



▲ 國立公共資訊圖書館辦理「幸福閱讀一日快閃診所」活動，推薦好書解決讀者的煩惱。

開立心靈處方箋 促進心理健康

療癒閱讀 走出情緒困境

洪敦明、梁鴻翔、楊文琳、潘云薇

每個人都會遇到情緒困擾，公共圖書館期許透過療癒閱讀，讓書籍、音樂、電影等閱讀素材，成為每一個人一輩子最好的朋友，協助達到情緒療癒效果。



現代人人手一機，透過 LINE、Facebook 等工具，就可以超越任何時空的限制，要跟誰談話、說什麼或在哪裡說……都無須受限，然而我們身旁卻不容易有一個人能從忙碌中放下手邊的要事，專心聆聽我們訴說心聲。科技始終來自於人性，科技卻也無法提供有溫度的陪伴。

國家圖書館發布 2017 年臺灣出版現況，發現雖然心靈勵志書只出版 2,070 種、占所有出版類型的 5.12%，但銷售卻是年年排名第一，博客來、誠品及金石堂網路書店的 10 大暢銷書中，都各有 4 本與心理學相關的書籍。我們從這些榜上常見的圖書：《解憂雜貨店》、《被討厭的勇氣》、《情緒勒索》等，可以發現這個世代讀者尋求探索心靈的藥方。部分讀者在閱讀一本書時，往往都有從書中找尋自己的渴望：找尋主角有沒有遇到和自己類似的困擾、有沒有相關的心聲、能否揭示一條出路等。《街頭日記》中艾琳·古薇爾老師說：「不管學生犯過什麼錯誤，我要讓他們把閱讀當成一個改變的機會，也許學生會在書裡發現他自己。」她以各種好書，如《安妮的日記》、《莎拉塔的圍城日記》讓學生看到自己的處境（幫派、暴力威脅等），帶領一群「曾經被社會遺棄」的學生與不同故事的主角生命進行深層的交會，而能從旁觀者觀點為自己的人生找出一條出路。

向人生提問的藝術 從選書師到大師講堂

一本好書確實可成為某人一段人生的重要地圖，透過文字找到心靈的對話、幫助讀者重新定位自己、從迷途中返回、發現突破的關鍵。如今人們透過書籍尋求解答，那彷彿是上個世紀的解惑方式了。而身處網路世代的我們，多是尋求另外一種形式的解憂或解惑，只要有問題，就用 Google 等搜尋引擎來找到解答。但如今的課題是面對現今的大量資訊，過多的選擇，反而讓人們無法進行正確的抉擇。而當大網路巨頭公司（如 Facebook、Google）正努力地將服務（如新聞及搜索結果）依據個人偏好設定提供媒體內容，使用者們就會被困在一個「同溫層」，我們透過網路看到一個「想看到」的世界，看不見一些或許讓我們能對世界擴闊視野的資訊。

為了讓圖書館再度成為人們的心靈驛站，可以透過推薦好書解決讀者的煩惱。國立公共資訊圖書館（以下簡稱國資圖）2018 年 1 月 6 日開辦「幸福閱讀一日快閃診所」，專治各種閱讀營養不良的患者。邀請幸福選書師對「症」下藥：親子教養科、兒童繪本科、奇幻小說科、閱讀教育科等，當日門診讀者可針對不同需求進行現場掛號、分科看診，根據不同讀者的閱讀習慣或問



► 「幸福閱讀一日快閃診所」掛號選書師細心為讀者解說服用藥方的建議。



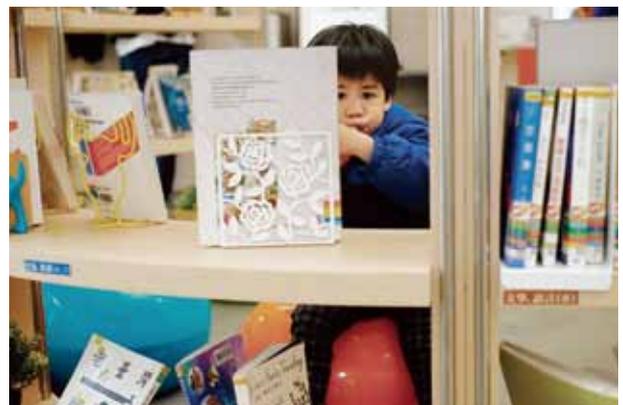
◀ 「幸福閱讀一日快閃診所」選書師推薦好書給讀者，為創造人與書的美好相遇。

題，選書師會進行專業診療，結合館內外書籍資訊整理，量身訂作推薦好書開立藥單，給予「有什麼問題可以拿哪一本書做藥方」的建議，向讀者推薦不同類別的合適書籍，並提供使用藥方的診療建議。當讀者完成「診療之旅」，選書師還會發放一支「自由書寫筆」，作為讀者記錄自己療癒的軌跡。選書師扮演書與讀者之間的重要媒人，創造一個機會，為讀者提供與書的美好相遇。幫助讀者從推薦書單的好書中，得到對自身問題的洞察及發現問題的解決方法。

