

中華民國圖書館學會電子報

LAROC(Library Association of the Republic of China) e-NEWS

[學會公告](#)[活動訊息](#)[會務報導](#)[會議紀錄](#)[投稿專區](#)

「2017年書目療法服務圖書館實務經驗分享」論壇活動回顧

admin 八月 1, 2017 會務報導 No Comment

「2017年書目療法服務圖書館實務經驗分享」論壇活動回顧

閱讀與心理健康委員會 主任委員 陳書梅

閱讀與心理健康委員會 副主任委員 童敏惠

一、論壇緣起

在當今的臺灣社會，促進心理健康更是一種時尚潮流，許多自然療癒的方式，如瑜珈療法，芳香療法，書目療法相繼興起。其中以閱讀適當的圖書資訊資源，作為情緒療癒的方式，最終得以促進個人心理健康，即是所謂的「書目療法」(bibliotherapy)。書目療法在國外早已成熟發展，在臺灣則方興未艾。

Search

Search

Recent Posts

海納百川：賀李華偉館長九秩榮慶

檢送本會獎勵辦法乙種，請於10月20日前推薦終身成就獎等獎項之適合人選

歡迎各類型圖書館報名參加「2020海報展」

歡迎申請【飛資得獎學金】

歡迎參加「2020大專校院圖書館精進與創新競賽」

Pages

[常見問題](#)[最新電子報](#)[會議記錄](#)

近年來，國內許多圖書館推出書目療法服務 (bibliotherapeutic service) 的相關業務，出版業界亦出版諸多具有情緒療癒效用的素材及專書。然而，一般館員多未曾接受書目療法服務的專業訓練，以致不知如何選擇適當的情緒療癒素材，亦未能系統性地建置情緒療癒館藏資源。爰此，2016年，第54屆中華民國圖書館學會，正式成立「閱讀與心理健康委員會」，其宗旨與任務在於增進圖書館從業人員書目療法服務的專業知能，同時推廣以閱讀促進心理健康的理念，以讓社會大眾了解閱讀的情緒療癒功能。

「閱讀與心理健康委員會」為讓更多同道能深入了解圖書館書目療法服務的相關理念與實務，特與國立臺灣大學圖書館及國立臺灣大學圖書資訊學系，共同主辦「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，於2017年5月18日，假臺大圖書館B1國際會議廳舉行。本次論壇邀請學者專家、各類型圖書館之實務工作者，以及出版業者進行經驗交流與分享。期盼透過此次論壇，使各類型圖書館從業人員，能在未來規劃並推展書目療法服務相關活動，以帶領讀者邁向健康幸福人生。

此次論壇共有近200位同道熱烈參與，不僅整個臺大圖書館國際會議廳座無虛席，且會場後方走道亦臨時增加座位，堪稱盛況空前。與會者包括來自臺灣各地的公共圖書館、大學圖書館、專門圖書館之從業人員、中小學圖書教師、圖書資訊學系所之教師及學生、出版業者等；另外，與會者當中，亦有專程來臺參加論壇之大陸西安醫學院圖書館的兩位館員，以及來自湖北黃崗師範學院、北京中國林業科學研究院、江蘇師範大學等三位來臺訪問的館長及教授。

二、論壇內容摘要

本次論壇由中華民國圖書館學會理事長柯皓仁教授，及臺大圖書館館長陳光華教授致詞揭幕。論壇共有六個場次，分別為專題演講、書目療法實務經驗分享、情緒療癒繪本出版面面觀、大學圖書館實務經驗分享、公共圖書館實務經驗分享及學校圖書館實務經驗分享等；每個場次的主持人皆由「閱讀與心理健康委員會」的顧問及委員擔任，依場次序，分別有陳昭珍教授、宋雪芳副教授、楊美華教授、邱炯友教授、邱子恒教授、薛理桂教授、賴麗香副研究員，以及蔡天怡助理教授。本論壇之主講人及主持人，皆為不支酬的公益性服務，其無私奉獻的熱忱，令人感佩。茲摘述各場次內容如下。

[期數索引](#)
[訂閱電子報](#)
[關於我們](#)

