

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

郭千蜜 ◎ 高雄市立圖書館三民分館主任

壹、推動「發展性兒童書目療法服務」

一、前言

處在電視、電玩和網路所構築的聲光世界中，兒童與書本的距離愈來愈遠，心靈也日益空虛。除課業負擔的傳統考試壓力外，校園中暴力、性侵害等霸凌現象激增，不但使校園安全亮起紅燈，更添增兒童心理上的負擔。同時，臺灣經濟環境惡化，失業率節節上升與各項民生物質價格飛漲的情形下，讓很多家庭的生活陷入困境，甚至衍生父母帶孩子一同走向絕境的人倫悲劇。而社會環境及人口結構改變，造成單親、隔代教養家庭所占比率亦逐年升高，亦是造成兒童不幸福的原因之一。因此，在眾多社會問題下，兒童愈來愈不快樂，不僅影響孩子正常的身心發展，亦使得社會潛藏了許多令人不安的隱憂。

二、兒童書目療法的意義與價值

現實生活中，成人遭遇挫折或是心理壓力的問題時，往往會用壓抑、逃避、借酒澆愁等方式來處理。而兒童情緒問題常因年齡及表達能力不足，難以讓大人注意及瞭解其內心情緒，便因此失去與大人分擔並獲得及時紓解的契機。在長期的心理壓抑下，易造成負面的認知、人格異常及價值觀的扭曲，形成「性格包袱」的一部分，使兒童在未來的人生旅程裏碰到挫折不易自我調適，產生失眠、憂鬱、畏懼等情緒困擾問題，甚至出現酗酒、自我傷害等行爲。

然而，若能透過各種閱讀素材，並經由館員指導或同儕讀書會協助兒童有計畫的閱讀，讓兒童歷經對故事內容的投入、角色認同、人物投射、淨化、領悟調適、應用等不同階段，使其內心情緒獲得釋放，以改善其思維方法、協助兒童人格的形成及導正，進而避免情緒困擾的惡化，並減少社會問題的產生。（王萬清，民88）而由於兒童利用公用圖書館的頻率極高，因



此國內學者陳書梅教授認為若能在目前既有說故事與讀書會等兒童閱讀活動的基礎上，進一步施行發展性兒童書目療法服務，將是圖書館創新服務與永續發展的契機。（陳書梅，民96）爰此，本館乃在施純福館長帶領下，思考如何針對本館兒童讀者推展發展性書目療法服務，期能提升兒童之閱讀能力並建立閱讀習慣。同時亦期能藉由多元、特定性主題的閱讀素材，讓有情緒困擾的兒童經由與閱讀素材的互動，達到內心情緒的釋放。而無情緒困擾的兒童則可經由主題書目閱讀，了解負面情緒形成及紓解方式，進而知己知彼，形塑健全人格。此外，由於兒童至青少年階段是人格發展的關鍵期，讓兒童學會「以正確的方式宣洩情緒」更形重要，且「情緒紓解」不僅適用於兒童現階段的情緒困擾，在其日後之成長過程，甚至踏入社會面臨挫折時亦終身受用。