而從這閱讀推廣的實驗中，館員發現每一位讀者心裡都有著許多問題想發問，要問自己、問作者、問專家，選書師就透過一本本好書成為人生地圖的座標，讓讀者釐清自己的問題，進行發現可以嘗試突破的路徑。這個過程讓人想到弗蘭克·賽斯諾在《提問的力量》中所說：「問問題是我們日常生活中很重要的一個思維方式。提出問題就已經解決了問題的一半。我們的問題反映出我們是誰，我們將續去向何方以及我們的溝通方式。」

回過頭來，反思閱讀講座的辦理方式能否回答多數讀者的提問。過去圖書館或書店進行的閱讀講座，常見的方式主要是作家分享，最後結尾

才與讀者進行問答交流，而這種方式，常常會發現一些問題，有的讀者可能聽到一半想到一個好問題，但於活動後又忘的差不多，有的讀者是臨場口語表達能力較差，怯於分享一個好問題，有時則因為讀者人數眾多，而2、3個人的提問無法反映大多數的心聲。為此，國資圖2018世界書香日的「閱讀大師講堂」，採用新型態的問答交流方式。運用網路平臺（如slido）事先蒐集讀者對主題講座的提問，於講座開始前一週將讀者提問回饋給講師，讓講師事先針對民眾的提問調整講座內容。讓閱讀不只是為了獲得某種正確答案，而是對我們生命進行不同的提問，重整自我的人生地圖。



▲ 「幸福閱讀一日快閃診所」讓參與民眾了解，從書中可以找到自己的人生地圖。



出版有《生命是長期而持續的累積：彭明輝談困境與抉擇》、《活出生命最好的可能：彭明輝談現實與理想》等著作的彭明輝教授，以「生命的抉擇：學業、志業與職業」為題，讓讀者了解「人生不是只有職場與情場的勝負，幸福的人生取決於6種能力。首先必須找到一個足以養家活口，且能局部地滿足個人意義感與成就感的職場工作；下班後可以通過閱讀、創作、社會參與等途徑進一步滿足個人的意義感與成就感；經由欣賞大自然、文學、藝術等手段，以及閱讀與智性的思考，提升自己的心靈高度，從而獲得具有可累積性與可持續性的滿足，而不只是透過消費所獲得的短暫快樂；必須了解人的心理、情緒和情感，從而發展出維繫婚姻品質與親子互動所需要的能力；同時要擁有覺察自己的七情六慾，並且適時加以調節、轉化、昇華的能力；面對命運，接受不幸，以及自己各種天生的優缺點，並且適切地與之相處的能力。他希望，藉由這個演講，



▲ 國立公共資訊圖書館「幸福閱讀一日快閃診所」掛號處。

打開聽眾的心胸與視野，引領大家看見生命更寬廣與深刻的可能性，而不再斤斤計較於學業和職場的得失，以至於失去維繫婚姻、親情等多元生命價值的能力。

長期致力推廣繪本閱讀、關注大人閱讀繪本的「在地合作社 The PlayGroundD」工作室負責人賴嘉綾則與大塊文化、Net and Books 董事長郝明義共同「以圖像語言呼喚世界」為題，讓讀者了解圖像語言是每個人都需要終身學習的教養和



▲ 國立公共資訊圖書館「幸福閱讀一日快閃診所」民眾現場掛號、分科看診。



▲ 親子天下兒童閱讀研究院院長張淑瓊談如何透過繪本讀出好情緒。

能力。賴嘉綾認為，繪本的閱讀方式分為：只讀圖像不看文字、讀文字不看圖像、或是兩者並行，以這3種方式進行每一本書的閱讀，自然容易得到平衡，也可以得到與外在不同的答案。她提倡成人閱讀繪本並不是流行，是一種需要。開發潛在的需要，在推廣成人閱讀繪本的過程中，可以發現習慣閱讀繪本的成人較願意提供開放的對談與思考，同時利用簡短的時間轉換閱讀情緒，有利腦力休息與開發。賴嘉綾期盼，讓過去不常接觸繪本的成人，了解如何挑選適宜的繪本，她建議只要到繪本區拿起任何一本圖書，不去設想結果、也無需深究為什麼，只要享受，享受當讀者的樂趣。

