大學圖書館
12 卷 2 期（民國 97 年 9 月） 頁 15-41

圖書館與書目療法服務

Bibliotherapeutic Service and the Library

陳書梅 **Chen Su-may Sheih**
國立臺灣大學圖書資訊學系副教授
Associate Professor, Department of Library and Information Science,
National Taiwan University
E-mail: synn@ntu.edu.tw

【摘　要】

圖書館身為閱讀的基本機構，典藏著豐富多元的圖書資訊資源，面對當代社會情緒療癒與心理健康促進的潮流，圖書館除了發揮傳統知識性之圖書資訊資源的傳播功能外，該如何進一步運用書目療法之原理於現有之讀者服務上，嘗試施行「書目療法服務」，以協助有情緒困擾問題之讀者滿足其情緒療癒的心理需求，此實為值得吾人思考的議題。有鑑於書目療法服務在國內尚屬一新興的領域，一般圖書館從業人員，對此項服務之意涵與基本概念仍不甚瞭解，爰此，筆者乃嘗試將書目療法之意義與機制、功能與類型，英國與美國圖書館書目療法服務之發展與施行之爭議以及國內圖書館施行書目療法服務之現況等，作一概略性之探討，藉供同道參考，期能收拋磚引玉之效。

【Abstract】

As a basic institution for reading, libraries are responsible for the diversity of information resources. Facing the trend of emotional healing and mental health in the postmodern society, libraries no longer function entirely to spread information resources. Instead, the issue of implementing 'bibliotherapeutic service' that assists readers through emotional distress is also worth taking into account. However, as bibliotherapeutic service is an emerging field in Taiwan, librarians are not familiar with the service's basic concepts and implications. With respect to this, the writer explores the origin and development of bibliotherapeutic service and provides reference on its significance, mechanism, functions and types for librarians to consider.

臺灣大學學術期刊資料庫

關 鍵 詞：書目療法服務；書目療法；圖書館
Keywords：Bibliotherapeutic service; Bibliotherapy; Library

壹、前言

相關調查報告顯示，在當今的臺灣社會中，不論成年人、青少年、甚或兒童，許多人在心理上皆感到壓力沈重，因而普遍存在著許多負面情緒。例如民國93年，兒童福利聯盟文教基金會「台灣『心貧兒』現象觀察報告」顯示，高達 46.2%的兒童覺得不快樂，30.6%否定自身存在的價值（兒童福利聯盟，民93）。「講義」雜誌亦自民國90年起每年施行「小朋友幸福大調查」研究，結果顯示兒童幸福感由民國 90 年的 85.2%逐年下滑至民國 97 年的 78.8%，整體而言連續八年呈現持續下降的趨勢（講義雜誌，民97）。而董氏基金會自民國94起連續三年，以大學生為研究對象，結果發現大學生的憂鬱程度有逐年升高的趨勢，即由前兩年的 24.1%、24.3%，至民國96年更上升至25.7%，亦即有超過四分之一的大學生感覺自己的心靈不快樂（董氏基金會，民96）。此外，民國97年「康健」雜誌的「青少年身心健康與親子關係大調查」更顯示，高達八成的青少年煩惱無處訴，甚至有三成想過自殺，二成曾自殘（康健雜誌，民97）。同年，台灣華人倍思特協會，針對國內1119位成年人進行「臺灣民眾廣泛性焦慮症」電話調查，結果指出，超過 32%的民眾半年來感覺心情煩躁、易疲倦、無法集中精神做事（台灣華人身心倍思特協會，民97）。

一般而言，個人若有明顯的情緒困擾問題，通常身邊之重要他人在協助其解決問題上扮演舉足輕重的角色。而事實上，除了身邊重要他人外，尚有其他的社會資源，如心理輔導與諮商專業人員等皆可協助之。但相關研究亦指出，閱讀如文學作品等適當之圖書資訊資源能隔絕環境對個體的影響，使人忘記現實的不愉快並能舒緩情緒壓力，並面對自身困境，進而促進其精神層面的健康與身心之健全發展，此即為「書目療法」（bibliotherapy）之精神所在（Hynes & Hynes-Berry, 1986; Usherwood & Toyne, 2002）。

而圖書館身為閱讀的基本機構，典藏著豐富多元的圖書資訊資源，面對當代社會民眾情緒困擾問題增多的情況下，圖書館除了發揮傳統知識性之圖書資訊資源的傳播功能外，該如何進一步運用書目療法之原理於現有之讀者服務上，嘗試施行「書目療法服務」（bibliotherapeutic service），以協助有情緒困擾問題之讀者滿足其心理需求，此實為值得吾人思考的議題。有鑑於書目療法服務在國內尚屬

一新興的領域，一般圖書館從業人員，對此項服務之意涵與基本概念仍不甚瞭解，爰此，筆者乃嘗試將書目療法之意義與機制、功能與類型，及圖書館書目療法服務之源起、發展以及施行之爭議等，作一概略性之探討，藉供同道參考，期能收拋磚引玉之效。

貳、書目療法之意涵

綜觀國內外相關文獻可知，書目療法有許多不同之名稱，而英文文獻中則以 bibliotherapy 一詞之使用較為普遍，該詞係衍生自希臘文 biblion（圖書）與 therapeia（療癒）二字（Cohen, 1993; Lu, 2005）。書目療法又稱為閱讀療法、閱讀治療（reading therapy）、讀書治療、圖書醫療法、圖書治療法（book therapy）、文獻治療（document therapy）、資訊療法（information therapy）等（王波，2007；王萬清，民 88；施常花，民77；陳敏珍，民84；陳書梅，民92；Jones, 2001; Pardeck & Pardeck, 1993）。而在本文中，一方面為有別於特殊教育界對於閱讀能力較低落且有學習障礙之閱讀障礙者所進行之閱讀治療（蘇復興，民83）；另一方面，由國外相關文獻得知，館員將書目療法之原理應用於圖書館之讀者服務時，其工作多係針對有情緒困擾問題之讀者提供適合之閱讀素材，並編製書目療法之相關書目（Hynes & Hynes-Berry, 1986），因而本文以書目療法作為 bibliotherapy 之中文譯名（陳書梅、盧宜辰，民94）。

書目療法之定義眾多，在相關的字辭典中亦可見及。其中，如1961年之《韋氏第三版新國際辭典》《*Webster's Third New International Dictionary*》中，即將書目療法定義為「選用適當的閱讀素材作為醫學或心理治療之輔助工具；或直接透過指導性的閱讀來協助個人解決其所遭遇之問題」（as cited in Rubin, 1978a, p. 2）。1966 年，美國圖書館學會（American Library Association, ALA）採納該辭典之定義（Rubin, 1978a; Smith, 1991），視閱讀為一種心理與生理疾病治療之科學，其可透過圖書館館員提供適當之閱讀建議來協助個人解決心理問題，因而可作為圖書館讀者服務的項目之一。

1973 年，第三版的《教育辭典》《*Dictionary of Education*》則指出，書目療法係「兒童或成人在透過閱讀書籍之後，能瞭解其自身問題，並能以不同思考方式來面對問題，進而達到協助個人成長之目的」；同時「書目療法亦為一種使用閱讀來協助病患紓解疾病之苦的輔助性治療活動」（Good, 1973, p. 61）。另外，1994年，第28版的《道氏圖解醫學辭典》《*Dorland's Illustrated Medical Dictionary*》則將書目療法定義為「閱讀圖書以治療心理失常或促進心理健康」（as cited in Rubin, 1978a,

臺灣大學醫學圖書館期刊資料庫

p. 1）。而 Barker（1995, p. 35）的第二版《社會工作辭典》《The Social Work Dictionary》則定義書目療法為「利用文學作品及詩歌紓解人們的情緒困擾問題或心理疾病」；該辭典並稱書目療法適用於不同年齡層的一般正常人及心理病患，且書目療法能使一般心理健康者透過文學作品之閱讀，促進個人之自我成長及身心之健全發展，其常用於社會工作中之團體治療。同時，在《圖書館學與資訊科學大辭典》（陳敏珍，民84，頁2111）中則指出：「書目療法係在專業人員的引導下，採用計畫、指導、控制的閱讀方式，藉由讀者與文獻之互動，以減輕其心理或其他方面的問題」。

而除了相關之字辭典外，不少學者亦對書目療法之意涵提出其個人之見解。如 Brown（1975, as cited in Rubin, 1978a, p. 2）認為，「書目療法乃是由館員或是醫療領域之專業人員，透過給予個人適當的閱讀建議，以協助其改善個人性格上之缺失或解決個人之問題。」。Hynes 與 Hynes-Berry（1986, p.10）兩位學者更指出書目療法係「利用文學作品，來療癒人們的心靈與促進個人之心理健康」。此外，Hart（1987-1988）主張書目療法係由諮詢顧問或圖書館員以指導讀者閱讀的方式，協助個人解決問題。至於陳書梅（民92）則認為，書目療法係指由對書籍有深入瞭解之專業人士，針對個人需要，提供適合之閱讀素材，使讀者在閱讀過程中藉由與素材內容互動，達到放鬆情緒與解決自身困擾的療效，並維護個人之心理健康。另外，王波（2007，頁10，12）亦主張書目療法係「以文獻為媒介，將閱讀作為保健、養生以及輔助治療疾病的手段，使自己或指導他人通過對文獻內容的學習、討論和領悟，養護或恢復身心健康的一種方法」。換言之，書目療法乃是一種「以保健和輔助治療為目的的閱讀活動」，亦即，書目療法係當事人透過閱讀的方式以促進個人之心理健康。

