

# 書目療法與金門縣國中教師之 職場情緒困擾

Bibliotherapy and Workplace Emotional Distress of  
Junior High School Teachers in Kinmen County

曾品方\*

Pin-Fang Tseng

國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所兼任助理教授  
Adjunct Assistant Professor  
Graduate Institute of Library and Information Studies  
National Taiwan Normal University

陳佳幼

Chia-Yu Chen

金門縣立金城國民中學教師  
Teacher  
Kinmen County Kinchong Junior High School

## 【摘要 Abstract】

本研究以半結構式深度訪談法為主，正負向情緒量表為輔，探討金門縣國中教師的職場情緒困擾，以及個別式發展性書目療法對此族群的成效。研究結果顯示，九位受訪者的職場情緒困擾來自於同儕關係、師生互動、行政要求及親師溝通的不順遂而產生了生氣、不公平、無奈、無力感、挫折等負面情緒；研究者推薦且被選讀共有15冊情緒療癒素材，其中的3本小說和9本繪本，能對受訪者產生情緒療癒效用。

---

\*通訊作者：曾品方 rosemary8311@gmail.com  
投稿日期：2023年3月9日；接受日期：2023年8月19日

This study employs a semi-structured in-depth interview method as the main approach and utilizes the Positive and Negative Affect Schedule as a supplementary tool to explore the emotional distress of junior high school teachers in Kinmen County and the effect of individual developmental Bibliotherapy for this group. The research results indicate that the emotional distress of the nine interviewees in the workplace includes anger, perceived unfairness, helplessness, frustration, and disappointment caused by the unfavorable conditions of peer relationships, teacher-student interactions, administrative requirements, and communication between parents and teachers. Fifteen titles of emotionally healing materials recommended by researchers and accepted by reader, including three novels and nine picture books, which demonstrated emotional healing effects on the participants.

**【 關鍵詞 Keywords 】**

書目療法；國中教師；職場情緒困擾

Bibliotherapy; Junior High School Teachers; Workplace Emotional Distress

## 壹、前言

根據聯合國2022年的永續發展目標報告（the sustainable development goals report 2022）指出COVID-19嚴重擾亂了世界各地的教育系統，加深了教育危機，並且影響到人們的心理健康和福祉，全球的焦慮症、憂鬱症患病率估計增加了25%，迫切需要心理健康的服務（United Nations, 2022）。在中小學教師方面，經濟合作暨發展組織（Organization for Economic Co-operation and Development, OECD）的教學與學習國際調查（teaching and learning international survey, TALIS）於2018年調查48個國家26萬名中小學教師的職場現況，約五分之一（18%）的教師表示，他們在工作中承受了很多壓力（OECD, 2020）。

在臺灣方面，近年來中小學教育適逢十二年國民基本教育上路，無論是課程綱要或教學方法，都有相當大的變革，如此巨大的改變無不衝擊到教學現場的每一位教師。2018年我國首次參加TALIS，在國中端共有202所學校3,835位國中教師參與調查，包括離島和偏鄉地區，有35.4%的教師指出在工作中感到有壓力，其中的資淺教師（年資在五年或是五年以下者）更高達42.0%備感壓力，而20.4%教師認為工作對其身心有負面影響，顯示國中教師難為，對於資淺的老師更是挑戰，此現象是我國必須正視的課題，也應及早因應（柯華葳、陳明蕾、李俊仁、陳冠銘，2019）。

相關研究指出教學是高壓的工作，而歷經長期壓力會導致教師職業倦怠、情緒耗竭、個人成就感下降，不僅威脅到個人的身心健康，也會影響到學生的學習，因為壓力和負面情緒會干擾教師提供有效的教學指導和管理學生行為，長久下來對師生關係和課堂氛圍產生負面影響，造成消極的學習環境（余民寧、陳柏霖、許嘉家、鍾珮純、趙珮晴，2012；Herman, Prewett, Eddy, Savala, & Reinke, 2020; Kyriacou, 2001）。此外，由於負面情緒導致教師的職業倦怠，間接造成的教師流失，乃是教育界的關鍵問題，因為其代價高昂且對教育環境造成惡性循環（Eddy, Herman, Huang, & Reinke, 2022）。

以研究者之一身為國中教師於金門縣服務十餘年的觀察，金門縣位處離島，屬於偏鄉，教學環境相較之下較為單純，且中央政府機關給予的資源相對較多，但運用資源時，所需配合之行政規劃也相對繁瑣；學校教師們身兼行政、教學、輔導等數職，工作勞務負荷龐雜，形成學校資源項目太多但教學總體能量較弱，再加上離島地區文化刺激少，學生學習動機低弱，教師教學成就感較為不足，金門國中教師因職場壓力所

造成的情緒困擾時有所聞。因此，在高壓的職場中，個人要如何紓解壓力、舒緩情緒，使其身心保持健康狀態，及如何協助教師穩定情緒，是刻不容緩的一件事。

相關研究顯示，運用具情緒療癒效用之圖書資訊資源，使讀者在閱讀的過程中與素材內容互動，進而能舒緩情緒壓力，並能找回面對挫折與困境的勇氣和挫折復原力（resilience），此即為「書目療法」（Bibliotherapy）的理念，而在當代社會中，圖書館可透過推展書目療法服務（Bibliotherapeutic service），在「知識殿堂」的角色之外，同時是讀者的「解憂書房」、「心靈驛站」（陳書梅，2020，2022）。

然而，綜整國內書目療法的相關研究，研究對象較少針對中學教師的情緒困擾，更遑論金門縣的國中教師，但教師的心理健康對於個人、學生、教育界都至關重要。爰此，本研究以金門縣國中教師為對象，運用半結構式深度訪談法（semi-structured in-depth interview），探討在職場上遭遇情緒困擾問題時，實施書目療法之效用為何。詳言之，本研究旨在探討金門縣國中教師在職場上所遭遇的情緒困擾來源，以及分析書目療法的情緒療癒效用。希冀透過本研究，讓金門縣國中教師能理解在職場上遭遇相關情緒困擾問題時，可運用書目療法舒緩負面情緒，進而提升挫折復原力與心理健康。

## 貳、文獻探討

以下分別探討國中教師常見的職場壓力與情緒困擾、書目療法之基本概念與療癒素材的類型，以及書目療法與教師的相關研究的文獻，以作為本研究的基礎。

### 一、國中教師常見的職場壓力與情緒困擾

依據TALIS的調查指出教師的壓力主要來源包括行政工作過多、須對學生的成績表現負責，以及教育當局不斷的要求（OECD, 2020）。就我國而言，調查3,835位國中教師發現其常見的職場壓力，在學生行為壓力方面，為學生的學習表現負責是相當多教師（43.3%）的壓力源，其次是維持教室秩序（30.4%），而被學生恐嚇或言語羞辱則有6.1%。在工作負擔壓力方面，有三分之一（34.6%）對於行政工作備感壓力，居各項工作負擔壓力之冠，而其他的工作壓力依序是批改過多（23.4%）、授課過多（23.1%）、備課過多（15.0%）、因其他教師缺席而有額外的負擔（13.1%）（柯華葳等人，2019）。

此外，學校教師的壓力可從外在、內在兩方面討論，首先，外在壓力方面，如全球性議題、教育政策問題、學校組織氣氛、家長的要求與教學立場相衝突時所產生的壓力；至於在內在壓力方面，則如個人能力的限制、不良的工作習慣和態度、面對學生不受管教、不願配合，甚或故態復萌等情事，而衍生不舒服的感覺（余民寧等人，2012）。

事實上，我國教育在近年來，整體教育大環境充滿變動，尤其是2019年十二年國民基本教育課程綱要的實施，強調「自發、互動、共好」的理念，教育現場要改變的關鍵即是在教師。再者，教師除了面臨教育政策改革帶來的教學挑戰之外，還需面對社會環境的變化，如少子化、M型學習現象、數位時代的網路學習、校園組織生態的變動等，教師應變能力的考驗與日俱增（黃德祥，2018；劉玉玲，2007），形成了外在和內在各種的壓力。

壓力有必要運用情緒管理來調節，陳啟榮（2010）提出優秀教師必備之十項基本能力，其中的情緒管理能力是重大能力之一。準此，情緒管理在教師職涯中是不可或缺，且須時時調整及增強的能力。另外，陳啟榮亦指出，教師情緒困擾或失控之因素大致可分三方面，包含學校行政文化與校園環境、師生互動與溝通，以及親師合作與溝通等。