情緒教養閱讀力 從觀察到找答案

當被問到親子天下是如何開始關注情緒教養並推動相關閱讀時，親子天下兒童閱讀研究院院長張淑瓊回顧自90年代中期，當時天下雜誌每年均有一期教育專刊探討當時的教育趨勢，均造成熱烈迴響，由此認知到如何教養、教育下一代是社會持續關注的重大議題，然而雖觀察到當時的趨勢與現象，在編輯部要思考如何再針對現象提出執行建議或是採取行動時，卻發現能輔助家長教養的圖書或繪本的資源依然不足，於是2005年出版了《我的感覺》系列繪本，引導孩子怎麼面對害怕、嫉妒、難過等情緒，推出後大受好評，屆今已銷售50萬冊。在過程中發現，當學有專精的作者，若能以孩子的角度精準的描述各種情緒，並貼合真正的生活經驗時，小朋友可以具備同理心，代入書中角色，進一步影響他們的行為，造成改變。

於是2008年開始親子天下成立，檢視之前的出版經驗，發現情緒教育是非常受到家長關注的議題，於是思考是否能針對現況能提出解決的方法，因此，親子天下開始與情緒領域的專家學者合作，如楊俐容老師等，陸續出版給父母建言的情緒教養書籍，對幼兒讀者部分，則與名作家賴馬合作，出版了《我變成噴火龍了》等代表性繪本，而自2015年開始，邀請研究「療癒閱讀（healing reading）」領域的中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會主任委員、國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所教授陳書梅提供專業意見，開始系統性的整理資訊，並了解一本好的情緒繪本該有哪些重點。張淑瓊總結表示，縱觀整個過程，親子天下是由長期出版的經驗中，觀察到情緒教養是家長與孩子共同關注的議題，然後



再進一步希冀提供能讓兩者都能得到更多支持與輔助，展開了對於情緒教養的系列出版。

當談到怎樣的繪本才能算是一本好的情緒教養繪本時，張淑瓊認為，情緒教養繪本是功能性的書籍，父母勢必希望藉由故事內容，達到教育的目的，但是好的情緒教養繪本不只是說教而已，它需要有好的故事性、理想的起承轉合，故事亦能說清楚事件發生、怎麼發生與怎麼解決。過程與解決是同等的重要。當孩子理解過程時，就能產生同理心，進而內化至自身的認知裡，才是真正的改變。另一方面，她也強調，故事的文學性亦是不可偏廢的重要組成。唯有有趣的故事，才能培育孩子長期的閱讀興趣，因為教養的過程，是一個長期的過程，不太可能閱讀完一本書就能解決一個問題。

當談到對於圖書館員在情緒教養方面的想法時，張淑瓊建議館員可以嘗試思考結合自身的專業，針對主題提供具結構性主題書單，與平日常見的書展或是書單單純呈現主題不同，若館員能厚實的閱讀，真實的了解領域內容，善用自身的專業，充實自身素養或與專家學者合作；細分內

容，最後以結構化方式呈現書單，像是情緒處理下可以細分各類情緒類別，例如面對生氣、跳脫難過、走出悲傷等，對於讀者們能有更大的幫助，成為領域專家。

陳書梅教授 書目療法推手

鑽研、長年致力於推動「書目療法（bibliotherapy）」的陳書梅教授指出，書目療法的理念，古今中外皆有；並說明書目療法又稱為「療癒閱讀」，意指針對當事者個人需求，提供適當的圖書資料或影音資源等閱讀素材，透過閱讀與素材內容互動，藉以協助情緒困擾者從沉鬱、不安、無助的情緒狀態轉移至認同、淨化與領悟等心理狀態，進而達到舒緩、解決自身困擾的情緒療癒效果。她說，在閱讀的過程中就像是在照鏡子，會照映出內心處境，並且能從中找到挫折復原力（resilience），進而重新振作、勇敢面對困境。

陳書梅回憶自我的療癒經驗，學生時期，在她到美國賓州就讀圖書館學碩士的前1個月，親



► 雲林縣斗六市繪本圖書館舉辦書目療法志工培訓。（陳書梅提供）



▲ 臺北市立圖書館景新分館情緒療癒圖書區。(陳書梅提供)

