

邁向健康幸福人生：
2017年書目療法服務圖書館實務經驗分享論壇

從「知識殿堂」到「心靈療癒所」： 圖書館書目療法服務之發展與前瞻

陳書梅
閱讀與心理健康委員會 主任委員
國立臺灣大學圖書資訊學系 教授

synn@ntu.edu.tw

2017年5月18日

1

大綱

- 前言
- 書目療法的基本概念
- 當代社會 VS. 個人心理健康 VS. 挫折復原力
- 國內外圖書館書目療法服務的發展與現況
 - 英國／澳洲／美國／以色列
 - 中國大陸／臺灣
- 圖書館書目療法服務的困難與挑戰

2

前言

- 從幾個故事談起…
 - 兩則失戀事件
 - 傷心飼主的故事
- 從一些社會事件談起…

3

前言

- 古今中外，即有書目療法（bibliotherapy）的理念
 - 自夏商周三代，即開始有以文學作品來療癒患者疾病之苦
 - 古書《文心雕龍》：「箴者，針也，所以攻疾防患，喻針石也，斯文之興，盛于三代。」

4

前言

- 古今中外，即有書目療法的理念
 - 希臘亞歷斯多德(Aristotle)
 - 「以閱讀療癒情緒」
(used reading to arouse healing emotions)
 - 13世紀埃及開羅醫院：
 - 神父為病患誦讀可蘭經，協助舒緩因疾病所致之負面情緒

5

書目療法的基本概念

- 書目療法
 - 又名：療癒閱讀（healing reading）
閱讀療法（reading therapy）
讀書治療、資訊療法（information therapy）
 - 一種以閱讀促進健康的方式
 - 一種以閱讀作為情緒療癒（emotional healing）的方式

6

書目療法的基本概念

- 書目療法
 - 一種非醫學的自然療法
 - 如同：
 - 芳香療法／精油療法
 - 瑜珈療法
 - 運動療法
 - ...
 - 一種心理治療的輔助方式

7

書目療法的基本概念

針對當事者個人需求，提供適當的圖書資料或影音資源，使其透過閱讀與素材內容互動，藉以協助情緒困擾者從沉鬱、不安、無助的情緒狀態轉移至認同、淨化與領悟等心理狀態，進而達到舒緩負面情緒與解決自身困擾的情緒療癒效果。

8

書目療法的功能

- 情緒療癒
 - 從負面情緒中釋放出來
 - 使身心從沉鬱不安恢復到恬然安適（well-being）的狀態
 - 目的：培養心理韌性與挫折復原力（resilience）
 - heal vs. cure

9



書目療法的功能

- 滿足其發展性需求
 - 個體各個生命週期的發展任務／危機
- 協助讀者紓解個人情緒困擾問題

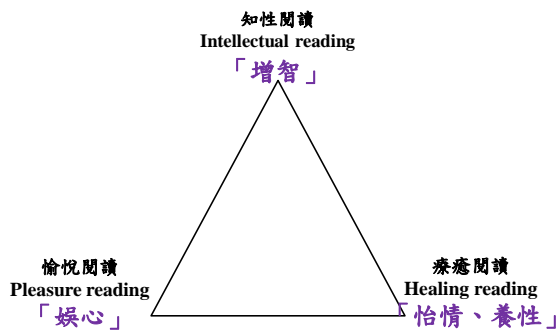
11

書目療法的功能

- 增進自我覺察與發展同理心
- 提供解決問題之相關資訊與知識
- 提升生活因應技巧，促進社會化

12

閱讀的功能



書目療法的類型

- 發展性書目療法 (developmental bibliotherapy)
(保健性)
- 臨床性書目療法 (clinical bibliotherapy)
(治療性)
- 互動式書目療法 (interactive bibliotherapy)
- 閱讀式書目療法 (reading bibliotherapy)
- 群體書目療法 (group bibliotherapy)
- 個別書目療法 (individual bibliotherapy)

14

書目療法素材的類型

- 圖書資料
 - 書籍：教誨性書籍 (佛經、聖經...)
 - 想像性書籍 (繪本、小說、詩歌...)
- 影音資源
 - 影視作品：電影、動畫、電視劇...
 - 音樂、歌曲

15

當代社會

- 後現代 → 風險社會 / 災難社會



16

當代社會

- 「人生不如意者十之八九」
- 「人無千日好，花無百日紅」
- 現今世局詭譎，社會環境急遽變遷：
 - 天災人禍 / 黑天鵝事件不斷



17

當代社會 vs. 個人心理健康

- 需處理日常生活之不確定性/重大災難帶來的挫敗、沮喪、絕望、恐懼與焦慮等負面情緒
- 負面情緒長期累積 → 影響心理健康

18

當代社會 vs.個人心理健康

- 如何挺過日常生活的挫折與壓力，走出情緒低谷，維護心理健康，邁向健康幸福人生？（health and wellbeing）
 - 進行「情緒急救」（emotional first aid）
 - 需要「情緒療癒」

19

當代社會 vs.個人心理健康

- 提升
 - 情緒商數（emotional quotient, EQ）
 - 挫折復原力商數（resilience quotient, RQ）
 - 逆境商數（adversity quotient, AQ）



20

挫折復原力

- 遭遇日常的壓力與挑戰，或遭逢重大災難時，勇敢面對困境，並重新振作的能力
- 復原力、自癒力、逆境力、心理韌性
- 逆轉困境，翻轉逆境的關鍵性心理素質

21

如何培養挫折復原力



當代社會的趨勢

- 「新奢華時尚潮流：健康」（wellness is the new luxury）
- 追求生理和心理健康：服務業的三千億新金礦（天下雜誌，2017年4月）
- 自然療癒當道（天下雜誌，2008年12月）
- 世界衛生組織（WHO）
 - 生理健康／心理健康／良好的社會適應

23



24

當代社會的趨勢

- 「轉型經濟」(transformation economy) 時代
→ 讀者期待改變 (change)
 - 知識/健康
 - 生理/心理
- 重視身心靈的健康與生活安適
= 經營人生最佳資產
(天下雜誌, 2017年4月)

25

療癒閱讀的潮流

- 2015年12月21日
「...出版界年度指標「博客來報告」最新公布年度6大書市熱銷關鍵字, 包括「療癒」...」
➢ http://www.marieclaire.com.tw/lifestyle/book/21342/page_6
- 2015年12月22日
《誠品揭密2015台灣讀者閱讀心事 心靈療癒奪冠》
➢ <http://fashion.ettoday.net/news/617715>

26

療癒閱讀的潮流

- 2016年12月21日
〈兩岸都瘋負能量 逆向療癒書當紅〉
「...勵志書雖然當紅, 兩岸卻同時開始出現厭倦正能量的「逆向療癒書」。面對加班卻低薪、努力卻不一定能成功的職場, 台灣新世代讀者流行「負能量」紓壓, 嘲諷勵志名言的「每天來點負能量」攻上暢銷書榜。大陸也有類似的黑色勵志書「你只是看起來很努力」。」
➢ <https://udn.com/news/story/7009/2182190>

27

療癒閱讀潮流



「今年代表字「苦」也反映在閱讀趨勢, 民眾傾向解決煩惱、產生勇氣的養心書籍。」

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。檢自: <https://udn.com/news/story/7009/2182190>

28

療癒閱讀潮流

全國新書 資訊月刊

尋找字跡：書寫療癒

論述

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
英國著色書的前世今生

閱讀選擇

以閱讀，療癒創傷，強大心志，觀照人生

ISSN 1560-6708

220

長興106年4月

國家圖書館

National Central Library



29

編者的話 ISBN

尋找字跡：書寫療癒

閱讀是撫慰人心的良方。閱讀及出版趨勢某種程度也反映社會發展及人心需求。近年來國內外政經及社會情勢變化多端，國際上有英國非典型總統入主白宮、英國公投脫歐、全球恐攻頻傳、國際難民問題等，局勢詭譎難料；國內有「一例一休」的爭議、青年勞工低工資問題、婚姻平權法案及年金改革的衝突等，諸多議題形成的緊張壓力，閱讀成為許多人自我探索及紓壓的管道之一，「心理勵志」高佔各大網路書店排行榜，「著色書」、「寫字書」這二年成為藝術類中最暢銷書。本期就以「尋找字跡：書寫療癒」為題，為讀者提供幾帖閱讀處方。

「論述」欄目的二篇文章，分別觀察臺灣及英國二地療癒書籍在圖書市場的趨勢。文字工作者王乾任的〈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〉，除了評析療癒系作品在出版市場的有趣現象外，也建議閱讀者不能僅僅停留在閱讀層次，還必須要身體力行，在每一次閱讀相關主題作品時，動手實踐書中所介紹改善整個人生的方法。歐洲臺灣研究協會秘書長暨文字工作者蔡明輝的〈英國著色書的前世今生〉論述著色書在英國市場的消長及蛻變，著色書透過成功的行銷策略，在英國造成風潮，2015年攻佔亞馬遜英國暢銷書排行榜前十名的一半天下，但專家對著色書對療癒的看法分歧，在面臨各界的質疑及挑戰後，著色書在英國也逐漸發展出更多不同類型風貌。