綜合上述可知，書目療法可謂是由圖書館館員等專業人員，針對情緒困擾者的個人需求，提供適當之圖書資訊資源。而其目的在於使當事者透過閱讀與素材內容互動，以協助其脫離混亂、無助的情緒狀態，進而達到放鬆情緒與解決自身困擾的情緒療癒（emotional healing）之效，同時促進個人之身心健康（Baruchson-Arbib, 1996）。因此，書目療法係針對當事者心理需求或情緒困擾問題而推薦適當之圖書資訊資源，係一種輔助性之心理治療法，其不同於專業心理治療及學校的文學討論課程或一般之寓意閱讀（Hebert & Furner, 1997; Robinson, 1985）。自1980年代以來，許多圖書館館員、教師、心理學家、醫師、護士、社會工作師以及神職人員等皆開始體認書目療法乃是一種可運用於其專業的輔助性治療方法（Canfield, 1990; Sullivan & Strang, 2002/2003）。

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

參、書目療法產生情緒療癒效用之機制與功能

基本上，閱讀能使讀者產生感覺、知覺、記憶、思維、情感、興趣及意志等之心理現象，此種歷程即是讀者對文字符號的理解，並與作者情感起共鳴的過程。而由於圖書資訊資源記載著人類如何生存，如何處理危機，以及如何找到生命的意義等種種前人的經驗與智慧，因此在閱讀時，讀者可透過與素材內容之互動，進而與作者對話，以致可從作者的觀點瞭解個人以外的他人世界。同時，閱讀亦提供個人一個心理上安全且無脅迫感之氛圍，使讀者能在無壓力的情況下，探索自身的感覺與表達個人的情緒感受，並全然地放鬆自己（Allen, 1980），因而具有情緒療癒之效。而所謂的情緒療癒，乃是指透過閱讀適當之圖書資訊資源，使讀者從負面情緒中釋放出來，進而讓身心恢復恬然安適（well-being）的狀態。其目的在於改善個人生命中的困頓與阻礙，同時激發並增強身體自然癒合的能量，以維護個人之身心健康（高曼，1997／李孟浩譯，民87；莊凱迪，民94）。

書目療法產生情緒療癒的三個歷程，係根源於希臘先哲亞理斯多德（Aristotle）之「擬態」（mimesis）與「淨化」（catharsis）的理念，透過擬態能讓閱讀者彷彿身歷其境，感受到故事中的人物真實存在眼前，而透過閱讀，讀者能認同故事角色的經歷與感受，並與自身連結，同時宣洩了內心的情緒，進而協助讀者獲得靈感、洞察力以及新觀點（Canfield, 1990）。詳言之，書目療法產生情緒療癒效用之機制，乃是讀者與圖書資訊資源之內容互動後，更進一步產生「認同」（identification）、「淨化」及「領悟」（insight）等心理狀態，並改變讀者的認知、思想、態度及習慣等，從而協助讀者解決問題與有效地發展自我。

其中，「認同」指的是同情共感。透過閱讀適當之圖書資訊資源，讀者認同故事中的角色，感覺自己並非唯一的受苦受難者，亦即，讀者透過認同之歷程產生知音之感，並透過故事中的人物更清楚地瞭解自己（Afolayan, 1992; Brewster, 2008; Morawski, 1997; Pardeck, 1991）。而所謂「淨化」的過程，乃是讀者以旁觀者與參與者的角度閱讀，並與故事中之角色分享感覺、情緒及挫折等，而得到感同身受的經驗，進而得以釋放被壓抑的內心情緒，並產生同情共感後的解脫（Doll & Doll, 1997; Sullivan & Strang, 2002/2003）。因此，當讀者感受文字所帶來的刺激與文學所展現出來的情感時，即是素材產生淨化的作用（Schultheis, 1972），此乃Cianciolo（1965, as cited in Heath, Sheen, Leavy, Young, & Money, 2005）所謂的「文學的情感狀態，即是讀者的情緒淨化。」

臺灣士圖學術期刊資料庫

至於「領悟」則是指讀者在產生認同後，藉由故事中角色的遭遇與情境照見個人的情緒、問題以及行為反應等，並能以成熟理性的態度面對自我與解決問題，最終讀者能整合個人之心境與情緒，產生「有為者亦若是」的想法（Lu, 2005; Pardeck & Pardeck, 1993）。總之，書目療法產生情緒療癒效用的歷程，乃是當事人閱讀由專業人員所推薦的圖書資訊資源，藉著故事中角色的境遇，將自身受到壓抑的情緒投射於其中，進而釋放出來；同時當事人在閱讀的過程中，藉由參考故事中角色解決問題的方式，對照自身所面臨的困境，發展出適合個人的解決之道，進而應用於實際生活中。而若進一步探究書目療法能對讀者發揮的功用，則可從情感（affective）與認知（cognitive）兩方面談起。首先，在情感方面，運用書目療法能舒緩讀者負面情緒與改善個人態度等。其次，在認知方面，則可豐富讀者的知識、改變推理及思維模式等。

綜言之，書目療法乃是以圖書資訊資源為媒介的一種閱讀指導，能促使讀者個人認知結構、行為特質以及態度的改變，是其所以能解決讀者的心理問題，同時滿足讀者心理需求的重要因素。倘若使用得宜，則書目療法能避免個人情緒困擾問題的持續惡化，並確實有效地紓解情緒（Pardeck, 1991），以及預防生活中所產生的情緒困擾問題，進而讓身心靈得以健康地成長。因此，書目療法可謂是低成本且具預防效果的健康照護策略，同時亦提供情緒困擾者在心理治療之外的另一種選擇（Marrs, 1995）。

肆、書目療法之類型

書目療法之類型可依讀者情緒困擾程度、施行者之涉入程度、及參與者人數多寡等，區分為「發展性」與「臨床性」，「閱讀式」與「互動式」，「個別式」與「團體式」等數種，以下分述之。

第一，依讀者情緒困擾的程度，書目療法可分為「發展性」（developmental bibliotherapy）與「臨床性」（clinical bibliotherapy）兩種類型。其中，發展性書目療法又稱「書目療法藝術」（art of bibliotherapy）、「教育性書目療法」（educational bibliotherapy）、「隱性書目療法」（implicit bibliotherapy）或「保健性書目療法」（hygienic bibliotherapy）。此療法係針對有情緒問題之一般讀者，以非醫學的方式進行，適用於一般正常人在日常生活中所遭遇之問題，以協助其因應生涯發展中之危機（陳書梅、盧宜辰，民94；Allen, 1980；Lu, 2005；Sturm, 2003），乃是一非正式之介入模式。而發展性書目療法之施行者並不限於具特殊專業訓練的諮商師，其可由父母、教師、社會工作者、專業

臺灣博碩士論文期刊資料庫

書目治療師、圖書館館員等熟悉圖書資訊資源與富有同理心者施行，施行之機構可為一般學校或公共圖書館。其透過提供富於想像力或具教誨性等適當之圖書資訊資源予當事人，目的乃在於使當事人透過閱讀，產生情緒淨化、抒發、洞察之作用，進而協助其減輕情緒困擾、並激勵其產生進取之態度、克服生活中的困難，以維持（retain）個人身心之健康，進而達到良好的個人發展與社會適應（陳書梅、盧宜辰，民 94；Bopp & Smith, 2001; Canfield, 1990; Pardeck & Pardeck, 1984; Riordan & Wilson, 1989; Sturm, 2003）。

而臨床性書目療法亦稱為「書目療法科學」（science of bibliotherapy）、「顯性書目療法」（explicit bibliotherapy）或「療癒性書目療法」（therapeutic bibliotherapy）。此療法主要運用於心理治療領域，係針對嚴重情緒困擾、具行為問題、情緒障礙或心理疾病等個體為對象所進行的一種輔助性心理治療活動，其需由醫院、戒癮所、或其他醫療等之相關專業機構施行（Allen, 1980；Sturm, 2003），係一種較為正式之介入模式。詳言之，臨床性書目療法係由精神科之醫師、臨床心理師、諮商心理師、護士、社會工作者及圖書館館員等共組治療團隊，根據臨床診斷結果，以圖書資訊資源為輔助性工具，開列適當之素材，讓當事人有計畫地閱讀，並透過討論之過程，協助當事人產生態度與行為方面的改變，以克服功能上的失調，同時有效地減輕問題的嚴重性或能解決個人所面對的問題，進而重新恢復（regain）個人之心理健康（陳書梅、盧宜辰，民94；Bopp & Smith, 2001; Conrad, 1990; Rubin, 1978a; Sturm, 2003）。

