



# 書目療法走進公共圖書館 —以桃園市立圖書館為例

主講者：桃園市立圖書館 圖資管理組組長 胡心慈

日期：106年5月18日

# 大綱

## Content

01 話說從頭

02 龍潭分館—心靈處方箋

03 桃市圖總館—愛戀—夏

04 未來展望



# 01 話說從頭



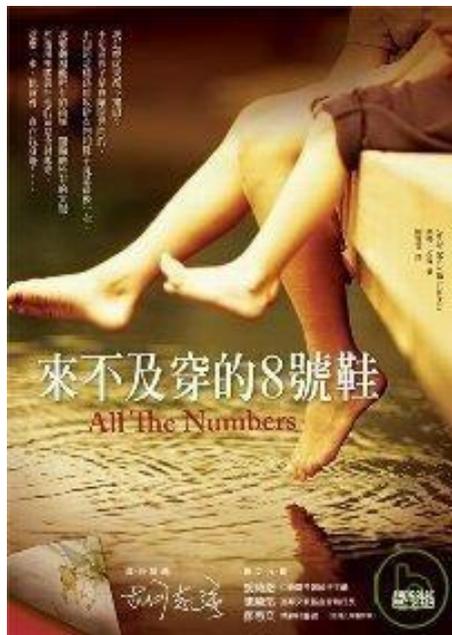
讀者情緒困擾問題類型：

因意外失去孩子的父母所產生的悲憤、思念感。

最初接觸  
書目療法...



# 小說



書名 / **來不及穿的8號鞋** 原

文書名 / All The Numbers

作者 / 茱蒂·拉森

譯者 / 謝雅文 出

版社 / 三采文化

出版年 / 2008年

ISBN / 9789866716515

## • 內容簡介

# 小說

在湖濱遊玩的時候，愛倫十一歲的小兒子詹姆士被水上摩托車撞上而奪走了他的生命。

愛倫悲痛至極，也將悲傷轉移到憤怒上，對兇手恨之入骨的她，全心放在打官司訴訟上，希望報復害死自己孩子的兇手，以撫平傷痛。

在眾多親友的開導與關懷下，愛倫最終選擇了寬恕，她明白孩子的死不是誰的對錯，而是人生無常的一環。回到湖邊，揮灑孩子的骨灰，盼望他能夠安息。

# 小說

## • 情節舉例

「我怎麼從來都不知道？不知道孩子是會離開世間的，不知道這樣為他收拾衣物和鞋子竟是最後一次。我要翻遍他所有的抽屜，聞遍他所有的衣服，然後用塑膠袋把他的氣息全封起來，這麼一來，他就會一直在我身邊……」

愛倫因為太愛孩子，而無法接受失去他們的可怕，她試著透過各種方式，來表達對孩子無盡的愛與思念。用塑膠袋盛裝孩子的氣息，實際上毫不可行，卻也表現出失去孩子的父母，極度想找回孩子的無助感。

# 小說

## • 情緒療癒效用

### ■ 認同：

小兒子意外身亡，愛倫因為失去孩子而無法接受事實、身陷哀傷與痛苦，讓有相同境遇的讀者感同身受。

### ■ 淨化：

愛倫生活變得毫無重心，整日沉浸在哀傷的氣氛中，情緒一落千丈。而後，愛倫選擇了閱讀，藉著書中細緻的文字描寫，宣洩痛苦和悲傷，情緒因而淨化。

### ■ 領悟：

讀完小說後，讀者可以了解到，報復喚不回孩子，也無法從中排除悲傷的念頭。而最好的思念，是好好地生活著，因為那就是對他最好的思念。

實習

金銀銅鐵鎂



萬興國小



# 02龍潭分館一心靈處方箋



# 02

## 心靈處方箋

104年桃園市立圖書館「用閱讀療癒心情」

感謝小鐵好夥伴，周湘媛妹妹

104年度桃園市立圖書館龍潭分館辦理「心靈處方箋—用閱讀療癒心情」的課程，主要客群是1-6年級的小朋友，希冀透過這樣的課程，在輕鬆的故事和互動的過程中，導入書目療法的概念，讓小朋友也可以透過圖書或非書，自我排解小朋友常見的情緒。

