

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

Current Development of Bibliotherapeutic Services in Taiwan's  
Libraries  
—From the Perspective of the  
Forum “Towards a Life of Health and Well-Being”

陳書梅

Chen Su-may Sheih

國立臺灣大學圖書資訊學系教授

Professor, Department of Library and Information Science  
National Taiwan University

**【摘要 Abstract】**

當今的臺灣社會，「療癒閱讀」蔚為時尚風潮，而療癒閱讀即是所謂的「書目療法」，其係以閱讀作為情緒療癒與促進個人心理健康的方式。在臺灣，圖書館書目療法服務方興未艾。爰此，中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」，舉辦「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，期讓圖書館從業人員，明瞭在當今紛擾不安的社會中，施行書目療法服務對讀者心理健康促進的意義，以及服務運作的模式。本文綜整論壇中各類型圖書館分享的實務經驗，同時，透過網路搜尋引擎，檢索圖書館書目療法服務的相關資料；之後，運用網路內容分析法，分析檢索所得，以窺見臺灣之圖書館書目療法服務的發展現況，並剖析其所面臨的困難與挑戰；最終，提出圖書館施行書目療法服務的前瞻方向與因應之道，藉供同道參考。

“Healing reading” has become a trend in Taiwanese society. Healing reading is essentially “bibliotherapy”, which refers to reading as an approach to promote emotional healing and personal mental health. As the popularity of healing reading rises, libraries, as the primary

institutions for reading, must face the challenge of transforming their roles from “havens of knowledge” to “the healing place of the soul”.

In Taiwan, bibliotherapeutic services provided by libraries are on the rise. Because of this, the Reading and Mental Health Committee of the Library Association of the Republic of China sponsored a forum entitled “Towards a Life of Health and Well-Being: 2017 Practical Experiences of Bibliotherapeutic Services in Taiwan’s Libraries”. Through the practical experiences of those who promoted bibliotherapeutic services, the forum highlighted how libraries can keep up with the times and respond to the trend of healing reading. The author first summarized the experiences shared by libraries participating in this forum. Next, using an online search engine, examined how different types of libraries in Taiwan have implemented bibliotherapeutic services. Finally, the author analyzed the search results using Internet content analysis to uncover the current development of bibliotherapeutic services in Taiwanese local libraries.

**【關鍵詞 Keywords】**

書目療法服務、圖書館、書目療法、情緒療癒、讀者服務  
Bibliotherapeutic service; Library; Bibliotherapy; Emotional healing;  
Public service

## 壹、引言

現今臺灣社會變遷快速，人為與自然的災害頻頻發生，凡此種種，皆容易讓民眾長期積累負面情緒，以致影響心理健康。而健康是普世的基本人權（世界衛生組織，2004；張珏，2015），但「人生不如意者十之八九」，身而為人，在生活中難免會遭遇挫折與一些煩憂之事。觀諸晚近的相關媒體報導，舉凡能促進個人健康的自然療癒方式，儼然成為臺灣服務業的新利基（林怡廷，2017），其中，如芳香療法、瑜珈療法、「書目療法」（bibliotherapy）等相繼興起（吳明春、謝明玲，2008；陳書梅，2014）。而由《康健雜誌》、《天下雜誌》、《全國新書資訊月刊》等刊物，以及誠品、博客來等書店之年度報告可見，「療癒閱讀」（healing reading）已成為臺灣社會的時尚潮流（王乾任，2017；吳明春、謝明玲，2008；林怡廷，2017；陳宛茜、林則宏，2016；彭夢竺，2015）。由此亦顯見，民眾希望藉由閱讀維持與促進個人心理健康。而以療癒閱讀作為情緒療癒（emotional healing）的方式，即為書目療法的運用，其又稱為「書目療癒」或「閱讀療法」（reading therapy）（王波，2014）。

事實上，書目療法的理念，古今中外皆有（王波，2014；Moody & Limper, 1971）。書目療法是一種非醫學臨床治療的自然療法，其為心理治療的輔助方式之一（王波，2014；陳書梅，2014；Tukhareli, 2014）。文獻指出，透過書目療法，可讓當事者與圖書資料、影音資源等素材內容互動後，幫助個人從沉鬱、無助的負面情緒，轉移至「認同」（identification）、「淨化」（catharsis）及「領悟」（insight）等心理狀態，最終，得以提升心理韌性與挫折復原力（resilience），從而能勇敢地面對困擾個人的挫折事件或逆境（陳書梅，2014；Moody & Limper, 1971；Sturm, 2003；Tukhareli, 2014）。

根據相關文獻，書目療法可分為「發展性書目療法」（developmental bibliotherapy）與「臨床性書目療法」（clinical bibliotherapy）兩大類型；前者適用於無心理疾病的一般人，其在日

常生活中遭遇挫折與不順心之事，或是在遭逢重大災難後，而衍生種種負面情緒者。發展性書目療法可由當事者個人、親友、教師、圖書館館員、助人工作者、心理師、精神科醫師等為之(Bopp & Smith, 2001; Canfield, 1990; Pardeck & Pardeck, 1984; Riordan & Wilson, 1989; Sturm, 2003)。至於臨床性書目療法，則是針對心理疾病的患者，施行者需為臨床心理師、精神科醫師等具特殊專業的人員(Allen, 1980; Bopp & Smith, 2001; Conrad, 1990; Rubin, 1978; Sturm, 2003)。

另外，書目療法亦可依其施行方式，分為「閱讀式書目療法」(reading bibliotherapy)與「互動式書目療法」(reactive bibliotherapy)兩種類型(Conrad, 1990; Gladding & Gladding, 1991; Hynes & Hynes-Berry, 1986; Moody & Limper, 1971)。其中，閱讀式書目療法，著重在提供具情緒療癒效用的素材，讓當事者自行閱讀(Forrest, 1998)。而後者則強調情緒療癒素材、讀者及施行者三者間之關係，其乃是由施行者直接與讀者互動討論，引導個人經歷認同、淨化及領悟等情緒療癒的三個階段(Gladding & Gladding, 1991; Hynes & Hynes-Berry, 1986)。

再者，書目療法又可依參與人數，分為「個別式」(individual bibliotherapy)與「團體式」(group bibliotherapy)兩種類型。其中，個別式書目療法係由施行者引領個別讀者閱讀(Rubin, 1978)；而團體式書目療法則是由施行者帶領參與的團體成員，藉由閱讀與群體互動的方式來達到情緒療癒之效(Conrad, 1990; Moody & Limper, 1971)。

近年來，臺灣社會興起一股療癒閱讀潮流，身為閱讀基本機構的圖書館，其角色面臨由「知識殿堂」，演進為「心靈療癒所」(the healing place of the soul)的挑戰。換言之，圖書館典藏著豐富多元的圖書資訊資源，其除了扮演傳統的知識傳播者角色外，亦可施行「書目療法服務」(bibliotherapeutic service)。此項服務是「閱讀指導服務」(reading guidance service)的一種方式，其係由了解圖書資訊資源與讀者心理需求之專業館員或團隊，開列適宜之閱讀素材，以協助個人舒緩負面

情緒，進而使之能有健全的人格發展與良好的社會適應，最終得以促進個人心理健康（陳書梅，2008，2017）。書目療法服務在英國與美國的圖書館早已行之有年（Tukhareli, 2014），在臺灣則方興未艾。近年來，許多圖書館刻正規劃或已然推出書目療法服務的相關業務，出版業界亦陸續出版情緒療癒素材及專書書目。然而，許多館員並未受過書目療法服務的專業訓練，故尚未具備選擇情緒療癒素材的知能，更遑論系統性地建置情緒療癒館藏資源，或辦理書目療法服務的相關活動。

爰此，2015年11月12日，中華民國圖書館學會正式成立「閱讀與心理健康委員會」（中華民國圖書館學會，2017）。該委員會與國立臺灣大學圖書館（簡稱臺大圖書館）及國立臺灣大學圖書資訊學系合作，於2017年5月18日，舉辦「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（簡稱「邁向健康幸福人生」論壇），邀請學者專家、各類型圖書館之實務工作者，以及情緒療癒繪本的出版業者進行經驗交流與分享，期讓圖書館從業人員明瞭，在當今紛擾不安的社會中，施行書目療法服務對讀者心理健康促進的意義，和服務運作的模式。而透過論壇中實務工作者的分享，亦展現了不少圖書館用心推展書目療法服務的過程；同時，彰顯出臺灣的圖書館如何從無到有地規劃與創新讀者服務項目，以呼應社會大眾「想被療癒」的感性需求，並進一步地創造圖書館的社會價值。

本文綜整論壇中各類型圖書館分享的實務經驗；另外，透過網路搜尋引擎，檢索圖書館書目療法服務的相關資料；之後，運用網路內容分析法，分析檢索所得，以窺見臺灣的發展現況，並剖析所面臨的困難與挑戰；最終，提出圖書館施行書目療法服務的前瞻方向與因應之道，藉供同道參考。具體言之，筆者除了分析論壇中圖書館分享的實務經驗外，亦透過「圖書館」、「書目療法」、「書目療癒」、「書目療法服務」、「情緒療癒」等關鍵字，在Google中蒐集2008年至2017年10月之間，臺灣地區近十年之各類型圖書館，推展書目療法服務相關活動的資料；其次，復檢索文化部「全國藝文活動資訊系統網」，

查詢以「療癒」或「書目療法」為名之藝文活動；接著，再運用網路內容分析法，按圖書館類型與活動內容，分類及歸納檢索的結果。

而透過網路內容分析法可知，臺灣不少圖書館皆曾辦理單一場次兩小時的情緒療癒素材讀書會、演講、電影觀賞活動等，此等活動，固然亦屬於書目療法服務的方式，但限於期刊篇幅，筆者並未將之納入本文探討的範圍。依此，本文所指涉之圖書館書目療法服務，乃是圖書館常態性的設置書目療法實體專區或專櫃；或是辦理一週以上的書目療法主題書展、一個場次以上的情緒療癒影展、系列講座、讀書會，或是辦理書目療法工作坊、研討會等相關活動。另外，在本文中，圖書館書目療法服務相關活動之部分資料，係筆者近年來陸續檢索所得，但活動結束後，部分訊息網頁即告失效，因而在撰寫本文時，已無法檢索到，但根據筆者蒐集的網頁存檔，相關活動確實舉辦過，故仍將之列入文中，並註明原本的網址。

