國立政治大學圖書資訊學數位碩士在職專班

碩士論文

Master's Thesis

E-learning Master Program of Library and Information Studies
National Chengchi University

大學圖書館設置發展性書目療法服務專區之個案探討

A Case Study on Developmental Bibliotherapeutic Service Area in the University Library

指導教授：蔡明月 博士

研 究 生：于美真

Adviser：Dr. Ming-Yueh Tsay

Author：Mei-Chen Yu

中華民國一〇八年七月

July 2019

DOI:10.6814/NCCU201900371

DOI:10.6814/NCCU201900371

謝辭

在職場多年，終於鼓起勇氣去修讀夢想已久的研究所，在修讀的二年過程中，遭逢至親離世及經歷工作組織調整，多次升起放棄的念頭，還好在老師、同學及家人的鼓勵之下終於完成了。

首先，感謝我的指導教授蔡明月老師，他給我非常大的空間，讓我不設限的訂定論文主題，並給我全力的支持及指導，這段期間在老師身體微恙需休養的情況下，仍為我的論文逐字推敲及修正，細心的指導，令我感到愧疚，老師的教導使我學習到許多做學問的重要觀念，令我獲益良多，老師恩情深植在心。此外，也感謝論文二位口試委員陳書梅老師及薛理桂老師細心的指導，尤其要感謝陳書梅老師，因為陳老師是清華大學南大校區圖書分館成立心靈驛站的推手，因此在業務及論文上，均給予我很大的幫助及支持，不僅建立我書目療法基本觀念，也給予我精神上的鼓勵，更在我論文形成上，不計辛勞地逐字斧正，提供許多寶貴的專業觀念，老師對我的幫助，點滴銘記吾心。

同時，非常感謝所有願意參與訪談的受訪者，因為有你們提供許多寶貴的意見，才能完成我的論文，尤其在我苦無缺少受訪者的情況，特別感謝圖書館工讀生泔樺、宜霖、張勻，協助找尋適合的受訪學生。此外，也要感謝所上同學，二年來教學相長，相互打氣，其中特別感謝均憶、士軒，有你們在碩士修讀期間一起努力及鼓勵，給予我堅持下去的力量。還要感謝欣應，不辭舟車辛勞，特前來協助我論文計畫書口試記錄及招待。再者，也要感謝圖書館工作夥伴，有你們在工作上分擔，才使我有餘力完成論文，其中特別感謝致遠，不僅主動幫忙論文校稿，也特別請假協助口試，提供我許多寶貴的意見，增加我面對口試的勇氣及信心。

最重要的是感謝我的家人。感謝論文最大功臣，我的另一半，不僅在精神

DOI:10.6814/NCCU201900371

上給我最大的鼓勵，更在實質上給我滿滿的支持，感謝你承擔許多家事，甚至在我整理逐字稿時間不足的情況下，更義不容辭為我分擔整理工作，使我如期完成論文。也要感謝我女兒怡靖、艾靖，懂事乖巧，生活起居及學業上很少讓我憂心，在我論文趕工的時候，還不時給予我鼓勵，因為有你們，才是支持我向前的力量。感謝遠在美國的妹妹，常給我鼓勵並分擔我的煩惱，更在論文摘要英文上給予實質的協助。最後當然要感謝我的母親，這幾年不辭辛勞細心照顧病榻上的父親，使我無後顧之憂去追尋夢想。

最後，這論文要獻給我敬愛的父親，願在天上的您，也能共享我的成就及喜悅。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU201900371

中文摘要

本研究旨在探討大學生對大學圖書館發展性書目療法服務專區的需求及使用建議，研究目的包括(一)了解大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道。(二)探究大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法。(三)了解大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議。(四)探討大學生對圖書館建置療癒素材網路平臺之使用心得及建議。

在研究設計上，本研究採取質性研究法，針對清華大學 20 位使用過清華大學南大校區圖書館書目療法服務專區(心靈驛站)的大學部學生進行半結構式訪談，其研究結果顯示，大學生最常發生的情緒困擾問題是課業問題。在面對情緒困擾時，受訪者最多會利用心理方面的自助書。此外，在受訪者找尋情緒療癒圖書時，多數會以圖書館作為找尋的管道。在對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法方面，多數受訪者會利用圖書館館藏資源來找尋適合的療癒圖書，其考量主要原因是省錢、方便及可以直接到架上瀏覽。再者，受訪者在圖書館找尋療癒圖書最常遭遇到的困難是書外借預約等候期長。因此，受訪者認為設置書目療法服務專區能幫助找尋療癒圖書，同時，一致認為大學圖書館有需要設置發展性書目療法服務專區。

在對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議方面，受訪者最常利用專區作為休憩及心靈沉澱的空間，而心理自助書是專區最多被受訪者使用的資料類型。圖書館書目療法服務專區空間設計及設備安置方面，受訪者建議專區色調可利用淺色系或暖色系、木質地板或地毯等，以營造溫馨舒適的氣氛。此外，受訪者認為在專區典藏圖書依情緒困擾議題進行分類排列，專區圖書封面貼有圖書心靈啟發的作用及專區館藏限館內閱覽政策，較能符合使用者需求。再者，受訪者建議發展性書目療法服務可利用書展、電影賞析、演講等活動及利用社交網路平臺等管道加強宣傳及推廣。

DOI:10.6814/NCCU201900371

在對圖書館建置療癒素材網路平臺之使用心得及建議，受訪者認為療癒素材網路平臺是有助於找尋情緒療癒圖書，同時，表示圖書館所設置療癒素材網路平臺可成為挑選療癒素材參考資源。在網路平臺的建議方面，受訪者認為療癒素材網站平臺除提供情緒療癒圖書的解題書目之外，還可設計一些互動的功能或活動。此外，在版面編排上儘量能與博客來網站書店相似，網頁能以書封圖像為主的檢索方式，使網站的設計更為友善及親切，較能吸引更多讀者使用。

最後根據研究結果，對大學圖書館提出以下建議：(一)設立發展性書目療法服務專區，作為學生心靈療癒的空間；(二)建置療癒素材網路平臺，作為學生找尋療癒素材的參考資源；(三)透過多元管道加強發展性書目療法服務的推廣及宣傳活動；(四)大學圖書館成立讀書會，培養館員閱讀習慣及導讀能力；(五)鼓勵大學圖書館館員參與發展性書目療法服務課程。

【關鍵詞】

發展性書目療法服務專區、發展性書目療法服務、發展性書目療法、大學圖書館、大學生、情緒療癒

DOI:10.6814/NCCU201900371

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore the needs and use suggestions of undergraduates for the development bibliotherapeutic service area in the university library. The research objectives include (1) Understanding the emotional problems of undergraduates and the pipeline for finding emotional healing books. (2) Exploring the needs and views of undergraduates on the library development bibliotherapy therapy service area. (3) Understand the use and suggestions of undergraduates on the implementation of the developmental bibliotherapeutic service area of the library. (4) Exploring the use and suggestions of undergraduates on the use of the library to build a therapeutic material network platform.

In the research design, this study adopts a qualitative research method to conduct semistructured interviews with 20 university students of Tsing Hua University who have used the Bibliotherapy Service Area (Refreshing Corner) in Nanda Branch Library of National Tsing Hua University. The most common emotional distress problem for respondents is the problem of academic work. In the face of emotional distress, respondents will use psychological self-help books at most. In addition, when respondents look for emotional healing books, most of them use the library as a conduit for searching. Based on the research, the main reasons for respondents' & undergraduates using the library's collection resources to find suitable healing books in the library are to save money, convenience and direct access to the shelf. Moreover, the most frequently encountered difficulty for respondents to access a healing book in the library is the long waiting period to borrow the book. Therefore, respondents believe that setting up a developmental bibliotherapeutic service area can help find a healing book, and at the same time, it is agreed that it is necessary for university library to set up a developmental bibliotherapeutic service area.

According to the research, the respondents most often use the area as a space for rest and spiritual precipitation, and the psychological self-help book is the type of data that is used by the respondents at most. In the space design and equipment placement of the library's developmental bibliotherapeutic service area, the respondents suggested that the color of the area can be light or warm, wooden floor or carpet to create a warm and comfortable atmosphere. The respondents recommended that the books in the special area could be classified according to the emotional distressing issues, and the cover of book could be added the color in order to affix the function of the book's spiritual inspiration & the reading policy of the special library's limitation. In addition, respondents suggested that the developmental bibliotherapeutic service

DOI:10.6814/NCCU201900371

can use book fairs, film appreciation, speeches and other activities and use social networking platforms to strengthen publicity and promotion.

In the use of the library to build a healing material network platform, the respondents believe that the healing material network platform is helpful to find emotional healing books, and at the same time, the library has set up a healing material network. The platform can be a reference resource for selecting healing materials. In terms of suggestions on the Internet platform, respondents believe that the website of the healing material website can also design some interactive functions or activities in addition to the problem-solving books of the emotional healing books. Also the layout of platform can refer to popular internet book store , and the webpage can be based on the image-based retrieval method, which makes the design of the website more friendly and friendly, and attracts more readers.

Finally, based on the research results, the following suggestions are proposed for the university library: (1) setting up a developmental bibliotherapeutic service area as a space for students to heal; and (2) building a therapeutic material network platform as a student to find healing materials & resource reference; (3) Strengthening the promotion and publicity activities of developmental bibliotherapeutic services through multiple channels; (4) Establishing a reading club for university libraries to develop librarians' reading habits and reading ability;(5) Encouraging university librarians to participate in development bibliotherapeutic service course.

國立政治大學 National Chengchi University

Keywords:
developmental bibliotherapeutic service area；developmental bibliotherapeutic service；developmental bibliotherapy；university library；undergraduates；emotional healing

DOI:10.6814/NCCU201900371

目次

謝辭 i

中文摘要 iii

英文摘要 v

第一章　緒論 1

第一節　研究動機與背景 1
第二節　研究目的 5
第三節　研究問題 5
第四節　名詞解釋 6

第二章　文獻探討 9

第一節　書目療法理論與內涵 9
第二節　大學生情緒困擾的問題與運用情緒療癒素材的探討 18
第三節　圖書館實施書目療法服務 27

第三章　研究設計與實施 41

第一節　研究方法 41
第二節　研究架構 42
第三節　研究實施步驟 44
第四節　研究對象 47
第五節　資料處理與分析 52

第四章　研究結果 55

第一節　大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道 55
第二節　大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法 65
第三節　大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議 75
第四節　大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺之使用心得及建議 107
第五節　綜合討論 122

第五章　結論與建議 135

第一節　結論 135
第二節　建議 140
第三節　後續研究之建議 145

參考文獻 149

附錄一　訪談邀請函 155
附錄二　訪談前說明資料 156

DOI:10.6814/NCCU201900371

附錄三　初步訪談大綱.....160
附錄四　正式訪談大綱.....162
附錄五　訪談同意書.....164
附錄六　訪談逐字稿示例.....165

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU201900371

圖目次

圖 2-1　書目療法的歷程彙整圖 18
圖 3-1　具體研究架構 43
圖 3-2　研究實施步驟 47

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU201900371

表目次

表 2-1　臺灣之大學圖書館實施書目療法服務類型 32
表 2-2　諮商輔導中心空間情緒放鬆元素 37
表 3-1　受訪者基本資料(按訪談日期排列) 51
表 4-1　受訪者面對情緒困擾常閱讀療癒素材類型與平日喜歡閱讀資料類型對照表124
表 4-2　受訪者分享專區情緒療癒圖書與對應情緒問題 128

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU201900371

第一章　緒論

第一節　研究動機與背景

社會快速的轉變，資訊的發達，雖帶來許多便利的生活形態，但也使人們必須面臨高速科技所帶來的各種轉變及壓力，而處在青少年邁向成年人蛻變時期的大學生，除要適應新的大學階段學校生活外，也要面臨學習新的專業知識以迎接未來社會的各種挑戰（陳書梅、洪新柔, 2012)。Goleman(1995)警訊21世紀是憂鬱的年代，罹患憂鬱症的機率會隨著年齡而增加，而其中增加幅度最大的是年輕人。財團法人董氏基金會在2012年進行「全國大學生憂鬱情緒與運動習慣之相關性調查」，以抽取全國58所大學，回收有效問卷為5,515份，顯示有18.7%的大學生也就是約每5人就有1人有明顯憂鬱情緒，需尋求專業協助（董氏基金會, 2012)。陳美琴（2014）進行大學生憂鬱情緒探討，在回收有效問卷640份中顯示約有 17% 的大學生呈現輕度憂鬱現象，15%的大學生呈現中重度憂鬱。陳慧融、陳志賢、丁原郁(2016)進行大學生憂鬱傾向之關係研究，在回收有效問卷758 份中顯示約有達 62.1%大學生有些微憂鬱傾向。由此反應，許多大學生均有承受壓力及面臨情緒困擾的問題，因此如何協助大學生排除壓力及解決情緒困擾問題是值得關切及重視。

事實上，在大學呈現一個與青少年時期不同的求學階段，大學生因考試分發的因素，常需要離家進入一個全然陌生的環境讀書，在面對不認識的同學及室友，往往出現難以適應心理狀況，進而產生人際關係及課業壓力等問題(賴念華、鄭鈴諭、許維素、王雨薇, 2014)。若這種種情緒困擾及壓力無法得到排解，以致於負面情緒不斷的堆疊造成無法負荷的情形下，使得大學生原本為社會的中堅分子，卻成為近年來社會負面新聞關注的焦點，校園自殺事件每年發生，因情海生變發生殺人事件層出不窮，或因害怕面對社會工作而造成延畢的風潮(張學善、林旻良、葉淑文, 2010)。以大學生自殺事件來看，在 2015-2016

DOI:10.6814/NCCU201900371

年臺灣地區主要死因統計分析結果，在臺灣 15-24 歲的青少年三大死因中，自殺是排在第二名，而單以 2016 年來看，就有 193 名學生是以自殺來結束生命(行政院衛福部，2017；行政院衛福部，2018)。在 15-24 歲青少年群體中，大學生的自殺行為無疑是需要被關注的，自教育部校園安全及災害事件分析報告中可以看出，2015 年大學生有其自傷及自殺行為而接獲通報者就有 211 名(教育部校園安全暨災害防救通報處理中心，2017)。明顯反應出在正值青春年華的大學生們卻隱藏種種的心理問題，這些情緒的困擾，若不能適時的給予紓解，不僅影響正常學習的狀態，甚至斷送寶貴的生命，所以學校應強化學生情緒困擾與自我傷害的預防措施，並引導大學生透過適當的管道處理負面情緒，以減少大學生發生心理問題，應該是目前大學校園重要議題之一。

學生在人生的求學階段中，大學時期在生理和智力已達到成熟的階段，是應具有獨立思考及判斷的能力，同時也具有找尋答案解決問題的能力，但是因其社會生活及情緒管控經驗不足，面對週遭的人事物較易產生許多情緒適應的問題(潘正德, 1996)。如何學會運用適合管道來解決及調整情緒問題是非常重要的課題，然而大學生有著強烈的自尊心及自我意識，面對自我情緒的問題，往往顧及顏面，自作隱藏，不願意向他人求救，所以傾向於自我處理或獨自面對(陳書梅, 2008a)。在聶紅梅、潘景副、李小英(2012)研究得知，大學生有焦慮的狀態時，透過閱讀可以獲得平復，同時在閱讀的過程中易使情緒到達心平氣和的狀態，對負面情緒產生抑制的作用。這樣利用閱讀以獲得情緒療癒(emotion healing)的方法，就是所謂書目療法(bibliotherapy)。因此，在心理層面來看，閱讀具有安定心靈、情緒療癒的功效，而且閱讀具有不涉及隱私的優點，在與其他心理輔導相比，利用書目療法是為隱密性，具有保護性及同時亦為誘發心理健全的方法，透過閱讀能讓讀者受到書中內容影響而有情緒轉移，情感昇華及投射等作用，非常適合大學生思維縝密，自尊心及自我意識強的心理特性（陶文萍, 2004;林安, 2005;楊筱月, 2010；陳書梅, 2014)。因

DOI:10.6814/NCCU201900371

此幫助大學生情緒療癒的作法，是可提供合適之素材給予學生閱讀，使個人的情緒獲得解除，這也就是書目療法的精神所在(洪新柔, 2009;陳書梅, 2014)。書目療法完整的定義是為針對情緒遇到問題的人，給予提供適合當事人情緒的圖書資源，使當事人經過閱讀的過程中，與書中的內容進行互動，以幫助當事人釐清心中的混亂思緒，重新面對問題，解決困擾的情緒及壓力得到釋放(陳書梅, 2013)。

對圖書館而言，在面對創新服務的聲浪中，圖書館更需關注四周環境、文化、科技等改變及發展的趨勢，並在所服務的讀者身上及現實的社會問題中，藉以思維圖書館所應賦予的社會責任及服務宗旨，開創出一項能提供知能及滿足身心的服務，而書目療法的服務可以符合其訴求（陳書梅, 2010)。其實早在古希臘時期，就有所謂以閱讀作為書目療癒的方法，並有圖書館利用閱讀療癒素材來幫助讀者恢復心理健康的記錄，當時在圖書館入口處寫著心靈醫學(medicine for the soul)(Tanrikulu, 2011)，也稱之為心靈療癒所（the healing place of soul）(Forrest, 1998)。

近年來圖書館界也開始推動書目療法服務(bibliotherapeutic service），美國於 2001 年 911 恐怖事件及 2005 年卡崔娜颶風(Hurricane Katrin)帶來的災害，引發社會民眾不安情緒，圖書館主動提供書籍來幫助民眾減輕悲傷，於公共圖書館網路上提供各式各樣的療癒書單以幫助當地居民因應這場來臨的悲劇，並能早日恢復平靜的生活(Lu, 2008)。此外，在大學圖書館也開始提供書目療法服務，英國牛津布魯克斯大學（Oxford Brookes University）及科克大學圖書館(University College Cork Library)均施行書目療法服務，在網站提供情緒療癒的主題書單（Oxford Brookes University,2018；University College Cork Library ,2018)。美國威斯康辛大學密爾瓦基校區圖書館(University of Wisconsin-Milwaukee Libraries)在網頁上列舉情緒困擾問題相關書單，讓讀者透過情緒問題關鍵字，直接查詢

DOI:10.6814/NCCU201900371

圖書館相關館藏素材(University of Wisconsin-Milwaukee Libraries,2019)。中國大陸泰山醫學院圖書館成立書目療法閱讀室及設置書療小屋部落格,以提供書目療法服務。事實上,大學圖書館列出適合大學生的心理特性圖書資源,不僅能提供解決情緒問題的管道,同時也能激發學生尋求自助的本能。因此在面對大學生的情緒問題時,除了學校諮商中心的諮商人員需隨時留意並進行輔導之外,作為圖書館從業人員,亦應思考如何提供具有情緒療癒效用的素材,以作為大學生抒發負面情緒及自我協助的媒介(陳書梅、張簡碧芬, 2013)。進而能透過閱讀適當的讀物解決情緒困擾問題,以滿足大學生情緒療癒方面之心理需求。

觀諸臺灣圖書館界,近年來漸有重視書目療法議題之趨勢,並開始推行發展性書目療法服務(developmental bibiotherapeutic service),其施行方式包括舉辦閱讀療癒主題書展、主題影展、提供療癒素材清單、設置服務專區、網路專區講座、工作坊、研討會及讀書會等(陳書梅, 2017)。其中在提供服務專區的部分,圖書館往往考量人力、管理及空間等問題而較少施行。目前設置服務專區大多以公共圖書館為主,在大學圖書館設置書目療法服務專區的先驅為國立清華大學南大校區圖書分館(前身為國立新竹教育大學圖書館)(陳書梅, 2008a)。探討清華大學南大校區圖書分館設置專區心靈驛站 (以下簡稱心靈驛站)的原因 ，是因認知書目療法可帶給學生正向力量，又鑑於學校學生面對家庭學校及社會各種新挑戰，考量圖書館是教育社會服務的機構，更應思考如何利用豐富與多元資源，幫助學校學生舒緩情緒壓力，並提供一個沉澱煩雜情緒及調整心情的空間,因此於 2008 年成立發展性書目療法服務專區並命名為「心靈驛站」，蒐藏適合療癒的圖書素材，並請學校教育心理與諮商學系學生為本區所典藏療癒圖書撰寫閱讀心得及心靈啟發等資料,刊登在療癒素材網路平臺「心靈驛站讀書心得分享部落格」(以下簡稱心靈驛站讀書心得分享部落格)，以透過網路平臺的訊息，推薦學生適合療癒讀物(于美眞、 張金玲、吳育美,

DOI:10.6814/NCCU201900371

2008)。心靈驛站及心靈驛站讀書心得分享部落格之建置至今已 10 年之久，典藏超過千本以上的療癒圖書，在心靈驛站讀書心得分享部落格也發表近 6 百多篇心得分享文章。

為能進一步瞭解大學圖書館提供書目療法服務專區對學生的影響，並考量臺灣地區在書目療法的實證研究上尚未對大學圖書館書目療法服務專區進行探討，爰此本研究特就已成立 10 年之久的「心靈驛站」為研究場域，以探究大學生對書目療法服務專區的需求及使用心得；再者，從研究的過程也能對書目療法服務專區所提供之閱讀素材、環境及設備配置，對大學生心情舒緩的影響作進一步的探討。此外，為推薦及介紹心靈驛站所典藏的圖書，圖書館特設置一個心靈驛站讀書心得分享部落格，故透過本研究探討也能瞭解其平臺對其使用者在找尋療癒圖書的效益，並能獲得相關建議，期此研究結果可成為未來其他大學圖書館成立書目療法服務專區之參考。

第二節　研究目的

基於上述研究動機，本研究之主要研究目的如下：

一、了解大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道。

二、探究大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法。

三、了解大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議。

四、探討大學生對圖書館建置療癒素材網路平臺之使用心得及建議。

第三節　研究問題

依據上述的研究目的引申出本研究所需探討的研究問題如下：

一、大學生常有的情緒困擾問題及在面對情緒困擾時，常使用的情緒療癒圖書

DOI:10.6814/NCCU201900371

的類型為何? 在尋找情緒療癒圖書時會利用那些管道?

二、大學生利用圖書館找尋情緒療癒圖書的困難為何? 大學生對圖書館成立發展性書目療法服務專區的看法為何?

三、大學生對大學圖書館書目療法服務專區使用經驗及對專區的環境設備、典藏圖書的建議為何?

四、大學生對於大學圖書館建置療癒素材網路平臺的使用經驗及建議為何?

第四節　名詞解釋

茲就本研究採用之重要名詞，臚列如下並加以說明。

一、書目療法(bibliotherapy)

書目療法又稱為讀書治療或閱讀療法(王萬清, 1999)，是人類利用閱讀處理或生活上所遭遇的醫學或非醫學的問題（施常花,1988)。也就是針對情緒困擾者之個人需求，推薦適當之閱讀素材的一種輔助性的心理治療。其目的協助遭遇情緒困擾者透過閱讀轉換混亂、無助的情緒狀態，以達到放鬆壓力及解決情緒困擾之效，並促進個人之身心健康（陳書梅, 2014)。

二、發展性書目療法(developmental bibliotherapy)

發展性書目療法又稱為教育性書目療法,適用於舒緩一般人在日常生活所受情緒困擾的問題。對於情緒受困擾之讀者，由教師、心理諮商師、社會工作者或是圖書館館員提供適當情緒的圖書資訊,以協助讀者面對生活中的困難，也能獲得心理穩定並能身心健全發展的力量(施常花, 1988; 陳書梅, 2008b; 陳書梅、張簡碧芬, 2014)。

DOI:10.6814/NCCU201900371

三、發展性書目療法服務(developmental bibliotherapeutic service)

發展性書目療法服務，是由圖書館館員提供適合可舒緩讀者情緒之療癒素材清單，給讀者自行閱讀、或舉辦讀書會、導讀或成立分享讀書平臺，以引導讀者去討論或深入療癒素材內容。其發展性書目療法服務又分為二類，一為發展性閱讀式書目療法服務，二為發展性互動式書目療法服務兩大類。其發展性閱讀式書目療法，強調館員評估所服務讀者需求，開列適合的閱讀素材，供讀者自行閱讀及與素材互動後，達到自我省思及領悟之效。發展性互動式書目療法服務係由閱讀延伸活動，進行個別式或團體式討論，以協助讀者與情緒療癒素材內容有更深入的互動，達到紓解情緒之效(陳書梅, 2008a)。

四、發展性書目療法服務專區(developmental bibliotherapeutic service area)

發展性書目療法服務專區，為圖書館獨立設置一個典藏療癒圖書的專區。專區內的圖書可依圖書類號或自訂類別陳列書架上，此外，專區的環境設施通常有別於其他閱讀區塊的氛圍，以提供讀者一個可享受閱讀及放鬆情緒舒緩負面情緒的閱覽空間。

五、情緒療癒圖書(emotional healing books)

本研究所指的情緒療癒圖書是指能使大學生在閱讀之後，產生認同(identification)、淨化(catharsis)、領悟(insight)的心理歷程，使情緒得到療癒的作用，或能解決所面臨的問題，解除心中困惑的圖書。其療癒圖書的種類包含有小說、繪本、詩歌、自助書、傳記、散文等各類圖書資料(洪新柔, 2009; 陳書梅、洪新柔, 2012)。

DOI:10.6814/NCCU201900371

DOI:10.6814/NCCU201900371

第二章　文獻探討

本研究乃在探討大學生對於圖書館設置發展性書目療法服務專區之看法，以了解大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道，大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法，大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區使用心得及建議以及瞭解大學生對圖書館設置的療癒素材網路平臺使用心得與建議。本章研究擬就整理之相關文獻資料，分別就書目療法理論與內涵，大學生情緒困擾的問題與運用情緒療癒素材的探討，圖書館實施書目療法服務三個部分，加以論述。

第一節　書目療法理論與內涵

書目療法是一種利用閱讀進行療癒或心理治療的輔助方法之一。本節是以敘述書目療法理論及內涵，首先整理各學者對書目療法的定義，其次介紹書目療法的類型，再次則是探討書目療法的效能與歷程。

一、書目療法的定義

書目療法也可稱為圖書治療或稱為閱讀治療，而 bibiotheraphy 是由希臘文「biblion」與「theraphy」所組合衍生而生(Sturm, 2003)。而由美國人 Crothers, Samuel McChord 於 1916 年 Atlantic Monthly 發表的文章首次使用 bibliotherapy 一詞 (Rubin, 1981)。1961 年出版之新韋氏第三國際辭典(Webster’s Third New International Dictionary)解釋書目療法是為利用選擇適當的讀物來作為治療醫學和精神疾病的輔助工作，以及利用指導閱讀以幫助解決個人的問題(Gove & Merriam-Webster, 1961)。圖書館和資訊科學線

DOI:10.6814/NCCU201900371

上字典(Online Dictionary for Library and Information Science ,ODLIS)針對書目療法定義為是根據利用圖書的內容來選擇圖書以進行相關的閱讀規劃,目的是在促進患有精神疾病或情緒障礙患者得以康復，其過程分三個階段進行：1.針對特定讀者進行個別辨別以推薦適合讀物得以舒緩,2.從而對閱讀中所反饋的解決方案與讀者自身經驗的相關性的理性認識,3.並提供訓練有素的心理治療師給予協助(Reitz, 2014)。

美國圖書館協會(ALA)於 1966 年為書目療法命名及定義書目療法是醫學和精神病學中使用選定的閱讀材料作為治療輔助的方法之一,同時也可作為運用閱讀指導解決個人問題的方法(American Library Association, 2018)。

Shepherd & Iles (1976)提出書目療法是“透過閱讀的指導”，簡單地的說,就是為幫助讀者找到對應個人情緒問題的書籍。當教師或圖書管理員幫助學生找到適合解決個人問題的書籍,培養生活所需的技能或支持自我形象及給予精神力量時，這就稱為施行書目療法。在實施的過程，老師可以製作一個主題參考書目、公告板或書籍展示等方式以推薦或建議學生閱讀。無論採用何種方法，它都會引導學生閱讀有用的書籍。

Cronje(1993)提出書目療法定義:1.是一種利用書籍閱讀的來治療神經疾病的方法;2.是讀者個人和書中角色之間的互動,在互動期間有機會幫助閱讀者釋放及釐清自己的情緒並在閱讀的過程中學習正確運用書中的看法;3.針對情緒等問題,以計畫式的選擇閱讀素材並透過所選擇的素材進行閱讀和理解;4.指導者利用文獻與讀者進行互動及溝通;5.透過觀賞媒體等活動，以及利用討論方式幫助讀者;6.在適當時間利用適當書籍，為學生問題提供所需要的書籍。

傅柱金(1994)指出書目療法就是利用圖書來治病，具體來說，書目療法是作為手術治療或藥物治療的一種輔助方法,透過醫務人員及相關專業人士提供

DOI:10.6814/NCCU201900371

給病患具體的指導，給予有計畫性、選擇適當圖書並指導其閱讀，使經過一系列的閱讀引導最後到達一種顯著地治療過程。

施常花(1988)提出書目療法的定義，是利用專業的指導，使閱讀者透過閱讀的方式，以解決個人情緒的問題。

王萬清(1999)認為書目療法是心理專業人士利用文學作品作為媒介，以圖書內容以激發閱讀者產生新的想法及態度，對原有問題獲得新領悟，以有效獲得解決。

Berns(2003)論及書目療法是利用閱讀在情感上或行為上產生種種變化。使用書目療法是透過任何的閱讀活動，包括閱讀（小說，非小說或詩歌）或創意寫作、講故事等方式。人們可以透過有專業的人士或有興趣的人士推薦任何類型文獻，使其閱讀者減少悲傷，並提供建設性想法，減緩孤獨的感受，增加創新的能力並能對於問題給予解決的方向。

Tukhareli(2011)定義書目療法，是為利用書籍幫助人們應對其的精神、身體、發育或所面對社會問題。與書目療法有類似的做法，如藝術療法，舞蹈療法，音樂治療和遊戲療法。

陳書梅(2014)指出書目療法是運用適當圖書資源,使遭遇到情緒困擾者利用閱讀與素材內容的互動過程，以協助脫離無助、失落等負面的情緒，並能重新獲得新的體悟及想法，進而面對新的挑戰，以促進身心健全發展。

從書目療法的定義上來看,最重要的在於讀者與書之間互動所產生的效果。但在定義上的差異，會取決對精神病患者的治療，還是指調整適應不良的人得以情緒舒緩，抑或是作為課堂上滿足學生解決問題需求等。另外，在施行者的不同，是為醫生，心理輔導師，或老師及館員時，也會反應在給予書目療法不同的定義(Lindeman & Kling, 1968)。綜合以上的定義，書目療法是一種透過

DOI:10.6814/NCCU201900371

閱讀，使閱讀者情緒得到正向轉變的一種方式，本方法是可由醫療或心理專業人員對精神病患者進行閱讀指導，使疾病得以治療，精神問題獲得解決。也可由圖書資源有興趣的人、老師、圖書館館員等提供適當資源給讀者閱讀，以減低讀者對負面情緒反應，增強對事情正面的看法及提升對挫折的復原力。

二、書目療法的類型

書目療法是需要透過圖書及影音資源來進行的某種型式的閱讀，以達到情緒療癒的效果，其在書目療法的學派及類型有許多不同的說法，以下依治療者指導方法、指導者及被治療者施行的目的與過程，以及依讀者情緒困擾程度、施行者的實行程度及參與者的數量分其類型，分別闡述如下：

(一)依治療師指導方法不同，而將書目療法分為認知型的書目療法(cognitive bibliotherapy)及情感型的書目療法(affective bibliotherapy)二個學派加以說明如下：

1. 認知型的書目療法(cognitive bibliotherapy)：所提供的閱讀素材以非小說類為主，通常是以自助療法來進行，是提供適合被治療者的書籍，並要求被治療者從閱讀書中學習，並將其應用到自己的生活中，這對被治療者來說可能是唯一的治療方法。閱讀治療的過程可以是完全採用自助式方式，或是偶爾可利用互動討論的方式進行(Shechtman, 2009)。

2. 情感型的書目療法(affective bibliotherapy)：通常提供的閱讀素材是使用小說及高品質文學作品類資料，以幫助閱讀者透過認同的過程中連結病患情感經驗及所面對的處境，也就是說透過文學內容來揭示自己被壓抑的思想、感覺和經歷。閱讀書中的角色，利用其主角在面

DOI:10.6814/NCCU201900371

對問題困境時，閱讀者會在融入主角情感上參與這場鬥爭，並最終洞察自己的處境。在情感型書目療法是假設人們使用防禦機制，以抑制來保護自己免受痛苦，當這種防禦機制被啟動時，個體就會與情緒脫節，不知道他們的真實感受，此時治療者是無法建設性地解決病患的問題，因此可以提供適合的小說及高品質文學作品類圖書，透過治療者的引導病患面對問題並反思自己的情緒，以獲得解決的方法(Shechtman, 2009)。

(二)依指導者及被治療者施行的目的與過程可將書目療法區分為臨床性書目療法(clinical bibliotherapy)、復原性書目療法(rehabilitation bibliotherapy)及教育性(人格發展)書目療法(educational "personality development" bibliotherapy)三大類型，茲進一步說明如下：

1. 臨床性書目療法(clinical bibliotherapy)：其治療目的，主要是精神疾病；其指導的專業人員為內科醫生、其他治療團隊成員；實施的地點為醫院、診所、醫療圖書館(Janavičienė, 2010)。

2. 復原性書目療法(rehabilitation bibliotherapy)：其治療目的是不打算治療疾病，而是有助於克服心理的障礙，也就是透過閱讀幫助病人分散對於自己病徵的注意力，並可提供病人相關病況的訊息使其安心，或通過文學內容顯示經歷過類似問題的人如何克服困難，使閱讀者找出一個可能的解決方案，給予希望及信心。其指導的專業人員為醫護人員、圖書館館員、社工人員。實施的地點為醫療中心、安養中心、養老院、圖書館(Janavičienė, 2010)。

3. 教育性(人格發展)書目療法(educational "personality development" bibliotherapy)：此書目療法為最廣泛範圍的方法，適用於各種疾病，

DOI:10.6814/NCCU201900371

預防問題或找到解決現有困難的方法，其目的是透過書目療法使人格發展健全與社會關係的協調，並提供有關心理問題的預防作用，提供情緒紓解、認同及情感支援、生活體驗、推動性格均衡發展。其指導的專業人員為教師、社工人員、圖書館館員。實施的地點為提供日間護理中心、公共場所、各種學校圖書館社會機構(Janavičienė, 2010)。

(三)依讀者心理或情緒問題程度、施行者的涉入程度及參與者的數量，將書目療法加以細分，茲進一步說明如下(陳書梅, 2008a; 陳書梅,2008b)：

1.讀者的心理或情緒問題程度

依讀者的心理或情緒問題程度，可分為發展型書目療法(developmental bibliotheraphy)與臨床性書目療法(clinical bibiotherapy)兩種類型。

(1)發展性書目療法又稱為教育性書目療法(educational bibiotherapy)，亦可稱為保健性書目療法(hygienic bibliotherapy)或隱性書目療法(implicit bibliotherapy)：是透過適當的圖書資訊，使閱讀者在閱讀的過程與文本的互動過程，產生情緒淨化、轉變及洞察的作用，協助情緒困擾減輕，並促使身心健全。一般人在日常生活中遇到情緒的問題時，可以運用發展性書目療法使身心獲得療癒。而為圖書資訊從業人員，可以運用發展性書目療法提供讀者適當閱讀素材(Sturm, 2003)。

(2)臨床性書目療法(clinical bibliotherapy):是為較正式介入的模式，針對較嚴重的心理疾病，根據臨床的診斷結果，由專業人員提供適當圖書資訊資源作為治療的輔助工具，由計畫性的治療過程，使其病徵獲得解決或舒緩。簡而言之對於讀者來說，發展性書目療法是以教育輔導為主，透過閱讀幫助正常人對自己所面對的問題找尋方向，實現

DOI:10.6814/NCCU201900371

自我、處理自我情緒等，而臨床性書目療法是以治療為導向，透過閱讀輔助的治療使病人病狀減輕甚至恢復健康(施常花, 1988)。

2.施行者的涉入程度

依施行者涉入的程度，可分為閱讀式書目療法(reading bibliotheraphy)與互動式書目療法(interactive bibliotheraphy)二種類型。

(1)閱讀式書目療法(reading bibliotheraphy；reactive bibliotheraphy)：是以讀者自身閱讀為主，直接透過圖書館館員、心理諮商師或教師所推薦的圖書，使閱讀者在自行閱讀的過程，達到自我領悟及反思的效果(Forrest,1988)。

(2)互動式書目療法(interactive bibliotheraphy)：是施行者與閱讀者間是透過討論的過程，引導閱讀者瞭解書中的內容及涵意，以能昇華到解決自身的問題(Hynes & Hynes-Berry 1986)。

3.參與者數量

依參與者的數量,可分為個別式書目療法(individual bibliotherapy)與團體式書目療法(group bibiotherapy)兩種類型。個別式書目療法，是由專業訓練的書目治療師或圖書館館員對閱讀者進行個別一對一的指導。而團體式書目療法則是以帶領團體的方式進行閱讀指導及互動，以達到療癒之效(陳書梅, 2008a)。

由以上分類可以看出，就目前圖書館可提供的書目療法服務，若依處理讀者情緒困擾的程度來看,是適合以發展性的書目療法(又稱為教育性書目療法)來提供服務，使讀者透過圖書館的館藏資源，在圖書館館員引導下閱讀適當素材，以提供讀者心理修護能量。若依施行者的實行程度來看，圖書館先採行閱

DOI:10.6814/NCCU201900371

讀式書目療法服務，讀者在館員推薦的書單資源，選擇適合自己的素材，透過自身的閱讀過程，得到心靈啟發與領悟。綜合而言，自現今大學圖書館的組織及人力專業性上來看，發展性閱讀式的書目療法，是值得推行的服務項目。

三、書目療法的效能與歷程

閱讀是能增進個人的知識，也透過書的文字內容散發正面的能量以舒緩情緒，自古以來大家認同閱讀具備有增廣智慧、陶治性情以及娛樂等功能，透過閱讀與故事內容進行相互交流，使閱讀者被內容牽動進而產生興趣、感受、知覺、思想、情感、記憶等心理的現象(陳書梅, 2008a)。書目療法能在閱讀的過程產生情緒療癒的效能機制，也就是說在閱讀的過程中，與書中的內容互動後在情緒上的歷程。陳書梅(2008a)指出書目療法是使閱讀者透過閱讀後在心理及情緒上產生認同、淨化及領悟三個歷程，進而達到自我成長，情緒轉化的現象，詳說這三種歷程的心理狀況：1.認同的歷程(identification)，識別故事中角色與事物，從而感受到書中的人物所遭遇到的問題與自身相似，與故事角色有惺惺相惜的感受而不覺得唯一的受難者，因而減輕自我消極的態度。2.淨化的歷程(catharsis)，是指讀者以旁觀者與參與者的角度來閱讀其內容，感受主角所遭受的情緒及挫折的想法等，形成感同身受的經驗，其情緒隨著書中情節及角色而起伏，並產生共鳴，進而釋放被壓抑的情緒。3.領悟的歷程(insight)，是指讀者認同內容所遭受的境遇，從而對照自身的行為、態度及問題，並以理性的態度來思維解決問題的新方法，獲得實踐的動機，並整合個人的心境及情緒。

Shechtman(2009)也指出書目療法服務好處是利用閱讀故事與文學內容互動來作為自我真實的認識、發現真相以及瞭解痛苦的經歷，甚至提供自己挑戰的動力。而其閱讀過程也是經由認同、淨化及領悟三個階段，以達到書目療法的成效。

DOI:10.6814/NCCU201900371

Sturm(2003)進一步指出透過書目療法，是使讀者透過閱讀文本認同與自己相似的角色，並觀察其角色對所遇到問題的看法及行為，進而思維及學習，使讀者產生新的應對及適應的對策，以面對現實的生活狀況，讓讀者感受到情緒獲得釋放，並產生活力及洞察力，使身心得到新的成長和發展。換言之，也就是將書目療法的歷程分為認同、淨化、領悟與成長四階段。

再者，Campbell and Smith (2003)則認定其書目療法的六個主要目標是提供資訊、產生洞察力、激發討論、意識並認知他人的問題、為問題提供解決方案、並解決問題。

