

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

童敏惠

(國立臺灣大學圖書館社會科學資源服務組 組長)

胡心慈

(桃園市立圖書館 秘書)

2019年6月13日，來自全國各地公共圖書館、大學圖書館、中小學圖書館及出版社等計150餘位同道，齊聚在臺中市立圖書館豐原分館的演藝廳，參加「繪本療癒，預約幸福：公共圖書館繪本書目療法服務」論壇。本次活動，係由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「書香社會推動委員會」共同主辦。



論壇合影

當天上午，首先由中華民國圖書館學會理事長柯皓仁教授、臺中市政府文化局施純福副局長、國立公共資訊圖書館劉仲成館長，以及臺中市立圖書館張曉玲館長等貴賓為本論壇開幕致詞。



開幕致詞

左上：中華民國圖書館學會柯皓仁理事長；右上：臺中市政府文化局施純福副局長；
左下：國立公共資訊圖書館劉仲成館長；右下：臺中市立圖書館張曉玲館長

隨後，即展開主題演講、發展性互動式繪本書目療法服務實務演練、公共圖書館實務經驗分享，以及最後的綜合座談與討論等各場次活動。茲簡要摘述各場次內容如下。

一、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》

第一場主題演講由「閱讀與心理健康委員會」主任委員陳書梅教授主講〈圖畫與文字融合的療癒力—繪本書目療法的理論與實務〉。陳教授首先以問答對話的方式，破解一般人和館員認為「書目療法是心理治療，屬於心理專家的領域，圖書館不能做」等對書目療法的迷思。透過輕鬆有趣的問答，讓與會者清楚地了解書目療法並非心理治療本身，而是一種輔助心理治療的閱讀活動。陳書梅教授表示，人與生俱來的挫折復原力(resilience)，就如同24小時住在大家心裡的心理醫生一樣，當遇到不順遂的事情，而情緒低潮時，可以透過書目療法，重啟挫折復原力。而書目療法是一種自然療法，就像芳香療法、瑜珈療法等，大眾不會覺得這些療法是醫療性的心理治療，而書目療法也是同樣的概念。

接著，陳教授說明「知性閱讀的增智作用、愉悅閱讀的娛心作用，以及療癒閱

讀的怡情養性作用」，是閱讀的三大類型與功能，書目療法即屬於其中「療癒閱讀」的範疇，陳教授進而闡述書目療法的意涵、情緒療癒的原理、書目療法的類型和功能等；同時，也針對本次論壇的主題「繪本書目療法」，詳加說明繪本的特性、類型，以及為何繪本是優質之情緒療癒素材、如何評估繪本和蒐集情緒繪本等。其中，陳書梅教授更以繪本《有你，真好！》為例，向大家說明，具有情緒療癒效用、適用於書目療法的繪本，需能透過生動且合理鋪陳的情事情節，加上插畫中角色豐富的表情變化，讓讀者經歷「認同、淨化及領悟」三階段心理狀態的轉變，進而獲得情緒療癒的效果。此外，陳教授亦提到中學生、大學生和樂齡者，在閱讀這本繪本後不同的心得感想，讓與會者了解，優質的繪本能讓各年齡層的讀者產生情緒療癒之效。

最後，陳教授提到圖書館從業人員，專業和熱忱缺一不可；目前，圖書館在推廣知識性閱讀的專業上非常強，然而社會脈動不斷往前，如何與時俱進提升療癒閱讀的專業，是為現今讀者服務可創新的方向。而公共圖書館在推展和提供繪本書目療法服務之際，應注意服務對象的多元化，不只兒童，青少年、成人及樂齡者等各種不同生命週期的族群，均是書目療法服務的受眾，期許與會者，未來不論是以身為館員或以讀者的角度，都能透過療癒閱讀來自助助人。



臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授，進行主題演講

二、發展性互動式繪本書目療法服務實作

第二場次由桃園市立圖書館胡心慈秘書，帶領臺中市立圖書館的樂齡志工，進行發展性互動式繪本書目療法的實作演練，讓現場與會者了解，如何為團體導讀情緒療癒繪本。胡心慈秘書先透過親切的口吻自我介紹，與志工們建立基本的信任關係，並讓參與者了解這場繪本書目療法活動的意義，後續，則引導大家認識樂齡者常見的情緒困擾問題，接著和現場志工們共同閱讀繪本《五歲老奶奶去釣魚》。每位志工人手一冊繪本，分段朗讀繪本內容，每位志工都十分投入活動，在抑揚頓挫聲中，讓現場的與會者也能感受到繪本主角老奶奶由消沉到充滿活力的情緒變化。

最後，由胡心慈秘書針對「認同」、「淨化」及「領悟」三個階段，分別對志工

提出問題並與其互動，讓其確認故事角色人物及其情緒狀態，並說出故事主角的情緒變化；過程中，大家都相當踴躍地分享自己閱讀此繪本所得到的心理感受和體驗。其中有位志工表示，讀完這本繪本，感悟到自己本來也像老奶奶一樣自覺年老而不欲嘗試新事物，不過往後將向老奶奶學習，更積極地參與不同活動。在這場導讀演練的示例中，樂齡志工們熱烈的互動，讓與會者了解到互動式書目療法實務操作的模式。



桃園市立圖書館胡心慈秘書，帶領臺中市立圖書館樂齡志工，閱讀情緒療癒繪本

三、公共圖書館實務經驗分享

下午的四個場次為公共圖書館實施繪本書目療法服務的實務經驗分享，依序為臺中市立圖書館、高雄市立圖書館、臺東縣鹿野鄉立圖書館及雲林縣斗六市立繪本圖書館；彼等分享的內容，包括館員和志工的教育訓練、主題書展的規劃執行、專櫃專區的設置，以及走入校園帶領情緒療癒繪本閱讀等推展活動，內容豐富精采，讓人對公共圖書館館員的用心深感敬佩。下列簡要摘介各場次的內容。

1. 〈淺談臺中市立圖書館的繪本書目療法服務〉

本場次由臺中市立圖書館閱覽典藏課陳綉麗課長，分享該館推廣繪本書目療法服務的實務經驗。陳課長說，自己是十幾年前由陳書梅教授播下的書目療法大種子，後來，則將書目療法服務，在中市圖以「點、線、面」的方式大力推動。

具體說來，「點」的部分主要是內部人員的訓練及強化，包括規劃辦理館員的培訓課程、志工培訓之書目療法工作坊等活動；而「線」的方式，主要是在「串聯」，如連結各分館間同時辦理主題書展及設置療癒主題書區專櫃等。其中自 106 年開始推出的「閱讀得來速—情緒療癒書袋」即是一個既創新又高效的作法，其將情緒療癒繪本書籍放入袋子，讓讀者可以直接選取拿走；在「面」的部份，則是指推到更廣的地方，如透過《書書福福袋袋相傳》的活動，將情緒療癒繪本的書袋送到社區、或至社區擺攤、或透過行動書車到偏鄉學校和社區持續換主題跑點等。



臺中市立圖書館陳綉麗課長，分享該館實務經驗

2. 〈繪本書目療法在高雄市立圖書館的發展—從「兒童情緒圖書專櫃」到「書目療法區」的建置〉

高雄市立圖書館是臺灣第一個推出繪本書目療法服務的公共圖書館—從 2006 年初次的書目療法講座，到 2007 年設立「發展性兒童書目療法服務推動小組」，此小組召集人即是當時擔任三民分館主任的郭千蜜秘書。之後，郭秘書又推動了「城市閱讀工作坊—親子共讀種子人員培訓班」，招募十多位館員和 100 名高雄市國小教師，以定期讀書會的方式進行兒童書目療法服務人員的培訓。郭秘書在經驗分享時，也以自己與女兒小時候相處的經驗為例，感嘆當時若能做到幸福家庭的情緒療癒，也許可以減少女兒幼時與新生弟弟之間的摩擦。