下文即就「邁向健康幸福人生」論壇的內容與網路內容分析法所得的結果，依序分別敘述臺灣之大學圖書館、國家圖書館與公共圖書館、國中、高中與國小圖書館以及專門圖書館等，施行書目療法服務的實務經驗與運作模式。

## 貳、大學圖書館之書目療法服務實務

本次論壇首先由國立清華大學南大校區（原國立新竹教育大學）圖書館以及臺大圖書館，介紹其規劃書目療法服務的緣由與推展的過程。此外，由網路內容分析結果亦得知，有多所大學圖書館，曾辦理書目療法服務的相關活動。以下詳述之。

### 一、國立清華大學南大校區圖書館之「心靈驛站」服務

國立清華大學南大校區圖書館，在2008年1月成立「書目療癒區」，在其中展示情緒療癒素材，正式展開常態性的書目療法服務。接著，由全校師生票選，命名為「心靈驛站」。之後，該館持續進行情緒療癒素材館藏資源的選擇和徵集工作（于美真，2008，2017；于

美真、張金玲、吳育美，2008），至今已達 867 冊之多。

2009 年 2 月，該館進一步推出「心靈驛站」部落格（國立清華大學南大校區圖書館，2017），透過網路介紹實體書區典藏的療癒素材；每筆素材皆詳列書目資料、書影、內容簡介、情緒療癒分析等。截至 2017 年 5 月，該部落格已累積超過六萬人次的瀏覽紀錄（于美真，2017）（見圖 1 所示）。



圖 1 國立清華大學南大校區圖書館－「心靈驛站」部落格

## 二、國立臺灣大學圖書館之情緒療癒主題書展與情緒療癒電影賞析活動

臺大圖書館在論壇中分享，該館於 2016 年 2 月下旬至 3 月下旬，辦理「圖書館的幸福處方箋－情緒療癒繪本主題書展」，總計展出 180 冊繪本圖書與 30 本專書及論文（李媽紅，2017）（如圖 2 所示）。而此場書展的繪本書單，也置於臺大圖書館網站（2016）中，供大眾參閱。在書展期間，該館於定期舉辦的「午後電影院」活動中，以「療癒你心」為題，播放四部療癒系電影，期傳播電影的療癒功能，並提升多媒體館藏資源的使用率（李媽紅，2017）。

經網路內容分析發現，該館之前曾辦理過兩次情緒療癒主題書展及電影觀賞活動。首先，2009 年，該館與生命教育研發育成中心，合辦「樂活心主張」系列活動，包括電影座談會及「樂活書展」（臺大校訊，2009）；同時，亦將書展的書單置於網站中，並透過參考服務部落格，以「你快樂嗎？心靈勵志與情緒療癒主題圖書推介」為文宣傳之（國立臺灣大學圖書館，2014）。

2016 年，國立臺灣大學圖書資訊學系實習圖書館，精心策劃「Resilience 情緒療癒書展」，針對大學生常見的壓力源與情緒困擾問題，展示能培養讀者心理韌性的相關圖書(情緒療癒書展《resilience》，2016) (參見圖 3)。



圖 2 臺大圖書館—「圖書館的幸福處方箋—情緒療癒繪本主題書展」



圖 3 國立臺灣大學圖書資訊學系實習圖書館—「Resilience 情緒療癒書展」

### 三、其他大學圖書館之書目療法服務

除了上述兩所在論壇中分享的大學圖書館外，由網路內容分析結果可知，近年來，臺灣許多大學圖書館亦不時推出療癒系主題書展、影展、音樂展，並辦理相關講座、論壇、研討會、工作坊及培訓課程。

舉例言之，2008 年 5 月 5 日，清雲科技大學（今之健行科技大學）主辦臺灣首個全國性的圖書館書目療法服務研討會，計有 100 多位同道參與，迴響熱烈（中華民國圖書館學會，2008；健行科技大學圖書館，個人通訊，2017 年 8 月 25 日）。同年，國立交通大學圖書館亦主辦「療癒系書展」，以及電影觀賞與座談活動，讓大學生能透過閱讀，進行自我療癒（國立交通大學藝文中心，2008）。2009 年，明新科技大學圖書館辦理「療癒系主題書展」，期使師生獲得療癒情緒的妙方（明新科技大學圖書館，2009）。

而在 2010 年，國立高雄大學圖書資訊館經由相關演講，認同書目療法的理念，乃設置「情緒舒緩專區」，典藏情緒療癒繪本、小說、心理自助書（self-help books）等。同時，亦在視聽欣賞區，提供可舒緩負面情緒之影音資源（國立高雄大學圖書資訊館，2012）。2011 年，高苑科技大學圖書館則規劃「只有你懂我的心—書的療癒力」主題書

展，展示療癒系圖書、電影及音樂等，並將書目清單置於網站中（高苑科技大學圖書館，2011）。2013年，國立交通大學圖書館辦理「希望之光－電影中的療癒色彩」影展（國立交通大學圖書館，2013）。2014年，臺灣發生捷運隨機殺人事件，導致社會人心惶恐不安，國立政治大學圖書館乃推出「溫暖書展」，期協助讀者克服創傷，並找回正向的力量（國立政治大學圖書館，2014）。同年，國立陽明大學圖書館亦推出「天天心晴天－釋放憂鬱的靈魂」主題書展，展出有關紓解及預防憂鬱的圖書素材（國立陽明大學圖書館，2014）。

在2015年，有五所大學圖書館曾舉辦療癒系主題書展。例如，國立臺北科技大學圖書館，在該年度的圖書館週中，策劃「療癒系繪本特展－發現繪本的療癒力量」，展出《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2014）此專書中所臚列的53本繪本；同時，對全校師生舉辦書目療法演講（國立臺北科技大學圖書館，2015）（如圖4所示）。其次，國立中興大學圖書館，亦與該校的健康及諮商中心合作，辦理「心理健康促進書展」，展出由專業心理師推薦的優質心理健康圖書（國立中興大學圖書館，2015）。復次，則如國立臺南護理專科學校圖書館（2015）與臺北城市科技大學圖書館（2015），亦分別辦理療癒系書展。除了書展外，淡江大學圖書館於同年辦理「Light you up！心靈饗宴」主題影展，蒐集兩百餘部心靈勵志電影，供讀者借閱，也每天定時在館內播放（淡江大學圖書館，2015）。

至於2016年，亦有五所大學圖書館辦理療癒系書展、影展以及書目療法服務專業培訓課程。其中，如國立交通大學圖書館，與該校諮商中心共同舉辦「進擊的情緒」書展和影展，精選與情緒、療癒心靈相關的書籍和電影（國立交通大學諮商中心，2016；國立交通大學藝文中心，2016）（參見圖5）；而明新科技大學圖書館，則辦理「情緒療癒」主題書展，提供情緒管理方面的圖書（明新科技大學圖書館，2016）；再如，世新大學圖書館舉辦之「『情緒療癒』書展·影片展」，期撫慰讀者疲憊的心靈（世新大學圖書館，2016）。此外，國立澎湖科技大學圖書資訊館，亦於2016年，辦理「創新樂活閱讀－由『書

目療法』談閱讀療癒」之一日工作坊，為該館與縣內各類型圖書館之從業人員，進行書目療法專業知能的教育訓練（國立澎湖科技大學，個人通訊，2016年1月8日，2016年3月3日）。

同年，國立臺灣師範大學圖書館辦理「all about you 書展」，展示有關人生、愛情等方面的圖書；同時特設影展，陳列《那些電影教我的事》（水尤、水某，2015）一書中所列舉的部分電影，並邀請作者演講（趙佳，2016）。另外，該館亦與「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，內容包括書目療法基本概念、書目療法素材選擇與分析方法，及互動式書目療法服務的技巧（童敏惠，2016；閱讀與心理健康委員會，2016）。而在2017年，則有國立中央大學圖書館辦理「幸福處方—療癒系圖書」主題書展（國立中央大學圖書館，2017）。



圖4 國立臺北科技大學圖書館  
—「療癒系繪本特展：發現繪本的  
療癒力量」

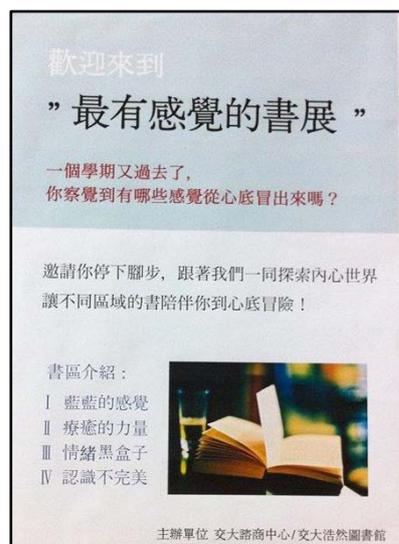


圖5 國立交通大學圖書館  
—「進擊的情緒書展」

### 參、國家圖書館與公共圖書館之書目療法服務實務

在論壇中有關公共圖書館實務經驗的分享，係由臺南市立圖書館及桃園市立圖書館，分別敘述其辦理書目療法服務相關活動的過程。而經由網路內容分析亦發現，國家圖書館、高雄市立圖書館、臺中市立圖書館、新北市立圖書館、國立公共資訊圖書館等，皆已陸續展開

書目療法服務。茲詳述如下。

## 一、臺南市立圖書館之療癒閱讀服務

2016 年 2 月上旬，南臺灣大地震發生後，臺南市立圖書館體認到，在物質救援之外，災區民眾的心靈與情緒亦亟需安頓。因此，同年 3 月初，即與「閱讀與心理健康委員會」合作，推出「翻轉逆境 閱讀療癒」系列活動，包括舉辦情緒療癒主題書展（如圖 6 所示）、講座，以及「翻轉逆境，閱讀療癒：『書目療法』一日工作坊」。該館透過上述活動，讓一般民眾了解，如何運用書目療法，療癒震災後的受創心靈；同時，培養館員與故事志工引領讀者閱讀情緒療癒素材的能力（洪玉貞，2017）。



