

2013年中國圖書館學會年會
閱讀推廣委員會 閱讀推廣主題論壇

臺灣圖書館創新推廣案例一 新竹教育大學圖書館之「心靈驛站」

陳書梅

臺灣大學圖書資訊學系 教授

synn@ntu.edu.tw

2013年11月8日

地理位置

- 臺灣新竹市



新竹教育大學

- 教學研究型大學
- 發展願景：

「培育優質教育與文創人才的博雅大學」



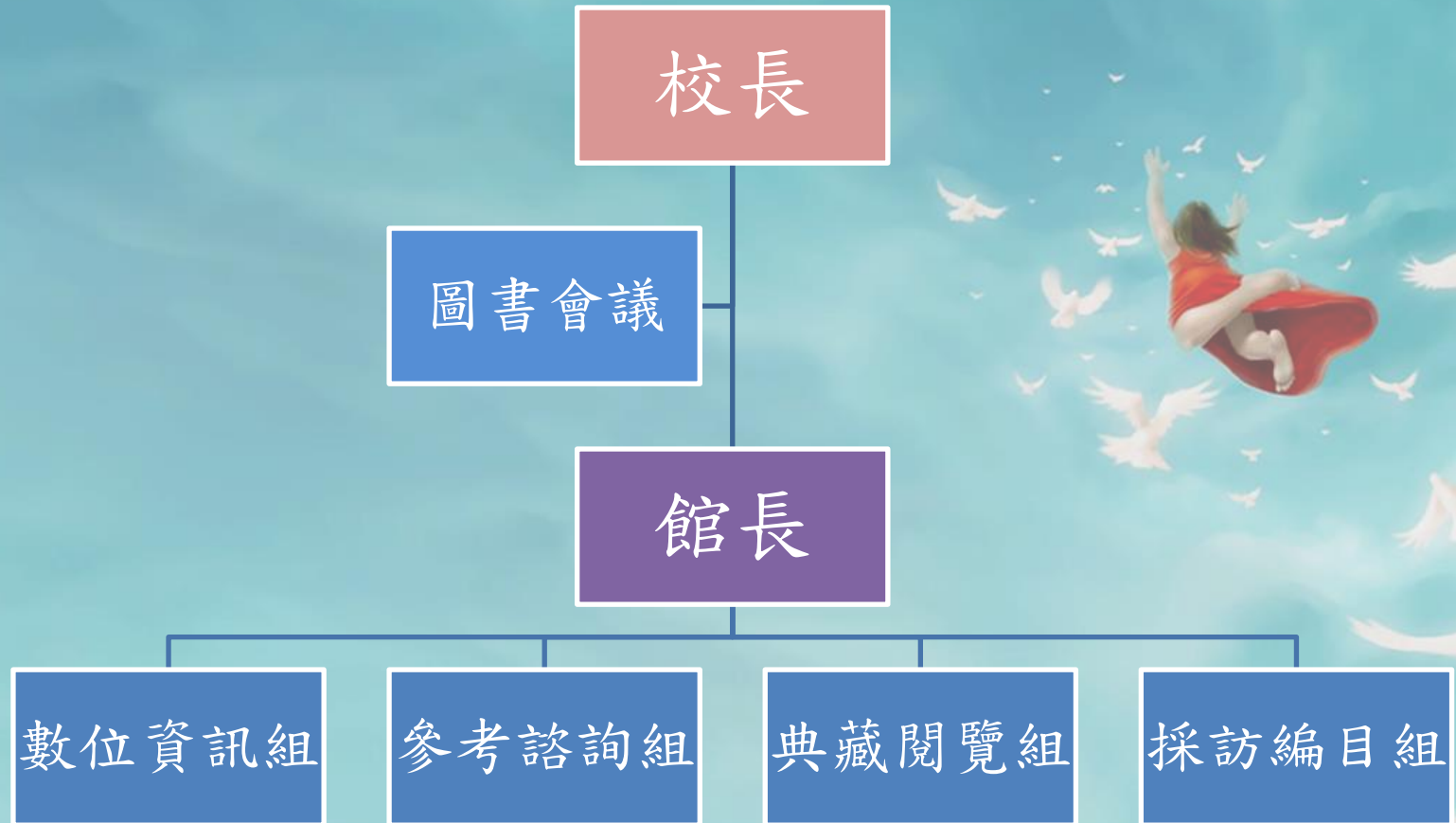
新竹教育大學

- 師生人數(2012第二學期)：

大學部	2,481
碩士班	744
博士班	71
僑生	39
外籍生	18
暑碩班	199
夜間在職專班及碩士班	373
合計	3,925

單位：人

圖書館組織



圖書館人員配置

- 館長1人
- 組長4人
- 行政助理2人



圖書館經費

- 校內圖書經費：約200萬／年
 - 70%分配給各系所
 - 30%圖書館統籌運用
- 教育部圖書儀器計畫：約100萬／年
 - 補足各系所推薦圖書與課程指定教科書

館藏資源

館藏量統計表〔截至2012年1月31日止〕

資料別	中文	西文	統計
圖書總冊數	278,649	44,380	323,029
現期期刊總數	781	321	1,102
期刊總數〔含停刊或停訂者〕	1,697	592	2,289
視聽資料件數			27,678
VOD影片量			1,608
電子書	177,513	207,153	384,666
電子資料庫種數	26	81	107
全文電子期刊種數	6,663	24,525	31,188
報紙種數	12	3	15