眼目睹了母親在自己面前發生意外過世，喪禮儀式還沒來得及辦完，就得隻身飛往陌生的國度念書。當時陳書梅在學校圖書館打工，視聽中心主任 Mrs. Moore 察覺到她情緒狀態不太對勁，在與陳書梅閒聊後，從架上取出書籍讓她閱讀。書中故事是描述一個小男孩對於親愛的爺爺突然過世感到非常悲傷，後來小男孩在父親帶領下，從花開到花落，照顧著自己最愛的植物，小男孩因而對生命產生領悟，進而走出喪親之痛。陳書梅在閱讀過程中，透過故事中小男孩同樣經歷失去至親的傷痛產生認同感，體會到自己不是唯一的受苦者，在隨著故事主角的情緒起伏獲得釋放與淨化後，領悟到她也能找到自我療癒的方式；因而，每當思念母親時，陳書梅便與校園裡的花草對話。

她說，圖書館裡的書籍是最好的「麻吉」，當暗夜裡遇到情緒困擾，不知道找誰傾訴時，閱讀讓哭泣的靈魂找到安慰。

身而為人，多少會遭遇到不順心的事情，所謂「人生不如意者十之八九」。尤其，當今社會快速變化，天災人禍不斷，人們內心普遍充斥著焦慮不安與不確定感等情緒困擾，使得療癒閱讀蔚為今日的時尚風潮。面對這一股潮流，陳書梅認為，圖書館的功能不該只停留在「知識殿堂」，應同時作為讀者的「心靈療癒所」，扮演書目療癒師、心靈處方師的角色，擔任療癒閱讀素材與書目療法服務的提供者，最終得以協助讀者邁向健康幸福人生，同時，促進社會和諧發展。她並提出，書目療法一般分為「發展性書目療法」與「臨床性書目療法」，前者是一種非醫學臨床治療的自然療法，就如同坊間流行的芳香療法、瑜伽療法般，是一種輔助心理治療的自然療癒方式，館員必須先破除在圖書館推動書目療法非得為專業臨床心理治療的概念，與館員需具備專業心理治療能力的迷思，以發展性書目療法為基礎，進而思考圖書館該如何規劃書目療法服務的相關活動，以滿足當代民眾的療癒閱讀需求。



◀ 國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所教授陳書梅是臺灣推動書目療法的重要推手。



▲ 桃園市立圖書館總館辦理「愛戀一夏系列講座——探索閱讀的療癒力量：書目療法一日工作坊」。(桃園市立圖書館提供)

在美國曾有公共圖書館在館內展示與死亡、哀傷相關的主題書籍及小冊子，並將書單公布於網站上，療癒經歷暴力事件的讀者；英國公共圖書館更進一步與健康照護專業人員協同合作，積極展開臨床性書目療法服務，廣泛運用心理自助圖書（self-help books）作為心靈「處方書」，以協助有情緒困擾問題與輕微心理疾病的民眾，維護及促進個人心理健康；以色列的圖書館透過書目療法，提供了處理社會問題時所需的支援，並教導如何預防問題，了解社會議題與生活的密切連結，藉以提升性、毒品、暴力相關預防意識；在臺灣清華大學南大校區圖書館則成立「心靈驛站」……。

桃園市立圖書館 看見閱讀療癒的力量

桃園市立圖書館總館圖資管理組組長胡心慈，在2015年，將大學時修習的「書目療法專題」課程，轉換為平民化的語言，協助龍潭分館規劃辦理「心靈處方箋——用閱讀療癒心情」課程，

以國小一至六年級的學童為對象，希望透過輕鬆的故事和互動過程，讓學生也能透過圖書或非圖書類的療癒閱讀素材排解情緒困擾。而經由課程建立講者與學生間的信賴感，使孩子們願意分享所學心得，是讓她感到開心的地方。

2016年胡心慈於桃市圖總館擴大辦理「愛戀一夏系列講座」，針對兒童、青少年、青壯年以及樂齡不同年齡族群讀者的心理需求、會遇到哪些與「愛」相關的課題，進行4場演講活動。



▲ 桃園市立圖書館龍潭分館「心靈處方箋——用閱讀療癒心情」課程活動的代表人物小銅（左）、小鐵。(桃園市立圖書館提供)

在兒童的部分透過繪本圖像作為視覺閱讀素材，來談情緒教育；身為資訊原生的青少年，以音樂、電影進行情感問題的探討；青壯年回歸到書籍的閱讀方式，思索如何克服工作上遇到的種種壓力；樂齡族群則從音樂、童書，來討論退休後的生活。她說，給魚吃，不如學會釣魚，希望經由講座活動，建立讀者療癒閱讀的概念，讓他們知道有哪些閱讀素材可以對症下藥、學會自救，協助改善自我的情緒困擾。

同時，也邀請陳書梅教授擔任主講者，於「探索閱讀的療癒力量：書目療法一日工作坊」中，針對館員和志工進行教育訓練。胡心慈希望，透過培訓讓館員進一步了解書目療法，並懂得善用館藏資源，來推動療癒閱讀。



