

書目治療在公共圖書館之應用

The Application of Bibliotherapy in Public Libraries

柯明秀

Ming-Hsiu Ko

國立臺灣大學圖書資訊學研究所碩士生

Graduate Student, Institute of Library and Information Science, National Taiwan University

【摘要】

公共圖書館的讀者中，除了問題讀者之外，一般正常的讀者也可能有心理問題與偏差行為。歐美許多公共圖書館的讀者服務中，已經隱含了書目治療（Bibliotherapy）的概念與作用，即透過閱讀方面的指導來減輕讀者的身心問題，許多實證研究結果顯示，書目治療作為一種輔助療法的確有其正面功效。因此，本文淺論書目治療的理論與實務，說明書目治療在公共圖書館讀者服務的應用，並簡介國外公共圖書館實施書目治療的成果，希望能給國內公共圖書館一些啟示與參考。

【Abstract】

Librarians often encounter trouble patrons, or normal patrons with deviant behavior or mental problems. Empirical Studies have shown that bibliotherapy could help people solving some emotional or behavioral problems. This article is to describe the theory and practice of bibliotherapy, and its application in public libraries.

關鍵詞：書目治療、公共圖書館、讀書會、閱讀指導

Keywords: Bibliotherapy, Public Library, Reading Discussion Group, Reading Guidance

壹、前言

根據歷史記載在西方透過閱讀來改善人們的精神或情緒狀況，已有數百年的歷史。在 1930 至 1970 年代，「書目治療」(Bibliotherapy) 的概念受到重視並且廣泛傳播，吸引歐美心理學、圖書館學、護理、教育及社工等專業人士投入相關的理論與實務，而蓬勃發展，而於 1980 年代後逐漸淡出學理的討論，以學校教育及圖書館讀者指導的應用為主要研究方向。(註 1)

許多文獻指出，書目治療起源於精神醫學，早期多半在醫院、療養院、監獄等機構或其附屬圖書館中實施；然而，隨著社會潮流的改變，其定位逐漸模糊，融入對「正常」讀者的閱讀指導之中，其功能不僅僅是補償與治療，同時也具有預防的作用。(註 2) 因此，歐美許多公共圖書館的讀者服務中，已經隱含了書目治療的概念與作用。(註 3) 國外有關「書目治療」的文獻雖然不少，但大多是針對兒童、身心障礙者、受刑人或老年人等特殊族群，討論公共圖書館針對一般讀者所實施之書目治療的文獻並不多。

「書目治療」對我國圖書館而言，仍是個陌生的名詞，目前在圖書資訊學領域的文獻極少，主要仍在理論及相關書目介紹的階段。然而，許多中小學輔導室、民間諮商機構及社工團體早已認識到書目治療的效果，經常應用到各種活動當中，如讀書會、個案指導、團體討論及讀書會等。

我國公共圖書館遍佈各城鎮，在圖書館事業發展白皮書中，更以「民眾的社區大學、文化活動中心、個人學習與心靈加油站……倡導地方讀書風氣，推展終身教育活動」為目標。(註 4) 公共圖書館的社區讀者中，不乏問題讀者，而一般正常的讀者，也可能有困擾問題與偏差行為。(註 5) 因此，本文淺論書目治療的理論與實務、說明書目治療與公共圖書館讀者服務的關連，並簡介國外公共圖書館實施書目治療的成果，希望能給國內公共圖書館一些啟示與參考。

貳、書目治療

一、書目治療的意義

書目治療一詞，英文為"Bibliotherapy"，但在許多文獻中，也常以"Reading Therapy"指稱，基本上兩者意思相同。(註 6) 目前美國許多圖書館的讀者服務中，"Bibliotherapy"與"Reading Guidance"有時候是一體的兩面，既有指導的功能，也有治療的效果，如果一定要區辨其中的差異，則前者指的是為特殊讀者(如受暴婦女、退伍軍人、殘障者)服務，後者則對一般大眾開放。(註 7) 在中文文獻中，名稱更多，包括書目治療、閱讀治療、讀書治療、圖書治療，或書目療法、閱讀療法等，不勝枚舉，本文採

用「書目治療」表示英文的"Bibliotherapy"，也可以避免「圖書治療」容易讓人誤以為可利用的資料只有圖書而已。

"Bibliotherapy"一詞源於希臘文，是 Biblion（圖書）與 Oepatteid（治療）的組合，1916 年 Samuel McChord Crothers 在《大西洋月刊》（Atlantic Monthly）所刊載的文章中，首次出現該詞。《韋氏新國際字典第三版》（Webster's Third New International Dictionary）的解釋為：在醫學與精神病學的治療中，以精選的閱讀資料作為治療手段，透過直接的閱讀指導解決個人問題。（註 8）

圖書館領域研究書目治療的大師 Rhea J. Rubin 認為書目治療是以媒體和讀者互動過程為基礎的一種活動設計。無論印刷或非印刷資料，皆須有指導者予以協助。（註 9）在《圖書館學與資訊科學大辭典》中提到，書目治療可說是一種溝通的過程，以圖書資料做為媒介，建立完善的溝通模式及治療氣氛，使病患樂於接受。（註 10）

劉焜輝指出書目治療是心理治療的一種，讓當事人閱讀與其問題有關連的主題，互相交談閱讀感想，以增進當事人對自己的瞭解、達到治療效果。（註 11）王萬清則認為讀書治療是諮商員利用圖書當媒介，激發當事人產生新的認知態度和行為，以解決問題的心理治療方法。（註 12）