為探討教師的情緒困擾和心理健康，余民寧等人（2012）以Keyes的正向心理健康理論為基礎，分析國內教師心理健康狀態，發現臺灣的中小學教師，處於心理健康狀態者仍然居大多數，但也有將近1.9%有著高憂鬱現象，可能屬於潛伏的心理疾病狀態者；另外，低幸福者所占比例也有22.6%，其中高憂鬱及中憂鬱者亦占了8.3%，此皆為不可忽視的群體健康隱憂。然而，在教學環境之中，能夠早期察覺到教師們的心理健康上出現問題的，通常是關係較好的同事，但若是在學校人際關係不佳的教師就更難取得協助。

綜上所述可知，國中教師在學校的每時每刻都有可能面臨外部和內部的壓力以至於產生情緒困擾。而作為教育改革的重要推手，除了需要具備專業知識涵養外，能否保持健康的身心狀態，也是當前需要關注的議題。而書目療法是一種容易施行的自我療癒方式，書籍的低成本、便於攜帶的特質，能降低心理治療的阻礙，而且實證有成效的相關研究正在持續增長（Brewster, 2018）。基此，當個體遭遇情緒困擾之時，除了可向周遭他人尋求協助外，亦可嘗試運用書目療法讓自己的困擾得以舒緩。

## 二、書目療法之基本概念與情緒療癒素材的類型

1916年Bibliotherapy一詞出現後（Crothers, 1916），書目療法的發展

至今已有百年，Brewster（2018）認為書目療法的定義會因為人們對於心理健康的治療之態度和方法而不斷改變，也會隨著醫院和圖書館事業的發展而有所不同，但無論其意涵如何變化，書目療法的基本原理是一致的，人們總能從書籍裡找到資訊、引導和慰藉。

由於書目療法具備多樣化的發展、跨診斷（transdiagnostic approach）的特質（Brewster, 2018；Jeffcoat & Hayes, 2012），在理論基礎方面，也呈現多元取向，包括閱讀立場（reading stances）、認知行為治療的模式（cognitive-behavioral therapy models）、文本與讀者的互動（the interaction of text and reader）、認同、淨化和領悟的歷程（identification, catharsis and insight）等（McNicol, 2018; Tukhareli, 2014）。其中的認同、淨化和領悟是常見的分析方法，呈現書目療法的三階段心理機制，認同是當讀者將自己與閱讀素材中的人物或情境聯繫起來，從而看見自己的處境，產生共鳴感；淨化是隨著故事情節的發展而產生情緒起伏，有助於釋放情感能量；領悟是在閱讀後能更好的理解自己的行為和態度背後的原因，不僅能獲得新的想法，甚至可能發展出溝通技巧應用於真實的生活情境（陳書梅，2022；McNicol, 2018; Pardeck & Pardeck, 1993; Russell & Shrodes, 1950; Wilson & Thornton, 2008）。簡言之，書目療法是讓有情緒困擾者，透過閱讀產生認同、淨化及領悟的心理歷程，以達到情緒療癒的效用。

綜觀國內外學者對於書目療法的分類，可概略分為兩大類型，即「發展性書目療法」（developmental bibliotherapy）與「臨床性書目療法」（clinical bibliotherapy）；前者的施行對象可分為輕微情緒困擾者或想療癒身心之一般大眾；後者則針對心理疾病患者。發展性書目療法之運用能擴及至一般大眾，因此使用之範圍與族群能更普遍且廣泛。此外，書目療法之施行方式皆可採用一對一的個別式（individual bibliotherapy）或團體成員互動的團體式（group bibliotherapy）；自行閱讀的閱讀式（reading bibliotherapy）或有人帶領討論之互動式（interactive bibliotherapy）等模式。施行者視讀者情緒困擾狀況，可單獨使用亦可交互運用上述模式（陳書梅，2022；陳書梅、盧宜辰，2005; Bopp & Smith, 2001; Forrest, 1998; Rubin, 1979; Sturm, 2003）。

書目療法可運用之閱讀素材相當多元，凡能達到情緒療癒目的之圖書資訊資源，皆是讀者能運用之情緒療癒素材。一般而言，情緒療癒素材的類型包含了印刷素材及非印刷素材，常見的印刷素材亦可區分為小說類、非小說類。非小說類指不屬於小說的文類，常見者如繪本

（picture book）、傳記、散文、自助書等（陳書梅、洪新柔，2013）。不論是哪種類型，凡是能讓讀者達到情緒療癒之效用，都是書目療法可用的素材（陳書梅，2022）。

書目療法與教師的相關研究方面，為改善教師的壓力和增進福祉，Eddy等人（2022）以書目療法為基礎，運用隨機控制設計於教師壓力管理的培訓課程，受試者來自於幼兒園至高中的26所學校52位教師，歷經四週閱讀一本壓力管理書籍、觀看相關影片、接受面對面對談、填寫自陳式心理量表、開放課室觀察等。該研究發現書目療法能有效減輕教師的壓力和增進心理健康，並強化應對壓力的方法；然而，對於教師的工作滿意度、教學效率或課堂管理，並沒有提升。

雖然上述的Eddy等人（2022）的研究對於教學效能沒有提升，但是Blanton、Broemmel與Rigell（2020）認為透過閱讀不僅能預防或減輕中小學教育人員的心理健康困擾，也能增進專業發展，提高教學的自我效能。他們以情境式學習理論（situated learning theory）為框架，訪談12位自願參與讀書會已超過四年的中小學教育工作者，探討其透過小組共讀和討論10冊書籍所獲得的效益，研究指出參與者在教學實踐、學術思考、教育信念能更為廣泛、正向和積極，讀書會成員之間相互分享閱讀而產生的共鳴感，能形成支持型的人際網絡，有助於專業發展。此研究也呼應Brewster（2018）的觀點，影響書目療法的成效有兩項關鍵因素，其一是在參與者自願進行時更有效；其二是在專業人士或準專業人士的幫助下，書目療法通常更有效。

此外，為擴大探討書目療法對於中小學教育人員的心理健康促進的效用，Jeffcoat與Hayes（2012）運用書目療法結合接納與承諾療法（acceptance and commitment therapy, ACT）施行於236名受試者，其中有四分之三的人在憂鬱、焦慮或壓力方面均高於臨床臨界值。書目療法的施行方式包括閱讀心理自助書、完成線上閱讀測驗和心理量表，正式實施期為八週，後續追蹤十週。研究顯示受試者的壓力、憂鬱和焦慮皆有顯著改善，有助於促進心理健康。

在國內的研究方面，黃莉珊（2021）的研究與本文情境相似，其分別實施個別式和團體式的書目療法於9位、4位幼兒園的教保人員，再透過半結構訪談法探討書目療法之效用。在媒合閱讀素材方面，乃根據參與者填答的情緒狀態四分量表，分析情緒困擾的樣態，再從相關研究中選取繪本，運用認同、淨化、領悟為分析效用的架構，研究發現13位參與者之中，有12位獲得情緒療癒，可見書目療法對教保人員有情緒療癒

效果。而個別式書目療法之效果，會受到閱讀偏好與準備度、個人認知與評估、同理能力、情緒調節方式與情緒宣洩管道之影響；團體書目療法的效果，則受到團體氛圍、社交能力、議題共鳴與介入角色的影響。

綜上所述，書目療法與教師的相關研究，在施行對象方面，涵蓋幼兒園到高中的教育人員；在施行類型方面，有臨床性、發展性、團體式、個人式、閱讀式、互動式；在研究法方面，包括實驗法、訪談法、觀察法等，其效用雖有不同層次的差異，但大致上皆具備實證的可行性，可作為本研究的基石。

## 參、研究設計與實施

### 一、研究方法、步驟和工具

本研究以質性取向為主，採用半結構式深度訪談法，以瞭解教師們運用閱讀式書目療法後的成效為何；並輔以「正負向情緒量表」（positive and negative affect schedule, PANAS）分析情緒變化。在訪談方面，訪談大綱的製定乃參考陳書梅（2014，2018a，2018b）實證研究的訪談大綱，再依據本研究的目的修改而成，並於前導研究後，再次修訂為正式的訪談大綱。而為瞭解受訪者在職場裡之情緒困擾問題，以及在情緒療癒歷程中的想法，又不偏離研究者欲探討之研究問題，且在受訪過程中能使受訪者感到自在，爰採取一對一個別訪談，並選在受訪者覺得安心且舒適的環境，進行三次的半結構式深度訪談。第一次訪談主要在瞭解受訪者之職場情緒困擾問題，藉此在第二次訪談時，根據受訪者的情緒困擾問題推薦適合的情緒療癒素材；而第三次訪談則請受訪者分享個人在閱讀過程中，是否有產生認同、淨化、領悟的心理歷程。

本研究訪談期間（自2021年5月20至7月5日止），正值臺灣新冠肺炎疫情本土疫情嚴峻時期，全國疫情警戒升級至第三級，教育部於2021年5月18日宣布從5月19日起全國各級學校停止到校上課，截至訪談結束為止，三級警戒尚未解除。爰此，訪談進行方式乃依據受訪者的意願，選擇實體訪談或是線上訪談。此外，因應停課不停學措施正值本研究第一次訪談後，基此，研究者於第三次訪談，詢問受訪者在此階段，職場情緒是否有所舒緩，抑或是更加嚴重，並與第一次受訪者提及之情緒困擾來源與問題進行對照。

