

高雄市立圖書館推展書目療法服務之實務初探

The Bibliotherapeutic Service at the Kaohsiung Public Library

郭千蜜

Chen-Mi Kuo

高雄市立圖書館行政長

Chief Administrative Officer, Kaohsiung Public Library

潘莉娟

Li-Chuan Pan

高雄市立圖書館閱覽部組長

Chief, Circulation Section of Kaohsiung Public Library

【摘要 Abstract】

在充滿不確定性的社會氛圍下，人們一方面感到壓力沉重，一方面也更加注重紓壓和療癒情緒，兒童亦不例外。對此，高雄市立圖書館於2007年起，已嘗試推展繪本書目療法服務，以增進兒童讀者的心理健康；其時，該館辦理書目療法工作坊，培訓館員和志工相關的專業知能，繼而在三民分館設立了「兒童情緒圖書」專櫃，並由志工致力於情緒療癒繪本的推廣工作。

近年來，高雄市立圖書館仍持續不斷地推展發展性書目療法服務，對象更普及到所有年齡層的民眾，且內涵更加多元，包括在總館及多所分館設立書目療法專區或專櫃、在網站中提供情緒療癒素材清單、辦理情緒療癒主題書展與療癒電影觀賞活動、情緒療癒主題講座、說繪本故事活動、情緒療癒讀書會等。另外，本館為精進此項服務的品質，亦再次舉辦書目療法教育訓練，增進館員和志工的專業知能。透過本館的書目療法服務，期能在高雄市的每個角落，帶動以閱讀療癒

心靈，促進心理健康的風氣，最終，得以創造書香和樂的溫馨社會。

In a social climate full of uncertainty, contemporary people are under more stress and care more about stress relief and coping with negative emotions. To react to this phenomenon, the Kaohsiung Public Library has made efforts to hold workshops for library staff to hone their professional expertise in bibliotherapeutic service for children, and then provided bibliotherapeutic service since 2007 to promote children's mental health. At the time, the Sanmin branch established a "Children's Emotional Healing Books" counter, and library volunteers publicized emotional healing picture books.

In recent years, the Kaohsiung Public Library has continued to release bibliotherapeutic services, expanded the target groups to citizens of all ages, and diversified the content. The library set up emotional healing sections in the main library and branches, held multiple bibliotherapy-themed book exhibits, film screenings, emotional healing picture book storytelling, healing reading clubs, and lectures on bibliotherapy, among other activities. Additionally, the library also held bibliotherapy workshops for librarians and volunteers. Through the library's bibliotherapeutic services, we transform reading into a healing tool to promote people's mental health in Kaohsiung city. The library's goal is to create a healing reading culture and contribute to harmony and positivity in society.

【關鍵詞 keywords】

書目療法服務、公共圖書館、書目療法、療癒閱讀、情緒療癒

Bibliotherapeutic service; Public library; Bibliotherapy; Healing reading; Emotional healing

壹、前言

生活在現代社會中，無論是什麼年齡層，人們皆常遭遇諸多不如意之事，因而積累鬱悶、失落、茫然等負面情緒；而此情形，亦反映在臺灣近年的年度代表字上，例如「苦」、「茫」、「翻」、「轉」等，從字義上可看出，人們一方面覺得社會現況既令人愁苦，又充滿不確定性，另一方面，卻也渴望能有所突破，找出轉變的契機（陳宛茜，2018）。

另外，根據國家圖書館的統計，2017 及 2018 年，《每天來點負能量》、《解憂雜貨店》及《被討厭的勇氣》等療癒系圖書，皆是公共圖書館最受歡迎的館藏（國家圖書館，2018，2019）；而這些書，也是書店暢銷書排行榜中的常客（誠品網路書店，2019）；此等現象，亦反映出臺灣民眾期望透過閱讀來舒緩身心壓力，增進心理健康。事實上，相關文獻即指明，閱讀具有情緒療癒的功能（陳書梅，2008，2017）。對此，與民眾的關係密不可分之圖書館，係閱讀的基本機構，需因應社會趨勢和民眾需求，作出服務調整；尤其，公共圖書館的服務對象包括所有人，因此，更應隨時檢視我們的任務和目標，跟上時代的脈動，並滿足民眾的期望。