王萬清 (1999)將書目療法的心理歷程分析地更為細膩，並提出六個階段：投入、認同、投射、淨化、領悟及應用階段，另將六個階段分成十五個閱讀歷程，例如：投入階段分為專注及選擇故事的歷程，認同階段是為認知、理解及喜愛的歷程，投射階段是解釋及參與歷程，淨化階段是移情及省察歷程，領悟則是比較、調適及建構的歷程。

Oner(2007)將書目療法 (轉引自 Tanrikulu,2011, p1863)分為四個階段，最初是為認同的階段，讀者應該用故事角色看見自己與他們生活有相似之處。然後，進入到淨化的階段，讀者在意識到他不是獨自的經歷問題，然後使讀者的情緒找到宣洩釋放的管道，此時讀者可以由口述、寫作、畫畫或角色轉化的方式來傳達自我感受。第三是為領悟的階段，經歷淨化過程之後讀者可以察覺自己的決定及行動。最後是建立解決機制的階段，透過前面的閱讀歷程幫助讀者創建自己問題的解決機制。

經本研究整理圖 2-1 可以看出學者對書目療法，不論是提出三階段、四階段或六階段，最主要差別僅在心理歷程分法不同而已，而其主要歷程是以認同、淨化及領悟三階段即可涵蓋全部，同時也是最多學者所主張的看法。另外，若以分析書目療法的閱讀過程，其所產生的效果來看，是從閱讀與文學互動之

DOI:10.6814/NCCU201900371

後，透過對自我認識和世界的人事物產生更多的體會，進而產生對自己處世的重新思維或對自己志向及面對現實的困難產生更多勇氣及力量，同時也經歷閱讀的過程，藉由故事的情境，幫助讀者洞察自己與他人之間的關係，改善人際關係並增進適應環境的能力，甚至也能轉換自我的情緒並改變自我對人事物的看法，而能產生正確或正向的態度以面對週遭的環境(施常花，1988)。

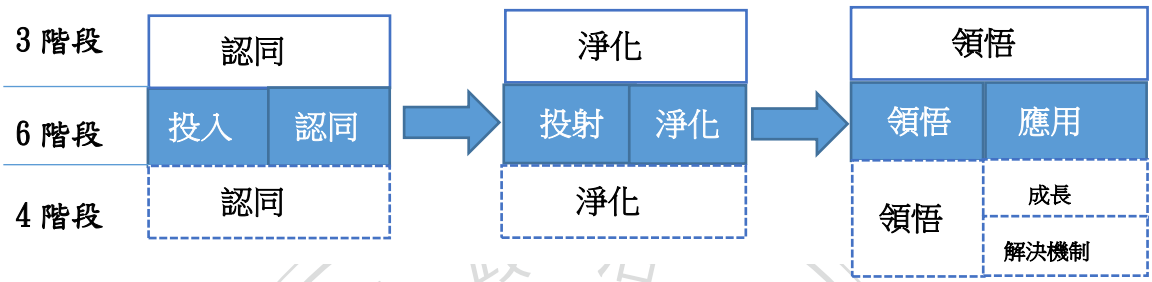

圖 2-1　書目療法的歷程彙整圖

資料來源：研究者整理

第二節　大學生情緒困擾的問題與運用情緒療癒素材的探討

大學時期是進入社會工作前的重要學習階段，大學生迫切需要面對未來生涯的規劃、就業前能力的培養、還需承受離家、孤離、課業等種種壓力，所以本節以大學生情緒困擾的問題與找尋適合大學生運用的情緒素材與選擇素材的因素二部分進行探討。

一、大學生情緒困擾的問題

大學生處在年輕、精力旺盛及懷抱夢想的一個人生階段，也是培養自我專業技能的重要時期。社會大眾的認知，對於大學生往往賦予學識及品格上的高

DOI:10.6814/NCCU201900371

度標準，因此父母及師長寄予他們較高的期望，相對於自我的要求也漸次提高；此外，在大學生的求學過程，學生以離家住在學校者居多，同時因年紀及心智漸趨成熟，對家庭依賴變少，若面臨問題時通常採取自尋解決的管道，不太願意對外求援，因此久而久之轉化成精神的壓力及造成情緒的緊繃。近年來臺灣許多學者針對大學生最常遇到的情緒問題進行調查，如王春展(2004)採用問卷調查方式針對12所大學學生進行調查，發現大學生感到心情不好的主要原因，依次為人際關係、學業、異性交往、家庭、經濟問題、社會環境、健康狀況、學校環境、外貌身材。再者，江文慈(2004)探討大學生的情緒調整，包含情緒中的喜、怒、哀、惡、懼五種情緒，研究發現造成怒、哀、惡及懼等負面情緒，是由於遭受到受挫、自尊受損、不平等對待、人際關係交惡及失落、他人否定甚至自我否定、生涯規劃茫然不定、經濟問題、身體問題、面對陌生或孤單環境、違害自身自主安全等因素。

此外，曾文志 (2007)研究大學生問題衡鑑量表中分析學生問題主要成因的結果，發現學生問題可以分成八個共同的因素為個人生理及心理的問題、生涯規劃的問題、課業壓力的問題、學習無法專注的問題、自我認同、人際關係、時間管理、來自自身及外界的影響與壓力的問題等。陳書梅、洪新柔(2012)透過半結構式深度訪談方式，針對臺灣大學大學生進行研究，發現大學生常見的情緒困擾的問題最多是學業問題、其次是同儕人際關係問題、愛情問題、自我認同問題、家庭關係的問題、生涯規劃問題、金錢問題。陳書梅與張簡碧芬(2013)同樣地也透過半構式深度訪談的方式，針對 21 位大學生進行訪談，顯示大學生最常面對情緒困擾的問題中最主要是學習問題，其次是生涯發展問題、人際關係問題、家庭問題、感情問題、自我認同及不明原因之情緒低潮等六種，研究中的學習問題包括課業問題、時間管理問題及校園環境因素等。陳書梅(2014)研究發現大學生最常見的情緒困擾問題上為自我認同、生命生長與生涯規劃、負面情緒的調適問題、人際關係、愛情問題及失落與死亡等六大類。

DOI:10.6814/NCCU201900371

綜合以上文獻資料看來，大學生最常發生的情緒困擾的問題不外乎是人際關係、課業問題、感情問題、生涯規劃、自我認同、家庭問題及經濟問題等，尤其人際關係及課業問題，是大學生在校園的生活環境最常影響情緒的問題，面對周遭生活環境的人事物所給予壓力、期待、目標落差及遭受不平等感受等，均會造成大學生心情的負面情緒。而張學善、林旻良、葉淑文 (2010)利用中部大專院校學生 3 百多份學生填答問卷進行分析，發現學生具有情緒智慧，其所謂情緒智慧是指能夠查覺自己與他人情緒，並適時的運用情緒，引導思考及行動的智慧。而這情緒智慧是與人際關係、自我認同與感受有顯著的正關係，因此提升學生的情緒智慧，對於處理情緒問題及提升人際關係及自我認同的能力有很大的幫助。而觀看學生個人自身的情緒問題，實由學生長期自身所遭遇的經驗累積而成，因此需將學生心中問題引導出來，注入新的想法及動力，增長情緒智慧，才能提供學生脫離情緒困境的機會。

二、適合大學生運用的情緒療癒素材與選擇素材的因素

書目療法透過閱讀素材文本與讀者之間的互動，以引導讀者舒緩情緒，在讀者與故事角色所經歷與自身的遭遇做連結，升起同病相憐之感，進而讓情緒有一個宣洩出口，使讀者重新獲得新的感受。換言之，讀者在與圖書內容互動後，更進一步產生認同、淨化及領悟的心理狀態，使讀者接受到新的體悟，並改變其原有的認知、想法、態度及習慣。對大學生而言應運用何種閱讀素材才有助於紓解情緒問題? 早在 19 世紀之前，在書目療法運用上大多以宗教類圖書資源為主(陳書梅, 2008a)。現今，在媒體種類繁多的時代，適合作為書目療法素材不僅限於紙本圖書資源，另外如電影、音樂、歌曲等亦同樣具有療癒的效果，但本研究所探討清華大學南大校區圖書分館書目療法服務專區，其典藏的館藏資料僅為圖書並無其他媒體資料，故本研究乃針對圖書類的療癒資料進行探討，不包括其他媒體素材，以下以適合大學生運用的情緒療癒素材及情

DOI:10.6814/NCCU201900371

緒療療圖書如何選擇分別加以敘述之。

(一)適合大學生運用的情緒療癒素材

對於適合大學生運用的情緒療癒素材，就一般圖書館來說，館藏資源最多的種類是以圖書為主，因此圖書館最常運用在書目療法服務案例上仍以印刷式素材為主。就常以作為情緒療癒紙本圖書的種類來看，可分為 1.小說類-羅曼史小說、奇幻小說、恐怖小說、悲劇小說、寫實小說、推理小說、武俠小說及歷史小說；2.繪本；3.傳記；4.自助書；5.詩歌；6.漫畫(陳書梅、洪新柔, 2012)。

1.小說類

小說類為最廣被利用的書目療法素材，因為選擇適當的故事情節小說，比利用諮商或其他管道，更容易透過內容認清查悟到自己的問題，或是發覺自己人際關係的行為問題(施常花, 1988)。其小說的類型若依其故事情節的內容予以區分，可分為羅曼史小說、奇幻小說、恐怖小說、悲劇小說、寫實小說、推理小說、武俠小說及歷史小說(洪新柔, 2009)。

奇幻小說、羅曼史小說、恐怖小說、悲劇小說的故事的內容較具有戲劇化及虛幻性，但對於閱讀者來說可透過小說內容提供暫時逃離問題的一種方式。幻想小說和羅曼史小說具有脫離現實的故事情節，常常帶給閱讀者進入夢想及虛幻的世界中，並給予閱讀者一種渴望成為故事角色的夢想，就書目療法的閱讀歷程來看，雖無法由閱讀達到認同故事內容及人物，並得到領悟的過程，但仍能達到療癒的效果，其原因是閱讀者在心理層面產生逃避現實生活中的情境，陶醉於一個真實生活狀況完全無關的可能性世界中。恐怖小說和悲劇小說是讓閱讀者閱讀完後感受到現實生活比故事

DOI:10.6814/NCCU201900371

情節更好,在這種閱讀歷程,閱讀者是體驗一個恐怖或淒苦的故事世界中,以至於使讀者無形中期待能從閱讀體驗返回到一個比故事情節更安全和更舒適的現實世界(Sturm, 2003)。

武俠小說是描寫武林俠義故事，可稱為中國式的科幻小說(洪新柔, 2009)。其武俠小說也如同成年人的童話故事，讓閱讀者離開現實的情景去追逐美好及神化般的世界,在武俠的童話故事情節中讓人能達到現實無法完成的願望，現實上的創傷及挫折，在小說故事中獲得消平，內心的不滿及壓力在閱讀中可以抒發(林保淳, 2008)。

寫實小說及歷史小說的內容情節，是反應時代的現實及社會問題。其中寫實小說也稱為問題小說(problem fiction)，將社會所產生的現象及問題，透過小說故事予以呈現。歷史小說是藉由真實歷史人物加以改編杜撰或以真實故事呈現。其寫實小說及歷史小說的故事情節是較能呈現真實面，有益作為閱讀者學習及仿效借鏡之處，但有時故事內容太過寫實，挑選素材時仍需多加注意故事內容對當事者的感受及影響(洪新柔, 2009)。

推理小說是具有較強的故事互動性,對閱讀者來說可以透過閱讀享有推論及解迷之樂，並獲得解救的快感及對於未知事物的好奇心，另外也可經由故事中的人物生起感同身受之心,再能反觀自身的處境及所面臨社會的問題，提供省思的方向(吳秋燕、林奇秀, 2016)。

2. 繪本

繪本(picture book)亦稱為圖畫書，全書主要是圖畫為主，內容以少部分文字或無文字方式呈現,近年來隨著電視及電腦影像科技的進步,具圖像式的訊息較為大眾喜愛 (陳書梅, 2014)。因此繪本不僅適合於兒童，也成為大學生及成年人所喜愛的讀物,由故事及圖像的結合使繪本成為一

DOI:10.6814/NCCU201900371

種想像文學，透過圖像及文字引發想像空間，使繪本脫離童書的框架，再加上繪本的圖像豐富，故事簡短特性，適合各年齡層相關聯的主題故事，也非常適合作為療癒素材(黃碧枝, 2010)。

3.傳記

傳記是為記錄人物的真實故事，其內容往往記載被傳者成功奮鬥的過程或是遇到困境逆爭上游的經歷，因此常作為書目療法的閱讀材料，因為傳記內容易成為閱讀者學習的對象，藉以對照自身的狀況，尋求自我性格優缺點，調整自身態度及學習成功的因素(施常花, 1988)。

4.自助書

自助書的內容包括是理論性資訊、專業或科學性實證訊息、實際及正確的技術或技巧、提供閱讀者解決問題的方案及案例、調查分析的心理方面的資訊。其類別可以是心理方面、健康領域、養生資訊、神秘主義等，透過自助書內容是快速提供讀者解決問題資訊及方法(Arbib & Kvity, 2004; Forest, 1998；陳書梅、洪新柔, 2012)。

5.詩歌

詩歌在於利用短少文字及優美文句，表達其內容及意涵，使閱讀者透過詩歌的文字，接受作者傳達的想法，並獲得鼓舞及激勵作用，所以也常作為書目療法的工具(施常花, 1988)。

6.漫畫書

漫畫書是以連續圖畫呈現故事內容，漫畫書內容文字及圖畫簡單易懂，同時透過漫畫方式具體呈現故事內容，非常吸引人觀賞閱讀，更讓人有舒適輕鬆閱讀的感受，並能達到紓解壓力的作用(黃秋碧, 2004)。

DOI:10.6814/NCCU201900371

各類型的情緒療癒圖書在閱讀後所產生的效果及感受是不同，洪新柔(2009)針對臺灣大學大學部 20 位大學生利用半結構式深度訪談方式，其研究結果發現大學生在小說類中最常作為情緒療癒圖書的為愛情小說，其次為推理及寫實小說，排列在第三名為武俠小說，最後為奇幻小說及悲劇小說，而在非小說類方面依次排列為繪本、自助書、漫畫、傳記、散文、幽默文本及詩歌。另外在訪談研究分析中可看出，在利用小說類、繪本、漫畫、散文、傳記、詩歌類等具有故事情節的圖書素材時，會使大學生在閱讀後產生出認同故事主角，順利進入故事情節，進而有淨化的渲洩情緒作用，最後產生領悟的效果，也就是能使學生調節自己的心態，面對自己現實環境。而在利用自助書研究，通常是在遭遇到情緒或人際關係的困擾時，直接找尋主題相關的心理勵志等方面的圖書，透過書中的指引找尋解決的方法，但較無法獲得書目療法產生的完整的情緒療癒的歷程。此外，也發現受訪者會因為所面對情緒困擾問題的不同，而選擇不同類型的圖書，以協助情緒調整及舒緩壓力，甚至解決問題，也就是說在訪談過程中發現各類型圖書，對學生處理情緒問題的功效是不同的，在面對學業問題的學生大多會優先選擇小說類圖書進行閱讀，對於在人際關係與人相處溝通上的問題，就會選擇心理自助書來提升自我認知行為，在自我認同的問題上，部分學生就挑選傳記、漫畫、散文、生活及心理自助書來使心理獲得安慰及找尋答案，在面對愛情問題時，學生會閱讀小說、漫畫、散文、幽默文本、詩歌及繪本作為療癒苦悶情緒的方法。

大陸泰山醫學院進行大學生書目療法服務實證分析，利用 100 位大學生分兩班進行實驗對照，在實驗組學生 50 位提供書目療法的服務，包括給予閱讀輔導、提供書目療法講座、發送心理輔導材料、專題目錄及文章，另外挑選心理勵志、人生哲理、休閒及小說等四類圖書，給予實驗班學生進行 3 個月的閱讀，其結果發現實驗組的學生，在人際關係、焦慮、強迫、恐懼等值數均有明顯降低(宮梅玲、王連雲、亓高生、叢中、孫燕、劉春, 2005)。

DOI:10.6814/NCCU201900371

以上的文獻及學者的研究得知作為情緒療癒圖書的類型上，不僅為小說類，還包括繪本、傳記、自助書、詩歌、漫畫等類型圖書，換言之，作為情緒療癒的素材的類型不限於某一類資料，凡是素材文本能與讀者互動，並引導閱讀者舒緩情緒均可以作為療癒素材。

(二)情緒療癒圖書如何選擇

在情緒療癒圖書的選擇上，以大學生如何選擇情緒療癒圖書，以及就施行者與圖書館館員提供情緒療癒圖書的原則，作進一步探討。

1.大學生選擇原因

如何選擇圖書作為療癒的素材，如以大學生的選擇原則及標準來看，若以小說類素材選擇作為情緒療癒素材的原則，在陳書梅、張簡碧芬(2013)的研究來看，透過半結構式深度訪談法，以 21 位大學生為對象，發現受訪者在選擇情緒療癒小說的原則及標準是依讀者個人的因素、素材本身的因素及他人影響三方面來看，其個人因素部分是包含讀者情緒需求、閱讀習慣及興趣。而在素材本身方面，會考慮小說的情節內容、作者、寫作風格、語調氣氛、故事背景、主題、角色人物、外觀封面、出版社與版本等。在他人影響方面，發現在挑選情緒療癒小說素材時，會受到如書評、親友、師長或報章雜誌與媒體、網路推薦等影響。

2.施行者與圖書館館員提供情緒療癒圖書的原則

施常花 (1988)對於書目療法的閱讀素材的選擇提出其看法，對於素材的內容最重要是符合閱讀者所需，就閱讀者的興趣、閱讀能力、經驗範圍，提供適切的素材，就素材的品質來衡量，需符合優良的文學作品，其內涵需易理解，有正向的主題、動人的情節，其素材的內容不要有教訓的涵意，但要能使閱讀

DOI:10.6814/NCCU201900371

者對素材的情節、主角產生認同的歷程。

Hynes & Hynes-Berry (1986)則提出書目療法素材以內容主題特徵及作品的型式風格作為選擇原則，在內容主題特徵上：是以主題普遍性，較能強烈與有吸引人的主題，主題內容易獲得讀者瞭解以及正向主題的素材資料。在作品的型式風格上：1.選擇上就要注意資料作品要有引人入勝的節奏，能帶動讀者的情緒；2.作品要有具體及吸引人的意象，使閱讀者能透過文字敘述具體感受書中所呈現的意象、事項及情境，使讀者易於產生對書中內容產生感覺；3.語文文字上是能淺顯易懂，以方便閱讀者及閱讀理解;4.作品的長度不宜過長，使讀者能以較短的時間獲得書中的內容，以達到療癒之效。

陳書梅 (2008a)歸納學者的想法，提出在選擇具有療癒性的圖書應注意讀者及圖書內容二個面向，在讀者面向：應要注意讀者的程度、生活背景，包括讀者興趣、身心發展及經驗歷程、閱讀及思維的能力等。在圖書內容面向：則要考慮是具有正向及激勵人心的素材，素材本身需有故事性、新穎性而非說教的內涵，則較易使閱讀者產生認同及引發起閱讀興趣。

綜合以上文獻資料，在影響讀者選擇圖書方面除了圖書本身的內容、個人因素之外，他人影響也是其選擇考量的原則，因此圖書館蒐集及提供療癒閱讀的圖書時，也需加強推薦服務，如此才能使需求者正確閱讀所需要的圖書資源。此外，在館員提供情緒療癒圖書方面，首先需配合閱讀者的能力、條件及需求，再者，也要注意圖書內容需具有正向、鼓勵人心及引發讀者興趣的故事情節，才能使讀者與圖書內容互動後產生療癒的效果。

DOI:10.6814/NCCU201900371

第三節　圖書館實施書目療法服務

近年來圖書館對書目療法服務開始重視，本節就圖書館實施書目療法服務進行探討，首先敘述書目療法在圖書館之運用情形，其次分析大學圖書館提供發展性書目療法服務優勢與可行性之方向，最後探討圖書館書目療法服務專區空間營造。

一、書目療法服務在圖書館之發展

書目療法非近代而興起的觀念，早在古代就有以文學作品來進行療癒患者的疾病之苦，在 13 世紀在埃及開羅醫院就有神職人員誦可蘭經，以幫助病患增加復原的信心並減緩病痛(陳書梅, 2008a)，而到了 18-19 世紀已有部分歐洲國家的醫生常在提供的治療處方中加入有利病患康復的書籍清單，此時書目療法僅為醫療人員的治療方法之一(沈固朝, 1998)。20 世紀開始，圖書館作為社會文化教育機構，其任務具有保存文化、傳播文化、開發新知、提供社會教育，因其有豐富的館藏資源，進而兼併有許多潛在的功能，書目療法就是其中一項(傅柱金, 1994)。書目療法的應用對象，不只侷限於精神患者，而是跨出醫院進入社會，使用的對象擴大到一切所需要幫助的人類，因此，對於情緒治療的問題不再只為醫院所獨攬，也成為醫學圖書館的研究對象及圖書館服務的內容之一(沈固朝, 1996)。例如烏克蘭醫學教育研究所就有設置專門提供書目療法服務的圖書館。

而美國更早在 1900 年就有醫院圖書館館員利用圖書來治療心理疾病患者，1960 年美國圖書館協會(American Library Association, ALA)首次設立書目療法委員會(Bibliotherapy Committee)，使圖書館學界也開始以學術嚴謹的態度在研究書目療法(Lu,2005;陳興燕, 2009)。1964 年由美國圖書館協會(ALA)

DOI:10.6814/NCCU201900371

主辦，國家心理健康研究院贊助，共同舉辦了書目療法研討會(Proceedings of ALA Bibliotherapy)，首次邀請圖書館館員及許多不同領域的相關學科專家一起交流討論書目療法的看法，使圖書館對書目療法上產生深入的認識及共識，並在討論中確認三項在書目療法的研究及推動重要性的目標:1.制定書目療法的教學計畫 2.提供研究的量化數據資料 3.制定專業名詞(Kent & Lancour, 1969)。1980 年代美國公共圖書館致力對弱勢族群提供書目療法服務，但也有許有圖書館館員認為書目療法的服務是為心理學方面的專業範圍而非為圖書館館員所能提供，因此陸續減少提供相關服務(陳書梅, 2008a)。

21世紀初隨著環境及社會快速變化，造成人們情緒問題受到明顯的影響，對於能使社會安定的力量越趨重要，因此書目療法的服務，更為圖書館界重視，例如：美國遭遇到 911 事件及卡崔娜颶風的災害，導致許多美國民眾出現不安的情緒，在美國圖書館協會的兒童圖書館服務協會(The Association for Library Service to Children)、紐約公共圖書館（New York Public Library, NYPL）及路易斯安那州立圖書館(State Library of Louisiana)等陸續在線上提供讀者具有療癒情緒的書單，以幫助讀者透過閱讀使害怕不安的心能夠獲得平靜(陳書梅, 2008a)。此外，大學圖書館也開始推動書目療法服務。在美國方面，查爾斯頓南方大學(Charleston Southern University)在圖書館提出書目療法的功能並整理療癒圖書參考清單及相關網路資源，以供學生參考查找之用(Charleston Southern University Library, 2018)。威斯康辛大學密爾瓦基校區圖書館(University of Wisconsin-Milwaukee Libraries) 在網頁設置專區，列舉情緒困擾問題如憤怒、恐懼、害羞、幸福、悲等主題的相關書單資料，讀者透過圖書館整理書單，直接查詢情緒療癒的館藏資源(University of Wisconsin-Milwaukee Libraries, 2019)。俄勒岡(Oregon)州立大學圖書館與教育學院共同開發的書目療法圖書資源及研究計畫，透過合作加強學校書目療法研究，建立圖書館更豐富的療癒圖書館藏，並提供學生更好的書目療法服務

DOI:10.6814/NCCU201900371

(McMillen, 2014)。

在英國方面，牛津布魯克斯大學（Oxford Brookes University）諮商中心與圖書館合作，設立了一項書目療法計畫，並在學校網頁上列出一系列包括濫用、領養、焦慮、酗酒/吸毒、成癮、憤怒、過份自信、喪親、抑鬱、閱讀及運動障礙、厭食、離家、文化差異、男性議題、強迫症、恐慌、父母、人際關係、自尊、自殘、性別認同、睡眠障礙、壓力、研究技巧及自助資源等 25 個主題療癒書單，以幫助患有輕度至中度焦慮症狀，抑鬱症或常見情緒困難的學生，透過閱讀得到心靈的平靜(Oxford Brookes University,2018)。科克大學圖書館(University College Cork Library)在圖書館網頁上設置書目療法服務書單，提供書目療法服務，並依學生可能的情緒困擾的問題，分別列出有憤怒、焦慮、過份自信/獨斷、自閉症、喪親之痛、躁鬱症、邊緣型人格障礙、癌症、虐待兒童、癡呆、沮喪、離婚、飲食失調、學習和學習技巧、正念、強迫症、痛、恐慌、育兒、產後憂鬱症、關係、精神分裂症、自尊、自殘、性慾、社交焦慮、壓力、物質濫用等 28 主題書單，每個書單提供書目資料及摘要以供學生參考(University College Cork Library ,2018)。

再者，英國利物浦大學(University of Liverpoof)諮商中心與圖書館合作，在學生服務的網頁上介紹書目療法的功用，並利用圖書館館藏整理出可幫助解決學生情緒問題的書單，並依學生常遇到的情緒問題予以分類，共分成濫用和創傷、成癮、憤怒、焦慮與壓力、喪親之痛、身體形象、呼吸、諮詢和治療、憂鬱症和低心情、閱讀障礙/多動症/亞斯伯格綜合症、飲食失調/有問題的飲食、性別與性、健康焦慮、正念與冥想、強迫和恐懼症、恐慌症/恐懼症和幽閉恐懼症、正向心理學、研究生研究、產後抑鬱症、拖延症和完美主義關係、家庭關係和問題、自尊與自信、自我傷害和自殺想法、性別認同、睡眠問題和失眠、社交焦慮和羞怯、特定的身心健康問題、研究和表現技巧等 28 類，同時引導學生連結至圖書館網頁查找及利用療癒圖書(University of

DOI:10.6814/NCCU201900371

Liverpoof,2018)。赫瑞瓦特大學(Heriot Watt University)諮商中心與圖書館合作,在學校網頁上設立書目療法服務專區,並分別列出濫用、酒精和毒品、憤怒、焦慮、喪親,悲傷和失落、自信和自尊、沮喪、殘疾和學習差異、飲食失調、金錢、賭博、情緒波動、強迫症、恐慌、恐怖症、拖延、關係、放鬆、自殘、睡覺、壓力、創傷性壓力等 22 類主題的療癒圖書,每一本書可以直接連接至圖書館館藏資料,以提供學生快速找到情緒療癒的圖書資料(Heriot Watt University, 2018)。

中國大陸大學圖書館亦有實施書目療法服務,泰山醫學院圖書館首先於 2001 年成立大學第一間書目療法閱覽室,並於 2006 年成立書目療法研究室,研究製作治療大學生情緒或心理問題的書目資料,同創建書療小屋部落格,使學生可以利用部落格訊息獲得心靈的啟發,另外也可以透過網路平臺進行互動以幫助大學生排憂解難(宮梅玲, 2018)。南京師範大學圖書館於 2014 館訊介紹書目療法,並列出由中國大陸閱讀推廣委員會「閱讀與心理健康」分委員會推薦適合大學生常見的心理困擾問題的書單,其包括減輕求學焦慮;超越困境、激勵志向;克服交際困難;認識和享受孤獨、寂寞;令人流淚減壓、平靜心態;減輕憂鬱症;認識愛情、減輕戀愛苦惱;克服求職恐懼、減輕就業壓力、樹立創業信心等八大主題書單,以供學生查找閱讀(南京師範大學圖書館, 2014)。

近年來臺灣社會面對許多天災及人禍,國人的心理健康成為觀注的焦點,圖書館界也開始重視書目療法服務,因此,中華民國圖書館學會於 2015 年 11 月 12 日正式成立「閱讀與心理健康委員會」,致力於推動圖書館閱讀服務以促進讀者心理健康(中華民國圖書館學會, 2017)。並於 2017 年 5 月 18 日與國立臺灣大學圖書館及國立臺灣大學圖書資訊學系合辦一場「邁向健康幸福人生:2017 年書目療法服務圖書館實務經驗分享」論壇及 2018 年 7 月 16 日至 7 月 20 日與國立臺灣大學圖書資訊學系合作開辦「107 年閱讀、健康、堅韌力:書目療法專業知能研習班」,透過論壇及研習班藉由所邀請學者專家、各類圖書

DOI:10.6814/NCCU201900371

館有實務經驗的工作者及出版業者將書目療法的觀念、作用及施行方式分享及傳遞給參與的圖書館從業人員，使圖書館界更能重視書目療法的價值，同時推行書目療法的服務，以促進社會大眾的身心健康，以提升圖書館的社會價值(中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」,2017；國立臺灣大學圖書資訊學系, 2018)。

在隨著近年來所面臨的天災及人禍的社會問題頻繁之情勢下，如何安定國人的身心健康益顯重要，因此臺灣圖書館界在推動創新服務之下對於書目療法服務的價值是不容忽視。近 10 年來(2008-2017 年)圖書館界也開始推行書目療法相關服務，透過陳書梅 (2017)研究整理大學圖書館推廣書目療法活動之資料，彙整如表 2-1。由表 2-1 可見大學圖書館是以推行發展性閱讀式書目療法服務為主，其中以主題書展是大多數圖書館所舉辦的活動，而設立書目療法服務專區的大學圖書館目前僅有 2 所，架設書目療法主題網路平臺的也僅有 2 所，由此可見，越來越多圖書館在了解書目療法實際的功能及效用之後，開始推行書目療法服務，但考量空間、人力等因素，大多數大學圖書館在推行書目療法服務仍為短期的推廣療癒主題圖書及電影資源服務為主，而非將其納入圖書館常態及例行性的服務工作。

DOI:10.6814/NCCU201900371

表 2-1　臺灣之大學圖書館實施書目療法服務類型

服務類型	發展性閱讀式書目療法					發展性互動式書目療法服務
活動 / 名稱	設立書目療法服務專區	主題書展	電影賞析/影展	書目療法主題網路平臺	講座/研討會	工作坊
國立臺灣大學圖書館		○		○	○	
國立臺灣師範大學圖書館		○	○			○
國立政治大學圖書館		○				
國立陽明大學圖書館		○				
國立臺北科技大學圖書館		○				
淡江大學圖書館			○			
世新大學圖書館		○	○			
臺北城市科技大學		○				
國立中央大學圖書館		○				
國立清華大學南大校區圖書分館	○	○		○	○	
國立交通大學圖書館		○	○			
明新科技大學圖書館		○				
國立中興大學圖書館		○				
臺南護理專科學校圖書館		○				
國立高雄大學圖書資訊館	○					
高苑科技大學圖書館		○				
國立澎湖科技大學圖書館						○

資料來源：陳書梅（2017）。臺灣之圖書館書目療法服務發展現況探析：由「邁向健康幸福人生論壇」談起。**公共圖書館研究，6**，3-1-3-44。

DOI:10.6814/NCCU201900371

綜合以上文獻探討可以看出書目療法在圖書館的運用，在歐美國家是最早受到圖書館界認同及重視，許多大學圖書館會利用網頁成立書目療法服務專區提供讀者使用。臺灣近年來亦開始重視，漸次地將其加入圖書館服務或推廣活動之中，大多數圖書館以展覽型式作為推行的服務，使讀者透過圖書館所提供的資源獲得新的知識，更懂得利用療癒素材促進自我心理健全，再者，也透過「閱讀與心理健康委員會」所舉辦研討會及研習班的課程，使更多圖書館從業人員瞭解書目療法服務，學習到更多專業的技能，以提升圖書館的書目療法服務層次，使圖書館更能具備完整書目療法服務的能力，成為閱讀療癒的專責機構。

二、大學圖書館提供發展性書目療法服務優勢與可行之方向

大學圖書館是學校的心臟，不僅能提供及滿足師生教學研究與學習上之學術資源，亦可以利用豐富的館藏資源，做為學生愉悅身心及提升學生文藝修養與文化素質，以充實學生課餘空虛的時光(白玉晟、皇甫軍, 2005)。所以圖書館在提供發展性書目療法服務有許多可行性的因素存在。就圖書館擁有豐富的館藏資源，除了提供學術的文獻，也提供許多具有積極向上、輕鬆愉快、舒緩情緒的資源並且免費開放學生使用。此外，圖書館具有保密性，使學生在使用上不用害怕別人異樣的眼光，可以不傷自尊且無精神壓力地輕鬆使用(陳興燕, 2009)。同時，大學圖書館在館舍的安排上可提供一個安靜、幽雅、舒適的閱讀空間，在內外環境的擺設上均能具備文化及藝術的氛圍，使學生置身其中自然而然給予心情安定的力量，此外，圖書館的館員亦具有以讀者為主的服務思維，熱切提供人文關懷的精神(宋碧云, 2006)。因此，大學圖書館推行書目療法服務的條件是完備的，而且也易於被學生接受，例如：中國大陸山東泰山醫院圖書館於 2001 年開始提供書目療法服務，圖書館與心理諮商教研室合作成立閱讀治療研究小組，針對性的對學生進行書目療法服務，受到學生普遍性的

DOI:10.6814/NCCU201900371

接受(宮梅玲、 楚存坤、 張洪濤、 杜寶渲、譚亮, 2011)。

就大學圖書館本身的功能及具備的條件來看,在實施書目療法的運用上可以實施的方向為 1.圖書館應宣傳書目療法服務的好處，提供學生認識書目療法,使學生瞭解透過圖書是可以處理情緒的問題;2.圖書館積極引導推薦學生可以閱讀的適當讀物，以提供書目療法服務推廣活動，館員進行閱讀指導，透過指導的過程瞭解學生閱讀的傾向和心理狀況，能推薦適當讀物;3.培養專業的書目療法服務館員,建立圖書館館員對書目療法的基本知識及培養館員對於書目療法服務的熱愛;4.可以實施分類型的圖書導讀活動，例如：圖書館可邀請心理學專家進行有關心理學等應用書籍的導讀。此外，也可以請學者專家進行社會性書籍的導讀，可貼緊時事，提供分析及想法。再者，圖書館也可以進行文學性讀物的導讀及娛樂性讀物的導讀,利用導讀的機會推薦適合的讀物，使學生能找到自己合宜的讀物以排遣鬱悶及苦惱的心情;5.成立書目療法服務專區,所典藏圖書主要以能紓解學生心理問題的資料,閱覽專區的環境要美觀、舒適，使讀者能在優雅環境中，享受閱讀的快樂，並能緩解緊張的情緒。6.培訓館員具備圖書館學專業知識外，還需具備心理學方面的基礎知識。7.建立網路上與讀者互動的管道，建置網路平臺，以透過網路傳佈心理相關資訊，推薦圖書及文章,也可以透過平臺瞭解讀者的問題（傅若宇, 2006;陶文萍, 2004；林安, 2005)。

綜而言之,書目療法服務在大學圖書館的運作是可行的且在施行上已有明確可行的遵循方向,其實大學圖書館的硬體設備及館藏資源均具備足以推行書目療法服務條件,若能再加強館員培訓相關專業知能及投入較多時間在書及人的互動上，就能提供書目療法完善服務並得到讀者正向的回饋，因此，在圖書館書目療法服務上可算是一種投入少效率高,也可以稱為投資報酬率高的服務方式。

DOI:10.6814/NCCU201900371

三、圖書館書目療法服務專區空間營造

圖書館推行書目療法服務，除利用網路平臺建置療癒圖書專區之外，圖書館也能規劃實體的書目療法服務專區，將療癒圖書集中典藏，以供讀者直接取閱。洪新柔（2009)研究發現學生在圖書館找尋情緒療癒圖書時，最常利用的方式是以書架瀏覽的方式，可能為無目的的瀏覽，也可能是在常找的書架附近瀏覽，以查找適合的圖書。另外，學生在找尋圖書時，常遇到的困難是書不在架上或外借等候時間太長，無法即時解決情緒的問題，因此，在其研究中，學生大多認為成立書目療法服務專區是有助於找尋所需要的療癒圖書。同時，專區的閱覽環境是能幫助學生在本區內得到心寧的平靜，達到紓壓的效果。

營造一個具舒適及紓壓的書目療法服務專區在設置上要注意二個重要的方向，一個為空間設計與設備擺設；另一個是所典藏的圖書資料。

(一)空間設計與設備擺設

書目療法服務專區應有別於其他的閱覽區域，以吸引讀者使用，同時更能帶給讀者一個親切及舒服的環境氛圍，以達到放鬆情緒及心理療癒的效果，近來學者針對諮商中心的空間進行評估討論，其部分研究的指標可作為書目療法服務專區設計之參考。許嘉芳（2010)針對北一區大專校院使用過學校諮輔中心學生為對象，採用問卷調查法的方式進行研究，特將傢俱型式與配置、照明設計、空間色彩、裝飾元素等項目以何種元素能使其情緒放鬆進行調查，其研究結果發現：1.就傢俱型式與配置而言，雖主要是探討與諮商師對談時的座位擺設，但是值得參考的地方是椅子的傾斜度 90 度至 135 度之間會增加舒適及放鬆的氣氛；2.在座位的面材令人感到舒適度來看，以布料最優，其次皮革、再者木革、其餘依次為藤製、塑膠等;3.進行個別諮商時適合之照明設計方面，以溫暖的黃光最優，其次是自然採光，再者為自由調整光源的，如立燈，其後為明亮的白光；4.在空間色彩的調查，挑選令受測者感到平靜的顏色，積分最

DOI:10.6814/NCCU201900371

高的前三名為黃色、藍色及橙色，黃色讓人聯想在太陽的正能量，藍色聯想到大海及藍天，橙色給人有溫暖的感覺。在諮商中心適合的空間色彩調查結果顯示，受測者挑選比例最高的前五項色彩為淺黃、淺橙、淺藍、淺綠、淺紅。依照色相來看，依次為橙色系、黃色系、綠色系等中性色系為主；5.在裝飾元素方面，諮商中心為了營造溫馨舒服的氛圍常擺設些許空間配件，如抱枕、玩偶及盆栽等物品，其中覺得可以放鬆心情的物件，經問卷結果顯示，選抱枕的比例最高，其次音樂、再依次盆栽，其餘依次為玩偶、香精、茶水點心、魚缸、藝術品等。

此外，盧曉菁 (2012)也同樣以校園諮商輔導空間進行相關評估研究，針對北二區大專校院中曾使用過學校諮商輔導中心學生進行問卷調查，其中也對傢俱型式與配置、照明設計、空間色彩、裝飾元素等項目進行調查，結果發現與許嘉芳(2010)所研究的分析雷同，1.傢俱型式與配置：其中有八成的受訪者認同良好的椅子是可以放鬆心情，而就椅子的傾斜度也認為太過垂直的椅子，在諮商久坐之後，會造成肩頸不適，故大多數認為以傾斜度 100 度至 120 度之間較為舒適；2.在座椅材質上也是以布料所佔比例最高，其次為皮料；3.在照明設計與舒適度來看，同樣也是溫暖的黃光被挑選比例最高，其次是自然採光為主；4.空間色彩設計調查以挑選比例先後依次為淺黃、淺藍、淺橙、黃及白色等色彩會令人有平靜與放鬆情緒的感受，此調查結果雖與許嘉芳(2010)研究略有差異，但其挑選的色彩均同屬於高明度，而且也以中性色系為主。5.在裝飾元素上，針對裝飾物對影響情緒的同意程度是介於普通至同意之間，而對於可以放鬆情緒的裝飾物來看則以音樂認同度最高，其後依次為抱枕、茶水點心、魚缸、藝術品、書籍雜誌、玩具等。由許嘉芳(2010)與盧曉菁(2012)研究結果整理如表 2-3，由表 2-3 可見諮商輔導中心空間適合的放鬆元素，可由座位的舒適性及材質、照明的設計、空間的色彩及裝飾擺設進行調整，以增添更多輕鬆舒適的氛圍。而書目療法服務專區亦可參考以上研究結果，在環境規劃、傢

DOI:10.6814/NCCU201900371

俱等方面運用巧思進行安排，使其成為讀者心情放鬆的空間。

表 2-2　諮商輔導中心空間情緒放鬆元素

空間及設備類型	盧曉菁（2012）	許嘉芳(2010)
傢俱型式與配置：椅子的舒服度	椅子傾斜度 90 度至 135 度之間	椅子傾斜度 100 度至 120 度之間
座位面材	布料	布料
照明設計	溫暖的黃光	黃光
空間色彩	淺黃、淺橙、淺藍、	淺黃、淺藍、淺橙
裝飾元素	抱枕	音樂