書目治療是一個跨學科的領域，以心理學、精神病學、護理學、圖書館學、教育學、社會學，以及諮商輔導等學科之理論為基礎。鄧守娟認為書目治療的特色包括：以各種形式之閱讀材料為媒介、產生治療性或發展性的功效；另外，有些學者認為應包含引導性的討論。（註 13）

在功能方面，鄧守娟也歸納書目治療的目的，是解決讀者的問題，並滿足其心理需求，在閱讀過程中，藉由資料所傳遞的訊息，使讀者察覺自身的心理狀態，進而積極地改善。（註 14）M. T. Moody 則認為書目治療的作用有四，包括：娛樂（Recreation）、提供有用的資訊（Useful Information）、益智（Intellectual Stimulation），以及領悟（Insight）。（註 15）

綜合上述學者的說法，書目治療可說是在專業人員的引導下，採用有計畫的閱讀方式，透過讀者與各類型文獻之互動，產生治療或發展性的功效。

二、書目治療的發展歷史與研究現況

早期的書目治療帶有強烈的宗教色彩，13 世紀時回教神職人員為病人頌誦「可蘭經」，作為醫療的一部分。到了 19 世紀，書目治療在歐洲已被普遍使用，且不再限於宗教書籍，英格蘭、德國和法國的醫生經常在處方中加入閱讀書單。美國醫生 Benjamin Bush 是第一位使用書單為精神失常患者治病的內科醫生，他呼籲精神病院不僅要提供醫療設備，還要提供有益精神健康的讀物。（註 16）

20 世紀起，透過閱讀資料治療病人的方式在美國醫學界活躍起來，不少研究都肯定此療法的功效，肯定閱讀在某些精神疾病治療過程中的價值。1904 年 E. Kathleen Jonse

是第一位受過「將圖書用於心理疾病專業訓練」的館員，也因為她的努力，以書目治病成為圖書館學的內容之一。（註 17）1939 年 Alice Bryon 發表"Can There Be a Science of Bibliotherapy"一文，認為圖書館館員需經過專業訓練，並累積實驗數據，才能使書目治療成為一門科學。（註 18）同年，美國圖書館學會（American Library Association，ALA）成立「書目治療委員會」，是第一個專門研究此議題的正式機構。（註 19）

1916 年 Samuel McChord Crothers 在《大西洋月刊》（Atlantic Monthly）所刊載的文章中，首次出現"Bibliotherapy"一詞，該詞於 1941 年在醫學專門辭典[Dorland's Illustrated Medical Dictionary]中首次定義為「利用書籍於精神疾病的治療」。1961 年《韋氏新國際字典第三版》（Webster's Third New International Dictionary）將之收錄為通俗字。（註 20）

1962 年《Library Trend》以專刊發表有關書目治療的文章。1964 年在 ALA 主持下，舉辦「書目治療研習會」（Bibliotherapy Workshop），該會由美國國家心理衛生研究所（National Institute of Mental Health）贊助，讓各學科專家交換彼此的經驗與見解。（註 21）

1970 年代後，由於社會潮流的演變，注重自我實現及自我分析，醫學領域的專業分工也越來越細，另一方面由於社區計畫的推行，美國許多州立醫院關閉，書目治療師轉任社區健康中心或擔任居家看護，書目治療的對象不再限於精神病患者，還包含了兒童、老人、殘障者、受刑人，以及困居家中者（Housebound People）。因此，書目治療雖然仍是醫學圖書館的重要課題，但逐漸融入社會成為公共圖書館的服務項目之一，在應用上慢慢地由臨床治療轉變為一般性閱讀指導（Reading Guidance）的角色。（註 22）

在研究現況方面，根據凌珊、華薇娜統計 1973 到 1981 年之間美國圖書資訊學領域的 1008 項博士研究中，只有 1%是關於書目治療的研究，而主題多半是對治療作用的測定，例如幫助青少年建立自信的效果、大學生對死亡觀點的矯正作用等。（註 23）

Margaret E. S. Forrest 以"Bibliotherapy"及"Reading Therapy"作為關鍵字查詢《Global Books in Print》、《Library and Information Science Abstracts》、《Medline》及《PSYCLIT》等資料庫，發現在 1993 到 1997 年之間有關書目治療的相關文獻共 111 篇，其中 57%是心理學領域的作者，20%是圖書館員，11%是護理人員，社工人員占 10%；而在研究主題方面，32%是針對兒童及青少年，56%是針對成年人及老年人，剩下 12%是討論學理或是實務經驗。（註 24）譚修雯則明確指出，書目治療的相關研究在 1980 年代後逐漸淡出學理的討論，以學校教育及圖書館讀者指導的應用為主要研究方向。（註 25）然而，「書目治療」對我國圖書館界而言，仍是個陌生的名詞，在圖書資訊學領域所做的研究極少，現有的書目治療相關文獻主要仍在理論及重要書目介紹的階段。

三、書目治療的歷程與機制

另一位研究書目治療的重要學者 Caroline Shrodes 在其 1949 年所發表的博士論文中，引用心理學中的精神分析（Psychoanalysis）與審美的觀念（Aesthetic Experience），並結合了臨床實驗，建立書目治療重要的理論基礎，對後學影響極深。Shrodes 在其論文中分析讀者的心理歷程，以解釋書目治療如何產生功效。（註 26）1950 年，David H. Russell 與 Shrodes 在"Contributions of Research in Bibliotherapy to the Liberal Arts Program Part I"一文中，主張將整個書目治療過程分為三個部分：（註 27）

