

新竹教育大學圖書館館訊

第42期

- WHO (Wisconsin Heritage Online) 數位典藏介紹 / 吳育美.....2
- 97年研習心得摘錄 / 張金玲.....11
- 控制情緒、快樂生活 / 楊麗玉..... 15
- 尋寶遊戲題目及出處 18
- 服務動態 23

發行人：館長 林紀慧

主編：于美真

編輯：數位資訊組

館長室：6300

採訪編目組：6312,6341

典藏閱覽組：6322,6332

新竹教育大學圖書館服務電話

傳真：03-5255438

總機：03-5213132 轉

數位資訊組：6352

參考諮詢組：6355

非書資料區：6353

地址：300 新竹市南大路 521 號

網址：<http://www.lib.nhcue.edu.tw>

出納台：6361

參考諮詢台：6356

創刊日期：民國 86 年 6 月

原刊名：竹師資訊廣場

新竹師範學院圖書館館刊

出刊日期：民國 97 年 12 月

本期出刊：200 份

WHO (Wisconsin Heritage Online) 數位典藏介紹

採編組 吳育美

一、前言

WHO 於 2004 年成立，主導威斯康辛文物機構的合作計畫，WHO 數位館藏包含威斯康辛的歷史、文物、重要的人物等，是老師、學生、學者專家重要資源。目前館藏超過 3 萬筆資料，資料來自 8 個館藏單位，有 23 個館藏沒有被 Wiki 收錄，32 個館藏是來自威斯康辛州立館藏，16 個以上是威斯康辛大學的館藏。其中 CWDP(Central Wisconsin Digital Project)是 WHO 第一個數位計畫，CWDP 是圖書館、歷史協會、博物館委員會保存和散播 Marathon 和 Lincoln 二郡的重要數位資源和藝術作品的數位計畫，當時是有 10 個單位 (Marathon County Historical Society、Marathon County Public Library、Marathon County Genealogical Society、Leigh Yawkey Woodson Art Museum、T. B. Scott Free Library, Merrill、Merrill Historical Society、North Pines Genealogy Society, Lincoln County、University of Wisconsin Marathon County、Tomahawk Public Library、Wisconsin Valley Library Service)一起共同組成之合作聯盟。

二、WHO (Wisconsin Heritage Online)的規劃

1. 目標(goal)

WHO 為方便檢索威斯康辛文物資源，並協助當地文物機構進行數位化內容典藏，提供協調一致的訓練和諮詢服務；提供贊助和集中服務；開發和維護資訊系統支援數位合作。提供各機構間數位化內容檢索，提供互通的協定可以跨館藏間查詢資料；提供一個共同的入口網站，可以找到各館的資源；確信數位內容經適當地索引和整理。

2. 指導方針(guiding principles)

公開並開放威斯康辛的文化典藏機構共同來參與，含括檔案館、文化協會、圖書館、博物館及其他；主題範圍涵蓋廣泛，舉凡各方面有關威斯康辛的歷史、文化、政治、經濟等；提供免費且公開的數位內容。

3. 願景(vision)

- A. 確保 WHO 的資源是高品質，讀者可以將 WHO 的資源再組織及再利用；
- B. 確保讀者都可以檢索到及取得數位內容；
- C. 建立入口網站，確保不論資料是存放在哪個資料庫中，讀者都可以檢索到資料的內容。

4. 讀者群(audience)

WHO 不限制使用的讀者，只要是對 WHO 有興趣的所有讀者，包括偶然連至 WHO 網站的使用者、業餘的系譜研究者、歷史學家，商業人士、兒童、大學生、終身學習者等，WHO 提供讀者單一的窗口檢索所有的資料庫。

5. 提供服務(service)