療癒閱讀潮流

- 「『療癒』是一個身心覺醒的過程，起點始於回歸與接納自己。」
(詹宇霽, 2017, 頁11)
- 「透過閱讀別人的故事，觀照自己的人生，或獲得共鳴、或取得新知、或消弭個人盲點，進而克服心理的創傷、障礙，擁有前進的力量與行動的方向。」
(詹宇霽, 2017, 頁11)

詹宇霽 (2017)。以閱讀，療癒創傷、強大大志、觀照人生。
全國新書資訊月刊, 220, 11-15。

31

療癒閱讀潮流

ISBN

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

文字工作者 | 王乾任

* 世道越差，人心越焦慮因而追求被療癒

出版業有個不成文的定理，但凡景氣差、世道動盪的時代，勵志書、心靈成長類的書反而逆勢拉跌，賣得格外好。深究原因，或許是人心面對外在世界的風浪，面對大環境的不確定性的焦慮，更需要安撫與療癒的緣故。

於是乎，不難發現近年來臺灣的暢銷排行榜上，始終高掛著各種各種療癒人心的出版品。
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。

32

療癒閱讀潮流

- 「閱讀療癒系作品的確是能夠被療癒，至少在閱讀的當下感受到從書籍那端傳遞過來的療癒溫暖能量，有一種充電與舒緩的效果。」 (王乾任, 2017, 頁6)

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。

33

療癒閱讀潮流

- 「無論你是否喜歡療癒系的作品，都無法否認療癒系作品大行其道，以及背後的社會結構問題確實存在，療癒系作品只不過是為了回應社會需求與焦慮所提出的一種解決方案...」 (王乾任, 2017, 頁6)

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。

34

療癒閱讀潮流

- 「也許未必人人都有效...不相信療癒系作品的人該做的不是只有停留在痛斥療癒系作品，而是去尋找其他可以取代療癒系作品並且令其大暢銷來幫助社會大眾的方案...只會嘴砲某個東西是騙人自己卻拿不出更好的東西來幫助社會解決問題時，...蠻沒有說服力的！」 (王乾任, 2017, 頁6)

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。

35

療癒閱讀潮流



36

療癒閱讀潮流

中文書籍分類
· 文學小說
· 溫馨/療癒小說



博客來網路書店 2014 小說解藥展



療癒閱讀潮流

TAAZE 讀冊生活 www.taaze.tw

療癒，什麼都對了！
擁抱內在療癒力，喚醒正面能量。
精選電子書49折起
(即日起至10/11)



美好，每天更新。

療癒閱讀潮流



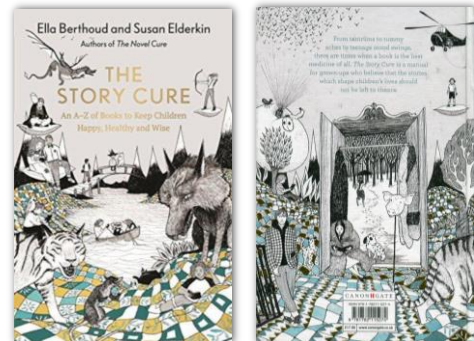
40

療癒閱讀潮流



41

療癒閱讀潮流



42

療癒閱讀潮流



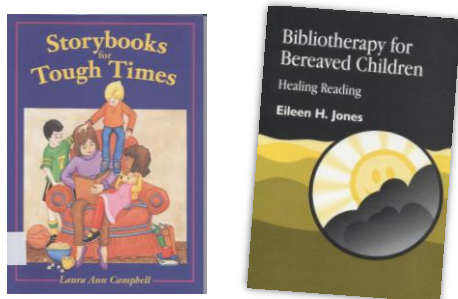
43

療癒閱讀潮流



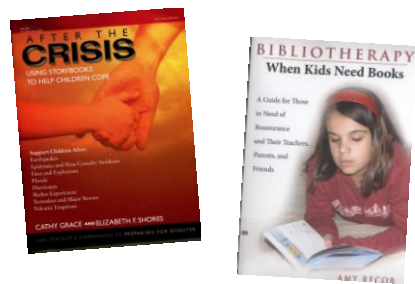
44

療癒閱讀潮流



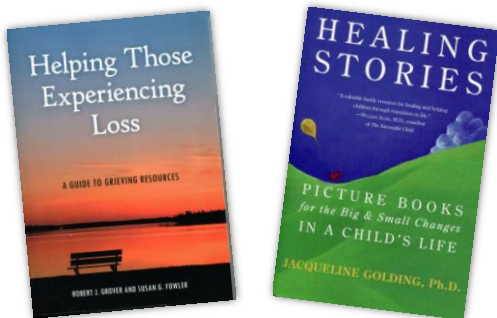
45

療癒閱讀潮流



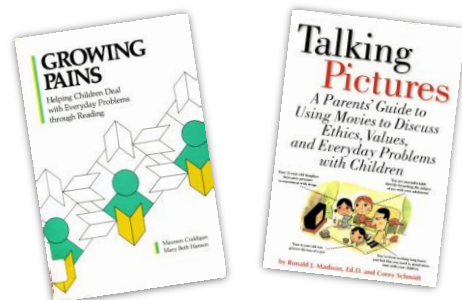
46

療癒閱讀潮流



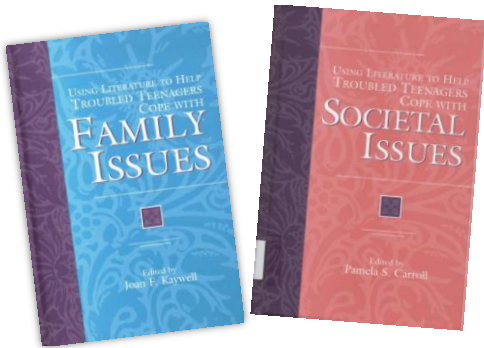
47

療癒閱讀潮流



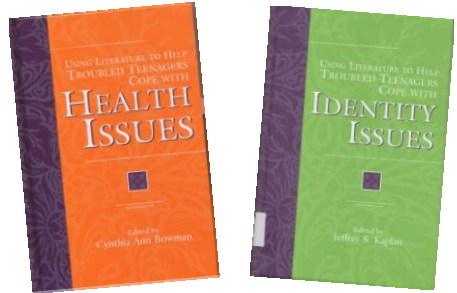
48

療癒閱讀潮流



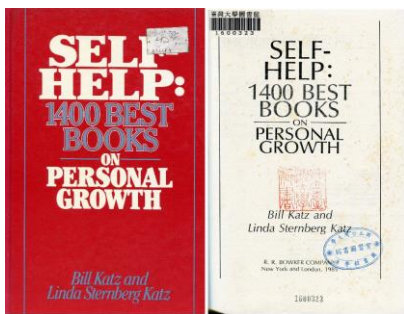
49

療癒閱讀潮流



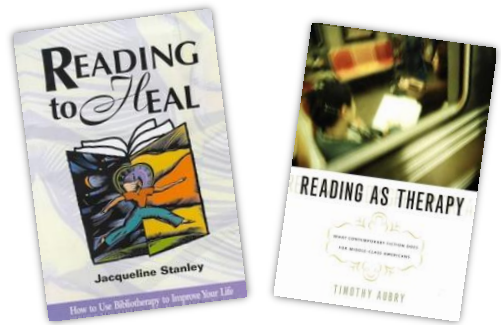
50

療癒閱讀潮流



51

療癒閱讀潮流



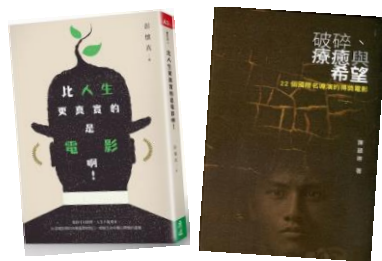
52

療癒閱讀潮流



53

療癒閱讀潮流



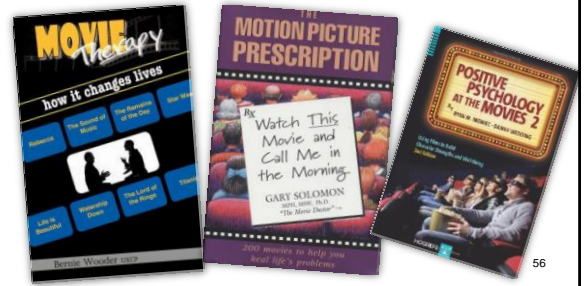
54

療癒閱讀潮流



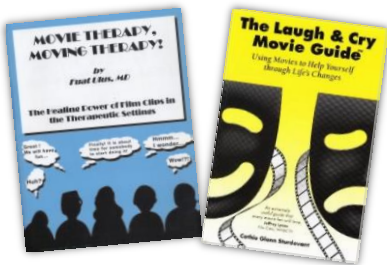
55

療癒閱讀潮流



56

療癒閱讀潮流



57

療癒閱讀潮流



58

療癒閱讀潮流



59

療癒閱讀潮流



60

療癒閱讀潮流



61

當代服務業趨勢

- 僕人式服務 → 顧問式服務



62

當代服務業的趨勢

- 顧問式服務

「台灣服務業……將從僕人式服務，進入到與客人互動的顧問式服務，第一線服務人員不再只是接受客人指令……而是給予客人合適的建議，透過互動來產生感動。」

王一芝 (2012年10月1日)。告別僕人式服務，迎接顧問式服務。遠見雜誌，316。

63

當代服務業的趨勢

- 主人式服務

「現在，臺灣的服務業該轉型了！倡導主人式服務才能培養出高度專業的服務品質，也才能讓客人擁有備受重視的體驗。」

戴勝益 (2013年10月)。「僕人式服務早過時了」商業週刊，1351，30。

64

當代服務業的趨勢

- 上海大眾書店之「選書師」

「平常閒逛書店時，常因書本種類過多不知道該從哪看起，如何讓顧客在最短時間內找到需要的書，『選書師』的角色就非常重要。」

中國時報。選書師如理專 滿足顧客所需。檢索日期：2012年9月5日，取自：<http://news.chinatimes.com/mainland/11050506/112012061000184.html>