- （一）認同（Identification）：讀者將故事主角的特徵歸因於自己，藉此獲得情感上的支持。
- （二）淨化（Cathasis）：讀者進入主角的世界，體驗故事中的情境，內心的焦慮得以釋放，原本的心理衝突恢復平衡。
- （三）領悟（Insight）：讀者省察閱讀的反應及影響，產生調適的作用，並在真實情境中採取行動。

王萬清綜合 Shrodes、A. M. Hynes & M. Hynes-Berry 及范美珠等學者的說法，主張完整的書目治療心理歷程有六階段：（註 28）

- （一）投入：讀者專注於故事內容，並選擇性知覺故事中的主角與事件。
- （二）認同：讀者對故事中的事件及背景產生認知，並依據個人經驗及知識進行理解、形成喜好感受。
- （三）投射：讀者以主觀經驗解釋主角的遭遇，並且積極參與故事中解決問題的行動。
- （四）淨化：讀者暫時忘記自己的身份，從主角的立場去感受故事情境與情緒的發展，再回到現實世界，省視自己剛才的反應。
- （五）領悟：讀者經由將自己與主角的比較，建構新的觀念，對行為產生調適作用。
- （六）應用：在新的觀念下，讀者在心中練習新的行為模式與反應，最後在現實世界中付諸實現。

在《圖書館學與資訊科學大辭典》中提到，書目治療是透過閱讀的方式，解決精神、情緒失控及社會適應不良者的困擾，其基本理念是：（註 29）

- （一）轉移患者的注意力，將他的精神自不健全的思想中移出。
- （二）引發患者的共鳴，透過投射作用，令患者能從回憶中宣洩負面情緒。
- （三）給予患者支持與關懷，建立自信。
- （四）協助患者有效自我控制，透過閱讀的滿足，使他能夠以積極的態度面對社會。

綜合而言，學者們普遍同意，成功的書目治療所經驗的過程是結構化的。（註 30）在書目治療的過程中，讀者透過認知、投射、移情及反省等心理作用，產生改善心理及情緒狀態、並且積極面對現實生活的效果。

四、書目治療的類型

歷來學者們對於書目治療的看法不盡相同，關於是否需要專業訓練與資格核定、如

何選擇閱讀資料、為何能夠產生治療作用、實施的成效如何量測、由誰來統籌管理等議題，目前都還沒有一致的共識。因此，關於書目治療的類型，也有各種觀點，最常見的分類是 Evalene P. Jackson、Rhea J. Rubin、F. A. Schrank，以及 Hynes 與 Hynes-Berry 等學者所提出的類型。

Jackson 將書目治療分為明確的（Explicit）與隱含的（Implicit）兩種，明確型的書目治療僅能由專業治療師來執行，而隱含型的書目治療則是圖書館所提供的讀者諮詢服務，由能夠運用文化資源（A Resource of the Culture）的人所執行，而其所發生的指導效果可能連指導者或讀者本人都未曾察覺。（註 31）

Rubin 依據治療人數、環境、治療者及目的等因素，將書目治療分為禁錮的（Institutional）、臨床的（Clinical）與發展的（Development）三種類型：

	禁 錮 的	臨 床 的	發 展 的
形 式	個人或團體，通常是被動的	團體方式，自願或非自願都有可能	團體方式，主動的、自願的
對 象	精神病患或受刑人	有情感或行為問題的個人	處於危機情況的正常人
治療人員	醫師及館員	醫師、心理工作者或館員	館員、輔導教師
資 料	傳統教誨性的	富於想像力的	富於想像力的及教誨性的
技 巧	討論資料	討論資料，強調讀者的反應與領悟	討論資料，強調讀者的反應與領悟
環 境	禁錮機構(Institution)或私人機構	禁錮機構、私人機構或社區	社區
目 的	資料提供為主，有部分領悟	領悟或行為的改變	正常人格發展及自我實現

資料來源：Rhea J. Rubin, *Using Bibliotherapy: A guide to Theory and Practice*, (London, Mansell: Oryx Press, 1978): 7.（筆者譯）

譚修雯認為，Rubin 的這三種書目治療具有共同特色，即閱讀後皆有專人指導進行討論，以達到治療的目的。（註 32）

Schrank 將書目治療分為治療性（Remedial）與發展性（Developmental）兩種，前者是由專業醫師或輔導者，以嚴重情緒與行為問題患者為實施對象，屬於心理治療的一種；後者則指一般讀者與資料之間的交互作用，以形成良好的生活適應，具有預防的效

果。(註 33)

Hynes 與 Hynes-Berry 依據「指導者的參與是否發生療效」，將書目治療分為兩種，哪一種的效果最好，目前尚無定論，各有其支持者。此二種為：(註 34)

- (一) 閱讀式書目治療 (Reading Bibliotherapy)：指導者推薦適當閱讀資料給讀者，互動發生於讀者與資料之間，透過讀者的閱讀行為，達到自我調節的功效，指導者的參與並沒有直接影響。
- (二) 互動式書目治療 (Interactive Bibliotherapy)：受過催化訓練的指導者，就閱讀資料與讀者進行認知的、情感的、問題解決的討論，促進讀者人格與行為的改變。互動式書目治療強調指導者與讀者之間的對話，而非讀者個人的閱讀行為。讀者、閱讀資料與指導者，是互動式書目治療的三大要素。

目前為止的書目治療應用研究中，大多數研究結果都肯定互動式書目治療的效果，認為在閱讀之後加上討論活動對讀者較有幫助。但也有部分研究結果顯示，讀者在閱讀適當的、精選的資料時，不需與指導者進行對話亦可產生認同、淨化、領悟的作用。(註 35)

