

圖書館 書目療法服務

指引



國家圖書館
National Central Library

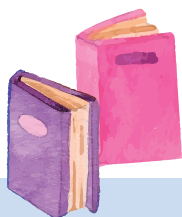
圖書館 書目療法服務

指引



目次

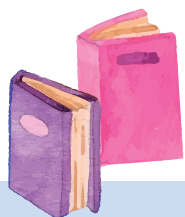
序	6
壹、服務指引研訂之動機與背景	8
一、動盪不安的社會氛圍下，情緒療癒與心理健康促進的議題受到關注	9
二、療癒閱讀潮流的興起	10
三、災難社會賦予圖書館「心靈療癒所」的新角色，書目療法服務的推展成為重要課題	11
貳、服務指引研訂之目的	12
參、服務指引研訂的過程與方法	12
一、綜整中英文相關文獻，歸納服務項目與內容，撰寫服務指引初稿	12
二、邀請具書目療法服務推展經驗之圖書館實務工作者，進行焦點團體座談	14
三、綜合分析與歸納焦點團體座談結果，完成服務指引定稿	15
肆、圖書館書目療法服務指引	16
一、書目療法與圖書館書目療法服務的基本概念	16
（一）書目療法的基本概念與情緒療癒原理	16
（二）書目療法的類型、功能及限制	18
（三）書目療法適用的素材與選擇方式	23
（四）圖書館書目療法服務的意涵、類型及服務項目	43



二、圖書館書目療法服務的規劃與施行	45
(一) 辦理在職教育訓練課程	46
(二) 提供實體服務—閱讀式書目療法服務	50
(三) 提供實體服務—互動式書目療法服務	52
(四) 提供網路服務	55
(五) 設置實體專櫃或專區	57
(六) 推展臨床性書目療法服務	60
(七) 進行服務評估	62
三、圖書館書目療法服務推展常見的困難與解決方案	63
(一) 書目療法服務未能獲得上級單位或主管的支持	64
(二) 人力資源不足或人員異動頻繁，導致實務經驗不易傳承	64
(三) 館員的書目療法服務專業知能不足	65
(四) 館員不了解服務對象的情緒困擾問題	65
(五) 館員推薦之情緒療癒素材，無法完全切合讀者的需求	66
(六) 情緒療癒館藏的新穎性不足	67
伍、臺灣各類型圖書館書目療法服務之實務案例	68
一、公共圖書館	69
(一) 高雄市立圖書館	69
(二) 臺中市立圖書館	74
(三) 臺東縣鹿野鄉立圖書館	83
(四) 桃園市立圖書館	90
(五) 臺南市立圖書館	92
(六) 雲林縣斗六市立繪本圖書館	94
(七) 花蓮縣文化局圖書館	98

二、大學圖書館	99
(一) 國立清華大學圖書館	99
(二) 國立臺灣大學圖書館	103
(三) 國立中正大學圖書館	108
(四) 國立臺中科技大學圖書館	110
(五) 國立勤益科技大學圖書館	112
三、中學圖書館	114
(一) 基隆市立暖暖高中圖書館	114
(二) 基隆市立銘傳國中圖書館	117
(三) 基隆市立明德國中圖書館	118
(四) 新竹市立建功高中圖書館	120
(五) 臺北市立東湖國中圖書館	121
(六) 臺中市立安和國中圖書館	123
(七) 南投縣立南投國中圖書館	125
四、小學圖書館	128
(一) 臺北市萬興國小圖書館	128
(二) 臺北市健康國小圖書館	130
(三) 新北市鶯歌國小圖書館	132
五、醫學圖書館	135
(一) 彰化基督教醫院圖書館	135
(二) 大里仁愛醫院圖書館	136
(三) 亞東紀念醫院圖書館	137
(四) 高雄長庚紀念醫院圖書館	139

參考文獻	142
------------	-----



〔附錄〕書目療法參考資源與情緒療癒素材選擇管道	149
壹、中文	149
一、圖書資料	149
（一）專書／專書論文	149
（二）報章雜誌／期刊論文	151
（三）網路資源	153
二、影音資源—音樂	153
（一）專書	153
（二）雜誌文章／期刊論文	154
三、影音資源—電影	155
（一）專書	155
（二）雜誌文章／期刊論文	156
四、廣播節目／Podcast	156
貳、英文	158
一、圖書資料	158
二、影音資源	161
三、網路資源	163
致謝辭	164
焦點團體座談出席人員名單	165
場次一：中小學圖書館	165
場次二：公共圖書館	166
場次三：大學圖書館與醫學圖書館	167

序



為強化圖書館館員之角色及任務，並引領館員專業成長及終身學習，國家圖書館（以下簡稱本館）在教育部指導下積極辦理編訂各類型圖書館服務指引，作為圖書資訊界擘劃未來圖書館事業發展方向之依據及各級政府機關建構圖書館前瞻政策與推動方案之重要參考。自 102 年迄今，已陸續完成並出版《我國公共圖書館工作人員專業知能研訂芻議》（102 年 12 月）、《臺灣公共圖書館多元文化服務指引》（103 年 5 月）、《高中高職圖書館館員專業知能指標研訂芻議》（103 年 12 月）、《國民中學圖書館館員專業知能指標研訂芻議》（104 年 12 月）、《國民小學圖書館館員專業知能指標研訂芻議》（104 年 12 月）、《大學圖書館館員專業知能指標研訂芻議》（105 年 12 月）、《臺灣老年讀者圖書資訊服務指引》（108 年 11 月）、《圖書館創客空間建置與服務指引》（109 年 12 月）及《計算思維與圖書館創新服務指引》（109 年 12 月）等指引，期藉由專業服務指引之研訂，成為館員在專業成長及終身學習的指引，並奠定圖書館永續經營與提升圖書館人力資源品質的重要基礎。

隨著社會的快速發展與變動，現代人的生活中充滿了各種無形壓力與緊張情緒，以促進心理健康的紓壓活動，如瑜珈、芳香與運動等方法廣受民眾喜愛。在圖書館領域，也興起透過閱讀合適的圖書資源來療癒心靈的閱讀推廣服務，此即為書目療法服務。有鑑於當前社會發展與圖書館提供書目療法服務之趨勢，本館乃於 110 年度以書目療法為主題，邀請國立臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授研訂《圖書館書目療法服務指引》。陳教授為美國威斯

康辛大學麥迪遜校區教育心理學碩士、圖書館學暨資訊科學哲學博士，具備圖書資訊專業與心理學之研究背景，研究領域涵蓋讀者研究、管理心理學、閱讀心理研究，更長年專精於書目療法之研究，撰有《從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目》、《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》及《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》等專書，亦經常於國內外各大期刊與研討會中發表書目療法相關研究論文。110年6月起，陳教授開始進行指引之研訂，由圖書館書目療法服務之發展現況、基本理念、服務之規劃執行與面臨的困難和解決方案等面向分別進行探討，並主持三場次焦點團體座談會議，統整歸納公共圖書館、大學圖書館、中小學圖書館及醫學圖書館等不同類型圖書館書目療法服務之實際案例，以供準備開始推動書目療法服務的圖書館，或行之有年的圖書館可互相參考運用，指引研訂過程備極辛勞，貢獻良多，謹致謝忱。而為求縝密周全，經邀聘三位委員審查指引初稿，並由陳教授酌予增修及定稿，具體說明與描述圖書館書目療法服務之意涵、類型及服務項目，並針對書目療法服務規劃與施行提出具體的建議與推動方式，以及提供圖書館書目療法服務推展常見的困難解方。《圖書館書目療法服務指引》之完成，相信將有效促進圖書館館員奠定書目療法服務提供之基礎，建立與培養館員專業知能，進而作為書目療法服務推動之參考。值此服務指引付梓出版之際，敬祈各界碩彥不吝賜教，共同為建構各級圖書館館員專業知能一起努力。

館長

曹淑賢

111年3月17日

壹、服務指引研訂之動機與背景

近年來，全球暨臺灣世局動盪、人心焦慮不安，此情況可由民眾網路票選的「憂」、「苦」、「茫」、「亂」、「慌」等年度代表字反映出來（張羽緹，2019；陳宛茜，2021）。在此時勢下，各式各樣紓壓與情緒療癒（emotional healing）的方式應運而生（吳明春、謝明玲，2008）；其中，以閱讀來療癒心靈、促進心理健康，提升心理韌性與挫折復原力（resilience）的「療癒閱讀」（healing reading）蔚為一種潮流（王乾任，2017；林倖妃，2009；陳宛茜，2019；陳宛茜、林則宏，2016）；而此等療癒閱讀的理念，即為「書目療法」（bibliotherapy）的精神所在（陳書梅，2020a，2020b）。

由相關文獻可知，無論中外，自古即存在著書目療法的概念（王波，2014；McNicol & Brewster, 2018; Rubin, 1978），而圖書館典藏著古往今來的閱讀資源，其中涵括能療癒心靈的素材，因此，古代國外的圖書館，更有著「心靈療癒所」（the healing place of the soul）之稱（McNicol & Brewster, 2018; Rubin, 1978; Zaccaria & Moses, 1968）；時至今日，美國圖書館學會（American Library Association, ALA）網站的「工具、出版品與資源」（Tools, Publications & Resources）網頁中，仍有 Bibliotherapy 的頁面，旨在介紹書目療法的意涵，並臚列書目療法的相關書目與網路資源供大眾參考（American Library Association, 2012）。

事實上，二十世紀迄今，如英國、美國、澳洲、南非，以及匈牙利、捷克、奧地利、塞爾維亞等多國之圖書館，皆體認到閱讀對個體的療癒作用，因而針對有需求的讀者提供適當的閱讀素材，並辦理相關活動，展開所謂的「書目療法服務」（bibliotherapeutic service），此由國外一些相關服務的實際案例中即可見一斑（Béres, 2021; Bolitho, 2011; Brkic, 2021; Lack, 1985; McNicol & Brewster, 2018; Reid & Van Hemert, 2000; Tukhareli, 2011, 2014）。尤其在美國，書目療法服務更是圖書館日常的服務項目，而一般民眾也有著書目療法的觀念，如當兒童在生活中遭遇煩憂之事時，家長會至社區圖書館，請館員推薦適合的情緒療癒圖書，以協助兒童面對挫折與困難。

而自 2006 年以來，臺灣的許多圖書館也開始推展書目療法服務，一些公共圖書館，更在社區參與的工作中融入書目療法的理念，期能協助民眾面對與因應日常生活中遭遇的困難，並滿足讀者的情緒療癒需求，同時增進彼等的心理健康；藉此，可提升圖書館的使用率，也讓民眾得以充分利用社會的公共資源（李宗叡，2021；陳書梅，2017，2020a）。

綜上可知，無論在臺灣或國外，已有愈來愈多的圖書館認知到閱讀具有情緒療癒的功能。因此，擁有豐富閱讀資源的圖書館可如何施行書目療法服務，為讀者提供合適的療癒性館藏資源，並推廣療癒閱讀，成為值得重視的議題。然而，書目療法服務在臺灣的圖書館實務界仍屬新興的服務項目，許多圖書館雖有意推展此項服務，但卻不知如何著手規劃與辦理相關活動（陳書梅，2017；閱讀與心理健康委員會、公共圖書館委員會，2019）。爰此，國家圖書館乃有本次「圖書館書目療法服務指引研訂計畫」，邀請筆者擔任計畫主持人，並負責服務指引之撰寫工作。

以下進一步從當今的社會氛圍與民眾關注心理健康、療癒閱讀的潮流，以及災難社會中圖書館書目療法服務的需要性等三個面向，來詳細說明本服務指引研訂之動機與背景。

一、動盪不安的社會氛圍下，情緒療癒與心理健康促進的議題受到關注

無論兒童、青少年、中壯年或老年，個體在不同的生命發展階段都有必需面對的任務與危機（Erikson, 1968）。亦即，生而為人，在各個階段皆難免遭逢人生的重大課題，如自我、家庭關係、人際關係、感情關係、工作等方面的煩惱與憂愁，所謂的「人生不如意者十之八九」，即表明人生無常，遭遇挫折與不順遂才是生命的常態。由古今中外的相關文獻可知，其實不少人都曾有因突如其來的挫折而心情低落的經驗，如心理自助書《韌性配方》所提「生命會突然給我們痛苦的一擊，是震撼，會傷痛，還讓我們搖搖欲墜，我們掙扎著站穩腳步，但有時仍會跌落 ...」（Harris／江孟蓉譯，2019）。

尤其，當代是個天災人禍不斷的災難社會，特別是自 2020 年以來，Covid-19 疫情在全球蔓延開來，許多國家的人們因為封城政策而必須居家防

疫，導致日常的人際連結受到影響，同時也有不少人的生計陷入困境，面對如此多變與充滿不確定性的社會氛圍，許多民眾不只感到壓力沉重，更對未來感到悲觀、茫然、無助，甚至懷疑人生的意義（周明慧，2021）。研究指出，倘若任由負面情緒長期積累，會使心理健康受到不良影響，而若個體缺少心理健康，就不能算是健康；心理健康的個體在遭遇挫折或困難時，能擁有足夠的心理韌性與挫折復原力，以面對與因應任何不順心的遭遇或逆境（世界衛生組織，2004）。準此，處於當今世局的人們乃更加注意紓解壓力與情緒療癒等心理健康維持與促進的議題。

二、療癒閱讀潮流的興起

根據多個書店的年度閱讀報告，以及圖書館的借閱排行榜等資料（國家圖書館，2019，2020，2021；陳宛茜，2019），可以發現許多教導人們如何在紛亂的社會中安頓身心、處理負面情緒、幫助自我成長的療癒系圖書大受歡迎；尤其近年社會災難頻生，使「定靜安慮得」的作品，變得更加容易獲得民眾青睞。此等療癒系作品蓬勃發展的現象，反映出民眾因處於紛擾的社會而衍生焦慮不安的情緒，並且需要宣洩的出口，而療癒閱讀是一種滿足社會大眾舒緩負面情緒需求的方式（王乾任，2017；陳宛茜，2019）。

除此以外，一些指引個人透過閱讀來自我療癒的圖書和書目亦相繼出版，如《療癒身心的書目療法》（寺田真理子／黃詩婷譯，2021）、《小說藥方》（Berthoud & Elderkin／汪芃譯，2014）、《故事藥方》（Berthoud & Elderkin／趙永芬譯，2018）、《孩子的人生成長痛，小說有解》（羅怡君，2019）、《江漢聲的音樂處方箋》（江漢聲，2001）、《音樂怎麼聽，最有療效？》（Campbell & Doman／拾己安譯，2013）、《遇見音樂自療》（林威宇，2020）、《電影裡的生命教育》（李偉文，2010）、《解憂電影院》（水尤、水某，2019）、《影癒心事》（黃柏威，2020）、《電影院的哲學家》（郝廣才，2021）等。準此，吾人可知臺灣社會已興起療癒閱讀的潮流，民眾閱讀的目的，除了滿足個人知識增長的理性需求外，也有著尋求心靈安定的感性需求。

三、災難社會賦予圖書館「心靈療癒所」的新角色，書目療法服務的推展成為重要課題

誠如前述，當代是個災難社會，如何度過諸如環境變遷、重大的社會事件或經濟危機等方面的災難，並從中恢復，乃是任何社會與社區的重要課題（American Library Association, 2014）。對此，美國圖書館學會從 2014 年起，即將「挫折復原力」列為圖書館的未來發展趨勢；同時，該學會亦呼籲圖書館，應協助民眾提升因應挫折的復原力（American Library Association, 2019）。另外，由美國圖書館學會出版的「未來圖書館叢書」（Library Future Series）中，即有一冊名為“Resilience”，書中提到，圖書館身為社區資源中心，可擔當增進「社區挫折復原力」（community resilience）的角色（Aldrich, 2018）。

換言之，當重大的社會事件或是天然災害發生後，圖書館可藉由提供相應的服務，協助民眾從創傷中復原；其中，透過療癒性館藏資源的提供，讓個體在因突如其來的重大變故，或是日常生活中的挫折事件，而情緒低落時，能從圖書館中尋得適合的療癒性素材。如此，圖書館可成為一片讓人安頓心靈的綠洲，幫助民眾儲備再次奮起的勇氣和力量，而此等療癒閱讀的推廣與服務，即是書目療法服務理念的運用。

爰此，圖書館透過書目療法服務，提供讀者適切的閱讀素材，可協助個人調適負面情緒，並提升心理韌性與挫折復原力；特別是當事者在因種種難關來襲而感到孤獨、脆弱、無助，甚至失去希望，但卻找不到任何人可以傾訴、支持或倚靠時，其可在圖書館裡與療癒性素材中的角色人物成為知交，由此獲得撫慰與溫暖，最終得以讓內心沉靜下來，並思考如何為生命中遇到的困頓找到解方。因此，在當代社會中，圖書館可透過推展書目療法服務，在「知識殿堂」的角色外，也扮演民眾之「解憂書房」與「心靈驛站」的角色；亦即，災難社會賦予當代圖書館「心靈療癒所」的新角色，其可藉由推展書目療法服務，協助解決社會問題，並成為社會大眾心理健康照護機構的一環。

貳、服務指引研訂之目的

誠如前文之背景與動機所述，臺灣的圖書館實務界對書目療法的認識逐漸增加，而且許多圖書館意欲推展書目療法服務，但目前臺灣尚未有關於圖書館可如何推展此項服務的實務指引。因此，國家圖書館邀請筆者擔任「圖書館書目療法服務指引研訂計畫」的主持人，並負責撰寫服務指引的內容。

本服務指引透過分析與歸納中英文相關文獻，以及臺灣已推展書目療法服務之圖書館的實務經驗與案例，來具體說明書目療法服務可涵括哪些服務項目、可規劃的活動內容為何，以及如何解決在推展服務時遇到的困難與障礙等議題。藉由本服務指引，期能讓公共圖書館、大學圖書館、中小學圖書館、專門圖書館等各類型圖書館明瞭，應如何為其服務對象施行書目療法服務。而各館除了可參考本服務指引的內容規劃與推展服務外，亦可依其人力資源與經費預算的多寡，進一步發揮創意與巧思，自行規劃以人為本、適合其讀者群的多元服務項目，以因應服務對象的需求；藉此，圖書館可創新讀者服務模式，並展現人文關懷之精神，同時善盡社會責任，最終更能彰顯圖書館的社會價值。

參、服務指引研訂的過程與方法

一、綜整中英文相關文獻，歸納服務項目與內容，撰寫服務指引初稿

本服務指引首先蒐集中文與英文的各式文獻，藉此，分析與歸納書目療法服務在圖書館推展時可涵括的項目與內容，並據以撰寫服務指引之初稿。其中，所參考的資料類型，包含專書、專書論文、期刊論文、研討會論文、博碩士論文、圖書館實務案例、網路資源等。

舉例言之，在英文的專書方面，包括由專家學者個人所撰寫者，如“Bibliotherapy”（McNicol & Brewster, 2018）和“ Healing through books”

(Tukhareli, 2014) 等近十年出版的英文專書。此二書的作者，分別曾任英國與加拿大公共圖書館、學校圖書館、醫學圖書館館員，現今則於大學任教或擔任研究員。此外，亦有“Bibliotherapy: A guide to theory and practice”(Rubin, 1978)、“Young people with problems: A guide to bibliotherapy”(Pardeck & Pardeck, 1984)、“Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together”(Doll & Doll, 1997)等。再如相關專業學會出版的經典專書，如美國圖書館學會出版之“Biblio-therapy: Methods and materials”(Moody et al., 1971)、英國圖書館學會(Library Association)出版之“Reading therapy”(Clarke & Bostle, 1988)等。

另外，研討會論文方面，則如1978年於美國威斯康辛大學麥迪遜校區(University of Wisconsin-Madison)舉辦之“Seminar on bibliotherapy: Proceedings of sessions, June 21-23, 1978 in Madison, Wisconsin”(Monroe, 1978)。而在國外圖書館實務案例方面，如美國加州San Rafael公共圖書館、科羅拉多州Jefferson County公共圖書館的Columbine分館、愛爾蘭Dublin各公共圖書館，以及南非約翰尼斯堡Nkosi's Haven圖書館等之書目療法服務(Allen & O'Dell, 1981; Hutchinson, 2014; Reid & Van Hemert, 2000; Tukhareli, 2011)。

而在中文專書方面，則包括書目療法專家論及書目療法基本概念與應用的專書，如針對兒童、中學生、大學生及樂齡者的四本情緒療癒繪本解題書目(陳書梅, 2009, 2014, 2018a, 2018b)、《讀書治療》(王萬清, 1997)、《閱讀療法》與《閱讀與心理健康》(王波, 2014, 2020)、《閱讀療法實證研究》(黃曉鵬、王景文、李樹民, 2014)、《讀祛心病》(宮梅玲, 2018)，以及《療癒身心的書目療法》(寺田真理子／黃詩婷譯, 2021)等。

另外，亦有敘述臺灣不同類型的圖書館實務推展經驗之專書論文與期刊論文，如〈圖書館書目療法服務在臺灣之發展與前瞻〉(陳書梅, 2020a)、〈圖書館書目療法服務之推展實務探討〉(陳書梅, 2020b)、〈公共圖書館推展書目療法服務之實務探討—以臺中市立圖書館為例〉(陳書梅等, 2019)、〈兒童與樂齡族之繪本書目療法服務—斗六市立繪本圖書館的實務工作分享〉(沈秀茹, 2019)、〈公共圖書館推展發展性互動式兒童書目療

法服務經驗談—以桃園市立圖書館「心靈處方箋」系列活動為例〉（胡心慈，2019）、〈高雄市立圖書館推展書目療法服務之實務初探〉（郭千蜜、潘莉娟，2019）、〈從主題書展到「書目療癒區」—鹿野鄉立圖書館書目療法服務之實務經驗談〉（鄭瑞蓮，2019）、〈臺灣之圖書館書目療法服務發展現況探析：由「邁向健康幸福人生論壇」談起〉（陳書梅，2017）等。

二、邀請具書目療法服務推展經驗之圖書館實務工作者，進行焦點團體座談

有鑑於本服務指引之目的，乃是提供臺灣各類型圖書館在推展書目療法服務實務工作上之參考；因此，在完成服務指引初稿後，有必要邀約相關之圖書館從業人員，透過焦點團體座談來進行腦力激盪，藉此蒐集實務工作者對服務指引初稿的意見，並檢視服務指引內容是否具體、明確、具可行性，且能切合實務工作上的需求。同時，亦期能藉由焦點團體座談，更好的了解各圖書館書目療法服務的確切情形與實際需求為何。

爰此，筆者乃透過電話和 E-mail，邀請臺灣各圖書館中，具推展書目療法服務實務經驗的館長、館員、志工及相關人員，進行焦點團體座談，其中包括公共圖書館、大學圖書館、中小學圖書館以及醫學圖書館等四種不同類型的圖書館。

而在正式會議前，筆者先擬訂好座談的議題大綱，並以 E-mail 寄給各館，內容包括各館目前書目療法服務之服務項目、活動內容、服務執行上的困難與障礙、解決困難的方法與建議等；同時，亦央請各館就上述四個面向的問題，以 E-mail 條列式的概略回覆，並附上實務照片；由此，筆者獲得各館書目療法服務現況的原始資料。接著，筆者參考此等原始資料，增補上述服務指引初稿的內容；其後，於焦點團體座談前，將增補後的服務指引初稿，寄給所有出席者事先閱讀，請彼等在焦點團體座談中，對初稿提出意見。

焦點團體座談總共進行三場次，依圖書館類型，分別於 2021 年 8 月 26 日、9 月 6 日、9 月 9 日舉行中小學圖書館、公共圖書館、大學圖書館與醫學圖書館之焦點團體座談各一場。由於 Covid-19 疫情關係，三場次的焦點團體座談，採實體與視訊會議同步的方式進行。實體會議的地點為國家圖書館，

每場次的參與人數為 14 至 20 位，時間約 2 至 3 小時不等。三場次的出席人員，總計 52 位。詳細請見本服務指引之「焦點團體座談出席人員名單」（p. 165）。

三、綜合分析與歸納焦點團體座談結果，完成服務指引定稿

在三場次不同類型圖書館之焦點團體座談中，出席人員皆認為本服務指引初稿的整體內容，能符合實務工作者的需求；然而，出席人員希望服務指引中，有關「推薦情緒療癒素材的參考晤談技巧」，以及「圖書館書目療法服務之實務案例」，此兩部分的內容能有更詳盡的解說。另外，彼等亦提到，若能增加「情緒療癒素材選擇示例」、「書目療法參考資源與情緒療癒素材選擇管道」等兩個面向的內容，將能對實務工作有更大的助益。

爰此，筆者根據上述出席者的建議，再行撰寫「情緒療癒素材選擇示例」（p. 23）與「書目療法參考資源與情緒療癒素材選擇管道」（p. 149）等兩部分；此外，亦針對「推薦情緒療癒素材的參考晤談技巧」（p. 49）的部分，增補文字以加強說明。同時，筆者也綜整各館提供之書目療法服務現況的原始資料，並再參考相關文獻和圖書館官方網站及社群網站上的資料，撰寫「臺灣各類型圖書館書目療法服務之實務案例」（p. 68）。如此，筆者完成本服務指引初稿修訂的工作。

之後，筆者以 E-mail 將修訂過後的服務指引初稿，送交國家圖書館，並同步寄給出席焦點團體座談之 52 位人員。繼而由國家圖書館委請三位學者專家匿名審查，筆者參酌審查意見，最終完成服務指引之定稿。

肆、圖書館書目療法服務指引

本服務指引分三大部分敘述，包括書目療法與圖書館書目療法服務的基本概念、圖書館書目療法服務的規劃與施行，以及如何解決施行的困難與障礙等議題。如下所述。

一、書目療法與圖書館書目療法服務的基本概念

此部分計有四項，包括（一）書目療法的基本概念與情緒療癒原理；（二）書目療法的類型、功能及限制；（三）書目療法適用的素材與選擇方式；以及（四）圖書館書目療法服務的意涵、類型及服務項目等。茲詳述如下。

（一）書目療法的基本概念與情緒療癒原理

1. 書目療法的基本概念

書目療法乃是以閱讀作為情緒療癒，促進心理健康與人格健全發展的方式，其中文譯名又稱為書目療癒、療癒閱讀、讀書治療（王萬清，1997）、閱讀療法（王波，2014）等。書目療法乃是以圖書資料或影音資源等素材為媒介的輔助性心理治療法，其係一種非醫學的自然療法（naturopathic therapy）與替代性療法（陳書梅，2014；Tukhareli, 2014）。詳言之，當個體遭遇情緒困擾問題（emotional disturbance）而陷入情緒低潮時，透過與適當的素材互動後，產生認同（identification）、淨化（catharsis）及領悟（insight）等心理歷程，從而得以使內心的負面情緒獲得舒緩，並引發自我內在的心理韌性與挫折復原力（陳書梅，2018a；McNicol & Brewster, 2018; Moody et al., 1971）。亦即，個體於遭逢困境而感到徬徨無助時，可藉由圖書資訊資源，與其中的角色——無形的「心理諮商老師」（silent counselor）與「心靈導師」展開對話，進而從中看見自身的處境，撫平個人的負面情緒，並產生正面情緒，最終產生能幫助自己面對困境的正能量與勇氣。

書目療法與一般坊間常見的芳香療法、瑜珈療法、園藝療法等，皆同屬於引發個體內在自癒力的自然療法，因此其目的並非在醫療層面之治癒

(cure)生理或心理上的疾病，而是在讓心情回復平靜的療癒(heal)作用上；亦即，書目療法的主要目的，乃是使個人重啟內在的自癒力，並讓心靈恢復健康。基此，書目療法是一種適用於所有人的心理治療輔助方式，而非特別專指針對心理疾病患者之臨床心理治療(陳書梅，2014；Tukhareli, 2014)。

然而，在圖書資訊界，仍有著一些對書目療法的迷思與誤解。例如，因「療法」(therapy)一詞而以為書目療法係屬於醫療專業的範疇(Rubin, 1978)，但館員多未具備心理治療專業，因此認為協助讀者紓解情緒困擾等情事並非圖書館館員的職責所在；另外，亦有人認為圖書館的一般讀者並未罹患心理疾病，因此不需要心理治療。由於上述的迷思與誤解，導致圖書資訊界中一些人在認知上覺得，書目療法服務不適合納入圖書館的業務範疇中(陳書梅，2008；Lu, 2008)，甚至質疑在圖書館推展書目療法服務的必要性與適當性(陳書梅，2017；陳書梅等，2019；Lu, 2008)。

事實上，療法一詞在現今已非醫療界專指的名詞。誠如前文所述，許多心理治療的輔助方式，也經常以「療法」稱之；而且，書目療法普遍存在於社會大眾的日常生活中(寺田真理子／黃詩婷譯，2021；Stanley, 1999)。尤其，人生際遇的起起伏伏乃是平常之事，而在心靈困頓的當下，無意間讀到一本書、一段文字，或聽到一首歌、看到某個電影片段，讓人從中感到心弦被觸動，或是受到撫慰，進而宣洩了負面情緒，甚至帶來體悟與啟發。上述種種情形都是個人在日常生活中，不自覺地運用書目療法來自我療癒的經驗。

準此，書目療法是一種滿足個人療癒性資訊需求之閱讀活動，其並不涉及臨床心理治療之醫療行為。在圖書館中推展書目療法服務，乃是指館員依讀者的心理需求，提供適合彼等閱讀與觀賞的圖書資料或影音資源，館員並不需特別具備心理治療的專業，即可推展書目療法服務。

2. 書目療法的情緒療癒原理

書目療法的關鍵在於透過適當的圖書資料與影音資源，引發個體自主產生情緒療癒的心理歷程。此等歷程，可分為認同、淨化及領悟三個階段(陳書梅，2014，2020b，2020c；McNicol & Brewster, 2018；Moody et al., 1971；Rubin, 1978)；倘若個體與相關素材互動後，獲得上述認同、淨化、領悟的作用，

即是素材對當事者發揮了情緒療癒的功能，則此等素材可稱為「情緒療癒素材」，以下詳細說明之。

(1) 認同作用：

在閱讀素材的過程中，讀者會將角色的境遇連結到個人過往的生活經驗或當前的困境，從而看見自身的處境；也可能因為自己同樣經歷過角色遭遇的困難，而覺得素材的內容、角色的言語或行為表達了個人的心聲，因而產生共鳴感。如此，會使讀者了解，他人也會有與自身相似的不順遂，同時也讓讀者能對角色表現出的行為或情緒反應感同身受。

(2) 淨化作用：

在閱讀的過程中，讀者的情緒會隨著故事情節發展而有所起伏變化。例如，讀者在看到角色遭遇困境、陷入危機時，會感到緊張、難過、不捨、失落等；而在角色解決困難、順利度過危機後，讀者會替角色感到欣慰、開心，並產生正面的情緒，與角色一同走出低潮。此種透過故事情節鋪陳，使讀者情緒跌宕起伏的過程，有助於個體釋放積壓的負面情緒，使內心恢復到平和、恬適的狀態。

(3) 領悟作用：

當讀者透過閱讀，使心情恢復平靜之後，個人的思緒將得以清明。由此，當事者能由角色面對情緒困擾的作為中，獲得觀察學習（observational learning）的效果，進而明瞭角色表現出的行為和態度，有哪些值得個人參考，又有哪些應當避免。有時，讀者雖並未遭遇角色所面臨的困擾，但仍可從中了解，若日後遇到相似的問題時，該如何妥適地因應與面對。換言之，藉由與適當的素材內容互動，當事者最終會效法素材中角色的作法，或是省思更合適的方法，來因應個人的問題。

（二）書目療法的類型、功能及限制

1. 書目療法的類型

書目療法的類型，可依適用對象、施行方式的不同，以及參與人數的多寡作分類。

(1) 依適用對象區分：

依適用對象的不同，可分為「發展性書目療法」（developmental bibliotherapy）與「臨床性書目療法」（clinical bibliotherapy）兩種類型（陳書梅，2008；Moody et al., 1971; Rubin, 1978; Tukhareli, 2014; Zanal Abidin et al., 2021）。

A. 發展性書目療法：

發展性書目療法的適用對象，乃是針對因挫折或不如意事件，甚或是突如其來的變故，而陷入情緒低谷，但並未罹患心理疾病的個體。發展性書目療法可由圖書館館員、教師、助人工作者，乃至一般個人也可為自己或周遭的他人施行，例如推薦適合的素材予當事者閱讀或觀賞，或是在當事者閱讀後，與之討論心得感受皆可。發展性書目療法可運用的素材類型包括圖書資料和影音資源等。

質言之，發展性書目療法的目的，在於透過療癒性素材的閱讀，協助個人舒緩負面情緒，激發積極正向的態度，以面對人生不同階段可能遭遇的種種困難；藉此，維護個人的心理健康，並促進人格之健全發展，最終達到良好的社會適應。發展性書目療法適用於圖書館、學校、一般社區、家庭，甚或是安養中心、醫院、矯正機構等特殊場域。

B. 臨床性書目療法：

臨床性書目療法的適用對象，包括心理疾病患者。

傳統上，臨床性書目療法主要的施行者，一般多為健康照護專業人員（healthcare professionals），如精神科醫師、臨床心理師或護理師等；另一方面，也可由圖書館館員與彼等協同合作進行，而館員在其中的角色，乃是輔助醫療專業人員彙整素材，並提供與推廣彼等所挑選的閱讀處方，乃至協助相關活動之進行。

其中，健康照護專業人員係以其醫療專業素養，進行閱讀介入；彼等透過與患者互動，開列適合的情緒療癒素材，並帶領患者閱讀與討論；換言之，透過系統性地運用各類的素材，如心理自助書、小說及詩歌等，可作為緩解患者症狀的另類療法與治療的輔助方式，期能增進患

