第 54 屆「閱讀與心理健康委員會」第二次會議紀錄

一、會議時間：民國 105 年 11 月 24 日(星期四)上午 10 時

二、會議地點：國家圖書館 178 會議室

三、出席人員：甘邵文委員（王嘉萍代）、邱子恒委員、邱炯友委員、
陳昭珍顧問、曾品方委員、童敏惠副主任委員、
葉乃靜委員、蔡天怡副主任委員、賴麗香委員
（依姓氏筆畫排序）

四、請假人員：甘邵文委員、宋雪芳委員、林劭貞委員、林呈潢委員、
楊美華顧問、薛理桂顧問（依姓氏筆畫排序）

五、列席人員：王嘉萍秘書、張簡碧芬秘書

六、主席：陳書梅主任委員　　**記錄：**張簡碧芬

七、報告事項

主任委員報告本（105）年度主要工作成果：

（一）因應南臺灣 2 月 6 日大地震，本委員會與臺南市立圖書館合作辦理「翻轉逆境，閱讀療癒」系列活動。

1. 3/1-31 辦理「情緒療癒」主題書展。
2. 3/13 陳書梅主任委員在總館對一般民眾進行書目療法公益講座，講題為「翻轉逆境：運用『書目療法』，找回災後挫折復原力」。
3. 3/20 陳書梅主任委員在總館對圖書館志工展開「書目療法一日工作坊」。

本活動內容，請參閱《中華民國圖書館學會電子報》第 162 期，以及臺南市立圖書館刊物《樂讀誌》2016 年 3 月號。

（二）6 月 15、22、29 日連續三週，辦理 105 年「書目療法種子教師」培訓課程。

總計 18 小時，共有 36 人參加。課程結束後，問卷調查結果顯示，學員們高度滿意此培訓課程。本次培訓課程除了建置課程網站外，同時亦開設臉書群組，供學員們分享作業。

詳細之課程報導，請參閱《中華民國圖書館學會電子報》第 166 期。

（三）6 月完成架設「閱讀與心理健康」臉書粉絲專頁。

發布本委員會相關訊息。

(https://www.facebook.com/閱讀與心理健康-289723018041227/)

八、提案討論

（一）案由：本委員會 106 年的工作計畫相關事宜，提請討論。

說明：1. 辦理 106 年「書目療法種子教師」培訓課程事宜。

2. 辦理「書目療法服務圖書館實務經驗分享論壇」事宜。

決議：

1. 擬邀請國立公共資訊圖書館共同合辦 106 年「書目療法種子教師」培訓課程。
2. 擬邀請世新大學圖書館共同合辦「書目療法服務圖書館實務經驗分享論壇」，由該館提供場地與相關人力資源；講師演講費、與會者餐點費等相關經費，建議由委員會尋求出版社或相關企業合辦贊助。

（二）案由：有關本委員會臉書經營方向，提請討論。

說明：今 (105) 年 6 月 5 日由蔡天怡副主任委員協助建立本委員會 FB 網站，為活絡其內容，以持續推廣本會宗旨，茲草擬本委員會臉書粉絲專頁經營方向(詳見附件一)，請惠賜意見。

決議：

1. 由委員輪流每月執筆臉書粉絲專頁，每週負責貼文及回文，以活絡本專頁內容。本次出席會議的委員，已認領 106 年 1 月至 10 月之輪值工作，其餘月份尚待其他委員踴躍認領。
2. 貼文內容可為相關活動報導、智慧話語、療癒素材與愉悅素材推介、相關新聞或時事報導之轉載、相關研究或文章推介等。

（三）案由：草擬情緒療癒素材網站架構，提請討論。

說明：為提供情緒療癒素材之分享，由童敏惠副主任委員協助初步建置情緒療癒素材網站(詳見附件二)，請惠賜意見。

(http://bibliotherapylaroc.wixsite.com/bibliography)

決議：

1. 建議網站內容先以列於經實證研究專書等之情緒療癒素材為主。
2. 建議網站架構以分眾導覽為原則，可依兒童、青少年、成年人等不同生命週期族群的情緒困擾問題，臚列情緒療癒素材。
3. 建議增列出版情緒療癒素材之出版社清單，並依選入的情緒療癒素材數量排序，以建立與相關出版社的合作夥伴關係。
4. 建議可向教育部、衛生福利部或科技部人文社會科學研究中心爭取補助網站建置相關經費，後續可先進一步研究補助辦法及可行性。