第二，依施行者在過程中之涉入程度，書目療法亦可分為「閱讀式」（reading bibliotherapy, reactive bibliotherapy）與「互動式」（interactive bibliotherapy）兩種類型。「閱讀式書目療法」係由圖書館館員、教師或心理諮商師等專業人員開列相關書目，推薦讀者具情緒療癒效用之圖書資訊資源，使其透過自行閱讀而與素材內容互動之後，達到自我省思與領悟之效。閱讀式書目療法產生療效的過程在於閱讀本身，施行者並不直接與讀者互動，而是著重在提供當事者適當之圖書資訊資源（Forrest, 1998）。而「互動式書目療法」則強調圖書資訊資源、讀者及施行者三者間之關係，其由施行者直接與讀者討論，協助讀者瞭解圖書資訊資源，引導讀者經歷認同、淨化及領悟等三階段，以使當事者能以較為成熟的觀點思考，進而得以解決自身的問題與維護個人之心理健康（陳書梅、盧宜辰，民 94；Gladding & Gladding, 1991; Hynes & Hynes-Berry, 1986）。

第三，若依施行時參與人數之多

臺灣大學學術期刊資料庫

寡，則書目療法又可分「個別式」（individual bibliotherapy）與「團體式」（group bibliotherapy）兩種類型。個別式書目療法係由受過專業訓練之圖書館館員或書目治療師與讀者一對一進行，可視為閱讀指導服務之延伸（Rubin, 1978a）；而團體式書目療法則為團體方式進行，由一位書目治療師來帶領團體，透過閱讀與群體互動的方式來達到情緒療癒之效（Moody & Limper, 1971）。而在教育界或圖書館中，亦常使用團體方式來施行發展性書目療法，以協助一般正常人或有情緒困擾之讀者達到增進自我瞭解與個人成長之目的（Conrad, 1990）。

綜上述可知，書目療法產生作用之決定因素，乃在於圖書資訊資源的選擇及專業人員對圖書資訊資源內容的瞭解程度、以及是否能針對當事者的個人需求開列適當的閱讀書目等。然而，無論書目療法之類型為何，其皆不外乎運用圖書資訊資源為輔助性的工具，藉由當事者與圖書資訊資源之間的交互作用，以達成協助其個人身心健全成長之目的。總言之，書目療法包含兩種層面，一為協助一般正常人紓緩情緒或協助個人之自我成長，二為治療心理疾病患者。因此，書目療法可作為醫學或心理治療領域之一種輔助性療法，亦可作為圖書館的一種閱讀指導服務。

伍、書目療法運用之圖書資訊資源

相關文獻顯示，在施行書目療法時，需注意所運用之圖書資訊資源的選擇，而書目療法可運用的圖書資訊資源類型眾多，在施行上亦有其限制之處。Rubin（1978a）指出，在十九世紀之前，從事書目療法時，所運用圖書資訊資源之類型係以宗教書籍為主。至二十世紀初，則較常使用知識性與教誨性書籍作為素材，而後則擴展及詩、短篇故事、小說、戲劇、電影、音樂等想像性素材。書目療法雖以閱讀為手段，以圖書資訊資源為媒介，但在數位時代，資訊資源載體豐富多元，其素材並不侷限於狹義的紙本圖書，而可涵括印刷與非印刷兩種不同形式的素材。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；而非印刷素材則是利用影像、聲音承載訊息內容，如錄音帶、錄影帶、CD 影音光碟等型態之視訊資訊資源（王波，2007；陳書梅，民92；陳敏珍，民 84；Baruchson-Arbib, 1996; Hynes & Hynes-Berry, 1986; Rubin, 1978a; Tews, 1968）。由於非印刷素材具聲音與影像之特性，可吸引讀者而較易被接受，因此常運用於書目療法中（Lack, 1985; Robinson, 1985; Rubin, 1978a）。然而，一般圖書館館藏仍多以印刷素材為主，且國內外相關研究與施行書目療法的案例中，素材之運用亦以圖書居多。

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

至於在選擇具情緒療癒效用之圖書資訊資源宜注意之面向上，經綜整相關文獻（王萬清，民88；Cornett & Cornett, 1980; Heath, et al., 2005; Hynes & Hynes-Berry, 1986; Morris-Vann, 1979; Pardeck & Pardeck, 1993; Rubin, 1978a; Rudman, Gagne, & Bernstein, 1993），吾人可將之歸納為讀者個人背景與素材內容特性等兩種層面。首先，在個人背景層面，宜注意讀者之個別差異，如個人不同階段之身心發展與思考能力、素材與讀者個人問題之相關程度、讀者個人的生活經驗與興趣；並亦宜注意讀者對敏感議題之情緒反應，例如遭逢重大災變，致親人過世或家庭破碎的讀者，可能會抗拒直接閱讀探討面對死亡感受之素材內容。其次，在圖書資訊資源內容特性之層面，則宜選擇正面溫暖、具激勵作用，能舒緩讀者情緒壓力及解決其心理困擾問題之作用者，並採用較新穎與正確的資訊，以及較具故事性、趣味性、說教意味低之素材為佳。此外，亦應注意施行過程中素材的銜接性，期能使讀者產生興趣及認同感。同時，由於圖書資訊資源的價值在於是否能激發讀者具情緒療癒效用的回應，而在文學作品中，一些敏感問題藉文學形式表達，能使讀者不直接正視本身的問題，而是對素材中與其個人遭遇相似之角色有所共鳴，較不易使讀者在真實生活中產生焦慮或負面情緒之效應，因此許多學者均認同文學作品乃是施行書目療法時可運用的素材（Corr, 2003-2004; Heath, et al., 2005）。

而書目療法在施行上亦有其限制之處。由於書目療法乃是讀者與圖書資訊資源內容之互動，進而對當事人產生影響，並促成其行為或思想上的改變。然而每位讀者有環境、經驗、接受能力及閱讀能力等之個別差異，因此未必能將自身經驗與素材內容情境連結，故並非所有讀者的情況皆適用書目療法。倘若提供不適當的圖書資訊資源，則不僅無法影響讀者改變其行為與態度，甚至可能會對讀者產生負面作用，如有些讀者易覺得素材中主角的情緒困擾問題自己皆有之，因此易將其個人的問題合理化，乃更強化其防衛的心理，導致讀者不願意面對現實中的問題等（Brammer & Shostrom, 1968 ／張娟鳳等譯，民81；Beardsley, 1979; Bohning, 1981; Pardeck, 1998; Zaccaria & Moses, 1968）。因此，如何選擇適當的圖書資訊資源，實為書目療法中的一項重要議題。

陸、圖書館與書目療法服務

事實上，書目療法並非新的觀念，自古以來，即有以閱讀療癒心靈的「療癒閱讀」（therapeutic reading、healing reading）理念存在（Bailey, 1964; Jack & Ronan, 2008; Jones, 2001）。中國古書《文心雕龍》即曾記載：「箴者，針也，所以

臺灣大學圖書館學術期刊資料庫

攻疾防患，喻針石也。斯文之興，盛于三代」，由此可知，我國自夏商周三代，即開始以文學作品來療癒患者疾病之苦（王波，2007）。而13世紀的埃及開羅醫院，則有神父為病患誦讀可蘭經，以協助病患舒緩因病痛所致之負面情緒（Tews, 1968）。至於書目療法在圖書館之運用則可溯源自古希臘時代Thebes的一所圖書館，其時的館員即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的問題，因此，圖書館被稱為「心靈療癒所」（the healing place of the soul）或「心靈醫藥櫃」（the medicine chest for the soul），而圖書則被喻為「心靈藥方」（the medicine for the soul）（Cornett & Cornet, 1980; Jones, 2006; Moody & Limper, 1971）。

18世紀末期，書目療法盛行於歐洲。而英國、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，並由醫師運用書目療法開列適當書目作為治療的處方之一，以協助病患保持愉快及平靜的心靈（Cornett & Cornett, 1980; Salup & Salup, 1978; Weimerskirch, 1965）。19世紀初期，美國醫師Rush首先於美國倡導書目療法的觀念，並應用歐洲的經驗，向醫院宣導設立圖書館的概念，並建議醫師將閱讀作為治療精神病患的方法等（Weimerskirch, 1965）。從上述可知，在18與19世紀間，書目療法運用之範圍係以醫療領域為主。