- A. 集中建置，分散管理，因此維護集中的主機設備，並不維護資料內容。
- B. 開發和協助進行之集中詮釋資料的主機。
- C. 開發和支援入口網站，以檢索數位內容。
- D. 提供保存的服務。
- E. 其他往外延伸服務。
- F. 計畫的管理。
- G. 提供相關的教育訓練機會。
- H. 提供內容管理系統的合作認可。
- I. 提供諮詢服務。
- J. 提供影像複製服務。

6. 組織(organizational structure): 包括以下

- A. 合法基金會(Legal Foundation)：是屬於非營利法人單位。
- B. 決策管理單位：參與成員有 16 個會員董事會，負責制定決策。其中 6 個是由會員選舉產生；6 個由董事會指派；4 個永久會員。
- C. 工作團體/諮詢委員會：有 9 個工作團體包括
 - i. 館藏發展部門：制定館藏的內容範圍及政策。
 - ii. 負責 metadata 部門：維護和開發各種 metadata 的標準。
 - iii. 教育訓練部門：協助讀者訓練課程和推廣服務。
 - iv. 技術服務部門：負責 WHO 的架構及軟、硬體服務的開發。
 - v. 管理部門：負責市場的規劃、入口網站的設計、WHO 的計畫活動等。

- vi. 保存部門: 負責長期保存的業務及資產的評估。
 - vii. 網路流暢的檢視: 確保網路環境的順暢及可快速地檢索符合讀者的需求。
 - viii. 掃描部門: 建立和提供內容提供者最基本的指導方針。
 - ix. 博物館: 負責維護博物館 metadata 資訊的收集及 past perfect 管理系統的運作。
7. 財務的規劃: 經費來源是從 WHO 董事會提供, 因此由董事會可以決定 WHO 的角色及 WiLS 的財務義務, 之後的永續經營是各會員組成聯盟, 負責技術、基金、成本補償服務、年度會員費。

三、WHO (Wisconsin Heritage Online)入口網站的各項訊息

提供各參與會員機構各項重要訊息與服務, 包括會員的權利義務、加入 WHO 的申請表格、WHO 的館藏發展政策、WHO 的選擇原則、各種數位化標準、教育推廣訓練與服務等。

(一)、會員注意須知:

WHO 是威斯康辛全州數位合作的發展計畫, 有二個目的, 其一是讀者可以很容易取得當地文化機構的數位內容; 藉著數位技術的輔導, 讓致力於數位化的機構興起並加速數位化的創作, 提供教育和訓練的服務機會。因此 WHO 檢索入口網站的目標有: 內容可以從一個窗口容易取得; 內容經過索引; 內容越來越多, 因為 WHO 協助當地文化機構將館藏數位化等。以下分計畫成本費用的評估、館藏發展政策、選擇的標準、資料數位化的標準等。

1.參與 WHO 計畫成本費用

加入 WHO 計畫之會員費用最少收費美金 890 元, 大館額外多收美金 50 元費用為美金 940 元, 包含如下說明:

- A. 每年會員年費為 50-100 元美金(小館美金 50、大館 100 元美金)
- B. WHS(Wisconsin Historical Society)集中計畫支援費用為美金 300, 包含館藏的建立、基本的 CONTENTdm 館藏首頁、metadata 的儲存、及 CONTENTdm 的影像檔, 另外顧客的特殊程式需求(需額外再收費的)。
- C. WHO 計畫開始啟動的費用為美金 540 元, 包含採購 CONTENTdm 及訓練費用、至用戶端安裝軟體及訓練的交通費、metadata 的建立及問題解決與諮詢顧問費用。

2.WHO 館藏發展政策

WHO 是威斯康辛州的檔案館、歷史文化協會、社區團體、教育機構、商業機構、圖書館及博物館共同建立一個虛擬的館藏，提供各館數位館藏之入口網站，將各參與機構數位館藏集中建立檢索引，供威斯康辛民眾及全世界的人們透過 Internet，並由單一入口就可檢索到各館的資源。其發展政策如下：

