



療癒風吹進圖書館

森林裡的解憂書房建置與推廣經驗分享

透過創新服務設計，將療癒元素融入圖書館空間。

國立中興大學圖書館典藏閱覽組劉幸玟分享

我不是書目療法喔

講者簡介



劉幸玟／國立中興大學圖書館典藏閱覽組

建置一站式智慧出入館管理系統

閱讀推廣服務、館際互借與聯盟流通業務

考試週舒心活動、解憂書房

臺北市立圖書館

分館／總館推廣課

館訊、每月一書、年度記者會

國立公共資訊圖書館

兒童中心／閱覽典藏科

兒童閱讀推廣、智慧導覽機器人

雲端自動化系統





建置緣起 (外部因素)



因應趨勢與讀者需求

- 2025 ACRL學術圖書館環境掃描須正視學生與職員心理健康危機，強化支持身心健康
- 實踐SDG 3健康與福祉目標

ACRL(Association of College and Research Libraries)
是美國大學及研究圖書館協會，是美國圖書館協會(ALA) 的一個部門

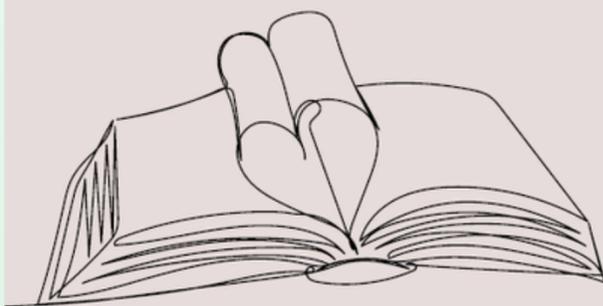


校務推動

- 新任校長治校理念— 打造幸福職場、友善校園
- 學務處健康與諮商中心— 將現有較獨立、寬敞討論室打造「興憩小站」

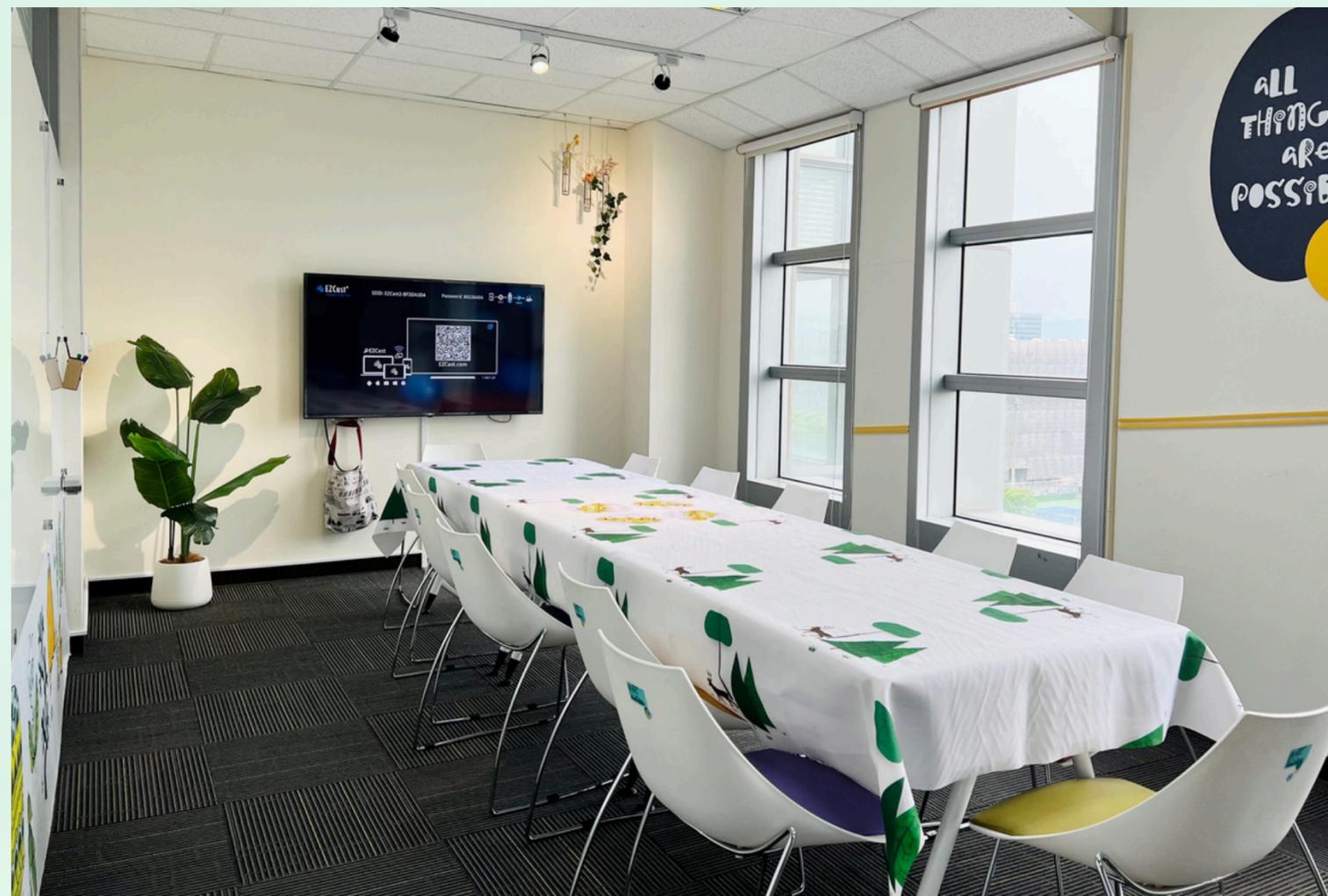


Welcome to



ROOM 508

Read Rest





建置考量 (內部因素)



空間活化

- 提升讀者討論室利用率—
 - * 統計評估冷門時段
 - * 不影響現有討論室功能
- 活化5樓梯廳結合館藏策展—
 - * 人流匯聚之地提高館藏曝光度
 - 提高館藏使用率為核心目標
- 現有數位自造工坊、李昂文藏館
 - * 互相吸引潛在使用者的意願



合作加值

- 結合校內專業師資與資源