者的生活因應技巧，並帶來啟發或行為改變。

臨床性書目療法施行地點，可在臨床機構內，如門診診間、醫院，或是初級照護機構內，如長期照護或日間照護機構等。而臨床性書目療法亦可在機構外的社區中進行。

(2) 依施行方式區分：

依施行方式的不同，可分為「閱讀式書目療法」(reading bibliotherapy)與「互動式書目療法」(interactive bibliotherapy)兩種類型(陳書梅，2008；Moody et al., 1971; Tukhareli, 2014)。

A. 閱讀式書目療法：

閱讀式書目療法是指個人自行閱讀素材，透過與素材內容的直接互動，來經歷認同、淨化、領悟的心理狀態，過程中並無他人帶領，進行閱讀的分享、討論與互動交流。

B. 互動式書目療法：

互動式書目療法則係個人於閱讀過程中或閱讀之後，有人帶領其進行閱讀心得的分享與討論。如此，可協助讀者更好地體會素材的意旨，並引導讀者以正向的觀點思考，最終能深化素材對讀者的情緒療癒效用。互動式書目療法可融入親子共讀、讀書會或學校的班級共讀等活動中進行。

(3) 依參與人數區分：

依參與人數的多寡，可分為「個別式書目療法」(individual bibliotherapy)與「團體式書目療法」(group bibliotherapy)兩種類型(陳書梅，2008；Moody et al., 1971; Rubin, 1978; Tukhareli, 2014)。

A. 個別式書目療法：

個別式書目療法係指帶領者與當事者一對一進行情緒療癒素材的閱讀與討論，如個別之專家對談等。

B. 團體式書目療法：

團體式書目療法乃是指帶領者同時引導多位讀者進行情緒療癒素材的閱讀與討論，如學校班級之閱讀課程或圖書館的讀書會等，參與者之間有機會彼此互動與交流。

綜而言之，書目療法的類型，可依適用對象、施行方式以及參與人數等三個面向，分為「發展性」與「臨床性」、「閱讀式」與「互動式」、「個別式」與「團體式」等六個大類，彼此之間可再交集成「發展性閱讀式」、「發展性互動式」、「個別互動式」、「團體互動式」等不同的類型。帶領者可依其所需，採用適合的方式進行。書目療法類型的劃分，如下圖 1 所示。

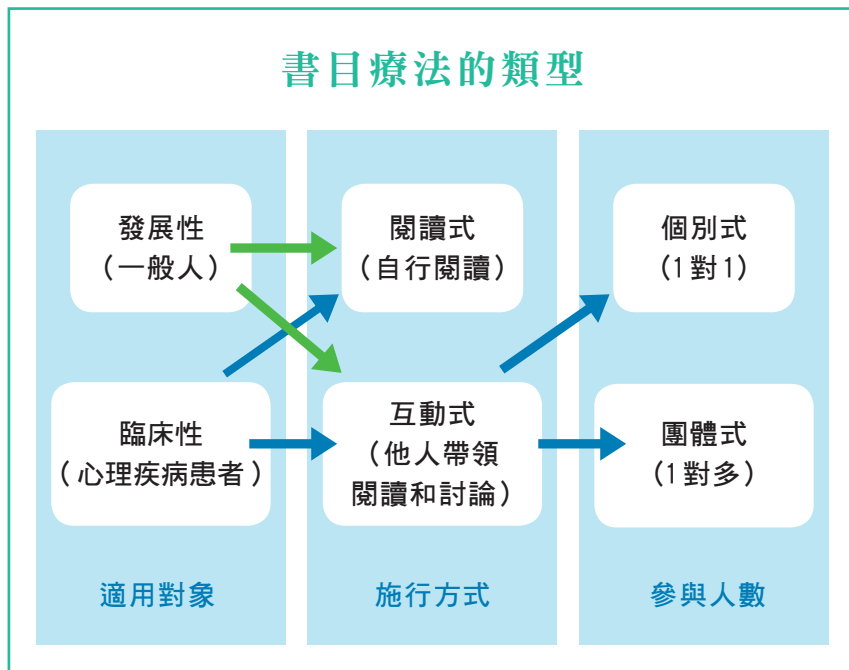


圖 1 書目療法的類型

2. 書目療法的功能

書目療法的功能，主要在於協助遭遇情緒困擾的個體，透過閱讀進行情緒療癒，從而使身心恢復到平和的狀態。同時，也可以藉此培養個體换位思考的同理心（*empathy*）和自我覺察能力，並獲得因應問題的技巧與相關知識，以及良好的社會適應力；由此，可提升個人的情緒商數（*emotional quotient, EQ*）、挫折復原力商數（*resilience quotient, RQ*）與逆境商數（*adversity quotient, AQ*）。

3. 書目療法的限制

書目療法引發個體產生情緒療癒的關鍵，乃是針對有需求的讀者，在適切的時間點，提供適當的素材，此係所謂的“*the right book, the right time, the right reader*”之意（Cornett & Cornett, 1980; Zanal Abidin et al., 2021）。雖然書目療法適用於一般人和心理疾病患者，然而，書目療法是否能對個體發揮情緒療癒作用，往往會因讀者個人的背景因素，如情緒困擾問題類型、情緒狀態、年齡、文化背景、閱讀偏好和興趣、閱讀能力等而有所不同（王萬清，1997；Heath, et al., 2005; Hynes & Hynes-Berry, 1986; Pardeck & Pardeck, 1993）。

舉例言之，不同的年齡和族群，除了有各自不同的情緒困擾問題之外，偏好的素材類型也不一樣，而個人感興趣的素材通常較能發揮情緒療癒之效。再者，對同一位讀者而言，其適用的素材也會因當下的情緒狀態而有所差異，如處於哀傷或是憤怒情緒狀態者，所需的素材即有區別。另一方面，書目療法是透過閱讀文字作品、觀賞影視作品、聆聽音樂歌曲等來達到自我療癒的效果；因此，倘若個體無法閱讀，或是對文字與影音資源缺乏感受力，則不適合使用書目療法來進行療癒。

此外，書目療法並非適用於所有讀者和所有情境，有時需視當事者實際的情緒困擾問題與情緒狀態而定。倘若選擇的素材未能切合當事者，則較無法彰顯素材的情緒療癒功能，甚至不當的素材反而會使當事者深陷於負面情緒中；因此，在選擇素材時，宜注意當事者的心理需求。另外，需特別注意的是，書目療法屬於自然療法，並非臨床的心理治療，因此，對於有嚴重心理問題者，仍應將之轉介至相關的專業機構。

（三）書目療法適用的素材與選擇方式

書目療法適用的素材類型包括圖書資料與影音資源。換言之，舉凡人類文明的紀錄，不論其載體形式為何，只要是能讓讀者產生認同、淨化、領悟的情緒療癒之效者，皆是適用於書目療法的媒材。其原因為何？因為太陽底下沒有新鮮事，前人用文字或影音的方式記載所經歷過的困難與逆境，讓後人可以從中得知他人亦有著相似的遭遇，由此產生所謂「同病相憐」的認同感；同時，隨著文字資料或影音資源所述，個人的心情會跟著跌宕起伏，由此釋放出負面情緒，並使心情恢復平靜，從而讓思緒得以清明，最終領悟到該如何面對個人的情緒困擾問題（陳書梅，2020b，2020c；McNicol & Brewster, 2018; Moody et al., 1971）。

以下依素材類型，分別敘述如何選擇優質的情緒療癒素材，並舉繪本、心理自助書、電影、音樂歌曲等相關素材為例，逐項詳細說明之。

1. 圖書資料方面

可分為繪本、小說、傳記、短篇故事、散文、詩歌等文學類作品，以及心理自助書等提供實際解決問題方式的工具書。

（1）文學作品：

在選擇情緒療癒文學作品時，可依情節（plot）、角色（character）、背景（setting）、主題（theme）、敘事觀點（point of view）、風格（style）等六個要素來考量（林敏宜，2000；Doll & Doll, 1997）。茲分述如下。

A. 情節：

指的是故事中各個事件發生的順序，其係引領讀者感受故事意義的故事發展路線圖。一般而言，情節發展宜有清楚的「起」（開頭）、「承」（發展）、「轉」（轉折）、「合」（結局）。而優質的情緒療癒素材，其情節鋪陳、故事結構亦需完整且符合邏輯。

此外，故事結尾宜挑選有正面結局者，倘若呈現負向的結局，則可能會使讀者產生無望的負面感受，如此，不僅無法讓讀者的情緒獲得淨化；同時，素材中的角色也不能作為讀者正向解決問題的楷模（role model），最終可能影響素材對讀者的領悟作用。然而，亦應注意，素

材內容不宜一味地呈現正向的發展，以免讓讀者過度樂觀地看待負面事件，進而忽略事情的某些面向。

B. 角色：

角色可以是人物、動物、事物，或是虛構想像之物，其情緒與行為皆需予人真實的感覺，才能讓讀者照見自我，從而產生一種：「是的，我能體會那種情感和處境」的感受。

而素材中的主要角色，其行為與反應宜符合常理，並具備正向的人格特質，且能以積極正面的態度展現出解決問題的行為，如此，方能作為讀者觀察學習的角色楷模。此外，若素材將恐懼、悲傷等較抽象的概念化為實際角色或物品來呈現，亦可協助讀者面對自己內心被壓抑的想法和感受。

C. 背景：

指故事發生的時空與文化背景等設定，可以是具體的場所或虛構的世界。素材的背景需緊扣故事情節，且能和讀者的生活經歷有共通之處，如此，讀者較能解讀隱藏在角色行為反應背後的意義，並引發共鳴感；而若讀者無法理解故事背景，或是與個人生活背景相距較遠，則較不易引發讀者的認同感。

D. 主題：

係作者欲傳達的情感、想法，抑或是價值觀。一個作品所探討的主題，可以是單一或多元的，有時亦會在單一主題中，延伸多個次主題。素材主題的表達方式，可分為明示或暗示兩種手法。

明示是作者直接點明題意，在故事中或結尾具體明確地表露其主要思想，因此可讓讀者容易了解；暗示則以隱喻（metaphor）的方式來呈現，作者在行文時，並不發表任何主觀意見或評述，而是由讀者自行領悟作者的意思。暗示手法能避免說教意味，但需注意若是作者的表述過於隱晦，則會讓讀者難以理解主題重點，進而影響素材的領悟效用。因此，在挑選以暗示手法呈現主題的作品時，應考量讀者的閱讀理解與領悟能力，以免讀者感覺內容晦澀難懂，影響其情緒療癒效用。

E. 敘事觀點：

所謂的敘事觀點，乃是指「誰在說故事」。故事敘述者的視角不僅影響讀者對故事的理解，也決定素材內容的可信度。常見的敘述方式，包括第一人稱觀點、第三人稱觀點、全知人稱觀點等。

第一人稱觀點可完整表達故事敘述者的想法和心情，容易讓讀者對其產生同情共感。第三人稱觀點通常選定一個角色，並以此敘事者的角度來說故事，主要描繪主角的心緒與行為等；此種敘事觀點較諸第一人稱觀點，更易讓讀者了解故事情節發展與故事內容的轉折或衝突所在。而全知人稱則是敘事者對每一個角色的想法和行為都有深刻的了解，並能預告接下來的故事情節；如此，可顧及每個角色的觀點，讓讀者也能將主角以外的角色作為情感投射的對象。

F. 風格：

風格包括素材的用字遣辭、故事組織、圖畫風格，以及篇幅長短等。選擇素材時應以讀者的喜好為基礎，並考量其閱讀能力，挑選用字遣詞難度深淺合宜的文字風格，以使個人能更好地理解素材的意旨。至於素材的圖畫風格，則宜選擇色調明亮、色彩柔和者，以引發讀者的正面情緒。

茲以三本描述親友往生的繪本，繪本 a《獾的禮物》、繪本 b《貓咪小茶》及繪本 c《爺爺的天堂筆記本》為例，解說應如何挑選優質的情緒療癒文學作品。下文先扼要敘述三本繪本的故事內容；其次，則說明需考慮的三大層面：文學作品六要素、素材中主要角色之情緒困擾問題，以及素材之情緒療癒效用。

繪本 a —《獾的禮物》

內容簡介：

年邁的獾知道自己即將不久於人世，於是交代好友和後輩，不要為牠的死亡哀傷。

雖然已事先被獾告知，獾的動物朋友在其離世後，還是感到失落不已。只能各自帶著哀傷的心情度過寒冬。

一段時間過去，春天來臨了，動物們聚首一堂，一起談論與獾相處的往事，並互相分享獾傳授給大家的生活智慧。由此，動物們感覺獾依然活在大家心中，因而舒緩了悲傷的情緒。

繪本 b —《貓咪小茶》

內容簡介：

已經往生的貓咪小茶自述，牠感覺死亡之後和活著的時候並無太大差別。

貓咪小茶看見父母因自己的離世而感到哀傷，但死亡後的自己除了生理上的需求與痛苦都消失了之外，還能一直在父母看不見的地方快樂地遊玩和跳舞，所以過得很自在快活。

也因此，貓咪小茶並沒有感到悲傷，因為牠死亡後所處的世界有許多動物與牠作伴，而且將來父母都會來到這個世界和牠團聚。

繪本 c —《爺爺的天堂筆記本》

內容簡介：

小男孩找到過世的爺爺留下的筆記本，裡面寫著爺爺對死後世界的各種想像，例如自己可以做什麼事、天堂和地獄的模樣、墳墓的各種造型等，描繪得十分逗趣。

閱讀完筆記本後，小男孩覺得爺爺面對死亡的心態，可能是既期待又害怕，但無從得知爺爺的真正想法。

對此，小男孩一方面想念爺爺，另一方面也決定要參考他的作法，將自己死後和活著時要做的事全部寫下來。

以下首先依序從文學作品六要素，如情節、角色、主題、背景、敘事觀點、風格等，來分析三本繪本的特性。

A. 文學作品六要素：

(A) 情節

繪本 a：故事結構完整，可見明顯的起、承、轉、合。結尾亦呈現動物們對獵的離世感到釋懷的正面結局，由此，能讓讀者的心緒，由喪失所愛的悲傷與失落感趨於平靜。

繪本 b：全書皆是往生者貓咪小茶的個人獨白，較無故事性，亦未見明顯的起、承、轉、合。結尾則呈現主角和其他已離世的動物同伴自在快樂的模樣，較未能映照因所愛往生而哀傷的情緒。

繪本 c：分別描述往生者之筆記本內容和主角小男孩的反應兩部分，但其中未見明顯的起、承、轉、合。而本書結尾時，以具趣味性的方式呈現主角的行為，與前文鋪陳的故事情節連貫性較弱。

(B) 角色

繪本 a：全書角色皆為穿著衣服的擬人化動物，無特定的主要角色；而所有角色的情緒變化鮮明，且在面對負面事件時，亦能積極採取行動，因此可以發揮角色楷模的作用，讓讀者學習如何因應悲傷的方式。

繪本 b：角色皆以動物的原貌呈現，內容僅是主角貓咪小茶向讀者娓娓道來自己死亡後的生活情況，而並未描繪出其父母的角色形象，也未提及仍在世的父母如何舒緩情緒的過程。換言之，全書中並無面對所愛離世的角色楷模，可供讀者觀察學習。

繪本 c：角色皆為漫畫風格的人類，且角色的表情與行為逗趣，能吸引讀者；但書中主角的行為大多與舒緩長輩離世的哀傷情緒較不相關，由此，讀者未能由主角的作為，直接體悟到如何面對所愛長者離世之傷痛。

(C) 背景

繪本 a：以虛構的森林中擬人化的一些動物，來呈現人們因所愛長

者離世而衍生的悲傷與不捨，能引發有相似遭遇者的共鳴感。

繪本 b：描述貓咪小茶往生後，在父母看不見的地方不停跳舞和玩耍；如此的故事背景並非每個人都能想像得到，因此不一定能讓讀者產生共鳴感。

繪本 c：故事內容天馬行空，充滿創意，其中出現的元素一如天堂、地獄、輪迴等，皆屬華人所熟悉者。但本書的繪畫手法偏向輕鬆愉悅，如此，較難以貼近因親人往生而哀慟的內心，故不一定會引起所有讀者的認同感。

(D) 主題

繪本 a：以明示手法，敘述面對所愛的長者離世時，個人該如何撫平內心的傷痛，主題具體清晰可見。而此故事情節亦運用暗示手法，表達若年長者在生前即作好面對死亡的準備，並將個人的智慧傳承下來，便可了無遺憾、坦然地邁向生命的終點。

繪本 b：以暗示手法告訴讀者，往生者存在於看不見的美好世界中，因此不必過於牽掛離世的親友。但其主題的呈現方式較為隱晦，使得讀者不易直接了解本書欲傳達的主題為何。

繪本 c：本書發揮創意，並以暗示手法表達死亡不是一件令人畏懼的事；同時亦讓讀者了解，可透過檢視往生者留下的物品，來舒緩思念之情。然而此書的主題較為隱晦，使讀者不易領會作者欲傳達的要旨為何。

(E) 敘事觀點

繪本 a：以全知者觀點呈現，可見各個角色對獮離世的不同反應，因此讀者可以從不同角色中，聯想到自身的境況，從中找到共鳴感。

繪本 b：敘事者為已離世的主角貓咪小茶，其以第一人稱觀點，述說自己死亡後所處的世界與心理感受，並解讀父母在自己死亡後的行為反應；同時亦以「你問我活著和死亡的差別？」等問答方式，營造出角色與讀者直接對話的氛圍，以激發讀者思考可如何看待死亡的議題。然而，由於主角陳述的內容過於抽象，故多少會影響讀者對故事內容的認同作用。

繪本 c：本書以第一人稱的觀點敘事，由主角和往生者分別擔任敘事者。由敘述的內容中，只見爺爺往生的事實，以及爺爺留下的筆記本中，對死後生活饒富想像力的描繪，但並未提到爺爺對死亡的真正想法和心情，由此，讀者較無法站在爺爺或小男孩的立場，了解兩人的情緒困擾問題為何。

(F) 風格

繪本 a：畫風溫暖、色彩柔和，蘊藏著供讀者發掘與品味的細節。全書的用詞淺白、對角色情感的描述細膩，並能與圖畫相輔相成；因此，除了可吸引讀者閱讀此書，更能讓人將內心的情感投射其中。

繪本 b：大部分圖畫採明亮色系，予人繽紛活潑之感。對正經歷親友離世之事的讀者而言，較無法照見個人內心的哀傷情緒。此外，書中的文字風格較為玄奇，跳脫一般的邏輯思考方式，如「現在的我，已經死了。但又可以說，我在跳舞」等，讓讀者不易明瞭素材確切的意旨何在。

繪本 c：書中內容大多為天馬行空的圖畫與文字，具趣味與創意，引人發噱；然而，也因本書的內容過於逗趣，故較無法映照喪失所愛之哀慟者的內心。

由上述文學作品六要素之分析可見，繪本 a《獾的禮物》在情節、角色、主題、背景、敘事觀點、風格等六方面，皆具備優質情緒療癒素材的特性。至於繪本 b《貓咪小茶》則因故事情節不完整、角色未能成為讀者學習的楷模、故事的背景並非多數讀者擁有的生活經驗等因素，故此可能會削弱本書對讀者的認同作用。至於繪本 c《爺爺的天堂筆記本》，亦可見其故事情節的結構並無明顯的起、承、轉、合，且主角採取的行動與舒緩所愛親人過世的哀傷情緒較不相關。由此可見，繪本 b、c 未具備優質情緒療癒繪本的特性。

另一方面，在分析素材的情緒療癒效用時，宜能明確辨識「主要角色之情緒困擾問題」，亦即主角遭遇的困擾及其衍生之情緒反應為何，以利媒合有相似情緒困擾問題者；其次，則係素材需是能引發讀者產生認同、淨化、領悟之心理歷程者。茲詳細說明如下。

B. 主要角色之情緒困擾問題：

繪本 a：明顯呈現動物們因所愛的長者離世而感到哀傷之情緒困擾問題。

繪本 b：敘述父母因主角貓咪小茶離世而難過，但對父母心境描寫的篇幅極少；同時，主角在故事中，並未因自己離世而衍生負面情緒。換言之，本書並未明顯呈現出主角或其他角色的情緒困擾問題。

繪本 c：敘述主角小男孩遭遇爺爺離世之失落事件，但書中僅在故事的後半，用一頁篇幅描述主角因此而感到孤單、難過，故整體來說，此書僅呈現角色遭遇喪親事件，但並未明顯呈現角色在事件後的情緒狀態。

C. 素材之情緒療癒效用：

(A) 認同

繪本 a：讀者若與主要角色同樣，因所愛長輩離世而感到哀傷，則會對整個故事產生深深的共鳴感。

繪本 b：主角貓咪小茶敘述父母因自己離世而不停哭泣時，會讓因親友離世而難過的讀者感到共鳴。

繪本 c：讀者可能對部分的情節感到共鳴，例如書中男孩感慨往生的爺爺不能再與自己對話等。

(B) 淨化

繪本 a：看到書中獺離世的情節，讀者會和角色們一同感到難過，由此可幫助讀者宣洩負面情緒；而看到角色們最後終於走出悲傷，讀者的心情會因而獲得撫慰，並且替角色們的正向改變感到高興。

繪本 b：主角並未提及自己往生之後的心情，而對於在世的父母，也僅有一處描述其出現「不停地哭」的行為反應，但仍未仔細描繪父母因主角離世而衍生的負面情緒狀態，亦未提及如何舒緩；同時，全書傳遞出死亡後的世界是美好的，有美化死亡之虞，較無法讓讀者釋放因生死兩隔而衍生的哀傷情緒。

繪本 c：本書內容偏正向甚至趨於歡樂，容易使正因親友離世而哀慟不已的讀者產生隔閡感；雖然書中有一頁提及，主角在爺爺離世後感到孤獨與難過，而在閱讀爺爺留下的筆記本後，便獲得安慰；但此等情節隱藏在引人發笑的圖文中，以致較無法讓讀者釋放個人的負面情緒。

(C) 領悟

繪本 a：書中呈現動物們透過一同談論與獺的回憶，來減輕心中的哀傷；因此，讓讀者明瞭，若因所愛長者離世而感到哀傷時，可學習書中角色們的作法，多與親友相聚，一同緬懷往生者的種種，而不必獨自傷心難過。

繪本 b：故事呈現出往生者存在於一個我們無法看見的美好世界，由此，可讓讀者了解，不需為已離世的親友憂心掛念。然而，書中並未具體明確地呈現讀者可如何因應所愛離世的失落事件，因此，讀者較未能從角色的作為中，獲得觀察學習的效果。

繪本 c：結局中，主角小男孩體悟到留下筆記本可讓在世者感到安慰，因而學習爺爺寫筆記本，記錄自己離世後以及在世時可做之事，此等內容雖然會引發讀者的觀察學習效果，但此等作為，對刻正經歷親友離世而悲傷者而言，較無法起到舒緩負面情緒的效果。而誠如前述，由於本書的主題較為隱晦，一些讀者可能無法直接領會作者欲傳達的要旨；因此，若配合導讀，將更能讓讀者從故事中領悟到喪失所愛之後的因應之道。

由上述可見，繪本 b《貓咪小茶》、繪本 c《爺爺的天堂筆記本》二書，皆未具體地敘明其主要角色有何情緒困擾問題，如此，將不易讓因親友離世而哀傷者產生認同作用。而在繪本 a《獺的禮物》中，則明顯地呈現出角色們因遭遇所愛長者離世而感到悲傷的情緒困擾問題，因此能讓具相同經驗者有感同身受的作用。

再者，繪本 a《獺的禮物》能完整敘述，角色們從一開始面對長者離世時的悲傷難過，到後來大家分享往生者教導自己的生活技能，由此感覺到往生者仍在心中陪伴自己，從而得以舒緩哀痛之情；此等故事情節的發展，

能讓讀者跟著書中角色同悲同喜，產生情緒上的跌宕起伏，亦即，先引發內心的悲傷，讓壓抑的負面情緒得以釋放，之後再藉由故事情節的正向發展，引發讀者產生正面情緒。由此可見，繪本 a 能對讀者發揮情緒淨化的作用。

反觀繪本 b、c 對讀者的淨化作用則較弱，其中，繪本 b 全書皆在描寫死後世界的美好樣貌；繪本 c 則多以逗趣的方式，透過往生者生前的筆記，呈現個人對死後世界的想像，但極少描繪主角小男孩如何面對長者離世的哀傷之情，因此，b、c 兩本繪本較未能讓讀者宣洩負面情緒。

而在領悟作用方面，許多素材皆能讓人有所體悟；但優質的情緒療癒素材還需能引發讀者思考，該如何因應現實生活中的挫折與困難。而在此三本繪本中，閱讀繪本 a《獺的禮物》，能讓人領悟到，當飽受思念往生者之苦時，可以如何舒緩負面情緒。繪本 b《貓咪小茶》則僅由往生者敘述死後世界的美好，讓讀者藉此了解到如宗教所言「往生者已在極樂世界中過日子，在世者不必掛念」這一理念。至於繪本 c《爺爺的天堂筆記本》，主軸在於「筆記本」的內容和主角小男孩閱讀筆記本後的思考。亦即，繪本 b、c 二書中，有關如何面對失去所愛之哀慟的作法等內容所占的篇幅較少；因此，二書對讀者產生的領悟作用較不具體明確。

由上述的分析可知，繪本 a 屬於優質的情緒療癒繪本，能讓因親友離世而哀傷者閱讀，以撫慰其心靈；繪本 b、c 並未具備優質情緒療癒繪本的特性，亦即，此二書較不適合作為正因親友離世而感到哀傷者的閱讀素材。不過，以上的分析皆係從情緒療癒的觀點出發，若閱讀的目的不在於情緒療癒，則繪本 a、b、c 皆有其閱讀的價值。

(2) 心理自助書：

此類型素材旨在提供解決問題的指導方法，如具體資訊、策略、流程等。透過閱讀心理自助書，讓讀者能經由專業人士撰寫的內容，獲得自行解決相關情緒困擾問題的方法，並促成個人改變行為，或促進自我成長、培養新專業知能，最終增進幸福感的心理類書籍 (Dolby, 2005; Rosen et al., 2003)。

在挑選優質的情緒療癒心理自助書時，宜注意作者是否為該書主題相關領域的專家學者，且最好能挑選列有相關研究數據支持，並敘明適用對象的

素材。同時，書中的文字敘述與邏輯需清楚易懂，亦應附有可讓讀者實際操作的練習，且提出具體明確的執行步驟以及簡易可行的建議方案（Rosen et al., 2003）。

有關情緒療癒心理自助書的選擇，茲舉兩本療情傷之心理自助書：a《想念，卻不想見的人》及 b《暖傷心：失戀癒療的 15 個練習》作對比說明。以下敘述兩本素材之主要內容簡介與相關考量因素，如作者、適用對象、內容鋪陳方式，以及認同、淨化、領悟之情緒療癒效用等。

心理自助書 a —《想念，卻不想見的人》

作者：專欄作家

適用對象：失戀的女性

內容簡介：

1. 全書總共列有四個章節，共 41 篇短文。每篇短文的開頭，皆以「一個男人的告白」開始，內容皆為一些男性對愛情的常見看法；短文的內文，則以第二人稱—「妳」來敘述，其中主要描繪女性在失戀分手後的心情與日常生活光景，且與文章開頭的男性自白相關。
2. 每個篇章之間，無明顯的關聯性與順序性。
3. 每篇短文皆選出具啟發性的句子作重點強調，在重點文字旁加註圓點標示。

心理自助書 b —《暖傷心：失戀癒療的 15 個練習》

作者：心理學專家

適用對象：失戀者

內容簡介：

1. 依據心理學的相關理論，歸納個體在經歷失戀等失落事件後，從情傷中恢復的過程，依序劃分章節。
2. 每個章節皆以第二人稱「你」來敘述此失落階段的感受。每章節的結尾，應用專家學者所提出的書寫療癒方式，提供題目及書寫示例，讓讀者進行書寫練習，藉此進行自我療癒。

首先，對比上述兩本心理自助書的作者，可見心理自助書 b《暖傷心》作者為心理學專家，其依據心理學理論鋪陳，並將內容化為大眾可了解的文字，且亦提供讀者實際操作的練習，建議的方式簡單可行。相較之下，心理自助書 a《想念，卻不想見的人》的作者並非心理學領域之專家，其以散文的方式，書寫失戀女性的心情和想法，書中章節的鋪陳較無順序性。而因本書是從女性的角度書寫，故較適合與男性交往後分手的女性閱讀。

其次，從素材的情緒療癒效用分析，心理自助書 a 與 b，皆可讓讀者從中感到認同與共鳴，並能達到舒緩負面情緒的淨化作用，且讓讀者能有所啟發；其中，心理自助書 a 的書寫手法，更貼近失戀者的心思，令人能從書中感到強烈的共鳴。

但仔細觀之，雖然心理自助書 a 多是描述如何正向地面對失戀事件的心境，但對失戀者如何跳脫情傷的具體方式則著墨較少；而心理自助書 b 應用心理學理論循序漸進地鋪陳，並提供讀者具體可行的問題因應方式，故更適合作為情緒療癒素材。

儘管如此，若失戀者處於情傷的初期，則不妨先閱讀心理自助書 a，從書中找到傾聽、支持與同理；待失戀者希望進一步跳脫情傷時，再閱讀心理自助書 b，來幫助自己度過情傷所帶來的失落感。換言之，當讀者的情緒狀態改變時，適合的素材也會有所不同。

2. 影音資源方面

影音資源包含影視作品、音樂與歌曲。

(1) 影視作品：

此類型素材係指連續放映或帶有故事劇情，並透過視覺或聽覺傳遞資訊的創作，其中涵括電影、電視劇、動畫、紀錄片、廣告片等。選擇影視作品時，同樣應注意素材的情節發展是否符合邏輯、角色需有正面形象、能因應挫折事件，且呈現鮮明的情緒，以讓觀影者受到情緒渲染，從而加強情緒淨化的效果。另外，由於影視作品能帶給觀影者強烈的感官刺激，故在挑選情緒療癒影視作品時，應避免含有暴力、恐怖或色情之畫面，以免讓觀影者產生負面的心理感受（陳書梅、葉瑋妮，2016；黃士軒，2015；Sharp et al., 2002; Wolz, 2005）。

一般而言，影視作品敘述的故事面向較為多元，每部影片的劇情，或多或少都涵括能讓觀影者產生認同、淨化或領悟效用的內容。以下分析兩部主題相近，且針對大學生的實證研究結果顯示，皆能對遭遇生涯發展困擾之觀影者產生情緒療癒效用的電影，由此說明如何為不同個人背景的對象選擇適合的情緒療癒電影。茲先扼要介紹電影的劇情；其次，進行兩部電影的對比分析，面向包括劇情與主角的情緒困擾問題、主要角色特質、角色因應關鍵事件的情緒反應以及故事背景等四項。

電影 a —《深夜加油站遇見蘇格拉底》（Peaceful Warrior）

語言：英語

特色：此電影改篇自美國知名的體操選手 Dan Millman 之自傳小說。

劇情簡介：

主角 Dan 是大學體操隊的頂尖選手，他希望能參加來年的奧運，並奪得金牌，但卻因實力未達到選拔賽的水平而感到挫折與壓力，也常常因此失眠。某個深夜，Dan 在加油站遇見一位身手不凡的長者 Socrates，便央請對方指導自己如何突破瓶頸。

Dan 跟隨 Socrates 學習，但對方並未教授自己體操方面的技能，僅是教導其如何提升心靈的韌性，Dan 對此感到苦惱與不滿。之後，Dan 因交通意外受傷，診斷結果敘明 Dan 將無法恢復到昔日的狀態，讓他感到絕望。出院後，Dan 以重返體操隊為目標自行鍛鍊體能，但教練的拒絕更使他深受打擊。

然而，Socrates 鼓勵喪志的 Dan，應秉持初心，持續努力不懈，並主動向教練證明自己的能力；主角遵照 Socrates 的教誨，繼續自行練習體操。最終，Dan 重新獲得教練的肯定，並如願以償參加奧運選拔賽。

電影 b —《翻滾吧！阿信》

語言：國語／臺語

特色：此電影為臺灣知名體操選手林育信之真人真事改編。

劇情簡介：

主角阿信從小就十分喜愛體操，亦在學校接受體操訓練。不過，由於主角有著兒時疾患留下的後遺症，家人擔心身體上的限制可能導致他無法在體操上有所成就，於是在阿信某次訓練受傷後，強迫他退出體操隊。

熱愛體操的阿信，因此失去了生活重心；再加上處於青少年叛逆期，便經常跟一幫朋友到處打架鬧事，期間更因友人得罪地方角頭勢力，而與之一同遠走他鄉。

經過一段日子後，肇事的友人遭遇意外身亡，阿信決定回歸家鄉，尋求地方角頭的原諒。自此，阿信一心一意鍛鍊體操，並獲得親友的支持，最終成為國際賽事的代表選手，在體育生涯中贏得多項金牌。

A. 劇情和主角的情緒困擾問題對比：

電影 a：主角 Dan 因自己的表現未如預期而壓力沉重，其後遭遇突發的交通事故使其際遇更加坎坷；最終，Dan 在 Socrates 的協助下，了解到體操對自己的意義，同時也找回了自我價值並達成理想。

電影 b：主角阿信因幼年時的疾患影響身體平衡，加上家庭的不支持，造成體操生涯的不順遂；主角亦曾誤入歧途，遭遇朋友意外身亡的挫折；但終浪子回頭，在體操方面創下佳績。

B. 主要角色特質對比：

電影 a：主角 Dan 個性較為自負，常好高騖遠；但 Dan 在經歷挫折後，能重新奮起，找回初衷，為自己的目標全力以赴。主角的人格特質，由初始的自大自滿、易怒，到遭遇重大的挫折後，轉變為積極勇敢，具有韌性者。