在量表方面，本研究以PANAS（Watson, Clark, & Tellegen, 1988）為基礎，在中文化方面參考王奕璇與陳益祥（2019）的研究，微調後詳如

附錄。PANAS正向情感的內部一致性Cronbach's  $\alpha$ 值為 .86至 .90、負向情感則為 .84 至 .87，符合Cortina（1993）指出的Cronbach's  $\alpha$ 值大於 .70是可接受的信賴度；在建構效度上，經因素分析正向情感的因素負荷量介於 .52至 .75之間、負向情感的因素負荷量介於 .52至 .74之間，亦能呼應一般認為因素負荷量大於 .50具備效度（Fabrigar, Wegener, MacCallum, & Strahan, 1999）。

Thompson（2007）也認為PANAS是一種可靠、有效和高效的研究工具，而國內的情緒研究，也經常使用該量表作為研究工具（張仁和、黃金蘭、林以正，2013；羅婉娥、古明峰、曾文志，2013）。本研究於第一次與第三次訪談結束後，皆輔以封閉式之PANAS進行量測，受訪者若沒有在受訪完即時填寫情緒量表，有可能受到時空環境影響填答的心情，爰此，為使受訪者在第一、三次訪談後，立即填寫PANAS，採用線上Google表單，讓受訪者透過智慧型手機、筆記型電腦或是家用電腦進行填答，研究者亦可在不打擾受訪者的情形下，隨時掌握其情緒表現。

## 二、研究對象

為尋找適合之受訪者，研究者採用立意取樣（purposive sampling）徵求九位符合本研究需求之受訪者進行訪談，立意取樣的原則有四，依序是（一）任教於金門縣國中；（二）有職場情緒困擾者，但未達情緒障礙、行為問題或心理疾病者；（三）平時有閱讀習慣，且願意考量閱讀研究者提供之文本，並能自行選讀者；（四）能與研究者分享情緒困擾問題、閱讀過程的情緒轉變，以及閱讀後之心得感想。據此，共徵得九位受訪者，分別是八位女教師、一位男教師；其中三位代課老師、七位正式教師；在任教科目方面，分別是五位學科教師、四位藝能科教師；任教學校來自於金門五所國中的其中四所。為保護受訪者隱私，本研究分別以英文大寫A至I稱呼九位受訪者。

## 三、推薦閱讀素材

研究者推薦的閱讀素材，乃根據第一次訪談得到的教師職場情緒困擾的樣態，再從專家撰文的療癒素材解題書目（陳書梅，2014，2018a，2018b；Berthoud & Elderkin, 2014）、心閱讀計畫（中華心理衛生協會，n.d.）或是網路書評來媒合閱讀素材，最後於第二次訪談時為受訪者概說內容後，由對方決定是否閱讀。

舉例而言，B認為自己為學生付出許多，但學生的反應卻跟自己想像的有所落差，有一種不斷為他人付出，卻沒有獲得相同回應的失落感：

當下受到很大的打擊，想說我平常已經對你很寬容了，然後你現在對我的態度這麼差……突然間他這樣……我就會覺得滿挫折的，就是說「欸？我們不是已經建立好一個默契了？」所以當下就很難過這樣子。（B1：16, 18）

基此，研究者推薦具備情緒療癒的繪本《麥基先生請假的那一天》（陳書梅，2018a），考量故事主角的遭遇與B類似，麥基先生每天默默的照顧動物們，但卻都沒有收到任何感謝之意，然而當有一天，麥基先生生病請假的時候，動物們回過頭來照顧他，希冀這本書能對B的負面情緒有舒緩之效。當研究者為B概述本書之後，B表達願意攜回閱讀。

依據上述的流程，研究者於第二次訪談之時，為每位受訪者推薦至少三本書籍，皆被採納，包含六本小說及12本繪本，共計18冊的紙質圖書。六本小說分別是《流浪者之歌》、《世界上最棒的地方就在這裡》、《幽浮小姐的烘焙坊》、《那又怎樣的一年》、《爬樹的魚》、《如果鎮的許願井》；12冊繪本則有《籃月》、《雙色鳥》、《麥基先生請假的那一天》、《因為心在左邊》、《但願我是蝴蝶》、《大小樹》、《什麼都有書店》、《我只能為你畫一張小卡片》、《聽幾米唱歌》、《躲進世界的角落》、《我不是完美小孩》、《失樂園II童年下雪了》。

#### 四、資料處理

本研究分析處理之資料包含訪談紀錄及PANAS，在訪談紀錄方面，研究者先行徵求受訪者同意，以錄音或錄影記錄訪談內容，錄製資料隨後繕打為逐字稿並請受訪者確認內容後，才進行編碼。編碼原則是依據訪談大綱提取相關概念，但在歸類受訪者回應之時，若浮現不在原有範疇內的概念，則暫入其他類目，並持開放態度觀察是否能聚集更多相近的新概念，以形成類別，以此架構和流程，來來回回將訪談資料予以分類、比較、分析及歸納（陳向明，2002）。

本研究所引用之訪談內容均有註明來源，舉例而言，文中若引述受訪者A第一次訪談內容編號第35段，註記格式為（A1：35）。為使訪談紀錄更臻完整，研究者將受訪者口語表達未完全部分，或前後文不通順且不完整部分予以補充及註記，如以[ ]補充受訪者略去之詞句，以用（）標記研究者補充之說明。本文所引用之訪談資料若有省略之文字或段落，以省略號「……」表示，書名以雙書名號《》標示，書中篇章則以單書名號〈〉標示，引用示例以研究相關之訪談紀錄作為選擇，並以括號（）註明資料出處。

在PANAS分析方面，原始資料的取得乃於第一次與第三次訪談後，主要在分析受訪者在書目療法前後，正負向情緒差異情形，所需處理的資料是比較受訪者第一次及第三次訪談後，及情緒療癒素材介入前後時間點之差異，而PANAS的使用時機包含第一次與第三次訪談結束後。

## 肆、研究結果分析

以下依序分析研究結果，包括金門縣國中教師在職場上所遇之壓力與情緒困擾，閱讀歷程的認同、淨化、領悟三階段的說明，以及書目療法介入前後的正負向情緒變化。

### 一、職場上所遭遇之壓力與情緒困擾

根據訪談資料分析受訪者的情緒困擾來源有：同儕關係、師生互動、行政要求、親師溝通四方面；另外，由於本次研究期間正值全國疫情警戒達第三級，爰此，本研究教師們之職場環境除了未停課前之實體環境外，亦包含停課不停學後之虛擬環境（包含行政端的線上會議，及教學端的線上課程等），在停課前後，教師們之情緒困擾亦有所不同，分述如下。

#### （一）同儕關係

九位受訪者中有七位受訪者有同儕關係方面的情緒困擾，其情緒反應以「生氣」為最多，其次是「不公平」及「無奈」。而受訪者之情緒困擾問題，最主要是與同事之間在學校的教學合作或日常互動有關，且因同事能力不佳或不負責任的態度，所受到的情緒困擾者最多，如同B所言：

但我覺得我好像蠻樂觀的。……但他(指原本應該做事的人)不會的事情就會請我幫忙。……我就是把這個當作一個學習。……但心裡還是覺得不公平，……我就覺得既然你們（行政）知道他沒有辦法勝任，那為什麼要選他，然後再私底下要我默默的去承擔這一切，所以有時候會覺得不公平。（B1：23, 24）

其次是與同事討論事情沒有共識，及無端被同事所厭惡；最後則是被同事言語所傷害，及受到同事言語霸凌或騷擾。

#### （二）師生互動

九位受訪者中有七位受訪者有師生互動的情緒困擾，其情緒反應以「生氣」為最多，其次是「無力感」及「挫折」等。情緒困擾問題大致

可分三部分，首先是學生在課堂上表現出不受管教或不願配合之態度，以及學習表現不如預期；其次為教師經常要面對學生不斷循環的負面事件，有些學生總是故態復萌，以及隨時都要處理緊急事件的心理緊繃狀態；第三則是教師與學生之間的溝通方式，例如有些學生騷擾教師，或是表現出對教師的不信任感等。例如A對學生的故意搗亂，感到生氣：

會生氣，但是主要是因為學生覺得我不會那麼容易生氣的時候，……我真的兇的時候，心裡又會覺得說：「好像不該這麼兇？」……沮喪也是有，尤其是面對一些同學，他們是真的沒辦法控制或是他們就是要故意搗亂的時候。……有點無力感。就是會有點不知道該怎麼處理的時候，就會覺得蠻down的……  
(A1：28, 30, 32)