由以上文獻探討看出，在照明設計及空間色彩上黃光及淺黃色是給人有溫暖及放鬆感。事實上在研究發現色彩是具有舒壓的效果，若能認識各種色彩對生理所產生的作用，並適當運用在空間上，對使用空間者來說有調整情緒與壓力及消除疲勞的效果(張寬裕、連傳杰, 2017)。因此美學專家面對現今世界政經動盪不安的情勢下，特選出 2018 年代表色暖木棕色，是屬帶有木質調沉穩特質的灰藕色系，其具有溫暖與包容的療癒特性，應用在空間設計上，會給人有安定的力量(周敏, 2017)。

此外，在空間環境燈光設備對心理的感受也是不容忽略的，陳韋志（2011）利用實驗法的方式，也發現燈光的照度與色溫度是影響室內照明環境之主要因素，而且與使用者的生理及心理感受上有直接關係。實驗結果發現利用黃光較高的照明度，是可增加環境空間明亮度，給人有溫暖及寬敞感，而利用黃光中照明度時，使增加空間溫和及安全感；但在使用白光低照度時，就會感受其空間是陰冷、陝小及距離感。如以上的實驗而言，在白光低照度的空間是容易使人產生憂鬱、不舒適感，所以黃光亮度是較能吸引讀者，對於在設置療癒的空間環境是較為合宜的。方婧（2009)亦提到書目療法服務專區的空間設計及設備擺設上，適當的光線是必要的，同時要有合適的色彩搭配環境。另外，也要

DOI:10.6814/NCCU201900371

注意溫度，溫度適中才能適合用腦及閱讀。再者，在專區內可以擺設成環狀形式，放置別緻的桌椅，同時可播放療癒係的音樂使讀者精神放鬆，同時也可擺放一些綠色植物使空間有生氣活潑的感受。

(二)典藏的圖書資料

在書目療法服務專區內所典藏的圖書，是以適合讀者療癒的圖書為主，因此在典藏的類型上應該包括適合及能幫助讀者情緒療癒的圖書，但因為讀者的心理狀態適合那些圖書，也就是那些館藏能帶給讀者心靈的啟發，需依其服務讀者較常遇到的情緒問題進行蒐集，其蒐集的圖書類型可以為文學作品類、一般知識性的圖書以及自助書(方婧, 2009)。另外圖書資料在書架的排列上，洪新柔 (2009)研究有一半左右的受訪者覺得可以利用情緒困擾的問題來進行分類排列，讓大學生遇到情緒的問題時可以直接在架上取書，但也有部分學生認為，已熟悉原有圖書分類，故覺得依原有的圖書分類法排列即可。其實若館員對療癒圖書進一步以情緒問題進行分類的話，並根據讀者的情緒問題進行不同區塊排列，是可以幫助讀者不需透過館員的推薦引導，就能快速尋找適合自己的圖書。

另外，若圖書館能進一步再針對專區典藏療癒圖書資料進行解題書目，以描述簡單內容並對書中能帶給讀者心靈啟發的部分進行介紹，將能給讀者提供尋找資訊最完善的綫索(方婧, 2009)。而有關館方針對療癒圖書所提供解題書目透過所架設網路平臺，將訊息提供給讀者，同時在平臺上，還可以提供更多加值性的服務，例如，大陸泰山醫學院圖書館設置的書療小屋部落格，就是設置一個書目療法服務的網路平臺，其部落格的內容包括介紹書目療法功能、提供療癒圖書的閱讀心得、連結熱門網路、推薦熱心公益的專家、刊登優良文章、名家推薦療癒圖書、推薦笑話故事等訊息，以供讀者解憂的管道，同時為能與學生互動，特聘心理學專家與大學生進行線上解惑，另外，還有提供書目療法

DOI:10.6814/NCCU201900371

成功案例以供分享(宮梅玲、 邹立森, 2007)。因此透過網路平臺，能使書目療法由發展性閱讀式服務延伸至發展性互動式服務，能更全面性瞭解學生情緒問題給予即時的指導，進而更有效地預防學生心理上的疾病。

由以上文獻分析可知，大學生所面臨的情緒困擾問題是日益嚴重，但大學生對自己心理健康教育認知較不足，僅依學校諮商中心輔導老師進行推動及輔導，是無法達到全面性防護，若學校圖書館亦能提供書目療法服務，對大學生在心理健康及問題預防則可建立更完善的輔導網(林安, 2005)。有鑑於此，大學圖書館已經對書目療法服務日益重視，也有許多服務的成功案例。但在臺灣地區的大學圖書館提供其書目療法的服務大多採以書展形式或以網路書單方式，提供療癒書單供學生參考，因礙於空間及人力，較少提供書目療法服務專區服務，同時在學術界也無針對書目療法服務專區的議題進行實證研究。爰此，本研究以針對大學圖書館設置書目療法服務專區可行性及需求進行探討，以已實施 10 年的國立清華大學南大校區圖書分館心靈驛站所提供的服務作為研究的目標，使用深度訪談法探究國立清華大學使用過專區的學生，以瞭解學生對書目療法服務專區的需求，同時對圖書館所提供書目療法服務分享其使用經驗，提供更確實的建議，以供我國大學圖書館規劃書目療法服務專區之參考。

DOI:10.6814/NCCU201900371

DOI:10.6814/NCCU201900371

第三章　研究設計與實施

本研究的主題為大學圖書館設置發展性書目療法服務專區之個案探討，是以清華大學南大校區圖書分館所設立之書目療法服務專區為例進行的研究，其研究的對象是以清華大學的學生為主，旨在了解大學生情緒困擾問題與尋找療癒素材的管道，探究大學生對圖書館設置發展性書目療法服務專區之需求性與看法，了解大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區與所建置的療癒素材網路平臺之使用心得及建議，以下分研究方法、研究架構、研究實施步驟、研究對象、資料處理與分析加以敘述之。

第一節　研究方法

本研究設計採用質性研究(qualitative research)的半結構式訪談法(semistructured interview)進行資料之蒐集，透過訪談以獲得受訪者對使用過書目療法服務專區之回饋意見，以作為大學圖書館設置書目療法服務專區之探討。

質性訪談是為特殊目的而進行的訪問談話，研究者透過與受訪者對話的過程，獲得瞭解及詮釋受訪者的需求或認知。在訪談的過程中，研究者與受訪者是為一種夥伴的關係，藉由語言與非語言溝通之間的情感交流，完成訪談目的。質性訪談依據訪談的嚴謹度區分為結構式的訪談(structured interview)、半結構式的訪談(semistructured interview)以及非結構式的訪談(unstructured interview)，其中半結構式訪談嚴謹程度是介於結構式訪談及非結構式的訪談之間(潘淑滿, 2003)。研究者可利用較寬廣及有彈性的研究問題，作為訪談的依據，在訪談前先設計訪談指引或訪談大綱作為訪談的架構，用字問題的順序可以不用太過限制，主要的訪談內容要貼近研究問題，問題的型式及討論的方式較具有彈性，也較能獲知受訪者內心真實的感受(林金定、

DOI:10.6814/NCCU201900371

嚴嘉楓、陳美花, 2005)。

本研究採用半結構式訪談作為蒐集資料方法,在訪談前先依研究問題訂定出訪談的問題大綱,再依與受訪者面談的回應內容加以彈性調整,期使在對話的過程中漸次深入受訪者內心的感受,以得到最真實的想法,進而達成本研究的目的。

第二節　研究架構

本研究依據研究目的及相關文獻探討訂定出研究架構,透過半結構式的訪談,了解學生對於大學圖書館設置發展性書目療法服務專區需求及看法,並對於使用書目療法服務專區的使用心得及建議,以作為發展性書目療法服務專區在空間及服務上調整的參考方向,此外進一步了解圖書館為配合專區典藏療癒圖書,所建置的療癒素材網路平臺,學生的使用心得及建議,以作為平臺未來改善的依據。其具體的研究架構分為探討方向及訪談內容二大項,並根據探討方向訂出主要訪談內容,其主要架構內容分為:探討一、為了解大學生情緒困擾問題與尋找療癒素材的管道,其主要訪談內容為:1.學生常有的情緒困擾問題,2.學生在面對情緒困擾時常使用療癒素材的類型,3.在尋找療癒素材時會利用何種管道。探討二、探究大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求及看法,其主要訪談內容為:1.利用圖書館找尋療癒圖書的困難,2.設置書目療法服務專區對找尋療癒圖書的幫助,3.大學圖書館設置書目療法服務專區的需求性。探討三、了解大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議,其主要訪談內容向為:1.對圖書館施行的書目療法服務專區的使用經驗,2.對圖書館施行的書目療法服務專區設備及環境建議,3.對於圖書館施行書目療法服務專區圖書典藏方式的建議。探討四、探討大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺之使用心得及建議,其主要訪談內容:1.對於圖書館設置的療癒素材網路平臺的使用經驗,2.圖書館設置療癒素材網路平臺的內容建議,

DOI:10.6814/NCCU201900371

如圖 3-1 所示。

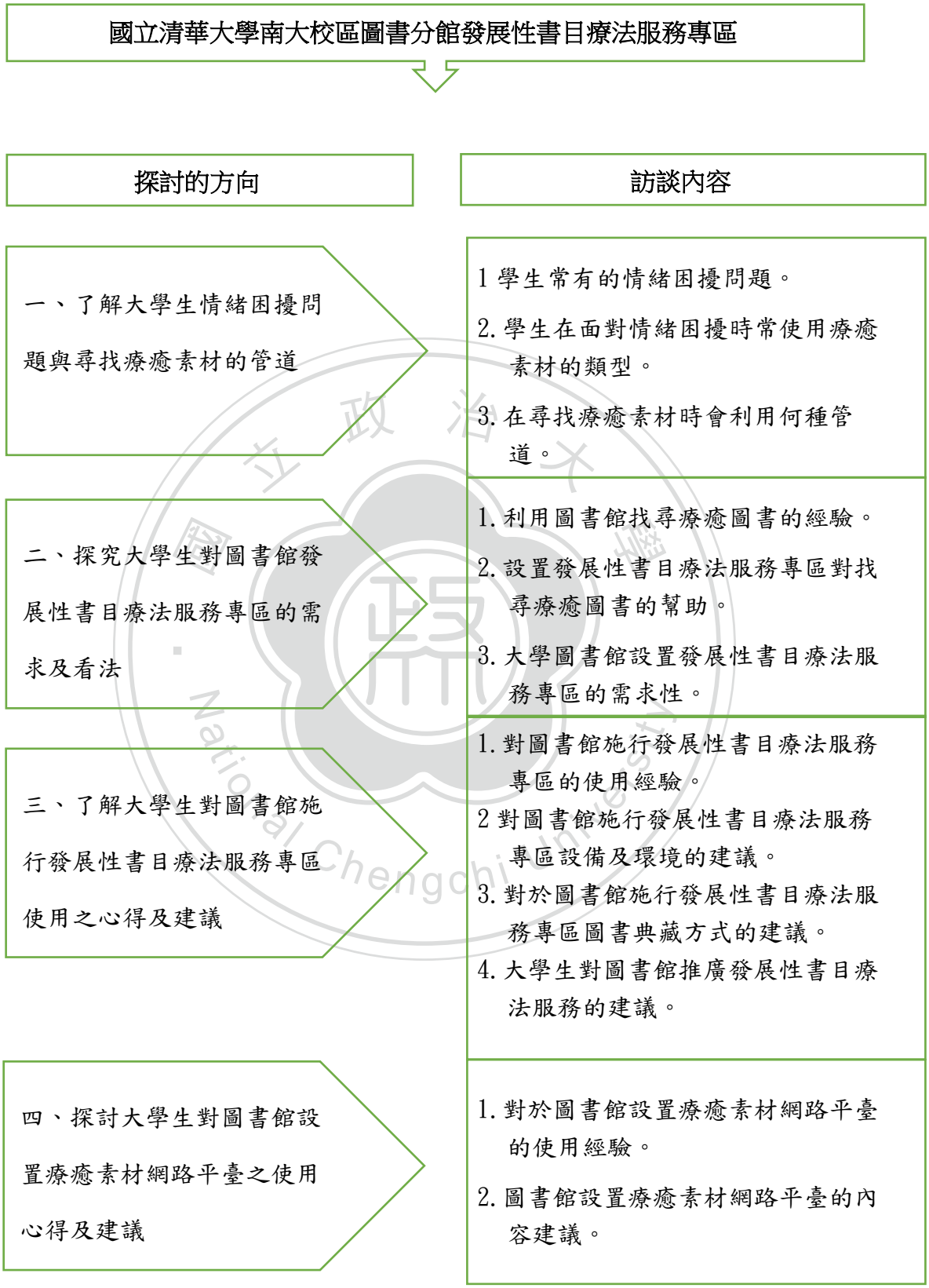

圖 3-1　具體研究架構

DOI:10.6814/NCCU201900371

第三節　研究實施步驟

本研究需具備之研究工具包括訪談邀請函、訪談前說明資料、訪談同意書以及錄音工具四部分。

其具體的研究實施步驟，如圖 3-2 所示，茲說明如下。

一、確定研究主題

提出研究動機，訂立研究目的及設定研究範圍，並擬定出研究的題目。

二、蒐集相關文獻

訂定出檢索策略及檢索關鍵詞，進行資料的蒐集。

三、進行文獻分析

蒐集國內外有關書目療癒主題相關的文獻資料，進行研讀並依主題整理，以作為研究之主題加深及加廣的補充及詮釋資料。

四、訪談前的準備工作

本研究訪談前的準備工作包括準備訪談邀請函，準備訪談前說明資料及擬訂訪談大綱初稿。

(一)準備訪談邀請函：

訪談邀請函(見附錄一)，作為邀請受訪者接受訪談的書面資料，邀請函的內容應載明研究題目、研究目的、訪談的實施方式及預估所需時間、受訪者保障權益等說明，使受訪者明確瞭解訪談的過程而樂於參於研究。

DOI:10.6814/NCCU201900371

(二)準備訪談前說明資料：

訪談前說明資料(見附錄二)，為使受訪者對研究主題具體的概念，故先行準備相關資料，其資料內容包括發展性書目療法的基本概念、發展性書目療法的服務用意、大學圖書館成立書目療法服務專區的簡介、大學圖書館設置療癒素材網路平臺介紹。

(三)擬訂初步訪談大綱：

初步訪談大綱(見附錄三)依據研究目的及參考王姿元 (2013)進行的高中職圖書館施行發展性書目療法服務與洪新柔 (2009)進行的大學圖書館發展性書目療法服務需求之研究的正式訪談大綱，而擬訂本研究訪談大綱。

五、前導研究與修正

(一)進行正式訪談前預談測試：以初步訪談大綱先找 3 位學生，進行前導測試。

(二)修正初步訪談大綱：依據前導訪談的過程及研究的結果，進行訪談大綱的修正。

(三)正式訪談大綱定稿：依正式訪談大綱(見附錄四)作為本次研究工具。

六、正式進行訪談

本研究正式進行訪談的安排工作包括，正式訪談前，訪談的地點及時間，訪談進行及訪談結束後贈送小禮物。

(一)正式訪談前：

正式訪談前，先以電話或電子郵件聯絡受訪者，確認訪談時間。另

DOI:10.6814/NCCU201900371

在訪談前為能建立受訪者與研究者間的信賴關係，故請受訪者簽署訪談同意書(見附錄五)，其目的除闡明本訪談的記錄內容及錄音資料僅作為學術之用，不會對外公開，以為研究資料分析之用，使受訪者安心接受訪談。

(二)訪談的地點及時間：

時間上尊重受訪者的需求而定，每位受訪者訪談時間約為 40 分鐘至 50 分鐘，訪談的地點設在圖書館書目療法服務專區，以使受訪者能在訪談的過程直接感受氛圍及接觸所提供的圖書素材。

(三)訪談進行：

以訪談的大綱為依據，再視受訪者回答的內容而作問題順序的調整，全程訪談過程進行錄音，以確保資料的原始性及完整性。

(四)訪談結束後：

訪談後贈送超商禮券 200 元，以感謝受訪者願意接受訪談。

七、訪談紀錄整理

訪談後的錄音內容謄寫成為逐字稿，並進行訪談紀錄的整理。

八、資料分析並撰寫論文

依據訪談紀錄的整理資料進行內容分析法(content analysis)，內容分析法運用質性資料分析上，是偏重在訪談逐字稿及觀察記錄的分析，透過資料分析及詮釋的結果開始進行論文撰寫工作(潘淑滿, 2003)。

DOI:10.6814/NCCU201900371

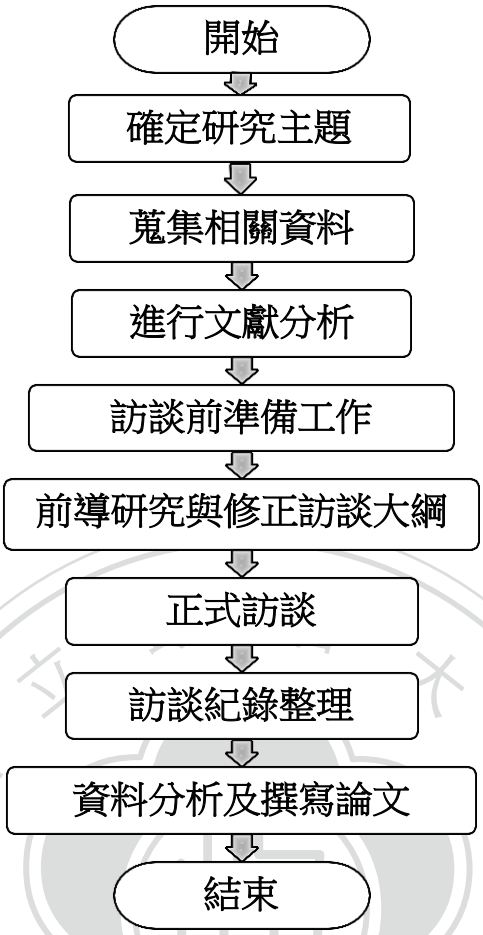

圖 3-2　研究實施步驟

第四節　研究對象

本研究範圍與限制，囿於時間、人力等因素，其研究對象僅針對清華大學學生為主，不包括其他清華大學圖書館的校外讀者。研究對象受訪人數是參考洪新柔 (2009)所進行的大學圖書館發展書目療法服務需求之研究，故本次研究對象是以在清華大學南大校區大學生進行取樣 20 名。在有關抽樣方式及研究對象徵求方式，說明如下。

一、研究對象抽樣方式

本研究採用立意抽樣(purposive sampling) 以及滾雪球取樣法(snowball sampling)進行，選取研究對象，茲進一步說明之。

DOI:10.6814/NCCU201900371

(一)採用立意抽樣法(purposive sampling)

在國家教育研究院雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網中定義為:「立意取樣是質性研究(qualitative research)所經常採取的取樣方法，它與傳統的取樣方法所遵循的原理、原則，甚至整個研究典範(paradigm)都有著極大的不同；簡而言之，它是以訊息資料的考量為主，而非以統計推論為目標，其目的是求取資訊的極大化，而非統計的推論性。立意取樣的型態可依據研究的目的及設計，區分為下述六種：(1)選取極端或偏激的個案;(2)選取標準的個案;(3)選取含有最大變異的個案;(4)選取賦有重大影響力的個案;(5)選取有政治重要性或敏感性的個案;(6)選取方便取樣的個案 」(張子超, 2000) 。而本研究是以清華大學南大校區圖書分館書目療法服務專區-心靈驛站為探討的目標，為蒐集到符合研究目的的相關資料，故在研究對象的抽樣上將特定針對已使用過圖書館書目療法服務專區且願意接受訪談的學生作為本次研究之訪談對象，故擬採用立意抽樣方式進行。

(二)採用滾雪球取樣法(snowball sampling)

在國家教育研究院雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網中定義為:「是一種非隨機式抽樣的方法 (non-probability sampling technique)。適用在被調查對象的條件特殊且不易搜尋情況下，僅能透過人際關係相互引介下，類似滾雪球般從一個人推薦找到下一個人，逐漸累積到足夠的調查樣本為止」(莊道明, 2012)。在本次研究中可以請受訪者推薦符合受訪條件且願意接受訪的學生，以能找到適當的人選。

DOI:10.6814/NCCU201900371

二、研究對象之資格

本研究的研究需符合以下條件：

(一)本研究對象鎖定為清華大學在校學生。

(二)曾使用清華大學南大校區心靈驛站之學生。

本研究其主要是要對大學圖書館設置發展性書目療法服務專區進行探究，而其在瞭解學生使用過書目療法服務專區的使用心得，並能對專區提出想法及建議，所以研究對象選擇曾使用清華大學南大校區心靈驛站使用者。

三、研究對象徵求方式

本研究徵求曾在圖書館書目療法服務專區,使用過並利用提供素材進行舒緩情緒者，為研究對象，本研究施行方式如下：

(一)透過個人人脈尋找符合的受訪者,研究者本身為清華大學圖書館南大校區圖書分館館員，故因工作關係透過學生接觸之時以尋找符合的受訪者。

(二)直接在圖書館書目療法服務專區尋找樂於表達經驗及看法的學生進行研究。

(三)利用清華大學南大校區-竹大就是你家facebook發佈訊息，徵求願意接受訪談的學生進行研究，竹大就是你家facebook粉絲專頁有7千多人，凡是竹大師生(清華大學南大校區學生、老師)大部分者均有加入，因此清華大學南大校區的相關活動均會在此發佈訊息。

(四)利用滾雪球取樣法，請受訪者推薦符合的受訪者。

DOI:10.6814/NCCU201900371

四、受訪者背景資料

本研究訪談對象的基本資料及代碼如表3-1所示，代碼是依據其受訪者系級英文簡稱及年級所組合而成,同一代碼者,則分別再依訪談時間順序加以a、b以作區別，例如，有二位特教系受訪者，其代碼SE-2，再分別依受訪時間先後次序，再加英文字母作為區分，其第一位為SE-2a，則第二位代碼SE-2b。

本次前導研究是透過研究者人脈關係尋找2位三年級學生及1位四年級學生進行訪談，3位前導受訪者均是長期利用圖書館發展性書目療法服務專區的學生，且在訪談過程中均給予許多寶貴的意見及想法，甚具有研究之參考價值，故納入本次研究，在前導受訪者會於代碼前加一小寫p以示之，而正式訪談共訪談17位,故本次受訪者總共為20位,受訪時間為108年2月25日起至5月6日止，每次約談時間約50分鐘，受訪者有男性3位，女性17位，其年級分布主要是以大二至大四，其中大二生有3位，大三生有8位，大四生有9位。

本次研究發現受訪者無大一學生，究其原因，因本次受邀訪談條件是曾使用過圖書館心靈驛站者，大一學生新進校園較不熟悉環境，再者修課的關係，相對較少使用圖書館，因此本次經由人脈關係、直接在心靈驛站找人及利用臉書粉絲專頁徵求受訪者，均無大一學生願意接受訪談。

DOI:10.6814/NCCU201900371

表 3-1 受訪者基本資料(按訪談日期排列)

代碼	姓別	系所	年齡	訪談日期
pLST-3	女	教育與學習科技學系三	21	2 月 25 日
pEPC-3	女	教育心理與諮商學系三	21	2 月 27 日
pLST-4	女	教育與學習科技學系四	22	3 月 6 日
SE-2a	女	特殊教育學系二	20	3 月 22 日
MS-4	男	應用數學系四	22	3 月 27 日
LST-4	女	教育與學習科技學系四	22	3 月 28 日
LST-3a	女	教育與學習科技學系三	21	3 月 28 日
CL-4a	女	中國語文學系四	22	3 月 28 日
EPC-4a	女	教育心理與諮商學系四	22	4 月 2 日
CL-4b	女	中國語文學系四	22	4 月 10 日
ECE-3	女	幼兒教育學系三	21	4 月 11 日
AS-4a	女	應用科學系四	22	4 月 12 日
LST-3b	女	教育與學習科技學系三	21	4 月 16 日
CL-3	女	中國語文學系三	21	4 月 16 日
AS-4b	男	應用科學系四	22	4 月 16 日
SE-2b	男	特殊教育學系二	20	4 月 17 日
MS-3	女	應用數學系三	21	4 月 22 日
EPC-3	女	教育心理與諮商學系三	23	4 月 25 日
EPC-4b	女	教育心理與諮商學系四	22	4 月 25 日
EPC-2	女	教育心理與諮商學系二	20	5 月 6 日

五、前導研究結果

為使在訪談的過程，對所提出之研究大綱的問題，令受訪者易於瞭解及回答，特於在正式訪談前對3位學生進行前導研究，並針對前導研究的結果修正訪談大綱，其調整的部分及說明如下：

(一)第一部分

在詢問第2點「若遇到你心情不好時，你會閱讀那一類圖書」，受訪者回答易將平日喜歡閱讀的書與心情不好閱讀書的類型混在一起，同時亦想透過訪談內容探究受訪者在平日閱讀圖書與心情不好閱讀圖書的類型是

DOI:10.6814/NCCU201900371

否一致，故特於第2點前加一題，「你平常喜歡閱讀那一類的書」。

(二)第三部分

1. 在詢問專區應該還需多蒐集那一類型圖書時，受訪者會出現困惑的表情，故於本問題增加(例如心理勵志或自助書、小說、詩、散文、童書、傳記等等類型)圖書類型的說明，使受訪者更為明瞭。

2. 希望受訪者自由表達對圖書館書目療法服務專區的想法及建議，故增加一個開放性問題，第7點「除了以上所提出的問題外，你對圖書館書目療法服務專區還有其他建議嗎?」。

(三)第四部分

為了解受訪者對圖書館設置療癒素材的網路平臺的認同度為何，特增加第4點「整體而言，圖書館提供療癒素材網路平臺(心靈驛站讀書心得分享部落格)是否能作為你在找尋療癒圖書的參考資料?原因為何?」，期以經由詢問的結果，分析受訪者的想法。

第五節　資料處理與分析

本研究利用半結構式的訪談，透過錄音完成全程訪談紀錄，其後續資料處理與分析如下：

一、謄寫訪談資料

本研究訪談資料均謄寫成文字資料，並註明受訪者基本資料、編列代碼、受訪時間及地點，同時將訪談內容依研究者與訪談者一問一答的順序作

DOI:10.6814/NCCU201900371

為段落，並於各段落編列序號以作為資料分析之用(見附錄六)。

二、訪談資料整理

訪談後所整理的逐字稿，就需進行資料分析工作，其主要的程序為：1.針對逐字稿進行開放編碼(open coding)，以依據研究目的及訪談大綱為主軸進一步資料歸納及分類，並依內容屬性及面向再延伸，分列出次類別；2.進行主軸編碼(axial coding)，依各屬性與面向進行類別與次類別連結，以確認研究的核心概念；3.接著進行選擇性編碼(selective coding)，找出一個核心概念將資料中其他概念組織起來，以勾勒出理論架構(萬文隆，2004)。

三、詮釋訪談資料

在訪談資料整理編碼，是依據研究目的及訪談大綱為架構，進行受訪者的訪談資料之分類、比較、連結與分析，建構概念及架構，並以歸納出研究結果。本研究內文中引用訪談內容者皆註明出處，包括受訪者代碼及段落編號，如（pLST-3：01)表示引用pLST-3受訪者第一段的訪談記錄。在引用的文中若有省略的段落與文字時，則以「……」符號表示之。

DOI:10.6814/NCCU201900371

DOI:10.6814/NCCU201900371

第四章　研究結果

本章研究結果與討論共分為五小節，第一節是大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道，第二節為大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法，第三節為大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議，第四節為大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺之使用心得及建議，而第五節為綜合討論。

第一節　大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道

大學時期學生常會面對生涯規劃的問題，同時還需承受離家、孤獨、課業等種種壓力，進而產生情緒的困擾及不安。本研究綜合訪談的結果，以歸納大學生最常發生的情緒困擾的問題，大學生面對情緒困擾時常使用療癒素材類型以及大學生找尋情緒療癒圖書利用的管道等三個部分，茲分述如下：

一、大學生最常發生的情緒困擾問題

本研究訪談結果發現，學生認為最常發生的情緒困擾為課業問題，其後依序為人際關係、感情問題、家庭問題、生涯規劃、社團問題、經濟問題、自我認同、時間管理等，以下進一步詳細說明之。

(一)課業問題

本次訪談有14位受訪者指出造成自己情緒困擾的問題是課業問題，大部分受訪者表示面對課程中有許多實作、專題作業及考試的壓力，使情緒上產生不安及煩惱，如LST-3a、AS-4a及EPC-3所言之：

「課業方面就是在考試的時候，因為會怕只是小考考不好，可能就是只有一次，這只是十次中一次，可是還是會擔心影響到總成績、會不會被當掉，

DOI:10.6814/NCCU201900371

這是在課業上面會讓我煩惱最多的。」(LST-3a：2)

「到大二開始，課業開始比較偏向系上的專業的時候，就會一直想要讓自己考好，但考不好壓力會很大，情緒就會很低落。」(AS-4a：4)

「課業方面的，像我現在到了大三有很多的實作，可能就要直接在同學面前進行一些演練，所以心情就會開始很緊張、焦慮，然後演練之後可能又會覺得明明已經很努力卻又達不到預期的結果，這時心情會比較低落。」(EPC-3：2)

(二)人際關係

在受訪者中有11位同學表示人際關係的問題也常令人情緒感到困擾，尤其大學生大部分在校住宿與同學相處時間長，更容易發生同學/朋友之間相處的摩擦或誤會，產生人際關係問題，如CL-4a所言。也有受訪者提到是與老師溝通與相處上的問題，也會引起苦惱及情緒不安的現象，如LST-3a所述：

「在大一的時候要住宿，會跟室友之間有一些摩擦，或是可能是女生之間小團體的一些問題，就是這些都是會讓人苦惱。」(CL-4a：2)

「接系學會任務會常常跟老師溝通聯絡，怕常常跟老師聯絡沒有聽清楚，或表達不好造成老師誤會，……就會自己在那邊苦惱，覺得老師會不會因為這件事討厭我或是怎麼，而讓自己煩惱。」(LST-3a：2)

(三)感情問題

在研究結果中發現受訪者有8位學生表示親密關係的感情問題也會引發煩惱，造成情緒的困擾，大部分的問題為男女朋友之間意見不合，產生不滿的情緒如CL-4a及AS-4a所言：

「親密關係問題，跟男朋友之間的狀況，就可能會吵架之類。」(CL-4a：1)

「男女朋友之間問題，因為我是大二之後開始交男朋友，在生活上彼此意見不合然後有摩擦。」(AS-4a：4)

DOI:10.6814/NCCU201900371

(四)家庭問題

研究發現有6位受訪者表示家庭問題也常造成情緒的困擾，其中LST-3a提及家中父母的工作需要假日回去幫忙，常在課業準備及回家幫忙之間猶豫。也有如CL-4b提到與父母親意見不合，如CL-3提及與姐妹吵架的問題，而產生情緒低落的情況。

「因為我常常要回去工作，然後就是會困擾的是，有時候其實你自己有課業還有外務要做，然後又要被叫回去工作，有時候就會兩難……我曾經就是跟他們說我很忙就是不能回去，他們說好吧，你就做自己的事，可是他們講這句話時候，就會感覺好像又是我的錯？」(LST-3a：4)

「父母親可能跟我意見不合的時候，就會在家庭當中有一些情緒。」(CL-4b：4)

「就有時候會跟姊妹為了一些小事情吵架。」(CL-3：4)

(五)生涯規劃

受訪過程發現學生對未來的出路選擇感到徬徨及不安，其中就有5位同學提及因面臨生涯規劃的問題而造成情緒困擾，如EPC-4b所述：

「剛好要畢業的關係，所以對於未來在這個時間點就會比較茫然，不知道未來的工作會不會有著落，有時候跟室友聊起這件事情都會令人緊張。」(EPC-4b：2)

(六)社團問題

在大學生階段學生有機會參與各式各樣的社團，也能提升規劃及辦活動的能力，相對也會增加不少的壓力及負擔，因此受訪的學生有4位同學提及規劃社團活動及計畫，產生壓力及不安的情緒，就如EPC-2所提及：

「社團方面，因為我參加的是清華 Ted，最近結束了一個， 我們一年只有一次年會，之前在籌備的時候也是非常多事情，覺得很累很煩躁。」(EPC-2：2)

(七)經濟問題

大學生會考量家中經濟的問題，儘量儉省支出，甚至需要半工半讀，

DOI:10.6814/NCCU201900371

以能減低父母親的負擔，但也增加許多顧慮及煩惱，訪談中有4位學生在情緒上會因經濟問題而產生困擾的現象，如AS-4a及SE-2b所言：

「因為我們家是單親，媽媽她沒辦法去上班，學費上可能要先去跟親戚借或者是請家裡的長輩出，……畢竟是離開家裡去外面住就是要再多一筆生活費，所以要去工作打工，就是半工半讀，…… 就是會想說吃這一餐下一餐還有多少錢。」(AS-4a：2)

「偶爾家裡面可能有發生一些變故，我現在偶爾會有些經濟的問題。」(SE-2b：2)

除上述所提到情緒困擾的問題，受訪者也提及有自我認同、時間管理、工作等問題，ECE-3受訪者提到沒有自信，使情緒產生許多負面的想法。SE-2a受訪者提及因為時間管理不好影響做事的效率，而造成情緒的焦慮。

「我自己對自己蠻沒有信心的， 所以在自我認同上面，的確很容易在我情緒上產生負面的想法。」(ECE-3：2)

「我是比較認真，希望在這段時間內多做許多事情，可是當你安排了許多事情之後，你有可能會擔心自己做不好，那個時間的壓力，就是以前可能都沒有時間管理的相關學習，所以有時候會發現自己時間管理不好影響做事的成效，就會有一種焦急及焦慮感。」(SE-2a：2

二、大學生面對情緒困擾時使用的療癒素材類型

陳書梅、洪新柔(2012)提及適合作為大學生情緒療癒的紙本圖書類型可分為：1.小說類-羅曼史小說、奇幻小說、恐怖小說、悲劇小說、寫實小說、推理小說、武俠小說及歷史小說；2.繪本；3.傳記；4.自助書；5.詩歌；6.漫畫等。本研究探究大學生在情緒不佳時會利用何種類型的療癒圖書，其結果發現最多人會利用心理方面的自助書，其次為小說類、繪本、漫畫、傳記。此外，有些受訪者提及在挑選適合自己的療癒素材時並未以特定某一類型圖書為對象，也有些受訪者表示習慣利用網路資源及影片來緩和不安情緒，以達到療癒的效果。

DOI:10.6814/NCCU201900371

(一)自助書

本次訪談中有10位受訪者提及在心情不好時,會洞察自己情緒狀態,並利用自助書以找尋解決的方法,重新檢視自己,以提升正向思考能力,走出低潮的情緒,如MS-4、CL-4a、EPC-4a所言之。

「心情不好主要會利用心靈勵志書,就不想和別人講話的時候就只好看書,看能不能從中找到一些話激勵自己走出現在低潮的時候,所以原則上就是心靈勵志的自助書為主。」(MS-4:10)

「在人際關係上的問題,就會覺得自己為什麼容易受傷,為什麼會有一些自卑的情緒,就是會想要去探討為什麼會有這些情緒,要怎麼去排解那些壓力,以前都不知道,自己往死裡鑽,那時候就是會心情鬱悶,可是後來找心靈方面自助書來看才知道原來我是這個樣子,然後去接納自己。」(CL-4a:8)

「閱讀大眾心理類,因為我會去選它是因為剛好跟自己當時的狀況有點類似,想說看一下會不會提供比較理性方面的資料,看可不可以幫助我跳脫那個非常感性的思考這樣子。」(EPC-4a:14)

(二)小說類

在受訪者之中有6位提及在心情不好時會利用小說類圖書作為療癒的情緒的資料,而所利用的小說類型,有受訪者表示偏好閱讀短篇心靈勵志故事的小說,可以在較短的時間內看完一個小故事,以獲到情緒的舒緩,如EPC-2所言。有受訪者提到會依當下的心境找尋有適合的故事小說,在失戀時會看愛情小說,如AS-4a所述。在人際關係的問題會看有關友情與愛情的小說,如ECE-3所言。也有受訪者會利用閱讀恐怖小說,暫時逃離現實生活,以達到療癒的效果如EPC-4b所言:

「像之前有出一系列的書叫蜜蜜甜心派,就是非常短的故事,是比較勵志的小故事,大概 3 分鐘就可以看完一個小故事,看完那種故事就會覺得好像他人也在努力著,然後其實我也可以這樣。」(EPC-2:6)

「失戀那時候我是看小說,就讓自己真的投入在書裡面,因為那是要讓自己轉移注意力,然後必須要完全投入,可是我看了還是感情類的小說,……

DOI:10.6814/NCCU201900371

但是可能是感情的書，畢竟裡面的男女主角還是有分分合合時候，就又會再拉回現實，然後就還是很難過，當下看的時候會很感動，其實看完後自己會反思，會覺得我會不會有一天可以再找到另外一個那麼好的男生，……，所以藉由書中可能有讓自己思考，就是盡量逼自己走出來那段，就是情緒之間的拉扯，一直告訴自己失去他其實也沒有甚麼不好。」(AS-4a：8)

「心情不好會去看小說類有故事情節的書 ，最好是跟你當下心情有一些媒合的書，如果是人際關係的部分我會去找人跟人關係的小說，像我有一陣子，因為人跟人之間關係的問題，那時候去找一本書書名《把星星都點亮》，那是一本關於友情跟愛情之間的書，去看關於那一類的書，是會有幫助的。」(ECE-3：6)

「壓力大時格外喜歡看恐怖小說，譬如說史蒂芬金那一種類型的，劇情會比較曲折離奇、驚悚類的一點。感覺這一類型的小說劇情張力比較大，比較能夠完全的投入在裡面，可以暫時逃離現實生活中的煩惱，獲得紓壓的感覺。」(EPC-4b：6)

(三)繪本

有3位受訪者提及心情不好會閱讀繪本以達到緩和情緒的效果，其中有受訪者表示選擇繪本的原因之一是因圖片較多，看了心情會比較好，如AS-4b所言。此外，SE-2b受訪者提到繪本很短，能很快看完達到療癒的效果。

「我會看圖片比較多的，不想看不想讀文字，就是看圖片比較多的繪本。」(AS-4b：6)

「也會看一些繪本，有時候覺得繪本，它雖然短短的，有時候會讓我感動，然後哭一哭，感覺會變好很多，哭完之後好像被理解，我就會覺得舒暢很多。」(SE-2b：6)

(四)漫畫

有3位受訪者提及會藉由閱讀漫畫使自己的心情變好，如pLST-4及EPC4a所述：

「可能讀漫畫讓自己的心情變好，也就是讓自己比較放鬆，脫離不好的情緒。」(pLST-4：4)

DOI:10.6814/NCCU201900371

「會看漫畫，就是轉移注意力的感覺。」(EPC4a：16)

(五)傳記

有受訪者表示當心情低落時，會看一些傳記故事，藉由傳記人物的經歷，激勵自己勇敢面對現實，如EPC-3所言：

「心情不好的時候會看傳記，因為我覺得那些傳記裡的人，肯定都經歷過一些難關，所以看他們的故事，就會覺得我遇到的困擾，其實也不是這麼的難，我應該也是可以去克服的，所以可以讓我有動力去面對那些事情。」(EPC-3：6)

對於療癒圖書的類型選擇上，有受訪者提及在情緒低落時不會特定閱讀那一類圖書，主要是看圖書書名或封面介紹覺得能符合自己的感覺就會挑起來閱讀，如pLST-3及SE-2a所言：

「我覺得自己心情不好的話，不會說特定閱讀那一類，因為主要是看書名，就是這書名可能有感覺，可能與當下遇到的問題和自己的心境有關係，如果那書名看了很順眼，我可能拿起來翻一翻，就可能看一下書後面在寫什麼，就是它的簡介，如果有興趣就會繼續看。」(pLST-3：4)

「心情不好，讀書時我會打開音樂，我看的書可以比較隨性，……就會挑薄的書，……心情不好會隨便抽一本就看，我覺得有時候就會分散注意力，……，覺得不是會固定看某一類型的書，像會挑現階段對我來說比較沒有壓力的書。」(SE-2a：6)

同時，在研究中發現有14位受訪者在心情不好時所選擇療癒圖書與平時喜歡閱讀圖書類型有相類似的現象，可以推論大部分閱讀者在心情不佳時想要看的圖書類型，也會從自己習慣閱讀素材中找尋，如pLST-4及CL4a所言：

