

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」論壇紀實

國立臺灣大學圖書資訊學系
閱讀與心理健康委員會 主任委員

陳書梅教授

國立臺灣大學圖書資訊學系
閱讀與心理健康委員會 副主任委員

蔡天怡助理教授

一、論壇緣起

國中生與高中生處於青少年期，身心都面臨著巨大的轉變；同時，深受不確定的社會氛圍影響，導致其常會遭遇到自我認同、人際關係、生涯發展等方面的心理壓力與情緒困擾問題，進而衍生沉鬱不安、徬徨無助、失落等負面情緒。然而，身心發展尚未成熟的國高中生，在面臨壓力與挫折時，常無法自我察覺，也較無法以理性的方式，處理自己的負面情緒，且亦會隱匿個人的情緒困擾問題，不願尋求協助。長期下來，可能影響心理健康與人格的健全發展，嚴重者甚至產生偏差行為。衛生福利部國民健康署 2016 年的調查顯示，有近 8% 國中生經常感到孤單、寂寞，更有超過兩成國中生曾有自殺念頭；而臺北市政府衛生局 2013 年的「心情溫度計」問卷調查亦發現，有兩成高中職學生有中度或重度之心理困擾，需要專業人員介入。對此，相關教育單位、中學教師及家長們，莫不關注如何協助中學生舒緩情緒壓力，並促進個人心理健康的議題。

然而，一直以來，臺灣的國中與高中教育，著重在知識能力 (IQ) 的發展，對心理健康的層面，如情緒力 (EQ)、堅韌力／挫折復原力 (resilience quotient, RQ) 和逆境力 (adversity quotient, AQ) 等之關注較為不足。而心理健康促進的方法極其多元，發展性書目療法 (developmental bibliotherapy) 即是其中一種輔助心理治療的方式，如同芳香療法、瑜珈療法般，屬於非醫學的自然療法，其立意並不在於「治癒」，而是讓當事者透過閱讀適當的圖書資料與影音資源，令沉鬱不安的負面情緒回復為平和淡定的心理狀態，進而使個人的心靈再次恢復到健康的境地；同時，從閱讀的過程中，找回「心元氣」，並能以積極正向的態度，面對個人的挫折事件與困境。因此，中學教師可運用發展性書目療法，引導遭遇情緒困擾的學生，閱讀適當的素材，以舒緩當事者的負面情緒，並促使個人思考解決困擾的方式，最終得以提升其面對挫折的堅韌力。

目前，臺灣已有一些國中與高中圖書館，開始推展書目療法服務 (bibliotherapeutic service) 的相關業務，如設立療癒閱讀專區，或辦理情緒療癒

主題書展。同時，也有一些中學教師，將書目療法的理念融入相關的閱讀課程中。為讓更多同道能深入了解中學圖書館推展書目療法服務的實務，中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」、基隆市立暖暖高級中學及臺北市立建國高級中學，共同主辦「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」，於 2018 年 4 月 24 日，假建國中學夢紅樓四樓國際會議廳舉辦。本次論壇邀請學者專家及中學圖書館閱讀推動教師等進行經驗交流與分享。期冀透過此次論壇，能增進中學教師在書目療法服務方面的專業知能，並亦能在未來規劃療癒閱讀的相關活動，以讓國中與高中的師生了解，以閱讀促進心理健康的書目療法理念，最終期能培養出當前「情緒經濟」時代所需之 EQ、RQ、AQ 兼具的韌性青少年。



圖 1 論壇開幕致辭

左：中華民國圖書館學會理事長柯皓仁教授
中：臺北市立建國高級中學徐建國校長
右：基隆市立暖暖高級中學甘邵文校長

二、論壇內容摘要

本次論壇共約 150 位與會者共襄盛舉，主要為來自全國各地的中學教師、圖書館界與出版界之同道。由中華民國圖書館學會理事長柯皓仁教授、臺北市立建國高級中學徐建國校長以及基隆市立暖暖高級中學甘邵文校長，為本論壇開幕致辭。論壇共計五個場次，包括：中學書目療法服務專題演講、圖書館療癒空間建置經驗分享，以及三場書目療法實務經驗分享。以下簡述各場次之主要內容。

(一) 專題演講：

《由知性閱讀到療癒閱讀——書目療法服務在中學圖書館之發展與前瞻》

本場專題演講由擔任閱讀與心理健康委員會主任委員的臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授主講。首先，陳教授介紹書目療法的基本概念，並從閱讀的情緒療癒功能切入，說明可以運用不同類型的圖書資料與影音資源，如繪本、小說，或是音樂、歌曲、電影等，來進行自我情緒療癒。同時，也介紹獲取情緒療癒素