65

當代服務業的趨勢

- 上海大眾書店之「選書師」

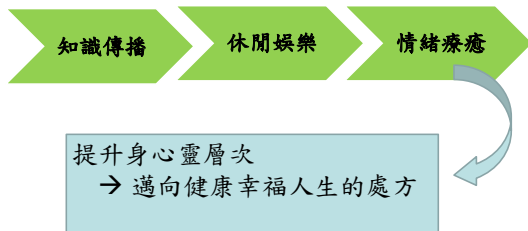
「上海大眾書店從傳統書店轉型，最關鍵的附加價值就是『比服務』…『選書師』的服務內容類似理財專員…根據不同顧客的閱讀習慣，以最快的速度推薦讀物，量身訂作購書資訊，向顧客推薦不同類別的合適書籍…對於這個新職業…上海很多書店也躍躍欲試。」

中國時報。選書師如理專 滿足顧客所需。檢索日期：2012年9月5日，取自：<http://news.chinatimes.com/mainland/11050506/112012061000184.html>

66

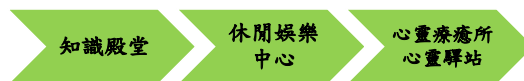
圖書館面臨角色再定位的挑戰

- 圖書資訊資源的功能



67

圖書館面臨角色再定位的挑戰



68

圖書館扮演心靈療癒所的角色

- 美國圖書館學會 (ALA, 2015)
英國文化、媒體暨體育部
(Department for Culture, Media and Sports, 2016)
 - 在培養民眾挫折復原力，增進民眾的身心健康與幸福感 (health and wellbeing) 方面，圖書館可與相關的健康服務機構合作，扮演關鍵性的資訊提供者角色 (key partner)

69

圖書館扮演心靈療癒所的角色

- 閱讀的基本機構
- 符合圖書館專業倫理
 - 圖書館五律：成長有機體，需與時俱進
 - 維護讀者心理健康的基本人權
- 呼應當代社會與服務業趨勢
 - 身心靈健康提升／顧問式服務／網路知識經濟／知識變現的潮流
 - 滿足民眾理性與感性的全人需求

70

圖書館扮演心靈療癒所的角色

- 創新服務項目，提升競爭力
- 善盡社會責任，展現圖書館的社會價值
 - 克服資源短缺的挑戰
- 展現數位創新時代的人文關懷精神

71

圖書館之心靈療癒所角色

- 圖書館館員＝閱讀素材／讀者之媒介者
 - 知識仲介者 → 閱讀指導者／選書師
 - 書目療法服務／療癒閱讀素材提供者
 - 書目療癒師／心靈處方師

72

圖書館書目療法服務

- bibliotherapeutic service
 - 一種閱讀指導服務 (reading guidance service)
 - 由瞭解圖書資訊資源與讀者心理之專業館員或團隊，開列適宜之圖書資料或影音資源，以協助有情緒困擾的讀者，舒緩負面情緒，進而使其能有健全之人格發展與良好的社會適應，最終得以促進讀者的身心健康。

73

圖書館書目療法服務

- bibliotherapeutic service
 - 「閱讀指導...是公共圖書館的重要任務之一，目的在指導讀者如何閱讀選擇優良的書籍，促進讀者閱讀能力、鑑別適合讀者自己需要的讀物。」(林呈漢，2003，頁294)

林呈漢 (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。

74

圖書館書目療法服務

- bibliotherapeutic service
 - 「國外也應用所謂的「書目治療法」(Bibliotherapy)，利用選擇出來的特定閱讀資料，來幫助行為和心理方面有缺陷的人，重獲身心健康或培養必需的行為。」(林呈漢，2003，頁295)

林呈漢 (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。

75

圖書館書目療法服務

- 對象：
 - 發展性書目療法服務
針對一般人：由館員單獨為之
 - 臨床性書目療法服務
針對心理疾病患者：與醫師、護士、職業治療師、社會工作者合組團隊施行

76

圖書館書目療法服務之源起

- 埃及底比斯圖書館(Thebes)：
 - 「心靈療癒所」
(the healing place of the soul)
 - 館員有系統地使用宗教與道德方面之圖書，協助精神與心理障礙者處理身心靈方面問題

77

圖書館書目療法服務之源起

- 中世紀：瑞士St. Gall修道院圖書館
(Medical Abbey Library of St. Gall)
 - 「心靈醫藥櫃」
(the medicine chest for the soul)
- 亞歷山大(Alexander)圖書館碑文
 - 「心靈的良藥」(the medicine of the mind)

78

圖書館書目療法服務之發展

- 18與19世紀間
 - 運用範圍以醫療領域為主
- 18世紀末期
 - 書目療法盛行於歐洲，英國、法國、德國、蘇格蘭及義大利等歐洲主要精神醫院皆設有圖書館
 - 醫師運用書目療法，開列適當書目作為治療的處方之一

79

圖書館書目療法服務之發展

- 19世紀至20世紀初
 - 施行「臨床性書目療法服務」
 - 醫院中之病患或心理疾病患者
- 20世紀中期
 - 施行「發展性書目療法服務」
 - 主要對象：社區居民、肢體障礙者、老年人或移民等
- 21世紀迄今
 - 發展性書目療法服務／臨床性書目療法服務並行

80

書目療法服務在英國圖書館之發展

- 1962年
英國圖書館學會成立「醫院圖書館與身心障礙者閱讀團體」
(Hospital Libraries and Handicapped Reading Group of the Library Association)

81

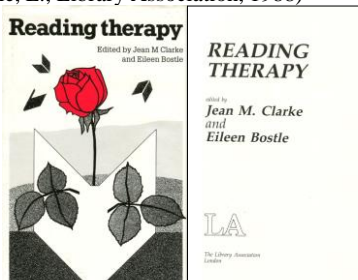
書目療法服務在英國圖書館之發展

- 1984年
 - 成立書目療法分會
(Reading Therapy Sub-group)
 - 圖書館及相關機構亦開始對書目療法服務感興趣
 - 針對兒童情緒困擾問題，積極展開兒童情緒療癒書目的編製工作

82

書目療法服務在英國圖書館之發展

- 1988年《Reading therapy》(Clarke, J. M., & Bostle, E., Library Association, 1988)



83

書目療法服務在英國圖書館之發展

- 21世紀 (Brewster, 2007; Tukhareli, 2014)
 - BOP計畫 (Books on Prescription Schemes, BOP Schemes)
英國公共圖書館與健康照護專業人員 (healthcare professionals) 協同合作，積極展開臨床性書目療法服務，廣泛運用心理自助書 (self-help books) 作為心靈「處方書」
 - 目的
協助有情緒困擾問題與輕微心理疾病的民眾，維護及促進個人之心理健康

84

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 20世紀初
醫學圖書館館員開始與醫師及心理治療師合作，從事書目療法服務
- 1904年
Massachusetts州Waverly市之McLean醫院圖書館 (McLean Hospital Library)：
 1. 有義務與責任為讀者提供書目療法服務
 2. 將書目療法服務納入圖書館員的專業工作中
 3. 要求館員需具備能為病人選擇適當圖書，以及能與病人討論其所閱讀素材的能力

85

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 1914年（第一次世界大戰期間）
 - 美國圖書館學會協助建立軍醫院圖書館，並由館員負責選擇閱讀素材，提供軍人閱讀，協助撫平心靈創傷
 - 戰後
軍醫院開始致力於書目療法的研究

86

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 1920年代
早期美國阿拉巴馬州(Alabama)之退伍軍人醫院圖書館 (Veterans Administration Hospital in Tuskegee)主管Delaney：
 - 服務對象：美非戰爭(African American War)中眼盲、殘廢等身心受創的退伍軍人
 - 館員、社會工作師及醫師等專業人員共組團隊，推行讀書會、說故事等活動，運用書目療法讓患者透過討論與閱讀
 - 服務目的：療癒退伍軍人個人心理與生理需求等方面之問題，協助當事者再度回歸正常生活