圖 6 臺南市立圖書館—「翻轉逆境 閱讀療癒」情緒療癒主題書展

此後，該館於館內、育幼院及安養機構等場域，辦理療癒閱讀讀書會，其由館員、心理師及醫師，共同擔任讀書會帶領人。另外，經由網路檢索可知，2017 年，臺南市立圖書館總館亦曾舉辦一場「療癒文學書展」，展出療癒系的繪本、小說等，以此作為心靈療癒的藥方（臺南市立圖書館，2017）。

## 二、桃園市立圖書館之書目療法服務

桃園市立圖書館龍潭分館，於 2015 年，由館員帶領，在國小展開「心靈處方箋—用閱讀療癒心情」的活動（參見圖 7）。而該館總館於 2016 年 7 月至 8 月，也分別針對兒童、青少年、青壯年及樂齡

讀者，辦理四場書目療法系列講座，期養成讀者療癒閱讀的習慣；同時，該館亦辦理「探索閱讀的療癒力量—『書目療法』一日工作坊」，對館員和志工進行教育訓練（胡心慈，2017）。



圖 7 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

除了上述論壇中分享的內容外，由網路內容分析亦可知，桃園市立圖書館中壢分館於 2016 年，曾辦理「書目療法館藏展」，以及「閱讀，療癒『心』元氣—書目療法的運用」講座（桃園市立圖書館中壢分館，2016）。

### 三、國家圖書館之「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動

國家圖書館於 2008 年 6 月，「512 汶川大地震」發生月餘之時，即曾與國立臺灣大學圖書資訊學系，共同辦理「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動，由跨領域的專家學者，共組選書團隊，挑選 50 本兒童情緒療癒繪本；同時，出版專書《兒童情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2009a）；最後，將該專書與上述 50 本繪本的套組，分送至四川災區圖書館，以療癒災區兒童的心靈創傷（參見圖 8）。同年 10 月，國家圖書館亦辦理「兒童情緒療癒繪本主題書展」；並將書目清單置於網站中，供社會大眾參考（國家圖書館，2008）。



圖 8 「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動相關報導

#### 四、高雄市立圖書館與臺中市立圖書館之書目療法服務

根據網路內容分析結果得知，高雄市立圖書館自 2008 年起，即提供常態性的書目療法服務。而 2010 年起，豐原市立圖書館（今之臺中市立圖書館豐原分館），設立書目療法專區；其後，臺中市立圖書館各分館於 2017 年 9 月開始，全面推展「書目療法主題書展」及相關活動。詳細如下所述。

首先，高雄市立圖書館在針對館員辦理兩場書目療法服務的相關講座後，即於 2008 年起，在三民分館建置「兒童情緒圖書」專櫃；同時，亦在網站中，增列「兒童心靈維他命」頁面，提供兒童情緒圖書清單（郭千蜜，2008）。2014 年，新總館啟用後，即在四樓設置「書目療法區」，蒐集情緒療癒繪本及相關圖書，幫助讀者能快速地辨識與搜尋適合的素材（高雄市立圖書館，2015）（如圖 9 所示）。此外，該館亦於「台灣雲端書庫@高雄」，開闢「關懷專區」，在其中臚列情緒療癒素材及書目療法專書之電子書，供讀者共讀使用（台灣雲端書庫@高雄，2017）（如圖 10 所示）。

2014 年，該館之大東藝術圖書館，與國立屏東科技大學幼兒保育系合作，規劃一系列的「創藝閱讀樂：開啟繪本多元利用之門」活動，推廣親子共讀情緒療癒繪本的理念（丁上，2014；大東文化藝術

中心，2014)。



圖 9 高雄市立圖書館  
— 「書目療法區」



圖 10 台灣雲端書庫@高雄  
— 「關懷專區」

至於臺中市立圖書館方面，則有臺灣八八水災發生後的隔(2010)年，豐原市立圖書館在館內設立「情緒關懷書區」，陳列兒童情緒療癒繪本(楊螢，2010)；同時，該館亦舉辦兩場書目療法專題講座，教導館員與一般家長引導兒童閱讀情緒療癒繪本。而根據網路內容分析結果，該館在2016年，也曾推出「年度新書主題展—療癒系主題書展」(臺中市立圖書館豐原分館，2016)。另外，沙鹿鎮立深波圖書館(今之臺中市立圖書館沙鹿深波分館)，也於2010年，辦理「情緒關懷主題書展」(如圖11所示)，展示《兒童情緒療癒繪本解題書目》(陳書梅，2009a)一書中所臚列的繪本(臺中市立圖書館沙鹿深波分館，個人通訊，2017年8月30日)。

2017年6月，臺中市立圖書館更進一步與「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，針對總館館員及各分館主任進行書目療法服務的教育訓練。同年9月起，臺中市立圖書館即在30所分館，全面展開「書目療法主題書展」(如圖12所示)，此外，部分分館更特別規劃情緒療癒電影觀賞、情緒療癒讀書會、講座等延伸活動(臺中市立圖書館，2017)。



圖 11 沙鹿鎮立深波圖書館  
— 「情緒關懷主題書展」



圖 12 臺中市立圖書館  
— 「書目療法主題書展」海報

## 五、其他公共圖書館之書目療法服務

網路內容分析結果顯示，除了上述圖書館外，亦有不少公共圖書館，或在館內設置書目療法專區與專櫃，或舉辦各式各樣的情緒療癒主題書展及影展，茲舉例如下。

首先，臺東縣鹿野鄉立圖書館，於 2011 年辦理書目療法講座，並開始在館內設置「書目療癒專區」，集中展示《兒童情緒療癒繪本解題書目》(陳書梅, 2009a) 中所臚列的繪本(臺東縣鹿野鄉立圖書館, 個人通訊, 2011 年 10 月 7 日, 2017 年 10 月 25 日)(如圖 13 所示)。再如新北市立圖書館，其總館亦曾在 2012 與 2015 年，分別辦理「逆光飛行·心靈成長」主題書展以及「心靈補給站—開啟美好人生的療癒配方」主題書展(新北市立圖書館, 2012, 2015)。而在 2014 年 5 月，臺北捷運發生隨機殺人事件後，身處事發地點周邊的江子翠分館(原總館)及板橋四維分館，即於 6 月辦理身心靈療癒書展，展出心靈療癒等方面的相關書籍，以安撫人心(新北市立圖書館, 2014)。再者，2015 年，該館之新店分館也辦理「療癒書目書展」(江翎, 2015)。同年，蘆洲永平分館與新莊分館，亦分別舉辦「療癒系—勇氣的力量」主題書展及「療癒心靈花園」主題書展活動(新北市立圖書館新莊分館, 2015; 新北市立圖書館蘆洲永平分館, 2015)。

復次，彰化縣立圖書館於 2013 年，呼應「藉由書目療法提升身心靈自癒力」的趨勢，辦理「《身心靈保健室》主題書展」，展示相關圖書（彰化縣立圖書館，2013）。另外，國立公共資訊圖書館，也曾於 2013 年舉辦「心靈有氧，減壓妙方」主題書展；2014 年辦理「念頭轉個彎，幸福很簡單」主題書展（國立公共資訊圖書館，2013, 2014a）。除了書展外，該館亦分別於 2014 年與 2017 年，辦理「療癒影展」（國立公共資訊圖書館，2014b, 2017）；同時，也在 2016 年的「有愛無礙系列活動」中，與財團法人精神健康基金會合作，舉辦「精神健康主題影展暨座談會」，邀請醫師、心理師等，藉由相關電影，探討家庭壓力、情緒調適等議題。由上述可見，該館近年來多次辦理書目療法相關之書展及電影賞析活動。

而臺北市立圖書館方面，東湖分館於 2015 年，辦理「分手快樂！療癒性書展」，展出與失戀分手相關之療癒系圖書，以協助有相關情緒困擾問題者（臺北市立圖書館東湖分館，個人通訊，2015 年 8 月 25 日）。中崙分館則於 2016 年，亦辦理一場「閱讀·停看聽—療癒系繪本」主題書展（臺北市立圖書館中崙分館，2016）。此外，2017 年 9 月起，景新分館在館內設立「情緒療癒圖書區」，提供常態性的書目療法服務，展示由專家學者及館員挑選的情緒療癒繪本、小說、心理自助書等素材外，也鼓勵讀者推薦（臺北市立圖書館景新分館，2017a, 2017b）（參見圖 14）。至於南投縣的欣榮紀念圖書館亦在 2015 年，辦理「心靈療癒」主題書展，期使讀者能透過療癒性的圖書滋潤心靈（欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館，2015）。

2016 年，國立臺灣圖書館辦理「心靈健康促進」主題書展，展出由專業心理師撰寫或推薦之心理健康促進方面的圖書（國立臺灣圖書館，2016）。再次，新竹縣政府文化局圖書館，亦於同年舉辦「幸福閱讀—情緒繪本主題書展」，展出優質的兒童情緒繪本（新竹縣政府文化局圖書館，2016；羅蔚舟，2016）。至於新竹縣關西鎮立圖書館，則在 2017 年初，舉辦「療癒好情緒」主題書展（新竹縣關西鎮立圖書館，2016）。另外，斗六市立繪本圖書館分別 2016 年與 2017

年，為該館館員及志工，辦理兒童與樂齡者的繪本書目療法兩日工作坊（斗六市立繪本圖書館，2016，2017）。

2016 年起，澎湖縣文化局，與國立澎湖科技大學圖書資訊館及白沙鄉立圖書館合作，執行「菊島全民樂活閱讀創新推廣計畫—以白沙鄉立圖書館為起點」計畫，在縣內推廣書目療法服務；其中，包含白沙鄉立圖書館辦理之「情緒療癒書目解題展」(國立澎湖科技大學，2016，2017；國立澎湖科技大學，個人通訊，2016 年 1 月 8 日，2016 年 3 月 3 日)。



