



「心靈驛站」之建置

談新竹教育大學圖書館施行 「發展性書目療法服務」之實務經驗

于美真、張金玲、吳育美 ◎ 國立新竹教育大學圖書館

壹、背景

民國95年，筆者參加由臺灣大學圖書資訊學系與中國圖書館學會合辦之「中華民國95年度閱讀與圖書館研習班」，其中一門課程是臺大陳書梅教授演講的「書目療法服務」。在演講中，陳教授提及所謂的「書目療法服務」乃是指「由具有豐富經驗及知識的專業館員，開列適宜之圖書或相關之素材，以協助有心理困擾之讀者的一種閱讀指導服務」（注），而圖書館典藏各式各樣的閱讀素材，擁有豐富資源，做為一個教育與社會服務的機構，如何充分利用這些豐富與多元的館藏資源，幫助讀者舒緩情緒的壓力，提供讀者解決情緒困擾問題的途徑與場所，是值得圖書館界思考的議題。因此，圖書館如何藉由提供加值的書目療法服務，以扮演人們心目中最理想的「心靈維他命典藏所」，實在是一個值得本館努力的方向。筆者遂思考如何將書目療法服務落實在本館之讀者服務中，並向林紀慧館長稟告個人對圖書館施行書目療法服務的想法，林館長極其贊同筆者的理念，因而積極安排陳教授至本校演講「圖書館與書目療法服務」。此乃本館首次引進書目療法服務新概念，期使同仁們能了解書目療法服務的精神與內涵。在專題演講後，特別邀請陳教授至本校開諮詢會議，就本館推動書目療法服務的議題進行討論。陳教授建議本館先行推動「發展性閱讀式書目療法服務」，編輯、組織、詮釋和提供具情緒療癒效用的閱讀素材，館員們扮演提供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。而本館在林館長的鼎力支持下，旋即展開施行發展性書目療法服務的各项規劃工作。

貳、圖書館推展「發展性書目療法服務」的過程及「心靈驛站」簡介

本館推展「發展性書目療法服務」之過程依緣起、閱讀素材之蒐集、推廣與行銷及「心靈

驛站」簡介等，分述如下：

一、緣起

1. 推動服務的沿革（包括二次演講，二次諮詢會議及卓越計畫上的討論等）

95年10月底，首次邀請陳書梅教授蒞臨本校進行「圖書館與書目療法服務」專題演講，同時並邀請本校教育心理與諮商學系師生共同參與思考本館提供書目療法服務的可行性，期望可提供一項與讀者心靈互動的服務。

為落實書目療法服務的施行，本館乃於95年11月24日舉辦第一次的諮詢會議，邀請陳教授與本校教育心理與諮商學系曾文志教授、林紀慧館長及筆者們座談。討論如何利用本館之館藏舒緩本校學生因學校轉型以致對前途焦慮之壓力，以及如何在圖書館成立一個提供學生釋放情緒壓力的專區。本館因為從未執行過，主要乃就「如何開放一個角落」、「學生會不會喜歡使用，如何達到它的功能」、「學生會不會感到壓力」、「國外是否有類似的作法」、「在未來規劃上如何達到功能」及「如何執行」等相關議題進行討論。陳教授建議目前臺灣的大學圖書館適合施行「發展性書目療法服務」，可選擇一些適合的閱讀素材，在圖書館內設置一個專區，讓學生自由閱讀。爰此，本館乃著手規劃施行「發展性書目療法服務」。

96年3月19日，舉辦第二次諮詢會議，陳教授再次受邀與本校教育心理與諮商學系曾文志老師、林紀慧館長及4位館員（張金玲，于美真，嚴媚玲以及吳育美）等座談。在第二次諮詢會議深入討論本館施行發展性書目療法服務的具體作法。陳教授建議分階段進行，第一階段的準備工作為先了解大學生一般的情緒困擾問題為何，如利用曾老師製作的壓力量表先進行施測，了解大學生的身心發展需求及心理情緒困擾是什麼？另一方面可利用深度訪談，了解本校大學學生心理的困擾是什麼？關於本校學生特殊的心理困擾是什麼？第二階段是選書階段——選擇適當的閱讀素材，選擇和大学生心理困擾相關的閱讀素材。陳教授建議參考如博客來每年的十大暢銷排行書單、國家圖書館的《全國新書資訊月刊》及各書店暢銷書排行榜或各大學圖書館和公共圖書館公佈的借閱排行榜及館內借閱排行榜記錄，及各網路閱讀平臺中所列大學生喜歡的閱讀素材等相關書目。林館長最後決定本館採納陳教授之建議，並核定本館實施的階段為：首先為蒐集閱讀素材書單，其次撰寫解題摘要，並建置書目療法網頁，再於館內成立「書目療法區」，並正式對外公告、進行行銷推廣活動，以週知全校師生，最後希望進而評估本館書目療法服務之使用率。

