

「書目療法」簡介

館務發展組 李光臨

今年 3 月「書中之書-特藏聖經展」，原排定 3 月 20 日邀請彭館長為第一場閱讀聖經的分享者，在承接演講的同時，館長正與陳書梅教授聯絡，得知陳教授年輕時，曾在鄭得安館長(民國 68 年 8 月至 82 年 1 月)任內，擔任西文編目組館員，接著擔任資訊組主任負責推動全館圖書自動化的工作。後來到國外攻讀教育心理學碩士、取得美國威斯康辛大學麥迪遜校區圖書資訊學博士學位；返國後專任臺大圖書資訊學系，107 年 8 月退休，轉為兼任教授。因這一層的關係，加上陳教授表示對當前彭館長抒文：〈多少悲劇 始於「爸爸不快樂」〉¹一文感觸頗深，寫信給彭館長表示希望能盡一己的綿薄之力，彼此共同合作，進一步提供所學，協助圖書館館員，提供合適的閱讀素材，幫助讀者，然後，有機會再與台中榮總進行交流。這才有此機緣聆聽陳教授絕佳的專題演講。

有鑑於「書目療法」服務在國內尚屬一新興的領域，一般圖書館專業人員對此服務的意義與基本概念仍不甚瞭解，施行上仍有些爭議。彙整陳教授近幾年的著作、演講、網站資料，以其定義，功能，類型為先，向讀者介紹，再以東海大學圖書館「書目療法」的推廣活動為例子，說明東大圖在彭館長的穿針引線的作法，接著再簡述當前圖書館在推動書目療法的困難與挑戰，回應證實「書目療法」具有療癒之效果。

一、基本概念

現代社會快速變遷，許多社會價值觀混亂、人際關係疏離漸遠，人們對未來不確定性，不安之恐懼與焦慮感，容易產生情緒困擾與心理壓力過大的問題，導致個人情緒與壓力需求日增，影響到個人的心理健康。

人生的過程，難免遭受挑戰與困境，日常生活和工作中常常會讓人的情緒感受到壓力和陷入憂傷。當我們在生命成長的歷程中受傷、失落、感到挫折時，該如何面對困境，以快速重拾面對困境的勇氣和毅力，再次復原，恢復或回到正常的工作環境！我們都知道，圖書館裡的許多典藏保資源，除了教育性、知識性、傳播性的功能外，更有紓解情緒壓力和心靈療癒之作用。圖書館專業館員除了原有的功能與角色外，相較之下，就更有

¹ 請參閱聯合報民意論壇 2019 年 2 月 24 日〈多少悲劇 始於「爸爸不快樂」〉文，
<https://udn.com/news/story/11321/3661517>。

許多圖書資源成為手段，以從事「療癒閱讀」。

「療癒」是個人內在修復的功課，個人必需面對自己的情緒壓力，並盡可能在極短的時間內，透過圖書專業人員的協助，以閱讀圖書與素材內容互動方式克服或紓解壓力，迅速回到正常的生活或工作崗位。

根據文獻紀錄，13世紀就曾有醫院聘請神父為病患誦讀《可蘭經》，協助舒緩因疾病所致之負面情緒²。透過宗教紓解壓力，宗教的力量的確是「書目療法」的主流，而《聖經》亦被證實是最具效力者之一。19世紀圖書醫療法被廣泛地實施，使用的書籍不再局限於宗教類，尚有醫師以開列書單的方式為精神失常者治病。

我國古書《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。」甚至推算到西元2000年前，自夏商周三代，即開始有以文學作品來療癒患者疾病之苦³。清代的張潮則明確提出了“書本草”一詞，翻譯成英文就是“books of materia medica”，這個詞的意思非常接近於「閱讀療法」(王波，2007)。因此，「書目療法」(bibliotherapy)真實對於人的身心具有確切的治療作用。簡單地說：「以閱讀療癒人的情緒」是「書目療法」的意義，生活化的閱讀經驗具情緒療癒的效果。

