遭遇了哪些阻礙？</p>