九、臨時動議：

案由：建議製作本委員會的宣傳單，在「中華民國圖書館學會 2016 年年會」中發放。

說明：本委員會為中華民國圖書館學會新近成立者，至今甫屆滿週年，建議製作宣傳單，以廣知與會的同道。

決議：

製作 A5 大小的宣傳單，在 12 月上旬之「中華民國圖書館學會 2016 年年會」及「中華圖書資訊學教育學會會員大會」中發放。

十、散會：中午 12 時

附件一

閱讀與心理健康委員會 FB 網站粉絲頁之經營芻議

一、前言

本委員會 FB 網站(如下圖)於今(2016)年 6 月 5 日由蔡天怡副主任委員協助開站建立，為活絡其內容，以推廣本會宗旨(探討閱讀與心理健康之相關理論與實務，培養民眾以閱讀促進心理健康的觀念，推廣閱讀之愉悅與情緒療癒的功能，增進圖書館從業人員閱讀指導服務的專業知能)，茲草擬 FB 經營方案，擬請討論。

二、FB 經營策略方案

為增加此站的內容、曝光率，以發揮其提倡愉悅閱讀和療癒閱讀等功能，建議下列事項：

(1) 輪值執筆工作

每月由本委員會成員輪值擔任執筆者。當值之執筆者每週負責貼文一篇，及回應粉絲留言。

(2) FB 貼文內容

貼文內容以符合本委員會宗旨者皆可，包括：

①相關活動資訊－

例如：臺大圖書館舉辦的「圖書館的幸福處方：療癒繪本展」活動；(http://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584)

例如：臺大圖書資訊學系實習圖書館舉辦的「情緒療癒書展《resilience》」活動 (https://www.facebook.com/NTULISBOOKFAIRresilience/?fref=ts)

②智慧話語－

例如：圖片／照片＋ 短文 (若為轉載，請務必註明出處)

專注是去除鬱悶的良方

當心情鬱悶時，不妨專注於你當下應做的工作或喜歡做的事，便是消除鬱悶情緒的最佳方法。

③圖書、歌曲、影片等素材推介－（包括愉悅性和療癒性的素材）

例如：療癒系的影片＋簡短介紹

[HD] 廣告天才李太白 - 第1集 part1 線上看

https://www.youtube.com/watch?v=L34OTYT1j5A

廣告天才李太白

你是職場新手嗎？你常受老闆或同事的欺負，而感到痛苦嗎？

不妨觀賞一下職場療癒韓劇《廣告天才李太白》，將可幫助你紓解心中的鬱悶，找回再打拚的力量！

例如：溫馨的圖片（令人噴淚、笑開懷、紓壓…等）

④相關新聞或時事報導之轉載－

例如：商業周刊 1438 期（2015 年 6 月）頁 122 之報導：

(韓國)心靈解藥販賣機，按鈕就有好心情

WOW! 韓國

心靈解藥販賣機 按鈕就有好心情

工作壓力是否一再打擊你的自信，累積過多疲勞卻又無從宣洩？歡迎來到心靈藥局！藥局的自動販賣機常備各式良方，不論是「週一憂鬱症末期」、「急性戀愛消沉」、「感染孤獨病毒」，壞心情的二十種症狀都能藥到病除。

今年二月中，首爾藝術文化基金會在市政府地下一樓，設置了心靈藥局一號販賣機，只要投入韓元五百硬幣（約合新台幣十四元），按下症狀編號，一盒處方箋即刻向你噓寒問暖。

「我的處方包含一小瓶抗疲勞的機能飲料，還有一首短詩，加上一張首爾的散步療癒地圖，」藥單還包括巧克力、電影推薦等，開張三個月來，每天「求診」人次超過一百人。藥局開張前的線上調查顯示，首爾市民的症狀以「前途茫茫」、「失去夢想」、和「自覺老化」為前三名。

（文●吳和懋）

手機掃描看更多

⑤相關研究或文章推介－

例如：Can Reading Make You Happier? by Ceridwen Dovey, The New Yorker, June 9, 2015,

http://www.newyorker.com/culture/cultural-comment/can-reading-make-you-happier

CULTURAL COMMENT

CAN READING MAKE YOU HAPPIER?