爰此，臺灣的公共圖書館漸漸興起書目療法服務（bibliotherapeutic service），期盼藉由蒐集與提供情緒療癒素材，推廣療癒閱讀的觀念，讓民眾能透過閱讀來自我療癒。其實，早在 2007 年時，高雄市立圖書館（以下簡稱高市圖）即率先為兒童提供繪本書目療法服務；之後，亦有臺中縣豐原市立圖書館（今之臺中市立圖書館豐原分館）於 2010 年設立「情緒關懷書區」、臺東縣鹿野鄉立圖書館在 2011 年設置「兒童書目療癒書籍專櫃」等，為兒童讀者提供情緒療癒繪本館藏；除此之外，臺北市立圖書館景新分館、桃園市立圖書館、臺中市立圖書館、斗六市立繪本圖書館、臺南市立圖書館等，也相繼以多元的方式，展開書目療法服務，如設置書目療法專區或專櫃、舉辦主題書展、說故事活動、情緒療癒讀書會、相關主題之講座

及工作坊等（陳書梅，2017）。

文獻指出，書目療法的施行方式，包括閱讀式書目療法（reading bibliotherapy）和互動式書目療法（interactive bibliotherapy）兩種。前者著重在提供具情緒療癒效用的素材，讓當事者自行閱讀；後者則強調情緒療癒素材、讀者及施行者三者間之關係，施行者會與當事者互動討論閱讀的素材，並引導其經歷認同（identification）、淨化（catharsis）及領悟（insight）等三個階段的心理狀態（陳書梅，2008）。倘若圖書館僅提供情緒療癒素材給讀者，而未與讀者互動，即為閱讀式書目療法服務，具體作法例如設立書目療法專區、辦理主題書展或提供主題書單等；而若在提供情緒療癒素材後，亦與讀者互動與討論閱讀素材，則係互動式書目療法服務，常見者如說故事活動、讀書會、工作坊等（陳書梅，2017）。

而高市圖自 2007 年開始，持續藉由辦理多元的相關活動，提供發展性閱讀式與互動式的書目療法服務，讓總館及多所分館的讀者，有機會透過閱讀情緒療癒圖書，提升心理韌性。本文旨在敘述高市圖的書目療法服務的緣起，以及目前推展此項服務的現況；同時，亦敘述本館，近年再為館員與志工辦理書目療法專業知能教育訓練的情形，以及未來服務的展望，藉供圖書館界同道參考。

貳、高雄市立圖書館之書目療法服務緣起

2006 年，高市圖辦理從業人員在職進修研習課程時，邀請臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授，演講「公共圖書館與書目療法服務」。當時的館長施純福及同仁們由此體認到，書目療法服務能對民眾的心理健康促進有所幫助，便決定提供此項服務。然而，其時臺灣的圖書館實務界，較不若今日了解書目療法服務的意涵，亦無前例可依循。同時，也考慮到本館志工已長期與兒童讀者接觸互動，累積了對兒童推廣閱讀方面的豐富經驗；且在過程中亦發現到，許多兒童心靈上並不快樂；因此，將書目療法服務的對象，訂為 6 至 12 歲的兒童。於是，本館成立「發展性兒童書目療法服務推動小組」，由施館長帶領，

成員包括總館之組長、分館主任及資深的故事志工共 12 人(郭千蜜, 2008)。

在推展書目療法服務時, 需要有具備專業知能的人力資源, 以及適當的書目療法素材。因此, 2007 年初, 推動小組即規劃了三日的「城市閱讀工作坊——親子共讀種子人員培訓班」, 其中, 如何對兒童施行書目療法為研習的重點, 對象為本館有興趣一同推動療癒閱讀的館員和志工, 以及高雄市之國小教師。此外, 小組成員亦定期進行讀書會, 研讀書目療法的相關文章, 並參訪常運用繪本輔導兒童的單位——「羅慧夫顏顏基金會」, 借鑑他們的實務經驗與作法(郭千蜜, 2008)。

