



以提升幸福感為指標的書展： 世界閱讀日《療癒遊樂園》 主題書展系列活動

蔡德宏

國立成功大學圖書館推廣服務組

壹、前言

4月23日「世界閱讀日」源自於1995年，由聯合國教科文組織所制定，旨在透過多位文豪逝世的日子，呼籲世人重視閱讀與版權，原名為「世界圖書與版權日（World Book & Copyright Day）」，而這一天，也成為許多圖書館、書局、線上商城的口號與賣點，適時地借用紀念日意義來吸引使用者關注，往往帶來供應者與使用者之間的雙向效益。

閱讀帶給人的益處在各種社群媒體裡雖顯而易見，實際上，卻比想像中更少人利用閱讀來幫助自己，大部分歸咎原因出自於沒有時間。而現代人使用手機、平板的時間已經進階到幾近時時的狀態，這樣的習慣讓人們對於放下手機去讀一本書感到困難，因此，不是沒有時間，而是捨不得「讓出時間」。在網路世界被各種五光十色的資訊吸引、滲透之下，也使人們在不知不覺間因為吸收太多資訊使大腦產生疲勞，更甚者還會養成被單一網路文章價值綁定，而漸漸缺乏媒體識讀的能力，如此一來，導致許多人將「人生成就」定義為在社群媒體間獲得多少關注，也容易因為點閱率的多寡影響自己的心情，長久下來已有許多報導證實憂鬱症、焦慮症的平均年齡正在下探，這樣的文明病在未來已是無法避



圖一 2023世界閱讀日：療癒遊樂園主題書展海報。（蔡德宏設計，2023）。

免。

因此，許多諮商師其實都有一份針對受不同問題困擾的人而產生的「指定讀物書單」。以閱讀作為一種療癒內在的方法是時下的顯學，不僅讓人們透過吸收知識而得到內在富足的成就感，更透過翻書的行為來培養健康的習慣，將身心狀態等量齊觀，以閱讀的方式漸漸讓資訊脫離單一管道的束縛，達到生活中正向價值的養成。有研究顯示，每天閱讀六分鐘在減輕身體壓力方面與許多其它流行的壓力管理方式（例如散步）一樣有效，其原因指向閱讀能降低靜息心率並舒緩肌肉緊張，加上閱讀時需要專注力，被視作與冥想具有相同效益，有助於轉移壓力源而達到放鬆大腦的功用，更有研究指出閱讀能夠提升幸福感，故幸福感也被視為是一種減壓的指標¹。

為配合國立成功大學（以下簡稱本校）的新政策「積極打造幸福有感的校園環境」從關懷師生身心健康角度出發，精選傾聽、陪伴、正向、芳療、手作、甜點等館藏，2023年4月25日至6月28日於總圖及醫圖同步展出²，展覽期間開放讀者可借出展示用書，期待以最即時的方式，透過文字療癒並陪伴所有讀者，創造出積極而正向的循環（圖一）。

1 沈浸在一本好書中：閱讀帶來的健康益處（2023年4月4日）。取自：<https://askthescientists.com/zh-hant/reading/#toggle-id-1>

2 【影音】療癒遊樂園主題書展系列活動，滿載幸福能量邁向下一步（2023年4月25日）。取自成大快訊2023：
https://web.ncku.edu.tw/p/406-1000-252823_r3530.php?Lang=zh-tw

貳、展場設計：創造遊樂園般的放鬆感受

本次展覽在設計理念上以遊樂器材為概念（圖二），空間布置運用從天而降的夾娃娃機，夾住大小不一的娃娃，也提供療癒扭蛋機讓讀者互動，每顆扭蛋內裝有一本與展覽主題相關電子書的連結彩紙QR code，每二十顆藏有一個隱藏版小禮物，每位讀者每天可向Ask US參考諮詢台兌換一次扭蛋代幣，增加隨機感與趣味性，扭蛋機的下方特別將球池專用彩球填入展示櫃裡，並以壓克力板封口，讓人遠遠的就會覺得五彩繽紛很醒目。在展場中央的主視覺展示柱則是參考過去幾年的方式設計執行，但頂部採用新呈現的鏤空雷射雕刻貼賽璐璐片，在裡面放置暖色燈座，只要按下開關，就會有非常吸睛的立體招牌牌感，而主視覺展示柱的四面視覺設計是用健身彈跳床的概念，讓所有娃娃彈跳躍起後在空中飛舞，其他面則除了視覺外還有部分活動資訊與QR code，讓讀者可以在觀展過程中報名相關活動；主視覺柱子的下方密集地堆疊中大型絨毛布偶，打造如同懶骨頭沙發般舒服感，令人忍不住產生想要往裡面躺的感覺。