及至20世紀初期，書目療法方始應用於醫院圖書館之讀者服務上。在其時，圖書館員參與醫療工作，與醫護、心理輔導人員密切合作，而館員主要的職務乃是蒐集圖書資訊資源、提供讀者諮詢顧問服務（readers' advisory service）、規劃並推展與書目療法相關的延伸活動，同時觀察與記錄病患之閱讀過程等（陳敏珍，民84）。爾後，公共圖書館亦開始推行書目療法服務。根據 Bohning（1981）的看法，書目療法服務係由受過專業訓練與具豐富經驗及知識的圖書館館員，推薦書目協助有需要之讀者。其目的乃在於使有心理困擾者產生進取的態度，並得到良好的社會適應與自我發展。此外，Tews（1962）則總結圖書館館員及對書目療法有興趣等專業人士之看法，指出書目療法服務係由具有豐富經驗之圖書館館員與醫師、職業治療師、護士、社會工作者等相關之專業人員密切合作，所規劃、指導及控制的一項輔助性治療活動。亦即，圖書館書目療法服務係由對圖書資訊資源與讀者心理有深入了解之專業館員或團隊，有規劃地為讀者提供多元適當閱讀的素材，而在執行此項服務時，如係針對一般正常人，則可由館員單獨為之；但若以心理疾病患者為對象時，則館員多與醫師、護士、職業治療師、社會工作者等合作共組團隊施行之。由上述可知，書目療法服務乃是協助讀者紓解個人情緒困擾問題或滿

臺灣大學圖書館術期刊資料庫

足其發展性需求的一種閱讀指導服務，其目的乃是在協助讀者紓解情緒壓力、解決心理困擾、改變態度與行為，進而促進其自我成長，以達到良好的社會適應。

從相關文獻可知，應用書目療法的機構包含圖書館、學校、成人教育中心、醫院、療養院、監獄等（陳敏珍，民84），至於服務對象則泛及於一般之兒童、青少年、成人、老年人、心理疾病患者以及監獄中之受刑人等。而十九世紀至二十世紀初時，乃是針對醫院中之病患或心理疾病患者施行臨床性書目療法服務；至二十世紀中，則開始有發展性書目療法服務之推展活動，當時的主要對象為社區居民、肢體障礙者、老年人或移民等（Lu, 2005）。而誠如前述，書目療法可追溯至古希臘時代，而後於歐美等國發展開來，其中又以英國、美國兩國為施行書目療法服務較具成效的國家（王波，2007），因而以下即就此兩國的圖書館推行書目療法服務的情形作一概略性敘述，藉以瞭解書目療法在圖書館發展之梗概。

一、英國方面

根據英國學者 Clarke（1988）的說法，英國圖書館書目療法服務之開展，主要始於18世紀末。當時一些社會善心人士提供圖書館藏書予在戰爭中受傷的士兵閱讀，藉以慰藉士兵們受創的心靈，並協助其減少憂慮、忘卻身體上所遭受的傷痛，從而鼓舞其士氣。及至第一次大戰後，英國公共圖書館開始對書目療法產生興趣（王波，2007；Clarke, 1988）。而英國圖書館學會（The Library Association）更在第五屆年會上編印論文，展現其對書目療法議題的關注。1930年代，有學者更主張須將圖書館視為治療藥方的一部份，並認為各種閱讀素材之效用優於一般處方藥。同時，在公共健康的相關會議上，亦有學者指出閱讀在心理疾病治療過程中的價值，並認為圖書館係提供醫師們具情緒療癒效用圖書之重要機構。1962 年，英國圖書館學會甚至正式成立「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），之後，醫院圖書館即開始推行書目療法服務，因而在1960至1970年代，不少英國之醫院圖書館施行書目療法服務，以協助病患紓解病痛所致的負面情緒（Clarke, 1988）。

1970年代，其他領域的學者透過此閱讀團體，亦開始瞭解圖書館館員和醫師運用目療法的效用，從而關注書目療法的議題。因而自 1980 年代後，圖書館、醫學、健康福利等許多相關領域的專業人員成立書目療法討論小組，積極地推動書目療法，再如1983年，圖書館館員、社會工作者、專業治療師、精神科醫師、及對書目療法有興趣之人士，共同召開書目療

法訊息交流會議，更於次年成立書目療法分會（Reading Therapy Subgroup）。許多圖書館及相關機構亦開始對書目療法感興趣，並紛紛就兒童情緒困擾問題，積極展開兒童情緒療癒書目的編製工作（Clarke, 1988）。

而約2000年代起，英國之公共圖書館即開始積極展開書目療法服務。其中，如該年 9 月時，West Yorkshire 郡的 Kirklees 圖書館系統（Kirklees Libraries）館員 Morris 即主導了一項由館員與醫師共組團隊合作發展的書目療法計畫。基本上，該計畫係由英國政府、地方健康主管機構與一個圖書館的慈善基金會提供資金，計畫內容係以小說為素材，協助無嚴重精神疾病但飽受壓力、沮喪、焦慮等負面情緒之苦者或是社會弱勢族群，舒緩其負面情緒。該計畫係由家庭醫師將病患轉介至當地公共圖書館的書目治療師，再由治療師視病患情況查詢圖書館館藏，進而推薦適當之圖書資訊資源予患者，其目的乃在使患者能透過閱讀舒緩情緒，並鼓舞其勇敢面對病痛。2001年3月，Kirklees 圖書館系統更在 DCMS/Wolfson 圖書館挑戰基金（DCMS/Wolfson Public Libraries Challenge Fund）的支持下，與鄰近的 Calderdale 圖書館系統（Calderdale Libraries）共同正式展開名為「閱讀與你」（Reading and You Scheme, RAYS）的書目療法服務計畫，以協助讀者達到更深層的心靈滿足，同時，期能讓一般民眾了解小說閱讀在促進個人身心健康上之效用，並提供當事者在藥物以外的另一種治療方式。此外，亦期能透過該計畫讓一般民眾更了解圖書館的各項服務，進而能提升公共圖書館的利用率（Bowen, 2000; Brewster, 2007, 2008; Hicks, 2006; Morris, 2002）。

2003年3月，英國醫師 Frude 更於 Cardiff 市發起「處方書計畫」（Book Prescription Scheme）之領航活動，並在威爾斯（Wales）地區獲得大眾的關注與熱烈的迴響，其他地區政府乃起而仿效推動，終至2005年7月即於全威爾斯地區正式推動名為「威爾斯處方書」（Book Prescription Wales, BPW）的全國性書目療法計畫。茲將此二計畫之詳細內容分述如下。首先，2003年之領航計畫係由威爾斯議會政府（Wales Assembly Government, WAG）「基層照護與健康服務政策局」（Primary Care and Health Service Policy Directorate）的心理健康分會（Mental Health Branch）負責組織策劃並提供資金。同時，透過當地之「地區健康委員會」（Local Health Boards, LHBs）與 22 個相同系統的公共圖書館共同合作施行之。此領航計畫的參與者包括「社區心理健康機構」（Community Mental Health Teams, CMHT）、「威爾斯醫療保健諮詢專線服務」（National Health Service（NHS）Direct Wales）、監獄的醫療服務機構以及基層醫療機構的家庭醫師、護士、諮商師等專業人員

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

共同協助該計畫之進行。詳言之，2003 Cardiff市的領航計畫，係由約50位心理醫師與心理諮商師協助選擇對成人輕微心理健康問題有助益之近35本「心理自助圖書」（self-help books），並編印「情緒療癒圖書套組」（prescriber packs）予基層醫療網的家庭醫師與諮商師運用，提供強迫症、憂鬱症、暴食症及社交恐懼症等輕微心理疾病之患者，在藥物治療以外的另一項心理治療方式之選擇，使患者可透過醫師開立之處方書，就近至當地的公共圖書館借閱。而該活動推展後的10個月間，各參與之公共圖書館即有超過3000本焦慮與憂鬱類之相關圖書被借閱（Brewster, 2008; Porter, et al., 2008）。

其次，有關2005年7月之「威爾斯處方書」計畫，乃是針對受刑人、基層醫療網之患者及有輕微心理健康問題之成年人，施行書目療法服務。該計畫係由參與之各專業機構人員，評選出31本包含與焦慮、沮喪、食慾不振及失親等問題之情緒療癒相關書目，除了提供一般圖書外，亦包含有聲書等影音資訊資源。2006年，該計畫的一份評鑑報告中顯示，多數家庭醫師與心理疾病患者均認同「處方書」為傳統藥物治療外的另一種治療方式。同時，該活動係由專業人員負責選擇相關圖書，再推薦予患者閱讀之，館員能直接就此現成書目，從中推薦適當之閱讀素材予讀者，因而能解決長久以來許多圖書館館員未具備心理學專業知能，以致常無法有效地協助遭受情緒困擾之苦的讀者之問題，同時該計畫亦能結合傳統的讀者諮詢顧問服務，使同類圖書的借閱率提高。另外，多數參與之公共圖書館之管理階層亦認同「威爾斯處方書」計畫能有助於館員的閱讀指導服務工作，因而乃更積極參與並推廣該活動（Brewster, 2008; Porter, et al., 2008）。而根據 Hicks（2006）之估計，目前已有 80 項此類型之「處方書」（Books on Prescription, BOP）書目療法服務計畫正在全英國之公共圖書館進行。另外，Brewster（2007）的研究亦指出，英國公共圖書館業已積極地展開書目療法服務，其廣泛運用心理自助圖書作為心靈「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。