而在書目療法素材的選擇方面, 則主要參考前述之工作坊中所列的情緒療癒繪本, 以及國立東華大學(前花蓮師範學院)林偉信教授開列的書單, 從中挑選與兒童常見情緒困擾問題相關的素材, 並分為「生命課題」、「甜蜜家庭」、「情緒管理」、「同儕關係」、「挫折與調適」及「尊重與包容」等六大主題, 選出 734 本兒童讀物, 於本館三民分館兒童室中設置專櫃來置放。同時, 考慮到當時的讀者多不了解「書目療法」的意涵, 因此, 小組將這批情緒療癒素材, 命名為淺顯易懂的「兒童情緒圖書」。而三民分館亦以六種顏色的標籤, 分別標示六種主題的繪本, 以利兒童自主找書(郭千蜜, 2008)。

在推廣與行銷工作方面, 本館首先在網站中, 建立「兒童心靈維他命」書單, 列出「兒童情緒圖書」書目。其次, 亦透過本館曾參與書目療法工作坊的故事志工, 至高雄市的不同場所, 廣泛地進行推廣, 包括多所國民小學、醫院(如圖 1)、早療中心、啟智學校、育幼院等。此外, 亦透過電臺及電視臺節目, 介紹兒童情緒圖書(郭千蜜, 2008)。



圖 1 志工在醫院為兒童說情緒療癒繪本故事

參、高雄市立圖書館推展書目療法服務的現況

自 2007 年至今，高市圖持續不斷地提供發展性書目療法服務。以下分別敘述本館之書目療法服務情形，包括置建書目療法專區或專櫃、辦理情緒療癒主題書展、電影觀賞活動、情緒療癒主題講座等、說療癒繪本故事活動、情緒療癒讀書會等。

一、在總館及各分館，設立書目療法專區或專櫃

2014 年，高市圖的新總館成立時，便在四樓書庫區，特別規劃四個專櫃的空間為「書目療法區」，典藏繪本、圖文書、小說、心理自助書、傳記等各類型的療癒系圖書（如圖 2、3），其時，專區中的藏書已有 1,300 冊。五年間，本館繼續添購情緒療癒圖書，擴充此專區中的館藏量；素材的挑選，主要依據書目療法素材專書，如陳書梅教授之著作《兒童情緒療癒繪本解題書目》（2009）、《從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目》（2018a）、《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》（2014）、《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》（2018b）等。截至 2019 年，專區的藏書量已有 3,200 冊。其中，每種圖書皆至少採購兩冊複本，其中一本不外借，以便到館讀者閱覽。

除了總館外，高雄市文化中心分館、燕巢分館（如圖 4）、橋頭

分館（如圖 5）、岡山文化中心分館、美濃分館等，亦皆設立了書目療法專區或專櫃，典藏情緒療癒圖書，以提供常態性的書目療法服務；至於目前尚未設置書目療法專區或專櫃的分館，也正在籌劃建置。換言之，近年來本館書目療法服務的推展，由總館開始，點狀擴展至各分館。



圖 2 總館之「書目療法區」



圖 3 總館「書目療法區」之
情緒療癒繪本展示



圖 4 燕巢分館之書目療法專櫃



圖 5 橋頭分館之書目療法專櫃

二、在網站中提供情緒療癒素材清單

2007 年起，高市圖已透過網路提供情緒療癒素材清單，如前述之「兒童心靈維他命」書單，臚列出「兒童情緒圖書」書目，藉以行銷圖書館的情緒療癒館藏和書目療法服務。

而除了繼續維護「兒童心靈維他命」書目外，本館亦依照已出版的書目療法素材專書，如前述陳書梅教授的著作(陳書梅, 2014, 2018a, 2018b)，為不同年齡層的讀者建置情緒療癒素材清單，名之為「中學

