

公共圖書館推展書目療法服務之實務探討  
—以臺中市立圖書館為例

Preliminary Exploration of Public Libraries' Bibliotherapeutic Service  
— The Case of Taichung Public Library

陳書梅

Chen Su-may Sheih

國立臺灣大學圖書資訊學系兼任教授

Adjunct Professor, Department of Library and Information Science  
National Taiwan University

張曉玲

Xiao-Ling Zhang

臺中市立圖書館館長

Director, Taichung Public Library

陳綉麗<sup>1</sup>

Hsiu-Li Chen

臺中市立圖書館龍井分館主任

Chief, Longjing Branch of Taichung Public Library

**【摘要 Abstract】**

每個人的一生中，多少都會遇到挫折或困境，導致心中負面情緒積累；加上當代是科技快速發展，工作與生活壓力沉重的時代，且天災人禍不斷，民眾普遍充滿困惑、不安與焦慮感。而透過閱讀適當的素材，可協助個人療癒負面情緒，從而找回心元氣，以面對不順心之事，此即為書目療法的

---

<sup>1</sup> 作者原為臺中市立圖書館閱典課課長，於民國 108 年 10 月 1 日轉任現職。

運用。有鑑於此，臺中市立圖書館呼應當代民眾想被療癒的心理需求，創新讀者服務項目，全面推展書目療法服務，期能透過療癒閱讀的推廣，增進民眾的心理健康。

本文主要敘述臺中市立圖書館之書目療法服務推展的實務情形，包括一開始為分館主任辦理培訓課程，繼而由總館帶領各分館同步舉辦情緒療癒繪本展和情緒療癒繪本書袋借閱活動，後來更以延伸服務的方式，將書目療法服務深入社區。期冀藉由臺中市立圖書館的實務經驗探討，讓有心推展書目療法服務的圖書館同道思考，可如何進行此項服務，以善盡圖書館的社會責任，造福臺灣的民眾。

It is inevitable for us to encounter frustration and difficulties in our life, filling our mind with negative emotions. In addition, we are, currently, in an era with fast development of technology and heavy workload and stress in life. Moreover, incessant natural and man-made disasters perplex, disquiet, and agitate us. Reading, however, facilitates our release of negative emotions and renders it possible for us to regain energy to deal with difficulties, which is the application of bibliotherapy. Therefore, Taichung Public Library has innovated the reader service project and promoted the bibliotherapeutic services in a holistic way in order to meet the people's psychological needs and improve their mental health.

This article is primarily concerned with the status quo of the promotion of bibliotherapeutic service in Taichung Public Library, including the initial training by directors of branches, which is followed by the exhibition of emotional healing picture books and the loaning of emotional healing book pockets organized by the main library and its branches. In addition, the community is provided with access to extended bibliotherapeutic services. Through the practical experience of Taichung Public Library, other libraries that wish to provide bibliotherapeutic services can facilitate the process of providing such services to fulfill their social responsibility as libraries and thereby benefiting Taiwanese citizens.

## 【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、當代社會與臺灣民眾的情緒困擾問題

人生不如意事十之八九，每個人多少會經歷親情、友情或愛情方面的情緒困擾，不可預期的天災人禍也會造成個人與社會心理上的不安。其實，生而為人，難免會因不順心之事，而衍生情緒困擾問題，如同詩歌所云，「人無千日好，花無百日紅」，即是此理。尤其，當代是科技快速發展，工作與生活壓力沉重的時代，加上頻繁的天災人禍，讓許多人因而長期積累負面情緒。董氏基金會的調查顯示，無論是青少年、大學生或樂齡族群，皆有超過十分之一的人有明顯的憂鬱情緒，需要專業協助（董氏基金會，2008，2016，2018）。同時，一個全國性的抽樣調查發現，臺灣有三分之一的兒童心理不健康，甚至有百分之三曾有自殺念頭（陳偉婷，2017）。新近的調查亦指出，有高達 96% 的臺灣民眾自覺處於壓力之中；而且，自殺通報人數亦較十年前上升，其中最多是 25 至 44 歲之成年族群，佔 42%（陳欣文，2019；羅真，2019）。

事實上，社會中的不同族群，皆有各自的情緒困擾問題。舉例而言，兒童的主要壓力源是家庭和學校，例如家人陪伴的時間少、在學校未能順利結交朋友，因而感到孤單與難過（兒童福利聯盟，2017）；而青少年方面，則常因對自己缺乏自信、人際關係上的不順遂、與家人衝突等，而衍生諸多負面情緒（陳書梅，2018a；董氏基金會，2018）。至於大學生族群，則除了對未來生涯發展感到擔憂外，亦常因感情關係方面的挫折，而感到失落與茫然（陳書梅，2014；董氏基金會，2008）。

再者，臺灣的壯年族群，亦面臨著諸多職場上的壓力，其中，有近六成上班族是所謂的「三明治世代」，需要奉養老年父母和養育子女，是社會中壓力最大的一群（翁浩然，2019；黃漢華，2015；楊文君，2017）。此外，55歲以上的樂齡族群，子女多已成年，有些人亦展開退休生活，卸下了職場壓力與照顧子女的責任，但樂齡族仍會因身體機能衰退而感到不安與沮喪；或因人際互動和社會參與的機會減少，而衍生孤寂感；甚至是面臨親友離世，而感到哀傷與失落（陳書梅，2018b；謝明憲，2007）。