二、美國方面

至於在美國方面，則於十九世紀醫學界方始注意及書目療法。1904年，美國Massachusetts州Waverly市之McLean醫院圖書館（McLean Hospital Library）之主事者認為，醫院圖書館有義務與責任為讀者提供書目療法服務（Green & Schwab, 1919），因而將書目療法服務納入圖書館員的專業工作中，且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（Smith, 1991）。而於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，藉以協助其撫平內心之創傷。而在戰後，軍醫院即開始致力於書目療法的研究，如 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，即結合館員、社會工作師及醫師等專業人員共組團隊，針對美非戰爭（African American War）中眼盲、殘廢等身心受創無法再融入社會的退伍軍人，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，治療其個人心理與生理需求等方面之問題，同時協助患者再度回歸正常生活(Gubert, 1993; Jones, 2006)。

至1931年二次世界大戰時，許多醫院大量運用書目療法，以協助退伍軍人之心靈重建。其後，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（Tews, 1968）。1939年，美國圖書館學會「醫院圖書館組」（Hospital Division of the American Library Association），甚至成立「書目療法委員會」（Bibliotherapy Committee），自此美國圖書館界正式認同書目療法服務係圖書館中與心理健康相關之服務項目（Baruchson-Arbib, 1996; Lu, 2005, 2008; Smith, 1991）。而在其時，許多圖書館館員更積極展開情緒療癒書目之編撰工作，以協助情緒困擾者舒緩情緒與改變心態，進而達到行為治療之目的，同時度過個人身心發展上之危機（Hynes & Hynes-Berry, 1986; Jack & Ronan, 2008），其中，如Flexner即針對緩刑成年犯編製具情緒療癒效用之閱讀清單（Cook, Earles-Vollarth, & Ganz, 2006; Pardeck, 1994）。

1950年代以降，美國之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（Rubin, 1978b）。在其時，有學者主張書目療法服務乃是讀者諮詢顧問服務的延伸，其與參考服務同樣皆是在提供讀者資訊指導及諮詢，因而可視為圖書館讀者服務的一部份（Sturm, 2003）。而 1952 年，美國退伍軍人局（Veterans Administration）更將醫院圖書館員定義為「書目治療師」。Griff 與 Zeitler 兩位醫師亦贊同在團體書目療法服務的過程中，圖書館員身為書目治療師的角色。同時二人並主張具豐富閱讀素材知識的館員與具醫療專業的精神科醫師乃是絕佳的組合。1960至1970年代，由於美國圖書館學會的支持，使得書目療法服務於圖書館界發展鼎盛，不少圖書館學校陸續開設相關課程，同時圖書館界亦先後發表許多專題研究並舉辦相關會議。1980年代之後，美國之公共圖書館亦致力於對弱勢族群提供書目療法服務，其常針對特殊弱勢族群之心理需求，編製相關書目，其中如Marshal（1981）所著之《圖書館與身心障礙兒童》

臺灣大學圖書館期刊資料庫

《Libraries and the Handicapped Child》一書中即開列了一份適合身心障礙兒童閱讀的書目。甚至有些圖書館將書目療法服務融入圖書館之閱讀指導服務中（Lu, 2005, 2008）。另外，由於當時圖書館的書目療法服務乃是從團體心理與成人教育之服務經驗發展出來的（Allen, 1980），並且許多圖書館館員認為書目療法服務係心理治療之專業領域，因而乃逐漸降低對該服務之興趣。1990年代初期美國圖書館學會為了讓圖書館界能因應外在的變遷，因此進行了組織改造的工作，將原有之書目療法委員會併為「專門與合作圖書館組織協會」（Association of Specialized and Cooperative Library Agencies, ASCLA）的一部份（Smith, 1991）。

然而，於1990年代，亦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（Conrad, 1990），因此主張圖書館館員適合提供書目療法服務，並呼籲更多書目療法服務之推展（Hynes, 1990）。及至21世紀初，由於2001年之美國911恐怖事件，與2005年之卡崔娜颶風（Hurricane Katrina）災害，導致許多美國民眾，尤其兒童與青少年衍生恐懼不安等負面情緒，因此，美國圖書館學會之「兒童圖書館服務協會」（The Association for Library Service to Children）、紐約公共圖書館（The New York Public Library）以及路易斯安那州立圖書館（State Library of Louisiana）等相關機構乃開始在線上提供具情緒療癒效用之閱讀書單，給予讀者閱讀上之建議，其目的乃是在協助民眾舒緩個人在突如其來的天災人禍中所衍生的情緒困擾問題，並發展其正面的心理（Lu, 2008）。而在美國亦有大學圖書館在網頁上提供發展性書目療法服務，如Oregon州立大學（Oregon State University, OSE）之圖書館與教育學院（School of Education, SOE）合作，發展一項教育計畫，期冀能以書目療法協助學生解決情緒困擾問題，從而能促進個人身心的健全發展（McMillen, 2005）。另外，威斯康辛大學Milwaukee校區圖書館（University of Wisconsin-Milwaukee Libraries）則在圖書館網頁上臚列學生常見之一般情緒困擾問題，讀者可以相關之關鍵字搜尋圖書館館藏中適用之閱讀素材（University of Wisconsin-Milwaukee Libraries, Curriculum Library, 2006）。

由上述可知，書目療法服務在英國與美國之圖書館，以發展性閱讀式、發展性互動式以及臨床性互動式三種類型為大宗。在發展性書目療法服務方面，係由館員針對一般讀者之心理需求開列相關書目推薦予讀者個人自行閱讀或舉辦如讀書會、說故事等活動引導讀者討論其所閱讀之素材內容。而在臨床性互動式的書目療法服務方面，則係書目療法在醫學方面之應用，其服務之對象為心理疾病患者，由圖書館員結合醫師、心理治療

臺灣大學圖書館 圖書資訊學術 期刊資料庫

師等組成治療團隊施行之，其亦由館員開列相關書目推薦予當事人閱讀，並由館員等受過專業訓練的人員導引當事人進行討論，而在此種類型之書目療法服務中，開列書目僅為書目療法服務之部份內容，與當事人之討論和交流方為其重點。

綜而言之，無論是從早期之醫院圖書館及至1930年代之公共圖書館或學校圖書館，書目療法服務在圖書館之施行，自二十世紀起至二十一世紀初皆為因應社會之需求而發展。尤其近年來，由於突如其來的天災人禍頻仍，更增添人們對未來的恐懼感，許多民眾在精神上多感到貧乏與不安，因而人們乃開始重視身心靈層面之安定，導致個人情緒療癒需求驟增。而由於上述之原因，英國與美國之圖書館界復再度重視書目療法服務，尤其，一些圖書館更在其網站上提供情緒療癒書目清單，以協助讀者維護與促進個人之心理健康。

柒、圖書館施行書目療法服務之爭議

傳統以來，館員即扮演著圖書資訊資源與讀者需求的媒合者角色，然而，對於圖書館是否適合施行書目療法服務，以協助遭受情緒困擾問題的讀者，卻一直存在著爭議。其中，在臨床性或互動式的書目療法服務方面，有學者認為，館員一般皆非心理治療師或諮商師，因此未具備施行臨床性或互動式書目療法服務等方面之專業知能，而須是受過專業訓練之心理衛生專家或具有心理諮商執照者方有資格進行此項服務（Lu, 2008）。另外一些學者則認為，館員雖未具有臨床性書目療法服務之相關專業知能，但其可與受過專業訓練的心理治療師合作共組團隊，施行臨床性書目療法服務（Doll & Doll, 1997; Hynes, 1990），至於互動式書目療法服務則可視為一種心理諮商的方法，縱使館員未經過諮商技巧之訓練，然仍可發揮其豐富的讀者服務經驗，扮演協助者之角色（Walker & Jones, 1986）。

一般而言，心理諮商與心理治療等專業人員常使用音樂或文學作品等圖書資訊資源來協助當事者舒緩緊張、焦慮、不安及困惑等負面情緒。然而其對圖書資訊資源的來源與內容則未必如館員般有系統性的瞭解，因此在臨床性書目療法服務方面，Jones 即主張館員係最瞭解圖書資訊資源的專業人員，因此館員實可與心理健康專業人員共組團隊，負責選擇具有品質且適合當事者閱讀之素材，而且，館員可將相關的閱讀素材分類且加上註解，編成解題書目，因而可協助心理治療專業人員節省其挑選適合當事人之閱讀素材的時間，故館員可謂是心理健康專業人員的策略夥伴（Jones, 2006; Moody & Limper, 1971）。而 Varin 與 Aubin（1995）兩位學者的研究發現，心理治療師與圖書館館員合作施行書目療法服務成效，較諸心

臺灣大學圖書館

理治療師單獨施行更為顯著。此外，相關研究亦指出，醫療專業人員若與館員共同施行書目療法服務，提供一般民眾便利的心理健康服務管道，則更能達到預防勝於治療之目的。因此，館員若要超前地（proactive）行銷圖書館服務，則實宜與關注書目療法的醫師或社會服務機構等專業人員共同合作施行此項服務（Brewster, 2008; Doll & Doll, 1997; Forrest, 1998）。