 - * 校內心理諮商師、營養師等
- 聯手校外教育單位
 - * 延伸活動廣度與熱度
 - * 增加合辦活動的機率
- 人氣學餐與網紅熱度打造共贏
 - * 善用免費社群媒體之勢





建置規劃

@5樓梯廳



主題發想

- 1、心理勵志
(諮商心理師)
- 2、生活保健
(護理師)
- 3、健康塑身
(營養師)

01

吸睛元素

動物?
小孩?

布置定調
管理與需求
取捨

02

閱讀習慣

書與讀者的
距離

一句金句
貫串全書

03

解憂靈籤設計理念



動物主題設計

配合布置以動物為主體設計
設計9類動物書籤代表不同的正向性格
規劃抽籤流程以增加互動性與正確傳達理念

主題選書

展示壓力解FUN、生活保健、健康塑身實體書
[線上書展](#)增加西文圖書、多媒體資源
展示書開放外借，定期增補新書



金句療癒

書籤包含推薦圖書書名與金句
以簡短金句取代長篇序文推薦，降低閱讀門檻
符合讀者快速、簡短的閱讀習慣

便利查詢

書籤附有館藏查詢系統QRCODE
掃描可知館藏狀態或即時預約
每款皆有電子書可解決展示書較多的閱讀需求

解憂靈籤 森聲不息

選一個心靈相繫的動物吧
來自原始的聲音 以文字傳達力量
療癒人生中每一段蛻變

■ 步驟說明



選取動物

請挑一隻和你心靈契合的動物，
感受它的能量。



抽取書卡

請從目錄櫃拿一張動物靈卡，
你可以當成書籤帶著它的能量。



探索閱讀

請掃描QR碼

看看金句

讓書本引導你邁向更美好的未來





解憂書房推廣活動分享



解憂靈籤



解憂私房餐



解憂聊書會



解憂幸運籤餅



#推薦好書 · 舒壓好食

數量有限，送完為止！

1. 掃碼參加推薦解憂好書活動

2. 至圖書館1樓借還書櫃台出示填寫完成畫面

3. 獲得買餐送薯泥券!!



