

## 從主題書展到「書目療癒區」

### — 鹿野鄉立圖書館書目療法服務之實務經驗談

From thematic book exhibition to “Healing Reading Area” :

The practical experience of bibliotherapeutic service at the

Luye Township Library

鄭瑞蓮

Rui-Lian Zheng

臺東縣鹿野鄉立圖書館館員

Librarian, Luye Township Library, Taitung County

#### 【摘要 Abstract】

臺東縣鹿野鄉立圖書館，自 2018 年起，於二樓設置「書目療癒區」，並積極辦理情緒療癒主題展和療癒閱讀推廣活動，為讀者提供常態性的書目療法服務；同時，亦以延伸服務的方式，提供情緒療癒素材給社區民眾。

本文敘述鹿野鄉立圖書館提供書目療法服務的緣起，並說明書目療癒區的規劃與空間設計，如蒐集情緒療癒館藏資源、專區中的設施，以及宣傳工作的進行。此外，亦介紹本館為兒童與樂齡族群舉辦的書目療癒閱讀活動、書目療法一日工作坊，以及本館的延伸服務，在館外辦理之情緒療癒書展，包括針對普悠瑪事故傷患和家屬的情緒療癒繪本展，在鹿野鄉內多所國小，和知本國家森林遊樂區辦理書展等。藉由本文，期讓公共圖書館同道，尤其是位於偏鄉的圖書館館員，了解可如何藉由推展書目療法服務，幫助民眾促進心理健康。

The Luye Township Library in Taitung County created a space as “Healing Reading Area” on its second floor in 2018. The library actively

holds thematic book exhibitions and therapeutic book-related events to promote reading as a healing tool, offering readers emotional healing materials as a regular service. The library extends this service to provide materials on emotional healing for the community, helping community members with their mental health and well-being.

This paper explains why the library chose to provide the bibliotherapeutic service and describes the plan and design of the “Healing Reading Area” on the second floor, including the collection of the library’s materials on emotional healing, the facilities in the designated space, and the space’s promotion. Moreover, this paper introduces a number of healing reading activities for children and the elderly, as well as one-day workshops and extended services (such as the emotional healing books exhibition outside of the library). The extended services include, for instance, a picture-book exhibition on emotional healing to comfort the people injured in the 2018 Yilan train derailment as well as their families. The library also holds book exhibitions in many elementary schools in Luye Township and in the Jihben National Forest Recreation Area. The purpose of this paper is to show other public libraries, especially libraries in rural areas, how to promote bibliotherapeutic services to improve the public’s mental health.

**【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、鹿野鄉立圖書館的書目療法服務緣起

臺東縣鹿野鄉立圖書館（簡稱鹿野圖書館）創設於 1989 年，一般的館藏資源，按本館館藏發展政策標準置放圖書，基此，將屬於兒童讀物的繪本擺放於兒童閱覽區；另外，也配合教育部推廣「Bookstart 閱讀起步走」，專設嬰幼兒專區。2010 年，配合多元閱讀活動，設置代間繪本主題書區，辦理祖孫故事相關繪本之主題書展。2011 年，承蒙國立臺中圖書館（今之國立公共資訊圖書館）贈送《兒童情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2009a）一書給鹿野圖書館；筆者在翻閱該書時，發現其中所列之兒童情緒療癒繪本（emotional healing picture book），在選擇與採訪館藏資源時，對基層館員極具助力及參考性；因此，筆者便與其時的廖于萱館長分享兒童情緒療癒繪本的概念，深獲館長認同。

同年 10 月 1 日，藉由教育部多元悅讀活動經費，廖館長即邀請《兒童情緒療癒繪本解題書目》作者陳書梅教授，至本館演講「閱讀與情緒療癒—書目療法之運用」，讓館員、志工和讀者，初步認識書目療法（bibliotherapy），並由此得知人們的情緒可以藉由閱讀轉化；同時，能更進一步明瞭，情緒療癒的閱讀素材，並不限於圖書，還包含音樂、電影等視聽媒材。之後，筆者再詳細參閱《兒童情緒療癒繪本解題書目》一書，發現鹿野圖書館館藏中的兒童情緒療癒繪本只有 9 本，於是在 2011 年至 2012 年之間，運用本館購書經費陸續採訪進館，將該專書書目中所列的 50 冊情緒療癒繪本添購齊全，正式於一樓設置「兒童書目療癒書籍專櫃」（如圖 1）；之後，亦不時辦理情緒療癒繪本展覽。