LibRE區的柱子黏上超輕土製成



圖二 2023世界閱讀日：療癒遊樂園主題書展展場（羅靜純攝，2023）。



圖三 醫學圖書分館迷你版療癒遊樂園主題書展（蔡德宏攝，2023）。



的造型甜點（如馬卡龍、蛋糕、吐司等），該區展示的書也是跟甜點、手作療癒有關的書籍，藉此區分出該區域的書籍類型。最後，在整個展場的最後方，訂製了一面跟學生事務處心輔組合作的「成為彼此的風景」互動展板，提供讀者們共情寫下互相勉勵的話，藉由這些加油的話，讓身在期中期末的學生知道他們不是一個人，有許多人都正在經歷一樣的壓力，透過這些正向的語句無形中拉近圖書館與學生間的距離。本展覽同時在醫學圖書分館設有迷你版的展場同步跨場域展出（圖三）。

參、活動迴響

一、開幕活動與展覽互動品

本展覽邀請到本校陳玉女副校長與洪良宜學務長為開幕式致詞，陳副校長表示透過這樣的書展活動，讓同學可以藉由讀一本書來紓壓是很好的開始，也可以透過有趣的扭蛋遊戲，來獲得療癒的體驗。實際上扭蛋機在本展的互動率與詢問度非常高，時常透過櫃臺得知代幣已經被兌換完畢，需要重新補充。洪良宜學務長則表示透過閱讀可得到自癒的能力，也會幫助同學能夠一路能量滿滿到期末。

本次活動除主題書展外，圖書館亦開啟一級單位間的橫向合作機會，與學務處



圖四 開幕式合照（曾語絜攝，2023）



圖五 心跳變異率檢測實況（曾語絜攝，2023）



圖六 成為彼此的風景展板回饋牆（羅靜純攝，2023）



心輔組合辦此次活動，由心輔師們於特定時段帶領師生進行精油芳療、局部按摩、重力毯與心跳變異率檢測儀等體驗（圖五）。這次合作中，「成為彼此的風景」的展板是由學務處提出的方案（圖六），最後閉展時獲得滿滿的回饋，不僅讓讀者們相互打氣，也讓館員們感受到相當溫暖（表一）。

表一 精選「成為彼此的風景」留言表

每一個人都是很珍貴的，獨一無二的，全世界唯一的，請珍惜自己！
所有的好運都會在前行的路上相遇。
過不去的坎，就命它為靈光。
沮喪太容易了，頂著一切苦，依舊熱愛生活才是酷！
相信一切都有最好的安排：)
做自己的你，已足夠美好。
你已經很棒了！
世界上除了生死其他都是小事！沒有什麼困難是解決不了的，加油！
祝福所有人都能好好愛自己，擁抱自己內心的孩子。

二、專題演講與絹印工作坊

本展覽邀請國立屏東科技大學森林學系的楊智凱助理教授與本校心理學系的徐欣萍副教授帶來專題演講。楊智凱老師是《療癒之島：在60種森林香氣裡，聞見台灣的力量》一書的作者之一，所以他演講的主題是「療癒之島-那些植物告訴我們的事」，述說著植物跟人之間的關係，並介紹近幾年他接觸的精油與效果。

芳香療法已是一門古老的學問，透過許多個案研究證實，人類經由按摩、泡澡、薰香等方式，藉由呼吸道或皮膚吸收進入體內，是能夠達到穩定身心、舒緩精神壓力的自然療法，故選擇相對應的植物精油是很重要的事。其中老師也分享說明水芋含有天然的氟，可以幫助強健牙齒，所以老一輩的原住民其實牙齒狀況都很好，是跟他們飲食當中有芋頭有關。老師也帶了他自己的精油包，拿出紅檜的精油來讓在場的讀者聞香，除此之外，老師也從休息這二字說文解字，「休」是一個人坐在樹木下稱為休，「息」是喘息的意思，上面的「自」是氣息之意，下面從「心」出來，表示心氣從鼻出，所以休息二字裡就可以看出人跟大自然的關係，而這場演講也有相當多的人參與（圖七）。