材的管道，以及如何挑選的原則。

在演講中，陳教授亦分別從國中與高中生常見的情緒困擾問題、圖書館服務的專業倫理，以及社會療癒潮流等層面，論述當今中學圖書館的角色，應從「知識殿堂」，進化為「心靈療癒所」，如此，國高中教師與館員，在中學生遭遇挫折與不如意事件而心情低落時，可扮演學生和情緒療癒素材之間的媒介者角色，協助中學生進行情緒療癒，最終期能培養青少年的堅韌力。

接著，陳教授進一步介紹國內外中學圖書館施行書目療法服務的實例，例如：英國霍爾社區學校（Worle Community School）之“ Young Minds”計畫，在閱讀課程中，利用療癒性的故事創作，進行情緒教育，透過討論學生創作的故事內容，引導其思考如何面對日常生活的種種情緒感受；其次，如以色列的一所中學圖書館，設立書目療法自助館藏專區，蒐集與學生常見的情緒困擾問題相關的圖書資料和影音資源，以增進師生對社會問題及預防性措施的意識，同時，也提高彼等以圖書資訊資源為協助工具的意願。再者，如國內，基隆市立暖暖高中圖書館的「我讀故我在·我是元氣王」情緒療癒主題巡迴書展、基隆市立銘傳國中圖書館的「解憂圖書館」與「情緒閱讀扭蛋機」活動、基隆市立明德國中圖書館「我的音樂處方箋」活動、臺北市立建國高中圖書館的「心靈加油站」、新竹高中圖書館的「書目療法閱讀專區」以及新竹建功高中的「療癒閱讀角」等。

另一方面，陳教授也就中學圖書館如何推展書目療法服務，以及如何進行服務的評估，提出專業的建議。陳教授以韓國「心靈藥房」、誠品書店「經典靈藥籤」，以及電影《解憂雜貨店》的宣傳活動「解憂扭蛋機」等實例，說明中學圖書館可迎合青少年的喜好，運用創意與「遊戲化」(gamification)的概念，推展書目療法服務，並辦理療癒閱讀的延伸活動。

最後，針對臺灣中學圖書館普遍遭遇人力與物力資源不足的情況，陳教授引用時下受矚目的「延展者」(stretcher)觀念，強調中學圖書館成功推展書目療法服務的關鍵，並不在於握有多少資源，而是如何看待與使用所擁有的資源。因此，她呼籲值此經濟共享的時代，國高中教師與圖書館館員，可異業結盟，整合家長會、校友、志工、企業、社區、公共圖書館等之社會資源與力量，規劃和推動書目療法服務，將有限的資源，發揮最大效用，藉此充分達到資源共享，共好共榮的境地。



圖 2 陳書梅教授專題演講

(二) 書目療法實務經驗分享：

《樂閱館就是我的療癒空間——建中圖書館療癒空間建置經驗談》

臺北市立建國中學圖書館——「樂閱館」，在校方與建築師李甫峰的規劃設計下，於 2017 年完成空間改造。本場次由該校圖書館文士豪主任，分享樂閱館的命名緣由，以及如何善用舊有的設備，進行新館的空間整體規劃等過程。

就圖書館空間改造之理念而言，文主任表示，在與建築師充分討論與溝通後，希望能營造讓學生心胸開闊、視野通透的療癒空間氛圍，如此，讓學生喜歡到圖書館，並能在其中找到安頓自己的位置。就整體規劃而言，該館利用部分挑高與穿透的設計，將整體空間發揮得淋漓盡致。樂閱館的主要區域包括：共讀區、視聽區、樂活區、童書區、思果牆、半戶外繆思區等。空間改造後，新館儼然成為該校的重要景點，自重新開館至今常接待各界參訪，頗獲好評。此外，文主任也在午休時間，為大家深度導覽樂閱館，讓與會者可以親炙這個溫暖、明亮且具有放鬆、療癒氛圍的圖書館。