By Ceridwen Dovey, JUNE 9, 2015

ILLUSTRATION BY SARAH MAZZETTI

Several years ago, I was given as a gift a remote session with a bibliotherapist at the London headquarters of the School of Life, which offers innovative courses to help people deal with the daily emotional challenges of existence. I

附件二

情緒療癒素材網站草稿

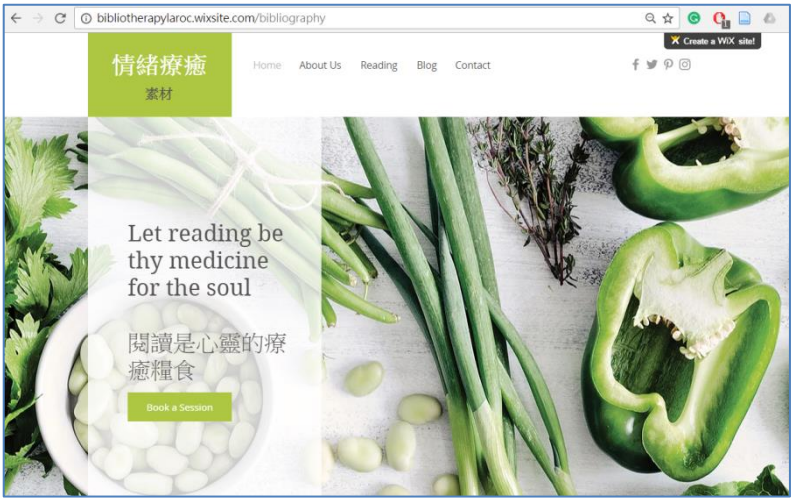
一、目的

情緒療癒素材網站之目的在於分享有關書目療癒相關之圖書、繪本、音樂、影片等各式素材，供眾參考使用。

二、網站建置工具

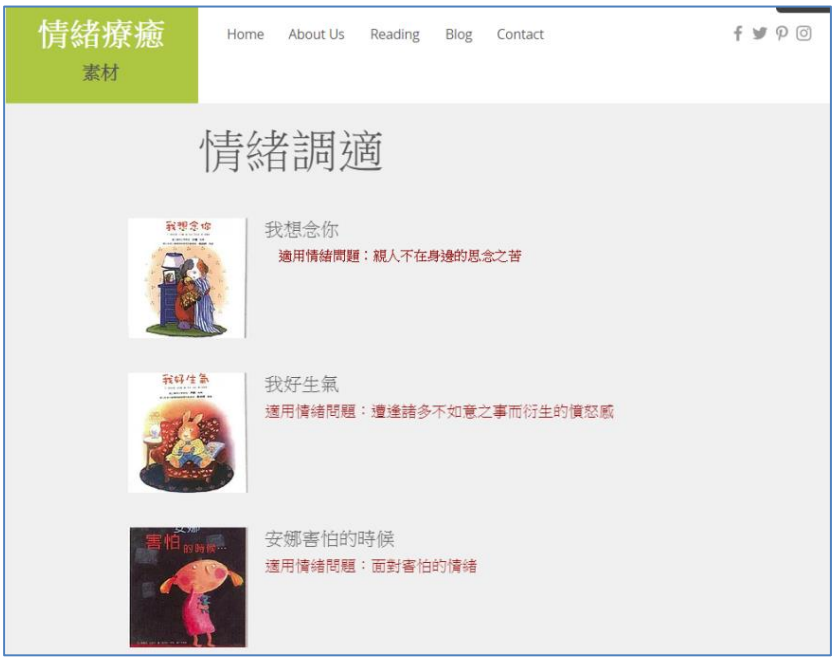
利用免費的網頁製作工具——Wix 網站架設，首頁暫時如下：

http://bibliotherapylaroc.wixsite.com/bibliography



三、網站架構

先依年齡區分族群，如兒童、青少年、青壯年、銀髮族等，再依各族群常遭遇之情緒困擾問題，列出具情緒療癒功能之相關素材。

四、素材呈現方式

列出書名及適用情緒問題