「平常喜歡閱讀就是小說和漫畫。小說好像比較偏向電影改編的小說，有故事情節的小說。……心情不好也會去找自己平常喜歡看的書，可能讀比較輕鬆的一般小說或是漫畫讓自己的心情變好，脫離不好的情緒。」(pLST-4：2、4)

「平常就是會去找一些心理學的書來看。…遇到心情不好的時候，我也會閱讀有關於心理方面心靈探討的書。」(CL-4a：6、8)

DOI:10.6814/NCCU201900371

此外，在網路發達及資源多元的情況下，有受訪者表示心情不好時，會先上網找與自己心境相類似的資源來看，以使心情得到平復，如LST-3b所言：

「如果我心情不好的話，我比較常會去 IG(Instagram)，…其實像 IG 上面會有蠻多年輕的作家，蠻會寫文章的，就是看了其實還蠻舒壓的。……如果是感情方面，就是青少男女感情問題比較會去看 IG 上，人家寫這方面文章可以參考。」(LST-3b：8)

三、大學生找尋情緒療癒素材會利用的管道

本研究探討大學生找尋情緒療癒圖書的管道，結果發現大多數人會以圖書館作為找尋的管道，其次為透過網路書店推薦、網友推薦、實體書店瀏覽、朋友推薦及父母/師長推薦，分述如下：

(一)利用圖書館找尋療癒圖書

在本次訪談中有14位受訪者提及會利用圖書館的管道來找尋適合自己療癒的圖書，而在分析訪談的內容中發現受訪者利用圖書館管道可分為：

1. 參考圖書館暢銷排行榜書單

有受訪者表示會利用圖書館暢銷排行榜所提供的書單，作為自己找尋療癒圖書的管道，如CL-4a及EPC-4a所言：

「我很多都是看學校圖書館的暢銷排行，這是最多人借閱的書單，然後再從那些書去挑選出適合我自己。」(CL-4a：12)

「如果是找尋圖書館的書的話，就有去看過借閱的排行榜或者是被預約的排行榜。」(EPC-4a：20)

DOI:10.6814/NCCU201900371

2.利用圖書館書架瀏覽

大多數的受訪者表示會直接到圖書館書架瀏覽,找尋適合自己的圖書，但從訪談的內容發現，在瀏覽的方式上略有不同，有受訪者是隨意瀏覽的方式找尋圖書如pLST-3，也有受訪者會特定某一主題的區域進行瀏覽如SE-2b及EPC-2所言：

「就會到學校圖書館來找書,到處晃一晃然後看那本書的書名特別有感覺,學校圖書館的書也蠻多的，而且也很方便。」(pLST-3：6)

「之前心情不好也會去圖書館心靈驛站，去看那些書名感覺怎麼樣，好像這個有符合到我的狀況，在那邊看一下，如果感覺還不錯，去看一下有沒有可以外借的書。」(SE-2b：10)

「我會直接去圖書館，就是去那散文類或是短篇小說類的地方，就是直接走到那個櫃，然後再去看有沒有哪一本書書名比較吸引我。」(EPC-2：8)

(二)網路書店推薦

有10位受訪者表示會利用網路書店所提供的推薦訊息或在熱銷排行中找尋適合的療癒圖書，如LST-3b所言：

「會去誠品或博客來的網站看一下那個熱銷排行,然後可能稍微看了一下,減價就可以試閱，然後可以看一下裡面的內容。」(LST-3b：14)

(三)網友推薦

有8位受訪者會透過網路上的網友提供的資源，獲得找尋療癒圖書的訊息，如CL-4b及SE-2b提及會利用臉書(Facebook)的平臺，獲得療癒圖書的訊息。此外,受訪者SE-2a提及會觀看Youtube部落客所介紹的圖書訊息,作為推薦圖書的資料來源。

「我直接從網路或 FB，他上面有很多資訊或內容。」(CL-4b：20)

「我有追踪幾個臉書粉專，比方說許浩宜，蘇絢慧老師或者洪仲清心理師等利用網路上的心理師推薦的資料。」(SE-2b：10)

「我喜歡去看 youtube ，那個平臺上會有許多部落客，以前是部落客現在

DOI:10.6814/NCCU201900371

錄製影片，直接跟你介紹這本書，就會跟你介紹這本書有情緒療癒的功能。」(SE-2a：8)

(四)實體書店瀏覽

有4位受訪者表示會直接到實體書店去瀏覽圖書，直接翻閱圖書以找到適合自己閱讀的療癒圖書如MS-3所提之內容：

「比較多情況會是去書局逛逛，會順手翻一下，如果有興趣就會買。」(MS-3：10)

(五)朋友推薦

有3位受訪者提及在找尋療癒圖書時會詢問身邊的朋友，或朋友間主動推薦自己已閱讀圖書，如pEPC-3及LST-3b所言：

「我會問我朋友，有一些朋友看過蠻多書的，有一二位好朋友很喜歡看書，朋友提供的線索大部分有幫助。」(pEPC-3：6)

「通常都是可能是朋友看了這本書，然後覺得內容不錯就會互相介紹。」(LST-3b：14)

(六)父母/師長推薦

在受訪者有2位表示找尋療癒圖書管道會參考父母/師長的推薦資料，如AS-4a所言：

「我媽很喜歡看書，我媽會介紹我那一本，會對我有幫助。」(AS-4a：16)

四、小結

綜合以上訪談結果得知，大多數大學生最常見的情緒困擾問題為課業問題，其次為人際關係、感情問題、家庭問題、生涯規劃、社團問題、經濟問題、時間管理問題等。大學生最常利用的療癒素材類型，以利用心理方面的自助書最多，學生通常會針對自己所面臨的情境，透過自助書探索自身的問題，找到解決的方法。此外，也有許多大學生表示會找尋與自己問題相似的小說故事來

DOI:10.6814/NCCU201900371

作為療癒圖書，或利用閱讀小說作為放鬆心情或暫離現實煩惱的方法；再其次，也有大學生表示會利用繪本、漫畫、傳記等類型作為療癒圖書。至於在探討大學生找尋情緒療癒素材會利用的管道中，發現大多數大學生會以圖書館作為找尋情緒療癒圖書的管道。其次，有大學生也會利用網路上的資訊，如網路書店推薦或網友推薦，以找到適合自己閱讀的素材。再者，有些大學生也會利用實體書店瀏覽、朋友推薦及父母/師長推薦等尋獲符合自己情緒的素材資料。

第二節　大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法

大學圖書館具備專業館員及豐富的館藏資料，並典藏許多娛樂休閒、修身養性及愉悅身心的讀物，同時館舍空間可提供安靜、舒適的閱覽環境，以上條件是為發展性書目療法服務可行性之因素。本研究是經由學生訪談以瞭解大學生對圖書館發展性書目療法服務專區之看法，並歸納出三部分，第一部分為大學生利用圖書館找尋療癒圖書的經驗；第二部分是設置發展性書目療法服務專區對找尋圖書的幫助；第三部分為大學生對設置發展性書目療法服務專區的需求性，茲進一步分述如下。

一、大學生利用圖書館找尋療癒圖書的經驗

本研究探討大學生利用圖書館找尋療癒圖書的經驗，分別以會利用圖書館找尋療癒圖書的原因，不會利用找尋療癒圖書的原因，以及使用圖書館找尋療癒圖書的困難等三方面進行分析。

DOI:10.6814/NCCU201900371

(一)利用圖書館館藏找尋的療癒圖書原因

本次受訪者有17位表示會利用圖書館館藏資源來找尋適合的療癒圖書，其考量原因為：

1.省錢

受訪者中有7位學生提及會利用圖書館找尋療癒圖書資源，其主要考量到省錢。大多數人表示圖書館借書不用錢，如CL-4a所言。此外，有受訪亦提及因自己情緒變化,而所需的書也有不同,故捨不得買書,如LST-3a所言：

「一定是會利用圖書館，因為大學生金錢有限，而且學校也有這個資源去訂購這些書，所以我一定會先借閱。」(CL-4a：14)

「我們情緒問題每次所遇到的困難不一樣，然後想要看的書也會不同，可是我又會捨不得去買一本書，因為我會覺得看了一次之後就可能就把它封著，因為我看了可能對某幾章會特別有印象，有幾章會不想看，我會覺得就利用學校的圖書館館藏，你看完就先還，到時候如果你真的想要再看的時候再借就好，可不必去擁有這本書。」(LST-3a：14)

2 便利性

有5位受訪者表示利用學校圖書館找尋療癒圖書非常方便，因圖書館館藏資源豐富,且位於學生的生活動線之內,使用上是便利的,如pLST-3、pEPC-3所言。又因圖書館提供完善的借閱及續借的服務，滿足使用者所需如EPC-3所言：

「利用學校圖書館，因為很方便很近，因為要去書局都有一段距離，學校圖書館你可以直接來這邊讀書，書也很多很豐富，就可以找到你想要看的書。」(pLST-3：8)

「比較常接觸到的就是學校圖書館，因為學校圖書館比較方便，就近在學校圖書館找, 若學校圖書館找不到才會去書店找。」(pEPC-3：8)

「我會先去看圖書館有沒有我要的書籍，因為我不是一個很常買書的人，像圖書館可以借一個月，之後也可以再續借，對我來說就很方便、很棒，

DOI:10.6814/NCCU201900371

因為我可以在期限內把它看完，然後也不一定要買它，然後我可能也可以在架上找到其他也符合我需求的書籍。」(EPC-3：14)

3.可直接至架上實際瀏覽

有些受訪學生表示直接至圖書館翻閱實體館藏,較能找到適合自己的圖書。

「先利用圖書館資源，如果有的話就會去翻圖書館那本書適不適合我，因為有時候在網路上看不一定看得到它的內容，所以學校有的話就可以先翻它，看看適不適合我，再決定是否要借或再買它。」(pLST-4：10)

(二)不太會利用圖書館找尋的原因

有3位受訪者表示不太會利用圖書館找尋適合的療癒圖書，其原因主要是會先利用網路資源，如EPC-4b所提之內容，會先利用網路上的書籍資料為主，其次才會利用圖書館館藏資源。

「因為自己閱讀口味的關係，……還是會以網路上的書籍資源為主，如果網路上找不到，就會跑來圖書館。」(EPC-4b：10)

(三)在圖書館找尋療癒圖書的困難

分析訪談的內容中發現受訪者在圖書館找尋療癒圖書的困難有:不知如何找尋適合情緒療癒的書、書外借中預約等候期長、書被放錯架位無法找到、不清楚圖書館擺放規則等，茲分述如下：

1.書外借中預約等候期長

有12位受訪者提及常發生需要的書被外借中,要透過預約方式等候外借書歸還,但因等候期很長，對當下的情緒問題沒有辦法得到即時的幫助如MS-4、AS-4b所言：

「通常應該是借不到書，書不在架上，就是已經外借要等預約，但到預約書被還了可能就忘記，但那的時候我已經過了那個情緒，這本書到時候也不會想要借它。」(MS-4：18)

DOI:10.6814/NCCU201900371

「太多人借了就是要等，預約要排到好多，等幾個月之後，可能變成當下的情緒想要去看一些書來療癒的，就沒有辦法即時得到的情況。」(AS-4b：14)

2.不知如何找尋適合情緒的書

有8位受訪者表示曾遭遇的困難是難以從書名找尋到適合自己的情緒問題的圖書如MS-3、EPC-3、EPC-2所言：

「開放式書架找書，光看那個書名你會不知道裏面在講什麼，但我也不會有動力想要去抽取它，去拿起來翻， 所以有時候到架上找書會對我來講，會有點麻煩又有一點累，因為抽了好幾本也許那些都不是我想要的書。」(MS-3：20)

「我可能就是去架上瀏覽，然後有時候可能想看某種類的書，找到書的時候，看他的書名覺得是喜歡，但看看它的封面介紹又覺得跟自己的議題可能不是很相關，或是書寫的方式沒有很感興趣，所以可能就是抱持著期待的心情去瀏覽，但沒看到什麼想看的書。」(EPC-3：18)

「大概翻閱了好幾本都不會找到覺得真正非常想看的書吧。」(EPC-2：14)

有受訪者表示圖書分類與尋求情緒問題的主題不同，所以沒有頭緒找到適合圖書如SE-2a所言：

「如果說我今天沒有頭緒的話，就不覺得圖書館可以幫助做到這一件事情，我會看其他網路找一些書的資源，再去圖書館借，……如圖書館館藏查詢那一欄就會讓我們點進去，人際問題可能會分成同儕或是感情，然後系統會跑出一百本書相關主題的書讓我們選，可是圖書館不是做網路書店，因此沒有做到這個程度。」(SE-2a：14)

3.書被放錯架位無法找到

有4位受訪學生提到曾在找尋療癒圖書所遭遇的困擾，是系統呈現在架上，按索書號至架上找卻找不到，想看也看不到只好放棄，如AS-4a所言：

「我想要找那本書，可是不在架上，可是卻沒有被外借，也不知道那本書是到哪裡去，然後寫協尋單請工讀生幫忙，其實工讀生也沒辦法確保是不是真的可以找到那本，就是變成看不到，之後就放棄了。」(AS-4a：22)

DOI:10.6814/NCCU201900371

4.圖書館沒有館藏

有2位受訪者提到遭遇的問題是圖書館剛好沒有典藏所需要的書，如EPC-4a所言：

「真的要說困難的話應該就只是圖書館剛好沒有那本書。」(EPC-4a-28)

5.不清楚圖書館擺放規則

有1位受訪學生提到不瞭解圖書館擺放書的規則，所以很難找到書，如EPC-4b所言：

「覺得找書會是一件比較麻煩的事情，因為比較不瞭解書籍的擺法及分類的情況。」(EPC-4b：12)

二、設置發展性書目療法服務專區對找尋療癒圖書的幫助

大學圖書館設置發展性書目療法服務專區是利用獨立區域典藏情緒療癒圖書資源，提供讀者一個能享受閱讀及放鬆情緒的空間。本研究發現受訪學生認為圖書館設置發展性書目療法服務專區在找尋療癒圖書確實有助益，有18位受訪者表示設立專區對他們在找尋療癒圖書是有幫助，茲進一步詳述如下。

(一)有受訪學生提到將療癒圖書集中在一起，提供明確的查尋方向並縮小找書的範圍，如pLST-3、LST-4所言。此外，也有受訪者LST-3b及CL-3表示專區提供快速的找尋方向。

「我覺得幫助應該蠻大的，因為就是這一類型都集結在一起，在找的時候會比較方便。」(pLST-3：14)

「那裡有我需要的書，因為它會集中在一起，你去看到發現是好看的，你就會拿起來看，它就是有一種療癒。」(LST-3a：20)

「找這種心靈勵志的書，比較不用在網上找，就知道這一區有，就是可以就直接在這一區找尋。」(LST-3b：22)

「就是因為都是療癒圖書，所以基本上從專區找比較快。」(CL-3：28)

DOI:10.6814/NCCU201900371

（二）書封面上貼有圖書心靈啟發的作用可作為使用者找尋線索，如pEPC-3所言：

「我覺得還蠻有幫助的，可以從這些書去找，而且書上貼有簡介，可以看了簡介再決定是否要看這本書，可是使找尋情緒療癒圖書方便性增加許多。」(pEPC-3：16)

(三)提供一個可放鬆心情又可找到解決方法的地方，如LST-4所言：

「如果你有傷、有困擾，而療癒的書聚集在一區，你就可以直接來這區進行放鬆，或是找到一個解決的方法。」(LST-4：38)

(四)專區內較易找到符合自己情緒的書，如EPC-3所提及的內容：

「當有需要時就可以先去專區找、專區看，就像是已經有人幫忙整理好將相關的書籍放在一起，所以也比較容易從這邊找到符合自己的書。」(EPC-3：24)

(五)專區館藏限館內閱讀，提供讀者使用的機會，如MS-4所言：

「我覺得這是很好就是至少我可借到，我剛才說到借不到書的情況，至少它在館藏裏面，它不外借，這樣可以直接在館內閱讀它。」(MS-4：22)

有2位受訪者表示設立專區對他們在找尋療癒圖書是不太會有幫助，認為專區圖書的排放方式仍以索書號排列，查尋上仍與一般架上書一樣，所以對找尋療圖書幫助有限，如pLST-4所言：

「專區的排法還是按照索書號排，所以與找外借的書好像是一樣，一定要知道這本書存在這個專區才會來看，所以對我的幫助還是有限。」(pLST-4：16)

三、大學圖書館設置發展性書目療法服務專區的需求性

為研究大學圖書館設置發展性書目療法服務專區的需求性，本研究特別針學生情緒不佳時是否會使用發展性書目療法服務專區及大學圖書館是否有需設置發展性書目療法服務專區等二方面進行探討。

DOI:10.6814/NCCU201900371

(一)學生情緒不佳時是否會使用發展性書目療法服務專區

有 16 位受訪者依據自己的使用經驗，表示若遇到心情不好的時候會直接到專區找書。大多數認為本區提供許多療癒圖書，在心情不佳時，可以直接找到適合圖書，如 MS-4 所述。也有受訪者 LST-4 指出本區有放鬆的感覺，可以幫助心情安靜沉澱又可以找尋自己想要看的書。此外，受訪者 pEPC-3 亦提到知道專區所提供的服務,同時環境舒適又有適合的圖書,所以會常來使用。

「因為那裏感覺是一個大寶庫會有我想要很多的書，所以有的時候掃一排過去看到那一本書……，然後可能就坐 15 分鐘或是半小時。」(MS-4：24)

「因為我覺得這區很放鬆，我覺得人遇到一些煩惱及困擾是需要沉澱的，所以我每次到這邊就會有種安靜沉澱的感覺，然後你可能轉過頭就看到書了，所以可是試著找找看有沒有自己想要看的書。」(LST-4：40)

「因為知道圖書館有提供這個服務，所以比較會常來，來的原因是因為有書及環境舒適。」(pEPC-3：18)

有4位受訪者表示若遇到心情不好的時候不會直接到專區找書。受訪者LST-3b提及心情不好會先上網或找朋友聊天，但不會先去專區找書。受訪者EPC-4a認為專區位處太偏非使用動線上,所以進館後會直接去一般書庫區心理類號的架位找書。受訪者MS-3提及心情不好不會來專區找書，而會在專區放空。

「如果我情緒不好的話，我第一個應該不會直接先去找書，我應該會先上網，或者是跟朋友聊天，或者是跟家人溝通。」(LST-3b：24)

「我覺得專區最主要因為它比較邊疆，不是我主要的動線，……有時候可能在圖書館讀書讀累了會走一走，也可能那陣子有比較低潮，我就會晃去心靈類那邊書架，然後看到什麼我就隨便拿一本來看。」(EPC -4a：42、46)

「我不會來這邊找書但是我會去這邊放空，因為我覺得這邊的環境比較像是密閉，可以讓自己獨處。」(MS-3：26、28)

DOI:10.6814/NCCU201900371

(二)大學圖書館是否有需要設置發展性書目療法服務專區

本研究結果全數受訪者均認為大學圖書館有需要設置發展性書目療法服務專區，其原因分述如下。

1.可提供學生自我療癒及自我照護的服務區域

受訪者表示學生遇到情緒問題很多,可透過閱讀處理自我情緒的問題，所以認為大學圖書館是可以設置發展性書目療法服務專區，如pEPC-3、SE-2b、EPC-4b所言：

「我覺得可以設立，因大學生遇到狀況是很多，可能不知道要找尋什麼管道去協助自己，可以透過自己先處理，自己沒有辦法處理，就可以去找諮商中心，自己處理就是自己看書。……在書上從別人的故事中找到一些共鳴，看到他怎麼做，知道自己可怎麼調整，看到他怎麼做也可以成為我的一個借鏡。」(pEPC-3：20)

「透過讀書用閱讀治療的方法，也許是有一些小問題，他可以透過這個方式，自己做些諮詢，自己就可以幫自己做一些瞭解及自救。」(SE-2b：22)

「我覺得滿有需要的,現在的大學生有情緒狀況的應該為數不少,但同時，大家又都滿懶得去花時間，可能不會去試探喜歡看的書籍是什麼類型，那如果能夠直接幫他們整理好一個專區，告訴他們假如需要紓壓的時候，或許可以來這個專區看一看有沒有你喜歡的書籍，他們的使用率應該會高很多。」(EPC-4b：18)

2.作為學生心靈預防保健及增能區域

受訪者提及設立專區可以吸引學生使用,幫助學生作為情緒修護的增能區，如EPC-3所提之內容：

「現在大學生也蠻多不同的議題，可能是心情上、情感上等等，所以當有這樣的專區，會很吸引大學生應該可能走過、路過都會想過去翻翻看，平常看那些書就可以幫助增能，雖然還沒發生什麼事情或是還沒心情低落，但是可以先增加自己的能力。」(EPC-3：28)

DOI:10.6814/NCCU201900371

受訪者表示設立發展性書目療法服務專區，是可以讓情緒獲得舒緩，如MS-4、CL-4a所言：

「原因是致少有個地方讓我們每天心靈休息的地方，對除了自己課業上想要找書以外，我們在煩悶的時候可能就會想要一個地方靜一靜，會讓自己心靈上充電的地方，然後那個地方就像是自己家很隨意的在那邊看書。」(MS-4：30)

「大學生會遇到煩惱真得很多，而且已經快接近成人了，就是要出去工作，有一些心情需排解的部分，我覺得真得需要用看書方式讓大學生療癒自己，雖然說每一個人發洩情緒的方式不一樣，可是你有設置這個專區可以讓有需要的人需要的時候可以去這邊看。」(CL-4a：28)

3.減輕諮商中心負擔

有受訪者表示可以依情緒輕重採取不同處理方式，成立發展性書目療法服務專區，以減輕諮商中心的負擔，如EPC-4b所言：

「每一個有情緒狀況的學生都會想要往諮商中心尋求協助，或是狀態是屬於輕微的，適當的紓壓就能夠成功緩解，那諮商中心所針對的對象應該會是比較嚴重一點的學生，假如能夠自己幫自己紓壓或是自我輔導，一方面可以減輕諮商中心的業務負擔，另一方面，能夠學會自我紓壓的方式，對他們的未來會是一件有幫助的事情。」(EPC-4b：20)

4.具有隱私性，不用與人交談

亦有受訪者表示對於不願意與人交談者，可利用發展性書目療法服務專區所提供服務使心情緩和，如pLST-4、LST-3a所言：

「有些人不想跟別人說話，不想跟別人談心或者找諮商中心，所以只能透過自己看書的方式，就需要利用專區。」(pLST-4：20)

「有些人可能會不想去面對人，不想去跟人家交談，會怕可能大家都知道我現在心情不好，那我覺得有這種專區的話，它可以自己藉由閱讀讓自己的情緒緩和下來，圖書館是大家都會進來的，然後你在那邊看書人家也不會特別注意說你去看什麼書。」(LST-3a：24)

DOI:10.6814/NCCU201900371

四、小結

整合以上訪談結果得知，受訪學生找尋情緒療癒圖書的經驗，會考量其省錢、便利性以及可以直接至架上實際瀏覽等因素，多數受訪者表示會利用圖書館館藏資源來找尋適合的療癒圖書，但在利用圖書館查尋的過程，受訪者提及常會遭遇到困難問題計有：書外借預約等候期長、不知如何判斷適合自己情緒的書、書被放錯架位無法找到，或是不清楚圖書館擺放規則等。對設置發展性書目療法服務專區對找尋療癒圖書的幫助上大多受訪者持肯定的態度，有受訪學生提到將療癒圖書集中在一起，可縮小範圍，提供明確的查尋方向。亦有受訪者提及專區的書上貼有心靈啟發作用，提供使用者找尋療癒圖書之線索。更有受訪者表示專區設置提供一個可以放鬆心情又可以找到解決方法的地方。又有受訪者提出設置專區比較容易找到符合自己情緒的書。另有受訪者認為專區提供不外借的服務，至少在館內可以閱讀到需要的書。

在針對學生情緒不佳時是否會使用發展性書目療法服務專區進行研究，受訪者依據自己的使用經驗，大多數受訪者表示若遇到心情不好的時候會直接到專區找書，其原因為本區提供許多療癒圖書，在心情不佳時，可以直接找到適合圖書。也有受訪學生指出本區有放鬆的感覺，所以來專區可以將心情安靜沉澱又可以找到自己想要看的書。另有學生提到專區有舒適的環境及療癒圖書，又瞭解專區的服務功能，所以情緒不佳時會常來使用。此外，對於大學圖書館是否有需要設置發展性書目療法服務專區，獲得全數受訪者肯定的回應，受訪者認為設置專區是可提供學生自我療癒、自我照護、心靈預防保健及增能區域，可作為學生心靈休息的地方，同時圖書館的書目療法服務專區具有隱私性，學生可透過圖書舒緩情緒，不用與他人談心。此外，有受訪者表示專區可協助學生自我紓壓及自我輔導情緒問題。因此，認為大學圖書館設置發展性書目療法服務專區是可以減輕學校諮商中心的負擔。

DOI:10.6814/NCCU201900371

第三節　大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議

清華大學南大校區圖書分館為能蒐集適合自我情緒療癒的閱讀素材，並提供讀者釋放情緒壓力的區域，特於 2008 年成立發展性書目療法服務專區並命名為「心靈驛站」，使學校師生可透過閱讀專區的圖書得到認同，進而產生淨化及領悟，協助紓解情緒與壓力，成為全校師生心靈療癒的空間。在專區內蒐集逾 1 千本以上適合學生情緒療癒的圖書，蒐藏圖書的種類包括小說、繪本、詩、散文、傳記、自助書等。此外，另請學校教育心理與諮商學系的學生閱讀本區典藏圖書後，撰寫出情緒療癒圖書解題書目(含圖書簡介及心靈啟發的資料)，刊登在療癒素材網路平臺(心靈驛站讀書心得分享部落格)上及摘錄心靈啟發內容張貼在書的封面上，以利學生查尋參考。本研究為了解大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區的使用心得及建議，特歸納四部分進行探討，第一部分為大學生對所圖書館施行發展性書目療法服務專區的使用經驗；第二部分是大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區設備及環境的建議；第三部分為大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區圖書典藏方面的建議；第四部分是大學生對圖書館推廣發展性書目療法服務的建議，詳細內容進一步說明如下。

一、大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區的使用經驗

大學生對圖書館施行書目療法服務專區(以下簡稱專區)的使用經驗由最常利用專區做什麼活動、專區對情緒的影響及專區使用圖書經驗等三方面進行探討，茲進一步詳述如下。

(一)最常利用專區做什麼活動

在分析訪談內容發現受訪者常利用專區做的活動有休憩/心靈沉澱、

DOI:10.6814/NCCU201900371

看書、及做作業/打報告。

1. 休憩/心靈沉澱

有 15 位受訪者表示常在專區做的活動就是休憩/心靈沉澱，受訪者提及會在空堂或等人的時間，利用專區作為自己休憩的場地，因為專區環境安靜舒服適合短暫休息，使心靈沉澱，如 SE-2b、EPC-3 所言。受訪者 SE-2a 提到專區有家的感覺，很放鬆最常作為自己休憩的場所。

「最常就是在這邊趴著休息，但休息起來就看到這邊有一些書就會想要再看一下。」(SE-2b：24)

「因為併校之後午間休息的時間變長，所以吃飽飯可能就會先過去這邊待著，或是有空堂的話，也會在這邊等待上課時間的到來，因為沒有住在學校宿舍，所以這是一個還不錯的短暫休息地方。」(EPC-3：30)

「最常做休息，我覺得放鬆除了沙發很舒服外，就是整個的感覺，其實蠻像在家裡。」(SE-2a：22)

2. 看書

受訪者中有 14 位表示常利用專區進行看書的活動，如 pLST-3 受訪者會找一個舒服的位置，坐下來看書。MS-4 受訪者提及會隨機看自己想要看什麼，利用短暫時間找尋自己心靈啟發的文字。ECE-3 及 EPC-2 受訪者表示進來專區看繪本，利用短時間閱讀以放鬆心情。

「我最常來這邊，就是找一個舒服的位置，然後坐下來安靜地看書。」(pLST-3：22)

「我通常來到這邊可能想要就是隨機看看自己想要看什麼書，就是有點像是抽籤的觀念，就今天可能隨便選一本，坐可 10 分鐘到 20 分鐘這樣子，然後看一下裏面有什麼內容，會是截取某一段話對自己有什麼幫助，因為我覺得既然都成為一本書，他應該會有句話幫助你。」(MS-4：32)

「在專區會翻翻繪本，比較少會閱讀厚厚的書。」(ECE-3：26)

「課堂間空檔來專區……，會看繪本，因為我覺得就是時間很短，就可以

DOI:10.6814/NCCU201900371

稍微看一本繪本，然後放鬆一下。」(EPC-2：24)

3.做作業/打報告

有 2 位受訪者表示常利用專區打報告如 MS-3 所言：

「比較多是自己讀書或者是說約同學來打報告。」(MS-3：32)

(二)專區對情緒的影響

本研究有 18 位受訪者表示在專區有心情放鬆的感覺,受訪者 SE-2a、EPC-4a 覺得沙發舒服環境安靜，同時有書在旁邊令人心情放鬆。受訪者 LST-3b 及 AS-4b 認為專區的位置與閱覽區分開有令人情緒放鬆的感覺。

「沙發很舒服外，就是那整個的感覺像在家裡……，他會像是家裡有很多書,就是你在很多書旁邊你的心情會很好的,對有讓我心情放鬆的感覺。」(SE-2a：22)

「沙發是就是很舒服，然後又都是書，然後人比較少，然後我覺得就是安安靜靜的，而且有書，就讓你有沉穩放鬆一點的感覺。」(EPC-4a：53)

「不知道是不是因為這邊位置的關係，就是比較獨立出來吧，就比較沒有像到圖書館別的區，好像看到很多學生在那邊用功那種有壓力的感覺。」(LST-3b：36)

「就是還蠻安靜、蠻舒服的，就是在氣氛上，樓上閱覽區看書的氣氛就給人有一點壓力,感覺每個人都好像在拼,在這裏的話就是感覺就比較放鬆。」(AS-4b：28)

有 2 位受訪者表示專區位置位在閱報區旁及樓梯旁,人來人往會讓人情緒緊張如 pLST-4、LST-3a 所言。

「我覺得樓梯常常有人上上下下，會讓人有些緊張。」(pLST-4：24)

「我覺得是其實是不太有放鬆心情，我可能就是因為坐在那邊然後其實是大家會有些在看報紙，然後有時候就會注意到有人這樣走過去，有人怎樣反而會讓我自己更緊張。」(LST-3a：28)

DOI:10.6814/NCCU201900371

(三)專區使用圖書經驗

本研究分析顯示受訪者在專區使用圖書經驗可由使用過何類型圖書、專區印象深刻的一本書等二方面進行探討。

1.使用過何類型圖書

在分析受訪者使用過專區典藏的圖書類型，結果為自助書類有 12 位受訪者曾使用過，繪本有 9 位受訪者曾使用過，小說類有 8 位受訪者曾使用過，散文有 2 位受訪者曾使用過，自傳類有 1 位受訪者曾使用過。

有受訪者表示專區看過圖書類型很多，不一定有情緒問題才會來看，有時只因被書名吸引，但看完卻能給自己一些啟發，如 pLST-3 所言：

> 「就是在這邊看過蠻多類型的書啊像是小說類，自傳，自助類都有，然後我覺得對情緒問題，看完之後可能會有一些想法；也不一定是因為有情緒問題才會來這邊看，有時候只是對這本書名很有興趣，然後看完之後就發現也蠻多點自己都沒有想到，但是書裡面有講到，然後就會回想以前發生過的事情，然後就會覺得跟書裡面講的一樣，就心裏有點觸動。」(pLST-3：26)

有受訪者表示會傾向看圖案較多，文字較少，看起來比較輕鬆，如 EPC-2 所言：

> 「在這個地方我不會拿一整本厚的小說，或者是很厚的書，我比較傾向看一些圖案多一點，文字少一點的書，對我來說看那些比較放鬆，不像看小說，就是你還要花心力去理解裡面的內容。」(EPC-2：28)

受訪者 pEPC-3 認為看繪本、心理勵志及小說類的圖書會讓人心情平靜，易找到解決問題的辦法。

> 「大部分都是看童書，心理勵志書，或是小說這三類，看那些書心情比較平靜，透過閱讀之後冷靜下來，使自己能想辦法解決事情。」(pEPC-3：24)

DOI:10.6814/NCCU201900371

2.專區印象深刻的一本書

本研究經由受訪者回想在專區看過的書中，分享一本令人印象深刻的情緒療癒圖書，並藉由分享內容以探究使用專區療癒素材對受訪者在生涯規劃、自我認同、家庭關係/人際關係/感情的問題及課業問題等情緒問題上的幫助。

(1)生涯規劃的情緒問題

a.受訪者 MS-4 閱讀專區的心理自助書《一百歲的人生戰略》後，對於自我人生的生涯規劃產生啟發。受訪者由書中內容對照自己的現實狀況，體悟在 20 歲以後人生規劃上應如何安排，同時對於閱讀自助書對自己的情緒幫助，得到一些感受，所言如下：

> 「是 1 歲到 100 歲人生規劃，然後大概瞭解一下人生那麼短，知道自己已經扣掉 20 歲，就算到 80 歲，還 60 年的時間，就可以知道我大概可以做什麼，讓自己對未來的生涯規劃可以先做安排，看完了之後對你的情緒問題有什麼幫助，就大概知道自己可以往那邊規劃或是發現自己還沒有想到部分，就是從書中所說的可能是技巧及方法，讓我有一個 SOP 的方法讓我依循去做。」」(MS-4：34)

(2)自我認同的情緒問題

a.受訪者 LST-3a 閱讀專區的心理自助書《接受不完美的勇氣》後，獲得自我認同的啟發。受訪者藉由書中的內容獲得領悟，不要妄自菲薄，其實自己也有可取之處，所述如下：

> 「這個書就是會告訴你說，其實沒有一個人是真的那麼完美，只是它的缺點你看不到，你總是看到別人的優點，然後你就放大別人的優點，然後又放大自己的缺點，就感覺得自己很不值或是怎麼樣。」」(LST-3a：32)

DOI:10.6814/NCCU201900371

b. 受訪者 CL-4a 看過勵志小品散文《親愛的女生》，獲得自我認同的啟發。受訪者由書中內容對作者的經歷過程及生活態度成為自己學習的對象，藉由書中的內容，給予自己更多的想法，作為女生應該不要被外界的框架限制住，應勇敢地去調適自己，擴充自己的生活，所述如下：

「親愛的女生，這本書的作者叫做楊雅琴，他是一本很女性的一本書，告訴女性要如何調適自己，還有怎麼去生活，然後我覺得這本書真的很棒，因為我覺得在我生活中很多時候女生都是被壓抑的，可是他那本書告訴我說，我可以怎麼樣去做自己，怎麼樣可以去擴充自己的生活，去學習，他後來又生了二個小孩當了媽媽，當了媽媽又有什麼改變，我覺得可以作為一個學習的對象。」(CL-4a：42)

c. 受訪者 ECE-3 看過繪本《你很特別》，獲得自我認同的啟發。受訪者透過書中內容去探究自己的內心想法及感受，藉由書的主角的經歷，獲得領悟，要相信自己的能力，重視自己的感受，所述內容如下：

「其實我在裏面找到很多，我自己都不敢探究的自己，例如我很担心別人看我的觀感，或者是我給別人什麼樣的感受，我自己都會去猜測，然後就覺得很疲憊。這本書就會覺得，我好像不用太在意別人的眼光，也不要講那麼極端，或者是在想到別人之前，應該想到自己的感受，而不是別人的感受更優於我，或者是要對自己更有信心。」(ECE-3：32)

d. 受訪者 CL-3 看過心理自助書《心上的刺青》，得到自我認同，重新獲得能量。受訪者由書中體悟到要激勵自己，把書中最鼓勵你自己的那句話記在心裡，給予自己正向的能量，所述如下：

「心上的刺青，因為它就是在激勵人要相信自己。有時候我會不太相信自己可以做到什麼事，就是覺得自己好像沒能力，但是看了這本書，因為它是在激勵自己，激勵別人說你要相信自己，然後把最鼓勵你自己的那句話記在心裡，我就覺得這本書有讓我重新產生能力及能量。」(CL-3：44)

DOI:10.6814/NCCU201900371

(3)家庭關係/人際關係/感情的問題

a. 受訪者 AS-4a 讀專區的繪本《壞心情》後，獲得人際關係之間的啟發。受訪者藉由書中故事的內容，對應到自己的言行上造成別人情緒的影響，透過繪本的故事領悟到，言語之所以會影響別人的情緒，或許是因為每個人解讀言語內容不同而造成的，因此體悟言語對情緒問題，進而懂得如何排解，所述如下：

「我就覺得那本童書還滿特別的，所以我就翻開來看，這本的繪本，告訴你情緒它其實是無形的，然後你也摸不到他，別人對你講的一句話可能都會影響到你的心情，然後你要怎麼排解，所以其實看了這本書以後，就會發現如果我是一個完全不懂的人，不懂的人話，我可能就會在言語上面，也會造成別人情緒上面的問題，然後甚至這就是我們說的語言霸凌，例如有時可能不小心弄到別人，可是旁邊的人，就說你就是故意，說你沒良心什麼的，而使那個小朋友覺得很難過，因為他其實不是故意把他弄倒，或者是說你一句不小心說出來的話，你說這個人的捲髮我很喜歡，可是站在旁邊的好朋友就覺得，難道我直頭髮不好看，那個捲頭髮的才是漂亮的，就覺得好像應用在生活中可能就是你隨便講出一句話，可能你身邊的人都有其他的想法，都有其他的遐想，就覺得你這句話是不是話中有話，是不是你不喜歡我這樣子。所以其實看那本童書之後我覺得他畫得蠻好的，就是可以講中一些可以反映到現實生活的事情所以印象還滿深刻的，看完之後你會覺得生活上好像也很常發生這些事情。」(AS-4a：36)

b. 受訪者 SE-2b 讀專區的繪本《開往遠方的列車》後，獲得人際關係之間的啟發。受訪者由繪本的故事內容，檢視自己所面臨的問題及遭遇，並重視詮釋及定義自己的人生，週遭遇到人，也許不是你原先設想及期待，但也許是人生命運的安排，我們要接受事實，坦然面對，所述如下：

「開往遠方的列車，他讓我印象深刻，我讀一讀就會覺得這故事好感動，讀一讀有一種覺得好像我們的選擇有時候也是被決定的，可是我們在被決定了這個過程中，可以對我們的人生也需要重新去定義，重新去詮釋，然後怎麼去接納事實，然後其實你會發現就算撐到最後，也許這個人原本不是你設想中的人，他也不是你想像中那個設想的人，但是在這個時刻你們遇到，你就這樣選擇了，所以我就覺得好像我之前有一些困惑，有些生活

DOI:10.6814/NCCU201900371

中比較不滿意的東西，讀了就有一些啟發，讀一讀覺得很感動有掉一點點眼淚。」(SE-2b：30)

(4)課業問題

a. 受訪者 EPC-2 閱讀專區的繪本《謝謝妳，成為我的媽媽》，獲得工作/課業問題的啟發。受訪者由繪本的故事內容，看到作者是喑啞人士努力成長的過程，而反思自己現狀，體悟到自己有健全身體，與故事中的主角相比，更應該克服障礙努力往前，所述如下：

「內容是在講是一個韓國的插畫家，他自己好像是不會說話，還是聽不到，他是喑啞人士，然後他就是在講他媽媽的故事，從他出生然後診斷之後發現他好像有這些缺陷，可是他媽媽還是非常照顧他，然後帶他去上學，但被老師說，你這個孩子不適合一般學校，需要到聾啞人士特殊教育學校，求學過程媽媽一路陪他，到現在成為插畫家，這樣的心路歷程，他說這本書要獻給他媽媽。他的插畫蠻令人印象深刻的，然後看完其實還蠻感動的，我覺得說，今天我是一個健全的人，身體上沒有什麼太大的缺陷，他如此還這樣子努力，我覺得其實我也可以，對我來說那本書算蠻勵志的，就是非常有感觸 」。(EPC-2：30)

b. 受訪者 EPC-3 閱讀專區的小說《牧羊少年奇幻之旅》，獲得工作/課業問題的啟發，受訪者表示自己的情緒問題，看勵志的書覺得負擔太大，會利用小說的故事隱含的話語或主角的體驗，獲得自己正向的力量，並將書中的一句話「如果你真心想做一件事情，全宇宙都會來幫助你」深植心中，成為自己努力的力量。