五、實施書目治療的原則與技巧

Helen Elser 在美國州立醫院圖書館中參與書目治療計畫多年，他認為設立書目治療團體時，治療者或指導者必須堅持兩項重要原則，否則對讀者的幫助將會非常有限：(註 36)

- (一) 最重要的原則是，必須尊重每讀者，治療者或指導者必須有強烈的動機去協助讀者。很多人加入書目治療團體經常是為了建立名聲、權威性，甚至是工作升遷。
- (二) 其次為溝通能力的重要性，因為在聆聽及評估他人的談話時，人們很自然地會以自己的經驗知識做為判斷標準，結果可能因為認知上的差異引起不必要的衝突。

在書目治療的實務方面，J. A. Pardeck & J. T. Pardeck 將書目治療分為四個階段，並說明各階段所需進行之工作，最後的「追蹤策略階段」，是為書目治療效果加分的重要階段，治療者或指導者應善加利用。這四個階段包括：(註 37)

- (一) 準備階段：治療者和讀者相互瞭解，溝通對於問題的看法，達到初步共識。
- (二) 選書階段：了解讀者的閱讀程度與興趣，選擇相關書籍。
- (三) 實施階段：向讀者介紹閱讀資料，採用自行閱讀或由治療者朗讀的方式。
- (四) 追蹤策略階段：進行討論，或其他可增加書目治療效果的活動。

Oberstein & Horn 對學生實施書目治療的方法如下：(註 38)

- (一) 將個人問題帶進團體討論中。
- (二) 向學生推薦閱讀資料供其選擇。
- (三) 學生都能夠取得所需的閱讀資料。
- (四) 向討論團體的成員建議閱讀資料供其選擇。

(五) 給學生或討論團體足夠的時間閱讀資料。

(六) 意見交流及回饋。

F. A. Schrank 認為小學輔導教師利用書目治療時，可以下列步驟及提問來進行：
(註 39)

(一) 回憶或摘要故事：故事中發生了什麼事？

(二) 確認主角的感覺：主角做了什麼？他為什麼會這樣做？

(三) 確認自己與主角的情況：你曾遇到相同的問題嗎？你曾有與主角相同的感覺嗎？

(四) 搜尋故事結果：主角的行為有什麼影響？產生哪些改變？

(五) 歸納結論：如果換成是你，你會怎麼做？這個故事告訴我們什麼？

從上述觀點可知學者們普遍同意，成功的書目治療包含事前準備工作以及事後的回饋與評估，而指導者需要正確的態度與良好的溝通能力，以幫助讀者從認同、淨化到領悟、應用的階段，達到更進一步的治療效果。

六、書目治療的限制

有關書目治療的基礎研究仍處於不足的狀態，缺乏質量俱佳的實驗數據及應用研究，書目治療的功用至今仍有爭議。書目治療中的某些積極作用被支持者熱烈推廣時，其負面作用卻往往被忽略。學者曾報導在治療時未充分瞭解病人而導致其消沈情緒加重的案例，並且討論書目治療是否也有適應症、使用禁忌和副作用等問題，但有此遠見的學者仍屬少數。事實上書目治療與任何心理治療方法一樣複雜，其效果在相當程度上受制於指導者對讀者的瞭解、選書能力及溝通技巧等因素。(註 40)

綜合文獻中的討論結果，書目治療的限制包括：

(一) 讀者與治療人員本身閱讀與表達能力，會影響所選擇的閱讀資料以及溝通過程。
(註 41)

(二) 讀者很容易將自己的問題合理化，閱讀後反而加強了對諮商的抗拒。

(三) 讀者誤以為光靠閱讀就可以解決所有的問題，迴避其他的治療方式。事實上，閱讀後經歷難度較高的討論或諮商過程，才能令讀者真正的成長。因此，必須讓讀者瞭解閱讀只是一種輔助的方式。

(四) 透過書目治療得到的啟示與領悟很快就煙消雲散。(註 42)

(五) 書目治療隱含著倫理問題，包含個人隱私權、指導者介入程度以及資料保密等問題。(註 43)

參、書目治療實證研究

國內外有關書目治療的應用研究非常多，以下簡介五項針對不同類型讀者的研究結果，從特殊讀者（國小兒童、濫用藥物者）到一般成人（性功能異常之夫妻、患憂鬱症

之成人與中等教師)。在這些研究中，書目治療的實施都具有正面的作用，使讀者的心理及行為狀態獲得改善。

一、對國小社會畏縮兒童之輔導

鄧守娟在民國 85 年對 30 名國小五年級社會畏縮兒童進行書目治療，將他們分為互動組、非互動組與控制組，每組又分為高、低語文能力，除控制組外都接受八週的治療活動。

結果顯示，有進行書目治療的二組，在社會畏縮問題方面具有立即輔導效果，但是否互動並無顯著差異。語文能力的差異並不顯著，與實驗組別의 交互作用也不明顯。在質性評估上，互動式較能達到輔導的效果，但實驗的二組均認為在情緒、想法和行為上有正面的影響。(註 44)

二、濫用藥物者之書目治療

江振亨在民國 91 年以因藥物濫用而入監收容者為對象進行研究，將他們分為討論組(閱讀資料後寫下心得並參與團體討論)、閱讀組(閱讀資料後僅寫下心得)與控制組(不做任何活動)，每組八人，除控制組外都接受十週的閱讀活動。

量化研究結果顯示：實驗組(討論組與閱讀組)在消極逃避、內在抑制力、需求尋求等變項皆顯著高於控制組。而在質性分析上，實驗組成員在情緒、想法、人際互動上有顯著進步，此外，互動式書目治療比單純閱讀更能達到輔導的效果。(註 45)