圖書館使用狀況

- 借還書人次：

年度	借書	還書
2012	33,828	38,739
2013	29,121	32,815

單位：人次

圖書館使用狀況

- 借還書數量：

年度	借書	還書
2012	98,686	99,184
2013	83,304	83,605

單位：冊數

館內空間配置

- 地下一樓

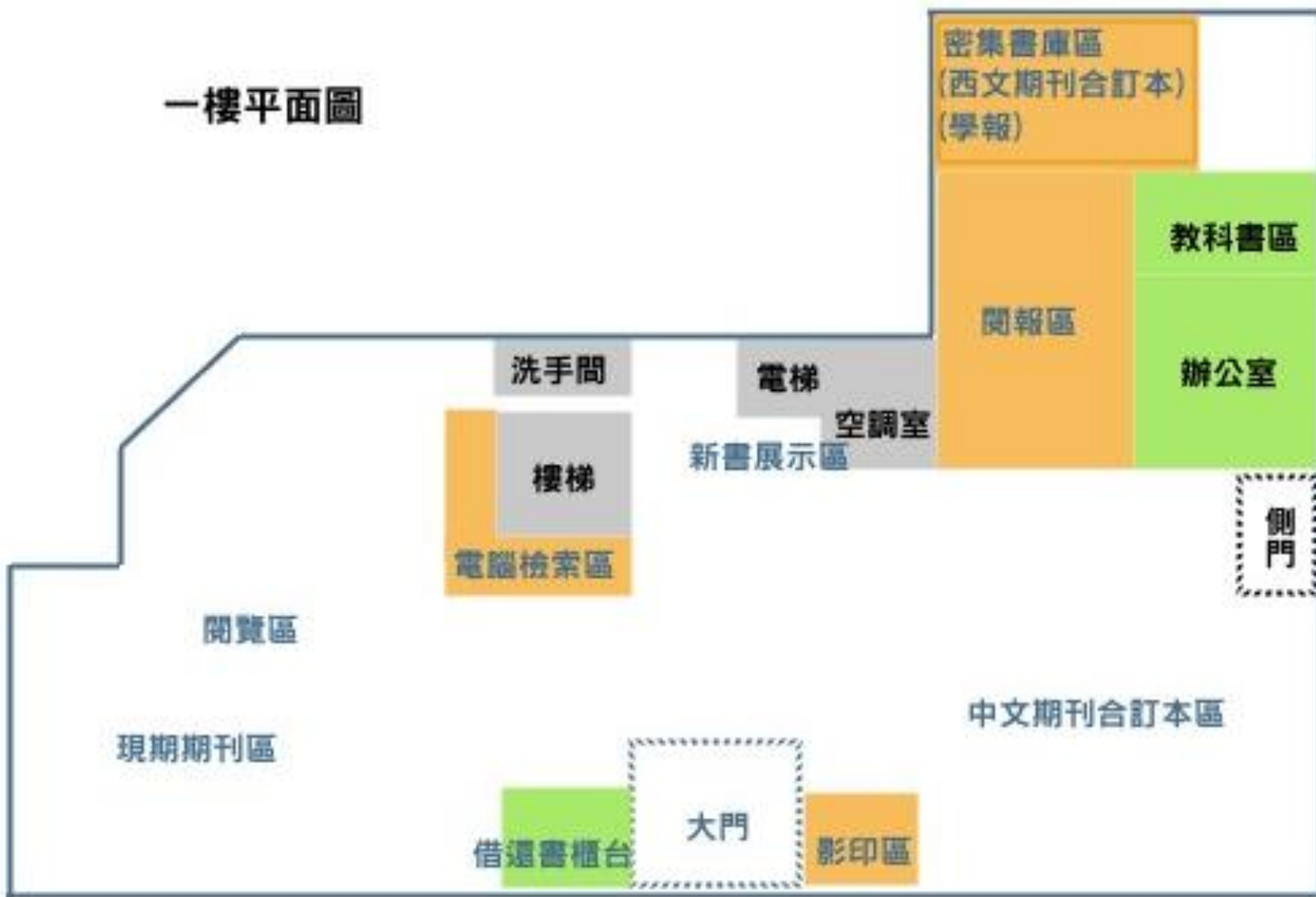
- 休閒閱覽室

- 提供讀者閱讀書報、自修及小組討論之用。



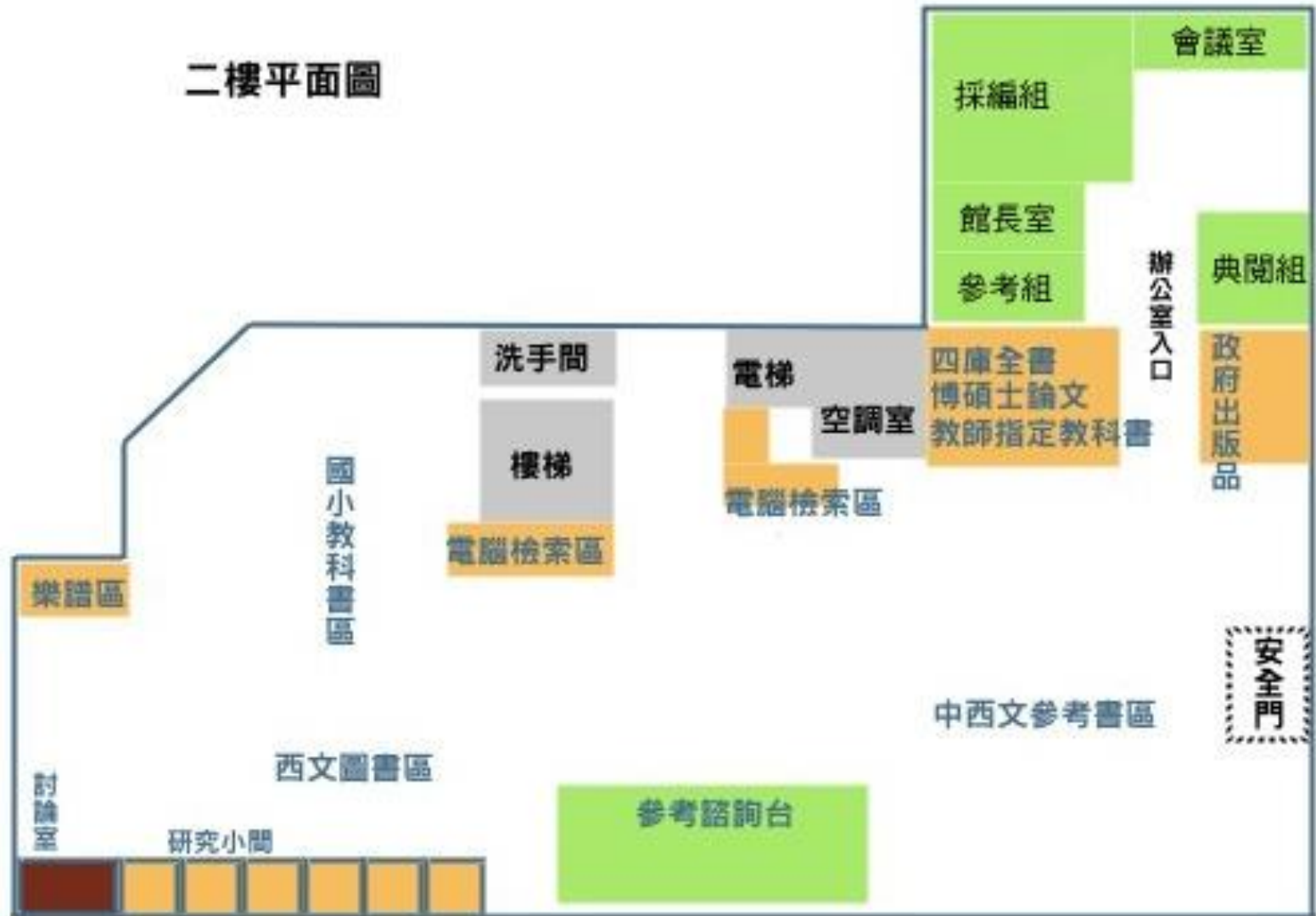
館內空間配置

一樓平面圖



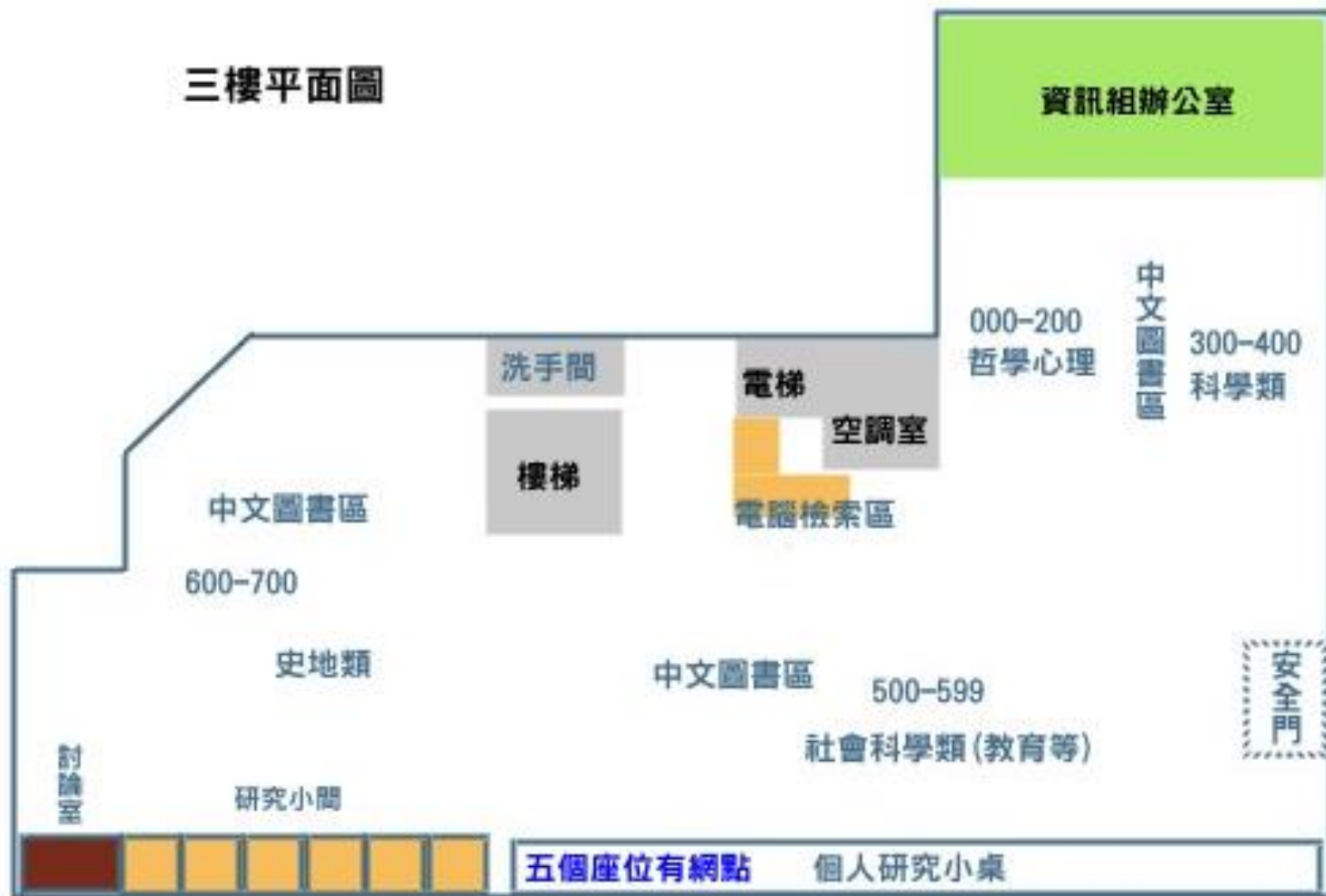
館內空間配置

二樓平面圖



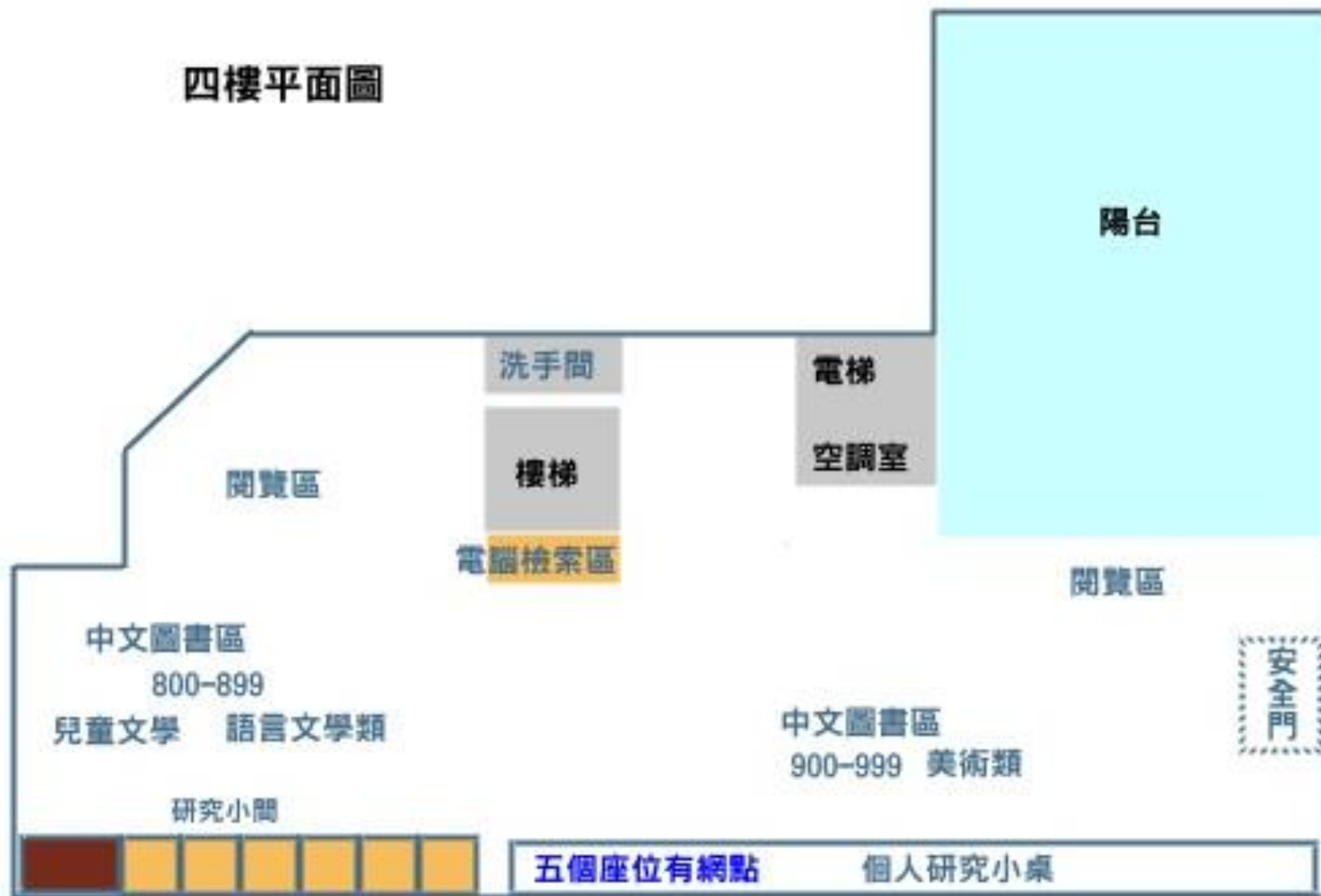
館內空間配置

三樓平面圖