綜上所述，在現今充滿不確定性的社會環境下，不同生命週期的民眾，無論老少，都會因生活中的不如意事件而衍生情緒困擾問題，導致內心充斥著負面情緒；倘若未能適當地調適心情，長期下來，可能會對心理健康造成不良影響，因此，想被療癒和增進心理健康，已是臺灣社會民眾普遍的訴求（方文章，2019；陳書梅，2014；楊璧慧，2019）。然而，相關調查亦顯示，許多民眾並不清楚，在個人有心理健康服務的需要時，可怎麼運用社區中現有的健康資源獲得幫助（黃興文，2017）。而作為社區服務機構之一的公共圖書館，亦典藏著有益身心健康的圖書資訊資源，因此，吾人可如何運用館藏資源，協助民眾紓解壓力，面對情緒困擾問題，以維持與促進彼等的心理健康，並減少社會中自傷傷人等憾事，實值得吾人思考。

## 貳、書目療法與圖書館書目療法服務的意涵

一般說來，在遭遇不順心事件時，人們會尋求不同的途徑來轉化情緒；而在當今的社會氛圍下，透過閱讀療癒心靈，重啟挫折復原力（resilience）的「書目療法」（bibliotherapy），愈來愈受重視（林倬妃，2009）。換言之，臺灣社會已然興起「療癒閱讀」（healing reading）的潮流（王乾任，2017；鄭秀梅，2017）。根據相關文獻，閱讀適當的圖書、欣賞適合的視聽資源，可協助個人舒緩負面情緒，並思考自身困擾的因應方式，且能培養心理韌性與挫折復原力，此即是所謂的書目療法（陳書梅，2008，2014；Tukhareli，2014）或療癒閱讀（Jones，2001）。如同瑜珈療法、按摩療法、芳香療法般，書目療法係非醫學的自然療法（naturopathic therapy）（陳書梅，2014，2017，

2018a)，也是一種心理治療的輔助方式，其適用於心理健康但受情緒困擾影響的一般人，亦可針對心理疾病患者來施行（McNicol & Brewster, 2018; Tukhareli, 2014）。

若施行對象係針對心理健康、但因遭遇挫折或煩心之事而衍生負面情緒者，則稱為「發展性書目療法」(developmental bibliotherapy)，適合在社區、圖書館、各級學校、社會工作機構等進行；至於針對心理疾病患者施行，則稱為「臨床性書目療法」(clinical bibliotherapy)，其需要由心理醫師等醫療專業人員帶領，或是由圖書館館員和醫療專業人員共組團隊進行（陳書梅，2008；Rubin, 1978）。

而為何運用書目療法，可以協助個人舒緩負面情緒，並重啟挫折復原力？專家學者指出（陳書梅，2008，2014；Moody & Limper, 1971; Stanley, 1999），其原理在於，受情緒困擾者，看到書中或影視作品中和自己經歷相似的角色時，會產生共鳴感，並覺得有人能了解自己的處境，因而獲得心理上的支持；且亦會將個人的境況與素材中角色的遭遇作比較，同時將自己的情感投射於閱讀素材中，此為「認同」作用 (identification)。而在閱讀時，故事情節的鋪陳與角色人物的情緒變化，會牽動讀者的心情，讓其跟著一起悲傷、一同快樂；如此，在情緒起伏的過程中，能使當事者壓抑的負面情緒獲得宣洩，之後，也會跟著重拾正面的心情，此為情緒「淨化」(catharsis) 的原理。最終，看到角色人物解決問題的手法和態度，會讓當事者獲得啟發，使其一方面認知到，個人所遭遇的困擾是能夠解決的；同時，也促使當事者從角色人物的作法中，思考自身的困擾可如何解決，此為「領悟」(insight) 階段。而若當事者閱讀後，產生認同、淨化、領悟的心理狀態，即是該素材對其發揮了「情緒療癒」(emotional healing) 之效（陳書梅，2014；Sturm, 2003; Tukhareli, 2014）。

而書目療法亦可依施行方式，分為「閱讀式書目療法」(reading bibliotherapy) 與「互動式書目療法」(interactive bibliotherapy) 兩種。前者指讀者自行閱讀適合的素材，在與素材內容互動的過程中，產生情緒療癒作用；後者則由施行者引導當事者閱讀情緒療癒素材，並透過互動和討論，

讓當事者得以撫平負面情緒，重啟內心的正能量，以維護心理健康（陳書梅，2008；Stanley, 1999）。

事實上，圖書館典藏著眾多的圖書資料與視聽資源，其中即包含了能幫助民眾舒緩負面情緒的療癒性館藏資源；爰此，圖書館除了傳統知識殿堂的角色外，也能成為民眾的「心靈療癒所」(the healing place of the soul) (Moody & Limper, 1971) 與「心靈的醫藥櫃」(medicine chest for the soul) (Cornett & Cornett, 1980)。而圖書館藉由舉辦多元的活動，提供具有情緒療癒效用的圖書資訊資源予讀者，以幫助彼等跳脫負面情緒，從而使心情恢復平靜，並得以有勇氣面對生活中的不順遂之事，即稱為「書目療法服務」(bibliotherapeutic service) (陳書梅，2017；Monroe, 1978)。文獻指出，在英國與美國，書目療法服務是圖書館專業的一環，亦是日常讀者服務的項目之一(陳書梅，2017；Brewster, 2009；Jack & Ronan, 2008；Monroe, 1978；Sturm, 2003)。而當前臺灣的社會大眾，有被療癒的需求，因此，提供書目療法服務，協助讀者療癒心靈，圖書館當仁不讓。

如同前述，書目療法依施行對象與施行方式的不同，分為發展性與臨床性、閱讀式與互動式等類型，而圖書館提供的書目療法服務，亦可依活動對象和性質區分。若是針對未患有心理疾病的一般民眾，即屬於發展性書目療法服務的範疇。根據相關文獻，圖書館施行發展性書目療法服務的作法，多是選擇與採訪情緒療癒素材，並成立書目療法素材專區，或是辦理主題展覽，或在網路上發佈素材清單，或是透過講座等方式，將情緒療癒素材提供給讀者，此即稱為「發展性閱讀式書目療法服務」；其間，館員並不會與讀者互動，而是由讀者自行閱讀情緒療癒素材。另外，圖書館透過辦理說故事活動、讀書會、工作坊等，由活動主持人或講師，和參加的成員討論情緒療癒素材，以引導彼等獲致情緒療癒之效，並思考可如何解決自身的困擾問題，即是所謂的「發展性互動式書目療法服務」(陳書梅，2017)。