三、性功能異常夫妻之書目治療

2001 年 Jacques J.D.M.Van Lankveld、Walter Everaerd 與 Yvonne Grotjohann 對異性戀性功能異常之夫妻，實施為期 10 週的認知行為書目治療，研究發現在 199 對夫妻的報告中出現正向的效果，包括對性行為之抱怨次數減少、性問題得到普遍改善、男性在治療後苦惱的問題比率減少。在該研究中，實驗組的男性在立即和追蹤效果上比控制組有成效，實驗組女性則僅在立即效果方面比控制組有成效，追蹤效果則無。(註 46)

四、成人憂鬱症患者之書目治療

Forrest 研究 1993 到 1997 年之間關於書目治療的文獻，發現大部分對成人所實施的書目治療，都是以治療憂鬱症(Depression)為目標(註 47)。Jamison 與 Scogin (1995) 從社區中徵求 80 位患有憂鬱症的成人，施以最小接觸認知書目治療(Minimal-contact Cognitive Bibliotherapy，即讀者與指導者僅有書信、電話或會面形式的接觸，但讀者本身的閱讀行為才是整個活動的重心)，結果發現實驗組在統計數據及臨床實驗上的表現都顯著優於控制組，且改善的效果能夠持續三個月之久。此外，實驗組也表現出正向的態度改變，負面想法顯著地減少。(註 48)

五、書目治療對中等學校教師心靈特質之影響

黃加如在其碩士論文之研究中，以國中、高中、高職教師共 16 人為對象，分為實驗組與控制組各 8 人，實驗組接受每週一次達 3 個月的書目治療，控制組則無任何處理。研究結果發現，經書目治療後，實驗組教師在心靈特質、自我超越、認知無常、理想主義及利他精神方面之表現均顯著優於控制組，在詮釋上述概念時也有顯著的正向態度改變。此外，大部分的實驗組成員對於該研究所使用的間接互動式讀書方案接受度很高，並且認為自己在教學、情緒、心靈特質等各方面均有正向的影響效果。（註 49）

肆、書目治療與公共圖書館之關係

國外研究書目治療的文獻雖多，但大多是針對兒童、身心障礙者、受刑人或老年人等特殊族群，討論公共圖書館中針對一般讀者所實施之書目治療相關文獻非常少。以下將討論書目治療對一般民眾開放服務的趨勢、與公共圖書館讀者服務結合的方式、國內外公共圖書館執行書目治療的案例，以及公共圖書館實施書目治療可能遭遇的困難。

一、對一般民眾服務是書目治療的趨勢

公共圖書館的社區讀者中，不乏問題讀者，而一般正常的讀者，也可能有困擾問題與偏差行為。許多文獻指出，書目治療起源於精神醫學，早期多半在醫院、療養院、監獄等機構或其附屬圖書館中實施；然而，1970 年代後，隨著社會潮流的改變，注重自我實現及自我分析，醫學領域的專業分工也越來越細，另一方面由於社區計畫的推行，美國許多州立醫院關閉，書目治療師轉任社區健康中心或擔任居家看護，書目治療的對象不再限於精神病患者，還包含了兒童、老人、殘障者、受刑人，以及困居家中者。（註 50）

因此，書目治療雖然仍是醫學圖書館的重要課題，但逐漸融入社會成為公共圖書館的服務項目之一，在應用上慢慢地由臨床治療轉變為一般性的閱讀指導的角色。書目治療的定位逐漸模糊，融入對「正常」讀者的閱讀指導之中，其功能不僅僅是補償與治療，同時也具有預防的作用。現在歐美許多公共圖書館的讀者服務中，已經隱含了書目治療的概念與作用。（註 51）

綜合文獻中所提到，形成這股趨勢的原因包括：

（一）各種社會問題引發之身心疾病有增無減

經濟不景氣、失業率攀升、天災不斷，民眾痛苦指數升高，憂鬱症已成為二十一世紀最重要的文明病之一，各種疾病引起的負荷或失能中，精神疾病是最重要的因素，其中又以憂鬱症最多，占 36.5%。根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）統計，目前全世界約有 3% 的人口（二億人）罹患憂鬱症，

但全球憂鬱症患者接受有效治療者不到 25%。世界衛生組織預測，至西元 2020 年時，憂鬱症將僅次於心血管疾病，成為影響人類生活功能的第二大疾病。（註 52）

國內調查則發現，18 歲以上嚴重精神病的盛行率已接近 1%，憂鬱症占 3%，即臺灣地區各式嚴重精神病患約十至十二萬人，憂鬱症患者則有三十至三十六萬人。（註 53）這些心理疾病患者，亦是公共圖書館的社區讀者，除現有的醫療體制、社會服務機構能提供協助之外，圖書館亦應反映讀者的需求，主動瞭解相關研究，在讀者服務中幫助讀者減輕人格發展與心理情緒方面的問題。（註 54）

（二）現代醫學開始重視自我治療與預防性治療

衛生署草屯療養院成人精神科主任胡延忠表示，憂鬱症的治療主要以藥物及認知行為心理治療為主，目前新一代抗憂鬱劑的副作用較傳統抗憂鬱劑大為減少，持續服藥治療六週，患者的症狀就有明顯改善。而所謂的認知行為心理治療主要在阻斷患者悲觀的想法，改變其思考模式，效果可與藥物治療相提並論，兩者一起進行治療效果更佳。（註 55）此外，現代醫學開始重視自我治療與預防性治療，科學家致力於開發人類大腦在自我防治疾病方面的功能；思想、意志、情感、信念在促進健康方面將發揮前所未見的功效。（註 56）

