



睡眠知識科普化： 《好夢》主題書展的策展紀錄

蔡德宏

成功大學圖書館推廣服務組

壹、策展緣起

國立成功大學圖書館（以下簡稱本館）每逢國立成功大學（以下簡稱成大）校慶必舉辦特色主題書展。2024年適逢成大93年校慶，「幸福感」已成為成大校務發展重要指標之一，從增加心理假到增加相關專業人才，再到校內增設諮商空間，讓學生與教職員工對成大產生向心力與認同感，都在在顯示成大對於打造「幸福有感」校園的重視。

而現代學生的心理壓力已逐漸成為顯學，當眾人都在探討壓力、情緒來源時，一門顯而易見、卻容易被忽視的小事——「睡眠」，儼然也成為當代學生必須面對的課題，為使展覽主題更貼近本館使用者，筆者從工讀生（成大學生）身上挖掘出需要的知識。

「睡眠」是佔據每個人一日三分之一時間的行為，而通常學生們因為平日學業、社團、工讀三方拉鋸常導致個人時間稀少，僅能透過犧牲部分睡眠時間來換得精神上的自由。長久以來晚睡者甚繁，且只要逢假日就會出現通宵達旦的報復性熬夜與報復性睡眠，作息被改變後難以再調整回來，在面對無精打采的打工族，不時告知精神不佳導致身體抱恙須要請假的窘境，筆者決心深入睡眠領域，希望透過認識睡眠使所有讀者一起受惠，更

期望讓讀者更熟悉本館館藏，藉以增進館藏使用頻率。筆者相信，睡眠知識不僅適用於學生，同時也適用於壯年的上班族，甚至退休的高齡者，因此在主題上，睡眠也是一個全部人應該接觸並了解的知識領域，主題取名「好夢」希望讓人看完書展後，能夠找回一覺到天亮的美好體驗。

貳、知識轉譯

在策展過程中，首要任務是蒐集資料，有資料才能進行視覺化的轉譯。圖書館為知識的寶庫，所有人都應當善用，因此，筆者先從館內找出數本與睡眠有關的書籍，同時為避免資訊過時，特別挑選近幾年（約3~5年內）出版的書籍，以確保所有資訊都是與時下研究互相貼合且緊密的。

在《快眠地圖》這本書裡提及2017年的日本十大流行語中，「睡眠負債」一詞入選了前十名，表示這個現象已經普及化到變成了一種現代文明通病，與「科技冷漠」這種詞句被廣泛流傳的感覺很像。可笑的是，現實中「睡眠負債」在日本流行起來的原因，竟是某項高級寢具的行銷話術，或者是某些測量睡眠品質的App開始被更多有需求的人使用，這些現象導致部分人認為要睡好覺必須要花錢，事實上要獲得一夜好眠是不須要花半毛錢，只要你熟悉自己的快眠地圖，即可發揮最大化的舒眠效果。該書科普頗多的資訊，包含人會因季節不同而睡眠狀況不同、最佳睡眠時數因人而異、把「早睡早起」改成「早起早睡」的概念等等。

此外，在《好好睡一覺》一書中，也提到每個人是夜貓子還是早起鳥其實源起於基因遺傳，但是仍然能透過身體習性的養成而被改變。例如：老鼠是夜行性動物，牠的睡眠模式讓牠可以避開白天的掠食者，但如果抓到一隻老鼠，只在白天餵牠吃東西，一開始這隻老鼠會寧願餓肚子，但漸漸的他會認為白天吃東西很安全，這隻擁有夜行性遺傳基因的動物，最終會在白天變得更活躍，這正表示夜貓子可以透過練習變成早起鳥。