96年11月15日，本館再次邀請陳書梅教授蒞校演講，對全校師生主講「經典閱讀對大學生



的心理療效探討」，希望能取得館內同仁及全校師生的認同，共同來宣導及推廣本區的服務，並全校性的推廣。同時，在民國96年申請卓越計畫時，將成立「書目療癒區」計畫提報列入教學卓越計畫中，結果並未被列入96年教學卓越計畫，而只獲得少部分的購書補助款。但此服務計畫也因此正式在學校的高層會議中被討論，並獲多位主管和老師的認同。因此館長乃決定利用本館結餘款10萬元的經費做起。

2. 推動的步驟及本館各組之任務與扮演的角色功能

本館之書目療法服務分別由技術服務部門（採購編目組）與讀者服務部門（閱覽組）推動，其中技術服務部門（採編組）負責閱讀素材的選擇和徵集、撰寫解題摘要及建置部落格等技術層面；讀者服務部門負責扮演空間區域的規劃、設備的規劃、典藏維護、推廣服務等。

二、閱讀素材之蒐集

閱讀素材之蒐集主要是技術服務部門採購編目組來推動，主要負責閱讀素材的選擇和徵集、解題摘要之撰寫及建置部落格等技術層面事項，工作內容包含如何選書、採購、編目建檔、撰寫書目解題摘要及建置部落格等。

1、圖書閱讀素材的徵集作業

經費來源改以本館經費購書，因考量教學卓越計畫補助經費有限，且須能快速呈現效益，對本館有限人力將造成極大壓力，故放棄申請教學卓越計畫補助，改以本館在96年底結餘款購置本區圖書。

蒐集各種具有療效的閱讀素材，購置圖書資源：

- (1) 本校教育心理與諮商學系劉淑澄教授主動提供本區推薦書單，劉老師正指導學生進行讀書治療的相關研究，書單大部分為繪本圖書。
- (2) 陳書梅教授指導之臺大碩士班研究生張簡碧芬之論文計畫書「小說閱讀對大學生心理療效分析研究」中的情緒療癒書目，主要為小說方面的書目。
- (3) 陳書梅教授演講中建議參考各書目網站：（包括圖書館、網路書店等閱讀相關產業），其中如全國新書資訊網——新書介紹(<http://lib.ncl.edu.tw/isbn/index.htm>)、北市圖好書通報 (<http://www.tpml.edu.tw/TaipeiPublicLibrary/index.php?page=chinese-notice-index.php&subsite=chinese>) 以及網路書店排行榜等，各網路閱讀平臺所提供書籍的簡介及閱讀心得等，皆可做為參考。並據以建立書單，加註得獎記錄、推薦來源。
- (4) 複本控制：若本館已蒐藏多本，則從書庫取下1冊改為本區藏書，若只有1冊則另購1冊，如從未購藏則購買2冊，目標希望本館在經費充裕時，每書至少蒐藏2冊，1冊存

放在本區不外借，1冊在書庫可供外借。

- (5) 採編作業：在請購書單及本館圖書流程表上特別註明為本區圖書，與一般圖書區隔；分編時給予特藏號並註明館藏地在本區，另在書標上方加貼圓點以利識別，在書名頁加蓋「特藏書不外借」圖章，提醒讀者本書限館內閱覽。

2、圖書內容簡介及解題摘要

撰寫內容簡介及解題摘要：邀請在本館工讀之心理諮商學系學生選擇本區藏書開始撰寫解題摘要，在全文閱讀後撰寫內容簡介及心靈啟發二部分，並從已撰寫的心靈啟發部分擇要列印在4.6公分寬、6.4公分長的藍色方格並貼在該書封面，以幫助讀者在書架上即可迅速了解該書的心理療效。

3、建置部落格

在網址——<http://tw.myblog.yahoo.com/booktherapy-review>，提供本區各書已撰寫完整的內容簡介、心靈啟發、書影，以及本區介紹、所蒐藏書單及書目資料。文章分類主要先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、青少年心理等，分類標準較為主觀，讀者可以利用部落格內提供的搜尋功能進行網站內全文檢索查找各相關主題圖書，如右圖所示。



三、推廣與行銷

利用各種行銷方法將此服務推廣給本校全體師生，如製作吸引人的海報（如左圖）；相關訊息公告在圖書館網頁上；透過宣傳，將相關訊息藉由e-mail、館訊及學校刊物特刊介紹；舉辦本區命名活動等，都是為推廣此服務，吸引全體師生使用，讓師生們喜愛此項服務。

舉辦本區命名活動，因顧及「書目療癒區」的名稱較為嚴肅，希望全體師生一起參與命名票選活動，使學生有參與感，並為書目療法服務取一個正向而吸引人的名字，藉由本活動使學生認識「心靈驛站」及此項服務。

1. 票選命名活動說明：

- (1) 製作票選單並辦理抽獎活動：提供一些適合的名稱給學生勾選或請學生提供其他更適合的名字。



- (2) 投票箱設於圖書館「書目療癒區」內，不利用網路投票，目的是使參與活動的學生實際來到現場體驗後選出他認為適合及喜愛的名稱。
- (3) 於命名票選單中提供勾選票選的名稱如下：

