

圖書館書目療法服務在臺灣之發展與前瞻

陳書梅

壹、前言

心理健康是每個人的基本權利，意指個體的心理效能，並未因情緒困擾遭受負面影響，且可展現正面情緒；同時，亦具備高度社會情緒智能，使之在遭遇不如意事件或困境時，能擁有心理韌性與挫折復原力（resilience）（世界衛生組織，2004）。近年來，臺灣民眾票選出「憂」、「苦」、「茫」、「翻」等年度代表字（徐秀娥，2018），反映出人民普遍對生活感到苦悶、焦慮、不安（徐珍翔，2018），但亦冀盼能跳脫困境，安頓身心、自我成長。是故，許多民眾開始重視個人情緒療癒（emotional healing）與心理健康促進的議題。

而以閱讀素材為媒介，讓個體能獲得情緒療癒，增進心理健康的方法，即是所謂的「書目療法」（bibliotherapy），其又稱為書目療癒、療癒閱讀（healing reading）、閱讀療法（reading therapy）、讀書治療等。書目療法係非臨床醫學的自然療法，屬於心理治療輔助方式的一環（陳書梅，2014；Tukhareli，2014）。基本上，自然療法乃是透過改善情緒，調適個人內在的修為，以強化身心靈的自癒能

力（南華大學自然醫學研究及推廣中心，n.d.），書目療法亦是如此。近年來，臺灣興起療癒閱讀潮流（王乾任，2017）；自民國 97 年起，已有圖書館明瞭閱讀具有提升心理健康的功能，且覺察到社會的潮流與讀者的情緒療癒需求，於是開始提供「書目療法服務」（bibliotherapeutic service）（陳書梅，2017）。觀諸過往文獻，可發現個別圖書館施行書目療法服務的專文；至於溯及此項服務在臺灣推展之概況者，則僅有筆者針對 97 年至 106 年 10 月的十年間之調查研究（陳書梅，2017）。然而，自該研究迄今已近兩年，尚未見有其他的文獻著墨於此；同時，由圖書館在網路上發布的活動訊息，及全國性的書目療法服務論壇可知，現今已有更多的圖書館提供此項服務，且服務的內容更為多元化。

爰此，筆者透過網路檢索圖書館推展書目療法服務的相關資訊，並向已推展服務的圖書館索取進一步資料；接著，運用內容分析法，探討此項服務在各類型圖書館的發展情形。詳言之，本文一方面詳細回顧在民國 106 年 10 月之前，此項服務在圖書館之緣起及發展過程；一方面敘



述 106 年 11 月至 108 年 8 月本文截稿日為止，圖書館書目療法服務的推展現況。最後，筆者針對圖書館在推展此項服務時遭遇的困難與障礙，提出克服之道與未來發展的前瞻方向，期對書目療法服務在圖書館之永續發展有所助益。由於文章篇幅的限制，本文僅擇要挑選一些服務推展的案例，進行概述與分析；而在引註資料來源方面，部分出自圖書館官方網站或社群媒體等網路資源，以及經由個人通訊取得者，本文皆未標示出處；事實上，推展書目療法服務的圖書館，遠不止於本文所列舉者。至於圖書館書目療法服務在臺灣推展的確切情形，尚待將來展開大型的調查研究。

貳、書目療法的原理與圖書館書目療法服務之內涵

茲將書目療法之情緒療癒機制、類型，以及圖書館書目療法服務之內涵，闡述如下。

一、書目療法的情緒療癒機制與類型

書目療法的情緒療癒機制，包括「認同」(identification)、「淨化」(catharsis)、「領悟」(insight)三階段的心理歷程。具體言之，對於遭遇挫折事件，導致情緒低落的當事者而言，透過閱讀適當的素材，可以連結到個人的生命經驗或當下的處境，並從中了解他人也有著相似的不順遂境遇，於是會引發共鳴感，產生認同作用；同時，當事者的情緒會隨著故事情節的發展而變化，例

如，當角色遭遇問題時，讀者會一同感到擔心、緊張，於是得以釋放壓抑的負面情緒；而在角色解決問題後，讀者亦會跟著鬆一口氣，甚或替角色感到高興；如此，即達致情緒上的淨化作用；最終，讀者也能產生領悟作用；個人藉由角色解決問題的方式，獲得觀察學習(observational learning)之效，從而能以正向的態度，面對和處理自身的挫折與情緒困擾。當事者經由上述的心理歷程，能獲得情緒療癒，並重啟內在的挫折復原力。基此，舉凡人類生活的紀錄，無論是圖書資料，或是影音資源，只要是個人與素材內容互動後，能產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用者，皆是書目療法可運用的素材(陳書梅, 2018a; McNicol & Brewster, 2018; Moody & Limper, 1971)。

就施行對象而言，一般人和心理疾病患者皆適用於書目療法；其中，針對一般因不順遂的境遇，或身心發展上的危機，而陷入情緒低谷者，稱為「發展性書目療法」(developmental bibliotherapy)，其可由圖書館員、助人工作者，或是當事者個人、親友、師長等進行；倘若對象為心理疾病患者，則需由心理醫師等醫療專業人員施行，或是圖書館員與彼等共組團隊進行，此稱為「臨床性書目療法」(clinical bibliotherapy)。此外，書目療法可依施行的方式，區分為「閱讀式書目療法」(reading bibliotherapy)與「互動式書目療法」(interactive bibliotherapy)，前者係指當事者自行閱

讀適當的素材，進而從中達致認同、淨化及領悟等心理狀態；後者則指由施行者帶領當事者閱讀素材，且與其互動討論，藉此協助個人獲得情緒療癒之效，並使之能以正向的觀點和態度，思考自身問題的解決方式（陳書梅，2008；Moody & Limper, 1971; Tukhareli, 2014）。

二、圖書館書目療法服務的內涵

書目療法服務是圖書館提供的一種閱讀指導服務（reading guidance service）（林呈潢，2003；Monroe, 1978），係指圖書館員透過舉辦多元的活動，為遭遇情緒困擾的讀者，推薦適合其閱讀的療癒素材，由此幫助當事者跳脫負面的情緒狀態，並認知到困擾問題的解決之道，以維持與促進心理健康（陳書梅，2017）。另外，在為讀者提供此項服務之前，圖書館需辦理教育訓練，讓館員習得相關的專業知能，此亦為圖書館書目療法服務的業務範疇。