（三）書目治療是被認可的輔助性醫療

有關書目治療的基礎研究仍處於不足的狀態，缺乏質量俱佳的實驗數據及應用研究，書目治療確實的作用至今仍有爭議。即使如此，學者們普遍同意書目治療與音樂療法、工娛療法、社會療法、心理劇（Psychodrama）並列，作為一種輔助療法，的確有其功效與價值。（註 57）

（四）書目治療之角色已改變

隨著社會環境的改變，書目治療的對象不再限於精神病患者，並且慢慢地由臨床治療轉變為一般性的閱讀指導的角色。根據前述 Jackson、Rubin 與 Schrank 等學者對書目治療的分類，他們早在 70 年代已經主張圖書館讀者服務可幫助讀者形成良好的生活適應，促進人格發展與自我成長，並且有預防的效果。Elser 認為醫院圖書館應與公共圖書館互相配合，為病患及社區讀者組成完善的書目治療體系。（註 58）

根據 Patricia O'Neil Conrad 1990 年針對美國 Pennsylvania、Maryland、Virginia、North Carolina、South Carolina 與 Georgia 六州的公共圖書館參考與成人服務館員所進行的問卷調查，在回收的 58 份問卷中，超過三分之二的館員可接受在圖書館中所實施的書目治療，同時包含治療的與發展的目的。在其研究結果中，有一半的公共圖書館舉辦由館員所主持的讀書會（Reading Discussion Group），主題大部分與讀者所重視的議題有關，如女性研究、高齡化與職場問題

等，這些讀書會的確具有幫助讀者自我成長以及問題解決的效果；只有六個公共圖書館提供正式的書目治療服務，而該服務很明顯是針對特殊讀者如受暴婦女、殘障者與退役軍官所設計。這項結果支持 Clara Richardson Lack 的論點，他認為公共圖書館是以「讀書會」之名進行書目治療服務。（註 59）

二、書目治療已逐漸與圖書館讀者服務相結合

根據文獻中所描述的案例及現況，書目治療近數十年來已逐漸與圖書館讀者服務相結合，而結合的方式有三，以前面兩種最為常見：

- （一）閱讀指導，針對兒童及青少年所提供的服務，在中小學圖書館與輔導室業務中相當常見。
- （二）讀書會，通常是公共圖書館為一般成人所舉辦，幫助一群具有同質性的讀者瞭解或改善他們共同關心的問題。
- （三）讀者諮詢顧問服務（Reader's Advisory Services），在文獻中較少提到，但館員視讀者需求推薦適當書目，在某些情境下也屬於書目治療的一種。（註 60）

三、國內外公共圖書館書目治療應用實例

（一）Santa Clara County Public Library System

Lack 在美國加州 Santa Clara 公共圖書館的一個分館中指導讀者討論團體（Reader's Discussion Group），她選用短篇故事、戲劇及詩歌，主題是「做人」（Becoming Human）。在每週的討論中，讀者可以自由分享意見，例如他們為何覺得某些段落很重要。這個活動的目的不僅是鼓勵使用圖書館，同時也促進讀者的自我成長。讀者討論團體的效果良好，不但由六週延長為八週，在圖書館服務改進會議上，讀書會成員更要求將之列為例行性的活動。（註 61）

（二）San Jose City Public Library

美國加州 San Jose 市立公共圖書館針對年長者舉辦了一系列讀者討論團體的活動，一位心理學家自願擔任指導者，使用短篇故事來鼓勵讀者進行討論。剛開始這些年長者都相當害羞，數週至後他們才能夠侃侃而談。

有些館員也參與討論團體，之後他們覺得更能夠瞭解年長讀者的需求，也能做出更適切的回應，這是館員們的意外收穫。Lack 認為，應該將此活動列入館員訓練中。（註 62）

（三）Hamilton Public Library, Canada

加拿大漢米敦（Hamilton）市公共圖書館的網頁上，引用加拿大書目治療學會（Association for Bibliotherapy in Canada）創始人 Dr. Joseph Gold 的觀點，認為書目治療的目的在於幫助讀者建構、補償以及瞭解自己的生活，因此分別針對成人與兒童讀者提供特定議題的書目治療書單。其中針對成人讀者所提供的主題

包括：中年、背叛、心理疾病、老化與生存；而針對兒童的書單則有收養、死亡、新生兒、養育、戰爭、醫院及牙醫等主題；漢米敦市公共圖書館在每一個主題下都列出該館所收藏的相關資料，供讀者自行利用。在成人書單網頁的最上端，寫著「以治療為目的之文獻使用」。（註 63）

（四）行政院文化建設委員會災後重建計畫

根據衛生署之災後篩檢調查，九二一大地震後災民心理上產生反覆回想地震情景、情緒反應、錯覺地震再發生、睡眠障礙等急性壓力反應症狀，災後一個月內的創傷壓力症候群及其他精神疾病高危險群篩檢結果中，高危險比例亦高達 46%。行政院在第一階段的救災工作初步底定後，於民國 88 年 11 月 17 日邀集相關部會及學者專家、民間團體代表等，召開「921 震災後國人之心靈重建工作」簡報暨研討有關事宜會議，決議有關災後生活重建計畫「心靈重建類」由文化建設委員會（以下簡稱文建會）主辦，相關部會協辦，文建會並負責彙整各部會計畫送行政院核定。