電影 b：主角阿信在面對危機時較為消極被動，另外也重視友情誼。在經歷挫折事件後，阿信能自我省思，並堅定志向投入練習，終達成個人目標。主角在初始時，有著青少年的叛逆，缺乏自信和自尊，易

受同儕與周遭他人影響，以逃避的方式面對問題等特質；到歷經磨難後，則能建立正向的自我概念，變得有自信，能積極面對挑戰。

C. 角色因應關鍵事件的情緒反應：

電影 a：關鍵事件為主角 Dan 遭遇車禍，且教授拒絕其重返體操隊，Dan 因而將過去獲得的獎牌全部摔破，讓觀影者強烈地感受到主角的負面情緒，並與其一同感到揪心。

電影 b：主角阿信在朋友意外身亡後，決心回鄉重新鍛鍊體操；而他在火車上倒立，避免自己因想起過去種種辛酸難過的日子而落淚的片段，亦相當有感染力，讓人心疼與不捨。

D. 故事背景：

電影 a：故事背景為美國，語言為英語；在臺灣，一般人對歐美文化並不全然陌生，因此，觀賞此電影時通常不會因文化差異而產生隔閡感。

電影 b：故事背景為臺灣的宜蘭，主角與地方勢力打混鬧事等情節，亦皆為觀影者所熟悉者。然而，電影 b 的部分對白以臺語呈現，演員的臺語帶有外國口音，可能會讓一些觀影者產生隔閡感，進而影響其對電影的投入程度。

總的說來，此兩部電影皆係描述頂尖體操選手尋找自我定位與自我價值的心路歷程。由劇情可見，兩部電影中，主角的情緒困擾，皆係生涯發展方面的問題，但引發困擾的因素並不相同；對比之下，電影 a 完全未觸及主角的家庭，其所遭遇的挫折，亦多限於自我的層面；而電影 b 則除了自我的層面外，也涉及家庭、朋友等層面。因此，若觀影者的生涯發展困擾，主要為自我探索層面，較未受家人、朋友等影響，則觀賞電影 a 可聚焦療癒效用；若觀影者的困擾涉及父母反對、同儕影響等多重因素，則電影 b 更易引起認同、淨化及領悟效用。

在角色方面，兩部電影皆為真人真事改編，較一般虛構的故事更具說服力；而且兩位主角皆有著青少年期至成年初期的衝勁，容易引起同年齡層者的共鳴；同時，兩人面對挫折事件後，其採取的行動皆積極正面，對有相同

情緒困擾問題者，能有觀察學習的效果，並發揮角色楷模的作用。進一步對比兩名主角，其個性雖有差別，但無好壞之分；若觀影者認為自己的個性與主角相似時，引發的共鳴感便會更加強烈，因此，可視觀影者的人格特質來挑選素材。此外，相較於電影 a，電影 b 中多為臺灣民眾所熟知的演員，倘若觀影者已表明自己對特定演員的好惡，則亦不妨依其個人偏好作挑選。

再者，兩部電影皆深入地刻畫主角面對關鍵事件時的情緒反應。例如，在主角遭遇困境時，電影演員能將其內心的憤怒、沮喪、悲傷、痛苦等負面情緒表現得淋漓盡致，如此，能加強電影片段對觀影者的情緒渲染效果；也由此，觀影者能隨著角色因應關鍵事件的情緒反應，而釋放個人內心的種種負面情緒。準此，兩部電影皆能引發觀影者產生情緒淨化的作用。

最後，在故事背景方面，兩部電影的背景皆是一般觀影者所熟悉的，惟電影 b 在語言呈現上，由於飾演主角的演員不嫻熟臺語，且生長於外國，因此電影中部分對白夾雜外國口音，如此，讓觀影者偶爾感到突兀，進而可能會影響觀賞時的投入程度。但整體而言，兩部電影皆是挑選觀影者所能理解者，因此，有生涯發展困擾者，皆可觀賞此兩部電影，來覺察自我與舒緩負面情緒。

(2) 音樂與歌曲：

挑選音樂與歌曲時需注意的要素，包括歌名、歌詞（lyrics）、節奏（rhythm）、旋律（melody）、音色（timbre / tone color）、和聲（harmony）等六個面向（Powell／柴婉玲譯，2018；林歆敏，2017；梁雲芳、蔡睿榮，2018；蔡振家、陳容姍，2017）。以下依序詳述之。

A. 歌名：

宜選擇以正面詞句呈現歌曲主題者。

B. 歌詞：

宜包含能引起聆聽者認同、淨化、領悟之內容者。

C. 節奏：

指音符的疏密、時間長短，涵括樂句的抑揚頓挫、速度的快慢、段落的切分等，可視當事者的情緒狀態來選擇。輕快的節奏可讓聆聽者心情愉悅，緩慢的節奏可使人情緒平和。此外，當音樂節奏的速度與心跳速率相近時，能使人產生與音樂融為一體的感覺。

D. 旋律：

係音符以特定的音程差距與節奏聯繫起來的聲音序列，一般分為階梯式、波浪式、平訴式三種，可視個體的身心狀況與偏好來選擇。若是由較多音程跳躍的高低音組成的階梯式旋律，能帶來振奮的力量；若是如浪潮般起伏的波浪式旋律，則可讓人心情舒暢；而音程變化較少的平訴式旋律，易讓聆聽者處於同一個情緒狀態，而較無法引發情緒上的起伏與波動。

E. 音色：

包括人聲、器樂聲及自然的聲音，宜挑選令人感覺舒適的音色；其中，人聲宜選擇渾厚、圓潤、柔和的嗓音；器樂方面，需避免尖銳、刺耳者。

F. 和聲：

和聲對人類心理活動有直接快速的影響，其多元的變化使音樂豐富多彩，並能加強音樂的情感表達。在挑選時，應採用有和諧和聲的歌曲，以讓聆聽者能有舒適的感受，同時也增加歌曲的感染力。

茲以失戀情歌為例，說明情緒療癒歌曲的選擇要旨。許多遭遇失戀情傷者，皆會透過聆聽歌曲的方式來宣洩負面情緒，然而，若是選錯歌曲，則易讓失戀者沉溺在傷痛或憤怒的情緒中，如此，不僅無法藉由歌曲舒緩難受的心情，還會導致情緒愈發低落；爰此，如果發現失戀者聆聽歌曲後，仍被負面情緒填滿，而走不出來時，則應換首歌曲，以讓其心情恢復平靜。

以下首先簡介歌曲 a「回到過去」與歌曲 b「分手快樂」，此兩首以失戀分手為主題的歌曲之節奏與歌詞，再由上述挑選音樂需考量的六個面向，藉此說明歌曲是否可作為情傷者的療癒素材；之後，再舉兩首純音樂，以說明如何選擇情緒療癒音樂。

歌曲 a — 「回到過去」

節奏：4/4 Tempo = 85

歌詞節錄：

想回到過去 試著抱妳在懷裡 羞怯的臉帶有一點稚氣
 想看妳看的世界 想在妳夢的畫面 只要靠在一起就能感覺甜蜜
 想回到過去 試著讓故事繼續 至少不再讓妳離我而去
 分散時間的注意 這次會抱得更緊 這樣挽留不知還來不來得及
 想回到過去

歌曲 b — 「分手快樂」

節奏：4/4 Tempo = 78

歌詞節錄：

分手快樂 祝你快樂 你可以找到更好的
 不想過冬 厭倦沉重 就飛去熱帶的島嶼游泳
 分手快樂 請你快樂 揮別錯的才能和對的相逢
 離開舊愛 像坐慢車 看透徹了心就會是晴朗的
 沒人能把誰的幸福沒收 你發誓你會活得有笑容

以下從選擇音樂與歌曲時需注意的六要素，包括歌名、歌詞、節奏、旋律、音色及和聲等面向來分析。

A. 歌名：

歌曲 a：歌名「回到過去」呈現出對逝去感情的依戀。

歌曲 b：歌名「分手快樂」呈現出祝福分手後新生活的意象。

B. 歌詞：

(A) 認同

歌曲 a：描述重點在於希望能回到分手前的親密關係，如「想回到過去 試著讓故事繼續 至少不再讓妳離我而去」，可讓失戀後尚處於否認階段，拒絕接受分手者，產生認同感。

歌曲 b：描述重點在失戀者的生活光景與情緒狀態，如「如果他總為別人撐傘 你何苦非為他等在雨中」、「離開舊愛像坐慢車」等，會讓一些聆聽者感覺有人能理解自己的苦痛。

(B) 淨化

歌曲 a：主要在描述失戀後的日子哀傷難熬，能讓聆聽者感同身受，進而宣洩出負面情緒，例如「灰濛濛的夜晚睡意又不知躲到哪去 一轉身孤單已躺在身旁」等；但歌詞中並無如何因應失戀事件的內容，因此較未能讓情傷者產生正面情緒。

歌曲 b：涵括失戀後的負面情緒，以及跳脫失戀事件後的正面情緒。例如，聽到「你說你不怕分手 只有點遺憾難過」，可讓失戀者跟著感到辛酸與悲傷，甚至有時會隨之落淚，進而將內心的諸多負面情緒釋放出來。其後，歌者唱到「分手快樂 祝你快樂 你可以找到更好的」的時候，可讓失戀者覺得，彷彿有人正在鼓舞自己走出情緒低潮，並由此感到溫暖與希望。

換言之，具有淨化作用的情緒療癒歌曲，需兼備負向與正向情緒的交替及轉換作用，如此，可讓聽者將哀傷的情緒釋放出來，接著才能注入正能量；亦即，情緒慢慢轉折後，情傷者就能走出悲傷情緒，從而讓心情隨著歌曲變得平靜。

(C) 領悟

歌曲 a：歌詞中僅敘述失戀後的遺憾與失落情緒，並未提到如何走出失戀情傷的具體作為，故聆聽者較無法從歌曲中，體悟到面對失戀情傷的方式。

歌曲 b：歌者唱道「揮別錯的才能和對的相逢」，可以讓人領悟到，分手只是為了找到真命天子的過程；而「看透徹了心就會是晴朗的」、「沒人能把誰的幸福沒收 你發誓你會活得有笑容」等歌詞，也會讓聆聽者明瞭，當自己能夠放下時，就可以重拾快樂的心情，而且自己擁有找到幸福的能力。最終，能讓失戀者體悟到，自己不需為了人生中一段感情的挫敗，而覺得整個世界都是灰暗的，並重新燃起對生活與愛情的希望。

C. 節奏：

歌曲 a 與歌曲 b 兩首歌皆為 4/4 拍子，兩首歌曲的速度皆接近一般人的心跳速率。

D. 旋律：

歌曲 a：較偏向平訴式旋律，情傷者不容易有情緒起伏，易停留在低落情緒中。

歌曲 b：較偏向波浪式旋律，可引發情傷者心情的跌宕起伏。

E. 音色：

歌曲 a：唱腔有喃喃自語之感，可能讓聆聽者沉浸在失落的情緒中，較未能幫助聆聽者跳脫失戀的心情。

歌曲 b：唱腔柔和，傳達出堅定正向的力量，彷彿歌者在安慰聆聽者，可平撫煩躁、混亂的情緒，並減輕失戀帶來的悲傷感。

F. 和聲：

歌曲 a 與歌曲 b 兩首歌曲皆無和聲。

總結而言，失戀者在聆聽歌曲 a 時，會感受到有人理解自己的境遇和傷心難過的情緒，並在聆聽的過程中，讓心中的鬱結隨著歌曲宣洩出來，然而，此歌曲的旋律較平穩無變化，唱腔亦無高低激昂的差別，較易讓聽者一直處在原本的低落情緒中；同時，如歌曲 a 的歌名與歌詞所提，期望「回到過去」並非一種正向面對失戀的方式，因此，此歌曲適合仍處於否認階段之情傷初期的失戀者聆聽。但亦可能讓人更加陷入依戀過去的心緒裡，因此，若失戀者期望自己能儘早走出情緒低谷時，則應停止聆聽此種僅能道出失戀心聲的歌曲。

而歌曲 b，在歌詞中除了道出失戀者的心緒外，也呈現出面對情傷事件的正面心態；此外，演唱者的嗓音柔和且帶有正向的力量，並讓人在跟著哼唱的過程中，達到「自驗預言」（self-fulfillment prophecy）的效果，從而找回心中的正能量，並相信自己能走出失戀的困境。因此，歌曲 b 對失戀者具有認同、淨化、領悟的作用，更適合作為彼等的情緒療癒素材。

有歌詞的歌曲可以陪伴聽者一起傷心、一起難過，彷彿有人和自己一同喊苦喊痛；倘若失戀者心碎不已，但卻無法言喻時，也可聆聽沒有歌詞的純音樂，同樣能起到釋放負面情緒的作用。

例如，《阿罕布拉宮的回憶》（*Recuerdos de la Alhambra*）是首世界吉他的名曲，全曲採用輪指（顫音）演奏，讓情傷者產生「有人懂我和撫慰我」的認同作用；此外，該曲的旋律也會讓聽者落淚，並跟著起到平撫心中不平之氣的淨化作用；而聽到曲子的最末端，則會讓人心靈平靜下來，進而能有清明的思緒思考，其實人生還有更美好的事，不必陷入分手的情緒漩渦中；最終，能由此獲得面對未來的力量。

再如，《蛻》是日本心靈美療音樂 Della 品牌出品的療癒曲目，適合仍隱約感到心痛，尚未泰然的失戀者聆聽。本曲的製作有精神科醫師全程參與，曲調中有著舒緩身心的 α 波音樂，可以協助失戀者從否認、憤怒、抑鬱等情緒中獲得紓解，進而使心情恢復平靜，最終幫助聽者提振精神，並重新找回面對未來的正能量。

（四）圖書館書目療法服務的意涵、類型及服務項目

一般而言，圖書館常會規劃主題書展、讀書會、說故事等閱讀推廣活動，而在此等活動中，融入情緒療癒素材來進行，即為書目療法服務的範疇。具體言之，書目療法服務乃是閱讀指導服務（*reading guidance service*）的一環（林呈潢，2003；Rubin, 1978），係指館員選擇與採訪療癒系的館藏資源，並辦理多元的活動，其目的在於協助讀者紓解情緒困擾問題，或滿足個人的發展性需求。

誠如前述，書目療法的類型可依適用的對象，分為發展性與臨床性；或依施行的方式，分為閱讀式和互動式；或依參與的人數，分為個別式與團體式。基此，圖書館提供的書目療法服務，也可分為六種類型，包括 1. 發展性書目療法服務；2. 臨床性書目療法服務；3. 閱讀式書目療法服務；4. 互動式書目療法服務；5. 個別式書目療法服務；6. 團體式書目療法服務。

以往的圖書館書目療法服務，多以實體方式進行；而近年來，資訊科技發達，尤其自 Covid-19 疫情以來，有愈來愈多的相關活動，皆透過網路來進

行；換言之，現今圖書館書目療法服務的方式，可以是實體服務或是網路服務。各類型服務的項目與服務內涵，詳述如下。

1. 發展性書目療法服務

為一般讀者提供的療癒閱讀活動皆屬之。而在服務的方式上，包括設置書目療法專櫃或專區、辦理情緒療癒素材主題展、講座、說故事活動、讀書會、工作坊、論壇等。

2. 臨床性書目療法服務

為心理疾病患者提供的服務屬之。圖書館的服務方式，可以由館員與醫療及健康照護之專業人員協同合作，提供與推廣療癒系的實體館藏或網路資源，或是協助療癒閱讀相關活動之進行（Forrest, 1998; Jones, 2006; Rubin, 1978; Tukhareli, 2014）。針對心理疾病患者的服務，需由精神科醫師、臨床心理師等專業人員主導，圖書館館員僅宜擔任療癒素材資訊提供者與推廣者的角色，而不涉及對患者的醫療行為。

3. 閱讀式書目療法服務

由讀者自行閱讀情緒療癒素材，過程中並未與他人討論或互動。圖書館服務的重點，在於讓讀者取得療癒系的館藏資源。圖書館的服務方式，可有如辦理情緒療癒素材主題展、設置書目療法專櫃或專區、講座、情緒療癒書袋借閱、在網站上提供情緒療癒素材主題書單、拍攝影片介紹情緒療癒素材等。

4. 互動式書目療法服務

由施行者帶領當事者閱讀與討論素材的內容，重點在於素材討論的過程。圖書館的服務方式，包括辦理實體或網路之說故事活動、讀書會、閱讀課程以及相關的延伸活動、參考晤談、真人圖書館、專家對談、工作坊與論壇等。

5. 個別式書目療法服務

在進行個別式書目療法服務時，是由一位帶領者與一位讀者單獨進行。圖書館的服務方式，包括進行專家對談，或是一對一之閱讀指導。

6. 團體式書目療法服務

在進行團體式書目療法服務時，是由至少一位帶領者，與多位讀者一起進行。圖書館的服務方式，包括辦理說故事活動、讀書會、閱讀課程、真人圖書館、工作坊、論壇等。

總而言之，圖書館書目療法服務可依參與的對象、施行方式、參與人數進行粗分，彼此之間也能再交集成不同的服務方式。例如，圖書館可施行「發展性閱讀式書目療法服務」，服務項目如辦理實體的情緒療癒素材主題展，或於網站中提供情緒療癒素材清單等，針對一般讀者常見的情緒困擾問題，挑選素材供讀者利用；再如，圖書館也可施行「發展性互動式團體書目療法服務」，服務項目如為兒童辦理說故事活動，或為一般讀者辦理讀書會，或在學校帶領療癒閱讀課程等。

圖書館可將上述各種類型的書目療法服務作為常態性的服務，平日即定期辦理，以協助讀者面對日常生活中的挫折與不順遂。再者，各類型圖書館亦可因應特殊節日、學期、寒暑假等不同時間，甚或是社會發生重大事故或天災人禍後，針對讀者面對事件時可能衍生的心理需求提供書目療法服務。舉例言之，大學和中小學圖書館，可因應師生可能會有新環境適應、人際關係、生涯發展等方面的煩憂與苦惱，挑選相應的情緒療癒素材來辦理療癒閱讀推廣活動，舉辦時間則可挑選新學期開始、期中或期末考後、畢業季等不同時期，以方便有需要的師生利用。

二、圖書館書目療法服務的規劃與施行

圖書館在規劃書目療法服務時，需編列固定的年度預算，並定期規劃人員培訓、進行情緒療癒素材採購，以及辦理相關的療癒閱讀推廣活動。原則上，圖書館可採取異業結盟與館際資源共享的模式，推展此項服務，如此，可因應圖書館普遍面臨資源不足的情況。

基本上，圖書館宜先以一般讀者為對象，提供發展性書目療法服務。其後，待圖書館累積一定經驗，且建置了足夠的情緒療癒館藏資源後，則亦可進一步與醫療及健康照護專業人員合作，推展臨床性書目療法服務，尤其醫學圖書館和公共圖書館，更可以嘗試展開此類型的書目療法服務。

具體言之，在推展書目療法服務時，圖書館可提供的服務項目，以及活動內容的實務作法，可有七大項，包括（一）辦理在職教育訓練課程、（二）提供實體服務—閱讀式書目療法服務、（三）提供實體服務—互動式書目療法服務、（四）提供網路服務，以及（五）設置實體專櫃或專區等；最後，則建議圖書館可如何與醫療專業人員合作，（六）推展臨床性書目療法服務，以及（七）進行服務評估。以下詳細闡述之。

（一）辦理在職教育訓練課程

在正式推展書目療法服務之前，圖書館可先邀請專家學者，為從業人員舉辦書目療法服務專業知能之培訓課程或工作坊，培訓的對象，可包括主管、基層館員、圖書教師等；尤其，可將培訓課程納入新進人員教育訓練課程中。另外，亦可讓對此議題有興趣的輔導老師、學校教師、醫護人員等接受培訓。

因一般圖書館多處於人力資源不足的狀況，故圖書館可招募志工，如中小學和大學的現職或退休教職員、學生家長、校友及一般民眾等。之後，再給予相關的課程培訓，以協助書目療法服務的推展。

倘若圖書館意欲推展書目療法服務，但未能有充足的經費專門為館員與志工辦理教育訓練時，則建議圖書館可在一般例行的讀者講座中加入書目療法的場次，讓相關人員有機會透過講座，與讀者同步了解書目療法的基本概念。

另一方面，圖書館館員亦可自主學習，如參加專業學會或相關機構舉辦之書目療法研習課程、論壇、工作坊等；再者，也可由館員組成讀書會，一同研讀書目療法之相關專書和文獻、情緒療癒圖書或觀賞影音資源。在具體作法上，可指定參與成員事先閱讀情緒療癒素材，並分析素材之「認同、淨化、領悟」效用為何，以及適合何種情緒困擾的族群使用；同時也鼓勵館員將素材內容連結至個人生命經驗，並彼此分享，如此，當能提升館員的書目療法服務專業知能。

至於在職教育訓練課程內容，則宜包括 1. 書目療法的基本概念；2. 選擇情緒療癒素材的技巧；3. 導讀情緒療癒素材的技巧；4. 推薦情緒療癒素材的參考晤談技巧等四個面向。分述如下。

1. 書目療法的基本概念

包括書目療法的意涵、情緒療癒原理、類型、功能及限制等。此等概念為館員推展書目療法服務必備的基本知識。

2. 選擇情緒療癒素材的技巧

選擇素材的技巧，乃是閱讀式書目療法服務必備的專業知能，包括如何辨識素材是否屬於情緒療癒素材，以及如何善用專書、雜誌、網路上的書目資訊，選擇與採訪療癒系館藏資源。

3. 導讀情緒療癒素材的技巧

導讀素材的技巧，乃是互動式書目療法服務必備的專業知能，可應用於帶領療癒閱讀讀書會、說故事活動等。以下分別敘述導讀情緒療癒素材時的討論焦點、討論問題以及溝通技巧。

(1) 討論焦點：

將討論焦點放在素材內容本身，而不直接詢問參與者是否有相似的經驗，尤其是較為隱私或敏感的議題；亦即，應避免直接指出參與者的情緒困擾，而是讓參與者在與素材互動時，將自己投射到素材內容中，使其可自在地參與討論故事情節、角色的個性與行為等內容，如此，可避免因涉及個人隱私而引起的防衛心。

(2) 討論問題：

討論的問題，宜針對書目療法產生情緒療癒的三個心理歷程—認同、淨化、領悟，分別設計問題，以讓參與者藉由問題來深入思考，達致情緒療癒之效。有關情緒療癒素材之討論問題及提問目的，如下所示。

A. 認同：

「請說明故事的主要內容是什麼？主角是誰？角色有什麼情緒困擾問題？誰和主角的困擾有關？」

提問目的，在於釐清故事內容，包括主要角色和其他角色間的關係、重要情節和故事的主題。

B. 淨化：

「主角在遭遇情緒困擾問題時，有哪些心理感受？主角如何處理問題？在主角處理問題後，其心情有什麼變化？」

提問目的，在於了解角色面臨困境時的心情、角色如何面對困境、因應困境的結果、情緒與想法上的改變。帶領者可鼓勵參與者詮釋未具體呈現在書中的角色情緒。

「看到主角一開始的遭遇，你的心情如何？看到主角處理問題的過程與結果，你有什麼心理感受？」

提問目的，乃是了解參與者閱讀故事過程中的情緒起伏狀態，並讓參與者透過述說，釐清自己的心理感受。

C. 領悟：

「如果你是主角，在面臨故事中的困境時，你會採取和主角相同的作法嗎？或你有其他處理的方式？為什麼？」

提問目的，在於引導參與者換位思考，投射個人類似之生活經驗於素材中，且省思個人面對相似困境時的想法與作為。

「整體而言，你對這個故事的看法為何？從中得到什麼啟發？」

提問目的，在於了解參與者是否學習到故事主角的某些正面態度，或正向解決問題的方法。

D. 延伸討論問題：

「你最喜歡的角色人物是誰？對哪個情節的印象最深刻？討厭哪個角色人物？為什麼？」

提問目的，在於透過講述個人對素材內容的喜好，讓參與者將自己和故事連結起來；所反映的心理狀態，有可能是認同、淨化或領悟其中的一種。

而除了上述的問題外，帶領者亦可進一步活用 5W1H（What、Who、When、Where、Why、How）的開放式問題，來引導參與者進行討論和深入思考素材的相關內容。

(3) 溝通技巧：

導讀時，宜善用人際溝通技巧來帶領：如運用積極傾聽（active listening）、同理心、自我表露（self-disclosure）、肢體語言（body language）等。

例如，在討論情緒療愈素材的過程中，可先運用積極傾聽與同理心的技巧，適時複述或歸納參與者的話語，以對彼等發言的內容進行確認，並藉此傳達帶領者已然了解參與者發言的訊息，如「你是說……」、「因為你看到主角……，所以你覺得……」。另一方面，可輔以抑揚頓挫的語調，加上適當的語助詞「嗯」、「是喔」等；同時，亦可以點頭、身體微微前傾、與發言者的眼神接觸等方式，來回應參與者的發言，藉此表達帶領者在專注聆聽，以及對發言者的尊重之意。

需特別注意的是，帶領者應避免使用具有價值判斷的用語，對參與者發言作出優劣的評價，例如「說得很對」、「說得不對」等。參與者的回答並無好壞之分，若當事者的發言內容與一般所認知的社會價值觀相悖時，帶領者可以前述的 5W1H 開放式提問，進一步詢問參與者從素材中的哪些情節或畫面，得出此等想法。藉此，可幫助參與者自我覺察，並釐清個人思維中的某些盲點。

另一方面，帶領者也可以多觀察參與者表現出的肢體語言，如臉部表情及語調、身體姿勢等，以從中了解參與者的情緒狀態、對素材內容的反應，以及對討論過程的感受等。而帶領者亦可運用自我表露的技巧，適時分享個人的相關經驗，藉此讓參與者明瞭，帶領者能理解與支持自己，並引發同溫層效應。最終，帶領者需歸納所有參與者的發言與心得，作出討論的總結。如此，可引領大家一起腦力激盪，發揮彼此激勵的效果。

4. 推薦情緒療愈素材的參考晤談技巧

推薦情緒療愈素材的參考晤談技巧，屬於個別互動式書目療法服務必備的專業知能，特別是當讀者需要針對特定問題尋找情緒療愈素材時，館員能根據讀者個別的情況，推薦符合其需求的素材。事實上，圖書館本就會為讀者提供參考晤談服務（reference interview service），協助讀者尋找需要的館藏資源；而若是在了解讀者的心理需求後，推薦情緒療愈素材，即屬於書目療法服務的範疇。館員在為讀者推薦情緒療愈素材時，可依參考晤談服務奉

為圭臬的「知書知人」原則來進行。換言之，館員可先掌握 (1) 了解讀者的個人背景；(2) 了解素材的特性此兩項要素。茲分別說明如下。

(1) 了解讀者的個人背景：

了解讀者的情緒困擾問題、情緒狀態、年齡、閱讀偏好、閱讀能力、文化背景等；此等對讀者個人背景的理解，可透過前述的人際溝通技巧，在晤談過程中獲得相關訊息。

進一步言之，館員需了解讀者個人所尋求的主題為何；偏好與不喜歡之閱讀素材類型為何；對素材篇幅長短的要求；以及個人是希望在閱讀後能獲得傾聽與支持的認同作用，還是能幫助其走出情緒幽谷，甚或是直接獲得因應困境的啟發等情緒療癒效果。

(2) 了解素材的特性：

館員應了解素材的特性，是否符合前來諮詢之讀者的需求。而不同類型的素材，包括文學作品、心理自助書等圖書資料，以及音樂歌曲、電影等影音資源，需注意的面向可參見前文「書目療法適用的素材與選擇方式」(p. 23)。

綜言之，館員接受在職教育訓練，具備書目療法服務的專業知能後，即可開始辦理相關活動。下文詳細闡述圖書館可如何提供實體之閱讀式書目療法服務、互動式書目療法服務，以及網路之書目療法服務。

(二) 提供實體服務—閱讀式書目療法服務

在閱讀式書目療法服務方面，可辦理如 1. 情緒療癒素材主題展；2. 講座；3. 情緒療癒素材主題書袋借閱、「訂閱盒子」(subscription boxes) 等活動。如下所述。

1. 情緒療癒素材主題展

可從辦理的主題、方式以及地點等方面考量。

(1) 辦理的主題：

在訂定素材展的主題時，公共圖書館可針對特定族群，如兒童、青少年、

上班族、樂齡長者等；專門圖書館、大學及中小學圖書館等，則可針對員工、教職員、學生等來規劃。

此外，也可以特定類別的情緒困擾問題為主題，如人際關係、愛情關係、失落與死亡事件等；或選擇特定的素材類型，如繪本、小說、心理自助書、電影、音樂歌曲等。

(2) 辦理的方式：

可由個別圖書館自行辦理；或由總館主導，讓分館跟進，同步辦理；或是一館主導，由其準備欲展出的館藏資源，在不同的圖書館間巡迴辦理。

(3) 辦理的地點：

可在館內或館外辦理；倘若活動的效果良好，則圖書館可與相關機構展開長期合作關係，定期提供延伸服務。以下分別敘述公共圖書館、大學與中小學圖書館，以及醫學圖書館，可如何在館外辦理書目療法服務之相關活動。

A. 公共圖書館：

可搭配行動書車至社區與中小學校進行，或在民眾經常出入的場所，如公園、遊樂區、百貨公司、超市、便利商店、醫療院所的門診等候區等處；或配合政府、企業、機構等單位的相關活動，至活動場地展示療癒系館藏資源，並配合現場辦理借閱證活動，供民眾當場借閱療癒素材。

B. 大學與中小學圖書館：

可在校內的宿舍、餐廳、學生活動中心、系所、班級、教學大樓的公共空間、展演空間、體育場地、保健室等師生聚集之處辦理。

C. 醫學圖書館：

可由館員或志工，將療癒系圖書送至病房，供病患及陪病家屬閱讀；亦可在員工餐廳、員工休憩處等場所辦理。

2. 講座

各類型圖書館可邀請相關領域之專業人員與實務工作者，針對一般讀者進行療癒閱讀方面的講座，例如書目療法專家、諮商心理師、醫療及健康照護專業人員、情緒療癒素材之創作者或出版社等。同時，圖書館可配合演講內容，在演講場地同步展出情緒療癒館藏資源，供參與者瀏覽與借閱。

至於中小學圖書館方面，則可配合學校的家長日、校慶等活動，在這些時間為家長舉辦書目療法親職講座；而醫學圖書館，亦可利用病人及家屬的醫療衛教講座以及員工的教育訓練，介紹書目療法的應用方式。

3. 情緒療癒素材主題書袋借閱和訂閱盒子

各類型圖書館皆可為讀者提供情緒療癒素材的書袋，以節省讀者挑選的時間。提供的方式，可運用「書袋借閱」的概念，由圖書館設定主題和閱讀對象，如針對「遭受霸凌之苦的兒童」，將數本相應主題之情緒療癒繪本置入其中，供有需要的讀者整袋借閱。

此外，亦可由讀者自訂閱讀對象和主題，向圖書館提出申請，館員再按讀者的需求，蒐集適合的療癒系館藏資源交予讀者，即時下流行的「訂閱盒子」概念。

（三）提供實體服務—互動式書目療法服務

在互動式書目療法服務方面，可規劃以下數項活動，如 1. 說故事活動；2. 讀書會；3. 一般閱讀課程與生命教育課程；4. 閱讀延伸活動；5. 參考晤談；6. 真人圖書館；7. 工作坊與論壇；8. 專家對談等。茲依序敘述如下。

1. 說故事活動

公共圖書館可將情緒療癒素材融入例行的兒童說故事活動中進行，並由具備書目療法專業知能的館員或志工帶領。舉辦地點除了在圖書館內，亦可配合行動書車至社區中進行；或與相關機構合作，至不同的場域進行延伸服務，如小學、安親班、托育中心、育幼院、便利商店、百貨公司等。

2. 讀書會

各類型圖書館可在館內或館外辦理療癒閱讀讀書會，由經過書目療法服

務專業知能培訓的館員或志工，帶領參與成員共讀情緒療癒素材，並分享心得與討論；亦可定期邀請心理諮商與輔導或醫療及健康照護等領域的專業人員來主持。以下分述不同類型圖書館的具體作法可有哪些。

(1) 公共圖書館：

可按年齡層或族群，組成親子、青少年、成年人、樂齡長者等之讀書會；此外，也可與相關機構合作，至不同的場域進行，包括中小學校、安養中心或樂齡服務據點、育幼院，以及監獄、少年觀護所、戒治所等特殊場域。

(2) 大學與中小學圖書館：

圖書館可自行在館內辦理學生讀書會與教職員讀書會；或是與校內的相關單位合作，如各學院與相關系所、學生輔導中心、住宿服務組等；或在教室、輔導室、學生宿舍、保健中心等處舉辦。

(3) 醫學圖書館：

可針對院內醫療及健康照護專業人員進行讀書會；亦可為病患或家屬舉辦讀書會，將書目療法融入病友支持團體、安寧照護等服務中，由曾接受培訓的館員、醫護人員、社工或志工，帶領參與者共讀情緒療癒素材，並進行心得討論與分享。

3. 一般閱讀課程與生命教育課程

療癒閱讀的觀念，與教育部頒布的 108 課綱中所提，閱讀素養教育之學習目標：「養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力」如出一轍。因此，圖書館可在一般的閱讀課程或生命教育相關課程中，運用情緒療癒素材來協助兒童及青少年面對日常生活中所遭遇的問題與挫折事件。

(1) 公共圖書館：

可與中小學校合作，由館員或志工前往校園，帶領學生進行療癒閱讀的課程，或在館內對兒童與青少年進行相關的活動。

(2) 大學圖書館：

可依循資訊素養教育課程與相關授課教師合作的模式，由館員至生命教育

相關的課堂中，教導學生書目療法的理念和應用方式，以面對生命中的艱困時刻。

(3) 中小學圖書館：

可由圖書教師編寫情緒療癒素材的導讀教案，亦可與輔導教師合作編寫；而此等教案可由學校圖書館蒐集與彙整，提供教師或志工進行資源共享，以在一般閱讀課程或生命教育課程中運用。