圖 1 2011 年，位於鹿野圖書館一樓的書目療癒繪本專櫃

然而，雖然有了情緒療癒繪本館藏，設置了專櫃，亦辦理過書展，但館員們對書目療法服務（bibliotherapeutic service）仍懵懵懂懂，只是以口頭介紹書籍，供讀者借閱，未有進一步發展；及至 2015 年，由於空間不足，遂將專櫃中的兒童情緒療癒繪本打散。2017 年 12 月，陳書梅教授致電關心館內情緒療癒素材的推廣狀況，讓筆者重新審視鹿野圖書館的館藏發展政策。

而當時社會上，因為情緒管理不當而衍生的案件亦層出不窮；同時，考量鹿野鄉的經濟活動以農業為主，青壯年在鄉求職不易，因此多在外地工作，故鄉內的兒童與年長者較多，隔代教養現象普遍；而除了學校教育之外，家庭的教育功能不彰，家庭的情感支持亦略嫌不足。再者，筆者亦觀察到，進館的兒童、青少年讀者，多在圖書館角落使用個人的載具玩遊戲，較少善用館藏的文本；而當祖父母來圖書館接孫子女時，亦可看見他們的表情常顯難色，顯示祖孫之間的互動品質不佳。此外，筆者在與來館的樂齡者閒聊中，得知一些人因年長而覺得記憶力及專注力變差，以致感到自我懷疑，甚或是有失去生活意義之感，因而充斥著負面情緒。

由此，筆者思考，位處偏鄉的鹿野圖書館，除了提供圖書借閱服務，分享、傳達閱讀推廣活動訊息外，還能如何幫助社區中的兒童、青少年和樂齡者，讓彼等能以更積極的態度面對生活？於是，筆者思考，或許可以重新推展書目療法服務，加強典藏與推廣情緒療癒素

材，以協助讀者舒緩負面情緒，提升心理韌性與挫折復原力（resilience）；最終，期能增進社區民眾的心理健康。於是，筆者與同仁、主管和上級單位討論，遂決定於2018年起，在本館二樓設置「書目療癒區」，以重新推展書目療法服務。

而為了提升書目療法服務的專業知能，促使書目療癒區發揮功能，筆者不斷翻閱陳書梅教授所提供的資料，並在不同的場域學習書目療法，經過不停學習，當下執行，在活動進行中修正，透過回饋、討論省思等，讓個人對書目療法的認識更趨深入。如2018年4月份，筆者特地參加國立臺灣圖書館主辦之「提升圖書館員身心障礙服務專業知能」工作坊，由陳書梅教授主講「書目療法與身心障礙者之心理健康促進」，藉由再次研習書目療法之認同（identification）、淨化（catharsis）、領悟（insight）的情緒療癒原理，增進書目療法服務的專業知能；同時，參加工作坊後，筆者也更加了解公共圖書館推展書目療法服務的意義和價值。換言之，倘若圖書館能提供適切的情緒療癒素材，當能有效協助讀者，透過閱讀，發揮自我情緒調適的能力；以在負面情緒來襲時，能有挫折復原力和心理韌性，來面對生活中的不如意事件。

## 貳、書目療癒區的規劃與空間設置

對於增設書目療癒區，鹿野鄉李國強鄉長以及廖于萱和潘虹町兩任館長，皆表示全力支持。李鄉長提及，圖書館是拉近城鄉距離的核心，亦是偏鄉民眾認識世界，掌握世界脈動的起點，他鼓勵本館館員努力發揮圖書館的功能，讓鄉裡的老年、中年、青年及兒童，皆能充分使用。而廖于萱前館長與潘虹町館長，皆授權筆者彈性調整館內空間，進行館藏資源整合，將原本二樓置放百科全書、工商名錄等鮮少被讀者利用的參考書籍淨空，騰出空間，重新規劃為書目療癒區。

當本館設定目標，全力推展書目療法服務，並成立書目療癒區後，相關業務便如滾雪球似的，待辦事項繁增。以下敘述本館書目

療癒區的籌劃過程與現況，包括館藏蒐集、環境空間設計與設施，及宣傳方式等。

## 一、專區館藏蒐集

2018 年起，鹿野圖書館先將昔日整理的兒童情緒療癒繪本置放至專區中，並陸續添購陳書梅教授所著《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》(陳書梅, 2014)、《從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目》(陳書梅, 2018a)、《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》(陳書梅, 2018b) 等專書中所列的繪本，建置分齡分眾書目療癒區。此外，亦因察覺到讀者有職場療癒的需求，於是在 2019 年，再請陳書梅教授推薦相關主題的情緒療癒繪本和心理自助書，並運用教育部多元閱讀館藏經費，充實專區的館藏。