圖 13 臺東縣鹿野鄉立圖書館  
—「書目療癒專區」



圖 14 臺北市立圖書館景新分館  
—「情緒療癒圖書區」

## 肆、學校圖書館之書目療法服務實務

本次論壇有基隆市立暖暖高中圖書館，分享其與該市其他國中與高中圖書館施行書目療法服務的情況；再次，則亦有新竹高中圖書館、新竹建功高中圖書館，以及臺北市萬興國小圖書館的服務經驗分享。另一方面，網路內容分析的結果亦顯示，有一些學校圖書館，業已在館內設置書目療法專區或專櫃，或是辦理療癒閱讀的相關活動，茲詳述如下。

### 一、基隆市國中與高中圖書館之書目療法服務—以「我是元氣王」主題巡迴書展為例

暖暖高中圖書館透過相關課程認知到，書目療法係一種可以協助中學生的途徑，遂採用過往科學週的巡迴展模式，於 2015 年起，推

出「我是元氣王」情緒療癒主題巡迴書展活動，挑選適合中學生閱讀的情緒療癒素材，在基隆市內之國中和高中圖書館，巡迴展出（甘邵文，2017）（如圖 15 所示）。

在辦理書展活動前，暖暖高中圖書館先辦理「青少年情緒療癒與閱讀：發展性書目療法工作坊」，邀集學校之閱讀推動教師參加研習；同時，根據《兒童情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2009a）和《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2014）兩本專書，以及工作坊的教材中所臚列者，購置情緒療癒繪本與小說，並與九所學校展開巡迴書展合作計畫（甘邵文，2017；陳書梅，2016）（參見圖 16）。

爾後，暖暖高中圖書館每學年皆主辦基隆地區國中與高中學校的情緒療癒主題巡迴書展活動。三年來，展出的圖書由 36 種增加至 120 種；同時亦成立閱讀推動教師 Line 群組，彼此緊密聯繫，以在基隆地區之學校圖書館，持續地推動書目療法服務（甘邵文，2017）。



圖 15 基隆各校「我是元氣王」主題巡迴書展



圖 16 「我是元氣王」主題巡迴書展情緒療癒繪本導讀文字

## 二、高中圖書館「書目療法閱讀專區」與「療癒閱讀角落」—以國立新竹高中與新竹建功高中為例

2013 年，國立新竹高中圖書館由書目療法的演講，體會到具情緒療癒效用的圖書，對高中生的心理健康促進有所助益；因此，基於對書目療法的信念，即在館內設置「書目療法閱讀專區」（如圖 17 所示），展示適合高中生閱讀之情緒療癒繪本與小說，相當受學生歡迎（傅瑞琪，2017）。

而新竹建功高中，則除了在圖書館內設置「書目療法閱讀專區」外，也在學生休憩時經常逗留的走廊或電梯旁，設置「療癒閱讀角」（參見圖 18）。因其具有方便、開放，自由取用等特色，情緒療癒書籍因而廣被學生閱讀（傅瑞琪，2017）。



圖 17 國立新竹高中圖書館  
—「書目療法閱讀專區」



圖 18 新竹建功高中  
—「療癒閱讀角」之一

## 三、臺北市萬興國小圖書館之書目療法服務

由論壇分享可知，在臺北市萬興國小圖書館，館員將書目療法的理念融入日常業務中。該館經常針對一般學童的情緒困擾問題，如父母教養、人際關係、異性相處等，購置合宜的館藏資源，再透過「談心」和「聊書」，了解學童個人的情緒困擾，進而引導其透過閱讀舒緩負面情緒（曾品方，2017）。

## 四、其他學校圖書館之書目療法服務

網路內容分析結果顯示，有許多學校圖書館曾辦理書目療法服

務相關活動。舉例而言，臺北市立建國高中圖書館，一方面在館內設置「心靈加油站」專區，一方面亦在圖書館網站中，規劃「心靈加油站」專欄，針對師生在日常生活中可能遭遇的困境與不如意事件，如失戀、喪親等，提供情緒療癒主題書單，作為個人困頓時刻自我療癒的指引（王鼎中、盧宜安、簡珮珊，2010）。

再次，則如新竹市光復中學圖書館，在 2013 年辦理書目療法相關演講後，旋即於館內設置「書目療癒區」(新竹市光復中學圖書館，2017)；同年，新北市立金山高中圖書館，亦辦理「情緒療癒閱讀」主題書展，並有以教師為對象的「閱讀教學工作坊：用繪本談情緒」延伸活動（新北市立金山高中，2013）（如圖 19 所示）。

此外，基隆市立明德國中圖書館的圖書推動教師，於參加書目療法工作坊後，認知到音樂與歌曲可撫慰人心，故在 2015 年的世界書香日，舉辦「我的音樂處方箋」活動，在校內定時播放具有認同、淨化、領悟等情緒療癒歌曲；同時，也邀請學生推薦（鄭翔榛，2015）（如圖 20 所示）。



圖 19 新北市立金山高中圖書館  
—「情緒療癒閱讀」主題書展



圖 20 基隆市立明德國中圖書館  
—「我的音樂處方箋」活動

至於國小圖書館方面，依據網路分析所得，則有屏東縣玉田國小圖書館，在館內設立「情緒療癒繪本區」，其館藏係參考陳書梅發表於《親子天下》之〈用繪本談情緒〉一文中，所列的兒童情緒療癒繪本書單（陳書梅，2009b）。該館或帶領班級學童閱讀繪本，或運用繪本於個別學童之輔導上（屏東縣里港鄉玉田國小圖書館志工，2016）。再者，2016 年，在國立澎湖科技大學圖書館主導下，澎湖縣內六所

國小圖書館，亦辦理「情緒療癒繪本主題書巡迴展」（國立澎湖科技大學，2016，2017），藉以整合圖書館的資源，並推廣書目療法的理念。

## 伍、專門圖書館之書目療法服務實務

網路內容分析結果顯示，部分醫學圖書館，也開始推展書目療法服務。根據「圖書館統計」標準，醫學圖書館屬於專門圖書館的一種類型（轉引自劉春銀、王珮琪、黃麗虹，2011），因此，本文將醫學圖書館的服務，歸入專門圖書館中。

舉例言之，2012年，國防醫學院圖書館，曾舉辦「圖書館與書目療法」主題書展，期讓讀者了解療癒閱讀能維護個人心理健康（國防醫學院圖書館，2012）。而國立成功大學醫學院圖書館，則於2015年的圖書館週，舉辦「暖心計畫」募書活動，為該校附設醫院安寧病房之病童或病患親屬，募集悲傷療癒的繪本，藉以讓兒童學習如何正向面對死亡的議題（盧怡伶，2016）。

另一方面，分析網路檢索所得發現，目前專門圖書館的書目療法服務內容，較偏向於辦理單一場次的演講，而未見有其他服務項目，例如國立臺灣大學醫學院圖書分館（2011）、馬偕紀念醫院臺北院區圖書館（個人通訊，2014年8月7日）、臺北榮民總醫院醫學圖書館（2017）等。誠如引言所述，限於期刊篇幅，上述辦理單一場次演講活動的醫學圖書館，並不在本文探討的範圍內。

## 陸、臺灣地區圖書館書目療法服務之發展現況分析

依據論壇主講者的分享與網路內容分析的結果，施行書目療法服務的大學圖書館及學校圖書館，皆以北部地區居多，包括基隆市、臺北市、新北市、桃園市及新竹縣市；而在公共圖書館方面，則以中部地區最多，包括臺中市、彰化縣、南投縣；至於南部、東部及外島地區的各類型圖書館，則較少施行書目療法服務（參見表1）。

表 1 推展書目療法服務的圖書館之地理分佈及服務類型對照表

區域 與 服務 類型  圖書館 類型	區域				服務類型	
	北部	中部	南部	東部及 外島	發展性 閱讀式 書目療 法服務	發展性 互動式 書目療 法服務
國家 圖書館	1	0	0	0	1	0
大學 圖書館	15	1	2	1	19	1
公共 圖書館	14	34	3	2	52	11
學校 圖書館	16	0	1	6	23	17
專門 圖書館	1	0	1	0	2	0
總計	47	35	7	9	97	29

而再進一步分析可發現，目前臺灣地區的圖書館所施行之書目療法服務，皆為發展性書目療法的層面，其係針對一般民眾常見的情緒困擾問題，提供情緒療癒素材，或舉辦相關活動。另外，許多大學圖書館與公共圖書館所提供的服務，係屬於閱讀式書目療法的範疇；亦即，彼等皆著重在提供具情緒療癒效用之圖書資料、影音資源素材或書目清單，讓讀者自行擇其所需閱讀；有的則是藉由舉辦相關講座、論壇、研討會等，讓讀者明瞭閱讀能促進心理健康的理念。而無論以何種方式進行，館員皆未與讀者直接互動討論素材的內容。

具體言之，這些圖書館之書目療法服務的項目與內涵，有下列四種類型：1. 設立書目療法實體專區或專櫃；2. 舉辦情緒療癒素材主題書展、影展、音樂展等；3. 施行網路閱讀式書目療法服務，如透過圖書館網頁、部落格或社群網站，提供情緒療癒素材主題書目清單；4. 辦理情緒療癒與心理健康促進的相關講座、論壇及研討會（參見

表 2)。

再者，檢視相關資料亦可見，臺灣部分的大學圖書館、公共圖書館及學校圖書館，業已開始施行互動式書目療法服務。而歸納其服務的方式可分為以下兩種：1. 舉辦工作坊或培訓課程；2. 辦理讀書會，或將情緒療癒素材融入學校閱讀課程中。詳言之，此等圖書館曾推展團體互動式書目療法服務，其或是針對館員與志工，辦理工作坊及培訓課程，邀請專家學者訓練學員帶領團體討論情緒療癒素材的技巧；同時，亦有些圖書館以療癒閱讀讀書會或班級閱讀課程的方式，由醫師、心理師、館員、教師等，在圖書館、各級學校、育幼院、安養機構等場域，帶領團體閱讀情緒療癒素材（參見表 2），藉以協助參與者透過閱讀和群體互動的方式，促進個人心靈上的成長。