圖七 療癒之島：那些植物教我們的事演講合影（羅靜純攝，2023）

徐欣萍老師曾是第一屆【成大Book一市：移動圖書館】通識課程的教師群之一，與圖書館頗有淵源，老師帶來的演講題目是：正向不是只有快樂：認識正向心理學與其應用。這場講座早在報名截止日前就已經額滿，講座開場時，老師提及正向心理學在西方國家蓬勃發展十多年後，學界開始對其反思與批判，亦即發現將快樂與正向過度連結的誤解，反而對心理健康有潛藏危險。

目前的正向心理學發展早已從1.0的快樂取向，轉而強調負向也具有力量的2.0整合取向，再到當今重視社會結構的3.0脈絡取向，更加重視不同文化價值對正向觀點的解釋與個人需求程度之差異。因此，尋求正向生活並非是全然排除負向感受，而是能平衡地接納這些不舒適感，當人能勇於面對並如實感受生活中的負面經驗，練習對當下的身心狀態靜觀覺察，不進行好壞優劣的評價，才能逐漸接納生命中難以改變的人事物，同時亦有勇氣改變還可以改變的，進而學會區辨其中的差別、提升生命智慧、有效因應模糊情境，方可讓心靈充實富足且不落入正向錯覺的陷阱。

這與本書展的系列活動電影欣賞中所播放的《腦筋急轉彎》提到的情緒面向很接近，一味讓快樂的情緒佔據記憶，會讓人缺乏對於悲傷的抵抗力，而每一個情緒都適度的發



圖八 正向不是只有快樂：認識正向心理學與其應用（蔡德宏攝，2023）

洩、疏通，才會有助於身心健康。本場次演講迴響踴躍（圖八），結束後仍有許多讀者留下來與老師分享自己的體悟。

本展覽系列活動中，較為特別的是一場「絹印工作坊」，因為許多人喜歡結合興趣透過手作的方式來療癒自己的內在，所以系列活動規劃之初也希望手工藝、手作、藝術能夠成為一種抒發的管道。我們邀請到台南在地的濤人設計工作室負責人朱鴻祥老師為大家帶來絹印的基礎認識以及實務操作（圖九），絹印需要黑圖稿、感光乳劑、網版、刮刀、調墨刀、膠布、壓克力板以及適量的顏料，當天因為時間有限，老師提前把成大圖書館的icon部分必需品做好，帶來現場直接教學給學員看，然後再提供若干工作室之前在其他工作坊所帶的圖形教材，讓學員們在第二階段手作實務時間，可以由自己印上喜歡的圖案，現場十分歡樂，最後大家都帶著滿意的作品一同合影留念（圖十）。圖書館提供的帆布袋，是由過去「一冊一世界VI：馬奎斯《百年孤寂》主題概念書展」展品改造而成的，符合永續利用的價值，也讓這個活動多了另一層永續循環的意義。



圖九 尚蓋鬆適 絹印五四三絹印工作坊活動紀實攝影（羅靜純攝，2023）



圖十 尚蓋鬆適 絹印五四三絹印工作坊合影（羅靜純攝，2023）

肆、結語

世界閱讀日：療癒遊樂園主題書展是2023年參與人次最多的書展，不得不讓人反思，究竟是活動包裝得好？還是其內容價值符合當代讀者所需？或許這場書展顯示的是一個天時地利人和的狀態，我們只能在僅有的資訊裡發現，在精神緊繃、心理壓力過高的當代，身心靈的療癒已經成為人類不可忽視的需求，遊樂園代表的是一種有選擇權的狀態，當你步入遊樂園時，你可以自在選擇你想玩的遊樂設施、機台，也或許可以帶走你想要的絨毛娃娃。而在這個繽紛綺麗的世界，圖書館不僅透過扭蛋機的方式來推廣電子資源（圖十一），也能讓一些相信緣分的讀者，在一個偶然的機會接觸一本他從未觸及過的領域的書。



圖十一 展場一隅（張翼纖攝，2023）

或許，讓人相信的並不是緣分，而是知識能帶給人心靈的富足，讓內心的孩子獲得擁抱，好好的學會認識自己、聆聽自己內在的聲音，而幸福感，必然是在身心狀況平衡穩定時才會感受到的一種心靈富足、飽和的狀態。