

書目療法推展個案研究-以一位園藝工作者為例

A Case Study of Bibliotherapeutic Service on a Gardener

陳綉麗

Hsiu-Li Chen

明道大學課程與教學研究所研究生

Graduate Student, Department of Graduate Institute of Curriculum and
Instruction Mingdao University

江姮姬（通訊作者）

Heng-Chi Chiang

E-mail: hengy0525@mdu.edu.tw

明道大學課程與教學研究所助理教授

Assistant Professor, Department of Graduate Institute of Curriculum and
Instruction, Mingdao University

【摘要 Abstract】

書目療法一般分為認同、淨化、領悟等三階段，「認同」就是使讀者認同書中角色；「淨化」是讀者與故事中的角色分享感覺，釋放情緒；「領悟」則是藉由故事中角色的遭遇照見自己，正面積極思考。本研究以觀察、訪談及記錄手札等方式進行，採質性研究、開放式訪談，研究對象是一名患有憂鬱症的女性園藝工作者。

本研究結果發現，書目療法實施的前置作業，至為重要，需進行適當的素材準備及建立信任的互動關係，為書目療法重要歷程，因此本研究結論是書目療法實施歷程應有四個階段：前置作業、認知、淨化、領悟。另經初步分析，訪談閱讀心得，發現研究對象能將本身經歷與圖書內容相輝映，情緒獲得舒緩並產生體悟，研究對象的情緒困擾問題，除了藥物、心理諮商、園藝外，增加了書目療法，對圖書館產生興趣並利用之，生活上有了改變，見證書目療法功能及推展效益，並提出建議，期望對圖書館推動此項服務，增進信心及動力。

Bibliotherapy is generally divided into three stages: identification, catharsis, and insight. Identification enables readers to relate to the identity role in the book. Through catharsis, readers develop feelings and release emotions triggered by the story. Insight refers to the readers' self-reflection and positive thinking influenced by the book's story. The research adopted a qualitative method, comprising observations, unstructured interviews, and recordings. A female gardener with depression was recruited as the research subject.

The research found that preparation is critical for implementing bibliotherapy. Preparation entails selecting appropriate books according to the research subject's interests and building a relationship of trust. Bibliotherapy should be conducted in four stages: preparation, identification, catharsis, and insight. The research subject was interested in books from libraries. Moreover, she underwent catharsis after the research process. Eventually, bibliotherapy became a part of her life along with drugs, psychological counseling, and gardening. Finally, on the basis of findings, suggestions were offered to improve the service of libraries.

【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、研究動機與背景

公共圖書館是地方的知識門戶，提供個人及社團終身學習、獨立判斷及文化發展的環境。公共圖書館在公共場所及公眾聚會的層面，扮演重要的角色，在缺少公眾聚會場所的社區來說，此角色尤其重要，公共圖書館有時也會被稱為“社區的客廳”（毛慶禎，2003），或終身學習場所，具有教育、資訊、娛樂及休閒功能，並推廣地方文化，對所有人開放，不限年齡、身分，是重要的社會教育機構及社區交流平台。

圖書館常以知識殿堂自居，典藏各式各樣圖書資源，亦須與時俱進，注意閱讀素材在情緒療癒方面的作用（陳書梅，2010），發揮書目療法功能。在當今的臺灣社會，促進心理健康是一種時尚潮流，許多自然療癒的方式，如瑜珈療法，芳香療法，書目療法等相繼興起。其中以閱讀適當的圖書資訊資源，作為情緒療癒的方式，最終得以促進個人心理健康，即是所謂的「書目療法」(bibliotherapy)（閱讀與健康委員會，2017）。

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，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。作為社區服務機構之一的公共圖書館，能如何協助個人紓解壓力，面對情緒困擾問題，以維持與促進民眾的心理健康，減少社會中自傷傷人等憾事，實值得吾人思考（陳書梅、張曉玲、陳綉麗，2019）。圖書館身為閱讀的基本機構，典藏著豐富多元的圖書資訊資源，面對當代社會民眾情緒困擾問題增多的情況下，圖書館除了發揮傳統知識性之圖書資訊資源的傳播功能外，該如何進一步運用書目療法之原理於現有之讀者服務上，嘗試施行「書目療法服務」（bibliotherapeutic service），以協助有情緒困擾問題之讀者滿足其心理需求（陳書梅，2008a；陳書梅，2008b）。書目療法服務係由受過專業訓練與具豐富經驗及知識的圖書館館員，推薦書目協助有需要之讀者。其目的乃在於使有心理困擾者產生進取的態度，並得到良好的社會適應與自我發展（陳書梅，2008a）。透過閱讀適當的圖書資訊資源可協助情緒混亂者舒

緩心理壓力，尤其在適逢重大天然災害時，圖書資訊資源更是人們最佳之「心靈處方箋」，因其可協助遭逢不同挫折之成人或兒童讀者，藉由與素材內容之互動，而能照見自己，並積極地面對各種人生的困境與問題。因此，閱讀適當的圖書資訊資源對於個人之人格發展、情緒困擾問題以及不良行為改善等情況 皆有一定之作用（陳書梅，2008b）。

書目療法在國外存在已久，18 世紀開始大量應用，當時英國、法國、德國及蘇格蘭等，皆有醫生將書籍作為治療處方之一，至 19 世紀，美國醫學界開始注意書目療法，20 世紀初始有圖書館館員從事書目療法服務；(Bate & Schuman, 2016)；韓國、日本約於 1960 年代開始引進書目療法研究（Baek, 2018）；中國地區圖書館界約自 1994 年開始呼籲書目療法服務應用於各類型圖書館推行；臺灣圖書館領域 1994 年有書目療法文獻研究，臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授，在 2003 年發表文章指出後 SARS 時代，公共圖書館應成為民眾心靈治療所，開啟圖書館書目療法服務理念（陳書梅、盧宜辰，2005）。近年來，國內一些圖書館，認知到書目療法對讀者情緒療癒和心理健康促進有所幫助，於是開始為一般讀者施行發展性閱讀式和互動式之書目療法服務。其中，在公共圖書館方面，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；彼等的服務形式多元，包括設置書目療法專區或專櫃、辦理情緒療癒素材主題展覽、於網站上發佈情緒療癒素材清單、辦理讀書會、講座、工作坊等（陳書梅等，2019）。

臺灣的一些公共圖書館，已體察到讀者的需要，開始推行發展性書目療法服務；中市圖自 2017 年以來，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，全面推展書目療法服務。（陳書梅等，2019；童惠敏、胡心慈，2019）。書目療法一詞創始於美國，1916 年由 Samuel Crothers 所發表的經典文獻提及，18 世紀的英國、法國與義大利間接

影響美國，成為書目療法研究最強大國家（Bate & Schuman, 2016；黃聖芬，2018）；臺灣研究書目療法著作最多者應屬陳書梅教授（王波，2019）。

總之，書目療法運用於醫院或圖書館已有一段時間，不論是臨床性或發展性書目療法，對於民眾心理健康是有助益的。圖書館運用書目療法，美國已近 100 年，中國大陸及臺灣則是近 20 年方興未艾。本研究以發展性書目療法為主，嘗試以中市圖近三年來書目療法推展經驗為基礎，結合學術研究報告，研究夥伴是一位年約 60 歲患憂鬱症的女性園藝工作者，踏入社會後從未接觸圖書館，研究者見其長期從事園藝工作，對情緒問題有所幫助，且因經濟不佳，忙於三餐及家庭照顧，未曾向圖書館借書。就研究者所讀文獻，國內尚未有憂鬱症患者書目療法個案研究，因思向其介紹圖書館，推展情緒療癒圖書資料，觀察並訪談其閱讀歷程及心得分享，探究書目療法之療癒歷程，進而見證書目療法之效益。