11/24前加碼抽最強排隊美食
#解憂私房餐



興大同學限定，只送不賣

推薦越多本，中獎機會越高

歡迎11/27到圖書館1樓
見證幸運兒領取特調解憂餐！



買餐送
一球泥券



113年11月30日前，限中興大學圓廳1F深森夏威夷生魚飯專賣店買餐兌換
本券逾期或未蓋有圖書館章者無效，兌換時如遇贈品售完改贈等值商品
不得折換現金，主辦單位保有本券最終解釋權或更換權利

邀請您加入解憂書房的行列

歡迎您推薦口袋書單中，那些讓您心靈舒緩或啟發靈感的好書
讓更多人能在忙碌的生活中找到片刻的寧靜與慰藉

參加辦法：

選擇一本書



無論是經典名著
還是最新佳作都很歡迎！

分享金句



書中觸動人心的金句
讓深刻的感受也能傳遞給他人

提交推薦



點此圖至線上表單
輕鬆提交您的寶藏書單

獲得專屬獎勵



每月我們將抽取幸運者
送出驚喜好禮！

讓我們一起把好書分享給更多人，將書中的智慧與溫暖傳遞到每一個角落



#推薦好書 #紓壓好食

興大師生限定！只送不賣！

#嘎哥推薦全台最強學餐

掃碼參加

期間限定至11/24前

推薦解憂好書抽深森私房餐



最強學餐爭霸



打趴了 這太強了



解憂聊書會



原創繪本大解密



國資圖導覽



開幕活動



劉旭恭講座

●● 10月22日

14:00~16:00
圖書館3樓多媒體中心大團體室
「你好·繪本」
講師：劉旭恭老師 (作者本人)

16:00~16:30
「原創繪本特展導覽與圓夢繪本計畫」
講師 國立公共資訊圖書館 洪敦明

解憂幸運籤餅

解憂書房服務的延續與創新

- 解憂書房推廣活動過後....
- 如何吸引潛在用戶與回頭客
 - >快閃解憂書房
 - >解憂幸運籤餅
- 結合考試週舒心活動
- 配合畢業季時節



忘記中興書包鵝吧
不如帶我們回家

推薦解憂好書抽好禮
6/30前推薦越多解憂好書
中獎機會越高

BYE!



未來活動規劃



解憂書房服務的延續與創新

- 學生攤商(SDG市集)主導、創業體驗
- 學生視角更貼近使用者需求
- 學生可學習專案設計、流程規畫與實踐
- 製作紓壓香氛書籤 (擴香片)
- 現有動物配合主香調植物設計
 - 小豬：樂觀爽朗/非洲菊：花語是幸運
- 解憂書房的環境香氛特調
- 體驗活動(調香)與推薦書搭配