- A.WHO 網站提供使用者一個單一的窗口，整合所有的資源，使用者只要透過 WHO 即可檢索到所有地點的網站資源。
- B.參與 WHO 計畫的所有單位將館藏數位化並且藉由網際網路將其館藏資源共享。
- C.收錄主題涵括範圍廣泛，舉凡歷史、文化、環境、政治、經濟等議題，及包含各式各樣的內容，各地的風俗文化及各種奇人軼事等。
- D.使用進階的檢索加強館藏的檢索功能。
- E.所有的館藏資源都可公開檢索及開放使用。
- F.館藏形式包含各式各樣，如紙本、手稿、照片、地圖、市區指南、藝術複製品、社區歷史、社區照片等。
- G.參與者使用各自之軟體工具或 WHS 提供之 CONTENTdm 軟體工具。
- H.在第一階段並沒有收錄 video 和 audio 的館藏，第二階段才被收入。
- I.WHO 僅提供連結至各原始類型的資料庫，只是一個入口網站。

3.WHO 選擇標準

參與的機構必須遵守 WHO 所制定的原則，標準如下：

- A.必須遵守 WHO 所制定的指導原則。
- B.遵守 WHO 所規定的標準和原則。
- C.確認資源可透過 Internet 公開被擷取和使用。
- D.確保讀者可自由地取用資源以供個人研究、教育、休閒等使用。
- E.確認資源是可對外公開，任何人都可檢索取用。
- F.希望各參與機構對進行中的計畫，未來能夠朝永續經營。

- I.有充足的人力及經費在時間內能完成計畫。
- J.對數位化的檔案資源有保存的義務。
- K.可利用 WHS 提供之 CONTENTdm 管理系統
- L.採用 OAI-PMH 的通訊協定，若非 OAI 協定之網站提供 XML 的語法。
- M.若各館藏有下幾種資源可優先數位化:
 - i.利用率高的資料或讀者要求的資料。
 - ii.資料有高研究價值，或被讀者證實有利用價值或讀者有興趣的主題。
 - iii.資料是威斯康辛唯一的館藏，無法從其他網站或藉由數位商業機構提供取得。
 - iv.兼具保存和需要利用的資料先進行數位化。

(二)、參與合作的過程(Add your digital collection)

WHO 是以合作的模式，建立數位館藏的入口網站，因此 WHO 提供檢索各地區當地的館藏，透過 metadata 的擷取過程；提供各機構內容管理服務；提供各參與機構協助找尋數位化的廠商及工具，建立數位化的流程的標準和 checklist；但 WH 並未提供參與機構數位化服務。參與機構規劃之步驟:第一個步驟是選擇和評估；第二個步驟是數位化之要求、填寫申請表及同意書；第三個步驟是安裝 CONTENTdm。

1. 第一個步驟是選擇和評估：選擇合適的館藏項目；資料掃描議題；及所有權和著作權的問題，確保參與機構對於數位化館藏具有擁有的所有權，並允許將館藏公開，允許民眾自由地使用。如果有著作權的保護，須先解決著作權的問題。
2. 第二個步驟是數位化之要求、填寫申請表及同意書：事先規劃並草擬所需的經費預算；數位化、metadata 及內容管理的要求，必須符合 WHO 對影像格式要求的標準(TIFF 和 JPEG)、metadata Dublin Code 的標準欄位要求、及選擇 CONTENTdm 系統並將館藏上載至 WHO 之 CONTENTdm 主機伺服器。
3. 第三個步驟是安裝 CONTENTdm：規劃工作流程及計畫所須時程，安裝讀者端之 CONTENTdm，及建立館藏 metadata 的欄位、控制詞彙，及計畫完成的時間表等。