投稿信箱

kitty0515ss@gmail.com

RSS訂閱

[RSS - 文章](#)

(一) 專題演講：

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

第一場專題演講由「閱讀與心理健康委員會」主任委員陳書梅教授主講《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》。陳教授首先指出，書目療法的理念，古今中外皆有；並說明書目療法又稱為「療癒閱讀」(healing reading)，係指「針對當事者個人需求，提供適當的圖書資料或影音資源，使其透過閱讀與素材內容互動，藉以協助情緒困擾者從沉鬱、不安、無助的情緒狀態轉移至認同、淨化與領悟等心理狀態，進而達到舒緩負面情緒與解決自身困擾的情緒療癒效果」。



圖：會場座無虛席

陳教授指出，書目療法是一種非醫學臨床治療的自然療法，就如同坊間流行的芳香療法、瑜珈療法般，皆是心理治療的輔助方式之一。身而為人，多少會遭遇到不順心的事情，所謂「人生不如意者十之八九」。尤其，當今社會快速變化，天災人禍不斷，人們內心普遍都充斥著焦慮不安與不確定感等負面情緒。因此，療癒閱讀蔚為今日的時尚風潮。此由晚近之《天下雜誌》、《康健雜誌》、《全國新書資訊月刊》等相關報導，以及誠品、博客來等書店的年度報告，即可窺知一二。

面對這一股療癒閱讀的潮流，圖書館身為閱讀的基本機構，其角色面臨由「知識殿堂」，演進為「心靈療癒所」的挑戰。館員不僅要繼續擔任知識仲介者的角色，更要擔任閱讀指導者，亦即可扮演書目療癒師或心靈處方師的角色，擔任療癒閱讀素材與書目療法服務的提供者，最終得以協助讀者邁向健康幸福人生，同時，促進社會和諧發展。接著，陳教授一一介紹圖書館書目療法服務在英國及美國的源起和發展，以及目前在美國、英國、澳洲、以色列、中國大陸及臺灣等各國公共圖書館及大學圖書館推行書目療法服務的現況。



圖：陳書梅教授

演講末了，陳教授提及臺灣在推展圖書館書目療法服務的困難與障礙，並提出解決方案；同時特別呼籲圖書館界同道，應破除認為書目療法係專業臨床心理治療，以及館員需具備專業心理治療能力等之迷思；進而思考圖書館該如何規劃書目療法服務的相關活動，以呼應當代民眾的療癒閱讀需求。透過陳教授的專題演講，與

會者可以窺見國內外圖書館書目療法服務的源起與發展全貌，並且激發許多與會者思考，圖書館推展書目療法服務的可行性與具體的策略。

（二）書目療法實務經驗分享：「療癒閱讀維基館」的經營

專題演講結束後，緊接著五個場次，都是書目療法實務經驗分享。其中，第二個場次是由淡江大學資訊與圖書館學系林劭貞助理教授，介紹「療癒閱讀維基館」（[http://reading.dils.tku.edu.tw\(link is external\)](http://reading.dils.tku.edu.tw(link is external))）的建置和維護。

「療癒閱讀維基館」主要利用維基 (wiki) 平台為基礎，為修習「書目療法」課程的學生繳交作業與同儕間互相觀摩成果之教學輔助平台，數年累積至今已有近4,000筆資料。該網站目前的主題分類包括：生命教育、情緒教育、品格教育，生涯規劃、外在形象、學習與成長過程中常見心理困擾、人際互動、情感課題、多元文化等，共計15項。



圖：林劭貞教授

林教授以繪本《熊與山貓》為例，展示修課學生對於要上傳的資料必須撰寫簡介與推薦理由、繪本之圖像分析和敘事分析，以及涵括認同、情緒宣洩、啟示和應用等四階段的療癒過程，透過實例的呈現，讓與會者清楚了解到具備療癒效用之素材的樣貌與內涵。

(三) 情緒療癒繪本出版面面觀

第三個場次，則為情緒療癒繪本出版面面觀，由小魯文化出版公司、親子天下及遠流出版公司等三家出版業者，分享其編輯和出版情緒療癒繪本圖書的理念初衷、構想，以及出版情況。

