

大學生對大學圖書館發展性 書目療法服務需求之研究

A Study on Undergraduate Demand for Developmental
Bibliotherapeutic Service in University Libraries

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

洪新柔

Hsin-Jou Hung

高雄市立圖書館大東藝術圖書館組員兼分館主任

Chief

Dadong Arts Library, Kaohsiung Public Library

【摘要 Abstract】

值此快速變遷的時代，現代的大學生不僅需要學業與知識方面的資訊提供，在情緒調適方面的需求亦更甚以往。文獻顯示，國外已有許多大學圖書館施行發展性書目療法服務，以幫助讀者透過閱讀適當素材，獲致負面情緒的舒緩，並促進個人身心之健全發展。然而觀諸國內圖書館現況，卻鮮少有大學圖書館提供發展性書目療法服務。爰此，本研究針對國立臺灣大學之 20 位大學生進行半結構式深度訪談，以了解大學生對於大學圖書館施行發展性書目療法服務之需求。研究結果發現，設立書目療法服務

專區、舉辦情緒療癒主題書展，以及提供情緒療癒圖書書目為受訪者主要需求之閱讀式書目療法服務內容。而在互動式書目療法服務方面，受訪者則較偏愛網路形式。另外，與其他單位合作，則係日後大學圖書館施行發展性書目療法服務時可注意之面向。

Developmental bibliotherapy involves the use of readings to help people cope with emotional disturbance problems. In western countries, it has been widely recognized that bibliotherapeutic services hold great promise in helping people to better address concerns of negative emotion and personal development. Despite the benefits of bibliotherapeutic services are well documented in the library literature, there have been few university libraries in Taiwan putting the service in practice. To explore undergraduates' demand for developmental bibliotherapeutic service of university libraries, the researcher employed semi-structured in-depth interviews. And in this study, the participants were 20 undergraduate students from National Taiwan University. The findings showed that the participants would incline to bibliotherapeutic service which consist of a bibliotherapeutic service section, exhibitions and annotated bibliographies for emotional healing materials, and bibliotherapeutic services provided via internet. Besides, the cooperation with other units should be put under consideration if a university library proposes to perform developmental bibliotherapeutic service.

[關鍵字 Keywords]

發展性書目療法服務；書目療法；大學生；大學圖書館
developmental bibliotherapeutic service; bibliotherapy; undergraduate;
university library

壹、前言

相關媒體報導指出，近年來許多臺灣民眾對生活及未來感到憂慮徬徨，社會上普遍瀰漫著不安與無望感（吳怡靜，2012；孫蓉萍，2010；聯合報系民意調查中心，2013）。精神健康基金會於2012年的調查報告顯示，國人的心靈健康指數創下四年來的新低，每五人中即有兩人感到心情不佳或煩躁，甚至喪失生活動力（轉引自黃文彥，2012）。在此氛圍下，不少大學生亦遭遇生活中的諸多壓力，並衍生

負面情緒，影響其身心之健康。財團法人董氏基金會（以下簡稱董氏基金會）之調查發現，我國大專院校學生中有 18.7% 具明顯憂鬱情緒，亟需專業協助（董氏基金會，2012）。研究指出，憂鬱、沮喪或焦慮等負面情緒，與學業問題及自傷等行為皆呈顯著相關（劉惠青、劉珣瑛、黃郁心、鍾癸癸、方俊凱，2011；譚子文、董旭英、葉雅馨，2010）。而大學生遭逢情傷、課業壓力等情緒困擾問題遂選擇輕生的新聞亦時有所聞（李奕昕、喻文玟，2013；陳永順，2012），由此觀之，吾人如何協助大學生面對壓力與負面情緒，已成為刻不容緩的議題。

但對於造成個人負面情緒反應的諸多困擾，許多大學生常感到難以向他人啟齒，導致學生心理輔導中心（以下簡稱心輔中心）無法理想地發揮其功能（何建榮、陸建玉、于穎新，2011），當事者亦只能獨自承受生活壓力與個人之情緒困擾問題。相關研究發現，若大學生不欲向他人傾訴情緒困擾問題，則可自行透過閱讀適當的素材，使個人得以放鬆情緒，且在紓解壓力的同時進行自我調適，並從閱讀的過程中獲得解決問題的方法，進而產生積極進取之態度（宮梅玲、楚存坤、張洪濤、杜寶渲、譚亮，2011；聶紅梅、潘景副、李小英，2012；Hébert, 1995; Morawski & Gilbert, 2000）。藉由閱讀相關素材，使當事者得以進行自我調適，並紓解個人情緒問題，即為「發展性書目療法」（developmental bibliotherapy）精神之展現。事實上，圖書在古希臘時代即被視為「心靈藥方」（the medicine for the soul），至於人稱「心靈療癒所」（the healing place of the soul）的圖書館（Detrixhe, 2010; McMillen & Pehrsson, 2004; Moody & Limper, 1971），則自二十世紀初期即開始提供「發展性書目療法服務」（developmental bibliotherapeutic service），以協助一般民眾處理日常生活中常見之情緒困擾問題（Bryan, 1939）。

大學圖書館以校內師生為主要服務對象，其提供讀者研究與教學相關資源的功能固然重要，然圖書館為一個成長的有機體，理當隨著使用者需求的改變創新服務內容。由於現今社會普遍瀰漫焦慮不安的情緒，當代大學生不僅需要學業與知識方面的資訊提供，在情緒調適方面的需求亦更甚於以往。為幫助學生舒緩個人之情緒困擾問題，國外早已有大學圖書館提供書目療法服務，如英國牛津布魯克斯大學（Oxford Brookes University）圖書館，即於網站上提供自助書（self-help books）之書目清單，藉以協助學生處理焦慮與沮喪等相關問題（Oxford Brookes University, 2011）。而大陸之泰山醫學院圖書館則蒐集書籍、音樂、影片等療癒性的素材，並按照主題分類，使大學生能夠依據個

人需求借閱相關資源；此外，該館亦架設專屬部落格，定期分享有助於個人療癒情緒的文章，期使學生能夠透過閱讀而獲致負面情緒的宣洩（宮梅玲等人，2011）。

觀諸國內大學圖書館，雖積極推廣閱讀活動，然若細究服務內容，則似多以知識性閱讀素材為主，至於大學圖書館現行的服務內容是否能滿足大學生個人情緒療癒之需求，實值得進一步調查與探討。有鑒於國內大學圖書館書目療法服務之相關實證研究較少，故本研究首先蒐集並分析相關文獻，以了解書目療法服務之內涵；繼而以二十位國立臺灣大學（以下簡稱臺大）之大學生為研究對象，進行半結構式之深度訪談（semi-structured in-depth interview），藉以探究受訪大學生對大學圖書館施行發展性書目療法服務的需求為何，研究結果期能作為未來大學圖書館規劃與施行書目療法服務之參考。具體言之，本研究之目的有如下三項：

1. 了解大學生於圖書館中找尋情緒療癒圖書時遭遇之困難。
2. 探究大學生對於大學圖書館施行發展性書目療法服務的看法。
3. 探討大學生對於大學圖書館施行發展性書目療法服務的需求與所期望的服務內容。

貳、文獻探討

一、書目療法之定義、原理與內涵

書目療法乃是一種輔助性的心理治療方式，係指「針對當事人的情緒困擾問題，以適當之圖書資訊資源作為媒介，使其在閱讀的過程中，透過與素材內容互動，協助個人脫離混亂、無助的負面情緒狀態，達到放鬆情緒與解決自身困擾的情緒療癒（emotional healing）之效，並激發新的認知態度與行為，從而促進個人身心之健全發展」（王萬清，1997；施常花，1988；陳書梅，2008；Baruchson-Arbib, 1997; Harvey, 2010; Heath, Sheen, Leavy, Young, & Money, 2005; McMillen & Pehrsson, 2010; Rozalski, Stewart, & Miller, 2010; Sturm, 2003）。書目療法可幫助個人解決醫學或非醫學之問題，且無論圖書、非書與視聽資料，皆可作為書目療法可運用之素材（Marrs, 1995; Rubin, 1978）。

在各類型的書目療法中，「發展性書目療法」又可稱為「保健性書目療法」（hygienic bibliotherapy），其定義乃是「提供適當之圖書資訊資源予當事人，以預防其心理問題之發生，或協助個人處理日常

生活中所面臨的情緒困擾問題，藉此使當事人能妥適因應生涯發展中的困境，並促進其身心之健康」（王波，2004；王萬清，1997；施常花，1988；Hynes & Hynes-Berry, 1994; Rubin, 1978）。發展性書目療法係以非醫學的方式進行，適用於遭遇情緒困擾問題之一般正常人。而發展性書目療法之施行者並不限於受過特殊專業訓練的心理輔導與諮商人員，可由父母、教師、心理諮商者、社會工作者或圖書館館員等，提供當事人適當之閱讀素材；至於施行之機構，則可為一般學校或圖書館等（王萬清，1997；施常花，1988；Cook, Earles-Vollrath, & Ganz, 2006; Doll & Doll, 1997; Hynes & Hynes-Berry, 1994; Lu, 2005; Pardeck & Pardeck, 1984; Rubin, 1978; Sturm, 2003）。

同時，發展性書目療法依施行者與讀者互動與否，亦可分為「閱讀式」（reading）與「互動式」（interactive）兩種類型。其中，「發展性閱讀式書目療法」（developmental reading bibliotherapy）乃是由圖書館員、教師等開列書目予讀者，使當事人自行透過閱讀，達到情緒療癒與自我省悟的效果（陳書梅，2005；Hynes & Hynes-Berry, 1994）；而「發展性互動式書目療法」（developmental interactive bibliotherapy）則是由施行者引導當事人，針對閱讀素材進行討論，透過此閱讀與討論的過程，協助當事者處理個人之情緒困擾問題（Cook et al., 2006; Gladding & Gladding, 1991）。

至於書目療法產生情緒療癒效用的機制與原理，則有賴於當事者在閱讀時，獲致「認同」（identification）、「淨化」（catharsis）與「領悟」（insight）之心理歷程。詳言之，當讀者看見素材中相關角色人物的遭遇及問題與個人有相似之處時，會對該角色產生共鳴與認同感；其後，透過素材內容與情節的鋪陳，當事者可分享角色的動機與其內心之掙扎，隨之釋放個人情緒，並達到淨化心靈的效果；在抒發負面情緒後，讀者能藉由參照素材中角色人物解決問題的方法，從中獲致領悟，自素材所蘊涵的道理中得到啟發，並進一步改變個人想法，正向且理性地調整自身之態度與行為（王萬清，1997；陳書梅，2013；Bodart, 2006; Cornett & Cornett, 1980; Hynes & Hynes-Berry, 1994; Rozalski et al., 2010）。

綜合上述文獻可知，書目療法為一種協助當事人面對情緒困擾問題之心理治療輔助方法，其中，發展性書目療法的施行對象則不限於有情緒困擾之當事者，一般讀者亦可透過閱讀適當的閱讀素材，預防情緒困擾問題之發生。在閱讀的過程中，讀者藉由認同、淨化與領悟之歷程，可獲致負面情緒的舒緩、解決問題之道，以及正面情緒與正向思考的養成，並以此促進個人身心之健全發展。