至於在發展性書目療法服務方面，一些學者以為，書目療法服務乃屬於圖書館一般閱讀指導服務之範疇，館員並不需特別具備心理治療或心理諮商的專業，而是具有感性的個性、良好的溝通技巧，以及具備對於圖書資訊資源之廣博知識即可（Jones, 2006; Lu, 2008; Rubin, 1978a）。而Rubin（1978a）更指出，一般民眾對自我實現需求的滿足、心理健康之促進以及醫療機構讓精神病患回歸社區之「去機構化」（deinstitutionalization）等議題甚為關心，因此 Rubin 斷言未來一般社區對公共圖書館有書目療法服務之需求，圖書館可嘗試在社區中施行發展性書目療法服務來協助一般民眾促進個人之心理健康，並可進一步將其發展為公共圖書館的一種社區服務。晚近，一些英國與美國學者呼籲，館員在主導發展性書目療法服務方面，實不宜再猶豫，而宜積極地關心有情緒困擾問題的讀者，並給予其適當之閱讀素材，期能協助當事人舒緩情緒壓力與提供因應問題之方法（Baruchson-Arbib, 2000; Brewster, 2008; Jones, 2006; Lu, 2008）。

捌、臺灣地區圖書館書目療法服務之發展

後現代社會人們的物質生活充裕，但心理需求多未能充份滿足，復以個人的自我中心主義高漲，使得情緒困擾問題增多。尤其近年來，如SARS、臺灣 921 地震、四川 512 地震、美國卡崔娜颶風、911 恐怖事件等重大天災人禍頻仍，更增添了人們對未來不確定性之恐懼與焦慮感，許多民眾因而產生情緒困擾與心理壓力的問題，個人的情緒療癒與紓壓之需求日增，民眾乃開始關注心理健康與心靈照護之議題。而以閱讀緩解精神壓力、調節情緒乃是人們樂於接受的一種自我療癒方式，因此如《心靈雞湯》、《情緒療癒》等心理自助圖書蓬勃發展，不論是在英國、美國、中國大陸或是臺灣之書店中皆處處可見，而且在英美更蔚成一股心理自助圖書的商機（王波，2007；Watkins & Clum, 2007）。一些精神科醫師與心理治療師亦認為，閱讀適當的圖書資訊資源對當事者能有情緒療癒之作用（江漢聲，民92；黃龍杰，民93；韓德彥，民92； Smith & Burkhalter, 1987; Stark, 1988）。由此可知，書目療法的觀念逐漸為一般人所接受。

事實上，在英國與美國等先進國

臺灣大學圖書館

家，書目療法自20世紀初以來即受到醫學、心理學、圖書館學、教育學、社會工作、文學等學術領域的關注（王波，2007; Baruchson-Arbib, 1996）。而書目療法能否對情緒困擾之當事人發揮情緒療癒之作用，其重要關鍵乃在於選擇適當的圖書資訊資源。準此，選擇圖書和開列書目乃是書目療法實務工作中極其重要的一環。而如何針對一般人常見的情緒困擾問題，開列一份對症下藥的理想書目，實為書目療法的挑戰。基本上，國外的書目療法和實證研究皆較發達，書目療法的相關書目亦為數不少。尤其，在美國及英國，很多個人和機構團體如圖書館員等即就不同族群的各種情緒困擾問題編製書目療法之相關書目，不少出版社亦積極編製兒童情緒療癒相關書目，以供兒童在選擇閱讀素材時之參考（王波，2007）。而不少探討書目療法的國外專書中，其體例皆是在前面數章篇幅扼要探討書目療法之理論部份，後續之章節內容則是針對不同情緒困擾問題類型之讀者開列書目（王波，2007）。

觀諸台灣地區，目前已有一些機構展開療癒系圖書相關書目編製與提供之工作，例如：財團法人中華民國安寧照顧基金會，即於民國93年發起「安寧好書評選」與「安寧佳句徵選」活動，並將與生命議題相關之書籍臚列於網站上，供一般民眾參考（中華民國安寧照顧基金會，民93）。另外，遠流出版社亦於民國97年出版《繪本屋的 100 個幸福處方》，該書係日本知名作家落合惠子（2006／林佩儀譯，民97）針對一般成人常見的情緒困擾問題，而開列的成人療癒系繪本書目。至於在視聽資訊資源方面，則於同年 2 月的「康健雜誌」第 111 期中即列出如「料理鼠王」、「艾瑪的禮物」等十部「最能解悶的電影」，以供有相同情緒困擾問題的讀者紓緩情緒壓力（聞天祥，民97）。同時，由教育界出版的有關兒童與青少年閱讀專書中，部份亦包含情緒療癒的相關書目在內（王萬清，民88；鄭瑞菁，民94）。

至於書目療法在圖書館讀者服務上之應用已逐漸受到臺灣圖書資訊界的重視，以下從圖書資訊學界與圖書館實務界兩個面向分述之。其中，在圖書資訊學領域有關書目療法服務之研究上，從民國 84 年至民國 97 年為止，總計共約10篇文獻，針對書目療法作理論性之探討。另外，亦有一篇碩士論文，探討館員與圖書資訊界專家學者對於公共圖書館施行兒童書目療法服務之看法。而根據中華民國圖書館學會（民97）所公布之碩士論文計畫書相關資料，可知有 3 篇以書目療法為主題之碩士論文正在進行中。同時，民國 97 年 5 月清雲科技大學圖書館亦舉辦了一場「圖書館書目療法服務」之全國性學術研討會，吸引台灣地區一百餘位圖書館同道熱烈參與（清雲科技大學圖書館、清雲科技大學通識教育中心，民97）。

臺灣學術期刊資料庫

而在圖書館實務界方面，則有臺灣大學醫學院圖書館結合台大醫院及其圖書室，於民國95年12月舉辦「精神健康增能活動月」書展。該活動主要係由台大醫院精神部醫師，自圖書館館藏中挑選40種與心理健康相關之中文圖書於臺大醫學院圖書館展示，其目的乃在配合政府「以促進健康及預防疾病代替過去傳統的診斷與治療」的政策，期望藉由該活動讓該院的醫護同仁們藉由閱讀適當之圖書來紓緩其心理壓力，並能在日常生活中落實增智、去煩及養身的精神健康生活方式，從而使其能維持個人之身心健康（臺灣大學醫學院圖書分館暨臺灣大學醫院圖書室，民97）。另外，新竹教育大學圖書館與高雄市立圖書館，則自民國97年開始施行發展性書目療法服務。兩者皆為國內圖書館施行書目療法服務之先驅，其中，新竹教育大學圖書館於館內闢一名為「心靈驛站」之書目療癒專區，置放具情緒療癒效用之閱讀素材，同時亦將解題書目置於圖書館網站上，藉供讀者參考，其目的乃在於協助該校學生透過閱讀紓解其情緒困擾問題，從而促進個人身心之健全發展（于美真、張金玲，民97）。而高雄市立圖書館則以兒童為對象，推展發展性兒童書目療法服務。針對如生命、家庭、情緒管理、同儕關係等兒童常見之情緒困擾問題，挑選適合之兒童情緒圖書放置於一專區，且亦將所有書目置放於該館之網站上，供一般兒童及老師與家長們在選擇兒童讀物時之參考（郭千蜜，民97）。

民國97年，中國大陸512四川大震災月餘之後，國家圖書館即與國立臺灣大學圖書資訊學系共同發起「送兒童情緒療癒繪本到四川」之專案活動，結合圖書資訊界、心理衛生與心理諮商界、兒童文學界及出版界等之力量，彙集上述相關領域的學者專家，為災區兒童選出50種具有情緒療癒效用之繪本，同時由陳書梅針對各繪本撰寫內容簡介與情緒療癒效用分析，進而出版《兒童情緒療癒繪本解題書目》一書，以作為各界協助災區兒童心理重建之參考。此專案活動乃是大陸、香港、澳門及台灣等兩岸四地第一次系統性地以「繪本」作為工具與主體，協助兒童進行心靈重建，其引起新聞廣播媒體的關注與迴響，同時亦引發國內圖書館界對書目療法服務議題之重視。

綜合上述可知，一些相關的機構以及出版業者已開始呼應當今社會一般民眾的情緒療癒需求，著手出版情緒療癒之相關書目。而台灣地區圖書館之書目療法服務亦已然起步，從發展的過程中可歸納出其所涵括之項目與服務內容，大致上為發展性閱讀式書目療法服務，而較少及於臨床性或互動式之書目療法服務。在其中，館員之工作則包含各類型情緒療癒圖書之選擇與採訪、依常見之讀者情緒困擾問題分類圖書、編製情緒療癒解題書目及書目清單、設立書目療法服務