誠如前述，書目療法可依施行的對象，分為發展性與臨床性；抑或是依施行的方式，分為閱讀式和互動式；爰此，圖書館提供的書目療法服務，也可分為「發展性書目療法服務」與「臨床性書目療法服務」，以及「閱讀式書目療法服務」與「互動式書目療法服務」等。詳言之，發展性書目療法服務，是為一般讀者提供的服務；若施行對象係針對心理疾病患者，則屬於臨床性書目療法服務的範疇。至於閱讀式書目療法服務，則係圖書館藉由辦理相關的活動，讓讀者能明瞭書目療法的

理念，進而得以自行取得情緒療癒素材，並透過閱讀來療癒情緒，其推展方式包括設立專區、舉辦主題展覽、在網路提供素材清單、辦理講座等；而互動式書目療法服務，則係由館員或邀請專家等施行者，帶領讀者閱讀情緒療癒素材，以引導彼等由素材內容照見自身的情緒困擾，且能思考如何面對與找到解決之道；提供此類型服務的具體方式，包括讀書會、說故事活動、閱讀課程，乃至於一對一的閱讀指導等；另外，圖書館辦理研習課程、工作坊等，亦是互動式書目療法服務的推行方式之一，在其中，參加者能彼此討論，以及和講師互動，進而得以了解如何透過療癒閱讀，來促進個人心理健康。

參、圖書館書目療法服務之回顧

民國 106 年 10 月之前，臺灣已有不少圖書館推展了書目療法服務，而其中的先驅者，當屬國立新竹教育大學圖書館（今之國立清華大學南大校區圖書分館）與高雄市立圖書館（簡稱高市圖）。首先，國立新竹教育大學圖書館推動書目療法服務，係緣於 95 年 7 月館員參加中華民國圖書館學會（簡稱圖書館學會）的「閱讀與圖書館研習班」，其中包含「書目療法服務」課程；是年 10 月，該館邀請專家學者到校演講並提供指導，其後，於 97 年 1 月正式成立「心靈驛站」，集中典藏繪本、小說、心理自助書等情緒療癒素材，是臺灣首個設立書目療法專區的大學圖書館；98 年設置「心靈驛站」部



落格，透過網路介紹圖書館專區館藏之情緒療癒效用（于美真、張金玲、吳育美，2008；于美真，2018）（圖 20）。



圖 20 國立新竹教育大學圖書館之「心靈驛站」部落格

而高市圖則於民國 95 年 10 月辦理書目療法研習課程，97 年針對兒童推動發展性書目療法服務。在具體作法上，該館參考專家學者整理的兒童讀物清單，選出「生命課題」、「甜蜜家庭」、「情緒管理」、「同儕關係」、「挫折與調適」及「尊重與包容」等六大類情緒療癒繪本，於三民分館兒童室設立「兒童情緒圖書」專櫃，且將書單公布於網路上，命名為「兒童心靈維他命」書單（郭千蜜，2008）。及至 97 年 5 月，清雲科技大學（今之健行科技大學）圖書館開風氣之先，舉辦「圖書館書目療法服務研討會」，其在專家學者講授書目療法的基本概念之外，亦邀請前述兩所圖書館，分享其推展此項服務的實務經驗（中華民國圖書館學會，2008）。

民國 97 年，四川大地震，國家圖書館與國立臺灣大學圖書資訊學系（簡稱臺

大圖資系）合作發起「送兒童情緒療癒繪本到四川」活動，由跨領域的專家學者組成選書小組，依受災兒童常見的情緒困擾問題，選出 50 本情緒療癒繪本，並出版《兒童情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2009）。隔年，臺大圖資系將此專書和其中所列的 50 本繪本共 30 套，贈予四川震災區之圖書館（圖 21）（陳書梅，2009，2017）。



圖 21 「送兒童情緒療癒繪本到四川」活動贈書儀式

《兒童情緒療癒繪本解題書目》為華人世界第一本書目療法素材專業書目，獲得「第一屆國家出版獎」佳作的殊榮（國立臺灣大學圖書資訊學系，2009）。隨著《兒童情緒療癒繪本解題書目》的出版，一些公共圖書館相繼針對兒童推行發展性書目療法服務。例如，豐原市立圖書館（今之臺中市立圖書館豐原分館）和臺東縣鹿野鄉立圖書館（簡稱鹿野圖書館），分別於民國 99 年與 100 年舉辦書目療法講座，同時購置解題書目中的繪本，成立情緒療癒繪本專區或專櫃（楊螢，2010；

鄭瑞蓮，2019）。

之後，有更多大學圖書館、公共圖書館、學校圖書館及專門圖書館，開始嘗試推展此項服務。在大學圖書館中，民國 100 年至 106 年間辦理主題書展者，如高苑科技大學、臺北城市科技大學、國立臺灣大學（簡稱臺大）圖書館總館、國立中央大學等；而國立臺北科技大學，除了書展外，亦為師生舉辦講座；國立高雄大學則在辦理講座後，設置了「情緒紓緩專區」。

在公共圖書館方面，則有高市圖於民國 103 年啟用的新總館，開闢「書目療法區」，集中典藏適合不同年齡層讀者的情緒療癒館藏（圖 22）。103 年，新北市板橋區發生臺北捷運隨機致命攻擊事件，讓民眾感到驚恐不安，新北市立圖書館於當時的總館（今之江子翠分館）和板橋四維分館，辦理身心靈療癒書展（新北市立圖書館，2014）。桃園市立圖書館（簡稱桃市圖）龍潭分館於 104 年為國小兒童舉辦「心靈處方箋—用閱讀療癒心情」系列活動，由館員導讀情緒療癒繪本（胡心慈，2018）。



圖 22 高雄市立圖書館總館之「書目療法區」

民國 105 年南臺大地震發生後，臺南市立圖書館（簡稱南市圖）辦理「翻轉逆境 閱讀療癒」系列活動，包含情緒療癒繪本展、書目療法講座及工作坊等（洪玉貞，2017）；該年，桃市圖總館亦針對不同年齡層讀者，辦理一系列的書目療法講座（胡心慈，2018）。雲林縣斗六市立繪本圖書館（簡稱斗六繪本館）則兩度辦理繪本書目療法工作坊，培訓館員和志工的服務知能（沈秀茹，2019）。106 年，南市圖與心理師、醫師等合作，至安養中心、仁愛之家等，為樂齡者和青少年辦理療癒閱讀讀書會（洪玉貞，2017）；同時，臺中市立圖書館（簡稱中市圖）針對分館主任及總館之主管辦理專業知能培訓，其後由總館帶領 30 所分館，同步舉辦書目療法主題書展（陳綉麗，2019）。是年，臺北市立圖書館景新分館亦為一般讀者舉辦講座，並成立了「情緒療癒圖書區」。