4. 閱讀延伸活動

在說故事活動、讀書會、閱讀課程等互動式書目療法服務的活動中，帶領者可以在閱讀與討論完素材內容後，進行一些閱讀延伸活動，以強化素材對讀者的情緒療癒效用，進行的方式舉例如下。

(1) 心得分享與討論：

可設計心得分享單供參與者填寫，藉此引導彼等思考，情緒療癒素材中的哪些內容能引發個人認同、淨化、領悟之心理歷程。除了文字書寫外，亦可以讀者偏好的方式進行，如採取口頭或畫圖來述說個人的閱讀心得。再者，帶領者亦可請參與者攜帶與閱讀素材主題相關的物品，並分享原因與想法，藉此讓參與者能自然地說出個人的經驗、想法，並融入討論的氛圍中。

(2) 角色扮演（role playing）：

由參與者扮演情緒療癒素材中的角色，演出故事中的某些情節。同時，也可鼓勵讀者揣摩角色的心境，在素材既有的內容之外，自行創作並加以演繹。

(3) 創造性寫作（creative writing）：

可讓參與者從情緒療癒素材中特定角色的觀點，為其書寫日記或寫信給其他角色；亦可以讀者個人的角度，寫信給故事中的某個角色。此外，亦可讓讀者改編故事的情節或結局，來重新演繹故事。

再者，可進一步引導讀者，依認同、淨化、領悟的理念，以個人的生活經驗為藍本創作療癒系小故事，如此，可透過書寫來覺察與宣洩內心的一些負面情緒，此即為「書寫療癒」的概念。

(4) 藝術活動：

可帶領參與者將情緒療癒素材中的情景，以不同的藝術形式呈現，如繪畫、拼貼、手作玩偶、布偶戲等。

5. 參考晤談

讀者欲尋找情緒療癒素材時，各類型圖書館館員可透過參考晤談，了解服務對象的個人背景和情緒困擾問題，據此推薦切合的療癒系館藏予讀者。

6. 真人圖書館

圖書館可邀請相關人士現身說法，分享彼等如何藉由圖書、電影或歌曲等情緒療癒素材，走過人生艱難時刻的真實經驗，並建立「真人書」館藏目錄，供讀者「借閱」——安排時間、地點，讓讀者以個人或團體的方式，與「真人書」當面對談，分享真實的自我療癒經驗。

舉例言之，大學圖書館與中小學圖書館，可邀請教職員、學生、校友等，成為「真人圖書館」的「館藏」；而公共圖書館亦可公開徵求有相關經驗者或知名人士等，擔任「真人書」。

7. 工作坊與論壇

圖書館可邀請書目療法相關的專家學者擔任講師，為館員、志工及一般讀者舉辦工作坊或論壇，讓參與者透過互動，交流彼此經驗；另一方面，也能藉由工作坊中的實作課程，深入了解書目療法的應用方式。

8. 專家對談

邀請相關的專家學者，以特定時間駐點或預約的方式，與讀者進行晤談，並推薦適合的情緒療癒素材。邀請對象可包含書目療法專家、諮商心理師、醫療及健康照護專業人員、嫻熟書目療法專業知能的圖書館館員或志工等。

(四) 提供網路服務

現今是網際網路時代，各機構皆愈來愈重視網路服務，尤其後疫情時代，民眾對網路服務的需求更為殷切。因此，各類型圖書館可透過網路提供書目

療法服務，以滿足讀者多元的需求，並將服務延伸到無法親自到館參與實體活動者。圖書館推展網路之書目療法服務時，可涵括以下數項內容：1. 在圖書館網站，提供情緒療癒素材主題書目清單；2. 經營部落格、社群網站，介紹情緒療癒素材和相關活動；3. 應用網路直播或線上會議室，進行線上活動；4. 拍攝影片或製作動畫，介紹書目療法的原理和情緒療癒素材等。

1. 在圖書館網站，提供情緒療癒素材主題書目清單

圖書館可蒐集情緒療癒館藏資源，建立主題書目清單，亦可綜整過往辦理之情緒療癒素材主題展的書目，或將專家在相關專書、報章雜誌中所開列之情緒療癒素材主題書目清單，建置於圖書館網站上。再者，圖書館也可透過網路，讓讀者留言；之後，館員可針對讀者所提的情緒困擾問題，建議合適的療癒系素材，供當事者參考。

情緒療癒素材主題書目清單中，需列出素材的基本資料，包括素材適用之情緒困擾問題和族群、書名、作者、出版者、出版年、版次及 ISBN。另外，可由曾接受書目療法專業知能培訓的館員或志工等，參考相關專書的內容，進一步撰寫素材內容簡介，以及「認同、淨化、領悟」之情緒療癒效用分析。

而網站版面的呈現，可加入互動與創新的元素以吸引讀者點閱，圖書館可參考如博客來網路書店、OKAPI 閱讀生活誌、TAAZE 讀冊生活等網路書店以及企業之活動網站的作法。而主題書目清單可透過連結至圖書館線上目錄（OPAC）的方式來提供，方便讀者查找，或直接在 OPAC 中建立相關主題書單，亦可連結至電子書資料庫中。

2. 經營部落格、社群網站，介紹情緒療癒素材和相關活動

各類型圖書館可自行建立部落格，或利用 Facebook、Instagram、TikTok 等社群網站，定期提供書目療法服務的相關訊息，包括個別情緒療癒素材的介紹，以及圖書館書目療法服務的活動資訊。同時，亦可發起討論，鼓勵讀者發表療癒閱讀心得或推薦情緒療癒素材。

3. 應用網路直播或線上會議室，進行線上活動

館員可透過網路直播或線上會議室的方式，進行線上講座、說故事、讀書會等書目療法服務之相關活動，並即時回應讀者以加強互動性。同時，亦

可在參與者同意的前提下，錄影並上傳至圖書館網站或社群網站，以方便讀者隨時觀賞。

4. 拍攝影片或製作動畫，介紹書目療法的原理和情緒療癒素材

館員可以錄製介紹書目療法原理與情緒療癒素材的影片，也可以邀請專家、讀者、志工等來介紹；同時，可採用動畫的方式呈現，並將講解的影片上傳至雲端資料庫、圖書館網站、社群網站或 YouTube 頻道等。

（五）設置實體專櫃或專區

倘若圖書館有足夠的館舍空間，則可在館內直接設置實體的書目療法專區，集中展示情緒療癒館藏資源，並打造溫馨、舒適的閱讀環境，讓讀者能在圖書館中找到屬於自己的「心靈充電站」與「心靈方舟」。而若圖書館的現有空間不足，則初期可空出一兩個書架或牆面空間作為展示區，由此設置專櫃，將情緒療癒館藏資源集中置放，並可透過舉辦「常設展」的方式，定期更新此等素材的主題，如依不同族群、不同情緒困擾問題等，置換展示的館藏資源。之後，再視現有館舍的利用情形，作進一步空間改造，由情緒療癒素材專櫃擴大成書目療法專區。

如此，藉由實體專櫃或專區的設置，可達到有如在百貨公司中設置精品專櫃般的效果，使圖書館達到體驗行銷與口碑行銷的效果，進而得以讓民眾明瞭閱讀能促進心理健康的書目療法觀念，並將之運用在日常生活中自助助人。

圖書館在規劃書目療法實體專區時，可考慮的面向包括：1. 蒐集情緒療癒素材；2. 展示情緒療癒素材與相關資料；3. 空間規劃、設計及佈置等。茲敘述如下。

1. 蒐集情緒療癒素材

館員可自現有館藏資源中，挑選適合的情緒療癒素材；此外，亦可參考網路書店、社群網站平臺推薦之療癒性書單，或由書目療法專書、相關情緒療癒書目清單中，挑選適用的素材；再者，也可商請專家學者開列情緒療癒素材清單，或建立療癒系館藏的推薦管道，讓讀者推薦素材，再由館員審視，挑選合適者列入專區中；另一方面，館員亦可參考國外的圖書館網站或相關

閱讀網站，如 Reading Well (<https://reading-well.org.uk>)、Goodreads 之書目療法頁面 (<https://www.goodreads.com/genres/bibliotherapy>) 等，從其中的書單找出已有中文翻譯的情緒療癒素材，或直接蒐集此等網頁中的外文素材。

而在影音資源方面，館員亦可多加參考介紹情緒療癒電影或音樂的專書，也可關注相關的資訊網站、評論者的部落格等，以獲得新近的电影或音樂資訊，再從中選擇情緒療癒素材。有關選擇情緒療癒素材的管道，可參見本服務指引之附錄 (p. 149)。

2. 展示情緒療癒素材與相關資料

(1) 情緒療癒素材展示：

在書目療法專區中陳列之素材，可預備至少兩冊，一冊限館內閱覽，其餘供外借；可外借之複本，宜一併置於專區中。情緒療癒素材的排列方式，建議按讀者之情緒困擾問題類別進行初步分類，如自我認同、人際關係、家庭關係、感情關係、失落與死亡等，將相同主題的情緒療癒素材集中典藏；其次，在同一主題中，則可依讀者的生命週期作次分類，如素材適用的對象為兒童、青少年、成年人或老年人等。

再者，圖書館可將素材適用對象、推薦理由等，黏貼於素材封面，以協助讀者了解該素材，並進一步判斷素材是否為個人所需。此外，專區的館藏資源清單，亦可印成紙本目錄，置於館內供讀者翻閱；也可以針對專區內的素材錄製導讀影片，並在素材的封面附上 QR code，讓讀者能自行連結至網路平臺觀賞。

(2) 相關資料展示：

可在書目療法專區中，置放介紹書目療法原理的資料，其型式如拍攝影片放置 QR code 連結，或以簡單易懂的圖文製作海報或小冊子，或提供網路上有關書目療法的資料等，供有興趣的讀者進一步了解。此外，亦可置放閱讀心得分享單、專區使用意見表等，供讀者填寫後，繳回櫃檯換取小禮物；由此，圖書館可了解讀者對專區與情緒療癒素材的感受和反應，並依據回饋來精進服務的品質。同時，讀者針對情緒療癒素材或專區的心得回饋，亦可在徵得同意後，張貼於館內或發佈在圖書館網站、社群網站等，以達到口碑行銷的效果。

3. 空間規劃、設計及佈置

在書目療法專區設置的地點方面，圖書館可檢視館內空間利用情形，調整館藏位置、活化使用率低的空間。此外，應盡量避免靠近出入口、流通櫃檯、洗手間旁等人流較多的地方，以讓讀者有一個不受干擾，能夠沉澱心靈的一方場域。而圖書館可以僅設立專櫃，或是選定獨立的空間來成立專區。若空間足夠，則可在其中辦理書目療法的相關活動，如說故事活動、講座、讀書會或相關的閱讀延伸活動等；若專櫃或專區需設於公共閱覽空間內，則可利用半身書架、矮圍籬、透明帷幕等稍作空間的區隔，以讓讀者有較靜謐的環境來閱讀。

除了一般的書架、書櫃外，亦可利用鑲嵌牆面的展示架放置情緒療癒素材，另外，專區內的設施可有別於一般閱覽區，如擺放懶骨頭沙發、和式桌等休閒風格的桌椅；此外，相關指示牌、文宣品等，宜採用明亮、柔和的色調。同時，也可置放布偶、療癒小物或植栽等，來使專區更讓人感到溫馨與舒適。

整體而言，規劃與設計書目療法專區時，可斟酌採用遊戲化（gamification）概念，以及讀者參與（reader participation）兩項原則。以下詳述之。

（1）遊戲化概念的原則：

在書目療法專區中融入遊戲化概念，可使人樂於嘗試，有利於進行體驗行銷。例如，可設計籤筒或扭蛋，放入情緒療癒素材的書目資訊以及內文的字句、適用對象等內容，讓讀者隨機取得療癒系圖書的書目，且可附上館藏位置的說明，以利讀者自行尋找。同時，還可辦理借閱集點換小禮物、針對素材內容來設計問答遊戲、設計闖關遊戲、棋盤遊戲等，在過程中並融入取書閱讀、分享心得的元素，以供讀者們一邊玩樂，一邊藉素材聊心與療心。

另外，也可透過時下流行的「覆面書」方式，將整本圖書包含封面和封底完全包覆起來，也就是蓋除書名、作者、內容概要等相關資訊，而以館員對此書的推薦文代之，例如說明書中主角的遭遇和情緒困擾問題等。如此，可引發讀者的好奇心與閱讀興趣，並藉由館員提供的線索選擇素材。

(2) 讀者參與的原則：

圖書館於專區成立之初，可舉辦命名活動、打卡簽到活動等，如此，一方面落實讀者參與的理念，同時也能行銷此項新服務。再者，讀者參與亦可涵括建立讀者推薦療癒系素材的機制，以及提供留言板、閱讀心得回饋單等，供讀者書寫閱讀心得，也可放置色筆讓讀者繪畫。留言空間可發揮創意，例如採用許願樹的方式，並提供彩色小卡，讓讀者書寫閱讀心得後自行懸掛；亦可由館員定期挑選此等心得，張貼在專區內或館內任何空間；此外，也可以在徵得同意後，將讀者參與活動時的手作、繪畫作品，用來佈置專區。

(六) 推展臨床性書目療法服務

衛生福利部晚近的相關統計顯示，臺灣有逾 150 萬人因罹患憂鬱症而就醫，且患者的人數於近年來持續上升（常春月刊編輯部，2021）。因此，建議圖書館可與醫療及健康照護專業人員協同合作，提供臨床性書目療法服務，為心理疾病患者提供適合的療癒性館藏資源，以協助解決社會問題。事實上，早於二十世紀初的美國，一些醫院圖書館館員，即開始與醫師及心理治療師合作，從事書目療法服務，並將之納入圖書館館員的專業工作中（Rubin, 1978）。

在實務作法上，圖書館可參考英國「處方書計畫」（Books on Prescription）的模式（陳書梅，2008；Frude, 2005；Porter, et al., 2008；Tukhareli, 2014）。該計畫由許多臨床心理師與初級健康照護專業人員（primary care counsellors），針對因輕微心理健康問題而感到困擾之成年人，共同選出適讀的心理自助書 35 冊，主題包括強迫症、憂鬱症、飲食失調、社交恐懼等，並將其書目編印為「處方書套組」（prescriber packs）。

此等處方書，由該計畫的主辦機構贈送素材給合作的圖書館典藏。而在看診時，醫師除了開生理藥方外，也以其中的圖書，為患者開列閱讀的「心靈處方箋」；患者可至圖書館領取處方書；同時，此等圖書也開放給所有人借閱。如此，館員能參考此等現成的心靈處方箋書目，從中推薦適切的素材給有需要的讀者。許多患者和醫師皆視「處方書」為藥物以外的另一種治療方式。

相關研究指出，圖書館提供此項服務，能有效節省公共醫療的成本（Fujiwara et al., 2015）；同時，亦可提高圖書館的能見度和利用率，因而獲得參與計畫之公共圖書館的認同，於是更積極地推廣此項服務（Brewster, 2009; Porter, et al., 2008）。

爰此，醫學圖書館與公共圖書館，可參照英國處方書計畫的模式，與衛生福利部、醫療機構等相關部門，或是與醫療及健康照護專業人員合作，輔助彼等挑選、提供情緒療愈素材給需要的人，以及辦理療愈閱讀推廣之相關活動；換言之，館員在施行臨床性書目療法服務時，其業務範疇主要在於療愈系圖書資訊資源的蒐集與推廣，或協助相關活動的進行（Zanal Abidin et al., 2021），但並不涉及對患者的醫療行為。

圖書館提供臨床性書目療法服務的內涵，可包括以下面向：1. 彙整情緒療愈素材；2. 辦理情緒療愈素材主題展和推廣活動；3. 邀請醫療及健康照護專業人員定期駐點，與有需要的讀者進行晤談，進而推薦情緒療愈素材。茲說明如下。

1. 彙整情緒療愈素材

首先，圖書館可初步彙整相關主題之館藏資源，供醫療及健康照護專業人員挑選適合當事者的療愈性素材。其次，圖書館可蒐集醫療人員針對不同心理疾病患者開列的閱讀處方，進一步建置書目清單，以供醫療人員、患者或家屬查閱。

2. 辦理情緒療愈素材主題展和推廣活動

圖書館可設置書目療法專櫃或專區，集中典藏上述醫療及健康照護專業人員挑選之素材，並在館內或館外辦理情緒療愈素材主題展，或以網路公告主題書單等方式進行推廣。

3. 邀請醫療專業人員定期駐點，與有需要的讀者進行晤談

圖書館可提供場地，讓臨床心理師、精神科醫師等醫療專業人員駐點，使有需要的讀者可在約定時間進行面談，由醫師為當事者開列適切的「閱讀處方箋」，再由館員提供素材供其借閱。

（七）進行服務評估

書目療法服務可如一般圖書館服務，定期進行服務評估，以了解此項服務整體的使用情形、讀者滿意度等。評估的方式，包括量化與質化的面向；在量化方面，有：1. 使用人數、素材借閱與閱覽次數統計；質化方面，則有：2. 書目療法專區與情緒療癒素材之使用意見；以及 3. 參與書目療法服務相關活動的心得等。茲詳述如下。

1. 使用人數、素材借閱及閱覽次數統計

（1）書目療法專櫃或專區：

可設計實體到訪板或線上打卡區，並搭配抽獎等方式，讓讀者留下足跡，以蒐集專櫃或專區的使用人次。

（2）情緒療癒素材：

對於限館內閱覽的館藏，可在封面黏貼統計表，供不記名劃記；而可供外借之情緒療癒素材，則由借閱次數統計使用人次。如此，可了解情緒療癒素材的使用率。

（3）實體活動參與人數：

統計每場次實體活動的參與人數，並分析活動對象、主題、性質、舉辦時間等，以從中了解哪些活動的參與率較高。

（4）網路之書目療法服務：

可統計情緒療癒主題書單之下載次數、網頁點閱率、社群網站貼文的曝光率、互動次數等。

2. 書目療法專區與情緒療癒素材之使用意見

圖書館宜定期針對書目療法專區之設置，以及情緒療癒素材之閱讀心得兩方面，蒐集讀者的意見與回饋。

事實上，無論是知識性、愉悅性或療癒性的館藏資源，館員大多無法立即明瞭素材是否對讀者產生作用；同理，情緒療癒素材對讀者的作用，其效果有時是立即性的，有時則如教育事業「百年樹人」般，無法在短時間內顯

現出來。是故，包括情緒療癒素材在內，任何館藏資源的使用，皆不宜聚焦於短期成效上。

而在具體作法上，可於專櫃或專區中置放意見箱、留言簿、心得分享簿，或建立線上之心得回饋表單，或放置紙本的閱讀心得回饋單；亦可直接詢問到館使用專區的讀者意見。再者，亦可依一般借閱排行榜的作法，定期讓讀者票選最喜愛的療癒系館藏資源，並公佈書目資訊予讀者參考。

3. 參與書目療法服務相關活動的心得

如同一般的閱讀推廣活動，圖書館在辦理各項書目療法服務相關活動後，可對參與者進行滿意度調查，如活動使用之閱讀素材是否切合個人需求、對活動進行的流程、方式、場地是否滿意等。進行評估的時間點，可以在各場次的活動後，以及整個系列活動結束後。而活動帶領者亦可進行自我評鑑，藉此了解如何精進帶領療癒閱讀活動的技巧，並藉此留下服務經驗，以利傳承。詳細如下所述。

(1) 活動參與者意見調查：

可採口頭詢問或問卷調查的方式，調查對象除了參與者本人外，亦可涵括其重要他人，如兒童的父母、樂齡長者之兒女，以及學生家長、班導師、同儕等；而意見調查應涵括定期舉辦的常態性活動和不定期進行的一次性活動。

(2) 帶領者自我評鑑：

在活動過程中，帶領的館員或志工可直接觀察參與者的反應，評估活動進行與互動討論的氣氛是否熱絡；亦可在活動後，反思個人帶領的成效，以及是否有可精進之處，例如，對參與者的了解程度、所選素材是否符合參與者需求、有無應用適當的人際溝通技巧等。

三、圖書館書目療法服務推展常見的困難與解決方案

無論任何類型的圖書館，在推展服務的過程中，難免會遭遇一些困難與障礙；而在推動書目療法服務時，常見的問題如書目療法服務未能獲得上級單位或主管的支持、人力資源不足或人員異動頻繁導致實務經驗不易傳承、

館員的書目療法服務專業知能不足、不了解服務對象的情緒困擾問題、推薦的情緒療癒素材無法完全切合讀者的需求，以及情緒療癒館藏的新穎性不足等。針對此等問題，茲臚列可行的解決方案如下。

（一）書目療法服務未能獲得上級單位或主管的支持

有些圖書館會遭遇書目療法服務不受上級單位或主管重視，以致面臨經費短缺、人力資源不足等境況，使服務難以持續推展。針對此等問題，館員可秉持服務讀者的熱忱與初心，尋求問題的解方。

首先，應同理主管與上級單位的立場，可能係考量圖書館的整體營運需顧及的面向多元，同時也尚未建立對書目療法服務的足夠認知，因此不完全了解此項服務對讀者與社會的重要性。爰此，館員可尋求時機進行「向上領導」，向上級單位與主管說明書目療法對讀者個人，乃至於整體社會的益處所在；並藉由其他圖書館施行的實務案例，爭取彼等對書目療法服務的認同。

另一方面，在資源有限的情況下，館員可先盤點現有資源來規劃可行的活動，並徵求志工來協助相關的業務，如挑選情緒療癒素材、維護專區館藏、帶領說故事活動、讀書會等。同時，在舉辦相關活動後，可多方蒐集讀者的正面回饋，由此，讓上級單位或主管明瞭，此等服務對增進讀者心理健康能有所裨益。

再者，館員亦可嘗試將此項服務的實務經驗撰寫為文，並將之發表至國內外的相關期刊、研討會、論壇，或是圖書館的網站、社群網站、部落格等，藉此讓上級單位、其他圖書館、社會大眾，皆能看見圖書館書目療法服務的成果。如此，當能讓上級單位與主管認知到此項服務的重要性，進而能以此作為爭取經費的依據。

（二）人力資源不足或人員異動頻繁，導致實務經驗不易傳承

無論是為讀者選擇情緒療癒素材的閱讀式書目療法服務知能，抑或是帶領讀者討論素材等互動式書目療法服務知能，皆需要時間來累積經驗。一些圖書館因人力資源不足或人員異動等因素，以致負責書目療法服務的人員經常輪替，使得實務經驗不易傳承，相關業務的品質難以提升。

針對此問題，建議圖書館可讓所有館員皆接受書目療法服務培訓課程，更將之納入新進人員培訓中；同時，善用圖書館的志工人力資源，持續培訓彼等之專業知能，以協助館員規劃書目療法服務的多元活動。藉此，期讓館內所有人員皆具備此項服務的基本知能；如此，當可克服人員異動頻繁的問題。再者，負責書目療法服務業務的館員，平日可將服務的經驗記錄下來，由此將隱性的知識傳承給其他館員，甚至可將之整理成文章，發表於實體的期刊、論壇，或是各種網路媒體，以嘉惠更多同道。

（三）館員的書目療法服務專業知能不足

圖書館書目療法服務正在臺灣快速發展，大多數館員仍較少有機會接受相關的培訓課程，因此館員常不知如何著手推展此項服務。對此，建議圖書館全面地為館員辦理在職教育訓練；而圖書館間亦可抱持共好共榮的理念，合作邀請書目療法之專家學者辦理初階與進階的工作坊或培訓課程，共享培訓的資源。

倘若圖書館因種種因素而未能為館員辦理在職教育訓練，則建議館員可先參考市面上已出版之相關書目、其他圖書館的情緒療癒主題書目清單、相關網路書評等，來添購療癒系館藏，並將之集中一處，設置書目療法專櫃或專區，或辦理素材主題展等。

再者，一些圖書館已初步推展書目療法服務，但由於館員尚未完全具備挑選情緒療癒素材的知能，也不知如何帶領讀者進行療癒閱讀，因而未能增加情緒療癒館藏資源的數量，也無法精進服務的內涵。針對此問題，建議推展此項服務的新手，以及具有經驗但不知如何精進服務內涵的館員，可自主學習，研讀書目療法相關專書或期刊文獻，或主動參加其他圖書館或專業機構辦理的講座、論壇或工作坊；同時，也可實際參訪已推展此項服務的圖書館，達到互相觀摩學習的效果。如此，藉由落實終身學習的理念，持續進修，當可充實個人的書目療法服務專業知能。

（四）館員不了解服務對象的情緒困擾問題

有關此問題，建議館員可從服務對象的生命週期切入。在具體方式上，館員可參考心理學專書、相關研究報告、媒體報導，或經由網路檢索相關資

源，甚至可以直接與相熟的讀者交談，藉此了解不同生命週期的族群有哪些常見的情緒困擾問題。

再者，大學圖書館與中小學圖書館，可從輔導老師、班導師、授課教師，或學生家長、同儕等層面，來了解學校師生的心理需求。再如，公共圖書館方面，可擴大與社區內相關機構的連結，做好公共關係，並進一步諮詢機構的人員，藉此來了解特定族群的心理需求，進而提供相關服務；可合作的機構如學校、社會福利機構、安養中心、矯正機構等。

除此之外，亦可從民眾面對自然或人為災害等重大社會事件，或在不同民俗節日時，可能衍生的情緒困擾問題著手，例如中秋節前後會思念外地的親友、情人節時憶起已分手的情人、清明節時會緬懷往生者等，同時設計相應主題之活動，如舉辦療情傷之情緒療癒素材主題展、提供哀傷療癒之主題書單等。

另外，由於同年齡層的個體之間，通常更能了解彼此的情緒困擾與心理需求，因此亦可善用與服務對象年齡層相近的志工，來協助服務的規劃與執行。例如，可請學生服務學生、教職員服務教職員、初老的樂齡志工服務更年長的樂齡者，此等作法即為當代圖書館經營的趨勢——「讀者參與」理念的運用。

（五）館員推薦之情緒療癒素材，無法完全切合讀者的需求

此問題可由館員和讀者兩個層面來分析。首先，在讀者層面上，讀者與素材互動後，其閱讀心得或許會與專業書目、館員或其他讀者的想法有所不同，此乃是正常的現象。俗諺有云「一種米養活百種人」，每個人的喜好、困擾、需求，本就不相同；而且個人的需求，有時連讀者自身也難以察覺，更遑論與讀者並不相熟的館員。此等情況，即如同「讀者反應理論」（reader response theory）所言，每個人對閱讀素材的理解，會因個人過往的生活經驗、文化背景、素材的特性而有所差異，情緒療癒素材亦是如此。因此，吾人不必因讀者不喜歡所推薦的素材而裹足不前。

其次，由館員的層面觀之，則無論讀者對素材內容的反應為何，為讀者推薦館藏資源一直都是館員的職責所在。爰此，館員的責任乃在於盡力去了

解讀者的閱讀偏好與需求，以及療癒素材的特性，並將可能對讀者產生情緒療癒作用的館藏彙整出來，提供給有需要的人參考。而館員可從做中學，藉由持續地累積經驗，從而得以愈來愈嫻熟選擇情緒療癒素材的技巧。

（六）情緒療癒館藏的新穎性不足

不論是知識性或療癒性素材，面對市面上不斷推陳出新的圖書資料與影音資源，圖書館常需定期採購新書以充實館藏資源。然而，在情緒療癒素材方面，因目前可供參考的中文書目較少，且館員常不知如何自行挑選情緒療癒素材，以致較未能添購新近出版的療癒系館藏。

針對此問題，建議館員可定期瀏覽網路書店、出版社、社群網站上關於情緒療癒素材之新近出版資訊，檢視其中的素材內容簡介、專業人士推薦文，或檢索網友閱讀心得等，以從中挑選適合的素材納入館藏。

另一方面，館員亦應認知到，素材的情緒療癒效用，並不取決於其新穎度；優質的情緒療癒素材正如經典般歷久彌新。因此，無論是新近出版或是年代久遠的館藏，只要符合個人需求者即可推薦。事實上，館員更應注意情緒療癒館藏的書況是否良好；倘若利用率高，則宜購置複本、再版書等，以取代使用過度的館藏；如此可避免因書況不佳而引起的負面觀感。

再者，現今是影音世代，許多讀者期待能在網路上找到情緒療癒影音資源，而此類型的素材更新速度快，尤其是置放於 YouTube、Facebook、Instagram、TikTok 等網站中的影片等；此類型的網路影片，具有傳播便利、免費、快速傳達訊息等特性，相當受民眾歡迎。然而，館員常不知如何判斷網路上的影音資源是否屬於情緒療癒素材，目前也尚未有相關研究或文獻可參考。

對此，建議圖書館館員，可嘗試依據書目療法的情緒療癒原理，判斷影片是否對特定族群具有情緒療癒作用；同時，亦可透過圖書館的社群網站，鼓勵讀者主動分享其認為有療癒效果之網路影片，在經由館員檢視後，將合適者整理成情緒療癒素材主題清單，置於圖書館網站中供大眾參考。

伍、臺灣各類型圖書館書目療法服務之實務案例

自 2006 年起，臺灣開始有不同類型的圖書館展開發展性書目療法服務，迄今已有十餘年；晚近，有愈來愈多的圖書館關注到讀者的心理需求，相繼推展此項服務；至於臨床性書目療法服務，則尚未見有圖書館推動。因此，本服務指引聚焦於圖書館發展性書目療法服務的實務面向。筆者參考各類型圖書館以 E-mail 提供的現況資料、圖書館之官方網站與社群網站，再輔以相關文獻上所載錄者，綜整出其中較具特色的圖書館案例，據此說明書目療法服務在臺灣各類型圖書館之推展實務。

整體而言，臺灣各類型的圖書館，在推展書目療法服務前，皆先針對館員或志工展開在職教育訓練，或由館員自行參與研習課程、閱讀相關專業文獻等，藉此充實實務工作者的書目療法專業知能；之後，再正式推展書目療法服務。

而圖書館的服務項目與活動內容，可分為實體服務之閱讀式與互動式書目療法服務，以及網路之書目療法服務。其中，在實體之閱讀式書目療法服務方面，施行方式包括辦理情緒療癒素材主題展、設置專櫃或專區、舉辦講座等；而實體之互動式書目療法服務方面，則內容有說故事活動、讀書會、閱讀課程與生命教育課程及閱讀延伸活動、工作坊與論壇等，此類型的服務較常由公共圖書館與中小學圖書館推展。至於大學圖書館與醫學圖書館，目前則仍較少見實體之互動式書目療法服務。

另外，許多圖書館亦透過網路展開書目療法服務，如提供主題書單、經營書目療法之部落格、網站，或在社群網站中介紹療癒系素材等；而在 Covid-19 疫情影響下，有不少公共圖書館與大學圖書館，以拍攝影片、網路直播、線上會議室等途徑提供服務。然而，網路之書目療法服務在中小學圖書館和醫學圖書館仍較為少見。

以下分別敘述公共圖書館、大學圖書館、中學圖書館、小學圖書館以及醫學圖書館，在實體之閱讀式書目療法服務、互動式書目療法服務，以及網路之書目療法服務等方面的實務案例，藉以提供相關從業人員參考。

一、公共圖書館

臺灣的許多公共圖書館，皆在推展實體之閱讀式書目療法服務，方式包括辦理情緒療癒素材主題展、設置書目療法專櫃或專區、進行講座等；同時，亦有不少公共圖書館透過舉辦說故事、讀書會等活動，推展互動式書目療法服務。

其中，服務推展較具特色者，例如桃園市立圖書館（簡稱桃市圖）、臺中市立圖書館（簡稱中市圖）、雲林縣斗六市立繪本圖書館（簡稱斗六繪本館）、臺南市立圖書館（簡稱南市圖）、高雄市立圖書館（簡稱高市圖）、臺東縣鹿野鄉立圖書館（簡稱鹿野圖書館）、花蓮縣文化局圖書館等。以下依各圖書館開始推展服務的年份敘述之。

（一）高雄市立圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

高市圖於 2007 年起，即推展書目療法服務，其首先在三民分館設置「兒童情緒圖書專櫃」，提供讀者療癒系繪本素材，命名為「兒童心靈維他命」，為臺灣最早推展書目療法服務的公共圖書館。

2014 年高市圖新總館落成後，亦在四樓設置「書目療法專區」（圖 2）。2019 年，總館三樓開設文創商店「生活索書號」，其中放置一個「生活解謎書櫃」（圖 3），設有「關係有點傷」、「未來很迷茫」、「找自我認同」、「生活新靈感」等四種主題，每個主題中陳列多個圖書造型的盒子，館員會摘錄療癒系文學作品中，一些有關如何面對情緒困擾的金句，印製成紙卡，供讀者抽取。



圖 2 總館四樓「書目療法專區」



圖 3 總館三樓文創商店「生活索書號」之生活解謎書櫃

另一方面，在社會發生重大事件、人心惶恐不安時，高市圖也會在專區內辦理情緒療癒素材主題展，例如 2021 年 4 月發生臺鐵太魯閣號列車出軌事故後，總館即舉辦「讓我們療一療」主題書展（圖 4），同時，亦邀請諮商心理師舉辦講座，藉以撫慰社會大眾受創的心靈。



圖 4 2021 年總館「讓我們療一療」主題書展

近年來，高市圖的多所分館，亦陸續設置書目療法專櫃或專區，例如 2020 年文化中心分館成立「陽光角落—書目療癒區」（圖 5）、鼓山分館成立「書目療法專櫃區」（圖 6），而草衙分館、大樹三館（圖 7），相繼成立書目療法專區，並典藏適合樂齡者的情緒療癒館藏。