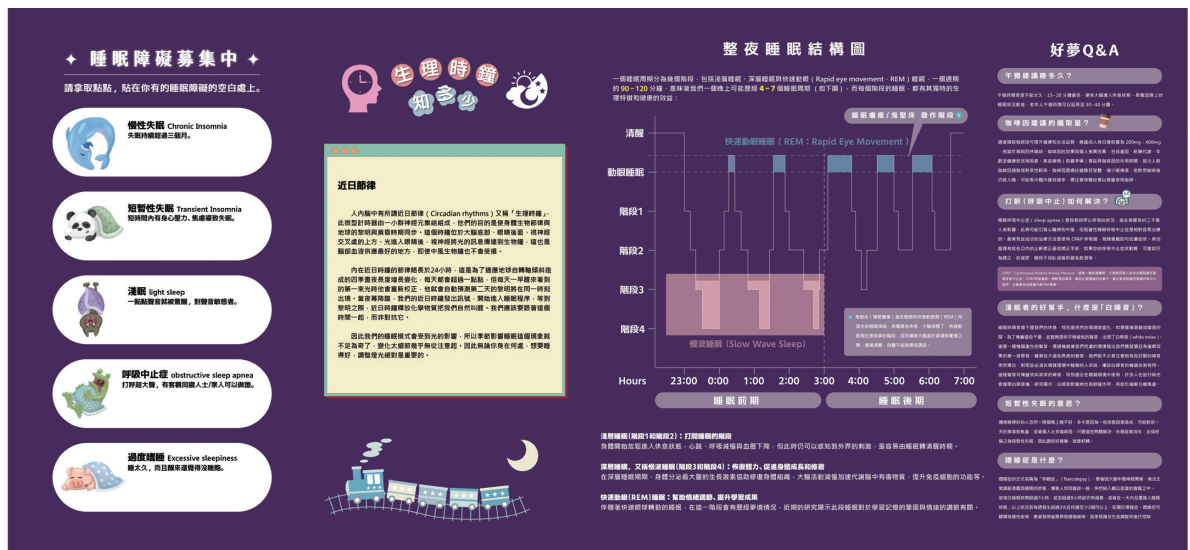
因此，在閱讀若干書籍後，筆者統整了最易於吸收與關鍵的資訊（圖一）：

- 一、認識自己的睡眠習慣（早睡早起者、正常睡眠者、晚睡者）。
- 二、評估自己的睡眠障礙（長期失眠、短暫性失眠、淺眠、呼吸中止症、過度嗜睡等）。
- 三、科普近日節律（Circadian rhythms），也就是生理時鐘，並用拉捲簾式的趣味互動，科普夜貓子與早起鳥的基因論述。



四、整理睡眠結構圖，讓大家知道每個睡眠週期約90~120分鐘、一個晚上則經歷4~7個睡眠週期，並介紹快速動眼睡眠（有鬼壓床說法）等。

五、好夢Q&A，爬梳書中較易於被大眾誤會的資訊進行釋疑。



圖一 睡眠資訊科普與互動牆設計（蔡德宏設計，2024）

參、視覺設計：資訊視覺化×吉祥物設計加值

在設計初期，筆者透過書中的資訊發現了睡眠樣態的多變性後，決定透過吉祥物的角色創作進行設計加值（圖二），初步擇定了相關的動物，且每種動物代表的都是不同的睡眠狀態，例如：蝙蝠是夜行性動物，靠聲音辨識方位與探索獵物，敏銳的聲音讓人連想到淺眠者對聲音的敏感，因此將其定位為睡眠障礙裡的「淺眠」；小豬雖然睡眠狀態是7~8小時，但因形象較具幸福感並與慵懶的形象相符，人與人之間常互稱睡覺時間較長的人為「懶豬」，因此設計為睡眠障礙裡的「過度嗜睡」；牛蛙因為時常發出呱呱的聲響，在夏日雨季的田邊蛙鳴成群，故筆者將其設計為睡眠障礙裡的「睡眠呼吸中止症（打呼）」。

相較之下，裡面唯一一隻醒著的角色是浣熊，其實浣熊的睡眠狀態並沒有很特別，而是因為浣熊的獨特生物行為，讓牠會依靠手去將物品浸泡於水中藉以辨別該物品，看起來像洗東西故而得名浣熊，而這樣的行為轉譯在設計裡面，筆者希望浣熊可以把惡夢洗掉，給自己一個明亮又舒服的睡眠體驗。因此，浣熊在本展覽中的形象是唯一醒著的動物，他