至於學校圖書館，則有國立新竹高中於民國 102 年為教師與學生家長辦理研習課程和講座，且在圖書館內設置「書目療法閱讀專區」（傅瑞琪，2017）；基隆市立暖暖高中（簡稱暖中），於 103 年針對基隆市的學校發起「我讀·故我在—我是元氣王」情緒療癒主題巡迴書展活動，該校特為基隆市之學校圖書館主任、閱讀推動教師等，辦理一天的書目療法工作坊；同時，亦提供情緒療癒圖書，讓參與的學校輪流舉辦書展（圖 23）；此外，也借出相關資源供其他學



校推廣療癒閱讀；巡迴書展結束後，基隆市立銘傳國中與明德國中等校，更透過舉辦相關活動，持續為師生推展書目療法服務（王嘉萍、甘邵文，2019）。新竹市立建功高中圖書館亦於 106 年，在館內設置書目療法閱讀專區，並於學生聚集之走廊、電梯口等處，設立「療癒閱讀角」（傅瑞琪，2017）。另外，臺北市萬興國小圖書館的館員也運用書目療法的理念，引導兒童閱讀療癒系圖書，以幫助彼等面對情緒困擾問題（曾品方，2017）。而在 102 年起，有多所國中與高中職，承辦學校圖書館輔導團的研習觀摩會，為教師們辦理研習課程，如新北市立三重商工、國立陽明高中、國立臺灣師範大學附屬高中及國立羅東高等。



圖 23 基隆市立暖暖高中圖書館主辦之「我故我在·我是元氣王」情緒療癒主題巡迴書展

在回顧圖書館推展書目療法服務的過程中，特別值得記錄的是民國 104 年 11 月中旬，圖書館學會為推廣以閱讀促進心理健康的觀念，並增進圖書館從業人員書目療法服務的專業知能，正式成立了「閱

讀與心理健康委員會」，由此開展與圖書館的合作，如協同國立臺灣師範大學圖書館、中市圖、南市圖等，針對館員或志工辦理培訓課程（閱讀與心理健康委員會，2016）；再如，與臺大圖書館及臺大圖資系合作舉辦「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」（陳書梅、童敏惠，2017）等。

綜上可知，民國 95 年 10 月，臺灣即有大學圖書館和公共圖書館，辦理館員的書目療法講座或培訓課程，而正式針對讀者提供書目療法服務，則可溯至 97 年始。圖書館以成立書目療法專區，或在網路上提供情緒療癒素材主題書單的方式，展開發展性書目療法服務。同年，因應四川震災，臺灣發起「送兒童情緒療癒繪本到四川」活動，開啟了大家對書目療法服務的認識，且體認到，圖書館書目療法服務的推展，確有其時代的意義和社會價值存在。自 99 年起，各類型圖書館相繼對館員、志工及教師等進行專業培訓，並以設置專區、辦理主題書展或讀書會等多元的方式，向一般讀者展開發展性書目療法服務；再者，自從閱讀與心理健康委員會成立以後，即經常協同各類型圖書館，辦理培訓課程、工作坊或全國性的論壇。

肆、圖書館書目療法服務之推展現況

筆者曾於民國 106 年 10 月，運用內容分析法，進行圖書館書目療法服務現況的調查研究（陳書梅，2017）；108 年 5 月，閱讀與心理健康委員會亦協同圖書館

學會公共圖書館委員會，以問卷調查 103 年 5 月至 108 年 4 月期間，2 所國立圖書館及 22 所縣市級公共圖書館總館施行書目療法服務的情形。結果顯示，約有 20% 的公共圖書館，已設立書目療法專區或專櫃；50% 曾辦理情緒療癒素材主題展覽；25% 在網路上提供情緒療癒素材清單；63% 曾為讀者辦理情緒療癒與心理健康促進之相關講座、讀書會等。另外，也有 25% 曾為館員、志工等，辦理專業知能研習；50% 的公共圖書館皆曾派員參加由圖書館學會或其他圖書館主辦之專業知能研習或論壇（閱讀與心理健康委員會、公共圖書館委員會，2019）。然而，在上述的兩項調查研究中，尚未能全面了解 106 年 11 月迄今的服務現況，亦無法窺見臺灣各類型圖書館推展此項服務的整體樣貌。

爰此，筆者乃透過 Google，以「書目療法」、「療癒閱讀」、「情緒療癒」、「圖書館」等字詞，針對民國 106 年 11 月以後的期間，展開資料檢索的工作；同時，再以電話或電子郵件，央請已推展此項服務的圖書館，提供新的資料。之後，筆者即根據相關調查研究對書目療法服務項目的分類架構（閱讀與心理健康委員會、公共圖書館委員會，2019），歸納與分析所蒐集的資料，進而將圖書館推行的書目療法服務內容和項目，分為如下五種類型：（1）設立書目療法專區或專櫃；（2）辦理情緒療癒素材主題展覽；（3）提供網路情緒療癒素材清單；（4）

為讀者辦理療癒閱讀讀書會、閱讀課程或講座等活動，以及（5）為圖書館從業人員辦理書目療法服務專業知能研習（含研習課程、工作坊及論壇）。以下分別就此五種類型的書目療法服務之施行現況，作一個概覽。

一、設立書目療法專區或專櫃

近兩年來，一些大學圖書館、公共圖書館以及學校圖書館，皆透過設立書目療法專區或專櫃的方式，來提供發展性書目療法服務。其中，有的圖書館係參考書目療法素材專書、雜誌中的書目，或由館員自行挑選，或是央請專家學者協助，開列素材清單。整體而言，此等專區的館藏資源類型，多以繪本、心理自助書、小說、傳記、散文集等圖書資料為主；而少數圖書館，亦在專區中典藏影音資源。

大學圖書館設置專區較具規模者，有國立清華大學（簡稱清大）（圖 24）、國立臺中科技大學、國立中正大學（圖 25）等。



圖 24 國立清華大學圖書館總館之「心靈驛站」



圖 25 國立中正大學圖書館之「暖心窩」

而公共圖書館設立書目療法專區者，如中市圖、高市圖等兩館之總館與部分分館，以及臺北市立圖書館景新分館、桃市圖總館、鹿野圖書館（圖 26）等。其中，鹿野圖書館在「書目療癒區」內，放置療癒書目的籤筒，讓讀者以抽籤的方式，尋找素材來閱讀；同時，亦提供「療心筆記本」，讓讀者在閱讀過後，可進一步經由塗鴉與書寫文字來抒發情緒（鄭瑞蓮，2019）。



