



臺中市立圖書館

閱讀解憂書房

提案者

陳慧珍 洪瑋婷



▲總館閱讀解憂書房

企劃感想

非常感謝本次獲選 110 年創意閱讀開麥 –LibraryTalk 閱讀優良文案。洪瑋婷進入臺中市立圖書館服務近三年的時間，由淺入深地熟悉書目療法服務，從跟著主管、前輩學習何為書目療法服務，再慢慢學著自行規劃主題書展、辦理閱讀推廣活動，乃至活化「閱讀解憂書房」此一中市圖閱讀品牌，不同時期的磨練累積成今日的成果。閱讀需要深耕，館員也需要持續不斷的精進自己，期許持續推廣閱讀解憂書房，讓療癒閱讀在更多人心中撒下暖心的種子。

專家推薦 – 曾淑賢（國家圖書館館長）

本活動有幾項特色，值得其他圖書館借鏡參考：



▲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

- 1、積極打造自然風格的閱讀解憂書房，營造閱讀舒適感，吸引民眾駐足進行療癒閱讀。
- 2、積極推廣療癒閱讀資源，將館內購置的情緒療癒館藏彙集成參考書單、提供選讀外；印製「居家防疫心靈處方箋」，彙集療癒概念音樂、電影、圖書資源，並放置圖書館官網提供民眾取用，提升面對疫情的心理韌性。
- 3、為培養館員認識療癒閱讀推廣服務，及了解選擇、推薦合適療癒閱讀讀物的方法，陸續舉辦數場專業知能教育訓練，為館員志工量身訂做訓練內容。更進一步舉辦「解憂Talk 朋友圈」讀書會，由曾參與專業知能教育訓練的館員共讀情緒療癒繪本。

摘要

現代社會民眾生活步調快速、情緒壓力龐大，圖書館因應時代趨勢、反思服務內涵，自106年起結合「書目療法」推動療癒閱讀推廣服務，109年正式成立閱讀解憂書房，朝空間氛圍布置、情緒療癒主題書專區、專業知能教育訓練、療癒閱讀推廣活動等方面推廣，協助讀者找方法療癒心情、排解負面情緒，從而喜歡來圖書館閱讀。

一、設計理念

現代社會民眾生活步調快速、情緒壓力龐大，近年「療癒」二字已成顯學，包含網路書店及圖書館借閱都顯示心理勵志或療癒系書籍正夯。圖書館因應時代趨勢、反思服務內涵，發現僅專注知識性服務無法回應民眾心靈層面的閱讀需求，故結合「書目療法」推動療癒閱讀推廣服務，善用館內各式療癒閱讀素材及活動，協助讀者找方法療癒心情、排解負面情緒，從而喜歡來圖書館閱讀。



二、推廣對象：一般民眾

三、辦理期程：109 年

四、活動內容

(一) 閱讀解憂書房規劃

閱讀解憂書房為總館 109 年成立的療癒空間，期待將圖書館位於 2 樓閱覽區的角落轉變成吸引民眾駐足閱讀的書房，主要朝蒐集適讀館藏、空間氛圍布置兩方向規劃。蒐集適讀館藏方面，著眼於情緒療癒館藏為圖書館推廣療癒閱讀服務的基礎，圖書館 106 年起即參考《兒童情緒療癒繪本解題書目》、《從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目》、《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》、《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》、《繪本屋的 100 個幸福處方》等選書資源分年度購置兒童、青少年、成人、樂齡族群適讀療癒書籍，逐步完善館內情緒療癒讀物。109 年搭配閱讀解憂書房成立，於書房中設置情緒療癒主題書專區，提供讀者依自身情緒困擾選書閱讀。

空間氛圍方面積極打造自然風格空間，一進入閱讀解憂書房，對面是黏貼森林大圖的牆面、入口處左側則有整面草皮牆面，現場並擺放木作三層書櫃、樹木造型裝置藝術品、懸掛人造植物等營造閱讀舒適感，吸引民眾駐足進行療癒閱讀。除營造空間氛圍、購置館藏，圖書館更積極推廣療癒閱讀資源，除將館內購置的情緒療癒館藏彙集成參考書單、提供選讀外，基於疫情爆發民眾容易產生恐慌、焦慮的心情，特別印製「居家防疫心靈處方箋」，彙集療癒概念音樂、電影、圖書資源，並放置圖書館官網提供民眾取用，提升面對疫情的心理韌性。