國立臺灣藝術大學 圖書館 期刊合訂庫

專區以及舉辦情緒療癒圖書主題書展等。另外，圖書館亦以網路提供發展性閱讀式書目療法服務，其包含架設書目療法服務專屬網路平台，提供相關服務訊息與電子式情緒療癒圖書的相關資訊，同時亦放置情緒療癒圖書書單及解題書目等，供館員與讀者或讀者與讀者之間於網站或部落格上交流互動。

玖、結語

透過閱讀適當的圖書資訊資源可協助情緒混亂者舒緩心理壓力，尤其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」，因其可協助遭逢不同挫折之成人或兒童讀者，藉由與素材內容之互動，而能照見自己，並積極地面對各種人生的困境與問題。因此，閱讀適當的圖書資訊資源對於個人之人格發展、情緒困擾問題以及不良行為改善等情況皆有一定之作用。

自1930年代起，英國與美國等先進國家的圖書館即已開始提供書目療法服務，而21世紀以來，由於個人情緒療癒需求與心理健康促進等議題普遍受到關注，書目療法服務再度獲得英美圖書館的重視，尤其在提供書目療法之相關書目上更是不遺餘力。相對於西方圖書館界對此項服務的關注，目前臺灣圖書館界則較少觸及此議題，相關的文獻與實證研究亦寥寥可數。然而，就讀者服務之理念而言，閱讀指導服務為圖書館工作項目之一，尤其在競爭激烈的當代社會，不少人有情緒困擾的問題，館員若能推薦適當的閱讀素材，給予讀者充分之心理支持，當能讓讀者透過閱讀而增強其內在的自我能量，進而能面對自己的困境與問題，並尋求解決之道。而觀諸目前國內大學或公共圖書館的網站，除了新竹教育大學圖書館與高雄市立圖書館之外，大多尚未特別針對情緒困擾者推出書目療法服務。事實上，許多圖書館已然推出線上新書簡介服務，但若細究其內容，則可發現不少圖書簡介係摘錄自博客來或 Amazon 等網路書店之書評；因而，吾人實可思考如何在既有之資源上深化其服務內容，並嘗試就讀者常見之一般情緒困擾問題編製書目療法之解題書目，提供讀者閱讀素材之建議，相信如此必能對個人心理健康之促進有所助益。

換言之，處於後現代社會中的圖書館，面對當代民眾情緒療癒之心理需求，實可思考如何主動蒐集與提供，對讀者具有紓解情緒與心靈療癒作用之圖書資訊資源，嘗試施行發展性書目療法服務，以充分發揮館員「知書」與「知人」的專業知能，並引導讀者透過閱讀適當之素材，使其一方面在終身學習社會中能有效率地取得所需的知識，另一方面亦能減輕讀者之心理壓力、解決個人問題，進而能養成閱讀的習慣，豐富自己的人生，並達到良好的社會適應與自我發

臺灣大學圖書館 開放資料庫

展。同時，圖書館亦可與心理衛生等相關領域之專業人員共同合作，嘗試施行臨床性書目療法服務，如此當可充分體現圖書館的社會教育功能，並能迎合當代社會情緒療癒之趨勢與潮流，進而成為人們在遭逢挫折或情緒低潮時的「心靈療癒所」。

參考文獻

Brammer, L. M., & Shostrom, E. L.（民 81）。治療心理學（張娟鳳等譯）。臺北市：天馬文化。（原作 1968 年出版）

于美真、張金玲（民 97）。新竹教育大學圖書館書目療法服務實務經驗分享。在清雲科技大學圖書館、清雲科技大學通識教育中心編，清雲科技大學 96 教學卓越計劃「圖書館書目療法服務」研討會會議手冊（頁 58-71）。中壢市：編者。

高曼・丹尼爾（Goleman, D.）（民 87）。情緒療癒（Healing emotions: Conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions, and health）（李孟浩譯）。台北縣：立緒文化。（原作 1997 年出版）

中華民國安寧照顧基金會（民 93）。安寧好書評選、全國讀書會、安寧佳句徵選活動。上網日期：民國 95 年 7 月 19 日。網址：http://www.hospice.org.tw/event-book/book1.htm

中華民國圖書館學會（民 97）。圖資碩博士學位論文資訊。上網日期：民國 97 年 7 月 14 日，檢自：http://www.lac.org.tw/index_2b.htm

王波（2007）。閱讀療法。北京：海洋。

王萬清（民 88）。讀書治療。臺北市：心理。

台灣華人身心倍思特協會（民 97）。台灣地區民眾焦慮程度及行為調查。上網日期：民國 97 年 7 月 9 日。網址：http://rd100.chihlee.edu.tw/front/bin/ptdetail.phtml? Part=i204_ev970502&PreView=1

江漢聲（民 92）。音樂癒療 DIY。臺北市：時報文化。

兒童福利聯盟（民 93）。台灣「心貧兒」現象觀察報告。上網日期：民國 97 年 7 月 3 日。網址：http://www.children.org.tw/database_report.php? id=151&typeid=4&offset=30

施常花（民 77）。臺灣地區兒童文學作品對讀書治療適切性的研究。臺南市：復文。

郭千蜜（民 97）。高雄市立圖書館書目療法服務實務經驗分享。在清雲科技大學圖書館、清雲科技大學通識教育中心編，清雲科技大學 96 教學卓越計劃

臺灣大學學術期刊資料庫

「圖書館書目療法服務」研討會會議手冊（頁 79-92）。中壢市：編者。
陳書梅（民 92）。後 SARS 時代與書目療法。臺北市立圖書館館訊，20（4），78-82。
陳書梅、盧宜辰（民 94）。我國公共圖書館施行書目療法服務之研究。圖書與資訊學刊，54，58-83。
陳敏珍（民 84）。圖書醫療法。在圖書館學與資訊科學大辭典（下冊，頁 2111）。臺北市：漢美。
康健雜誌（民 97）。青少年身心健康與親子關係大調查。上網日期：民國 97 年 7 月 3 日。網址：http://www.taiwanpage.com.tw/new_view.cfm? id=15662
莊凱迪（民 94）。療癒的意義。上網日期：民國 97 年 7 月 5 日。網址：http://www.tzuchi.com.tw/file/TP/DivIntro/a9_paper.htm
清雲科技大學圖書館、清雲科技大學通識教育中心編（民 97）。清雲科技大學 96 教學卓越計劃「圖書館書目療法服務」研討會會議手冊。中壢市：編者。
黃龍杰（民 93）。心理治療室的詩篇。臺北市：張老師。
董氏基金會（民 96）。大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查。上網日期：民國 97 年 7 月 9 日。網址：http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=68&Page=1
落合惠子（民 97）。繪本屋的 100 個幸福處方（Ehonya no nichiyobi）（林佩儀譯）。臺北市：遠流。（原作 2006 年出版）
聞天祥（民 97）。最能解悶的 10 大電影。康健雜誌，111，50-54。
臺灣大學醫學院圖書分館暨臺灣大學醫院圖書室（民 97）。「精神健康增能活動月」書展。上網日期：民國 97 年 7 月 12 日，網址：http://ntuml.mc.ntu.edu.tw/lib-resource/lib11/06.htm
鄭瑞菁（民 94）。幼兒文學（二版）。臺北市：心理。
講義雜誌（民 97）。小朋友幸福大調查。上網日期：民國 97 年 7 月 7 日。網址：http://www.bud.org.tw/epaper/2008-03-15.htm
韓德彥（民 92）。心理癒療 DIY：韓德彥的心情門診。臺北市：時報文化。
蘇復興（民 83）。閱讀治療。諮商與輔導，108，6-9。
Afolayan, J. A. (1992). Documentary perspective of bibliotherapy in education. Reading Horizons, 33, 137-148.
Allen, B. (1980). Bibliotherapy and the disabled. Drexel Library Quarterly, 6 (2), 81-93.
Bailey, M. (1964). Therapeutic reading. In V. D. Anderson, P. S. Anderson, F. Ballantine, & V. M. Howes (Eds.), Reading in the Language Arts. New York: Macmillan.

臺灣大學學術期刊資料庫

Barker, R. L. (1995). The social work dictionary (2nd ed.). Silver Spring, MD: National Association of Social Work.

Baruchson-Arbib, S. (1996). Social information science: Love health and the information society. Brighton: Sussex Academic.

Baruchson-Arbib, S. (2000). Bibliotherapy in school libraries: An Israeli experiment. School of Libraries Worldwide, 6 (2), 102-110.

Beardsley, D. A. (1979). The effects of using fiction in bibliotherapy to alter the attitudes of regular third grade students toward their handicapped peers. Unpublished doctoral dissertation, University of Missouri, Columbia.

Bohning, G. (1981). Bibliotherapy: Fitting the resources together. Elementary School Journal, 82 (2), 166-170.

Bopp, R. E., & Smith, L. C. (2001). Reference and information services: An introduction (3rd ed.). Englewood, CO: Libraries Unlimited.