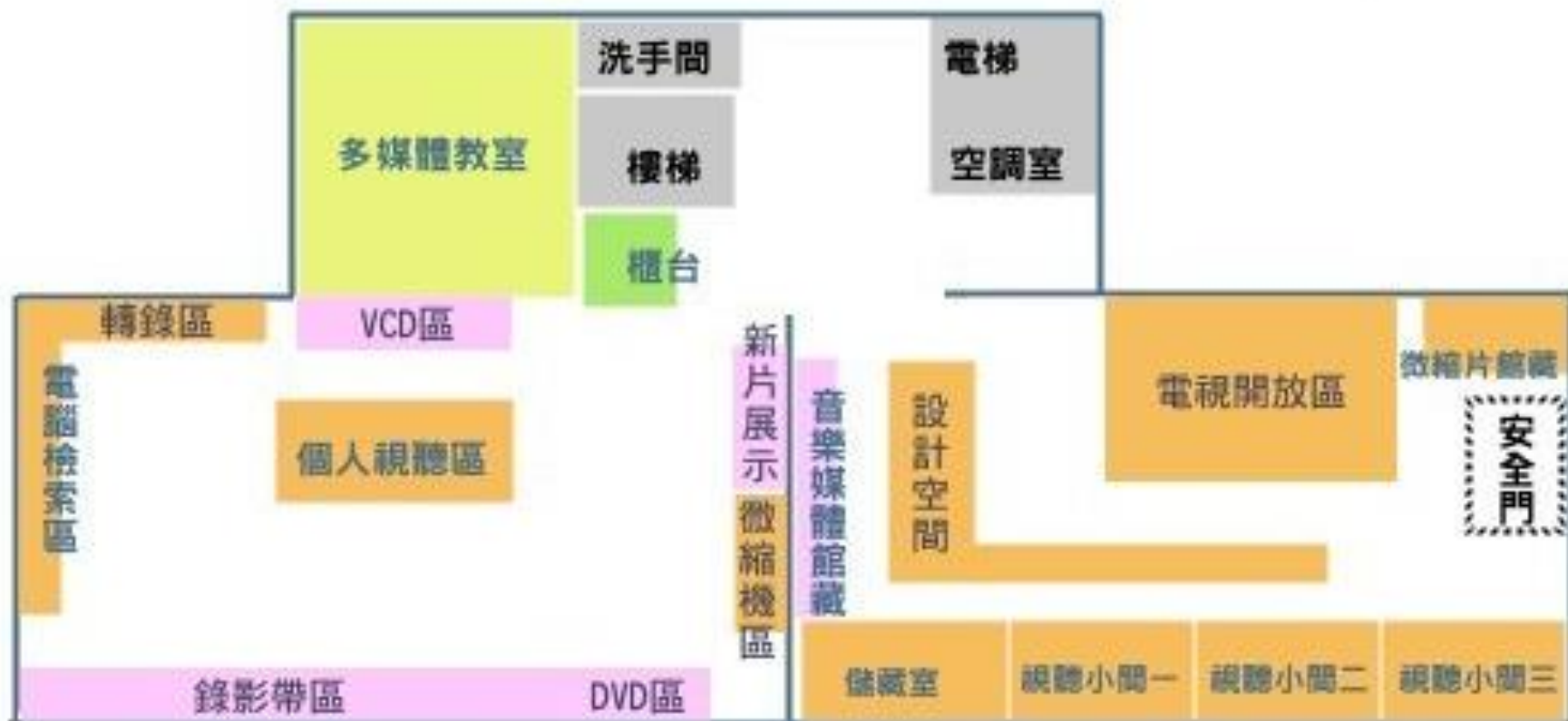
館內空間配置

四樓平面圖



館內空間配置

五樓平面圖



創新推廣服務-1

• 經典閱讀認證—2012學年度閱讀活動

一生必讀之經典閱讀認證計畫實施規劃

	大一新生	大二至大四
閱讀素材	每學期自「經典必讀、通識好讀、開卷悅讀」選讀三本	自「經典必讀、通識好讀、開卷悅讀」自行選讀
實施時間	閱讀：即日起即可開始選書閱讀 認證期間：上學期10-12月底止 / 下學期3-5月底止	
閱讀認證實施步驟	1. 選取欲閱讀的圖書 2. 記好該書的語文小老師編號並至文藝網站預約認證時間 3. 與認證小老師會談，聊聊你在書中閱讀看到了什麼？ 4. 繳交心得報告600字以上	
過關	完成每本認證，語文教學助理會在一生必讀認證卡蓋章	
備註	大一新生上下學期規定各需完成三本認證，並將計入大一國文分數	