87

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 1939年
 - 美國圖書館學會「醫院圖書館組」(Hospital Division of the American Library Association)
 - 成立「書目療法委員會」(Bibliotherapy Committee)
- 1950年代以降
 - 美國公共圖書館與教育界積極地以心理自助圖書為素材，展開以教育與預防為目的之發展性書目療法服務

88

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 1960-1970年代
 - 美國圖書館學會支持，書目療法服務於圖書館界發展鼎盛
- 1962年
 - Library Trends期刊出版Bibliotherapy專刊
不同領域的專業人員（醫生、職能治療師、心理學家、館員、教育工作者、牧師等），探討書目療法的議題

89

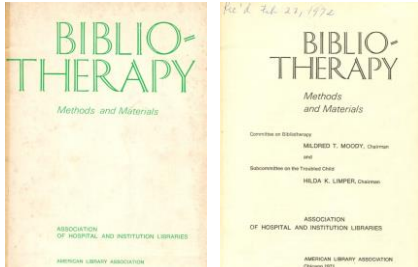
書目療法服務在美國圖書館之發展

- 1960-1970年代
 - 不少圖書館學校陸續開設相關課程
 - 圖書館界亦先後發表許多專題研究並舉辦相關會議

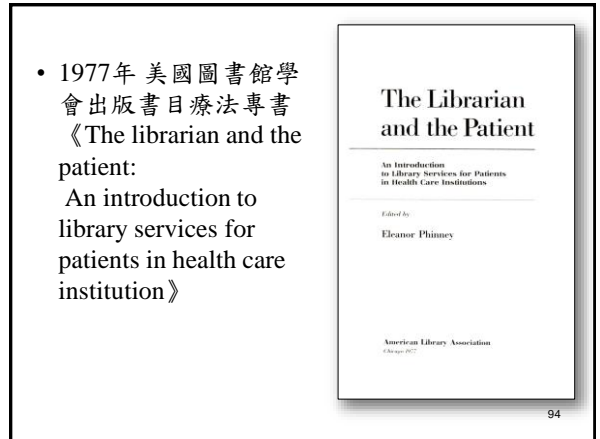
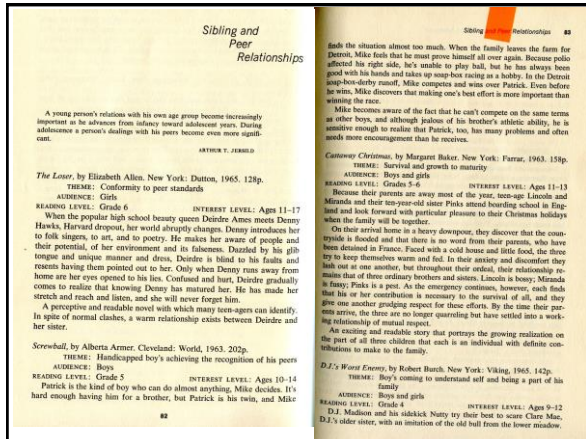
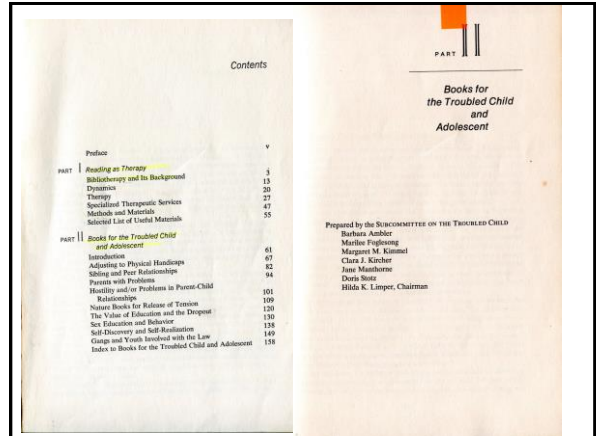
90

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 1970年美國圖書館學會出版書目療法專書《Bibliotherapy: Methods and materials》

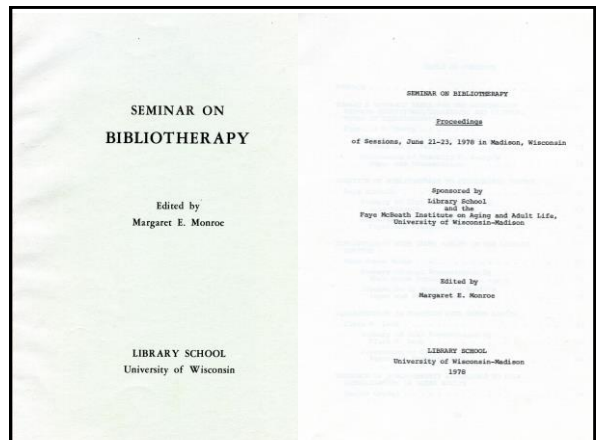


91



書目療法服務在美國圖書館之發展

- 1978年美國威斯康辛大學麥迪遜校區圖書館學院 (Library School, University of Wisconsin - Madison) 舉辦研討會，並出版會議論文集：《Seminar on bibliotherapy: Proceedings of sessions, June 21-23, 1978 in Madison, Wisconsin》(Monroe, 1978)



95

TABLE OF CONTENTS	
PREFACE	iv
TOWARD A RESEARCH BASIS FOR THE DISTINCTION BETWEEN EDUCATIONAL/EMERITIC AND CLINICAL ROLES OF BIBLIOTHERAPY	
Franklin M. Berry	1
Summary of Oral Presentation by Franklin M. Berry	23
Discussion of Franklin M. Berry's Paper and Presentation.	25
RELATION OF BIBLIOTHERAPY TO PSYCHIATRIC THEORY	
Lois Hinseth.	31
Summary of Oral Presentation by Lois Hinseth.	57
Discussion of Lois Hinseth's Paper and Presentation.	61
BIBLIOTHERAPY WITH OLDER ADULTS IN THE LIBRARY CONTEXT	
Rhea Joyce Rubin.	65
Summary of Oral Presentation by Rhea Joyce Rubin.	76
Discussion of Rhea Joyce Rubin's Paper and Presentation.	77
BIBLIOTHERAPY IN PRACTICE WITH OLDER ADULTS	
Clara E. Lack	83
Summary of Oral Presentation by Clara E. Lack	93
Discussion of Clara E. Lack's Paper and Presentation.	94
RESEARCH IN BIBLIOTHERAPY APPLICABLE TO SELF- ACTUALIZATION IN OLDER ADULTS	
Rhonda Gandel	99


iii	
Summary of Oral Presentation by Rhonda Gandel	111
Discussion of Rhonda Gandel's Paper and Presentation.	112
EDUCATION OF THE BIBLIOTHERAPIST	
Arlene Hynes.	115
EDUCATION OF LIBRARIANS FOR BIBLIOTHERAPEUTIC SERVICE	
Margaret E. Monroe.	135
Summary of Presentation and Discussion of Arlene Hynes and Margaret E. Monroe Papers.	141
SUMMARY SESSION AND RECOMMENDATIONS	
Prime Concerns.	149
Priority Research Needs	152
Next Steps.	153
APPENDICES	
APPENDIX A - Participants	159
APPENDIX B - Guidelines for Book Analysis	163
APPENDIX C - An Orientation to the Bibliothera- peutic Process for Librarians Margaret E. Monroe	167

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 1980年代後
 - 學校圖書館展開書目療法服務
 - 公共圖書館致力於對弱勢族群提供書目療法服務
 - 在社區機構、監獄等施行書目療法服務
 - 針對特殊弱勢族群之心理需求，編製相關書目
 - 書目療法服務應用於圖書館閱讀指導服務中

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 加州San Rafael 公共圖書館
(San Rafael public library)
 - 施行發展性書目療法服務
(1979年7月至1981年6月)
 - 經費來源：Library Services and Construction Act
(LSCA)



書目療法服務在美國圖書館之發展

- 加州San Rafael 公共圖書館
(San Rafael public library)
 - Readers' discussion groups
(developmental bibliotherapy)
 - 討論重點在於與書中角色人物的互動
 - 經由小組討論，讓成員意識到，其他人亦會遇到自己所面臨的困擾

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 加州San Rafael 公共圖書館
 - 服務場域／對象
 - 復健醫院(convalescent hospitals)
 - 安養院(retirement homes)
 - 困居家中者(homebound individuals)
 - 服務類型：發展性／臨床性書目療法服務

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 加州Santa Clara County公共圖書館分館
(Santa Clara County Public Libraries, San Jose, CA)
 - 服務場域／對象：
 - 復健醫院
 - 心理健康機構(mental health facilities)的病患
 - 護理之家(nursing home)中的年長者
 - 監獄中的受刑人
 - 服務類型：
常態性的發展性／臨床性書目療法服務

103

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 加州Santa Clara County公共圖書館分館
(Santa Clara County Public Libraries, San Jose, CA)
 - 每週活動前，先閱讀”Becoming Human”主題相關的閱讀素材：短篇小說、戲劇、詩歌
 - 目的：
鼓勵利用圖書館／協助讀者個人成長

