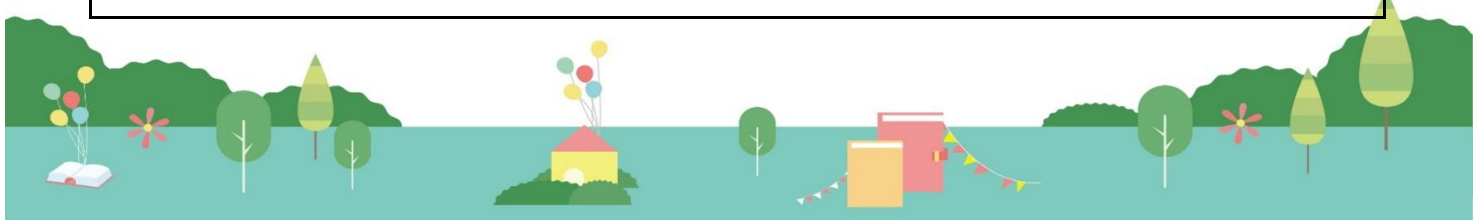


## 居家防疫心靈處方箋

類別	書名
書籍 / 心理自助書	力挺自己的12個練習
	心理韌性訓練
	心理醫師的傷心急救手冊
	決定你成功的不是情商，是逆商AQ
	恢復力 (商周出版)
	情緒重建
	就算明天將說再見，也要給今天的花澆水
	微復原力
	當焦慮來臨時
	解憂說話術
	對自己，也要學會放手
	憤怒療癒力
	撫慰人心的52個關鍵詞
	療癒，從感受情緒開始
闇黑情緒	
書籍 / 繪本	小水窪 (遠流出版)
	不快樂的母牛
	月亮忘記了
	地下鐵
	地面地下

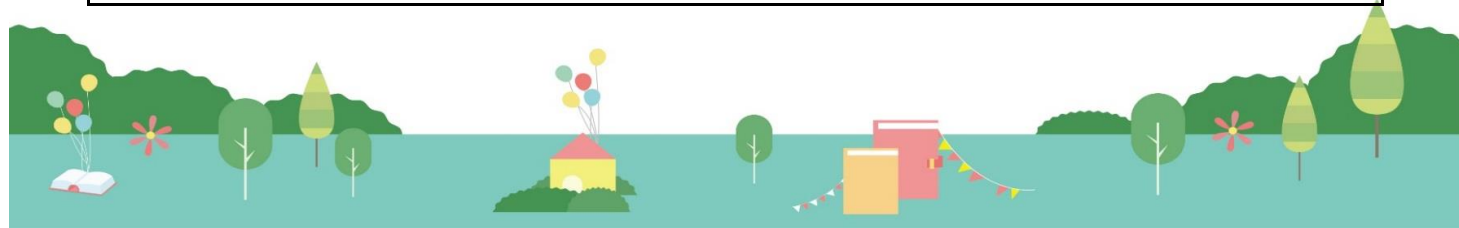
資料來源：國立臺灣大學圖書資訊學系 陳書梅教授 (載於閱讀與心理健康委員會FB專頁)



## 居家防疫心靈處方箋

類別	書名
書籍 / 繪本	艾瑪畫畫
	你很特別
	別傷心，我會陪著你
	我只能為你畫一張小卡片
	走在夢的路上
	幸福練習簿
	蛋頭先生不怕了
	躲進世界的角落
詩歌	心安吟 (宋·邵雍)
	水調歌頭 (宋·蘇軾) (明月幾時有)
	定風波 (宋·蘇軾) (常羨人間琢玉郎)
	無題 (宋·無門慧開禪師) (春有百花秋有月)
	醒世歌(明·憨山德清禪師)
	勸友 (明·李如一)
視聽/療癒歌曲	人生按個讚
	人生要樂觀
	女神龍
	不通認輸
	出運

資料來源：國立臺灣大學圖書資訊學系 陳書梅教授（載於閱讀與心理健康委員會FB專頁）



## 居家防疫心靈處方箋

類別	書名
視聽/療癒歌曲	打造一個希望的城市
	再出發
	但願人長久
	我在你左右
	花心
	祈禱
	恩友歌
	真心英雄
	祝你幸福
	祝福 (張學友)
	堅持
	望鄉 (深夜食堂)
	裂縫中的陽光
	陽光和小雨
	感恩的心
	誰人敢掛無事牌
	隱形的翅膀
	歡喜就好
	惡水上的大橋
	Speechless
What a wonderful world	

資料來源：國立臺灣大學圖書資訊學系 陳書梅教授 (載於閱讀與心理健康委員會FB專頁)



## 居家防疫心靈處方箋

類別	書名
視聽/療癒歌曲	You raise me up
	風に立つ (站在風中)
視聽/療癒音樂	Della蛻
	Della晴
	Della朗
	火戰車
	卡農
	阿罕布拉宮的回憶
	阿朗費斯協奏曲
	泰伊絲冥想曲
	採珠人之歌探戈
	橫笛與豎琴的協奏曲
鋼琴演奏曲：Sunrise · Sunset	
視聽/紓壓西洋老歌	Don't worry 'bout a thing
	Let it be
	Moonlight on the Colorado
	Seven daffodils
	Sing (The Carpenters)
	Sun flower (Frank Sinatra)
	Try to remember
	Yesterday once more

資料來源：國立臺灣大學圖書資訊學系 陳書梅教授（載於閱讀與心理健康委員會FB專頁）