生心靈維他命」、「大學生心靈維他命」及「樂齡心靈維他命」等。每份書單，皆按陳書梅教授的專書所列，依特定年齡層的讀者常見之情緒困擾分類，如「樂齡心靈維他命」書單，列有「身體老化」、「失落與死亡」等類別（如圖 6）；「大學生心靈維他命」書單，列有「愛情關係」、「生命成長與生涯發展」等類別；「中學生心靈維他命」書單，列有「自我認同」、「人際關係」等類別。書單中的書目，皆連結至圖書館目錄（OPAC），方便讀者查閱。



圖 6 「樂齡心靈維他命」書單網頁

除了自專書中蒐集情緒療癒書單外，本館亦提供館員滙整之療癒系圖書清單。例如，2019 年辦理之「重陽佳節-寵物陪伴 長長久久」線上書展，蒐集了人與寵物相處的溫馨圖書，以及飼主如何面對寵物離世的療癒系圖書等共數十種；書目如：《心靈雞湯：寵物之愛》、《永恆的禮物：如何面對動物離世的悲傷》、《再見了-可魯：導盲犬可魯的故事》等。

圖書館在網路上提供情緒療癒素材書單，除了方便讀者尋找適用於撫平負面情緒的館藏外，也讓未到館的民眾，可透過圖書館提供的資訊服務而受惠，藉此造福更多人，同時行銷圖書館的館藏資源。而對高市圖而言，由總館建置與管理情緒療癒素材書單，亦讓各分館在辦理情緒療癒書展、或籌劃書目療法專區或專櫃時，能有充足的參考

資源，以利各分館推展書目療法服務。

三、辦理情緒療癒主題書展與電影觀賞活動

歷年來，高市圖辦理了一些與情緒療癒相關的圖書展覽，以提供閱讀式書目療法服務。例如，2017年，總館辦理「早幸福 早學習」主題書展；透過提供主題與生命教育相關的圖書，如《最後14堂星期二的課》、《去看小洋葱媽媽》等，讓讀者明瞭生命的價值與每個人存在的意義，以及如何撫平失落與死亡事件所帶來的負面情緒。由此，圖書館扮演陪伴者的角色，帶領讀者以正面的態度，面對別離，並練習好好說再見。

此外，總館亦長期推出「閱讀袋著走」書袋借閱活動，書袋共有20種貼近民眾日常生活的主題，其中亦包括「心靈療癒」主題的書袋。每個書袋皆有7冊館員推薦的圖書，借閱時，書袋即贈送給讀者。書袋的樣式設計時髦，且拿了就走的借閱方式，相當受民眾歡迎。

除了總館外，多所分館皆曾舉辦主題書展；例如，河堤分館配搭衛生局的心理健康月活動，辦理「閱讀療癒力」主題書展；小港分館曾舉辦「人生的幸福劇本」書展；鼓山分館也曾辦理「心靈維他命：心理健康的快樂人生」書展等。近年來，高雄市立圖書館各分館，以心理健康促進為題的書展，約有10場。透過主題書展，能讓讀者取得療癒系館藏資源來閱讀，從而悟得邁向健康快樂人生之道。

同時，本館之高雄市文化中心分館及岡山文化中心分館，皆備有小型放映室，因此，亦會辦理療癒系電影觀賞活動；所選擇之電影，以能激勵人心的劇情片為主，如高雄市文化中心分館，曾以「生命」、「勇氣」、「善良」、「堅毅」等為主題，辦理共32場次的電影放映活動，共有1,491人次參加。岡山文化中心分館則曾播放《佐賀的超級阿嬤2：阿嬤我要打棒球》此片，其中的角色人物，以樂觀正向的態度，度過生命中的種種挫折與逆境，讓人觀賞後，也能鼓起勇氣，面對日常生活中的煩心之事。由此，期讓讀者明瞭，當遭遇挫折而情緒低落時，除了可以透過療癒系圖書來自我療癒外，也能藉由觀賞影音