進一步分析資料可得知，不同類型圖書館所推展之書目療法服務項目與內涵，亦有所不同。首先，在大學圖書館方面，主要是以系列活動的方式進行，例如辦理為期一個月以上之情緒療癒書展、影展、音樂展以及講座等活動，有的並將情緒療癒素材清單置於圖書館網頁或部落格中；另有圖書館將書目療法服務列為常態性的讀者服務項目，在館內開闢實體專區或專櫃，集中展示療癒性館藏資源；而臺灣兩次全國性的圖書館書目療法服務研討會與論壇，皆由大學圖書館辦理（參見表 2）。

其次，公共圖書館方面，則多以每月主題書展、電影觀賞活動與座談會、情緒療癒素材讀書會等方式提供服務；一些圖書館則在館內設立書目療法實體專區或專櫃，提供常態性的書目療法服務（參見表 2）。復次，國中、高中及國小等學校圖書館方面，除了辦理書目療法主題書展外，亦會在館內或校內規劃書目療法專區或專櫃；再者，有學校圖書館以融入班級閱讀課程的方式，推展團體互動式書目療法服務。而部分學校館員或志工，會進行個別互動式書目療法服務，其運用情緒療癒素材館藏，一對一輔導學生舒緩負面情緒（參見表 2）。據知，一些學校圖書館因僅針對校內師生辦理相關活動，並未對外公告，故筆者檢索到的資料不多。至於專門圖書館方面，由網路檢索所

得可見，施行書目療法服務者並不多，僅見兩所醫學圖書館，分別辦理書目療法主題書展，以及展開情緒療癒繪本募集活動（參見表 2）。

表 2 各類型圖書館書目療法服務方式對照表

服務 方式  圖書館 類型	閱讀式							互動式		其他 活動	總計
	專區 專櫃	主題 書展	影展 ／電 影座 談會	音樂 展	提供 網路 書單	系列 講座	研討 會／ 論壇	工作 坊／ 培訓 課程	讀書 會／ 閱讀 課程		
國家 圖書館	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1*	3
大學 圖書館	2	17	9	1	14	2	2	2	0	0	49
公共 圖書館	5	53	4	0	5	9	0	6	17	0	99
學校 圖書館	6	17	0	1	0	2	0	2	17	0	45
專門 圖書館	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1**	3
總計	13	89	13	2	21	13	2	10	34	2	199

\* 國家圖書館之「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動

\*\* 成功大學醫學院圖書館之情緒療癒繪本募集活動

綜合上述的分析結果可知，圖書館藉由在館內設立實體專區或專櫃，將書目療法服務列為常態性服務項目的比例不高。根據本次論壇實務工作者的意見，現今臺灣的圖書館，在空間、人力資源及經費等方面，皆普遍不足；此外，有些館員尚未具備書目療法專業知能，或不知圖書館可施行此項創新的讀者服務；種種因素，皆增添了提供常態性書目療法服務的難度（于美真，2017）。另外，書目療法服務在評估素材是否發揮療癒效用，以及整體服務成效的評估上，亦有其困難之處。例如，何種素材會對何種讀者產生情緒療癒效用、其成效多寡，皆受當事者的年齡、閱讀偏好、個人生活經驗等個別差異影響；而且圖書館設置專區、專櫃，或舉辦療癒素材主題書展，通常以不外借，在館內自由閱覽的方式為之，因此難以追蹤素材的使用情形及其

對使用者的心理影響（傅瑞琪，2017）。

而再深入探究可發現，圖書館在推展書目療法服務時，尚存在著其他的困難與障礙。諸如，部分館員尚不了解書目療法的理念，在彼等的認知上，以為書目療法是一種臨床心理治療法，施行書目療法所指涉者，係一種醫療行為；而館員未具備心理治療的專業知能，故衍生書目療法服務並非圖書館業務範疇的迷思，甚至質疑圖書館提供此項服務的適切性。另一方面，現今臺灣出版的書目療法和情緒療癒素材專書書目仍不多，倘若館員的書目療法專業知能不足，則在蒐集情緒療癒素材時，常會有無從入手的困惑感，更遑論系統性地具體規劃書目療法服務的活動。而若吾人能克服上述種種困難與障礙，則當能將書目療法服務，更加普及於臺灣各類型的圖書館中。

## 柒、圖書館書目療法服務的前瞻方向與困難因應之道

針對上述館員書目療法專業知能不足、書目療法服務評估不易、因資源短缺而未能推展常態性服務等問題，筆者茲提供下列數項建議，供同道參考。

### 一、館員宜建立對書目療法服務的正確認知

在部分館員的認知上，存在著書目療法係臨床心理治療的專業，圖書館不宜提供書目療法服務等迷思。但事實上，誠如前述，書目療法並非心理治療（Rubin, 1978），其如同瑜珈療法、芳香療法等，係屬於心理治療的輔助方式之一，其為一種非醫學、非臨床、非侵入性的自然療法；尤其，發展性書目療法乃是針對一般在日常生活中遭遇挫折與不如意事件，而衍生負面情緒者，施行者可以是當事者個人、其親友、師長、助人工作者或館員。根據文獻，在英國與美國等圖書館事業發達的國家，書目療法服務係日常讀者服務的一環；再者，當前臺灣社會的民眾，有療癒閱讀的需求，身為閱讀基本機構的各類型圖書館，需體認到現今社會的脈動，苦讀者之所苦，將書目療法服務納入日常的讀者服務項目中，使處於孤獨無助、鬱悶不安情緒的個體，能有一個可安頓身心靈的「心靈驛站」或「心靈療癒所」。

## 二、全面培養具書目療法服務專業知能的館員

國外文獻指出，書目療法服務是圖書館專業的一環；因此，讓館員具備此方面知能，是圖書資訊教育的責任 (Monroe, 1978)。而由前述可知，臺灣不少館員未具備書目療法服務專業知能，彼等雖了解現今的讀者有療癒閱讀的需求，但常不知如何入手。目前，在臺灣開設正式的書目療法課程，系統性地教導書目療法理論與專業知識者，僅有國立臺灣大學與淡江大學兩所；此外，「閱讀與心理健康委員會」，雖亦每年辦理在職館員專業培訓課程；但整體而言，並非所有的館員皆修習過相關課程。

針對此問題，建議可在臺灣的各個圖書資訊學相關系所開設必修課程，以全面地展開書目療法專業人才培訓工作；另一方面，亦可針對在職的圖書館館員，辦理教育訓練。在施行模式上，可由「閱讀與心理健康委員會」，與各類型圖書館合作，定期辦理專業培訓課程；或是由個別圖書館，邀請專家學者針對館員進行教育訓練。而在實務作業上，各類型圖書館或可參考臺中市立圖書館辦理培訓課程的模式。2017年，該館與「閱讀與心理健康委員會」合作，邀請該委員會，針對各分館主任與總館館員，進行書目療法服務的在職訓練；其後，即在各個分館同步展開「書目療法主題書展」，藉此全面地在臺中市推展書目療法服務。

## 三、圖書館可將書目療法服務，列為常態性的讀者服務項目

董氏基金會 (2017) 的調查結果發現，雖然超過九成六的臺灣成人民眾重視心理健康，但人們大多不了解如何找到適合的資源，來協助個人調適負面情緒，長期下來，易影響心理健康；此現象彰顯出許多臺灣民眾在日常生活中，有殷切的情緒療癒需求。而療癒閱讀係一種可協助人們舒緩負面情緒，並提升挫折復原力的方式。因此，典藏各種不同媒材的各類型圖書館，實宜將書目療法服務列為常態性的讀者服務項目。目前，臺灣地區的圖書館在館內設有書目療法專區或專櫃者仍不多，計有如國立清華大學南大校區圖書館、臺北市立圖書

館景新分館、臺中市立圖書館豐原分館、高雄市立圖書館、臺東縣鹿野鄉立圖書館，以及一些國小、國中、高中學校圖書館等。

因此，圖書館可深化既有讀者服務的內涵，例如，在館內設置書目療法專區或專櫃，長期固定地展示相關的情緒療癒館藏資源；亦可在平時定期辦理各式各樣的療癒性主題書展與影展；另外，在社會發生重大災難事件時，更可以特展方式，向一般社會大眾提供情緒療癒素材；同時，亦可定期在網路上提供情緒療癒素材主題書單。如此，能使讀者體會到，當處於情緒低谷時，圖書館即是個人的「療癒書房」與「心靈方舟」。

#### 四、建置專業書目療法素材網站，以及編製情緒療癒素材解題書目

目前市面上雖已出版了一些具專業性的書目療法素材中文書目，而網路上亦可檢索到一些網頁或部落格，列有情緒療癒素材清單，例如國立清華大學南大校區圖書館之「心靈驛站」部落格（2017）、書目療法療癒媒材資料庫「療癒閱讀維基館」（2017）；此外，曾舉辦書目療法主題書展的部分圖書館，其會將書展書單置於網頁上，供大眾參考。但整體而言，目前在臺灣具專業性的中文情緒療癒素材書目仍較為不足。

針對上述的問題，吾人可參考如英國「處方書計畫」（Books on Prescription Scheme, BOP）等既有之專業選書活動的運作模式，建置書目療法素材專業網站，以及編製解題書目（Reading Well, 2017）。在具體作法上，可由「閱讀與心理健康委員會」主導；或由不同類型的圖書館與該委員會協同合作，邀集相關領域的專家學者，組成評選團隊，針對不同年齡層的一般民眾或輕微心理疾病患者，定期評選出合適的情緒療癒素材，包括圖書資料、影視作品、音樂歌曲等不同類型的媒材；同時，建置專業網站，臚列素材清單，並印製紙本；或更進一步編製情緒療癒素材解題書目，藉供圖書館館員與一般民眾查閱。

