

圖書館書目療法服務之 推展實務探討

陳書梅 國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所兼任教授

【摘要】現今的民眾日常壓力沉重，當代社會也是個災難社會；尤其，新冠肺炎（COVID-19）疫情使得全球世局動盪、人心焦慮不安；凡此，皆易對民眾個人的心理健康產生負面影響。是故，無論日常生活或疫情期間，人們皆有著紓解壓力與情緒療癒（Emotional Healing）的需求；基此，如何舒緩負面情緒，以維持與促進心理健康，乃成為大家關注的議題。

而面對社會大眾情緒療癒的需求，身為閱讀基本機構的圖書館也有可著力之處；其中，推展書目療法服務，協助民眾透過閱讀進行情緒療癒，正是一種具體可行的應對方案。本文介紹圖書館書目療法服務的內涵與具體可行的實務推展方式，並且佐以已推行相關實務的圖書館之案例，說明吾人可如何推展此項服務，藉供同道們參考。透過書目療法服務，各類型的圖書館能協助讀者增進心理健康，打造幸福人生；最終，得以履行圖書館的社會責任，並展現社會價值。

關鍵詞：書目療法服務（Bibliotherapeutic Service）；書目療法（Bibliotherapy）；
圖書館（Library）；療癒閱讀（Healing Reading）；情緒療癒（Emotional Healing）

一、前言

當代社會變遷快速，人們日常的壓力沉重；同時，當代社會也是個災難社會；尤其，新冠肺炎（COVID-19）的疫情蔓延已近一年，至今尚未消停，許多國家的人民仍未能恢復往昔的生活，國際交流亦暫

緩，各國經濟因而遭受重創，導致全球世局動盪。此波百年來罕見的重大疫情，造成個人身心健康，以及國家政治、經濟等層面的負面影響，更讓民眾對未來抱持悲觀的態度，因而產生茫然、不安等負面情緒。事實上，人生在世本就難免會為大大



小小的不順心之事而苦惱，如在生活中遭逢親情、友情、愛情、工作等方面的困擾，並產生焦慮、迷惘、沮喪等諸多負面情緒，所謂的「人生不如意者十之八九」，即是此意。

情緒與心理健康息息相關。倘若個人積累了負面情緒，但未能適當地調適與轉化，長期下來，即易對心理健康造成不良影響，甚或引發個人做出偏差行為，嚴重者可能造成社會問題。因此，面對當今的世道，無論日常生活或是疫情期間，人們皆有著紓解壓力、情緒療癒（Emotional Healing）與促進心理健康的需求；而情緒療癒的方式相當多元，其中包括透過閱讀適當的素材，來達到情緒療癒效果之「書目療法」（Bibliotherapy）。

在臺灣，約自 2015 年以來，即興起一股療癒閱讀的潮流（註 1）。根據相關報導可知，2020 年因新冠肺炎的疫情在全球大流行，導致社會大眾心情苦悶不安，因而更偏好閱讀療癒系圖書；凡是能幫助讀者安定心靈之「定靜安慮得」作品，皆十分暢銷（註 2）。上述臺灣民眾的閱讀興趣與閱讀趨勢，亦彰顯了閱讀具有情緒療癒的作用。而身為閱讀基本機構的圖書館，典藏了豐富多元的閱讀素材。在此等素材中，蘊藏著古往今來的人們，如何度過各種困境與磨難的智慧。因此，無論以任何形式的載體呈現之閱讀素材，當中的角色

人物，皆可以是讀者無形的「心靈導師」（Silent Counselor）（註 3）。

目前，臺灣已有一些圖書館，認知到館藏資源具有情緒療癒的作用，以及民眾有著療癒閱讀的需求，進而提供「書目療法服務」（Bibliotherapeutic Service）（註 4），但整體而言，此項服務仍然尚未普及於各類型的圖書館。相關調查顯示（註 5），不少圖書館也有意願推展此項服務，但由於館員未具備相關專業知能，以致在實務的作法上，不知該如何開始與永續經營。爰此，筆者以多年來從事書目療法研究的心得，復加上輔導各類型圖書館推展此項服務的經驗，撰寫本文，藉以供圖書館實務界推展書目療法服務時參考。

二、書目療法與圖書館之書目療法服務

書目療法又稱為書目療癒、療癒閱讀、閱讀療法等（註 6），係指透過適當的圖書資訊資源，讓當事者與這些素材互動，舒緩負面情緒，從而幫助其心情恢復平靜，並重啟個體的心理韌性與挫折復原力（Resilience），最終能正向面對自身的困境；其中，可運用的素材類型包括繪本、小說、心理自助書、傳記等圖書資料，以及音樂、歌曲、電影等影音資源（註 7）。

詳言之，具有情緒療癒功能的素材，能讓讀者在與素材互動的過程中，產生認



同 (Identification)、淨化 (Catharsis) 及領悟 (Insight) 之作用。在認同作用方面，當事者會從角色人物的境遇，聯想到自己的處境，因而產生共鳴感，並認知到並非只有自己遭遇相似的困難；同時，當事者會隨著素材故事的情節鋪陳，產生情緒的高低起伏，例如，角色人物遭遇挫折而衍生負面情緒時，當事者也會覺得難過與沮喪；而當角色人物的困擾獲得解決，並感到快樂、滿足時，當事者也會心生高興、欣慰之感。在此過程中，當事者心中壓抑的負面情緒會獲得宣洩，其心情得以恢復平靜，此即為情緒淨化的作用。至於在領悟作用方面，則係當事者看到角色人物解決問題的方式後，產生觀察學習 (Observational Learning) 的效果，並從中學習應如何面對自身的情緒困擾問題；或是由此體會到，個人的問題是可以解決的，因而能以更積極正向的態度，面對自身所遭遇的困難 (註 8)。

書目療法可從不同的層面作出分類，首先，可依據施行對象係一般人或心理疾病患者，分為發展性 (Developmental) 與臨床性 (Clinical) 二種類型，前者可由當事者個人、親友、師長、圖書館員、助人工作者等施行；而後者則需由專業的醫療人員，如心理醫師等施行。其次，依施行方式係有人帶領閱讀討論，或是由個人自行閱讀，分為互動式 (Interactive) 和閱讀