圖 5 文化中心分館「陽光角落—書目療癒區」



圖 6 鼓山分館「書目療法專區」



圖 7 大樹三館「書目療法專區」

2021 年 5 月至 7 月，在 Covid-19 疫情三級警戒的閉館期間，高市圖為因應一般讀者和兒童暑期的閱讀需求，特別提供由館員挑選之各類主題的「閱讀袋著走－防疫版」書箱，免費郵寄給讀者，其中，即特別為兒童讀者提供「心靈維他命」主題圖書。在疫情趨緩，圖書館重新開放後，亦於書目療法專區中，設置小型書展「外帶一份森林」，促使民眾運用圖書館展示的情緒療癒素材，來自我調適負面情緒，並找回面對不確定未來的心能量（圖 8）。



圖 8 2021 年總館「書目療法專區」之「外帶一份森林」小型書展

2. 互動式書目療法服務

近年來，高市圖進行了多項互動式書目療法服務。例如，該館總館於 2018 年為成年人舉辦三場「生活・療癒・放輕鬆」讀書會，主題分別為失戀、喪親與憂鬱情緒，皆邀請諮商心理師來主持，運用療癒系圖書、歌曲、電影等來進行（圖 9）。



圖 9 2018 年總館「生活・療癒・放輕鬆」讀書會

再者，2014 年大東分館與國立屏東科技大學幼兒保育系師生合作，為一般兒童與輕度身心障礙孩童及其父母舉辦情緒療癒繪本共讀與手作活動，

名為「創藝閱讀樂～開啟繪本多元利用之門」，藉此幫助兒童舒緩負面情緒與學習面對情緒困擾的方式。而許多分館皆會在週末的常態性活動「Fun 心聽故事」中，挑選情緒療癒繪本來進行說故事活動，並帶領兒童進行閱讀與討論。

3. 網路之書目療法服務

高市圖在網路上提供書目療法服務由來已久。該館網站提供豐富的情緒療癒素材主題書目清單，所涵括者除了過往所辦理之實體素材展所用的書目外，亦分別為不同年齡層的對象，在圖書館網站上建立「心靈維他命」主題書單（圖 10）；其中，中學生、大學生及樂齡者之「心靈維他命」書單，其係參考前述書目療法專家陳書梅所撰寫的三本情緒療癒繪本解題書目中臚列的素材，而「兒童心靈維他命」書單，則同時參考陳書梅撰寫的《兒童情緒療癒繪本解題書目》，以及其他專家學者推薦之素材。

高雄市立圖書館
Kaohsiung Public Library

字級：小

兒童心靈維他命

這裡提供兒童情緒抒解書目清單，歡迎借閱！
書單參考台大圖書資訊系陳書梅教授出版圖書，所建議情緒療法書單，讓您在遭遇生活中大小事物時，透過寫和心靈對話，用睿智的人生智慧，找出情緒抒解的最佳方式。
以下為心靈維他命針對各年齡讀者所提供的心靈處方箋
兒童情緒療癒繪本解題書目，2009年，臺灣大學出版中心出版。
從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目，2014年，臺灣大學出版中心出版。
從孤寂到恬適：編齡情緒療癒繪本解題書目，2018年，旺文社出版。
從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目，2018年，旺文社出版。

主題名稱	主題名稱
■ 兒童_其他_分享	■ 兒童_其他_感恩惜福
■ 兒童_其他_生活習慣	■ 兒童_其他_解決問題
■ 兒童_尊重與包容_競賽平等	■ 兒童_尊重與包容_種族歧視
■ 兒童_尊重與包容_性問題	■ 兒童_尊重與包容_兩性平權
■ 兒童_挫折與調適_身心失能	■ 兒童_同儕關係_霸凌
■ 兒童_同儕關係_珍惜友情	■ 兒童_情緒管理_紓解脾氣
■ 兒童_情緒管理_紓解害怕	■ 兒童_甜蜜家庭_家庭關係
■ 兒童_甜蜜家庭_長輩	■ 兒童_甜蜜家庭_有關媽媽的形象
■ 兒童_甜蜜家庭_有關爸爸形象	■ 兒童_甜蜜家庭_失親

圖 10 心靈維他命書單

（二）臺中市立圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

中市圖於 2010 年起，開始針對兒童施行書目療法服務。是年，該館豐原分館（原豐原市立圖書館）初次設置「情緒療癒專區」，蒐集書目療法專

家陳書梅推薦之情緒療癒繪本。之後，該專區亦加入青少年情緒療癒素材，以擴大服務的族群。近年來，該館在高齡社會的趨勢下，亦逐漸添購樂齡族群適用之情緒療癒素材，以嘉惠社區內的長者（圖 11、圖 12）。



圖 11 豐原分館「情緒療癒專區」報導



圖 12 豐原分館「情緒療癒專區」

而自 2017 年，中市圖即系統性地針對總館主管與所有分館主任、基層館員及志工，分別進行書目療法服務專業知能培訓，讓所有同仁皆能了解書目療法的原理及療癒閱讀的相關推廣服務；同時，該館每年皆採取由總館主導、所有分館同步的方式，安排一個月的時間舉辦情緒療癒素材主題展，展出心理自助書、小說、繪本等情緒療癒素材，藉此發揮曝光效應。

之後，總館和許多分館相繼成立情緒療癒素材專櫃或專區；例如大甲分館（圖 13）、太平坪林分館、清水分館、豐原南嵩分館、龍井分館（圖 14）、龍井山頂分館（圖 15）、龍井龍津分館（圖 16）等。總館亦配合情緒療癒書展的活動，推出「閱讀得來速—情緒療癒」書袋借閱活動，將數本情緒療癒繪本連同心得回饋單置於書袋，節省讀者選擇素材的時間，且以贈送多肉植物的方式，鼓勵讀者向圖書館回饋療癒閱讀的心得。



圖 13 大甲分館「解憂閱讀角」



圖 14 龍井分館「情緒療癒區」



圖 15 龍井山頂分館「情緒療癒區」



圖 16 龍井龍津分館「情緒療癒區」

2019 年，中市圖總館委請專業設計師打造「閱讀解憂書房」專區（圖 17），以溫馨色調的傢具、綠色植栽與木製擺飾，營造猶如身處森林中的舒適療癒氛圍；並定期在專區中舉辦各式各樣的書展。該館也將情緒療癒館藏彙集成書目清單，方便讀者查詢。

舉例而言，總館於 2020 年 Covid-19 疫情爆發之時，鑑於社會大眾惶恐不安，乃印製書目療法專家陳書梅編製的「居家防疫心靈處方箋」，其中臚列了療癒系音樂、電影與繪本、心理自助書、詩歌等相關素材，總館亦將此份書目清單置於各個分館中，供民眾自由取閱。

2021 年，也持續針對疫情，舉辦「心生活・新氣象書展」，讓讀者能透過閱讀，找到疫後生活的調適方式；之後，辦理「癒見幸福書展」（圖 18），展示愛情、親情、友情等主題之情緒療癒心理自助書和繪本。



圖 17 總館「閱讀解憂書房」



圖 18 2021 年總館「癒見幸福書展」

此外，中市圖亦會在館外辦理情緒療癒素材主題展，主動向民眾推廣療癒閱讀，例如參與「世界閱讀日」等市集擺攤，展示情緒療癒素材（圖 19）；另一方面，該館的行動書車，亦設有「書目療法專櫃」，多於學校、里長辦公室、醫院、社區超商門市等處駐點，為當地的社區民眾提供服務，以增加圖書館情緒療癒館藏的利用率。



圖 19 2020 年「世界閱讀日」於國立公共資訊圖書館設攤推廣情緒療癒素材

再者，中市圖也會定期邀請專家學者，針對一般民眾舉辦書目療法講座，如2019年「從煩心到順心：用『書目療法』預約幸福人生」等；除此之外，該年總館也另與出版情緒療癒素材的出版社合作，辦理「療癒系繪本作家講座列車」（圖 20），由出版社邀請專家學者，於該館進行「情緒療癒面面觀——談日常情緒的照護方式」講座。



圖 20 2019 年總館「療癒系繪本作家講座列車」

2020 年也針對臺中市的讀書會團體帶領人與相關成員，辦理名為「如何辦個療癒系的讀書會」之講座（圖 21），教導學員如何挑選療癒系閱讀素材，以及如何在讀書會中帶領與討論療癒系的閱讀素材。



圖 21 2020 年總館「如何辦個療癒系的讀書會」講座

另外，是年，龍井分館亦與龍井區國中小及龍井區公所合作，在館內規劃「與作家有約—療癒閱讀」講座，對中小學師生和樂齡志工講解療癒閱讀；除講座活動外，亦同步舉辦情緒療癒書展及借書辦證活動，以方便讀者直接借閱療癒系素材。

2. 互動式書目療法服務

中市圖總館在「閱讀解憂書房」中，也常展開互動式書目療法服務，例如結合書目療法與其他自然療癒的理念，辦理「和諧粉彩」課程，讓讀者能同時藉由閱讀與繪畫來安定內心；此外，亦辦理其他能讓人紓壓、放鬆的活動，如畫禪繞畫、手作竹編昆蟲等，讓讀者透過活動來療癒身心的同時，也吸引讀者走訪「閱讀解憂書房」療癒閱讀專區。

另外，該館的行動書車，會有志工團隨車，至社區的定點，如社區超商門市、學校、醫院等，進行說情緒療癒繪本故事活動（圖 22）。而自 2020 年起，邀集曾接受書目療法服務專業知能培訓的館員，參與每月舉辦的「解憂 Talk 朋友圈」讀書會，共讀專家學者挑選之情緒療癒繪本並進行分享與討論，以體驗療癒素材與個人生命經驗連結的歷程，期藉此增進書目療法素材選擇的專業知能。



圖 22 2019 年行動圖書車於 7-11 門市閱覽室進行情緒療癒繪本說故事活動

3. 網路之書目療法服務

中市圖在網站中建置「閱讀解憂書房」頁面（圖 23），彙整學者專家提供的情緒療癒素材清單，編製主題書目清單，並在圖書館線上目錄（OPAC）中建置主題書單（圖 24），藉此展開網路之書目療法服務。該館更於 Covid-19 疫情期間，依據書目療法專家陳書梅編製之「居家防疫心靈處方箋」，建置相關網頁（圖 25）。

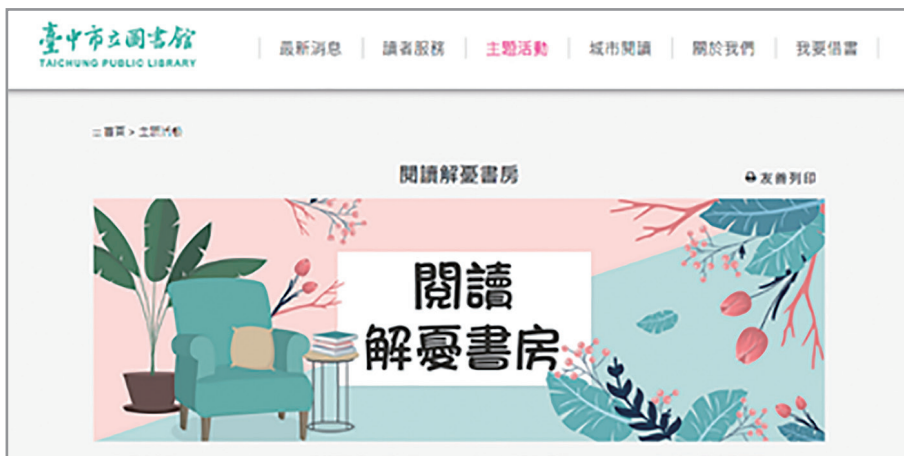


圖 23 「閱讀解憂書房」頁面

情緒療癒書單					
序號	書名	作者	出版者	出版日期	ISBN
1	1000把大提琴的合奏	伊勢英子	遠流	2005/9/1	9789573255925
2	14招克服恐懼	全美文化	全美	2003/12/15	9789576023293
3	Guji-Guji	陳致元	信誼基金	2005/2/15	9789861610177
4	Life幸福小舖	楠茂宣	幼獅文化	2016/12/12	9789864490608
5	P.S.我愛妳	西西莉雅·艾亨	時報出版	2008/1/24	9789571347936
6	一片葉子落下來	李奧·巴斯卡力	高寶	2012/6/13	9789861857251

圖 24 「閱讀解憂書房」中的情緒療癒書單

居家防疫心靈處方箋	
類別	書名
書籍 / 心理自助書	力挺自己的12個練習
	心理韌性訓練
	心理醫師的傷心急救手冊
	決定你成功的不是情商，是逆商AQ
	恢復力 (商周出版)
	情緒重建
	就算明天將說再見，也要給今天的花澆水
	微復原力
	當焦慮來臨時
	解憂說話術
	對自己，也要學會放手
	憤怒療癒力
	撫慰人心的52個關鍵詞
書籍 / 繪本	療癒，從感受情緒開始
	闔黑情緒
	小水窪 (遠流出版)
	不快樂的母牛
	月亮忘記了

圖 25 「閱讀解憂書房」中的「居家防疫心靈處方箋」書單

另外，2021 年，中市圖在 Covid-19 疫情閉館期間，亦運用社群網站 Facebook 進行療癒繪本推薦、說故事活動等，例如，7 月推出「親子防疫—繪本共讀」單元，首個主題即為「情緒療癒」，向讀者推薦適合親子共讀的情緒療癒繪本（圖 26）；而龍井分館亦錄製說故事影片上傳至 Facebook 粉絲專頁中，以鼓勵親子共讀（圖 27）。



圖 26 疫情期間在 Facebook 上推薦適合親子共讀的情緒療癒繪本

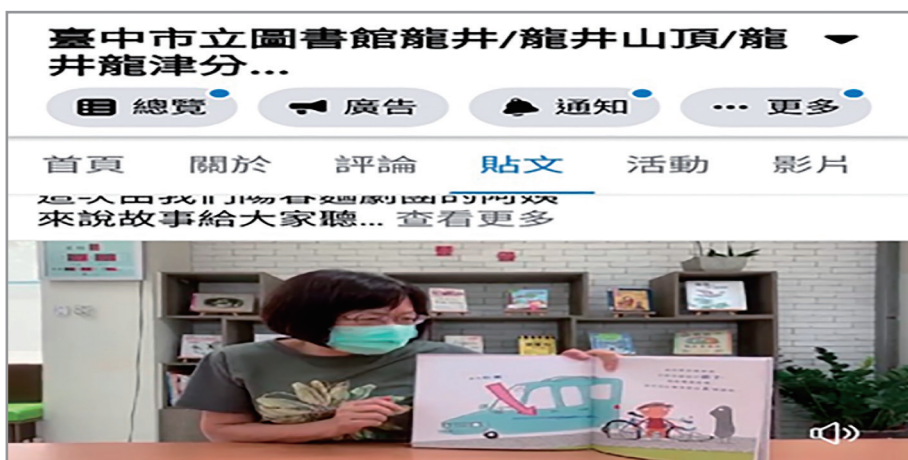


圖 27 龍井分館錄製說故事影片上傳 Facebook

(三) 臺東縣鹿野鄉立圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

鹿野圖書館自 2011 年起，即推展兒童書目療法服務，其在一樓設置小型的「兒童書目療癒書籍專櫃」，展示書目療法專家陳書梅撰寫之《兒童情緒療癒繪本解題書目》中的 50 本繪本。而自 2018 年起，該館針對各年齡層的讀者，全面推展書目療法服務。在具體作法上，該館將館舍入口旁的半身書櫃，設置為「情緒療癒圖書」專櫃，集中典藏一些情緒療癒繪本與情緒療

癒心理自助書（圖 28）；同時，更將二樓使用率低的參考書區，全面改造成「書目療癒區」，典藏大量專家學者推薦之情緒療癒繪本。



圖 28 2018 年起一樓入口旁設置「情緒療癒圖書」專櫃

在專區設計上，該館從一樓的樓梯口、樓梯間的佈告欄、乃至於進入二樓的牆面，皆張貼由讀者或館員繪畫與書寫的療癒閱讀心得，以及多種由專家學者提供的情緒療癒主題書單，如 2018 年因應臺鐵普悠瑪號列車出軌事故的「失落／死亡情緒療癒素材清單」、2020 年針對 Covid-19 疫情的「居家防疫心靈處方箋」等（圖 29），藉此吸引讀者走訪二樓的專區。

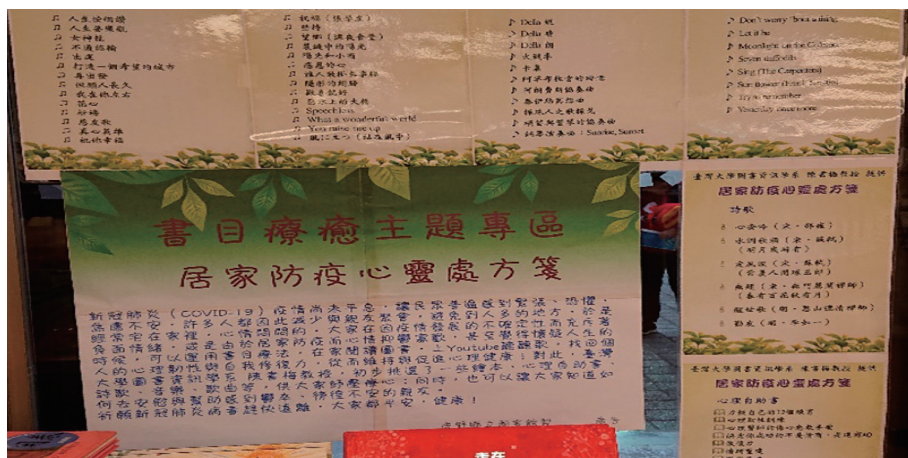


圖 29 圖書館入口顯眼處張貼「居家防疫心靈處方箋」

值得一提的是，鹿野圖書館在二樓「書目療癒區」的整面牆上，張貼著由專家學者設計的「書目療癒區 情緒療癒 DIY『閱讀處方』任你抓」的大圖（圖 30），而對側牆壁則展示讀者參加書目療法活動時所繪的畫作；同時，該館亦將書目療法的「認同、淨化、領悟」原理解說懸吊於牆角空間，讓讀者明瞭書目療法的情緒療癒原理。專區中，也充分運用遊戲化的概念，放置館員自行手工製作的「療癒書目籤筒」（圖 31）、「兒童書目療癒大富翁棋盤」（圖 32）等，期藉此增加讀者使用專區的意願與樂趣。



圖 30 「書目療癒區情緒療癒 DIY『閱讀處方』任你抓」

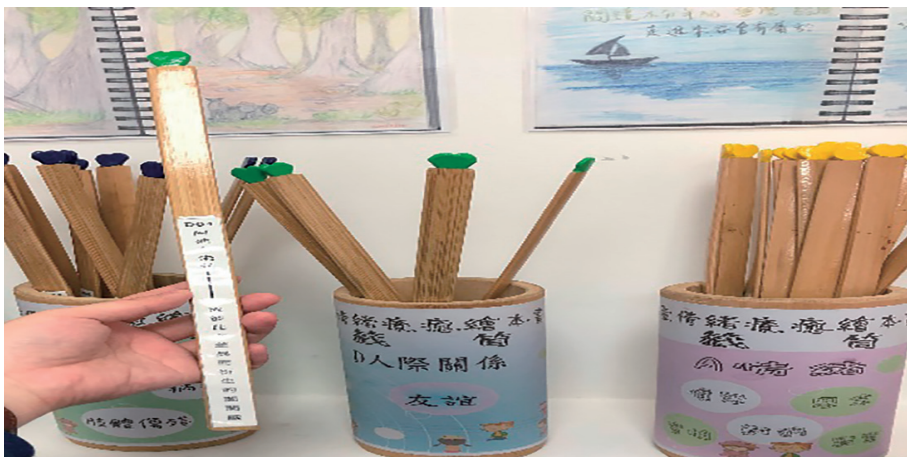


圖 31 療癒書目籤筒

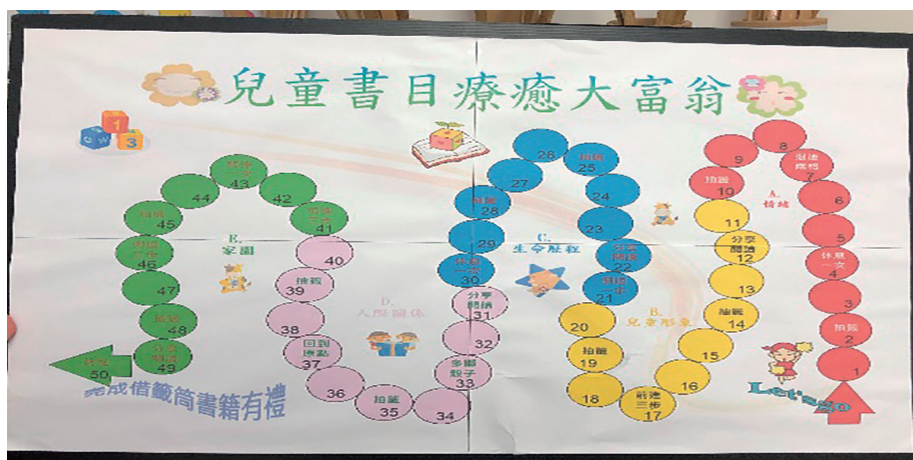


圖 32 兒童書目療癒大富翁棋盤

另一方面，該館亦提供「療心筆記本」（圖 33），讓讀者以繪畫或留言的方式，抒發閱讀情緒療癒素材後的心情；而館員則定期檢視讀者的閱讀心得與回饋，並挑選其中的作品，張貼於樓梯間的佈告欄。換言之，該館運用「讀者參與」的理念，張貼讀者的作品佈置此專區，藉此發揮口碑行銷的效果，吸引更多讀者利用圖書館的書目療法服務。



圖 33 圖書館樓梯間佈告欄張貼「療心筆記本」內頁

除了設置書目療法專區外，鹿野圖書館亦經常在館內外辦理情緒療癒書展，且每次館外的書展，皆提供現場申辦借閱證服務，以利讀者當場借閱展

覽之療癒系圖書。例如，臺鐵普悠瑪號列車出軌事故後，該館配合關山慈濟醫院於 2019 年為傷者舉辦的義診活動，至義診場地辦理「暖心療癒閱讀主題書籍展－和所愛說再見」（圖 34）。之後，也持續與關山慈濟醫院中醫門診合作，自 2020 年起，在門診候診區設立「書目療法 預約幸福」專區，將情緒療癒圖書常態性地置於該院，供民眾閱讀（圖 35）。



圖 34 2019 年與關山慈濟醫院合作辦理「暖心療癒閱讀主題書籍展－和所愛說再見」



圖 35 2020 年關山慈濟醫院中醫門診候診區「書目療法 預約幸福」專區

再者，鹿野圖書館亦與知本國家森林遊樂區之志工讀書會合作，於 2019 年在遊樂區中辦理「當樹木遇上書目療法－繪本情緒療癒書籍展」。其次，

該館還與鄰近的中小學校，如鹿野國中、鹿野國小、瑞源國小、龍田國小等配合，舉辦情緒療癒書展與相關活動。

鹿野圖書館另利用學者專家發表的論文與科普文章，印製簡介書目療法的單張文宣，以便讓館內讀者和參加館外書展的民眾，得以明瞭療癒閱讀具有促進心理健康的功能。此外，該館亦會與相關單位共同舉辦講座，如 2020 年與花蓮慈濟功德會合作，邀請專家學者對該會成員進行「用『書目療法』預約幸福：療癒閱讀，提升挫折復原力」講座。

2. 互動式書目療法服務

鹿野圖書館常定期針對兒童、青少年及樂齡者，在二樓的「書目療癒區」展開互動式書目療法服務；例如自 2018 年起，每年暑假為兒童辦理情緒療癒的系列活動，至今舉辦過「啟動心靈愛閱讀活動～療癒閱讀內在世界」、「藝·同(童).理心－兒童書目療癒閱讀活動」、「兒童書目療法 人際關係工作坊」（圖 36）等，並將活動成果張貼於專區的牆面；此等活動，皆由圖書館館員或講師於帶領「說療癒繪本故事」後，再進行互動遊戲、手作、繪畫等延伸活動。而在青少年族群方面，2020 年，該館亦由書目療法專家主持「療癒閱讀，提升國中生的挫折復原力：書目療法一日工作坊」，邀請鹿野國中師生到館，一同體驗如何運用情緒療癒素材來舒緩負面情緒，並提升個人面對挫折的心理韌性。



圖 36 「兒童書目療法 人際關係工作坊」活動成果

樂齡長者族群是公共圖書館的主要服務對象之一，尤其在青壯年人口外移的偏鄉更是如此；對此，鹿野圖書館會定期為樂齡者提供互動式書目療法服務。例如，2018年起，持續為樂齡者辦理療癒閱讀讀書會，至今辦理過如「『讀畫會』腦部瑜珈療癒閱讀」、「療癒閱讀幸福合奏」、「閱悅療癒藝能 Sa long」、「Life 幸福小鋪閱讀會（圖 37）」等。



圖 37 2021 年「Life 幸福小鋪閱讀會」

每場次的活動皆在閱讀之後，結合繪畫、戲劇表演等延伸活動（圖 38）；閱讀的素材，亦多採用專家學者所建議之情緒療癒繪本，或活動講師挑選之療癒系圖書來進行。在每期的活動結束後，該館會舉辦活動成果展茶會，邀請鄉長、參與者的親朋好友等參加，在茶會中展示參與者的作品，並由參與者分享個人參加活動的心得，如此，不僅可發揮口碑行銷的效果，圖書館也能從中蒐集參與者對活動的回饋。



圖 38 2020 年「閱悅療癒藝能 Sa long」學員討論戲劇演出

鹿野圖書館以三位館員的人力資源，再輔以長期地諮詢專家學者並善用讀者與志工的力量，積極地對鹿野鄉與周邊地區推動書目療法服務，著有成效，因此獲得中華民國圖書館學會 108 年度社會服務獎。

（四）桃園市立圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

桃市圖推展閱讀式書目療法服務初期，主要係舉辦不定期的講座為主。該館邀請書目療法專家到館對一般民眾介紹書目療法的理念，例如於 2016 年暑假，辦理「愛戀一夏」系列講座，分別針對兒童、青少年、青壯年及樂齡長者，進行四場次的療癒閱讀講座。

另外，該館總館一樓的「心靈小舖」專區（圖 39），會不定期針對民眾的情緒困擾問題，如職場、生涯發展等主題，展出情緒療癒圖書或影音資源，例如 2018 年 10 月的「職場心靈小舖」；同時，亦配合重大的社會事件策展，如 2018 年平鎮工廠大火導致消防員殉職，即舉辦「用書撫平你的傷痛」書展（圖 40），展示相關之療癒系小說、心理自助書等。



圖 39 總館一樓「心靈小舖」專區



圖 40 2018 年總館「用書撫平你的傷痛」書展

2. 互動式書目療法服務

2015 年暑假期間，桃市圖龍潭分館，辦理七場次的「心靈處方箋－用閱讀療癒心情」系列活動。該活動運用情緒療癒繪本，為兒童舉辦一系列的說故事活動，而為了加強認同、淨化、領悟的成效，帶領活動的館員們亦設計繪畫等相關延伸活動，讓兒童為書中角色畫上表情，並寫上角色的情緒狀態（圖 41）。在 2016 年，該館總館針對館員與志工辦理教育訓練，進行「探

索閱讀的療癒力量－『書目療法』一日工作坊」，讓彼等了解如何推展書目療法服務。

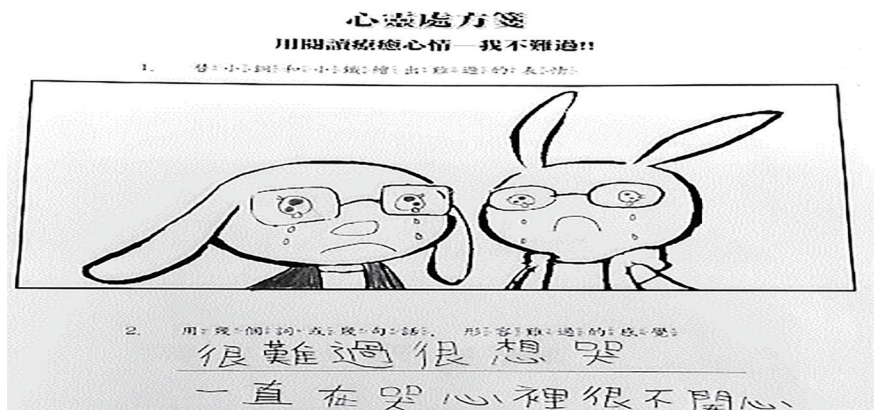


圖 41 龍潭分館「心靈處方箋」系列活動－繪畫延伸活動

（五）臺南市立圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

南市圖曾於 2016 年南臺灣大地震後，舉辦「翻轉逆境 閱讀療癒」之情緒療癒繪本展與書目療法公益講座（圖 42），之後，即不定期舉辦情緒療癒書展，如 2017 年辦理電影共賞及閱讀療癒講座；2018 年進行「心之療癒」主題書展。



圖 42 2016 年「翻轉逆境 閱讀療癒」活動

而在 2021 年，該館「公園總館」在可見窗外綠樹林蔭的一隅，設置名為「療癒書坊」的實體專區（圖 43）。專區中，設計「閱讀籤詩」，讓讀者抽取療癒系圖書中的經典金句，啟發讀者思考如何面對生活中的困擾（圖 44）；此外，亦設有名為「The Giving Tree 閱讀分享樹」之留言版，其提供花瓣型的便條紙，讓讀者書寫療癒系的短句，或個人的紓壓和自我療癒的方式，也可以推薦情療癒圖書、電影或音樂等，並張貼在閱讀分享樹上（圖 45）。



圖 43 公園總館「療癒書坊」



圖 44 公園總館「閱讀籤詩指引」



圖 45 公園總館「療癒書坊」之「The Giving Tree 閱讀分享樹」

另一方面，該館自 2017 年起，亦邀請心理師進行多場療癒閱讀主題的講座，包括「閱讀療癒系列講座—我的意外爸爸」、「《解憂相談室》新書發表暨心靈療癒講座」、「新希望健康講座—您的存在本身就是美好」、「療癒書坊系列—音樂唱出心內話」、「伴您一同療癒心靈 找尋自己內在的價值」等。

2. 互動式書目療法服務

南市圖會至館外推展互動式書目療法服務，如 2017 年與心理師、醫師等合作，前往收容失親兒童及青少年的仁愛之家，以及安養中心等機構，舉辦療癒閱讀讀書會。

（六）雲林縣斗六市立繪本圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

2019 年，斗六繪本館於二樓設置「書目療法專區」（圖 46），運用書目療法專家陳書梅所撰之兒童、中學生、大學生、樂齡者情緒療癒解題書目，建置情緒療癒繪本專區，並將專書中描述繪本適用對象的說明印製成大型海報，張貼於書櫃上方供讀者參考（圖 47）。



圖 46 「書目療法專區」



圖 47 「書目療法專區」之素材適用對象說明大型海報

另外，該館亦辦理多場情緒療癒繪本書展，如 2016 年「兒童情緒療癒繪本主題書展」、2019 年「樂齡書目療癒繪本展」（圖 48）等。同時，該館也會不定期針對一般民眾舉辦相關講座，如 2018 年「閱讀裡的生命教育」、2019 年「用繪本陪伴孩子」等。



圖 48 2019 年樂齡書目療繪本展

2. 互動式書目療法服務

斗六繪本館除了四位館員的人力外，亦充分運用志工的人力資源，積極推展互動式書目療法服務。詳言之，該館志工團在接受書目療法專業知能培訓（圖 49），以及參加「生命教育志工基礎培訓」課程後，便活用情緒療癒繪本，針對兒童與樂齡者展開相關服務。在具體作法上，2017 年，該館的志工針對兒童讀者在館內辦理「兒童生命教育繪本工作坊」，同年，開始持續前往當地的多所國小，如斗六國小、文安國小、溝壩國小、公誠國小、麥寮國小等，帶領一整個學期的生命教育課程（圖 50）。



圖 49 2017 年「樂齡繪本書目療法工作坊—用繪本預約樂齡健康幸福人生」



圖 50 志工至國小進行生命教育課程

而在針對樂齡長者的服務方面，志工們會不定期地在多個社區與老人安養中心，辦理情緒療癒繪本讀書會，並配合手作、繪畫、烹飪等活動服務社區樂齡長者，如 2021 年由樂齡志工服務樂齡長者的「繪本療癒閱讀社區巡迴系列活動」（圖 51）。

繪本療癒閱讀 社區巡迴系列活動			
對象 社區長青長者			
繪本主題活動 03.24 09:30 - 11:30 鱷魚和長頸鹿 隔過來隔過去 毛巾偶	04.21 09:30 - 11:30 美麗的家園 和諧粉彩	05.19 09:30 - 11:30 南瓜湯 毛根創作	
帶領人 林秀容	周秀甄	廖建容	
地點 樂活社區關懷據點 (斗六市虎溪里文生路18之5號)	愛家長青學苑 (斗六市斗六六路39號)	樂活社區關懷據點 (斗六市虎溪里文生路18之5號)	
06.23 09:30 - 11:30 總舖師大辦桌 煮一道好料理	07.21 09:30 - 11:30 超越自我的時尚女王— 可可·香奈兒 衣服秀包設計	08.18 09:30 - 11:30 媽媽的一碗湯 紅豆湯、綠豆湯	繪本主題活動

