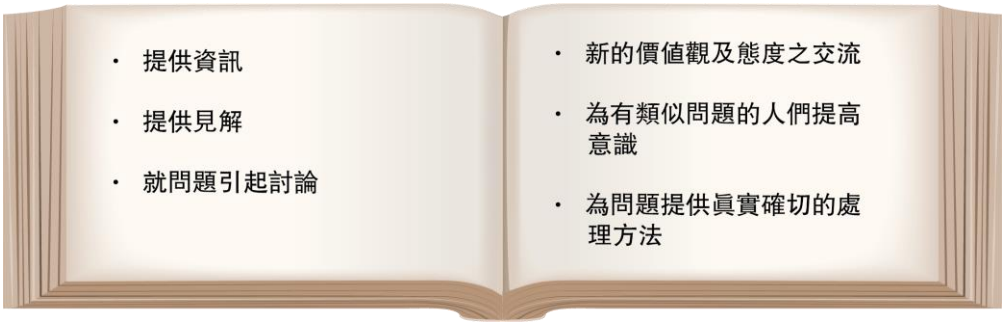
輔導工作室 – 療癒閱讀

於之前的輔導工作室提過，同學們可以趁著留在「家」的時間好好閱讀，增長知識。於是，這次我們希望透過介紹甚麼是療癒閱讀，讓同學們可從中明白閱讀為我們帶來的成長及情緒管理的好處。

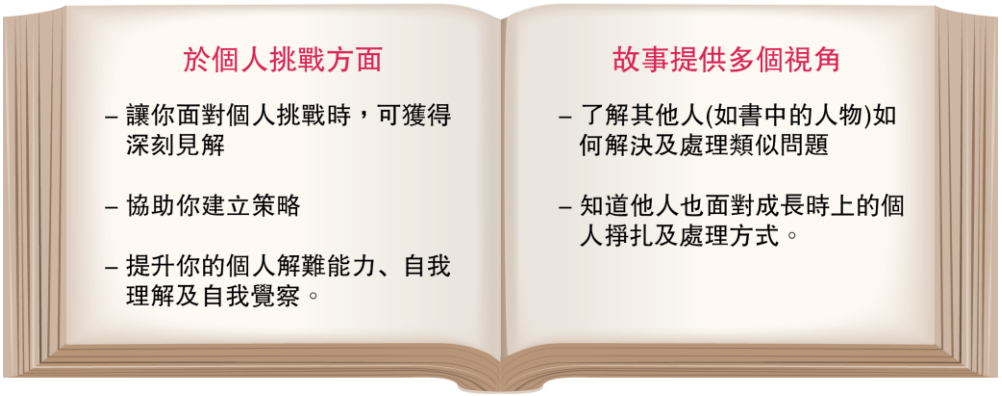
甚麼是書目療法(又稱為「療癒閱讀」)?

療癒閱讀產生情緒療癒效用之機制，乃是**讀者與書本之內容互動**後，產生**認同、淨化、領悟**等心理現象，從而協助讀者解決問題與有效地發展自我。其中，**「認同」指的是同情共感與移情作用**。透過閱讀使讀者認同書中的角色，感覺自己並非唯一受苦者。而所謂**「淨化」**的過程，乃是讀者以旁觀者與參與者的角度閱讀，**與故事中之角色分享感覺、情緒、挫折等，因此得以釋放被壓抑的情緒而有解脫之感**。至於**「領悟」**則是指藉由故事中角色的遭遇與情境照**見個人的情緒、問題、行為反應等，並以成熟理性之態度面對自我**，最終能產生「有為者亦若是」的想法 (Pardeck & Pardeck, 1993; Lu, 2005）。

療癒閱讀的基本階段



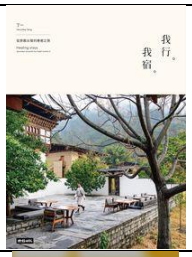
療癒閱讀可助人



若果你已經很想閱讀，歡迎進入以下網頁，選擇中文電子書，並開始尋找及閱讀適合你的書籍：

1. https://www.lib.eduhk.hk/zh/e-books/#engebook
2. https://eduhk.ebook.hyread.com.tw/

除了尋找適合你的書籍外，我們亦有以下的書籍建議給你，希望你從閱讀中有得著：

	<會上錯菜的餐廳> 閱讀這書，你會發現有些侍應婆婆，因為患有失智症(認知障礙症)，當收藏好辛苦工作得來的薪資後，轉眼間就會忘記錢放到哪裡？那麼，他們為什麼要做這麼多的事情呢？書本所帶來的反思正是雖然失智症患者很快就會完全唔記得發生的事情，但只要他們當下是開心，那也是實在並幸福的事！ 有時候，活在當下， 錯有錯著，或許你會經歷新的領悟。
	**<我行。我宿>** 走遍世界各地，作者精選出十七家最希望推薦給讀者的旅館。 書中有精心拍攝的絕美圖片，搭配誠摯的文字，穿插世界著名建築師、文學家、音樂家介紹，使讀者可以在美學的洗禮中，得到釋放身心、安頓心靈的力量。
	<誰偷走了我的快樂> 本書主題是快樂。是給現在活在無盼望城市中的市民，生活匆忙得沒有空間的城市人，和愈來愈嚴重的情緒困擾人士。 而本書與坊間最大之不同在於針對讀者的價值觀與核心信念，邀請讀者反思以物質或外物為核心的信念可以帶來快樂嗎？冀讀者能思考對人生更重要的事。
	<從此, 我們不再是我們> 總有些人，會漸漸淡出我們的記憶，漸漸消亡於我們的世界。這樣的故事一再重現於每一段青春中，我們都迷惘過，我們都害怕過--我們，再也無法成為往日的我們。 其實沒有誰不能沒了誰，我們所不同的，只是誰最先領悟了這個道理，誰又最先釋懷。在人來人往、或聚或散的旅途中，只有放下倔強學習愛，「重新發現自己」，方能成就往後更好的「我們」。