

《新聞稿》

國臺圖科普系列講座帶您認識幽靜之心-聲音的荒野保護

發布日期：112 年 8 月 21 日

發稿單位：企劃推廣組

承辦人：楊鎮宇

電話/手機：：(02)2926-6888 轉 5406

E-mail：you@mail.ntl.edu.tw

新聞聯絡人：吳瑛玲

電話/手機：(02)2926-6888 轉 5400

國立臺灣圖書館（以下稱國臺圖）為提升民眾科學素養，培養閱讀科普圖書興趣，於假日舉辦科普講座，邀請陳俊霖主任主講「幽靜之心-聲音的荒野保護」，一同來思考生態療癒莊園的願景，建構人與自然重新達到平衡的健康生活。採現場與線上方式同步講座，民眾參與反應熱烈。

陳俊霖主任任職於亞東紀念醫院心理健康中心，擁有 20 多年精神科臨床經驗，以醫學為背景推動綠色照顧有森林療法、園藝治療、動物輔導治療、冒險治療、荒野治療及生態心理學等，更指出丹麥研究在 1985 年至 2003 年間，生活鄰近大自然環境，10 歲前小朋友，長大後患有精神疾病可以減少 20%；期使民眾能生活上融入綠色處方箋：1. 在家種植 10 盆小盆栽、2. 每日上班前、下班後照顧盆栽、3. 在辦公桌放一盆多肉植物、4. 每週三中午帶辦公桌放的多肉盆栽一起出去曬太陽、5. 每週在路上拍三隻貓或狗的照片、6. 在綠地靜坐 10 分鐘聽出 10 種自然的聲音、7. 每個月到森林或海邊過一夜、8. 每個月找一個沒去過的鄉鎮小旅行、9. 每一季一次綠色護照體驗活動；10. 每一年一次具挑戰性戶外活動。

國臺圖並預告下一場次「科普系列講座」將於 9 月 2 日（六）上午 9 時 30 分在該館 4045 教室辦理，講題為「面對 AI 時代來臨 如何優化學習和活化大腦」，歡迎大家踴躍參加。

講座照片



圖一：講師陳俊霖主任



圖二：民眾提問