式 (Reading) 二種。另一方面，亦可依參與者的人數係團體或一對一進行，再區分為團體式 (Group) 與個別式 (Individual) (註 9)。

而所謂的書目療法服務，係圖書館閱讀指導服務 (Reading Guidance Service) 的一環 (註 10)，其乃是圖書館以多元的方式，辦理書目療法的相關活動，內涵包括選擇與採訪療癒系的館藏資源，並以各種形式推廣之；換言之，凡是協助讀者了解與取得情緒療癒素材者，皆屬於圖書館書目療法服務的範疇。而在此項服務的類型上，首先可依服務的對象係心理健康之一般人，抑或是心理疾病患者，而區分為「發展性書目療法服務」與「臨床性書目療法服務」；其中，後者需有心理醫師共同施行。至於在辦理的方式上，則可分為「閱讀式書目療法服務」與「互動式書目療法服務」；前者主要係協助讀者取得療癒素材，讓當事者透過自行閱讀，達到自我療癒情緒的目的；後者則係由施行者透過與讀者互動及討論情緒療癒素材，從而引導讀者獲得情緒療癒之效。此外，透過工作坊或培訓課程，讓圖書館從業人員，與講師互動、進行素材導讀之實務演練，增進書目療法服務的專業知能，亦屬於互動式書目療法服務的內涵 (註 11)。



三、圖書館書目療法服務推展的基本原則與館員的基本知能

有關圖書館該如何有效地展開書目療法服務的議題，吾人可先由推展服務的基本原則，以及館員的基本知能二方面來探討。茲詳述如下。

（一）推展書目療法服務的基本原則

不少圖書館在推展書目療法服務時，皆遇到人力資源與經費短缺、館舍空間不足等問題；對此，圖書館可抱持「延展者」（Stretcher）的心態，以及「讀者參與」（User Participation）的理念（註 12），來克服此等困難。

「延展」（Stretch）係指充分善用現有資源（註 13），藉由資源共享與異業結盟等方式，來克服經費不足的困境。首先，倘若圖書館的人力短缺，則可央請專業顧問，或是商請經過培訓的圖書館志工，協助療癒系館藏資源之選擇工作，或是參與書目療法服務相關活動之辦理工作；其次，也可借鏡已推展此項服務之圖書館的經驗，並與彼等展開合作，落實資源共享；另外，圖書館更可以和其他產業展開異業結盟，如與作家或相關專業人士、書店、出版社、社會福利機構、醫療院所等，辦理療癒閱讀相關的活動。

而在讀者參與方面，例如定期舉辦療癒閱讀心得的徵文比賽，藉此向讀者徵集情緒療癒素材；或是將讀者參加書目療法

活動的心得、繪畫和手作作品等，用來布置療癒閱讀專區；同時，也可以設置留言板、許願樹等，讓讀者自由張貼個人的閱讀心得。凡此，皆是讀者參與精神的體現；最終，可讓圖書館書目療法服務的內涵，更能反映一般讀者的心聲。

（二）館員推展書目療法服務的基本知能

如同圖書館學者席拉（Jesse H. Shera）所言，圖書館館員的工作，需要具備知書、知人的能力（註 14）；而在推廣書目療法服務時，此二方面的能力，尤其重要。以下分別敘述之。

1. 在「知書」的能力方面

首先，在推展書目療法服務時，所謂「知書」的能力，指的是館員需具備辨認情緒療癒素材的專業知能，進而能選擇與建置療癒系館藏資源，並且能依讀者的個人背景和心理需求，推薦適當的情緒療癒素材。然而，在臺灣的圖書資訊學教育課程中，多是聚焦於知識性素材選擇與採訪能力的培養，而未著重挑選情緒療癒素材的知能，以致學生畢業後於圖書館任職時，因不具備情緒療癒素材的「知書」能力，而未能在圖書館中開展此項服務。

對此情形，建議圖書館可與相關專業單位合作，為館員辦理書目療法專業知能在職教育訓練。具體而言，如可和中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」



（以下簡稱閱讀與心理健康委員會）合作，辦理培訓課程；或是個別邀請專家學者，教導館員挑選情緒療癒素材的技巧，以及分析素材適合何種情緒困擾問題的讀者。如此，透過專業知能培訓，得以提升館員在書目療法服務方面的「知書」能力。

而若圖書館的經費不足，無法對館員進行相關的教育訓練，則建議館員可先蒐尋市面上既有的情緒療癒素材書目，如專書、報章雜誌、網路資源，乃至於相關的學術研究論文，再從其中的情緒療癒書目清單裡，挑選繪本、小說、心理自助書、電影等相關素材。舉例言之，「閱讀與心理健康」臉書粉絲專頁、《商業周刊》、《天下雜誌》、誠品書店、讀冊生活網路書店等，皆不時列有情緒療癒素材的書目介紹。凡此，皆可供館員參考；而在挑選的過程中，館員也能藉此增進判別情緒療癒素材的「知書」能力。再者，館員亦可央請相關之專家學者，提供情緒療癒素材的書目清單，以建置圖書館的情緒療癒館藏。

至於在進行的方式上，則可仿效臺中市立圖書館（以下簡稱中市圖），針對館員進行情緒療癒素材「知書」能力培訓之作法。在推展書目療法服務伊始，該館首先和閱讀與心理健康委員會合作，全面地為總館主管和所有分館主任，辦理書目療法專業知能培訓課程；之後，亦持續為基層館員、志工辦理工作坊與相關課程，讓

圖書館從業人員和志工皆有機會了解書目療法的理念與實務推展方式。另一方面，中市圖館員也組成「『解憂 talk』朋友圈讀書會」，定期研讀與討論專家學者評選之情緒療癒圖書，以增進彼此對情緒療癒素材的瞭解。同時，該館館員亦參考情緒療癒素材的專書，以及專家學者開列的書單，來建置情緒療癒館藏（註 15）。換言之，圖書館可透過如館員在職教育訓練、讀書會，以及利用市面上現有的情緒療癒素材書目等方式，讓圖書館從業人員提升選擇情緒療癒素材的「知書」能力。

2. 在「知人」的能力方面

如同一般的讀者服務，在推行書目療法服務時，「知人」的能力是相當重要的。然而，觀諸近年的圖書館教育訓練課程，可知多係聚焦於資訊組織、資訊系統等數位科技的相關議題，而較少提及人際溝通、讀者心理等方面。因此，館員可能較不熟悉不同生命週期的讀者，其身心發展的任務與心理需求為何。

針對此情況，建議館員可先了解其所服務對象的族群特性，並分析彼等常見的情緒困擾問題，以提供切合不同族群讀者需求的書目療法服務。舉例言之，大學圖書館與高中、國中、小學之圖書館，其服務對象主要為校內師生；此等圖書館可針對師生常見的情緒困擾問題，選擇相對應的情緒療癒素材來辦理主題展覽、講座等