## 二、專區環境設計與設施

由於館內的環境佈置會影響讀者的感受及停留的意願，藉由有意識的擺設、佈置，會傳遞出特定氛圍與無形的感受。因此，鹿野圖書館特別注意到專區的環境設計。

首先，書目療癒區的空間有兩個部分，包括專區中央辦理活動的場地，以及一隅藏書的空間。對著藏書區域入口的牆面，放置了一張由臺大圖書資訊學系陳書梅教授與林維真教授共同設計的療癒系的大輸出圖，以吸引讀者駐足停留；而藏書區域的入口，則以手工繪圖的蝴蝶，排列成愛心圖案，飛過門楣；期待讀者在專區中，閱讀情緒療癒圖書後，能如蝴蝶般的蛻變，打開個人內在的心房。其餘的牆面空間，則展示本館樂齡讀者及兒童讀者，在療癒閱讀活動中，以情緒療癒繪本為主題，繪畫與製作的藝術作品。(如圖 2)



圖 2 牆面大輸出圖、藏書區入口設計及讀者作品展示

2019 年，鹿野圖書館在辦理情緒療癒繪本展時，亦利用從一樓到二樓的樓梯空間，擺設療癒繪本，並在樓梯轉彎處的牆面佈告欄，說明該書展的緣起，以及療癒書籍相關內容。藉由環境空間的設計，期能吸引來館的讀者，注意到之前較少使用，位於二樓的書目療癒區，並會隨書籍移動腳步，親身前往書目療癒區一探究竟。(如圖 3)



圖 3 於樓梯間佈置情緒療癒繪本

另一方面，鹿野圖書館陸續添加專區中的設施，包括閱讀籤筒、空椅對話區以及「療心筆記本」，以加強讀者前來利用的意願。詳細說明如下。

#### (一) 閱讀籤筒

由於書目療癒區書籍繁多，為提供引導性和增加趣味性，筆者依據《兒童情緒療癒繪本解題書目》中，對兒童五個面向的情緒困擾問

題，製作五個籤筒（如圖 4），置於藏書區的入口處。每支籤上，皆標有與情緒困擾相應的單本書名，讀者可根據自己所抽到的籤，尋寶似的找尋書籍來閱讀。



圖 4 書目療癒區的閱讀籤筒

## （二）空椅對話區

2018 年，本館舉辦的兒童書目療癒活動中，有一堂課教導兒童以「空椅法」來宣洩情緒。當兒童自覺有負面情緒，如感到難過、害怕、生氣的時候，可以找兩張椅子，在其中一張椅子覆蓋一塊布，當作家人、朋友等重要他人；自己則坐在另一張椅子上，與對方對話；之後再坐到對方的椅子，回應剛說過的話；透過一來一回的對話，得以理解對方的心情和自己的想法，如此，藉由換位思考，培養兒童的同理心，進而解開心中的桎梏，亦增加在真實生活中與重要他人訴說的可能性。

空椅法具獨立操作性，而書目療癒區具隱密性，因此於活動結束後，館員在書目療癒區的一個角落，設置「空椅對話區」，擺放椅子、各種顏色的布，以及操作空椅法的說明牌（如圖 5），讓參訪書目療癒書區的讀者，可以有一個空間，與自己或生命中的重要他人對話。





圖 5 書目療癒區內的「空椅對話區」，以及空椅法的使用說明

### (三)療心筆記本

2018 年，鹿野圖書館辦理「畫境療癒」文創藝術 DIY 書衣設計活動，由館方準備空白筆記本，請參與活動的成員以亮片、貼紙等媒材，設計筆記本封面，並鼓勵參加者在其中寫下療癒閱讀的心得，作為情緒療癒的一種方式。而在 2019 年，因應普悠瑪事故辦理情緒療癒主題書展時，鹿野圖書館決定提供上述的筆記本，讓讀者在閱讀情緒療癒圖書後，於其中書寫及塗鴉，由此感受自己深層情緒的流動，與自己內在對話，釋放累積的壓力與負面情緒。其後，本館將該筆記本命名為「療心筆記本」。

為了引導讀者使用療心筆記本，筆者先嘗試繪畫第一篇筆記。過程中，筆者先閱讀了繪本《Life 幸福小鋪》。此書主要在敘述，老奶奶因為老伴去世而感到哀傷不已，於是她將配偶遺下的花卉種子，拿到 Life 小鋪以物易物；一段日子後，老奶奶發現其他人將花種子育成盆栽，帶回來 Life 小鋪，因此相當驚喜，心中亦因而得到了安慰。看完此書後，觸動了筆者，內心的一些負面情緒隨著宣洩出來，並轉化為正面情緒。於是，筆者描繪了老奶奶一開始放下花種子的畫面，以及後來看見盆栽時的驚喜模樣，並在一旁寫上個人感想（如圖 6）。而透過閱讀這本繪本的過程，筆者覺得花朵種子彷彿是書目療法的閱讀種子，看著書中老奶奶將種子分享出去，如同館員將圖書館裡的情緒療癒資源展示出來，讓不同的民眾閱讀，進而獲得心靈的撫慰；而館員