104

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 加州San Jose 市公共圖書館
(San Jose City Public Library)
 - 對象：圖書館鄰近的年長者
 - 素材：短篇故事
 - 由心理學家帶領，圖書館館員為小組成員，與年長讀者一起討論
 - 館員從中更了解年長讀者的需求

105

書目療法服務在美國圖書館之發展

- 加州Berkeley公共圖書館
(Berkeley Public Library)
 - 由社工向年長者、身心障礙者提供書目療法服務
 - 電影、音樂、圖書等素材賞析

106

書目療法服務在美國圖書館之發展

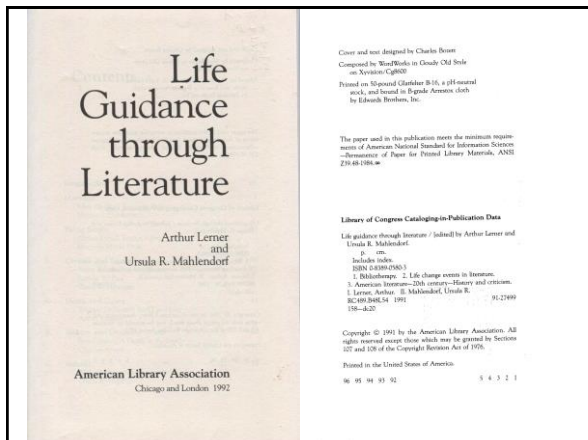
- 1990年代
 - 有些學者認為書目療法服務乃是傳統閱讀指導服務之延伸
 - 主張圖書館館員適合提供書目療法服務，呼籲更多書目療法服務之推展

107

書目療法服務在美國圖書館之發展

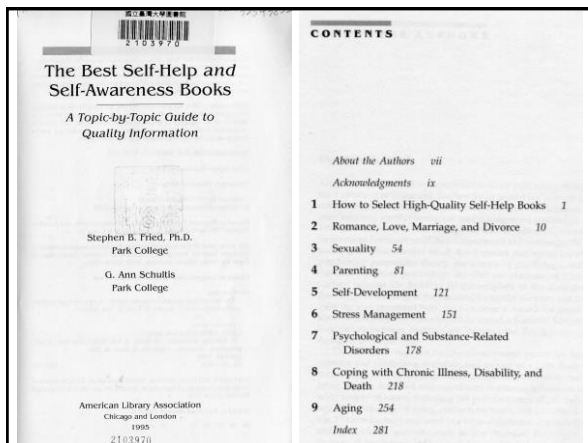
- 美國圖書館學會出版書目療法素材專書
 - 《Life guidance through literature》
(Lerner & Mahlendorf, 1992)
 - 《The best self-help and self-awareness books:
A topic-by-topic guide to quality information》
(Fried & Schultis, 1995)

108



Contents

Introduction	vii
1. Marriage John Updike's <i>Rabbit Is Rich</i> Marion L. Goldstein	1
2. Being Single Alison Lurie's <i>Foreign Affairs</i> Mayoree Marks-Frost	17
3. Divorce and Separation Anne Tyler's <i>Shanghai Lessons</i> Ronald W. Pies Owen E. Hentinger	28
4. Death and Dying William Faulkner's <i>As I Lay Dying</i> Aileen Kassar	41
5. Sudden and Untimely Death James Agee's <i>A Death in the Family</i> Charles Ansell	60
6. Suicide Willa Cather's "Thou's Case" Owen E. Hentinger	71
7. Acts of Man's Inhumanity to Man John Steinbeck's <i>The Grapes of Wrath</i> Ursula R. Mahlendorf John Bender	83
8. Facing Sudden Success Philip Roth's <i>Zelig</i> Nathan I. Feldler	97
9. Adolescence: Crisis and Loss Alice McDermott's <i>That Night</i> Nicholas Mans	110
10. Adolescence: Identity and Autonomy William Inge's <i>Spendar in the Grass</i> Susan T. Chaddock	122
11. Adult Responsibilities John Irving's <i>The World According to Garp</i> Kenneth Goodrick Peggy O. Heller	138
12. Change and Midlife Crises Robert Ward's <i>Red Balcony</i> Charles Rautner	147
13. Men's Experience David Levovitz's <i>The Last Language of Chinese</i> Ronald W. Pies Ursula R. Mahlendorf	162
14. Women's Experience Gail Godwin's <i>A Mother and Two Daughters</i> Geri Griebel Charvat	177
15. Ethnic Minorities Ralph Ellison's <i>Invisible Man</i> Jay Martin	193
16. Retirement and the Last Years of Life Edna Ferber's "Sudden Success" Sherry Rautner	208
About the Authors	223
Author-Title Index	229



CONTENTS

About the Authors vii
Acknowledgments ix

1 How to Select High-Quality Self-Help Books	1
2 Romance, Love, Marriage, and Divorce	10
3 Sexuality	54
4 Parenting	81
5 Self-Development	121
6 Stress Management	151
7 Psychological and Substance-Related Disorders	178
8 Coping with Chronic Illness, Disability, and Death	218
9 Aging	254
Index	281

書目療法服務在美國圖書館之發展

• 21世紀

— 許多圖書館因應卡崔娜颶風、SARS、金融海嘯等重大災難事件，展開網路閱讀式書目療法服務

(webtherapy, internet therapy)

— 在網路上提供書目療法素材書目清單

圖書館書目療法服務現況



英國之圖書館書目療法服務

• 21世紀三種書目療法服務模式

— 背景：

• 經費短缺

• 社會大眾心理社會與心理教育 (psychosocial and psychoeducational) 的支持性需求與日俱增

英國之圖書館書目療法服務

- 21世紀三種書目療法服務模式
 - 「處方書計畫」(2013年迄今)
(Books on Prescription Schemes, BOP)
 - 起源自「威爾斯處方書」計畫(2005年)
(Book Prescription Wales Scheme, BPW)
 - Reading and You Service (RAYS)
 - Get into Reading

115

英國之圖書館書目療法服務

- 21世紀三個書目療法服務模式
 - 1. 「處方書計畫」(BOP)
 - 英國最普遍的書目療法服務模式。
 - 英國公共圖書館積極展開臨床性書目療法服務，廣泛運用心理自助圖書(self-help books)作為心靈「處方書」，以協助有情緒困擾問題之讀者維護及促進個人之心理健康(Brewster, 2007)。

116

英國之圖書館書目療法服務

- 21世紀三個書目療法服務模式
 - 1. 「處方書計畫」(BOP)
 - 自2013年起，建置Reading Well Books on Prescription網站，提供由心理醫師等醫療專業人員，為一般心理疾病、失智症及青少年，處方證實具有療效之心理自助書，及提供由讀者推薦，可促進正面情緒(mood-boosting)之書單。民眾可在全國各地之公共圖書館借閱上述書籍。

117

英國之圖書館書目療法服務

- 「[威爾斯處方書](#)」計畫--全國性書目療法計畫
 - 參與者
 - 心理醫師
 - 心理諮商師
 - 護士
 - 公共圖書館館員
 - 協助對象
 - 受刑人
 - 患者
 - 具有輕微心理健康問題之成人

118

英國之圖書館書目療法服務

- 「[威爾斯處方書](#)」計畫--全國性書目療法計畫
- 計畫內容
 - 由心理醫師與心理諮商師評選有關焦慮、沮喪、食慾不振及喪親等問題之心理自助圖書，並編印情緒療癒圖書套組(prescriber packs)。
 - 圖書套組發送給基層醫療網的家庭醫師與諮商師運用，透過醫師開立處方書，患者可就近至當地公共圖書館借閱。
 - 在活動推展10個月期間，參與之公共圖書館有超過3000本相關圖書被借閱。

119

英國之圖書館書目療法服務

- 「[威爾斯處方書](#)」計畫--全國性書目療法計畫
- 計畫成效
 - 可解決館員未具備心理學專業知能，因而無法有效協助具情緒困擾問題讀者選擇圖書之問題
 - 深獲英國公共圖書館管理階層認同，認為能有助於圖書館之閱讀指導服務

120

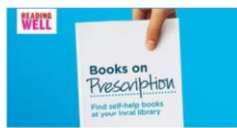
英國「處方書計畫」

- 在「威爾斯處方書」計畫的基礎上，進一步全面性的推廣
- 自2013年起，建置Reading Well網站，提供由心理醫師等醫療專業人員，為一般心理疾病、失智症及青少年，處方證實具有療效之書單，民眾可在全國各地之公共圖書館借閱上述書籍
- 由讀者推薦可促進正面情緒（mood-boosting）的書單

121

Books on Prescription

Reading Well Books on Prescription helps you to understand and manage your health and wellbeing using self-help reading. The scheme is endorsed by health professionals and supported by public libraries.



Reading Well Books on Prescription helps you to understand and manage your health and wellbeing using self-help reading. The scheme is endorsed by health professionals and supported by public libraries.