### (三) 行政要求

九位受訪者中有五位受訪者有來自行政要求方面的情緒困擾，情緒反應仍以「生氣」為最多，其次是「無奈」及「挫折」等。受訪者之情緒困擾問題大致可分兩部分，第一部分是行政端要求教師執行不公平或不合乎情理之事務，另一部分則是執行非教師份內之事務。例如I對於行政會議的沒有效率和不合常理，感到生氣：

……有時候會比較生氣、比較焦慮、比較不安的反而是長官的問題。……比方說在會議當中，……如果今天會議的主席他不瞭解會議的內容，然後浪費了很多的時間，……會產生比較不耐煩的心態。……生氣還是會有一點啦……也是會得很無奈。……可能會打亂你原來的生活節奏，……有時候會比較慌亂，比較措手不及一點。(I1：5, 7, 9, 15, 16)

### (四) 親師溝通

九位受訪者中有兩位受訪者有親師溝通的情緒困擾，出現「焦慮」、「無奈」及「厭倦」等情緒反應。受訪者表示教師在學校就像是學生的衣食父母，特別是有導師身分之教師，因此有些家長期望著將孩子送到學校後即能轉化長久以來有待改善的習慣，如同D談及：

家長是我崩潰來源。像學生還有辦法教，……家庭教育都沒有辦法改變了，要老師去改變他們的小朋友，我覺得真的非常困難。……就是直升機家長也有，還有放任的家長，有過度溺愛

的。……已經開始有一點厭倦的事情。……這個小朋友問題可能昨天講過、今天講過，然後又要再講一次這個問題，……然後就每個禮拜……一直循環！（D1：19-20, 22, 24, 33）

然而，國中學生雖然在校時間長，但大部分時間都聚焦於各學科的學習，因此，盼望透過教師一己之力來改變學生的積習，其成效仍是有限。

此外，從訪談紀錄中得知，有五位提及在停課後之情緒困擾有較舒緩，另外二位則是部分情緒困擾舒緩、部分未見舒緩反而更加嚴重，其餘兩位則表示停課後情緒困擾變得更加嚴重。因此，受訪者的情緒困擾來源，可能會因為學校課程的教學方式，或是行政會議形式的改變，在情緒困擾程度上會有所不同；然而，不論是停課前抑或是停課後，教師之情緒困擾問題仍然存在，並沒有因為停課不停學而消失。

## 二、閱讀歷程的認同、淨化、領悟

研究者歸納九位受訪者共閱讀三本小說、12本繪本的認同、淨化、領悟之歷程，依序說明如後。

### （一）認同

受訪者會提到故事情節讓自己回想起過往經歷，有職場上的、也有生活中的，有受訪者甚至會回想到求學時期的經歷，例如受訪者F會提到自己曾經與《世界上最棒的地方就在這裡》的女主角有過相同的經歷；G閱讀《流浪者之歌》時，回想起自己大學的求學經歷；H閱讀《世界上最棒的地方就在這裡》與B閱讀《我只能為你畫一張小卡片》的篇章中，均回想起與家人相處的情形；而I閱讀《流浪者之歌》和《幽浮小姐的烘焙坊》時，會聯想起自己的教學現場：

因為幽浮小姐本身他是個烘焙師，所以在這裡面他相對也是老師，那老師在教他們的過程當中，不是一步一步加奶油加什麼的，他反而用引導的、問答的、啟發的，然後就讓我想到了這個，就是在以前在教書的時候，以前我有看到這句話，……他就說如果你教我，I may forget我會忘記，可是你給我看我可能會記得，但是你如果involve me你把我融入在其中，我就會懂。……看到這個就想要自己的教學現場的時候，小孩子並不是說你教他，他就會完全接受、完全懂，而且印象深刻。（I3：89, 91）

其次，受訪者也會提到故事中的角色在性格上與自己有其相似之處，如A提到《雙色鳥》故事角色的沒自信就與自己相像；而B提到《麥基先生請假的那一天》時，表示自己與麥基先生相同，在工作上負責且時常為他人著想；還有D提到《躲進世界的角落》的許多篇章貼近自己想法，與自己的心境很貼合。

再者，有些受訪者雖不一定能具體指出認同是發生在哪一個情節或篇章，但皆表示在閱讀時能與職場或生活中所發生的事情產生共鳴，例如D閱讀《因為心在左邊》、H閱讀《什麼都有書店》、I閱讀《聽幾米唱歌》繪本，、E閱讀《我不是完美小孩》都能引發一些共同的情緒反應：

……一些人講一些東西是我不苟同，但我可能沒有那個力量去講一些什麼的時候，我回到家就很像那個樣子（指圖畫中的主角表現出憤怒的樣子），……那個是我一開始（教書）那幾年我很常遇到的狀況。因為剛剛我覺得那跟我一開始唸的那三句話是我覺得還蠻有共鳴的。（E3：23-24）

另外，有關故事角色方面，F和H在分享《世界上最棒的地方就在這裡》喜愛的角色時，都不約而同地提到房仲這個角色，受訪者均指出，故事中的房仲總能在主角有需要時給予幫助，扮演像是朋友或貴人的角色，因此會讓人留下深刻的印象。

## （二）淨化

受訪者表示在閱讀完後，心情是平靜的、情緒是沉澱的，在閱讀過程中有不少的情緒起伏，例如受訪者A閱讀《雙色鳥》時，時有感動、會想哭，甚至有被安慰到的感覺：

好像有幾篇都會覺得好像在說自己，就是看完有安慰到自己的感覺，然後加上它的顏色，真的是還蠻活潑的，很童趣的感覺，……我覺得就是好像只能心裡感受。有時候會看到蠻想哭的，就是蠻感動的。（A3：26, 28）

而B閱讀《我只能為你畫一張小卡片》某些篇章時，當中的內容讓自己閱讀起來會感到憂鬱，但有些則是會讓自己回想起快樂童年而感覺溫馨。另外，D一開始閱讀《因為心在左邊》的情緒反應是負向的，但過一陣子再閱讀反而能從中找到喜歡的篇章，閱讀過後情緒反而變得平緩。當D提到在閱讀《躲進世界的角落》時，有哭也有感動，甚至有被祝福的感覺：

看到這一篇的時候（指句首文字為：「我常常覺得這個世界好

奇妙！」篇章）是有哭出來，因為他跟我的想法就是完全一模一樣，……所以那個時候就覺得好貼近，所以就很感動。……然後這邊它還有講這一個（指句首文字為：「但願在世界任何角落裡，每個人都可以擁有滿滿的幸福」篇章），所以看到這邊也會覺得有種被祝福的感覺。（D3：34-36）

而E閱讀《我不是完美小孩》，由於將情緒拉回到職場發生問題當下，因此情緒會比較波動，但也表示自己閱讀後的情緒是緩和的。G表示閱讀《流浪者之歌》的心情，從排斥主角身分，到投入故事情節，最後閱讀完的心情則是感到非常平靜；

我是比較喜歡又又熊跟瓶中信的小女孩這兩段，又又熊的那一段就是會覺得很心疼這隻熊愛，那也會覺得很棒的地方是，他後來都到一些蠻正向的朋友，會給他鼓勵跟安慰。……小女孩就是，就覺得他很好笑，就覺得他很活該……。雖然白忙了一個夏天很可憐，但還是忍不住笑他，然後祝她能夠順利長大成熟。（G3：58, 59, 78）

《失樂園II童年下雪了》、《什麼都有書店》則是分別讓G、H兩位受訪者在閱讀過程中有會心一笑的感覺：

因為起先看到那個什麼都有書店，我覺得那一本書的作者這個蠻妙的、他自己寫、然後自己畫，我覺得有很多看完都會發出會心的一笑，就覺得他還蠻有趣的。（H3：12）

B及I認為《聽幾米唱歌》的幽默、趣味且充滿想像的內容，閱讀起來的心情是輕鬆且愉悅的；而C閱讀《幽浮小姐的烘焙坊》，雖不認為自己有經歷認同、領悟階段，但在淨化方面表示自己的閱讀過程是開心的。

### （三）領悟

受訪者在閱讀情緒療癒素材後，能對所遇到的問題有所頓悟，並能讓自己有豁然開朗的感覺。如有受訪者A從《雙色鳥》體悟到人生中有許多答案還得靠自己去找尋，不需看別人有什麼而是反觀自己擁有什麼；B從《我只能為你畫一張小卡片》發現自己樂觀的個性，讓自己能正向面對生活中所發生的各種事情，並且從《麥基先生請假的那一天》體悟到最重要的事，是在自己的位置做好該做的事情且不愧對自己；《躲進世界的角落》則提醒了D許多曾經擁有但卻忘記的事，讓自己有自我反思的感覺：