「牧羊少年奇幻之旅，看那本書的時候也是一種增能吧！其中印象很深刻的一句話是：如果你真心想做一件事情，全宇宙都會來幫助你，就有點像是放在心裡面，當遇到事情時就會想到那句話，雖然是一本小說，但裡面的一些話可能可以成為我力量的支柱，因為如果在平常去看那種很勵志的書，好像又有點負擔太大，所以在平常的時候可能會看一些小說，但其中隱含著令我印象深刻或可以幫助我的話語、主角人生體驗等」(EPC3：34)

DOI:10.6814/NCCU201900371

二、大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區設備及環境的建議

圖書館設置發展性書目療法服務專區，其設備擺設及空間安排應有別於其他的閱覽區域以吸引讀者使用，同時更能帶給讀者一個親切及舒適的環境氛圍，以達到放鬆情緒及心理療癒的效果。清華大學南大校區圖書分館所設置的發展性書目療法服務專區(心靈驛站)，為有別於其他閱覽區域，其位置是設在圖書館一樓最角落的區塊，與閱報區以半玻璃牆作為區隔，專區旁有一個樓梯可通往工作人員二樓辦公區。本區色調是以黑白為主，牆面全部為白色，座位為黑色的皮製沙發，配上幾個圓形小茶几，櫃子以白色為主黑色為邊櫃的木製書櫃，燈光是白色日光燈，且角落利用吊燈改善照明。為瞭解大學生使用專區之後，對專區環境及設備的建議，特針對專區色調、桌椅設備、地板、裝飾用品、空間位置、香氛、音樂、燈光及座位安排進行探討如下。

(一)專區色調

有關色系的調查結果又可分為 1.暖色系的牆面、2.壁貼增添愉悅的氣氛、3.沙發改成淺色系或暖色系顏色三種情況，如下所述之。

1.暖色系的牆面

有 7 位受訪者提及可以將牆面漆成暖色系，認為顏色可以為淺黃色、淺橘色或淺粉色，如 EPC-4a 及 ECE-3 所述：

「如果感覺可以漆一點暖色系的顏色，可能淺淺的黃色之類。」(EPC-4a：80)

「牆壁感覺有一點冷，牆壁可以漆成淺黃色，牆壁上可以用一些可愛的壁貼，就不用去改刷油漆了，增加一些豐富性。」(ECE-3：46)

「整個顏色佈置的顏色偏暖色系或是粉色系的，暖色系就溫暖，粉色系就少女心爆發。一進去那邊會讓你覺得回到自己家的感覺，我覺得要嘛很溫馨，不然要嘛，你會覺得非常開心，因為那是你非常喜歡的氣氛。」(pEPC-3：58、60)

DOI:10.6814/NCCU201900371

2.壁貼增添愉悅的氣氛

有受訪者表示牆面可以貼上一些壁貼，使人感受到空間愉悅可愛的氛圍，如 LST-3b 及 EPC-2 所言：

「我覺得牆上面可以放什麼畫之類的，因為我覺得整體來說好像有點太單調及太白，如果我們可以貼一些壁貼，就覺得蠻可愛的 。」(LST-3b：52)

「我覺得牆壁的顏色調整比較柔和一點的顏色，或者是可能加一個壁貼或一個小插畫之類的，讓人家一進來就知道這環境是非常舒服的，可以讓人放鬆的。」(EPC-2：44)

3.沙發改成淺色系或暖色系顏色

有 5 位受訪者提出可以將沙發改成淺色系或暖色系，提及可以改變的顏色有橘黃色、淺黃色、淺粉色、淺藍色及蘋果綠，如 LST-3a、CL-4b 及 LST-3b 所言：

「椅子是黑色的，我覺得就是比較普通一點，因為我有去過諮商中心，就發現他們那邊配色都還蠻粉嫩的，都是粉藍、粉紅色或是粉橘的、粉黃色，就是會粉粉的感覺，進去是會很放鬆。」(LST-3a：54)

「我喜歡簡單，沙發的部分可以用淺黃色、淺粉紅色、淺藍色。」(CL-4b：76)

「我覺得現在那個沙發顏色太單一了 就是可以有兩種顏色這樣搭配，如果牆面或者是沙發的色系，改成比較是粉色系、暖色系，像是沙發可以為蘋果綠。」(LST-3b：54)

有受訪者表示淺色沙發維護上比較困難，所以認為沙發仍維持黑色比較好，如 LST-4 所言：

「換顏色就很容易髒，還是不要換顏色好了，換了一個淺色，它容易髒，觀感也不好，就可能比較少人會來。」(LST-4：68、70)

(二)桌椅設備

桌椅設備建議主要為 1.桌子要符合人體工學，需調整桌子的高度及

DOI:10.6814/NCCU201900371

尺寸，2.增添懶骨頭座椅二種。

1.桌子要符合人體工學，需調整桌子的高度及尺寸

有 6 位受訪者表示目前專區所設置的小桌子，太低或太小，使用上較為不便，如 CL-3、SE-2b、EPC-2 所言：

「桌子有點矮，就有點不符合人體工學，就比如說有些人可能就習慣這樣看書，但是桌子很矮，就變成一定要拿在手上看，就是不方便。」(CL-3：78)

「中間的桌子好像不是很好用，有一點小有一點矮，就是放筆電沒有很好放，然後如果你腳想要放那邊，好像沒有地方放，會有一點不自在。」(SE-2b：38)

「我覺得桌子椅子那個高低的配置上，覺得桌子都偏低，譬如就有時候看書的時候，有的書比較大本，有的比較厚，有時候拿到手上手會酸，我想要放在桌子上去看，可是桌椅的高度是一樣的，所以我放在桌上我要駝背看。」(EPC-2：44)

2.增添懶骨頭座椅

有 5 位受訪者認為可以將地板改成木質地板並增添懶骨頭座椅，給人有慵懶舒服的感覺，如 ECE-3：46、LST-3b 所言：

「我喜歡木質的地板，有懶人枕頭可以躺在上面。」(ECE-3：46)

「可以做木質地板，然後大家要脫鞋進去，可以坐在地上，或放懶骨頭，我都覺得蠻好的。」(LST-3b：56)

(三)地板

有 7 位受訪者表示可以將地板改成木質地板，有 2 位受訪者認為可以將地板改為地毯。受訪者 CL-4a、EPC-4a 及 AS-4b 提及地板的改變，會使空間有舒適、溫暖的感覺。受訪者 LST-3b 表示鋪上木質地板可以方便讀者利用小角落成為自己個人小空間，坐在地上閱讀書籍。

「那邊其實可以鋪地毯，那邊鋪地毯加上一些抱枕，但玩偶覺得不用，是

DOI:10.6814/NCCU201900371

抱枕坐在那邊可以抱著休息，地毯的感覺比較覺得舒適。」(CL-4a：60)

「那邊地板好像就是淺色的，雖然是淺色的，我覺得如果可以貼那種木皮的，就不一定要真的是木頭木板，可以貼皮就是咖啡色，感覺更溫暖一點。」(EPC-4a：72)

「地板我覺得用木質的會比較好，就是進去可以脫個鞋，比較感覺到溫馨的樣子，就有回到家的感覺，地板也可以用毛毯之類的。」 (AS-4b：60)

「做那種木質地板，然後大家要脫鞋進去，可以坐在地上。我覺得像這區設置比較沒有一種個人空間的感覺，如果是木質的地板，要脫鞋進去，然後大家拿一本書，就可以在自己的小角落翻閱。」(LST-3b：56、58)

有受訪者AS-4a及EPC-2表示鋪上木質地板需加強清潔及維護成本，才可達到隨地坐下閱讀的效果。

「木製地板如果有打掃阿姨幫忙打掃的話，其實那個地板是可以坐的，所以我覺得就不太需要這麼多的沙發，因為其實都可以到處去坐，就像在上面放軟骨頭這樣，隨時進去就有一個位子可以坐。」(AS-4a： 54)

「我覺得地板變成木頭地板會變成比較溫馨，通常在就像是去一般圖書館通常兒童專區也是木地板，那種感覺會不太一樣，可能成本就比較高了。」(EPC-2：44)

(四)裝飾用品

有關裝飾用品有建議玩偶、抱枕與植物等看法。

1.玩偶、抱枕

有9位受訪者提及可以在專區放置抱枕，有6位受訪者提到可以放置玩偶如pLST-3、CL-4b所言。但部分受訪者提到玩偶及抱枕雖有溫馨的感覺，但是還需考量清潔的問題，所以不太贊成放置，如EPC-2、 EPC-3所言：

「我覺得可以放一些溫馨的東西吧，就是放一些小玩偶，大的玩偶抱枕放在椅子上，可能會好一點。」(pLST-3：34)

「可以溫馨一點，不知道圖書館感覺有點舊舊的，用一點溫馨的感覺，諮商中心都有些玩偶，像我家就有小熊維尼之類的，就是可以把玩偶當作一

DOI:10.6814/NCCU201900371

個寄托。」(CL-4b：66)

「抱枕跟玩偶會有一些清潔上面的一些問題，乍看之下會很溫馨，畢竟現實可能很多人抱之類或是沾到一些東西。」(EPC-2：46)

「玩偶跟抱枕的部分，我反而覺得有些人可能會不喜歡，因為太多人碰會覺得比較髒，如果有人比較潔癖可能就不想去碰或坐。」(EPC-3：56)

2.植物

有 8 位受訪者表示可以利用一些盆栽，增添可愛的元素，如 pEPC-3 及 AS-4b 所提：

「應該放一些多肉植物類，植物可以釋放出芬多精，讓自己心情變好。」(pEPC-3：64)

「是可以放一些小盆栽的東西，好像什麼多肉植物啊，就是看起來蠻可愛的。」(AS-4b：54)

(五)空間位置

有關空間位置建議有 1.空間隱密安靜，但較少人使用，需加強宣傳及推廣，2.專區位置要為一個獨立空間，與其他區域作區隔等二項。

1.空間隱密安靜，適合放鬆，但較少人使用，需加強宣傳及推廣。

有 7 位受訪者表示專區的位置太過隱密，不在讀者使用的動線上，較少人走進來使用。受訪者 pLST-3、LST-4 提及讀者通常進圖書館大多直接前往閱覽區，大部分人不會知道在閱報區後方還有專區。受訪者 CL-4a 表示圖書館要多加宣傳專區的服務及功能。受訪者 LST-3b 認為專區的位置較隱密，使用者較少，但專區位置的好處，可以提供讀者一個獨立安靜的區塊。

「我覺得有一個比較不會來這邊的原因，是因為他的位置好隱密，不知道會不會有人不知道這個地方。平常找書都是直接走樓梯上去，那時候看到外面好像報紙區，就不會想到說裡面還會區域可以使用，可能也可以想想看怎麼樣讓更多人知道這一塊。」(pLST-3：34)

DOI:10.6814/NCCU201900371

「我覺得就是設在比較安靜的地方，所以適合放鬆，就大部分的人可能不太知道這個地方，所以他的使用上只有去閱報區那些人，才會去到心靈驛站，或是比較常來到圖書館的，大部分的人一進去就往左邊上去，或是左邊看期刊，好像大部分不知道在閱報區進去。」(LST-4：62)

「覺得圖書館可以再做更多推廣，介紹這是一個怎麼樣的環境，裏面有什麼書，他的特色是什麼，帶給你的幫助是什麼，他藏在閱報區之後，大學生看過去覺得是老人家閱報的地方，就不想要走過去了。」(SE-2a：32)

「我覺得那個位置有它的好處跟壞處，就是好處的話可能就是他比較有獨立的感覺，但是壞處的話可能是設置在這邊可能有些人不會刻意的走過去。」(LST-3b：62)

(2)專區位置要為一個獨立空間，與其他區域作區隔

有受訪者提及專區的後方是通往二樓辦公區的樓梯，需作一個區隔，以免受到影響，如 EPC-4a、ECE-3 所述：

「空間配置那邊的動線，因為還有一個往上的樓梯到辦公室，我覺得如果可以的話可能拿什麼木板把它隔起來，因為那個樓梯就是它的扶手一根一根，整個會跟溫馨的感覺有一點點落差。」(EPC-4a：90、92)

「我覺得心靈驛站應該與樓上辦公區隔開，畢竟那是辦公區，通常樓上都不會開燈，第一次進來的時候都覺得那邊好暗好可怕，我每次進來的時候都覺得那邊暗暗的，我覺得致少要將辦公區隔開。」(ECE-3：46)

(六)香氛

香氛對每個人的感受不同，有部分人建議利用精油，增添環境的香氣，但有部分受訪者保持著觀望的態度，不太建議圖書館使用精油。

有 4 位受訪者提及可以利用一些淡淡精油，增加空氣中心靈調適的氣息，如 AS-4a 所言：

「應該放一些精油 不要太濃的那種，因為怕有些人會覺得太重，就是那種少少的就是淡淡的小小瓶， 然後我就覺得既然它是心靈驛站，有心靈調適的那種感覺，燈光也有了、氣氛也有了、環境也 OK、也有悠閒的感覺，如果再一點點氣味，就增加那個氣氛。」(AS-4a：70)

DOI:10.6814/NCCU201900371

然亦有部分受訪者，表示精油的香味不喜歡或覺得味道太過了，如SE-2b及EPC-2所言。或有受訪者表示精油香氛會令人想睡，如EPC-3所言：

「精油，我覺得這個見人見智，有的人喜歡聞到那個味道，我個人來講沒有很喜歡。」(SE-2b：48)

「放一點精油，這個我覺得不用，來到這裏會有書的味道，其實有覺得這個味道就够了，放精油我覺得太多了。」(EPC-2：48)

「精油香氛會不會太舒服而變的很想睡。但我覺得也許可以試試看，因為蠻特別的，可以試試看，看大家的反應如何。」(EPC-3：60)

(七)音樂

在音樂的播放方面，較多數受訪者會顧及圖書館為安靜的環境，認為播放音樂會影響看書的讀者。但也有受訪者表示可以在專區播放音樂，改變專區的氣氛。

有受訪者中有8位表示不需要播放音樂，有受訪者認為要維護圖書館安靜的環境，如CL-4b所言。受訪者EPC-4a表示播放音樂可能會干擾其他閱讀者。受訪者MS-4認為如果讀者喜愛聽音樂，可以自己戴耳機，用手機播放自己喜愛的音樂。

「有音樂圖書館就顯得很吵，不喜歡。」(CL-4b：82)

「音樂對我來講不是一個很大的影響，因為我會想到說，如果音樂播放的話，有放跟沒放氛圍會不一樣，但是我會想到這裡是圖書館，在這邊放的話會不會影響到來讀書的人。」(EPC-4a：84)

「音樂的話我覺得不太適合，因為它畢竟是圖書館，我想聽可以自己戴耳機聽一點輕音樂，因為我自己會帶戴耳機聽輕音樂，因為圖書館本身就是一個安靜的地方，也怕有些人不喜歡這個音樂反而成會干擾。」(MS-4：66)

受訪者有2位表示可以在專區播放音樂，可以小小聲的播一些水晶音樂，像在咖啡廳的感覺一樣，如CL-4a所言：

DOI:10.6814/NCCU201900371

「其實我覺得可以，我覺得放一些像宮崎駿音樂，因為我自己很喜歡宮崎駿的音樂，然後就是水晶音樂小小聲的，坐在那邊整個就是很像在咖啡廳的感覺，就是會很舒適很放鬆，不一定每個時段都要，可以在某個時段放一下。」(CL-4a：62)

有受訪者對播放音樂的建議，需考量閱讀的素材及類型，若閱讀插圖較多的讀物可能沒有影響，如 EPC-2 所言。也有受訪者提及若要播放音樂可以將區域以隔間方式作為區隔，一區有播音樂，一區沒有播音樂，而二區所典藏的圖書類別也要不同，如 AS-4b 所言：

「音樂我覺得可有可無，每一個人的想法可能不太一樣，但如果有的話會更讓人放鬆，我不太確定會不會影響人在閱讀文字的時候，假如是在看插畫就還好，假如真得在專心要唸一些文字的時候，我覺得會有影響。」(EPC-2：48)

「如果硬要有音樂的話，我覺得可以隔間吧，所以一區是有音樂的，一區就是沒有音樂 ，可能有音樂區域哪裡放書的類別也不同。」(AS-4b：62)

(八)燈光

燈光方式較多受訪者考量光線對閱讀者眼睛的影響，所以表示仍維持現有的燈光設備以白色日光燈為主。亦有少部分受訪者認為黃光會使人有溫暖的感受。另有受訪者在顧及光線及氣氛之下，建議採用黃白光穿插的燈具裝置。

1.使用白光

雖然黃光色系會令人感覺比較溫暖，但有 8 位受訪者表示專區仍維持原有的日光燈，有受訪者表示黃光對看書人眼睛較吃力，日光燈較適合看書的光線如 LST-3a 所言。受訪者 CL-4b 認為黃光色系會太暗給人想睡的感覺。

「我覺得日光燈比較好，因為其實會覺得黃色比較溫暖，但是我覺得黃色照下來，其實對我們看書的眼睛不好，然後看書那個光線，也會覺得有一點吃力，所以我覺得日光燈比較好。」(LST-3a：52)

DOI:10.6814/NCCU201900371

「黃色會讓人很想睡覺感覺，還是用白色的」(CL-4b：78)

2.採用黃光

有受訪者 CL-4a 認為黃色的光線，有別於圖書館其他區域。受訪者 EPC-4a 認為黃色光有放鬆的感覺，會像咖啡廳氛圍。

「燈光可以黃一點，就是鵝黃的那種感覺，因為專區燈光就是一般日光，就像圖書館其他區域一樣，比較普通的白色感覺，所以燈光可以用成鵝黃色。」(CL-4a：64)

「我覺得黃光，會有溫馨的感覺，如要讓我真的很放鬆很放鬆的話，應該就是會像咖啡廳。」(EPC-4a：86)

3.黃光與白光穿插

有受訪者提及可以將部分白光日光燈改為黃光，這樣感覺比較柔和如 AS-4b 所述：

「燈光現在是白燈，不要全白，以黃光與白光穿插，會比較溫暖的感覺，就比較柔和。」(AS-4b：48)

(九)座位安排

在專區座位安排上受訪者提出座位間需要區隔及隔成小辦公室二種建議。

1.座位間需要區隔

有受訪者表示，專區的座位間最好作一區隔，可以提供一個較隱私的個人空間。專區主要提供讀者放鬆情緒或閱讀療癒圖書場所，因此有受訪者 EPC-4b 表示在專區能夠很放鬆，但若有人在就沒有這麼自在。如受訪者 ECE-3 表示在專區閱讀療癒圖書，往往是使情緒尋找發洩的管道，因此容易有衰傷的情緒，所以需要有獨立的座位。

「如果沒有其他人在的時候，是能夠很放鬆。但有其他人在時，還是會為了自己的形象，稍稍沒有那麼自在。」(EPC-4b：24)

DOI:10.6814/NCCU201900371

「我每次需要來看心靈驛站的書時，我都會哭，因為我會忍到不能再忍的時候才會去尋求發洩管道，所以我每次都會哭，可是我不喜歡別人看我哭，所以就會躲起來哭，有封閉的空間比較可以讓我在裏面掉眼淚。」(ECE-3：32)

2.隔成小辦公室

有受訪者表示專區的可以隔出幾個小辦公室，如諮商中心一樣，比較不會受他人的干擾，如 CL-4b 所言：

「我覺得需要設置幾個像小辦公室，你可能心情不好時，你可以進去。……如果你心情不好看到對面的人，心情不好就更不好了；我還是比較喜歡諮商中心那樣子，每間有窗戶啊，可以看得到裡面在做什麼，你不會覺得很奇怪。」(CL-4b：70、74、82)

三、大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區圖書典藏方面的建議

清華大學南大校區圖書分館所設置的發展性書目療法服務專區典藏資料類型以圖書為主，其專區資料整理原則為：1.圖書是以中文圖書分類法分類，依其索書號順序排列在架上，另會挑選部分圖書作為展示書並以 A4 壓克力架展示；2.為提供讀者選書參考，部分圖書請學校教育心理諮商學系學生在全文閱讀後，撰寫情緒療癒圖書解題書目(含圖書簡介及心靈啟發)，並將其部分摘錄列印出來貼於該書封面，作為介紹該書心靈啟發的作用；3.專區均不提供外借，只限於館內閱覽，但會另外典藏 1 本複本書放在書庫中，以供外借使用(于美眞、 張金玲、吳育美, 2008)。本研究瞭解大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區圖書典藏方式的建議，特別針對專區應加強蒐集的圖書資料種類、圖書架上排列方式及呈現、封面張貼圖書心靈啟發的作用以及限館內閱覽政策等四方面進行探討。

(一)應加強蒐集的圖書資料種類

透過受訪者使用經驗及閱讀喜愛，認為專區可多蒐藏的圖書種類，包含有新書、心理方面自助書、生活方面自助書、小說、散文、繪本，此外，

DOI:10.6814/NCCU201900371

有受訪者也建議可以蒐藏影片資料，茲進一步分述如下。

1.心理方面的自助書

有 8 位受訪者表示可以蒐集心理方面的自助書，並認為自助書對他們的幫助蠻大。有受訪者特別指出可以蒐集心理諮商師所出版如何解決心理方面的書，如 pEPC-3 所言。另有受訪者認為可以針對大學生會面臨的問題，多蒐集有關面試、人際關係、生涯規劃、金錢管理的自助書，如 LST-3a 所言：

> 「諮商心理師會去寫一些遇到狀況處理方法，或是接納自己的書，也就是諮商心理師出版如何解決心理問題的自助書。」(pEPC-3：26)

> 「我覺得自助書會蠻有幫助，就是包括那種面試的幾個技巧，或是與同學相處必做的幾件事，就是一些大學生比較可能在他們開始找工作，面試時會遇到那種面試長官，可是我覺得這類書放進來，因為我們就剛開始起步，我會不知道如何下手，至少是一個參考。還有就跟朋友相處，因為大學其實跟高中有點不一樣，大學同學不會主動來找你，因為大家其實都是各活各的，而且沒有住在一起的話，就其實不知道怎麼樣與人相處，……我覺得就是可以設一些書就是告訴你大學生應該怎麼樣跟人相處。還有是未來規劃，當你找不到人生的方向，你未來可以有什麼樣的規劃。也可以有金錢管理方面，因為我覺得大學生的金錢觀，有些人是很好，可是有些人就會覺得說我賺多少就要花多少，或是還沒賺的那麼多，你就覺得我這個月會領多少，我就可以先花這種，我覺得這種金錢觀也可以放進去，讓大家可以知道說，你金錢沒有掌控好的話，你接下來會遇到什麼問題。就是一些比較貼近我們平常生活。」(LST-3a：34)

2. 小說

有 4 位受訪者表示可以多蒐集小說，因為小說是有故事劇情，對學生來說最有吸引力，如 EPC-4b 所述。也有受訪者特別表示在專區要添購科幻小說，因為透過閱讀科幻小說容易使閱讀者進入奇幻故事情節中而暫時脫離現實壓力，如 AS-4b 所言。還有受訪者指出可以多蒐藏愛情小說，因為大學生常遇到愛情問題，經由小說的情節可以找到一些體悟及解決的方

DOI:10.6814/NCCU201900371

法，如 AS-4a 所言：

「我覺得小說類對學生來說是最有吸引力的，因為是有劇情的，大家一般的接受度也比較高。」(EPC-4b：30)

「我個人是比較喜歡科幻小說，可以多蒐集科幻小說，看科幻類小說會讓人跑到那個文字裡面，然後去天馬行空的想，就會忘記現在的壓力」。(AS-4b：36、38)

「其實我身邊很多人很喜歡看小說，甚至會去買愛情方面的小說。我覺得還蠻適合大學生的。就像我那時候失戀，我就會覺得小說裡面有一些情節，曾經跟我發生的情況好像，我在猜可能那些很喜歡看小說的人，他會因為看到裡面有些情境，跟平常生活發生的情境可能有些類似，所以可能可以從中去找到解決問題的方法。」(AS-4a：38、40)

3. 詩、散文、繪本

有些受訪者表示可以多蒐集詩、散文及繪本，因為這三類圖書較能利用短時間閱讀，讓人很快進入情境，獲得情緒上舒緩的感覺，如 SE-2b 所述：

「我會覺得詩跟散文和一些繪本可以多一些，因為我覺得在大部分時候，如果只是短期在心靈驛站使用，其實很難把一本書整個看完，所以我覺得詩跟散文和繪本比較容易，就是很快讓人可以進入一個情境，很快的可以得到些舒緩的感覺。」(SE-2b：32)

有些受訪者提及專區詩及散文類的圖書較少，而有些人會利用詩和散文的意涵去療癒自己，因此可以多蒐集，如 EPC-3 所言：

「因為有些人可能是透過詩的意涵去療癒情緒、心靈，但是這一類的書剛好心靈驛站又比較少，像我知道的是，有些中文系的同學他們會透過詩跟散文去療癒自己，並且有一些體悟，所以我覺得可以放一些詩和散文。」(EPC-3：36)

4. 各類新書

有 2 位受訪者表示專區蒐藏書的類型很廣泛也很齊全，可以繼續蒐藏新書，如 pLST-3。也有受訪者認為可以由排行榜中挑選新書，如 MS-4 所

DOI:10.6814/NCCU201900371

述：

「我覺得這邊的書，類型都很廣泛也蠻齊全，因為我看過不管是家庭、親情及友情或是愛情，可以作為自己處理情緒問題的療癒素材有蠻多，我感覺很多種類，我都有看過，蠻豐富的，所以我覺得類型是夠了，就是多買一些新的圖書。」(pLST-3：30)

「排行榜的書，因為我自己找書通常也會先看排行榜有什麼，再看裏面有我興趣的，所以應該大部分可以打中我要的書。(MS-4：40)

5.影片

有受訪者提及專區不僅蒐藏圖書，也可以蒐藏一些影片，讓學生可以借影片在心靈驛站現場觀賞，如 SE-2a 所述：

「那我覺得說不定可以再設一櫃就是影片，因為這邊圖書館也是有影片及電腦，可以讓他們去借片子，圖書館這麼近可以去借，一個下午沒有課的時候就去借在這邊看。」(SE-2a：28)

(二)圖書架上排列方式及呈現

在圖書架上排列方式及呈現之研究結果，歸納出療癒圖書在專區排列方式及架上呈現方式等二項建議，茲分述如下。

1.療癒圖書在專區排列方式

對於療癒圖書在專區排列方式，大多數受訪者提出依情緒困擾的議題排列，也有少部分受訪者提出依圖書分類法排列。

(1)依情緒困擾的議題排列

有 17 位受訪者表示專區的圖書，依據情緒困擾的議題分類排列，使用者可以直接至專區，依據自己情況找尋適合的療癒圖書，如 pLST-4、EPC-4a、LST-3b 所言。有受訪者表示可以利用分區的方式，依情緒困擾的議題，分成愛情區、金錢區以方便讀者縮小範圍，找到適合的療癒素材，如 AS-4a 所言：

DOI:10.6814/NCCU201900371

「我會覺得說按照情緒問題來分類比較好，因為變成我不知道那什書適合我，來這個專區找書，我現在面臨的是愛情問題，就剛好有一個愛情專區可去那邊找書，如果是按照分類號的話，變成我要先上網找，確定那裏有這本書再去那邊拿書。」(pLST-4：32)

「因為就可以一來就看到自己比較有興趣的書，或是自己剛好遇到有那一類的問題的時候就可以去專區，比較好幫助我們選書。」(EPC-4a：66)

「我覺得需要，因為這樣子如果你要找書的話，我覺得會更快速 更能夠更可以很快瞭解。」 (LST-3b：46)

「我覺得如果說直接按情緒問題分區，比如說愛情區、金錢區、情緒區、心情區這樣分類的話，在那區不用按照順序知道那本書所處的位置，比較容易找到你要的書，覺得就是按照我現在所遭受到問題縮小範圍的去找書，然後找到我想要看的書。我這個人比較懶，我覺得這樣好像比較方便。」(AS-4a：42)

但也有些受訪者提出執行面上會遭遇到讀者取書顧慮及小說等素材之類別難以界定的問題。

a. 讀者取書顧慮問題

有受訪者認同依情緒困擾的議題排列的好處，但擔心這樣的排列方式，讀者在取書時，會顧慮在場的其他讀者，怕自己情緒問題被他人看到而不敢取書，所以建議情緒困擾的議題分類，僅以網路書單方式呈現以供讀者參考，而實際架上仍以圖書分類法分類排列，如 SE-2b 所言：

「我會覺得有這個分類會不錯，就是可以很直接的知道需求是什麼。只是我就想到會不會有人，看到這個會有一種抗拒感，擔心的是比方說，他會想說那個區是公共空間，要去拿那本書，如果同時有其他人在場，他會不會覺得自己感情挫折才拿愛情問題，所以反而有一點點負面效應，覺得有點尷尬，但是我覺得可以的做法是讓那個書，把那個情緒分類的東西都在網路上呈現，我還是去書架上找的時候，其他人就不會有感覺，但是我會知道，我要的問題是可以怎麼找。所以找的資源，也許可以放在網路上，如果有需求的話，可以看網路書單，然後就去依據索書號去拿那個書，就不會跑到那一區，好像公開表露，我現在有什麼問題。」(SE-2b：34、36)

DOI:10.6814/NCCU201900371

b.考量小說等素材之類別難以界定的問題

有受訪者提及情緒分類是對找尋療癒圖書有幫助，但分類實務操作面的問題，還需考量，建議可以將難界定類別的圖書做區隔，如 EPC-4b 所述。

「如果是清楚自己狀態的讀者，這樣的分類應該會十分有幫助，可以很快速地針對自己的問題，尋找到對應的書籍。不過，小說的部份或許就會比較難以界定，可能就需要多出一個不分類的類別了。」(EPC-4b：32)

(2)依圖書分類法排列

有受訪者認為專區的書不算多，且考量有些書內容所含議題不只一類，反而會限縮同學找書機會，如 EPC-3 所述：

「我覺得那邊的書也不算很多，所以照目前的分類就可以了，因為如果再分細一點，但其實有些書包含很多議題，這樣子也很難分，執行的實質面有困難，或是同學想處理的不只是這個議題，這樣好像就會限縮同學找其他書的機會，像現在分類號的話，800 號那一類是小說，然後童書有童書的分類，要看一般圖書的話也是那一個區塊，所以我覺得像這樣大概分就可以了。」(EPC-3：40)

2.架上呈現方式

有受訪者認為可以多利用展示架呈現圖書封面的樣貌，較會吸引讀者閱讀，如 LST-4 所述：

「在心靈驛站我看到獅子的那本繪本，以展示架呈現，所以會把他翻一下，就是那本書是正面呈現出來，那其他書一類一類的，就比較少去看到，……，我覺得這樣的呈現的方式會讓人清楚的看到什麼，就會想翻一下。」(LST-4：75)

(三)封面張貼圖書心靈啟發的作用

本次研究結果有 13 位受訪者表示在封面貼有圖書心靈啟發的作用，可作為他們尋找療癒圖書之參考。有受訪者表示可以透過封面貼上的小紙

DOI:10.6814/NCCU201900371

條，瞭解別人在看完書的感想，作為選書之參考，如 EPC-4a、EPC-3 所言：

「我覺得會有，就是會知道別人看完這本書他的感覺感想是什麼，除了讓自己在選書前可以做參考，可以在看完書之後，看看不同的想法。」(EPC-4a：68)

「那紙條上沒有很多字，所以就可以簡單快速的知道這本書可能可以提供我怎麼樣的幫助。」(EPC-3：46)

受訪者 MS-3 表示就把封面那紙條當作我的人生佳句，即便是沒有翻書，也可以透過封面張貼圖書心靈啟發作用的內容，獲得人生的啟發。

「我覺得是有幫助，而且那張心靈啟發的紙，對我來講算是一種人生每日一句，算是能夠讓自己思索一下，這句話對我自己的人生代表了什麼意思及用處，即便沒有翻那一本書，就也能從那張紙條的內容感受到一些啟發。」(MS-3：48)

有 7 位受訪認為封面張貼有圖書心靈啟發的作用，對他們在找尋圖書上比較沒有幫助，有受訪者表示會去看圖書館設置的療癒素材網路平臺(心靈驛站讀書心得分享部落格)的心得，比較少去參考封面所貼的資料，如 CL-4a 所述。受訪者 MS-4 表示選擇圖書時主要會看圖書標題、目錄，比較少看這些資訊。受訪者 LST-3b 則提及封面張貼圖書心靈啟發的作用是否有幫助是要看個人，因為有些人對別人寫的心得內容不一定會吸引得到，如 LST-3b 所言：

「我覺得還好，不過我有看到心靈驛站的部落格，上面有寫一些同學看過的心得，我覺得那就還不錯，但貼在上面比較少去參考。」(CL-4a：48)

「我自己覺得還好，因為我通常很少看那個，因為我看書會先看封面的標題有沒有切合自己心，接著再看目錄，就看它的大綱是什麼，然後接下來就看作者推薦資料，看完後就大概知道自己是要還是不要選擇這本書。」(MS-4：46)

「我覺得這比較看個人，因為有些人可能比較習慣看這本書上自己的簡介，對別人寫的這本書的簡介內容或心得不一定吸引的到。」(LST-3b：48)

DOI:10.6814/NCCU201900371

(四)專區館藏限館內閱覽政策

在專區館藏限館內閱覽,但會另在書庫典藏 1 本複本書供讀者外借,本次研究結果全數受訪者均贊成此管理政策,大部分受訪者表示限館內閱覽可以解決書外借看不到的問題,如 MS-4、EPC-4b 所提借不到的書可以在館內看,在專區的書想外借書時,也可找尋另一本複本外借。

「這樣我覺得還不錯,是因為你今天借不到書,可以在館內看,如果你今天想借的,那就是看可不可以外借。」(MS-4:48)

「外借的話可能會讓下一位使用的同學,少了一個機會發現自己適合的書籍,是一件有點可惜的事情。目前的方案是很棒的,但或許需要有更明顯的宣傳或是標語,讓同學們知道,如果有需要,其實有另外一本藏在館內,並且是可以外借的。」(EPC-4b:36)

有受訪者雖然認同專區館藏限館內閱覽政策,但表示另 1 本可外借的書典藏在書庫區,2 本書距離太遠,會造成找書的麻煩及困難,因此提議將另 1 本可供外借的複本書,移到專區或專區附近典藏,以利讀者外借。受訪者 SE-2a 及 LST-3a 提及可以將另 1 本可供外借複本書典藏在專區附近,受訪者 CL-3 表示可以將另 1 本可供外借的複本書,兩本書放在一起典藏,1 本可供外借,另 1 本限館內閱覽。

「我記得那個時候第一次拿那本書來看,繪本看完之後就看旁邊的小說,可是小說的時間要看很久,我第一念頭是我要借這本書嗎,因為那本書我有興趣,心想我要借嗎,可是這本書不能外借,我又要去找好懶哦!.....或者有辦法做到閱報區改裝的話,在專區裏面的書做好分類,外面同樣做分類,排法是一樣的,今天我在愛情找到那本書,我有興趣只要我走出來,那邊的愛情區很快可以找到。」(SE-2a:48)

「但是會有一個問題是你通常會在那個專區看到,但是你又要再去其它架上找同一本書,你會覺得很麻煩的,因為會希望說它可能有兩個區,一個區是不外借,另一個區它是放在附近,然後它可以很容易就找到,這樣會比較方便。」(LST-3a:40)

「我覺得有點麻煩。有時候我看那本書,比如說我有事情要去做,但是這本書很想繼續看,沒辦法看,如果我真的很想借,我還要再去找書,就覺

DOI:10.6814/NCCU201900371

得有點麻煩，解決方法，可否把那些可以外借的書就直接放在旁邊借。」(CL-3：58、60)

四、大學生對圖書館推廣發展性書目療法服務的建議

清華大學南大校區圖書分館近幾年所推廣的發展性書目療法服務計有：療癒電影欣賞、療癒圖書主題書展及演講活動等，本研究針對受訪者對圖書館推廣發展性書目療法服務的建議，分析說明如下：

(一)電影賞析活動

有受訪者認為學生比較喜愛看電影，看電影能放鬆情緒，所以建議可以進行影片欣賞及劇情評析討論活動，若活動能搭配通識課程規定給予學生通識課的時數，更能吸引學生參與，如 pLST-3 所言：

「如果是聽演講我們可能會懶得去，如果是看電影的話，又有通識時數就會去參與。平常就很忙如果是看電影的話就可以放鬆一點，電影欣賞之後的討論也比較不像演講這麼硬性，比較可以討論到內容劇情，這樣大家也比較會來參加。就可以著重在電影欣賞這一塊，搭配時數就可能會更多人會來，而且要搭配影評，……如果單純看一個電影就結束的話，就覺得好像少了什麼，比起書展或演講，現在大家慢慢從書的型式改為影片型式。」(pLST-3：36)

受訪者 LST-3b 表示活動只有電影賞析活動最吸引他參與。

「如果是我的話，我覺得像那種電影賞析就蠻吸引我的，我就不會特別想說還會有什麼樣的活動。」(LST-3b：63)

此外，受訪者 CL-3 表示安排下午茶療癒電影欣賞活動，邊看電影，邊吃下午茶，但提及不要有賞析討論。

「我覺得可以在那裏看影片，就是勵志心靈療癒的影片，然後就大家聚在那邊，就是一邊吃下午茶，一邊看影片，但是不用討論，因為我覺得有時候討論是一種壓力，就會變成一定要講話。」(CL-3：82)

DOI:10.6814/NCCU201900371

(二)舉辦療癒主題圖書展

受訪者表示可以舉辦療癒主題書展，書展的方式可以每月一個議題療癒圖書展，如 LST-4 所言。也有受訪者表示許多讀者會進圖書館看書，所以可以舉行大型的療癒圖書書展，直接展示大量療癒圖書，如 AS-4a 所述：

「可以辦每個月的主題書展，譬如說這一個月，我們的主打就是親情，放任何跟爸爸媽媽，或是親子教育，或是阿公阿媽那種繪本及圖書。」(LST-4：82)

「特別就是有那種很大型的主題書展 但是其實我發現蠻多讀者很喜歡來看書展的，……，我覺得就是療癒的書展可以再多舉辦比較專門大型的，讓有興趣的人可以進去裡面直接看他們想看書，直接把相關療癒的書全部都擺出來，讓他們可以一次看。」(AS-4a：68)

(三)演講活動

受訪者表示有些學生比較沒有時間去看書，建議可以請情緒療癒圖書作家，針對一些情緒困擾議題為學生進行演講，如 pEPC-3 所述：

「請心靈驛站圖書的作者來演講，講相關情緒問題的議題，不用單單講一個作品，可以講相關內容，有些人可能沒有時間花長時間去看書的話，聽一個小時的演講，就可以對那一類的情緒狀況得到一些方法。」(pEPC-3：36)

有受訪者提及現在學生不知道心理層面需要有人協助，所以可以請情緒專家或老師們為學生介紹如何認識自己心理的狀況等議題，如 ECE-3 所言：

「我覺得現在學生最缺乏就是他們不知道自己的心理層面需要幫助或者是需要發覺心理上的問題，他通常不知道自己有問題，像我也是曾經經歷過感情上的傷害，到目前為止，都還在長期的諮商，我才知道心理有這麼一大塊是需要被幫助的，我才會來這邊找幫助，所以我覺得如果先從一些演講，然後慢慢深入的演講，慢慢介紹到這一區，也許有幫助，所以我覺得可找情緒專家或是找專門在講情緒課的老師來演講。」(ECE-3：52)

DOI:10.6814/NCCU201900371

(四)看書抽獎活動

受訪者表示為鼓勵學生進專區看書，可規劃回饋或集點抽獎活動，吸引學生使用，如 pLST-3、EPC-4b 所言：

「來這區看一本書，或是給個回饋之類的，可以限次數，然後就可以搭配抽獎活動，或是什麼小贈品之類。」(pLST-3：36)

「用集點換抽獎的方式，或許能夠引發大家來到心靈驛站看看的機會，如果喜歡，或許可以發覺到一些潛在顧客，鼓勵同學多多使用這個空間。」(EPC-4b：40)

(五)利用網路影音平臺介紹療癒圖書

有受訪者表示現在學生習慣接受訊息的來源是多元的，建議圖書館可以將療癒圖書介紹製作成 5-10 分鐘影片，放置在網路影音平臺，以利學生可以利用各種管道獲得訊息，如 MS-4 所述：