圖書專業人員以閱讀適當的圖書資訊資源為媒介，作為情緒療癒的方式，改善人在生命發展時所遇到的困頓，同時促進身體自然癒合的功能，從而得以維護其身心健康，最終得以促進個人心理健康，即是所謂的「書目療法」⁴的精神。

一個新興的理念蘊涵古今中外的書目療法，有許多不同的專業名詞，而英文文獻中則以 bibliotherapy 一詞使用較為普遍，該字是衍生自希臘文 biblio(圖書)與 therapeia(療癒)二字⁵，bibliotherapy 才以書目療法為中文譯文。書目療法又稱為「療癒閱讀」(healing reading)、「閱讀療法」(reading therapy)、「讀書治療」、「資訊療法」(information therapy)等稱呼。它是一種以閱讀促進健康的方式，也是一種以閱讀作為情緒療癒(emotional

² 請參閱維基百科 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%9B%B8%E7%9B%AE%E7%99%82%E6%B3%95>

³ 王波(2007)。閱讀療法。北京：海洋。

⁴ 請參閱中華民國圖書館學會，「2017年書目療法服務圖書館實務經驗分享」論壇活動回顧。http://www.lac.org.tw/conference_report/20170721-8852-175774250

⁵ 陳書梅，圖書館與書目療法服務，大學圖書館，第12卷2期，P17

healing)的方式，儘速讓人恢復心理健康。

圖書館是一個成長有機體，圖書也是閱讀的基本機構。館員充份利用豐富多元之館藏資源，將書目療法之原理應用於圖書館之讀者服務，其工作主要針對有情緒困擾問題之讀者，提供適合之閱讀素材資源，並編製相關書目成為一系列的書目文獻為公共分享。

圖書館專業館員提供書目療法之讀者服務採用計畫、指導、控制的閱讀方式，以圖書、素材、文獻資源與讀者進行互動，一方面藉以減輕和促進個人之心理健康，另一方面能提升圖書館的功能，並善盡圖書館的社會責任。

二、書目療法的功能

情緒療癒，係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、擔心、不安、恐懼、嫉妒，消極，無助的情緒狀態轉移至認同、淨化與領悟等心理狀態，從而協助讀者解決問題，進而達到舒緩負面情緒與解決自身困擾的情緒癒合效果。

自古以來人們認同閱讀具有：「增智」、「娛心」、「怡情、養性」的功能。知性閱讀 *Intellectual reading* 增進個人之知識與智慧，就是「增智」；而愉悅閱讀 *Pleasure reading* 可增進讀者之休閒娛樂，成為舒壓的管道，謂之「娛心」；療癒閱讀 *Healing reading* 則讓讀者學習如何解決問題，如何面對自身問題，與進一步發展出適合療癒自己的方法，應用在自己的生活中，所謂「怡情、養性」法。

其中，認同即同情同感，透過圖書，繪本中角色的遭遇，產生共鳴感，認同歷程，產生知音之感。情緒淨化則以宣洩負面情緒為主。人之所以會產生負面情緒，很多時候是因為我們把事情看得太過嚴重。讀者以旁觀者的身分參與事境，分享情緒及挫折中所得同身受之經驗。領悟著重在觀察學習後，藉由故事中的角色及其遭遇，觀鑑或反思自己的情緒問題、反應等，找出從挫折到復原力的解決之道。

圖書館專業館員幫助當事者從負面情緒中釋放出來、使當事者的身心從沉鬱不安恢復到安然舒適(*well-being*)的狀態。它能滿足個體各個生命週期的發展性任務與危機，亦能協助讀者紓解個人情緒困擾問題、能增進自我覺察與發展同理心。

三、書目療法的類型

書目療法的類型，可依讀者情緒困擾程度、施行者之介入程度、及參與者人數多寡等，區分為「發展性」(保健性)與「臨床性」(治療性)、「閱讀式」與「互動式」、「個別式」與「群體式」等數種。