Young people's mental health »

Common mental health conditions »

Dementia »

<http://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription>

122

英國之圖書館書目療法服務

- Reading and You Service (RAYS)
 - 團體方式進行想像性文學作品（imaginative literature）（當代小說、經典小說、短篇故事）、詩歌等素材的討論
 - 涵括創作性寫作（creative writing）
 - 有書目療癒師（bibliotherapist）參與

123

英國之圖書館書目療法服務

- Reading and You Service (RAYS)
 - 目的：
 - 增加圖書館使用率
 - 從閱讀中促進健康與幸福感
 - 增加社會包容性（social inclusion）

124

英國之圖書館書目療法服務

- Get into Reading
 - Creative bibliotherapy : social outreach project, 尤其針對弱勢（deprived）民眾
 - 團體方式進行經典作品（canon of texts, classics）討論
 - Reading aloud

125

英國之圖書館書目療法服務

- Get into Reading
 - 目的
 - 接觸經典（偏重短篇故事）
 - 讓閱讀從教育性功能，轉移到促進身心健康與幸福感的功能

126

英國之圖書館書目療法服務

- [牛津布魯克斯大學圖書館](#)
(Oxford Brookes University Library)
 - 在圖書館網頁上放置自助書之書目清單協助學生處理焦慮、沮喪或喪親等議題
 - 提供書目療法網路諮詢服務
 - 提供轉介及相關自助資訊

127

澳洲之圖書館書目療法服務

- [Bayside Library, Victoria, Melbourne](#)
 - 2010年3月起，1位library resources coordinator，施行為期12週的療愈性讀書會 (pilot therapeutic reading group)
 - 時間：每週1次／每次1.5小時
 - 服務地點：社區的老年照護機構

128

澳洲之圖書館書目療法服務

- [Bayside Library, Victoria, Melbourne](#)
 - 目的：提升參與者的幸福感、自信心、專注力、歸屬感
 - 閱讀或誦讀散文及詩歌，並討論之

129

澳洲之圖書館書目療法服務

- [New South Wales Books on Prescription](#)
(NSW Books on Prescription，新南威爾斯州處方書)
 - 2015年起之澳洲Pilot BOP計畫
 - 合辦單位
 - 新南威爾斯州之Central West Zone (CWZ), Public Libraries Association
 - Centre for Rural and Remote Mental Health (CRRMH), University of Newcastle

130

澳洲之圖書館書目療法服務

- [New South Wales Books on Prescription](#)
(NSW Books on Prescription，新南威爾斯州處方書)
 - 奠基於英國的BOP處方書計畫
 - 處方書可於14所圖書館，41個服務據點借閱
 - 由具經驗的心理健康服務工作者選書
 - 核心館藏: The Centre of Rural and Remote Mental Health

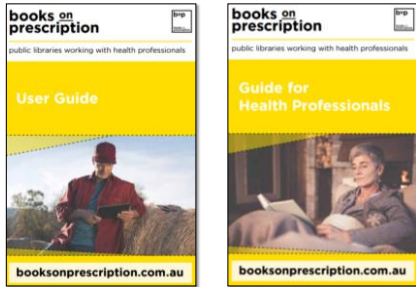
131

澳洲之圖書館書目療法服務

- [New South Wales Books on Prescription](#)
(NSW Books on Prescription，新南威爾斯州處方書)
 - 經費來源：Library Council of New South Wales
 - 目的：
 - 提供可信的心理疾病相關資訊
 - 培養挫折復原力
 - 提升民眾幸福感與心理健康

132

New South Wales Books on Prescription



133

美國之圖書館書目療法服務

- Columbine branch, Jefferson County Public Library
 - 背景：1999年4月，Columbine High School 發生暴力事件
 - 對象：青少年，及家長、教育工作者等成年人
 - 在館內展示主題與死亡、哀傷之書籍及小冊子，並將書單公布於網站上

134

美國之圖書館書目療法服務

- Columbine branch, Jefferson County Public Library
 - 進一步建置死亡、哀傷、創傷後壓力、校園安全、衝突處理、社區療癒等主題相關之館藏資源
 - 目的：
 - 利用館藏資源，協助兒童與青少年克服哀傷與創傷後壓力症後群
 - 協助社區民眾了解如何維護個人健康與社區安全

135

BY MARTHA REID AND SHANNON VAN HEMERT

Shelter FROM THE Storm

On April 20, 1999, students from Columbine High School came running into our public library, a quarter of a mile away, taking refuge from the violence that left 15 people dead and dozens of others wounded. The students used our phones to contact loved ones, and our staff struggled to collect students' names and assist desperate parents. Within 24 hours, the Columbine branches of the Jefferson County Public Library had become a "communal grief" for school and county officials and members of the media—and was closed to the public. When we finally did reopen, three weeks later, we displayed books and free pamphlets on death and grief on our literature racks, and posted a list of resources for adults and children on our Web site. With donations of books and money from publishers, library groups, and individuals nationwide, we began to build a stronger collection on death, grief, trauma, school safety, conflict resolution, and community healing for young people and adults.

RESOURCES TO HELP CHILDREN AND YOUNG ADULTS COPE WITH GRIEF AND TRAUMA

136

美國之圖書館書目療法服務

- [兒童圖書館服務學會](#) (The Association for Library Service to Children, ALSC)
 - 紐約公共圖書館 (The New York Public Library, NYPL)
 - 路易斯安那州立圖書館 (State Library of Louisiana)
 - 鑑於卡崔那颶風及911事件，民眾有舒緩天災人禍帶來的情緒壓力之需求
 - 網頁提供具情緒療癒效用之閱讀書單

137

Association for Library Service to Children (ALSC)

138

美國之圖書館書目療法服務

- [Carnegie Library of Pittsburgh](#) (Pennsylvania)
 - 針對學齡前兒童的各種情緒困擾類型，如搬家、霸凌、死亡、父母分居等，分別列出具情緒療癒效用的書籍
 - 提供給家長、教育者等成人，以協助其教育學齡前兒童面對日常生活中的種種的情緒困擾問題

139

美國之圖書館書目療法服務

- [Louisville Free Public Library](#) (Kentucky)
 - 在圖書館主網頁外架設青少年專區
 - 針對當前社會議題，如青少年懷孕、飲食失調等問題，列出相關的療癒書籍

140

美國之圖書館書目療法服務

- 威斯康辛大學密爾瓦基校區圖書館 ([University of Wisconsin-Milwaukee Libraries](#))
 - 2006年2月起，在圖書館網頁上列舉情緒困擾問題關鍵字，如霸凌、虐待、父母離異及死亡等，讓讀者查詢圖書館中之相關館藏素材
 - 讀者透過閱讀來達到自我療癒效果

141

以色列之圖書館書目療法服務

- 服務性質：[發展性互動式書目療法服務](#) (預防性質prescriptive)
- 施行過程：
 - 知人：
 - 與老師、職員、家長討論
 - 檢視學生學校紀錄與作業
 - 與學生個人、同儕對話
 - 觀察學生個人行為
 - 量表量測 (學校輔導老師執行)
 - 館員角色：協助者／主題專家

142

以色列之圖書館書目療法服務

- 施行過程：
 - 設立「自助專區」(self-help section) (館內安靜區域)
 - 提供「支持性的知識」(supportive knowledge)
 - 閱讀素材選擇：
 - * 類型：電影、詩歌、散文、小說等
 - * 主題：毒品、性、暴力、死亡、離婚、自我幫助相關議題等
 - * 協助性資訊：機構通訊錄、支持團體的小冊子

143

以色列之圖書館書目療法服務

- 施行過程：
 - 行銷方式
 - * 書櫃展示：
 - 「You and I will change the world」
 - 「Everything you wanted to know about...you can find in...」
 - * 問題箱
 - * 利用小冊子告知學校老師這項活動的背景、目標對象為何、以為未來活動的規劃

144

以色列之圖書館書目療法服務

- 服務目標：
 - 提供處理社會問題時，所需之知識與支援
 - 教導如何預防問題
 - 了解社會議題與生活之密切相關
 - 提升性、毒品、暴力相關及預防意識

145

以色列之圖書館書目療法服務

- 施行成效：
 - 師生對社會問題及預防性措施之意識提升
 - 以書籍為協助工具(aid-tool)之意願提高
 - 學校輔導老師商請圖書館員推薦書籍予有問題的學生

146

以色列之圖書館書目療法服務

- 施行成效：
 - 閱讀人數增加
 - * 最顯著的閱讀主題為「青少年關係」、「死亡」
 - 老師與館員的關係
 - 學生與館員的關係
- 透過書目療法服務，學校圖書館可成為社會協助與支援的中心

147

School Libraries Worldwide

Volume 6, Number 2, 2000, 102-110

Copyright of works published in *School Libraries Worldwide* is jointly held by the author(s) and by the International Association of School Librarianship (IASL). The author(s) retain copyright of their works, but give permission to IASL to reprint their works in collections or other such documents published by or on behalf of IASL. Author(s) who give permission for their works to be reprinted elsewhere should inform the editor of *School Libraries Worldwide* and should ensure that the following statement appears with the article: Reprinted with permission, from *School Libraries Worldwide*, <issue volume, number, date, pages>.