「可能把因為這區有很多不同類型書的介紹做成影片放在 youtube 上，因為有些人大部分時候會用聽的，在走路的時候用聽的，就是圖書導讀的意思，來介紹這本書講了些什麼，自己的心得是什麼，影片長度不超過 10 分鐘或是 5 分鐘。」(MS-4：68)

(六)利用展板或推播系統加強推廣

受訪者表示利用展板或推播系統來推廣及介紹專區，且將各情緒主題的療癒圖書列在展板上，提供實用性參考書單，以利讀者參閱，如 LST-4 所言：

「宣傳就讓別人知道它的好，打出它的知名度，然後如果要改善的話，就是我覺得你們不是都已經裝了那個電視推播，可以放專區的介紹，放一個介紹心靈驛站的影片，介紹專區有些什麼，然後就是把它多放鬆那種感覺呈現出來，讓別人知道這個地方。然後我覺得那個展版介紹很好，就是分愛情、親情等，我覺得不一定要限在主題書展展出，看有沒有一個地方可以就一直擺著，這樣大家就會覺得經過就看到什麼樣子的主題，有什麼樣的書是建議可以去看，以分類的方式呈現，我覺得這樣子加起來就會讓別人更有感覺，與其說心靈驛站讓你多放鬆多好，不如讓他有感覺是對他生

DOI:10.6814/NCCU201900371

活的實用性。」(LST-4：80)

(七)利用學校 FB 粉專多加宣導

受訪者提及圖書館辦的活動可以配合校內通識時數的規定及利用學校臉書(FB)粉專宣傳，以促使學生參與，如 LST-3a 所言：

「我們現在其實有通識時數的壓力，書展或是演講這種可以搭配，然後你寫個心得，就可以得到一個 1 小時通識時數，這是對於一些缺乏通識時數的人比較有用，然後或者推廣的話我覺得可以在粉專”竹大就是你家”或是各個板上宣傳。」(LST-3a：60)

(八)成立心靈驛站粉絲專頁

有受訪者建議可以另成立心靈驛站粉絲專頁，並在粉專辦小活動，進行分享及抽獎活動，以推廣圖書館發展性書目療法服務專區，如 CL-4a 所述：

「現在網路很發達，如果架設一個心靈驛站粉絲專頁，然後有時候會辦個小活動，只要分享就可以參加抽獎，有這樣的活動，應該可以把心靈驛站這個區域推廣出去，因為多數大學生都是使用臉書接受資訊。」(CL-4a：68)

有受訪者建議在社交平臺的專頁上，放上一些療癒書籍的小段文字，吸引讀者去閱讀全文，如 EPC-3 所述：

「現在大家都會去看 IG 或 FB 上面的文章，就是比較快速，所以我覺得也可以從書籍裡面擷取一些小段的文字或幾句話，就是很快可以讓人有興趣的、有吸引力的，就可能會讓人進而想去讀那本書。」(EPC-3：64)

(九)與諮商中心合作辦理活動

有受訪者表示發展性書目療法服務專區是屬於療癒心理方面，圖書館可以與諮商中心合作，以結合諮商師的專業，利用粉絲專頁進行時段諮商或以直播方式介紹圖書，如 CL-4a 所述：

「與諮商中心合作，請諮商師直接在我們部落格上面去做時段的分享，就是時段的諮商，或是說請諮商師去介紹某一本書，然後 PO 在粉絲專頁，然

DOI:10.6814/NCCU201900371

後是類似直播的方式，然後同學可以直接在上面看，因為這是現在就是很流行直播的東西，療癒專區是很心理的東西，可以結合諮商中心一起辦活動。」(CL-4a：70)

(十)舉辦下午茶導讀活動

受訪者建議可以利用下午茶，吸引學生參與圖書導讀活動，如 CL-4b 所述：

「下午茶限制在這專區進行，我知道圖書館不能吃東西，但是這樣比較能吸引學生，不要播音樂，就是吃，然後做個導讀，有點像外面的展覽，他可能有開幕茶會。」(CL-4b：90)

(十一)安排心靈諮商老師駐館解憂

受訪者 CL-3 表示可以請心靈諮商老師排時段駐館為學生諮商解憂。

「我覺得可以比如說請個心靈諮商老師進行諮商，在這邊學生可以向老師問問題。我覺得可以駐館，但是就是不用排太多時段，因為感覺排太多時段，有些時段沒有人很無聊。」(CL-3：82)

(十二)規劃發展性書目療法服務專區設計比賽

受訪者 AS-4b 建議可以規劃進行發展性書目療法服務專區的設計比賽，透過學生的想法進行專區的改造。

「辦一個設計的比賽，怎麼規劃專區會比較好，很像在設計一個空間的感覺，比如說現在心靈驛站上想要做一個什麼設計，可以透過學生想法進行改造。」(AS-4b：64)

(十三)手作活動

有受訪者建議可以在專區安排手作紓壓活動，紓壓活動由參與者自行完成，一方面可藉由活動吸引學生前來專區使用，另一方面也可以達到紓壓的效果，如 MS-3 所述：

「我之前有體驗過，就是說它可擺在那個角落，然後要做的材料都放在哪裡，說明書就貼在桌上，那裡也會有一個簽到表，如果想要玩那個，你就

DOI:10.6814/NCCU201900371

自己去登記，可以自己獨自看著說明書去完成它，你不會想說我周圍有別人看到，或者是說需要跟著其他人的步調前進的那種緊張感，放很多的可以紓壓的東西，讓他們自己實做，我覺得定期用一個主題就可以了，就是一學期可能就這一類手作。」(MS-3：66)

(十四)心靈處方箋活動

受訪者分享之前在專區-心靈驛站舉辦心靈處方箋活動，抽到一個箋，有得到療癒的效果，如 EPC-3 所言：

「之前辦在心靈驛站，有一個抽箋的活動，就吸引蠻多人去，我之前遇到一些事情心情不太好，然後我去抽一個箋，然後看到箋上摘錄某本書的一句話，瞬間也覺得蠻療癒的，所以就也有想去看那本書的想法，像我就會去心靈驛站把書找出來看。」(EPC-3：66)

(十五)設計心靈驛站幸運代表物

有受訪者建議可以與學校藝術設計學系學生合作設計心靈驛站的幸運代表物，而且製作代表物周邊商品進行推廣。

「可以設置一個心靈驛站的幸運物代表物，做一些代表物的周邊產品，就可以推廣出去，可以找藝設系學生合作，設計幸運物，然後投票，成為心靈驛站的幸運物。」(CL-4a：86、88)

五、小結

綜合以上分析的結果得知，在詢問受訪者使用圖書館施行發展性書目療法服務專區的經驗方面，受訪者表示最常會利用專區活動是休憩/心靈沉澱，其次的活動有看書、做作業及打報告。而使用專區對使用者的感受，有大多數受訪者表示在專區有令人心情放鬆的感覺，但極少數受訪者表示有時會受到周圍環境的影響，產生緊張的情緒。此外，在專區曾使用何種類型圖書方面，最多受訪者曾使用過自助書，其次是繪本、小說、散文及自傳。受訪者分享在專區看過令人印象深刻的一本書時，經由分享內容探究出對情緒問題的幫助，其分

DOI:10.6814/NCCU201900371

析的結果有透過閱讀心理自助書協助受訪者處理生涯規劃的情緒問題，也有經由閱讀心理自助書、散文及繪本幫助受訪者面對自我認同問題。此外，亦發現透過閱讀繪本使受訪者對人際、家庭及愛情關係獲得更深一層的領悟，也有經由閱讀繪本及小說鼓勵受訪者努力向前，克服課業或工作上的問題。

在大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區設備及環境的建議方面，受訪者在專區色調建議使用暖色系的牆面，或可利用壁貼增添愉悅的氣氛或沙發改成淺色系或暖色系顏色以營造柔和的氛圍。在桌椅設備改善的意見為小茶几桌要調整尺寸及高度，也可搭配木質地板增設懶骨頭。在地板方面提及可以改為木質地板或地毯以增添溫馨的氣氛。在裝飾用品上多數受訪者建議可以放置抱枕及一些玩偶，然而為了顧及清潔問題也有特別提出不要放置玩偶及抱枕等裝飾用品。在空間位置方面，受訪者認為專區應處於較隱密安靜及獨立的空間，才能作為放鬆情緒的地方，但需加強宣傳及推廣以增加使用率。在香氛方面有部分受訪者建議可使用精油以增添環境的香氣，但也有部分受訪者對使用精油抱持不贊成的態度。在音樂方面有較多受訪者認為圖書館需維持安靜的環境，不適合播放音樂，以免干擾其他讀者，但有少部分受訪者則認為可以播放小聲的水晶音樂。燈光方面較多受訪者在考量光線對閱讀者眼睛的影響，所以表示仍維持白色日光燈；也有少部分受訪者表示為營造溫暖的感覺建議使用黃色燈光或是黃白穿插的燈光。在座位安排方面有受訪者建議可以在座位間作區隔或隔成小辦公室，以提供一個較隱私的個人空間。

有關大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區圖書典藏方式的建議，在圖書蒐集種類方面，受訪者表示繼續蒐集各類新書、心理方面自助書、小說、詩、散文及繪本。此外也建議專區不僅典藏圖書也可以蒐集一些影片資料。在專區架上排列及呈現方式大多數受訪者建議在圖書排列上可依情緒困擾的議題排列，有少部分受訪者認為專區館藏不多且考量圖書依議題分類執行上有困難度，故認為仍依圖書分類法分類排列。此外有受訪者建議可多利用展示的方

DOI:10.6814/NCCU201900371

式呈現圖書封面樣貌以吸引讀者閱讀。在專區圖書封面張貼圖書心靈啟發的作用，較多數受訪者認為這些心靈啟發作用的內容，可以作為選書的參考，但也有少部分人表示較無幫助。在專區館藏限館內閱覽政策方面，全部受訪者均贊成施行專區圖書限館內閱覽，另典藏 1 本複本書放在書庫區供讀者外借的措施，以確保療癒圖書在館內一定能閱讀的到，但有受訪者建議另典藏 1 本可外借的複本書應儘量存放在專區附近以方便使用者借閱。

在大學生對圖書館推廣發展性書目療法服務的建議方面，受訪者表示圖書館可以推廣的活動為辦理電影賞析、舉辦療癒主題圖書書展、看書抽獎、演講、利用網路影音平臺介紹療癒圖書、與諮商中心合作辦理活動、舉辦下午茶導讀、安排心靈諮商師駐館解憂、規劃發展性書目療法服務專區設計比賽、舉辦手作活動、心靈處方箋活動及設計心靈驛站幸運代表物等。此外，可利用展板、推播系統及學校 FB 粉專多加宣傳及推廣之。

第四節 大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺之使用心得及建議

清華大學南大校區圖書分館設置療癒素材網路平臺命名為「心靈驛站讀書心得分享部落格」，以協助學生作為找尋療癒圖書之參考網站。網站的內容包括專區典藏情緒療癒圖書的解題書目、書影、專區介紹及專區書單等資料。解題書目分類主要分為一般圖書及繪本，再細分為勵志、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。此外亦提供讀者利用網內搜尋的功能進行網站內全文檢索找尋各相關主題圖書(于美眞、 張金玲、吳育美, 2008)。本節旨在探討大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺之使用心得

DOI:10.6814/NCCU201900371

及建議，特歸納二部分進行說明，第一部分為大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺的使用經驗;第二部分是大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺內容的建議，茲分述如下：

一、大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺的使用經驗

為瞭解大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺的使用經驗，特針對三方面進行分析：1.療癒素材網路平臺所提供資料是否有助於找尋到情緒療癒圖書，2.療癒素材網路平臺所提供情緒療癒圖書的解題書目(含圖書介紹及心靈啟發)對使用者的影響，3.療癒素材網路平臺可否成為大學生挑選療癒素材的參考資源。

(一)療癒素材網路平臺所提供資料是否有助於找尋到情緒療癒圖書

有關療癒素材網路平臺所提供資料是否有助於找尋到適合的情緒療癒圖書，有 15 位受訪者表示是對找尋情緒療癒素材有幫助，但少部分受訪者表示對找尋療癒素材比較沒有幫忙，進一步分析說明如下：

1.對找尋療癒素材有幫助

受訪者有 15 位表示療癒素材網路平臺對他們找尋療癒素材有幫助，其認為有幫助的原因計有：

(1)療癒素材網路平臺提供情緒療癒圖書的解題書目(含圖書簡介及心靈啟發)

有受訪者表示平臺上所提供圖書簡介及心靈啟發內容，可以幫助他去找書，如受訪者 pEPC-3 提及平臺上有圖書內容簡介，然後再一層層的由認同、淨化及領悟去解析心理層面的作用，提供他在選書上一個很好的建議。如受訪者 CL-4a 述說在平臺上看到許多分享的貼文，幫助他找到之前

DOI:10.6814/NCCU201900371

想要買卻捨不得買的書，所以覺得平臺對他蠻有幫助。

「蠻有幫助的，因為他們先簡介，然後再一層層的有認同、淨化及領悟去談到心裡面的東西，能提供我一個很好的建議，如果有共鳴的話，我會很想去看這些書。」(pEPC-3：38)

「我覺得是可以的，就是在部落格上可以看到許多分享的貼文，我自己在網站上也有看到，之前在博客來想買的卻因為想說要花錢，所以沒有捨下心去買的書，然後就在上面有看到，就想再去看完這本書，然後覺得不錯，有這個專區可以提供這些書籍讓我們去看。」(CL-4a：76)

(2)可以直接利用網路查找資料，增加便利性

受訪者認為有幫助的原因是可以直接上網使用，不用直接來圖書館，如 EPC-3 所述：

「我覺得會，就是像上網的好處我可以不用直接來到圖書館，網站裡面有一個清單，也有列不同類書籍的讀書心得。」(EPC-3：74)

(3)療癒素材網路平臺資料有依情感類型進行分類，較符合使用者需求

有 8 位受訪者認為療癒素材網路平臺上所整理的素材資料，有依據素材所呈現情感類型進行分類，對於找尋療癒素材是有幫助的，其中受訪者 LST-3a 表示網站平臺已有分勵志等類，使用者可以依照自己所需去找圖書。受訪者 AS-4a 提及在圖書館療癒服務專區-心靈驛站圖書沒有針對情感類型進行分類，而網站平臺的分類，是有助於查詢者找到想要的書，再去專區閱讀，若專區也能依其分類，則更有助於找書。

「我覺得在於它分類，就是說你現在要看勵志、還是看親情、友情，這個方面對我是有幫助，因為你現在會知道，它幫你分類好，你就可以去看它裡面有什麼書，是你想要看。」(LST-3a：66)

「因為它就是像我說的有分類，它已經幫我分了，因為現在我進去心靈驛站它是還沒有分類的狀態，但是我從網路上可以先從分類，然後找到我要的書，我進去心靈驛站，我就可以直接找。如果心靈驛站這時候也是配合網頁上也是用分類的方法，其實可以更快，就是等於說是我先用這個平臺已經看了它在哪一區， 那我進去心靈驛站也可以直接快速找到我要的書。」

DOI:10.6814/NCCU201900371

(AS-4a：72)

2.對找尋療癒素材比較沒有幫助

有部分受訪者表示療癒素材網路平臺所提供資料對自己找尋療癒素材比較沒有幫助，其原因計有：習慣利用查尋的管道不同、網站平臺的分類不明確以及網站平臺內容文字太多，無法吸引人閱讀，茲分述如下：

(1)習慣利用查尋的管道不同

有受訪者因為自己查尋的習慣，所以認為療癒素材網路平臺的在內容及分類上是好的，但對於個人在找尋療癒素材的幫助沒有很大，其中受訪者 pLST-3 表示習慣利用架上瀏覽的方式找書，較不習慣利用網路推薦訊息來找尋想要看的書。受訪者 pLST-4 表示在考量查找資料的豐富性及更新率，仍習慣利用 google 作為資料查找的工具。

「可能是我自己的問題，我比較不習慣先上網找尋別人的推薦再來決定我要看什麼書，我比較會來現場用自己的感覺，憑那個感覺來選書；所以對我來說就還好一點，……但我覺得網站的內容是好的，還有一些別人看完之後的分享，我覺得這部分還不錯。」(pLST-3：40)

「我覺得沒有太大的幫助，我覺得有這分類的話，確實會比較好找，我覺得比較難的是取代我們搜尋的習慣，因為我們可能用 goolge 就可以找到很多，我們就不會特別上這個網站去搜尋，你網站更新的速度也會影響可能有些書也沒有分析，……所以他的更新速度可能會影響學生的使用。」(SE-2a：40)

(2)網站平臺的分類不明確

受訪者 pLST-4 表示網站平臺對找尋書的方法幫助不大，主要的原因是網站平臺資料在分類上較為抽象，無法明確瞭解各類所代表的涵意，且也非依實際的情緒問題進行分類，無法符合使用者所需。

「就是他分類的方式可能不夠切合到自己的需求，而且看那個分類會不知

DOI:10.6814/NCCU201900371

道的是什麼，或者多加一些介紹，像是可以分成愛情、家庭、人際溝通、職業等等的類別，好像比較跟切身經驗有關係，比較符合自己的需求。」(pLST-4：40)

(3)網站平臺內容文字太多，無法吸引人閱讀

受訪者 MS-3 提及網站平臺內容圖片太少，呈現的資料大多是文字，較無吸引人閱讀。

「點進去那個網頁，它的首頁或者是說進到書目裡面那個分類，進去之後看到的基本上都是書名資料，因為我是以圖片為取向的人，所以我通常都是要看到那個書的外觀比較吸引我，我才會去點它，如果看到整個版面都是文字，我都不會使用。」(MS-3：72)

(二)療癒素材網路平臺所提供情緒療癒圖書解題書目(含圖書介紹及心靈啟發)對使用者的影響

受訪者中有 16 位表示看過療癒素材網路平臺所提供情緒療癒圖書解題書目(含圖書介紹及心靈啟發)，會有觸動他們去看書的想法，有 2 位受訪者表示要看內容，有部分內容會觸動他們去看書的想法。另有 2 位受訪者表示不會去看網站的介紹及心靈啟發內容，所以對他們較沒有幫助。

1.有觸動他們去看書的想法

有受訪者表示心靈啟發的內容，若有某一句能令人有感覺時，就會想去看書，同時認為已有人幫忙篩選圖書，並提供閱讀後的心得資料，在選擇素材時可給予有利的參考訊息，如 MS-4、SE-2b 所述：

「若他寫的心得剛好某一句切中我心，那我可能想去看那本書裏面到底講了什麼，別人也剛好快速幫我看過這本書，那我就可以節錄內容並做為激勵自己的話，所以看完之後真正會觸動我想找這本書來看，我覺得還蠻方便的，已經有人幫我篩選過了。」(MS-4：74)

受訪者 pLST-3 也表示對內容簡介及心靈啟發的內容與當下心情有契合到，就會想要去看書。

DOI:10.6814/NCCU201900371

「可能會吧，如果我當下心裡面真的有這個問題的話，就會想要看一下那本書，如果他寫的那本書與我想要尋求幫助是有契合到的，那我就會想說那我也去看一下這本書好了。」(pLST-3：44)

受訪者表示看別人的心得分享，會受心得的內容影響促發看書的動機，如 EPC-4a 所述：

「看人家寫心得，如果他覺得這本書很好看的話，也會引起我自己的興趣，如果他剛好寫到是我以前看過的書，我發現有我沒有看到的地方，我認為可能他寫的是另外一個想法，那我有空的話可能也會再去翻一下，就是他可能講到我沒有看過的地方。」(EPC-4a：104)

有受訪者EPC-3表示若看內容簡介的部分就會有想要去看書的想法，而心靈啟發的部分則認為是別人看完後消化的內容，會認為在看完書後再看會比較能感受到啟發的內涵。

「我會看內容簡介，但心靈啟發的部分比較像是我讀完書後才會想看的，就像是看一部電影，如果有人跟我說這部劇大概在說什麼，就像預告那樣，就會很吸引我去看，但是心靈啟發是比較主觀的，也是別人消化出來的，對我而言反而會有一種劇透的感覺，就是好像已經把最精采的部分都說出來了，像我之前在看心靈啟發的部分時，也會覺得因為自己還沒看那本書，所以其實也有點看不太懂，所以我會想要看完書再看心靈啟發，這樣也可以看看有沒有哪些觀點是我沒有注意到的部分，但光看內容簡介還是會觸動我去看書。」(EPC-3：76)

2 撰寫心得內容品質不一，有部分內容會觸動去看書的想法，有部分則無

受訪者表示看過療癒素材網路平臺的資料，發現內容品質有參差不齊的現象，有些撰寫者寫的內容簡介及心靈啟發，是將自己閱讀感受呈現出來，就會吸引閱讀者去看書，但若僅列出一些書的內容未呈現閱讀心理歷程的部分，就無法打動人去看書，如 pLST-4、CL-4a 所言：

「有些人會，有些人感覺就是很用心寫，用自己的觀念就會吸引人，就會得到共鳴，覺得這本書很不錯，但有幾篇看不出是自己寫，還是抄一些佳句，就覺得還好。也就是寫的方向，感覺只是在寫書的內容，不是自己得到的啟發，就得不到共鳴，會使書沒有那麼吸引我，所以還要看書的介紹。」(pLST-4：44)

DOI:10.6814/NCCU201900371

「我覺得要看內容，好像有一些是不同人寫的，有一些寫的還不錯，有些就寫得還好就是有些寫得像大綱的感覺，我覺得要看他寫啟發的內容是不是能夠打動你，也是要看內容部分，所以有一些部分是會觸動看書，有一些本來我就很想看那本書，再加上他的介紹就更想要。」(CL-4a：78)

3.沒有觸動去看書的想法

受訪者表示在沒有看書前，不會去看別人分享的心靈啟發，因此較無法觸發去看書的想法，但在專區翻閱實體書時就會看書上的內容簡介，因此對 SE-2a 受訪者來說，認為貼在書封上的圖書心靈啟發作用內容會比在網路平臺的資訊有幫助，如 SE-2a 所述：

「若我只是想要找一本書，我還沒有看這本書，這個人就寫了很多心得，就會覺得不想去看，有時候就很難衡量這種東西。但我覺得內容簡介在翻那本書的時候會有用，就是在心靈驛站的書我拿起那本書看到那一小卡，我本來看書的簡介我沒有意料會看到這些，後來發現有這些介紹，會有想去看那本書，可是我覺得在網路上的話，你很難單用文字去打動我，所以我覺得貼在封面比在網路上好。」(SE-2a：42)

(三)療癒素材網路平臺可否成為大學生挑選療癒素材的參考資源

受訪者經過本次訪談內容，對療癒素材網路平臺有更進一步的認識，因此全數受訪者均表示圖書館設置的療癒素材網路平臺會成為自己挑選療癒素材參考資料來源，其原因計有：1.網站資料是針對圖書館療癒圖書所整理的資料，提供明確使用方向；2.提供情緒療癒解題書目(含圖書簡介及心靈啟發)，可作為挑選書的參考依據；3. 專門整理療癒素材的網站平臺較為少見；4 不受時空及身份的限制，無時無刻均能上網使用，茲進一步分述如下：

1.網站資料是針對圖書館療癒圖書所整理的資料，提供明確使用方向

有受訪者表示圖書館設置療癒素材網路平臺是專門針對書目療法服務專區館藏資料整理出來的平臺，網站資料有粗分情感類別，圖書館已做

DOI:10.6814/NCCU201900371

過素材篩選，且網站平臺上刊登的書目資料，圖書館專區一定有蒐藏，所以會考慮多加利用，如 SE-2a 所述。受訪者 EPC-4a 也表示圖書館專門為療癒圖書設置一個網路平臺，提供找尋者一個明確的方向。

「他有幫我做粗分，當然不是細分，細分的話可能又再提升使用他的機會，可是我現在知道他可以做到粗分，我不用去博客來網站找這麼多可能不適合的資料，因為圖書館篩選過，我又可以知道這些書是圖書館有的，對我來說他就是很方便，因為我不用再去想這本書圖書館有沒有，我要不要自己去買，或去外面借，所以我會考慮之後使用這個網站。」(SE-2a：46)

「因為我主要看書，就是直接去架上看有沒有喜歡的書，然後如果有一個專門在做這一類書籍，我覺得會給我一個方向。」(EPC-4a：116)

2.提供情緒療癒解題書目(含圖書簡介及心靈啟發)，可作為挑選書的參考依據

有受訪者表示網路平臺上刊登療癒圖書的簡介及心靈啟發的內容，是可作為使用者在找書的參考依據，如 EPC-4b 所言：

「有心得可以作為找書時的參考，對我來說會有很大的幫助。有的時候書籍自帶的簡介不一定能真實反應書籍內容，這時候心得反而會成為找書時很好的幫手，還可以順便先偷偷窺看一下故事內容。」(EPC-4b：50)

3.專門整理療癒素材的網站平臺較為少見

有受訪者表示有關蒐素療癒素材的網路平臺在其他地方沒有接觸過，若有需要找這方面的資源就需要利要這個網站平臺，如 MS-3、EPC-3 所述：

「覺得是會，因為既然知道有這個資源，而且好像只有看過有這個網頁吧?在外面我還沒有接觸到有類似這個網頁的，所以如果真的需要可能就是會透過這個網頁。」(MS-3：78)

「應該會吧，因為好像比較少看到有什麼網站會幫忙整理出有哪些是在情緒療癒時可以讀的，其他網站推薦就是幾本而已，但這裡相對提供蠻多的書籍。」(EPC-3：88、90)

DOI:10.6814/NCCU201900371

4.不受時空及身份的限制，無時無刻均能上網使用

有受訪者提及網站資源不受時空限制，在情緒問題有需求時均能上網瀏覽資源，甚至在畢業後仍可以上網使用，如 EPC-3 所言：

> 「我覺得會，就是可能沒有時間來圖書館，或是圖書館閉館，所以我不能去心靈驛站找書，或是有情緒療癒的需求很想要找適合自己的書時，上網很方便，我就會直接在這個平臺上找，甚至在我畢業也可以利用。」(EPC-3：90)

此外，有些受訪者肯定圖書館設置網站平臺，但表示普遍學生不瞭解，因此使用率不高，建議圖書館要透過不同管道進行推廣宣傳，其中受訪者 MS-4 就表示以前可能知道這個網站，但覺得好像沒有幫助，這次認真瞭解後發現有幫助，所以受訪者 ECE-3 提到在新生導覽時大力宣傳，或是可以結合學校開設情緒心理層面的課程，讓學生認識這網站平臺，提供學生療癒情緒方面的參考資源。

> 「因為有人幫我篩選，然後有人幫我整理好資料，就可以先用這個減少我自己花時間整理東西，這個網站可能宣傳度不夠，以前可能知道，可是好像覺得沒什麼幫助，知道了之後覺得以後就有幫助。」(MS-4：82)

> 「我覺得新生說明一定要放這個，……或是我覺得可以加入到課程裏面去，去看學校那有開有關情緒或有關的心理層面的課程可以加進去，就致少有提供一個的途徑。」(ECE-3：64、66)

二、大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺內容的建議

受訪者對圖書館設置療癒素材網路平臺內容的建議，計有刊登圖書館活動及利用網站舉辦活動等十一項，進一步分述如下：

(一)刊登圖書館活動資訊及利用網站舉辦活動

有受訪者表示網路平臺的內容，可以將圖書館活動訊息放上去，以增加網路豐富性及網路曝光率，其中受訪者 pLST-3 表示可在網站上刊登專

DOI:10.6814/NCCU201900371

區辦活動訊息及利用網站辦理活動，以吸引學生使用。再者受訪者 LST-4 也提及網站的訊息整理較為靜態，可以增加一些圖書館活動動態影片以豐富網站的內容。

「之後專區有辦活動的話，也可以把一些活動的資訊放上去，或是利用像是剛提到的看書抽獎活動，一定要在這個網站上面做活動，也可以提升它的曝光率，」(pLST-3：48)

「網站上可以放一些圖書館有些動畫的活動宣傳，因為網站整體是靜態的，就比較陽春，也是很好看，推播影片也可擺在網站上，或是當月主題展覽的相關訊息，就是可以的多一點動畫動態。」(LST-4：90)

(二)提供瀏覽者意見回饋或心理問題提問的管道

有 7 位受訪者表示在網站上要設有意見回饋或是留言板的區塊，能與讀者進行互動，其中有受訪者建議可以在每一本書增加一個區域，提供讀者回饋心得，如 pEPC-3、LST-3b 所述。受訪者 CL-4a 建議可以提供讀者閱讀心得回饋及心理問題提問功能，但為顧及管理及隱私的問題，認為可提供讀者採匿名寄信給館員的方式進行。受訪者 LST-3a 也提及可以開設留言板供讀者回饋意見，若有較複雜心理問題可以上網提問，再請工作人員進行回覆。

「可以提供瀏覽者意見回饋，有一空間可以讓他人說他們想看那些書，或想寫那一本書的內容。」(pEPC-3：46)

「讀過的讀者他們可能會推薦什麼書 就是放留言板在下面，就可以直接在下面寫他們自己對於這本書的讀書心得。」(LST-3b：79)

「就是在心得上面，可以給一些分享或者是建議都可以，心靈驛站有回答同學情緒問題的功能嗎，只是我覺得有了會不會像諮商中心，那我覺得現在有給人家開放留言也是蠻麻煩的，就是會有一些奇怪的問題，不然就是隱藏，就是留言可用發信功能，然後匿名到這邊來，就是可以不要公開，不讓每一個人看到，就是館員看到就好了。」(CL-4a：86、88)

「建議可以開個留言板，並隨時可以得到回覆，或者是說有一個可能比較複雜的心靈問題，然後你可以上網提問，就會有個小天使回覆。」(LST-3a：74)

DOI:10.6814/NCCU201900371

此外，有受訪者認為增設網站留言區外，還應建立回饋獎勵機制，以鼓勵學生們多利用留言區分享心得及推薦圖書，而其他學生也可藉由網友回饋推薦，找尋自己所需的素材。

「學生自己的推廣，就是開放留言，有學生看這本書，很多的買書網路上有留言區，可是有時候那個留言區也沒有人在留，其原由可能在於有沒有回饋機制，給回饋送點數，可以得到什麼獎勵，你就會去分享你看的這本書的心得，值不值得看，加上我們這時代很依賴評價這件事情，就是我們會因為別人跟我們說這本書好看，我可能跟著去買這本書，那沒有跟我說這本書好看，即時他可能是諾貝爾獎的書，但沒有介紹到這個書，我不會買這本書來看，……就如同心靈驛站書就在那邊，我其實可以就直接看這本書合不合我需求，但網站要如何做到這件事情，就可能透過留言，有人去評價這本書好不好，或是可能有更多關於那本書的介紹，但又不是只是一個人去寫那個心得。」(SE-2a：44)

(三)網站增加影音資訊

受訪者表示可在網站上增加一些影片或再加入一些背景音樂，使網站資源豐富更吸引人使用，如受訪者 SE-2a、CL-4a、LST-3b 所述：

「可以將網站做的更漂亮一點，更美觀一點，可能加一點影片。」(SE-2a：44)

「我覺得可以放一些音樂就是抒情的音樂在裡面，可是我覺得有這樣網站的設置已經很用心了。」(CL-4a：86)

「這個網站可以有一點背景音樂」(LST-3b：79)

(四)提供圖書推薦功能

受訪者 MS-4 表示建議網站能提供推薦功能，主動推薦讀者閱讀相類似主題的素材。

「有推薦書籍的功能，看這本書有沒有可能推薦這本相類似的書。」(MS-4：78)

DOI:10.6814/NCCU201900371

(五)提供書目療法介紹之相關資訊

有受訪者認為在網站內針對每本素材所撰寫的心靈啟發內容，列出書目療法服務的閱讀心理認同、淨化及領悟三階段的歷程內容，但未有對這三階段進行文字說明，所以使閱讀者不太明瞭真正的效益何在，如LST-4、EPC-3所言：

「心靈啟發為什麼放認同淨化及領悟，沒有很多人知道，應該再做一些解釋，，或是他對我們有什麼好處，可否透過這些讓我們有不同想法?」(LST-4：90)

「還有一部分是不太清楚心靈啟發下的認同、淨化和領悟各個所代表的意思是什麼，我覺得可以解釋一下，如果只有簡單一句話就可以在括弧後面做解釋，那如果需要多句話才能解釋這個詞所代表的意思，那就可以再設置說明，可能可以放在發展性書目療法的說明那邊，或是心靈驛站的說明那邊，有說明讀者應該可以更清楚。」(EPC-3：86)

(六)增設徵文比賽分享區

有受訪者表示可以在網站上另闢一個徵文比賽分享區，利用比賽的方式鼓勵學在網頁專區發表自己的心靈啟發內容，讓學生有參與的感覺，如CL-4b所述：

「舉辦讀書心得比賽，透過比賽鼓勵學生可以發表已經寫好的心靈啟發，比賽優勝者也可以給一個獎勵，讓學生有參與的感覺。」(CL-4b：116)

(七)網頁標目資料需再調整

受訪者認為網頁的標題項目資料需進行調整，應將同一類資料集合在一起，以使內容呈現較為清楚，如受訪者pLST-3所提及網站上刊登各年度心得分享的類目在分類上需再調整。

「我覺得版面也可以調整一下，有些分類我覺得蠻奇怪的，看到99年的心得分享，好像跟他上面下面好像沒有關係，然後就跑4-5個年份的心得分享，我覺得可以集合成一類，點進去之後再有年份的分類。」(pLST-3：48)

DOI:10.6814/NCCU201900371

(八)網站檢索項目改以書封圖像型式為主，提升網頁的可看性及使用性

有 14 位受訪者表示網站首頁版面呈現的文字較多，建議各書名檢索項目改以書封圖像型式呈現。如受訪者 pLST-4 表示可以將書名上方增加書封讓使用者點選，使版面主要以圖像排列，應該更易於使用。如受訪者 EPC-4a 及 AS-4a 也提及建議能將網站的版面改為像博客來網路書店一般，圖文並茂以吸引使用者的目光，增加使用率。

「我覺得我覺得網頁使用上，就是心靈驛站的什麼什麼書名直接放封面照在上面，下面打書名，這樣大家比較好找，本來是一排一排的介紹，如果是做成一本書一本書的封面，給大家去選的話，會不會好看，會不會大家比起只有文字，加一點圖大家比較想點進去看，就是看看是否將圖變多一點。」(pLST-4：46)

「我覺得如果是這樣子的話，感覺可以直接放書的圖片，像博客來他們那種，就是有書的照片，就是書封加那個書名，因為現在看起來如果第一眼看的話會都是文字，像看書的感覺比較滿一點，如果有一些圖片的話就比較會抓住那個目光 。多一些圖片或是扁平化的設計，就是圖文並茂一點 但點進去如果都是文字沒有關係，因為就是一篇心得。」(EPC-4a：106、112)

「覺得可以改成像一般去買書博客來網站那樣子，他直接給你書的封面圖做成的連結，我直接點那本書，因為我看的那封面，我覺得蠻可愛，或者看起來還不錯，自然就會點進去看，然後連進去裡面就會有書名及簡介什麼的，我覺得這樣好像比較好，因為太多字，我覺得容易花掉，一進來這個頁面就很混暗，又這麼多字，就會覺得很煩躁。」(AS-4a：76)

(九) 療癒素材解題書目的分類類別調整

有受訪對於網站上文章分類類目的建議：受訪者 EPC-4a 表示可以增加一類性別議題，使資料內容更豐富。此外，受訪者 EPC-3 認為探索生命與生活體悟的分類類目有點類似，應可以合併，以利使用者查找。甚至受訪者 CL-4a 更認為解題書目的分類類目應該與學生面對的煩惱相對應，依愛情、人際關係等，更能切合學生所需。

「我覺得也可以增加性別議題的書，就是再加一個分類，因為像我知道一般架上好像有貼什麼性別平等的書籍，可是這邊如果也可以再加這一類，

DOI:10.6814/NCCU201900371

我覺得會比較好一點，就讓它內容更豐富一些。」(EPC-4a：112)

「我覺得這些分類有些有點類似，像是探索生命跟生活體悟感覺有點類似，但需要的人可能兩部分都會去找，但分類好像沒辦法很明確，感覺探索生命之後可能就會有生活體悟，所以感覺可以合併成一個面向。」(EPC-3：84)

「我覺得比如說同學有遇到什麼煩惱的時候，就是在網頁上有對應資料，而資料就需要進行分類，我覺得分類蠻重要的，就是遇到愛情類的時候，可以有哪些書。」(CL-4a：54)

(十)首頁增加熱門排行榜訊息

受訪者認為首頁除放上最新圖書心情分享資料，應該還要增加一欄熱門暢銷排行榜，使網站的訊息更為完備，如 LST-3b 所言：

「首頁最新圖書心情分享內容，我覺得有點太多了，就是文字部分有點多，可能可以增加暢銷排行部分，在首頁顯示暢銷排行有哪些，然後再來一欄放那個最新圖書心得分享，我覺得這兩個都有會比較好一點。」(LST-3b：79)

(十一)網站色調調整

有受訪者表示網站的色調呈現較暗，應該色調調成亮一點比較舒服，如 EPC-2 所述：

「我覺得網站顏色，因為是咖啡色系，我覺得可調成淡藍色，比較舒服一點顏色，但也沒有說這個不好，色系可以調成亮一點，暖一點的，咖啡比較偏暗。」(EPC-2：58)

(十二)提供情緒療癒圖書相關資料連結網址

有受訪者建議網站的內容在刊登療癒素材的簡介及心靈啟發之下，可以再延伸相關資料進行連結，如受訪者 CL-4a 提及可以針對所分享的圖書資料，進一步整理心理師或學者相關解讀資料的連結，提供學生延伸閱讀的訊息。

「網頁上大部分看到的都是心得類的推薦文，我覺得可以加入一些文本的

DOI:10.6814/NCCU201900371

解讀，或是看有沒有心理師或是學者剛好是對這本書有比較深入的論文分析，我覺得可以在下面貼個連結，讓學生真的很想要了解這本書的話，就可以按這連結去看那些相關介紹，或是文本的解析，或是文本的解讀等訊息。」(CL-4a：82)

三、小結

綜上所述，在大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺的使用經驗上，大多數的受訪者表示療癒素材網路平臺對找尋情緒療癒圖書是有幫助，其原因為療癒素材網路平臺有刊登情緒療癒圖書解題書目(含圖書簡介及心靈啟發)，同時可以直接上網查找，不需到圖書館，增加使用的便利性。但也有受訪者因覺得自己找尋資料習慣利用的管道不同，或認為網站平臺分類不明確及排版文字太多等因素，所以提及網路平臺對於找尋療癒圖書的幫助不大。

此外，在瞭解療癒素材網路平臺所提供情緒療癒圖書解題書目對使用者的影響，發現大多數受訪者表示看過網站平臺所提供圖書介紹及心靈啟發的內容後，會有觸動他們去看書的想法，但有仍有少數受訪者認為部分內容會觸動去看書的念頭，部分則無，有些內容甚至無幫助。在探討療癒素材網路平臺可否成為挑選療癒素材參考資料來源方面，全數受訪者均表示網路平臺會成為自己挑選療癒素材的參考資料來源，究其原因是網站資料專門整理圖書館情緒療癒圖書的解題書目，提供完整的圖書簡介及心靈啟發的內容，可作為挑選圖書的參考依據，同時具有獨特性在其他網站上沒有發現相類似的內容。再者，網站平臺具有便利性，提供一個不受時空及身份的限制，無時無刻均能上網使用。

至於在大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺內容的建議方面，受訪者建議在網站內容上增加圖書館活動資訊、影音資訊、介紹書目療法相關資訊、熱門排行榜訊息、圖書推薦功能、徵文比賽專區、提供心理相關資料連結網址以及瀏覽者意見回饋或心理問題提問的管道。在網站排版上建議調整網頁標題項

DOI:10.6814/NCCU201900371

目分類，網站改以書封圖像為主的檢索項目，調整解題書目類別以及調整網頁色調。

第五節　綜合討論

本節根據前四節的研究分析結果，進一步深入了解大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道，探究大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法，了解大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議，以及探討大學生對圖書館建置療癒素材網路平臺之使用心得及建議，綜合整理討論如下：