而在英國、澳洲、紐西蘭等國家，已有圖書館與醫療專業人員展開合作，針對心理疾病患者提供臨床性書目療法服務；具體而言，圖書館會依

據醫療專業人員為心理疾病患者開列的閱讀素材清單，設置實體的療癒閱讀專區、辦理讀書會和主題書展、或在網路上提供情緒療癒素材清單等，供有需要者使用（Carty, Thompson, Berger, Jahnke, & Llewellyn, 2016; Reading well, 2019）。

根據相關調查可知（陳書梅，2017；閱讀與心理健康委員會、公共圖書館委員會，2019），近年來，臺灣的一些公共圖書館，已開始提供發展性閱讀式和互動式之書目療法服務。其中，如臺北市立圖書館景新分館、新北市立圖書館、國立臺灣圖書館、桃園市立圖書館、新竹縣關西鎮立圖書館、臺中市立圖書館（以下簡稱中市圖）、國立公共資訊圖書館、彰化縣立圖書館、南投縣國姓鄉立圖書館、雲林縣斗六市立繪本圖書館、臺南市立圖書館、高雄市立圖書館、臺東縣鹿野鄉立圖書館、澎湖縣白沙鄉立圖書館等（洪玉貞，2017；胡心慈，2019；楊螢，2010；陳書梅，2017；鄭瑞蓮，2019）；至於在臨床性書目療法服務方面，目前在臺灣，則尚未見有任何圖書館推行（陳書梅，2017；閱讀與心理健康委員會、公共圖書館委員會，2019）。

易言之，臺灣不少公共圖書館，已體察到一般讀者的需要，開始推行發展性書目療法服務；而中市圖張曉玲館長，亦秉持人文關懷的精神，自2017年以來，帶領該館系統性地以點（各分館主任、館員、志工培訓）、線（聯合各分館進行推廣）、面（與其他單位合作社區推廣）的方式，全面推展發展性書目療法服務，期將療癒閱讀的理念，確切落實在臺中市民的日常生活中，藉以協助民眾增進個人心理健康，預約幸福人生。

### 參、臺中市立圖書館書目療法服務的推展過程

以下茲逐一詳細敘述，中市圖所舉辦之書目療法專業知能培訓與相關講座、總館帶領各分館同步推展發展性書目療法服務、以及協同其他單位進行此項服務之社區推廣等活動情形。

#### 一、由館員、志工到讀者—書目療法專業知能培訓與相關講座

自2017年起，中市圖著手籌劃並推展書目療法服務。首先，該館與中

華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」合作，辦理「書目療法種子教師」培訓課程，針對中市圖總館及各分館主管，進行三天的培訓，以提升各館同仁的專業知能。課程的內容，包括書目療法的基本概念、如何選擇與分析具有情緒療癒效用的圖書資料和視聽資源，以及帶領讀者閱讀和討論情緒療癒素材的技巧。

在三天的培訓課程中，透過深入淺出的授課內容，以及各式各樣的書目療法素材示例，學員能了解，療癒閱讀對個體心理健康促進上的功用；且亦學習到，在遭遇不同情緒困擾問題時，可選擇閱讀哪些圖書、欣賞何種音樂、電影等，來自我療癒；同時，也能推薦適合的情緒療癒書籍和視聽資源給讀者；例如，繪本《獾的禮物》，可療癒因長者離世而衍生的哀傷情緒；另一繪本《有你，真好！》，則能幫助讀者面對人際交往方面的困難；再如，歌曲「我願賭服輸」，可撫慰失戀者，協助當事人走出情傷之痛。

而在課程的會場中，亦展示了講師推薦的數十本可供館員參考之書目療法素材專書書目，如《兒童情緒療癒繪本解題書目》(陳書梅, 2009)、《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》(陳書梅, 2014)、《小說藥方》(Berthoud & Elderkin / 江芄, 2014)、《那些電影教我的事》(水尤、水某, 2015)、《比人生更真實的是電影啊!》(彭懷真, 2016)、《江漢聲的音樂處方箋》(江漢聲, 2001)等，期讓館員明瞭，日後能如何運用相關的專書，為讀者尋找情緒療癒素材，以利書目療法服務的推展。

在培訓課程中，分館主任們除了聽課外，亦進行了挑選素材的實務練習，並在講師的指導下，分析素材之認同、淨化、領悟的情緒療癒效用；其間，講師與學員們互相交流與討論，增進大家對書目療法服務的專業知識。而由課程心得分享可見，參與培訓的分館主任，皆相當認同書目療法服務對讀者的益處；由此，亦激發彼等在各分館中推展此項服務的動機，並期能為現有的讀者服務增值。例如，太平坪林分館的沈守真主任(2017)提到：

「…人生不如意事十之八九的情況下，圖書館如何讓一顆顆受傷沉痛的心靈得到平撫？…圖書館要讓廣大的讀者能常保有安樂自在的心理狀



態著實不容易啊！然而，這也正是圖書館可以擔當的社會責任，畢竟積極而主動地提供各種資訊資源，是圖書館對讀者應有的承諾。這段話自己說得像個打不倒的勇士般，但事實上，環觀圖書館目前人力財力的窘境，要服務的讀者數過於龐大，勢必無法有立竿見影之效，但相信…持續不斷地推動宣導，…在不久的未來，必能看到各館努力的成果。」

