

# 用閱讀培養青少年的堅韌力： 「2018年書目療法服務中學圖書館實務經驗分享」論壇

## 一、論壇緣起：

國中生與高中生處於青少年期，身心都面臨著巨大的轉變；同時，深受不確定的社會氛圍影響，導致其常會遭遇到自我認同、人際關係、生涯發展等方面的心理壓力與情緒困擾問題，進而衍生沉鬱不安、徬徨無助、失落等負面情緒。然而，身心發展尚未成熟的國高中生，在面臨壓力與挫折時，常無法自我察覺，也較無法以理性的方式，處理自己的負面情緒，且亦會隱匿個人的情緒困擾問題，不願尋求協助。長期下來，可能影響心理健康與人格的健全發展，嚴重者甚至產生偏差行為。衛生福利部國民健康署2016年的調查顯示，有近8%國中生經常感到孤單、寂寞，更有超過兩成國中生曾有自殺念頭；而臺北市政府衛生局2013年的「心情溫度計」問卷調查亦發現，有兩成高中職學生有中度或重度之心理困擾，需要專業人員介入。對此，相關教育單位、中學教師及家長們，莫不關注如何協助中學生舒緩情緒壓力，並促進個人心理健康的議題。

然而，一直以來，臺灣的國中與高中教育，著重在知識能力（IQ）的發展，對心理健康的層面，如情緒力（EQ）、挫折復原力／堅韌力（resilience quotient, RQ）和逆境力（adversity quotient, AQ）等之關注較為不足。而心理健康促進的方法極其多元，發展性書目療法（developmental bibliotherapy）即是其中一種輔助心理治療的方式，其如同芳香療法、瑜珈療法般，屬於非醫學的自然療法，其立意並不在於「治癒」，而是讓當事者透過閱讀適當的圖書資料與影音資源，令沉鬱不安的負面情緒回復為平和淡定的心理狀態，進而使個人的心靈再次恢復到健康的境地；同時，從閱讀的過程中，找回「心元氣」，並能以積極正向的態度，面對個人的挫折事件與困境。因此，中學教師可運用發展性書目療法，引導遭遇情緒困擾的學生，閱讀適當的素材，以舒緩當事者的負面情緒，並促使個人思考解決困擾的方式，最終得以提升其面對挫折的堅韌力與逆境力。

目前，臺灣已有一些國中與高中圖書館，開始推展書目療法服務（bibliotherapeutic service）的相關業務，如設立療癒閱讀專區，或辦理情緒療癒主題書展。同時，也有一些中學教師，將書目療法的理念融入相關的閱讀課程中。為讓更多同道能深入了解中學圖書館推展書目療法服務的實務，中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」，特與基隆市立暖暖高級中學、臺北市立建國高級中學合作，辦理本次論壇，邀請學者專家、國中、高中圖書館之閱讀推動教師與相關中學教師，進行經驗交流與分享。期冀透過此次論壇，能增進中學教師在書目療法服務方面的專業知能，並亦能在未來規劃療癒閱讀的相關活動，以讓國中與高中的師生了解，以閱讀促進心理健康的書目療法理念，最終期能培養出當前「情緒經濟」時代所需之EQ、RQ、AQ兼具的韌性青少年。

## 二、主辦單位：

中華民國圖書館學會 閱讀與心理健康委員會  
基隆市立暖暖高級中學  
臺北市立建國高級中學

## 三、協辦單位：

中華民國圖書館學會 高中職圖書館委員會  
中華民國圖書館學會 書香社會推動委員會  
中華圖書資訊學教育學會  
國立臺灣大學 圖書資訊學系  
基隆市立中正國民中學  
基隆市立明德國民中學  
基隆市立銘傳國民中學  
新北市立丹鳳高級中學  
新竹市立建功高級中學