規劃	規劃「經典閱讀123」通識學分課供同學選修，讓同學能持續閱讀	

創新推廣服務-1

• 經典閱讀認證—書單

經典必讀

通識好讀

開卷悅讀

◎本書單以筆劃順序排列。

No.	書名	作者/出版社	書摘	讀書會	PPT
1	QBQ！問題背後的問題	約翰·米勒(John G. Miller) / 遠流			
2	一九八四	喬治·歐威爾(George Orwell) / 東大			
3	小王子	安瑞·聖德士修百里 (Antoine Saint-Exuper) / 聯合			
4	三國演義	羅貫中 / 三民			
5	生命中不能承受之輕	米蘭·昆德拉(Milan Kundera) / 皇冠			
6	百年孤寂	賈西亞·馬奎斯(G. G. Marquez) / 志文			
7	百年思索	龍應台 / 時報文化			
8	自卑與超越	阿德勒(Alfred Adler) / 志文			

經典必讀

通識好讀

開卷悅讀

◎本書單以筆劃順序排列。

No.	書名	作者/出版社	書摘	讀書會	PPT
1	人子	鹿橋 / 台灣商務			
2	十五顆小行星	劉克襄 / 遠流出版公司			
3	少年小樹之歌	佛瑞斯特·卡特 / 小知堂			
4	天路歷程 (The Pilgrim Progress)	班揚 / 遠景			
5	父親的手	麥倫·尤伯格著，謝維玲譯 / 大家			
6	台北人	白先勇 / 爾雅			
7	未央歌	鹿橋 / 台灣商務			
8	生命是最精彩的推理小說	福岡伸一，劉滌昭 / 究竟			

創新推廣服務-2

- 視聽資料閱讀推廣—「文學電影~看電影。品文學」
— 於圖書館週舉辦電影欣賞活動

五、文學電影~看電影。品文學：藉由文學電影的啟發，帶您品味文學故事。主辦單位挑選十部文學電影，於活動期間每日中午12:00於圖書館B1休閒閱覽室播放，除可參加集點卡集點，每部電影並可計公務人員終身學習時數及學生通識時數二小時。