相關活動。例如在新學期伊始，新生可能會因不適應新環境、未能順利建立新的人際關係等，而產生情緒困擾；在期中考過後，學生或許會因成績未臻理想而感到沮喪、失落；而在學期將結束時，一些畢業生亦可能因不確定未來的生涯發展方向，而衍生焦慮與茫然不安感；另一方面，教師亦可能在教學、研究等方面遇上瓶頸而感到苦惱。對此，圖書館可舉辦學期初、期中、期末之情緒療癒素材主題展覽、講座等活動，讓學生了解，在有需要時，可以到圖書館來尋找心靈導師；亦即，可藉由和閱讀素材中的角色人物交流，學習彼等度過困境的方式，從而幫助個人面對生活中的一些挫折；再者，也可為面臨不同情緒困擾問題的教職員，辦理療癒閱讀讀書會。如此，圖書館當能在師生有需要時，提供適當的療癒閱讀資源；最終，可成為個人困頓時刻的「心靈方舟」。例如，臺北市立士林高級商業職業學校，曾特別在高三學生離校前，辦理情緒療癒書展，以協助畢業生面對未來可能遭遇的困難與挫折（註 16）。

再如公共圖書館方面，館員也可先了解社區民眾的特性，如樂齡族、兒童、青少年、中壯年族群讀者所占的比例為何；繼而，可參考相關報導與調查研究，或直接與讀者交流，以了解社區民眾常見之情緒困擾問題有哪些，再提供相應的書目療

法服務項目。事實上，臺灣的一些公共圖書館在施行書目療法服務時，皆會針對讀者於不同生命週期的心理需求進行瞭解，而此即為一種知人能力的展現。

而在專門圖書館方面，亦可特別針對其服務對象的情緒困擾問題，定期辦理符合彼等心理需求的活動，藉以推廣療癒閱讀的理念。換言之，企業、一般機構團體及醫療院所之圖書室，可定期進行職場療癒素材之主題展覽，或辦理讀書會等，以協助員工面對職場與生活中的種種情緒困擾問題，例如彰化基督教醫院圖書館，即曾針對醫護人員在工作上所面對的挫折與不如意，辦理職場療癒之主題書展（註 17）。

四、圖書館書目療法服務具體的推展實務

至於各類型圖書館可如何推展書目療法服務？其服務的項目與內容應包含哪些？具體的作法為何？首先，在服務的類型上，建議圖書館優先針對一般讀者提供發展性書目療法服務；待累積經驗與相關資源後，則可嘗試與心理醫師等醫療專業人員合作，進一步針對心理疾病的患者，推展臨床性書目療法服務。接著，在服務的內容與具體的作法方面，吾人可從日常生活的情緒困擾問題，以及重大社會事件、天災人禍發生後所衍生之情緒困擾問



題二個面向來著手。以下分項詳細說明之。

(一) 面對日常生活中的情緒困擾問題

針對一般人在日常生活中較為常見的情緒困擾問題方面，圖書館書目療法服務推展的形式可以相當多元。基本上，吾人可以閱讀式書目療法服務與互動式書目療法服務二個層面來進行相關活動的辦理。

1. 在閱讀式書目療法服務方面

圖書館可透過舉辦情緒療癒素材主題展覽、設置情緒療癒素材專區、在網站中定期介紹情緒療癒素材、舉辦相關講座等方式，來推展閱讀式書目療法服務。茲逐一說明如下。

(1) 舉辦情緒療癒素材主題展覽

一般而言，圖書館在推廣館藏資源時，向來常透過辦理主題書展的方式來進行；準此，在推展書目療法服務時，亦可蒐集情緒療癒館藏來辦理主題展覽，而辦理的方式可有多種變化。首先，在辦理的地點方面，除了一般在館內辦理外，也可以透過行動書車，深入社區中辦理；或是與相關單位合作，至不同的場所辦理，如學校、醫療院所、育樂場所等。其次，在辦理的形式方面，可由個別圖書館獨自辦理，也可由總館帶動分館辦理；或是由一所圖書館主導，準備主題展覽素材，在同類型的圖書館間巡迴辦理；亦可設計展覽之延伸活動以吸引讀者，如說故事活動、療癒閱讀心得徵求等。再者，在展示的素

材方面，除了圖書資料之外，亦可挑選療癒系的影音資源。

上述的推展方式，事實上，已有一些圖書館的實際案例可供參考。舉例言之，中市圖每年皆規劃為期一個月的情緒療癒主題書展，由總館統籌並挑選情緒療癒書目，讓各分館同步辦理書展；同時，亦設計心得回饋單，蒐集讀者閱讀的感想，並贈送多肉植栽等小禮物，以吸引讀者；此外，該館的行動書車，設有情緒療癒圖書專櫃，定期深入社區提供圖書借閱服務，並搭配志工，挑選情緒療癒繪本進行說故事活動（註 18）。又如，臺東縣鹿野鄉立圖書館（以下簡稱鹿野圖書館）亦常與不同的機構合作，至多處辦理主題書展，包括知本國家森林遊樂區、關山慈濟醫院之中醫門診、多所鹿野鄉內的中小學等（註 19）。再如，基隆市立暖暖高中圖書館（以下簡稱暖中圖書館）即主導購置多種情緒療癒素材，並設計素材的導讀簡介，辦理「我讀·故我在，我是元氣王」主題巡迴書展活動，供基隆市的國中與高中學校圖書館輪流辦理書展；另一方面，該校的情緒療癒館藏，亦無償提供其他縣市的學校借用（註 20）。另外，如基隆市立明德國中圖書館，在辦理情緒療癒主題書展期間，亦舉辦「我的音樂處方箋」活動，讓學生推薦療癒系歌曲，並分析具有情緒療癒效用的歌詞為何；其後，由圖書教師挑



選佳作贈予獎品，並於午休時間播放學生挑選的療癒歌曲（註 21）。藉此，一方面能凸顯歌曲的療癒作用；一方面亦能體現讀者參與的精神。

圖書館在辦理情緒療癒素材主題展覽時，亦可發揮創意，仿效一些圖書館或書店，以「覆面書」、「盲借」的方式來行銷館藏（註 22）；換言之，圖書館在展示素材時，可將整本書包覆起來，不露出書名、作者、出版社等基本資訊，而僅附上館員或讀者療癒閱讀的心得，或是呈現書中角色人物的遭遇與心情感受，作為圖書的線索。透過如此的創意，能引發讀者的好奇心，進而提高讀者參與的動機與興趣。