二、國內外大學圖書館施行發展性書目療法服務之現況

綜觀文獻可發現，國外已有許多圖書館施行書目療法服務，而國內亦有相關之施行案例。以下茲分別介紹英國、美國、中國大陸及臺灣等地之大學圖書館，其書目療法服務的發展以及施行實例，繼而歸納圖書館發展性書目療法服務之內容與項目。

首先，在英國方面，牛津布魯克斯大學圖書館即與心輔中心合作，於該中心網頁上設立書目療法頁面，並提供宣傳手冊、情緒療癒圖書清單，以及書籍內容簡介。手冊中解釋書目療法的功用，解答一般讀者對書目療法的疑惑，並提供輔導中心的聯絡方式，使對此服務有所疑慮的學生能獲得進一步的資訊。而在情緒療癒圖書清單中，則詳列圖書館所典藏之自助書籍（self-help books），並依照焦慮、沮喪以及學校適應等主題將書籍分類，使大學生能依照自身的情緒困擾問題找尋相關書籍，再根據網頁所提供之書籍簡介，選擇適合個人閱讀之素材（Oxford Brookes University, 2011）。此外，愛丁堡大學圖書館（The University of Edinburgh Library）亦與心輔中心協辦書目療法服務方案，設立網頁說明書目療法之意義、運作方式，並提供書目清單，使學生能協助個人處理輕度至中度之焦慮、壓力感、沮喪、易怒等情緒困擾問題。除了由學生自行檢索相關自助書籍外，該校心輔中心亦可針對學生所遭遇之問題開立「處方箋」（prescription pad），學生復根據處方箋上所列出的清單，向圖書館借閱書籍（The University of Edinburgh, 2013）。

在美國方面，則有如威斯康辛大學密爾瓦基校區圖書館（University of Wisconsin-Milwaukee Libraries）自 2006 年 2 月起，於圖書館網頁上列舉情緒困擾問題之關鍵字，如友情、寂寞、暴力及死亡等，供讀者使用關鍵字查尋館藏，其中包含小說類與非小說類之文學作品，以及相關之非書資源，可協助讀者經由閱讀來達到自我療癒之效果（University of Wisconsin-Milwaukee Libraries, 2012）。另外，西康乃狄克州立大學圖書館（Western Connecticut State University Library），則於課程網頁（Curriculum Collection）中，列出 37 本可運用於書目療法之兒童文學，並提供書名、作者、索書號以及封面書影等，大學生在網路上找到欲閱讀的圖書後，即可點選書名進入圖書館網頁，並獲知該書籍之館藏現狀（WCSU Libraries, 2013）。

至於大陸方面，則有泰山醫學院圖書館約自 2001 年開始施行書目療法服務。該館首先蒐集勵志作品、世界名著以及諾貝爾文學獎作品

等，並將之按照心理諮詢、人生哲理等主題加以分類。由於影音作品廣受大學生喜愛，該館亦挑選與愛情、心理及勵志有關之影片，將其分類後作為書目療法素材。之後，該館再根據問卷調查與徵文活動結果，從大學生在閱讀素材時所獲致的認同、淨化與領悟等三歷程，探討書目療法對讀者之效用，並以此編輯針對各類型情緒困擾問題的書目，如戀愛篇、就業篇、學習篇以及交際篇等。該館亦透過「書療小屋」部落格，分享有關大學生常見之情緒困擾問題的文章，並與心理諮詢師合作，建立將書目療法與心理諮詢結合的輔導系統，使大學生除了自行透過閱讀解開心結外，亦能斟酌個人所需，直接獲得專業的諮詢協助。而為了積極推廣書目療法服務，泰山醫學院圖書館亦為新生舉辦講座，並透過讀書心得會等相關活動，使更多大學生熟悉此議題，並了解個人在遭遇情緒困擾問題時，可尋求圖書館書目療法服務之協助（宮梅玲等人，2011）。

在臺灣方面，則以國立新竹教育大學圖書館，為圖書館施行書目療法服務之先驅。該館於 2007 年展開名為「心靈驛站」之書目療法服務，於圖書館內成立專區，放置情緒療癒圖書予全校師生自由使用。此外，該館尚建置部落格（blog）放置情緒療癒圖書之完整簡介、功用、書影及書目資料，並在該筆資料下方提供館藏現況之查詢（于美貞、張金玲、吳育美，2008）。截至 2012 年 4 月為止的統計資料顯示，國立新竹教育大學圖書館之書目療法館藏已累積有 781 筆，其中包含勵志、心靈成長、生活體悟等主題之童書與一般圖書。另外，該館亦定期舉辦「心靈驛站好書推薦及心得分享」活動，鼓勵學生分享相關書籍內容並撰寫閱讀心得，或描述瀏覽該部落格之經驗與意見（國立新竹教育大學圖書館，2013）。

另一方面，國立高雄大學圖書資訊館則從 2010 年開始，於館內設置「情緒舒緩專區」，放置情緒療癒閱讀素材，以提供大學生療癒心靈的角落。除了實體專區之外，該館網站亦建置線上專區之網頁，詳列實體專區館藏之書目，以及其他由學生所推薦之情緒療癒歌曲與電影清單，並將學生作品上傳與分享於網頁中；作品包含影像創作、歌曲與電影賞析，以及學生所創作之情緒療癒繪本等（國立高雄大學圖書資訊館，2011）。同時，國內亦有國立交通大學圖書館於 2013 年推行「希望之光—電影中的療癒色彩」影展，挑選並提供一系列具療癒性質的電影，使大學生能夠透過觀賞影片，將情感投射於故事情節中，並隨之釋放壓力與負面情緒，從而培養個人正向思考的能力（國立交通大學圖書館，2013）。此藉由電影素材協助個人情緒療癒與自我成

長的閱讀推廣活動，即為發展性書目療法服務的一環。

綜整國內外大學圖書館書目療法服務之現況可發現，目前大學圖書館主要以發展性閱讀式書目療法服務作為施行之項目，如編列情緒療癒素材的書目清單、設置書目療法服務專區、建立網路平台以提供情緒療癒素材之相關資訊等。此外，亦可見發展性互動式書目療法服務推行於大學圖書館之案例，如蒐集大學生的讀後感想，以及鼓勵大學生從事情緒療癒繪本創作、電影與歌曲的心得撰寫等輔助性活動。

參、研究設計與實施

為了解大學生對圖書館書目療法服務的實際需求，研究者乃運用質化研究方法，針對此議題進行更深入之探究。以下茲分述本研究之研究方法、研究對象、研究實施之程序，以及研究者如何分析與整理訪談資料。

一、研究方法

由於本研究之目的乃是探討大學生於圖書館中找尋情緒療癒圖書時遭遇之困難、其對於大學圖書館施行書目療法服務之看法，以及大學生對於大學圖書館施行發展性書目療法服務的需求與所期望的服務內容，訪談內容涉及個人借閱情緒療癒圖書之經驗，故本研究採取深度訪談法，期透過面對面的對談與互動，具體且深入地了解讀者的想法，並在語意模糊時立即澄清受訪者之意見。此外，由於國內僅有國立新竹教育大學與國立高雄大學等兩所大學院校圖書館施行發展性書目療法服務，許多大學生對於書目療法服務的概念及意涵甚為陌生，故本研究採用半結構式深度訪談的方式，並且在訪談前先擬訂訪談大綱，以作為進行訪談時的導引，期能聚焦本研究之研究核心。

二、研究對象

本研究的研究對象係聚焦於 18 歲至 24 歲的一般學籍年齡大學生，並以立意取樣（purposive sampling）方式，找尋常於圖書館借閱非知識性、非學術性圖書，且樂於分享己見者作為訪談對象。由於發展性書目療法服務，不僅可協助當事者透過閱讀舒緩輕度至中度的情緒困擾問題，亦具有預防與保健之立意，適用者包括遭遇情緒困擾問題以及未遭遇問題者，故本研究之訪談對象，除了挑選因個人情感需求而閱

讀圖書者，亦包含以啟迪心靈作為閱讀動機之大學生。再者，為確保受訪者對使用圖書館的經驗仍印象深刻，因此，訪談對象鎖定為一個月內曾於臺大圖書館，因上述動機找尋或借閱圖書者。至於研究者徵求研究對象的方式，則是先至國內最大的 BBS 站—「批踢踢實業坊」之 Book 板、圖書館板與打工板徵求符合條件之臺大學生，再使用滾雪球法，請受訪者推薦符合上述條件的同學與朋友。同時，研究者亦透過人脈關係，邀請符合資格者參與訪談。為顧及受訪者隱私與研究倫理，本研究將受訪者以系所英文簡稱與年級為代碼表示之。其基本背景資料如表 1 所示。

表 1
受訪者基本背景資料（按系別與年級排列）

代碼	性別	系別與年級	年齡
pLIS-2	女	圖書資訊學系二年級	20
pLIS-3	女	圖書資訊學系三年級	20
LIS-2	女	圖書資訊學系二年級	20
LIS-3	女	圖書資訊學系三年級	21
PH-1	女	哲學系一年級	19
SO-4a	男	社會學系四年級	22
SO-4b	女	社會學系四年級	21
SO-4c	女	社會學系四年級	22
SW-2	男	社會工作學系二年級	20
LAW-4	女	法律學系四年級	23
ECO-1	女	經濟學系一年級	19
ECO-5	女	經濟學系五年級	23
ACC-5	男	會計學系五年級	23
MED-1	女	藥學系一年級	19
MA-4	女	數學系四年級	22
ELE-1a	女	電機工程學系一年級	19
ELE-1b	女	電機工程學系一年級	19
FOR-3	男	森林環境暨資源學系三年級	21
BIO-4	女	生物產業傳播暨發展學系四年級	22
OE-2	男	工程科學及海洋工程學系二年級	20

三、研究實施

本研究先蒐集並綜整書目療法之相關文獻，以了解其內涵與基本概念，復根據研究目的與文獻分析結果擬訂訪談大綱。正式訪談前，研究者先邀請 4 位受訪者進行前導研究，其中 2 位受訪者的意見具參考價值，故將之納入研究結果分析中，而研究者亦根據前導研究之訪談結果修正訪談大綱，以確定正式訪談大綱之內容。在確定訪談大綱後，即進行正式訪談，自 2007 年 9 月 25 日起至同年 12 月 9 日止，本研究共訪談 18 位受訪者，每位受訪者訪談時間約為 60 分鐘至 80 分鐘，加上前導研究部分，本研究共計訪談 20 位大學生。進行訪談前，研究者先向受訪者說明研究目的，並提醒受訪者任何相關意見與疑問皆可於訪談過程中提出。由於國內書目療法服務尚未盛行，受訪者對書目療法服務之內涵與概念可能較感陌生，因此，為使受訪者能夠更客觀地提供其經驗與看法，本研究在訪談前僅簡單說明研究目的，並未介紹書目療法服務之內容。待訪談最後，研究者詢問受訪者對於書目療法服務是否有其他意見時，方提供書目療法服務內涵之簡介予受訪者參考。訪談過程中，研究者依訪談實際情況，調整問題順序或增減訪談問題，並在徵求受訪者同意後，全程採用錄音方式記錄訪談過程，以便日後分析處理。