貳、文獻探討

一、書目療法定義與意涵

（一）書目療法定義

「書目療法」係指使用圖書及相關資料於病患之治療，它是一種選擇性活動，在專業人員的指導下，採用計畫、指導、控制的閱讀方式，藉由讀者與文獻的互動，以減輕其心理或其他方面的問題（維基百科，2013；王姿元，2013）。英文文獻中以 bibliotherapy 一詞之使用較為普遍，該詞衍生自希臘文 biblion（圖書）與 therapeia（療癒）二字。書目療法又稱為閱讀療法、閱讀治療（reading therapy）、讀書治療、圖書醫療法、圖書治療法（book therapy）、文獻治療（document therapy）、資訊療法（information therapy）等（Bate & Schuman, 2016; Oppenheimer, 2010; Tukhareli, 2014; 王波，2019；陳書梅，2008）。在英國，特別在圖書館使用 reading therapy，專業文獻則偏向使用 bibliotherapy（黃聖芬，2018）。閱讀適當的圖書、欣賞適合

的影音資源，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(resilience)，以面對生活中的不如意事件，此即是所謂的「書目療法」或「療癒閱讀」(healing reading) (陳書梅等，2019)。

(二) 書目療法意涵

書目療法常見分類為「發展性書目療法」(developmental bibliotherapy)和「臨床性書目療法」(clinical bibliotherapy)(黃聖芬，2018；陳書梅，2008；陳書梅等，2019)。發展性書目療法係針對心理健康的一般人，適合在社區、圖書館、各級學校、社會工作機構等進行；臨床性書目療法則針對心理疾病患者，需要由心理醫師等醫療專業人員施行，或與圖書館館員共組團隊進行。另外，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(陳書梅、洪新柔，2012)，並透過互動與討論，讓當事者經歷認同、淨化、領悟的心理狀態(Potts, et al., 2010; Chavira, et al., 2017; 陳書梅等，2019)。圖書館提供引起讀者認同共鳴的書，透過閱讀、學習、討論等過程，產生心靈淨化、心態平衡，繼而加深理解、領悟真諦、解除困擾(王波，2019)，是為「發展性書目療法」或為「閱讀式書目療法」。

(三) 書目療法服務意涵

圖書館藉由舉辦多元與情緒療癒相關的活動，提供具有情緒療癒效用的圖書資源給讀者，以幫助彼等跳脫負面情緒，增進心理健康，即稱為「書目療法服務」(bibliotherapeutic service)(陳書梅，2008a；陳書梅，2008b；陳書梅等，2019)。無論是早期的醫院圖書館至1930年代之公共圖書館或學校圖書館，書目療法服務在圖書館之施行，自二十世紀起至二十一世紀初皆為因應社會之需求而發展(陳書梅，2008a；陳書梅，2008b)。圖書館角色面臨由「知識殿堂」演變為「心靈療癒所」的挑戰，館員不僅要繼續擔任知識仲介者的角色，更要擔

任閱讀指導者，提供療癒閱讀素材與書目療法服務，最終得以協助讀者邁向健康幸福人生（閱讀與心理健康委員會，2017）。

綜上，近年來臺灣圖書館實施書目療法方興未艾，中市圖自 2017 年起開始推廣，由總館帶領 43 分館施行，提供療癒閱讀圖書資源、主題書展、成立閱讀解憂書房、解憂 talk 讀書會、閱讀解憂書房專屬網頁、媒體宣傳、書書福福書袋借閱及專家學者講座等相關活動，並推廣至社區、醫院；2019 年 6 月和中華民國圖書館學會閱讀與健康委員會合作辦理「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（陳書梅等，2019），三年來對於書目療法服務頗為用心，造福民眾閱讀與心理健康。

（四）書目療法之運用

根據文獻指出，書目療法對個人產生影響之心理歷程，通常分為認同(identification)、淨化(catharsis)、領悟(insight)(王姿元，2013)。陳書梅(2008b)提出，「認同」就是透過閱讀使讀者認同書中的角色，感覺自己並非唯一受苦者；「淨化」的過程，乃是讀者以旁觀者與參與者的角度閱讀，與故事中的角色分享感覺、情緒、挫折等，釋放被壓抑的情緒而有解脫感；「領悟」則是指藉由故事中角色的遭遇與情境照見個人的情緒、問題、行為反應等，成熟理性面對自己，正面積極思考（陳書梅，2008b；王姿元，2013；王波，2019）。

書目療法常運用的情緒療癒閱讀素材相當多元，包括紙本圖書與非紙本資料，如電影、歌曲、音樂、電子書、線上閱讀軟體與資料庫等。常見的紙本情緒療癒閱讀素材可分為小說類(fiction)與非小說類(non-fiction)及自助書(self-help book)。小說類包括各種類型之小說，非小說類如繪本(picture book)、傳記、詩歌、漫畫等，自助書則是給予讀者資訊並增進自我發展，依各類主題細分，如身體健康與疾病預防等（陳書梅等，2012；王姿元，2013）。

閱讀素材選擇須符合個人背景及素材內容特性。個人背景需考量是否適合其閱讀能力、人格特質、生活背景、興趣喜好與情緒問題；素材內容特性方面，需考量素材主題合宜性、內容正確性、趣味性、

情節與人物角色的激勵性等，才能幫助讀者解決情緒問題（王姿元，2013；陳書梅、張簡碧芬，2013）。

書目療法是一種心理疾病的輔助治療方式，也是一種常人在遭遇情緒困擾問題時，可以運用的一種情緒療癒方式，圖書館員可提供適當的閱讀建議協助讀者解決其心理或情緒困擾問題（陳書梅等，2012；陳書梅等，2019）。

臨床性書目療法服務，目前在臺灣尚未有任何圖書館推行（陳書梅，2017；陳書梅等，2019）。2019年中市圖已提供情緒療癒館藏與臺中榮民總醫院醫護人員書目療法工作坊使用，該院也計畫進一步為病患和家屬提供發展性書目療法服務，未來，亦考慮提供臨床性書目療法服務，雙方的合作，對療癒閱讀或民眾心理健康都將有助益及貢獻（陳書梅等，2019）。

二、國外書目療法研究脈絡

印度學者阮甘納桑於 1931 年提出圖書館五律，迄今已達 70 餘年，仍為圖書館所引用，奉為圭臬，其內容為：1. 書貴為用（Books are for use）、2. 書為人而設（Books are for all）、3. 書有其讀者（Every book its reader）、4. 節省讀者時間（Save the time of reader）、5. 圖書館是一成長中有機體（Library is a growing organism），其中第二律解釋為書不分個人社會背景，是為了提供利用，解決讀者的需求或困難（維基百科，2019），圖書館書目療法即是為解決讀者情緒困擾問題提供的服務。

20 世紀，國外書目療法的研究，如美國威斯康辛大學圖書館學院 1978 年舉辦的圖書館學研討會，討論七篇有關書目療法論文，探討圖書館員或教育者在書目療法的理論與實踐應用，釐清其療癒過程中與心理治療師、衛生專業人員的關係（Monroe, 1978）。1980 年美國 Cornett 在文章中提到書目療法三步驟，分別為認同、淨化、領悟。讀者如果條件合適，就會對書中的某些真實或虛構人物產生同情，意識到自己的生活與書中人物有些相似之處，此即為認同作用；讀者可以在安全的情況下釋放被壓抑的情緒，對自己的問題有了新的認識，情

