

# 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

## 一、活動緣起

繪本（picture book）融合文字與圖畫，兼具言簡意賅，寓意深遠等特性，許多專家學者認為，其適合0至100歲者閱讀。繪本如同一般的閱讀素材，具有知識性、愉悅性及療癒性的功能。而以閱讀繪本作為情緒療癒（emotional healing）及增進心理健康的方式，即是所謂的「繪本書目療法」（bibliotherapy with picture book）。優質的繪本對遭逢挫折或不如意事件者，無論是兒童、青少年、大學生、一般成年人、樂齡者等，皆能發揮情緒療癒的作用。

國內外繪本書目療法之相關實證研究顯示，透過閱讀繪本的文字與圖畫，能讓當事者產生「認同作用」（identification），照見個人的境況；並在閱讀的過程中，隨著繪本故事情節的發展，情緒跌宕起伏，從而釋放個人內心壓抑的負面情緒，達致「淨化作用」（catharsis）；最終，能從故事中，學習到角色人物面對困境的態度與作法，思考面對自身情緒困擾問題之處理方式，達到「領悟作用」（insight）；同時，得以重啟內在的心理韌性與挫折復原力（resilience），並促進個人心理健康。

一般公共圖書館皆有繪本館藏資源，而臺灣已有許多公共圖書館，認知到繪本的情緒療癒功能，並開始推展繪本書目療法服務，如設立專區或專櫃、辦理主題書展及讀書會等；另外，亦有相關產業，對一般民眾展開繪本書目療法服務。為讓公共圖書館館員與一般社會大眾，更明瞭繪本對不同年齡層讀者的療癒性功能與促進心理健康的作用，中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」特與臺中市立圖書館合作，以繪本書目療法服務為主題，辦理本年度的論壇，邀請學者專家進行專題演講，以及公共圖書館從業人員分享其推展此項服務的實務經驗。藉由本論壇，期盼能使更多圖書館從業人員，了解繪本在增進讀者心理健康的功能，並具備施行繪本書目療法服務的專業知能，從而能嘗試推展此項服務；同時，亦期能讓一般民眾明瞭繪本的情緒療癒功能，並培養閱讀情緒療癒繪本的習慣，最終能夠預約個人的幸福。

## 二、主辦單位

中華民國圖書館學會 閱讀與心理健康委員會  
臺中市立圖書館  
中華民國圖書館學會 書香社會推動委員會

## 三、協辦單位

中華民國圖書館學會 公共圖書館委員會  
國立公共資訊圖書館  
中華圖書資訊學教育學會

#### **四、活動時間和地點**

活動時間：2019 年 6 月 13 日（四）9:15~17:15

活動地點：臺中市立圖書館豐原分館三樓演藝廳  
（臺中市豐原區育仁路 81 號）

#### **五、活動對象**

圖書館從業人員、中小學閱讀推動教師、圖書資訊學相關系所師生、  
以及對繪本書目療法有興趣者

#### **六、活動內容**

由學者專家進行專題演講；以及公共圖書館從業人員，分享繪本書目療法服務之實務經驗。議程如下：

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

【議程】

時間	議程	主持人
09:00-09:15	報到	
09:15-09:30	<p><b>開幕式</b>  <b>嘉賓致詞</b>            柯皓仁            中華民國圖書館學會 理事長            施純福            臺中市政府文化局 副局長            劉仲成            國立公共資訊圖書館 館長            公共圖書館委員會 主任委員            張曉玲            臺中市立圖書館 館長            書香社會推動委員會 主任委員</p>	<p>陳書梅教授            國立臺灣大學圖書資訊學系            閱讀與心理健康委員會 主任委員</p>
09:30-10:45	<p><b>第一場 主題演講</b>  <b>講題：</b>圖畫與文字融合的療癒力            —繪本書目療法的理論與實務  <b>講者：</b>陳書梅            國立臺灣大學圖書資訊學系 兼任教授</p>	<p>陳昭珍教授            國立臺灣師範大學 教務長            閱讀與心理健康委員會 顧問</p>
10:45-11:00	茶敘	
11:00-12:00	<p><b>第二場 發展性互動式繪本書目療法服務實作</b>  <b>講題：</b>樂齡情緒療癒繪本導讀演練  <b>講者：</b>胡心慈            桃園市立圖書館圖資管理組 組長</p>	<p>張曉玲館長            臺中市立圖書館            書香社會推動委員會 主任委員</p>
12:00-13:15	午餐	