藉由幫助民眾取得情緒療癒素材，來散播書目療法的種子，終能讓世界更美好。

目前，鹿野圖書館共有四本療心筆記本，平日置於館內供讀者塗鴉；在館外辦理書展時，則攜帶至書展會場，供民眾在閱讀情緒療癒繪本後，繼續以繪畫或文字療心。



圖 6 筆者在療心筆記本中繪畫《Life 幸福小舖》的畫面

### 三、專區宣傳工作

鹿野圖書館的書目療癒區逐漸完備，如何邀請讀者進入此空間使用資源，便成為重要的課題。而二樓原本即較少讀者使用，因此，更需透過辦理活動，吸引讀者前往書目療癒區。為此，本館舉辦「繪本療癒閱讀，到鹿野！」集點活動。活動期間，每借 5 冊專區的情緒療癒書籍集 1 點；參加本館暑期療癒閱讀活動，每場次集 1 點；於療心筆記本中，每分享 2 篇圖文記事集 1 點；集滿 10 點就可以兌換療癒小禮物。藉此，期能吸引本館讀者，閱讀情緒療癒圖書，並參加相關活動，以提高書目療癒區的使用率及圖書借閱率。此外，熱心體貼的潘虹町館長，亦利用人脈關係，協助鹿野圖書館進入社區，提供延伸服務，推廣本館的情緒療癒館藏。

2019年6月13日，筆者受邀至中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委會，與臺中市立圖書館合作辦理之「繪本療癒，預約幸福：2019年公共圖書館繪本書目療法服務」論壇，分享「從主題書展到『書目療癒區』—鹿野圖書館繪本書目療法服務之實務經驗」，藉此，讓位處偏鄉的鹿野圖書館書目療癒區被看見。同時，他山之石可以攻錯，藉由與臺灣各地的公共圖書館館員，和相關領域學者專家互相切磋，筆者得以進一步學習；由此，也讓鹿野圖書館的書目療法服務得以持續精進。

### 參、鹿野鄉立圖書館書目療癒區的館內活動

由於青壯年人口多在外地工作，故鹿野鄉內，較多兒童和樂齡者。因此，在書目療癒區成立後，於2018及2019年的暑假期間，本館皆運用教育部經費，針對兒童及樂齡族群，辦理書目療癒活動；考量經費的問題，因此利用在地資源，邀請有共同理念的老師擔任講師。此外，亦在館內辦理工作坊及情緒療癒主題書展。以下逐一詳述之。

#### 一、兒童書目療癒活動

2018年暑假，本館第一次推動兒童書目療癒閱讀活動。活動的帶領者是謝宛曄老師，她是臺東大學幼兒教育研究所碩士，曾學習心理劇方面的專業知識，也參加過2011年在本館舉辦的書目療法講座。再加上，宛曄老師與鹿野圖書館已合作多年，曾帶領本館「bookstart閱讀起步走—嬰幼兒大手拉小手」活動、代間繪本閱讀活動、英文主題繪本活動，並協助規劃代間繪本區等，其在帶領兒童活動方面的經驗相當豐富。2018年，鹿野圖書館在書目療癒區推動兒童書目療癒閱讀活動時，便將宛曄老師列為擔任兒童書目療癒閱讀活動講師的第一人選，此後，她便成為本館書目療法服務團隊的重要夥伴。2018年及2019年的暑假期間，鹿野圖書館各辦理了4個場次的兒童書目療癒活動，皆由宛曄老師帶領。詳細活動內容與進行方式，分述如下。

(一) 2018 年的「啟動心靈愛閱讀活動」

2018 年暑假的活動名為「啟動心靈愛閱讀活動」，主題以兒童常見的情緒困擾來設計，第一、二堂以生氣背後的基本情緒—害怕、難過為主，探討此兩種情緒的身心狀態，了解情緒發生的原因，及情緒來襲時的因應之道；第三、四堂則使兒童探索自己與自己，以及自己與他人之間的關係，在覺察了自己和他人的身心狀態後，進而得以培養同理心。

活動的實施方式，是以兒童熟悉的經典故事為主題，使兒童快速聚焦討論；同時，挑選對應主題的情緒療癒繪本，透過討論與分享閱讀心得、角色扮演、肢體展演與藝術創作，讓兒童能將日常生活中的經驗，連結到繪本故事的情境中。由此，能引導兒童思考，當個人生活中遇到像故事情境般的挫折，衍生負面情緒時，能如何以正面的態度應對。透過多元的活動，兒童能更深入了解自己的負向情緒來源，並藉由藝術活動，釋放或宣洩負向情緒，並轉化情緒，獲致新的想法與觀念，產生正向觀點。