而在 2018 與 2019 年，中市圖亦多次為一般館員和圖書館志工，進行書目療法專業知能培訓（如圖 1、2、3），參加者皆表示收獲良多。藉由培訓課程，中市圖期讓讀者服務的第一線人員，都能了解書目療法的理念以及服務的施行方式，如此，除了在自己有需要時，懂得運用書目療法自行舒緩負面情緒外，也能推薦療癒系館藏資源給予讀者，協助彼等提升個人的心理韌性，進而能解決情緒困擾問題。

另一方面，中市圖總館，亦不時舉辦書目療法講座，以向讀者宣導療癒閱讀對心理健康的助益。在行銷活動時，除了對一般民眾宣傳外，更特地請教育局發函至臺中市各級學校，邀請教師參加，一起學習書目療法的原理；由此，藉助學校教師的力量，讓臺中市的兒童和中學生，也能了解如何透過閱讀來自我療癒，從而將書目療法的種子撒播到臺中市的各個角落。其中，如 2019 年 7 月份的「從煩心到順心：用『書目療法』預約幸福人生」講座，報名相當踴躍，一天即已額滿，反應熱烈。



圖 1 館員書目療法專業知能培訓課程



圖 2 學員分析繪本的情緒療癒效用



圖 3 故事志工總動員參與 2019 年「做個療癒系的圖書館志工」培訓課程

## 二、總館帶領各分館，同步推展發展性書目療法服務

2017 年 6 月，各分館主任接受書目療法專業知能培訓後，中市圖即以總館帶動分館的模式，系統性地規劃多元的活動，全面展開發展性書目療法服務，其中又聚焦在情緒療癒繪本館藏的行銷與推廣方面。

首次聯合活動，在 2017 年 9 月展開，由總館籌劃與主辦「書目療法」主題書展，各分館同步辦理（如圖 4），以讓民眾能認識情緒療癒繪本，並明瞭其功用。此次書展以兒童為目標族群，針對彼等常見的情緒困擾問題，如自我認同、負面情緒調適、親子關係、及同儕關係等，自前述的書目療法培訓課程講義，以及講師推薦的專書書目中，選出 97 本情緒療癒繪本，如描繪主角如何適應成長變化的失落感之《小熊的小船》、如何面對付出努力但結果未如預期的挫折感之《小蟲蟲的金牌夢》、以及敘述失親孩子如何走出悲傷情緒的《小傷疤》等書。

另外，一些分館亦自行發想點子，配合主題書展辦理相關之說故事、閱讀心得徵求、借閱集點等活動；例如，大墩分館請志工為兒童導讀書展的情緒療癒繪本《菲菲生氣了》；大肚分館鼓勵讀者，在臉書專頁中，分享其閱讀書展繪本的心得；中區分館則贈送趣味小禮物，給借閱情緒療癒圖書的讀者（如圖 5）；而館藏特色為「音樂」的后里分館亦了解到，不止繪本具有情緒療癒效用，於是在臉書專頁上，邀請民眾分享情緒療癒歌曲。此等療癒閱讀之相關活動，皆深受讀者喜愛。



圖 4 2017 年太平坪林分館「書目療法」主題書展



圖 5 中區分館「心靈除塵氏」借閱活動海報

之後，中市圖亦持續由總館帶動所有分館，同步辦理情緒療癒繪本主題書展，其中，2018 年為「書目療法」主題書展（如圖 6），2019 年則配合 4 月 23 日世界閱讀日，在 4 月舉辦「我的心靈處方箋」書目療法主題書展（如圖 7），展出一系列兒童情緒療癒繪本，並引用繪本中的文字製作心靈處方箋，幫助孩童從相關好書中，培養自身的挫折復原力，學習更健康地面對親情、友情等方面的情緒困擾問題。而總館和部分分館，如大甲分館、太平坪林分館、清水分館、豐原分館、豐原南嵩分館等，更在書展過後，將情緒療癒繪本集中，並設置情緒療癒繪本專區或專櫃，方便讀者瀏覽和借閱（如圖 8、9）。



圖 6 2018 年總館「書目療法」主題書展



圖 7 2019 年總館「我的心靈處方箋」主題書展



圖 8 總館之情緒療癒繪本專櫃



圖 9 豐原分館之情緒療癒專區

除了主題書展外，中市圖亦利用原有名為「閱讀得來速」的書袋借閱活動，與所有分館一起推廣情緒療癒繪本。閱讀得來速的書袋，原先係按不同年齡層的兒童讀者和樂齡族群的需求，置放適合其閱讀的優質圖書（陳綉麗，2017）；而在 2018 年，則加入兩冊情緒療癒繪本於閱讀得來速的書袋中，讓讀者在借閱書袋時，即能取得情緒療癒繪本。書袋中，附有心得回饋單；為鼓勵讀者以文字或圖畫分享閱讀心得，總館統一採購多肉植物，供各分館送給參與分享閱讀心得的民眾（如圖 10）。

2019 年，中市圖新規劃書袋借閱活動，由總館提供多種主題的書袋，定名為「書書福福 袋袋相傳」。其中，在 4 月份辦理「我的心靈處方箋」書展期間，總館推出情緒療癒主題書袋，內含五冊情緒療癒繪本（如圖 11）。這些繪本皆選自針對兒童、中學生、大學生及樂齡族群的四本繪本書目療法素材專書，包括《兒童情緒療癒繪本解題書目》、《從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2018a）、《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》，以及《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2018b）。



圖 10 兒童讀者的分享單與多肉植物



圖 11 情緒療癒主題之「書書福福 袋袋相傳」書袋

同時，中市圖亦常態性地持續推動鼓勵讀者分享閱讀情緒療癒繪本的心得，以了解民眾對活動的回饋意見。其中，有家長在帶領兒童閱讀書袋中的繪本《點》後，寫道：「這本繪本內容簡單…但是內涵卻是意義深遠。…現在的孩子必須面對巨大的社會變動，而身為家長的我，…也總是鼓勵他們…，…讓他們學習欣賞自己與自己的作品。當孩子有了自信心，也可以間接把這股力量帶給其他人，他們的童年…才能日益茁壯。」由上述讀者的心得回饋可知，透過閱讀內容描述缺乏自信的主角，如何面對不擅長之事的繪本，引起了讀者的共鳴，更讓其領悟到，可如何培養孩子的自信心，幫助孩子以正向的態度面對挫折，且更樂於助人。

