

~中華民國圖書館學會70週年~

## 療癒閱讀與青少年之心理韌性—「書目療法」工作坊

### 研習課程簡章

一、課程主題：療癒閱讀與青少年之心理韌性—「書目療法」工作坊

二、課程說明：

正處於身心快速成長與轉變的青少年，常會因為一些情緒困擾問題，而衍生苦惱、鬱悶等負面情緒；尤其，在後疫情時代，更加劇此情況。如此長期下來，可能對青少年的心理健康造成不良影響。而應用「書目療法」

(bibliotherapy)，為青少年挑選適合的情緒療癒素材，如繪本、小說、歌曲、電影等，以進行療癒閱讀 (healing reading)，可協助青少年舒緩負面情緒，並重啟面對挫折事件的心理韌性 (resilience)。

本次工作坊首先解說書目療法的基本概念；其次，會特別針對青少年常見的情緒困擾問題，說明如何挑選適合青少年之情緒療癒素材；而後，透過講解和小組實作，讓圖書館員與中學教師明瞭，可如何實際運用書目療法，來為青少年進行情緒教育；最後，則講解公共圖書館與中學圖書館，該如何規劃青少年書目療法服務 (bibliotherapeutic service) 的服務項目與活動內容。

三、對象：高中職以下教師、圖書館員

四、時間：112年2月6日(一) 9:30~17:00

五、研習地點：高雄市立圖書館總館7樓際會廳(高雄市前鎮區新光路61號7樓)

六、主辦單位：中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、高雄市立圖書館

七、講師：

陳書梅(國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所-兼任教授)

| 經歷 |

國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所 專任教授

國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所 專任副教授

國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所 專任助理教授

中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會 創會主任委員兼顧問

中華民國圖書館學會書香社會推動委員會 委員

中華民國圖書館學會 理事／監事

中華心理衛生協會 理事／監事

| 研究領域 |

書目療法、閱讀心理研究、讀者研究、公共圖書館

八、課程內容：

1. 書目療法的基本概念
2. 如何挑選青少年情緒療癒素材
3. 帶領青少年閱讀情緒療癒素材的方式
4. 圖書館如何規劃與推展青少年書目療法服務
5. 小組練習、Q&A時間

九、研習時間表：

時間	工作坊內容
9:00~9:30	報到
9:30~10:30	書目療法的基本概念與情緒療癒原理
10:30~10:40	休息時間
10:40~12:00	如何挑選適合青少年之情緒療癒素材 1. 情緒療癒素材挑選原則 2. 素材示例
12:00~13:00	午休時間
13:00~15:00	如何帶領青少年閱讀情緒療癒素材(1) 1. 互動式書目療法的施行步驟 2. 小組練習
15:00~15:10	休息時間
15:10~16:10	如何帶領青少年閱讀情緒療癒素材(2) 1. 互動式書目療法的施行步驟 2. 小組練習
16:10~17:00	如何規劃與推展青少年書目療法服務 1. 圖書館書目療法服務的類型 2. 服務項目與活動之規劃與實例
	Q&A時間

十、報名方式：

(一)線上報名：

<https://www.ksml.edu.tw/ReaderRegist/Details.aspx?Parser=99,8,1337,,,,,1012>

(二)本研習採報名審核制，錄取名單預計於2月3日(週五)以EMAIL通知。

十一、研習時數將依實際簽到(退)記錄核發(依報名時所留之登錄需求)。