媒體來獲得心能量。

四、辦理情緒療癒主題講座

高市圖亦曾邀請專家進行講座，讓民眾從專業人士身上，學習情緒療癒的方式。例如，2013年10月，本館邀請專業的音樂治療師張乃文教授，主講「音樂帶給生命缺口的力量—從音樂治療觀點談起」，期藉由療癒音樂，豐富市民的心靈。2019年9月，本館再次邀請張教授，主講音樂治療講座「寶貝，我在這！—一場音樂入心的療語邀約」，並配合室內樂團的現場演奏，帶領民眾體驗音樂的療癒力量。

五、辦理說療癒繪本故事活動

近年來，本館亦透過說療癒繪本故事活動，推展互動式書目療法服務。詳言之，本館各分館，每個周末皆會安排一小時的常態性活動「Fun心說故事」，由志工主持，為兒童讀者說療癒繪本故事；活動所選擇的素材，主題如培養自信、情緒調適、家庭關係、人際關係等。活動進行的方式，係由志工先講述繪本的內容，之後，融入書目療法的理念，與兒童討論書中角色的情緒困擾和內心想法，再引導孩子思考，若自己和主角一樣，碰到類似的情形時，可如何處理。如此，在說故事的常態性活動中，引導孩子情緒調適的方式，並學習以正面的態度，應對生活中的挫折事件，從而培養心理韌性。

值得一提的是，本館亦特別為身心障礙者提供互動式書目療法服務。例如，大東藝術圖書館在2014年時，曾與屏東科技大學幼兒保育系師生，合作推出「創意閱讀樂：開啟繪本多元利用之門」活動，參加對象包括一般兒童與輕度障礙的孩童及其父母。此活動包括共讀情緒療癒繪本和手作活動，閱讀書目如《阿迪和朱莉》、《小豬不會飛》等；繪本的圖文簡單易懂，讓兒童能容易地投入故事情節，並學習如何舒緩負面情緒，以及面對生活中的困擾，提升社會適應能力；而後續的手作活動，除了作為一種延伸活動外，亦能鼓勵輕度障礙之特殊兒童，走進公共場所與人互動（如圖7、8）。



圖 7、8 大東藝術圖書館「創意閱讀樂：開啟繪本多元利用之門」之手作活動

此外，2018 年初，本館與樂仁啟智中心合作，邀請輕重度障礙者擔任「藝術家」，創作狗年節慶繪畫作品「旺旺迎春」，作為前述「閱讀袋著走」書袋的圖案（如圖 9、10）；在 2018 年春節期間，本館即贈送此「特別版」書袋給民眾；如此，運用繪畫等延伸活動，讓他們有發表個人作品的機會，從而建立自信心，幫助他們更融入社會。而這也是情緒療癒多元方式的展現。



圖 9、10 啟智中心學員繪畫之狗年春節提袋圖案

六、辦理情緒療癒讀書會

本館亦以讀書會的方式，提供互動式書目療法服務。例如，在 2018 年，總館辦理了三個場次的「生活·療癒·放輕鬆」讀書會，分別以情之殤（失戀）、慟之殤（失親）、鬱之殤（憂鬱）為題，皆由專業的諮商心理師主持。此讀書會以圖書為主要的閱讀素材，並配合歌曲、影片、實境等進行，操作的模式分述如下。

- (一)學員與主持人模擬練習，如何與家人或情人對話，以找出較為理想和圓滿的對話方式。
- (二)利用積木人偶實物的操作，讓個人能更清楚了解，外在及內在情緒的展現，以及如何療癒情緒。
- (三)透過動畫影片，與學員分享情緒的產生與排解。
- (四)在昏暗的情境中，由主持人帶領學員進行身體掃描，學習如何與自己的內心對話。
- (五)透過軟體，以不記名的方式，蒐集學員們提出的問題，由主持人加以討論與分析講解。