圖二 好夢展吉祥物設計（蔡德宏繪製，2024）

拿著泡泡棍吹出一個又一個的美夢泡泡，也有祝福所有讀者能睡好睡滿的意味，其他的動物則也是依據此概念陸續設計出的。

為了讓牠們看起來都有各自代表的主題性，筆者幫他們增加了睡眠小物（睡衣、棉被、睡帽、頸枕、軟墊、毯子等），即希望讀者可以藉由不同的屬性來尋找相對應的解方。

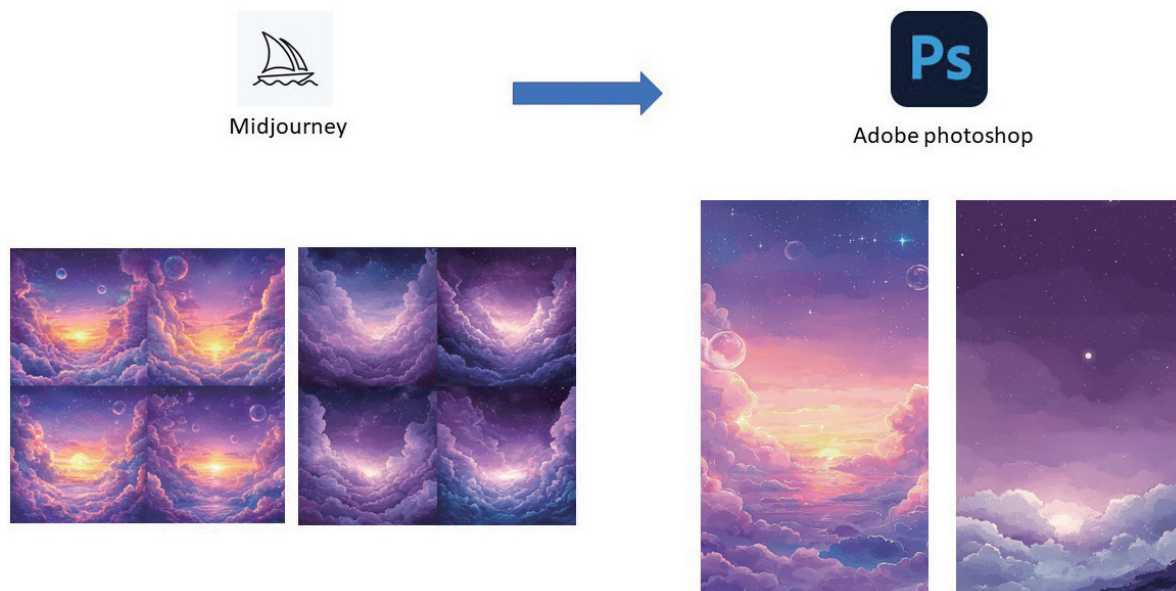
當筆者將九個角色的設計應用於實際層面時，考量到好夢與人連結的感受是「舒服」、「柔軟」、「泡泡的」等形容詞，因此在邀請卡上應用了霧面泡棉貼紙作為亮點（圖三）。雖然角色是筆者用日系繪圖軟體SAI所繪製，但背景卻是以AI技術生成，希望順應時代變化，圖書館也不缺席。

本次使用的生成式AI工具是Midjourney和Adobe Photoshop，先以Midjourney

輸入英文的關鍵字：Dream style / bubble / stars sky / sunset / Sweet / water color style / hand draw等，生成出日落、夢幻紫、水彩手繪的風格感，因筆者用Midjourney生出的檔案為正方形，後續擴增就使用Photoshop的生成式功能，將前者生成的圖檔置入A1尺寸的工作區域後，再點選空白處進行擴充，即可得到無違和感的底圖（圖四、五）。



圖三 好夢展邀請卡正反面（蔡德宏設計／攝，2024）



圖四 Midjourney生成到Photoshop的擴增示意（蔡德宏，2024）



圖五 好夢展海報設計（蔡德宏設計，2024）



肆、展場布置

本次展場設計，筆者的思考焦點是要在圖書館入館的必經之路上給予強烈的視覺，吸引讀者／觀眾的眼球，讓他們停下來拍照或打卡，進而願意走進展區內。為了將柔軟的形象表現得更突出，筆者將九隻動物都輸出成抱枕，並且為了與主視覺的浣熊吹泡泡相呼應，實體的展場更運用半圓壓克力罩將抱枕包覆，裡面裝置LED的閃亮霓虹小燈，更象徵著從平面到立體的轉譯過程（圖六）；此外，在其他的互動設計上，也包括睡眠習慣大調查的量化／質化道具臺，簡稱睡眠檢測所（圖七、八），普查讀者睡眠習慣是屬於早睡型、正常睡眠型或是晚睡型。

