

閱讀也可以很療癒 ~

《圖書館書目療法服務指引》出版了！

國立台灣大學圖書館 社會科學資源服務組組長 童敏惠

近年來全球世局紛擾動盪，加上 Covid-19 疫情肆虐，使得人心焦慮不安。在此時刻，如何舒緩負面情緒，安頓自我身心才是最重要的課題。因此，各式的紓壓和情緒療癒方式興起，其中，以閱讀來療癒心靈，促進心理健康，提升心理韌性與挫折復原力 (resilience) 的「書目療法」(bibliotherapy)，更是隨手可進行的最佳解憂良方。

長久以來，世界各地已有許多教師或圖書館，會提供情緒療癒圖書和影音資源給學生或讀者，以協助其調適負面情緒，解決情緒困擾問題，並提升心理韌性。自 2006 年起，台灣也有許多中小學教師、公共圖書館、大學校院圖書館和醫學圖書館，體認到閱讀具有情緒療癒的功能，進而針對不同族群的情緒困擾問題，提供適切的情緒療癒素材，並辦理相關活動，成為民眾的「解憂書房」或「心靈療癒書房」，推展所謂的「書目療法服務」(bibliotherapeutic service)。有鑑於圖書館推展書目療法服務的趨勢，國家圖書館乃委託國立台灣大學圖書資訊學系陳書梅教授研訂與撰寫《圖書館書目療法服務指引》一書，並於今年三月正式出版。

此服務指引共分為五章，其中，前三章說明研訂之動機與目的、過程與方法；在第四章中，則先解說何謂書目療法與圖書館書目療法服務，包括：書目療法的情緒療癒原理與類型、情緒療癒素材的選擇方式；同時，也詳述圖書館該如何規劃書目療法服務的項目；另外，亦針對圖書館在推展書目療法服務的過程中常見的困難，提出解決方案。非常具體實用的是，此章節中分別以繪本、心理自助書、電影、音樂歌曲為例，透過分析素材特性，讓教師或館員能了解到何者才是優質的情緒療癒素材。第五章則敘述，26 所台灣推展書目療法服務較具特色的圖書館，所辦理之各式書目療法服務情形及照片。最後，亦有附錄列出書目療法參考資源與各類情緒療癒素材的選擇管道。透過第五章和附錄，圖書館從業人員可以更加了解該如何挑選優質的情緒療癒素材，以及書目療法服務之具體實務。

本書之內容紮實而豐富，理論與實務並重，對尚未提供書目療法服務，但想要推展的教師和圖書館來說，正是一本最佳的入門書；而對已實施書目療法服務的機構來說，亦可參考、觀摩書中所列之圖書館的作法，藉以相互學習仿倣，讓服務更多元、更精進。

想要一睹為快嗎？可洽國家圖書館、各大政府出版品展售中心，或直接至國家圖書館網頁，下載電子版 https://www.ncl.edu.tw/periodical_305_1103.html。

#書目療法 #書目療法服務 #圖書館 #國家圖書館 #陳書梅