三場次的讀書會，參與的學員人數皆限制在 20 人以下，如此，主持人能關照到每位學員想了解的層面；同時，學員也樂於分享內心的想法，並提出個人的問題，以尋求解答。

此外，本館的多所分館，亦組織成年人的讀書會，共讀心靈成長、促進心理健康等主題的書籍。其中，如大社分館的讀書會，以《海賊王的哲學課》、《59 秒啟動正能量》等圖書為閱讀素材；如此，藉由互動與討論的過程，讓參與者感受到閱讀的療癒力量，並了解到，可如何運用書中所述，協助個人面對生活中的種種不順遂。

肆、高雄市立圖書館之書目療法專業知能教育訓練

書目療法服務係讀者服務的一環，而此服務在臺灣已日漸普及；因此，圖書館館員亦應終身學習，提升書目療法服務的專業能力，進而能以客觀的角度，尋找切合讀者個人需求的情緒療癒素材，供民眾參考閱讀，從而培養面對日常挫折的復原力。

為讓本館的從業人員更加了解書目療法的意涵，以及此項服務的實施方式，乃在 2018 年 9 月，再次邀請陳書梅教授，針對本館將近 100 名館員和志工，進行書目療法專業知能之教育訓練，內容包括書目療法的基本概念、如何選擇情緒療癒素材、如何帶領讀者閱讀情緒

療癒素材等。會場中，亦展示數十冊講師推薦的情緒療癒圖書，讓學員能實際翻閱（如圖 11）。

由於各分館周末的「Fun 心說故事」活動，主要由故事志工負責，因此，在本次培訓中，特別開放志工參加，讓他們能學習如何挑選優質的情緒療癒素材，並能運用培訓中所講授的導讀技巧，帶領兒童閱讀情緒療癒素材，讓孩子更具有心理韌性，以面對生活中的種種挫折與挑戰（如圖 12）。



圖 11 書目療法教育訓練會場 圖 12 學員在受訓時分組討論與分享之情緒療癒圖書

另外，在本次教育訓練中，也邀請諮商心理師，帶領館員和志工認識情緒，如當個人失去所愛時、做錯事時、事情未如預期時、遇到突發事故時、覺得不如他人或不被關注時等狀況，會產生的各種負面情緒——失落、憂鬱、悲傷、難過等。由此，參加者能學習辨識他人的情緒，培養同理心。而當個人情緒低落時，透過被他人充分的理解後，會深刻地感覺到被同理與被支持，情緒也因而得以轉化。而書目療法，即是以圖書資料與影音資源，來讓自己獲得同理，和療癒內心傷口的一種方式。藉此，參加者能更加明白，可如何運用書目療法來自助助人。

伍、結語

公共圖書館作為社會教育、終身學習的推手，也是鏈結社區的網絡中心，在多變社會中，可為市民提供服務的面向也很多元；而協助

民眾增進心理健康、邁向健康幸福人生的功能，自是不能被忽略。因此，近年來，高市圖總館與各分館，透過不斷努力，從蒐集情緒療癒主題書單、建置書目療法專區著手；同時，亦辦理各式各樣活動，諸如療癒系的圖書展覽、電影觀賞、講座、說故事活動、讀書會等；整體說來，雖尚未能全方位以書目療法的視角出發，但透過對館員及志工辦理教育訓練，並結合相關領域的專業人員之專長，期能提升書目療法服務的品質。

事實上，圖書館推展書目療法服務的目的，乃是提供優質的情緒療癒素材，給有需要的讀者，協助他們走出負面情緒，並勇敢面對生活中的挫折；此如同一名傑出的選書師般，館員需了解，應如何從眾多的館藏資源中，揀選出具有情緒療癒功能的素材。而此有賴館員對於圖書或影音資源素材內容的深入瞭解，且明瞭書目療法的原理，進而能分析特定素材是否具有情緒療癒效用？適合哪個年齡層，以及遭遇什麼困擾問題的讀者閱讀？同時，圖書資訊資源不斷地推陳出新，館員也需掌握最新的出版資訊，而此不單是在選擇與採訪一般館藏資源時需關注的面向，更是館員挑選情緒療癒素材時面臨的挑戰。