四、資料分析與整理

本研究以內容分析法（content analysis）分析與詮釋訪談結果。內容分析法係透過一套程序與規則，有效地推理與詮釋文字，進而推論出文字中更深層之意義（Bowers, 1970; Weber, 1985）。由於已有相關文獻探討讀者在圖書館中找尋閱讀素材的相關經驗，以及圖書館提供發展性書目療法服務之施行項目，可為本研究提供分析架構與分類內涵，故研究者採取內容分析法分析訪談結果，期能藉此聚焦所欲探討之議題。在資料的整理上，研究者先於訪談結束後將錄音檔謄錄為逐字稿，再針對受訪者表達之事例與意見進行概念分析（conceptual analysis），以確認受訪者所描述的概念意義為何，並將之與研究者採用的分析架構進行比較，觀察是否有相符之處，之後再進行詮釋性分析（interpretative analysis），找尋相同或相關的意見，並將具相似概念的訪談內容歸於同類。此外，亦針對各概念之間的關連性進行分析與比較，從而適當地詮釋受訪者的意見。

肆、研究結果分析

本研究旨在探討大學生於圖書館中找尋情緒療癒圖書時遭遇之困難、對大學圖書館施行發展性書目療法服務的看法，以及受訪者所期望的服務內容。歸納訪談結果，受訪者之意見可分別從「找尋情緒療癒圖書時遭遇之困難」、「對於大學圖書館施行發展性書目療法服務的看法」以及「對發展性書目療法服務之需求與所期望的服務內容」等面向探討。以下茲概述之。

一、找尋情緒療癒圖書時遭遇之困難

在本研究中，受訪大學生在大學圖書館中找尋情緒療癒圖書時遭遇之困難，可分從三個面向探討之，包括「找尋情緒療癒圖書之方式」、「找尋情緒療癒圖書時所遭遇之困難」及「接受館員主動推薦情緒療癒圖書與否及其原因」等方面。研究結果分析如下：

(一) 找尋情緒療癒圖書之方式

訪談結果顯示，受訪者於大學圖書館中找尋情緒療癒圖書時，乃以「至書架瀏覽」、「上網查詢」及「查看待上架書車」等方式進行之。

1. 至書架上瀏覽

本研究之 20 位受訪者皆表示，欲找尋情緒療癒圖書時，會至館內的實體書架上瀏覽。其中，有 9 位受訪者言道，習慣先直接走入平日常逛之圖書區域，再從架上取閱感興趣的書籍，但事先並無特定欲閱讀之素材。另一方面，有 7 位受訪者則說明，個人在心情不佳時會於圖書館中隨意逛逛，並按照當時的心情選書，對閱覽的書籍類型並無設限。此外，有 6 位受訪者指出，自己往往是在找尋原本欲借閱的圖書時，亦瀏覽周圍的其他書籍，以查看是否有其他感興趣之圖書，若有則一併借閱。

2. 上網查詢

本研究之 7 位受訪者表示，在進入圖書館找尋情緒療癒素材前，會先上網參考網路書店排行榜、新書推薦或是網路上網友的分享心得，查看個人感興趣或是較符合當下情緒狀態的書籍，而後再查詢圖書館館藏目錄，以確認圖書館是否典藏該書或同類型之閱讀素材。

3. 查看待上架書區

5 位受訪者亦指出，由於在書車或待上架區的書籍往往是較受讀者歡迎的熱門書籍，藉由了解近期他人所閱讀之圖書作品，可作為個

人選書之參考，故在找尋情緒療癒素材時，會刻意前往並瀏覽書車或待上架書區之書籍。另一方面，在本研究中則有 2 位受訪者是於架上未尋獲欲借閱之圖書時，方至待上架區尋書。

(二) 找尋情緒療癒圖書時所遭遇之困難

本研究之受訪者提及，在圖書館找尋情緒療癒圖書時，曾遭遇「預約等候時間長」、「書籍不在架上」、「圖書館無館藏」、「書籍太舊」及「圖書分類及排架方式不易尋書」等困難，以下分述之。

1. 預約等候時間長

在本研究中，有 12 位受訪者表示，想借閱的情緒療癒圖書經常已有許多人預約，等候的時間非常長。其中 1 位受訪者進一步表示，有時遇到某種情緒困擾問題時會亟欲閱讀某本書，但是卻必須等候預約，導致其未能及時獲取該情緒療癒素材，而當受訪者借到書時，個人之情緒狀況已改變，甚至已解決該情緒困擾問題，於是再無閱讀該書之心情與需求。

2. 書籍不在架上

本次訪談中，有 4 位受訪者指出，在找尋情緒療癒素材時，曾遇到欲借閱之書籍不在架上之問題，亦即館藏目錄雖顯示可流通，然受訪者至書架上找書時，卻未順利尋得該閱讀素材。

3. 圖書館無館藏

有 3 位受訪者表示，有時會因為心情不佳而亟欲閱讀某本圖書，或是透過網路書評得知某一書籍，但圖書館並未將其納入館藏資源。此外，亦有讀者進一步指出，相較於學術性或理論性的館藏資源，大學圖書館較少蒐集有助於個人在情緒不佳時調適心情之書籍。

4. 書籍過於陳舊

本研究中有 3 位受訪者提及，若圖書館館藏的書況較為陳舊，或者圖書的保存狀況較差，在翻閱書籍時會感到困擾。其中 1 位受訪者言道，經過許多讀者借閱後的熱門書籍，其書頁會產生變舊與破損之情況，往往因此影響個人在閱讀該素材時之情緒感受。

5. 圖書分類及排架方式不利於尋書

另外，本研究之 3 位受訪者指出，由於個人對於圖書館的館藏分類及排架方式不甚熟悉，因此須費時尋書。其中 2 位受訪者則說明，有些相同主題的圖書，擺放區域卻不相鄰，或是該書架被置於館內隱密的角落，因而造成受訪者在尋書時的不便。

(三) 接受館員主動推薦情緒療癒圖書與否及其原因

本研究中有 9 位受訪大學生表示，會婉拒館員主動推薦情緒療癒圖書，僅有 3 位受訪者會接受館員之主動推薦。有 8 位受訪者則認為，須視當時的心情狀況與個人之情緒困擾問題，以及館員服務之態度與能力而定。以下分述受訪者接受館員推薦圖書與否之原因：

1. 不接受館員主動推薦情緒療癒圖書之因

進一步探究受訪者婉拒館員主動推薦情緒療癒圖書的原因，可將之歸類為「不習慣接受他人推薦書籍」、「不想與他人討論私人情緒」、「有強迫推銷的感覺」等三種因素。其中，計有 6 位受訪者提及，由於個人並無央請他人推薦圖書之習慣，且認為他人所推薦之書籍不一定符合個人的需求，因此對於館員的主動推薦較不感興趣。有 2 位受訪者表示，在心情不佳時，並不喜歡與他人溝通交流，僅希望自己獨處或安靜找書，且認為紓解情緒乃私人事務，並不想與人討論之。此外，有 1 位受訪者則指出，若館員主動推薦情緒療癒素材，會使其產生受到強迫推銷之感，反而易感受到壓力，因此較喜歡自己選擇圖書。

2. 會接受館員主動推薦情緒療癒圖書之因

在本研究中，僅有 3 位受訪者表示，會接受館員主動推薦情緒療癒圖書，原因包含「館員態度親切」、「覺得好奇」以及「喜歡他人推薦圖書」等。首先，有 1 位受訪者指出，若館員主動推薦圖書，可能會感到驚訝，但是由於館員平日的服務態度很親切，故會接受館員推薦之情緒療癒圖書，且會覺得有被關心、受重視之感。另有 1 位受訪者認為，雖然先前並無此經驗，但對此種服務方式感興趣，故在第一次時會接受館員的推薦，而後再根據服務品質及館員態度，決定日後是否繼續請對方推薦相關書籍。此外，1 位受訪者則肯定地表示，會欣然接受館員主動推薦情緒療癒圖書之服務，原因是自己平日即偏好請他人推薦圖書，以節省找書選書之時間。

3. 視情況決定是否接受館員主動推薦情緒療癒圖書

本次訪談中，計有 8 位受訪者認為，須視當時的心情狀況或情緒困擾問題，以及館員的服務態度與能力，再決定是否接受館員推薦的閱讀素材。有 3 位受訪之大學生指出，個人並不排斥館員主動推薦情緒療癒圖書，但必須視當下的心情及情緒困擾問題而定。亦即，倘若當時心情極度不佳，或是認為私人之困擾問題難以啟齒，則會婉拒館員的幫助；相反地，若僅是稍感煩躁，或想透過閱讀抒發鬱悶的心緒，即會嘗試閱讀館員推薦的圖書。其次，有 2 位受訪者提及，若館員的服務態度良好，則會考慮接受推薦。除此之外，尚有 1 位受訪之大學生說明，若館員有心理諮詢的專業背景或受過相關訓練，則會考慮接

受館員推薦的情緒療癒圖書。

二、對於大學圖書館施行發展性書目療法服務的看法

本研究之 20 位受訪者皆肯定發展性書目療法服務有助於個人找尋情緒療癒圖書，其意見整理歸納如下，包括：「可節省找尋療癒圖書之時間」、「有助於了解圖書內容並選擇圖書」、「可參考他人閱讀及處理問題之經驗」及「避免找人詢問問題之尷尬」等。

(一) 可節省找尋情緒療癒圖書之時間

3 位受訪者表示，提供書目療法服務可節省找尋情緒療癒圖書之時間，因情緒療癒書目可提供情緒療癒圖書之資訊，且若成立書目療法服務專區，則是將情緒療癒圖書集中放置，故可以節省讀者在圖書館中找書時所花費之時間與心力。

(二) 有助於了解圖書內容並選擇圖書

2 位受訪者亦表示，書目療法服務中所提供的情緒療癒書目能更有助於了解圖書內容及效用，並有助於選擇圖書，同時可發現以往未曾注意或是原本無興趣之情緒療癒好書，進而延伸閱讀的廣度。

(三) 可參考他人閱讀及處理問題之經驗

6 位受訪者表示，圖書館若成立網路書目療法服務之閱讀平台，讀者可以自行上網參閱他人的心得與推薦，以及所遭遇之問題，會較具有隱密性。

(四) 避免找人詢問問題之尷尬

另外，有 2 位受訪者表示，贊同圖書館設置書目療法服務專區來提供情緒療癒圖書，如此，讀者感到煩惱或是心情不佳時，可自行前往使用，而不必開口向他人求助或請教。

三、大學生對發展性書目療法服務之需求與所期望的服務內容

本研究將受訪者之意見，分為「發展性閱讀式書目療法服務」與「發展性互動式書目療法服務」兩個面向，茲敘述如下。

(一) 在發展性閱讀式書目療法服務方面

研究者綜整受訪大學生之意見，將其針對發展性閱讀式書目療法服務之需求與所期望的服務內容，分為「設立書目療法服務專區」、

「舉辦情緒療癒主題書展」、「提供情緒療癒解題書目、書目清單及相關書訊」以及「建置書目療法相關資料庫」等四方面。

1. 設立書目療法服務專區

本次訪談中，共計有 18 位受訪者皆認為，圖書館成立書目療法服務專區將有助於找尋情緒療癒圖書。但有 1 位受訪者表示，由於會擔心他人的異樣眼光，故對於使用書目療法服務專區仍有所顧慮。茲將受訪者對書目療法服務專區所期望的服務內容歸納如下：