為增加展場互動性，當讀者投完票、寫完質性的回饋後，就會直接看到擺放在柱子與四周的相關展示書，進而可隨手翻閱，爾後他們會前往主視覺牆的背面進行互動（圖九），資訊視覺化的部分可參考圖一。

此面展牆的開頭設有「睡眠障礙募集中」的貼點點互動，讓大家針對不同的睡眠障礙加以互動，更可讓其他讀者直觀看見現下的讀者最被何種障礙所困擾。第二階段則有生理時鐘知多少的資訊，筆者在軟裝上用捲簾方式來傳達夜貓子與早起鳥跟基因有關，因為他跟生理時鐘的資訊相近，因此被擺在同一區，當觀眾看完生理時鐘的資訊後，即可拉下捲簾繼續吸收夜貓子與早起鳥的基因資訊。

第三區與第四區分別是睡眠結構圖與好夢Q&A，睡眠結構圖係參酌網路與書本的資訊組合而成，好夢Q&A則是有助於回答「睡眠障礙募集中」的部分問題，而在這些資訊科普的附近，同樣放置很多與助眠、減壓有關的書籍，可以讓大家在書中找到更具深度的知識，幫助自己回到一夜好眠的狀態。另外，為使展場饒富趣味，展場擺上了一張舒服沙發床（圖十），搭配床上可愛的娃娃與吉祥物抱枕，還特別將床頂上方天花板上的燈管卸下，以讓大家可以體驗舒眠的感受，閉眼在此小憩，如有打呼的狀況，便會由其他讀者或館員提醒，也可以順便偵測自己是否有睡眠呼吸中止症，可作為一種另類的自我睡眠檢測。



圖六 展場主視覺牆（成大新聞中心攝，2024）

圖七 睡眠檢測所正面（量化）
（成大新聞中心攝，2024）圖八 睡眠檢測所背面（質化）
（羅靜純攝，2025）



圖九 與展場互動道具互動（成大新聞中心攝，2024）



圖十 柔軟的床（成大新聞中心攝，2024）

伍、觀眾研究

在量化研究方面，本展覽透過紅外線計數器在展覽期間（自113年11月4日至114年1月23日止，原為113年12月31日撤展，後獲好評延長至1月23日），於展場進行觀展人數統計，共計3,171人次，僅次於112年「世界閱讀日：療癒遊樂園」的3,459人次，也是113年觀展人次最高的展覽。

而在睡眠檢測所的調查上共計有1,147人次參與互動，其中早睡早起型的讀者為140人，正常睡眠型的人為321人，晚睡型的人為686人（最高），顯示觀展者中晚睡的人非常多，本展覽的早睡早起型定義為早起、有睡飽、思路清晰、不太能熬夜者；正常睡眠型是指一天有睡足6~8小時、偶爾會熬夜者；晚睡型定義為很晚才睡者，無論是否晚起或早起，只要晚睡都要投這類型。

在「睡眠障礙募集中」的部分請參酌表一，共募集391個貼點，以過度嗜睡為第一名共計162人（41.4%），其次為短暫性失眠共計101人（25.8%），第三是淺眠共計71人（18.1%），第四是慢性失眠共計30人（7.6%），最後是呼吸中止症共計27人（6.9%），這些資料不約而同呈現本文開始所提及的報復性熬夜與報復性睡眠導致欠下的睡眠負債，進而造成過度嗜睡與相關的短暫性失眠問題，且在整體的觀展人次中，至少三分之一以上的讀者願意參與展覽互動，顯示視覺設計對社會參與的意願有極高的關聯性，而睡眠障礙因不是人人都有，因此互動的人數自然不會比睡眠習慣類型的人多。