緒達到釋放，是為淨化作用；情緒宣洩後，產生洞察力，確定可能的問題解決方案，讓自己堅強，此為領悟作用，讀者經歷上述三個階段，即達到書目療法目標（Cornett & Cornett, 1980）。1998 年 Forrest 定義了“閱讀療法（reading therapy）”一詞，並討論其在英國和美國的早期發展，對該領域最新文獻進行了回顧，提出了在健康和社區照顧圖書館中實施閱讀療法的一些建議（Forrest, 1998）。

21 世紀，Sturm 在國內教育資料與圖書館學期刊發表一篇有關書目療法的文章，探討讀者諮詢和書目療法，是幫助？還是療癒？研究結果評估具特殊處方功能的好書（Sturm, 2003）。

研究者就所閱讀的參考資料，發現國外書目療法研究以美國、英國較為活絡，尤其是美國（如表 1）。2006 年美國 Jones 在文章中提到，書目療法最早在希臘開始，學者、醫師、心理師、圖書館員、社工等對閱讀指導與書目療法有不同看法，並提出分析；2009 年英國 Brewster 文章提到圖書處方：書目療法在英國的運用，閱讀療法已在醫院圖書館施行多年，公共圖書館以書籍幫助人們，圖書館員、醫務人員可合作運用。2016 年澳洲 Carty 等人也發表了紐西蘭南部施行圖書處方的評估，可見 21 世紀書目療法實施已受各國關注及運用。

表 1 國外書目療法研究脈絡

編號	出版年	作者/篇名	出版國家	摘要
1	1931	Ranganathan, S.R. <i>The Five Laws of Library Science.</i>	英國	圖書館 5 律：書貴為用、書為人而設、每本書有其讀者、節省讀者時間、圖書館是一成長有機體。
2	1978	Monroe, M.E. <i>Seminar on Bibliotherapy: Proceedings of Sessions.</i>	美國	七篇書目療法論文討論。
3	1980	Cornett, C.E., & Cornett, C.F.	美國	書目療法：適當的時間給予適當的書，提出書

編號	出版年	作者/篇名	出版國家	摘要
		<i>Bibliotherapy: The Right Book at the Right Time.</i>		目療法三步驟。
4	1998	Forrest, M.E.S. Recent developments in reading therapy: a review of the literature.	美國	定義「閱讀療法」，討論英美早期發展。
5	2003	Sturm, B.W. Reader's advisory and bibliotherapy: helping or healing?	臺灣	讀者諮詢和書目療法：幫助或療癒。
6	2004	Berns, C. F. Bibliotherapy: using books to help bereaved children	美國	使用書籍幫助失親孩子。
7	2006	Jones, J. L. A closer look at bibliotherapy.	美國	圖書療法最早在希臘，學者、醫師、心理師、圖書館員、社工等對閱讀指導與書目療法有不同看法，對其混淆提出觀點和分析。
8	2008	Jack, S.J., & Ronan, K.R. Bibliotherapy: practice and research.	美國	書目療法實施和研究，介紹書目療法的好處，呼籲各領域施行者進行書目療法評估。
9	2008	Lu, Y. L. Helping children cope: What is bibliotherapy?.	美國	幫助兒童應對：甚麼是書目療法。
10	2009	Brewster, L. Books on prescription: bibliotherapy in the United Kingdom.	英國	圖書處方：書目療法在英國的運用。閱讀療法已在醫院圖書館施行多年，公共圖書館以書籍幫助人們，圖書館員、

編號	出版年	作者/篇名	出版國家	摘要
				醫務人員可合作運用。
11	2011	Strobel, D. Bibliotherapy: an intervention designed for siblings of children with autism	美國	書目療法：專為自閉症兒童的青春期兄弟姐妹設計。
12	2014	Tukhareli, N. <i>Healing Through Books: The Evolution and Diversification of Bibliotherapy</i>	美國	書籍療癒：書目療法演變和多樣化。書目療法是一個有效的工具。
13	2016	Bate, J. & Schuman, A. Books do furnish a mind: the art and science of bibliotherapy.	英國	書目療法的藝術和科學；文中提到書目療法至今已有 100 年，最早從希臘開始。
14	2016	Carty S., Thompson, L., Berger, S., Jahnke, K., & Llewellyn, R. Books on prescription – community-based health initiative to increase access to mental health treatment: an evaluation.	澳洲	2011 年至 2014 年期間在紐西蘭南島南部地區實施的處方書 (BoP) 計劃的實施情況和過程評估。
15	2017	Chavira, D.A., et.al. Delivering CBT to rural Latino children with anxiety disorders: a qualitative study.	美國	利用質性訪談法研究拉丁裔鄉村青少年認知行為治療，有支援書目療法和無支援書目療法的差異。
16	2019	王波 閱讀療法的歷史基因、民間土壤、理論	中國	2011 年以來的回顧，中國內外幾位專家對閱讀療法的新解釋及研究

編號	出版年	作者/篇名	出版國家	摘要
		新解和發展現狀		與進展。

資料來源：研究者自行整理

國外有不少實證研究顯示，書目療法可以幫助當事人處理情緒問題，並改善個人精神健康。中國學者宮梅玲、王連雲及張一巍三人，針對 88 名大學生進行實證研究，研究結果發現，大學生可藉由閱讀書刊，脫離情緒困擾問題所帶來之焦慮、孤獨、憂鬱、悲傷及自卑等負面的心理狀態（陳書梅、張簡碧芬，2013）。美國北伊利諾大學針對自閉症兒童的青春期兄弟姐妹進行書目療法，增加了他們對自閉症的認識，家長也表示兄弟姐妹對自閉症兒童產生理解和耐心（Strobel, 2011）。Adeyeye & Oyewusi（2017）實證研究以書目療法幫助住在奈及利亞拉哥斯城的懲教院年輕女孩，尋找適合他們的書，利用焦點團體訪談法，分為二組，一組為兒童犯罪（17 名女孩），另一組為失去父母照顧（19 名女孩），這項研究採用奈及利亞故事書，研究發現，在閱讀和討論書中的主題後，參加者了解到甚麼是良好行為，他們變得後悔和清醒。

在國內則有洪欣柔運用半結構式深度訪談法，針對 20 位國立臺灣大學之大學生進行研究，結果顯示，大學生在遭遇情緒困擾時，常藉由閱讀小說舒緩負面情緒（陳書梅、張簡碧芬，2013）。中國學者將書目療法功能區分為治療、預防與發展三方面，西方學者則以書目療法所產生的情緒療癒效用機制之認同、淨化、領悟等心理現象為基調（王姿元，2013）。綜上，國內書目療法功能論述與西方觀點相同。

參、研究設計與研究夥伴

本研究以觀察、訪談及手札等方式進行，採非正式訪談，研究夥伴是研究者的高中同學，患有憂鬱症的女性園藝工作者，約 60 歲，為圖書館新辦證讀者，研究實施前未曾向圖書館借過書。研究實施前，先以電話聯絡，確認願意成為本研究書目療法實施的研究夥伴，並同意實施療癒的研究歷程中，進行錄音與拍照。研究實施分為三階段進行，第一階段在 2019 年 11 月 17-18 日在研究夥伴家中及鄰近景點進

行；第二階段在同年 11 月 27 日於研究者服務的圖書館進行；第三階段為 2019 年 12 月 7 日在親子餐館進行。研究夥伴在研究者鼓勵下，每一階段進行前，均預約、借閱圖書館書目療法素材，共借閱 3 次。研究夥伴在心情好，環境佳的氛圍下，暢所欲言。三階段的實施獲得的研究資料包括：書目療法素材 (A1-3)，逐字稿 (B1-3)、手札 (C1-2)、及照片(D)，用以探究書目療法實施歷程。