……這本書就是有一直在提醒我一些，我可能因為最近低潮，然後忘記了一些快樂的小片段，還有一些幸福的感受。……感謝它有提醒我一些放鬆的方法，還有一些比較好的想法，……讓我不要忘記那個心靈的小角落，就是累了的時候，不要忘記稍微躲一下，有時候會忘記。……其實那個低潮應該也不能算是低潮，也不能算是負向，應該就只是我在反思吧！（D3：38, 44, 48, 63）

而E則提到閱讀《我不是完美小孩》可以讓自己的心理素質更強大；閱讀《大小樹》則是讓G期許自己能像故事主角一樣，能堅持自己所做的事情，並能從中獲得快樂；I閱讀《幽浮小姐的烘焙坊》則是體悟到能做自己喜歡的事情是一件幸福的事。

我覺得第一個就是說，能夠做自己喜歡做的事情是很幸福的一件事情。……第二個當然就是說，我們的想法會改變我們情緒，我們只要想法變了，也許乍看好像很花時間、很麻煩，可是只要想法變了，那這個過程就變得開心。（I3：21, 22）

此外，閱讀同一本書且有情緒療癒效用之受訪者，所獲得的啟發相當類似，如閱讀《流浪者之歌》的G和I兩位受訪者，體悟到應該要學習與自己相處、跟自己對話，做好自己該做的事情，然後要認真體會世界給予的一切，好好生活並體驗人生；而閱讀《世界上最棒的地方就在這裡》的F和H，都提到不要糾結於過去，對未來也切莫有不切實際的期待，要有勇氣放下過去把握當下，大步向前，做好目前該做的事情：

最大的收穫是：「世界上最棒的地方就在這裡，就是這裡」，就是那種here and now的感覺，所以它裡面就是說，過去和未來只有一步之隔，並不存在現在，可是其實每一個當下就是現在，……就是不要在那邊三心二意，然後還在回想或是還在期待什麼東西，這個就是最棒的，就不要在那邊想東想西，……現在能做，就盡量去做。（F3：33）

就是要放下過去，然後大步向前，也不是說把所有東西都拋掉，可是我覺得你真的要試著把一些東西放下，就是不要再一直糾結，我覺得這是很重要的。……其實好像有時候也不用這麼急就章的一定耍幹嘛，其實就是慢慢去消化那些情緒。（H3：48-50）

統整九位受訪者閱讀各書籍的認同、淨化、領悟的情緒療癒歷程，詳如表1。

綜合訪談結果發現，九位受訪者有八位，在閱讀過程之中，至少有一本素材使其經歷認同、淨化、領悟的情緒療癒歷程。受訪者C只閱

表1  
受訪者閱讀的書籍、情緒療癒歷程的情形

| 受訪者 | 閱讀的書籍          | 情緒療癒歷程 |    |    |
|-----|----------------|--------|----|----|
|     |                | 認同     | 淨化 | 領悟 |
| A   | 《籃月》           | —      | —  | —  |
|     | 《雙色鳥》          | ◎      | ◎  | ◎  |
| B   | 《聽幾米唱歌》        | —      | ◎  | ◎  |
|     | 《麥基先生請假的那一天》   | ◎      | ◎  | ◎  |
|     | 《我只能為你畫一張小卡片》  | ◎      | ◎  | ◎  |
| C   | 《幽浮小姐的烘焙坊》     | —      | ◎  | —  |
| D   | 《躲進世界的角落》      | ◎      | ◎  | ◎  |
|     | 《因為心在左邊》       | ◎      | ◎  | ◎  |
|     | 《世界上最棒的地方就在這裡》 | —      | —  | —  |
| E   | 《我不是完美小孩》      | ◎      | ◎  | ◎  |
| F   | 《失樂園II童年下雪了》   | —      | —  | —  |
|     | 《世界上最棒的地方就在這裡》 | ◎      | ◎  | ◎  |
|     | 《但願我是蝴蝶》       | ◎      | —  | ◎  |
| G   | 《失樂園II童年下雪了》   | —      | ◎  | —  |
|     | 《流浪者之歌》        | ◎      | ◎  | ◎  |
|     | 《大小樹》          | ◎      | ◎  | ◎  |
| H   | 《聽幾米唱歌》        | —      | —  | —  |
|     | 《什麼都有書店》       | ◎      | ◎  | ◎  |
|     | 《世界上最棒的地方就在這裡》 | ◎      | ◎  | ◎  |
| I   | 《聽幾米唱歌》        | ◎      | ◎  | ◎  |
|     | 《幽浮小姐的烘焙坊》     | ◎      | ◎  | ◎  |
|     | 《流浪者之歌》        | ◎      | ◎  | ◎  |

註1. 實際閱讀書籍：代表小說，代表繪本。

2. 經歷情緒療癒歷程：◎代表有經歷認同，或淨化，或領悟的歷程。

讀一本《幽浮小姐的烘焙坊》，只有淨化歷程，且不願意再接受研究者推薦其他的書籍，沒有達到書目療法完整的情緒療癒效用，此發現呼應Brewster（2018）的觀點，書目療法在參與者自願進行時更有效。

#### （四）未經歷認同、淨化、領悟的分析

除了受訪者C只經歷淨化歷程之外，A、D、F、H都有閱讀完一本書籍之後，完全沒有認同、淨化、領悟的歷程，分別是《藍月》、《世界上最棒的地方就在這裡》、《失樂園II童年下雪了》、《聽幾米唱歌》。根據訪談資料發現其因素包括無法認同主角行為、與已有的認知不合，例如D談到書中女主角的行為和錯誤的訊息都讓他感到生氣：

這個女主角太讓我不會認同，因為他非常莫名其妙，我用一個比較難聽的詞，就是我覺得他是個花癡，我很生氣，……你怎麼可以跟一個陌生人交談個一兩次、就覺得應該是愛上他了。真正激怒我的……就是俳句那個章節，……因為我本身就是有學過一點日本文化，但是這個花癡的女主角，寫的這個俳句就不是俳句……所以我看到這篇的時候，就立刻覺得～OK～我受夠了。（D3：113）

此外，A和F對於故事的情節發展，感到困惑或不舒服：

這個大橋先生有說一些話，可是我也不知道這些話是代表什麼意思，他說清風都在看著他，所以才值得他相信（A3：71）

裡面的人好像都很受傷的感覺，就是也太悲情了吧！……像繃帶人，然後還有這個看起來好恐怖喔，把他分屍，……就覺得這裡的人也太不开心了吧！（F3：37）

而H則是因為太習慣特定作家的風格，已經沒有太多的感動：

大學有一陣子我真的很喜歡他（幾米）的書，……其實大學看蠻多的，現在看了有點平淡無奇的感覺，而且他每一個圖畫跟旁邊配的文字，我覺得好像都沒什麼關聯，……看他的圖好像也不會很療癒，好像就已經很習慣了……真的還蠻平淡無奇的。（H3：76）

從閱讀的歷程來分析，讀者和文本之間的互動存在著個人差異，D閱讀《世界上最棒的地方就在這裡》感到生氣和不能認同，沒有產生療

癒效用，但同一本書對於F、H卻有認同、淨化、領悟的完整歷程；而F讀《失樂園II童年下雪了》沒有療癒效用，但對於G而言，則具備淨化作用；同樣的，H讀《聽幾米唱歌》，覺得平淡無奇沒有療癒，而B、I則有情緒療癒歷程。此外，在不認同主角行為、與已有的認知不合的方面，則與黃莉珊（2021）研究發現相近，亦即書目療法的效果會受到個人認知與評估的影響。

另從情緒量表來分析，四位受訪者的正向情緒分數（33、47；35、40；42、45；32、41）、負向情緒分數（28、10；12、10；14、11；13、10）皆呈現正向情緒上升、負向情緒下降的規律，可見即使有當中有一本書未達療癒效用，但因有閱讀其他具備療癒歷程的書籍。故整體而言，書目療法對於四位受訪者仍有情緒舒緩之效。

三、書目療法介入前後的正負向情緒變化

此外，受訪者於書目療法施行前（第一次訪談），以及書目療法施行後（第三次訪談），正負向情緒的變化情形，詳如圖1、圖2。

在正向情緒部分，受訪者第一次訪談後的分數皆在平均值25分以上，在第三次訪談後的分數大部分有提升，即使是C於第三次的分數低於第一次，但也都都在25分以上。在負向情緒部分，第一次訪談後的分數有3位高於25分（A、C、G），第三次訪談後，除了B皆無差異外（10分），其餘八位的負面情緒皆下降。