Bowen, J. (2000). A spoonful of dickens: British doctors prescribe 'bibliotherapy' for the stressed-out and depressed. Retrieved July 8, 2008, from http://www.cnn.com/2000/books/news/08/17/salon.bibliotherapy/

Brewster, E. (2007). 'Medicine for the soul': Bibliotherapy and the public library. Unpublished master thesis, The University of Sheffield, United Kingdom.

Brewster, L. (2008). Medicine for the soul. Public Library Journal, 23 (2), 5-11.

Brown, E. (1975). Bibliotherapy and its widening applications. Metuchen, NJ: Scarecrow.

Bryan, A. I. (1939). The psychology of the reader. Library Journal, 64, 7-12.

Canfield, D. (1990). Talking books as bibliotherapy for the elderly, disabled person. Illinois Libraries, 72 (4), 328-330.

Cianciolo, P. J. (1965, May). Children's literature can affect coping behavior. The Personal and Guidance Journal, 43, 897-903.

Clarke, J. M. (1988). Reading therapy: An outline of its growth in the UK. In J. M. Clarke, & E. Bostle (Eds.), Reading therapy. London: The Library Association.

Cohen, L. J. (1993). The therapeutic use of reading: A qualitative study. Journal of Poetry Therapy, 7, 73-83.

Conrad, P. O. (1990). Bibliotherapy in the public library: A survey of current practices and perceptions. Unpublished master thesis, University of North Carolina at Chapel Hill, North Carolina.

Cook, K. E., Earles-Vollarth, T., & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. Intervention in School and Clinic, 42 (2), 91-100.

臺灣大學學術期刊資料庫

Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). Bibliotherapy: The right book at the right time. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.

Corr, C. A. (2003-2004). Bereavement, grief, and mourning in death-related literature for children, Omega, 48 (4): 337-63.

Doll, B., & Doll, C. (1997). Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together. Englewood, CO: Libraries Unlimited.

Forrest, M. E. S. (1998). Recent developments in reading therapy: A review of the literature. Health Libraries Review, 15, 157-164.

Gladding, S. T., & Gladding, C. (1991). The ABC's of bibliotherapy for school counselors. The School Counselor, 39, 7-13.

Good, C. V. (Ed.). (1973). Bibliotherapy. In Dictionary of education. (3rd ed., p.61). New York: McGraw-Hill.

Green, E., & Schwab, S. I. (1919). The therapeutic use of a hospital library. Hospital Social Service Quarterly, 1, 147-157.

Gubert, B. K. (1993). Sadie Peterson Delaney: Pioneer bibliotherapist. American Libraries, 24 (2), 124-130.

Hart, M. F. (1987-1988). Bibliotherapy and the Judaica Children's Librarian. Judaica Librarianship, Fall/Winter, 56-59.

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.

Hebert, T., & Furner, J. (1997). Helping high ability students overcome math anxiety through bibliotherapy. Journal of Secondary Gifted Education, 8 (4), 164. Retrieved July 15, 2008, from Academic Search Premier database.

Hicks, D. (2006). An audit of bibliotherapy/Books on Prescription activity in England: Prepared for Arts Council England and The Museums, Libraries and Archives Council. Retrieved July 16, 2008, from ：www.readingagency.org.uk/new-thinking/newthinking-uploads/Bibliotherapy_prescription_report.pdf

Hynes, A. M. & Hynes-Berry, M. (1986). Bibliotherapy: The interactive process. Boulder, CO: Westview.

Hynes, A. M. (1990, May/June). Possibilities for biblio/poetry therapy services in libraries. Catholic Library World, 61, 264-267.

Jack, S. J., & Ronan, K. R. (2008). Bibliotherapy: Practice and research. School Psychology International, 29, 161-182.

臺灣大學學術期刊資料庫

Jones, E. H. (2001). Bibliotherapy for bereaved children: Healing reading. London: Jessica Kingsley.

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. (2005). How children's librarians help children cope with daily life: An enhanced readers' advisory service. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Los Angeles.

Lu, Y.-L. (2008). Helping children cope: What is bibliotherapy?. Children & Libraries, 6 (1), 47-49.

McMillen, P. S. (2005). The bibliotherapy education project: a collaborative teaching effort goes to the web. Behavioral & Social Science Librarian, 23 (2), 85-96.

Marrs, R.W. (1995). A meta-analysis of bibliotherapy studies. American Journal of Community Psychology, 23 (6), 843-870.

Marshall, M. R. (1981). Libraries and the handicapped child. Boulder, CO: Westview.

Moody, M. T., & Limper, H. K. (1971). Bibliotherapy: Methods and materials. Chicago: American Library Association.

Morawski, C. (1997). A role for bibliotherapy in teacher education. Reading Horizons, 37 (3), 243-260.

Morris, C. (2002). Healing powers of the printed word. Adults Learning, 13 (5), 7-9.

Morris-Vann, A. M. (1979). Once upon a time . . .: A guide to the use of bibliotherapy. Southfield, MI: Aid-U.

Pardeck, J. T. (1991). Bibliotherapy and clinical social work. Journal of Independent Social Work, 5 (2), 53-63.

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.

Pardeck, J. T. (1998). Social work after the Americans with Disabilities Act: New challenges and opportunities for social service professionals. Portsmouth, NH: Greenwood.

Porter, A., Peconi, J., Evans, A., Snooks, H., Lloyd, K., & Russell, I. (2008). Equity and

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

service innovation: The implementation of a bibliotherapy scheme in Wales. Journal of Health Services Research & Policy,13 (2), 26-31.

Riordan, R. J., & Wilson, L. S. (1989, May). Bibliotherapy: Does it work? Journal of Counseling and Development, 67 (9), 506-508.

Robinson, D. J. (1985). Talking it out: The use of books in discussion for developmental bibliotherapy with children. Top of the News, 41 (2), 151-155.

Ross, F. (1969). Bibliotherapy. Educator's Guide to Media and Methods, 5 (5), 35-37.

Rubin, R. J. (1978a). Using bibliotherapy: A guide to theory and practice. London: Oryx.

Rubin, R. J. (1978b). Guidance. In G. A. Schlachter (Ed.), The service imperative for libraries: essays in honor of Margaret E. Monroe (pp. 94-119). Littleton, CO: Libraries Unlimited.

Rudman, M. K., Gagne, K. D., & Bernstein, J. E. (1993). Books to help children cope with separation and loss: An annotated bibliography. (4th Ed.). New Providence, NJ: Bowker.

Salup, B., & Salup, A. (1978). Bibliotherapy: An historical overview. Retrieved July 16, 2008, from http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp?_nfpb=true&_&ERICExtSearch_SearchValue_0=ED200896&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED200896

Schultheis, S. M. (1972). A guidebook for bibliotherapy. Glenview, IL: Psychotechnics.

Smith, A. G. (1991). Whatever happened to library education for bibliotherapy: A state of the art. Advances in Library Administration and Organization, 9, 29-56.

Smith, D., & Burkhalter, J. K. (1987). The use of bibliotherapy in clinical practice. Journal of Mental Health Counseling, 9, 184-190.

Stark, S. (1988). Psychologists and self-help books: Attitudes and prescriptive practice of clinicians. American Journal of Psychotherapy, 42, 448-455.

Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing?. Journal of Educational Media and Library Sciences, 41 (2), 171-179.

Sullivan, A. K., & Strang, H. R. (2002/2003, Winter). Bibliotherapy in the classroom: Using literature to promote the development of emotional intelligence. Children Education, 79 (2), 74-80.

Tews, R. M. (1962, October). The questionnaire on bibliotherapy. Library Trends, 11 (2), 226-227.

Tews, R. M. (1968). Bibliotherapy. In A. Kent, & H. Lancour (Eds.), Encyclopedia of library and information science (pp. 448-457). New York: M. Dekker.

臺灣大學學術期刊資料庫

University of Wisconsin-Milwaukee Libraries, Curriculum Library. (2006, February). Searching for materials for use in bibliotherapy. Retrieved Aug. 21, 2008. From http://www.uwm.edu/Libraries/curriculum/Library/Bibliotherapy.pdf

Usherwood, B., & Toyne, J. (2002). The value and impact of reading imaginative literature. Journal of Librarianship and Information Science, 34 (1), 33-41.

Varin, L., & Aubin , R. (1995). Books that heal. [Les livres qui font du bien]. Documentation et Bibliotheques, 41 (2), 95-100.

Walker, M. E., & Jones, J. (1986, January). When children die: Death in current children's literature and its use in a library. Bulletin of Medical Library Association, 74 (1), 16-18.

Watkins, P. L. & Clum, G. A. (Eds.). (2007). Handbook of self-help therapies. New York: Taylor & Francis.

Weimerskirch, P. J. (1965). Benjamin Rush and John Minson Galt, II: Pioneers of bibliotherapy in America. Bulletin of Medical Library Association,53 (4), 510-526.

Zaccaria, J. S., & Moses, H. A. (1968). Facilitating human development through reading: The use of bibliotherapy in teaching and counseling. Champaign, IL: Stripes.

臺灣大學學術期刊資料庫