



成功大學圖書館崑崙醫學圖書 分館「2022年世界閱讀日—— You will be fine! 與壓力的直球 對決」

周志文

成功大學圖書館秘書

壹、緣起

「你今天過得好嗎？」有多久沒有好好關心自己了呢？在生活步調快速的現代社會中，不僅在職場上可能面臨各式挑戰，就連學生們也必須在課業與人際關係之間取得平衡，心理健康的重要性因此不容忽視。如何能夠梳理長期累積而不自覺的情緒壓力，進而振奮精神，勇於面對接踵而來的挑戰，是現代人應具備的能力。崑崙醫學圖書分館因此特別規劃正視壓力、排除抑鬱情緒主題書展及線上有獎徵答，期望藉由推廣閱讀心靈成長書籍，陪伴及鼓勵同學們自我關懷，走出情緒幽谷。本活動符合聯合國永續發展目標SDGs 3.4：「期許人類在降低傳染病之餘，也重視心靈層面的健康」。

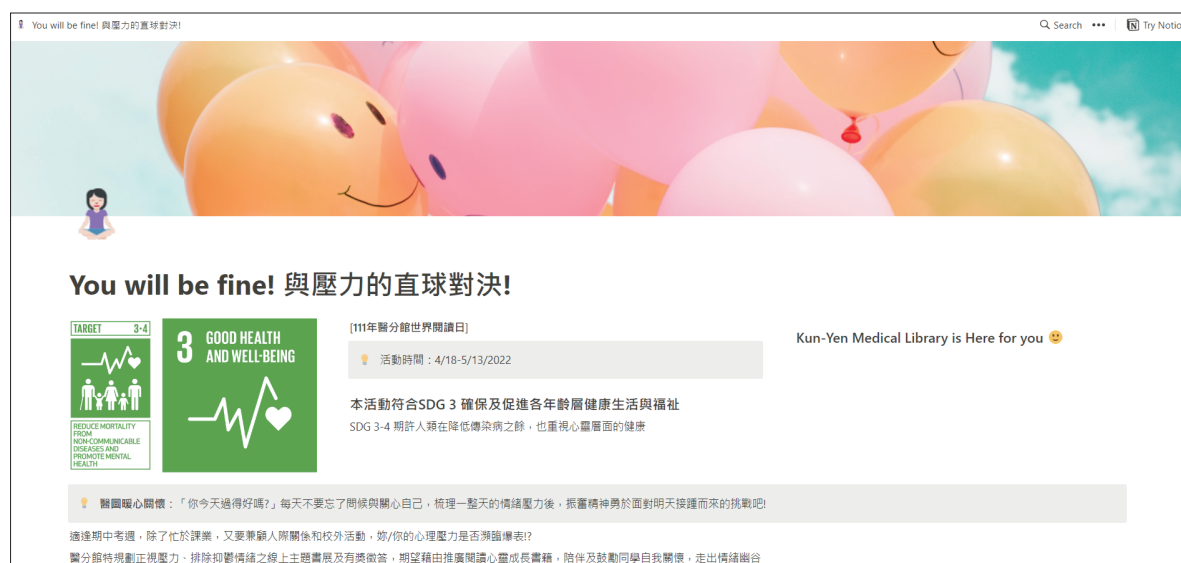
貳、活動規劃

除了規劃世界閱讀日推廣活動常見的實體靜態書展，陳列「心靈成長」及「情緒處

理」主題相關書籍及多媒體影音光碟，有別於過往的網頁活動頁面，特以時下流行的線上筆記軟體Notion建置響應式活動網頁（圖一），完整彙集活動所有資訊：

一、虛擬線上書展

實體書展內容同步線上展示，提供感興趣的讀者進一步閱覽可借閱之紙本書、電子書及影音視聽光碟。線上書展頁面能以書封（圖二）或書單（圖三）彈性展示，更將書籍進行歸類給予標籤及索書號，並串連至館藏目錄以供掌握可借閱狀況（圖四）。



圖一 Notion活動頁面



圖二 Notion線上書展：以書封展示相關館藏



Type	Aa Name	Author	Link	Publishing/Release Year	Summary
Printed book	你的心,是最強大的魔法:一位神經外科醫師探索心智	詹姆斯·多堤(James R. ...)	https://weblis.lib.ncku.edu.tw/s	2016	當你真心渴求,這個世界必定會對你有所回應
Printed book	我想跟你好好說話:賴佩霞的六堂「非暴力溝通」入門	賴佩霞著	https://weblis.lib.ncku.edu.tw/s	2020	親子、夫妻、婆媳、師生、團隊,該如何「好
Printed book	貓頭鷹診所:心靈夜歸人的深夜食堂	片上徹也著;羊主恩譯	https://weblis.lib.ncku.edu.tw/s	2020	內心千瘡百孔,習慣「強顏歡笑」的你,可以
Printed book	發炎世代:為人體的心靈,免疫疾病找到和諧與療癒之	黃智群 張芸瑤著	https://weblis.lib.ncku.edu.tw/s	2020	器官生病,問題或許出在心智有狀況,別誤疾
Printed book	心靈自救手冊:將心理治療帶出治療室!臨床心理學家	蘇菲·莫特(Sophie Mort...	https://weblis.lib.ncku.edu.tw/s	2021	——讓這本書成為療癒你的心理師——內心的問
Printed book	遠離悲傷 Saying goodbye to grief	鄧美玲著	https://weblis.lib.ncku.edu.tw/s	2010	擁抱悲傷,向生命深處行去 失去親人的哀傷,
Printed book	真正的快樂處方:瑞典國民書!腦科學實驗的健康生活	安德斯·韓森(Anders H...	https://weblis.lib.ncku.edu.tw/s	2020	如何讓人的各項能力得到最佳發展? 如何在死