(2) 集中典藏情緒療癒素材，設置書目療法專區

圖書館可充分運用館舍空間，來設置常態性的書目療法實體專區，集中典藏情緒療癒素材，方便讀者快速找到適合自己的心靈處方。專區可採療癒系的空間設計，讓讀者有一個暖心的心靈安頓之處，以充分發揮圖書館「心靈療癒所」(Healing Place of the Soul)的角色。再者，可秉持「讀者參與」的理念，邀請讀者一同進行專區的空間設計；亦可加入「遊戲化」(Gamification) 概念的元素，以引發讀者前來利用專區的動機和興趣（註 23）。

具體而言，在增設書目療法實體專區時，館員可重新盤點圖書館之空間利用情

形，調整館藏擺放的位置以騰出空間；或是將使用率較低的空間進行改造；此外，亦可利用鑲嵌在牆上的展示架，或規劃特定的展示區，置放一些情緒療癒館藏。至於在空間設計上，館員可以發揮個人創意自行布置，或是商請室內設計師打造專區，以讓讀者能有舒適、暖心的閱讀體驗，如中市圖總館於 2019 年啟用的「閱讀解憂書房」（註 24）、暖中圖書館 2020 年甫打造的「元氣愛樂居」等（註 25）。

尤其值得一提的是，鹿野圖書館的「書目療癒區」。該館近年將館舍利用率較低的二樓參考書區，整層規劃為書目療癒區，並經常在此專區中，針對兒童和樂齡族群，舉辦情緒療癒主題的相關活動，包括讀書會、講座、說故事活動、繪畫與手作活動等；同時，亦定期辦理讀者成果發表會，邀請參與活動者分享療癒閱讀和創作的心得。另外，該館亦提供「療心筆記本」，讓讀者可以圖畫或文字，留下閱讀療癒素材的心得感想；館員再從中挑選讀者的作品，張貼於樓梯間展示（註 26）。如此，得以落實讀者參與的精神，以及充分發揮「口碑行銷」與「體驗行銷」的效果。

另一方面，館員也可以採用遊戲化的概念，在圖書館書目療法服務中加入遊戲的元素，以吸引讀者利用此專區，並協助彼等在遊戲的過程中，更深刻地體認到閱讀的情緒療癒功能；例如闖關遊戲、問答



遊戲、扭蛋、抽籤、集點活動等。事實上，一些書店、文化機構等，早些時候已運用了遊戲化的概念，辦理行銷活動，例如誠品書店的「藏經閣」籤詩機，民眾可投幣取得籤文；每張籤文中，皆推薦一部文學作品，並引用其中的字句，由作家提供具啟發性的解讀（註 27）。在韓國首爾，亦有稱為「心靈藥房」的自動販賣機，針對人們常見的情緒困擾，提供箴言、能量飲料、維他命、散步地圖等「療癒處方」（註 28）。而此等接地氣、吸引民眾注意的作法，啟發了一些圖書館，在專區中加入遊戲化的元素。

舉例言之，基隆市立銘傳國中圖書館，設有一臺深受學生歡迎的「情緒閱讀扭蛋機」，於扭蛋中放置療癒素材的書目資訊（註 29）。而鹿野圖書館也製作情緒療癒素材的籤筒，置於書目療癒專區的書架旁，讓讀者能以趣味的抽籤方式，獲得相關素材（註 30）。至於集點活動方面的案例，則有如鹿野圖書館舉辦「繪本療癒閱讀，到鹿野！」集點活動，凡參與該館辦理的書目療法活動、借閱書目療癒專區圖書、分享療癒閱讀心得等，皆可集點；集滿可換取小禮物（註 31）。

上述圖書館在專區中的創新作為，值得吾人參考。

(3) 透過網路提供情緒療癒素材

現今為網際網路時代，透過網路獲取

資訊已成為吾人日常生活的一部分。對此，圖書館亦可多利用官方網站、部落格、社群媒體等，來發布情緒療癒素材清單；其次，圖書館可將館內辦理之情緒療癒主題展覽的素材書目，或額外蒐集之情緒療癒素材清單，置於網站中，並列出書名、作者等書目資訊，讓讀者參考。

目前已採此種方式提供服務者，如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）自 2009 年迄今，即常態性地透過部落格提供療癒系館藏的介紹（註 32）。此外，大陸山東省的泰山醫學院，亦有館員建置「書療小屋」部落格，提供書目療法的主題書單、學術研究與講座等相關資訊，供師生參考（註 33）。而在主題書單方面，例如國立臺灣大學圖書館（註 34）、國立臺灣圖書館（註 35）、臺南市立圖書館（註 36）等，皆在網站中提供情緒療癒主題展覽素材列表；更有一些圖書館將相關書目連結至圖書館目錄（OPAC），方便讀者查找，如中市圖、高雄市立圖書館（以下簡稱高市圖）等。

除了提供主題書單外，圖書館亦可設計生動活潑的網站介面呈現圖書，或邀請名人推薦療癒書目。具體言之，吾人可參考當今許多網路書店企劃的創意，如博客來 OKAPI 閱讀生活誌（註 37）的「不/宜讀指南」等；如此，跳脫傳統圖書館嚴肅、拘謹的印象，更能迎合當代網路使用者的



喜好。

再者，近年來，社會上亦流行拍攝影片放到網路上，以分享資訊；尤其在後疫情時代，網路在人們的生活中，占了更重要的地位。準此，館員可拍攝影片或製作動畫，來介紹情緒療癒素材；另一方面，亦可邀請專家學者、作家、一般讀者拍攝分享療癒閱讀心得的影片，藉此拉近與讀者的距離，同時創新圖書館的形象。事實上，已有許多文化機構、出版社等，採用此種方式宣傳圖書；而在圖書館界，即有國立公共資訊圖書館的「館長書房菜」YouTube 頻道，為讀者推薦一般圖書（註 38）。雖然目前在臺灣，尚未見有圖書館以網路影片的方式，推廣療癒系的館藏，但圖書館實可嘗試採用此種方式，展開閱讀式書目療法服務。

(4) 辦理講座

圖書館可邀請書目療法專家學者、心理師等專業人士，為讀者舉辦講座，宣導以閱讀促進心理健康的方法與理念。演講的內容，可包括書目療法的基本概念，如何為自己和他人選擇適合的情緒療癒素材，以及如何導讀情緒療癒素材等相關理念。

另外，也可以邀請療癒系圖書的作者，分享創作的心得；或是邀請出版療癒系圖書的出版社從業人員，分享彼等出版的理念等，進而得以讓讀者能更明瞭情緒療癒素材的特性。此等講座，一方面可由