貳、高雄市立圖書館籌劃「發展性兒童書目療法服務」的過程

一、緣起

過去即曾有科學家預言，21世紀醫學將聚焦在人類大腦的防治疾病、增進心理健康等作用上。2006年10月19日，本館推廣組邀請國立臺灣大學陳書梅教授擔任「高雄市立圖書館從業人員在職進修研習課程」的講師，講授議題為「公共圖書館與書目療法服務」，在課程中，陳教授詳述了書目療法服務之意涵、功能、基本概念等，其中陳教授更強調「圖書館為一成長有機體，必須要與時俱進，面對後現代社會民眾精神文明貧乏，使個人情緒療癒與紓壓需求日增，而文獻顯示，圖書資訊資源具有情緒療癒之效用，可說是人們的『心靈維他命』與『心靈藥方』，且圖書館典藏著多元豐富的圖書資訊資源，因此，實可嘗試扮演民眾『心靈療癒所』的角色，施行書目療法服務，提供有情緒困擾的讀者適當的閱讀素材，以協助民眾紓解負面情緒與心理壓力」。（陳書梅，民95）同時，陳教授亦提及目前英美等各國圖書館施行書目療法服務之現況，而臺灣目前則尚未展開系統化之大規模研究。又有鑒於2006年中國大陸全國科普日活動展覽會，中國圖書館學會揭櫫的主題：「圖書館：現代生活的第二起居室——健康閱讀快樂生活」，及推出由專家為讀者推薦的「常用閱讀療法處方」，宣傳「以書當藥」的理念，使民眾瞭解「閱讀」的功能不僅是心靈的補償與治療，同時亦具有預防情緒障礙的作用。（王波，2007）因此，本館館長與同仁們皆體認到民眾對書目療法服務之需求及施行之必要性。同時，2006年本館藉由「行動圖書館」暨「故事媽媽列車」的活動，有機會接觸許多的兒童，並聽取其心聲，在討論的過程中發現很多兒童心靈上並不快樂，進而引發本館籌劃發展性兒童書目療法服務的動機。

二、成立任務小組

2007年1月，本館在施館長的領導下，成立「發展性兒童書目療法服務推動小組」。成員包括本館黃錦綿秘書、採編組陳逸燦組長，左營分館黃憐姬主任、鹽埕分館陳岬主任、新興分館劉淑芳主任、三民分館郭千蜜主任。小組成員也延攬本館長期帶領兒童讀書會及說故事非常有經驗的志工，有王怡鳳、張玉嬋、關翠華、黃惠英、毛美遐、柯香君等共計六人，以補強本館同仁對繪本的熟悉度及接觸兒童閱讀經驗較少的部分。小組成員共12人，由三民分館郭千蜜主任擔任小組召集人，負責連絡、控制進度、整合等相關事宜。

三、進行先期培訓

由於「兒童書目療法服務」為十分專業之領域，成員即使具有圖書館專業背景尚對其意涵不甚了解，何況是故事媽媽成員及一般讀者。因此本館乃於2007年2月5日至9日，於高雄市公教人員人力發展局辦理一場為期三日的「城市閱讀工作坊——親子共讀種子人員培訓班」，讓小組成員就「兒童書目療法服務」其意義、作用及未來如何進行有初步的認識與了解，以及兒童在不同階段的身心發展過程。課程內容包含：陽明大學神經科學研究所洪蘭教授主講「閱讀的神經機制」，國立臺灣大學圖書資訊系陳書梅副教授主講「兒童閱讀與圖書館書目療法服務」、「書目療法服務案例探討」及專職創作者林世仁主講「兒童讀物的選擇、欣賞與導引」、「童話欣賞及其親子共讀上的運用」等課程。其中又以陳書梅副教授主講之主題「兒童閱讀與圖書館書目療法服務」及「書目療法服務案例探討」，為此次課程研習重點。參加對象為本館同仁19人及本市國小教師共100人，除培訓小學教師及圖書館館員成為推動親子共讀的種子尖兵之外，也為本館將來推動兒童書目療法服務進行未來之規劃及先期人力之培訓。

除此之外，「發展性兒童書目療法服務推動小組」以讀書會為學習型組織形式，定期開會研讀、討論書目療法相關文章，並參訪「羅慧夫顱顏基金會」南部分會，了解該單位以繪本輔導兒童的經驗及作法。

四、討論過程與共識

1. 施行對象及服務層面

由於12歲以上兒童已進入青春期，其心智成熟度及心理發展起伏大，也較為複雜，特別需要溝通、輔導及諮商技巧，尤其須以了解青少年心理發展過程及具有輔導專業背景及經驗者方可勝任，亦較具權威性。然考量本館任務小組成員無此專業背景及能力，乃借重本館故事媽媽