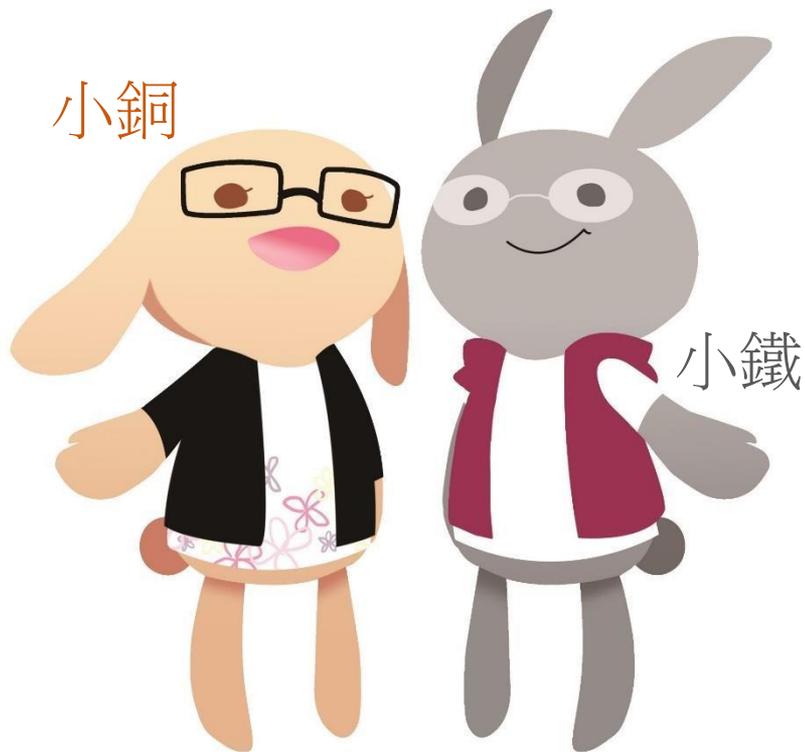


# 02

## 心靈處方箋

104年桃園市立圖書館「用閱讀療癒心情」

- 0711 第一堂：我不**害怕**
- 0718 第二堂：我不**生氣**
- 0725 第三堂：我不**難過**
- 0801 第四堂：我不**吃醋**
- 0815 第五堂：我不**失望**
- 0821 第六堂：我不**後悔**
- 0828 第七堂：我不**自卑**



# 02 心靈處方箋

01

代表性人物

02

結合熟悉素材

03

講者感同身受

04

活動集點故事

# 02 心靈處方箋

104年7月11日



小鋼 小鐵

## 心靈處方箋

小綱與小鐵說故事時間  
用閱讀療癒心情---  
我不害怕!!

104年7月18日



小綱 小鐵

## 心靈處方箋

小綱與小鐵說故事時間  
用閱讀療癒心情---  
我不難過!!

104年7月18日



小綱 小鐵

## 心靈處方箋

小綱與小鐵說故事時間  
用閱讀療癒心情---  
我不生氣!!

問<sub>から</sub>問<sub>から</sub>你<sub>まで</sub>

為<sub>なに</sub>什<sub>なに</sub>麼<sub>なん</sub>他<sub>が</sub>不<sub>あ</sub>再<sub>あ</sub>害<sub>が</sub>怕<sub>が</sub>了<sub>ら</sub>呢<sub>ま</sub>？



# 02

## 心靈處方箋

運用  
策略

02

結合熟悉素材



「哇！」獾在醒來的時候，對自己說：  
「我今天心情很壞，這或許滿危險的，  
我最好待在家裡。」



「我希望我也生病！」



她會召喚自己，並大聲的說：「安娜一點兒都不害怕！」

閱讀繪本

# 02 心靈處方箋

來聽歌

Let it go (讓它去)

故事是這樣的



問問你

小丸子第一次看到姊姊和  
奈奈在一起時的表情是？



動畫、音樂

# 02

## 心靈處方箋

運用  
策略

02

結合熟悉素材



問問你

遊戲中的小銅期待什麼?  
最後得到了嗎?