Of Special Interest

Bibliotherapy in School Libraries: An Israeli Experiment

Shifra Baruchson-Arbib

Bar-ilan University, Ramat Gan, Israel

The concept of bibliotherapy has been known since ancient times. Despite the concept's direct connection to books and libraries and despite its potential as a means of support and aid, it has not attained a clear status in library science. The therapeutic nature of bibliotherapy does not allow its full application in libraries, but the author suggests focusing on the developmental aspect of bibliotherapy and

大陸之圖書館書目療法服務

- 中國圖書館學會
 - 成立「閱讀與心理健康委員會」(2009年12月)

The screenshot shows the website for 'National Reading' (全民阅读). The main navigation bar includes: 首页 | 资讯与动态 | 网络与资源 | 推荐与评论 | 技巧与方式 | 专家与读者 | 研究与实践 | 委员会专栏. Below this, there are sections for '全民阅读' (National Reading), '保障阅读权利, 享受阅读快乐' (Guarantee reading rights, enjoy the joy of reading), and '阅读与心理健康委员会' (Reading and Mental Health Committee). A sub-section titled '委员会介绍' (Committee Introduction) states: '阅读与心理健康阅读委员会致力于阅读与心理健康领域相关议题的研究与实践, 倡导人们通过阅读来关心灵, 开阔眼界, 愉悦心情.'

大陸之圖書館書目療法服務

- 公共圖書館
 - 廣東省東莞圖書館
 - 《兒童繪本導讀書目—心理成長系列》(2010)
 - 《心靈成長圖畫書導讀》(熊劍銳、梁麗珍, 2012)

150



大陸之圖書館書目療法服務

- 公共圖書館
 - [杭州圖書館](#) (2013年迄今)
 - 推行「閱讀療癒」服務



李樹民老師與讀者交流

大陸之圖書館書目療法服務

- 泰山醫學院圖書館
 - 「書療小屋」
 - 進行團體或個別之書目療法服務
- 河北聯合大學圖書館
 - <http://www.docin.com/p-312753397.html>
 - 《閱讀療法實證研究》
(黃曉鶴、王景文、李樹民, 2014)

泰山醫學院圖書館書療小屋部落格

<http://blog.sina.com.cn/gmltsyxy58>

大陸之圖書館書目療法服務

- 澳門大學圖書館
 - 推行「心靈方舟」書展活動 (2013年4月)
- 南京師範大學圖書館
 - 館訊
 - ✓ 列出大學生常見心理困擾對症書目
(由中國大陸閱讀推廣委員會「閱讀與心理健康」分委員會推薦)
- 成都理工大學圖書館
 - 網路成癮閱讀療法服務

澳門大學圖書館-心靈方舟活動

臺灣之圖書館書目療法服務

- 發展性閱讀式書目療法服務
 - 「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動
(2008年6月至2009年8月)
 - 主辦單位：
國家圖書館/國立臺灣大學圖書資訊學系
 - 合辦單位：
國際紅十字會總會/中華心理衛生協會/臺灣心理治療學會等

157

臺灣之圖書館書目療法服務

- 「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動
 - 協辦單位：
中華民國圖書館學會/中華圖書資訊學教育學會/中華民國兒童文學學會/中華民國圖書出版事業協會等
 - 24位學者專家成立選書小組

158

臺灣之圖書館書目療法服務

- 送繪本到四川災區
 - 募集兒童情緒療癒繪本30套
 - 每套含50本情緒療癒繪本與2本解題書目
 - 透過中國圖書館學會王余光副理事長、湯更生秘書長、四川省圖書館李忠昊館長、王嘉陵副館長、余曉林主任等之協助轉贈繪本圖書至災區相關單位。
 - 採由四川省圖書館與臺灣大學圖書館之館際交換贈送合作方式
 - 2009年8月1日：海運快遞寄至四川省圖書館。

159



161

臺灣之圖書館書目療法服務

- 發展性閱讀式書目療法服務
 - 「送兒童情緒療癒繪本到八八水災區」活動
 - 圖書館界呼籲，教育部響應(2009年12月)
 - 贈送150套兒童情緒療癒繪本至各災區小學
 - 行政院原住民族委員會
臺灣原住民族圖書資訊中心

162

臺灣之圖書館書目療法服務

- 發展性互動式書目療法服務
 - 行政院文建會「社區心靈陪伴計畫—閱讀暨文化重建網絡案」（2010年4月至2011年10月）
 - 國立中山大學圖書與資訊處／慈惠醫專圖書館
 - 運用書目療法的理念，遴選20家廠商／100萬協助八八水災區民眾（從兒童到成人）心理重建
 - 國立臺東大學圖書館／臺東縣政府教育處
 - 「莫拉克風災災後學生心理輔導計畫—99年度『聽故事、聊心情』」

163

行政院文建會企劃書徵求文件

四、經費概算：預計徵選20家優勝合作廠商，每家經費以新台幣100萬元為上限，全案總經費新台幣2,000萬元以內。

五、執行地點：詳如附件莫拉克颱風災區範圍。

六、工作項目：

- (一) 每家廠商須針對2至3個社區辦理工作坊之規劃與執行事宜，而配合工作坊之藝文團體因考量在地文化特殊性，以當地團體較佳，並舉辦行前訓練說明講座(須安排心理諮商相關課程)。
- (二) 針對受災地區居民，推薦並購買一系列讀本或繪本(含兒童情緒療癒、成人心靈療癒、及與重建方向相關之圖書(如生態旅遊、地方工藝、有機農場等)。並於各社區安排主題讀書會研讀與分享，而每個社區至少得有一至兩套一系列書籍以供居民取閱，參與每場讀書會之民眾與孩童，可獲得該場導讀書籍或繪本一本。

臺灣之圖書館書目療法服務

- 書目療法課程
 - 國立臺灣大學圖書資訊學系：
2009年9月起，開設「書目療法專題」課程（3學分）
開課對象：碩士班／大學部高年級學生
 - 淡江大學資訊與圖書館學系：
2012年2月起，開設「書目療法」課程（2學分）
開課對象：大學部學生

165

臺灣之圖書館書目療法服務

- 中華民國圖書館學會
 - 成立「[閱讀與心理健康委員會](#)」（2015年11月12日）
 - 宗旨與任務
 - 探討閱讀與心理健康之相關理論與實務
 - 培養民眾以閱讀促進心理健康的觀念
 - 推廣閱讀之愉悅與情緒療癒的功能
 - 增進圖書館從業人員愉悅閱讀指導與書目療法服務的專業知能

166

臺灣之圖書館書目療法服務

- [閱讀與心理健康委員會](#)
 - 活動
 - 成立臉書粉絲專頁
 - 每年6月舉辦「書目療法種子教師」培訓課程
 - 2017年5月舉辦「邁向健康幸福人生：2017年書目療法服務圖書館實務經驗分享」論壇

167

「[閱讀與心理健康委員會](#)」 臉書粉絲專頁



「閱讀與心理健康委員會」 2016年「書目療法種子教師」培訓課程



169

臺灣之圖書館書目療法服務

- 圖書資訊界學者擔任「2030 兒童醫療與健康政策白皮書」之「閱讀與健康組」委員 (2016年9月至2017年8月)
- 接受國家衛生研究院委託，邀請醫療界、特殊教育界專家學者，共同撰寫「閱讀與健康組」之「2030 兒童醫療與健康政策白皮書」，以供政府施政參考

170

財團法人國家衛生研究院 開會通知單

受文者：國立臺灣大學圖書資訊學系
陳書梅教授

發文日期：中華民國 105 年 12 月 5 日
發文字號：衛研研字第 1051202030 號

類別：最速件
密等及解密條件或保密期限：

附件：

開會事由：兒童醫學及健康研究中心-「2030 兒童醫療與健康政策白皮書」之「閱讀與健康組」第 3 次專家討論會議

開會時間：105 年 12 月 9 日(星期五)下午 1 時 30 分

開會地點：國立臺灣師範大學教務長室(臺北市大安區和平東路 1 段 162 號行政大樓 2 樓)

主持人：國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所陳昭珍教授

國立臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授

聯絡人及電話：國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所陳晏岑女士

(02)7734-5428；

本院兒童醫學及健康研究中心吳佩儒女士

(037)246-166 分機 36316

出席者：醫療財團法人孫許基金會孫東博醫院副院長暨小兒加護病房孫淑娟主任、國立政治大學圖書資訊學系林麗瑛教授、輔仁大學學校財團法人輔仁大學圖書資訊學系林麗瑛教授、國立政治大學圖書資訊學系林麗瑛教授、國立政治大學圖書資訊學系林麗瑛教授、國立臺灣師範大學特種教育學系洪偉倫教授、國立臺灣師範大學教育學系陳海濱教授、衛生福利部醫事學院兒童青少年精神科陳寶宏主任、國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系陳學志院長、國立臺灣師範大學特種教育學系曾世杰教授、世新大學資訊傳播學系李乃靜教授、國立公共資訊圖書館總室副研究員