表一 「睡眠障礙募集中」統計表（蔡德宏統計，2025）

睡眠障礙類型	定義	人數
慢性失眠（Chronic Insomnia）	一週失眠四天以上並持續超過三個月。	30
短暫性失眠（Transient Insomnia）	短時間內有身心壓力、焦慮導致的失眠。	101
淺眠（Light Sleep）	一點點聲音就會驚醒，對聲音敏感者。	71
呼吸中止症（Obstructive Sleep Apnea）	打呼超大聲，有客觀的同寢人士可以作證。	27
過度嗜睡（Excessive Sleepiness）	睡太久，且醒來精神不濟覺得沒睡飽。	162
共計互動人數		391

陸、結語

文末，筆者想要簡要討論主題書展的功能，希望透過「從書出發，回歸於書」的角度，加以描述書展的意義。在這個視覺、展品包圍的空間裡（圖十一），最核心的重要議題是圖書館如何提供無形資產「知識」給讀者？其實館員能做的事相當有限，館員們透過資訊組織專業，可以扮演從眾多資訊中，擷取大部分人可能比較須要知道的資訊的角色。

展覽資訊往往從策展的館員出發，誠如筆者知道很多一般的睡眠認知，比如：晚上睡覺時燈要全關，因為有光的環境，會影響人體褪黑激素分泌，但卻不曉得光也是嚴重打擾生理時鐘的因素。其實人的「自然甦醒」是從夜晚到早晨身體接觸到第一道光開始，就會啟動相關的功能運作，但如果身體一直察覺到光，便會對第一道光的敏銳度降低，從而可能無法在一早就清醒，這也正是睡眠專家建議不要開夜燈的原因之一。還有其他輕症淺眠者，可以透過白噪音來提升睡眠品質；呼吸中止症的患者可以透過CPAP（Continuous positive airway pressure）持續性正壓呼吸器來解決等，這些資訊都是另外從其他書籍裡找到的答案，這也顯示了知識的普及化還須要努力，這也是書展的潛在功能。

這些相關的資訊在網路上隨便一查俯拾皆是，但是在我們還不清楚睡眠這塊領域的時候，這些關鍵字最好還是由一本經過嚴謹研究而撰寫出來的書來引導讀者為佳，這些提供關鍵字的作用，就是圖書館書展的功能之一。



圖十一 展場一隅（微俯角）（蔡德宏攝，2025）

回歸到好夢展，我們可以發現在所有的觀展人次裡面有三分之一的人願意互動，而這些互動者多半對主題、對視覺有興趣，這也成功讓我們知道觀眾對AI產生的視覺接受度其實頗高外，也可以知道這是讀者們也想要改善的生活習慣之一。甚至在質性的回饋裡面，看見讀者有很多互相彼此勉勵的話，還有在裡面分享哪一本書教大家怎麼樣睡對黃金時間，用最少的時間換到最多的能量。

藉由此展，圖書館可以得知館內跟這類型有關的書大概有多少，館藏徵集範圍到哪？又或者是提醒應該怎樣來突顯館藏的價值，甚至也知道圖書館的讀者都是基於什麼狀態失眠、有睡眠障礙的人比例有多少，這些種種都是書展可以帶來的價值與回饋，同時也可以將策展的觀眾研究變成一篇篇學術性論文，以更客觀的角度來敘述這個展帶來的影響，也記錄圖書館的活動歷程。

特別感謝

感謝國立臺灣藝術大學創意產業設計研究所的博士班課程「量化研究設計」，指導教授林志隆老師，同意筆者將此展覽研究成果發表於第32屆中華民國人因工程學會（Ergonomics Society of Taiwan, EST）年會暨國際學術研討會¹（圖十二）。



圖十二 筆者於中華民國人因工程學會年會暨國際學術研討會進行發表（沈士傑攝，2025）

1 第32屆中華民國人因工程學會年會暨國際學術研討會（EST 2025）（雲林縣：國立虎尾科技大學，2025年3月7日至3月9日）



發表題目：The Necessity of Visual Design for Library Book Exhibitions: A Case Study of the “Sweet Dreams” Book Exhibition at National Cheng Kung University Library（視覺設計在圖書館書展中的必要性：以國立成功大學圖書館「好夢展」為例），並獲得EST 2025「Best Oral Presentation Paper Award」最佳口頭發表論文獎，特以此殊榮回饋給國立成功大學圖書館。