(二) 專業知能教育訓練



▲ 特色閱讀推廣活動



▲ 那年一起唸故事、聽歌講座



▲解憂 talk 朋友圈讀書會

為培養館員認識療癒閱讀推廣服務，及了解選擇、推薦合適療癒閱讀讀物的方法，自106年起圖書館陸續舉辦數場專業知能教育訓練，為館員量身訂做訓練內容，分別對管理階層、流通服務館員、志工進行專業知能培訓，邀請專家學者分享如何運用情緒療癒讀物進行閱讀推廣服務，包含學科理論應用、如何替不同讀者族群選擇適讀的療癒系圖書資料等內容。109年為參與專業知能教育訓練的流通服務館員舉辦「解憂Talk朋友圈」讀書會，週期為每月1至2次，每次讀書會請成員抽出30分鐘到1小時左右的時間，自情緒療癒繪本解題書目中選擇2到3本情緒療癒繪本共讀。

每場讀書會除要求成員確實讀完指定繪本，更著重探討書中「認同、淨化、領悟」等書目療法效用，構圖、文字帶來的療癒感等，並嘗試結合個人生命經驗分享讀後感，幾場讀書會下來發現成員普遍加深對情緒療癒繪本的認識，更逐步儲備療癒閱讀推廣服務的能力，109年底已初步認識兒童適讀繪本，涵蓋負面情緒、人際關係、生命歷程等類型。每場讀書會結束後皆彙總成員讀後感，放置圖書館官網鼓勵志同道合圖書館共襄盛舉。

（三）療癒閱讀推廣活動

圖書館近年推展多元服務，將療癒閱讀概念深入民眾生活，包含療癒閱讀分享講座、情緒療癒延伸活動、大型公共圖書館論壇等，成立閱讀解憂書房，打響中市圖療癒閱讀推廣服務的品牌，閱讀推廣活動內容：

1、特色閱讀推廣活動：圖書館結合療癒閱讀與藝術規劃6場特色閱讀推廣活動，並配合活動主題策展，每兩個月改造閱讀解憂書房氛圍、更換推薦療癒閱讀素材，吸引民眾閱讀。上述特色閱讀推廣活動包含：

（1）109年1月「閱讀心禪繞畫」活動現場閱讀情緒療癒書籍後，播放背景音樂，讓學員



▲療癒系繪本作家講座列車

進入內心世界，靜心繪出獨一無二的禪繞畫作品，享受與內心交流的時刻。

- (2) 109 年 3 月「綠療癒—多肉—線牽」活動進行鋁線雕塑教學，現場玩手作、玩鋁線、也玩多肉植物。講師細心帶領身為初學的學員們用各式鋁線、尖嘴鉗創作「古典小椅子」盆栽，一同在專注學習的過程中享受閱讀與美學的療癒感！
- (3) 109 年 5 月「女人」花香咖啡館，因新冠肺炎疫情改為線上課程，身為咖啡店老闆的講師透過影片帶領民眾品咖啡香、品味人生滋味。
- (4) 109 年 7 月「韜光養晦的人生觀」講座，由藝術家分享反璞歸真的人生哲學，採雙講師進行講座，一位講師以親手製作的雨笙與民眾共譜自然樂章、一位講師現場縫製刺繡作品，席間與民眾話家常、分享隱居山林的人生體悟，即使生活並不富裕，擁有一技之長的講師們依然自在豁達。
- (5) 109 年 9 月「那年一起唸故事、聽歌」講座由藝術家康乙任老師分享音樂、繪畫及人生故事，現場除了帶來出水社區社區營造的理念，更以吉他自彈自唱，帶來橫跨不同年代的經典歌曲、與民眾同樂，最後傳達音樂與抽象畫療癒的方法，鼓勵民眾以音樂、繪畫品味人生、療癒壞心情，民眾皆直呼有趣、收穫滿滿。
- (6) 109 年 11 月「花園裡的蟲蟲世界」，除了和親子分享自然生態的奧妙，更融合鄉土教學及有趣的昆蟲 DIY 時間，教民眾用竹枝巧手造出栩栩如生的藝術品，孩子們享受了一場知識性、趣味性、藝術性兼具的課程。