解憂書房

BOOK

幸運
你可以學會的能力

「幸運」就是
當「準備」遇上了「機會」

read more





興憩小站 圖書館駐點諮詢服務



校務推動

- 校長治校理念－友善校園
- 空間活化－統計會說話，釋出低使用率時間辦理高人氣活動



跨單位橫向合作

- 跨越本位主義新增合作契機
- 定位活動走向－諮詢非諮商、療癒非療法
- 改造討論室氛圍－療癒靜謐
- 硬體配合－新增分機與緊急求救鈴



資源共享・互惠

- 專業師資－資源支持
(卡牌桌遊、MBTI圖書)
- 提升雙方服務能見度
- 吸引彼此潛在使用者



合作標竿新增合作夥伴

- 原民中心手做體驗
- 館內其他空間的延伸應用



畫出生命樹



沙畫薰香蠟燭

興憩小站—圖書館駐點諮詢服務

HSING CHILL STATION LIBRARY-BASED COUNSELING SERVICES

個別諮詢
Individual
Consultation

桌遊牌卡
Tabletop
Game . Cards

衛生保健營養
Health Care
Nutrition

考試週舒心活動
Stress Relief Activities
During Exam Week

圖書館
5樓508讀者討論室
LOCATION : Group
study Room 508 on
the 5th floor of the
library



媒材工作坊
Media
Workshop

心衛講座
Mental Health
Lecture

心理測驗
Psychological
Test

圖書館B1興閱坊知識吧
Learning Commons knowledge
Caf'e on the B1 of the library



花朵舒心的瞬間

ulmul的祝

興大學圖書館X原住民族學生資源中心

福球(阿美族語):
Sakalemed

原民中心手做

健康 考試週舒心活動



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

期中考
04.07- 04.18

數位自造工坊
4/11 1400-1530
熱昇華鑰匙圈體驗
4/18 1000-1130
熱昇華杯墊體驗

興閱坊
免費按摩椅

興閱坊
4/15 11-12
濾掛咖啡沖煮體驗
免費按摩椅

興閱坊
4/16 10~12
馬鈴薯沙拉
免費按摩椅

興閱坊
4/10 1400
限量中興奶茶
免費按摩椅

興閱坊
4/11 10-12
壓力管理課
免費按摩椅

多媒體中心
玩桌遊
舒心線上
電影院

期末考
06.02- 06.20

數位自造工坊
6/11 1400-1530
熱昇華拼圖體驗
6/18 1400-1530
熱昇華滑鼠墊體驗

6樓會議廳
6/6 15-17
凱蒂瑜珈
作家導讀
瑜珈體驗

興閱坊
6/16 14-15
點心、咖啡
免費按摩椅體驗

興閱坊
6/17 12~13
CRPD趣味挑戰
6/17 14-15
點心、咖啡
免費按摩椅體驗

興閱坊
6/4 14-15
6/11 14-15
點心、咖啡
免費按摩椅體驗

興閱坊
6/19 14-15
點心、咖啡
免費按摩椅體驗

興閱坊
6/6 1030-1130
擁抱興的開始
6/13 1030~1230
健康墨西哥捲餅
免費按摩椅體驗

多媒體中心
玩桌遊
舒心線上電影院

1樓大廳
6/2-6/13
考試祈福樹

考試週舒心活動

系統化活動列表-圖書館陪你舒心過考週

- 1、打造Slogan、活動列表模板
- 2、學期初就一次公告期中/末考試週活動



整合館內各單位活動

- 1、改善資訊零散不易查找問題、簡化文宣量
- 2、回歸「圖書館」活動主軸，更能整合跨組資源



軟硬體設備支持

- 1、租用按摩椅供校內師生免費使用
- 2、自造工坊免費體驗課程
- 3、增加常態性服務曝光機會(咖啡週、桌遊、線上影音資料庫)



突破圖書館既定印象

- 1、在禁止飲食保持安靜的大學圖書館吃吃喝喝？做運動？
- 2、98%的讀者認同辦理舒心活動能提升對圖書館的好感度





修復瑜珈體驗



自製墨西哥捲餅



營養師自製馬鈴薯泥

紓壓禪繞畫



3F 多媒體中心桌遊展示區

STU
FREE
USE

BOARD
GAME
COLLECTION

PLAY

NONO MULTIMEDIA CENTER

FUN桌遊



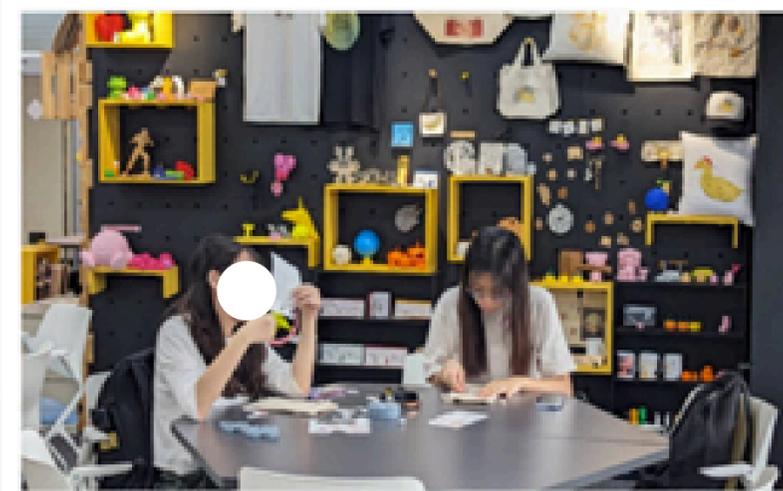
館長手作美味點心快閃



線上電影院



按摩椅體驗



3D自造



考試週舒心活動－咖啡試賣

你曾經夢想中的咖啡店？

- 由同學規劃活動，以使用者視角出發
- 圖書館IG限動、@Thread協助宣傳
- 首場結合興閱坊空間推薦休閒期刊
- 後續可透過認識咖啡 > 性格測驗
推薦咖啡、推薦圖書
- 創業體驗活動