1. 自我療癒的閱讀旅程 - 談小魯文化情緒療癒繪本的出版歷程

首先登場的是小魯文化出版公司的總監沙永玲女士，以自身經歷，分享「自我療癒的閱讀旅程：談失落和人生的不圓滿」。沙總監以自己在年幼時即因母親早逝，透過聆聽廣播電台「綠野仙踪」故事，以及父親為她閱讀床邊故事，讓她獲得心靈安慰，情緒也得以獲得療癒。此段人生成長經歷讓她與童書結緣，成為創辦小魯文化出版公司的因緣，專門出版適合不同成長階段閱讀的童書來幫助兒童解決情緒困擾問題。沙總監列舉11本以失落和人生的不圓滿為主題的童書，充滿了感性與知性，令人動容不已。



圖：沙永玲總監

2. 親子天下：從創作討論到閱讀推廣 - 情緒療癒繪本在親子天下的運用與分享

接著為親子天下兒童閱讀研究院張淑瓊院長以「從創作討論到閱讀推廣」為題，介紹並分享情緒療癒繪本在親子天下的運用。親子天下出版內容聚焦於適合0至15歲閱讀之圖書，以及主題為教育、教養和家庭方面的書籍。親子天下與情緒專家合作，設計具有系統、理論基礎的情緒教養圖畫書、持續關注兒童情緒議題，並出版專刊推介情緒療癒閱讀的觀念、方法和素材，張院長展示插畫家賴馬之《愛哭公主》、《生氣王子》、《大吼大叫的企鵝媽媽》、《貝蒂好想好想吃香蕉》等繪本，圖片生動精采，吸引與會者全神貫注地聆聽。



圖：親子天下兒童閱讀研究院張淑瓊院長

張院長也提到，透過陳書梅教授的指導，爾後在選擇情緒療癒繪本時，會考慮到四項要素，包括：1.應清楚交待情節的因果發展；2.主角以確切可行的方法解決問題；3.易於辨識主角的表情；4.兼顧繪本文學性與

功能性。此外，張院長亦強調，情緒表達並非與生俱來的能力，需要輔以鷹架協助。最後，推薦該公司建置的童書閱讀媒體平台-閱讀頻道 ([https://www.parenting.com.tw/reading\(link is external\)](https://www.parenting.com.tw/reading(link is external)))，供大家參考。

3. 遠流出版公司：繪本世界裡的療癒元素 - 出版情緒療癒繪本的遠流經驗談

隨後由遠流出版公司的張詩薇主編以「繪本世界裡的療癒元素」，分享其編製情緒療癒繪本的經驗。例如該公司與兒童心理醫師陳質采合作，由情感教育的角度切入，編製出版《我會愛》主題繪本小套書系列。張主編最後介紹其曾參與編輯的繪本，包括有關理解、尊重、接納多元性別之繪本，如《愛花的牛》、《紙袋公主》、《威廉的洋娃娃》；有關生命不同階段的作品，如《肚臍的洞洞》、《獾的禮物》；與負面情緒相關之《雷公糕》、《威利和一朵雲》等，讓與會者感到趣味無窮。



圖：遠流出版公司張詩薇主編

(四) 大學圖書館實務經驗分享

下午的三個場次，分別為臺灣各類型圖書館施行書目療法服務的實務經驗分享，包括大學、國中、高中、小學及公共圖書館等。其中，由國立清華大學南大校區圖書館以及臺大圖書館，分別介紹圖書館用心規劃書目療法服務的過程，讓與會者了解，圖書館在經費有限的情況下，如何呼應社會的脈動，從無到有地創新閱讀推廣的服務項目。