圖書館自行辦理；另一方面也可以與相關機構合作辦理，如出版社、家庭教育中心、家庭扶助中心、文教基金會、企業、醫療院所等。而在講座辦理的時間上，可配合主題展覽等相關活動一同舉辦，例如有圖書館與小魯文化公司等合作，由對方主導邀請專家學者、作家等，在館內辦理療癒閱讀的系列講座（註 39）。

(5) 其他療癒閱讀推廣活動

除了上述的活動外，圖書館亦可再發想，如何進行創新的療癒閱讀推廣活動。例如可運用餐飲業「得來速」服務的理念，挑選一些情緒療癒館藏，置於書袋中；如此，讀者可直接臨櫃整袋借閱，而不必耗費時間到書架找書。事實上，中市圖、高市圖等圖書館，即常推出情緒療癒主題的書袋，方便讀者快速借閱相關素材（註 40），藉此，亦可行銷圖書館的療癒性館藏資源。

此外，建議圖書館可進一步運用「訂閱盒子」（Subscription Boxes）的概念，為讀者提供客製化的情緒療癒素材。在美國，訂閱盒子蔚為流行，消費者經由網路訂購盒子後，會定期收到商家精選的貨品（註 41）。在具體作法上，圖書館可讓讀者選擇訂閱的主題與對象，如兒童的人際關係困擾、青少年失戀分手的情傷問題等；之後，由圖書館選擇相對應的情緒療癒素材，置入具溫馨風格的圖書借閱箱



中，讓讀者可以親自到圖書館或透過宅配、超商物流等方式領取。如此，可免除讀者在茫茫書海中尋找個人心靈處方的困擾，並節省彼等交通往返的時間；同時，也可讓讀者很快地親身體驗到療癒閱讀的特別之處。

2. 在互動式書目療法服務方面

除了前述的閱讀式書目療法服務外，圖書館也可透過辦理讀書會與說故事活動，帶領讀者閱讀和討論相關素材；或是辦理真人圖書館，或邀請專家與讀者對談，以進行療癒閱讀推廣活動。此等服務項目，乃是屬於互動式書目療法服務的範疇。茲敘述如下。

(1) 讀書會與說故事活動

不同類型的圖書館，皆會為讀者辦理讀書會；而在公共圖書館，除了讀書會外，也常為兒童辦理說故事活動。對此，建議圖書館將情緒療癒素材，融入上述例行性的閱讀推廣活動中，以辦理團體互動式書目療法服務。

首先，在說故事活動方面，可由曾參與書目療法專業知能研習的故事志工，針對兒童讀者常見之情緒困擾問題，選擇情緒療癒繪本來進行，並帶領彼等閱讀與討論；或特別為兒童設計暑期活動，結合繪本閱讀、延伸之手作活動與互動遊戲等，吸引兒童參加，如桃園市立圖書館龍潭分館、鹿野圖書館等，皆曾設計相關活動，

來為兒童讀者展開團體互動式書目療法服務（註 42）。此外，圖書館亦可以延伸服務的方式，至社區中的學校進行相關活動，例如雲林縣斗六市立繪本圖書館（以下簡稱斗六繪本館）的志工團，會不定時至斗六市的多所國小進行生命教育課程，帶領學童閱讀情緒療癒繪本（註 43）。

其次，在讀書會活動方面，則有如斗六繪本館、鹿野圖書館等，皆為社區的樂齡者，舉辦團體互動式書目療法服務。詳言之，此等圖書館辦理樂齡情緒療癒繪本讀書會，由館員、志工或相關專業人士帶領參與者，一起閱讀專家學者所推薦之情緒療癒繪本。再者，如高市圖主辦三場次的「生活·療癒·放輕鬆」讀書會，分別以失戀、失親及調適憂鬱情緒為主題，邀請諮商心理師主持，公開招募有此等情緒困擾問題的讀者參加（註 44）。另外，小學圖書館亦可為學童辦理讀書會，如臺北市萬興國小圖書館，舉辦課後的情緒療癒繪本讀書會，由家長志工及圖書館館員帶領（註 45）。又如大陸蘇州大學圖書館，由館員和學校的心理諮商師合作主持讀書會，其就大學生常見的情緒困擾問題來挑選圖書，讓大學生分享個人所面臨的情緒困擾，以及閱讀療癒素材後的心得；在此同時，心理諮商師亦提供專業的建議，幫助參加者解決情緒困擾問題（註 46）。上述圖書館的作法，值得館員在辦理療癒閱



讀讀書會時參考。

(2) 真人圖書館與專家對談

圖書館可藉由類似「真人圖書館」的活動，辦理團體互動式書目療法服務；亦即，邀請一般讀者講述其如何透過閱讀情緒療癒素材，協助個人度過生命低潮期的親身經歷。如此，通過讀者的現身說法，能使民眾更加認同療癒閱讀對心理健康促進與情緒療癒上的作用。

另一方面，圖書館也可規劃專家對談活動，藉此展開團體或個別式的互動式書目療法服務。其中，療癒閱讀的專家，包括具備書目療法專業知能的館員，以及書目療法之研究者、諮商心理師等專業人士，彼等皆有推薦合適的館藏資源，為讀者提供療癒閱讀諮詢服務。例如國立公共資訊圖書館，即曾由館員擔任「幸福選書師」，試辦「幸福閱讀一日快閃診所」活動，依讀者個人的閱讀習慣或遭遇的情緒困擾，來推薦情緒療癒素材（註 47）；又如，中市圖亦刻正籌劃，由曾接受書目療法專業知能培訓的館員，在「閱讀解憂書房」專區中駐點，期能透過與讀者晤談，協助彼等找到適合個人閱讀的情緒療癒素材（註 48）。

此外，圖書館可與相關的專業人士合作，為讀者進行個別互動式書目療法服務。在實務上，讀者可經由圖書館預約專家對談；之後，專家根據讀者的情緒困擾

問題，推薦適合的情緒療癒素材，以協助當事者釐清個人的困擾，從而找出面對困難的方式。例如大陸杭州圖書館，即曾辦理上述的相關活動（註 49）。事實上，臺灣的一些圖書館常與相關的法律基金會合作，安排專業律師定期在圖書館中駐點，為民眾提供免費的法律諮詢服務；同時，圖書館亦擔任橋梁角色，為有需要的民眾作轉介服務（註 50）。準此，圖書館可仿效此種服務方式，進一步為讀者規劃一對一的療癒閱讀諮詢服務。