施行者以非醫學式方式介入，屬於一種非正式的模式，施行者未必侷限在具有專業性的諮商師，其父母、教師、社會工作者、專業書目治療者、圖書館館員，當然能富有同理心者更佳，其分類有：

1. 讀者情緒困擾程度分：

「發展性書目療法」以一對一單獨為之。適用於無心理疾病的一般人，其在日常生活中遭遇挫折與不順心之事，或是在遭逢重大災難後，而衍生種種負面情緒者，可由圖書館專業館員為之。

「臨床性書目療法」係針對心理疾病的患者，施行者需為臨床心理師，精神科醫師，護士，職業治療師，社會工作者等具特殊專業的人員合組團隊為之。

2. 施行者之涉入程度分：

「閱讀式書目療法」著重在提供具情緒療愈效用的素材，讓當事者嚐試自行閱讀。由施行者開出書目資源，由讀者自行閱讀並與素材進行互動，達到省思與領悟之效。施行者並不直接與讀者進行互動，而是着重在提供書目、素材資訊資源。

「互動式書目療法」強調情緒療愈素材，讀者及施行者三者間之關係，乃是由施行者直接與讀者進行互動討論，引導個人經歷認同，淨化及領悟等情緒療癒的三個階段(陳書梅、盧宜辰，民 94)。

3. 參與者人數多寡分：

「個別式」(individual bibliotherapy)係數由圖書館館員或書目治療師一對一引領個別讀者閱讀，視為閱讀指導服務之延伸。

「群體式」(group bibliotherapy)則是由施行者帶領參與的團體成員，藉由群體互動的方式來達到情緒療愈之效。在圖書館中常用群體方式來施行發展性書目療法，以協助一般讀者或有情緒困難者達到自我瞭解與成長之目的。

四、書目療法素材的類型：

十九世紀前，書目療法以宗教圖書為主，以閱讀為手段。廿世紀初，則

以知識性與教誨性的書籍為素材。在數位時代中，數位資源豐富且多元，素材已不侷限在紙本圖書，許多研究者將素材概括為印刷和非印刷二種不同形式的素材。

- 1.印刷素材係指如書籍、報章雜誌等以文字紙張構成的閱讀媒介。書籍資源包含：教誨性書籍(佛經、聖經…)、想像性書籍(繪本、小說、詩歌…)。
- 2.非印刷素材係指影視，視訊，影音資訊資源：利用影像、聲音承載訊息內容，如電影、動畫、錄影帶、錄音帶、電視劇、CD 影音光碟、音樂光碟、歌曲…等，皆可成為書目療法運用之素材。特別是影像(音)類之資訊資源較為讀者接受。

五、東海大學圖書館推出：最有感的圖書暨電影特展

書目療法服務(bibliotherapeutic service) 是國內圖書館方興未艾的創新服務項目，許多圖書館由「知識殿堂」演進為「心靈療癒所」，藉由教育性、知識性、傳播性的功能外，施行書目療癒之創新服務的項目。

東海大學圖書館推廣書目療法的歷程，首先，彭館長邀請陳教授在 3 月 20 日中午蒞臨本館分享書目療法的相關資訊。108 年 05 月 23 日本館數位服務組特地與陳書梅老師約訪，拍攝影片，紀錄陳教授書目療法。隨後，陳教授前往台中榮總為醫師、行政人員演講：醫療專業人員的職場療癒術-「書目療法的運用」。5 月 31 日「108 年度中區大專校院全體輔導主任(組長)會議」於圖書館「集思區」舉行，藉陳教授研究書目療法多年之專業經驗，推薦情緒療癒系列素材清單。同時，館內舉辦「書目療法，遇見幸福：情緒療癒圖書暨電影特展」。