圖 3 文士豪主任（左）接受陳書梅教授（右）致贈感謝狀

(三) 書目療法實務經驗分享：

《中學校園療癒閱讀創新——高中圖書館之「療癒閱讀角落」》

新竹市立建功高中傅瑞琪校長，則和與會者分享，其過去在新竹高中，及目前於建功高中兩所學校的圖書館，推展書目療法服務的作法與未來展望。傅校長認為「閱讀是為了更深刻地與自己對話」，因此，在規劃與推展圖書館的服務項目時，即秉持此核心精神。傅校長首先提到，其在新竹高中圖書館主任任內，基於對書目療法的深刻認知與認同，便在圖書館內，設置「書目療法閱讀專區」，對館方而言，這類專區有系統數據可供後續判讀、方便推廣。而傅校長轉任建功高中校長後，亦延續以往在圖書館設置專區的作法；且進一步在校內學生常聚集之處，設置「療癒閱讀角」，以讓學生可以更方便、自由、沒有壓力地取得情緒療癒圖書。

在演講中，傅校長也提及，中學校園推廣書目療法所遭遇的挑戰，主要在於如何定位圖書館員的角色，以及如何與校內的學生輔導處等相關單位，建立合作關係，進一步推展書目療法服務。最後，傅校長強調，要相信書目療法的情緒療

癒功能，並主張做就對了！



圖 4 傅瑞琪校長（左）接受陳書梅教授（右）致贈感謝狀

（四）書目療法實務經驗分享：

《用閱讀找回學生的心能量——怡慧老師的閱讀療癒課》

下午場次的論壇，係由新北市立丹鳳高中教務主任宋怡慧老師分享，如何帶領體育班的學生愛上閱讀，從提升學生的素養，使其成為「閱讀者」，到「悅讀者」，最終成為「越讀者」的實務作法。

怡慧老師以兩門課程說明她如何以閱讀培養學生的「心能量」。其一是透過偏鄉服務學習課程，讓學生離開舒適圈，用知識來助人。此服務學習課程係以老師團隊與高中生團隊共同規劃設計的「閱讀海賊王」偏鄉營隊活動，以學生喜愛的動漫為營隊的主題，主要內容包括新詩創作與詩歌戲劇等，主軸在於用閱讀療癒他人。此活動讓學生透過分組規劃教案，進行推廣與行銷，從而深入思考自己能為別人做什麼，並找到自己的亮點。同時，怡慧老師亦分享了此服務課程中師生遭遇挫折時，運用閱讀療癒自我的過程。

而在另一門課程中，怡慧老師安排任務，其一邊引導學生閱讀文章，一邊讓學生深入思考作者撰文動機，以及角色人物隨著情節發展而情緒起伏的狀況。同時，透過遊戲體驗等多元方式，培養學生的同理心。末了，怡慧老師也再次強調，閱讀是療癒自我和他人最佳力量。



圖 5 宋怡慧主任分享療癒閱讀課程的實務經驗

(五) 書目療法實務經驗分享—分站活動

本次論壇最後一場經驗分享活動是以特別的分站形式展開，讓與會者分組並輪流至以下三個場次，和講者更近距離地交流討論書目療法在國高中的實際運用情形。茲分別敘述如下。

1. 《發展性書目療法在國中與高中的推廣與應用——以暖暖高中「我是元氣王」主題巡迴書展為例》

基隆市立暖暖高中甘邵文校長與王嘉萍老師，於 2014 年起，在基隆推動名為「我讀故我在·我是元氣王」的情緒療癒主題巡迴書展，引發熱烈迴響。嘉萍老師在分站活動中，完整地說明活動緣起、籌備歷程、後續評估與活動迴響；同時，講解如何透過情緒療癒書展、閱讀課與個別談話，在中學落實書目療法的情形。接著，讓與會者自由參觀事前依照情緒困擾問題分類佈置的情緒療癒圖書與繪本書展。

值得一提的是，嘉萍老師於現場佈置的書展，並未直接標示每一本書籍適用之情緒困擾問題，而是別具巧思地將情緒困擾問題寫在卡紙上，蓋在展場桌面，如此，引導與會者參觀時一面思考，一面翻看「解答」，充分達到和與會者互動的效果。而嘉萍老師也特別提及，此巡迴書展後，參與各校的閱讀推動教師，形成了跨校的閱讀社群，彼此學習，交流心得，帶來意外而彌足珍貴的收穫。許多與會者對暖暖高中秉持資源共享的理念，以巡迴書展的方式，在基隆各校推廣書目療法，覺得印象深刻，尤其在一般中學人力與物力資源皆受限的情況下，此種創意的模式值得仿效。



圖 6 書目療法實務經驗分享—分站活動

左：王嘉萍老師分享情形；右：基隆市立暖暖高級中學分站情況

2. 《用閱讀提升學生的心理韌性——書目療法融入國中閱讀課之經驗分享》

基隆市立銘傳國中林季儒老師，在分站活動中，分享她如何發揮創意，成功地將圖書館營造成「解憂圖書館」的經驗。圖書館一方面讓學生推薦圖書，一方面在館內設置「情緒閱讀扭蛋機」，讓學生透過扭蛋方式，獲得情緒療癒書目。