研究夥伴自幼與母親關係不好，缺乏母愛，與母親溝通不良，加上婚姻不佳，經濟困頓，多重挫折長期累積，強忍壓抑，造成情緒困擾 (C1)；所幸有兒子需教養，不曾有自殺念頭，兒子國中時帶他看身心科，經醫師告知才知她自己患有憂鬱症，從而吃藥治療，偶有接受醫師建議看書，但都沒看完一本。自小喜歡花草，以園藝為業，退休後仍從事園藝志工，透過花草觸摸，讓心情平靜、自在。2006 年參加農委會漂鳥計畫，正式從事園藝工作，現為園藝志工，靠園藝工作療癒自己 (B1)。

研究夥伴進入社會後，未曾走進圖書館。在窮困潦倒、情緒不佳、走投無路時，無意間踏入某佛寺求助師父，在師父開導下，介紹佛經小冊子閱讀及抄經，這是第一次認真與書接觸，學到解決問題四步驟：面對它、接受它、解決它、放下它，這時感覺書有用、四步驟對她很有幫助；之後偶而會去書店買與園藝主題有關的圖書，心理諮商師介紹的書總是看不完，不想看。一旦看到有不受父母疼愛的孩子，情緒就不好，看到別人想到自己。其情緒困擾問題常引起壓力、氣憤、傷心、哭泣及孤單。

研究實施時，研究者試圖問其與母親的關係，研究夥伴因兒子在場，沉默不語；但當其兒子不在場時，主動提及本身自幼個性乖巧，千辛萬苦想獲得母愛而不可得，總覺得母親重男輕女，對她吝於讚美，生活點滴累積，讓她時而生氣，時而想哭，因而有情緒困擾問題。研究實施前，在一個研究者辦理的行動書車活動中，請她辦借書證，當下未借書，之前也沒借書經驗，更不瞭解圖書館的書目療法、情緒療癒圖書資料 (C2)。

肆、研究實施

研究者服務於圖書館，推動書目療法閱讀，欲了解民眾對於書目療法的認同度，經與老師討論後，尋找個案探究。研究實施前因與研究夥伴曾為同窗關係，偶有聯繫，約略知道研究夥伴與母親關係緊張、患有憂鬱症，因而決定以她為研究夥伴。2019 年 10 月以電話說明研究實施目的，成功獲其同意約定時間進行研究實施。研究者首先介紹研究夥伴自中市圖網站的「閱讀解憂書房」網頁預約、借閱書目療法素材，並說明書目療法功能為協助個人透過閱讀，得到認同共鳴，將負面情緒掃除淨化，進而領悟、解除困擾。

研究夥伴於是自中市圖網站借閱五本書目療法繪本，研究夥伴很認真閱讀，產生興趣，在第一階段研究實施後，主動詢問研究者書目療法國內專家有誰？當下研究者有些訝異她這麼快就想進一步了解書目療法，於是介紹臺灣大學陳書梅教授在這方面很專業，可多了解；研究夥伴於 11 月初以 line 通訊給研究者 10 本書單，表示是從網站搜尋陳書梅教授的演講所提到的繪本，該批繪本適合樂齡族閱讀，她要借閱，第二階段研究實施即請研究夥伴分享這 10 本繪本的閱讀心得。

第三階段研究實施前，研究夥伴以電話請研究者為其介紹素材，研究者與老師討論此事，老師建議以研究夥伴有興趣的園藝素材為主題，研究者即介紹她閱讀「好好照顧我的花」、「希望牧場」、「擁抱」等繪本書，第三階段研究實施，請研究夥伴分享最有感觸繪本，研究夥伴分享了「擁抱」、「好好照顧我的花」、「希望牧場」等三本。研究夥伴共閱讀了 20 本情緒療癒繪本，在三階段的研究實施，研究夥伴分享閱讀心得時，能將本身經歷與繪本內容相結合，引出內心世界及感想，發現書目療法對她有幫助，會介紹給朋友，也會到圖書館享受豐富資源。

表 2 研究實施階段

日期	階段	內容
108 年 10 月	研究實施前	先以電話聯絡，確認願意成為本研究書目療法實施的研究夥伴，並同意研究歷程中的錄音與拍照。

108 年 11 月 17-18 日	第一階段	深入了解研究夥伴情緒問題，研究夥伴自中市圖網站借閱五本書目療法素材，與其共讀第一本繪本，從共讀中討論書目療法三步驟，研究夥伴對書目療法產生興趣。
108 年 11 月 27 日	第二階段	研究夥伴主動上網搜尋樂齡書目療法素材 10 本並借閱，自行到研究者服務處分享心得。並請研究者為其推薦好書。
108 年 12 月 7 日	第三階段	研究夥伴對於「擁抱」、「好好照顧我的花」、「希望牧場」三繪本有感觸，並分享心得。肯定書目療法對人有幫助，驚訝繪本對樂齡族的助益，簡而易懂有療癒效果。

資料來源：研究者自行整理

伍、研究分析

前面提到書目療法具有認知、淨化、領悟三層次作用 (Cornett & Cornett, 1980)，在研究過程中，發現研究實施前的素材準備及關係建立等前置作業有其必要性，可列為書目療法歷程之一，因為有此前置作業，方能讓研究夥伴產生信任，有利於後續研究實施歷程。在輕鬆愉快、無壓力的氛圍下，軟性閱讀 (Sturm, 2003)，引導受訪者分享閱讀心得，從其心得中印證書目療法認知、淨化、領悟功能及影響。研究者發現書目療法實施歷程應有四個步驟，即前置作業→認知→淨化→領悟，茲分述如下：

一、前置作業

研究實施前因為舊識，偶有聯絡，以電話約訪，說明訪談目的，並請研究夥伴自行到圖書館借閱有興趣的書，首次借書只是依書名而借了「小貓頭鷹的冒險」、「化為千風」、「月亮忘記了」、「回到世界上最美麗的村子」、「我只能為你畫一張小卡片」等五本 (A1)。研究者配合在她喜歡的咖啡庭園與其餐敘，在輕鬆愉快的氛圍下，閒聊其家庭生活，進一步拉近彼此關係；餐後受邀至其工作地的戶外園區，繼續聊其家庭、工作及閱讀，因時間已晚，研究者提議明早繼續，

獲受訪者同意借宿她家一晚，就近觀察、訪談及手札側寫等後續三階段研究實施。

在閱讀素材選擇上，研究者首先介紹書目療法素材及借閱管道，由研究夥伴自行選書借閱，每一階段研究實施前，研究夥伴都會自主借書，第一階段借閱五本閱讀後，產生興趣，第二階段自行上網搜尋專家推薦樂齡療癒繪本 10 本 (A2)，第三階段請研究者為其選書 5 本 (A3)，對研究者及書目療法素材有了信心。研究實施期間共預約 22 本，成功借閱 20 本療癒繪本，並充分閱讀。

研究者首先引導研究夥伴如何閱讀情緒療癒繪本，見其對閱讀有些生澀，當下決定與其共讀「小貓頭鷹的冒險」，閱讀完後，請其分享心得，其他 19 本由受訪者自行在家閱讀。三階段的研究實施，暢所欲言，分享了 8 本閱讀心得：「小貓頭鷹的冒險」、「化為千風」、「月亮忘記了」、「回到世界上最美麗的村子」、「我只能為你畫一張小卡片」、「擁抱」、「好好照顧我的花」、「希望牧場」等。這些繪本內容談到負面情緒、自我實現、人際關係、失親、家庭關係等主題 (陳書梅，2018)。研究夥伴將其生活故事與書中情節併談。對於「擁抱」、「好好照顧我的花」及「希望牧場」等三本最喜歡、感受最深。