圖 51 2021 年「繪本療癒閱讀社區巡迴系列活動」

3. 網路之書目療法服務

在 Covid-19 疫情期間，斗六繪本館以 Google Meet 線上會議室進行讀書會，其邀請作家、繪本專家等主持，繼而帶領讀者討論與線上對談，主題

如「繪本人生課—讓我們和孩子一起從故事中理解生命、直面恐懼、同理他人」、「繪本的溫柔語言，預習人生的畢業典禮」等。

（七）花蓮縣文化局圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

2019 年，花蓮縣文化局圖書館於二樓設立「療癒繪本專區」，蒐集「情緒」、「生命歷程」、「關懷與認同」、「人際關係」等四個主題的療癒系繪本館藏，供讀者瀏覽及借閱（圖 52）。



圖 52 二樓「療癒繪本專區」

2. 網路之書目療法服務

該館在圖書館線上目錄（OPAC）中，建置「療癒繪本專區」之書目，方便讀者查閱；同時，也不定期在該館的 Facebook 專頁中，介紹療癒系繪本，並公告療癒繪本專區年度借閱排名等，以作推廣與行銷（圖 53）。



圖 53 Facebook 專頁

二、大學圖書館

總的說來，臺灣的大學圖書館端之閱讀式書目療法服務，以設置書目療法專區為主，一些圖書館則以「常設展」的概念來規劃專區，定期更換專區的館藏；此外，圖書館亦常在館內舉辦情緒療癒素材主題展或講座。

至於在互動式書目療法服務方面，大學圖書館的案例則較少，主要係邀請諮商心理師與讀者進行專家對談和閱讀之延伸活動等。而在網路之書目療法服務方面，大學圖書館通常會在舉辦實體書展後，將其中的素材清單置於網站中，以方便讀者查找。

以下依序分別舉國立清華大學圖書館、國立臺灣大學圖書館、國立中正大學圖書館、國立臺中科技大學圖書館以及國立勤益科技大學圖書館等之實務案例說明之。

（一）國立清華大學圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

自 2008 年起，國立清華大學南大校區圖書分館（原國立新竹教育大學圖書館），即設有「心靈驛站」書目療法專區，為臺灣最早成立書目療法專區的大學圖書館（圖 54）。當時，該館發起全校性之專區命名投票活動，既

讓讀者參與，也發揮口碑行銷的效果。總館及人文社會學院圖書分館在 2018 年，亦相繼設置「心靈驛站」（圖 55、圖 56）。



圖 54 南大校區圖書分館「心靈驛站」



圖 55 總館「心靈驛站」



圖 56 人文社會學院圖書分館「心靈驛站」

「心靈驛站」的館藏建置，迄今皆由南大校區圖書分館每月參考新書出版資訊來挑選，選出的圖書由總館採購兩冊，一冊置於南大校區的「心靈驛站」實體專區，限館內閱讀，另一冊則置於總館的書庫中，供讀者外借。至 2021 年，該校「心靈驛站」的藏書共計 1,430 冊，集中在南大校區圖書分館，涵括情緒療癒繪本、小說、心理自助書等；而總館及人文社會學院圖書分館則採「輪展」方式，自南大校區圖書分館的專區中，各調出一百冊情緒療癒圖書，每半年更換展出的館藏。

再者，南大校區圖書分館亦不定期舉辦情緒療癒素材主題展，如 2018 年的「在書中尋找幸福的滋味—療癒圖書展」（圖 57）與情緒療癒電影欣賞活動（圖 58）、2020 年於總館、人文社會學院圖書分館、南大校區同步辦理圖書分館「Booking 心提案書展」等。

此外，該館也與校內的諮商中心合作，提供場地與館藏，進行由諮商中心主辦的「解憂雜貨店暖心特調推薦閱讀展」。在講座方面，則如 2018 年邀請書目療法專家對師生進行「看見閱讀的療癒力—用『書目療法』提升挫折復原力」演講。



圖 57 2018 年南大校區圖書分館「在書中尋找幸福的滋味—療癒圖書展」



圖 58 2018 年南大校區圖書分館「情緒療癒電影欣賞—為你推開心中的窗櫺」

2. 互動式書目療法服務

清大圖書館與學校諮商中心合作，於 2020 年舉辦「Booking 心提案書展」的同時，亦在南大校區圖書分館，辦理由諮商心理師帶領的「聊心、療心」活動，學生可在圖書館中，運用由專家手繪設計的「療心卡」，藉此與諮商心理師互動，從中釐清個人的情緒困擾，並更加了解自己的內心，最終能思考如何因應自身的問題。

3. 網路之書目療法服務

南大校區圖書分館自成立書目療法專區「心靈驛站」以來，即持續經營

「心靈驛站讀書心情分享」部落格，介紹情緒療癒素材及其認同、淨化、領悟作用，迄今已累積介紹約 800 本圖書（圖 59、圖 60）；同時，亦將專區的素材清單呈現於圖書館線上目錄（OPAC）中，供讀者參考；此外，該校的諮商中心網站亦連結至「心靈驛站」部落格，以引導學生利用圖書館的療癒系圖書來自助助人。



圖 59 「心靈驛站」部落格首頁

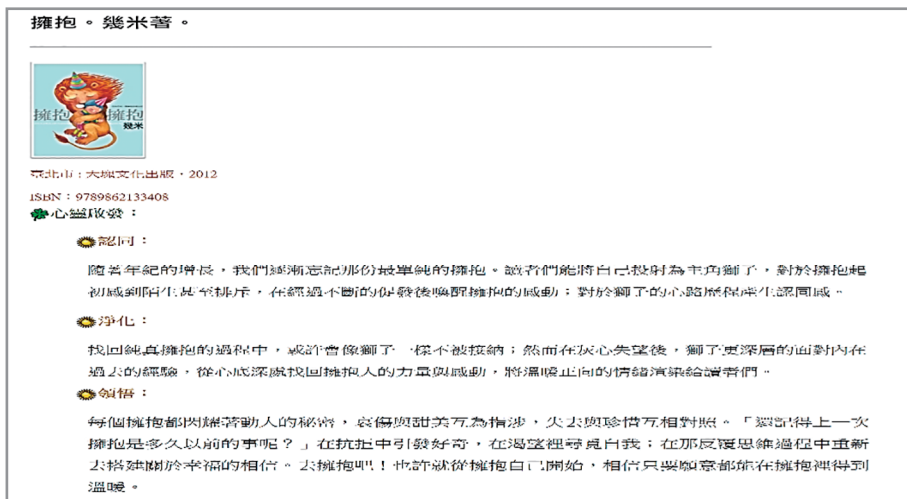


圖 60 「心靈驛站」部落格之療癒系圖書介紹頁面

（二）國立臺灣大學圖書館

國立臺灣大學總圖書館（簡稱臺大總圖）及社會科學院辜振甫先生紀念

圖書館（簡稱臺大社科圖），皆已推展書目療法服務。茲按服務的類型，分述如下。

1. 閱讀式書目療法服務

臺大總圖曾於 2016 年辦理「圖書館的幸福處方箋」情緒療癒繪本主題書展。2020 年 11 月，臺灣發生一連串大學生的輕生事件，為因應此等事故，臺大總圖乃於 2021 年初成立「輕閱讀區」，舉辦「人生索書號」常設展，針對學生常見的情緒困擾問題，挑選相關繪本、圖文書、心理自助書等，於專區中展示（圖 61）。同時，館員亦摘錄專區藏書中的精選字句，設計成多種小卡片，利用舊式的圖書館卡片目錄櫃來置放，供讀者拿取，吸引讀者利用此專區。



圖 61 2021 年總圖「人生索書號」常設展

而在成立「輕閱讀區」的同時，亦於圖書館入口旁的展覽室，舉辦「如果心情是一本書」微書展，其中擺設一臺「解憂扭蛋機」，讓讀者取得展示圖書中的經典字句；同時，亦舉辦「讓我送你最美的故事」之「以書傳情」活動，贈予讀者獲推薦之圖書，此活動亦設有開放的留言版，讓讀者張貼個人對活動的心得，藉此蒐集讀者的意見回饋。

2021 年 9 月，臺大總圖辦理「放下，才能拿回力量—寬恕館藏展」（圖 62），展出相關主題之療癒系圖書和電影；2021 年 11 月，總圖以「心情調色盤—全人關懷主題資源展」為題，展出數十冊與自我覺察、情緒調適和情

緒療癒相關的心理自助書以及影音資源，以讓師生了解當遭遇不順心的事情而陷入情緒低潮時，可以透過此等療癒系館藏來跳脫情緒低谷（圖 63）。



圖 62 2021 年總圖「放下，才能拿回力量—寬恕館藏展」



圖 63 2021 年總圖「心情調色盤—全人關懷主題資源展」

至於臺大社科圖，則曾於 2018 年舉辦「樂齡照顧另一章—樂齡者的情緒療癒」繪本展（圖 64）、於 2020 年針對 Covid-19 疫情，辦理「亂世心靈防疫書展—從絕望中找尋希望」（圖 65）等，該館亦曾在 2020 年 11 月，於大學生連續輕生事件後，對全校師生辦理書目療法講座「陪伴、傾聽與分享—談如何帶領學生面對重大的社會事件」。



圖 64 2018 年社科圖「樂齡照顧另一章—樂齡者的情緒療癒」繪本展



圖 65 2020 年社科圖「亂世心靈防疫書展—從絕望中找尋希望」

2021 年 3 月，臺大社科圖設置「讓陽光照進來—心靈療癒書房」書目療法專區，常態性地提供書目療法服務。該館在二樓公共區域劃出專區空間，並放置暖色系的地毯、色彩明亮的組合方格、籐椅等，塑造出溫馨、舒適的氛圍，專區中展示專家學者推薦的情緒療癒繪本、心理自助書等，並透過舉辦不同主題的常設展，定期更換專區之圖書，如開學時針對大一新適應新環境與人際交往的問題，精選相關的情緒療癒繪本，辦理「友情・你我他」主題書展（圖 66）。



圖 66 2021 年社科圖「讓陽光照進來—心靈療癒書房」書目療法專區之「友情 · 你我他」主題書展

2. 互動式書目療法服務

臺大社科圖於 2021 年 5 月配合療癒系書展，舉辦「日日是好日：透過閱讀與手繪提升挫折復原力的日常練習」專題演講暨手繪插畫課程（圖 67），邀請醫療及健康照護、藝術領域等相關專業人員演講，並帶領參與者以繪畫的方式來紓壓與自我療癒。

人生常會遇到各式各樣的困境或難題，讓人產生不安、沮喪、憤怒與悲傷等各種負面情緒或壓力。周桂芳醫師，以醫生的角度來講解如何透過閱讀進行自我療癒，提升自身挫折復原力，搭配 Lily 老師初學者也可以上手的手繪插畫課，帶領大家經由繪畫的過程，達到減壓的效果。

2021. 5.11 12:30-14:30
(5/11 下午 12:30 開始，5/11 下午 14:30 結束)
社科圖 2F 閱讀室

講者 周桂芳 醫師
馬偕紀念醫院癌症中心專任主治醫師

插畫老師 陳積懿 閻懷師 (Lily老師)
馬偕紀念醫院院牧師
www.facebook.com/chikeyi.hsu

劉文玲 護理師
馬偕紀念醫院護理師

劉素真 副教授
國立臺灣藝術大學書畫藝術學系

透過閱讀與手繪
提升挫折復原力
的日常練習

線上報名

圖 67 2021 年社科圖「日日是好日：透過閱讀與手繪提升挫折復原力的日常練習」

3. 網路之書目療法服務

臺大總圖與社科圖，皆將過去舉辦的療癒系書展及常設展的書目清單，置於網站中供讀者利用；而社科圖更於 2020 年 5 月 Covid-19 疫情期間，邀請專家學者進行「防疫心靈處方箋：用書目療法提升防疫心理健康」線上講座，演講內容隨後亦上傳至 YouTube 頻道，供校內師生及一般社會大眾參考（圖 68）。

2021 年，總圖之「心情調色盤—全人關懷主題資源展」活動中，亦舉辦線上好書分享會，邀請作家分享如何透過閱讀，在紛亂不安的當代社會中，維護個人的身心靈健康。



圖 68 「用書目療法提升防疫心理健康」線上講座

（三）國立中正大學圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

國立中正大學圖書館於 2019 年，先邀請專家學者為館員進行「療癒閱讀，提升挫折復原力—兼談圖書館『書目療法服務』之推展實務」演講，接著設立名為「暖心窩」之書目療法專區（圖 69）。專區中，典藏專家學者推薦和館員自選的中英文情緒療癒繪本、小說、心理自助書及電影 DVD 等。



圖 69 書目療法專區「暖心窩」

此外，亦有館員自行製作的閱讀引導指南「暖心之書」，簡介專區的館藏。同時，於每年的開學季，圖書館皆會安排新生走訪該專區，讓學生能明瞭在有需要時，校內的圖書館即有一個溫暖、窩心、靜謐的空間，可讓自己的身心靈獲得療癒。

2. 網路之書目療法服務

中正大學圖書館亦將「暖心窩」書目療法專區的相關介紹（圖 70）與情緒療癒館藏書目清單，建置於圖書館網站與線上目錄中，方便讀者查詢。



圖 70 圖書館網站中「暖心窩」的介紹

（四）國立臺中科技大學圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

國立臺中科技大學圖書館於 2019 年起，根據書目療法專家陳書梅的《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》等專書書目，添購療癒系素材，並將之集中於圖書館十二樓的書目療法專區（圖 71）。同年，該館為促進專區資源的利用，特別為教職員舉辦「從沉鬱到淡定：用『書目療法』提升挫折復原力」講座（圖 72）。



圖 71 十二樓「書目療法專區」

用書目療法提升挫折復原力：閱讀《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》 108 年 11 月 14 日 導讀人：陳書梅 原來在心靈感到憂鬱沉悶之時，還有一個 24 小時都在的心理醫生陪我們，那就是一本好書 / 電影 / 音樂。 第一次聽到書目療法的概念覺得很新奇，改天要去圖書館找相關的書來看，也要去看看書目療法區。 《從沉鬱到淡定》 著者：陳書梅 館藏條碼：353343		從認同、淨化到領悟，是書目療法的三個階段，書中的角色與情節可以有效協助我們面對情緒，獲得復原的能力。 謝謝書梅老師分享這麼多實用的療癒資訊，當我卡關時一定有辦法自我排解！
		

返回目錄

圖 72 2019 年「從沉鬱到淡定：用『書目療法』提升挫折復原力」講座

此外，該館亦不定期地在人流較多的圖書館一樓展區，辦理情緒療癒素材特展，如 2020 年，在 2 月份情人節前後，舉辦「愛，不難－情人節書目療法主題特展」（圖 73）、於 9 月開學季，針對尚在適應新環境、建立新人際關係的大學新生，舉辦「少年維特的煩惱」書展等；同時亦依展覽的主題，設計精美的書籤、小卡片等，吸引讀者瀏覽與利用展出之療癒系館藏（圖 74）。



圖 73 2020 年「愛，不難－情人節書目療法主題特展」



圖 74 依展覽主題設計精美書籤、小卡片

2. 網路之書目療法服務

臺中科技大學圖書館在成立專區後，亦於圖書館電子報中介紹書目療法的基本概念與情緒療癒原理，以讓師生了解書目療法的意涵，同時也起到推廣專區的作用（圖 75）。

書目療法

「人無千日好，花無百日紅」，社會環境快速變遷易使人負面情緒積累，進而造成自傷/傷人的社會問題。如何挺過挫折與壓力，走出情緒低谷，就有賴個人的挫折復原力。要培養挫折復原力有許多方式，包括運動、度假、芳香療法，這些都可以有效降低情緒的緊張與壓力。然而，一時的抒壓並不能完全解決問題，最終仍必須面對問題，此時適合的圖書資源就可以有效地提供協助。

書目療法就是透過閱讀情緒療癒的素材，讓讀者與書中的角色同情共感，並藉由故事的起伏獲得解決問題的資訊與知識，進而正向的面對問題，使身心獲得舒緩。

也就是說，要透過閱讀達到情緒療癒必需經過三個階段，即認同→淨化→領悟。

認同

- 角色與自己有相似的情緒困擾
- 同情共感：個性、行為、情緒
- 聯想自己的經驗，產生共鳴

淨化

- 隨著故事情節發展，情緒跟著變化
- 角色遭遇挫折，為之感到擔心、緊張
- 角色解決問題，釋放積壓的負面情緒

領悟

- 達到心境與情緒的整合
- 體悟道理，仿效角色的解決問題之道
- 激勵自我與面對自身情緒困擾

圖書館近日於一樓建置了一個新的展區，會不定期舉辦不同主題的書目療法特展，歡迎讀者多加閱覽。

8



圖 75 圖書館電子報介紹書目療法的基本概念與情緒療癒原理

（五）國立勤益科技大學圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

該館館員因參加「繪本療癒，預約幸福：2019 年公共圖書館繪本書目療法服務」論壇，認知到繪本書目療法服務對大學生有所助益，因而開始在館內推展此項服務。在推展服務的前置作業方面，館員先諮詢書目療法專家，以及已有推展經驗的圖書館，關於購書、空間設計與行銷方式等實務上的問題；同時，將該館一樓櫥窗展示區，改造成「繪本專區」，並置放可愛的小飾品來妝點與營造溫馨、療癒的閱讀氛圍。

在具體作法上，館員先訂定「繪本專區」展出的主題，其中包括情緒療癒繪本（圖 76），再定期更換。之後，亦邀請書目療法專家到校，對校內師生及輔導中心同仁，演講「看見閱讀的療癒力—用書目療法提升挫折復原力」，同時指導該館的服務推展方式。



圖 76 2019 年「繪本專區」之「情緒療癒經典繪本主題書展」

2. 網路之書目療法服務

在該館的網站中，亦建置了「童書繪本」之頁面（圖 77），將「繪本專區」典藏的繪本，分為「情感／自我認同」、「社會議題／性別教育」、「心靈成長」、「衝突」及「知識繪本」等五類，且每兩個月公佈繪本主題書單，如「不曾消逝的美好—用繪本，思念心中的人」等與情緒療癒相關之主題，以及「看見世界的一角—用繪本來對話，省思世界與我的人事物」等一般性的主題。

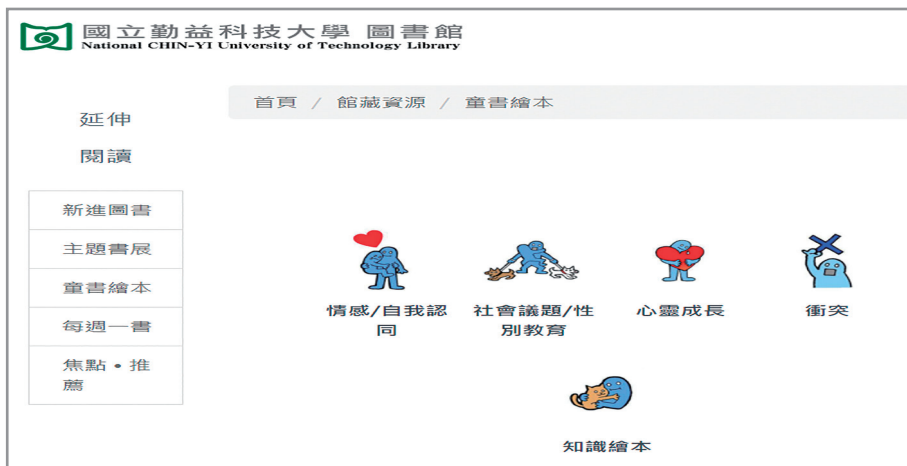


圖 77 圖書館網站之「童書繪本」頁面

三、中學圖書館

臺灣的中學圖書館推動閱讀式書目療法服務的方式，一般皆以設置專區與辦理情緒療癒素材主題展為主。其中，以基隆市立暖暖高中圖書館（簡稱暖中圖書館）的作法最具特色，其對書目療法服務在中學圖書館的推展，發揮了一定的影響力；多所國高中圖書館皆因參與暖中圖書館的工作坊及巡迴書展後，開始推展書目療法服務。

至於互動式書目療法服務方面，則如各式各樣的閱讀課程，有暖中圖書館、基隆市立銘傳國中圖書館、基隆市立明德國中圖書館、新竹市立建功高中圖書館、臺北市立東湖國中圖書館、臺中市立安和國中圖書館、南投縣立南投國中圖書館等在推行，服務內容包括閱讀課程、工作坊等。以下分別詳述之。

（一）基隆市立暖暖高中圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

在 2014 年推展書目療法服務之初，暖中圖書館先邀請書目療法專家到校，辦理「青少年情緒療癒與閱讀：發展性書目療法工作坊」，參與研習的對象，包括基隆市各國中學校圖書館負責人、圖書教師及學校輔導教師；接著，該館參考書目療法專家推薦的情緒療癒書單，大量採購適合青少年閱讀的療癒系繪本及小說，並於圖書館內成立「元氣專區」（圖 78）來集中典藏。



圖 78 圖書館「元氣專區」

同時，該館從相關專書中，摘錄專家學者對療癒系圖書的導讀文字，並設計供學生填寫的心得回饋單。之後，即正式在該校及基隆的多所國中與完全中學，舉行「我讀·故我在一我是元氣王」主題巡迴書展（圖 79），並主動提供展覽所需的相關資源，包括情緒療癒圖書、導讀文、學生回饋單、活動布條及展示架等供各校使用。



圖 79 2014 年「我讀·故我在一我是元氣王」主題巡迴書展

活動結束後，暖中圖書館持續添購情緒療癒圖書，並進一步開放給全臺灣的學校免費借用，以輔助彼等舉辦情緒療癒素材主題展。此種推展服務的方式，使許多學校的師生，有機會體驗書目療法服務，並從中了解療癒閱讀對促進心理健康的作用，因而引起各校圖書館推展書目療法服務的動機與興趣；例如，基隆市立銘傳國中、基隆市立明德國中、臺北市立東湖國中、臺中市立安和國中等，皆先透過暖中圖書館的資源，試辦情緒療癒素材主題展，其後此四館因師生的熱烈反應，進而相繼展開正式的書目療法服務。

暖中圖書館每年亦配合校慶活動，於活動會場外及圖書館內，同步舉辦情緒療癒素材主題展。而在 2021 年初，暖中圖書館成立「元氣愛樂居」社區閱讀站（圖 80），其中設有「療癒閱讀角」，典藏的療癒系素材，包含繪本、小說、心理自助書及電影等，是為中等學校中第一所療癒閱讀的示範圖書館。藉由上述兩個書目療法專區，暖中圖書館不僅對校內師生提供服務，也將書目療法服務推廣給一般社區民眾和他校師生。



圖 80 社區共讀站「元氣愛樂居」之「療癒閱讀角」

2. 互動式書目療法服務

在互動式書目療法服務方面，暖中圖書館邀請對書目療法有興趣的教師組成交流社群與療癒閱讀讀書會，且會定期辦理教師增能工作坊，共同研習書目療法、療癒閱讀推動方式等教學內容，以增進相關的專業知能。

同時，該校亦針對國中一年級學生，講授書目療法的基本概念，以及如何挑選療癒系素材等，並讓學生練習情緒療癒歌曲選擇的實作，或將療癒系繪本演繹成廣播劇等。

另外，自 2020 年起，該校圖書館主任亦在高中生選修的彈性課程中，開設 4 小時「療心閱讀」主題課程，授課內容包括講解書目療法的相關概念、選擇療癒素材的方式，最後，則請修課的學生以口頭或書面方式，分享一種對個人產生情緒療癒效用的素材。另一方面，若師生向圖書館館員談及自己或他人的情緒困擾時，館員會主動向讀者推薦合適的情緒療癒素材。

再者，為了推廣書目療法的觀念，該館也辦理了以社區家長為對象的「療癒閱讀讀書會」。此外，該館亦與校內招生部門合作，安排參訪暖中的國小六年級學童，參觀「療癒閱讀角」，同時帶領學生閱讀情緒療癒繪本並展開討論，讓學生了解書目療法可以促進心理健康，並能將之落實於日常生活中。

同時，該館亦善用相關的專業資源，定期與國立臺灣大學圖書資訊學系「書目療法專題」課程合作，讓修課學生在圖書館的協助下，至該校的國中或高中班級，帶領團體互動式書目療法活動，並在活動結束後給予回饋和建議。如此，可嘉惠該校學生，同時提供大學端學生實習的機會。

（二）基隆市立銘傳國中圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

2015 年，銘傳國中圖書館的圖書教師，參與暖中圖書館主辦之書目療法工作坊及「我讀·故我在一我是元氣王」主題書展活動，其後，該館之圖書教師亦積極參加相關工作坊以增進專業知能，並在圖書館開始推展書目療法服務。

2018 年，該館建置「解憂圖書館」（圖 81），定期規劃各種主題之「解憂圖書館書展」。特別的是，該館融入遊戲化的概念，設置一臺「情緒閱讀扭蛋機」（圖 82），在扭蛋中置放紙條，內容包括推薦圖書之相關資訊，以及由圖書教師或閱讀過該素材的學生書寫的閱讀心得。此種獲取療癒書目的方式，十分受學生歡迎，且能發揮讀者參與的效果，激發學生閱讀完療癒系圖書後，書寫扭蛋紙條，將自己的閱讀推薦傳遞給下一位同學。



圖 81 「解憂圖書館」



圖 82 情緒閱讀扭蛋機

2. 互動式書目療法服務

2017 年，該館邀請書目療法專家到校，辦理三場次「情緒閱讀書目療法工作坊—閱讀裡的生命教育—用閱讀幫助孩子走出生命的幽谷」，對象為校內外的教師，讓彼等了解書目療法的原理，以及帶領班級或小團體共讀情緒療癒素材的技巧。

2018 年起，該館的圖書教師為學生提供「心韌性心閱讀」等班級閱讀課程，由此，學生學習到可以透過療癒閱讀的方式來面對不順心之事；且在遭遇情緒困擾時，亦勇於向館員尋求療癒素材之建議。另一方面，圖書館亦與班導師、輔導教師等合作，融入情緒療癒素材來進行班級或小團體輔導。

此外，特別的是，該館繼暖中圖書館之後，定期與國立臺灣大學圖書資訊學系「書目療法專題」課程合作，其由圖書教師協助，媒合國中生班級，參與由該專題課程修課學生帶領之互動式書目療法活動，藉此向全校師生推廣療癒閱讀的觀念。

（三）基隆市立明德國中圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

明德國中圖書館的圖書教師，亦曾在 2015 年參加暖中圖書館的教師書目療法知能培訓，以及參與「我讀·故我在一我是元氣王」巡迴書展活動，因而展開書目療法服務（圖 83）。



圖 83 2015 年「我讀·故我在一我是元氣王」巡迴書展

另外，該館有鑑於國中生喜愛流行歌曲，且許多歌曲具備著療癒心靈的作用，因此，在同年的「世界書香日」，舉辦「我的音樂處方箋」徵文比賽，讓學生抄錄個人喜愛的療癒系歌曲之歌詞，並分析歌曲的認同、淨化、領悟之情緒療癒效用後投稿，再經教師選出優秀作品（圖 84），於中午時段播放學生推薦的歌曲。



圖 84 2015 年「我的音樂處方箋」徵文比賽

該館亦設有「療癒書籍特區」（圖 85），典藏專家學者推薦，適合中學生閱讀的情緒療癒繪本；書架周遭放置植物擺飾與可愛的布偶，營造溫馨的氛圍，以吸引師生駐足。



圖 85 「療癒書籍特區」

2. 互動式書目療法服務

該校之圖書教師在閱讀課中，融入書目療法的理念進行；該課程以共讀同一本繪本三次的方式進行，第一次是讓全班一同朗讀，第二次則是教師帶領學生自行繪製心智圖，詳細分析故事情節、角色等；第三次則分析繪本內容中，哪些情節屬於認同、淨化及領悟作用，最後再由學生撰寫閱讀情緒療癒素材的心得。

（四）新竹市立建功高中圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

該校教職員因受書目療法講座的啟發，於 2017 年起，在該校圖書館成立「書目療法閱讀專區」；同時，在校園內師生的慣常活動範圍，如教學大樓各樓層走廊的女兒牆閒置空間、電梯轉角處、穿堂等，打造溫暖、舒心、友善、人性化的自由閱讀空間，設置多個「療癒閱讀角」，放置療癒系圖書，供師生自由取書閱讀。尤其，穿堂的閱讀角，更充分利用梁柱鑲嵌展示架，置放相關圖書，並擺設座椅，供師生隨手取得圖書（圖 86）。

同時，該校圖書館亦善用家長志工和工讀生的人力資源，協助維護各個閱讀角，包括不定期更換圖書、書架整理、環境清潔等，並不時舉辦相關的閱讀活動。而在 2019 年，該校圖書館配合社區共讀站的設立，將原本的「書目療法閱讀專區」，進一步打造成「知識之森—療癒書目區」（圖 87）。

如此，無論在圖書館內或校園內一些場所，皆可隨手取得相關素材，讓整個校園能成為師生、來校家長甚或社區民眾的心靈充電站。



圖 86 教學大樓穿堂之閱讀角



圖 87 知識之森—療癒書目區

（五）臺北市立東湖國中圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

臺北市立東湖國中圖書館於 2018 年借用暖中圖書館的資源，首次舉辦「我讀·故我在一我是元氣王」主題書展，並由此展開書目療法服務。此後，該館每年皆與校內相關學科合作，舉辦療癒性的主題書展。

2. 互動式書目療法服務

自 2019 年起，東湖國中圖書館於每年會考後，皆會為九年級學生辦理療癒繪本閱讀課程；例如，2019 年與國文科協同辦理「心靈 SPA」主題閱讀活動（圖 88）、2020 年與輔導科協同辦理「特調心滋味」主題閱讀活動、2021 年與表演藝術科協同辦理「湖俠尋心訣」主題閱讀活動（圖 89）等；每場次活動，皆在圖書館中進行，並由教師配合主題，將圖書館佈置成療癒系的氛圍。

在主題閱讀活動中，教師會先導讀情緒療癒繪本，再讓學生自行閱讀；接者，請學生將閱讀素材中所提的情緒困擾問題解決方式和個人的領悟，寫在療癒小卡上；而完成任務者，會獲得圖書館贈送的紓壓小物、特調飲料等。另外，2021 年的「湖俠尋心訣」活動，更將班級所閱讀的情緒療癒繪本，改編成劇本演出，但因受 Covid-19 疫情影響，之後改為線上讀劇。



圖 88 2019 年「心靈 SPA」主題閱讀活動



圖 89 2021 年「湖俠尋心訣」主題閱讀活動

（六）臺中市立安和國中圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

該校圖書教師參加 2018 年舉辦之「書目療法服務中學圖書館實務經驗分享」論壇時，得知書目療法的理念，其後便將此理念運用在學校圖書館中。

首先，該館於 2019 年，舉辦「幸福安和！Hygge，好元氣！」系列活動，其中包括向暖中圖書館借用資源，舉辦「元氣書展—あなた，今日は元気ですか？」（親愛的，今天你好嗎？），向學生推廣療癒閱讀的理念（圖 90）；同時，亦邀請書目療法專家到校，進行「從迷惘到堅定—用『書目療法』提升國中生的心理韌性」演講，以讓學校教師、輔導老師、志工等明瞭書目療法的應用方式，並進一步將此理念傳播給學生。



圖 90 2019 年「元氣書展—あなた、今日は元気ですか?」

2020 年，安和國中圖書館設置書目療法專區，命名為「解憂書店」，其中典藏自我認同、人際關係、家庭壓力、愛情關係、負面情緒調適、生命成長與生涯發展等主題之情緒療癒繪本（圖 91）；藉此，讓學生明白當個人感到鬱悶不安時，可以到圖書館來閱讀情緒療癒素材，從中找到面對挫折事件的心元氣。



圖 91 「解憂書店」

2. 互動式書目療法服務

安和國中圖書館於 2019 年舉辦「幸福安和！Hygge，好元氣！」系列活動時，由輔導教師參與跨域共備，至圖書室利用情緒療癒圖書，為學生授課，推出「幸福安和課程」，讓學生閱讀情緒療癒繪本，並引導彼等思考與討論書中的內容，藉此讓學生重啟心能量，並培養健全人格。

此外，圖書館的志工與教師，亦組成「安和 share 讀書會」，參與成員互相交流療癒閱讀心得與生活體驗，共學如何透過圖書、音樂等，找回內心的平靜與提升幸福感。

（七）南投縣立南投國中圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

南投國中圖書館運用募款所得之經費以及教育部的補助，逐年添購情緒療癒繪本，於 2020 年 9 月，在「社區共讀站」成立了「情緒療癒繪本專區」，館內購入大量布偶、掛布，以佈置出療癒、舒適的氛圍（圖 92、圖 93）。除了提供校內師生使用外，亦為社區民眾提供情緒療癒繪本借閱服務，藉此展開閱讀式書目療法服務。



圖 92 「情緒療癒繪本專區」



圖 93 以大量布偶佈置圖書館

在素材主題展方面，該館整合校內外情緒療癒專書資源，如與臺中市立圖書館合作，於每學期初辦理情緒療癒繪本主題書展，或是相關的書目療癒主題書展。此外，該館也舉辦相關講座，如 2020 年及 2021 年，皆邀請書目療法專家到校演講，參與對象包括南投縣政府教育處學生輔導諮商中心之專業人員、國小教師、南投縣立圖書館館員及志工等。

2. 互動式書目療法服務

南投國中圖書館與校內輔導室合作推展書目療法服務。例如，針對學生方面，該館於 2020 及 2021 年，皆辦理「閱讀溫暖人心閱讀暨寫作營」，邀請專業輔導人員為學生導讀情緒療癒素材，並透過寫作抒發內心的情緒；同時，亦會在平常的輔導活動課程中，引導學生運用情緒療癒繪本，分享個人經驗與閱讀心得（圖 94）。

四、小學圖書館

臺灣的一些國民小學圖書館，因參與中華心理衛生協會和中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」合作發起的「心理健康促進校園計畫：心閱讀—共創韌性新世代」選書活動（簡稱心閱讀選書活動），而開始推展書目療法服務。