## 四、論壇時間與地點：

時間：2018 年 4 月 24 日（二）9:00~17:00

地點：臺北市立建國高級中學 資源大樓 5 樓會議室、樂閱館

## 五、活動對象：

- (一) 全國高中、國中學校閱讀推動教師
- (二) 對本論壇主題有興趣之學校教師與圖書館從業人員
- (三) 參加名額，國高中教師 150 名，圖書館從業人員 30 名，共計 180 名。

## 六、論壇議程：

時間	議程 / 主講人	活動地點
08:30-09:00	報到	資源大樓 5 樓 會議室
09:00-09:10	<b>開幕致詞</b> 中華民國圖書館學會 柯皓仁理事長 臺北市立建國高級中學 徐建國校長 基隆市立暖暖高級中學 甘邵文校長	
09:10-11:00	<b>第一場：專題演講</b> <b>由知性閱讀到療癒閱讀</b> <b>—書目療法服務在中學圖書館之發展與前瞻</b> <b>陳書梅教授</b> 國立臺灣大學圖書資訊學系 閱讀與心理健康委員會 主任委員	
11:00-11:15	茶敘	
11:15-11:50	<b>第二場：圖書館療癒空間之建置</b> <b>樂閱館就是我的療癒空間</b> <b>—建中圖書館療癒空間建置經驗談</b> <b>文士豪圖書館主任</b> 臺北市立建國中學	
11:50-12:30	<b>第三場：書目療法實務經驗分享</b> <b>中學校園療癒閱讀創新</b> <b>—高中圖書館之「療癒閱讀角落」</b> <b>傅瑞琪校長</b> 新竹市立建功高中	
12:30-13:30	午餐	
13:30-14:10	<b>第四場：書目療法實務經驗分享</b> <b>用閱讀找回學生的心能量</b> <b>—怡慧老師的閱讀療癒課</b> <b>宋怡慧主任</b> 新北市立丹鳳高中	資源大樓 5 樓 會議室
14:10-14:25	走訪建中圖書館—「樂閱館」	

時間	議程 / 主講人	活動地點
14:25-16:15	<p><b>第五場：書目療法實務經驗分享 分站活動</b> (每場次 35 分鐘)</p> <p><b>1.發展性書目療法在國中與高中的推廣與應用</b> —以暖暖高中「我是元氣王」主題巡迴書展為例 甘邵文校長 基隆市立暖暖高中 王嘉萍老師 基隆市立暖暖高中</p> <p><b>2.用閱讀提升學生的心理韌性</b> —書目療法融入國中閱讀課之經驗分享 林季儒老師 基隆市立銘傳國中 閱讀推動教師 方一娟老師 基隆市立中正國中 閱讀推動教師</p> <p><b>3.從文字療癒到音樂療癒</b> —明德國中之療癒書展與「我的音樂處方箋」活動 李尚蘭教務主任 基隆市立明德國中 鄭翔榛老師 基隆市立明德國中 閱讀推動教師</p>	資源大樓 1、2 樓 樂閱館
16:15-17:00	<p><b>綜合座談</b> <b>陳書梅教授</b> 國立臺灣大學圖書資訊學系 閱讀與心理健康委員會 主任委員</p>	資源大樓 5 樓 會議室
17:00-	<b>賦歸</b>	

## 七、備註：

- 參加研習之教師，主辦單位得依實際出席狀況核予教師進修研習時數，若全程參加，得發以 6 小時研習時數。
- 活動網站：<https://bibliotherapylaroc.wixsite.com/2018forum>
- 報名網站：
  - 全國教師進修網，研習代碼：2382817
  - 臺大圖書館報名系統 <http://act.lib.ntu.edu.tw/act/show?id=743>
- 活動聯絡人：基隆市立暖暖高中 王嘉萍老師  
(電話：02- 2457-5534 分機 151，電子郵件：cpwang1972@gmail.com)
- 本論壇不另提供紙本資料，將於會後上網供下載。
- 本論壇因經費有限，午餐請自理。當天報到處提供代訂便當服務，歡迎多加利用，並請自備環保杯筷。