1. 國立清華大學南大校區圖書館 - 《心靈驛站》建置經驗分享

國立清華大學南大校區（原國立新竹教育大學）圖書館于美真組長，首先分享該館建置《心靈驛站》之經驗。建置此服務的緣由起於2006年參加中華民國圖書館學會暑期研習班聆聽陳書梅教授的演講而引發動機，隨後多次邀請陳書梅教授到校演講、座談及召開諮詢會議，並於2007年，正式於圖書館內建置「書目療癒區」，並以該年度圖書經費剩餘款10萬元建立該區。「書目療癒區」於2008年1月正式成立，後舉辦全校師生命命名票選活動，更名為「心靈驛站」，展示情緒療癒閱讀素材。在購置素材上，該館每年持續利用教育部補助款或學校經費，目前已有867冊。



圖：于美真組長



圖：心靈驛站建置經驗分享

對於書目療癒之素材，一冊放在總館可供外借，一冊置於「心靈驛站」，不外借，圖書封面上貼有解題摘要，方便讀者掌握該素材主題內容。由工讀生閱讀全書、撰寫簡介，以及含有心靈啟發之「認同」(感同身受)、「淨化」(透過書中內容，情緒宣洩及淨化的過程)和「領悟」(讀者透過書中內容，得到新的想法與正面的觀念)三階段之解題摘要。此外，於2009年2月推出《心靈驛站部落格》([http://therapy.ndlib.nthu.edu.tw/\(link is external\)](http://therapy.ndlib.nthu.edu.tw/(link is external)))，介紹該區典藏之圖書，每筆資料皆備有完整的書目、書影、簡介、功用等，迄今已有六萬多人次瀏覽。最後，于組長提及經營書目療法服務的困難和障礙，但于組長仍以「今日不做，明日會後悔」，表達出該館對書目療法服務的堅持。

2. 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

臺大圖書館李嫣紅編審，分享其規劃辦理《圖書館的幸福處方箋：情緒療癒繪本主題書展》從構想、選書、場地佈置，到附加活動等過程，以及讀者的滿意度調查和回饋。該書展活動於2016年2月22日推出至3月底，展出的內容主要以陳書梅教授所著《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》一書介紹的繪本為基礎，再加上有關書目療法之專書、書目、學位論文；以及日本繪本作家落合惠子《繪本屋的100個幸福處方》中的推薦書籍；館員精心挑選之輕鬆、幽默，或溫馨有獨特畫風的圖文繪本；以及各國療癒系插畫家如幾米、賴馬、日本的五味太郎與宮西達也、法國的桑貝、美國的麗池·克萊姆等作品，總計展出180冊繪本和30本專書論文。其中，書目療法相關專書推薦之繪本，以及經實證研究的繪本上，皆貼有「處方箋」小卡，說明該繪本的推薦出處及適用時機，以供讀者進一步查閱該繪本的情緒療癒效用。書展現場同時播放幾米受訪影片，其膾炙人口的作品如《向左走，向右走》、《微笑的魚》、《森林裡的秘密》、《月亮忘記了》等，可從影片中看到繪本的動畫呈現。此外，亦於展場中豎立一棵「療癒分享樹 the Giving Tree」，提供自粘貼紙供讀者自由書寫和分享具療癒作用之書籍、影片、詩句等，藉之與讀者互動，獲得許多讚許和建議的回饋。此場幸福處方箋書單，置於臺大圖書館網站 ([http://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584\(link is external\)](http://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584(link%20is%20external))) 上供大眾參閱。



圖：李嫣紅編審

（五）公共圖書館實務經驗分享

緊接著的下午場次，為臺南市立圖書館及桃園市立圖書館的實務經驗分享。公共圖書館的服務對象為社會大眾，兩場分享的內容與社會趨勢息息相關，引起與會者的興趣。

1. 臺南市立圖書館療癒閱讀服務

在公共圖書館方面，首先由臺南市立圖書館洪玉貞館長分享該館推展的療癒閱讀服務。洪館長以感性的語調談起，她與療癒閱讀的因緣始於2016年2月6日發生的南臺大地震。各界投入賑災工作之際，讓洪館長體認到民