此外，在共讀完情緒療癒繪本後，宛曄老師亦引導孩子運用空椅法，和自己的同學、家人對話。在導師的引導下，孩子將閱讀繪本而產生的領悟，如角色人物處理問題的方式，或其他個人在讀完繪本後的領會，向坐在空椅上的對象表達。之後，透過角色交換，讓孩子體會對方的立場，從而得以增進同理心。詳細活動內容如表 1 所示。

表 1 「啟動心靈愛閱讀活動」內容

日期	主題名稱	閱讀的繪本	活動焦點
2018/07/18	森林中迷路的糖果屋	《我好害怕》、 《安娜害怕的時候》	理解害怕時身與心的狀態；分享平時生活中害怕的事物，並找出對害怕事物的因應之道。
2018/07/25	灰姑娘的難過馬車	《我好難過》、 《我畫的窗子》	理解難過時身與心的狀態，以肢體展現難過時的身心狀態，並找出面對難過情緒的因應之道。
2018/08/04	我喜歡我自己	《沒有人喜歡我》	透過體驗活動，體驗受到關注多寡的心情，釐清感受到的不被愛的不合理信念，並嘗試理解他人想法，而能勇敢做自己、愛自己。
2018/08/11	有你真好	《有你，真好！》	透過體驗活動，體驗有友伴支持的感受，並討論生活中交朋友時會出現的感受，以及發展與人連結的方法。

在活動尾聲，進行結束分享時，小朋友由衷真切地發表感言：「我今天真的交到朋友了！」此句話除了鼓舞帶領的老師外，也讓在場的家長感到欣慰；另一場次的活動結束時，一個小女孩仍在用紙黏土做「喜歡的自己」的形象，並對來接她的阿嬤大聲回應：「我在做我自己！」對此，在場的成年人不禁為之震撼，因為隨年齡漸長，「做自己」不再是一件容易的事。小女孩脫口而出的話，或許無心，或許有所領悟，然而表達出來，對兒童而言，是一個許諾，也是提醒成長的開始。

## （二）2019 年的「藝·同（童）·理心」活動

2019 年的暑假活動，則名為「藝·同（童）·理心」，主軸放在兒童的想法、情緒、行為的相互關聯性，幫助兒童了解自己的情緒與外在行為表現，同時釐清心中的想法。人從出生開始，與生活環境中的人事物互動，形成不同的應對方式，表面行為下有許多連自己也不了解的想法感受、過去的經驗形塑出的應該、希望、需求等，但可

能沒有覺察或意識到，因此與親密的家人、同儕相處起來總存在小隔閡，然而兒童囿限於語言，不容易具體明確地表達。

在書目療癒活動中，透過共讀情緒療癒繪本、繪畫、手作活動、體驗活動等方式，了解身體的姿態背後潛藏什麼感受、想法，理解自己後，在人際互動中清楚表達想法，建立良好關係。2019 年度兒童書目療癒活動內容，如表 2 所示。

表 2 「藝·同(童)·理心」活動內容

日期	主題名稱	閱讀的繪本	活動焦點
2019/07/17	我不一樣	《把帽子還給我》	在生活中總會遇到各種事件，因應事件浮現各種想法，心裡有好多想說的話，但表現出來的行為跟心裡想好像不一樣，我怎麼了？
2019/07/24	身與心的對話	《彩色怪獸》	從所表現出來的行為中，我發現身體從頭到腳好像會出現各種不同的狀況，心情好像也有好多變化，它們是什麼？
2019/08/07	經驗的跳蚤市場	《我不想說對不起》	從小到大，對自己的認識是從父母、親屬、朋友的評價而來，有肯定的，也有否定的，也有來自別人和自己對自己的期待，我是如何看待自己的？
2019/08/14	通往未來的我	《壞心情！》	現在的我形成未來的我，我要如何創立自我價值，成為怎樣的自己？

2019 年本館的兒童書目療癒活動中，孩子們一起將故事角色人物的情緒進程，以不同顏色的布，來具像化表達，並為各種情緒命名，同時理解在什麼情況會出現該情緒；如此，孩子便能透過適當的方式，進一步調整想法，不陷入情緒泥淖中；藉由各種身體姿態圖片，小朋友從自己的情緒切入，談到自己的家庭故事，一旁的大人好奇他們的想法，卻也捏了一把冷汗；故事傳遞給孩子應對事件時的價值觀，賦予行為意義，使孩子表達之餘，能讓他們感同身受，直說好