一、大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道

(一)大學生常見的情緒困擾問題

本次研究訪談的結果，發現 20 位受訪者常見的情緒困擾問題不止一項，大多受訪者表示日常生活常有多項情緒困擾問題，最多受訪者發生的情緒困擾是「課業問題」，共計有 14 位受訪者，其面對課業問題表示常造成情緒壓力、焦慮、心情低落等情況，其次有 11 位受訪者常出現「人際關係」的問題，再依次有「感情問題」、「家庭問題」、「生涯規劃」、「社團問題」及「經濟問題」。而陳書梅、洪新柔(2012)透過半結構式深度訪談方式，針對臺灣大學大學生進行研究結果發現大學生常見情緒困擾問題最多為學業問題，其次人際關係、愛情問題、自我認同問題、家庭關係、生

DOI:10.6814/NCCU201900371

涯規劃問題、金錢問題。陳書梅與張簡碧芬 (2013)也透過半構式深度訪談的方式，針對 21 位大學生進行訪談，顯示大學生最常面對情緒困擾的問題中最主要是學習問題，其次是生涯發展問題、人際關係問題、家庭問題、感情問題、自我認同及不明原因之情緒低潮等六種。本研究與以上兩者研究相較之下，學業問題均顯示為大學生最常見的情緒困擾，而其次的順序為人際關係及愛情問題，則與陳書梅、洪新柔(2012)研究結果相同，此外本研究結果發現受訪學生提及在社團辦理活動及規劃計畫等會使情緒產生壓力及不安感，因此社團問題成為大學生常見的情緒困擾問題之一，此在以上兩者研究卻未有提及。

(二)大學生面對情緒困擾時常閱讀的療癒素材類型及平日喜歡閱讀資料類型

本研究結果顯示受訪者常利用的療癒素材類型是以「心理方面自助書」最多，學生通常會針對所面臨的情境，經由自助書探索自身的問題，找到解決的方法，其次為使用「小說類」，有許多受訪學生表示會找尋與自己問題相似的小說故事來作為療癒圖書，因此在心情不好時會閱讀適合當下心境的故事小說，特別提及在愛情問題會尋求愛情小說，人際關係問題會找尋有關朋友關係的小說進行閱讀，甚至有受訪者表示閱讀恐怖小說，使自己暫離現實的壓力情境。其餘，常利用的療癒素材類型再依序為「繪本」、「漫畫」及「傳記」。大陸學者宮梅玲等人(2002)調查 216 名泰山醫學院學生，其研究結果發現心理諮詢、人生哲理、小說、休閒讀物等為大學生所選擇有助於心理問題的圖書類別前四名，而其選擇類別心理諮詢應接近本研究中心理自助書，均列為選擇次數第一位。

此外，為探究受訪者平日喜愛閱讀的資料類型是否會影響療癒素材類型選擇，特將受訪者的訪談內容進行二者對照，如表 4-1。

DOI:10.6814/NCCU201900371

表 4-1 受訪者面對情緒困擾常閱讀療癒素材類型與平日喜歡閱讀資料類型對照表

受訪者	常閱讀的療癒素材類型	平日喜歡閱讀資料類型
pLST-3	沒有特定	沒有特定
pEPC-3	繪本、心理自助書	繪本、心理自助書
pLST-4	小說、漫畫、心理自助書	小說、漫畫
SE-2a	心理自助書	心理自助書
MS-4	心理自助書	心理自助書
LST-4	言情小說、勵志小說	言情小說、網路小說
LST-3a	心理自助書	寫實小說
CL-4a	心理自助書	心理自助書
EPC-4a	心理自助書、漫畫	心理自助書、科普
CL-4b	勵志小說	言情小說、科幻小說、勵志小說
ECE-3	小說、繪本	繪本、散文
AS-4a	小說	繪本
LST-3b	短品小文	外文翻譯小說
CL-3	心理自助書	散文、小說
AS-4b	繪本、漫畫	科幻小說
SE-2b	心理自助書、繪本	心理自助書、新詩、散文
MS-3	繪本、動物圖鑑	繪本、動物圖鑑
EPC-3	傳記、心理自助書	小說
EPC-4b	小說	小說
EPC-2	繪本、短篇小說、散文	繪本、短篇小說、散文

本次研究受訪結果發現，有 14 位受訪者在心情不好時所選擇的療癒圖書類型與平日喜愛閱讀的圖書類型是為相同，因此可以看出平日閱讀興趣類型是會影響受訪者選擇情緒圖書的類型，如同陳書梅、張簡碧芬(2013)研究結果發現，閱讀習慣與興趣喜好是為影響大學生在選擇療癒素材的因素之一。

(三)大學生找尋情緒療癒素材會利用的管道

本研究訪談顯示大多數受訪者常會「利用圖書館管道」，來找尋適合

DOI:10.6814/NCCU201900371

自己的療癒素材，受訪者也表示利用圖書館找尋素材的方式，會參考圖書館的暢銷排行榜書單，或直接至圖書館書架瀏覽，從洪新柔(2009)研究也可得知，大多數大學生在找尋情緒療癒圖書會利用圖書館書架瀏覽的方式進行。此外，研究結果也發現常會利用的管道，依序尚有「網路書店」、「網友推薦」、「實體書店瀏覽」、「朋友推薦」及「父母/師長推薦」。

二、大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法

在探究大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法方面，特針對大學生利用圖書館找尋療癒圖書的原因，找尋療癒圖書所遭遇的困難，設置發展性書目療法服務專區對大學生找尋療癒圖書的幫助與否及其原因，認為大學圖書館設置發展性書目療法服務專區的需要性等四部分，進一步說明如下：

(一) 大學生利用圖書館找尋療癒圖書的原因

有17位受訪學生表示會利用圖書館館藏資源來找尋適合自己的療癒素材，其原因有受訪者提到借用圖書館館藏可以「省錢」，也有受訪者提及圖書館館藏資源豐富，位於生活動線之內，使用上非常「便利」。再者，有受訪者認為「直接至圖書館翻閱實體館藏」，較能找到適合的素材，就如白玉晟、皇甫軍(2005)提及大學圖書館豐富的館藏，不僅滿足師生教學學習需求，也成為學生愉悅身心及提升學生文藝修養的場所。

(二)找尋療癒圖書所遭遇的困難

本研究顯示在圖書館找尋療癒圖書困難包括「書外借中預約等候期長」、「不知如何找尋適合情緒的書」、「書被放錯架位無法找到」、「圖書館沒有館藏」、「不清楚圖書館擺放規則」。其最多受訪者提到常遭遇到療癒圖書外借中，預約等候期又長，對當下情緒問題沒有幫助的情況，共計

DOI:10.6814/NCCU201900371

12 位受訪者提及此問題，此與洪新柔(2009)研究結果相同。而其次有受訪者提到常遇到無法依書名或圖書分類來尋找適合自己情緒問題的圖書。其他也有受訪者曾遭遇過書在館內，依索書號卻無法找到書的狀況。此外，有少數受訪者有遇到圖書館沒有館藏的問題及因不清楚圖書館擺放規則，增加找書的困難。

(三)設置發展性書目療法服務專區對找尋療癒圖書幫助與否及其原因

本次訪談結果有 18 位受訪學生認為發展性書目療法服務專區的設立能利於找尋療癒圖書，其受訪者提到的幫助為「療癒圖書集中在一起，提供明確的查尋方向並縮小找書的範圍」,「書封面上貼有圖書心靈啟發的作用可作為使用者找尋線索」,「專區提供一個可放鬆心情又可找到解決方法的地方」,「在專區內較易找到符合自己情緒的書」以及「專區館藏限館內閱讀提供讀者使用的機會」。其中提到療癒圖書集中在一起，提供明確的查尋方向，此與洪新柔(2009)研究相同，認為成立專區可縮減找尋情緒療癒圖書的時間，同時學生也不需尋求館員及他人協助可以自行瀏覽。此外，提到專區館藏限館內閱讀提供讀者使用的機會，是可以解決前項受訪者所提到找尋療癒圖書常面臨到療癒圖書外借無法即時解決當下情緒困擾的問題。

(四)大學圖書館設置發展性書目療法服務專區的需求

本研究顯示受訪者依自己的實用經驗，有 16 位受訪者表示面對心情不好狀況時會直接到書目療法服務專區找書。此外，全數受訪者均認為大學圖書館有需要設置發展性書目療法服務專區，主要的原因是「專區可提供學生自我療癒及自我照護的服務區域」,「專區可作為學生心靈預防保健及增能區域」,「利用發展性書目療法服務專區解決學生較輕的情緒問題，可減輕諮商中心負擔」,「專區具有隱私性且不用與人交談」，此也呼應陳

DOI:10.6814/NCCU201900371

興燕(2009)所提及圖書館具有保密性，學生使用上不用害怕別人異樣眼光，可以不傷自尊的輕鬆使用資源。

三、大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議

(一)常利用圖書館施行的發展性書目療法服務專區(以下簡稱專區)做什事及可否有放鬆心情的感覺

本研究有 15 位受訪者表示因專區安靜舒服常會利用專區作為休息/心靈沉澱的區域，有 14 位受訪者表示會利用專區看書，也有少部分受訪表示會利用專區做報告。而使用專區對情緒的影響，有 18 位受訪者表示在專區使人心情放鬆的感覺，但也少部分受訪者表示專區位置緊鄰閱報區及通往二樓辦公區的樓梯，會容易受路過及閱報區讀者影響，而無法放鬆心情，而王姿元(2013)研究結果表示專區要有區隔及獨立的空間，比較不受其他讀者的干擾，能使情緒得到安撫，因此獨立及較不受干擾的空間是作為專區的最佳區域。

(二)曾在圖書館書目療法服務專區使用的圖書類型及分享印象深刻的一本書

本訪談內容顯示受訪者曾在專區使用最多的資料類型是自助書，共計 12 位受訪者提到使用過此類型，與本研究中詢問受訪者面對情緒困擾時最常閱讀的療癒素材資料類型相同，均為自助書，由此得知，較多受訪者會利用自助書來解決其情緒困擾的問題。而曾在專區使用圖書資料類型其次是繪本有 9 位受訪者使用過，再其次是小說類有 8 位受訪者表示使用過，少數受訪者使用過散文類及自傳類。

此外，受訪者分享在專區看過一本令人印象深刻的療癒圖書，並透過分享內容分析對受訪者情緒的幫助，本次研究中，有 9 位受訪者提到較完

DOI:10.6814/NCCU201900371

整的分享心得，以下就其受訪者所提及內容，整理出書名、圖書資料類型、對應受訪者情緒問題等資料如表 4-2。

表 4-2 受訪者分享專區情緒療癒圖書與對應情緒問題

書名	圖書資料類型	對應受訪者情緒問題
一百歲的人生戰略	心理自助書	生涯規劃
接受不完美的勇氣	心理自助書	自我認同
親愛的女生	散文	自我認同
你很特別	繪本	自我認同
心上的刺青	心理自助書	自我認同
壞心情	繪本	家庭關係/人際關係/感情問題
開往遠方的列車	繪本	家庭關係/人際關係/感情問題
謝謝妳，成為我的媽媽	繪本	課業/工作問題
牧羊少年奇幻之旅	小說	課業/工作問題

由以上表 4-2 得知，受訪者透過閱讀過程，利用與書的內容互動，認識自我及發現問題並獲得鼓勵，以達到書目療法的成效(Shechtman, 2009)，此成效也是圖書館積極蒐集各類型的情緒療癒圖書，以提供書目療法服務的目的。此外，在 9 位受訪者完整的分享心得內容中，發現有 4 位學生對繪本的故事情節產生共鳴，並得到啟發，如黃碧枝(2010)研究結果發現受訪者閱讀繪本可以幫助情緒調整，使負面情緒得以紓解。陳書梅(2014)研究顯示大學生可藉由閱讀繪本產生認同、淨化及領悟等三種心理歷程，使閱讀者以坦然的態度重新思維現實狀況，以正向解決問題方式幫助大學生面對情緒困擾的問題，由此可知，繪本對大學生具有情緒療癒的功能。

DOI:10.6814/NCCU201900371

(三)大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區設備及環境的建議

本研究對圖書館施行書目療法服務專區設備及環境的建議顯示，受訪者均期望能將專區改善為更舒適的空間，因此在專區色調建議為「專區要暖色系的牆面」、「壁貼增添愉悅的氣氛」、「沙發色調改成淺色系或暖色系」，其顏色可為淺黃色、淺橘色或淺粉紅色等。在桌椅設備提出建議有「調整桌子的高度及大小，要符合人體工學」、「增設軟骨頭座椅並搭配木質地板」。地板建議改為「木質」或「地毯」。空間位置的建議「空間隱密安靜，適合放鬆，但較少人使用，需加強宣傳及推廣」、「要獨立空間，需與其他區域作區隔」。位置安排方面，有受訪者期在專區位置安排上能顧及個人隱私，提供較隱密的個人區域，故提出「座位作區隔」或「隔成小辦公室」的建議。此外，能營造氣氛的黃色燈光、播放音樂及放置玩偶、抱枕等設置上，有較多數的受訪者提出反對的想法，在燈光方面只有 2 位受訪者認為可改為黃色燈光，有 8 位受訪者明確表示需考量光線對閱讀者眼睛影響，建議仍維持現有的白色日光燈。在播放音樂方面也僅有 2 位受訪者表示可播放音樂以改變專區的氣氛，但有 8 位受訪者表示圖書館是一個安靜環境，音樂會干擾其他讀者讀書。至於放置玩偶及抱枕方面，有 9 位受訪者提及放置抱枕，6 位受訪者建議放置玩偶，但有 8 位受訪者卻考量公共場域清潔問題而不贊成專區放置。其以上研究結果與許嘉芳(2010)及盧曉菁(2012)所提及的諮商輔導中心空間適合情緒放鬆元素相比，三者研究結果在空間色彩方面均以暖色系為主，較能塑造舒適的氛圍，但在照明設計及裝飾元素抱枕及音樂等適合情緒放鬆元素上，卻與許嘉芳(2010)及盧曉菁(2012)不同，探其原因發現受訪者除考量營造溫馨舒適的氣氛，還顧及圖書館提供適合閱讀的基本功能及公共清潔衛生的問題，因此較多數受訪者是建議照明設計採用白光、不播放音樂及不擺放抱枕及玩偶。

DOI:10.6814/NCCU201900371

(四)大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區圖書典藏方面的建議

1.專區應增購的圖書資料種類

本研究分析結果有 8 位受訪者表示專區可再多蒐集「心理自助類」方面的圖書，其中有受訪者表示大學生常會面臨面試、人際關係、生涯規劃等問題，所以應多典藏相關主題圖書，以幫助學生解決問題。其他期望多蒐集的圖書資料類型依次為「小說」、「繪本」、「詩」、「散文」、「生活自助書」。建議蒐集小說的受訪者表示，小說有故事情節，對學生來說最有吸引力，有受訪者建議可以蒐集科幻小說，認為科幻小說可使閱讀進入奇幻故事情節，暫時脫離現實，如 Sturm(2003)所提到科幻小說具有脫離現實的故事情節，常帶給閱讀者進入夢想的世界，使閱讀者產生逃避現實的情境以達到療癒的效果。也有受訪者表示可以蒐集愛情小說，因為大學生常遇到愛情方面的問題，可經由小說故事情節獲得領悟及解決的方法，從陳書梅、張簡碧芬(2012)研究得知，大學生在遇到感情問題時會選擇愛情小說。此外，作品長度不宜過長，易於利用短時間閱讀的類型，如繪本、散文及詩等，也是多數受訪者建議增購的，其中受訪者認為大部分使用者會利用較短時間在專區閱讀，而繪本、散文及詩三類圖書是能讓閱讀者以短時間進入書中的情境，獲得情緒舒緩的感覺，是適合典藏於專區的圖書類型，如同 Hynes & Hynes-Berry(1986)提出書目療法素材的選擇原則，文字上要淺顯易懂，作品的長度不宜過長，使讀者能以較短時間進入書中的情境，以達到療癒的效果。

2.專區圖書排列方式

有 17 位受訪者建議專區的圖書應「依情緒困擾議題進行分類排列」，以利讀者依據自己情緒問題找尋適合的情緒療癒圖書，但有受訪者擔心這種排列方式，會造成讀者取書時害怕他人發現自己情緒問題，反而會產生

DOI:10.6814/NCCU201900371

壓力，因此建議仍按原圖書分類法排列，但可提供依情緒困擾議題分類的網路書單，以利讀者對照參考，如英國的牛津布魯克斯大學(Oxford Brookes University)、科克大學圖書館(University College Cork Library)、科物浦大學(University of Liverpoof)、赫瑞瓦特大學(Heriot Watt University)均在學校網頁上列出各情緒議題的療癒圖書清單，並連結圖書館館藏目錄，以利學生對照查找(Oxford Brookes University, 2018；University College Cork Library, 2018；University of Liverpoof, 2018；Heriot Watt University, 2018)。亦有受訪者表示依情緒困擾問題分類，需考量小說等素材有難以界定類別的問題，因此建議排列上應對難以分類的圖書另作區隔。此外，極少數受訪者考量有些圖書所包括的情緒困擾的議題不只一類，在實際執行會出現困難，故建議仍維持中文圖書分類法排列。如洪新柔(2009)研究顯示，小說與散文未強調情緒療癒之效用，在界定情緒問題的類別，會依其閱讀者生活經驗及理解能力而有不同。此為療癒圖書依情緒困擾議題分類之困難點，這也是本專區仍依中國圖書分類法分類之原因。

3.圖書封面貼有圖書心靈啟發的作用是否對找尋圖書有幫助

有 13 位受訪者表示在圖書封面貼有圖書心靈啟發作用的內容，對挑選療癒圖書有幫助，但有 7 位受訪者表示會利用療癒素材網路平臺的資訊或翻閱書中所附的介紹以作為選書參考，較不會參考在封面所貼的圖書心靈啟發的作用。

4.專區圖書的閱覽政策

圖書館專區圖書限館內閱覽，會另於書庫區典藏 1 本複本書以供讀者外借，經訪談結果全數受訪學生均贊成此管理政策，因為專區圖書限館內閱覽是可以解決書被外借預約等候時間太久之問題，透過限館內閱覽的政

DOI:10.6814/NCCU201900371

策，以確保療癒圖書能於館內閱讀的機會，如陳書梅、洪新柔(2012)研究顯示，為解決借閱圖書館療癒性閱讀素材等候時間太長的問題，有學生提出應增添複本及限館內閱覽的建議。

(五)大學生對圖書館推廣發展性書目療法服務的建議

圖書館設置書目療法服務專區位置較為隱密，是非常安靜及適合放鬆情緒區域，但空間位置非在學生主要動線上，因此使用的學生相對比較少，本研究中多位受訪者認為圖書館書目療法服務專區需加強宣傳及推廣，以吸引更多學生利用。在圖書館推廣發展性書目療法服務方面，受訪者提出推行活動的建議包括「電影賞析活動」、「舉辦療癒圖書展」、「看書抽獎活動」、「療癒作家或心理專家的演講活動」、「利用網路影音平臺線上介紹療癒圖書」、「利用展板或推播系統加強推廣」、「利用學校臉書粉專宣傳」、「成立心靈驛站粉絲專頁與學生互動」、「與諮商中心合作辦理活動」、「舉辦下午茶導讀活動」、「安排心靈諮商老師駐館解憂」、「在專區舉辦手作活動」、「心靈處方箋活動」、「舉辦發展性書目療法服務專區的設計比賽」、「設計心靈驛站幸運代表物活動」，以上受訪者建議的推廣活動是廣泛且多元，其中多項建議活動是利用網路社交平臺及網路影音平臺進行行銷，由此得知，這些網路社交平臺是學生平時習慣使用的資訊交流管道，因此大學圖書館在推行書目療法服務上，需善加利用方能吸引學生參與，以達到更好的成效。

四、大學生對圖書館建置療癒素材網路平臺之使用心得及建議

(一)大學生對於圖書館設置療癒素材網路平臺的使用經驗

本研究顯示有 15 位受訪者認為療癒素材網路平臺是有助於找尋療癒圖書，其提及原因有「療癒素材網路平臺提供情緒療癒圖書解題書目(含

DOI:10.6814/NCCU201900371

圖書簡介及心靈啟發)，可作為找尋圖書之參考」、「可以直接網路查找資料，增加便利性」、「網站平臺整理的資料是依情感類型進行分類，較符合使用者需求」。但受訪者表示網站平臺對於找尋療癒素材比較沒有幫助，其原因為「習慣利用查詢的管道不同」、「網站平臺的分類不明確」、「網站平臺的內容文字太多，無法吸引人閱讀」。有關療癒素材網路平臺刊登專區圖書解題書目(含圖書簡介及心靈啟發)，有16位受訪者表示看過之後，有觸發看書的想法，同時全數受訪者表示圖書館所設置療癒素材網路平臺會成為自己挑選情緒療癒圖書參考資料來源，主要原因是「網站平臺內容是針對圖書館療癒圖書整理的資料，提供讀者明確的使用方向」、「網站平臺提供情緒療癒圖書解題書目(含有圖書簡介及心靈啟發)，可作為挑選書的參考依據」、「專門整理療癒素材網站平臺較為少見」、「網站提供不受時空及身份，無時無刻均能上網使用」。研究顯示療癒素材網站平臺刊登專區圖書的解題書目及書目清單，是大多數受訪者在找尋療癒圖書的參考資源，此與洪新柔(2009)研究相符，認為情緒療癒圖書解題書目及書目清單有助於個人判斷情緒療癒圖書的內容，進而作為選擇與尋找所需之情緒療療癒圖書參考資料。

(二)大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺內容的建議

受訪者在圖書館設置療癒素材網路平臺內容上提供許多建議，有些受訪者表示可在網站上設計一些互動的功能或活動，如「提供瀏覽者意見回饋或心理問題提問的管道」、「刊登圖書館活動訊息並利用網站舉辦活動」、「增設徵文比賽分享區」，以促進學生與館員或是學生與學生之間的互動，其中有關提供瀏覽者意見回饋或心理問題提問管道的建議，有受訪者表示可利用學生以匿名方式寄信或上網留言進行交流，就如同洪新柔(2009)研究結果顯示較多學生是偏愛以網路互動方式，究其原因，學生可能不善於面對面表達自己的想法及心理的問題，偏好經由網路世界表現出自己內

DOI:10.6814/NCCU201900371

心的感受。再者，有受訪者也建議能在網頁版面編排及資料分類方面進行調整，有「網頁標題項目調整」、「療癒素材解題書目的分類類別調整」、「網站檢索項目改以書封圖像型式為主」、「網頁色調調整」、「提供圖書推薦功能」，其中在「網站檢索項目改以書封圖像型式為主」及「提供圖書推薦功能」的建議上，受訪者均提及網頁的版面設計建議儘量以博客來網路書店相似，提供友善、親切及擁有豐富資源的網路平臺。此外，有受訪者建議在網路增加「影音資訊」、「介紹書目療法的相關資訊」、「熱門排行榜訊息」、「提供情緒療癒圖書相關資訊的連結」等資料，以使網路平臺具備更完整的資料，以利用網路資源達到書目療法服務的成效。在增加影音及圖像資訊部分，本網站平臺確實未提供，目前為圖像動畫世代，的確可以考量這點建議。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU201900371

第五章　結論與建議

本章依據研究目的以歸納其研究結果，進一步提出相關建議及後續研究建議，以作為未來研究之參考。全章分為結論、建議及後續研究建議，茲分述如下：

第一節　結論

本研究採用半結構式深度訪談針對 20 位清華大學大學生對圖書館設置發展性書目療法專區使用經驗及看法進行研究，以了解大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道，探究大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法，此外，更進一步了解大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議，以及探討大學生對圖書館建置療癒素材網路平臺之使用心得及建議。

一、大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道

(一)大學生最常發生的情緒困擾問題是「課業問題」

本次研究訪談的結果，發現最常發生的情緒困擾問題不止一項，大多受訪者表示日常生活常有多項情緒困擾問題，最多受訪者發生的情緒困擾是「課業問題」，其次依次為「人際關係」、「感情問題」、「家庭問題」、「生涯規劃」、「社團問題」及「經濟問題」。

(二)面對情緒困擾時最常使用的資料類型是「心理自助書」

最多受訪者提及在心情不好探究自己情緒問題時，會利用心理方面自助書以找尋解決方法，重新檢視自己，以提升正向思考能力，其次使用資料類型是「小說類」、「繪本」、「漫畫」及「傳記」。

(三)平日閱讀興趣會影響選擇情緒療癒圖書的類型

多數受訪者在心情不好時所選擇的療癒圖書類型與平日喜愛閱讀的

DOI:10.6814/NCCU201900371

圖書類型有相同的情況，因此可以看出平日閱讀興趣是會影響情緒療癒圖書類型的選擇。

(四)找尋情緒療癒素材最常利用的管道是圖書館

多數受訪者會「利用圖書館管道」，來找尋適合自己的療癒素材，此是最多提及的管道。同時，受訪者也表示在圖書館找尋素材的方式，會參考圖書館暢銷排行榜書單，或直接至書架瀏覽。此外，研究結果也發現受訪者會利用的管道，依序尚有「網路書店」、「網友推薦」、「實體書店瀏覽」、「朋友推薦」及「父母/師長推薦」。

二、大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法

本研究由大學生利用圖書館找尋療癒圖書的原因，找尋療癒圖書所遭遇的困難，設置書目療法服務專區對大學生找尋療癒圖書的幫助，認為大學圖書館有需要設置發展性書目療法服務專區四部分來探究大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法，其研究結果分別說明如下：

(一)利用圖書館館藏找尋療癒圖書的原因有「省錢」、「使用便利」及「可直接瀏覽實體館藏」

大多數受訪學生表示會利用圖書館館藏資源來找尋適合自己的療癒素材，其原因有受訪者提到借用圖書館館藏可以省下買書的錢，也有受訪者提及圖書館館藏資源豐富，位於生活動線之內，使用上非常便利，再者，有受訪者認為直接至圖書館翻閱實體館藏，較能找到適合的素材。

(二)「書外借預約等候期長」是找尋療癒圖書最常遭遇的困難

本研究顯示在圖書館找尋療癒圖書最多受訪者有遭遇到「書外借預約等候期長」的問題，其次依次遇到困難尚有「不知如何找尋適合情緒的書

DOI:10.6814/NCCU201900371

」、「書被放錯架位無法找到」、「圖書館沒有館藏」及「不清楚圖書館擺放規則」。

(三)設置發展性書目療法服務專區對學生找尋療癒圖書有幫助

大多數受訪學生認為設置書目療法服務專區能幫助找尋療癒圖書，其受訪者提到的助益為「將療癒圖書集中在一起，提供明確的查尋方向，並縮小找書的範圍」,「書封面上貼有圖書心靈啟發的作用，可作為使用者找尋線索」,「專區提供一個可放鬆心情又可找到解決方法的地方」,「專區內較易找到符合自己情緒的書」以及「專區館藏限館內閱讀提供讀者使用的機會」。

(四)大學圖書館有需要設置發展性書目療法服務專區

全部受訪者均認為大學圖書館有需要設置發展性書目療法服務專區，主要的原因是「專區可提供學生自我療癒及自我照護的服務區域」,「專區可作為學生心靈預防保健及增能區域」,「利用發展性書目療法服務專區解決學生較輕的情緒問題，可減輕諮商中心負擔」,「專區具有隱私性且不用與人交談」。

三、大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議

(一)常利用圖書館書目療法服務專區「休憩」及「看書」

多數受訪者表示因專區安靜舒服常會利用專區作為「休息/心靈沉澱」及「看書」的區域，有部分受訪者會利用專區「做報告」。

(二)在圖書館書目療法服務專區使用最多的圖書類型為「自助書」

最多受訪者曾在專區使用的資料類型是「自助書」，其次曾使用的圖書類型依次是「繪本」、「小說類」、「散文類」、「自傳類」。

DOI:10.6814/NCCU201900371

(三)在圖書館書目療法服務專區空間設計及設備安置上，除考量營造溫馨舒適的氣氛，需顧及維護圖書館基本功能及公共清潔衛生的問題

對圖書館施行書目療法服務專區設備及環境的建議顯示，受訪者均期望能將專區改善為更舒適的空間，因此有受訪者提及專區牆面或沙發色調改成暖色系可為淺黃色、淺橘色或淺粉紅色等，同時也可以利用壁貼增添愉悅的氣氛，有受訪者建議地板改為木質地板搭配軟骨頭座椅，令人有舒服溫馨的感覺，但對於適合營造療癒氣氛的黃色燈光、播放音樂及放置玩偶、抱枕等元素，較多數受訪者考量圖書館應提供適當的閱讀光線、保持環境的安寧及維護公共清潔衛生，因此提出反對的意見。

(四)圖書館書目療法服務專區典藏圖書應「依情緒困擾議題進行分類排列」

大多數受訪者表示專區的圖書應「依情緒困擾議題進行分類排列，以利讀者依據自己情緒問題找尋適合的圖書，但有極少數受訪者考量實際執行上的困難，提出按中文圖書分類法排列的意見。

(五)認同圖書館在「專區圖書封面貼有圖書心靈啟發的作用」及「專區館藏限館內閱覽政策」

多數受訪者表示在圖書封面貼有圖書心靈啟發的作用，對挑選療癒圖書是有幫助的。此外，為保障療癒圖書在館內閱讀的機會，全數受訪者贊成圖書館施行專區館藏限館內閱覽，會於書庫區另增添 1 本複本書以供讀者外借的管理政策。

(六)圖書館發展性書目療法服務需加強宣傳及推廣

受訪者表示圖書館設置書目療法服務專區位置較為隱密，適合放鬆情緒，但需加強宣傳及推廣，以吸引更多學生利用，因此受訪者提出許多推廣及行銷書目療法服務活動包括療癒電影欣賞活動、療癒作家或心理專家的演講活

DOI:10.6814/NCCU201900371

動、舉辦療癒圖書展、利用網路影音平臺、臉書粉專或推播系統及展板推廣書目療法服務、與諮商中心合作舉辦活動、在專區舉辦手作或心靈處方箋活動、舉辦書目療法服務專區的設計比賽、設計心靈驛站幸運代表物活動。

四、大學生對圖書館建置療癒素材網路平臺之使用心得及建議

(一)圖書館設置的療癒素材網路平臺作為挑選療癒素材的參考資源

大多數受訪者認為療癒素材網路平臺是有助於找尋情緒療癒圖書，並表示看過網路平臺所提供的圖書介紹及心靈啟發，會有觸動去看書的想法。同時，全數受訪者表示圖書館所設置療癒素材網路平臺可成為挑選療癒素材參考資源，主要原因是網站平臺內容是針對圖書館療癒館藏資源整理，提供讀者明確的使用方向，同時在網站平臺提供情緒療癒圖書簡介及心靈啟發的資料，是為選書的參考資源，再者網站平臺提供不受時空及身份限制的療癒素材查尋管道。

(二)圖書館療癒素材網站平臺增加互動的功能

受訪者認為圖書館療癒素材網站平臺除提供情緒療癒圖書的解題書目之外，還可設計一些互動的功能或活動，故建議設置心得回饋或情緒問題提問留言板，利用網站舉辦活動，或是設置徵文比賽專區等方式，促進學生與館員或是學生與學生之間的互動。

(三)圖書館療癒素材網站平臺排版能與網路書店相似

大多數受訪者認為在圖書館設置的療癒素材網站平臺版面編排上儘量能與博客來網站書店相似，將網站條列式書名檢索項目改以書封圖像為主的排列方式，使網站的設計更為友善及親切，以吸引更多讀者使用。

DOI:10.6814/NCCU201900371

第二節　建議

依據本研究的結果，針對大學圖書館、圖書資訊學界提出以下建議：

一、大學圖書館

在針對大學圖書館的建議計有：1.設立發展性書目療法服務專區，作為學生心靈療癒的空間；2. 建置療癒素材網路平臺，作為學生找尋療癒素材的參考資源；3.透過多元管道加強發展性書目療法服務的推廣及宣傳活動；4.大學圖書館成立讀書會，培養館員閱讀習慣及導讀能力；5.鼓勵大學圖書館館員參與發展性書目療法服務課程，茲進一步分述如下。

(一)設立發展性書目療法服務專區，作為學生心靈療癒的空間

本研究發現受訪者在圖書館找尋療癒圖書，所遭遇的困難較常為書外借中預約等候期長及不知道如何找尋適合情緒圖書，而大學圖書館設置一個典藏療癒圖書專區，可解決以上學生所遇到的困難，對學生找尋療癒圖書確實有助益。同時，本研究顯示全數受訪者均認為大學圖書館有需要設置發展性書目療法服務專區，受訪者經過實際使用經驗均肯定圖書館設置發展性書目療法服務專區深具效力。因此在面對大學生各種情緒的問題，圖書館應設置發展性書目療法服務專區，提供獨立舒適的空間，典藏適合學生的情緒療癒素材，引導學生透過閱讀解決情緒的問題。

在設置發展性書目療法服務專區方面，依據本研究結果在空間位置、空間設計及設備、圖書典藏的建議如下：

1.專區位置要為獨立空間，與其他區域作區隔

有受訪者表示專區位在閱報區及樓梯旁，會受其讀者走動影響，而產生緊張的情緒。同時，也有受訪者認為專區獨立與其他閱覽區分開，較不會

DOI:10.6814/NCCU201900371

感受到其他讀者用功的壓力。因此專區應設在獨立的空間，方能帶給學生一個安靜平和的環境，以達到情緒放鬆的效果。

2.專區設計及設備配置不同其他閱覽區域，應營造溫馨舒適及適合閱覽的環境

專區設計的設備擺設應有別於其他閱覽區域，需營造溫馨的環境氛圍，大多數受訪者認為溫馨舒適的設計，是有助於安定心情，因此在書目療法服務專區設計及設備配置上，在專區的色調要為暖色系或淺色系，也可以利用壁貼，以增添愉悅及放鬆的氣氛。地板可為木質地板或地毯，若能搭配軟骨頭座椅，更有舒服的感覺。有受訪者認為放置植物及香氛精油是具為放鬆情緒的作用。

然而，在研究顯示，多數學生認為在專區需注意提供適合閱讀光線、安寧環境及公共衛生清潔等條件，不贊成專區設置黃色燈光、播放音樂及放置玩偶、抱枕等裝置。因此在專區設計及設備配置，應以營造溫馨、舒適、安靜及適合閱讀的環境為考量的條件。

3.專區典藏圖書依情緒問題分類，以利學生使用

大多數受訪者建議專區圖書依情緒問題分類排列，對找尋適合自己情緒圖書更為方便，同時在研究中發現受訪者曾在專區使用最多的圖書類型為心理自助書，因自助書有明確的書名及解決問題的方法，使用者來說是找尋情緒療癒圖書的直接線索。因此，專區典藏圖書能依情緒問題分類以設置各情緒問題專櫃或書單，可以提供學生明確及快速找到解決情緒問題的圖書資源。分類建議可以請相關領域專業學者、心理諮商人員、圖書館館員及學生協助進行分類及挑選，以作為讀者在挑選情緒療癒圖書之參考依據。

DOI:10.6814/NCCU201900371

(二)建置療癒素材網路平臺，作為學生找尋療癒素材的參考資源

本研究中全數受訪者表示圖書館設置療癒素材網路平臺會成為自己在挑選療癒素材參考資源，因為在網站平臺內容是針對圖書館情緒療癒館藏撰寫出圖書介紹及心靈啟發的解題書目，提供讀者詳細的參考資源，再者網站資源不受時空限制，提供使用者無時無刻均能使用的便利性，更有受訪者表示國內設置此類療癒素材網路平臺及提供情緒療癒圖書解題書目是屈指可數，因此非常具有參考價值。由研究顯示大學生對於圖書館建置療癒素材網路平臺的需求性，故建議大學圖書館可以建置療癒素材網路平臺，其網路平臺需具有：

1. 提供情緒療癒圖書的解題書目，以作為挑選療癒素材參考依據。
2. 網路平臺的版面設計要以書封圖像式呈現，如網路書店版面設計以吸引學生使用。
3. 提供留言及互動功能，利用網路形式的互動方式，以增加館員與學生間的互動管道。
4. 在網頁首頁提供書目療法服務之介紹資訊，包括書目療法的定義、效能及歷程等，使學生瞭解書目療法服務，及對提供解題書目內容，包含認同、淨化及領悟三階段的心得分享，獲得更深的體悟。
5. 提供書單及相關資料的網址連結，使圖書館書目療法服務的網站平臺更為完善，建議可以連結網頁資訊有閱讀與心理健康委員會臉書粉絲專頁、中華心理衛生協會-心閱讀網頁以及淡江大學療癒閱讀維基館等相關網路資源。

(三)透過多元管道加強發展性書目療法服務的推廣及宣傳活動

大多數受訪者對圖書館施行的發展性書目療法服務的認同，無論發展性

DOI:10.6814/NCCU201900371

書目療法服務專區及療癒素材網路平臺均認為值得推行，但是從本研究及實際運作發現學生使用率並不高，由此可見許多學生對圖書館施行發展性書目療法服務不甚瞭解，因此需多舉辦相關活動或透過網路社交平台進行宣傳及推廣，傳遞閱讀療癒情緒的觀念，以養成學生閱讀解決情緒問題的習慣。

依據本研究結果在推廣書目療法服務及推廣療癒素材網路平臺可進行活動建議如下：

1.推廣書目療法服務建議

可舉辦療癒電影賞析、療癒書展、演講、與諮商中心合作辦理活動、利用網路社交平台進行宣傳及療癒圖書的導讀活動，以推廣服務及介紹各療癒素材。此外，在專區舉辦手作抒壓活動、心靈處方箋、空間設計比賽及幸運物設計比賽，以利用活動推廣專區的服務。

2.推廣療癒素材網路平臺建議

在網站平臺辦理活動、設置心得回饋或情緒問題提問留言區，以提供與學生的互動管道，提升網站平臺的使用率。同時，可利用新生導覽及配合學校心理相關課程進行介紹，作為學生查尋情緒療癒資料的管道，增加學生使用網站平臺之機會。

(四)大學圖書館成立讀書會，培養館員閱讀習慣及導讀能力

本研究中許多受訪者建議圖書館能舉辦介紹圖書及導讀活動，由研究結果可見，現在大學圖書館館員不僅需具有圖書館專業知識指導學生使用電子資源，也需具有其他廣泛的圖書知識，能為學生進行療癒圖書的相關介紹，因此建議大學圖書館可以為館員成立讀書會，培養館員閱讀習慣，進而請相關指導閱讀老師訓練館員導讀能力，使圖書館館員能定期為學生，辦理圖書導讀活動，推廣圖書閱讀。

DOI:10.6814/NCCU201900371

(五)鼓勵大學圖書館館員參與發展性書目療法服務課程

本研究中顯示大學生對圖書館推行發展性書目療法服務，不論是設立專區、設置網路平臺以及提供情緒療癒圖書解題書目均保持肯定態度，因此，大學圖書館應鼓勵大學圖書館館員多參與發展性書目療法服務課程，使館員瞭解發展性書目療法服務的內涵及作用，同時能有機會與同道進行業務交流，獲得更多實施經驗，以利大學圖書館推動。

二、圖書資訊學界

(一)持續辦理書目療法相關知能研習及訓練課程

目前臺灣圖書資訊學界已開始重視書目療法服務，中華民國圖書館學會於 2015 年成立「閱讀與心理健康委員會」，致力於推動圖書館閱讀服務以促進讀者心理健康，並於 2017 舉辦「邁向健康幸福人生：2017 年書目療法服務圖書館實務經驗分享」論壇及「書目療法種子教師培訓課程」，於 2018 年與國立臺灣大學圖書資訊學系合作開辦「107 年閱讀、健康、堅韌力：書目療法專業知能研習班」。透過論壇、培訓課程及研習班將書目療法的觀念、作用及施行方式，分享及傳遞給參與的圖書館從業人員。

本研究結果顯示圖書館在推行書目療法服務上，需面對情緒療癒圖書的挑選及解題書目編製的問題，同時在療癒圖書推薦及讀者導讀也需要具備更多專業技能及知識，故在此建議圖書資訊學界宜針對書目療法服務，持續為圖書館從業人員開設相關知能研習及訓練課程，以訓練館員推動圖書館書目療法服務。

(二)開設書目療法專業課程

目前在臺灣的圖書資訊學界，僅有國立臺灣大學及淡江大學兩所學校，

DOI:10.6814/NCCU201900371

開設正式的書目療法的課程，以有系統地教授書目療法理論之專業知能，因此，並非所有圖書資訊學系畢業學生均修習過相關課程。建議臺灣各個圖書資訊學系相關所系開設必修課程，以全面性進行書目療法專業人才的訓練工作

(三)依情緒困擾議題訂定情緒療癒圖書分類相關執行手冊

本研究中受訪者表示圖書館書目療法服務專區圖書應依情緒困擾議題分類，以符合使用者找尋情緒療癒圖書的需求，但對圖書館從業人員來說，是一件困難的事情，以情緒議題分類，應分為那幾大類、如何依內容判定、歸類的標準等問題應訂出工作參考手冊，因此建議圖書資訊學界相關學者專家及有實務經驗工作人員，能研擬一個療癒圖書分類的執行手冊，以供圖書館界推行書目療法服務的參考。

第三節　後續研究之建議

本研究僅以 20 位大學生進行深度訪談，針對大學圖書館設置發展性書目療法服務專區進行個案探討，根據本研究成果，建議大學圖書館針對下列研究問題進一步進行未來研究。

一、針對大學一年級新生進行發展性書目療法服務推廣活動

本研究的研究對象是為大學生，但研究結果發現本次受訪者未有一年級學生，經探究其原因，應為訪談對象是以曾使用清華大學南大校區圖書分館心靈驛站的學生為主，而徵求對象是透過人脈關係、利用學校臉書粉絲專頁及直接於專區找尋受訪學生，而大一新生因修課關係，同時新進校園對圖書館服務較不熟悉，使用專區的人數相對較少，因此本研究無法找到使用過專區的大一學生進行訪談，

DOI:10.6814/NCCU201900371

故由此可知對一年級新生的書目療法服務推廣活動更為重要，因此未來研究者可以針對大一新生在行銷及推廣書目療法服務活動進行深入探討，以作為未來在大學推廣書目療法服務之參考。

二、分析各資料類型的療癒素材對大學生情緒影響

適合大學生情緒療癒圖書的資料類型有小說、繪本、自助書、傳記、散文、詩等種類繁多，目前已有張簡碧芬(2009)針對適合大學生情緒療癒小說類型，葉瑋妮(2010)針對適合大學生情緒療癒電影素材，陳書梅(2014)針對適合大學生情緒療癒繪本類型，進行療癒素材對情緒影響的研究分析，但尚有許多療癒素材類型未進行探討。同時，本研究僅針對受訪者在專區的使用圖書經驗進行探究，也未能針對各資料類型的療癒素材進行情緒療癒效用的深入分析研究。因此建議未來研究者可以針對不同類型療癒素材對大學生的情緒療癒效用進行更深入的探討，以作為圖書館療癒素材的挑選參考，更有助於書目療法服務之施行。

三、圖書館所提供情緒療癒圖書解題書目對大學生的影響

本研究僅對設置網路平臺提供情緒療癒解題書目對找尋情緒療癒圖書的幫助進行探討，有受訪者表示有的情緒療癒圖書解題書目會有幫助，但有的編撰不佳沒有幫助，因此撰寫的好壞將對學生找尋療癒圖書有影響，故未來研究可以針對圖書館所提供情緒療癒圖書解題書目進行研究，由大學生的角度來分析，瞭解何種面向及抒寫的方式所編製解題書目對學生最有幫助，並作為未來圖書館編製情緒療癒圖書解題書目之參考。

四、實施量化調查研究

本研究採質性研究的訪談方式進行大學圖書館設置發展性書目療法服務專區研究，雖質性研究能深入瞭解受訪者的使用想法及建議，然未能對圖書館設置

DOI:10.6814/NCCU201900371

發展性書目療法服務專區進行全盤性的探討，惟透過量化的研究調查，方能得到更多面向的研究結果，因此建議未來可以使用量化研究方式進行大學生對發展性書目療法服務專區使用探討，如此將可獲得大學圖書館設置發展性書目療法服務專區更全面的研究資料。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU201900371

DOI:10.6814/NCCU201900371

參考文獻

一、中文

于美眞、張金玲、吳育美（2008）。「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。**全國新書資訊月刊，120**，17-23。

中華民國圖書館學會（2017）。**中華民圖圖書館學會第 54 屆各委員會暨工作小組之名單與工作計畫 2016-2017：閱讀與心理健康委員會**。取自 http：//www.lac.org.tw/intro/namelist54

中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」（2017）。 **邁向健康幸福人生：2017 年書目療法服務圖書館實務經濟分享**。取自 http：//www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/

方婧（2009）。**閱讀療法在高校圖書館的應用研究**(未出版之碩士論文)，東北師範大學，長春市。.