圖三 Notion活動頁面線上書展：以書單形式展示

蛤蟆先生去看心理師

Type: Printed book

Author: 羅伯·狄保德著 張美惠譯 Dinner Illustration繪

Publishing/Release Year: 2022

Call number: 178.4 4922b 111

Link: https://weblis.lib.ncku.edu.tw/search~S1*cht/?searchtype=X&searcharg=%E8%9B%A4%E8%9F%86%E5%85%88%E7%94%9F%E5%8E%BB%E7%9C%8B%E5%BF%83%E7%90%86%E5%B8%AB&searchscope=1&sortdropdown=-&SORT=DZ&extended=0&SUBMIT=%E6%9F%A5%E8%A9%A2&searchlimits=&searchorigarg=X%7Bu7DF4%7D%7Bu7FD2%7D%7Bu597D%7D%7Bu5FC3%7D%7Bu60C5%7D%26SORT%3DDZ

Summary: 心理諮商創舉
取材自英國童話《柳林中的風聲》
完美結合心理學的經典之作
授權10個語言版本,自1997年起長銷20多年
—— 只要我們的情緒真正獲得理解,就能有成長的機會 ——
這本老少咸宜、令人愉悅的作品,角色取材自英國經典童話《柳林中的風聲》,作者將心理治療過程運用在動物主角們身上:主角蛤蟆先生因為憂鬱症而離群索居,好友河鼠、鼩鼯和老獾擔憂他可能會做傻事,大力慫恿他去找心理諮商師蒼鷺。蒼鷺運用溝通分析(Transactional Analysis)協助蛤蟆先生面對內在小孩和成人,學會分析自己的感覺,發展情緒諮商。到了書末,他恢復了以前的開朗,展開全新的旅程

圖四 Notion活動頁面線上書展：以書封展示詳細資訊

二、線上有獎徵答

根據活動主題設計三道題組，藉由情境化脈絡題目使讀者深刻參與活動。

(一) 第一道題組：認識情緒相關疾病。

(二) 第二道題組：排解心中壓力。

(三) 第三道題組：情緒處理小幫手。

並精心規劃活動主題獎項，包含：標本大腦擠壓發洩球、甜點折價券及藍牙耳機等，目的在於讓同學徜徉在書海中之外，更能藉由回答題目學習心理健康相關知識，並搭配療癒小物獎項，以期達到紓壓身心的效果（圖五）。



圖五 活動頁面Notion線上有獎徵答

參、異業結盟

本次活動嘗試以校內、外跨單位方式進行：

一、校內

與學務處心理健康與諮商輔導組合作，於雙方社群媒體及活動頁面互相宣傳相關訊息（圖六），藉由強力宣傳心輔組服務，期望讓更多師生了解與使用。



圖六 異業結盟：Notion活動頁面宣傳心輔組服務



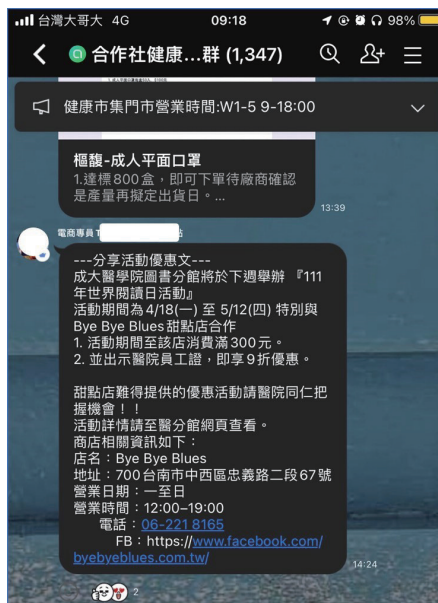
二、校外

心情鬱悶時，往往會想藉由品嚐美食舒緩身心，甜點尤其是最受歡迎的項目之一。本館特與臺南市知名甜點店Bye Bye Blues（揮別憂鬱）洽談合作機會，因店名、品項及活動內容高度符合主題，很榮幸獲店家同意於雙方社群媒體及活動頁面互相宣傳活動訊息以提高注目度（圖七），店家更熱心提供專屬本校教職員工生之甜點折價券。

本校醫學院附設醫院職員近年受疫情影響增添工作壓力，因此特將此活動訊息分享於醫院合作社逾千人之LINE群組，各種可能的宣傳管道皆不放過，以期達到宣傳效果（圖八）。



圖七 異業結盟：Notion活動頁面宣傳甜點資訊



圖八 於醫院合作社LINE群組分享活動訊息



圖九 活動海報

肆、結語

本次活動獲熱烈迴響，共計816人次參與活動。除了活動主題符合讀者閱讀需求之外，更藉由校內、外跨單位異質合作宣傳，有效推展本活動，讓更多讀者了解身心健康的重要；另搭配耳目一新的抽獎獎項，吸引眾多讀者參與。

籌辦本次活動最受鼓舞的包括踴躍參與的讀者們以及各單位高度認同本活動所發展出通力合作模式，進而創造雙贏，使得活動宣傳達到最大化。從原本認為接洽知名甜點店的成功性不高到最終成為亮點獎項，都在在說明面對挑戰，化不可能為可能的勇氣與視野是規劃推廣活動最核心之元素。