除了在館內與讀者面對面諮詢外，圖書館亦可以網路直播的方式，讓專家與讀者對談情緒療癒素材。尤其，當今十分流行實況直播，圖書館可參考此種方式，邀請專家學者主持線上讀書會，與讀者實時交流，回答讀者經網路提出的種種問題，同時推薦適切的情緒療癒素材。

(3) 其他療癒閱讀推廣活動

在施行互動式書目療法服務時，圖書館也可發揮創意，運用巧思，在一般的活動中，運用前述之遊戲化概念，設計一些能引發讀者閱讀動機且吸引讀者參與的方案。例如鹿野圖書館曾設計名為「兒童書目療癒大富翁」的遊戲；其除了一般大富翁的元素外，亦融入書目療法的概念，在棋盤中加入「抽籤」、「閱讀分享」等格子；參加的兒童需輪流投骰子走棋盤，當到達「抽籤」之格子時，即需由情緒療癒



素材的籤筒中，抽出書目來閱讀；而若抵達「閱讀分享」格子，則需向其他參加者分享個人閱讀情緒療癒繪本的心得（註 51）。此種作法十分吸引兒童，能讓兒童在遊戲中接觸情緒療癒繪本；如此，藉由體驗行銷的方式，得以將療癒閱讀的理念，在兒童心中扎根。

（二）面對重大社會事件或天災人禍所衍生的情緒困擾問題

近年來，全球災難頻生；在臺灣，亦發生過一些重大的社會事件。而圖書館是一個「成長的有機體」（註 52），應迎合社會的脈動，了解現下社會大眾所憂、所苦者為何，進而在最適當的時機點，提供最適切的服务。基此，圖書館應體察讀者的情緒困擾，提供多元的書目療法服務，以幫助民眾撫平負面情緒。

如同 2020 年以來，新冠肺炎病毒肆虐，民眾對於未知與充滿不確定性的疫情發展，感到恐懼不安；且對生活中的改變——如活動取消或延期、不能自由地與親友聚會或是出遊等，覺得鬱悶與茫然。另外，疫情亦使一些行業的從業人員生計受影響、檢疫人員與醫護人員的工作壓力倍增。對此，圖書館可針對疫情發展的情形，提供符合民眾心理需求的相應服務。例如圖書館可在網路上提供情緒療癒書目的資訊，或提供相關的電子書，或是進行網路直播等，以展開閱讀式或互動式書目療法

服務，進而讓民眾能借助閱讀的力量，來安頓身心。

在實務作法上，例如國家圖書館於 2020 年 2 月間，即發布「居家閱讀·防疫幸福——國圖閱讀·療癒·抗疫推薦書單」，如此，一方面配合當時政府呼籲民眾居家防疫之所需；另一方面方便讀者宅在家即能善用電子資源進行療癒閱讀（註 53）。再如國立臺灣大學社會科學院辜振甫先生紀念圖書館，即挑選適合在防疫期間閱讀的療癒系圖書，舉辦「亂世心靈防疫書展」；同時，亦特別邀請專家學者，錄製「用書目療法提升防疫心理健康」線上講座，為讀者講解，可如何運用情緒療癒素材，來舒緩疫情期間所衍生的負面情緒（註 54）。

事實上，在過去，也有一些圖書館針對災難或重大社會事件而推展書目療法服務的例子，如 2008 年大陸四川大地震、2009 年八八水災後，一些圖書館運用學者專家挑選的兒童情緒療癒繪本來辦理書展，或舉辦書目療法之講座和研習活動（註 55）；而 2014 年發生臺北捷運致命攻擊案後，新北市立圖書館即辦理身心靈療癒書展，以安撫民眾的心；此外，2016 年南臺大地震、2018 年花蓮地震後，皆有圖書館及相關的文化機構，舉辦情緒療癒書展、講座等閱讀式書目療法服務；或是辦理工作坊等互動式書目療法服務，為受災縣市的民眾進



行心靈重建（註 56）。

再者，2018 年發生臺鐵普悠瑪列車出軌事故後，中華民國圖書館學會、國立臺東大學圖書館等即表達對此重大社會事件的關切，邀請閱讀與心理健康委員會，提供相關的情緒療癒素材清單（註 57）；其後，亦請專家學者至臺東進行公益演講，讓學校教師了解可如何利用情緒療癒素材來輔導學生（註 58）；而鹿野圖書館亦配合關山慈濟醫院的中醫義診活動，在義診時段辦理情緒療癒主題書展，藉此直接接觸該意外事故的傷者和家屬，為彼等提供閱讀式書目療法服務（註 59）。

五、結語

傳統上，一般人多重視閱讀增長知識的作用，而忽略了閱讀也具有情緒療癒與增進心理健康的功能；圖書館亦多以「知識殿堂」來定位自己的角色。事實上，值此亂世，尤其在後疫情時代，世界充滿著不確定性，無形間更加深民眾的心理壓力以及負面情緒的積累。爰此，典藏著多元豐富閱讀素材的圖書館，更應敏於時勢，推廣閱讀的情緒療癒功能，為讀者提供書目療法服務，以滿足彼等療癒閱讀的需求。

有鑑於臺灣民眾對於圖書館書目療法服務仍是不甚熟悉，因此，圖書館可針對一般民眾在日常生活中常見的情緒困擾問題，辦理閱讀式書目療法服務，如舉辦情

緒療癒主題素材展覽、設置書目療法專區、透過網路提供情緒療癒素材、辦理講座等；同時，也可以展開互動式書目療法服務，如舉辦讀書會、說故事活動、真人圖書館、專家對談，或設計創新的閱讀推廣活動等，藉此和讀者展開互動，並引導參與者閱讀與討論，從而協助彼等提升心理韌性。另一方面，館員也可於重大社會事件或災難事件發生後，思考如何為社會大眾提供書目療法服務，以撫平彼等內心的創傷。也由此，期讓一般讀者皆能認知到，書目療法係一種藉由閱讀來自助助人的情緒療癒方式；並且也能讓彼等更進一步地體認到，情緒療癒素材中的角色人物，可成為個人生命歷程中的心靈導師與堅定的陪伴者。

總而言之，圖書館藉由推展多元的書目療法服務，可協助民眾解決問題，讓彼等在遭逢困境而心靈無助時，能在圖書館中找到無形的重要他人，作為自己的「心靈導師」，與其相知、相守，進而能彼此傾聽、互相分享喜怒哀樂；最後，得以重啟個人面對困境的心能量。如此，透過書目療法服務的推展，圖書館不僅可使一般的閱讀推廣活動更加多元化與接地氣外，亦能開創圖書館心靈療癒所的嶄新角色，最終得以履行社會責任與展現圖書館的社會價值。