眾心理與情緒也需要安頓，因此和中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」合作，於同年3月初，即推出「翻轉逆境 閱讀療癒」系列活動，包括為期一個月的情緒療癒主題書展，以及舉辦書目療法演講及一日工作坊；邀請「閱讀與心理健康委員會」主任委員陳書梅教授，擔任演講及工作坊的講師。其中，演講以一般民眾為對象，內容主要為如何運用書目療法，療癒震災後的受創心靈；工作坊則針對該館之故事志工、教保人員、學校老師等，進行有關書目療法專業知能的培訓，以培養其帶領兒童及青少年閱讀情緒療癒素材的能力。



圖：洪玉貞館長



圖：「翻轉逆境 閱讀療癒」情緒療癒主題書展

之後，洪館長介紹該館結合心理師、醫師和館員共同擔任讀書會帶領人，分別於圖書館、育幼機構及安養機構，辦理療癒閱讀讀書會，對象包括一般民眾、國中學生及機構樂齡者。讀書會帶領人針對不同族群的需求，給予適宜的情緒療癒閱讀素材；參與者對讀書會普遍反應良好，成效斐然。洪館長以其推行療癒閱讀服務之經驗，強調館員若具備書目療法專業知能，能運用療癒閱讀素材，可有助於與讀書會帶領人溝通討論，提升療癒閱讀服務的成效。

2. 書目療法走進公共圖書館—以桃園市立圖書館為例

桃園市立圖書館胡心慈組長，在2015年，應用大學時修習「書目療法專題」課程所學，協助龍潭分館規劃辦理「心靈處方箋—用閱讀療癒心情」的課程，以國小一至六年級的學童為對象，在輕鬆的故事和互動的過程中，導入書目療法的概念，讓小學生能透過療癒素材自我排解負面情緒。之後，總館於2016年辦理「愛戀—夏系列講座」，邀請陳書梅教授擔任主講者，於「探索閱讀的療癒力量：書目療法一日工作坊」中，針對館員

和志工進行教育訓練，此外，亦針對兒童、青少年、青壯年及樂齡讀者，進行四場演講活動。每場活動結束時，均引發聽眾熱烈討論。



圖：胡心慈組長

（六）學校圖書館實務經驗分享

在短暫的茶敘時間之後，即進行三場國中、高中及小學等學校圖書館書目療法服務的經驗分享，包括基隆市立暖暖高中圖書館、新竹市立建功高中圖書館，以及臺北市萬興國小圖書館。此場次雖然已是下午時分，但會場內的聽眾依舊滿座，與會者求知的熱忱與對書目療法議題的興趣，令人印象深刻。

1. 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

基隆市立暖暖高中圖書館的甘邵文主任與閱讀推動教師王嘉萍組長以「我是元氣王」主題巡迴書展為例，分享發展性書目療法在國中、高中的推廣與應用。甘主任提到，在研習圖資學程時，聆聽了陳書梅教授的療癒閱讀演講後，思索在國中與高中教學現場裡，處於青少年期的學生常會產生許多負面情緒和情緒困擾問題，且不知如何尋求正確管道，紓解情緒困擾或壓力；甘主任認為，書目療法或許是一個解決的途徑。之後即與王老師積極規劃，於103學年度，採用以往辦理科學週的巡迴展模式，結合情緒療癒主題書展，設計出「我是元氣王」主題巡迴書展活動。

此書展活動針對青少年常見的情緒困擾問題，並參考陳書梅教授的《兒童情緒療癒解題書目》和《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》兩本專書，挑選合宜的圖書。其後，辦理「青少年情緒療癒與閱讀：發展性書目療法工作坊」，邀請陳書梅教授擔任講師，於2014年招募有興趣的閱讀推動教師參與研習。首次辦理此項研習，即有29位教師參加，同時，更有九所學校簽署書展合作計畫。

「我是元氣王」主題巡迴書展中，每本書皆有摘錄自陳教授專書的簡要介紹與導讀，讓學生能快速直接地找到能解決其情緒困擾的合宜讀物。學生對此書展活動的整體滿意度高達99.7%，並提出許多正面的回饋。另外，亦有閱讀推動教師發表心得，提到「參加暖中圖書館所舉辦相關的工作坊課程之後，透過陳書梅教授深入淺出的介紹以及實作教學，想要把這麼好的理念分享給建德國中的師生們的心被強力的策動了，尤其看到嘉萍組長的熱心，已經將適合青少年閱讀的情緒療癒書籍都找好了，哪有不推動的道理呢？」