2、主題書展：定期串連各館以主題書展、主題書袋等服務推廣療癒閱讀。主題書展方面，

106 年「書目療法」、107 年「書目療法－情緒療癒」、108 年「我的心靈處方箋」、109 年「療心配方」主題書展，精選自我認同、生命成長與生涯發展、負面情緒調適、人際關係、愛情關係與死亡議題等繪本，讓民眾透過閱讀找尋心靈困頓的答案、提升挫折復原力。主題書袋方面，108 年串聯 40 間分館辦理「閱讀得來速－情緒療癒」書袋借閱活動，每袋放置館員精選情緒療癒繪本 5 冊及心情分享學習單，只要將學習單交回櫃檯，即可獲贈 1 株多肉植物，活動獲民眾熱烈響應，共計借出近 2,000 袋主題書袋、1 萬餘冊圖書。



▲閱讀得來速－情緒療癒 書袋借閱活動

五、推廣策略及執行方式

- (一) 積極運用官網、臉書粉絲頁、推播系統等圖書館各式宣傳管道露出閱讀推廣活動，並依活動性質研擬不同參加資格，如熱門活動鼓勵民眾累積借閱冊數取得活動參加資格，達推廣借閱及療癒閱讀服務推廣等目的。
- (二) 結合近年活動成果，於圖書館官網一主題活動項下設立「閱讀解憂書房」專頁，向社會大眾分享圖書館療癒閱讀推廣服務理念。
- (三) 大型活動或特色活動結合新聞稿、報章雜誌露出，如 106 年推出書目療法主題展、107 年鼓勵閱讀心靈的處方箋、108 年公共圖書館繪本書目療法服務論壇在臺中、109 年閱讀解憂書房於《文化臺中》刊載等，積極增加療癒服務曝光度。

六、預算：約新臺幣 29 萬 3,459 元，由圖書館業務費支應。

七、具體成效

106 至 109 年療癒閱讀推廣活動暨專業知能教育訓練共辦理超過 200 場，累計 6 館成立閱讀解憂書房或情緒療癒主題書專區。

八、未來執行改善建議

基於現代人促進心理健康的需求，圖書館發展療癒閱讀推廣服務，期待藉由館員對療癒閱讀素材的理解，鼓勵館員與讀者互動，依讀者情緒困擾推薦適讀書籍，用閱讀幫助讀者解憂、發揮圖書館心靈療癒所的功能。評估近年的執行成效，提供改善建議及展望如下：

- (一) 更新療癒閱讀素材內容



培養館員知書、選書需要花費大量精力、時間，除專家學者的經驗分享，應鼓勵館員多方閱讀，參考專書、報章雜誌、網路資源等療癒閱讀參考資源中購入不同年齡層適讀館藏，除可構建圖書館知識庫，與時俱進更新推薦書外，更從中培養自身專業知能。

（二）擴大療癒閱讀推廣服務的影響力

為有效推廣療癒閱讀推廣服務，109 年嘗試閱讀與藝術元素的跨界結合，呈現禪繞畫、鋁線雕塑手作、咖啡、竹藝編織等活動內容，未來除思考結合芳香療法、園藝等跨界結合的服務可能，可規劃著眼不同年齡層使用者需求，分齡分眾規劃服務，將適讀閱讀素材深入民眾生活；或尋找社區中需要療癒閱讀的族群或機構，主動出擊推廣療癒閱讀素材，增加圖書館療癒閱讀推廣服務的影響力。

（三）活動規劃與參與人員迴響的落差

109 年辦理特色閱讀推廣活動時，發現講座類型場次相較手作、體驗內容的場次，參與人員較不感興趣，由原來憑借閱冊數取得參與資格改為免費入場。未來除蒐集參與者建議，依需求審慎規劃活動內容，更可參考國內外圖書館活動辦理情形，方可激盪出吸睛、創意的療癒閱讀推廣活動。