【附註】

- 註 1：王乾任，〈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 期（2017 年 4 月），頁 4-6。
「『亂』時代 台灣人不看小說看心理書」，<https://udn.com/news/story/11319/4212781>。
《107 年臺灣閱讀風貌及全民閱讀力年度報告》，https://www.ncl.edu.tw/periodical_305_1006.html。
《108 年臺灣閱讀風貌及全民閱讀力年度報告》，https://www.ncl.edu.tw/periodical_305_1037.html。
- 註 2：「誠品年度暢銷榜 療癒書籍反映疫情苦悶社會」，<https://www.cna.com.tw/news/firstnews/202011110289.aspx>。
- 註 3：Jacqueline D. Stanley, *Reading to Heal: How to Use Bibliotherapy to Improve Your Life*, (Boston, MA: Element, 1999).
- 註 4：陳書梅，〈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 期（2017 年 11 月 15 日），頁 3-1-44。
陳書梅，〈圖書館書目療法服務在臺灣之發展與前瞻〉，《中華民國一〇八年圖書館年鑑》，（臺北：國家圖書館，2020），頁 35-54。
- 註 5：陳書梅，〈圖書館書目療法服務在臺灣之發展與前瞻〉，《中華民國一〇八年圖書館年鑑》，（臺北：國家圖書館，2020），頁 35-54。
閱讀與心理健康委員會，公共圖書館委員會，〈公共圖書館提供書目療法服務現況及意願調查報告〉，「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」，（2019 年 6 月 13 日）。
- 註 6：陳書梅，〈圖書館書目療法服務在臺灣之發展與前瞻〉，《中華民國一〇八年圖書館年鑑》，（臺北：國家圖書館，2020），頁 35-54。
- 註 7：陳書梅，〈圖書館書目療法服務在臺灣之發展與前瞻〉，《中華民國一〇八年圖書館年鑑》，（臺北：國家圖書館，2020），頁 35-54。
Sarah McNicol, Liz Brewster, *Bibliotherapy*,

(London: Facet, 2018).

Natalia Tukhareli, *Healing Through Books: The Evolution and Diversification of Bibliotherapy*, (Lewiston, NY: The Edwin Mellen, 2014).

註 8：同上註。

註 9：陳書梅，〈圖書館與書目療法服務〉，《大學圖書館》，12 卷 2 期（2008 年 9 月），頁 15-41。
Rhea Joyce Rubin, *Using Bibliotherapy: A Guide to Theory and Practice*, (Phoenix, AZ: Oryx, 1978).

註 10：林呈濱，〈第十五章參考服務概述〉，在張淳淳等編著，《參考資源與服務》，（臺北縣蘆洲市：國立空中大學，2003），頁 285-304。

Margaret E. Monroe (Ed.), *Seminar on Bibliotherapy: Proceedings of Sessions, June 21-23, 1978 in Madison, Wisconsin*, (Madison, WI: Library School, University of Wisconsin-Madison, 1978).

註 11：同註 4。

註 12：同註 6。

註 13：EMBA 雜誌編輯部，〈延展，而不是追逐：善用資源，發揮極致〉，《EMBA 雜誌》，368 期（2017 年 4 月），頁 66-77。

註 14：Jesse H. Shera 著；鄭肇陞譯，〈圖書館學概論：圖書館服務的基本要素〉，《圖書館學與資訊科學》，10 卷 1 期（1984 年 4 月），頁 86-123。

註 15：陳書梅，張曉玲，陳綉麗，〈公共圖書館推展書目療法服務之實務探討——以臺中市立圖書館為例〉，《公共圖書館研究》，10 期（2019 年 11 月 15 日），頁 62-86。

臺中市立圖書館館藏查詢，<https://ipac.library.taichung.gov.tw/webpac/search.cfm>。

臺中市立圖書館，「閱讀解憂書房：『解憂 Talk』朋友圈」，<https://www.library.taichung.gov.tw/public/gallery/index-1.asp?Parser=99,20,574,,,,,137,,,,,31#txt1>。

臺中市立圖書館，「閱讀解憂書房：活動介紹」，<https://www.library.taichung.gov.tw/public/gallery/index-1.asp?Parser=99,20,574,,,,,31>。



- 註 16：同註 6。
- 註 17：彰化基督教醫院圖書館，筆者個人 Email 通訊資料，（2019 年 12 月 24 日）。
- 註 18：陳書梅，張曉玲，陳綉麗，〈公共圖書館推展書目療法服務之實務探討——以臺中市立圖書館為例〉，《公共圖書館研究》，10 期（2019 年 11 月 15 日），頁 62-86。
- 註 19：鄭瑞蓮，〈從主題書展到「書目療癒區」——鹿野鄉立圖書館書目療法服務之實務經驗談〉，《公共圖書館研究》，10 期（2019 年 11 月 15 日），頁 134-155。
- 註 20：王嘉萍，甘邵文，〈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〉，「第八屆世界華語學校圖書館論壇」，臺灣學校圖書館館員學會、國教署全國高級中等學校圖書館輔導團、國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所主辦，（2019 年 7 月 15 日至 16 日）。檢自 http://wsl.ptgsh.ptc.edu.tw/ischool/public/news_view/show.php?nid=47&fbclid=IwAR2OXqMjJq8cCiUqdJX_vqDJfg_i9NCGhISX-92iIPASOKskVrju5BMBkzc。
- 註 21：鄭翔榛，〈與社區攜手共推閱讀〉，《基隆市閱讀教育電子報》，67 期（2015 年 10 月），<https://king.kl.edu.tw/iread/67>。
- 註 22：王思涵，「沒有書名、沒有作者 神祕『覆面書』為何攻佔暢銷排行榜？」，<https://www.cw.com.tw/article/5095361>。
- 註 23：American Library Association, “Gamification”, <http://www.ala.org/tools/future/trends/gamification>。
- 註 24：同註 18。
- 註 25：基隆市立暖暖高中圖書館，筆者個人 Email 通訊資料，（2020 年 12 月 17 日）。
- 註 26：鄭瑞蓮，〈從主題書展到「書目療癒區」——鹿野鄉立圖書館書目療法服務之實務經驗談〉，《公共圖書館研究》，10 期（2019 年 11 月 15 日），頁 134-155。
鄭瑞蓮，「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」，https://06f7f358-3404-424a-b45c-05e16069ec77.filesusr.com/ugd/67316b_8d34af1824a144c98312b89db446defd.pdf?。
- 註 27：黃立琦，〈世代悅讀百書：經典成就永恆〉，《台灣光華雜誌》，<https://www.taiwan-panorama.com/Articles/Details?Guid=3ca074a2-7a71-4583-9da0-834606f8fa33&CatId=8>。
- 註 28：「韓國心靈藥房販賣機 專治憂鬱星期一！」，<https://udn.com/news/story/120913/945001>。
- 註 29：同註 20。
- 註 30：同註 19。
- 註 31：同註 19。
- 註 32：于美真，〈大學圖書館設置發展性書目療法服務專區之個案探討〉，（碩士論文，國立政治大學圖書資訊學數位碩士在職專班，2019）。
于美真，張金玲，吳育美，〈「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 期（2008 年 12 月），頁 17-23。
陳書梅，〈圖書館書目療法服務在臺灣之發展與前瞻〉，《中華民國一〇八年圖書館年鑑》，（臺北：國家圖書館，2020），頁 35-54。
國立清華大學，「心靈驛站讀書心情分享」，<http://ndlib-therapy.web.nthu.edu.tw/bin/home.php>。
- 註 33：宮梅玲，「書療小屋--宮梅玲的博客」，<http://blog.sina.com.cn/u/1258385327>。
- 註 34：國立臺灣大學圖書館，「圖書館的幸福處方——療癒繪本展」，<https://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584>。
- 註 35：國立臺灣圖書館，「2018 世界閱讀日&閱讀，最給力書單」，<https://www.ntl.edu.tw/public/Attachment/842316322150.pdf>。
- 註 36：臺南市立圖書館，【市圖總館】心之療癒主題書展，<https://www.facebook.com/303388935849/posts/10156755551235850/>。
- 註 37：博客來 OKAPI 閱讀生活誌，「28 種不/宜讀指南」，<https://okapi.books.com.tw/activity/>