在「心靈重建類」下的子計畫「永續書香歡喜情」計畫書中提到，災後心靈重建工作，主要有兩大方向，一為製作出版防災手冊及圖文影音歷史記錄，為歷史留下見證，並供防災及未來重建參考；一為藉由閱讀、文學及各類藝術活動的規劃及推廣，深入民眾生活，俾為民眾療傷止痛，早日迎向光明人生。在該計畫的具體措施中有「閱讀治療」一項，內容包含：實地訪視各災區圖書館現況，提供專業知識，輔導鄉鎮圖書館儘速重建復原，恢復營運；辦理行動圖書館、培育讀書會領導人、社區故事媽媽，輔導成立讀書會及相關推廣活動，激發社區閱讀書風氣，提供災民新知，使能自動自發，規劃重建家園。這項計畫由文建會、國立臺中圖書館、文建會中部辦公室以及南投縣政府共同辦理，進度編至民國九十三年。（註 64）

四、公共圖書館實施書目治療可能遭遇之困難

（一）對書目治療專業及資格的困惑

一直以來，對於館員實施書目治療是否需要專業資格核定，學者的意見相當分歧，目前仍未有定論。Conrad 的研究發現，超過一半的公共圖書館讀者服務館員認為，圖書館學在閱讀指導方面的知識與技能，已足夠應付書目治療服務所需，因為他們的閱讀指導相當重視心理學中人格發展相關知識；然而，關於書目治療的指導者是否需要資格審核，許多受訪者仍然感到困惑。（註 65）

（二）圖書資訊學教育中缺乏輔導與溝通技能之培養

在前述有關書目治療的意義與過程的討論中，皆指出書目治療指導者本身的「溝通」或「輔導」能力，對於治療的效果有很大影響。而圖書資訊學教育中，一直以來都缺乏足夠的溝通技能培養，以致於館員在讀者服務上經常發生人際關

係及心理上的衝突。唯有在圖書資訊學教育及在職訓練中改善此點，書目治療的實行才可能穩定發展。

（三）需要心理學家、醫師及輔導人員組成支援系統

學者們主張書目治療應由各領域專業人員組成之團隊來執行，館員在此團隊中之角色為觀察並回報讀者的改變，再由團隊決定後續要採用哪一種書目治療。在與醫護、輔導人員的密切合作下，館員主要的責任是蒐集圖書資料、提供讀者顧問服務、策劃並執行激勵性的活動、觀察與紀錄讀者的閱讀行為等。Conrad 認為上述由跨領域專業團隊所執行的書目治療，比較符合「臨床的」書目治療環境。（註 66）M. E. Monroe 則認為跨領域專業團隊合作方式，對公共圖書館中的書目治療更加重要，因為一般的館員並未受過心理學或輔導的專業訓練。Monroe 呼籲，如果無法在圖書館中組成類似的團隊，至少應尋求與社區健康中心等專業團體合作，尋求建立非正式的支援管道。（註 67）

（四）需要更多實證研究強化理論與實務的基礎

書目治療的相關研究雖然在 1930 至 1970 年代蓬勃發展，在 1980 年代後研究主題逐漸淡出學理的討論，以學校教育及圖書館讀者指導的應用為主，然而，從前述凌珊、華薇娜及 Forrest 檢索圖書資訊學領域之資料庫所得的文獻篇數稀少，可見學者關注的程度已經不如從前。

書目治療實際上是一種複雜的心理治療法，然而有關書目治療的基礎研究仍處於不足的狀態，缺乏質量俱佳的實驗數據及應用研究。因此，關於是否需要專業訓練與資格核定、如何選擇閱讀資料、為何能夠產生治療作用、實施的成效如何量測、由誰來統籌管理等議題，目前都還沒有一致的共識。然而根據 Conrad 的研究，書目治療為一般民眾所需，並且逐漸融入圖書館讀者服務，這樣的趨勢仍在持續中。因此，如何與其他領域的專家合作，充實書目治療的理論與實務，以應用到讀者服務上，值得公共圖書館未來繼續深入研究。

伍、結論

有鑑於各種社會問題所引發之身心疾病的增加，以及心理治療法的蓬勃發展，公共圖書館作為一個社會教育及服務的機構，書目治療確實是一個值得努力的方向。借鏡國外已累積的經驗，館員的訓練中應加強書目治療所需之相關技能；關於書目的選擇問題，亦再次顯示圖書館員具備專門學科知識的重要性。在制度方面，國內書目治療之作業規範及資格認定應予以標準化，並尋求建立跨領域的專業支援管道，以幫助館員有效實施書目治療活動。在學術研究方面，亦期待國內能進行書目治療的相關研究，以充實其理論與實務之基礎。