(1) 按主題分類

有 11 位受訪者認為，圖書館可將閱讀素材依照情緒困擾問題分類，如愛情、學業、健康等主題，由於分類方式較生活化，可幫助大學生在遭遇相關之情緒困擾問題時，直接至該類別進行瀏覽與選擇圖書。此外，有 2 位受訪者進一步提及，圖書館可在專區中依照各種情緒問題，使用不同色調之裝潢方式，以展現各類型之情緒療癒圖書，如使用粉紅色系的佈置呈現有關愛情問題之情緒療癒圖書；或依照圖書之主題佈置專區，如此不僅可吸引讀者注意，再加上各類素材之主題一目了然，將更有助於讀者使用之。

(2) 空間寬敞明亮，氣氛溫馨活潑

本研究之 7 位受訪者提及，書目療法服務專區的空間應寬敞，且希望圖書館能在書目療法服務專區營造溫馨、舒適及輕鬆之氣氛。受訪者認為，若能在書目療法服務專區放置較具設計感之傢俱、花卉裝飾或布偶等，並將沙發、書櫃與桌椅擺放成不同形狀，且將書本加以展示，讀者置身於此溫馨氣氛中，將較能放鬆心情。桌椅之擺設則不宜過高，亦須避免書架之排列過於密集，才不致使人覺得有壓迫感，甚或造成取書之不便。另外，有 2 位受訪者進一步指出，咖啡色的書櫃會予人較沉重的觀感，圖書館可考慮在專區中擺設暖色系傢俱，方能帶給讀者溫暖的感覺。本研究之 3 位受訪者提及，若在專區內使用木頭地板，使讀者在閱讀時可自在舒適地席地而坐，亦可不擺放桌椅。在本研究中亦有 7 位受訪者表示，書目療法服務專區宜採用柔和且亮度適中的燈光，並注意室內的通風；而有 2 位受訪者則希望設置窗戶，以避免在空間中產生密閉感或沉重感。

(3) 設置個人座，播放音樂並開放飲食

本研究之 2 位受訪者表示，館方可考慮在書目療法服務專區設置個人座，原因乃是由於心情不佳時，較希望能在不受他人干擾的空間獨處；且在閱讀情緒療癒圖書時，並不願他人得知個人的情緒困擾問題。同時，有 3 位受訪者提及，希望書目療法服務專區能夠播放柔和

的輕音樂，此類型之音樂有助於舒緩情緒，幫助個人放鬆心情；其中 1 位受訪者進一步表示，如此則須注意專區之隔音設備，館方或可考慮將閱讀區與書櫃區分隔，再於閱讀區中播放音樂，以避免干擾其他讀者。此外，有 3 位受訪者希望書目療法服務專區可以開放飲食，營造類似咖啡廳的氣氛，使讀者感到更自由舒適。

2. 舉辦情緒療癒主題書展

本研究中有 15 位受訪者表示，舉辦主題書展將有助於讀者找尋情緒療癒圖書，且更容易吸引讀者前往參與活動。其中，有 1 位受訪者指出，主題書展可以配合時事挑選參展之圖書，如因社會案件或其他天災人禍而使得人心不安時，圖書館即可考慮推出相關的主題書展以安撫人心，並協助讀者做好心理建設。而在本研究中，有 1 位受訪者則提及，因為個人會覺得尷尬，故較不偏好使用書目療法服務專區，但若是以書展的形式呈現，則其會參與相關的活動。

3. 提供情緒療癒解題書目、書目清單及相關書訊

有 14 位受訪者表示，透過圖書簡介可初步了解書籍的內容，並藉此判斷是否符合自己的需求，因而認為圖書館若能提供情緒療癒素材之解題書目、書目清單及相關書訊，則可協助個人找尋與選擇所需之情緒療癒圖書。其中 1 位受訪者認為，即使未遭遇任何情緒困擾問題，讀者仍可參考推薦書單以作為預防保健之用。本研究之 5 位受訪者進一步指出，透過圖書的內容簡介、他人的心得或推薦更能使其對作品產生興趣或共鳴，故認為情緒療癒素材之解題書目中，除了內容簡介之外，亦可再附上他人之閱讀心得。

另有 4 位受訪者表示，希望圖書館僅提供一般客觀簡介之解題書目或書目清單即可，不須特別列出素材的情緒療癒作用。受訪者認為，由於每位讀者的個人觀點與認知不同，情緒療癒素材之解題書目上所推薦的書籍，不一定對每個人皆具有相同的功效，且可能會讓讀者有先入為主的觀念，以為此書一定具有某些效用，倘若在閱讀後卻發現與簡介所列出之效果不符，恐造成期待與結果之落差，故希望提供一般性的解題書目即可。1 位受訪者尚提及，若太強調特定圖書的情緒療癒效用及功能，恐引起他人誤會，或因為被發現自己的情緒困擾問題，而遭他人貼上標籤。

關於情緒療癒圖書解題書目、書目清單及相關書訊的提供方式，綜整受訪者之意見，可分為「紙本形式」及「網路形式」兩種。其中，有 5 位受訪者指稱，因為喜歡實際翻閱紙本的感覺，故個人較偏好紙本式的情緒療癒素材之解題書目與書目清單。同時，若將內容簡介貼

在該素材的封面，亦有助於瀏覽和找尋圖書的讀者直接參考。有 1 位受訪者亦提及，希望可訂閱紙本形式的情緒療癒素材之解題書目，原因是與網路形式之書訊通報相較，其一定會拆閱紙本日錄，相對地，電子報形式之解題書目、書目清單及相關書訊固然方便，然受訪者可能因電子郵件信箱的信件過多，或在電腦上閱讀時易感到疲倦，而較不會點閱網路形式之書目。

另一方面，亦有 5 位受訪者認為，透過網路的無遠弗屆，圖書館能夠提供情緒療癒素材之書目訊息予更多需要的使用者，包含外校生或普通民眾皆可取得相關資訊。此外，由於網路書單可以快速地更新，且查詢結束後可直接借閱或申請預約，這些功能可讓讀者使用服務更加便利，故受訪者表示較偏好網路形式的情緒療癒圖書解題書目。有 2 位受訪者指出，由於個人僅是偶爾會遭遇情緒困擾問題，故較不需要圖書館特別發送情緒療癒圖書書訊，僅須於網頁上提供書目，或是發送一般的新書通報即可。

4. 建置書目療法相關資料庫

有 5 位受訪者表示，圖書館可考慮將情緒療癒素材之解題書目與書目清單建置成電子資料庫，並與圖書館線上目錄結合，讓讀者在檢索資料庫或查詢線上目錄時，即能找到適合閱讀的情緒療癒圖書。其中 1 位受訪者更補充說明，圖書館在目錄的檢索欄位上可添加「心情關鍵字」選項，供讀者使用描述個人情緒狀態的關鍵字查詢圖書，如輸入「生氣」後，即出現與之相關的情緒療癒素材。

(二) 在發展性互動式書目療法服務方面

本研究歸納訪談結果，將受訪者對於發展性互動式書目療法服務之需求與所期望的服務內容，分為「面對面討論」、「輔助性活動」及「網路互動」等三項，茲臚列如下：

1. 面對面討論

面對面討論又可分為「個人討論」與「團體討論」兩個面向，以下分述之。

(1) 個人討論

有 4 位受訪者表示，由於在討論情緒困擾問題時會涉及個人的內心感受，故不想與太多陌生人討論，以免造成尷尬之感，因此較偏好與館員單獨進行討論。其中，有 1 位受訪者尚指出，讀書心得與感想乃是經由逐漸形成與累積而來，因此希望依照自己的步調讀書，若參加團體討論等活動即須配合全體的進度與時間，故認為團體活動較不

方便；再加上與過多參與者共同討論時，容易流於表面的介紹書籍，不一定會發表心得，故較偏好單獨與館員討論。另外有 1 位受訪者提及，希望在與館員討論之前，可以先用電子郵件進行聯絡，以對館員有基本之認識與溝通，之後再進一步約談；且在對談時，希望有安靜且獨立之討論室，以避免被其他人打擾。

(2) 團體討論

有 5 位受訪者認為，讀書會等團體討論方式有助於讀者互相腦力激盪、分享圖書訊息，交流彼此的看法，進而獲得不同的啟發，因此肯定提供團體討論活動的建議。其中，有 1 位受訪者說明，參與團體討論活動時，若得知活動成員皆曾遭遇情緒問題之困擾，在討論時較不會過於尷尬或害羞。本研究之 2 位受訪者進一步指出，團體討論的氣氛融洽與否跟領導者有很大的關係，因此引導團體討論的領導者很重要；其中，有 1 位受訪者亦提及，除了由館員帶領團體討論之外，尚可邀請專家學者帶領討論，且固定每月舉辦不同主題之讀書會，如此將可吸引更多大學生參加。

2. 輔助性活動

在本研究中，有 10 位受訪者認為圖書館尚可進行輔助性活動，以協助讀者對情緒療癒圖書有更深的體悟。歸納訪談結果，可將輔助性活動分為「藝文創作或心得撰寫」與「角色扮演或戲劇表演」等內容，受訪者之意見如下所述。

(1) 藝文創作或心得撰寫

在本研究中，有 5 位受訪者表示，撰寫日記或閱讀心得有助於情緒的抒發，並可幫助自己釐清思緒，同時將書中情節與個人生活經驗連結，進而產生新的想法與看法。其中，有 1 位受訪者認為，創作活動能使個人更加融入故事內容，並加強印象，且可使情緒得到宣洩。此外，有 2 位受訪者則提及，圖書館可鼓勵讀者在閱讀情緒療癒素材後從事繪畫或寫作，因繪畫與寫作皆具有舒緩情緒之效，且相較於其他的藝術活動，大學生對靜態的畫畫與寫作接受度應較高。另 1 位受訪者則進一步指出，圖書館可以紙本或網路部落格的方式蒐集閱讀心得，作為書目療法服務的資源之一，並分享予其他讀者，且固定每個月選出數篇佳作給予獎勵，如此，一方面可以宣傳書目療法服務，一方面亦可鼓勵同學多投稿閱讀心得。

(2) 角色扮演或戲劇表演

有 3 位受訪者認為，閱讀後參與角色扮演或戲劇表演的活動，有助於大學生舒緩情緒，或是加深其對於書籍的印象與領悟；詳言之，

透過戲劇表演，當事者不僅可以激發出不同的想法，也有助於個人理解該角色的想法及故事內容，因而更易與角色人物達到共鳴。其中，1位受訪者進一步表示，由於此種方式較接近心理治療的範疇，圖書館可考慮與學校的心輔中心合作進行之。

