

## 107年度閱讀、健康、堅韌力-書目療法專業知能研習班心得分享

名稱：閱讀、健康、堅韌力-書目療法專業知能研習班

日期：2018年7月16日-20日

感謝校方的支持，讓我有機會參加中國圖書館學會第一次在暑期研習班中開設的書目療法主題研習課程。茲將五天研習的重點及心得整理如下，與同仁一同分享學習，希望藉由這次研習所學，未來能在圖書館推行書目療法服務，提供全校師生一處心靈療癒所。

主題一：閱讀，預約健康幸福人生—談「書目療法」與情緒療癒 陳書梅老師

(一)何謂書目療法：

書梅老師說：每個人多少都會有情緒低落的時候，而透過適當的圖書、音樂、電影等素材，來讓自己撫平負面情緒，並冷靜思考與面對所遭遇的情緒困擾，即是「書目療法」。透過書目療法，可以照見自己的處境，跳脫負面情緒，並帶著愉悅和希望，勇敢面對自身的難題。善用書目療法，選擇適合的素材來進行療癒閱讀，能幫助自己走出生命的低潮(即：挫折復原力、自癒力)。

(二)圖書館角色定位翻轉：

圖書館不再只是知識傳播的殿堂或是休閒娛樂中心，更應該是心靈療癒所，提供書目療法服務，滿足讀者「想被療癒」與「心理健康促進」的需求，協助讀者邁向健康幸福的人生。以中山醫圖來說，圖書館可以與健康中心、心理系合作，提供書目療法服務，扮演關鍵性的資訊提供者角色，培養師生挫折復原力，增進師生的身心健康與幸福感。

(三)如何選擇與分析書目療法素材：

覺得這一部分是比較困難的，需要透過許多的學習，才有辦法分析出一本書或者影音資料是否適合當作書目療法的素材。但身為館員可以發揮查找蒐集資料的能力，先從已有建置書目療法的圖書館著手，書梅老師相關研究的出版品及研習講義內容亦提供了相當豐富的資源，這些都是珍貴的參考來源，可先將這些書目資料蒐集起來加以整理分析。

繪本：以圖畫為主，文字為輔，包括兒童繪本及成人繪本，要有故事性但不說教。

心裡自助書：內容提供解決問題的指導方法，可以協助讀者改善自身狀況或面對的情緒困擾，鼓勵讀者發展相關知能，以解決個人問題，最終增進幸福感的心理類書籍。這類書籍的選擇原則對於該書作者是否為該領域之專家或作者權威性尤其特別重要。

小說：例如壓抑自我的人可以看解憂雜貨店、舒緩至愛離世的悲痛心情可以讀ps.我愛妳

詩歌：例如面對生活中各種事情感到不滿時可以朗誦宋代無門慧開禪師的無題「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節」。

音樂療法：無形的情緒療癒師，以音樂作為療癒情緒的媒介，從而轉化個體負面心理或情緒狀態，並增個體身心健康的一種輔助性心理治療方式。

電影療法：針對遭遇情緒困擾問題的當事者，以觀賞具有情緒療癒效用之電影作為輔助心理治療的工具。

(四)選擇書目療法素材的管道：

包括專書書目、報章雜誌開立的書單、已有推行書目療法的圖書館或相關單位的網頁、網路書店等，都是尋找書目療法素材的管道。

(五)圖書館如何推展書目療法服務？

運用「遊戲化」概念：

1.針對特定族群(失戀者、失親者、樂齡者等)的情緒困擾問題，辦理情緒療癒主題書展

- 2.建置網頁，提供情緒療癒素材書目清單
- 3.辦理療癒閱讀相關活動(可以異業結盟，例如與身健中心、心理系等合作)
- 4.設立書目療法素材專區(要佈置出溫暖溫馨的氛圍)

#### (六)書目療法服務不聚焦於短期成效

如同「教育，百年樹人」的理念，閱讀療癒是一種心理輔助療法，圖書館原本就握有資源，如何把正確的資源推薦介紹給需要它的讀者，進而幫助到讀者，身為圖書館員責無旁貸。

#### 主題二：療癒繪本是怎樣誕生的？—談療癒繪本的發想、編輯和推廣 沙永玲執行長

這堂課邀請了小魯文化出版社的沙永玲執行長來分享一本繪本是如何誕生的。執行長先分享了她的經歷，像是說故事一樣有趣，所以她可以成功的出版許多本暢銷的繪本。也由於她的分享讓我了解到，一本繪本的產生並不是那麼的容易，尤其是兒童的繪本，需要負有教育意涵，很感動她為兒童出好書、為兒童精挑細選世界一流繪本所做的努力。聽了執行長分享的許多故事中，我才知道原來社會上還是很多人默默的為自己所堅持的理想而努力奮鬥著，真的很讓人欽佩。?