想哭。館員們與孩子互動的故事說不完，體驗卻是最真實的經驗，在生命交會的同時，我們正相互陪伴彼此成長。

總而言之，兒童受限於語文表達能力、心智發展也未臻成熟，加上家庭、社會環境的影響，較難以言語具體地表達自己的感受；甚至有心事在心頭時，哭鬧也無法釋放負面情緒；此外，亦可能因不了解周遭環境的狀況，而容易扭曲事實，歸因錯誤。此時，大人可與兒童一起閱讀繪本，以站在和兒童相同的高度思考；透過繪本故事，能讓兒童從中聯想到自己日常生活中的人事物，帶領他們體驗繪本和自己的遭遇相似之處，產生共鳴感；接著，讓兒童感受角色人物在遭遇不順心事件時，其產生了什麼心情，讓兒童能找到情緒宣洩的出口；之後，則讓兒童思考，角色人物用了何種方式解決個人的情緒困擾問題？後來，角色人物有何心情變化？由此，引導兒童感受到角色的正面情緒，並讓兒童也因受到感染。最後，藉由繪本故事的結局，引導兒童改變想法，學習角色人物的態度和行為，從而得到解決問題的金鑰；如此，在共讀繪本的過程中，陪伴兒童找回解決問題的勇氣，能使孩子的生命更健康開朗（陳書梅，2009a，2009b）。而兒童亦喜歡用身體感知，有以行動覺知的特性；因此，當兒童在故事中經過認同、淨化、領悟的療癒之後，加上全身動覺的思考後，多有深刻的體悟，進而能陽光地迎向生命（如圖 7）。



圖 7 2019 年「藝·同(童)·理心」活動，謝宛曄老師與兒童共讀情緒療癒繪本《壞心情！》

## 二、樂齡書目療癒活動

考量樂齡活動之參與者是 55 歲以上的長者，如果是只單純閱讀

書籍，可能較無法吸引參與者；且書目療癒可以多元的方式來進行，於是，筆者與樂齡活動的帶領者梁錦貞老師討論活動設計，決定將情緒療癒繪本與藝術串聯，吸引樂齡者參與。梁老師專業領域是藝術方面，自 2009 年至今，曾擔任臺東縣池上鄉、關山鎮、鹿野鄉等的樂齡學習中心講師。活動進行的模式，是先由梁老師和參加的樂齡者共讀繪本故事，並一起賞析繪本，之後，梁老師再教授繪畫技巧，以繪本故事為主題，帶領參與者進行藝術創作。

其中，2018 年的樂齡書目療癒活動，名為「『讀畫會』腦部瑜珈療癒閱讀」。梁老師與參加者共讀了《五歲老奶奶去釣魚》、《吉歐吉歐的皇冠》、《我想要愛》、《奶奶的記憶森林》，以及《鱷魚與長頸鹿：搬過來搬過去》這五本情緒療癒繪本；隨後，學員繪畫了這五本繪本中的畫面。之後，本館將作品張貼於書目療癒區內，以增添專區中的療癒色彩，亦加強讀者參與的動機。(如圖 8)



圖 8 2018 年「讀畫會」腦部瑜珈療癒閱讀活動作品

後來，一位 65 歲的樂齡讀者分享，她原本在確診腦部疾病後，情緒相當沮喪，對生活中的諸多事情皆失去興趣；但自從參加圖書館為樂齡者辦理的「讀畫會」腦部瑜珈療癒閱讀活動，經過與大家共讀情緒療癒繪本後，心情上有深刻的轉化；同時，透過圖書館活動，和其他參加者建立關係，終能接受自己的狀況，並勇敢面對個人的困擾；同時，她也不再認為繪本是給小朋友閱讀的、是安撫小朋友的。這位



讀者提到：

「我覺得主辦單位非常用心，挑出來的繪本…通通對應到我的現狀…，特別對我影響的一本書是《吉歐吉歐的皇冠》，…當我老了，或是即將要老了，會開始懷疑自己人生的價值；…可是到了現在，我發現…我們雖然小，可是有我們的價值。」

後來，在規劃 2019 年書目療癒活動時，梁老師更參考《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》專書中所列的繪本，和參與的樂齡者一起挑選八本共讀素材。由此，該年的樂齡活動「療癒閱讀幸福合奏」，便舉辦了八個場次，進行的方式，亦是共讀療癒系繪本後，進行繪畫等藝術創作或手作活動。如此，透過療癒閱讀，進而以繪畫的方式，讓樂齡者能一心一意地投入在創作之中，達到自我的對話。書目療法結合藝術療法，讓樂齡讀者通過繪畫的創造過程，利用非言語工具，將潛意識內壓抑的感情與衝突呈現出來，並且在繪畫的過程中獲得抒解與滿足。

### 三、辦理書目療法工作坊

2018 年 9 月 12 日，鹿野圖書館辦理書目療法一日工作坊，邀請陳書梅教授主講帶領；本館亦特別向臺東縣的學校教師宣傳。此場工作坊共有 66 人參加，其中有 48 位中小學教師、本館的 3 位館員和 2 位故事志工，以及一般讀者 13 位。透過一日工作坊講座，讓鄰近學校教職員和社區民眾，能夠更了解書目療法的意涵與功用，進而能善加利用本館的書目療癒區。