圖 26 臺東縣鹿野鄉立圖書館之「書目療癒區」

至於學校圖書館方面，則有新竹市立建功高中、暖中、基隆市立銘傳國中等設置專區，而銘傳國中更在專區中放置「療癒閱讀扭蛋機」（圖 27），扭蛋中附有療癒系圖書的書目資訊，以及摘錄自書目療法素材專書的情緒療癒效用說明，或該校教師和學生撰寫之閱讀心得，供學生以趣味性的方式取得療癒系圖書。



圖 27 基隆市立銘傳國中圖書館之「情緒閱讀扭蛋機」

二、辦理情緒療癒素材主題展覽

自民國 106 年底以來，各類型圖書館常以主題書展的方式，向讀者推廣療癒系館藏。主題書展素材的選擇途徑，包括館員自行挑選、參考專書，或是央請專家學者提供。大學圖書館方面，如國立臺北教育大學、清大南大校區、中山醫學大學等，皆運用《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2014）中的素材來辦理書展。此外，臺大社會科學院辜振甫先生紀念圖書館與東海大學圖書館，則是邀請專家學者提供素材清單辦理展覽。

在公共圖書館方面，則除了個別辦理的情緒療癒素材主題展覽外，也有由總館帶動分館推展的案例，如中市圖在民國 107 年和 108 年，皆由總館策劃、43 所分館同步舉辦主題書展（圖 28），各分館也自行設計延伸活動。再者，亦有圖書館因應社會重大災難事件舉辦主題書展，以撫慰民眾的心靈，如 107 年桃園市的工廠火災，有多名消防員殉職，桃市圖總館乃舉辦「用書平撫你的傷痛」書展（胡心慈，2018）；是年，因應普悠瑪列車出軌事故，鹿野圖書館在館內辦理名為「思念」之書展，展示失落與死亡主題之情緒療癒圖書；之後，也配合針對該事故的中醫義診活動，至診所辦理「與所愛說再見」書展（鄭瑞蓮，2019）。另一方面，公共圖書館經常會以延伸服務的方式，至館外辦理情緒療癒主題展覽，例如，中市圖透過行動書車，在多個社區中辦理（陳綉麗，

2019）；其次，鹿野圖書館則於 107 年起，前往鄉內的多所國小辦理；108 年，該館亦至知本國家森林遊樂區辦理書展，讓遊樂區之志工和遊客，能有在大自然的環境中閱讀療癒系圖書的體驗。



圖 28 臺中市立圖書館總館之「我的心靈處方箋」書目療法主題書展

而舉辦情緒療癒素材主題展覽的中學和小學等學校圖書館，則有暖中（王嘉萍、甘邵文，2019）、基隆市立銘傳國中與明德國中、臺北市立士林高商、臺北市立大同國小與萬興國小、臺中市立文華高等。

三、提供網路情緒療癒素材清單

部分大學圖書館和公共圖書館會在網路上提供情緒療癒素材清單，一些圖書館係直接經由網站發布主題書單，也有圖書館辦理實體展覽時，將書目清單同步置於網頁中，供讀者參考。在大學圖書館方面，例如清大的「心靈驛站」部落格上，提供實體專區館藏之書目清單，及部分素材之情緒療癒效用說明；輔仁大學圖書館網頁中，也臚列「情緒療癒」主題書單。至於將過往舉辦之實體情緒療癒主題書展



書目，常態性地列在圖書館網站者，包括臺大、國立臺北教育大學、中山醫學大學、國立雲林科技大學等。

在公共圖書館方面，則有國立臺灣圖書館在網站中發布「2018 世界閱讀日 & 閱讀，最給力書單」，其中，包括繪本、心理自助書、電影等類型之療癒性素材；再如，高市圖在網站中既有的「兒童心靈維他命」書單之外，新增中學生、大學生和樂齡族之「心靈維他命」網頁，列出書目療法素材專書（陳書梅，2014，2018a，2018b）中所臚列的繪本，且每筆書目皆連結至該館的館藏目錄，方便讀者查閱（圖 29）。另外，中市圖、南市圖、高市圖等館的網站，皆經常列出實體主題書展之素材清單。



圖 29 高雄市立圖書館「心靈維他命書單」網頁

四、辦理讀書會、閱讀課程或講座活動

近兩年來，圖書館在推展書目療法服務時，亦常以舉辦讀書會、閱讀課程或講座等方式來進行。在舉辦讀書會時，通常由館員、志工等，自書目療法素材專書

中，挑選出適合的素材，帶領讀者共讀；或是邀請諮商心理師等專業人員來主持。而在閱讀課程方面，主要是由中小學圖書館的閱讀推動教師，在課堂上帶領學生共讀情緒療癒素材。至於講座方面，則係邀請專家學者到館為讀者演講。

大學圖書館以辦理單場講座較為常見，如清大南大校區圖書分館，但尚未見有大學圖書館辦理療癒閱讀讀書會。至於公共圖書館則較常透過讀書會，為讀者提供發展性互動式書目療法服務，例如斗六繪本館，由志工帶領樂齡者進行情緒療癒繪本讀書會（沈秀茹，2019）；高市圖亦曾邀請諮商心理師主持讀書會，導讀情緒療癒素材（郭千蜜，2019）；鹿野圖書館則請專業人士，為兒童與樂齡者，規劃共讀療癒系繪本，並結合延伸之藝術與手作活動、互動遊戲等活動（鄭瑞蓮，2019）。而公共圖書館也至學校舉辦推廣活動，如斗六繪本館，至國小為學童導讀情緒療癒繪本（沈秀茹，2019）。講座方面，如中市圖總館，曾多次為民眾辦理書目療法講座；又如，南投縣國姓鄉立圖書館，每年皆邀請專家學者至鄉內不同的國中舉辦講座。

此外，公共圖書館也會以多元的方式推展此項服務，如國立公共資訊圖書館規劃「幸福閱讀一日快閃診所」活動，由館員擔任「幸福選書師」，針對讀者自述的問題與閱讀偏好，推薦適合的圖書；中市圖亦在借閱服務中，提供情緒療癒主題的書袋（陳綉麗，2019）；此外，該館也支