季儒老師表示，情緒閱讀扭蛋機大受學生歡迎，以致於圖書館補充情緒療癒圖書的速度，往往趕不上學生扭蛋的速度！對此，在座許多中學圖書推動教師，紛紛表示希望自己服務的圖書館，也能夠仿效這樣活潑又吸引學生的作法，因而不時地詢問扭蛋機的取得方式和預算等實務問題。

而基隆市立中正國中方一娟老師，則將療癒閱讀的觀念，帶入課程活動中。在課堂上，一娟老師讓學生寫下最能療癒自己的一句話，並配合視覺藝術課程作各種呈現。學生對此熱衷投入，如此，透過閱讀課，可讓學生體會書目療法的精神，同時，帶領的教師亦可從學生所寫所作，了解他們的想法與情緒困擾問題，並能給予適當的輔導。



圖 7 書目療法實務經驗分享—分站活動

左：林季儒老師；右：方一娟老師

3. 《從文字療癒到音樂療癒

——明德國中之療癒書展與「我的音樂處方箋」活動》

基隆市立明德國中教務主任李尚蘭老師及閱讀推動教師鄭翔榛老師，分享該校在世界書香日舉辦「我的音樂處方箋」活動、療癒書目主題書展，以及引導學生三度閱讀情緒療癒繪本《壞心情！》的閱讀課經驗。在分站活動中，翔榛老師詳細說明舉辦「我的音樂處方箋」活動進行方式。首先，她透過事先設計的活動表單，向全校學生徵集情緒療癒歌曲。在表單中，讓學生就表單上明列的療癒歌曲要件，填寫包括適聽的情緒困擾問題，以及請學生明確標示歌詞中，符合引發共鳴的認同、淨化負面情緒，以及獲得正面想法之領悟部分。翔榛老師表示，此活動讓學生有機會抄寫歌詞，不失為一種療癒方式；而老師也可從中了解學生的情緒困擾，可謂一舉多得！至於閱讀課則是讓學生三度閱讀同一本書《壞心情！》的課程設計——初始，讓全班一同朗讀，接著，再讓學生分別就該書繪製心智圖，最終，引導學生進行情緒療癒層面的相關分析與討論。現場許多與會教師皆覺得，明德國中運用不同類型的素材，及活潑多元的方式，對全校師生推廣療癒閱讀的理念，十分值得參考。



圖 8 書目療法實務經驗分享分站活動
李尚蘭主任（左）及鄭翔榛老師（右）分享情形

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，其回答與會者的相關提問，並作總結，最後圓滿落幕。

在回答與會者提問時，陳教授特別強調，選擇情緒療癒素材時貴在「知人」——須視當事人的情緒困擾問題，及其所處境況與情緒狀態而定。陳教授以《獾的禮物》、《當鴨子遇見死神》兩本繪本，以及《回到過去》、《我願睹服輸》、《分手快樂》三首歌曲作對照，讓與會者了解，若作品僅讓當事者覺得有共鳴，但未能引導個人產生正面情緒，則可能讓其沉溺於自艾自憐的負面情緒中。如此，不但未能淨化個人的情緒，甚或會加重其情緒困擾，更遑論啟發個人解決問題。是故，在選擇情緒療癒素材時，宜挑選認同、淨化及領悟三種作用兼具者。

此次論壇中，透過主講之國中與高中教師們的分享，可以看到他們堅持與用心地推廣書目療法，令人佩服並深受感動；另一方面，也讓與會的教師、圖書館館員等，了解到在中學校園推廣書目療法服務的必要性，同時，也激發了許多同道，在未來推展書目療法服務的意願。

論壇未了，陳教授特別指出，中學圖書館推展書目療法服務時可能遭遇的困難與挑戰，主要在於目前市面上有關國高中學生適讀的情緒療癒素材書目仍不多，增加了中學教師為學生挑選適當素材的難度。因此，當務之急，乃是建立書目療法素材資料庫。同時，陳教授亦再次呼籲，中學教師與館員，可扮演延展者的角色，集結各學校的教師、圖書館館員、家長志工、校友、企業等之力量，在校園內積極推展書目療法服務，讓國中與高中生皆能了解，在情緒低潮時，可善用書目療法，嘗試進行情緒療癒 DIY，透過閱讀協助自己跳脫情緒的幽谷，最終，找回重新出發的力量，並提升面對困境的堅韌力。