## 五、建立獎勵機制，鼓勵讀者提供情緒療癒素材，及分享參加書目療法服務相關活動的心得

為降低圖書館館員挑選療癒性素材，或是撰寫素材的情緒療癒效用分析等之業務負荷，建議圖書館可辦理徵集情緒療癒素材活動，並建立獎勵機制，廣邀讀者推薦素材；之後，再由館員挑選出適合者；如此，一方面可節省蒐集療癒性館藏資源的人力，一方面能挑選出符合讀者心理需求的素材；另外，亦可增加與讀者互動的機會，並迎合社群媒體時代讀者參與館藏發展決策的趨勢。

此外，在書目療法服務的評估方式方面，圖書館或可設計紙本及線上的簡單問卷，或閱讀心得分享單，且給予小禮物，藉此鼓勵讀者分享其閱讀情緒療癒素材後的心得感受，以及參加書目療法相關活動的想法或建議；透過上述種種方式，圖書館可評估所提供的素材，是否能對讀者發揮情緒療癒與心理健康促進的功能，同時，亦可了解相關活動內容的成果，進而能評估整體服務的成效。

## 六、圖書館可與醫療專業人員展開異業結盟，提供臨床性書目療法服務

檢視資料發現，近十年來，臺灣地區的圖書館，並未見施行臨床性書目療法服務者。晚近媒體報導，一項跨國研究發現，25%的人口在一生之中有一段時間會罹患心理疾病；而且愈先進國家，盛行率愈高；而在臺灣，亦可見愈來愈多民眾因心理健康方面的困擾，向精神科醫師求助（劉嘉韻、陳雨鑫，2017）。

相關文獻顯示，國外早期的圖書館，常由館員及醫療專業人員合作，針對心理疾病患者，施行臨床性書目療法服務。事實上，現今英國的公共圖書館，已和精神科醫師、心理師等醫療專業人員，共組跨領域的團隊，展開異業結盟，在全國各地推行名為「處方書計畫」之臨床性書目療法服務；其係依初級健康照護中的「階梯式照護模式」（stepped care model），針對輕微心理疾病患者，如憂鬱症、長期病患及其家屬等，挑選心理自助書等情緒療癒素材，並將相關素材置於

各地的公共圖書館中，供民眾自由借閱；同時，建置網站臚列書單，供有需求的民眾參考（Brewster, 2007; Reading Well, 2017）。而澳洲的新南威爾斯州（New South Wales），近年亦以英國的處方書計畫為藍本，由該州之公共圖書館及心理健康相關機構合作，推動處方書計畫（books on prescription, 2017）。

準此，臺灣的圖書館在推展發展性書目療法服務的同時，可參考處方書計畫，或其他國家的圖書館與醫療專業人員跨域合作，異業結盟的運作模式，針對罹患心理疾病的民眾，施行臨床性書目療法服務。如此，一方面可以充份發揮圖書資訊資源的療癒功能；另一方面，圖書館可以嘉惠此等弱勢族群，並協助解決社會問題；亦可消除因圖書館館員未具備心理治療的專業，而不適合提供臨床性書目療法服務的疑慮。

## 捌、結語

自 2008 年，清雲科技大學舉辦臺灣首個圖書館書目療法服務研討會以來，即陸續可見一些圖書館推展此項服務；2015 年以降，辦理的圖書館日益增多。而至 2017 年，在此將近十年間，書目療法服務儼然已成為圖書館讀者服務方面，方興未艾的創新項目。

綜而言之，現今的臺灣，社會氛圍低沉，許多民眾內心鬱悶不安，對未來抱持著不確定感，此反應在「亂」、「憂」、「苦」等近年來的年度代表字上（台灣年度代表字大選，2017）；由此，更可想見臺灣民眾對情緒療癒的需求，將日趨殷切。而療癒閱讀是情緒療癒的方式之一，爰此，典藏著豐富多元閱讀素材的圖書館，實可積極推展書目療法服務，同時，亦應努力克服推展此項服務的種種困難與障礙，使之成為創新的常態性讀者服務項目，從而回應臺灣民眾情緒療癒的心理需求。在數位創新時代，透過施行書目療法服務，吾人得以發揮圖書館的人文關懷精神，並善盡社會責任。由此，圖書館更可由「知識殿堂」，邁向「心靈療癒所」的角色；最終，協助讀者邁向健康幸福人生，引領臺灣社會和諧發展。

本文所臚列之圖書館書目療法服務在臺灣的發展現況，僅限於「邁向健康幸福人生」論壇中，各類型圖書館實務工作者的分享經驗，加上筆者近十年來自網路檢索所得的資料，佐以部分向個別圖書館索取的相關資訊；相信曾辦理書目療法服務相關活動的圖書館，應不止本文所提及者。臺灣之圖書館施行書目療法服務的確切情況，仍有待未來展開進一步的全國性調查研究。

## 【參考書目】

- 丁上 (2014, 4月22日)。大東藝圖結合屏東幼保系。eeWOW.com 新聞網。取自  
<http://www.eewow.com/application/2014/04/22-15817b.htm>。
- 于美真 (2008)。竹大圖書館多元化的空間。新竹教育大學圖書館館訊, 39, 15-19。
- 于美真 (2017)。國立清華大學南大校區圖書館—心靈驛站建置經驗分享。取自  
[http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017\\_bibliotherapy/06.pdf](http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/06.pdf)。
- 于美真、張金玲、吳育美 (2008)。「心靈驛站」之建置：談新竹教育大學圖書館施行「發展性書目療法服務」之實務經驗。全國新書資訊月刊, 120, 17-23。
- 大東文化藝術中心 (2014)。無標題。取自  
<https://www.facebook.com/da.dong.art/posts/686207511422890>。
- 中華民國圖書館學會 (2008)。圖資活動訊息：圖書館書目療法服務研討會。取自 <http://www.lac.org.tw/eventbulletin/20080403-圖書館書目療法服務研討會>。
- 中華民國圖書館學會 (2017)。第54屆各委員會暨工作小組之名單與工作計畫(2016-2017)：閱讀與心理健康委員會。取自  
<http://www.lac.org.tw/intro/intro-committee54#read>。
- 文化部 (2017)。中小學生優良課外讀物推介評選活動。取自  
<http://book.moc.gov.tw/book/>。
- 斗六市立繪本圖書館 (2016)。**【本館】** 105年暑假活動總覽。取自  
<http://www.dlpbl.gov.tw/index.php?mod=news&act=show&id=75&lang=zh-tw>。

- 斗六市立繪本圖書館 (2017)。用繪本預約樂齡健康幸福人生－「樂齡繪本書目療法」工作坊/台灣大學陳書梅教授。取自  
[https://docs.google.com/forms/d/1BdL91MxZQ\\_1Y92CGzwU7-IZu6XcL8oQqYe9o3DFqnnU/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1BdL91MxZQ_1Y92CGzwU7-IZu6XcL8oQqYe9o3DFqnnU/viewform?edit_requested=true)。
- 水光、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。
- 王波 (2014)。《閱讀療法 (二版)》。北京市：海洋。
- 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。
- 王鼎中、盧宜安、簡珮珊 (2010)。建中圖書館多元化閱讀推廣活動。在中華民國圖書館學會中小學圖書館委員會編，第八屆海峽兩岸兒童及中小學圖書館學術研討會論文集 (頁 303-315)。臺北市：中華民國圖書館學會。
- 世界衛生組織 (2004)。促進精神衛生：概念·新證據·實踐報告概要。取自  
[http://www.who.int/mental\\_health/evidence/promotion\\_mental\\_health\\_chinese\\_version.pdf?ua=1](http://www.who.int/mental_health/evidence/promotion_mental_health_chinese_version.pdf?ua=1)。
- 世新大學圖書館 (2016)。世新大學圖書館 SHU Library：★【圖書館“上青”快報】—好”療癒”啊！沙發電影院登場～。取自  
<https://www.facebook.com/SHUlibrary/photos/pcb.1186393498071064/1186393324737748/?type=3&theater>。
- 台灣年度代表字大選 (2017)。維基百科。取自  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/台灣年度代表字大選>。
- 台灣雲端書庫@高雄 (2017)。關懷專區。取自  
<http://lib.ebookservice.tw/ks/#class/TCL355>。

- 甘邵文 (2017)。發展性書目療法在國高中的推廣與應用—以暖暖高中「我是元氣王」主題巡迴書展為例。取自  
[http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017\\_bibliotherapy/10.pdf](http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/10.pdf)。
- 江翎 (2015)。書目療法 拾起書棄 3C。小世界週報，2155 期。取自  
<http://shuj.shu.edu.tw/61306>。
- 吳明春、謝明玲 (2008)。你可以掌握自己的健康：自然療癒。天下雜誌，412，106-138。
- 李媽紅 (2017)。臺大圖書館的幸福處方箋—情緒療癒繪本主題書展的經驗與讀者回饋。取自  
[http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017\\_bibliotherapy/07.pdf](http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/07.pdf)。
- 明新科技大學圖書館 (2009)。2009 秋季主題書展 -- 療癒系主題書展。取自  
<http://www.lib.must.edu.tw/BookExhibit/2009fall/2009fall.html>。
- 明新科技大學圖書館 (2016)。2016 春季主題書展—情緒療癒。取自  
<http://www.lib.must.edu.tw/BookExhibit/2016spring/2016spring.html>。
- 林怡廷 (2017)。3 千億的服務新金礦：健康，我的新奢華時尚。天下雜誌，602，36-42。
- 欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館 (2015)。104 年 12 月主題書展「心靈療癒」。取自  
[http://www.hsinrong.org/book\\_fair\\_de.php?c\\_id=136](http://www.hsinrong.org/book_fair_de.php?c_id=136)。
- 屏東縣里港鄉玉田國小圖書館志工 (2016)。閱讀裡的守護與陪伴。標竿典範學習網站：中小學教師專業發展研發中心。取自  
<http://teachernet.moe.edu.tw/BENCHMARK/Article/ArticleContent.aspx?mode=3&fid=2&sid=17&tid=95&mid=2965>。
- 洪玉貞 (2017)。臺南市立圖書館療癒閱讀服務。取自  
[http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017\\_bibliotherapy/08.pdf](http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/08.pdf)。