援其他單位推展書目療法服務，例如，臺中榮民總醫院在民國 108 年 7 月辦理書目療法工作坊時，中市圖以團體卡借閱的方式，提供情緒療癒館藏，給予學員使用。

另一方面，也有學校閱讀推動教師在課程中融入書目療法的理念，讓學生明瞭可如何透過閱讀來療癒情緒，如基隆市的明德國中與銘傳國中、臺中市立文華高等；臺北市萬興國小圖書館，則由館員與志工帶領學生進行讀書會（圖 30）。此外，因應普悠瑪列車出軌事故，教育部國民中小學圖書館閱讀推動教師臺東區輔導團，為該縣中小學教師舉辦「『書目療法』在哀傷療癒上的運用」公益講座。而在專門圖書館方面，108 年，臺中榮民總醫院圖書館與該院教學部師資培育科合作，為員工舉辦職場療癒講座。



圖 30 臺北市萬興國小圖書館之情緒療癒繪本讀書會

五、辦理書目療法專業知能培訓課程、工作坊及論壇

自民國 106 年底迄今，不少圖書館曾為館員、志工等，辦理工作坊或研習課程。詳言之，一些圖書館協同閱讀與心理健康委員會，或自行邀請專家學者，舉辦三小時、一日至三日之研習課程或工作坊；也有一些圖書館與該委員會合作，辦理全國性的書目療法論壇。

在大學圖書館方面，國立中正大學曾為館員辦理研習課程；公共圖書館則有臺北市立圖書館、國立臺灣圖書館、中市圖、高市圖、鹿野圖書館等（中華民國圖書館學會，2018；郭千蜜，2019；陳綉麗，2019；鄭瑞蓮，2019），其中，鹿野圖書館辦理工作坊時，除了該館館員外，更邀請一般讀者和鄰近學校的教師一同參加。至於學校圖書館，則在民國 107 至 108 年間，分別有國立中興高中承辦高級中等學校圖書館輔導團（中一區）的書目療法研習；新北市立三民高中，為該區的閱讀推動教師、圖書館主任等，辦理研習課程。另外，宜蘭縣立凱旋國中、新竹市曙光女中也為該校教師、志工等辦理研習。

再者，相關單位也協同圖書館學會閱讀與心理健康委員會，合作辦理論壇及培訓課程，例如民國 107 年 4 月，該委員會與暖中以及臺北市立建國高中，合辦「用閱讀培養青少年的堅韌力：2018 年書目療法服務中學圖書館實務經驗分享論壇」（陳書梅、蔡天怡，2018）；



同年7月，臺大圖資系承辦圖書館學會之「閱讀、健康、堅韌力：書目療法專業知能研習班」。108年6月，中市圖、圖書館學會書香社會推動委員會等，亦協同該委員會，舉辦「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」（閱讀與心理健康委員會，2019）。

綜觀前述可知，自民國106年11月以來，臺灣各類型圖書館所提供的服務內容，皆屬於發展性書目療法服務的範疇；同時，大學圖書館較常以主題書展，提供閱讀式書目療法服務，且會將書展之素材清單置於網站中，但較少針對讀者提供互動式書目療法服務，或為館員辦理培訓課程。而公共圖書館和學校圖書館，則除了主題書展外，亦經常以讀書會的方式，提供互動式書目療法服務；同時，也較為多為館員、閱讀推動教師辦理培訓課程或工作坊。尤其，公共圖書館經常迎合社會的脈動，主動尋求與其他圖書館或相關單位合作舉辦活動，但較少經由網路提供情緒療癒素材清單。相較於大學圖書館和公共圖書館，經網路檢索所得之中小學圖書館與專門圖書館的案例較少，推測其原因，可能係此等圖書館的服務對象為單位內的師生或職員，故僅對該館的使用者發放訊息，而未將相關的活動公告於網站中，因此無法經由網路得知此兩種類型圖書館推展書目療法服務之確切資訊。

伍、圖書館書目療法服務之前瞻

在臺灣的各類型圖書館中，書目療法服務是一項方興未艾的讀者服務項目，雖已有不少圖書館在推展，但尚未普及化。相關研究亦顯示，全臺灣22縣市主要的24所公共圖書館中，七成有意願推展書目療法服務（閱讀與心理健康委員會、公共圖書館委員會，2019）。然而，無論是已推展書目療法服務的圖書館，或是有意施行，但尚未推展者，皆可能面臨館員專業知能不足、可供參考的書目療法素材專業書目不多，以及人力與經費等資源短缺的情形，因而造成提供此項服務的困難與障礙（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，筆者針對圖書館實務界，提出未來發展的前瞻方向，期能協助圖書館克服可能遭遇的困難，並精進現有服務的內涵。

一、在克服推展書目療法服務的困難方面

首先，建議圖書館針對館員辦理書目療法服務的在職教育訓練；其次，可依據國內外現有的書目療法素材書目，建置情緒療癒館藏；此外，亦可嘗試館際資源共享、異業結盟，以及善用志工人力等方式，來克服推展此項服務的困難。

（一）針對館員辦理書目療法服務的在職教育訓練

有鑑於書目療法服務在臺灣是新興的讀者服務項目，不少圖書館員尚未具備足夠的專業知能，基此，建議圖書館可協同閱讀與心理健康委員會或相關單位，辦理館員在職教育訓練。而在課程內容方面，

應包括挑選素材的技巧、分析素材的適用對象與情緒療癒效用的方法，藉此增進館員閱讀式書目療法服務之知能，以為讀者辦理主題展覽、提供網路素材清單等；另外，也宜進一步涵括導讀情緒療癒素材之互動式書目療法服務知能，以辦理讀書會，或提供療癒閱讀的諮詢服務等。

（二）參考現有的書目療法素材書目，建置療癒系館藏

目前市面上具專業性的書目療法素材專書較少，但建議有心推展此項服務者，可先參考現有的專書書目、報章雜誌、其他圖書館之情緒療癒素材主題展覽清單，或是網路上之相關資料，同時也可央請專家學者提供書目；另外，館員亦可參考國外的圖書館或閱讀專業網站提供之素材清單。如此，透過上述的方式，逐步建置療癒系館藏，當能克服專業書目不足的問題。