高雄市立圖書館最初先由三民分館來推展相關活動，並透過顏色標籤來建置不同類型的情緒療癒繪本館藏，同時仰賴志工媽媽和利用國小晨光時間來共同推廣。總館成立後，於 2014 年建置「書目療法區」，因館藏資料增多，不再像分館採用顏色區分，而是在每本書加註內容說明。此外，高市圖也陸續推動不同的服務，包括閉眼閱讀的盲胞圖書閱讀、於高雄市立圖書館官方網站上提供「心靈維他命書單」的療癒書單供民眾參考等。最後郭秘書也以自己參加高市圖辦理的禪繞課的學習心得作為情緒療癒的啟發為例，而對書目療法服務的推動進行總結，認為心理的療癒就是要不斷地改變，最後轉出方向！



郭千蜜秘書分享高雄市立圖書館的繪本書目療法服務情形

3. 〈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〉

本場次由臺東縣鹿野鄉立圖書館鄭瑞蓮館員，分享其在提供繪本書目療法服務上的經驗。雖然鹿野鄉立圖書館是一座偏鄉圖書館，人力、物力資源較為匱乏，編制內更只有三位館員；但鄭瑞蓮女士對書目療法服務的推廣不遺餘力，且十分用心。目前，該館以「與書共知、共識、共行、共享」的四大方向來推動書目療法服務，透過圖書館作為中介者，將書目療法的理念傳遞予讀者。鄭女士分享了鹿野鄉立圖書館在 2011 年時，因國立臺中圖書館（今之國立公共資訊圖書館）贈送《兒童情緒療癒繪本解題書目》一書，而引發對繪本書目療法議題的興趣，於是邀請該書的作者陳書梅教授辦理相關講座，當時該館只有九本兒童情緒療癒繪本，隨後一步一步推展，採訪療癒系繪本館藏，設置專櫃，再從專櫃到成立「書目療癒區」，甚至搭配整體空間佈置及彩繪，並推動辦理一連串的活動，包括兒童暑期療癒閱讀活動，其推廣活動方式是搭配各式趣味性巧思，如矇眼、腦部瑜珈療癒等，透過繪畫與閱讀結合方式來推動。

在鄉長的支持下，鹿野鄉立圖書館也積極推動相關工作坊及講座，並至學校辦理書目療法主題圖書巡迴書展；2019 年，也特別針對臺鐵普悠瑪事故，推出一系列的療癒閱讀書展，並提供療癒素材給有師生遇難的卑南國中，藉由班級上共同閱讀，以撫慰師生心靈的傷痛。同時，也設計辦理療癒繪本集點活動，鼓勵民眾借閱療癒系館藏。

另外，鹿野鄉立圖書館亦於書目療癒區內，精心規劃設置療癒書目籤筒，讓讀者可以從不同的情緒困擾類別之籤筒抽出一支籤，再依籤號至兒童情緒療癒繪本專區找出相對應的書以閱讀，不僅創意十足並廣受讀者喜愛。同時，該館也非常用心地佈置了「書目療癒區」及藝術療癒區。最後，鄭女士也特別製作療癒繪本分享簿，供讀者隨意書寫與塗鴉，藉由文字與繪畫來抒發情感。透過鄭女士的分享，可以看到即使是小小的偏鄉圖書館，只要有心也可以做到很多、很精采的書目療法服務與推廣活動。



臺東縣鹿野鄉立圖書館鄭瑞蓮館員，分享該館之繪本書目療法服務

4. 〈兒童與樂齡族之繪本書目療法服務—斗六繪本館的實務工作分享〉

雲林縣斗六市立繪本館沈秀茹館長指出，該館是全國第一間公立繪本圖書館，從1989年、2009年、2015年歷經三次改造而成為今日有著令人注目的城堡式外觀建築，而她首次接觸到書目療法，是2015年在彰化舉辦的一場「心靈療癒電子書陪伴計畫」開始，由於認同書目療法的理念，隨後著手辦理多項相關活動，包括療癒繪本展、繪本療癒工坊、校園生命教育等。2015年7月起，該館每週辦理繪本讀書會，迄今已經共讀將近400本的繪本，不只有志工導讀，也會適時地聘僱老師導讀。沈館長表示，長期的讀書會讓志工們更了解書目療法的運用，志工也在接受專業訓練後，至國小辦理兒童生命教育繪本閱讀活動。在讀書會的過程中，和大家一起哭過多少回、掉過多少眼淚，不只是閱讀故事，像聽到別人的經驗分享，也讓館員感受良多。沈館長亦以與兒童共讀繪本《伊莉的娃娃》的經驗為例，分享孩子的回饋和心得，說明小朋友能夠從繪本故事裡，得到很大的領悟，進而能以更廣的角度來看事情。