# 電玩遊戲

# 02

## 心靈處方箋

運用  
策略

03

講者感同身受

問×問×你

小銅一開始為什麼不開心？



問×問×你

小銅覺得比不上小銀，她的心情是？



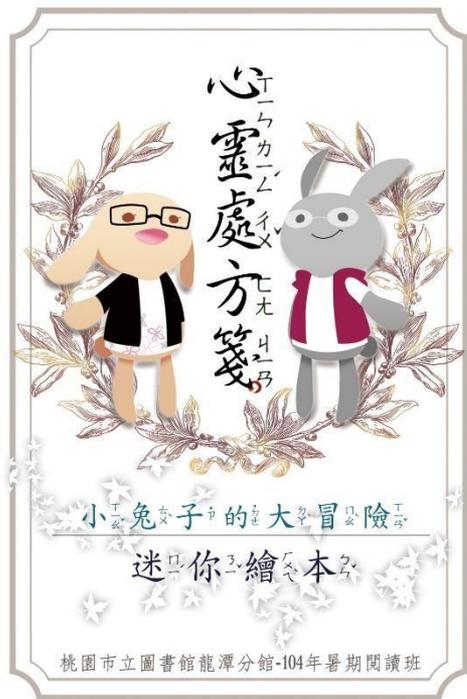
# 02

## 心靈處方箋

運用  
策略

04

活動集點故事



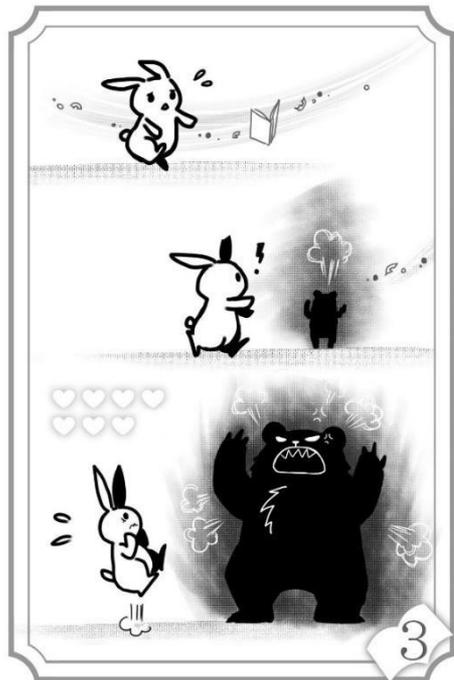
# 02

## 心靈處方箋

運用  
策略

04

活動集點故事



...



# 02 心靈處方箋

想<sub>ㄒㄩㄥˋ</sub>想<sub>ㄒㄩㄥˋ</sub>看<sub>ㄎㄨㄢˋ</sub>

1. 繪<sub>ㄏㄨㄟˋ</sub>出<sub>ㄔㄨˋ</sub>難<sub>ㄋㄢˊ</sub>過<sub>ㄍㄨㄛˋ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>表<sub>ㄅㄩˋ</sub>情<sub>ㄑㄩㄥˋ</sub>
2. 用<sub>ㄩㄥˋ</sub>幾<sub>ㄉㄨㄛˊ</sub>個<sub>ㄍㄜˊ</sub>詞<sub>ㄘㄩˊ</sub>或<sub>ㄉㄨㄛˊ</sub>幾<sub>ㄉㄨㄛˊ</sub>句<sub>ㄑㄩˊ</sub>話<sub>ㄎㄨㄚˋ</sub>，  
描<sub>ㄇㄨㄛˋ</sub>述<sub>ㄕㄨˋ</sub>難<sub>ㄋㄢˊ</sub>過<sub>ㄍㄨㄛˋ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>感<sub>ㄍㄨㄢˋ</sub>覺<sub>ㄑㄩㄝˋ</sub>