此選書活動始於 2017 年，其旨在促進兒童與青少年的心理健康，達成「健康促進校園」之目標。該活動首先由心理學、兒童閱讀、兒童與幼兒教育等相關領域的專家學者，運用書目療法的理念，共同挑選出具有情緒療癒作用，且能增強兒童心理韌性的繪本與小說素材；之後，在活動網站中提供書目清單，以及部分素材的教學教案，供大眾參考。

參與該活動之小學圖書館，如臺北市萬興國小圖書館、臺北市健康國小圖書館、新北市鶯歌國小圖書館等，皆運用上述資源，在校內圖書館舉辦情緒療癒書展，以及將療癒系圖書融入班級的閱讀課程中。以下分述之。

（一）臺北市萬興國小圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

萬興國小圖書館之閱讀式書目療法服務，係自 2017 年協辦心閱讀選書活動開始推動。是年，該館以少數的人力資源，配搭多位學校家長志工的人力，協力襄助選書活動的業務；同時，該館亦配合舉辦記者會（圖 96），以讓社會大眾了解書目療法可促進兒童的心理健康。



圖 96 「心閱讀：共創韌性新世代」選書活動記者會

接著，該館針對全校師生辦理「心閱讀心飛翔」主題書展（圖 97），展出心閱讀選書活動所選之相關圖書。該書展以戶外露營風格呈現，並提供羽毛造型卡片讓學生寫下其閱讀後的心得感受。其後，該館將學生書寫的羽毛卡片，拼貼成翅膀的形狀，吸引學生注意，並引發學生對療癒閱讀的興趣。



圖 97 2017 年「心閱讀心飛翔」主題書展

2. 互動式書目療法服務

2017 年起，萬興國小圖書館不定期舉辦「家長增能工作坊」，邀請書目療法專家來為家長志工們進行相關專業知能培訓，其後，家長志工運用書目療法的理念，帶領學生進行療癒閱讀讀書會、進班說療癒故事等活動。

而自 2018 年開始，萬興國小圖書館配合臺北市教育局推動的「小小精靈讀書會」，由館員與受過書目療法相關課程培訓的志工，一起帶領學生閱讀療癒系繪本（圖 98），以推展書目療法服務。另一方面，彼等在帶領學生讀書會時，亦會設計相關的延伸活動，如角色扮演、暖心小卡等，以加強素材的情緒療癒效果。



圖 98 2018 年書目療法讀書會「共讀繪本《沒有人喜歡我》」

除了上述的工作坊、讀書會與選書活動外，萬興國小圖書館亦舉辦「與作家有約」活動，不定期邀請療癒素材的作者，來和學生討論故事內容，並分享寫作歷程。由學生的心得可見，在參與活動的過程中，彼等因閱讀而產生了認同、淨化、領悟的情緒療癒效用。

（二）臺北市健康國小圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

健康國小圖書館設置了「心閱讀專區」，其中典藏心閱讀選書活動的繪本與小說素材；專區中放有多款舒適的沙發與座椅，讓師生可放鬆地閱讀（圖 99）。此外，該館亦與校內的輔導室合作，辦理「心靈處方箋」主題書展（圖 100）。2019 年，該館更辦理「心閱讀」、「心理韌性培養」親職講座，以讓學生家長了解，如何透過閱讀提升兒童心理韌性的理念以及相關的具體作法為何。



圖 99 「心閱讀」專區



圖 100 「心靈處方箋」主題書展

2. 互動式書目療法服務

健康國小圖書館在與校內輔導室合作辦理的「心靈處方箋」主題書展中，會安排志工與教師，為學生進行圖書館導覽及帶領說故事活動，以推廣療癒性圖書。同時，亦會請學生填寫「友緣基金會」提供之適應力量表，並根據量表結果，領取屬於自己的處方箋「心靈良方小卡」（圖 101）。處方箋由該館志工設計，其中的解說文字，則係運用適應力量表的結果說明，包括「問題解決」、「挫折容忍」、「自信心」、「合作」、「技術能力」等。



圖 101 「心靈處方箋」主題書展之「心靈良方小卡」

之後，再引領學生至圖書館主題書展區，按照拿到的心靈處方箋，翻閱適合個人的療癒系圖書；而主題書展則是依據上述的心靈處方箋，分為五個主題，包括「解決問題練功區」、「面對挫折打氣區」、「自信補給區」、「合作力量集氣區」、「技術能力進化區」等。同時，該館亦製作相關的說明單張，以讓家長了解活動的理念，並宣傳閱讀培養心理韌性的概念。

另外，該館也為學生安排療癒閱讀課程，在教師導讀後，由學生針對課程中共讀的素材，填寫學習單，引導學生思考閱讀素材的情緒療癒效用，之後，再以延伸活動，如角色扮演的方式，深化兒童對療癒素材的了解，進而學習以正向的策略，解決生活中所遭遇的煩憂之事。

（三）新北市鶯歌國小圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

鶯歌國小圖書館亦在校內辦理心閱讀選書活動之「心閱讀」主題書展（圖 102），展出相關的情緒療癒繪本與小說，同時亦針對家長及兒童辦理「心閱讀」親職講座，以推廣閱讀提升心理韌性的療癒閱讀理念。



圖 102 「心閱讀」主題書展

2. 互動式書目療法服務

鶯歌國小圖書館的互動式書目療法服務，在具體作法上，先由圖書教師設計相關教案，在課程中帶領兒童閱讀情緒療癒主題的繪本，並引領彼等思考情緒相關的議題；接下來則讓學生製作「我的情緒小書」（圖 103），再由圖書教師給予回饋。藉此，讓兒童了解在情緒低潮時，可以透過閱讀找回面對挫折事件的心理韌性，並能思考解決自身問題的策略。



圖 103 「我的情緒小書」

此外，該館亦為學生和家長辦理讀書會，例如「心閱讀小大讀書會」採學生與家長分流的方式，其中，小讀書會由教師導讀情緒療癒繪本，並帶領學童進行延伸活動；大讀書會則引導家長認識心閱讀選書活動的理念與素材導讀方式，藉此讓彼等明瞭，在孩子因不如意事件而情緒低潮時，可如何運用情緒療癒素材，帶領孩子跳脫情緒的困境。

再者，圖書教師會運用適切的情緒療癒素材，對有情緒困擾的學生進行面對面的輔導。例如，該館設置了「解憂圖書館信箱」（圖 104），讓學生可以寫信尋求協助，館員會針對其情緒困擾問題，建議適合的情緒療癒素材。



圖 104 「解憂圖書館信箱」

後來，該館為了讓學生更踴躍地運用療癒系的館藏，乃採用遊戲化的概念，透過鼓勵個人面對煩憂之事的國外流行書籍《解答之書：專屬於你的人生答案》，來與學生互動，讓彼等能敞開心胸，說出個人的情緒困擾，而教師們則依據學生所述，推薦「閱讀處方箋」給當事者閱讀（圖 105），藉此扮演「心靈處方師」的角色，期能舒緩兒童的負面情緒，並讓其勇敢地面對不順心的事件，達到解憂圖書館的目的。

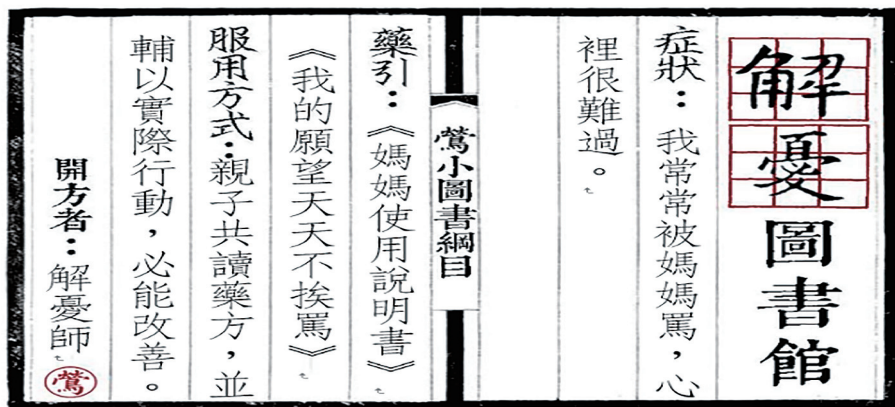


圖 105 解憂圖書館之「閱讀處方箋」

五、醫學圖書館

目前臺灣的醫學圖書館，仍較少全面性地展開書目療法服務，其方式多為閱讀式書目療法服務，其中又以單場講座或辦理主題書展為主。而限於人力，彼等的服務對象皆為院內的醫療及健康照護人員，並未對病患、家屬或一般大眾提供服務。

目前，積極推展書目療法服務者，有彰化基督教醫院圖書館、大里仁愛醫院圖書館、亞東紀念醫院圖書館以及高雄長庚紀念醫院圖書館等，服務的類型包括閱讀式書目療法服務與網路之書目療法服務。茲依照推展時間先後，詳細敘述如下。

（一）彰化基督教醫院圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

彰化基督教醫院圖書館為醫療專業人員舉辦「閱讀療癒主題書展」（圖 106），如 2019 年，以人際關係、新進醫療人員職場適應等議題，展示相關的情緒療癒心理自助書、小說等素材，鼓勵員工在職場遭遇挫折時，能藉由閱讀來自我療癒；2020 年則因應 Covid-19 疫情，展出以對抗疫症與傳染病為主題的圖書。藉由素材，一方面深化醫療人員對疫症的了解，一方面能讓彼等認知到，過去人類面對疫病侵襲時，內心亦如現下的醫療人員般，充斥

著諸多負面情緒；而借鑑前人克服重重困難的經驗，期能讓醫療人員的負面情緒得以平撫，並提升心理韌性（圖 107）。



圖 106 2019 年「閱讀療癒主題書展：人際議題與醫療新人適應篇」



圖 107 2020 年「閱讀療癒主題書展：直面瘟疫，書寫歷史的痕跡」

（二）大里仁愛醫院圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

大里仁愛醫院圖書館運用書目療法的理念，於該館閱讀區設置「角落解憂書坊」，集中典藏書目療法專家推薦之各類型情緒療癒素材，如心理自助

書、繪本及影音資源等，鼓勵員工善用療癒系館藏，期能讓圖書館成為醫療人員的心靈驛站，並藉此增進員工的心理健康。

另外，該館亦於 2020 年，邀請書目療法專家進行「書目療法，找回職場『心』能量：醫療專業人員的職場療癒」講座；隨後於 2021 年，該館亦與院內的健康促進整合計畫、健康促進醫院委員會合作，針對員工之自我認同、新環境適應、人際關係困擾及職場霸凌、世代差異等常見的職場情緒困擾，辦理名為「心靈電影院」的心靈紓壓療癒活動（圖 108），播放職場療癒的相關電影，使員工在放鬆身心之餘，亦能獲得心靈上的撫慰與成長。



圖 108 2021 年「心靈電影院」活動

（三）亞東紀念醫院圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

有鑑於醫療人員在 Covid-19 疫情期間受到的諸多壓力，亞東紀念醫院圖書館的館員們，本於該院一貫重視之員工「職場復原力」（resilience）的理念，蒐集相關的情緒療癒圖書與影音資源，展開閱讀式書目療法服務。

例如，該館於 2021 年 7 月中旬的三級警戒期間，在館內「醫學人文書區」舉辦「身心靈療癒」素材主題展（圖 109），提供全人健康、生命教育、正念減壓、情緒療癒、挫折復原力、自然療法、家庭關係修復、心理創傷照護等主題之心理自助書、繪本、影音資源等，期藉此讓院內同仁注意到，在照

護病患健康的同時，也需自我照護個人的身心健康；同時，也讓醫療人員得以了解，透過閱讀館內展出的素材來自我療癒，是紓解疫情下情緒壓力之經濟實惠方式。



圖 109 「身心靈療癒」素材主題展

目前，該館的書目療法服務，雖以舉辦靜態的情緒療癒素材主題展為主，但館員亦開始嘗試提供療癒閱讀資源之參考諮詢服務，藉由推薦讀者適合的療癒性素材，來為院內同仁展開進一步的服務。

2. 網路之書目療法服務

亞東紀念醫院圖書館網站，於 2021 年 7 月中旬，正式建置「身心靈防疫主題專區」網頁（圖 110），彙列圖書館的情緒療癒館藏清單，除了列出部分素材的書影外，也連結至圖書館線上目錄（OPAC），方便讀者查詢；同時，該館亦將綜整自網路之心理健康促進資源，如專業協會的網站、書目療法相關網站、線上課程與講座、影音資料等放在該網頁上，供醫護人員參考。



圖 110 「身心靈防疫主題專區」網頁

(四) 高雄長庚紀念醫院圖書館

1. 閱讀式書目療法服務

在 Covid-19 疫情後，高雄長庚紀念醫院圖書館有鑑於疫情對醫療人員的心理健康造成了諸多衝擊，因此，乃於 2022 年 1 月開始，正式成立書目療癒專區（圖 111），由此展開閱讀式書目療法服務。



圖 111 書目療癒專區

在此專區中，展示心理自助書等情緒療癒館藏，同時亦舉辦療癒素材閱讀心得徵文活動，向該院之醫療人員徵稿，入選的閱讀心得會納入該院例行出版之《醫學倫理暨人文醫學讀書心得精選集》中。如此，一方面可讓醫療專業人員有機會直接體驗療癒閱讀的作用；另一方面，亦可發揮口碑行銷之效；最終，期能讓該院的醫療人員明瞭，無論是在疫情下，或是日常生活中，皆可以藉由療癒閱讀來舒緩負面情緒，並重啟個人內在的心理韌性。

觀諸前文所述可知，臺灣已推展書目療法服務之圖書館，皆洞察到時代的趨勢與脈動，且認知到一般讀者多有著想要被療癒與心理健康促進的需求，因而呼應當代社會情緒療癒的潮流，並抱持「讀者之所欲常在我心」的理念，推展書目療法服務。再者，由各類型圖書館的具體實務案例可知，其特色多為善用人力資源、館際資源共享，以及異業結盟等。

換言之，此等圖書館的作法，印證了美國管理學者 Sonenshein 所言，當組織資源有限時，館員即扮演「延展者」(stretcher)，盤點現有資源並有創意地運用，其中包括善用專家學者及志工之人力資源，並展開異業結盟；同時，與擁有資源者合作，如此借力使力，除了可達到共好共榮的境界之外 (EMBA 雜誌編輯部，2017；Sonenshein, 2017)，更得以深化圖書館書目療法服務的集體影響力 (collective impact)。由此，圖書館能讓社會大眾了解，閱讀可對個體發揮情緒療癒與心理健康促進的功能；最終，更能協助營造和諧幸福的社會。

而進一步分析，在推展服務的初始時，圖書館多會邀請書目療法專家，為館員或志工進行書目療法服務專業知能在職教育訓練，而後再定期央請專家學者提供專業上的諮詢，進而展開實體之閱讀式、互動式書目療法服務，以及網路之書目療法服務。同時，不同類型的圖書館會依其服務對象的特性，規劃適合讀者的服務項目與內容。其中，在閱讀式書目療法服務方面，主要為辦理情緒療癒素材主題展、舉辦講座，或進一步設置書目療法專櫃或專區等；而互動式書目療法服務方面，則如舉辦說故事活動、讀書會、工作坊或論壇等；至於網路之書目療法服務，則會透過在圖書館網站、社群網站提供療癒性素材資訊、由圖書館從業人員拍攝影片，或邀請相關專業人員，進行線上講座、主持線上讀書會等方式進行。

爰此，各類型圖書館，無論是初認識書目療法服務但不知如何開展者，或是已推展此項服務，而欲精進服務內涵者，皆可參考前述圖書館的作法，讓館員接受在職教育訓練，並善用相關人力資源，如定期諮詢書目療法專家並建立長期合作關係，或由已接受培訓的志工協助相關業務的推展，或是與同道互相交流書目療法服務的推展經驗，或尋求相關專業機構的合作等；藉此，圖書館可向讀者推展多元的書目療法服務，其後，再依據讀者的偏好與回饋，逐步精進服務的品質。

總之，藉由推展不同形式的書目療法服務，各類型圖書館可在一般讀者提出療癒閱讀需求之前，即預先推展此等創新的讀者服務；如此，一方面能迎合當代圖書館超前服務（proactive service）的營運趨勢，一方面，亦能彰顯圖書館館藏資源兼具知識性與療癒性的功能；更重要的是，透過書目療法服務的推展，讓圖書館能對社會大眾的心理健康盡一分心力，並善盡圖書館的社會責任。

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。（原著出版於 2013 年）
- Berthoud, E., & Elderkin, S. (2018)。故事藥方：不想洗澡、愛滑手機、失戀了怎麼辦……給孩子與青少年的閱讀指南（趙永芬譯）。臺北市：小麥田。（原著出版於 2016 年）
- EMBA 雜誌編輯部 (2017)。延展，而不是追逐：善用資源，發揮極致。
EMBA 雜誌，368，66-77。
- Harris, R. (2019)。韌性配方：如何在創痛中活出豐富與意義（江孟蓉譯）。臺北市：張老師文化。（原著出版於 2011 年）
- Powell, J. (2018)。好音樂的科學 II：從古典旋律到搖滾詩篇——看美妙樂曲如何改寫思維、療癒人心（柴婉玲譯）。臺北市：大寫文化。（原著出版於 2017 年）
- Uras, M. (2018)。說書人和他的閱讀處方箋（周桂音、賴亭卉譯）。臺北市：商周。（原著出版於 2018 年）
- 水尤、水某 (2019)。解憂電影院：那些電影教我的事，用一場電影的時間，改寫你我的人生劇本。臺北市：遠流。
- 王波 (2014)。閱讀療法（二版）。北京市：海洋。
- 王波（主編）(2020)。閱讀與心理健康。北京市：朝華。
- 王乾任 (2017)。寫字書熱潮竟未歇，療癒系作品在臺灣出版市場的逆勢突圍。**全國新書資訊月刊**，220，4-6。
- 王萬清 (1997)。讀書治療。臺北市：心理。
- 王嘉萍、甘邵文 (2019 年 7 月)。由「知識殿堂」發展到「心靈療癒所」——談中學圖書館在發展性書目療法服務上的施行與推廣。**全國高中職圖書館電子報**，193。
<http://shslc.ltsh.ilc.edu.tw/epaper/epaper193/> 從知識殿堂發展到心靈療癒所 .pdf
- 世界衛生組織 (2004)。促進精神衛生：概念・新證據・實踐報告概要。瑞士：世界衛生組織。
https://www.who.int/mental_health/evidence/promotion_mental_health_chinese_version.pdf

- 寺田真理子 (2021)。療癒身心的書目療法：在對的時間讀到對的書，透過 7 個選書練習，釋放每個過度努力的你（黃詩婷譯）。臺北市：墨刻。（原
著出版於 2021 年）
- 江漢聲 (2001)。江漢聲的音樂處方箋。臺北市：時報文化。
- 吳明春、謝明玲 (2008)。你可以掌握自己的健康：自然療癒。天下雜誌，
412，106-138。
- 李宗叡 (2021)。公共圖書館社區參與模式之研究〔未出版之碩士論文〕。
國立政治大學圖書資訊與檔案學研究所，臺北市。
- 李偉文 (2010)。電影裡的生命教育。臺北市：天下雜誌。
- 沈秀茹 (2019)。兒童與樂齡族之繪本書目療法服務—斗六市立繪本圖書館
的實務工作分享。公共圖書館研究，10，120-133。
- 周明慧 (2021 年 12 月 9 日)。接納自己、專注當下 疫情下仍保心安神定。
國立教育廣播電臺。
<https://www.ner.gov.tw/news/61b1c2ce3827990007e8c22b>
- 林呈潢 (2003)。參考服務概論。在張淳淳等編著，參考資源與服務（頁
285-304）。臺北縣：國立空中大學。
- 林威宇 (2020)。遇見音樂自療：用旋律寫出生命新樂章。臺北市：靛藍。
- 林偉妃 (2009)。生命教育書選 心靈筆記本。天下雜誌，435，292-301。
- 林敏宜 (2000)。圖畫書的欣賞與應用。臺北市：心理。
- 林歆敏 (2017)。音樂之所以動人。科學研習，56(9)，5-11。
- 胡心慈 (2019)。公共圖書館推展發展性互動式兒童書目療法服務經驗談
——以桃園市立圖書館「心靈處方箋」系列活動為例。公共圖書館研究，
10，87-103。
- 宮梅玲 (2018)。讀祛心病。北京市：海洋。
- 郝廣才 (2021)。電影院的哲學家：從感動的對白，找到理想的自己。臺北
市：遊目族文化。
- 國家圖書館 (2019)。107 年臺灣閱讀風貌及全民閱讀力年度報告。
<https://nclfile.ncl.edu.tw/files/201902/b311feeb-c04d-45ff-9c0f-470c0c58810a.pdf>
- 國家圖書館 (2020)。108 年臺灣閱讀風貌及全民閱讀力年度報告。
<https://nclfile.ncl.edu.tw/files/202003/30542a3e-143e-4130-a977-cd908f0a3018.pdf>
- 國家圖書館 (2021)。109 年臺灣閱讀風貌及全民閱讀力年度報告。
<https://nclfile.ncl.edu.tw/files/202104/e7913d2d-4cca-4167-a17a-647f7f23223c.pdf>

- 常春月刊編輯部 (2021 年 12 月 9 日)。臺灣每 15 人恐有 1 人罹患憂鬱症！
專家：3 分之 2 曾曝求救訊號。常春月刊。
<https://www.ttv.com.tw/fluoroscopy-disease/> 臺灣每 15 人恐有 1 人罹患憂鬱症 - 專家 - 3 分之 2 曾曝求救訊號 -a-15782.html
- 張羽緹 (2019 年 12 月 6 日)。臺灣又「亂」！ 2019 年首次二度獲選臺灣代表字。CTWANT 新聞網。
<https://www.ctwant.com/article/24265>
- 梁雲芳、蔡睿縈採訪整理 (2018)。失戀聽錯歌，愈聽愈傷心！專家教你挑對療傷情歌。大家健康雜誌，370。
https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=3932
- 郭千蜜 (2008)。高雄市立圖書館推展「發展性兒童書目療法服務」之經驗談—以「兒童情緒圖書」為例。全國新書資訊月刊，120，10-16。
- 郭千蜜、潘莉娟 (2019)。高雄市立圖書館推展書目療法服務之實務初探。公共圖書館研究，10，104-119。
- 陳宛茜 (2019 年 12 月 8 日)。亂時代 臺灣人捨小說看心理書。聯合報，A5 版。
- 陳宛茜 (2021 年 12 月 9 日)。2021 年度代表字揭曉！臺灣歷史上最「宅」的一年。聯合新聞網。
<https://udn.com/news/story/7314/5949336>
- 陳宛茜、林則宏 (2016 年 12 月 21 日)。兩岸都瘋負能量 逆向療癒書當紅。聯合報，A7 版。
- 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 (2009)。兒童情緒療癒繪本解題書目。臺北市：國立臺灣大學出版中心。
- 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。
- 陳書梅 (2017)。臺灣之圖書館書目療法服務發展現況探析：由「邁向健康幸福人生論壇」談起。公共圖書館研究，6，3-1-3-44。
- 陳書梅 (2018a)。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。
- 陳書梅 (2018b)。從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目。臺北市：旺文社。
- 陳書梅 (2020a)。圖書館書目療法服務在臺灣之發展與前瞻。在國家圖書

- 館編，中華民國一〇八年圖書館年鑑（頁 35-54）。臺北市：國家圖書館。
- 陳書梅（2020b）。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。
 - 陳書梅（2020c）。運用書目療法在書中找到心靈捕手。聯合新聞網。
<https://udn.com/news/story/7339/5038682>
 - 陳書梅、張曉玲、陳綉麗（2019）。公共圖書館推展書目療法服務之實務探討——以臺中市立圖書館為例。公共圖書館研究，10，62-86。
 - 陳書梅、葉瑋妮（2016）。電影的情緒療癒效用研究——以失戀之大學生為例。圖書資訊學刊，14(2)，21-57。
 - 黃士軒（2015）。影視作品的情緒療癒效用研究——以臺北市之男性街友為例〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。
 - 黃柏威（2020）。影癒心事：他的電影，你的愛情，心理師陪你走過關係四部曲。臺北市：時報文化。
 - 黃曉鵬、王景文、李樹民（2014）。閱讀療法實證研究。北京市：光明日報。
 - 蔡振家、陳容姍（2017）。聽情歌，我們聽的其實是……：從認知心理學出發，探索華語抒情歌曲的結構與情感。臺北市：臉譜。
 - 衛生福利部（2021）。抗憂鬱藥物使用人數。
<https://www.mohw.gov.tw/dl-37714-5e46b2fb-3adf-4e28-86a9-7e928e0ccea.html>
 - 鄭瑞蓮（2019）。從主題書展到「書目療癒區」——鹿野鄉立圖書館書目療法服務之實務經驗談。公共圖書館研究，10，134-155。
 - 閱讀與心理健康委員會、公共圖書館委員會（2019）。公共圖書館提供書目療法服務現況及意願調查報告。（取自中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會）
 - 羅怡君（2019）。孩子的人生成長痛，小說有解：用好故事陪孩子走過徬徨時刻。臺北市：如何。
 - Aldrich, R. S. (2018). *Resilience*. Chicago, IL: American Library Association.
 - Allen, B. & O'Dell, L. (1981). *Bibliotherapy and the public library: The San Rafael experience*. San Rafael, CA: San Rafael Public Library.
 - American Library Association (2012). *Bibliotherapy*. <http://www.ala.org/tools/future/trends/resilience>
 - American Library Association (2014). Trends: Resilience. *Center for the Future of Libraries*. <http://www.ala.org/tools/future/trends/resilience>

- American Library Association (2019). Resilience. *Libraries transform: Trends*. <http://www.ilovelibraries.org/librariestransform/resilience>
- Baruchson-Arbib, S. (1996). *Social information science: Love, health and the information society*. Brighton, England: Sussex Academic.
- Béres, J. (2021). Central Europe 2020 bibliotherapy project. *IFLA: Activities and Groups: Libraries for Children and Young Adults*. <https://www.ifla.org/node/10134>
- Bolitho, J. (2011). Reading into wellbeing: Bibliotherapy, libraries, health and social connection. *Australasian Public Libraries and Information Services*, 24(2), 89-90.
- Brewster, L. (2009). Books on prescription: Bibliotherapy in the United Kingdom. *Journal of Hospital Librarianship*, 9(4), 399-407.
- Brkic, J. (2021). Healing books, dedicated librarians and fearless kids. *IFLA: Activities and Groups: Libraries for Children and Young Adults*. <https://www.ifla.org/node/10133>
- Clarke, J. M. & Bostle, E. (Eds.). (1988). *Reading therapy*. London, England: The Library Association.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Department for Digital, Culture, Media and Sport (2018). *Libraries deliver: Ambition for public libraries in England 2016 to 2021*. <https://www.gov.uk/government/publications/libraries-deliver-ambition-for-public-libraries-in-england-2016-to-2021>
- Dolby, S. K. (2005). *Self-help books: Why American keep reading them*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
- Forrest, M. E. S. (1998). Recent developments in reading therapy: A review of the literature. *Health Libraries Review*, 15, 157-164.
- Frude, N. (2005). Book prescriptions—A strategy for delivering psychological treatment in the primary care setting. *The Mental Health Review*, 10(4), 30-33.

- Fujiwara, D., Lawton, R., & Mourato, S. (2015). *The health and wellbeing benefits of public libraries: Full report*. Arts Council England. <https://www.artscouncil.org.uk/sites/default/files/download-file/The%20health%20and%20wellbeing%20benefits%20of%20public%20libraries.pdf>
- Goodreads. (n.d.). *Bibliotherapy*. <https://www.goodreads.com/genres/bibliotherapy>
- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, L. (2005). Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26(5), 563-580.
- Hutchinson, E. (2014). Bibliotherapy programmes in Dublin public libraries: A case-study of Dublin City, Fingal and South Dublin public library services. *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries*, Special Issue: Social Justice, Social Inclusion, 95-103.
- Hynes, A. M. & Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy: The interactive process*. Boulder, CO: Westview.
- Jones, J. L. (2006). A closer look at bibliotherapy. *Young Adult Library Services*, 5(1), 24-27.
- Lack, C. R. (1985). Can bibliotherapy go public? *Collection Building*, 7(1), 27-32.
- Lu, Y.-L. (2008). Helping children cope: What is bibliotherapy? *Children & Libraries*, 6(1), 47-49.
- McNicol, S. & Brewster, L. (Eds.). (2018). *Bibliotherapy*. London, England: Facet.
- Monroe, M. E. (Ed.). (1978). *Seminar on bibliotherapy: Proceedings of sessions, June 21-23, 1978 in Madison, Wisconsin*. Madison, WI: Library School, University of Wisconsin-Madison.
- Moody, M. T., Limper, H. K., & Association of Hospital and Institution Libraries (1971). *Biblio-therapy: Methods and materials*. Chicago, IL: American Library Association.
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984). *Young people with problems: A guide to bibliotherapy*. Westport, CT: Greenwood.
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1993). *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*. Langhorne, PA: Gordon and Breach Science.
- Porter, A., Peconi, J., Evans, A., Snooks, H., Lloyd, K., & Russell, I. (2008).