◎活動時間：11月26日~12月7日。

◎十場參加人數共計99人

◎播放影片清單及介紹：

播放日期	播放時間	片名	影片封面	播放日期	播放時間	片名	影片封面
101/12/3 (星期一)	12:00 14:00	謎樣的雙眼 (片長:129分鐘)		101/11/26 (星期一)	12:00 14:00	挪威的森林 (片長:133分鐘)	
101/12/4 (星期二)	12:00 14:00	珍愛人生 (片長:109分鐘)		101/11/27 (星期二)	12:00 14:00	告白 (片長:107分鐘)	
101/12/5 (星期三)	12:00 14:00	美麗佳人歐蘭朵 (片長:90分鐘)		101/11/28 (星期三)	12:00 14:00	惡人 (片長:140分鐘)	
		公主和				告白	

創新推廣服務-3

- 大學生情緒管理常見的問題
 - 較無法採取適當方式表達自己的情緒反應
 - 不知如何尋求正確管道以紓解情緒困擾或壓力
 - 壓力累積容易產生憂鬱傾向
- 情緒療癒(emotional healing)的需求

創新推廣服務-3

- 書目療法(bibliotherapy)



- 以閱讀達到情緒療癒的功效
- 療癒閱讀 (healing reading) 、書目療癒
- 讀書治療 (reading therapy) 、閱讀治療

創新推廣服務-3

- 書目療法

- 情緒療癒：

- 從負面情緒中釋放出來

- 使身心恢復到恬然安適的狀態

- 目的：解決情緒困擾問題，滿足心理需求。

- 培養挫折復原力(resilience)



創新推廣服務-3

- 書目療法之類型

發展性書目療法 (developmental bibliotherapy)
(保健性)

臨床性書目療法 (clinical bibliotherapy)
(治療性)

互動式書目療法 (interactive bibliotherapy)

閱讀式書目療法 (reading bibliotherapy)

群體書目療法 (group bibliotherapy)

個別書目療法 (individual bibliotherapy)

創新推廣服務-3

- 書目療法服務 (bibliotherapeutic service)
 - 由專業館員開列適宜之圖書或相關素材，以協助有情緒困擾之讀者的一種特殊服務，其目的在於促進讀者的心理健康，進而達到良好的社會適應。

創新推廣服務-3

- 發展性書目療法服務—竹教大圖書館「心靈驛站」
 - 圖書館為教育與社會服務的機構
 - 利用豐富與多元的館藏資源，幫助讀者舒緩情緒壓力，提供讀者解決情緒困擾問題的途徑與場所
 - 提供發展性書目療法服務(developmental bibliotherapeutic service)，以扮演讀者心目中最後的「心靈維他命」與「心靈藥方典藏所」的角色

創新推廣服務-3

- 發展性書目療法服務—竹教大圖書館「心靈驛站」
 - 2006年推動「發展性閱讀式書目療法服務」
 - 館員扮演療癒閱讀素材諮詢顧問的角色
 - 蒐集適合大學生自我情緒療癒的閱讀素材
 - 編輯、組織、詮釋和提供具情緒療癒效用的閱讀素材

推動發展性書目療法服務之沿革

- 籌備階段

- 2006年10月

- 邀請陳書梅教授至新竹教育大學圖書館進行「圖書館與書目療法服務」專題演講

- 同時邀請校內教育心理與諮商學系師生共同參與並討論

推動發展性書目療法服務之沿革

- 籌備階段

- 2006年年11月舉行第一次諮詢會議

- 參與者：陳書梅教授、教育心理與諮商學系曾文志教授

- 討論內容：如何利用圖書館之館藏資源，成立一個協助學生釋放情緒壓力的專區。

- 著手規劃施行「發展性書目療法服務」

- 選擇適合的療癒閱讀素材，在圖書館內設置專區，讓學生自由閱讀。

推動發展性書目療法服務之沿革

- 籌備階段

- 2007年3月，舉行第二次諮詢會議

- 討論圖書館施行發展性書目療法服務的具體作法

- 陳書梅教授建議圖書館分階段進行

- 第一階段：了解校內大學生的情緒困擾問題為何

- 第二階段：選擇和大学生心理困擾相關的閱讀素材

- » 參考網路與實體書店暢銷排行書單

- » 《全國新書資訊月刊》

- » 各大學圖書館和公共圖書館的借閱排行榜

- » 網路閱讀平臺中所推薦之書籍等

推動發展性書目療法服務之沿革

- 實行階段

- 蒐集療癒閱讀素材書單
- 撰寫解題摘要
- 建置書目療法部落格 (blog)
- 於館內成立「書目療癒區」
- 正式對外公告、進行行銷推廣活動



推動發展性書目療法服務之沿革

- 任務分配

- 技術服務部門（採訪編目組）：

- 療癒閱讀素材的選擇和徵集
 - 撰寫解題摘要
 - 建置部落格（blog）



推動發展性書目療法服務之沿革

- 任務分配

- 讀者服務部門（典藏閱覽組）：

- 「心靈驛站」空間區域的規劃
 - 設備的規劃
 - 典藏維護
 - 推廣服務



推動發展性書目療法服務之沿革

- 經費運用

- 2007年利用圖書館結餘款約10萬，建置「心靈驛站」專區

- 每年以1至2萬元，購置專區之圖書

- 圖書經費剩餘款
- 教育部計畫補助款

療癒閱讀素材之蒐集

1. 療癒閱讀素材的徵集作業

— 由教育心理與諮商學系劉淑滢教授主動提供繪本推薦書單

— 臺大圖書資訊學研究所碩士班研究生張簡碧芬之論文計畫書「小說閱讀對大學生情緒療癒效用分析研究」中的情緒療癒小說書目

(指導教授：陳書梅教授)

療癒閱讀素材之蒐集

1. 療癒閱讀素材的徵集作業(續)

— 參考各書目網站

- 全國新書資訊網
- 臺北市立圖書館好書通報
- 網路書店排行榜
- 網路閱讀平臺所提供書籍的簡介及閱讀心得等

療癒閱讀素材之蒐集

1. 療癒閱讀素材的徵集作業(續)