後來，有讀者在療心筆記本上留言，提及自己在參加此場工作坊後，了解到書目療法的原理；之後，便能應用所學，帶領子女閱讀專區中的情緒療癒繪本，以幫助孩子走出長輩離世的哀傷情緒；其中，描述長者離世的繪本《獾的禮物》，讓其感受特別深刻。讀者分享的內容如下。

「有幸能夠參加鹿野圖書館所辦的「書目療法一日工作坊」，學習到

台大陳書梅教授所分享的情緒療癒原理—認同、淨化、領悟，收穫滿滿。前陣子家中長輩離開人世，孩子的情緒受到牽動，無法平復，藉由鹿野圖書館的「書目療癒區」，與孩子分享了許多繪本，讓他的情緒逐漸平穩下來。…其中一本繪本—《獾的禮物》，故事內容描述年老的獾逝世後，森林裡的小動物感到非常哀痛，但之後大家聚在一起，談論從獾長者身上所學到的知識技能，與獾相處的快樂時光，而對獾的逝世感到釋懷…與孩子分享這本繪本之後，我們一起回憶與長輩相處的時光，看看與長輩合照的照片，告訴孩子長者因年老而自然離世是人生正常的階段，長輩會永遠在我們的心中，我們會永遠思念他…孩子的情緒得以漸漸平撫。…感謝鹿野圖書館的用心與推廣，療癒閱讀區非常溫馨、實用，有許多助益。世界處處有愛，感恩一切。」

#### 四、辦理情緒療癒繪本展

2018年10月21日，台鐵6432次普悠瑪號列車發生重大交通事故，車上有許多臺東的鄉親；當時的新聞震撼人心，許多關心社會的人士串連起來伸出援手。中華民國圖書館協會柯皓仁理事長，及國立臺東大學圖書資訊館吳錦範組長，與鹿野圖書館取得聯繫後，隨即請陳書梅教授，提供遭遇失落與死亡等重大創傷事件者可閱讀的情緒療癒素材，藉此協助遇難者及家屬；之後，本館依據陳書梅教授所開列的清單，蒐集館藏中關於失落、死亡的情緒療癒繪本；於2019年1至6月，在館內的書目療癒區，辦理「繪本療癒閱讀處方箋主題展—和所愛說再見」，展出上述書單中的繪本。

#### 肆、鹿野鄉立圖書館的書目療法服務延伸活動

鹿野圖書館亦將書目療法服務延伸至圖書館外，服務社區的鄉親。詳述如下。

##### 一、為普悠瑪事故傷者及家屬辦理情緒療癒繪本展

2019年，館內辦理「繪本療癒閱讀處方箋主題展—和所愛說再

見」書展期間，因潘虹町館長的家人，在關山慈濟醫院沈邑穎醫師發起的「1021 一定愛你」義診活動中擔任志工的機緣，促成鹿野圖書館進駐義診場域張崇晉婦產科診所。此次的延伸活動，配合六場次的義診時間，將館藏帶入活動地點辦理情緒療癒素材主題展，並可當場辦理借閱證及借閱圖書，如此，讓義診志工、病患及家屬，有機會接觸情緒療癒繪本。活動期間，大家不約而同，席地而坐，靜靜享受閱讀療癒繪本，並於療心筆記本上塗鴉。而最後一場次，除了失落與死亡主題的情緒療癒素材外，鹿野圖書館還將適合兒童、青少年、大學生以及樂齡族群閱讀的情緒療癒繪本與心理自助書，共計 248 冊，帶至診所展示。

在此次的延伸活動中，普悠瑪事故的病患，透過在療心筆記本中塗鴉，紓壓與抒發心情。而在塗鴉中，可以看見成人病患的心情宣洩；兒童閱讀主題書展繪本及塗鴉療癒閱讀分享簿，從用色暗沉線條凌亂到鮮豔明亮，從緊張的狀態到安逸，其心理感受的變化令人動容。但亦有當事者在塗鴉時，因現場熱心的志工關心問候，打斷了其繪畫過程，於是作品僅完成一半。書目療法服務雖然在開放的空間閱讀與療心，但藉由繪本中的畫面或文字，個人深沈的內在正在運作，這是旁人未曾覺察到的；讀者當下可能陷入過往時光，或情緒處於複雜的狀態，若是過度干擾，容易在無意間破壞其心境；因此，筆者認知到，宜敏銳地觀察，給予當事者獨處的時光。