暖暖高中每學年皆主辦基隆地區學校的情緒療癒主題巡迴書展活動。三年來，已有豐碩的成果，展出的圖書由36種增加至120種240本，亦成立閱讀推動教師 Line 社群，緊密聯繫並分享心得，以持續地在基隆地區學校圖書館，推動書目療法服務。



圖：甘邵文主任



圖：王嘉萍老師

2. 新竹建功高中：高中圖書館「療癒閱讀角落」

接下來，則由新竹市立建功高中傅瑞琪校長，分享他在高中圖書館推行發展性書目療法服務的經驗。傅校長提到，任職於新竹高中圖書室主任時，聆聽了陳書梅教授至該校的演講「閱讀與情緒療癒 - 淺談書目療法」。當

時，他覺得演講中所舉的素材，應對學生有所幫助，隨後即於圖書室內，設置「書目療法閱讀專區」，十分受到學生的喜愛。後來，他至新竹市立建功高中擔任校長，對療癒閱讀無法忘懷，思及把書送到學生所在處，方便學生可以隨手取閱。因此，除了在圖書室裏設置「書目療法閱讀專區」外，也在上述地點設置「療癒閱讀角」。之後發現情緒療癒書籍確實廣被閱讀，但因「療癒閱讀角」開放、方便，自由取用，故無法得知是誰閱讀了，也無法進一步掌握閱讀者的情緒困擾問題所在，無法後續評估是否發揮了療癒的效用，或應否進一步予以適時的輔導。傅校長坦言，如何定位圖書館館員的角色與發揮學校輔導室的專業，以及對於質與量的評估，皆是推廣書目療法服務上的困難和挑戰；然而，秉持著對書目療法的信念，最後，傅校長以堅定的語氣說：「基於相信，所以我們就做了」。



圖：傅瑞琪校長

新竹高中書目療法閱讀專區



✦尊重✦創新✦宏觀✦

圖：書目療法閱讀專區

建功高中閱讀角



圖：療癒閱讀角之一

3. 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

最後一場實務分享是由臺北市萬興國小圖書館曾品方館員，分享其如何透過與孩子“聊書”和“談心”，觀察兒童的情緒困擾問題，進而以閱讀來療癒孩子的心。曾女士以一個學童的案例，指出館員的專業能力不只要「知書」，更要能「知人」。國小圖書館可針對學童常見的情緒困擾問題，購置合宜的圖書，以引導孩子透過閱讀紓解負面情緒。



圖：曾品方女士

三、結語

論壇尾聲，由「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，並總結本次的論壇，陳教授呼籲來自各方的與會者，對於書目療法服務，「心動，不如馬上行動」，並指出，只要有心，便能有力地將此項服務赴諸實行，造福社會大眾。多位與會者熱烈地向各場次的主講者提出問題和討論，其中一位與會者表示，過去曾參加過許許多多圖書資訊學相關的研討會，而這是其第一次深深感受到充滿了柔性、感性和知性的學習，此句話正為此場書目療法服務圖書館實務經驗分享論壇做了最佳的詮釋。同時，更有許多與會者表示，參加此次論壇，感覺收穫良多；甚至有與會者盛讚，這是場少見的「會感動人心的研討會」。

分享此文：



相關

[2019年「公共圖書館繪本書目療法服務」論壇紀要](#)

十一月 6, 2019
在「會務報導」中

[歡迎參加4/24用閱讀培養青少年的堅韌力：「2018年書目療法服務中學圖書館實務經驗分享」論壇](#)

四月 1, 2018
在「學會公告」中

[發現閱讀的療癒力 - 參加「2017年書目療法種子教師」培訓課程有感](#)

十月 1, 2017
在「會務報導」中

No Comments Yet

發表迴響

« 歡迎選讀「國家圖書館遠距學園」新開設圖書資訊專業課程

中華民國圖書館學會第54屆長青會員委員會第12次會議紀錄 »

Copyright ©2022. 中華民國圖書館學會電子報