時間	議程	主持人
13:15-14:05	<b>第三場 公共圖書館實務經驗分享</b> <b>講題：</b> 淺談臺中市立圖書館的繪本書目療法服務 <b>講者：</b> 陳綉麗 臺中市立圖書館閱覽典藏課 課長	賴麗香副研究員 國立公共資訊圖書館 閱讀與心理健康委員會 委員 公共圖書館委員會 委員
14:05-14:55	<b>第四場 公共圖書館實務經驗分享</b> <b>講題：</b> 繪本書目療法服務在高雄市立圖書館的發展 —從「兒童情緒圖書專櫃」到 「書目療法區」的建置 <b>講者：</b> 郭千蜜 高雄市立圖書館 秘書	童敏惠組長 國立臺灣大學圖書館社會科學資源服務組 閱讀與心理健康委員會 副主任委員
14:55-15:10	茶敘	
15:10-16:00	<b>第五場 公共圖書館實務經驗分享</b> <b>講題：</b> 從主題書展到「書目療癒區」 —鹿野圖書館繪本書目療法服務之實務經驗 <b>講者：</b> 鄭瑞蓮 臺東縣鹿野鄉立圖書館 館員	游立新館長 彰化基督教醫院圖書館 閱讀與心理健康委員會 委員
16:00-16:50	<b>第六場 公共圖書館實務經驗分享</b> <b>講題：</b> 兒童與樂齡族之繪本書目療法服務 —斗六繪本館的實務工作分享 <b>講者：</b> 沈秀茹 雲林縣斗六市立繪本館 館長	蔡天怡助理教授 國立臺灣大學圖書資訊學系 閱讀與心理健康委員會 副主任委員
16:50-17:15	<b>綜合座談與討論：</b> 公共圖書館繪本書目療法服務之輔導工作	陳書梅教授 國立臺灣大學圖書資訊學系 閱讀與心理健康委員會 主任委員 劉仲成館長 國立公共資訊圖書館 公共圖書館委員會 主任委員
17:15	賦歸	

## 七、其他

1. 全程參與者，由主辦單位核發教師及公務人員終身學習時數 6 小時
2. 本論壇不另提供紙本資料，將於會後上網供下載。
3. 本論壇因經費有限，午餐請自理。當天另提供代訂便當服務。
4. 聯絡人：臺中市立圖書館 羅素貞小姐  
聯絡電話：04-24225101#602 e-mail：[tanzih36@taichung.gov.tw](mailto:tanzih36@taichung.gov.tw)

## 八、交通路線

### 【公車】

1. 搭乘豐原客運 202 路公車，至「豐原藝文館」站下車，即可抵達。
2. 搭乘豐原客運 203 路公車，至「豐原藝文館」站下車，即可抵達。

### 【臺鐵】

請至「臺中火車站」上車，搭臺鐵北上至「豐原火車站」下車至豐原客運總站，搭乘 202、203 公車，即可抵達。

### 【自行開車】

國道 1 號，由豐原交流道下高速公路沿著中正路直行右轉圓環南路直行，延著圓環東路繼續直行至豐南加油站右轉，進入市政路延著左側田心公園直行，豐原分館即在您的右邊，即可抵達。

### 【停車資訊】

豐原分館因停車較為不便，請多利用大眾運輸工具。