小銅畫的

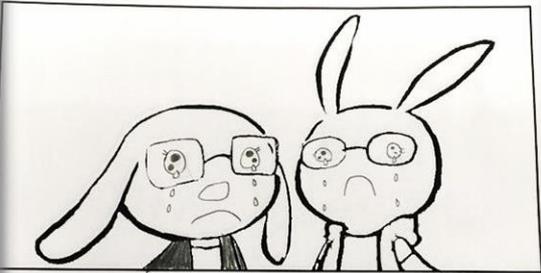


# 02

## 心靈處方箋

心靈處方箋  
用閱讀療癒心情—我不難過!!

1. 替「小詞」和「小鐵」繪「出「難」過」的「表」情。

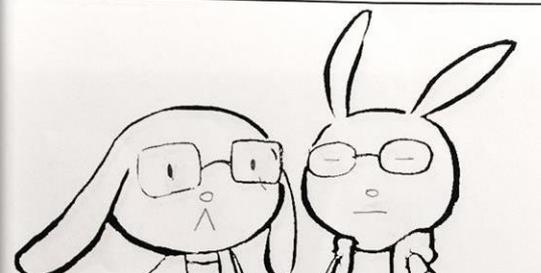


2. 用「幾個」詞「或」幾「句」話，「形」容「難」過「的」感「覺」：  
很難過很想哭  
一直在哭心裡很不開心

很難過很想哭 一直  
在哭，心裡很不開心

心靈處方箋  
用閱讀療癒心情—我不難過!!

1. 替「小詞」和「小鐵」繪「出「難」過」的「表」情。



2. 用「幾個」詞「或」幾「句」話，「形」容「難」過「的」感「覺」：  
難過 冷冷的黑黑的。

難過、冷冷、黑黑的

心靈處方箋  
用閱讀療癒心情—我不難過!!

1. 替「小詞」和「小鐵」繪「出「難」過」的「表」情。



2. 用「幾個」詞「或」幾「句」話，「形」容「難」過「的」感「覺」：  
難過是藍藍的

難過是藍藍的

# 02 心靈處方箋





# 03 桃市圖總館—愛戀—夏



# 03 愛戀一夏

105年桃園市立圖書館「愛戀一夏系列講座」

夏天，是最熱情的季節，萬物蓬勃生長，爭著向世人展現自己最飽滿的型態，夏天的炙熱，不僅充滿活力，也讓人目眩神迷，如同初戀一般，使人狂野卻又忍不住眷戀，深陷其中。

今年夏天，不論你是兒童、青少年、正值壯年或是老年，未經愛情、正在熱戀或是早已厭倦，就讓我們一起來體會不同的愛，重新發現愛。



# 03 愛戀一夏

目標  
群眾



## 01 兒 童



## 02 青 少 年



## 03 壯 年



## 04 銀 髮 族



# 03 愛戀一夏

辦理  
場地

Let's walk out of the  
**Library**

## 出走

## 圖書館

桃園市立圖書館要讓民眾走出圖書館，讓  
民眾借走圖書館的書，在喜歡的地方閱讀

該活動的合作對象是桃園獨立書店

「毛怪 和朋友們 藝術 童書工作室」<sup>2</sup> 7

# 03 愛戀一夏

辦理  
場地



圖片來源：繪本·小日子(<https://ehonnohi.wordpress.com/2014/10/29/readinghere/>)