一般人情緒有困擾常難以啟齒、開口對別人說，本研究實施前對研究夥伴家庭背景及情緒困擾稍有所了解，在實施過程中，讓研究夥伴盡情的暢所欲言，深入了解其情緒問題，得到信任，以其興趣選書，完成三階段研究實施，因此前置作業的重點應包含徵詢研究夥伴同意、投其所好選擇適當素材、適當的訪問時間、地點等準備工作及建立與研究夥伴良好的信任關係，完善的前置作業能讓研究工作事半功倍。

二、認知歷程

為了解受訪者情緒問題，訪問地點選擇輕鬆自在的咖啡庭園、寺廟戶外、圖書館及受訪者家中客廳，由其興趣園藝談起，道出母女關係不好、有情緒問題、喜歡花草：

「我去醫院看身心科，看他們怎麼解讀我跟我媽的關係，去了幾次，沒受益啦、我感覺摸到花草，心情就很平靜，就感覺很自在」(B1)。

從閱讀「小貓頭鷹的冒險」繪本，引導其說出與小貓頭鷹類似的處境及想法，探討書目療法的認知作用。小貓頭鷹睡不著自行外出玩耍闖蕩，貓頭鷹媽媽四處尋找，她心有所感的說：

「我很愛玩啊，有錢就出國；我老媽就說你都沒錢，為什麼還可以這樣」(B1)。

人應該像貓頭鷹一樣去冒險，發現自己的優點，她說：

「我兒子說我會種花，對人也是一種貢獻，這就是我存在的價值」(B1)。

對於母女關係，我依自己有女兒的生活經驗與其探討母女關係，分享心得：因她從小由大媽(大老婆)養育、照顧，親生母親忙於工作，難免疏忽，非不愛她。就像小貓頭鷹媽媽雖然焦急、生氣尋找自行外出的小貓頭鷹，但找到孩子後還是會教小貓頭鷹飛翔。她說：

「你跟我講是不是因為大媽照顧我，她才會這樣，我想了一下，好像是，心情就好過一點」(B1)。

研究夥伴有兒子無女兒，缺乏母女相處經驗，藉由繪本及他人經驗分享，對於母女關係不好的情緒有所認知，心情也變好。在研究夥伴最有感的三本書中，「擁抱」描述一隻獅子看到森林裡的動物都在擁抱，覺得很噁心，問她看完此繪本有何感想呢？

「擁抱應該是幾米心情很好的時候寫的，它好像一切都是很美好的，跟「我只想畫一張小卡片」不同，它非常灰暗，很低落的那陣子畫的感覺。可是這一本「擁抱」，有一點不像他的感覺，他提到獅子嘛，覺得很噁心，這有點像是我的心聲，這擁抱，擁抱有這麼美好，好噁心喔。因為我們沒有被擁抱，沒有貼心過，沒有那種經驗，我媽拉著我的手，我會覺得很噁心，被觸到會覺得，怎麼會這樣，太做作了」(B2)。

我說：「一本書看的人不同，體會就不同，我沒有你體會那麼深，不會噁心，擁抱就是愛吧！」；她同意的點頭說：「恩，就是愛」。看到書中主角想到自己，以同理心將自己生活經驗與繪本內容結合，就是認知作用。

三、淨化歷程

研究實施前研究夥伴擔心的問：「我是否要寫心得報告」，研究者說不用，只是訪談，她才放心接受訪問。在談話過程中，不主動碰觸受訪者情緒問題，讓她無拘束的說；在第一階段研究實施結束時，她說「以後有話會對別人說出」(C2)，透過訪談，講出心裡話，壓抑的情緒得到釋放。讀「化為千風」，她說：

「它真的很好，像家裡有人過世，看了就比較療癒一點。或許有深深憂鬱的人來看也不錯，層次上也有往好一點的地方啦」(B2)。

研究夥伴在困頓時，到寺廟，師父介紹讀佛經小冊子，讀經、抄經讓她心情平靜，首次覺得書對其情緒有用：

「看到小冊子佛書，如心經，師父要我抄經，一件事，一直做一直做，心沉澱下來」(B1)，「聖嚴法師有一句話，面對問題時有四步驟，我是在小冊子讀到的，第一次讀到，很驚訝，原來可以這樣。就是碰到問題時，妳要面對、接受、解決、然後放下它」(B1)。

在閱讀過程中，她對療癒繪本產生興趣，主動請研究者為其選書，研究者考慮她對農業、園藝、花卉有興趣及其母女關係，為她選擇了「擁抱」、「好好照顧我的花」及「希望牧場」等。第三階段研究實施，她帶了前面三本來，表示這三本她最有感，接著分享「好好照顧我的花」，她說：

「我就很喜歡它的插畫，我覺得畫得很好、很美，好難相信，當然最重要的是她的故事，他利用巨人大跟小，很看得見的對立」(B3)。

接著她又分享「希望牧場」：「我看的時候覺得很懷疑，這是真實嗎？」(B3)，我問她的感觸，她表示：

「我的感觸是他很有愛心，可是真的必要這樣子嗎？就有點像我的生命，我存在幹嘛，沒有必要，我從小就有自殺念頭了，因為我覺得我活著要幹嘛，爸媽又不愛我，只有兄弟，好像他們兄弟有得玩，只有我落單」(B3)。

我說：「妳真的這樣想？」她說：

「他（牧牛人）提到，管他有意義沒意義，我就是一個養牛人，不用去想那麼多，我就是要你們這樣活下去」(B3)。

研究夥伴從書中以同理心找到認同，情緒轉折，將壞心情丟棄，心境平和，產生淨化作用。

四、領悟歷程

在閱讀「回到世界上最美麗的村子」，她說

「剛燒過的枯樹，可能是戰爭、都被火燒了，村子都沒了，他（故事中的男孩）竟然可以走到中間、找到一朵花開了。讓人發現，你甚麼都沒了，但自然生命力重來，重新再來，再冒新芽，其實事實是會這樣，我覺得它就是比較療癒型的書啦！」(B2)。

在「希望牧場」養牛人很單純的只是想讓牛活著，她說：

「對於一個陷入困境的人，就這樣就好了，就很簡單。那一天太陽出來了，就出來了，就是一種習慣跟愛」(B3)。

而「好好照顧我的花」這本書對於研究夥伴的體認是：

「我覺得這本書的變大變小，去隱喻要好好對待身邊的人，不要等走了，才說你很想念她」(B3)。

談到「月亮忘記了」繪本，她認為：

「小男孩的月亮不見了，掉到池塘裡，猶如小男孩長大回不到童年、童心，是啊，過去就過去，猶如戀人，再也找不回來，活在當下就好」。

情緒療癒繪本閱讀後，由認同、淨化，進而產生正面思考，積極向上即為領悟作用。

研究夥伴閱讀 20 本情緒療癒繪本，能與自身成長及生活相互對照輝映，也獲得體悟，正向思考；因研究實施接觸圖書館，驚覺繪本的力量，也想到附近圖書館利用，並把好書介紹給朋友，她說：

「出社會後，好像沒有習慣進圖書館，各區都有圖書館，可是就沒有想到要去圖書館借書來看」(B1)，「因為妳的關係，原來去圖書館就可免費看到很多繪本。我以前印象中以為這種繪本是給小孩看，然後發現說原來蠻多適合我看的，以後會常去圖書館，我就想有這些繪本就很好，也可以介紹他（朋友）去圖書館借，心情不好就跟書對話」(B3)。