商業活動也兼具知性

做中學，建立與學生共創的合辦活動模式

活動成果與效益

2000+

參與人次

平均每學期參與數皆超過2000人次

95%+

滿意度

超過95%的回饋喜歡解憂書房與舒心週活動

活動錯開

更多自造工坊體驗

加強宣傳

希望辦在晚上

更多抽獎

想要多一點名額

增加場次

謝謝圖書館

都很棒！

辛苦了！

謝謝工作人員

舒心活動超放鬆！喜歡！

想到圖書館就很舒壓

喜歡解憂書房

讚！

活動請繼續下去



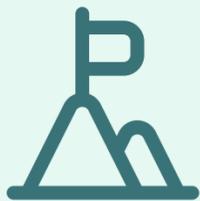
持續維持與創新



- 1、既有服務加上創新元素，重拾熱度
- 2、配合時事、流行話題與社群與AI工具

跨域合作與深化

- 1、整合校內外專業資源，打造互惠雙贏
- 2、回歸圖書館初心>善加利用資源與空間



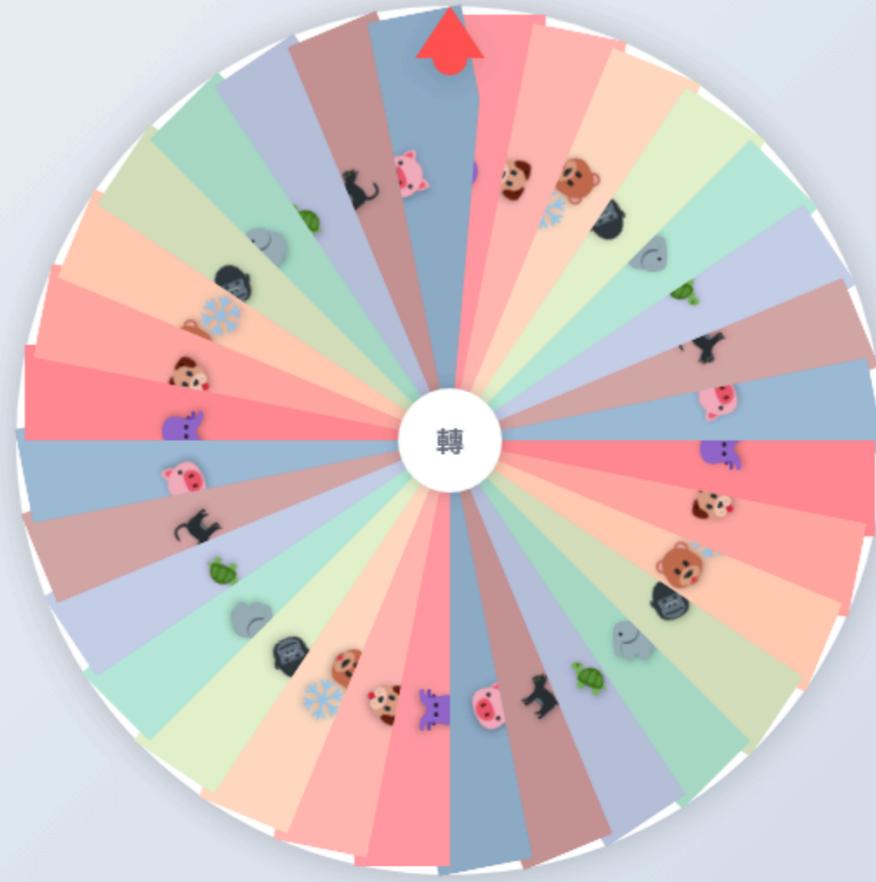
圖書館 ≠ 自習室

未來展望與建議

- 1、同學不只是為了學業才到圖書館
- 2、空間營造與常駐服務提供身心支持



解憂幸運轉盤

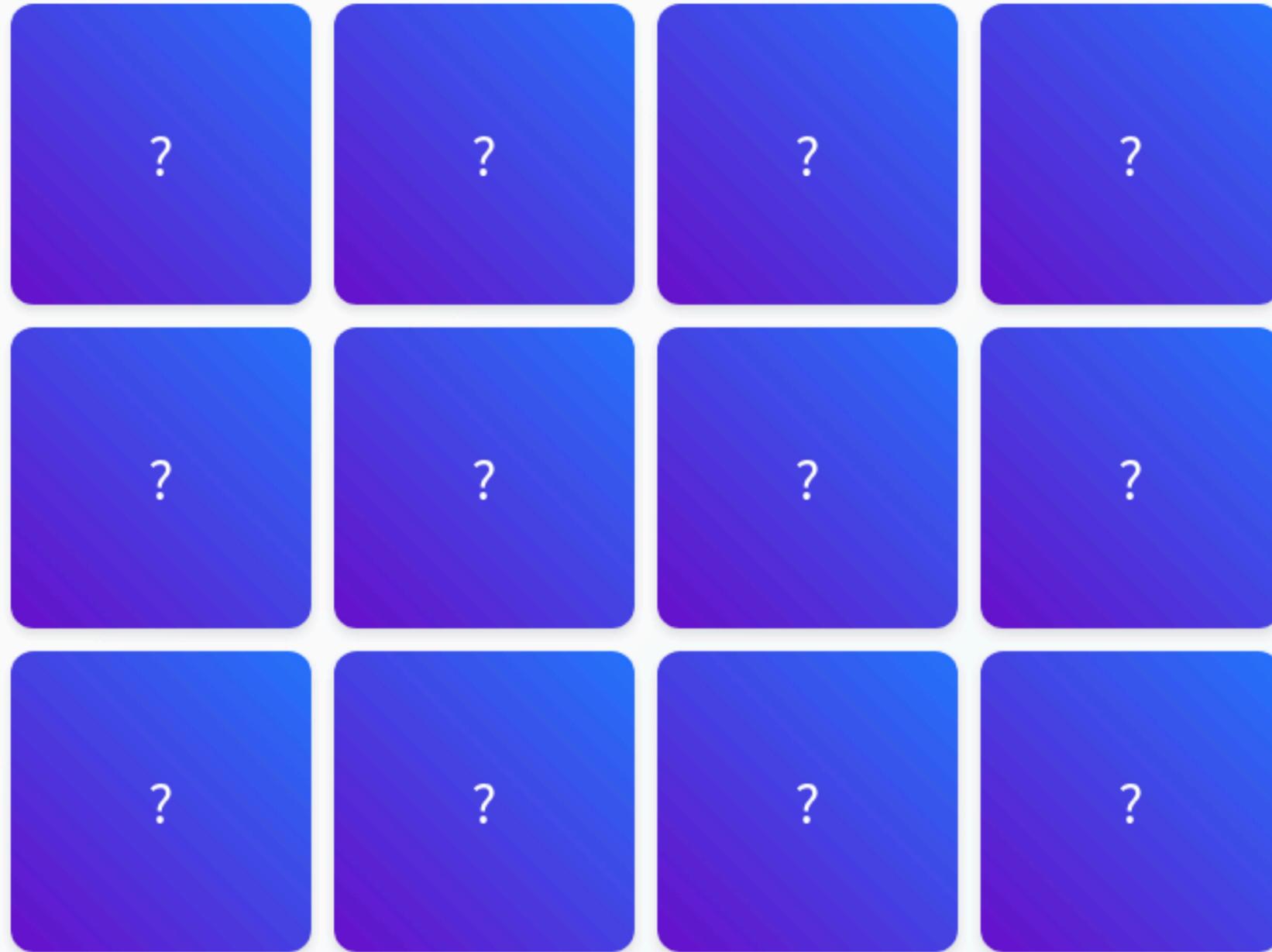


開始轉動

解憂書房配對遊戲

找出配對的動物，發現與你契合的性格特質！

剩餘時間: 21 秒





感謝聆聽

劉幸玟 hsingwen@dragon.nchu.edu.tw