整體說來，中市圖在推展書目療法服務時，由總館統籌帶領各分館同步推動的模式成效甚佳，除了有效提高館藏的借閱量外，辦理借閱證的人數亦因而攀升。故此，中市圖總館和 43 所分館齊心合力，每年皆規劃情緒療癒主題活動，同步行銷與推廣有益心理健康的情緒療癒圖書和視聽資源，期能讓民眾更深度認識，閱讀除了能增長知識外，也具有療癒的力量；亦即，透過閱讀，能協助個人面對日常生活中煩心的事情，甚或撫平內心的小傷口；最終，得以注入一股心靈的正能量，並為將來可能面臨到的挫折與挑戰作好準備。

### 三、展開書目療法服務之社區推廣活動

公共圖書館社區閱讀推廣的要旨，乃是將對讀者有助益的圖書資訊

資源推廣到每個社區、每個家庭、甚至每個人；而此等工作，需要一步一腳印地累積。因此，中市圖總館和 43 所分館，除了在館內辦理情緒療癒主題書展、成立情緒療癒繪本專區或專櫃、舉辦情緒療癒書袋借閱、說故事等活動外，亦派出行動書車駐點，以閱讀母雞帶小雞的方式，敞開與社區合作的大門，如和社區的里長辦公室、企業商號、學校、醫院等合作，推廣團體借閱情緒療癒圖書資源。

其中，七台行動書車，設有情緒療癒繪本專櫃，積極地在臺中市各地，如臺中榮民總醫院、國立自然科學博物館、各區便利商店門市、公園、學校、宮廟等，辦理情緒療癒主題書展；同時，亦有圖書館志工協同支援，進行情緒療癒繪本故事說演活動，讓情緒療癒繪本走入社區；暑假期間，行動書車更是密集地深入社區，為民眾提供服務（如圖 12）。如此，藉由圖書館的延伸服務，在社區推廣療癒閱讀，嘉惠市民。



圖 12 志工配合行動書車，到社區說療癒繪本故事

另外，2019 年 6 月 13 日，中市圖和中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會及書香社會推動委員會共同合作，在中市圖豐原分館演藝廳，辦理「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，共有來自臺灣各地的 150 多位圖書館學界、實務界、出版界等同道熱烈參與（如圖 13）。此論壇聚焦於臺灣的公共圖書館推展繪本書目療法服務的實務經驗分享。

論壇首先進行主題演講〈圖畫與文字融合的療癒力—繪本書目療法的理論與實務〉；接著，在「發展性互動式繪本書目療法服務實作」的場次中，邀請豐原分館的樂齡志工，在帶領者引導下，共讀情緒療癒繪本《五歲老奶奶去釣魚》（如圖 14）。在此故事中，年老的主角原本對新事物缺乏興致，終透過轉念，找回生活樂趣。而透過導讀，讓樂齡志工得以照見個人有時排斥新事物的境況，同時讓大家領悟到，應學習書中老奶奶的作為，以更年輕的心態面對生活；另一方面，論壇的與會者亦從中觀摩到，如何運用情緒療癒繪本，進行互動式書目療法。是日論壇，亦邀請了中市圖、桃園市立圖書館、高雄市立圖書館、雲林縣斗六市立繪本圖書館以及臺東縣鹿野鄉立圖書館，分享彼等運用情緒療癒繪本來推展發展性書目療法服務的經驗（閱讀與心理健康委員會，2019）。



圖 13 2019 年繪本書目療法服務論壇，圖書館界同道熱烈參與



圖 14 發展性互動式繪本書目療法服務實作

其次，2019 年，中市圖亦與臺中榮民總醫院的醫護人員，討論有關書目療法服務的合作事宜，並決定於 7 月間，由該院護理部為資深醫護人員，辦理「運用書目療法於新進員工的輔導」三日工作坊；而中市圖則提供書目療法素材，包括數十冊情緒療癒繪本、心理自助書以及介紹相關素材的專書；並採團體卡借閱的方式，供工作坊現場展示，方便參與的醫護人員閱讀與使用，從而推廣公共圖書館的館藏資源。工作坊結束後，有學員表示，之前並未曾想過利用公共圖書館的館藏；而透過該次課程，增加了個

人使用圖書館資源的意願。同時，該院的護理人員亦策畫未來可以與中市圖進一步合作，共同推廣療癒性的圖書資訊資源，以協助院內的員工、病患及家屬，療癒負面情緒；如此，得以呼應當前資源共享，共好共榮的潮流。

此外，2019年7月26日，中市圖張曉玲館長，亦邀請陳書梅教授，一同在國立教育廣播電台的節目〈燦爛時光〉中接受專訪，《用書目療法預約幸福》向廣大聽眾介紹書目療法的意涵、尋找情緒療癒素材的管道，以及中市圖推動書目療法服務的成果。藉此，讓民眾明瞭，自己能如何透過閱讀來進行情緒療癒DIY；同時，也能認知到，可在圖書館這個無盡的寶藏中，找到舒緩情緒、療癒心靈的處方箋。

#### 肆、圖書館推展書目療法服務面臨的挑戰與克服之道

由相關文獻可知（陳書梅，2008，2017；Lu, 2008; Rubin, 1978），對於書目療法，無論是臺灣或英美國家，皆存在著一些迷思；例如有人認為，書目療法屬於臨床心理治療的領域，圖書館館員並非心理醫師，不具備心理治療的專業，因此不適合施行書目療法服務；或是覺得未罹患心理疾病的一般民眾，無所謂「需要書目療法來進行治療」的說法，因而彼等質疑圖書館推展此項服務的合理性與適切性；而這也是中市圖在推展書目療法服務時，遭遇到的挑戰之一。