3. 網路互動

綜整本研究受訪者之意見，可將網路互動分為「架設書目療法網路平台」與「透過 Email 或線上即時通訊軟體提供網路諮詢與服務」兩個面向，以下分述之。

(1) 架設書目療法服務網路平台

有 17 位受訪者表示，架設書目療法服務網路平台，如專屬網站、部落格、電子論壇等，將有助於讀者與館員或讀者彼此之間的互動及交流，並提升讀者找尋情緒療癒圖書之效能。受訪者認為，網路互動服務之優點在於網路具有匿名性，較能使讀者勇於表達心聲，說出內心需求，或是讓不敢表露心情的讀者，得以透過網路獲得他人的經驗與推薦作品；另一方面，由於部落格或電子論壇等閱讀平台可聚集其他讀者的經驗，同時讓讀者互相推薦情緒療癒書籍，館員亦能透過網路搜尋，提供相關資訊之校外連結，如他人在部落格中分享之優良作品或所推薦的圖書等；如此，不但能提供讀者更多資源，亦可減輕館員的工作量。

受訪者尚提及，透過在書目療法服務網路平台上與館員或其他讀者之交流，讀者不但能獲得情緒療癒素材之相關資訊，亦可從他人的心得感想中獲得意外的啟發。而館員若透過網路與讀者建立關係，將有助於推廣書目療法服務，詳言之，讀者可藉由使用部落格或電子論壇，事先與館員或其他讀者建立良好關係，而部落格或電子論壇若經營得當，即可吸引更多讀者參與面對面的討論活動，或使用其他書目療法的相關服務。其中 1 位受訪者建議，圖書館宜有固定館員負責經營與管理書目療法服務之網路平台。此外，亦有受訪者進一步指出，部落格上宜有專人或名人帶領討論與發表心得，同時，館員須時常維護與更新網頁，如此方能吸引讀者觀看。

(2) 透過 Email 或線上即時通訊軟體提供網路諮詢與服務

10 位受訪者表示，使用 Email 諮詢館員有助於找尋情緒療癒圖書，原因是非面對面的溝通較能說出個人內心的困擾問題以及需求，且可避免感到難為情。且 Email 可多次檢查或修改內容，以較完整的文字詳細表達自己的需求，如此亦能節省雙方之時間。另外，則僅有 2 位受訪者表示，偏好使用如 MSN 等即時通訊軟體以進行網路諮詢與服

務，原因乃是使用即時通訊軟體可避免面對面溝通的尷尬，不僅可以暢所欲言，亦能立即獲得館員的回應，故較為方便。

四、對圖書館施行發展性書目療法服務之其他意見與建議

在本研究中，受訪者尚對大學圖書館施行發展性書目療法服務提出相關意見，茲將受訪者的建議歸納為「注意宣傳活動與行銷」、「與其他單位合作」及「考量館內人力與經費」等數項，茲分述如下：

(一) 注意宣傳活動與行銷

有 13 位受訪者提及，為使大學生了解發展性書目療法服務之目的與功能，以及館員的能力與服務項目，大學圖書館須多加注意相關的行銷活動。其中，有 1 位受訪者認為，圖書館應藉由定期舉辦導覽活動，介紹情緒療癒圖書，讓學生有更多機會了解此項服務，且此方式可避免學生因感到難為情，而不敢單獨請求館員之協助。另 1 位受訪者進一步說明，讀者在瀏覽圖書館網站時，並不會點閱並詳閱每個活動項目，故仍須館員以面對面方式進行書目療法的推廣與宣傳，方能達到行銷之目的。此外，尚有受訪者表示，提供發展性書目療法服務之館員應接受專業的訓練，同時要讓讀者了解，館員具有推薦情緒療癒圖書之專業能力，而非徒具一般制式化的流通或採購工作能力，當同學有此認知之後，將更有助於發展性書目療法服務之推廣。

(二) 與其他單位合作

有 12 位受訪者對於發展性書目療法服務之合作對象提出建議，其認為，圖書館可以跟「學校學術單位」、「學校行政單位」、「學生社團」及「校外社會機構」等進行合作，使書目療法服務更臻完善。在學校學術單位方面，有 3 位受訪者表示，因發展性書目療法服務與大學生的情緒困擾問題相關，較屬於心理層面的服務，或者需要社會工作方面的技巧，因此圖書館可與心理學系或社會工作學系進行合作。

在學校行政單位方面，則有 12 位受訪者認為，圖書館可與心輔中心合作推行發展性書目療法服務。其認為，可由心輔中心人員推薦學生至圖書館使用書目療法服務的相關資源，或是由輔導人員選擇適合大學生閱讀之情緒療癒圖書，再由館員負責採購之，雙方亦可共同規劃相關活動。此外，有 3 位受訪者表示，若圖書館與學生社團合作，如團契或小說社等，則館方可藉此多與同學進行互動，讓大學生有更多機會知悉書目療法服務的內涵。有 1 位受訪者提及，圖書館可與校

外的社會機構或藝文機構合作，如畫廊或青少年之家等，並邀請名人展示有關情緒療癒之作品。

（三）考量館內人力資源與經費問題

有 7 位受訪者指出，圖書館推行發展性書目療法服務時，尚須考量人力資源與經費問題，並建議圖書館可先從現有館藏中挑選具情緒療癒效用之圖書，藉由舉辦主題書展等展示活動，幫助讀者了解書目療法服務之內容，日後再著手網路化之服務項目，或進一步提供互動式的閱讀活動。

伍、結論與綜合討論

本研究旨在了解大學生於大學圖書館內找尋情緒療癒圖書時遭遇的困難、其對於大學圖書館施行發展性書目療法服務的看法，以及大學生對發展性書目療法服務之需求與所期望的服務內容。以下茲分述本研究之結論，並逐項討論之。

一、大學生於大學圖書館內找尋情緒療癒圖書時的方法與遭遇的困難

（一）「至書架上瀏覽」為受訪者主要找尋情緒療癒圖書之方式

從研究結果可知，受訪之 20 位大學生在找尋情緒療癒圖書時，皆會採取「至書架上瀏覽」的方式。其中，瀏覽的方式可分為「有某本想閱讀之書而順便瀏覽附近書架」、「直接至平日常逛的圖書區瀏覽」以及「毫無目的隨意瀏覽」。然而，根據受訪者之意見，由於大學圖書館的館藏多以學術研究為主，因此受訪者雖然普遍會至書架上找尋閱讀素材，此方式卻未必能夠使讀者以較高的效率獲得適合個人之情緒療癒圖書。

（二）「預約等候時間長」為受訪者首要遭遇之困難

本研究發現，共計 12 位受訪者曾有「預約等候時間長」之經驗，是為大學生在大學圖書館中找尋情緒療癒圖書時之主要困難。且有受訪者因等候時間過長，在取得療癒素材之時，心情及情緒已然改變，而不再有閱讀該書籍的需求。此正呼應了 Cohen（1988）之看法，書目療法服務乃是在適切的時間（the right time）推薦適切的圖書（the right book）予適切的讀者（the right person），三者缺一不可，倘若讀

者等候情緒療癒圖書的時間過長，則其獲得圖書時恐已非閱讀的最恰當時機，對當事者而言，該書亦可能不再是適切之素材。

二、大學生認為發展性書目療法服務有助於個人找尋情緒療癒圖書

在本研究中，所有受訪者皆肯定發展性書目療法服務有助於個人找尋情緒療癒圖書，原因包括認為圖書館施行發展性書目療法服務「可節省找尋情緒療癒圖書之時間」、「有助於了解情緒療癒圖書內容並選擇圖書」、「可參考他人閱讀及處理問題之經驗」、「避免找人詢問問題之尷尬」等，顯示本研究之受訪者皆對發展性書目療法服務表示樂觀其成。事實上，值此資訊爆炸時代，面對眾多的出版品，大學生不易尋找適合個人的圖書，尤其欲尋得適合個人之情緒療癒素材更屬難事。由相關媒體的報導可知，大陸上海大眾書店業已推行「選書師」服務，透過服務人員對顧客閱讀習慣與興趣的瞭解，為顧客推薦符合個人所需之閱讀素材（胡明揚，2012）。受訪者的意見與該書店之創新服務不謀而合。

三、大學生對發展性閱讀式和互動式書目療法服務之需求與所期望的服務內容

（一）較不偏好館員主動推薦情緒療癒圖書

在本研究中，共有 9 位受訪者不會接受館員主動推薦情緒療癒圖書。而原因乃是由於館員主動提供協助，可能使讀者感到尷尬，故有將近半數之受訪者較不偏好館員主動推薦。推究此現象，可能係本研究受訪者之閱讀動機為緩解私人情緒困擾，較無意願與館員討論個人之情緒困擾問題，而寧可自己找尋圖書。

（二）設立專區、舉辦主題書展與提供情緒療癒圖書書目，為受訪者主要之需求

本研究結果顯示，有多達 18 位受訪者皆認為，成立書目療法服務專區對找尋情緒療癒圖書有所助益。推究其原因，由於本研究之受訪者皆會以至架上瀏覽的方式找尋情緒療癒圖書，故圖書館若成立書目療法服務專區，則大學生可自行至專區瀏覽，並選擇欲閱讀之情緒療癒圖書。然亦有 1 位受訪者會顧慮他人之異樣眼光，而較無意願使用書目療法服務專區。事實上，發展性書目療法服務之目的除了協助讀

者舒緩情緒困擾問題外，亦有助於讀者的自我成長，具有保健及預防之立意（王波，2004）。為了避免當事者對書目療法有所顧慮甚或產生誤解，國外已有許多圖書館於施行發展性書目療法服務時，採用較為一般讀者所理解與接受之服務名稱，如討論團體、自助專區（self-help section）、支援性文獻（supporting knowledge）等名稱（Baruchson-Arbib, 1997,2000）；國內國立高雄大學圖書資訊館即以「情緒舒緩專區」稱之（國立高雄大學圖書資訊館，2011），此外，國立新竹教育大學圖書館所成立的書目療癒專區，亦經由全校師生票選名稱後，使用「心靈驛站」一詞，而非專用「書目療法」之名稱（于美貞等人，2008），如此，可避免大學生在使用書目療法服務時產生顧慮。

另一方面，除了成立書目療法服務專區之外，亦有 15 位受訪者希望圖書館提供「舉辦情緒療癒主題書展」之服務，且聚焦於與時事相關的主題，從而貼近讀者的需求與擴展書目療法服務可運用之面向，並吸引其他學生前往參與活動。觀諸國內大學圖書館服務之事例可知，高苑科技大學圖書館即於 2010 年度的主題書展中，將療癒系書籍、電影與音樂之清單列於圖書館網頁上，並提供療癒系電影的劇情簡介，幫助學生挑選符合個人興趣與需求之情緒療癒素材，使其能透過閱讀文字與欣賞繪畫、影像及音樂抒發個人情緒（高苑科技大學圖書館，2010）。國立交通大學圖書館亦於 2013 年舉辦「希望之光—電影中的療癒色彩」影展，由圖書館挑選具有療癒性質的電影，使大學生得以在觀片的過程中，隨著電影情節的鋪陳而紓解個人之負面情緒，並培養其積極面對生活困境的能力（國立交通大學圖書館，2013）。由此可見，國內之大學圖書館界已有舉辦情緒療癒主題書展之先例。