— 複本控制：搭配館內原有之館藏

— 採編作業：

- 採購時與一般圖書區隔

- 分編時給予特藏號並註明館藏地為「書目療癒專區」



療癒閱讀素材之蒐集

2. 圖書內容簡介及解題摘要

－ 撰寫「內容簡介」及「心靈啟發」

- 雇用教育與心理諮商學系學生為工讀生
- 社會資源運用

－ 退休教職員志工：每週3小時

－ 將「心靈啟發」貼在情緒療癒書籍的封面

- 幫助讀者在書架上即可迅速了解該書的情緒療癒效用

NEVER FEAR, NEVER QUIT

因為懦弱，所以勇敢

與恐懼一起舞蹈，作自己心靈的導師

裘秦，林心潔

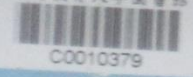
因為懦弱，所以勇敢

看清楚生命的可能，了解到沒有事情是無可救藥的，只是我們還沒有勇氣把它當成問題來處理時，就已經先被恐懼打倒了。反思自己在面對恐懼時，是否也曾一味地逃避了最後，進一步學習去了解自己的恐懼，同時學會永不妥協，從中學習勇敢，才能戰勝恐懼、與恐懼一起舞蹈，並成長。

一本賦予你勇氣與力量的不朽經典！

轉身不代表懦弱，失去不等於一無所有……
轉個彎，讓生命重新找到出口
重新開始你視野的心靈天柵

新竹教育大學圖書館



C0010379

情緒舒緩的作用說明

THE DELICATE ART
OF DANCING WITH PORK
LEARNING TO APPRECIATE THE FINEST POINTS OF OTHERS

與豪豬共舞
——建立和諧的人際關係

與豪豬共舞——建立和諧的人際關係

平常生活中與別人的互動，就如與夥伴共舞的豪豬，每個動作都可能不小心傷害別人，或被別人傷害。人際關係中沒有絕對的必勝公式，但有技巧能夠增進相處的關係。從了解自己的社交風格開始，藉由觀察他人，可以慢慢清楚不同個體間的差異。

新竹教育大學圖書館



C0025620

情緒舒緩效用說明示例

與豪豬共舞——建立和諧的人際關係

平常的生活中與別人的互動，就如同與夥伴共舞的豪豬，每個跳舞的動作都可能不小心傷害別人，或被別人傷害。人際關係當中沒有絕對的必勝公式，但確實是有小技巧能夠增進與他人相處的關係。從了解自己的社交風格開始、藉由觀察他人，可以慢慢清楚不同個體之間的差異。



療癒閱讀素材之蒐集

3、建置部落格

- 提供專區介紹、情緒療癒相關書單
- 療癒書籍的內容簡介、心靈啟發、書影
 - 分為一般圖書及繪本圖書
 - 再各細分為勵志、探索生命、情感、社會關懷、生活體悟、心靈成長、衝突、青少年心理類等

心靈驛站-讀書心情分享

國立新竹教育大學 圖書館

Home

關於心靈驛站

訪客心得分享

品德教育書目

心靈雞湯-大學之愛。傑克·坎菲爾，馬克·韓森，金柏莉·柯柏吉，唐·克拉克編著；蕭毓書繪；張夢娜譯



晨星出版社 2002

ISBN : 9574552683

◎內容簡介：

大學生活是從學校過渡到社會，從青少年過渡到成年的變遷階段。它是每位學生心中求學的嚮往，也可能是求學的最後階段，它可能是刺激、豐富的時光，也可能是焦慮、懷疑與困惑的階段。如果你將成為大學生，對於上大學的你可有疑惑嗎？如果你現在已經是大學生，對於追求自己的夢想有過遲疑嗎？此書描述63篇63位學生的學習經驗與回憶，無論是上大學的茫然不適應、大學階段的離家的不安與家庭議題還是大學同儕的相處，都能從此書中得到相應的收穫。

在心靈空虛及面對未來感到挫折時，我們需輕鬆的面對所有的事情，不要因太過嚴肅而忘了歡笑，這除了是作者耳提面命的，也是我們一生之中必須謹記的。

◎心靈啟發：

「成長過程並不容易也沒那麼迅速」，對剛上大學的新生而言，學習如何生活是首要的課題，對上大學許久的

Search...

GO

Categories

- > 100年心靈驛站徵文活動得獎作品
- > 101年心靈驛站徵文活動得獎作品
- > 99年心靈驛站活動參賽作品
- > 一般圖書

- > 勵志
- > 心靈成長
- > 情感
- > 探索生命
- > 生活體悟
- > 社會關懷
- > 衝突
- > 青少年心理

- > 站長推薦
- > 童書

- > 勵志
- > 心靈成長
- > 情感
- > 探索生命
- > 生活體悟

查克 笨！海茲·雅尼許文；賀格·邦許圖；邱璧輝譯。



台北市 小魯文化 2006

ISBN：9789867742117 9867742117

✪內容簡介：在學會飛的過程中，席格蒙從樹上跌落到地上，從此以後他只會發出「查克 笨」的聲音，牠不能像其他小鳥一樣會吱吱喳喳的談話，直到有一天遇到了一隻名叫卡爾·古斯塔夫的兔子，當牠了解是席格蒙的狀況，也發現到席格蒙有靈活的翅膀，就為牠舉辦一個飛行大會讓大家欣賞席格蒙飛行的英姿，從此建立了席格蒙的自信心。