事實上，此等的認知並不正確。首先，如前文所提，國內外書目療法的相關文獻皆指出，書目療法是非侵入性的自然療法中的一種，也是心理治療的輔助方式，其並不屬於臨床心理治療的範疇。而自然療法強調，吾人可透過調適內在修為與外在環境，來強化身心靈的自癒能力，其中，包含改善情緒在內（南華大學自然醫學研究及推廣中心，n.d.）。另一方面，學者專家也指陳，人是情緒性的動物，個體的行為常受到情緒左右（洪蘭，2001）；無論任何年齡層，皆存在著「喜怒哀樂」等正面或負面的情緒；個體心情起伏及情緒的波動，乃是常態。而情緒係由內在和外在刺激引起之身心激動的狀態（張春興，1990）；加上，人是社會性的動物，不時會與外界的人事物等刺激有所互動，導致心情佳或情緒低落；古人有云，「人有悲



歡離合，月有陰晴圓缺」，即是此意。

一般而言，心理健康的人，其情緒是穩定的。而且，在遭遇不順遂之事，導致情緒低落時，心理健康者能透過有效的方式，自我覺察個人的情緒狀態，且能調適情緒、改善情緒，如此，得以撫平內心的負面情緒，使個人的心情恢復平靜，而不至於長期積累負面情緒，甚或引發心理疾病；最終，能讓自己擁有清明的思緒，思考該如何解決自身的困擾問題。凡此，皆是情緒療癒的範疇。

在諸多有效的方式中，書目療法即是一種以閱讀來進行情緒療癒，維護心理健康的方式（陳書梅，2017，2018a，2018b；McNicol & Brewster, 2018; Stanley, 1999; Tukhareli, 2014）。再者，書目療法的功能在於療癒(heal)，而非醫學上的治癒(cure)（陳書梅，2014；Stanley, 1999）。準此，一般心理健康、未罹患心理疾病的社會大眾，也適合透過發展性書目療法來自我療癒。目前在臺灣，包含中市圖在內的一些公共圖書館，已為讀者提供發展性書目療法服務；其中，館員的主要職責，在於按讀者的心理需求，推薦適合的圖書資料或視聽資源，供其閱讀或觀賞。此種服務模式，可視為滿足讀者資訊需求的服務，過程中並不涉及心理治療（Lu, 2008; Rubin, 1978）。是故，館員不需具備心理治療的專業，即可施行發展性書目療法服務。

爰此，面對上述的迷思與挑戰，學者專家呼籲（陳書梅，2008，2017；Baruchson-Arbib, 2000; Brewster, 2008; Forrest, 1998; Jones, 2006; Lu, 2008; Rubin, 1978），在民眾情緒療癒與心理健康促進需求日漸殷切的當代社會，公共圖書館的從業人員可以做的，就是更加堅定立場，主導發展性書目療法服務的推展，致力於超前(proactive)行銷此項服務，並將之列為常態性的讀者服務項目，從而扮演社區民眾心理健康守護者的角色；在具體作法上，例如，主動滙整具有情緒療癒效用的圖書資訊資源，設立專區或辦理相關活動；藉此，讓一般社會大眾能明瞭閱讀原本即具有情緒療癒的功能，並進一步地建立閱讀能療癒心靈的觀念；最終，得以培養民眾療癒閱讀的習慣，提升心理韌性與挫折復原力，以協助民眾面對人生中的種種課

題與挑戰。

## 伍、結論與未來展望

總而言之，公共圖書館具有社會教育的功能，也是閱讀的基本機構，典藏著豐富且多元功能的素材，而行銷優質的館藏資源，推廣閱讀，乃是圖書館員的重要任務。當今臺灣的民眾，心中充滿不安與焦慮感，有情緒療癒的需求；圖書館身為社區服務機構的一環，面對社會脈動的快速變遷，吾人亦需要隨著時代的變化，推展符合當代民眾需求的服務項目；如此，方得以落實圖書館學大師 Ranganathan (1931)「圖書館是成長的有機體」(the library is a growing organism)之理念。另外，美國圖書館學會(American Library Association, ALA)亦呼籲，圖書館的核心價值，在於協助解決社會問題，消除社會障礙，以善盡社會責任，並增進社區整體的挫折復原力(Aldrich, 2018; American Library Association, 2006)。準此，公共圖書館在促進民眾心理健康方面，實可扮演關鍵性的角色。

而由前文可見，在這一股心理健康促進的潮流中，中市圖體認到其社會責任，並察覺到民眾內心的需求，遂克服相關的挑戰，不遺餘力地推展書目療法服務。在推展策略上，中市圖將爭取館內從業人員的認同和凝聚共識列為首要之務；因此，先後為總館及各分館主管、一般館員、志工辦理書目療法專業知能培訓課程，以讓彼等皆能了解書目療法服務的理論基礎與實務作法，以及吾人協助民眾解決情緒困擾問題的社會責任所在。其後，中市圖特別以「母雞帶小雞」的模式，由總館帶領各分館，從上到下，系統性地同步辦理主題書展、書袋借閱等推廣情緒療癒素材的系列活動；同時，亦鼓勵各分館按自身的人力與館藏資源，發揮創意，為社區民眾舉辦多元的相關活動。後來，更與企業、社區機構等合作，以延伸服務的方式，將書目療法服務深入社區。