（三）館際資源共享、異業結盟及善用志工人力

在共享經濟的時代，面臨資源短缺的圖書館，可向擁有資源的館方尋求合作；而已推展書目療法服務者，亦可主動和其他圖書館分享療癒系館藏，以落實資源共享、共好共榮的理念。如同前述，暖中圖書館主導購置情緒療癒素材和辦理培訓課程，並至其他學校進行巡迴書展，將資源分享出去，嘉惠他校師生；再如斗六繪本館、鹿野圖書館等，至社區或學校辦理活動；另外，中市圖出借情緒療癒館藏，支援臺中榮民總醫院之書目療法工作坊。凡

此，皆是值得借鑑的案例。

再者，圖書館可利用異業結盟的方式，來展開此項服務。舉例言之，圖書館可與作家或相關專業人士、書店、出版社、社工機構、醫療院所等合作辦理活動，如同鹿野圖書館與高市圖，即商請專業人士為讀者導讀情緒療癒素材。如此，經由跨專業的協作，可克服資源不足的問題。此外，善用圖書館志工，亦可協助解決人力短缺的問題；換言之，圖書館可讓志工接受培訓，以協助情緒療癒館藏之選擇與採訪工作，抑或是帶領讀書會等業務，而此可仿效前述之中市圖、斗六繪本館、高市圖、臺北市萬興國小圖書館等的作法。

二、在精進現有圖書館書目療法服務的內涵方面

經檢視各類型圖書館提供之書目療法服務的內涵，可發現在服務的深度與廣度方面，仍有一些待精進的空間。例如，可將書目療法服務列為常態性的例行業務，或是提供更多元類型的情緒療癒素材，或於重大天災人禍發生時提供此項服務，或是與醫療專業人員合作提供臨床性書目療法服務等。

（一）將書目療法服務列為常態性的例行業務

相關調查顯示，有超過九成民眾認同心理健康與生理健康同等重要，然而，卻有多達 65% 的民眾，不清楚有哪些心理健康相關的服務機構可提供協助（董氏基金會，2017）。而圖書館的館藏資源中，



很多具有促進心理健康的功能，是故，臺灣的各類型圖書館，可在例行的業務中增加書目療法服務，藉以為提升民眾的心理健康盡一分心力。在具體作法上，圖書館可於館內設置書目療法專區或專櫃，或是常態性地在網路上提供情緒療癒素材清單。

1. 在館內設置書目療法專區或專櫃

臺灣雖已有一些圖書館設有書目療法專區或專櫃，但整體而言尚屬少數。因此，建議目前已不定期辦理情緒療癒主題書展或讀書會等活動之圖書館，將活動中蒐集的療癒系館藏集中於一處，設置為常態性的書目療法專區或專櫃，方便讀者尋找所需的素材。在實務上，圖書館可先建置小型的專櫃，之後再逐步增加館藏量，擴展成專區，此如同管理學者索南賢（Scott Sonenshein）所言，在現今不斷變動的時代，透過小規模的嘗試與實驗，可從中了解新服務的可行性，且能進一步摸索出適當的推展模式（EMBA 雜誌編輯部，2017），此亦是所謂「先求有，再求精」的道理。

2. 常態性地在網路上提供情緒療癒素材清單

民國 106 年之圖書館書目療法服務調查研究發現，約有 45% 係辦理情緒療癒素材主題展覽（陳書梅，2017）；閱讀與心理健康委員

會、公共圖書館委員會（2019）的調查報告也顯示，有近五成的公共圖書館，曾以主題展覽的方式，提供此項服務。由上述兩項調查結果可知，主題展覽多僅是現場展示，在網站中同步提供實體展覽素材書目者不多，常態性地在網站中提供情緒療癒素材清單者更是少數。然而，網路已躍升為民眾取得資訊的主要管道，圖書館實可參考高市圖的作法，一方面在官方網站或社群媒體上，提供實體情緒療癒主題展覽之素材清單；一方面將相關書目連結至圖書館目錄中，方便民眾查詢；其次，圖書館亦可仿倣清大圖書館經營部落格，介紹療癒系館藏，以嘉惠更多讀者。另外，圖書館也可透過社群媒體或網站，邀請讀者分享療癒系圖書資料或影音資源，再由館員從中篩選，定期公告相關書目。如此，當可更貼近讀者的心理需求，且能呼應當代圖書館「讀者參與」（user participation）的經營趨勢。

（二）專區與主題展覽的素材，可涵蓋療癒系音樂、影視作品等多元類型媒材

根據過往之調查研究以及已推展書目療法服務的圖書館資料，可發現圖書館在專區及主題展覽中所提供的素材，皆以圖書資料為主，僅有少數提供療癒系音樂或影視作品（陳書梅，2017；閱讀與心理健

康委員會、公共圖書館委員會，2019）。事實上，現今為影音世代，人們偏好觀賞影音資源，因此，推廣療癒系音樂和影視作品，亦是圖書館可以著力之處。國內外有許多專書和專文，推薦情緒療癒音樂與電影（江漢聲，2001；梁雲芳，2018；Niemic & Wedding, 2013; Solomon, 2001），建議圖書館可自相關專書或雜誌中，挑選適切的影音資源，將之納入書目療法專區或主題展覽中，以讓讀者根據個人興趣與偏好，選擇符合自己需求的「心靈處方箋」。

（三）敏於社會脈動，適時提供書目療法服務

當代是個不確定的時代，也是災難頻傳的年代，無論中外皆然。近年來，美國圖書館學會（American Library Association, ALA）（2019）呼籲，圖書館需重視挫折復原力的議題，且在重大的天然災害或社會事件發生後，應善盡社會責任，協助民眾心靈重建，以從創傷中復原。因此，圖書館可呼應社會脈動，辦理療癒閱讀的相關活動，尤其針對一些引發社會恐懼不安的事件，更是有需要提供情緒療癒素材，以協助大眾撫慰受創的心靈。圖書館可參考南市圖、鹿野圖書館等的作法，在災難事件發生後，即辦理情緒療癒素材主題展覽、讀書會、講座，甚至以延伸服務的方式，主動接觸民眾，讓彼等提升從災難中復原的心理韌性；再者，亦建議由圖書館與心理諮商或醫療專業人員合作，辦理