面對上述的挑戰，高市圖除了持續對館員辦理書目療法方面的教育訓練外，也由曾參加培訓的館員，教導其他館員、志工相關的知識，藉此提升整體從業人員施行書目療法服務的專業知能。再者，高市圖在選擇情緒療癒的館藏資源時，亦採用專家所挑選的素材，或已出版的專書書目為參考書單；另外，也邀請相關專家學者及本館的館藏發展小組，建立書單審核機制，協助檢視館員所蒐集的療癒素材清單，以為讀者提供優質的情緒療癒素材。而目前，本館在推展此項服務時，所辦理的各項活動，以在館內進行者居多；因此，如何善用社會資源，並結合其他相關單位，在館外提供延伸服務，以接觸並未親身到圖書館來的民眾，是高市圖可再著力的地方；如此，期能將書目療法服務，推展至高雄市的每一個角落。

另一方面，臺灣已是高齡社會，在 2026 年，即邁入超高齡社會，

高市圖的樂齡讀者，亦將會因而增加；面對此社會趨勢，潘政儀館長已訂定本館的下一個重點發展方向——未來將以樂齡閱讀推廣為主軸，強化樂齡服務，以迎合超高齡社會的時代趨勢。而有些樂齡者，會因不適應邁入老年後的種種變化，而感到不快樂，例如覺得身體健康不如從前、退休後社交圈變小、子女不在身邊、所愛的親友過世等；若未能適當地舒緩負面情緒，長期下來，可能影響個人生理和心理健康，甚至增加親人或社會照護的負擔。因此，本館計畫，亦針對樂齡者，推廣療癒閱讀的觀念，期能協助他們維持與促進心理健康，從而提升晚年的生活品質。是故，本館擬加強辦理教育訓練，培訓館員和志工為樂齡讀者提供書目療法服務的專業知能。藉由高市圖的書目療法服務，期冀能增進全體高雄市民的心理康；最終，得以共同創造書香和樂的溫馨社會。

致謝

本篇文章承蒙臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授，協助整體邏輯架構上的斧正，以及全文辭句的潤飾，讓邏輯更清晰，用詞更精確，且更具可讀性。對此，筆者謹向陳教授致上深摯的謝意。

【參考書目】

國家圖書館 (2018)。106 年臺灣閱讀風貌發布暨社區資訊站啟動記者會活動手冊。取自

<https://nclfile.ncl.edu.tw/files/201803/98d05ecc-5e92-4b2d-bc4f-598dec65ae3a.pdf>。

國家圖書館 (2019)。107 年臺灣閱讀風貌及全民閱讀力年度報告。

取自

<https://nclfile.ncl.edu.tw/files/201902/b311feeb-c04d-45ff-9c0f-470c0c58810a.pdf>。

郭千蜜 (2008)。高雄市立圖書館推展「發展性兒童書目療法服務」之經驗談—以「兒童情緒圖書」為例。《全國新書資訊月刊》，120，10-16。

陳宛茜 (2018, 12月7日)。你也選了這個字嗎？2018代表字：翻。《聯合報》。取自 <https://udn.com/news/story/11311/3523200>

陳書梅 (2008)。圖書館與書目療法服務。《大學圖書館》，12(2)，15-41。

陳書梅 (2009)。《兒童情緒療癒繪本解題書目》。臺北市：國立臺灣大學出版中心。

陳書梅 (2014)。《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》。臺北市：國立臺灣大學出版中心。

陳書梅 (2018a)。《從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目》。臺北市：旺文社。

陳書梅 (2018b)。《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》。臺北市：旺文社。

陳書梅 (2017)。臺灣之圖書館書目療法服務發展現況探析；由「邁向健康幸福人生論壇」談起。《公共圖書館研究》，6，3-1-44。

誠品網路書店 (2019)。《書店暢銷榜》中文。取自 http://www.eslite.com/saleboard_bookstore.aspx。