✪心靈啟發：「那聲音就彷彿有人將門重重關上...」因為席格蒙對外的唯一語言就是：「查克 笨」，少了正常溝通的能力，席格蒙所能互動的方式就很有有限了。語言的障礙或許並不是最痛苦的，最痛苦的應該是來自人們對於他們的異樣眼光。他們往往因此對於自己沒有很大的信心，因為外表跟其他人並沒有什麼不同，但就是有溝通障礙。我們能做的就是告訴他，他也有做的跟一般人一樣好的天賦，讓他們能夠建立對自己的自信心。

可以外借嗎？[新竹教育大學圖書館館藏查詢](#)

專區規劃

- 一樓藝文區空間再利用
- 位於角落獨立區，不易受其他閱覽空間的影響。
- 專區緊鄰大片的玻璃門，讀者在專區閱讀時，可隨時看見校內的美景，同時緩解鬱悶的情緒。





專區規劃

- 設備包括沙發、圓形小茶几
- 利用吊燈改善照明
- 結合藝術品展示，放置海報及畫作，並由藝術設計學系學生定期更新藝術作品









2008 5 28

專區規劃

- 圖書資料整理及利用
 - 療癒專區目前有836冊圖書
 - 不定時選取療癒書籍作為展示用圖書
 - 一部分圖書於正面貼有該書情緒舒緩的作用說明，讀者可依封面黏貼的資訊來選書
 - 專區內的圖書均不提供外借



特麗旺斯的味道地圖

THE TASTE OF

巴黎的滋味

數

台灣會客
法國戀曲

竊山惡美
Bad Taste
An American Past

青
從文學

國際航空法





推廣與行銷

- 利用各種行銷方法將書目療法服務推廣給全體師生
 - 製作海報
 - 圖書館網頁公告
 - 校內e-mail
 - 圖書館館訊
 - 學校刊物



尋一帖

心靈



良

藥

此方不僅可醫心，此世是也，不特身，善性傳
人生世之妙，誠無幾，快捕僅行若能用之

完氣增量
99.9%!!!



透過書目療癒，你也可以成為自己的問診大師！

請至圖書館1F藝文沙龍區輕鬆看診

免排隊·免針灸·療癒佳·效果好

推廣與行銷

- 舉辦「書目療癒專區」命名活動
 - 藉由全體師生一起參與命名票選活動，使學生有參與感。
 - 藉由本活動使學生認識書目療法及此項服務
 - 將書目療法專區定名為「心靈驛站」

推廣與行銷

- 圖書館週舉辦心靈驛站好書推薦及心得分享活動
 - 推廣「心靈驛站」之使用
 - 鼓勵師生推薦相關之圖書資料並撰寫其摘要和心得，或分享使用「心靈驛站」專區之感受及意見回饋。

心靈驛站好書推薦及心得分享

活動時間 11月12日至12月7日

◎徵文主題與內容：

- (一)請推薦適合存放在心靈驛站之圖書資料及並就「內容簡介」、「心靈啟發」二部份撰寫心得，「內容簡介」、「心靈啟發」二部份撰寫。
- (二)使用心靈驛站之領受及意見回饋。

◎獎勵方式：

- (一)經評選之前10名頒發圖書禮卷，每人300元。
- (二)參加者皆可在「圖書館週集點換好禮活動」集點卡蓋認證戳章計一點。
- (三)交件前30名者，可獲得校慶刮刮卡一張。

◎作品規格及繳交方式：

文稿請以12級字體、新細明體、黑色字，標點符號請採用全形，以電子郵件之附檔交至monkey@mail.nhcue.edu.tw，信件主旨請註明「101年心靈驛站活動參選作品」

◎徵文對象：全校教職員工生

使用情形

- 由於「心靈驛站」書目療法專區圖書不提供外借，故無法統計實體書籍使用率
- 「心靈驛站」部落格於2011年1月至2012年4月底間，共累計 58,175 瀏覽人次

讀者回饋-1

「圖書館側門，小小的，不仔細觀察難發現的書站一便是提供同學自己與自己對話，從中成長的沉思好去處，在“心靈驛站”的書，不提供外借服務，希望忙碌的學生們能夠放慢腳步，花些時間，好好地享受心靈驛站的一切—明亮的空間、舒適的椅子以及一本本能夠發人深省的好書。」

讀者回饋-2

「常常去圖書館的心靈驛站小房間，在清靜的環境下，享受坐在舒適的沙發椅上，放鬆愉快地去閱讀那邊許多非常具啟發性、勵志性書籍，我發現那裡有好多好書陪伴，讓我覺得在那裡非常能抒發並增進心靈的成長。」

讀者回饋-3

「我經由此網站推薦的圖書單，閱讀了一本《黑暗，也是一種力量》。進而從中發現了一種新觀點。受益的同時我也相當開心，因為在我閱讀書籍的里程中，發現年紀漸增，所看的書籍口味越難找到真心熱愛喜歡的，此外，描述粗淺的思考觀念也讓我難以接受。而這樣的情況之下，能獲取合理且對我本身有所幫助的觀念，顯得更加珍貴。」

讀者回饋-4

「每次進到這個空間都會不由自主地搜尋起書架上的新書目，種類繁多的跨文學作品舉凡小說、繪本、詩集、散文、攝影集等等，總挑起我的閱讀興致。學校創立心靈驛站這個『專題區域』志在紓解學校教職員工生的情緒與壓力與培養心靈閱讀素養...

讀者回饋-4

...來到這區的書都經過悉心挑選，書封上的標籤都是所有熱情的歸宿理由。之所以會很喜歡這裡，是因為這個地方結合了新竹教育大學圖書館的細心與用心，不只圖書部門的努力，學校員工師生們也都致力於推薦書籍，讓心靈驛站豐沛而充實，正如成立宗旨般，點點滴滴地填滿現代都會人們貧瘠、枯萎、缺乏愛與被愛的心。」

感謝聆聽

歡迎提問