圖片來源：生命力新聞(<https://vita.tw/毛怪和朋友們-撒下繪本閱讀種子-3b56a73d5258/>)

「毛怪和朋友們藝術童書工作室」位在桃園市東門國小對面的巷內，是由老屋改建的藝文空間，一樓是繪本書屋，收有世界多國的繪本，二樓則做為講座與藝術手作課程空間。

# 03 愛戀一夏

活動  
場次

日期	講師	地點	時間	講座主題
7月9日 (六)	陳書梅教授	文化局B1研習室	10:00~12:00	與青壯年談心：閱讀，找回「心」元氣
			13:00~15:00	與老年人談心：閱讀，預約樂齡幸福人Th
毛怪和朋友們藝術童書工作室		10:00~12:00	與兒童談心：閱讀，兒童情緒教育DIY	
		13:00~15:00	與青少年談心：閱讀，自己的情緒自己解！	
7月10日 (日)				

8月6日(六)

講題：愛自己的家鄉—緬甸香木粉藝術教育活動及泰國色彩藝術教育活動  
 講師：蔡惠羽(望見書間東南亞手工創工作坊講師)  
 地點：文化局1樓兒童室(桃園市桃園區縣府路21號)  
 時間：13:00~15:00

7月23日(六)

講題：社交對銀髮族的影響  
 講師：黃揚名(輔仁大學心理學系副教授)  
 地點：文化局B1研習室(桃園市桃園區縣府路21號)  
 時間：13:00~15:00

7月10日(六)

講題：書目療法的運用-與兒童談心閱讀，兒童情緒教育DIY  
 講師：陳書梅(臺灣大學圖書資訊學系暨研究所教授)  
 地點：毛怪和朋友們藝術童書工作室  
 (桃園市桃園區忠孝街2號)  
 時間：10:00~12:00

講題：書目療法的運用-與青少年談心閱讀，自己的情緒自己管理  
 講師：陳書梅(臺灣大學圖書資訊學系暨研究所教授)  
 地點：毛怪和朋友們藝術童書工作室  
 (桃園市桃園區忠孝街2號)  
 時間：13:00~15:00

7月9日(六)

講題：書目療法的運用-與青壯年談心閱讀，找回「心」元氣  
 講師：陳書梅(臺灣大學圖書資訊學系暨研究所教授)  
 地點：文化局B1研習室(桃園市桃園區縣府路21號)  
 時間：10:00~12:00

講題：書目療法的運用-與老年人談心閱讀，預約樂齡幸福人生  
 講師：陳書梅(臺灣大學圖書資訊學系暨研究所教授)  
 地點：文化局B1研習室(桃園市桃園區縣府路21號)  
 時間：13:00~15:00

105年桃園市立圖書館

愛戀一夏  
系列講座

活動對象及名額限制：請參閱活動網址  
 費用：免費  
 報名方式：桃市圖官網(<http://goo.gl/SbnhMo>)線上報名或現場報名  
 報名時間：即日起至報名  
 洽詢電話：03-2868868轉2030

# 03 愛戀一夏

辦理  
情形

106.07.08館員及志工教育訓練



探索閱讀的療癒力量  
書目療法一日工作坊

# 03 愛戀一夏

辦理情形

106.07.09青壯年+銀髮族



桃園市立圖書館  
夏季閱讀推廣活動 銀髮樂活二教育訓練  
閱讀，預約樂齡幸福人生  
—「書目療法」的運用  
陳書梅  
國立臺灣大學圖書館資訊組 組長  
2016年7月9日



課後聽眾積極跟老師做更多討論

# 03 愛戀一夏

辦理  
情形

106.07.10兒童+青少年





# 04 未來展望



# 04 未來展望



部分公共圖書館因地域及歷史沿革，  
環境周遭經常有街友或無家可歸者，

除了館方的管理及其他配套措施，  
期許未來可以嘗試結合書目療法，  
對公共圖書館有創新服務。



The END