3 月 20 日陳教授蒞臨分享



情緒療癒系列素材清單一



書目療法，遇見幸福：情緒療癒
圖書暨電影特展

情緒療癒系列素材清單二

六、圖書館書目療法的困難與挑戰

專業的圖書館員面對圖書館書目療法的議題時，首要的問題在書目療法服務的專業訓練上。一般專業館員多數未曾接受書目療法服務的專業訓練，也未曾擁有或建置相關的書目資源，應用時，還得先行閱讀相關書目，瞭解書目療癒的特性。

其次，也將面臨人際溝通技巧的操練，看見別人身陷情緒困難，痛苦表情時，專業館員會不知所措。面對具情緒困難或壓力過大之讀者，猶如一個隱形炸彈，專業館員在人際溝通技巧上的操練應是不可或缺的，與讀者有正確之溝通技巧才是真實有幫助的療癒，例如，應對、聆聽、回答、同理心等溝通方法。

接著，圖書館專業館員對現代書目或是素材應隨時更新，例如在多媒體的影片，或是新出版的書籍，繪本，書目，應隨時更新，標明素材資源及其適用範疇，以隨時應用在個人或提供至群體使用。

然後，圖書館專業館員應著重在預防的角度而非治療的階段。針對不同讀者，應有不同之對策，針對年輕讀者的心靈重建，大學生的情緒控制，或是成年人的壓力舒解，都在預防性的療癒推廣，如果是著重在治療面，則需與具臨床專業人士合作，二者服務界定方向不同。

鼓勵圖書館可與醫療專業人員展開異業結盟，提供臨床性書目療法服務，例如，陳教授 5 月至台中榮總與醫師，護理人員分享，推廣以閱讀促進心理健康的理念，出版業者也可則進行書目交流與經驗分享。

最後，建立獎勵機制，鼓勵讀者提供情緒療癒素材，及分享參加書目療法服務相關活動的心得。特別是當圖書館將書目療法列為讀者服務之

當然項目時，就需編入更多有效或曾被臨床使用的素材資源資料庫，成為公共資源。

結論

有人痛苦的生，有人幸運的死。反之，則有人幸福的生，却痛苦的死。磨折和死亡互相對照。所謂「療癒」，是什麼意思？感覺好些？找到面對人生新生活的意義？能夠原諒朋友的語言和行為？當人陷在情緒困擾時無法療癒時、外界幫不了，家人也幫不了你，人就得自立自助，看看有趣的書，繪本或是電影的確是一個好的方法。

圖書館裡閱讀原本即為讀者日常生活與學習的一部分，許多人相信透過閱讀適當之圖書資訊資源可協助情緒困擾者舒緩心理壓力，特別在遭逢重大天然災害時，圖書資訊資源更是人們最佳之「心靈處方箋」。

圖書館專業館員在書目療法的推動上，可主動蒐集與提供對讀者具有紓解情緒與心靈療癒作用之圖書資訊資源，充份發揮其「知書」與「知人」的專業知能，引導讀者閱讀適當之素材，使讀者重視圖書館之服務與閱讀圖書資源，滿足讀者之需要。

參考資料

王波(2007)。閱讀療法。北京：海洋。

陳書梅，盧宜辰(民 94)。〈我國公共圖書館施行兒童書目療法服務之研究〉。《圖書資訊學》，第 54 期。

陳書梅(民 97)。〈圖書館與書目療法服務〉。《大學圖書館》。12 卷 2 期。

陳書梅(民 97)。〈閱讀與情緒療癒-淺談書目療法〉。《全國新書資訊月刊》。97 年 2 月。

陳書梅，童敏惠(2017)「2017 年書目療法服務圖書館實務經驗分享」論壇活動回顧。中華民國圖書館學會網站，2017 年 7 月 21 日發表 http://www.lac.org.tw/conference_report/20170721-8852-175774250

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》。第 6 期 2017 年 11 月 15 日

彭懷真(2019)。〈多少悲劇 始於「爸爸不快樂」〉，聯合報民意論壇 2019 年 2 月 24 日，<https://udn.com/news/story/11321/3661517>