療癒閱讀推廣活動，讓民眾了解，有需要時可如何尋求相關專業的協助。

（四）與醫療專業人員合作，施行臨床性書目療法服務

英國、澳洲、紐西蘭等國家的圖書館已與醫療專業人員展開合作，提供名為「處方書」（Books on Prescription, BOP）計畫的臨床性書目療法服務。在此計畫中，公共圖書館以設置專櫃或辦理書展等方式，推廣由心理醫師及其他相關之專業人員挑選之療癒性圖書資訊資源，供輕微心理疾病患者與社會大眾自由借閱；另外，一些大學圖書館、監獄圖書館等，也為其服務對象提供上述的處方書，同時，亦建置網站，方便民眾查找情緒療癒素材的書目資訊。而相關的評估報告皆指出，此等作法能協助民眾取得可信的資訊，了解如何面對自身的情緒困擾；另一方面，也能使因偶發事件而陷入情緒低潮、但未接受專業心理諮商的民眾，有機會透過處方書來自我療癒（Books on Prescription, 2015; Carty, Thompson, Berger, Jahnke, & Llewellyn, 2016; McNicol & Brewster, 2018; Reading Well, 2019）。而英國數位、文化、媒體暨體育部（Department for Digital, Culture, Media and Sports, 2018）亦主張，圖書館提供療癒性素材的作法，能有效節省公共醫療成本，是故，圖書館應成為國家公共衛生機構的關鍵合作夥伴（key partner），一同來協助民眾增進健康與幸福感（health and well-being）。



世界衛生組織（2004）指出，全球約四分之一的人，會在人生的某段時間患上心理疾病，顯示此情況其實相當普遍；在臺灣，也有調查發現，罹患憂鬱症的民眾已達 127 萬人，且有上升的趨勢（衛生福利部統計處，2018），但仍有一些民眾不欲尋求專業機構的協助（陳婕翎，2019）。在此時代背景下，建議圖書館參考上述國家的作法，嘗試協同醫療專業人員，提供臨床性書目療法服務。具體言之，圖書館可與國民健康業務相關的政府部門，如衛生福利部，或是與心理醫師等合作，在館內設立專區或專櫃，置放醫療專業人員推薦的心靈處方書，或是辦理主題展覽，如此，方便有需要的民眾，能在圖書館自行取得優質的情緒療癒素材，從而嘉惠心理疾病患者及其家屬。

陸、結語

當今，全球的政治、經濟情勢混亂，導致世界各地動盪不安，復以日常生活中遭遇的挫折事件，易讓人積累負面情緒，因而有著心靈療癒的需求。是故，圖書館可在讀者服務項目中，增加書目療法服務，以滿足民眾身心靈健康促進的感性需求。藉由推廣療癒閱讀的理念，讓讀者得以了解，閱讀情緒療癒素材，能提升心理韌性，如此，當民眾面臨人生的重大課題，而感到困頓無助時，圖書館便能成為每個人的「心靈療癒所」（the healing place of the soul）與「解憂書房」。

自二十世紀以來，全球許多國家，

包括英國、北美與南美地區、澳洲的公共圖書館、學術圖書館等，皆可見用閱讀素材來支援心理健康的書目療法服務（McNicol & Brewster, 2018）。由前文可知，自民國 95 年 10 月以來，臺灣已有圖書館開始針對館員辦理培訓課程與講座；及至 97 年，則以設立專區或專櫃等方式，對讀者提供發展性書目療法服務；而 97 年至 106 年間，可謂為圖書館推動此項服務之學習成長期。但在初始時，常會遭遇一些困難與障礙，例如館員未具備專業知能，或人力與經費不足，以致未能順利推展書目療法服務，或是無法再精進服務的內涵等。

事實上，無論任何類型的圖書館，皆會面臨資源有限的問題，但吾人可抱持延展者（stretcher）的心態，有創意地運用現有資源（EMBA 雜誌編輯部，2017），並展開異業結盟。換言之，人力資源或經費的充足與否，實非核心問題所在，而是在於能否充分利用，爰此，擬推展書目療法服務的圖書館，可積極扮演延展者的角色，一方面盤點現有的資源，一方面善用志工和專家學者等人力；另外，亦能以創意的方式加以運用，或是向擁有資源者尋求合作，透過資源共享，發揮集體影響力（collective impact），以克服資源不足的問題。藉此，圖書館可在讀者提出療癒閱讀需求之前，即推展多元的書目療法服務，而透過此等讀者服務創新，更可迎合超前服務（proactive service）的時代趨勢。

至於已提供書目療法服務的圖書館，則可進一步深化此項服務的內涵，諸如設置常態性的書目療法專區或專櫃；提供多元類型的情緒療癒素材；或是覺察社會脈動，適時為讀者提供服務；或是和醫療專業人員展開協作，施行臨床性書目療法服務等。總之，藉由推展書目療法服務，圖書館一方面可充分發揮館藏的療癒功能，一方面能善盡社會責任，同時，亦能成為幸福和諧社會的重要基地。最終，圖書館能協助讀者維持與促進心理健康，預約幸福人生。

參考文獻

- 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*，368，66-83。
- 于美真 (2018)。大學圖書館與學生心理健康促進—談清華大學南大校區之「心靈驛站」。在國立臺灣大學圖書資訊學系編，107 年閱讀、健康、堅韌力：書目療法專業知能研習班研習手冊。
- 于美真、張金玲、吳育美 (2008)。「心靈驛站」之建置—談新竹教育大學圖書館施行「發展性書目療法服務」之實務經驗。*全國新書資訊月刊*，120，17-23。
- 中華民國圖書館學會 (2008)。圖書館書目療法服務研討會。圖資活動訊息。檢自 <http://www.lac.org.tw/eventbulletin/20080403>- 圖書館書目療法服務研討會
- 中華民國圖書館學會 (2018)。107 年度「提升圖書館員身心障礙服務專業知能」工作坊，歡迎同道踴躍報名參加！。圖資活動訊息。檢自 <http://www.lac.org.tw/eventbulletin/20180125-9276-1568816096>
- 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。
- 王嘉萍、甘邵文 (2019，7 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。在國教署全國高級中等學校圖書館輔導團、臺灣學校圖書館館員學會、國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所主辦，第八屆世界華語學校圖書館論壇，臺北市。檢自 http://wcsi.ptgsh.ptc.edu.tw/ischool/public/news_view/show.php?nid=47&fbclid=IwAR2OXqMjJq8cCiUqdJX_vqDJfg_i9NCGhISX-92iIPASOKskVrju5BMBkzc
- 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。檢自 https://www.who.int/mental_health/evidence/prevention_of_mental_disorders_chinese_version.pdf
- 江漢聲 (2001)。江漢聲的音樂處方箋。臺北市：時報文化。
- 沈秀茹 (2019，6 月)。兒童與樂齡族之繪本書目療法服務—斗六繪本館的實務工作分享。在中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、臺中市立圖書館、中華民國圖書館學會書香社會推動委員會主辦，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，臺中市。檢自 <https://bibliotherapylaroc.wixsite.com/2019forum/blank-3>
- 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。
- 南華大學自然醫學研究及推廣中心 (n.d.)。自然療法的定義及範疇。檢自 http://nhsc2.nhu.edu.tw/zh_tw/Page1/page101
- 洪玉貞 (2017，5 月)。臺南市立圖書館療癒