志工長期與兒童接觸互動的閱讀推廣經驗，及小組主管成員熟悉書目的圖書館專業背景，決議以6-12歲的國小兒童為施行對象，並提供相關閱讀素材予家長、學校教師及親子共讀之建議書單。同時以不主動提供面對面的輔導，而由兒童與書本的自我互動，讓兒童達到自我領悟效果為原則。換言之，本館決議由施行發展性兒童書目療法服務開始。

2. 決定閱讀素材

繪本常以兒童熟悉的動物為主角，具有內容活潑、角色生動、文字精簡、插圖生動有趣等特質，除可讓兒童加深印象，同時在處理性侵害、死亡等特殊主題上，透過以動物為主角的方式呈現，亦使敏感議題較不直接被討論，因此工作小組乃決定以兒童繪本作為主要素材來源。

3. 決定名稱

考量公共圖書館讀者群的年齡、教育程度、職業及學習認知能力等背景之差異性及複雜度，本館認為「書目療法」一詞較難為公共圖書館讀者所理解，因此現階段僅提供紓解情緒之建議書單，並不涉及任何輔導及治療功能，乃以「兒童情緒圖書」一詞取代「書目療法」作為本館統一用語，淺顯易懂且亦符合現況。

五、書單蒐集過程

1. 書目參考來源及確認主題：

書目類別來源主要參考花蓮師院社教系林偉信教授「引導小朋友學習的25類童書」，但排除其中與情緒紓解較無直接關係的類別，如「可以引導小朋友瞭解笑容可貴的繪本」、「可以鼓勵小朋友自由創作的書」或「可以引導小朋友瞭解讀書真好的繪本」……等。同時決議以「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」等六大主題為蒐集範圍。

其中，「生命課題」包含「勇於做自己」、「面對成長」、「面對死亡」、「瞭解生命」四種子題。「甜蜜家庭」包含「兄弟姐妹」、「失親」、「有關爸爸形象」、「有關媽媽形象」、「長輩」、「家庭關係」六種子題。「情緒管理」包含「紓解害怕」、「紓解脾氣」二種子題。「同儕關係」包含「珍惜友情」、「霸凌bully」二種子題。「挫折與調適」包含「身心失能」單一子題。「尊重與包容」包含「兩性平權」、「性問題」、「種族歧視」及「職業平等」四子題。

兒童情緒圖書主題類別及包含子題一覽表

情緒主題	子 題
生命課題（共210本）	勇於做自己（97本）、面對成長（43本）、面對死亡（45本）、瞭解生命（25本）
甜蜜家庭（138本）	兄弟姐妹（20本）、失親（21本）、有關爸爸形象（29本）、有關媽媽形象（48本）、長輩（10本）、家庭關係（10本）
情緒管理（66本）	紓解害怕（40本）、紓解脾氣（26本）
同儕關係（95本）	珍惜友情（89本）、霸凌（bully）（6本）
挫折與調適（24本）	身心失能（24本）
尊重與包容（25本）	兩性平權（2本）、性問題（4本）、種族歧視（4本）、職業平等（15本）
其他（176本）	解決問題（41本）、生活習慣（25本）感恩惜福（5本）、分享（10本）

2. 任務分工：

小組成員12名，考量成員之背景及專長，由具圖書館學專業背景的館員，搭配推動兒童閱讀經驗豐富的志工，以兩人一組的方式互補其背景及經驗的不足，就各組分配負責之主題類別分組進行書目蒐集工作。