胡心慈(2017)。書目療法走進公共圖書館 —以桃園市立圖書館為例。

取自 [http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017\\_bibliotherapy/09.pdf](http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/09.pdf)。

桃園市立圖書館中壢分館 (2016)。「書目療法」館藏展暨講座。取自

<http://www.typl.gov.tw/ct.asp?xItem=190531&ctNode=715&mp=1>

。

高苑科技大學圖書館 (2011)。療癒書籍。取自

<http://www.lib.kyu.edu.tw/kyulib/reader/masterbook/99/99treatment.htm#T>。

高雄市立圖書館 (2015, 8 月 31 日)。高雄市立圖書館-閱讀心視界。

取自

[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=875248509227414&id=131451810273758](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=875248509227414&id=131451810273758)。

國立中央大學圖書館 (2017)。幸福處方 — 療癒系書展。取自

[http://www.lib.ncu.edu.tw/libboard/news\\_content.php?NewsID=5656](http://www.lib.ncu.edu.tw/libboard/news_content.php?NewsID=5656)。

國立中興大學圖書館 (2015)。心理健康促進書展及講座。取自

<http://www.lib.nchu.edu.tw/index.php/generalnews/item/2235-2015-11-03-00-33-05>。

國立公共資訊圖書館 (2013)。[展覽]11/06~12/25 心靈有氧，減壓妙方主題書展。取自

<http://www.nlpi.edu.tw/ActivityDetailC140.aspx?KeyID=7baa7b14-1b90-474f-944d-2c3cae3dc274>。

國立公共資訊圖書館 (2014a)。[展覽]05/22~06/29 「念頭轉個彎，幸福很簡單」主題書展。取自

<http://www.nlpi.edu.tw/ActivityDetailC140.aspx?KeyID=130571bd-8a25-43ba-b673-bd8038740588>。

- 國立公共資訊圖書館 (2014b)。療癒影展 103 6 月。取自  
<http://www.nlpi.edu.tw/ActivityThemeC5421.aspx?KeyID=17fe424e-2233-4d43-b8f3-cc9f528c68e2>。
- 國立公共資訊圖書館 (2016)。[活動]07/23~09/30 105 年圖書館隱形障礙服務系列活動。取自  
<http://www.nlpi.edu.tw/ActivityDetailC110.aspx?KeyID=97cc6cf8-ab12-4db6-97eb-bdb59a9e1e0d>。
- 國立公共資訊圖書館 (2017)。療癒影展。取自  
<http://www.nlpi.edu.tw/ActivityThemeC5421.aspx?KeyID=a18dfba4-e83e-421c-a660-0b16f8c13b55>。
- 國立交通大學圖書館 (2013)。希望之光-電影中的療癒色彩影展。浩然新鮮報，128 期。取自  
<http://140.113.39.74/nctunews/index.php?id=3565>。
- 國立交通大學諮商中心(2016)。進擊的情緒-書展。諮商中心部落格。檢索日期：取自  
<http://blog.xuite.net/nctufsf2009/wretch/379280306>。
- 國立交通大學藝文中心 (2008)。療癒系書展與電影播放、講座。取自 [https://acc.nctu.edu.tw/gallery/0811\\_legendhou/books.htm](https://acc.nctu.edu.tw/gallery/0811_legendhou/books.htm)。
- 國立政治大學圖書館 (2014)。總圖經典書房溫暖書展：療癒心靈,免於恐懼。取自  
<http://www.lib.nccu.edu.tw/?m=1107&id=1160&mm=>。
- 國立高雄大學圖書資訊館 (2012)。圖書資訊 館專區介紹。發燒電子報。取自  
[http://www2.nuk.edu.tw/enews/e\\_paper/1010306/0306.html](http://www2.nuk.edu.tw/enews/e_paper/1010306/0306.html)。
- 國立清華大學南大校區圖書館 (2017)。心靈驛站—讀書心情分享。取自 <http://therapy.ndlib.nthu.edu.tw>。

國立陽明大學圖書館 (2014)。2014 第四季主題展《天天心晴天—釋放憂鬱的靈魂》。取自

<http://www.ym.edu.tw/lib/libweek/2014lib/activity.html>。

國立臺北科技大學圖書館 (2015)。「【圖書館週】11/25(三)-12/18(五)療癒系繪本特展 邀您體驗繪本的療癒力量」。取自

<http://lib.ntut.edu.tw/ct.asp?xItem=5025&ctNode=755&mp=1>。

國立臺南護理專科學校圖書館 (2015)。心靈療癒主題書展。取自

<http://lib.ntin.edu.tw/activity/104/104healing.htm>。

國立臺灣大學圖書館 (2009)。樂活心主張 — Lohas 書單。取自

<http://tulips.ntu.edu.tw/screens/lohas.html>。

國立臺灣大學圖書館 (2014)。你快樂嗎？心靈勵志與情緒療癒主題圖書推介。臺大圖書館參考服務部落格。取自

<http://tul.blog.ntu.edu.tw/archives/12042>。

國立臺灣大學圖書館 (2016)。圖書館的幸福處方—療癒繪本展。取自 <http://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584>。

國立臺灣大學醫學院圖書分館 (2011)。館務動態：醫圖紀事。國立臺灣大學醫學院圖書分館館訊，103。取自

[http://mln.lib.ntu.edu.tw/sites/default/files/mln\\_journal/103/mln103-23.pdf](http://mln.lib.ntu.edu.tw/sites/default/files/mln_journal/103/mln103-23.pdf)。

國立臺灣圖書館 (2016)。「心靈健康促進」主題書展。取自

<http://www.ntl.edu.tw/ct.asp?xItem=59691&ctNode=1676&mp=1>。

國立澎湖科技大學 (2016)。五、菊島全民樂活閱讀創新推廣計畫-以白沙鄉立圖書館為起點。大學與地方政府合作提案計畫—澎湖科技大學。取自 [http://npuctt.blogspot.tw/2016/08/blog-post\\_29.html](http://npuctt.blogspot.tw/2016/08/blog-post_29.html)。

- 國立澎湖科技大學 (2017)。7-菊島全民樂活閱讀創新推廣計畫-以白沙鄉立圖書館為起點。取自 <http://ctt.npu.edu.tw/index.php/2016-01-28-14-04-39/菊島全民樂活閱讀創新推廣/31-五、菊島全民樂活閱讀創新推廣計畫-以白沙鄉立圖書館為起點.html>。
- 國防醫學院圖書館 (2012)。國防醫學院圖書館 主題書展 系列二十三 圖書館與書目療法。取自 [http://library.ndmctsgh.edu.tw/bk\\_exhibition/exhi-10110.htm](http://library.ndmctsgh.edu.tw/bk_exhibition/exhi-10110.htm)。
- 國家圖書館 (2008)。心靈維他命：送兒童情緒療癒繪本到四川活動網站。取自 [http://bsc.ncl.edu.tw/ncl\\_tw/activity/index.html](http://bsc.ncl.edu.tw/ncl_tw/activity/index.html)。
- 基隆市立暖暖高級中學(2015)。103 年度均質化 7-2 樂愛英閱計畫 主題巡迴書展「我讀·故我在一我是元氣王」系列活動 成果彙編。(基隆市立暖暖高級中學圖書館提供)
- 張珏 (2015)。公共心理衛生。在陳拱北預防醫學基金會主編，公共衛生學中冊(修訂五版)(第 28 章，頁 385-431)。臺北市：臺大出版中心。
- 情緒療癒書展《resilience》(2016)。Facebook 專頁。取自 <https://www.facebook.com/NTULISBOOKFAIRresilience/>。
- 淡江大學圖書館(2015)。沈澱心靈，細細品味，讓夢想飛翔！Light you up！【主題影展】。取自 [http://www.lib.tku.edu.tw/zh\\_tw/outreach\\_service/book\\_exhibition/other\\_book\\_exhibitions/沈澱心靈-細細品味-讓夢想飛翔-Light-you-up-主題影展-47718098](http://www.lib.tku.edu.tw/zh_tw/outreach_service/book_exhibition/other_book_exhibitions/沈澱心靈-細細品味-讓夢想飛翔-Light-you-up-主題影展-47718098)。
- 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、林則宏 (2016，12 月 21 日)。兩岸都瘋負能量 逆向療癒書當紅。聯合報。取自 <https://udn.com/news/story/7009/2182190>。

- 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(2009a)。《兒童情緒療癒繪本解題書目》。臺北市：臺大出版中心。
- 陳書梅(2009b)。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：臺大出版中心。
- 陳書梅(2016)。情緒教育中的發展性書目療法。《中國教師》，255，13-17。
- 陳書梅(2017)。從「知識殿堂」到「心靈療癒所」：圖書館書目療法服務之發展與前瞻。取自  
[http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017\\_bibliotherapy/01.pdf](http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/01.pdf)。
- 傅瑞琪(2017)。高中圖書館「療癒閱讀角落」的建置。取自  
[http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017\\_bibliotherapy/11.pdf](http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/11.pdf)。
- 彭夢竺(2015, 12月21日)。博客來年度報告！暢銷書 Top10 出爐冠軍果然是...。《Now News 今日新聞》。取自  
<https://www.nownews.com/news/20151221/1929386>。
- 曾品方(2017)。以閱讀療癒孩子的心—萬興國小圖書館推展發展性書目療法服務的經驗談。取自  
[http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017\\_bibliotherapy/12.pdf](http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/12.pdf)
- 童敏惠(2016)。療癒素材“齊萌式”——2016年「書目療法種子教師」培訓課程圓滿落幕。《中華民國圖書館學會電子報》，166。取自  
<http://blog.lac.org.tw/index.php?id=5577>。
- 新北市立金山高中(2013)。Reading for Pleasure! 新北市立金山高中「創意悅讀」計畫。取自  
<http://topic.parenting.com.tw/issue/readingforpleasure/school/012.pdf>。

新北市立圖書館 (2012)。當人生迷路的時候，就讓自己飛行吧！「逆光飛行·心靈成長」新北市立圖書館 11 月主題書展。取自 <https://www.facebook.com/NewTaipeiCityLibrary/photos/a.187792821237997.53881.185322148151731/549991911684751/?type=3&theater>。