此外，沈館長也強調異業結盟的重要，尤其與學校合作，因為斗六的資源很有限，以合作方式能將資源最大化，並經由舉辦期中和期末檢討會，以持續精進合作機制，期望透過書目療法服務，開啟孩子思考的動能。最後，沈館長請斗六繪本館的志工隊隊長周秀甄女士，以《公園小霸王》繪本為例進行示範，來說明繪本書目療法的運用。而在閱讀過程中，孩子們透過故事主角的情緒起伏，一同經歷認同、淨化、領悟三階段的心理狀態，最後為主角歡呼，並從中學習，若個人遭遇相似的問題時可如何因應。

除走進校園與學校合作辦理活動外，斗六繪本館於2016年、2017年及2019年，亦藉由舉辦相關活動，為樂齡者提供繪本書目療法服務。參與者中，有位坐著輪椅的阿嬤，在喪偶後原本走不出情緒的低潮，後來卻四代同堂一起前來參與繪本拼貼活動，實令人感動。



雲林縣斗六市立繪本圖書館沈秀茹館長（左圖）與志工隊周秀甄隊長（右圖），
分享該館之繪本書目療法服務實務工作

四、綜合座談與討論

論壇的尾聲，由中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」主任委員陳書梅教授主持綜合座談和討論。首先，由國立公共資訊圖書館賴麗香副研究員報告，「公共圖書館提供書目療法服務現況及意願調查」之初步結果，藉以了解公共圖書館提供書目療法服務的現況、意願及面臨的困難，以作為中華民國圖書館學會與相關單位訂定輔導政策及措施之參考。此調查係由閱讀與心理健康委員會與公共圖書館委員會合作，針對全臺灣 24 所公共圖書館，於 2019 年 4 至 5 月間，進行問卷調查，回收率 100%。

賴麗香副研究員就問卷調查的結果，說明約有一半的公共圖書館，目前或曾經推展書目療法服務，且有七成以上的公共圖書館，有意願推展此項服務，但囿於人力、經費等因素，需要圖書館學會提供館員專業知能培訓、辦理相關活動等方面的協助。同時，在此份調查報告中，亦針對公共圖書館的需求，建議圖書館學會未來可以提供定期或不定期的培訓課程或諮詢服務，以提升館員的書目療法專業知能；另外，亦可提供情緒療癒素材清單供公共圖書館參考；而對於有意願提供書目療法服務的圖書館，亦建議主動與學會合作。至於在人力與經費不足的問題方面，則建議圖書館可向主管機關，爭取專案補助，以逐步在公共圖書館推展書目療法服務，讓民眾透過療癒閱讀，增進心理健康，從而得以共創健康幸福的社會。



綜合座談

左起：國立公共資訊圖書館 賴麗香副研究員、彰化基督教醫院圖書館 游立新館長、
國立臺灣大學圖書資訊學系 陳書梅教授、臺中市立圖書館 張曉玲館長、
國立臺灣大學圖書資訊學系 蔡天怡助理教授

末了，陳書梅教授就本次論壇作總結。首先，她提到，透過臺灣數所公共圖書館館員的繪本書目療法服務實務經驗分享，可以看到圖書館同道們，本著人文關懷的精神，用心地推廣書目療法服務，令人感動與佩服；其次，藉由本次論壇，讓圖書館同道們更清楚地知道，無論人力、物力資源多少，吾人能透過異業結盟與資源共享的方式，推展書目療法服務；另一方面，也讓與會者了解，公共圖書館可如何就繪本的館藏資源，為各年齡層的讀者，推展繪本書目療法服務。再者，陳書梅教授也針對上述的「公共圖書館提供書目療法服務現況及意願調查」結果，表示未來將藉由閱讀與心理健康委員會的力量，加強為有意願推展書目療法服務的圖書館從業人員進行培訓，並輔導公共圖書館設置書目療法專區，以及提供相關的協助。

※本文由作者記錄撰文，並經國立臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授修訂與潤稿。