- Equity and service innovation: The implementation of a bibliotherapy scheme in Wales. *Journal of Health Services Research & Policy*, 13(2), 26-31.
- Reid, M., Van Hemert, S. (2000). Shelter from the storm: Resources to help children and young adults cope with grief and trauma. *School Library Journal*, 46(1), 40.
 - Rosen, G. M., Glasgow, R. E., & Moore, T. E. (2003). Self-help therapy: The science and business of giving psychology away. In S. O. Lilienfeld, S. J. Lynn, & J. M. Lohr (Eds.), *Science and pseudoscience in clinical psychology* (p. 399-424). New York, NY: Guilford.
 - Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. London, England: Oryx.
 - Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276.
 - Sonenshein, S. (2017). *Stretch: Unlock the power of less-and achieve more than you ever imagined*. New York, NY: Harper Business.
 - Stanley, J. (1999). *Reading to heal: How to use bibliotherapy to improve your life*. Boston, MA: Element.
 - The Reading Agency. (n.d.). *Reading Well*. <https://reading-well.org.uk>
 - Tukhareli, N. (2011). Bibliotherapy in a library setting: Reaching out to vulnerable youth. *Partnership: The Canadian Journal of Library and Information Practice and Research*, 6(1), 1-18.
 - Tukhareli, N. (2014). *Healing through books: The evolution and diversification of bibliotherapy*. Lewiston, NY: The Edwin Mellen.
 - Wolz, B. (2005). *E-motion picture magic: A movie lover's guide to healing and transformation*. Centennial, CO: Glenbridge.
 - Zaccaria, J. S., & Moses, H. A. (1968). *Facilitating human development through reading: The use of bibliotherapy in teaching and counseling*. Champaign, IL: Stipes.
 - Zanal Abidin, N. S., Shaifuddin, N., & Wan Mohd Saman, W. S. (2021). Systematic literature review of the bibliotherapy practices in public libraries in supporting communities' mental health and wellbeing. *Public Library Quarterly*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/01616846.2021.2009291>

〔附錄〕

書目療法參考資源與情緒療癒素材選擇管道

壹、中文

一、圖書資料

（一）專書／專書論文

- 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。（原著出版於2013年）
- Berthoud, E., & Elderkin, S. (2018)。故事藥方：不想洗澡、愛滑手機、失戀了怎麼辦……給孩子與青少年的閱讀指南（趙永芬譯）。臺北市：小麥田。（原著出版於2016年）
- Chinen, A. B. (2019)。從此以後：童話故事與人的後半生（劉幼怡譯）。臺北市：天衛文化。（原著出版於1989年）
- Chinen, A. B. (2020)。喚醒世界：女性和英勇女性特質經典故事（舒偉、丁素萍譯）。臺北市：天衛文化。（原著出版於1996年）
- Peske, N., West, B. (2006)。讀書療法—女性生活各階段的讀書指南（王義國譯）。北京市：人民文學。（原作2001年出版）
- Power, M. (2019)。勵志書實踐生存報告：我如何花一年的時間讀12本暢銷勵志書，並真的改變人生（高霈芬譯）。臺北市：創意市集。（原著出版於2018年）
- Sankovitch, N. (2018)。最悲傷的一年，閱讀療癒了我：一段真人實事的神奇療傷之旅（蘇西譯）。臺北市：原點。（原著出版於2011年）
- Uras, M. (2018)。說書人和他的閱讀處方箋（周桂音、賴亭卉譯）。臺北市：商周。（原著出版於2018年）
- 王波 (2014)。閱讀療法（二版）。北京市：海洋。
- 王波（主編）(2020)。閱讀與心理健康。北京市：朝華。
- 寺田真理子 (2021)。療癒身心的書目療法：在對的時間讀到對的書，透過

- 7個選書練習，釋放每個過度努力的你（黃詩婷譯）。臺北市：墨刻。（原著出版於2019年）
- 宋怡慧（2016）。大閱讀：讓孩子學會27種關鍵能力。臺北市：寶瓶文化。
 - 宋怡慧（2018）。療癒26顆破碎的心：怡慧老師的閱讀課。臺北市：寶瓶文化。
 - 宋怡慧（2019）。星讀物語：怡慧老師十二星座的閱讀配對處方箋。臺北市：有鹿文化。
 - 李貞慧（2017）。不要小看我：33本給大人的療癒暖心英文繪本。臺北市：聯經。
 - 谷本誠剛、灰島佳里（2011）。如何幫孩子選繪本：28部世界經典繪本深入導讀（歐凱寧譯）。臺北市：貓頭鷹。
 - 季秀珍（2011）。兒童閱讀治療。南京市：江蘇教育。
 - 幸佳慧（2014）。用繪本跟孩子談重要的事：能獨立思考的孩子，到哪裡都能過得好。臺北市：如何。
 - 河合隼雄（2017）。閱讀孩子的書：兒童文學與靈魂（林暉鈞譯）。臺北市：心靈工坊。（原著出版於2013年）
 - 河合隼雄、松居直、柳田邦男（2005）。繪本之力（林真美譯）。臺北市：遠流。（原著出版於2001年）
 - 花田菜菜子（2019）。我想為你推薦一本書：沒錯，這就是我最喜歡做的事（陳怡君譯）。新北市：仲間。（原著出版於2018年）
 - 柳田邦男（2006）。尋找一本繪本，在沙漠中……（唐一寧、王國馨譯）。臺北市：遠流。（原著出版於2004年）
 - 宮梅玲（2018）。讀祛心病。北京市：海洋。
 - 海狗房東（2016）。繪本教養地圖：孩子需要的繪本180選。臺北市：臉譜。
 - 郝廣才（2006）。好繪本如何好。臺北市：格林文化。
 - 陳書梅（2009）。兒童情緒療癒繪本解題書目。臺北市：國立臺灣大學出版中心。
 - 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。
 - 陳書梅（2018）。從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目。臺北市：旺文社。
 - 陳書梅（2018）。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。

- 陳書梅 (2021)。書目療法運用於大學生命教育課程之教學探討。在紀潔芳 (主編)，**創新與傳承：大學生命教育課程規劃與教學實務** (頁 375-390)。臺北市：心理。
- 陳書梅 (2022)。情緒療癒繪本與兒童生命教育。在紀潔芳等 (主編)，**播種好苗—幼兒及小學生命教育** (頁 196-202)。新北市：周大觀文教基金會。
- 落合惠子 (2008)。繪本屋的 100 個幸福處方 (林佩儀譯)。臺北市：遠流。(原著出版於 2006 年)
- 劉清彥 (2011)。閱讀裡的生命教育：從繪本裡預見美麗人生。臺北市：天下雜誌。
- 魏淑貞、賴嘉綾 (2015)。大人也喜歡的繪本。臺北市：玉山社。
- 羅怡君 (2019)。孩子的人生成長痛，小說有解：用好故事陪孩子走過徬徨時刻。臺北市：如何。

(二) 報章雜誌／期刊論文

- 李芊于 (2014)。療癒繪本精選：五大類型心靈良藥。商業周刊，1368。
<https://alive.businessweekly.com.tw/Article/ARTL000033334>
- 林倖妃 (2009)。生命教育書選 心靈筆記本。天下雜誌，435，292-301。
- 陳書梅 (2008)。繪本閱讀與 512 四川震災區兒童之情緒療癒—兼談「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動。臺北市立圖書館館訊，26(2)，66-79。
- 陳書梅 (2009)。八八水災與兒童繪本書目療法。全國新書資訊月刊，129，7-10。
- 陳書梅 (2009)。用繪本談情緒。親子天下雜誌，5。
<https://www.parenting.com.tw/article/5032992>
- 陳書梅 (2009)。教出好情緒資源篇—用繪本談情緒。親子天下雜誌，5，210-213。
- 陳書梅 (2010)。書目療法、公共圖書館與青少年之療癒閱讀。臺灣圖書館管理季刊，6(1)，11-18。
- 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。
- 陳書梅 (2013)。發展性繪本書目療法與大學生之情緒療癒。大學圖書館，17(2)，22-43。
- 陳書梅 (2014)。愛情小說之情緒療癒效用研究—以遭遇感情困擾的大學生為例。圖書資訊學刊，12(2)，39-79。

- 陳書梅 (2014)。撫平悲傷 舒緩情緒——如何在災難社會運用「繪本書目療法」療癒哀傷與失落的情緒。《全國新書資訊月刊》，191，31-37。
- 陳書梅 (2015)。透過幾米看「擁抱」——談繪本《擁抱》的情緒療癒功能。《同心園地》，161，18-21。
- 陳書梅 (2018)。情緒療癒繪本促進樂齡者心理健康之探索性研究——以繪本《艾瑪畫畫》為例。《臺北市立圖書館館訊》，34(4)，51-64。
- 陳書梅 (2020 年 11 月 24 日)。運用書目療法 在書中找到心靈捕手。《聯合新聞網》。
<https://udn.com/news/story/7339/5038682>
- 陳書梅 (2021 年 3 月 22 日)。公共圖館扮推手…善用「繪本處方箋」促進長者心理健康。《聯合新聞網》。
<https://udn.com/news/story/7339/5334154>
- 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)，44-65。
- 陳書梅、張簡碧芬 (2014)。小說對大學生之情緒療癒效用研究。《教育資料與圖書館學》，51(2)，293-331。
- 陳書梅、陳庭、劉振興、洪靜婷、梁安琪、甄景童 (2013)。繪本對大學新生之情緒療癒效用研究。《圖書館學與資訊科學》，39(1)，4-23。
- 陳書梅口述、陳佩吟採訪整理 (2022)。用書目療法的力量，療癒心裡的傷。《張老師月刊》，531，56-59。
- 楊雅亭 (2008)。專訪書目療法專家陳書梅。《張老師月刊》，372，36-41。
- 楊雅亭 (2008)。蘇絢慧的療癒系書單。《張老師月刊》，372，50-53。
- 楊雅棠 (2021 年 3 月 1 日)。讀書、聽歌、看電影 專家：專注正向事物產生療癒力。《聯合新聞網》。
<https://health.udn.com/health/story/120952/4379857>
- 盧怡方採訪 (2020)。從孤寂到恬適：透過繪本療癒熟齡族的心靈。《安可人生》，108 年 8 月號。
<https://ankemedia.com/2019/18468>
- 親子天下 (2010)。培養挫折忍受力推薦書單。《親子天下雜誌》，17。
<https://www.parenting.com.tw/article/5020109>
- 親子天下 Baby 編輯部、陳書梅 (2015 年 6 月)。80 本好書，陪小寶貝面對心事。《親子天下 Baby》，10。

<https://www.parenting.com.tw/article/5067745>

(三) 網路資源

- 中華心理衛生協會 (2021 年 12 月 30 日)。20211127 後疫情時代心理韌性～大專青年心理健康促進的困境與對策 PART 2〔用「書目療法」提升大學生心理韌性〕。
YouTube。 <https://www.youtube.com/watch?v=iWqDaMDGg-8>
- 中華心理衛生協會。心閱讀－共創韌性新世代。
<https://mhliteracy.mhat.org.tw/mhliteracy-books/books/>
- 中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會 (無日期)。閱讀與心理健康。
Facebook。 <https://www.facebook.com/閱讀與心理健康-289723018041227/>
- 書目處方箋—書目療法。碩睿資訊電子報，25 期。
https://www.sris.com.tw/edm/022/Editor_0002.html
- 陳書梅 (2019)。如何與兒童共讀情緒療癒繪本—互動式書目療法的施行方式與技巧。兒童醫學及健康研究中心。
<https://chrc.nhri.org.tw/forparents/readNhealth/class-s2-01.html>
- 陳書梅 (2019)。兒童心靈保健的處方箋—書目療法。兒童醫學及健康研究中心。
<https://chrc.nhri.org.tw/forparents/readNhealth/class-s1-01.html>
- 陳書梅 (2019)。看見繪本的療癒力—書目療法素材示例。兒童醫學及健康研究中心。
<https://chrc.nhri.org.tw/forparents/readNhealth/class-s3-01.html>
- 陳書梅 (2019)。哪裡可以找到兒童情緒療癒素材。兒童醫學及健康研究中心。
<https://chrc.nhri.org.tw/forparents/readNhealth/class-s4-01.html>
- 陳書梅 (2020)。《用書目療法提升防疫心理健康》專題演講。
<http://web.lib.ntu.edu.tw/koolib/collection/covid19.html>

二、影音資源—音樂

(一) 專書

- Campbell, D. (1999)。莫札特效應：音樂身心靈療法 (林珍如、夏荷立譯)。

臺北市：先覺。（原著出版於1997年）

- Campbell, D., Doman, A. (2013)。音樂怎麼聽，最有療效？：建立你的音樂膳食，提高智商、增強肌耐力、管理情緒（拾已安譯）。臺北市：大是。（原著出版於2011年）
- Powell, J. (2018)。好音樂的科學 II：從古典旋律到搖滾詩篇 - 美妙樂曲如何改寫思維、療癒人心（柴婉玲譯）。臺北市：大寫。（原著出版於2017年）
- 江漢聲 (2001)。江漢聲的音樂處方箋。臺北市：時報文化。
- 江漢聲 (2002)。四季饗宴：江漢聲的音樂處方箋 2。臺北市：時報文化。
- 江漢聲 (2003)。音樂癒療 DIY：江漢聲的音樂處方箋 3。臺北市：時報文化。
- 何權峰 (1998)。音樂的魔法：22種最有效的音樂療法。臺北市：迪揚國際藝術音樂。
- 杭士琰 (2016)。用音樂開啟人體自癒力。臺北市：樂果文化。
- 林威宇 (2020)。遇見音樂自療：用旋律寫出生命新樂章。臺北市：靛藍。
- 施以諾 (2013)。詩歌，是一種抗憂鬱劑：40帖帶來幸福的心靈處方。宜蘭縣：主流。
- 莊婕筠 (2008)。音樂治療。臺北市：心理。
- 謝俊逢 (2005)。老人・失智症老人的音樂療法。臺北市：大陸。

（二）雜誌文章／期刊論文

- 江漢聲 (2022)。音樂與醫療。臺大校友雙月刊，139。
https://140.112.105.106/index.php?action=bimonthly_page&monthbook_id=6&id=54
- 吳善揮 (2017)。以蘇打綠歌曲提升青少年的挫折復原力－兼論香港公共圖書館向青少年讀者提供相關服務之建議。臺北市立圖書館館訊，34(1)，79-106。
- 梁雲芳、蔡睿縈採訪整理 (2018)。失戀聽錯歌，愈聽愈傷心！專家教你挑對療傷情歌。大家健康雜誌，370。
https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=3932
- 蔡振家 (2019)。情傷歌曲的療癒力量。張老師月刊，501。
<https://tw.news.yahoo.com/情傷歌曲的療癒力量-131335456.html>

三、影音資源—電影

(一) 專書

- Mayo, S., Kermode, M. (2017)。歡迎光臨電影醫院：看電影，解決你的人生百病！（柯敦友譯）。臺北市：典藏藝術家庭。（原著出版於2015年）
- 水尤、水某（2015）。那些電影教我的事：那些一個人的事、兩個人的事，關乎人生的100件事。臺北市：商周。
- 水尤、水某（2016）。那些電影教我的事II：先替自己勇敢一次，再為對方堅強一次！。臺北市：商周。
- 水尤、水某（2017）。那些電影教我的事：跟著心中的孩子，找回面對世界的勇氣。臺北市：三采。
- 水尤、水某（2018）。那些電影教我的事：把那些最好和最壞的時光全部加起來，就是我們的人生。臺北市：商周。
- 水尤、水某（2019）。解憂電影院：那些電影教我的事，用一場電影的時間，改寫你我的人生劇本。臺北市：遠流。
- 王士明、王美慧、林瑞慧、姜振媛、紗娃・吉娃司、張玉娟等（2012）。五「心」級親子電影院：這些電影要告訴孩子的事！。臺北市：新手父母。
- 王明智（2011）。在深夜的電影院遇見佛洛伊德：電影與心理治療。臺北市：三民。
- 李偉文（2010）。電影裡的生命教育。臺北市：天下雜誌。
- 李偉文、李欣澄、李欣恬（2016）。電影裡的追夢人生：62部電影，滋養孩子的熱情、勇氣與冒險精神。臺北市：親子天下。
- 李偉文、李欣澄、李欣恬（2016）。電影裡的愛情學分：51部電影，陪孩子談情說愛。臺北市：親子天下。
- 胡正文（2014）。穿越電影看心理。臺北市：秀威資訊。
- 范晋豪（2017）。食住花生等睇戲。香港：突破。
- 郝廣才（2021）。電影院的哲學家：從感動的對白，找到理想的自己。臺北市：遊目族文化。
- 陳建榮（2021）。用電影和孩子談生命中重要的事：85部好片X200道提問，親師必備的引導對話指南。臺北市：親子天下。
- 陳韻琳（2016）。破碎、療癒與希望：22個國際名導演的得獎電影。臺北市：道聲。

- 彭懷真 (2016)。比人生更真實的是電影啊！。臺北市：天下生活。
- 黃柏威 (2020)。影癒心事：他的電影，你的愛情，心理師陪你走過關係四部曲。臺北市：時報文化。
- 韓德彥 (2013)。人生路上的心靈處方箋。臺北市：黎明文化。
- 蘇絢慧 (2017)。敬那些痛著的心：蘇絢慧的暖心放映時光。臺北市：究竟。

(二) 雜誌文章／期刊論文

- 陳書梅 (2016)。困惑於生涯發展目標不明的大學生之情緒療癒素材探討——以電影《白日夢冒險王》為例。臺北市立圖書館館訊，33(4)，1-18。
- 陳書梅 (2021)。因不確定未來發展方向而困擾之大學生的電影療法研究：以《深夜加油站遇見蘇格拉底》為例。公共圖書館研究，14，1-45。
- 陳書梅 (2021)。電影情緒療癒功能之質化研究——以生涯發展困擾之臺大學生為例。圖書資訊學刊，19(1)，67-113。
- 陳書梅、林姿慧 (2017)。失戀大學生情傷療癒素材之探索性研究——以電影《失戀 33 天》為例。公共圖書館研究，5，1-1-1-26。
- 陳書梅、黃士軒 (2016)。以電影《當幸福來敲門》找回街友的「挫折復原力」——兼論公共圖書館之街友讀者服務創新。臺北市立圖書館館訊，33(3)，29-44。
- 陳書梅、葉瑋妮 (2016)。電影的情緒療癒效用研究——以失戀之大學生為例。圖書資訊學刊，14(2)，21-57。
- 陳書梅、葉瑋妮 (2016)。電影對遭遇分手事件者之情緒療癒效用探析——以不同性傾向的大學生為例。大學圖書館，20(1)，29-46。
- 聞天祥 (2008)。最能解悶的 10 大電影。康健雜誌，111。
<https://www.commonhealth.com.tw/article/63277>

四、廣播節目／Podcast

- 童話夢想家 (2020 年 5 月 17 日)。書梅老師分享療癒繪本《城市狗鄉下蛙》。環宇廣播電臺。
http://www.uni967.com/newweb/index.php?menu=2&page=2_1&ID=18108
- 潮臺灣 3 - 生命大不同 (2020 年 10 月 8 日)。臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授談，透過閱讀療癒心靈的「書目療法」。中央廣播電臺。
<https://www.rti.org.tw/radio/programMessageView/id/118398>

- 健康生活館（2021 年 6 月 23 日）。書目療法舒緩疫情下焦慮不安的負面情緒 1。漢聲廣播電臺。
https://audio.voh.com.tw/TW/Playback/ugC_Playback.aspx?PID=168&D=20210623
- 健康生活館（2021 年 6 月 24 日）。書目療法舒緩疫情下焦慮不安的負面情緒 2。漢聲廣播電臺。
https://audio.voh.com.tw/TW/Playback/ugC_Playback.aspx?PID=168&D=20210624
- 健康生活館（2021 年 7 月 22 日）。書目療法舒緩疫情下焦慮不安的負面情緒 3。漢聲廣播電臺。
https://audio.voh.com.tw/TW/Playback/ugC_Playback.aspx?PID=168&D=20210722
- 健康生活館（2021 年 7 月 29 日）。書目療法舒緩疫情下焦慮不安的負面情緒 4。漢聲廣播電臺。
https://audio.voh.com.tw/TW/Playback/ugC_Playback.aspx?PID=168&D=20210729
- MIT 尋找在地人的驕傲與感動（2021 年 8 月 27 日）。陳書梅教授 情緒療癒繪本 樂齡長者的解憂良方 吉歐吉歐的皇冠 1。漢聲廣播電臺。
https://audio.voh.com.tw/TW/Playback/ugC_Playback.aspx?PID=53&D=20210827
- MIT 尋找在地人的驕傲與感動（2021 年 9 月 3 日）。陳書梅教授 情緒療癒繪本 樂齡長者的解憂良方 吉歐吉歐的皇冠 2。漢聲廣播電臺。
https://audio.voh.com.tw/TW/Playback/ugC_Playback.aspx?PID=53&D=20210903
- 閱讀有意思（2021 年 11 月 3 日）。閱讀，真的可以療癒人生困境！認識神奇的「書目療法」 ft. 臺大圖資系兼任教授陳書梅。親子天下 Podcast。
<https://reurl.cc/WXyVy7>
- 大大的必修課（2022 年 1 月 15 日）。尋求心靈慰藉不求人！臺大圖資系陳書梅教授，為您開繪本處方箋。愛樂電臺。
<https://www.facebook.com/118453268205034/posts/4959960817387564/>

貳、英文

一、圖書資料

- Allen, J. (2002). *Using literature to help troubled teenagers cope with end-of-life issues*. Westport, CT: Greenwood.
- Aubry, T. (2011). *Reading as therapy: What contemporary fiction does for middle-class Americans*. Iowa City, IA: University of Iowa Press.
- Baruchson-Arbib, S. (1996). *Social information science: Love health and the information society*. Brighton, England: Sussex Academic.
- Berthoud, E., & Elderkin, S. (2013). *The novel cure: From abandonment to zestlessness: 751 books to cure what ails you*. New York, NY: Penguin.
- Berthoud, E., & Elderkin, S. (2016). *The story cure: An A-Z of books to keep kids happy, healthy and wise*. Scotland, England: Canongate.
- Bowman, C. A. (2000). *Using literature to help troubled teenagers cope with health issues*. Westport, CT: Greenwood.
- Brown, E. (1975). *Bibliotherapy and its widening applications*. Lanham, MD: Scarecrow.
- Burns, L. (2009). *Literature and therapy: A systemic view*. London, England: Karnac.
- Campbell, L. A. (1999). *Storybooks for tough times*. Golden, CO: Fulcrum.
- Carroll, P. S. (Ed.) (1999). *Using literature to help troubled teenagers cope with societal issues*. Westport, CT: Greenwood.
- Chopra, J. (2020). *All on the board: Inspirational quotes from the TFL underground duo*. London, England: Yellow Kite.
- Clarke, J. M., & Bostle, E. (Eds.). (1988). *Reading therapy*. London, England: The Library Association.
- Coon, C. F. (2004). *Books to grow with: A guide to using the best children's fiction for everyday issues and tough challenges*. Portland, OR: Lutra.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.

- Cuddigan, M., & Hanson, M. B. (1988). *Growing pains: Helping children deal with everyday problems through reading*. Chicago, IL: American Library Association.
- Dolby, S. K. (2008). *Self-help books: Why Americans keep reading them*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- Fowler, S. G., & Grover, R. (2011). *Helping those experiencing loss: A guide to grieving resources*. Santa Barbara, CA: Libraries Unlimited.
- Fox, J. (1997). *Poetic medicine: The healing art of poem-making*. New York, NY: Jeremy P. Tarcher Putnam.
- Fried, S. B., & Schultis, G. A. (1995). *The best self-help and self-awareness books: A topic-by-topic guide to quality information*. Chicago, IL: American Library Association.
- Gold, J. (2001). *Read for your life: Literature as a life support system*. Allston, MA: Fitzhenry & Whiteside.
- Golding, J. (2006). *Healing stories: Picture books for the big and small changes in a child's life*. Lanham, MD: M. Evans.
- Grace, C., & Shores, E. F. (2010). *After the crisis: Using storybooks to help children cope*. Lewisville, NC: Gryphon House.
- Grindler, M. C., Stratton, B. D., & McKenna, M. C. (1997). *The right book, the right time: Helping children cope*. Needham Height, MA: Allyn & Bacon.
- Hedges, D. (2005). *Poetry, therapy and emotional life*. London, England: Radcliff.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/Poetry therapy: The interactive process, a handbook*. St. Cloud, MN: North Star.
- Jacob, J. (2017). *Taking in the good based bibliotherapy: A novel treatment for adolescent depression*. New Delhi, India: Partridge India.
- Jones, E. H. (2001). *Bibliotherapy for bereaved children: Healing reading*. London, England: Jessica Kingsley.
- Kaplan, J. S. (Ed.) (1999). *Using literature to help troubled teenagers cope with*

- identity issues*. Westport, CT: Greenwood.
- Karges-Bone, L. (2015). *Bibliotherapy: Children's books that train the brain and jumpstart the heart*. Dayton, OH: Lorenz Educational.
 - Katz, B., & Katz, L. S. (1985). *Self-help: 1400 best books on personal growth*. New York, NY: Bowker.
 - Kaywell, J. F. (Ed.) (1999). *Using literature to help troubled teenagers cope with family issues*. Westport, CT: Greenwood.
 - Lerner, A. & Mahlendorf, U. R. (1992). *Life guidance through literature*. Chicago, IL: American Library Association.
 - Mazza, N. (2016). *Poetry therapy: Theory and practice* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
 - McNicol, S. & Brewster, L. (Eds.). (2018). *Bibliotherapy*. London, England: Facet.
 - Monroe, M. E. (Ed.). (1978). *Seminar on bibliotherapy: Proceedings of sessions, June 21-23, 1978 in Madison, Wisconsin*. Madison, WI: Library School, University of Wisconsin-Madison.
 - Moody, M. T., Limper, H. K., & Association of Hospital and Institution Libraries (1971). *Biblio-therapy: Methods and materials*. Chicago, IL: American Library Association.
 - Morris-Vann, A. M. (1979). *Once upon a time...: A guide to the use of bibliotherapy*. Southfield, MI: Aid-U.
 - Norcross, J. C., Santrock, J. W., Campbell, L. F., Smith, T. P., Sommer, R., & Zuckermann, E. L. (2003). *Authoritative guide to self-help resources in mental health*. New York, NY: Guilford.
 - Pardeck, J. A. (1998). *Using books in clinical social work practice: A guide to bibliotherapy*. New York, NY: Haworth.
 - Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984). *Young people with problems: A guide to bibliotherapy*. Westport, CT: Greenwood.
 - Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1993). *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*. Langhorne, PA: Gordon and Breach Science.
 - Pardeck, J. T. (1994). *Using bibliotherapy in clinical practice: A guide to self-help books*. Westport, CT: Greenwood.
 - Peters, L. (2017). *Retirement reading: Bibliotherapy for the over sixties*. North

- Charleston, SC: Changingtimes.
- Phinney, E. (Ed.). (1977). *The librarian and the patient: An introduction to library services for patients in health care institution*. Chicago, IL: American Library Association.
 - Recob, A. (2008). *Bibliotherapy: When kids need books*. Bloomington, IN: iUniverse.
 - Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, AZ: Oryx.
 - Sawyer, W. E. (2012). *Growing up with literature* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
 - Shechtman, Z. (2009). *Treating child and adolescent aggression through bibliotherapy*. New York, NY: Springer.
 - Stanley, J. D. (1999). *Reading to heal: How to use bibliotherapy to improve your life*. Boston, MA: Element.
 - Stephens, J. W. (1981). *A practical guide to the use and implementation of bibliotherapy*. Great Neck, NY: Todd & Honeywell.
 - Sweeney, M. (2010). *Reading is my window: Books and the art of reading in women's prisons*. Chapel Hill, NC: The University of North Carolina Press.
 - Thomas, J. & Vaughan, M. (1982). *Sharing books with young children*. Minneapolis, MN: T.S. Denison.
 - Tukhareli, N. (2014). *Healing through books: The evolution and diversification of bibliotherapy*. Lewiston, NY: The Edwin Mellen.
 - Watkins, P. L. & Clum, G. A. (Eds.). (2007). *Handbook of self-help therapies*. New York, NY: Taylor & Francis.
 - Zaccaria, J. S., & Moses, H. A. (1968). *Facilitating human development through reading: The use of bibliotherapy in teaching and counseling*. Champaign, IL: Stripes.

二、影音資源

- Gregerson, M. B. (Ed.) (2010). *The cinematic mirror for psychology and life coaching*. New York, NY: Springer.

- Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. (2nd ed.). New York, NY: Wiley.
- Madison, R. J. & Schmidt, C. (2001). *Talking pictures: A parent's guide to using movies to discuss ethics, values, and everyday problems with children*. Philadelphia, PA: Running.
- Niemiec, R. M., & Wedding, D. (2013). *Positive psychology at the movies: Using films to build character strengths and well-being* (2nd ed.). Boston, MA: Hogrefe.
- Peske, N., & West, B. (1999). *Cinematherapy: The girl's guide to movies for every mood*. New York, NY: Bantam Dell.
- Peske, N., & West, B. (2002). *Advanced cinematherapy: The girl's guide to finding happiness one movie at a time*. New York, NY: Bantam Dell.
- Peske, N., & West, B. (2002). *Cinematherapy for lovers: The girl's guide to finding true love one movie at a time*. New York, NY: Bantam Dell.
- Simon, S., & Hendricks, G. (2005). *Spiritual cinema: A guide to movies that inspire, heal and empower your life*. Carlsbad, CA: Hay House.
- Solomon, G. (1995). *The motion picture prescription: Watch this movie and call me in the morning*. Santa Rosa, CA: Aslan.
- Solomon, G. (2001). *Reel therapy: How movies inspire you to overcome life's problems*. New York, NY: Lebharr-Friedman.
- Solomon, G. (2005). *Cinemaparenting: Using movies to teach life's most important lessons*. Fairfield, CT: Aslan.
- Sturdevant, C. G. (1996). *The movie guide to transitions: How to use movies to laugh and cry your way through life's changes*. San Francisco, CA: Cognito.
- Sturdevant, C. G. (1998). *The laugh & cry movie guide: Using movies to help yourself through life's changes*. Larkspur, CA: LightSpheres.
- Ulus, F. (2003). *Movie therapy, moving therapy!: The healing power of film clips in the therapeutic settings*. Victoria, BC: Trafford.
- Wolz, B. (2005). *E-Motion picture magic: A movie lover's guide to healing and transformation*. Centennial, CO: Glenbridge.
- Wooder, B. (2008). *Movie therapy: How it changes lives*. London, England: Rideau Lakes.

三、網路資源

- 6 Minute English (May 21, 2020). The soothing power of books. *BBC*. <https://www.bbc.co.uk/learningenglish/thai/features/6-minute-english/ep-200521>
- Dali, K., Corey, S., Kwan, A., McNiff, L., Vendrova, P., & Weigel, B. (2016). BT Project. *Biblio or therapy? An Annotated Bibliography on Bibliotherapy for Librarians*. <https://bibliotherapyforlibrarians.wordpress.com/bibliotherapy-projects/>
- Duffy, J., Haslam, J., Holl, L., Walker, J. (2009). *Bibliotherapy toolkit*. Kirklees Libraries & Information Centres, Kirklees Council, Huddersfield, UK. <https://dokumen.tips/download/link/bibliotherapy-toolkit>
- Goodreads. (n.d.). *Bibliotherapy*. <https://www.goodreads.com/genres/bibliotherapy>
- The Reading Agency. (n.d.). *Reading Well*. <https://reading-well.org.uk>
- School-based behavioral health. (n.d.). *Bibliotherapy Lists*. <http://136.142.34.196/Bibliotherapy-Lists/245/Default.aspx>

致謝辭

計畫主持人暨著者 陳書梅教授 國立臺灣大學圖書資訊學系

首先，非常感謝三位審查委員的費心審查與肯定。同時，也十分感謝出席三個場次焦點團體座談的 52 位圖書館從業人員與志工夥伴們，彼等以臺灣圖書館書目療法服務先行者的寶貴經驗，透過 E-mail 提供各館推展此項服務的原始資料；同時，更在館務繁忙之際，撥冗詳細閱讀筆者所撰寫之《圖書館書目療法服務指引》初稿；之後，亦在焦點團體座談中，對服務指引初稿內容，提出增補意見，包括增加「情緒療癒素材選擇示例」、「書目療法參考資源與情緒療癒素材選擇管道」兩個面向的內容；以及更詳盡地解說「推薦情緒療癒素材的參考晤談技巧」、「各類型圖書館書目療法服務的實務案例」兩部分的內容。如此，使本服務指引更符合實務界的需求。

再者，要特別感謝國家圖書館同仁—圖書館事業發展組呂寶桂主任和洪偉翔先生，提供行政作業與出版方面的鼎力協助，包含各場次焦點團體座談之場地安排、實體與視訊會議同步進行之技術操作。尤其，偉翔先生更不時提供服務指引撰寫的架構與格式等方面之意見。有寶桂主任和偉翔先生的戮力以赴，使本服務指引的撰寫過程更加順利。

此外，也要對國立臺灣大學社會科學院辜振甫先生紀念圖書館童敏惠組長，致上深深的謝意。敏惠組長在館務繁忙之際，仍自願協助每個場次焦點團體座談的會議紀錄，並經常以第一線圖書館從業人員的觀點提供相關意見；由此，讓本服務指引得以更貼近圖書館實務工作者的視角。

最後，很謝謝兼任研究助理陳倩兒小姐，協助相關資料的蒐集與整理工作，並且隨著筆者度過三個多月「披星戴月、日夜趕工」的日子；有倩兒小姐不辭辛勞地協助，方能使本服務指引如期完稿，此等情誼，令人永銘於心。

焦點團體座談出席人員名單

場次一：中小學圖書館

單位	姓名	職稱
基隆市立暖暖高中	甘邵文	校長
基隆市立暖暖高中圖書館	王嘉萍	圖書館主任
基隆市立明德國中圖書館	鄭翔榛	圖書教師
基隆市立銘傳國中圖書館	林季儒	圖書教師
臺北市立東湖國中圖書館	王秀蘭	圖書教師
新竹市立建功高中圖書館	湯繡禧	圖書館主任
臺中市立安和國中	林昭伶	輔導組長
臺中市立安和國中圖書館	趙雪如	圖書教師
南投縣立南投國中	黃偉訓	輔導老師
南投縣立南投國中圖書館	張君端	圖書教師
國立澎湖高級海事水產職業學校	王姿元	特教教師
臺北市健康國小圖書館	王丹怡	圖書教師
臺北市萬興國小圖書館	曾品方	圖書教師
新北市鶯歌國小圖書館	賴玉敏	圖書教師

場次二：公共圖書館

單位	姓名	職稱
國立臺灣圖書館	史修竹	編輯
	蔡靜怡	組員
	闕詩穎	研究助理
桃園市政府文化局	胡心慈	秘書室主任
桃園市立圖書館	翁全好	秘書
臺中市立圖書館	張曉玲	館長
	陳慧珍	閱覽典藏課課長
	洪瑋婷	助理員
	陳綉麗	龍井分館主任
	陳信正	豐原分館主任
雲林縣斗六市立繪本圖書館	沈秀茹	館長
	周秀甄	志工隊隊長
雲林縣文化觀光處圖書資訊科	曾惠君	科長
臺南市立圖書館	洪玉貞	館長
	藍柏喬	館員
高雄市立圖書館	林奕成	代理館長
	郭千蜜	行政長
	潘莉娟	閱覽部組長
花蓮縣文化局圖書資訊科	伊布・達納畢瑪	科長
	王貞莊	館員
臺東縣鹿野鄉立圖書館	潘虹町	館長
	鄭瑞蓮	管理員

場次三：大學圖書館與醫學圖書館

單位	姓名	職稱
國立臺灣大學圖書館	劉應琳	典藏服務組組長
	童敏惠	社會科學資源服務組組長 (社會科學院辜振甫先生紀念圖書館)
國立中央大學圖書館	何慧玲	典閱組組長
國立中央大學	施志忠	退休技正
		學校社團「談心坊」社長
	姚承義	體育室教授
		學校社團「談心坊」副社長
	胡硯芬	學務處住宿服務組高級專員
		學校社團「談心坊」總幹事
國立清華大學圖書館	于美真	南大校區圖書分館主任
國立臺中科技大學圖書館	陳玫儒	組員
國立勤益科技大學圖書館	鄭善曰	行政組員
國立中正大學圖書館	王隆運	組員
中山醫學大學醫學系 醫學人文學科	郭慈安	副教授 / 主任
中山醫學大學附設醫院		失智共照中心執行長
中山醫學大學附設醫院 圖書暨數位中心	張慧瑾	組長
中山醫學大學醫學系 醫學人文學科		臨床講師
彰化基督教醫院圖書館	游立新	館長
嘉義長庚紀念醫院圖書館	蔡瑜洵	館員
高雄長庚紀念醫院圖書館	徐瓏瑜	館長
	賴怡如	圖書館師

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

圖書館書目療法服務指引 / 陳書梅著. -- 初版.

-- 臺北市：國家圖書館，民 111.03

面；公分

ISBN 978-957-678-715-7(平裝)

1.CST: 讀者服務 2.CST: 書目療法

023.6

111004370

圖書館書目療法服務指引

發行人：曾淑賢

出版者：國家圖書館

地址：100201 臺北市中正區中山南路 20 號

電話：(02)2361-9132

傳真：(02)2381-5372

網址：<https://www.ncl.edu.tw>

著者：陳書梅

編輯者：國家圖書館

出版年月：中華民國 111 年 3 月初版

開本：18 開 (17 x 23)

定價：非賣品

印製冊數：1,000 冊 (平裝)

展售處：各大政府出版品展售中心

國家網路書店 <https://www.govbooks.com.tw>

國家書店松江門市 電話：02-2518-0207

地址：104472 臺北市中山區松江路 209 號 1 樓

五南文化廣場 電話：04-2226-0330 轉 20、21

地址：400238 臺中市區中山路 6 號

GPN 1011100407

ISBN 978-957-678-715-7 (平裝)



ISBN 978-957-678-715-7



9 789576 787157

GPN : 1011100407