▲ 臺中市立圖書館后里分館舉辦「書目療法」主題書展。（臺中市立圖書館提供）

臺中市立圖書館 致力推動情緒療癒

根據統計，國內有憂鬱情緒者推估高達總人口的四分之一，臺中市立圖書館特別針對心靈與情緒議題，推出「書目療法」主題書展，更邀請專家推薦「療癒系」圖書，開出療癒閱讀「處方箋」，希望激勵民眾產生正向樂觀的想法與態度，跨越情緒困境，感受閱讀帶來的療癒力。

中市圖館長張曉玲指出，資訊爆炸且生活腳步快速的今日，現代人面臨巨大工作與生活壓力，造成心理壓力，累積許多情緒上的困擾，而書目療法就是利用圖書資訊資源具有知識性、愉悅性與療癒性的功能，閱讀促進心理健康。

為發揮人文關懷精神及扮演知識傳遞的角色，公共圖書館可提供書目療法服務，建置具有情緒療癒功能的館藏資源，讓民眾藉由閱讀書籍達到內心平靜的效果，當民眾面臨日常生活中的挫折與挑戰，或遭遇重大的災難事件時，均可透過閱讀小說、繪本、傳記等圖書資料，或是音樂、歌曲、電影等視聽資源，藉由閱讀體會及同理創作者描述的書中世界及主人翁的心路歷程，使自身從沉鬱不安的情緒，轉移到平和淡定的心理狀態，找回內在的挫折復原力，進而達到情緒療癒的效果。

目前書目療法服務在臺灣的圖書館實務界尚未普及，加上公共圖書館從業人員大多未曾受過書目療法相關的專業訓練，因此中市圖特別與中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會，於2017年合作辦理「書目療法種子教師」培訓課程，期能讓圖書館從業人員習得相關專業知能，進而能將書目療法服務的理念落實於日常業務中，藉以協助民眾透過療癒閱讀舒緩情緒困境，並提升個人的挫折復原力商數（resilience）。



quotient, RQ) 及逆境商數 (adversity quotient, AQ)，進而增進情緒健康福祉 (emotional well-being)。

張曉玲表示，館員必需先了解書目療法的內容，才能向民眾推薦適合的情緒療癒素材書籍，因此特別要求各分館主任及館員參與 3 天的「書目療法種子教師」培訓課程，藉由課程了解：何謂書目療法與情緒療癒素材、情緒療癒素材的選擇原則與標準為何、如何分析素材的情緒療癒效用，及如何帶領讀者閱讀情緒療癒素材。9 月份更於各分館推出「書目療法」主題書展，邀請專家推薦近百本「療癒系」圖書，希望引導民眾認識自我，激勵個人並進而克服生活中遭遇的困境。

「書目療法」主題書展嚴選 97 本書，內容涵蓋自我認同、生命成長與生涯發展、情緒困境調適、人際關係、愛情關係與死亡議題等面向，讓讀者能透過「閱讀」找尋心靈困頓的答案。張曉玲說，不只大人會有情緒問題，小朋友也有很多無法表達的情緒困擾要克服，推薦書單中涵蓋適合各年齡層的多元化書籍，例如《我的姊姊不一樣》講述弟弟面對智能不足的姊姊，如何從憤怒羞恥的情緒過渡到珍惜溫馨甜蜜的手足之情；《小不點》一書透過主角尋找自我定位的過程，



▲ 臺中市立圖書館舉辦「書目療法種子教師」培訓課程。(臺中市立圖書館提供)

釐清生命與親人陪伴的可貴；《獾的禮物》則透過動物視角來描寫森林中的長者獾在逝世前，如何教導其他動物度過漫漫寒冬，動物們如何走出面對死亡的哀傷；心情壓抑時可以看看《解憂雜貨店》如何幫書中人解憂，當工作得不到認同時，不妨從《種樹的男人》一書中尋求心靈的慰藉。

中市圖除了推出「書目療法」主題書展，種子教師們也規劃一系列的活動，如清水分館用繪本破解孩子的情緒密碼，豐原分館邀民眾借閱書目療法相關書籍寫感想贈好禮，有的分館播放心靈電影，也有分館選擇適合的療癒素材由故事志工表演行動故事劇，今年 6 月 7 日更將邀請陳書梅教授主持「書目療法一日工作坊」，邀請大家一起來感受療癒閱讀的魔力。◎



► 臺中市立圖書館清水分館用繪本破解孩子的情緒密碼。(臺中市立圖書館提供)