換言之，中市圖首先針對一般民眾，推出發展性書目療法服務，藉由推廣療癒系的圖書資料和視聽資源，讓民眾體驗到療癒閱讀的力量；同時，亦強化圖書館的特色，並彰顯館藏資源的多元功能。而根據民眾的回饋意見，中市圖看到，讀者不但深深認同療癒閱讀的理念，且亦明瞭書目療法

對提升個人心理健康與情緒療癒上的作用，因而能熱烈參與圖書館舉辦的書目療法服務之各項活動；此反映出中市圖在書目療法服務的推展上，已然奠定良好的基礎，並且有了初步的成果。

目前，中市圖攜手所有分館及各界資源與力量，刻正規劃更多元的服務方式，期盼能繼續深化書目療法服務的內涵。首先，中市圖總館輔導各分館，推展常態性書目療法服務，包括建置情緒療癒素材專櫃，並融入療癒系的空間氛圍設計；素材類型除了繪本、圖文書、小說、心理自助書、傳記等圖書資料外，也包括電影、電視劇、音樂等視聽資源；同時，亦規劃設立「解憂書房」，由曾接受書目療法專業知能培訓的館員或志工，定時定點提供療癒閱讀素材介紹服務，為有需要的民眾，量身推薦適合的情緒療癒素材；透過館員提供的諮詢服務，期能協助當事者跳脫情緒的低谷。

再者，中市圖亦規劃由館員和志工組成「解憂 talk」讀書會，定期共讀情緒療癒素材，藉以提升書目療法服務的專業知能；日後再視運作成效，擴大成員範圍，並帶領各分館建立工作團隊，從而提升臺中市療癒閱讀的風氣和績效，並強化書目療法服務的深度和廣度，亦可成為市民的心靈驛站與心靈療癒所，讓讀者在心靈困頓的時刻，能於其中獲得再出發的力量。

至於在臨床性書目療法服務方面，有意願推展書目療法服務的臺中榮民總醫院，已與中市圖展開合作；由中市圖提供情緒療癒館藏資源，支援該院醫護人員辦理書目療法工作坊。而該院也計劃，進一步為病患和家屬提供發展性書目療法服務，未來亦評估提供臨床性書目療法服務；屆時藉由醫療專業人員和中市圖的跨領域合作，一方面得以充分發揮館藏資源的療癒性功能，一方面也為社會大眾的心理健康促進作出貢獻。

藉由本文，分享中市圖推展書目療法服務的各项行動策略，可供圖書館界實務界共同思考，吾人可如何與時俱進，提供各種類型的療癒性圖書資訊資源，並舉辦相關活動，將書目療法服務普及化；如此，公共圖書館可協助讀者增進個人心理健康，並善盡社會責任，最終，得以使圖書館成為幸福和諧社會的重要基地。

## 【參考書目】

- 方文章(2019)。心理諮商 醫療健康產業受肯定。《經貿透視》，520，52-56。
- 水尤、水某(2015)。《那些電影教我的事：那些一個人的事、兩個人的事，  
關乎人生的100件事》。臺北市：商周。
- 王乾任(2017)。寫字書熱潮竟未歇，療癒系作品在臺灣出版市場的逆勢突  
圍。《全國新書資訊月刊》，220，4-6。
- 江漢聲(2001)。《江漢聲的音樂處方箋》。臺北市：時報文化。
- 沈守真(2017)。發現閱讀的療癒力—參加「2017年書目療法種子教師」  
培訓課程有感。《中華民國圖書館學會：會務報導》。取自  
[http://www.lac.org.tw/conference\\_report/20170828-8882-2143851734](http://www.lac.org.tw/conference_report/20170828-8882-2143851734)。
- 兒童福利聯盟(2017)。《孩子，你為什麼不快樂？：生活滿意度只有78  
分，比前一年低，國際比較也落後》。取自  
[https://www.children.org.tw/news/advocacy\\_detail/1739](https://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1739)。
- 林偉妃(2009)。生命教育書選 心靈筆記本。《天下雜誌》，435，292-  
301。
- 南華大學自然醫學研究及推廣中心(n.d.)。自然療法的定義及範疇。取  
自 [http://nhsc2.nhu.edu.tw/zh\\_tw/Page1/page101](http://nhsc2.nhu.edu.tw/zh_tw/Page1/page101)。
- 柏素德(Berthoud, E.)、艾爾德金(Elderkin, S.)(2014)。《小說藥方：人生  
疑難雜症文學指南》(The novel cure: An A-Z of literary remedies)(汪芃  
譯)。臺北市：麥田。(原作2013年出版)
- 洪玉貞(2017)。臺南市立圖書館療癒閱讀服務。在中華民國圖書館學會  
閱讀與心理健康委員會、國立臺灣大學圖書館、國立臺灣大學圖書  
資訊學系主辦，邁向健康幸福人生：2017年書目療法服務圖書館實  
務經驗分享論壇，臺北市。取自  
[http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017\\_bibliotherapy/08.pdf](http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/08.pdf)。

- 洪蘭 (2001)。講理就好。臺北市：遠流。
- 胡心慈 (2019)。樂齡情緒療癒繪本導讀演練。在中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、臺中市立圖書館、中華民國圖書館學會公共圖書館委員會主辦，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，臺中市。取自 <https://bibliotherapylaroc.wixsite.com/2019forum/blank-3>。
- 翁浩然 (2019, 8 月 26 日)。45~64 歲壓力世代 輕生人數攀升。聯合新聞網。取自 <https://udn.com/news/story/11315/4011833>。
- 張春興 (1990)。從情緒發展理論的演變論情意教育。教育心理學報, 23, 1-12。
- 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 (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, 3-1~3-44。
- 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。
- 陳偉婷 (2017, 7 月 17)。首度全國調查 台 1/3 兒童有精神疾患。中央通訊社。取自 <https://www.cna.com.tw/news/firstnews/201707170040.aspx>。
- 陳綉麗 (2017)。閱讀得來速 老幼如獲至寶。文化臺中, 29, 52。
- 彭懷真 (2016)。比人生更真實的是電影啊！。臺北市：天下生活。
- 黃漢華 (2015)。三代責任一肩扛！30 至 49 歲壓力最大。遠見雜誌。取