3. 書目內容格式：

每一本情緒圖書介紹項目包括：書名、分類號、作者、圖畫者、情緒類別、故事內容介紹及功用，同時註明分類號便於讀者借閱或預約，詳細如下所示。

書名：大象男孩 機器女孩	分類號：J 859.6/4704
作者：郝廣才 圖畫者：田中伸介	
情緒類別：挫折與調適	
故事內容 介紹：	
<p>如果一顆星星代表一個生命，每個生命的光都不同，不同的光交織燦爛的天空。但有些星星會陷入冰冷的雲坑，平常的光穿不過烏雲層層，爲了發出更強的光，他們會比別人痛……。」這是《大象男孩與機器女孩》繪本的開場。爲了發光，忍受旁人不能忍之苦，如同大象男孩祥祥與機器女孩珊瑚。</p>	



功用：

透過圖像讓孩子體會特殊生命，讓孩童學習同理心，並儲存克服未來困難的能量，這是一本非常適合親子共讀的書。

參、「兒童情緒圖書」推廣

一、故事媽媽到小學說故事

結合本館故事媽媽的人力，利用小學晨光時間與學童分享，介紹情緒圖書的故事內容。

二、至各機構辦理推廣活動

利用故事媽媽對繪本的熟悉度及生動的肢體語言，在醫院、早療中心、啓智學校、育幼院等地方，以生命教育繪本為主題，結合戲劇方式傳達生命教育的意涵。

三、結合媒體的傳播力量

本市故事媽媽與電視臺合作製播節目，在高雄電臺主動開播「故事媽媽」節目，週一、週二晚上8:00-9:00「幸福圖書館」單元及慶聯港都電視臺週一晚上9:00「e寶說故事」單元，由本館故事媽媽說故事，透過媒體的力量，加深兒童情緒圖書推廣的層面。

四、透過高雄市立圖書館全球資訊網站行銷

相關書單在本館網站首頁「館藏查詢」——「兒童心靈維他命」單元，可查詢各主題書單及內容介紹。

肆、管理方式

為便於讀者辨識及館方典藏管理，將兒童情緒系列圖書以不同顏色之標籤，貼於書籍索書號上方固定位置，並於標籤上註明主題名稱。以紅色、綠色、橘色、咖啡色、粉紅色、藍色分別代表「生命課題」、「甜蜜家庭」、「情緒管理」、「同儕關係」、「挫折與調適」、「尊重與包容」。同時於本館三民分館一樓兒童室設置「兒童情緒圖書」專櫃並提供外借服務。

伍、結語

本館為公共圖書館，服務對象所涉及年齡層極為複雜。因此，考量本館人力與操作之單純性，目前本館發展性書目療法服務施行的對象僅及於兒童，亦僅提供分類主題書單，且為由志工進行導讀或兒童自主閱讀之施行模式，與理想的書目療法服務尚有一段距離。雖然目前未臻完美，但至少是一個好的開始，也是本館試圖在推展兒童閱讀之餘的一項新嘗試，在規劃發展性兒童書目療法服務期間，館員及志工雖然耗費相當多的時間、人力，但皆感到受益良多。尤其，在今日媒體上頻傳有關霸凌、暴力、性侵害及校園犯罪事件的新聞，校園安全亮起紅燈，兒童快樂指數降低，同時也突顯出兒童的情緒問題需要大家的關注、重視與紓導。除了政府應以提升人民幸福感為施政主軸，並研擬相關配合措施外，公共圖書館在此關鍵時刻，應更積極的介入，以圖書資訊資源為媒介，結合相關專業，發揮功能性閱讀，以協助國家未來的主人翁快樂、健康的生活。

參考文獻

王萬清（1999）。讀書治療。臺北市：心理。

王波（2007）。閱讀療法。北京：海洋。

陳書梅教授在民國95年10月19日，於「高雄市立圖書館從業人員在職進修研習班」中講授「公共圖書館與書目療法服務」之課程提及此觀念。

陳書梅（民96）。圖書館書目療法服務。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8-40）。中壢市：編者。

後記

本館推展「發展性兒童書目療法服務」，承蒙國立臺灣大學圖書資訊學系陳書梅副教授詳細指導，並對本文熱心斧正，特此致上本館最深的謝意。