王姿元（2013）。**高中職圖書館施行發展性書目療法服務之研究**（未出版之碩士論文）。政治大學，臺北市。

王春展（2004）。臺灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。**嘉南學報(人文類)，30**，443-460。

王萬清（1999）。 **讀書治療**。 臺北市： 心理。

白玉晟、皇甫軍（2005）。高校圖書館開展“圖書治療”的思考。**內蒙古科技與經濟**，**6**，139-140。

江文慈（2004）。大學生的情緒調整歷程與發展特徵。**教育心理學報**， **35**(3)，249-268。doi：10.6251/bep.20030731。

行政院衛福部（2017）。**105 年死因統計結果分析**。取自 https：//www.mohw.gov.tw/cp-16-33598-1.html

行政院衛福部（2018）。**106 年死因統計結果分析**。取自 https：//www.mohw.gov.tw/cp-3795-41794-1.html

吳秋燕、林奇秀（2016）。推理小說的閱讀樂趣與讀者的選擇行為。**教育資料與圖書館學**， **53**(3)，361-388。doi：10.6120/JoEMLS.2016.533/pEPC-37.RS.AM

宋碧云（2006）。高校圖書館開展圖書治療的必要性和可行性。**湘潭師範學院學報：社會科學版**，**28**(2)，158-160。

沈固朝（1996）。西方對圖書治療的作用及其機制的探討。**中國心理衛生雜志**，**10**(6)，276-277。

沈固朝（1998）。圖書治療—拓展我國圖書館服務和圖書館學研究新領域。**圖書情報工作**，**42**(4)，12-15。

林安（2005）。大學生心理健康教育的有益形式-圖書治療。**高校圖書館工作**，**25**(3), 89-90。

林金定、嚴嘉楓、陳美花（2005）。 質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。

DOI:10.6814/NCCU201900371

身心障礙研究季刊，3(2)，122-136。doi：10.30072/jdr.200506.0005
林保淳（2008）。成人的童話世界—武俠小說的“本體論”。**政大中文學報**，9，189-211。
周敏（2017）。**2018 代表色是哪個顏色?為什麼色彩專家要選它?** 取自 https：//www.cw.com.tw/article/article.action?id=5086480
施常花（1988）。**臺灣地區兒童文學作品對讀書治療適切性的研究**。臺南市： 復文。
洪新柔（2009）。**大學圖書館發展性書目療法服務需求之研究 —以國立臺灣大學之大學部學生為例**(未出版之碩士論文)。 臺灣大學，臺北市。
南京師範大學圖書館（2014）。閱讀療法。**南京師範大學圖書館館訊，82**，5-8 。取自
https：//wenku.baidu.com/view/4a9c232de518964bcf847cdb.htmlhtml
宮梅玲,王連云,叢中,劉云,李華娜,楊慧慧（2002）。閱讀療法治療大學生心理疾病的研究。**醫學與社會，2001**(05)，578。
宮梅玲、王連雲、亓高生、叢中、孫燕、劉春（2005）。大學生心理問題閱讀治療前後 SCL-90 評定分析。**泰山醫學院學報**，26(2)，126-128。
宮梅玲、鄒立森（2007）。 開辦書療小屋 探索網路閱療。**圖書館雜誌**， 26(6)，38-39。
宮梅玲、楚存坤、張洪濤、杜寶渲、譚亮（2011）。 閱讀療法立體化運作模式探究。**大學圖書館學報，05**，84-88、接 37。
宮梅玲(2018)。**書療小屋--宮梅玲的博客**。取自
http：//blog.sina.com.cn/gmltsyxy58
教育部校園安全暨災害防救通報處理中心(2017)。**教育部 105 年各級學校校園安全及災害事件分析報告**。取自 https：//csrc.edu.tw/FileManage/CheckData?sno=473&MergedId=ad13cbbb33494e87b8d9c810abb6db6d
莊道明（2012）。滾雪球取樣法。**國家教育研究院雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網。**取自 http：//terms.naer.edu.tw/detail/1678729/
國立臺灣大學圖書資訊學系（2018）。**107 年度「閱讀、健康、堅韌力：書目療法專業知能研習班」**。取自 http：//lac4.glis.ntnu.edu.tw/LacEduMember/course_content.aspx?classGuid=40c8d548-800a-4965-9a96-5aadd45c26e9
張子超（2000）。立意抽樣。**國家教育研究院雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網**。取自 http：//terms.naer.edu.tw/detail/1304283/?index=1
張寬裕、連傳杰（2017）。魚體文字色彩型態對壓力舒緩之研究。**建國科大社會人文期刊。36**(2)， 17-32。
張學善、林旻良、葉淑文（2010）。大學生情緒智慧, 人際關係與自我概念之關係探究。**輔導與諮商學報**，32(2)，1-25。

DOI:10.6814/NCCU201900371

張簡碧芬(2010)。**小說閱讀對大學生之情緒療癒效用分析研究**(未出版之碩士論文)。臺灣大學，臺北市。

許嘉芳 (2010)。**大專校院諮商輔導中心之空間規劃研究 －以北一區大專校院為例**（未出版之碩士論文）。桃園市：中原大學。

陳韋志 (2011)。**色溫度與照度對用餐情緒影響之研究－以素食餐廳照明為例**(未出版之碩士論文)。朝陽科技大學：臺中市。

陳美琴 (2014)。靈性讓人自由嗎？探索大學生靈性及憂鬱之關係。**哲學與文化，41**(1)，39-60。

陳書梅 (2008a)。圖書館與書目療法服務。**大學圖書館，12**(2)，15-41。 doi：10.6146/univj.2008.12-2.02

陳書梅 (2008b)。 閱讀與情緒療癒--淺談書目療法。**全國新書資訊月刊，120**期，4-9。

陳書梅 (2010)。從社會責任的觀點探討公共圖書館之組織創新行為。**臺北市立圖書館館訊，28**(2)，1-21。doi：10.29773/btpl.201012.0pLST-3

陳書梅、洪新柔 (2012)。大學生對大學圖書館情緒療癒閱讀素材需求之探索性研究。**大學圖書館，16**(1)，12-35。doi：10.6146/univj.2012.16-1.02

陳書梅 (2013)。發展性繪本書目療法與大學生之情緒療癒。**大學圖書館,17**(2)，22-43。

陳書梅、張簡碧芬 (2013)。大學生閱讀之情緒療癒小說類型研究。**圖書資訊學刊，11**(1)，55-94。 doi：10.6182/jlis.2013.11(1).055

陳書梅 (2014)。**從沉鬱到淡定： 大學生情緒療癒繪本解題書目**。臺北市：國立臺灣大學出版中心。

陳書梅、張簡碧芬 (2014)。 小說對大學生之情緒療癒效用研究。**教育資料與圖書館學， 51**(2)，293-331。 doi：10.6120/JoEMLS.2013.512/0595.RS.AM

陳書梅(2015)。從「知識殿堂」到「心靈療癒所」：圖書館書目療法服務之發展與前瞻。**邁向健康幸福人生：2017 年書目療法服務圖書館實務經驗分享論壇。**取自 http：//www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/01.pdf

陳書梅 (2017)。臺灣之圖書館書目療法服務發展現況探析：由「邁向健康幸福人生論壇」談起。**公共圖書館研究， 6**，3-1-3-44。

陳慧融、陳志賢、丁原郁 (2016)。大學生終極關懷、因應行為與憂鬱傾向之關係研究。**諮商心理與復健諮商學報**，(29)，61-86。

陳興燕 (2009)。高校圖書館開展閱讀治療的思考。 **湖北第二師範學院學報，26**(4), 134-c3。

陶文萍 (2004)。圖書治療：大學生心理健康教育的有益形式。**洛陽師範學院學報，23**(4)，56-57。.

傅柱金 (1994)。圖書治療,圖書館的一項新職能。**圖書館雜誌，13**(5)，30-31。

傅若宇 (2006)。淺議閱讀療法與大學生心理健康。**圖書館工作與研究， 2006**(2)，

DOI:10.6814/NCCU201900371

93-94。
曾文志（2007）。大學生問題衝鑑量表發展之研究。**中華輔導學報**，**21**，201-229。
黃秋碧（2004）。**漫畫閱讀之遊戲、快感經驗與社會實踐**(未出版之碩士論文)。世新大學， 臺北市。
黃碧枝（2010）。**關係失落者的繪本自助閱讀體驗之分析**(未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
葉瑋妮 （2011）。**電影對失戀大學生之情緒療癒效用分析研究**(未出版之碩士論文)。臺灣大學，臺北市。
楊筱月（2010）。圖書治療與災後心理重建。**中國科技資訊**， **22**，186-187。
萬文隆（2004）。深度訪談在質性研究中的應用。 **生活科技教育月刊.，37：4**，17-23。
潘正德（1996）。大一新生人格特質、生活適應與學業成績的關係暨相關因素之研究.**中原學報**，**24**(2)，35-51。doi：10.6358/jcyu.199604.pLST-45
潘淑滿（2003）。**質性研究 ： 理論與應用**。臺北市： 心理。.
盧曉菁（2012）。**校園諮商輔導空間用後評估之相關研究：以北二區大專校院為例**(未出版之碩士論文)。中原大學，桃園市。
賴念華、鄭鈴諭、許維素、王雨薇（2014）。大學校園自殺防治工作之挑戰： 以諮商中心的經驗為本。**中華輔導與諮商學報**，**39**，1-34。
聶紅梅、潘景副、李小英（2012）。閱讀療法對改善大學生抑鬱心理的實證研究。**當代教育理論與實踐，4**（7），25-26。
董氏基金會(2012)。**全國大學生憂鬱情緒與運動習慣之相關性調查**。取自 https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=81&Page=1

DOI:10.6814/NCCU201900371

二、英文

Arbib, S. B., & Kvity, T. (2004). The publication of "self-help books" in Israel. *Public Library Quarterly, 23*(2), 33-48.

American Library Association (2018). *Bibliotherapy.* Retrieved from http：//www.ala.org/tools/atoz/bibliotherapy

Berns, C. F. (2003). Bibliotherapy：Using books to help beraved children. *Omega：Journal of Death & Dying, 48*(4), 321-336.

Campbell, L. F., & Smith, T. P. (2003). Integrating self-help books into psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology, 59*(2), 177-186.

Cronje, K. B. (1993). *Bibliotherapy in Seventh-Day Adventist education using the information media for character development*.In International Faith and Learning Seminar, Helderberg College, Somerset West. Retrieved from http：//christintheclassroom.org/vol_12/12cc_049-066.htm

Charleston Southern University Library(2018). *Bibliotherapy*. Retrieved from http：//libraryguides.csuniv.edu/bibliotherapy

Forest, J. J. (1998). Amount of information on case illustrations in self-help psychology books. *Psychological Reports, 83*(3_suppl), 1147-1152.

Forrest, M. E. (1998). Recent developments in reading therapy： A review of the literature. *Health Libraries Review, 15*(3), 157-164.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence ： Why it can matter more than IQ.* New York, N. Y.： Bantam Books.

Gove, P. B., & Merriam-Webster(Ed.) (1961). *Webster's Third New International Dictionary of the English Language Unabridged.* Springfield, Mass. ： G. & C. Merriam Co.

Heriot Watt University(2018). *Self help for wellbeing ： home.* Retrieved from https：//isguides.hw.ac.uk/selfhelp

Hynes, A. M.,& Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy ： The interactive process ： A handbook.* Boulder, CO： Westview.

Janavičienė, D. (2010). Bibliotherapy process and type analysis： Reivew of possibilities to use it in the library.*Bridges/Tiltai, 53*(4), *119-132.*

Kent, A., & Lancour, Harold(ed.). (1969). *Encyclopedia of library and informaton science* (Vol. 2, pp. 451-452). New York： Marcel Dekker.

Lindeman, B., & Kling, M. (1968). Bibliotherapy： Definitions, uses and studies. *Journal of School Psychology, 7*(2), 5.

Lu, Y. L.(2005) *How children's librarians help children cope with daily life ： An enhanced readers' advisory service* .(Unpublished doctoral dissertation). University of California, Los Angeles.

Lu, Y. L. (2008). Helping children cope： What is bibliotherapy? *Children &*

DOI:10.6814/NCCU201900371

Libraries, 6(1), 47.

McMillen, P. (2014). A therapeutic collaboration： The bibliotherapy education project at Oregon State University. *OLA Quarterly, 12*(2), 14-15.

Oxford Brookes University(2018).*Bibliotherapy*. Retrieved from https：//www.brookes.ac.uk/students/wellbeing/counselling/coping-well/bibliotherapy/

Reitz, J. M. (2014). *"Bibliotherapy" in Online dictionary for library and information science*. Retrieved from https：//www.abc-clio.com/ODLIS/odlis_b.aspx

Rubin, R. J. (1981). The bibliographic structure of bibliotherapy and the role of the journal in the field's development.*The Serials Librarian*,5(1), 93-102.

Shechtman, Z (2009). Treating child and adolescent aggression through bibliotherapy. Retrieved from https：//webpac.lib.nthu.edu.tw/aleph-cgi/top/proxy.cgi?url=http：//dx.doi.org/10.1007/978-0-387-09745-9

Shepherd, T., & Iles, L. B. (1976). What is bibliotherapy? *Language Arts, 53*(5), 569-571.

Smith, A. G. (1991). Whatever happened to library education for bibliotherapy： A state of the art. *Advances in Library Administration and Organization, 9*, 34.

Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy： helping or healing? *Journal of Educational Media & Library Sciences, 41*(2), 171-179.

Tanrikulu, I. (2011). Self-help books and bibliotherapy： reflections for Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 1862-1866.

Tukhareli, N. (2011). Bibliotherapy in a library setting： reaching out to vulnerable youth. *Partnership： The Canadian Journal of Library and Information Practice and Research, 6*(1).

University College Cork(2018).*Bibliotherapy collection-shelf help： Home.* Retrieved from https：//libguides.ucc.ie/bibliotherapy/home

University of Liverpoof(2018).*Shelf help： the Universiyt of Liverpool Counselling Service bibliotherapy collection.* Retrieved from https：//www.liverpool.ac.uk/studentsupport/counselling/biblio/

University of Wisconsin-Milwaukee Libraries(2019) *Curriculum Collection Book Lists： Feelings and Emotions.* Retrieved from https：//guides.library.uwm.edu/c.php?g=56549&p=5233887

DOI:10.6814/NCCU201900371

附錄一　訪談邀請函

您好：

我是國立政治大學圖書資訊學數位碩士在職專班研究生于美真，目前正進行由蔡明月教授所指導的碩士論文「大學圖書館設置發展性書目療法服務專區之個案探討」，在此誠摯地邀請您參與訪談，成為本研究的協助者。

大學生所面臨的情緒困擾問題日益嚴重，但大學生對自己情緒問題通常以隱藏方式處理，若學校圖書館能提供適宜的療癒圖書及療癒圖書服務專區，對大學生在心理健康及問題預防方面建立一個良好的管道。本研究針對大學圖書館設置書目療法服務專區之可行性及需求進行探討，以實施 10 年的國立清華大學南大校區圖書分館心靈驛站所提供的服務作為研究的目標，由於您使用過書目療法服務專區(心靈驛站)，因此擬邀請您參與本次訪談，並透過訪談的內容，以了解大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書管道，探討大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法並了解您對圖書館施行發展性書目療法服務專區及建置療癒素材網路平臺(http：//ndlib-therapy.web.nthu.edu.tw/bin/home.php)之使用心得及建議。您的意見對本研究十分寶貴，亦可作為大學圖書館規劃書目療法服務專區時的重要參考資料。

本訪談以一對一面談方式進行，訪談時間約為 60 分鐘，地點為心靈驛站，日期另約。訪談內容為求資料正確及詳實，全程將以錄音方式記錄。敬請您安心，所有訪談資料僅供本研究使用，絕不移作他用；日後在論文的呈現，亦以匿名方式以保障受訪者隱私。最後衷心期待您的參與，感謝您的協助，致上萬分的謝意。

國立政治大學圖書資訊學數位碩士在職專班

研 究 生： 于美真敬上

連絡電話：093*********

Email： * @ gap.nthu.edu.tw

年　月　日

DOI:10.6814/NCCU201900371

附錄二　訪談前說明資料

一、發展性書目療法的基本概念

發展性書目療法，適用於紓解一般人在日常生活所受不順心或遭受挫折等情緒困擾的問題。對於情緒困擾之讀者，由教師、心理諮商師、社會工作者或是圖書館館員提供適當情緒療癒的圖書資訊,使閱讀之後,產生認同(identification)、淨化(catharsis)、領悟(insight)的心理歷程，使情緒得到療癒的作用，以協助讀者面對生活中的困擾時，亦能獲得心理穩定並能人格健全發展的力量。

二、發展性書目療法服務

發展性書目療法服務，是由圖書館館員提供適合舒緩讀者之情緒之療癒素材清單，給讀者自行閱讀，或舉辦讀書會、導讀或成立分享讀書平臺，以引導讀者去討論或深入療癒素材內容。

其發展性書目療法服務又分為二類：為發展性閱讀式書目療法服務與發展性互動式書目療法服務兩大類。

(一)發展性閱讀式書目療法：

由館員評估所服務讀者需求，開列適合的閱讀素材，供讀者自行閱讀及與素材互動後，達到自我省思及領悟之效。實施的方式，可以舉辦療癒圖書展，提供療癒圖書簡介與心靈啟發的內容之推薦清單給讀者參閱，也可以成立書目療法服務專區典藏適合讀者療癒圖書以供讀者取閱。

此外，透過網路便利性，可在網站上設置書目療法療癒圖書平臺，提供療癒圖書清單、療癒圖書內容簡介與心靈啟發的內容，以

DOI:10.6814/NCCU201900371

及書目療法服務的相關資訊，以供讀者參閱。

(二)發展性互動式書目療法服務：

係由閱讀延伸活動進行個別式或團體式討論，其互動討論的方式，可由館員或專家進行引導，透過討論以協助讀者與情緒療癒素材內容有更深入的互動，達到紓解情緒之效。

三、清華大學南大校區圖書分館成立書目療法服務專區-心靈驛站簡介

(一)成立目的：

圖書館為蒐集適合自我情緒療癒的閱讀素材，並提供讀者釋放情緒壓力的專區。使本校師生可透過本區所提供圖書，由閱讀中得到認同，進而淨化和領悟，協助紓解情緒與壓力，並能成為全校師生心靈 SPA 的空間。

(二)成立時間：於 97 年 1 月成立。

(三)圖書資料蒐集的來源

1. 清華大學教育心理與諮商學系劉淑瀅老師教授提供部分繪本圖書推薦書單。

2. 臺大研究生張簡碧芬之碩士論文《小說閱讀對大學生之情緒療癒效用分析研究 》中所提出的情緒療癒書目，以小說為主。

3. 臺大陳書梅教授所著《從沉鬱到淡定-大學生情緒療癒繪本解題書目》及《兒童情緒療癒繪本解題書目》所提供繪本書單。

4. 臺大陳書梅教授建議可參考各書目網站：其中包括國家圖書館新書介紹、北市圖好書通報、以及網路書店排行榜等，上列網站皆提供各書的簡介可做為採購之參考。

DOI:10.6814/NCCU201900371

5.讀者推薦。

(三)本區館藏數量：圖書冊數 1096 冊(統計截至 2018 年 11 月)。

1.在本區會利用 A4 壓克力架進行圖書輪展，以供讀者參考。

2.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，馬上獲得即時資訊。

3.本區圖書陳列是依原圖書分類排列，且均不提供外借，只限於館內閱讀，但會提供複本放置一般架上以供外借。

四、清華大學南大校區圖書分館設置療癒素材網路平臺介紹

為使讀者更能瞭解圖書館書目療法服務專區典藏療癒圖書的內容，特設置一個療癒素材網路平臺-心靈驛站部落格,以提供更完善的資訊，使讀者透過平臺訊息找尋適合解決自己情緒問題的圖書。

(一)心靈驛站讀書心得分享部落格：

http：//ndlib-therapy.web.nthu.edu.tw/bin/home.php

(二)部落格內容

1.提供療癒圖書內容簡介及心靈啟發資料：請本校教育心理與諮商學系學生閱讀本區藏書後撰寫解題書目，包括內容簡介及心靈啟發二部分資料，並依圖書及繪本二種類型進行資料分類，圖書分成：勵志、心靈成長、情感、探索生命、生活體悟、社會關懷、衝突及青少年心理等大類。繪本分成：勵志、心靈成長、情感、探索生命、生活體悟、社會關懷、衝突等大類。另就心靈啟發部分摘錄列印貼在該書封面，以幫助讀者迅速瞭解該書的心靈療效。

2. 書目療法服務專區介紹：提供本區介紹資料。

DOI:10.6814/NCCU201900371

3. 蒐藏書單及書目資料：部落格中每一篇解題書目均列出該書的書目資料及館藏資料連結，另外也表列出本區全部館藏資料，以供讀者參考。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU201900371

附錄三　初步訪談大綱

一、了解大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道

1.日常生活中，令你心情或情緒不佳或感到煩惱不安的問題有那些?

2.你心情不好時，你會閱讀那一類圖書?為什麼?

3.通常你會利用那些管道找尋到可以幫助你解決心情不好的圖書?

二、探究大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法。

1.在找尋情緒療癒圖書時，你會利用圖書館館藏資源嗎?為什麼?

2.在圖書館找尋療癒圖書的過程中有遇到什麼困難?

3.圖書館設置書目療法服務專區，對你找尋療癒圖書有幫助嗎?為什麼?

4.當你情緒不好時，你會直接來專區找書嗎?為什麼?

5.你認為大學圖書館有必要設置書目療法服務專區嗎?為什麼?

三、了解大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議。

1.你來圖書館發展性書目療法服務專區(心靈驛站)以下簡稱為本區,最常做什麼事?本區有讓你有放鬆心情的感覺嗎?

2.你曾經使用過本區那一類圖書?對你的情緒問題有幫助嗎?

3.你認為本區應該還需多蒐集那一類型的圖書以協助大學生紓解情緒困擾的問題?

4.你認為本區的圖書排列的方式，有需要依情緒困擾的問題如愛情問題、家庭、人際關係、金錢等問題來分類，還是依原圖書分類號排列?為什麼?

5.你認為本區在設備及環境上可以再做什麼調整，更能吸引讀者使用?

DOI:10.6814/NCCU201900371

6.圖書館有舉辦療癒圖書主題書展、演講以及電影欣賞活動，你覺得本區應該增加何種推廣活動以吸引學生使用?

四、探討大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺之使用心得及建議。

1.透過圖書館設置的療癒素材網路平臺(心靈驛站讀書心得分享部落格)的內容，你覺得能幫助找尋情緒療癒圖書?為什麼?

2.看到圖書館設置的療癒素材網路平臺(心靈驛站讀書心得分享部落格)所提供的內容簡介及心靈啟發，有觸動你去看書的想法?為什麼?

3.你覺得在圖書館設置的療癒素材網路平臺(心靈驛站讀書心得分享部落格)，還可以增加什麼內容?

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU201900371

附錄四　正式訪談大綱

一、了解大學生情緒困擾問題與尋找情緒療癒圖書的管道

1. 日常生活中，最常令你心情或情緒不佳或感到煩惱不安的問題有那些?

2. 你平常喜歡閱讀那一類的書?若遇到你心情不好時，你會閱讀那一類圖書?為什麼?

3. 通常你會利用那些管道找尋到可以幫助你解決心情不好的圖書?

二、探究大學生對圖書館發展性書目療法服務專區的需求與看法。

1. 在找尋情緒療癒圖書時，你會利用圖書館館藏資源嗎?為什麼?

2. 在圖書館找尋療癒圖書的過程中有遇到什麼困難?

3. 圖書館設置書目療法服務專區，對你找尋療癒圖書有幫助嗎?為什麼?

4. 當你情緒不好時，你會直接來專區找書嗎?為什麼?

5. 你認為大學圖書館有需要設置書目療法服務專區嗎?為什麼?

三、了解大學生對圖書館施行發展性書目療法服務專區之使用心得及建議。

1. 你來圖書館發展性書目療法服務專區(心靈驛站)以下簡稱為本區，常做什麼事?本區有讓你有放鬆心情的感覺嗎?

2. 你曾經使用過本區那一類圖書?可以舉出一本印象深刻的書，其對你的情緒問題有什麼幫助嗎?

3. 你認為本區應該還需多蒐集那一類型(例如心理勵志或自助書、小說、詩、散文、童書、傳記等等類型)的圖書以協助大學生紓解情緒困擾的問題?

4. 你認為本區的圖書排列的方式，有需要依情緒困擾的問題如愛情問題、家庭、人際關係、金錢等問題來分類，還是依原圖書分類號排列?為什麼?

5. 你認為本區在設備及環境上可以再做什麼調整，更能吸引讀者使用?

6. 圖書館有舉辦療癒圖書主題書展、演講以及電影欣賞活動，你覺得本區應該增加何種推廣活動以吸引學生使用?

7. 除了以上所提出的問題外，你對圖書館書目療法服務專區還有其他建議嗎?

四、探討大學生對圖書館設置療癒素材網路平臺之使用心得及建議。

1. 透過圖書館設置的療癒素材網路平臺(心靈驛站讀書心得分享部落格)的內

DOI:10.6814/NCCU201900371

容，你覺得能幫助找尋情緒療癒圖書?為什麼?

2. 看到圖書館設置的療癒素材網路平臺(心靈驛站讀書心得分享部落格)所提供的內容簡介及心靈啟發，有觸動你去看書的想法?為什麼?

3. 你覺得在圖書館設置的療癒素材網路平臺(心靈驛站讀書心得分享部落格)，還可以增加什麼內容?

4. 整體而言，圖書館提供療癒素材網路平臺(心靈驛站讀書心得分享部落格)是否能作為你在找尋療癒圖書的參考資料?原因為何?

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/NCCU201900371

附錄五　訪談同意書

_____：

您好!謝謝您同意接受訪談，在訪談之前，需向您說明及介紹本研究的內容及您的權利。

我是國立政治大學圖書資訊學數位碩士在職專班研究生，目前正進行碩士論文，我的研究為「大學圖書館設置發展性書目療法服務專區之個案探討」。本研究目的主要是針對大學圖書館設置書目療法服務專區之可行性及需求進行探討，本研究將採取深入訪談的方式收集您所說的資料，所以您對療癒圖書及心靈驛站使用經驗與看法將是我訪談的重點，訪談時間約一個小時。

本研究的訪談內容作為學術之用，在訪談的過程中，為避免文字資料遺漏，將採全程錄音，錄音內容會謄寫成逐字稿以便進行資料分析及研究，訪談內容會採匿名以編號方式呈現，在研究完成後錄音資料即予以刪除，以保護您個人隱私。

您的參與給我研究上很大助益，若您同意接受訪談，麻煩您在受訪者之處簽下您的名字，在此致上萬分的謝意，非常感謝您的參與。

國立政治大學圖書資訊學數位碩士在職專班

研究生 于美真 敬上

我閱讀以上的說明，也清楚瞭解相關細節及個人權利，並願意接受訪談。
同意書正本兩份分別交由受訪者與研究者留存。

受訪者簽名：　　**日期 ：**

研究者簽名：　　**日期 ：**

DOI:10.6814/NCCU201900371

附錄六　訪談逐字稿示例

代碼：EPC-3

姓別：女

系級：心諮系三

訪談日期：108.4.25

訪談地點：圖書館心靈驛站

1.Q：**日常生活中，最常令你心情或情緒不佳或感到煩惱不安的問題有那些?**

2.EPC-3：大部分是課業方面的，像我現在到了大三有很多的實作，可能就要直接在同學面前進行一些演練，所以心情就會開始很緊張、焦慮，然後演練之後可能又會覺得明明已經很努力卻又達不到預期的結果，這時心情也會比較低落，這部分除了課業以外，其他方面也有這種狀況，另外小部份的困擾是來自人際的部份，雖然不是常有，但有時跟朋友可能會有些誤會，人跟人相處難免會有些摩擦，這個也是會感到困擾的部份。

3.Q：那目前情緒的部份，會對未來的生涯規劃也會有困擾嗎？

4.EPC-3：對我未來的生涯規劃其實還算蠻明確的，之前雖然有一段時間覺得蠻困擾， 但是現在就感覺比較定向一點，所以最近這部份又比較還好。

5.Q：你平常喜歡閱讀那一類的書?若遇到你心情不好時，你會閱讀那一類圖書?為什麼?

6.EPC-3：我平常可能會看小說類型的書，放鬆心情的話就是看言情類的，也可能看一些經典的小說，這部分就比較沒有特定類型，像是之前大一的時候都會有經典閱讀的書籍，我可能就會找那些的書來看。心情不好的時候可能就會看勵志的一些書籍或是傳記，因為我覺得那些傳記裡的人也肯定都經歷過一些難關，所以看他們的故事就會覺得我遇到的困擾其實也不是這麼的難，我應該也是可以去克服的！所以看那些勵志的書或是傳記就可以讓我有動力去面對那些事情。

7.Q：通常你會利用那些管道找尋到可以幫助你解決心情不好的圖書?

8.EPC-3：可能很直接的就是上網搜尋，看有哪些是適合的或是有別人推薦的，不然　我可能就是去圖書館，向我可能大概知道圖書館那些勵志的書籍大概是放在哪裡或是幾號，所以就會直接去架上瀏覽，去看有什麼是適合自己的。

9.Q：所以你看的時候是看書名，以書名去尋找

DOI:10.6814/NCCU201900371

10. EPC-3：對，第一眼一定是書名，然後覺得有興趣的話再看封面的一些介紹
11. Q：會有朋友告訴你嗎？
12. EPC-3：朋友比較少，朋友的紓解壓力管道好像不是看書這方面
13. Q：在找尋情緒療癒圖書時，你會利用圖書館館藏資源嗎?為什麼?
14. EPC-3:我會先去看圖書館有沒有我要的書籍,因為我不是一個很常買書的人,像圖書館可以借一個月，之後也可以再續借，對我來說就很方便、很棒，因為我可以在期限內把它看完，然後也不一定要買它，然後我可能也可以在架上找到其他也符合我需求的書籍。
15. Q：那如果圖書館沒有了的話呢？
16. EPC-3：就是看我會不會真的很想看那本書，如果真的很想，那我可能就會去買，或是可以看身邊的人有沒有然後去借，但還是會以圖書館的館藏資源為主。
17. Q.在圖書館找尋療癒圖書的過程中有遇到什麼困難?
18. EPC-3：就像是我剛剛說我可能就是去架上瀏覽，然後有時候可能想看某種類的書，找到書的時候，看他的書名覺得是喜歡的，但看看它的封面介紹又覺得跟自己的議題可能不是很相關，或是書寫的方式沒有很感興趣,所以可能就是抱持著期待的心情去瀏覽,但沒看到什麼想看的書。對，但這也不算對我造成很大的困擾或什麼的。
19. Q:那你有發生過已經確定很清楚想要找這本書，你覺得這本書可能可以讓你有心情紓壓的的效果的時候，然後你到圖書館要去借的時候，發現被外借了，或是來到架上發現找不到，有這種情況嗎？
20. EPC-3：好像還沒有遇到過
21. Q：所以你看的書比較少人借？
22. EPC-3：因為我比較少特定一定要看這本書的情況，除非是課業需要，不然是我自己的話不會說一定非要看到不可
23. Q.圖書館設置書目療法服務專區，對你找尋療癒圖書有幫助嗎?為什麼?
24. EPC-3：我覺得是有幫助的，因為它是一個專區嘛！所以當有需要時就可以先去那邊找、那邊看，就像是已經有人幫忙整理好將相關的書籍放在那邊了，所以也比較容易從那邊找到符合自己的書
25. Q.當你情緒不好時，你會直接來專區找書嗎?為什麼?
26. EPC-3：如果我知道有這個專區的話，我應該會先過去看，就像剛剛講的，因為已經有人幫我挑選過了，所以我覺得那裡的書比我去架上隨意瀏覽更快、更容易找到

DOI:10.6814/NCCU201900371

27.Q：你認為大學圖書館有必要設置書目療法服務專區嗎?為什麼?

28.EPC-3：我覺得可以，感覺還不錯，因為現在大學生也蠻多不同的議題，可能是心情上、情感上等等，所以當有這樣的專區，應該會很吸引大學生可能走過、路過都會想過去翻翻看，平常看那些書可能就可以幫助增能，雖然還沒發生什麼事情或是還沒心情低落，但是可以先增加自己的能力

29.Q.你來圖書館發展性書目療法服務專區(心靈驛站)以下簡稱為本區，最常做什麼事?本區有讓你有放鬆心情的感覺嗎?

30.EPC-3：因為併校之後午間休息的時間變長，從原本 1 點上課變成 1 點 20 才上課，所以吃飽飯可能就會先過去那邊待著，或是有空堂的話，也會在那邊等待上課時間的到來，因為沒有住在學校宿舍，所以那邊就是還不錯的一個短暫休息地方，因為那一區的人通常也比較少，沙發也舒服，所以就可以坐在那邊沉澱心情、翻翻書，感覺是很輕鬆自在的！

31.Q：上去圖書館樓層看到大家在埋頭苦讀會覺得有壓力嗎？

32.EPC-3：也不會到有壓力，但會有點擔心自己在上面做讀書以外的其他事情會干擾到他們。

33.Q.你曾經使用過本區那一類圖書?可以舉出一本印象深刻的書，其對你的情緒問題有什麼幫助嗎?

34.EPC-3:我不太確定要怎麼幫它分類，書名好像是 20 歲應該學會的幾件事情？這一種的（這是自助書，像是可以提供講話的技巧、怎麼樣改善人際關係等等） 我印象深刻的書是：牧羊少年奇幻之旅，看那本書的時候也是一種增能吧！其中印象很深刻的一句話是：如果你真心想做一件事情，全宇宙都會來幫助你，就有點像是放在心裡面，當遇到事情時就會想到那句話，像雖然是一本小說，但裡面的一些話可能可以成為我力量的支柱，因為如果在平常去看那種很勵志的書好像又有點負擔太大，所以在平常的時候可能會看一些小說，但其中隱含著令我印象深刻或可以幫助我的話語、主角人生體驗等

35.Q.你認為本區應該還需多蒐集那一類型(例如心理勵志或自助書、小說、詩、散文、童書、傳記等等類型)的圖書以協助大學生紓解情緒困擾的問題?

36.EPC-3：感覺那一區的詩或散文比較少，所以我覺得也可以放這一類型的書，因為大學生的需求每個人都不太一樣，所以可能有人會喜歡透過詩去心情療癒之類的。

37.Q：你覺得詩放在那邊對學生來說會有幫助，是因為覺得比較少所以去蒐集，

DOI:10.6814/NCCU201900371

還是是因為詩有一些意涵所以也是不錯？

38.EPC-3：兩個可能都有，因為有些人可能是透過詩的意涵去療癒情緒、心靈，但是這一類的書剛好心靈驛站又比較少，像我知道的是，有些中文系的同學他們會透過詩跟散文去療癒自己，並且有一些體悟，所以我覺得那邊可以放一些詩和散文。

39.Q.你認為本區的圖書排列的方式，有需要依情緒困擾的問題如愛情問題、家庭、人際關係、金錢等問題來分類，還是依原圖書分類號排列?為什麼?

40.EPC-3：我覺得那邊的書也不算很多，所以照目前的分類就可以了，因為如果再分細一點，但其實有些書其實包含很多議題，那這樣子也很難分，執行的實質面有困難，或是同學想處理的不只是這個議題，這樣好像就會限縮同學找其他書的機會，像現在分類號的話，800 號那一類是小說，然後童書有童書的分類，要看一般圖書的話也是那一個區塊，所以我覺得像這樣大概分就可以了。

41.Q：這樣子找尋上面不會有問題嗎？

42.EPC-3：因為那邊的書沒有很多，如果有興趣就都翻來看看就可以，好像不必要分得太細。

43.Q：有些人在意按照情緒困擾來分的時候，比如說感情上面有問題，去拿那樣的書會怕人家看到嗎？

44.EPC-3：應該還好，但應該還是要看書名吧，如果是很直白在書名上寫分手的話感覺會有點怪異，但是不認識的人看到當然沒有關係，是朋友的話，不想被用奇怪的眼神關注或讓人多想，這時候才會介意人家看到，但如果是其他的情緒困擾，但我們的科系借這種書被其他人看到好像也不會怎麼樣，別人只會覺得我們是課業上的需求之類的。

……(以下略)

DOI:10.6814/NCCU201900371