此外，亦有 14 位受訪者認為情緒療癒圖書解題書目或書目清單有助於個人選擇閱讀素材，希望大學圖書館提供情緒療癒圖書書目，其中，各有 5 位受訪者偏好紙本形式與網路形式之解題書目或書目清單。從前述文獻探討可知，國立新竹教育大學圖書館與國立高雄大學圖書資訊館等，皆已於網站提供情緒療癒素材的清單，詳列可幫助讀者紓解情緒之自助書、傳記、繪本及小說等之書名、索書號與館藏位置，以此協助讀者挑選情緒療癒圖書，並鼓勵大學生至圖書館閱覽。另外，大陸之泰山醫學院圖書館亦根據大學生常見的課業、兩性交往、就業等情緒困擾問題，編製書目療法素材之解題書目。由此可知，國內大學圖書館主要係在網路上提供情緒療癒書目清單，而目前尚未見提供紙本形式者。然根據本研究受訪大學生之意見，編製並提供讀者紙本形式之情緒療癒素材解題書目，亦為大學圖書館可施行的發展性書目

療法服務項目之一。

(三) 受訪者較偏愛網路形式之發展性互動式書目療法服務

針對發展性互動式書目療法服務，共有 17 位受訪者偏愛網路形式的互動方式，包括「架設書目療法服務網路平台如部落格、電子論壇，以提供讀者與館員或讀者與讀者互動與交流」及「以 Email 或線上即時通訊方式如 MSN 進行網路諮詢與服務」等。究其原因，可能係由於受訪者在與館員面對面討論個人的情緒困擾問題時，易感到尷尬或難為情，因此較偏好具有匿名性質的網路互動方式。而實際上，目前已施行發展性書目療法服務的國立新竹教育大學圖書館，除了設立實體的書目療法服務專區之外，亦成立專屬部落格，以此提供與讀者交流之管道，使不欲露面或不方便至圖書館的讀者能藉由閱讀部落格之資訊，找尋符合個人情緒需求的素材。大陸之泰山醫學院圖書館亦於部落格依照不同主題，將情緒療愈素材分類，並附上他人的閱讀心得感想，協助瀏覽網頁的讀者依個人所需選取適合之閱讀素材。同時，該部落格亦有供訪客發表評論的功能，大學生可選擇以公開或匿名留言的方式，與維護網頁的書目療法服務人員進行交流與互動。

四、「宣傳活動與行銷」和「與其他單位合作」為大學圖書館施行發展性書目療法服務可注意之面向

除上述看法與意見外，本研究之受訪者對發展性書目療法服務尚提出一些建議，例如須注意「宣傳活動與行銷」，如此方能提升服務的可見度，並吸引讀者前來使用；以及「與其他單位合作」，例如校內的心輔中心、心理學系、社會學系以及學生社團，或是校外單位如青少年之家、文化中心、文藝畫廊等。因受訪者認為與其他單位合作，可充實發展性書目療法服務之內涵與專業性，亦能吸引更多大學生使用其服務。從前述文獻探討可知，在現行之大學圖書館書目療法服務中，英國牛津布魯克斯大學與愛丁堡大學，即與心輔中心合作，並由心理諮詢人員針對學生常見之情緒困擾問題，列出相應的建議閱讀素材。此外，大陸泰山醫學院圖書館亦結合心理諮詢師、圖書館員以及大學生等，共同討論施行書目療法服務之細節，使素材的選擇更貼近大學生之訴求；另外，該館亦將書目療法與學生心理輔導專業結合，使大學生除了在閱讀相關情緒療愈素材外，復能立即獲得輔導中心的諮詢協助。

至於在宣傳與行銷方面，大陸之泰山醫學院圖書館則為新生舉辦

說明講座，以培養大學生主動尋求情緒療癒素材之習慣；其亦於校園刊物上發表相關文章，向讀者介紹書目療法的意涵與效用，並鼓勵對此議題有興趣的學生參與書目療法服務計畫，以及辦理心得分享活動，使書目療法的概念能夠普遍散布在校園中，同時，並未遭遇情緒困擾問題之大學生亦能了解，藉由閱讀適當的素材，可達預防情緒困擾與促進個人心理健康之效果（宮梅玲等人，2011）。綜合上述大學圖書館之施行案例可知，目前已有大學圖書館與相關單位合作，並透過各項宣傳活動與行銷，提升書目療法服務之使用率與效能，其經驗可供國內欲施行發展性書目療法服務之大學圖書館借鏡。

陸、建議

根據研究結果，研究者茲提供數項具體建議，藉供國內大學圖書館施行發展性書目療法服務之參考。

一、舉辦情緒療癒主題書展

基於本研究之訪談結果，研究者建議，大學圖書館宜舉辦情緒療癒素材之相關主題展覽，並可參考國立交通大學圖書館推行之療癒電影系列展，以及高苑科技大學圖書館舉辦主題書展之經驗。事實上，由於舉辦情緒療癒主題書展僅須挑選現有館藏資源並加以展示，較諸成立服務專區與編製情緒療癒圖書書目，可降低許多時間與人力。故大學圖書館可嘗試提供小說類與非小說類的主題書展，以及電影與音樂之系列展，如此一來，不僅可節省成本，同時亦能達到宣傳與行銷的效果，使大學生有更多機會了解圖書館所提供之書目療法服務。

二、編製情緒療癒素材之解題書目及書目清單

由訪談結果可知，受訪者較不希望與陌生人談論私人情緒，且多不偏好館員主動推薦情緒療癒圖書。基此，本研究建議，大學圖書館可編製情緒療癒素材之解題書目及書目清單，使不欲與他人面對面討論個人情緒困擾問題之大學生，亦能透過情緒療癒素材之書目清單，為個人選擇適當的素材並自行閱讀之。事實上，國外業已出版許多情緒療癒圖書相關之書目，而國內此類書目仍不多，其中，針對大學生情緒困擾問題所編製的書目更是付之闕如。倘若大學圖書館欲針對大學生常見之情緒困擾問題，編製解題書目與書目清單，則可嘗試尋求心理學專家、心理諮商人員等相關專業人士之協助，或直接請大學生

上網填寫推薦書單，如此，將更能貼近讀者之心理需求，並提升編製情緒療癒圖書書目之效能。

三、成立書目療法服務專區

從本研究之結果可知，受訪者普遍認為成立書目療法服務專區有助於個人尋找情緒療癒圖書。另外，受訪之大學生主要以至書架上瀏覽的方式找尋情緒療癒素材，且過長的預約等候時間，往往會導致讀者在遭遇情緒困擾問題時，錯失閱讀情緒療癒素材之適當時機。基此，本研究建議，大學圖書館可如國立新竹教育大學圖書館與國立高雄大學圖書資訊館般，嘗試將情緒療癒圖書集中展示，成立書目療法服務專區，並限制專區圖書外借；同時，亦可仿效國立新竹教育大學圖書館之作法，購置可流通的複本於一般書庫中，以縮短讀者等候借閱之時間。大學圖書館亦可於專區中，將書籍按照相同主題與類型編排，如此，將有助於大學生根據個人之情緒困擾問題類型，找尋符合需求之情緒療癒圖書。此外，書目療法服務專區可放置暖色系傢俱，且採用柔和的燈光，藉此營造出溫馨舒適之氣氛，使大學生在使用書目療法服務專區時能夠放鬆緊繃的情緒，並從與情緒療癒素材內容互動的過程中，達到身心的恬然安適狀態。

本研究亦建議，若圖書館欲成立書目療法服務專區，可考慮採用一般讀者所理解與接受之服務名稱，例如仿效國立新竹教育大學圖書館，經全校師生票選後使用「心靈驛站」作為專區之名稱，或如國立高雄大學圖書資訊館，採用「情緒紓緩專區」一詞。另一方面，圖書館可加強宣傳與行銷方面之活動，例如參考大陸泰山醫學院圖書館的作法，為新生舉辦說明講座、辦理讀書心得會等，使大學生更熟悉此項圖書館服務之內涵與專區之作用。

四、建置書目療法服務網路平台並推行輔助性活動

由研究結果可發現，受訪者偏愛網路形式的互動方式，故本研究建議，大學圖書館可參考國立新竹教育大學圖書館與大陸泰山醫學院圖書館之作法，建置部落格等書目療法服務平台，定期張貼新進情緒療癒素材的簡介；或效法英國牛津布魯克斯大學圖書館，與心輔中心合作建置網頁，藉此在網路平台上提供電子版情緒療癒圖書解題書目、書目清單及相關書訊。如此一來，因網路互動方式具匿名性，讀者較能透露其內心真正的需求，且透過網際網路之便利性與普及性，大學生將能更快速、方便地尋得所需之情緒療癒圖書，而留言板、電子論

壇等平台亦可促進讀者與館員，甚至讀者與讀者之間的交流與互動。此外，亦可參考國立新竹教育大學圖書館與大陸之泰山醫學院圖書館的經驗，定期舉辦閱讀心得之徵文活動，並將學生之稿件上傳至網路平台。如此，不僅可以使讀者從情緒療癒素材中獲致更深的感觸與領悟，另一方面亦能達到推廣書目療法服務之成效。

五、與校內外相關單位合作施行發展性書目療法服務

最後，根據受訪者所提供之其他意見，本研究建議，發展性書目療法服務可與校內外相關單位合作實施，如心輔中心、學生社團，或是校外的文教機構及其他領域之專業人士等。大學圖書館與相關單位若能共同商討發展性書目療法服務之施行內容，如請心輔中心的輔導人員，推薦有助於促進大學生心理健康方面之圖書，同時邀請相關領域之專家學者及大學生參與策劃，並以團隊小組的方式施行發展性書目療法服務，如此，將可豐富發展性書目療法服務之內涵，讓此項服務更具功效。而考量圖書館人力資源與經費問題，與其他相關單位合作的施行方式，亦能分擔館員之工作負荷，甚至進一步獲得經費的挹注，使圖書館能夠持續並擴大發展性書目療法服務的範疇。如此一來，大學圖書館將更能滿足當代大學生於情緒療癒方面的閱讀需求，從而培養其正向積極的生活態度，並促進大學生個人身心之健全發展，同時達致良好之社會適應。

柒、研究限制與未來之研究建議

本研究乃是以 20 位臺大之大學部在學學生為研究對象，透過半結構式深度訪談，進行質化之探索性研究。建議未來研究可擴展研究對象的範圍，如納入教師、研究生及職員等之意見，或者以全國大專院校之大學生為研究對象，進行深入探討。此外，發展性書目療法服務所使用之素材包括紙本閱讀素材及視聽資源等其他媒體素材，但由於相關研究及施行案例以紙本閱讀素材居多，故本研究主要係探討受訪者對紙本閱讀素材之意見，不包括其他媒體形式的閱讀素材，因此，未來的研究可針對其他類型之閱讀素材，探討其運用於書目療法之相關議題。