171

臺灣之圖書館書目療法服務

- 大學圖書館
 - 國立清華大學南大校區圖書館「[心靈驛站](#)」
 - 2008年開始推行發展性書目療法服務 (迄今)
 - 在圖書館內特闢一區為「心靈驛站」書目療癒專區，放置具情緒療癒效用之閱讀素材供讀者在區內閱讀
 - 圖書館部落格「心靈驛站」上，發佈解題書目，供讀者參考

172

清華大學南大校區圖書館 「心靈驛站」



73

臺灣之圖書館書目療法服務

- 國立高雄大學圖書館「情緒舒緩專區」 (2010年成立)
- 國立交通大學圖書館
 - 「[療癒系書展](#)」(2008年11月)
 - 「[希望之光-電影中的療癒色彩影展](#)」(2013年1至2月)
 - 「[進擊的情緒書展](#)」/「[進擊的情緒影展](#)」(2016年1至2月)

174

臺灣之圖書館書目療法服務

- 國立臺灣大學圖書館
 - 圖書資訊學系實習圖書館
 - 「[Resilience情緒療癒書展](#)」
(2016年10月至11月)
- 世新大學圖書館
 - 「[情緒療癒](#)」書展 • [影片展](#) (2016年10月)

181

臺大圖書資訊學系實習圖書館



臺灣之圖書館書目療法服務

- 公共圖書館
 - 高雄市立圖書館
 - 「[兒童心靈維他命](#)」(2008年至2014年)
 - 以兒童為對象，推廣發展性兒童書目療法服務
 - 主題：生命、家庭、情緒管理、同儕關係
 - 挑選適合書籍放置在專區中，並在網站上放置解題書目供一般兒童、老師或家長在選擇時參考。

183

臺灣之圖書館書目療法服務

- 高雄市立圖書館
 - 總館四樓設有「[書目療法區](#)」
(2014年新總館落成迄今)
 - 「[臺灣雲端書庫@高雄](#)」設有「[關懷專區](#)」
- 臚列書目療法電子書

184

高雄市立圖書館

主題名稱	主題3名稱
生命課題	面對挫折、面對成長、面對死亡、解脫法
師長家庭	兒童閱讀、性別、育嬰、育嬰前後、育嬰經驗的交流、育嬰、家庭關係
情緒管理	情緒管理、情緒調適
同儕關係	同儕關係、同儕友誼、霸凌
自我與調適	自我意識
學習與挫折	閱讀習慣、閱讀、閱讀技巧、閱讀方法
其他	解決問題、生活實踐、情感傾瀉、公益

185

高雄市立圖書館



186

臺灣之圖書館書目療法服務

- 臺中市立圖書館豐原分館
 - 「[情緒關懷書區](#)」(2010年4月迄今)
- 臺中市立圖書館南區分館
 - 「[閱讀自療與心理健康分享-自我成長\(失落的一角\)](#)」(2015年8月8日)

187



臺灣之圖書館書目療法服務

- 臺東縣鹿野鄉立圖書館
 - 「[書目療癒專區](#)」(2011年10月成立)



189

臺灣之圖書館書目療法服務

- 新北市立圖書館
 - 總館：
 - 「[逆光飛行·心靈成長](#)」書展 (2012年11月)
 - 「[心靈補給站-開啟美好人生的療癒配方](#)」 (2015年11月)
 - 新店分館：「[療癒書目書展](#)」 (2015年11月)
 - 蘆洲永平分館：
 - 「[療癒系-勇氣的力量](#)」主題書展 (2015年11月)

190

臺灣之圖書館書目療法服務

- 國立公共資訊圖書館
 - 「[心靈有氧，減壓妙方](#)」主題書展 (2013年11月)
 - [療癒影展](#) (2014年4至6月)
 - 「[念頭轉個彎，幸福很簡單](#)」主題書展 (2014年5至6月)
 - 「[有愛無礙系列活動](#)」(2016年7月至10月)
 - 「[精神健康主題影展暨座談會](#)」(2016年9月)

191

臺灣之圖書館書目療法服務

- 欣榮紀念圖書館
 - 「[心靈療癒](#)」主題書展 (2015年12月)
- 臺南市立圖書館
 - 緣起：
 - 2016年2月6日南臺大地震，臺南市災情嚴重
 - 與中華民國圖書館學會「[閱讀與心理健康委員會](#)」共同舉辦「[翻轉逆境，閱讀療癒](#)」系列活動

192

基隆市立暖暖高中圖書館



199

臺灣之圖書館書目療法服務

- 服務內容與項目
 1. 選擇與採訪各類型情緒療癒素材
 2. 編製情緒療癒素材解題書目及主題書目清單
 3. 舉辦情緒療癒素材主題書展

200

臺灣之圖書館書目療法服務

- 服務內容與項目
 4. 提供網路發展性閱讀式書目療法服務
 - ✓ 架設書目療法服務網路平台
 - ✓ 提供相關服務訊息與電子式情緒療癒素材的相關資訊
 - ✓ 放置情緒療癒素材專題書目清單
 - ✓ 供館員與讀者／讀者與讀者之間，於討論區或部落格上交流互動

201

臺灣之圖書館書目療法服務

- 服務內容與項目
 5. 設立書目療法服務實體專區
 6. 舉辦情緒療癒與心理健康促進的相關講座與工作坊

202

圖書館書目療法服務的困難與挑戰

- 尚處萌芽期
 - 社會大眾與館員不熟悉
 - 不少民眾、教師、社工師、醫師、館員等曾有使用書目療法的經驗，但未能察覺並有系統地施行
 - 缺乏書目療法素材之相關書目

203

圖書館書目療法服務的困難與挑戰

- 圖書館方面
 - 館員未具備書目療法服務之專業知能
 - 館員不知如何選擇書目療法素材
 - 館員未能依常見之讀者情緒困擾問題分類素材
 - 館員未能加值現有之健康資訊服務
 - 較偏重生理健康資訊資源的提供

204

圖書館書目療法服務之迷思

- 被誤認為是一種臨床心理治療的方式
 - 以為需具備心理治療專業能力
 - 認為係圖書館額外的服務
 - 未列入常態性的讀者服務中
 - 經費與人力不列於一般預算中

205

未來發展之前瞻

- 展開書目療法服務專業人才培訓工作
 - 圖書資訊學系所開設專業課程
 - 圖書館實務界辦理館員及志工的教育訓練課程
- 將書目療法服務，列為圖書館之常態性服務項目
- 在一般預算中，編列書目療法服務經費
- 對社會大眾行銷與推廣書目療法的理念

206

未來發展之前瞻

- 展開跨領域合作／異業結盟
 - 在發展性書目療法服務方面
 - 合作領域與機構
 - 教育部
 - 文化部
 - 各級學校
 - 各類型圖書館
 - 民間企業
 - 社會福利／社會工作機構

207

未來發展之前瞻

- 展開跨領域合作／異業結盟
 - 在臨床性書目療法服務方面
 - 合作領域與機構
 - 衛生福利部：心理與口腔健康司
 - 醫療院所／衛生所
 - 社會福利／社會工作機構
 - 長期照顧機構／安養中心／長者日間照顧中心／日托中心

208

未來發展之前瞻

- 展開跨領域合作／異業結盟
 - 合作的層面
 - 編製書目療法教材／服務教案
 - 書目療法素材創作
 - 書目療法種子教師上課教材
 - 出版書目療法素材書目
 - 建置書目療法素材資料庫／網站資源

209

未來發展之前瞻

- 展開跨領域合作／異業結盟
 - 合作的層面
 - 展開實證研究
 - 圖書資訊學
 - 心理學
 - 教育
 - 文學
 - 社會工作
 - 醫學
 - 護理
 - ...

210

結語

「…理想的圖書館，除了是知識的殿堂之外，亦應是讀者的『心靈療癒所』(The Healing Place of the Soul)，像是當遇到情緒困擾的問題時，讀者僅需要在自己家裡上網搜尋，即可取得心靈藥方。」

楊雅婷(2008)。專訪書目療法專家陳書梅。
張老師月刊，372，36-41。

211

結語

「比方說失戀的男孩到網路圖書館，輸入關鍵字，如年齡：二十歲；情緒困擾問題：失戀而痛不欲生；閱讀需求：小說……；而圖書館的資料庫中即可列出相關的一系列小說書單，且圖書館能迅速地將具情緒療癒效用的圖書傳送到讀者手中…。」

楊雅婷(2008)。專訪書目療法專家陳書梅。
張老師月刊，372，36-41。

212

結語

- 圖書館需迎合當代民眾追求身心靈健康的時尚潮流，提供相應的服務項目。
- 圖書館面臨多元角色定位轉型的挑戰：一從「知識殿堂」到「心靈療癒所」。

213

結語

- 圖書館施行書目療法服務，可善盡社會責任，並展現數位創新時代的人文關懷精神。
- 圖書館可藉由心靈療癒所的角色，引領社會和諧發展，協助讀者邁向健康幸福人生。

214

閱讀療癒，重啟「挫折復原力」！

圖書館書目療法服務

引領讀者邁向健康幸福人生！

215

心動？

不如馬上行動！

216

**You are the change you are seeking !
You are the ones you have been waiting !**

Trust me, you can make it !



217

感謝聆聽！

祝福大家

健康 幸福 快樂！



218