- 2020/04/readingtw/。
- 註 38：國立公共資訊圖書館，「館長書房菜」，
<https://www.youtube.com/channel/UCwpOJ4DRozUfJFOL5HI07vA>。
- 註 39：宜蘭縣文化局圖書館，筆者個人 Email 通訊資料，（2020 年 5 月 8 日）。
- 註 40：陳書梅，張曉玲，陳綉麗，〈公共圖書館推展書目療法服務之實務探討——以臺中市立圖書館為例〉，《公共圖書館研究》，10 期（2019 年 11 月 15 日），頁 62-86。
郭千蜜，潘莉娟，〈高雄市立圖書館推展書目療法服務之實務初探〉，《公共圖書館研究》，10 期（2019 年 11 月 15 日），頁 104-119。
- 註 41：American Library Association, “Subscription Boxes”, <http://www.ala.org/tools/future/trends/subscriptionboxes/>。
- 註 42：胡心慈，〈公共圖書館推展發展性互動式兒童書目療法服務經驗談——以桃園市立圖書館「心靈處方箋」系列活動為例〉，《公共圖書館研究》，10 期（2019 年 11 月 15 日），頁 87-103。
鄭瑞蓮，〈從主題書展到「書目療癒區」——鹿野鄉立圖書館書目療法服務之實務經驗談〉，《公共圖書館研究》，10 期（2019 年 11 月 15 日），頁 134-155。
臺東縣鹿野鄉立圖書館，筆者個人 Email 通訊資料，（2020 年 12 月 11 日）。
- 註 43：沈秀茹，〈兒童與樂齡族之繪本書目療法服務——斗六市立繪本圖書館的實務工作分享〉，《公共圖書館研究》，10 期（2019 年 11 月 15 日），頁 120-133。
- 註 44：郭千蜜，潘莉娟，〈高雄市立圖書館推展書目療法服務之實務初探〉，《公共圖書館研究》，10 期（2019 年 11 月 15 日），頁 104-119。
- 註 45：同註 6。
- 註 46：康芳芳，「圖書館舉辦閱讀療癒活動」，蘇州大學圖書館，<http://library.suda.edu.cn/b0/5b/c4024a45147/page.htm>。
- 註 47：洪敦明，梁鴻翔，楊文琳，潘云薇，〈療癒閱讀 走出情緒困境〉，《書香遠傳》，137 期（2018 年 5 月），頁 10-19。
國立公共資訊圖書館，主題活動：幸福選書師，<http://publiclib.npi.edu.tw/index.php/theme-activities/book-advisor>。
- 註 48：同註 18。
- 註 49：姜雄，「杭州圖書館首推“閱讀療癒” 讀書可緩解負面情緒」，<http://st.zjol.com.cn/12st/system/2013/05/06/019320490.shtml>。
- 註 50：臺北市立圖書館，「木柵分館『駐館律師諮詢』服務，歡迎預約報名！」，https://tpml.gov.taipei/News_Content.aspx?n=69875ADDA924B49&sms=9D72E82EC16F3E64&s=12BA98235574CD03&ccms_cs=1。
- 註 51：臺東縣鹿野鄉立圖書館，筆者個人 Email 通訊資料，（2020 年 12 月 11 日）。
- 註 52：S. R Ranganathan, *The Five Laws of Library Science*, (London: Edward Goldston, 1931).
[https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=uc1.\\$b99721&view=1up&seq=13](https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=uc1.$b99721&view=1up&seq=13)。
- 註 53：國家圖書館，「居家防疫 閱讀給力」，
<http://109read.ncl.edu.tw/homereading/index.html>。
- 註 54：國立臺灣大學社會科學院辜振甫先生紀念圖書館，「亂世心靈防疫書展--心靈處方箋的應用」，<http://web.lib.ntu.edu.tw/koolib/collection/covid19.html>。
- 註 55：陳書梅，〈繪本書目療法在兒童情緒療癒上之運用——從四川 512 震災與臺灣八八水災談起〉，《第八屆海峽兩岸兒童及中小學圖書館學術研討會論文集》，（臺北：中華民國圖書館學會，2010），頁 286-294。
- 註 56：同註 6。
- 註 57：閱讀與心理健康，「普悠瑪事故讓人震驚，更令人對消逝的生命深感不捨。」，
<https://www.facebook.com/289723018041227/posts/769426760070848>。
- 註 58：國立臺灣大學圖書資訊學系，「公益演講：書目療法在哀傷療癒上的運用」，
<https://www.lis.ntu.edu.tw/?p=7695>。
- 註 59：同註 19。