此外，量表資料透過SPSS進行相依樣本t檢定，發現在書目療法介入前後，以 $\alpha = .05$ 的雙尾檢定下，在正向情緒方面，國中教師第一次訪

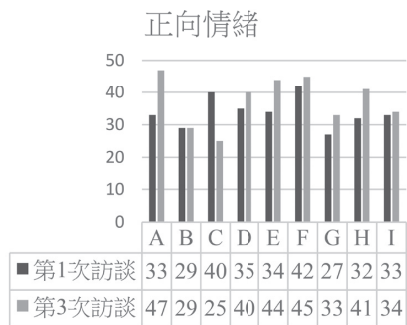


圖1 受訪者第一次與第三次訪談後之正向情緒分數

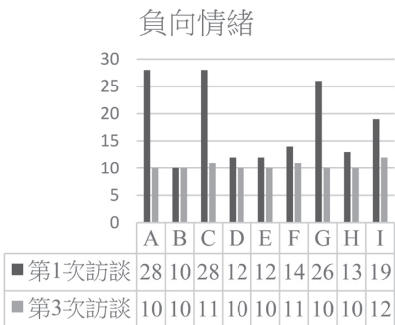


圖2 受訪者第一次與第三次訪談後之負向情緒分數

談（ $M = 33.9$ ， $SD = 4.8$ ）之平均相較於第三次訪談（ $M = 37.6$ ， $SD = 7.7$ ）， $t(8) = -1.324$ ， $p > .05$ ，並無顯著差異。在負向情緒方面，國中教師第一次訪談（ $M = 18.0$ ， $SD = 7.4$ ）之平均相較於第三次訪談（ $M = 10.4$ ， $SD = 0.7$ ）， $t(8) = 3.091$ ， $p < .05$ ，效果量為0.54。統計結果顯示，施行書目療法介入後，負向情緒有達到顯著差異之效果，如表2。

綜上所述，歸納金門縣國中教師在職場上所遭遇之情緒困擾問題，可分為四個面向，其中最多受訪者的問題來自於同儕關係及師生互動；其次為行政要求，最後是親師溝通。而最多情緒反應是生氣，其次有：不公平、無奈、無力感、挫折、焦慮、厭倦等。

另外，根據素材的情緒療癒效用之分析，發現並非研究者推薦的每一本書籍都能使受訪者產生情緒療癒效用，本研究推薦且被閱讀的15本情緒療癒素材中，其中有12本書籍至少都讓一位受訪者有情緒療癒效用，分別為三本小說及九本繪本。爰此，本研究發現即使是相同的情緒療癒素材，由不同受訪者閱讀，其所產生之情緒療癒效用存在差異性。

最後，分析金門縣國中教師閱讀過程的情緒療癒效用中，九位受訪者僅有一位在閱讀過後，並未經歷認同、淨化、領悟完整的情緒療癒歷程，其表示第一次閱讀的療癒素材不符個人期待，且不願意再接受研究者其他的推薦書籍；而其餘八位受訪者，則皆至少閱讀一本書籍，並且在閱讀過程中經歷了完整的情緒療癒歷程，且依據PANAS分數發現，負向情緒有達到顯著差異之效果。由此可知，在國中教師發生職場情緒困擾時，可透過閱讀合適的情緒療癒素材，達到情緒舒緩之效，並因而得以理性思考問題解決之道。

表2

書目療法介入前後的正負向情緒分數t檢定摘要表

| 項 目          | <i>t</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|
| 正向情緒<br>介入前後 | -1.324   | 8         | .222     |
| 負向情緒<br>介入前後 | 3.091    | 8         | .015*    |

註：\* $p < .05$ 。

## 伍、研究結論與建議

茲提出研究結論和研究建議如下：

## 一、研究結論

### （一）同儕關係、師生互動、行政要求、親師溝通是國中教師在職場上的四種情緒困擾

金門縣國中教師在職場上所遭遇的情緒困擾來源可分為四方面，依序是同儕關係、師生互動、行政要求、親師溝通；其情緒反應包括了生氣、不公平、無奈、無力感、挫折、焦慮、厭倦等。此發現呼應OECD（2020）的調查報告，中小學教師在工作中承受許多壓力，也與我國首次參與TALIS的調查報告（柯華葳等人，2019）有相近之處，分別是為學生的學習表現負責、行政工作備感壓力兩面向，但是在同儕關係、親師溝通方面，則為本研究的發現。

### （二）認同、淨化、領悟的歷程

本研究發現九位受訪者之中有八位至少有一本書籍，能使其在閱讀過程中產生情緒療癒效用，綜整說明八位的認同、淨化、領悟之歷程。

#### 1. 認同

彙整訪談紀錄可知，受訪者會提到故事情節讓自己回想起過往經歷，有職場上的、有生活中的，甚至有回想到求學時期的經歷。其次，有談到與故事主角有過相同的經歷，包含回想起與家人相處的情形，及聯想起自己的教學現場。再者，提到故事中角色在性格上與自己有其相似之處，例如對自己沒有自信，在工作上負責且會時常為他人著想。另也有受訪者表示在閱讀時能與職場或生活發生的事件產生共鳴。

#### 2. 淨化

訪談紀錄顯示，受訪者在閱讀過程中的情緒變化是豐富的，有感動、會想哭，甚至有被安慰或祝福的感覺；有受訪者在閱讀某些篇章時，表示其內容會讓自己感到憂鬱，但有些篇章又會回想起快樂的過往而感覺溫馨；也有受訪者表示一開始閱讀情緒是負向的，但過一陣子再閱讀，反而能從中找到喜歡的篇章，且閱讀過後情緒反而變得平緩；受訪者大多都能帶著輕鬆且愉悅的心情閱讀。大部分的受訪者也都表示，在閱讀完之後，心情是平靜的、情緒是沉澱的。

#### 3. 領悟

在訪談最後，受訪者大多都能說出在閱讀過後的體悟與收穫，並表示故事情節能讓自己有豁然開朗的感覺。例如體悟到人生中有許多答案還是得靠自己去找尋，而最重要的事是在自己的位置，做好該做的事且不愧對自己，及能做自己喜歡的事情是一件幸福的事；或是發現自己樂

觀的個性，能正向面對生活中所發生的各種事情；想起許多曾經忘卻的事情，有自我反思的體悟；抑或是期許自己能像故事主角一樣，能堅持自己所做的事情，並能從中獲得快樂；同時，也有受訪者表示，最大的收穫就是能提升自我。

此外，研究也發現書目療法的效用存在個人差異，同一本書籍由不同的人閱讀，不一定能產生相同的療癒效用，影響因素包括不認同主角行為、與原有的認知衝突，或是對於寫作風格沒有療癒感。至於沒有療癒效用的一位受訪者，僅閱讀一本書，且不願意再接受書目療法的介入。

### （三）正負向情緒量表結果

以受訪者在第一次及第三次訪談後填寫PANAS的數據分布，對應到九位受訪者的訪談紀錄，可發現每位受訪者在閱讀過程中皆有所收穫，然而在情緒表現上各有所不同，除了少數受訪者的情緒反應幅度較大外，大部分受訪者的情緒反應幅度都較為緩和。而根據 $t$ 檢定的結果發現，在書目療法介入前後，參與者的正向情緒並無顯著差異，而負向情緒則達到顯著差異。

綜整上述，本研究之受訪者在職場遭受情緒困擾並運用書目療法後，九位中有八位受訪者，在所挑選的情緒療癒素材中，至少有一本使其經歷了情緒療癒歷程，而研究者所推薦之18本情緒療癒素材，計有三本小說及12本繪本為受訪者所挑選並閱讀，且其中的三本小說與九本繪本，對至少一位受訪者具有情緒療癒效用。

## 二、研究建議

根據研究發現，本研究分別從教師個人、學校圖書館、專業人才培育三方面提出建議。首先在教師個人方面，本研究顯示，近九成參與者在書目療法介入後，有經歷認同、淨化、領悟的情緒療癒效用，基此建議當教師遭遇職場情緒困擾之時，可運用書目療法來進行自我療癒，以舒緩負面情緒，增進心理健康。此外，考量教師在學期中的時間緊迫，且從本研究的訪談發現，大部分選擇小說之受訪者，多是利用周末或期末結束有較長的空閒時間，或是分段分時間閱讀。基此，建議教師們在遭遇情緒困擾時，時間較短者可選擇以繪本為主，若有較長的時間再選擇閱讀小說，不論是繪本或小說，對於舒緩教師們之情緒困擾都有一定的效用。

其次是在學校圖書館方面，由於各校的圖書館正是教師們取得療

癒素材最方便的處所，基此建議學校圖書館可多關注療癒閱讀的書單，作為建置館藏的參考，或是成立書目療法專區等，以提供給有情緒療癒需求之教師。在療癒素材的徵集方面，除了本研究運用的小說和繪本之外，也可考量其他類型的素材，例如傳記、散文、自助書、漫畫書等，讓圖書館除了知識殿堂之外，也能發揮心靈療癒所的功能。