參考文獻

于美貞、張金玲、吳育美（2008，12月）。「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。
- 王波（2004）。閱讀療法類型。大學圖書館學報，22（6），47-53。
- 王萬清（1997）。讀書治療。臺北市：心理。
- 何建榮、陸建玉、于穎新（2011）。高校圖書館和心理輔導中心合作開展閱讀療法。中華醫學圖書情報雜誌，20（6），39-41。
- 吳怡靜（2012，1月）。了解，是幸福的第一步。天下雜誌，489，26-28。
- 李奕昕、喻文玟（2013，2月28日）。三角戀被甩了 當他和她的面…跳樓死。聯合報，A14版。
- 施常花（1988）。臺灣地區兒童文學作品對讀書治療適切性的研究。臺南市：復文。
- 胡明揚（2012，3月6日）。提升競爭力 實體書店推選書師。聯合報，E4版。
- 孫蓉萍（2010，12月）。無感復甦 全民還在大「悶」鍋。今周刊，730，52-56。
- 宮梅玲、楚存坤、張洪濤、杜寶渲、譚亮（2011）。閱讀療法立體化運作模式探究。大學圖書館學報，2011（5），84-88。
- 財團法人董氏基金會（2012）。2012年全國大學生憂鬱情緒與運動習慣之相關性調查。檢自：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=81&Page=1>
- 高苑科技大學圖書館（2010）。療癒書籍。檢自：<http://www.lib.kyu.edu.tw/kyulib/reader/masterbook/99/99treatment.htm>
- 國立交通大學圖書館（2013）。希望之光—電影中的療癒色彩影展。檢自：<http://140.113.39.74/nctunews/index.php?id=3565>
- 國立高雄大學圖書資訊館（2011）。情緒舒緩專區。檢自：<http://lic.nuk.edu.tw/files/11-1000-153.php>
- 國立新竹教育大學圖書館（2013）。心靈驛站。檢自：<http://therapy.lib.nhcue.edu.tw/>
- 陳永順（2012，11月18日）。前天才看病 女大生宿舍墜樓亡。聯合報，B1版。
- 陳書梅（2005）。新時代公共圖書館服務與閱讀。臺北市立圖書館館訊，22（4），87-95。
- 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（2013）。國小兒童之情緒療癒閱讀。臺北市立圖書館館訊，30（3），69-79。
- 黃文彥（2012，12月5日）。心靈海嘯！精神健康4年新低。聯合報，A1版。
- 劉惠青、劉珣瑛、黃郁心、鍾癸癸、方俊凱（2011）。北台灣高中職學生自傷盛行率及其危險因子之研究。臺灣家庭醫學雜誌，21（1），27-39。
- 聯合報系民意調查中心（2013，1月1日）。回顧2012本報年度生活調查 怨日子難過19年新高。聯合報，A1版。
- 聶紅梅、潘景副、李小英（2012）。閱讀療法對改善大學生抑鬱心理的實證研究。當代教育理論與實踐，4（7），25-26。
- 譚子文、董旭英、葉雅馨（2010，9月）。社會緊張因素與台灣大學生內化適應問題關聯性之研究。中華輔導與諮商學報，28，143-185。
- Baruchson-Arbib, S. (1997). The “self-help section” in public libraries: The case of Israel. *Public Library Quarterly*, 16(3), 41-49.
- Baruchson-Arbib, S. (2000). Bibliotherapy in school libraries: An Israeli experiment. *School Libraries Worldwide*, 6(2), 102-110.
- Bodart, J. R. (2006). Books that help, books that heal: Dealing with controversy in YA literature. *Young Adult Library Services*, 5(1), 31-34.
- Bowers, L. J. (1970). *Methods of research in communication*. Boston: Houghton Mifflin.
- Bryan, A. I. (1939). Can there be a science of bibliotherapy? *Library Journal*, 64(14), 773-776.
- Cohen, L. J. (1988). Bibliotherapy: The right book at the right time. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 26(8), 6-12.
- Cook, K. E., Earles-Vollrath, T., & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic*, 42(2), 91-100.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Detrixhe, J. J. (2010). Souls in jeopardy: Questions and innovations for bibliotherapy with fiction. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 49(1), 58-72.
- Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.

- Gladding, S. T., & Gladding, C. (1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *School Counselor*, 39(1), 7-13.
- Harvey, P. (2010). Bibliotherapy use by welfare teams in secondary colleges. *Australian Journal of Teacher Education*, 35(5), 29-39.
- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26(5), 563-580.
- Hébert, T. P. (1995). Using biography to counsel gifted young men. *Journal of Secondary Gifted Education*, 6(3), 208-219.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/poetry therapy, the interactive process: A handbook*. St. Cloud, MN: North Star.
- Lu, Y.-L. (2005). *How children's librarians help children cope with daily life: An enhanced readers' advisory service* (Unpublished doctoral dissertation). University of California, Los Angeles.
- Marrs, R. W. (1995). A meta-analysis of bibliotherapy studies. *American Journal of Community Psychology*, 23(6), 843-870.
- McMillen, P. S., & Pehrsson, D. (2004). Bibliotherapy for hospital patients. *Journal of Hospital Librarianship*, 4(1), 73-81.
- McMillen, P. S., & Pehrsson, D. (2010). A national survey of bibliotherapy preparation and practices of professional counselors. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(4), 412-425.
- Moody, M. T., & Limper, H. K. (1971). *Bibliotherapy: Methods and materials*. Chicago: American Library Association.
- Morawski, C. M., & Gilbert, J. N. (2000). Developmental interactive bibliotherapy. *College Teaching*, 48(3), 108-115.
- Oxford Brookes University (2011). *Bibliotherapy*. Retrived from <http://www.brookes.ac.uk/student/services/counselling/selfhelp/bibliotherapy.html>
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984). *Young people with problem: A guide to bibliotherapy*. Westport, CT: Greenwood.
- Rozalski, M., Stewart, A., & Miller, J. (2010). Bibliotherapy: Helping children cope with life's challenges. *Kappa Delta Pi Record*, 47(1), 33-37.
- Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, AZ: Oryx.

- Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing? *Journal of Educational Media and Library Sciences*, 41(2), 171-179.
- The University of Edinburgh (2013). *Bibliotherapy*. Retrieved from <http://www.ed.ac.uk/schools-departments/student-counselling/self-help/bibliotherapy/overview>
- University of Wisconsin-Milwaukee Libraries (2012). *What is bibliotherapy?* Retrieved from <http://guides.library.uwm.edu/content.php?pid=397580&sid=3883374>
- WCSU Libraries (2013). *Bibliotherapy*. Retrieved from <http://libguides.wcsu.edu/content.php?pid=41926&sid=1111658>
- Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. Beverly Hills, CA: Sage.

附錄 1：訪談大綱

第一部分 大學生於大學圖書館找尋情緒療癒圖書所遭遇之困難

1. 您都是如何選擇情緒療癒圖書來幫助您舒緩情緒或減輕壓力的呢？
2. 您如何在臺大圖書館中找尋有關情緒療癒圖書？在找尋的過程中曾遭遇什麼困難？
3. 若遭遇困難，是否會請館員協助？不尋求館員協助的原因為何？
4. 您希望館員主動推薦您情緒療癒圖書嗎？為什麼？

第二部分 大學生對大學圖書館施行發展性書目療法服務之看法、需求及希望的服務內容

1. 若圖書館依情緒困擾問題如愛情問題、家庭、人際關係等來分類並展示圖書，是否有助您找尋圖書？為什麼？
2. 您認為圖書館提供附有內容概要的書單，或是將這些書單裝訂成目錄定期出版，是否有助您找尋舒緩情緒困擾圖書？原因為何？
3. 您認為圖書館成立專區來展示情緒療癒圖書，對您找尋情緒療癒圖書有幫助嗎？您希望這個專區的設備、環境及氣氛應是如何才能吸引您使用它？
4. 您認為透過與館員的談話以了解您的情緒困擾問題，對於您找尋情緒療癒圖書是否有幫助？原因為何？
5. 若館員建議您某本圖書來舒緩情緒或處理困擾問題，您較喜歡單獨閱讀或是閱讀後進一步跟館員互動討論呢？為什麼？
6. 若您喜歡互動與討論，您較喜歡單獨與館員討論或是與其他讀者一同與館員討論？您希望圖書館先推出哪一種呢？
7. 若您喜歡與館員或是其他讀者互動，您認為圖書館在閱讀及討論圖書之後，再進行何種活動更有助您舒緩情緒呢？（如：創作、心得報告、繪畫、話劇等活動）
8. 當您心情不佳想看書，卻又無法親自前去圖書館時，您希望圖書館提供哪些服務協助您找尋情緒療癒圖書呢？
 - (1) 您認為在圖書館網站上列出舒緩情緒困擾書目是否對您有幫助呢？為什麼？
 - (2) 您希望圖書館提供 MSN 網路即時通訊、電子論壇或群組討

論等方式，讓您可以與其他讀者或館員互動與討論嗎？為什麼？

- (3) 您希望圖書館成立發展性書目療法專有的網路閱讀平台來收藏與分享讀者的閱讀心得嗎？為什麼？
- 9. 您認為圖書館推行發展性書目療法服務是否須和其他單位合作？為什麼？
- 10. 除了以上的服務項目，您覺得發展性書目療法服務還應該包含哪些項目呢？您對圖書館施行發展性書目療法服務還有其他建議嗎？
- 11. 整體而言，若圖書館提供發展性書目療法服務，對於你在圖書館中找尋情緒療癒圖書幫助嗎？為什麼？

A Study on Undergraduate Demand for Developmental Bibliotherapeutic Service in University Libraries

Chen Su-may Sheih

Professor

Department of Library and Information Science

National Taiwan University

Hsin-Jou Hung

Chief

Dadong Arts Library, Kaohsiung Public Library

Abstract

Developmental bibliotherapy involves the use of readings to help people cope with their emotions. In western countries, it has been widely recognized that bibliotherapeutic services hold great promise in helping people to better address concerns of negative emotion and personal development. Despite the fact that benefits of bibliotherapeutic services are well documented in the library literature, there are few library-based developmental bibliotherapeutic services available in Taiwan in comparison with library services abroad.

Therefore, the researcher deployed semi-structured in-depth interviews with 20 students of National Taiwan University, to ascertain their demands for developmental bibliotherapeutic services at university libraries. The interviews were conducted from September 25 to December 9, 2007, with each interview lasting between 60 to 80 minutes. The research objective included ascertaining an understanding of undergraduates' methods and major difficulties encountered in search of emotional healing materials in a university library, exploring the opinions of undergraduates on developmental bibliotherapeutic services provided by a university library, and discovering undergraduates' expectation for developmental bibliotherapeutic services in a university library.

The findings and suggestions are as follows.

I. Undergraduates' methods and major difficulties encountered in

search of emotional healing materials in a university library

The 20 interviewed undergraduates indicated that when searching for emotional healing materials, they relied primarily on “browsing through bookshelves”. Additionally, a total of 12 participants have had the experience of “waiting long for appointments”, and this was the major difficulty undergraduates encountered while seeking emotional healing materials.

II. Undergraduates believed that developmental bibliotherapeutic services will be helpful in assisting students to find adequate emotional healing materials.