- 閱讀服務。在中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、國立臺灣大學圖書館、國立臺灣大學圖書資訊學系主辦，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，臺北市。檢自 http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/08.pdf
- 胡心慈（2018）。公共圖書館之書目療法服務—桃園市立圖書館的實務經驗。在國立臺灣大學圖書資訊學系編，107年閱讀、健康、堅韌力：書目療法專業知能研習班研習手冊。
- 徐秀娥（2018，12月6日）。太悶了！台灣2018代表字出爐，「翻」拔頭籌。中時電子報。檢自 <https://www.chinatimes.com/realtimenews/20181206003976-260405?chdtv>
- 徐珍翔（2018，8月7日）。魯蛇、厭世、佛系青年代表什麼？專家：一種社會集體焦慮。信傳媒：職場話題。檢自 <https://www.cmmedia.com.tw/home/articles/11192>
- 國立臺灣大學圖書資訊學系（2009）。本系出版品榮獲「第一屆國家出版獎」佳作。獎項與成就。檢自 <https://www.lis.ntu.edu.tw/?p=1658>
- 梁雲芳（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。檢自 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（2019，6月）。繪本書目療法在高雄市立圖書館的發展—從「兒童情緒圖書專櫃」到「書目療法區」的建置。在中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、臺中市立圖書館、中華民國圖書館學會書香社會推動委員會主辦，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，臺中市。檢自 <https://bibliotherapylaroc.wixsite.com/2019forum/blank-3>
- 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，6，3-1-44。
- 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、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電子報，178。檢自 <http://163.13.175.46/wordpress/?p=312>
- 陳書梅、蔡天怡（2018）。用閱讀培養青少年的堅韌力：「2018年書目療法服務中學圖書館實務經驗分享」論壇紀實。中華民國圖書館學會電子報，189。檢自 <http://163.13.175.46/wordpress/?p=712>
- 陳綉麗（2019，6月）。淺談臺中市立圖書館的繪本書目療法服務。在中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、臺中市立圖書館、中華民國圖書館學會書香社會推動委員會主辦，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，臺中市。

- 檢自 <https://bibliotherapylaroc.wixsite.com/2019forum/blank-3>
- 傅瑞琪 (2017, 5月)。高中圖書館「療癒閱讀角落」的建置。在中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、國立臺灣大學圖書館、國立臺灣大學圖書資訊學系主辦，*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*，臺北市。檢自 http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/11.pdf
- 曾品方 (2017, 5月)。以閱讀療癒孩子的心—萬興國小圖書館推展發展性書目療法服務的經驗談。在中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、國立臺灣大學圖書館、國立臺灣大學圖書資訊學系主辦，*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*，臺北市。檢自 http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/12.pdf
- 新北市立圖書館 (2014)。北捷事件心靈急救包 新北市圖推身心靈療癒書展。檢自 https://www.ntpc.gov.tw/ch/home.jsp?id=28&parentpath=0,6,27&customize=multimessages_view.jsp&dataserno=201406060027
- 楊瑩 (2010)。圖書館—不斷創新向前衝 豐原市立圖書館。*書香遠傳*, 84。檢自 <https://www.nlpi.edu.tw/JournalDetailC003313.aspx?Cond=494f37e1-b2a4-45f3-ab9f-1bfa49640948>
- 董氏基金會 (2017)。【記者會】「了解。接納。求助」讓心理更健康 董氏基金會最新調查：超過七成民眾不知道縣市設有社區心理衛生中心。檢自 <http://www.etmh.org/News/NewsDetails.aspx?type=1&NewId=2050>
- 衛生福利部統計處 (2018)。1.4-01 抗憂鬱藥物使用人數。檢自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-1720-9734-113.html>
- 鄭瑞蓮 (2019, 6月)。從主題書展到「書目療癒區」—鹿野圖書館繪本書目療法服務之實務經驗。在中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、臺中市立圖書館、中華民國圖書館學會書香社會推動委員會主辦，*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*，臺中市。檢自 <https://bibliotherapylaroc.wixsite.com/2019forum/blank-3>
- 閱讀與心理健康委員會 (2016)。「書目療法種子教師」培訓課程。檢自 <https://bibliotherapylaroc.wixsite.com/workshop2016>
- 閱讀與心理健康委員會 (2019)。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。檢自 <https://bibliotherapylaroc.wixsite.com/2019forum>
- 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)
- American Library Association. (2019). *Resilience. Libraries transform: Trends*. Retrieved from <http://www.ilovelibraries.org/librariestransform/resilience>
- Books on Prescription. (2015). *About*. Retrieved from <https://booksonprescription.com.au/about/>
- Carty, S., Thompson, L., Berger, S., Jahnke, K., & Llewellyn, R. (2016). Books on Prescription – community-based health initiative to increase access to mental health treatment: An evaluation. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(3), 276-278.



- Department for Digital, Culture, Media and Sport. (2018). *Libraries Deliver: Ambition for Public Libraries in England 2016 to 2021(Updated 28 September 2018)*. Retrieved from <https://www.gov.uk/government/publications/libraries-deliver-ambition-for-public-libraries-in-england-2016-to-2021/libraries-deliver-ambition-for-public-libraries-in-england-2016-to-2021>
- McNicol, S., & Brewster, L. (Eds.). (2018). *Bibliotherapy*. London: 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. (1971). *Bibliotherapy: Methods and materials*. Chicago: American Library Association.
- Niemiec, R. M., & Wedding, D. (2013). *Positive psychology at the movies: Using films to build character strengths and well-being (2nd ed.)*. Boston: Hogrefe.
- Reading Well. (2019). *Reading Well Books on Prescription evaluation 2018*. Retrieved from <https://readingagency.org.uk/adults/reading-well-books-on-prescription-evaluation-2018.html>
- Solomon, G. (2001). *Reel therapy: How movies inspire you to overcome life's problems*. New York, NY: Lebhar-Friedman.
- Tukhareli, N. (2014). *Healing through books: The evolution and diversification of bibliotherapy*. Lewiston, NY: The Edwin Mellen.