第三則是專業人才培育方面，根據本研究發現書目療法可對個體產生情緒療癒的效用，而其成效，其中一部分來自於研究者推薦適合的書籍給受訪者，推薦的流程是根據訪談得到的教師職場情緒困擾的樣態，再從專家推薦的解題書目或相關計畫選用閱讀素材，具備基本的專家效度和個別化的情境分析。然而，並非每一次的推薦都能契合受訪者之需求，因此，有專業訓練之書目療法專家實有其必要性，但目前僅有臺灣大學圖書資訊學系暨研究所，及淡江大學資訊與圖書館學系開設書目療法課程。爰此，建議師資培育單位、圖書資訊學相關系所，可將書目療法納入正式課程當中。另外，圖書館實務界及圖書資訊領域之相關專業學會，亦可多辦理書目療法之增能研習課程，藉此培訓具備書目療法專業知能的人員，最終得以造福更多有情緒療癒之需求者。

## 誌謝

本文由《書目療法成效評估研究：以金門縣之國中教師為例》碩士論文改寫，承蒙國立臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授在書目療法理論基礎的釐清、邏輯架構、文獻探討、研究方法、研究成果分析、文字修辭與通順度等方面給予的詳盡指導與細心斧正；亦非常感謝所有參與本研究的金門縣國中教師接受訪談。此外，對於第二屆圖書資訊學術實務研討會同道們的指教，研究者謹在此表達誠摯的敬意和謝意。

## 參考文獻

- Berthoud, E., & Elderkin, S. (2014)。小說藥方：人生疑難雜症文學指南（汪芃譯）。臺北市：麥田。【Berthoud, E., & Elderkin, S. (2014). *The novel cure: An A-Z of literary remedies*. (Wang, P., trans.). Taipei: Rye Field Publications. (in Chinese)】
- 王奕璇、陳益祥（2019）。中文版兒童正負情緒量表考驗。國北教大體育，13，28-37。【Wang, Y.-X., & Chen, Y.-X. (2019). *Zhong wen ban*

- er tong zheng fu qing xu liang biao kao yan. *Guo Bei Jiao Da Ti Yu*, 13, 28-37. (in Chinese)】
- 中華心理衛生協會 (n.d.)。心閱讀：共創韌性新世代。檢自<https://mhliteracy.mhat.org.tw/>【Mental Health Association in Taiwan. (n.d.). *Mental health literacy*. Retrieved from <https://mhliteracy.mhat.org.tw/> (in Chinese)】
- 余民寧、陳柏霖、許嘉家、鍾珮純、趙珮晴 (2012)。教師心理健康狀態類型之初探。學校衛生，60，31-59。doi:10.30026/CJSH.201206.0002【Yu, M.-N., Chen, P.-L., Syu, J.-J., Chung, P.-C., & Chao, P.-C. (2012). The proposal of types of teachers' mental health status. *Chinese Journal of School Health*, 60, 31-59. doi:10.30026/CJSH.201206.0002 (in Chinese)】
- 柯華蕓、陳明蕾、李俊仁、陳冠銘 (2019)。2018教學與學習國際調查臺灣報告：國民中學。新北市：國家教育研究院。檢自<https://cirn.moe.edu.tw/Upload/Website/1199/WebContent/38793/RFile/38793/109471.pdf>【Ko, H.-W., Chen, M.-L., Lee, J.-R., & Chen, K.-M. (2019). *Teaching and learning international survey (TALIS) 2018 Taiwan report: Junior high education*. New Taipei City: National Academy for Educational Research. Retrieved from <https://cirn.moe.edu.tw/Upload/Website/1199/WebContent/38793/RFile/38793/109471.pdf> (in Chinese)】
- 張仁和、黃金蘭、林以正 (2013)。從情緒平和與止觀探討心理位移日記書寫方法的療癒機制。教育心理學報，44(3)，589-608。doi:10.6251/BEP.20120407【Chang, J.-H., Huang, C.-L., & Lin, Y.-C. (2013). Exploring the mechanism of psychological displacement paradigm in diary-writing: The effects of emotion peacefulness and mindfulness. *Bulletin of Educational Psychology*, 44(3), 589-608. doi:10.6251/BEP.20120407 (in Chinese)】
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。【Chen, X.-M. (2002). *She hui ke xue zhi di yan jiu*. Taipei: Wu-Nan. (in Chinese)】
- 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。【Chen, S.-M. (2014). *Revive from melancholy: An annotated bibliography of emotional healing picture books for undergraduates*. Taipei: National Taiwan University Press. (in Chinese)】
- 陳書梅 (2018a)。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, S.-M. (2018a). *From forlorn to tranquil: An annotated bibliography of emotional healing picture books for senior citizens*. Taipei: Warmth Publications. (in Chinese)】
- 陳書梅 (2018b)。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。【Chen, S.-M. (2018b). *From uncertain to steadfast: An annotated bibliography of emotional healing picture books for junior and senior high school students*. Taipei: Warmth Publications. (in Chinese)】
- 陳書梅 (2020)。圖書館書目療法服務之推展實務探討。佛教圖書館館刊, 68, 35-51。【Chen, S.-M. (2020). *Tu shu guan shu mu liao fa fu wu zhi tui zhan shi wu tan tao. Information Management for Buddhist Libraries*, 68, 35-51. (in Chinese)】
- 陳書梅 (2022)。圖書館書目療法服務指引。臺北市：國家圖書館。【Chen, S.-M. (2022). *Tu shu guan shu mu liao fa fu wu zhi yin*. Taipei: National Central Library. (in Chinese)】
- 陳書梅、洪新柔 (2013)。各類型閱讀素材之情緒療癒效用分析——以大學生為例。圖書館學與資訊科學, 39(2), 43-64. doi:10.6245/JLIS.2013.392/618 【Chen, S.-M., & Hung, H.-J. (2013). An analysis on reading materials' emotional healing efficacy for undergraduates. *Journal of Library and Information Science*, 39(2), 43-64. doi:10.6245/JLIS.2013.392/618 (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. doi:10.6575/JoLIS.2005.54.04 【Chen, S.-M., & Lu, Y.-C. (2005). A study of Bibliotherapy service for children in Taiwan's public libraries. *Bulletin of Library and Information Science*, 54, 58-83. doi:10.6575/JoLIS.2005.54.04 (in Chinese)】
- 陳啟榮 (2010)。優秀教師必備的十項能力。國教新知, 57(4), 32-39. doi:10.6701/TEEJ.201012\_57(4).0004 【Chen, Q.-R. (2010). *You xiu jiao shi bi bei de shi xiang neng li. The Elementary Education Journal*, 57(4), 32-39. doi:10.6701/TEEJ.201012\_57(4).0004 (in Chinese)】
- 黃莉珊 (2021)。教保人員情緒困擾運用書目療法之探究 (未出版之碩士論文)。國立政治大學幼兒教育研究所, 臺北市。【Huang, L.-S. (2021). *Using Bibliotherapy to cope with emotional disturbance: The case of preschool educators* (Unpublished master's thesis). National Chengchi University, Taipei. (in Chinese)】
- 黃德祥 (2018)。青少年發展與輔導。臺北市：五南。【Huang, D.-X.

- (2018). *Qing shao nian fa zhan yu fu dao*. Taipei: Wu-Nan. (in Chinese)】
- 劉玉玲 (2007)。生涯發展與心理輔導。新北市：心理。【Liu, Y.-L. (2007). *Sheng ya fa zhan yu xin li fu dao*. New Taipei City: Psychological Publishing. (in Chinese)】
- 羅婉娥、古明峰、曾文志 (2013)。正向情緒課程對國中生生活適應及情感狀態效果之研究。教育心理學報，44(3)，609-627。doi:10.6251/BEP.20120411【Lo, W.-E., Guu, M.-F., & Tseng, W.-C. (2013). Examining an experimental emotional training course for junior high school students. *Bulletin of Educational Psychology*, 44(3), 609-627. doi:10.6251/BEP.20120411 (in Chinese)】
- Blanton, B. S., Broemmel, A. D., & Rigell, A. (2020). Speaking volumes: Professional development through book studies. *American Educational Research Journal*, 57(3), 1014-1044. doi:10.3102/0002831219867327
- Bopp, R. E., & Smith, L. C. (2001). *Reference and information services: An introduction* (3rd ed.). Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- Brewster, L. (2018). Bibliotherapy: A critical history. In S. McNicol & L. Brewster (Eds.), *Bibliotherapy* (pp. 3-22). London, UK: Facet Publishing. doi:10.29085/9781783303434.002
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98-104. doi:10.1037/0021-9010.78.1.98
- Crothers, S. M. (1916, September). A literary clinic. *Atlantic Monthly*. Retrieved from <https://cdn.theatlantic.com/media/archives/1916/09/118-3/132285593.pdf>
- Eddy, C. L., Herman, K. C., Huang, F., & Reinke, W. M. (2022). Evaluation of a Bibliotherapy-based stress intervention for teachers. *Teaching and Teacher Education*, 109, 103543. doi:10.1016/j.tate.2021.103543
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272-299. doi:10.1037/1082-989X.4.3.272
- Forrest, M. E. S. (1998). Recent developments in reading therapy: A review of the literature. *Health Libraries Review*, 15(3), 157-164. doi:10.1046/j.1365-2532.1998.1530157.x
- Herman, K. C., Prewett, S. L., Eddy, C. L., Savala, A., & Reinke, W. M.