The study found that all of the participants supported the notion that developmental bibliotherapeutic services will be helpful in assisting students to find adequate emotional healing materials, because the developmental bibliotherapeutic services provided by a university library can “reduce the time when finding adequate emotional healing materials”, “help readers understand the content of emotional healing materials and further select appropriate ones for themselves”, “provide reference to recommendations and experience in handling emotional disturbance problems of others”, and “avoid embarrassment from seeking help from others”.

III. Undergraduates’ demands and expectations for developmental reading and developmental interactive bibliotherapeutic services

1. Undergraduates felt reluctant to receive librarians’ recommendations for emotional healing materials.

This study found that, there were altogether 9 participants who felt reluctant to accept librarians’ recommendations for emotional healing materials. The reason was that the assistance from librarians in making recommendations might prove embarrassing for the patrons.

2. Establishing a bibliotherapeutic service section, hosting a bibliotherapy-related exhibition, or providing a bibliography of emotional healing materials were all highly demanded by participants.

The findings indicated that there were up to 18 participants who thought the establishment of a bibliotherapeutic service section would be helpful. The reason was that if a library establishes a bibliotherapeutic service section, undergraduate can go directly to that area for browsing

and selecting emotional healing materials on their own. Besides, some 15 participants also expressed demands for the exhibition of emotional healing materials. Also, some 14 participants thought that the bibliography or a book list of emotional healing materials would be helpful to apprise patrons about emotional healing materials. Among those participants, there were 5 undergraduates each who favored printed and online bibliography, respectively.

3. Participants favored online developmental interactive bibliotherapeutic services.

In respect of interactive bibliotherapeutic services, some 17 participants favored online interactive services, including “establishing a bibliotherapeutic service web platform, such as blog or online forum, to aid readers interact and exchange their thoughts with librarians or other patrons”, and “use email or online real-time video communication, such as MSN, to provide consultations and services”, etc.

IV. “Promotion” and “Collaborating with other entities” were some aspects university libraries should consider when conducting developmental bibliotherapeutic services

The participants in this study also gave some other suggestions on developmental bibliotherapeutic services, including engaging in promotion, collaborating with other entities such as the student counseling center, departments of psychology or sociology, student clubs, or off campus groups such as adolescent guidance centers, cultural centers, or art galleries.

In accordance with this study’s interview results, the researcher suggests that university libraries willing to perform bibliotherapeutic services could hold related exhibitions of emotional healing materials, compile bibliography for emotional healing materials, establish a bibliotherapeutic service section, construct bibliotherapeutic service web platforms, conduct bibliography-related campaigns, and collaborate with on and off campus entities. By doing so, university libraries will be much better able to satisfy contemporary undergraduates’ needs for emotional healing reading, and help them develop a positive and participatory life attitude, concomitantly enhancing university students’ overall personal development and advancing their social adjustment and acculturation.

Reference

- Baruchson-Arbib, S. (1997). The “self-help section” in public libraries: The case of Israel. *Public Library Quarterly*, 16(3), 41-49.
- Baruchson-Arbib, S. (2000). Bibliotherapy in school libraries: An Israeli experiment. *School Libraries Worldwide*, 6(2), 102-110.
- Bodart, J. R. (2006). Books that help, books that heal: Dealing with controversy in YA literature. *Young Adult Library Services*, 5(1), 31-34.
- Bowers, L. J. (1970). *Methods of research in communication*. Boston: Houghton Mifflin.
- Bryan, A. I. (1939). Can there be a science of bibliotherapy? *Library Journal*, 64(14), 773-776.
- Chen, Y. S. (2012, November 18). Qian tian cai kan bing nu da sheng su she zhui lou wang. *United Daily News*, p. B1. [Text in Chinese]
- Cohen, L. J. (1988). Bibliotherapy: The right book at the right time. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 26(8), 6-12.
- Cook, K. E., Earles-Vollrath, T., & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic*, 42(2), 91-100.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Detrixhe, J. J. (2010). Souls in jeopardy: Questions and innovations for bibliotherapy with fiction. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 49(1), 58-72.
- Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- Gladding, S. T., & Gladding, C. (1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *School Counselor*, 39(1), 7-13.
- Gong, M. L., Chu, C. K., Zhang, H. T., Du, B. X., & Tan, L. (2011). Mechanics of bibliotherapy under the omnidirectional operation mode. *Journal of Academic Libraries*, 2011(5), 84-88. [Text in Chinese]
- Harvey, P. (2010). Bibliotherapy use by welfare teams in secondary colleges. *Australian Journal of Teacher Education*, 35(5), 29-39.
- He, J. R., Lu, J. Y., Yu, Y. X. (2011). Cooperation between academic library and psychological counseling center in bibliotherapy. *Chinese Journal of Medical Library and Information Science*, 20(6), 39-41. [Text in

Chinese]

- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26(5), 563-580.
- Hébert, T. P. (1995). Using biography to counsel gifted young men. *Journal of Secondary Gifted Education*, 6(3), 208-219. <http://140.113.39.74/nctunews/index.php?id=3565> [Text in Chinese]
- Hu, M. Y. (2012, March 6). Ti sheng jing zheng li shi ti shu dian tui xuan shu shi. *United Daily News*, p. E4. [Text in Chinese]
- Huang, W. Y. (2012, December 5). Xin ling hai xiao! Jing shen jian kang 4 nian xin di. *United Daily News*, p. A1. [Text in Chinese]
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/poetry therapy, the interactive process: A handbook*. St. Cloud, MN: North Star.
- John Tung Foundation (2012). 2012 nian quan guo da xue sheng you yu qing xu yu yun dong xi guan zhi xiang guan xing diao cha. Retrieved from <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=81&Page=1> [Text in Chinese]
- Li, Y. H., & Yu, W. W. (2013, February 28). San jiao lian bei shuai le dang ta he ta de mian... tiao lou si. *United Daily News*, p. A14. [Text in Chinese]
- Library of Kao Yuan University (2010). *Liao yu shu ji*. Retrieved from <http://www.lib.kyu.edu.tw/kyulib/reader/masterbook/99/99treatment.htm> [Text in Chinese]
- Liu, H. C., Liu, S. I., Huang, Y. H., Tjung, J. J., & Fang, C. K. (2011). A study of the prevalence and risk factors for self-harming behaviors among high school students in northern Taiwan. *Taiwan Journal of Family Medicine*, 21(1), 27-39. [Text in Chinese]
- Lu, Y.-L. (2005). *How children's librarians help children cope with daily life: An enhanced readers' advisory service* (Unpublished doctoral dissertation). University of California, Los Angeles.
- Marrs, R. W. (1995). A meta-analysis of bibliotherapy studies. *American Journal of Community Psychology*, 23(6), 843-870.
- McMillen, P. S., & Pehrsson, D. (2004). Bibliotherapy for hospital patients. *Journal of Hospital Librarianship*, 4(1), 73-81.
- McMillen, P. S., & Pehrsson, D. (2010). A national survey of bibliotherapy

- preparation and practices of professional counselors. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(4), 412-425.
- Moody, M. T., & Limper, H. K. (1971). *Bibliotherapy: Methods and materials*. Chicago: American Library Association.
- Morawski, C. M., & Gilbert, J. N. (2000). Developmental interactive bibliotherapy. *College Teaching*, 48(3), 108-115.
- National Chiao Tung University Library (2013). *Xi wang zhi guang: Dian ying zhong de liao yu se cai ying zhan*. Retrieved from <http://140.113.39.74/nctunews/index.php?id=3565>
- National Hsinchu University of Education Library (2013). *Xin ling yi zhan*. Retrieved from <http://therapy.lib.nhcue.edu.tw/> [Text in Chinese]
- National University of Kaohsiung Library and Information Center (2011). *Qing xu shu huan zhuan qu*. Retrieved from <http://lic.nuk.edu.tw/files/11-1000-153.php> [Text in Chinese]
- Nie, H. M., Pan, J. F., & Li, X. Y. (2012). Yue dou liao fa dui gai shan da xue sheng yi yu xin li de shi zheng yan jiu. *Theory and Practice of Contemporary Education*, 4(7), 25-26. [Text in Chinese]
- Oxford Brookes University (2011). *Bibliotherapy*. Retrived from <http://www.brookes.ac.uk/student/services/counselling/selfhelp/bibliotherapy.html>
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984). *Young people with problem: A guide to bibliotherapy*. Westport, CT: Greenwood.
- Rozalski, M., Stewart, A., & Miller, J. (2010). Bibliotherapy: Helping children cope with life's challenges. *Kappa Delta Pi Record*, 47(1), 33-37.
- Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, AZ: Oryx.
- Sheih, C. S.-M. (2005). Public library service and reading. *Bulletin of the Taipei Public Library Quarterly*, 22(4), 87-95. [Text in Chinese]
- Sheih, C. S.-M. (2008). Bibliotherapeutic service and the library. *University Library Journal*, 12(2), 15-41. [Text in Chinese]
- Sheih, C. S.-M. (2013). Emotional healing reading for elementary school children. *Bulletin of the Taipei Public Library Quarterly*, 30(3), 69-79. [Text in Chinese]
- Shih, C. H. (1988). *Tai wan di qu er tong wen xue zuo pin dui du shu zhi liao*

- shi qie xing de yan jiu*. Tainan, Taiwan: Fuhwen. [Text in Chinese]
- Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing? *Journal of Educational Media and Library Sciences*, 41(2), 171-179.
- Sun, J. P. (2010, December). Wu gan fu su quan min hai zai da “men” guo. *Business Today*, 730, 52-56. [Text in Chinese]
- Tan, T. W., Tung, Y. Y., & Yeh, Y. H. (2010, September). Relationship between social strain and problem of internal adjustment of Taiwanese college students. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 28, 143-185. [Text in Chinese]
- The University of Edinburgh (2013). *Bibliotherapy*. Retrieved from <http://www.ed.ac.uk/schools-departments/student-counselling/self-help/bibliotherapy/overview>
- United Marketing Research (2013, January 1). Hui gu 2012 ben bao nian du sheng huo diao cha yuan ri zi nan guo 19 nian xin gao. *United Daily News*, p. A1. [Text in Chinese]
- University of Wisconsin-Milwaukee Libraries (2012). *What is bibliotherapy?* Retrieved from <http://guides.library.uwm.edu/content.php?pid=397580&sid=3883374>
- Wang, P. (2004). Classification of reading therapy. *Journal of Academic Libraries*, 22(6), 47-53. [Text in Chinese]
- Wang, W. C. (1997). *Yue du zhi liao*. Taipei, Taiwan: Psychological. [Text in Chinese]
- WCSU Libraries (2013). *Bibliotherapy*. Retrieved from <http://libguides.wcsu.edu/content.php?pid=41926&sid=1111658>
- Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Wu, Y. C. (2012, January). Liaò jie, shi xing fu de di yi bu. *Common Wealth Magazine*, 489, 26-28. [Text in Chinese]
- Yu, M. C., Chang, C. L., & Wu, Y. M. (2008, December). “Xin ling yi zhan” zhi jian zhi: Tan xin zhu jiao yu da xue tu shu guan shi xing “fa zhan xing shu mu liao fa fu wu” zhi shi wu jing yan. *New Books Monthly Recent and Forthcoming Publication in Taiwan R.O.C.*, 120, 17-23. [Text in Chinese]