可見她已跳脫舊有思緒，破繭而出，找到情緒低落時的輔助工具—療癒閱讀。

陸、結論與建議

從研究分析中發現書目療法具有認同、淨化、領悟功能，值得圖書館推廣，與學者理論也有所呼應。在實施書目療法之前，應先與研究夥伴建立良好關係，產生信任，依其興趣介紹書，就如同 Ranganathan 提到的「書為人而設」，將書介紹給適當的人，對研究夥伴的了解，才能介紹適當的書給她，對書目療法實施的順利與否有密切關係。研究夥伴從繪本閱讀歷程中找到與繪本類似的生活情境，以同理心達到認同作用；將不好的情緒掃除、轉折產生淨化作用；並領悟出，往後可以如“希望牧場”一書主人翁一樣，讓牛活著就好，不要想太多，與 Cornett 及陳書梅教授研究的書目療法三步驟尚相符。

同時，研究夥伴驚訝於繪本的情緒療癒功能，以前從沒接觸過，以後會去附近圖書館利用，也會將對人有幫助、好讀的療癒繪本介紹給朋友，正面積極對待人生。這也說明如 Sturm 提到的書目療法好書

處方，書可以幫助人。研究夥伴因為這次的訪問才接觸公共圖書館及閱讀，了解到原來除了園藝，圖書館在傳統知識傳播功能外，還有情緒療癒素材及書目療法服務，從而希望圖書館可以將書目療法資源分類、並訓練第一線館員，精準地介紹給讀者（B3），給予圖書館良性建議。

研究夥伴的情緒困擾問題，除了藥物、心理諮商、園藝療癒外，因本研究而增加了書目療法，自我療癒素材及服務，對於病症雖不能立即見效，但研究夥伴受訪後，屢次進圖書館借閱、上網查詢書目療法相關資料，已對其生活產生改變，點滴累積，對其情緒問題或有幫助。再者，研究夥伴進而建議圖書館館員作書目療法訓練，提供參考服務，可見其對圖書館的利用產生興趣，從起初的不進圖書館借閱，到積極借閱提出建議，對於圖書館員產生良性互動，相對於研究夥伴的知識需求也有了轉變。

總結針對圖書館推展書目療法提出以下幾點建議：

一、辦理書目療法專業培訓課程

邀請專家學者針對服務人員進行教育訓練，訓練對象包括主管、館員、志工及讀者，甚至是合作推動對象如教師、讀書會、社區種子教師等，認識理論知識及實作工作坊，建立正確基礎及方向，向民眾推薦，提升館員參考服務能力。

二、辦理主題書展

將情緒療癒素材不定期或定期展出，吸引民眾目光，停下腳步閱讀，進而借閱。

三、佈置情緒療癒專區

在圖書館某個角落，佈置放鬆、放空氛圍，長期設置情緒療癒專區，讀者可現場閱讀紓壓，也可很快找到書借出，自我療癒。

四、主題分類

將情緒療癒素材依主題分類上架，方便讀者依當時情緒需要，正確而省時的即時獲得需要的素材。

五、建置書目療法專屬網頁

設置專屬網頁，將療癒素材書單、療癒活動資料、文宣海報、新聞稿等在此呈現。

六、辦理療癒真人圖書館

邀請療癒閱讀讀者分享閱讀心得、如何與生活經驗呼應及現場互動討論，彷彿真人圖書館，有相同經驗的讀者應能有所感。

七、辦理療癒閱讀活動

療癒閱讀活動可多樣，如戶外設攤、書袋著走，借閱有禮及異業結盟等。

書目療法既然對民眾自我療癒有幫助，即可利用各種方式推廣，創造圖書館另類療癒功能，讓讀者快樂閱讀、心平氣和，生活安定，達到為民服務目的。

【參考書目】

- 毛慶禎 (2003)。公共圖書館的角色及功能。取自 <http://lins.fju.edu.tw/mao/pl/pls2001-1.htm>。
- 王姿元 (2013)。高中職圖書館施行發展性書目療法服務之研究。未出版之碩士論文，國立政治大學圖書資訊與檔案學研究所，臺北市。取自 <http://www.airitilibrary.com/>。
- 王波 (2019)。閱讀療法的歷史基因、民間土壤、理論新解和發展現狀。《圖書館論壇》，2019(8)，108-123。
- 陳書梅 (2008a)。圖書館與書目療法服務。《大學圖書館》，12(2)，15-41。
- 陳書梅 (2008b)。閱讀與情緒療癒：淺談書目療法。《全國新書資訊月刊》(2008,12月)，4-9。

- 陳書梅 (2010)。書目療法、公共圖書館與青少年之療癒閱讀。臺灣圖書館管理季刊，6(1)，11-18。取自 <https://www.ntl.edu.tw/public/Attachment/0461125126.pdf>。
- 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 (2018)。從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目。臺北市，旺文。
- 陳書梅、盧宜辰 (2005)。我國公共圖書館施行兒童書目療法服務之研究。圖書與資訊學刊，54，58-83。
- 陳書梅、洪新柔 (2012)。大學生對大學圖書館情緒療癒閱讀素材需求之探索性研究。大學圖書館，16(1)，12-35。
- 陳書梅、張曉玲、陳綉麗 (2019)。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。公共圖書館研究，10，62-86。
- 黃聖芬 (2018)。1916-2017 書目療法期刊文獻資訊計量研究。未出版之碩士論文，國立政治大學圖書資訊與檔案學研究所，臺北市。
- 閱讀與心理健康委員會 (2017, 7 月 21 日)。「2017 年書目療法服務圖書館實務經驗分享」論壇活動回顧。中華民國圖書館學會會務報導。取自 http://www.lac.org.tw/conference_report/20170721-8852-175774250。
- 童敏惠、胡心慈 (2019, 10 月 31 日)。繪本療癒·預約幸福：2019 年「公共圖書館繪本書目療法服務」論壇紀要。中華民國圖書館學會會務報導。取自 http://www.lac.org.tw/conference_report/20191031-9858-693301897。
- 維基百科 (2013)。書目療法。取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%9B%B8%E7%9B%AE%E7%99%82%E6%B3%95>。
- 維基百科 (2019)。圖書館五律。取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%9C%96%E6%9B%B8%E9%A4%A8%E4%BA%94%E5%BE%8B>。

- Baek, J.E. (2018). A study on the research trends of bibliotherapy in Korea and Japan. *Journal of the Korean BIBLIA Society for Library and Information Science*, 29(1), 5-26. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.14699/kbiblia.2018.29.1.005>.
- Bate, J., & Schuman, A. (2016). Books do furnish a mind: The art and science of bibliotherapy. *The Lancet*, 387(10020), 742-743. doi:10.1016/S0140-6736(16)00337-8.
- Berns, C. F. (2004). Bibliotherapy: Using books to help bereaved Children. *Journal of Death and Dying*, 48(4), 321-336. Retrieved from <https://doi.org/10.2190/361D-JHD8-RNJT-RYJV>.
- 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.
- Chavira, D.A., Bustos, C.E., Garcia, M.S., Ng,B., & Camacho, A. (2017). Delivering CBT to rural Latino children with anxiety disorders: A qualitative study. *Community Mental Health Journal*, 53(1), 53-61. doi:10.1007/s10597-015-9903-3.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: PhiDelta 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, 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.
- 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.
- Oppenheimer, C. (2010). *Use of bibliotherapy as an adjunctive therapy with bereaved children: A grant proposal* (Master thesis, Long Beach California State University). Retrieved from https://books.google.com.tw/books/about/Use_of_Bibliotherapy_as_an_Adjunctive_Th.html?id=NSIqwAEACAAJ&redir_esc=y.
- Ranganathan, S. R. (1931). *The five laws of library science*. London: Edward Goldston. Retrieved from [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).
- Strobel, D. (2011). *Bibliotherapy: An intervention designed for siblings of children with autism*. Dekalb, Illinois: Northern Illinois University.
- 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*. NY: The Edwin Mellen.