新北市立圖書館 (2014)。北捷事件心靈急救包新北市圖推身心靈療癒書展。市政新聞。取自 [http://www.ntpc.gov.tw/ch/home.jsp?id=28&parentpath=0,6,27&customize=news\\_view.jsp&dataserno=201406060027&mserno=201309100001](http://www.ntpc.gov.tw/ch/home.jsp?id=28&parentpath=0,6,27&customize=news_view.jsp&dataserno=201406060027&mserno=201309100001)。

新北市立圖書館 (2015)。【新北市立圖書館總館】104 年 11 月主題書展：心靈補給站-開啟美好人生的療癒配方。取自 [http://event.moc.gov.tw/sp.asp?xdurl=ccEvent2013/ccEvent\\_cp.asp&cuItem=2154217&ctNode=676&mp=1](http://event.moc.gov.tw/sp.asp?xdurl=ccEvent2013/ccEvent_cp.asp&cuItem=2154217&ctNode=676&mp=1)。

新北市立圖書館新莊分館 (2015)。【新北市立圖書館新莊分館】12 月主題書展—療癒心靈花園。取自 [http://event.moc.gov.tw/sp.asp?xdurl=ccEvent2013/ccEvent\\_cp.asp&cuItem=2162311&ctNode=676&mp=1](http://event.moc.gov.tw/sp.asp?xdurl=ccEvent2013/ccEvent_cp.asp&cuItem=2162311&ctNode=676&mp=1)。

新北市立圖書館蘆洲永平分館 (2015)。【新北市立圖書館蘆洲永平分館】104 年 11 月「療癒系—勇氣的力量」主題書展。取自 [http://event.moc.gov.tw/sp.asp?xdurl=ccEvent2013/ccEvent\\_cp.asp&cuItem=2156786&ctNode=676&mp=1](http://event.moc.gov.tw/sp.asp?xdurl=ccEvent2013/ccEvent_cp.asp&cuItem=2156786&ctNode=676&mp=1)。

新竹市光復中學圖書館 (2017)。圖書館設備。取自 <http://web.kfsh.hc.edu.tw/files/11-1000-828.php>。

新竹縣政府文化局圖書館 (2016)。幸福閱讀-情緒繪本主題書展即日起  
起至 10 月 30 日展出。取自

[http://www.hchcc.gov.tw/ch/01news/new\\_03\\_main.asp?bull\\_id=16435](http://www.hchcc.gov.tw/ch/01news/new_03_main.asp?bull_id=16435)。

新竹縣關西鎮立圖書館(2016)。106 年 1~2 月主題書展~療癒好情緒。  
取自

[http://www.guanxi.gov.tw/circulatedview.php?menu=2587&typeid=2587&circulated\\_id=787](http://www.guanxi.gov.tw/circulatedview.php?menu=2587&typeid=2587&circulated_id=787)。

楊螢(2010)。圖書館—不斷創新向前衝 豐原市立圖書館。書香遠傳，  
第 84 期。取自

<http://www.nlpi.edu.tw/PublishArticle.aspx?KeyID=494f37e1-b2a4-45f3-ab9f-1bfa49640948>。

董氏基金會 (2017)。【記者會】「了解。接納。求助」讓心理更健康  
董氏基金會最新調查：超過七成民眾不知道縣市設有社區心理  
衛生中心。取自

<http://www.etmh.org/News/NewsDetails.aspx?type=1&NewId=2050>  
。

彰化縣立圖書館 (2013)。六月《身心靈保健室》主題書展。取自

[http://www.bocach.gov.tw/subject/library/02news\\_view.asp?sn=3973](http://www.bocach.gov.tw/subject/library/02news_view.asp?sn=3973)。

臺大校訊 (2009)。追求身心靈健康 歡迎參加「樂活心主張」。臺大  
校訊，959 期。取自

<http://host.cc.ntu.edu.tw/sec/schinfo/epaper/article.asp?num=959&sn=8602>。

臺中市立圖書館 (2017)。書籍也有「療癒系」！中市圖推書目療法主題展。取自

<http://www.library.taichung.gov.tw/public/latestevent/index-1.asp?Parser=22,20,194,50,,,3447>。

臺中市立圖書館豐原分館(2016)。年度新書主題展-療癒系主題書展。取自

[https://event.moc.gov.tw/fp.asp?fpage=sp&xdurl=ccEvent2016/ccEvent\\_cp.asp&cuItem=2207810&ctNode=676&mp=1](https://event.moc.gov.tw/fp.asp?fpage=sp&xdurl=ccEvent2016/ccEvent_cp.asp&cuItem=2207810&ctNode=676&mp=1)。

臺北市立圖書館中崙分館 (2016)。展覽：「閱讀·停看聽—療癒系繪本」主題書展。取自

[http://event.moc.gov.tw/sp.asp?xdurl=ccEvent2013/ccEvent\\_cp.asp&cuItem=2225657&ctNode=676&mp=1](http://event.moc.gov.tw/sp.asp?xdurl=ccEvent2013/ccEvent_cp.asp&cuItem=2225657&ctNode=676&mp=1)。

臺北市立圖書館景新分館 (2017a)。我們的 [情緒療癒圖書專區]，OPEN!。取自

<https://www.facebook.com/jingxinh17/posts/158955861349265>。

臺北市立圖書館景新分館 (2017b)。臺北市立圖書館景新分館設立情緒療癒圖書專區。取自

<http://www.tpml.edu.tw/ct.asp?xItem=335723093&ctNode=57686&mp=104021>。

臺北城市科技大學圖書館 (2015)。[主題書展] 圖書館療癒系列主題書展。取自

<http://lib.tpcu.edu.tw/files/16-1028-27600.php?Lang=zh-tw>。

臺北榮民總醫院醫學圖書館 (2017)。圖書館人文系列講座--情緒療癒繪本在親子間的運用與分享。臺北榮總圖書館 News E 點通。取自 <http://vghtlibnews.blogspot.tw/2017/07/blog-post.html>。

臺南市立圖書館 (2017)。閱讀後身心回甘 | 療癒文學書展 |。取自  
<https://www.facebook.com/303388935849/photos/a.305310255849.183399.303388935849/10155458823425850/?type=3>。

趙佳 (2016)。那些電影教我的事—六月份主題書展《All about You》名人講座。取自  
<https://www.facebook.com/events/1100738973282123/>。

劉春銀、王珮琪、黃麗虹 (2011)。專書圖書館。在國家圖書館編，  
《中華民國一百年圖書館年鑑》(頁 145-155)。臺北市：編者。

劉嘉韻、陳雨鑫 (2017, 10 月 15 日)。醫師，我好煩！精神科就醫  
增加 診所激增。聯合報。取自  
<https://udn.com/news/story/7266/2757719>

鄭翔榛 (2015)。與社區攜手共推閱讀。基隆市閱讀教育電子報，67  
期。取自 <https://readpaper.kl.edu.tw/index.php?id=899>。

閱讀與心理健康委員會 (2016)。課程緣起。「書目療法種子教師」培  
訓課程。取自  
<http://bibliotherapylaroc.wixsite.com/workshop2016/blank>。

盧怡伶 (2016)。成功大學圖書館崑崙醫學圖書分館「2015 年圖書館  
週一打開禮物盒」活動紀實。國立成功大學圖書館館刊，25，  
78-84。

療癒閱讀維基館 (2017)。療癒閱讀維基館。取自  
<http://reading.dils.tku.edu.tw/index.php/療癒閱讀維基館>。

羅蔚舟 (2016, 10 月 19 日)。幸福閱讀 新竹縣文化局即日起展出「情  
緒繪本主題書展」。勁報。取自  
<http://times.hinet.net/news/19445558>。

Allen, B. (1980). Bibliotherapy and the disabled. *Drexel Library Quarterly*, 6(2), 81-93.

- Books on prescription (2017). About. books on prescription: public libraries working with health professionals. Retrieved from <https://booksonprescription.com.au/about/>.
- Bopp, R. E., & Smith, L. C. (2001). *Reference and information services: An introduction* (3rd ed.). Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- Brewster, E. (2007). *Medicine for the soul: Bibliotherapy and the public library*. (Master's dissertation, The University of Sheffield, England). Retrieved from [http://dagda.shef.ac.uk/dispub/dissertations/2006-07/External/Brewster\\_Elizabeth\\_MALib.pdf](http://dagda.shef.ac.uk/dispub/dissertations/2006-07/External/Brewster_Elizabeth_MALib.pdf).
- Canfield, D. (1990). Talking books as bibliotherapy for the elderly, disabled person. *Illinois Libraries*, 72(4), 328-330.
- Conrad, P. O. (1990). *Bibliotherapy in the public library: A survey of current practices and perceptions*. Unpublished master thesis, University of North Carolina at Chapel Hill, North Carolina.
- Forrest, M. E. S. (1998). Recent developments in reading therapy: A review of the literature. *Health Libraries Review*, 15, 157-164.
- Gladding, S. T., & Gladding, C. (1991). The ABC's of bibliotherapy for school counselors. *The School Counselor*, 39, 7-13.
- Hynes, A. M. & Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy: The interactive process*. Boulder, CO: Westview.
- Monroe, M. E. (1978). Education of librarians for bibliotherapeutic service. In M. E. Monroe (Ed.). *Seminar on bibliotherapy: Proceedings of sessions, June 21-23, 1978 in Madison, Wisconsin* (pp. 135-148). Madison, WI: Library School, University of Wisconsin-Madison.

- Moody, M. T., & Limper, H. K. (1971). *Bibliotherapy: Methods and materials*. Chicago: American Library Association.
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984). *Young people with problems: A guide to bibliotherapy*. Westport, CT: Greenwood.
- Reading Well (2017). About. Retrieved: <https://reading-well.org.uk/about>
- Riordan, R. J., & Wilson, L. S. (1989). Bibliotherapy: Does it work? *Journal of Counseling and Development*, 67(9), 506-508.
- Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. London: Oryx.
- 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.