總之，鹿野圖書館的書目療法服務不分地域，能做得到的部分，館員們一定盡力而為。透過本館這六場次的療癒主題書展，適時提供情緒療癒繪本給病患、家屬及志工，如此，得以讓更多人認識書目療法此種以閱讀療癒情緒的方式；另一方面，也藉由提供情緒療癒繪本，撫慰受創的心靈，並協助傷者和家屬，將深藏在潛意識內的衝突情緒化解與抒發，進而學習如何好好告別，並重建挫折復原力；如此，藉由療癒閱讀照見自己的內心，期待傷者與家屬走出悲傷，並能重拾勇氣與力量，面對未來的人生。

## 二、至國小學校辦理情緒療癒繪本主題書展

2018年，鹿野圖書館到鹿野鄉內多所國小學校，包括鹿野國小、永安國小、瑞源國小、瑞豐國小及龍田國小等，辦理兒童情緒療癒繪本主題書展「2018年啟動心靈愛閱讀活動~療癒閱讀內在世界『書目療癒主題圖書巡迴展』」，除了兒童情緒療癒繪本外，鹿野圖書館亦將專區中的療癒閱讀籤筒，帶至會場，藉此與國小兒童互動。如此，透過分享，得以讓學校老師及學生們，了解療癒閱讀的觀念，並能加深認識公共圖書館的館藏資源。

## 三、當樹木遇到書目療法~到大自然裡閱讀-與知本國家森林遊樂區合作辦理主題書展

2019年6月，本館聯合臺東林區管理處知本國家森林遊樂區之志工讀書會，共同辦理療癒活動「當樹木遇到書目療法~到大自然裡閱讀」，陳列適合兒童、青少年、大學、樂齡等不同年齡層的情緒療癒繪本與心理自助書，共計248冊。藉由主題書展，讓參與者在知本森林遊樂區的大自然氛圍中，一邊吸收森林芬多精，一邊閱讀情緒療癒繪本，獲得紓壓與療癒的雙重效果。而辦理主題展外，還提供行動服務辦證、借書等服務，藉此推廣圖書館的書目療法服務與情緒療癒館藏資源。

## 伍、由現在進行式到未來式—鹿野圖書館書目療法服務的展望

鹿野圖書館從多元活動中，看見書目療法對人們情緒的轉化，因為閱讀而看見自己；同時，也看見人與人之間因為閱讀而連結。因此，鹿野圖書館的書目療癒區，還會繼續存在，為更多人服務。

目前，鹿野圖書館進行中的書目療法服務相關活動，包括書目療癒區、療癒閱讀活動、館內及館外的情緒療癒主題書展等，如此，透過多個途徑，讓情緒療癒繪本館藏能被看見；同時，亦將活動中的元素增添為專區之施備、採用讀者參與活動時創作的作品，來佈置書目

療癒區與營造閱讀氛圍等；此外，也透過集點活動，以提升情緒療癒繪本的借閱率、鼓勵讀者參與療癒閱讀活動等，並提高專區的利用率。以上種種，都是鹿野圖書館刻正持續努力的目標。

另一方面，鹿野圖書館計畫，繼續與普悠瑪義診活動發起人沈邑穎醫師合作，在臺東縣關山鎮的關山慈濟醫院中醫部門診間之病患等待區，定期設置情緒療癒繪本展，提供延伸服務。同時，沈邑穎醫師亦希望，在 2020 年辦理中醫保健的系列課程時，鹿野圖書館能於課程場地—佛教慈濟慈善事業基金會臺東慈濟靜思堂，辦理情緒療癒書展或相關講座，並由慈濟志工、病友及其家屬等，組成團隊，讓力量團結、凝聚起來，並將之轉成可以牽起他人的那隻溫暖的手，以撫慰與安定民眾的身心靈。

未來，與中小學校合作，也是鹿野圖書館致力的目標。本館將持續加強與鹿野鄉的國中與小學合作，巡迴到各所學校，辦理情緒療癒主題書展，並邀請學校教師參加本館舉辦的書目療法研習或相關講座；期待透過圖書館的書目療法服務，吸引更多學校教師，投入情緒療癒的領域，如此，除了能照顧兒童的生活、功課外，也能照顧到他們的心。

## 致謝

誠摯感謝國立臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授，自 2011 年起，指導鹿野鄉立圖書館推展書目療法服務，並提供情緒療癒素材清單；同時，亦特別感謝潘虹町館長、廖于萱館長、謝宛曄老師及梁錦貞老師，對鹿野圖書館書目療法服務之各項活動的無私付出和奉獻。最後，也對陳書梅教授給予本文撰寫架構上的斧正，以及段落辭句之潤飾，致上最深的謝意。

**【參考書目】**

- 陳書梅 (2009a)。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 (2009b)。教出好情緒資源篇—用繪本談情緒。親子天下, 5, 210-213。
- 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。