心靈小棧	心靈驛站
心情沉澱區	心情休閒區
心靈加油站	心靈成長區
心靈互動區	心靈閱讀區
心靈補給站	心靈充電區
心靈大補帖	心靈休憩空間

- (4) 投票結果，學生另提出命名票選單以外的新名稱有如下：

Healing Corner	心靈天堂	心靈饗宴區
Heart Station	心靈休息站	平心靜憩軒
心居	心靈芬多精	書情森林
心的一角	心靈飛翔區	舒寓
心聆之域	心靈草原	陽光角落 (sunshine corner)
心靈SPA區	心靈深呼吸	
心靈SPA館	心靈閱讀空間	築心之城
心靈天空	心靈豁達棧	療之城

2. 命名活動結果：以「心靈驛站」得票數最高，做為「書目療癒區」新的名稱。

四、「心靈驛站」簡介

「書目療癒區」於97年1月成立，經本校全體師生共同參與本區命名票選活動，正式定名為「心靈驛站」，其中陳列舒緩情緒的閱讀素材，提供發展性書目療法服務，首創國內大學圖書館提供書目療法服務。

1、一樓藝文區空間的再利用

95年成立的藝文沙龍區，原是存放過期教科書及舊書架的區域，後結合地下室一樓休閒閱覽室成為圖書館多元化的空間，平時為書展、藝術作品的展示所。由於本區位於角落獨立區、不受其他閱覽空間的影響也不會影響其他空間的讀者，討論及聊天不會受限，設計不同於其他閱覽區域。藉由轉換空間可以轉換心情的效果，讀者可以透過大片的玻璃門看到校園的美景，有沉澱心情、解悶的作用，與位於地下室的休閒閱覽室結合後，成為了師生心靈SPA的空間。

2、本區的設備規劃

本區色調的考量主要是以黑與白，乃是因為白色象徵純潔、青春、健康；黑色象徵沉著堅毅。而本區之設備包括沙發、圓形小茶几，結合藝術品展示，並於公布欄放置海報及畫作，且利用吊燈改善照明，並由藝術設計學系學生定期更新藝術作品，期能給予讀者不同的空間感受並使其心靈放鬆。另外亦提供電腦供讀者查詢使用。

	
<p>展示書架陳列各式藝術作品。</p>	<p>利用燈光增加本區輕鬆的氣氛，並提供電腦供查詢使用。</p>

3、本區圖書資料整理及利用

- (1) 部分圖書可利用A4壓克力架作為展示書之用：時常更新展示圖書，使讀者感覺本區是有變化的。
- (2) 部分圖書於正面貼有該書情緒舒緩的作用說明：利用護書膠帶黏貼，不會損壞圖書，讀者可依封面黏貼的資訊來選書，馬上獲得即時資訊。
- (3) 本區書均不提供外借：只限於館內閱讀。
- (4) 本區目前有260多冊圖書，會定期上傳並更新部落格的内容。

參、結論

大學圖書館擁有豐富的館藏資源，除可支援學術研究、輔助教學及推廣服務外，其所典藏的各種資訊資源載體，更可以提供學生作為舒緩情緒的素材。因此，思考如何扮演新的角色及提供新的服務，如何順應閱讀的潮流，為讀者善盡篩選適當的閱讀資源，是大學圖書館館員所應盡的責任及義務。

「德不孤、必有鄰」，本館「心靈驛站」建置至今已獲得很多意想不到的支援，包括陳書梅教授熱心指導與全力支持，教育心理與諮商學系劉淑滢教授提供繪本書單、「師範校院資源整合計畫」特色館藏經費補助購置繪本圖書、引發曾文志教授計畫開授讀書治療課程以及本校



學務處以教育部補助教學卓越計畫之同儕互助學習工讀金，支付本館「心靈驛站」4位教育心理與諮商學系工讀生的薪水等。本館「心靈驛站」成立的宗旨在提供讀者心靈休憩及充電的服務，也是圖書館和館員可以主動提供好書、吸引更多讀者進入圖書館的途徑，是對圖書館、館員及讀者三贏的服務。雖然本館在建置「心靈驛站」的過程中並不盡順利，但因本館體認到發展性書目療法服務是值得持續去做的，並深恐「今日不做明日會後悔」，故且戰且走，期盼未來本館的「心靈驛站」能獲得師生們更多的支持與認同，進而能充分發揮圖書館作為一個「心靈療癒所」的功能，並在個人的心理健康促進上能有所貢獻。

注釋

- 陳書梅。「書目療法服務」。在臺灣大學圖書資訊學系及中國圖書館學會主辦之「中華民國圖書館學會95年度閱讀與圖書館研習班」，2006年。

後記

特別感謝國立臺灣大學圖書資訊學系陳書梅副教授，在本館建置「心靈驛站」，施行發展性書目療法服務過程中之鼎力協助與專業指導。同時亦感謝其在百忙中，對本文之不吝指正。