#### 主題三：打開青春期孩子的心-李偉文醫師的「電影療法」經驗談 李偉文醫師

李偉文醫師是本校牙醫系畢業的校友，除了牙醫師的身分之外，他同時也是一名作家和環保志工，出版許多本暢銷圖書。李醫師先分享了閱讀的重要性，他說喜歡閱讀是幸福的人，閱讀可以救命，歡樂時將我們推向更明亮的高度，困頓時書籍如巨靈之掌將我們托起(旅美作家張讓)。閱讀教我們體會世界的生命力，讓原本無法整理的情緒，透過閱讀，不會以為自己的經驗是獨一無二而陷入深淵。

在談到電影療癒的部分，李醫師則提到：把家裡或教室當成電影院，成為孩子夢想「起飛的地方」，陪孩子看電影的美好時光，會是孩子夢想「起飛的時刻」。有了感動，電影中傳遞的訊息就能融入我們自己的經驗，成為生命的活水源頭。電影是八大藝術集大成者(文學、繪畫、音樂、舞蹈、雕塑、建築與戲劇)，與孩子共讀電影可以培養孩子的國際觀與多元視野，也可以增進親子互動及孩子發問的能力；情緒在觀看影片中被撫慰、被理解，當他們遇到挫折困頓、憂傷沮喪時，影片中某些畫面或情節也許可以成為支持他們渡過困境的力量。

李醫師分享的電影療法經驗談，雖然不是像陳書梅老師一樣運用學理的方式來分析認同、淨化、領悟之心理歷程，但一樣都是希望透過電影，能達到舒緩負面情緒的效果，可以作為輔助心理治療的工具。

#### 主題四：臨床心理師的「團體詩歌療法」—談「創造性詩歌寫作」療癒效果 黃龍杰心理師

這堂課的主講者是黃龍杰心理師，他分享面對焦慮症和憂鬱症的患者，除了生物化學藥劑的治療之外，透過詩詞(心藥)的療癒，可利用來活化團體治療中某些治療性因素。

精神疾病的相關主題是我沒有接觸過的領域，透過黃心理師的分享，才知道原來有很多是在青少年時期不明原因的發病，才住進到精神療養院或者不斷的進出醫院接受治療。而心理師或相關醫護人員，可以透過詩歌、詩詞等協助這群需要幫助的身心障礙者，提供音樂治療、藝術治療，而這些患者可能有認知功能上的限制，感受和表達很侷限，所以不要期待有太多內省的探索，只需要把重點放在建立正向的社交技巧，鼓勵朗誦、專注聆聽，準確解讀、尊重讚美、分享經驗等方面即可。

#### 主題五：繪本與幼兒之情緒療癒—小兒科醫師的門診經驗 吳淑娟醫師

這堂課是由羅東博愛醫院兒科吳淑娟醫師來分享，他說兒科醫師是幫孩子說道理給家長聽的人，她分享了許多診間的個案，例如幼兒的分離焦慮、耐心的發展、說謊、尖叫憤怒、自我中心等主題，可以提供哪些閱讀處方給家長，讓家長陪同孩子透過繪本或童書的閱讀與引導，而獲得情況的改善。

許多國際論文已指出，由醫師介入推廣早期親子共讀，可以改變嬰幼兒家長對親子共讀的態度，促進幼兒腦部及語言發展與就學後的學習能力，故「從孩子出生後，即可開始唸故事書給寶寶聽」，已成為許多國家兒科醫療與教育界給嬰幼兒家長的建議。美國兒科醫學會於2014年，將「主動建議家長儘早唸故事書給寶寶聽」納入兒童醫療照護政策之一。台灣兒科醫學會於2016年建議儘早開始親子共讀，幫助大腦發展，而衛福部國健署於2018年已將宣導親子共讀納入「母嬰親善醫院」評鑑項目。

#### 主題六：從兒童心智發展觀點談兒童療癒閱讀 陳質采醫師

這場次是由桃園療養院兒童青少年精神科主任陳質采醫師主講，陳醫師從認知心理學的專業的角度帶領學員了解閱讀繪本對兒童心智發展的正面影響，並指導學員如何從認知發展角度選擇繪本材料。

#### 主題七：推廣書目療癒實務分享

最後一天是由已經施行書目療法服務的圖書館館員來進行實務分享，國立清華大學南大校區圖書分館于美真主任分享「心靈驛站」建置的過程，以及迄今已成立10年的心靈驛站如何促進大學生的心理健康；其次由台北市萬興國小圖書館曾品方館員分享「心閱讀」療癒閱讀專案活動的推廣經驗；最後一場是公共圖書館的分享，由桃園市立圖書館胡心慈組長介紹該館舉辦的療癒閱讀相關活動，包括講座、主題書展等，未來更希望推廣至街友服務的層面。

五天的研習收穫很多，深深感受到陳書梅老師對於書目療法推廣的不遺餘力，醫界從業人員和圖書館同道也都在各自的崗位上用心和努力，相信一定會有更多的人了解書目療癒的精神和理念，進而一起學習，對於促進個人心理健康是有很大助益的，期待書目療法能獲得的更大眾的迴響與支持。