A Case Study of Bibliotherapeutic Service on a Gardener

Hsiu-Li Chen

Graduate Student, Department of Graduate Institute of Curriculum and Instruction,
Mingdao University

Heng-Chi Chiang

Corresponding author, E-mail: hengy0525@mdu.edu.tw
Assistant Professor, Department of Graduate Institute of Curriculum and Instruction,
Mingdao University

Abstract

Bibliotherapy is generally divided into three stages: identification, catharsis, and insight. Identification enables readers to relate to the identity role in the book. Through catharsis, readers develop feelings and release emotions triggered by the story. Insight refers to the readers' self-reflection and positive thinking influenced by the book's story. The research adopted a qualitative method, comprising observations, unstructured interviews, and recordings. A female gardener with depression was recruited as the research subject.

The research found that preparation is critical for implementing bibliotherapy. Preparation entails selecting appropriate books according to the research subject's interests and building a relationship of trust. Bibliotherapy should be conducted in four stages: preparation, identification, catharsis, and insight. The research subject was interested in books from libraries. Moreover, she underwent catharsis after the research process. Eventually, bibliotherapy became a part of her life along with drugs, psychological counseling, and gardening. Finally, on the basis of findings, suggestions were offered to improve the service of libraries.

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

Summary

Introduction

Unsatisfactory events cause emotional disturbance in people's lives, irrespective of their age, resulting in an upheaval of negative emotions. Failure to stabilize their moods might adversely affect their mental health in the long run. As one of the community service organizations, libraries can help individuals relieve stress (Chen, Chang, & Chen, 2019). Libraries, which are a basic institution for reading, offer rich information resources. To improve their reader services, libraries can add bibliotherapeutic materials to their traditional information resources and introduce bibliotherapeutic service to help emotionally distressed readers meet their psychological needs. Bibliotherapy involves professionally trained librarians with extensive experience and relevant knowledge who can recommend bibliotherapeutic materials to assist readers in need. The goal is to instill an aggressive attitude into mentally troubled people to support their social adaptation and self-development processes. Reading appropriate books can help people with emotional confusion relieve psychological pressure. Books and informational resources are especially helpful for coping with major natural disasters. Books can act as spiritual prescriptions for adults who have suffered different setbacks and enable children to take care of themselves through interactions with the content of the materials, such that they can actively face various dilemmas and problems in life. Therefore, reading appropriate books and informational resources can enhance personality development, alleviate emotional distress, and remedy bad behavioral patterns (Chen, 2008a).

Employing reading for emotional healing forms the core of the developmental bibliotherapy. The process of healing through reading comprises three stages. In the first stage of identification, readers feel personally connected to and begin to sympathize with certain fictional characters. In the second stage of catharsis, readers immerse themselves into the story and undertake an emotional journey with the story's characters, in course of which their own negative feelings are released. In the third stage of insight, readers achieve a rejuvenated and calm state of mind in which they regain rationality and positive attitudes and can think of novel solutions to their real-life problems (Chen, 2008b).

Libraries provide effective material for emotional healing that helps people escape negative emotions and improve mental health through activities related to emotional healing, that is, bibliotherapeutic services. This study has found that preparation is critical to the implementation of bibliotherapy. Preparation, in context of bibliotherapy, entails selecting appropriate books and building a trust relationship. This

study performed a case study on developmental bibliotherapy. A female gardener with depression, approximately 60 years old, was the research subject. She was introduced to books promoting emotional healing. Her reading history was studied, and she was interviewed about her experiences. Thus, the study explored emotional healing reading and analyzed the outcome of bibliotherapy.

Methods

The research adopted a qualitative method, comprising observation, unstructured interviews, and recordings. Bibliotherapy constitutes the three stages of identification, catharsis, and insight. The study found that preparation is essential for bibliotherapy, which entails selecting appropriate books according to the research subject's characteristics and needs and establishing a trustful relationship through warm care and mutual understanding. Generating trust is essential for operation and is conducive to the follow-up process.

The research subject read a picture book in a relaxed, pleasant, stress-free atmosphere. Thereafter, she was guided to connect what she read to her life experience so that she could identify with the book. Thus, the identification function was achieved.

The research subject had emotional problems and depression. The researcher searched for places she liked to make her feel safe, encouraged her to talk about her mental pain, and read with her. The more she read, the more she healed. Finally, she underwent catharsis and achieved a peaceful state of mind.

The researcher introduced the research subject to healing books related to gardening, as it was connected to her professional life. During the insight stage, the gardener reflected on the positive practices in the book, developed positive thinking, and discovered the meaning of life. The study interviewed the research subject on all four stages with twenty picture books, analyzing her experience of identification, catharsis, and insight after she finished reading the picture books.

Before the research commenced, the researcher gained some knowledge on the research subject's background and her emotional distress. The whole process emphasized the research subject's free talking, in-depth understanding of her emotional problems, trust environment, and books that would be interesting to her.

The preparation should focus on the research subject's consent, books suited to their cause, appropriate access time, location, and the building of a trustful relationship. This study found that the bibliotherapy process comprises preparation, identification, catharsis, and insight.

Results

In this study, bibliotherapy was conducted in four stages. During the first stage of preparation, the research subject confirmed her willingness to participate in the study over the telephone and agreed to the study being photographed and recorded. During the second stage of identification, after the emotionally therapeutic reading, the research subject's life experiences were associated with those of the story's characters. During the third stage of catharsis, the research subject could release her negative emotions through the story's characters. The public library internet was used to borrow bibliotherapy materials. During the fourth stage of insight, the research subject demonstrated positive changes, validating the research assumption that bibliotherapy can help emotionally distressed people. Additionally, the study demonstrated that picture books were easy to read and suitable for elder people, which was surprising.

Conclusions and suggestions

The analysis found that bibliotherapy involves four processes: preparation, identification, catharsis, and insight. The research subject's experiences were consistent with the stages of identification, catharsis, and insight, which validated the bibliotherapy theory.

The subject's emotional distress problems were healed through bibliotherapy by using self-healing materials and services in addition to drugs, psychological consultation, and horticultural healing. Remedying the illness immediately was not possible; however, the subject went to the library to borrow books and accessed bibliotherapy information online frequently, which indicated that her life had changed already. The more she read to heal, the more her emotional problems alleviated. Furthermore, the research subject suggested that librarians should be trained in bibliotherapy and providing allied services, which indicated her interest in reading and library.