- 自 <https://www.gvm.com.tw/article.html?id=20601>。
- 黃興文 (2017)。董氏調查：現在人很憂鬱 僅一成民眾曾尋專業協助。  
匯流新聞網。取自 <https://cnews.com.tw/120171010-01/>。
- 楊文君 (2017, 9月4日)。上有父母下有子女 6成上班族壓力大。中央  
廣播電台。檢自 <https://www.rti.org.tw/news/view/id/366624>。
- 楊瑩 (2010)。圖書館—不斷創新向前衝 豐原市立圖書館。書香遠傳，  
84。取自  
<https://www.nlpi.edu.tw/JournalDetailC003313.aspx?Cond=494f37e1-b2a4-45f3-ab9f-1bfa49640948>。
- 楊璧慧 (2019)。舒壓解悶 療癒商品掀風潮。經貿透視雙週刊，520，44-  
47。
- 董氏基金會 (2008)。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。取自  
<http://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=1330&ML=3>。
- 董氏基金會 (2016)。臺灣民眾的憂鬱分佈壓力源及對老年生活看法之調  
查。取自  
<http://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=1447&ML=3>。
- 董氏基金會 (2018)。臺灣六都國高中職學生對校園心理健康資源的應用  
及憂鬱情緒現況調查。取自 [http://www.etmh.org/DownloadFile.aspx?  
strFilePath=Message/201809/20180903042248\\_20180903%E7%8F%BE  
%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C  
%E5%A0%B1%E5%91%8A.pdf](http://www.etmh.org/DownloadFile.aspx?strFilePath=Message/201809/20180903042248_20180903%E7%8F%BE%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C%E5%A0%B1%E5%91%8A.pdf)。
- 鄭秀梅 (2017)。尋找字跡：書寫療癒。全國新書資訊月刊，220，1。
- 鄭瑞蓮 (2019)。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。在中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員  
會、臺中市立圖書館、中華民國圖書館學會公共圖書館委員會主

辦，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，臺中市。取自

<https://bibliotherapylaroc.wixsite.com/2019forum/blank-3>。

閱讀與心理健康委員會（2019）。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。檢自

<https://bibliotherapylaroc.wixsite.com/2019forum>。

閱讀與心理健康委員會、公共圖書館委員會（2019）。公共圖書館提供書目療法服務現況及意願調查報告。（取自中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會）

謝明憲（2007）。人生七十才開始：銀髮族的心理調適。臺大醫院。取自

<https://www.ntuh.gov.tw/PSY/Healthy/DocLib/老年人的心理健康.pdf>。

羅真（2019，9月10日）。自殺通報人次增 衛福部擬擴大蓋心理衛生中心。聯合新聞網。取自 <https://udn.com/news/story/7266/4039351>。

Aldrich, R. S. (2018). *Resilience*. Chicago: American Library Association.

American Library Association(2006). *Core Values of Librarianship*. Retrieved: <http://www.ala.org/advocacy/intfreedom/corevalues>

Baruchson-Arbib, S. (2000). Bibliotherapy in school libraries: An Israeli experiment. *School of Libraries Worldwide*, 6(2), 102-110.

Brewster, L. (2008). Medicine for the soul. *Public Library Journal*, 23(2), 5-11.

Brewster, L. (2009). Books on prescription: Bibliotherapy in the United Kingdom. *Journal of Hospital Librarianship*, 9(4), 399-407. Retrieved from

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15323260903253456>

Carty S., Thompson, L., Berger, S., Jahnke, K., & Llewellyn, R. (2016). Books on Prescription – community-based health initiative to increase access to

- mental health treatment: An evaluation. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(3), 276-278.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Forrest, M. E. S. (1998). Recent developments in reading therapy: A review of the literature. *Health Libraries Review*, 15, 157-164.
- Jack, S. J., & Ronan, K. R. (2008). Bibliotherapy: Practice and research. *School Psychology International*, 29(2), 161-182.
- Jones, E. H. (2001). *Bibliotherapy for bereaved children: Healing reading*. London: Jessica Kingsley.
- Jones, J. L. (2006). A closer look at bibliotherapy. *Young Adult Library Services*, 5(1), 24-27.
- Lu, Y.-L. (2008). Helping children cope: What is bibliotherapy?. *Children & Libraries*, 6(1), 47-49.
- McNicol, S. & Brewster, L. (Eds.). (2018). *Bibliotherapy*. London: Facet.
- Monroe, M. E. (Ed.). (1978). *Seminar on bibliotherapy: proceedings of sessions, June 21-23, 1978 in Madison, Wisconsin*. Madison, WI: Library School, University of Wisconsin-Madison.
- Moody, M. T., & Limper, H. K. (1971). *Bibliotherapy: Methods and materials*. Chicago: American Library Association.
- Ranganathan, S. R. (1931). *The five laws of library science*. London: Edward Goldston. Retrieved:  
[https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=uc1.\\$b99721&view=1up&seq=13](https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=uc1.$b99721&view=1up&seq=13)



Reading Well. (2019). *Reading Well Books on Prescription evaluation 2018*.

Retrieved from <https://readingagency.org.uk/adults/reading-well-books-on-prescription-evaluation-2018.html>

Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*.

London: Oryx.

Stanley, J. (1999). *Reading to heal: How to use bibliotherapy to improve your life*. Boston: Element.

Sturm, B. W. (2003) Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing?.

*Journal of Educational Media and Library Sciences*, 41(2), 171-179.

Tukhareli, N. (2014). *Healing through books: The evolution and diversification of bibliotherapy*. Lewiston, NY: The Edwin Mellen.