附註

- 註 1：譚修雯，「書目治療法之探討」，圖書與資訊學刊 9 期（民國 83 年 5 月），頁 23。
- 註 2：可參考：
- (1) Rhea J. Rubin, "Uses of Bibliotherapy in Response to the 1970s," Library Trends 28 (Fall 1979): 250.
 - (2) Helen Elser, "Bibliotherapy in Practice," Library Trends 60, no. 4 (Spring 1982): 657.
 - (3) Clara Richardson Lack, "Can Bibliotherapy Go Public?" Collection Building 7 (Spring 1985): 27-28.
 - (4) 同註 1，頁 19。
 - (5) 凌珊、華薇娜，「閱讀治療簡介」，臨床精神醫學雜誌 5 卷 1 期（1995 年），頁 43。
- 註 3：Patricia O'Neil Conrad, "Bibliotherapy in the Public Library: a Survey of Current Practices and Perceptions" (Master's paper, University of North Carolina at Chapel Hill, 1990): 1-3. (Available from ntrump@plcmc.org)
- 註 4：中國圖書館學會，「圖書館事業發展白皮書」，（民國 89 年）。網址：<<http://lac.ncl.edu.tw/06/0711.htm>>（2003 年 6 月 20 日）。
- 註 5：程良雄，「圖書館員對讀者問題的處理與服務」，書苑 54 期（民國 91 年 10 月）：頁 74。
- 註 6：Margaret E.S. Forrest, "Recent Developments in Reading Therapy: a Review of the Literature," Health Libraries Reviews 15 (September 1998): 157.
- 註 7：同註 3，頁 36。
- 註 8：同註 1，頁 15。
- 註 9：Rhea J. Rubin, Using Bibliotherapy: a guide to Theory and Practice (London, Mansell: Oryx Press, 1978): 2.
- 註 10：陳敏珍，「圖書醫療法」，在圖書館學與資訊科學大辭典，胡述兆編，下冊（臺北市：漢美，民 84 年），頁 2111。
- 註 11：劉焜輝，「讀書治療的基本概念與實施」，在輔導論文精選，劉焜輝、汪慧瑜編，下冊（臺北市：天馬出版社，民國 71 年），頁 798。
- 註 12：王萬清，讀書治療（臺北市：心理出版社，民 88 年），轉引自江振亨，「讀書治療對濫用藥物者處遇效果之研究」，犯罪學期刊 10 期（民國 91 年 12 月）：頁 5。
- 註 13：鄧守娟，「讀書治療對國小社會畏縮兒童輔導效果之研究」（碩士論文，國立

台南師範學院國民教育研究所，民國 85 年），頁 10。

註 14：同上註，頁 15。

註 15：沈固朝，「圖書治療－拓展我國圖書館服務和圖書學研究新領域」，中國心理衛生雜誌 10 卷 6 期（1996 年）：頁 276。

註 16：同註 2 (5)，頁 42。

註 17：同註 1，頁 18。

註 18：同註 1，頁 15。

註 19：沈固朝，「圖書治療－擴展我國圖書館服務和圖書學研究新領域」，圖書情報工作 4 期（1998 年 4 月）：頁 13。

註 20：同註 1，頁 15。

註 21：同註 2 (5)，頁 43。

註 22：同註 1，頁 18-19。

註 23：同註 2 (5)，頁 43。

註 24：同註 6，頁 159-160。

註 25：同註 1，頁 19。

註 26：同註 1，頁 18-19。

註 27：可參考：

(1) 同註 13，頁 12。

(2) Karen Oberstein and Ron Van. Horn, "Books Can Help Heal! Innovative Techniques of Bibliotherapy," Journal of Educational Media and Library Sciences 23:2 (1986): 157.

註 28：同註 12，頁 5-6。

註 29：同註 10。

註 30：同註 3，頁 11。

註 31：同註 3，頁 5。

註 32：同註 1，頁 17。

註 33：同註 13，頁 17。

註 34：同上註，頁 19。

註 35：同上註，頁 30。

註 36：同註 2(2)，頁 650。

註 37：同註 13，頁 23。

註 38：同註 27(2)，頁 168。

註 39：江振亨，「讀書治療對濫用藥物者處遇效果之研究」，犯罪學期刊 10 期（民國 91 年 12 月）：頁 6。

註 40：同註 15，頁 277。

- 註 41：同註 2(2)，頁 650。
- 註 42：同註 39，頁 23。
- 註 43：郭修廷，「讀書治療在網路諮商上的應用」，輔導季刊 37 卷 4 期（民國 90 年 12 月）：頁 36。
- 註 44：同註 13，頁 119。
- 註 45：同註 39，頁 22。
- 註 46：同註 39，頁 9。
- 註 47：同註 6，頁 160。
- 註 48：C. Jamison and F. Scogin, "The Outcome of Cognitive Bibliotherapy with Depressed Adults," Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63:4 (1995): 648.
- 註 49：黃加如，「讀書治療對中等學校教師心靈特質之影響」（碩士論文，彰化師範大學教育研究所，民國 88 年），頁 203。
- 註 50：同註 1，頁 18-19。
- 註 51：同註 2。
- 註 52：盧成，「做好情緒管理，勇敢對抗憂鬱症」，2001 年。
<http://www.doh.gov.tw/NewVersion/content.asp?class_no=1088&doc_no=3361>
（2003 年 6 月 19 日）。
- 註 53：同上註。
- 註 54：同註 19，頁 15。
- 註 55：同註 52。
- 註 56：同註 54。
- 註 57：可參考：
(1)同註 15，頁 277。
(2)同註 6，頁 161-162。
- 註 58：同註 2(2)，頁 647。
- 註 59：同註 2(3)，頁 30。
- 註 60：同註 10。
- 註 61：同註 2(3)，頁 30。
- 註 62：同上註。
- 註 63：Hamilton Public Library, "Booklist Index," 2003.
<<http://www.hpl.ca/GUIDES/>> (19 June 2003)
- 註 64：行政院文化建設委員會，「心靈重建計畫」，（民國 88 年）。
<<http://www.cca.gov.tw/intro/report/jj02-3-9-65.htm>>（2003 年 6 月 19 日）。
- 註 65：同註 3，頁 37。
- 註 66：同註 3，頁 9。

註 67：M. E. Monroe, "A Bibliotherapeutic Model for Library Service," In Bibliotherapy Sourcebook, ed. Rhea J. Rubin (Phoenix: Oryx Press), 265.