The research presented the following suggestions pertaining to library bibliotherapy services:

1. Training the bibliotherapy service providers
2. Introducing themed book exhibitions
3. Introducing designated areas for emotional healing
4. Creating a catalog of reading topics
5. Creating a web page on bibliotherapy
6. Conducting real-life healing
7. Conducting therapeutic reading activities that can improve work satisfaction

ROMANIZED & TRANSLATED REFERENCE FOR ORIGINAL TEXT

- 毛慶禎 (2003)。公共圖書館的角色及功能。取自
<http://lins.fju.edu.tw/mao/pl/pls2001-1.htm>。【Mao, Ching-Chen (2003).
Gonggong tushuguan de jiaose ji gongneng. Retrieved from
<http://lins.fju.edu.tw/mao/pl/pls2001-1.htm> (in Chinese)】
- 王姿元 (2013)。高中職圖書館施行發展性書目療法服務之研究。未出版之碩士論文，國立政治大學圖書資訊與檔案學研究所，臺北市。【Wang, Tzu-Yuan (2013). *A Study of Developmental Bibliotherapeutic Service in High School Libraries*. (Unpublished master's thesis). NCCU Graduate Institute of Library, Information and Archival Studies, Taipei (in Chinese)】
- 王波 (2019)。閱讀療法的歷史基因、民間土壤、理論新解和發展現狀。《圖書館論壇》，2019(8)，108-123。【Wang, Bo (2019). Yuehdu liaofa de lishih jiyin, minjian turang, lilun sinjieh han fajhan sianjhuang. *Tushuguan luntan*, 2019(8), 108-123 (in Chinese)】
- 陳書梅 (2008a)。圖書館與書目療法服務。《大學圖書館》，12(2)，15-41。【Chen, Su-May (2008a). Bibliotherapeutic service and the library. *University Library Journal*, 12(2), 15-41 (in Chinese)】
- 陳書梅 (2008b)。閱讀與情緒療癒：淺談書目療法。《全國新書資訊月刊》(2008,12月)，4-9。【Chen, Su-May (2008b). Yuehdu yu chingsyu liaoyu: chiantan shumu liaofa. *Chyuanguo sinshu zihsyun yuehkan* (2018, Dec.), 4-9 (in Chinese)】
- 陳書梅 (2010)。書目療法、公共圖書館與青少年之療癒閱讀。《臺灣圖書館管理季刊》，6(1)，11-18。取自
<https://www.ntl.edu.tw/public/Attachment/0461125126.pdf>。【Chen, Su-May (2010). Bibliotherapy, Public Library and the Healing Reading of Young Adults. *Interdisciplinary Journal of Taiwan Library Administration*, 6(1), 11-18. Retrieved from <https://www.ntl.edu.tw/public/Attachment/0461125126.pdf> (in Chinese)】
- 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。【Chen, Su-May (2017). Current development of bibliotherapeutic services in Taiwan's libraries: From the perspective of the forum "Towards a Life of Health and Well-Being". *Taiwan Public Library Journal*, 6, 3-1~3-44. (in Chinese)】
- 陳書梅 (2018)。從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目。臺北市：旺文社。【Chen, Su-May (2018). *From Forlorn to Tranquil: an Annotated Bibilography of Emotional Healing Picture Books for Senior Citizens*. Taipei: Wang Wun She (in Chinese)】
- 陳書梅、盧宜辰 (2005)。我國公共圖書館施行兒童書目療法服務之研究。《圖書

- 與資訊學刊，54，58-83。【Chen, Su-May, & Lu, Yi-Chen (2005). A study of bibliotherapy service for children in Taiwan's public libraries. *Bulletin of Library and Information Science*, 54, 58-83. (in Chinese)】
- 陳書梅、洪新柔（2012）。大學生對大學圖書館情緒療癒閱讀素材需求之探索性研究。《大學圖書館》，16(1)，12-35。【Chen, Su-May, & Hung, Hsin-Jou (2012). A study on undergraduate demand for developmental bibliotherapeutic service in university libraries. *University Library Journal*, 16(1), 12-35 (in Chinese)】
- 陳書梅、張曉玲、陳綉麗（2019）。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。《公共圖書館研究》，10，62-86。【Chen, Su-May, Zhang, Xiao-Ling, & Chen, Shiu-li (2019). Preliminary exploration of public libraries' bibliotherapeutic service: the case of Taichung Public Library. *Taiwan Public Library Journal*, 10, 62-86. (in Chinese)】
- 黃聖芬（2018）。1916-2017 書目療法期刊文獻資訊計量研究。未出版之碩士論文，國立政治大學圖書資訊與檔案學研究所，臺北市。【Huang, Sheng-Fen (2018). *An Informetric Analysis on Bibliotherapy Journal Literature, 1916-2017*. (Unpublished master's thesis). NCCU Graduate Institute of Library, Information and Archival Studies, Taipei (in Chinese)】
- 閱讀與心理健康委員會（2017，7月21日）。「2017年書目療法服務圖書館實務經驗分享」論壇活動回顧。《中華民國圖書館學會會務報導》。取自 http://www.lac.org.tw/conference_report/20170721-8852-175774250。【Yuehdu yu sinlijiankang weiyuanhui (2017, July 21). 2017 Shumu liaofa fuwu tushuguan shihwujingyan fensiang luntan huodonghueigu. *Library Association of The Republic of China (Taiwan) hueiwu baodao*. Retrieved from http://www.lac.org.tw/conference_report/20170721-8852-175774250. (in Chinese)】
- 童敏惠、胡心慈（2019,10月31日）。繪本療癒·預約幸福：2019年「公共圖書館繪本書目療法服務」論壇紀要。《中華民國圖書館學會會務報導》。取自 http://www.lac.org.tw/conference_report/20191031-9858-693301897。【Tung, Miin-Huei, & Hu, Shin-tzu (2019, October 31). Hueiben liaoyu yuyueh singfu: 2019 gonggongtushuguan hueiben shumu liaofa fuwu luntan jiyao. *Library Association of The Republic of China (Taiwan) hueiwu baodao*. Retrieved from http://www.lac.org.tw/conference_report/20191031-9858-693301897. (in Chinese)】
- 維基百科(2013)。書目療法。取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%9B%B8%E7%9B%AE%E7%99%82%E6%B3%95>。【Wikipedia (2013). Shumu liaofa. Retrieved from <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%9B%B8%E7%9B%AE%E7%99%82%E6%B3%95> (in Chinese)】

- 維基百科(2019)。圖書館五律。取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%9C%96%E6%9B%B8%E9%A4%A8%E4%BA%94%E5%BE%8B>
- 。【Wikipedia (2019). Tushuguan wu lyu. Retrieved from <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%9C%96%E6%9B%B8%E9%A4%A8%E4%BA%94%E5%BE%8B> (in Chinese)】
- Baek, J.E. (2018). A study on the research trends of bibliotherapy in Korea and Japan. *Journal of the Korean BIBLIA Society for Library and Information Science*, 29(1), 5-26. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.14699/kbiblia.2018.29.1.005>.
- Bate, J., & Schuman, A. (2016). Books do furnish a mind: The art and science of bibliotherapy. *The Lancet*, 387(10020), 742-743. doi:10.1016/S0140-6736(16)00337-8.
- Berns, C. F. (2004). Bibliotherapy: Using books to help bereaved children. *Journal of Death and Dying*, 48(4), 321-336. Retrieved from <https://doi.org/10.2190/361D-JHD8-RNJT-RYJV>.
- 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.
- Chavira, D.A., Bustos, C.E., Garcia, M.S., Ng,B., & Camacho, A. (2017). Delivering CBT to rural Latino children with anxiety disorders: A qualitative study. *Community Mental Health Journal*, 53(1), 53- 61. doi:10.1007/s10597-015-9903-3.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: PhiDelta 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, 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.
- 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.
- Oppenheimer, C. (2010). *Use of bibliotherapy as an adjunctive therapy with bereaved children: A grant proposal* (Master thesis, Long Beach California State University). Retrieved from https://books.google.com.tw/books/about/Use_of_Bibliotherapy_as_an_Adjunctive_Th.html?id=NSIqwAEACAAJ&redir_esc=y.
- Ranganathan, S. R. (1931). *The five laws of library Science*. London: Edward Goldston. Retrieved from [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).
- Strobel, D. (2011). *Bibliotherapy: An intervention designed for siblings of children with autism*. Dekalb, Illinois: Northern Illinois University.
- 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*. NY: The Edwin Mellen.