- (2020). Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology*, 78, 54-68. doi:10.1016/j.jsp.2019.11.003
- Jeffcoat, T., & Hayes, S. C. (2012). A randomized trial of ACT Bibliotherapy on the mental health of K-12 teachers and staff. *Behaviour Research and Therapy*, 50(9), 571-579. doi:10.1016/j.brat.2012.05.008
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35. doi:10.1080/00131910120033628
- McNicol, S. (2018). Theories of Bibliotherapy. In S. McNicol & L. Brewster (Eds.), *Bibliotherapy* (pp. 23-40). London, UK: Facet Publishing. doi:10.29085/9781783303434.003
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2020). *TALIS 2018 results (volume II): Teachers and school leaders as valued professionals*. Paris, France: OECD. doi:10.1787/8d50832d-en
- Pardeck, J. T., & Pardeck, J. A. (1993). *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*. Yverdon, Switzerland: Gordon and Breach Science Publishers.
- Rubin, R. J. (1979). Uses of Bibliotherapy in response to the 1970s. *Library Trends*, 28(2), 239-252.
- Russell, D. H., & Shrodes, C. (1950). Contributions of research in Bibliotherapy to the Language-Arts program. I. *The School Review*, 58(6), 335-342. doi:10.1086/441719
- Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and Bibliotherapy: Helping or healing? *Journal of Educational Media and Library Sciences*, 41(2), 171-179. doi:10.6120/JoEMLS.200312\_41(2).0003.RS.AE
- Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an internationally reliable short-form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 227-242. doi:10.1177/0022022106297301
- Tukhareli, N. (2014). *Healing through books: The evolution and diversification of Bibliotherapy*. Lewiston, ME: Edwin Mellen Press.
- United Nations. (2022). *The sustainable development goals report 2022*. Retrieved from <https://unstats.un.org/sdgs/report/2022/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2022.pdf>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation

of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales.  
*Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.  
doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063

Wilson, S., & Thornton, S. (2008). The factor that makes us more effective teachers: Two pre-service primary teachers' experience of Bibliotherapy.  
*Mathematics Teacher Education and Development*, 9, 21-35.

附錄：正負向情緒量表

| 選項1 ~ 10                 |   |   |   |   |   | 選項11 ~ 20             |   |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 積極的<br>（active）       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 11. 害怕的<br>（afraid）   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 熱情的<br>（enthusiastic） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 12. 緊張的<br>（nervous）  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 決心<br>（determined）    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 13. 驚慌的<br>（scared）   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 細心<br>（attentive）     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 14. 沮喪的<br>（upset）    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 受到啟發<br>（inspired）    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 15. 愧疚<br>（guilty）    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 有力的<br>（strong）       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 16. 具有敵意<br>（hostile） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 感興趣的<br>（interested）  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 17. 羞愧<br>（ashamed）   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 機靈的<br>（alert）        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 18. 心煩意亂<br>（jittery） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 興奮的<br>（excited）      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 19. 煩躁<br>（irritable） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 自豪的<br>（proud）       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 20. 苦惱<br>（distress）  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# **Bibliotherapy and Workplace Emotional Distress of Junior High School Teachers in Kinmen County**

**Pin-Fang Tseng**

Adjunct Assistant Professor  
Graduate Institute of Library and Information Studies  
National Taiwan Normal University

**Chia-Yu Chen**

Teacher  
Kinmen County Kincheng Junior High School

## **Introduction**

Teaching is a high-pressure job. Chronic stress experienced by teachers can lead to burnout and emotional exhaustion, which not only threatens their physical and mental health but also affects student learning, negatively impacts teacher-student relationships and the classroom environment, and is not conducive to a healthy educational environment. Kinmen County is located on a remote island. The teachers there are involved in administrative, teaching, and counseling duties with a heavy workload. Due to little cultural stimulation, students' learning motivation is weak. Thus, teachers have a low sense of accomplishment in teaching and often experience emotional distress caused by workplace pressure. Therefore, it is critical to determine how teachers can relieve stress and maintain their physical and mental health in high-pressure workplaces.

Bibliotherapy involves using books and information resources with emotional healing effects. Readers can relieve emotional stress and find resilience through reading them in the face of frustration. In Taiwan, Bibliotherapy-related studies focus less on the emotional distress of junior high school teachers in remote and rural areas. Therefore, this study explored workplace emotional distress experienced by junior high school teachers in Kinmen County and analyzed the emotional healing effects of Bibliotherapy.

## Methodology

This study adopted qualitative research methods. We conducted semi-structured, in-depth interviews using the positive and negative affect schedule (PANAS) as a supplementary tool to analyze emotional changes to explore the effect of teachers' use of Bibliotherapy. Regarding the interview process, the first of the three interviews was to understand the interviewees' workplace emotional distress. Thus, we could recommend suitable emotionally healing materials for the second interview. The third interview involved sharing the personal identification, catharsis, and insight of the reading process.

In terms of scale, the interviewees were asked to complete the PANAS at the end of the first and third interviews. If interviewees do not complete the PANAS in real-time after the interviews, their moods might be affected by the time and space between completing the interview and the PANAS. Therefore, we adopted an online Google form to allow the interviewees to complete the PANAS using their smartphones, notebooks, or home computers. Thus, the researchers could track their emotional performance without disturbing them.

Four principles, in the following order, were used to recruit the research subjects: (1) Teachers who taught at junior high schools in Kinmen County; (2) They had experienced workplace emotional distress without an emotional disorder, behavioral issue, or mental illness; (3) They had a habit of reading, were willing to read the materials provided by the researchers, and were able to select the materials independently; (4) They were able to share with the researchers their emotional distress issues, their emotional transformations and their thoughts about the readings. Nine interviewees were recruited, including eight female teachers and one male teacher.

## Results

This study found that the emotional distress in the workplace experienced by junior high school teachers in Kinmen County came from four sources: peer relationships, teacher-student interactions, administrative requirements, and communication between parents and teachers. Their emotional reactions

included anger, perceived unfairness, helplessness, frustration, disappointment, anxiety, and boredom.

Eight out of nine interviewees agreed that at least one book had emotional healing effects during the reading process. Regarding identification, the interviewees mentioned that the storyline reminded them of their past experiences and had a sense of emotional resonance. Regarding catharsis, the interviewees were touched by the emotional changes they experienced during the reading process. They wanted to cry, felt depressed, and some felt warm and comforted. Regarding insight, most participants comprehended what they had realized and gained from reading the book and had clear, unambiguous feelings. Additionally, the effect of Bibliotherapy illustrated individual differences. Specifically, the same book read by different people may not produce the same healing effect. Further, the influencing factors included disapproval of the protagonist's behavior, conflict with the original perceptions, and feeling no sense of healing based on the writing style.

Comparing the interview records with PANAS, we found that each interviewee had gained something during the reading process, but their emotional performance varied. Except for a few interviewees with a more extensive range of emotional reactions, most had a more moderate range of responses. A *t*-test revealed that before and after the Bibliotherapy intervention, there was no significant difference in the participants' positive emotions. At the same time, there was a significant difference in the negative emotions.

## Conclusions

Among the 18 materials recommended by the researchers, three novels and 12 picture books were selected and read by the interviewees. The three novels and nine picture books had an emotional healing effect on the interviewees. Therefore, we recommend that when teachers experience emotional distress in the workplace, they can use Bibliotherapy for self-healing to alleviate negative emotions; they can choose to read picture books or novels in their own time. Since school libraries are the most convenient place for teachers to obtain healing materials, we recommend that librarians consider the list of reading materials with healing effects as a reference for building collections and establishing special reading areas. The impact of Bibliotherapy

in this study involved the recommendation of appropriate books by the researchers. Although not every suggestion can meet the needs of teachers, it is necessary to cultivate Bibliotherapy specialists. Therefore, we recommend that teacher training organizations, departments, and schools of library and information science and related societies incorporate Bibliotherapy into their curricula or training programs to train people with professional knowledge of Bibliotherapy. This will ensure that more people with emotional healing needs can benefit from Bibliotherapy.