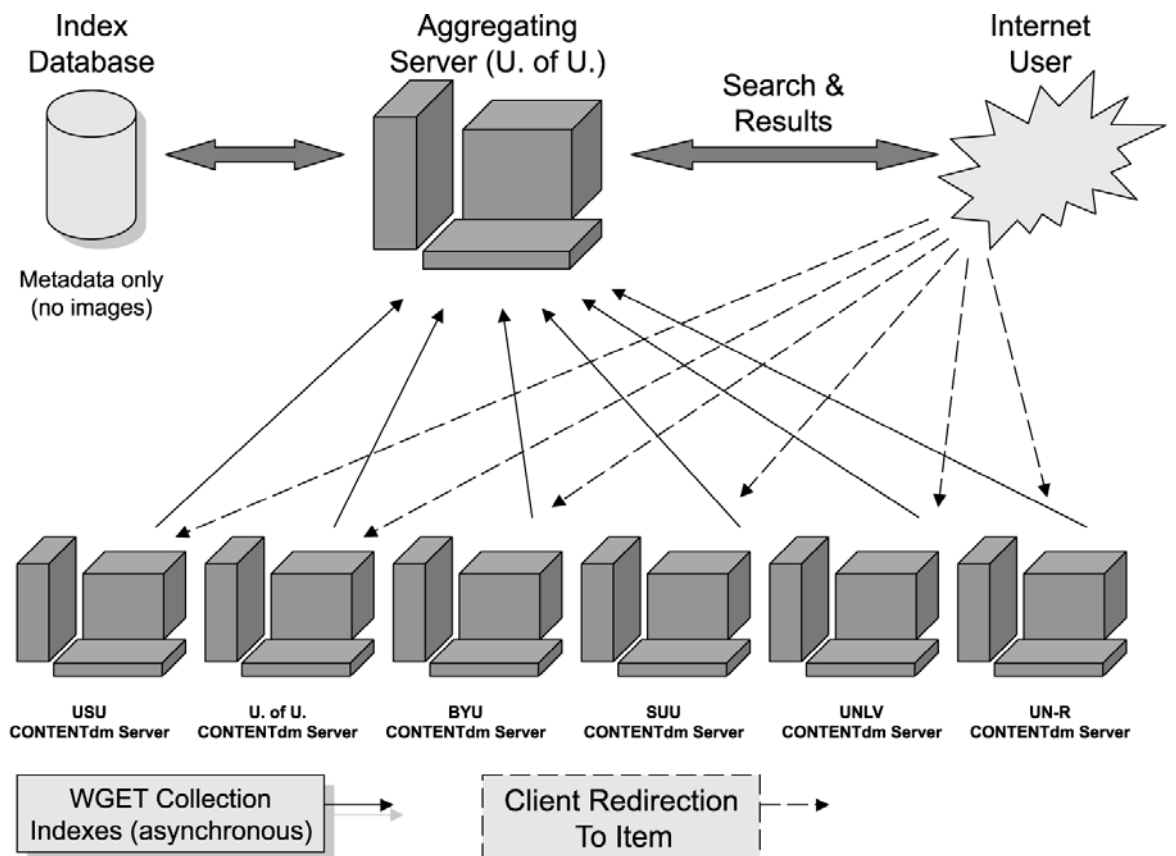
四、WHO 之 metadata 標準

Metadata 提供數位化物件的識別資訊，建立完整的資料屬性與描述標準，如同書籍分類編目，方便讀者檢索，達到保存及數位館藏間交換的目標，增進資訊使用與管理效能。如下說明：

1. 數位圖檔掃描的標準：採用 TIFF 及 JPEG 格式。
2. 採用 Dublin Core metadata 標準：15 個基本的欄位，8 個 WHO 必備欄位（Title、Subject、Type、Format、Identifier、Rights、Submitting Institution、Date Digitized）
3. 擷取（harvesting）的互通模式標準：OAI-PMH

五、Common Content Management Systems in Wisconsin

CONTENTdm 是 2002 年由 MWDL (Mountain West Digital Library) 發展，並由 Utah's Marriott 圖書館及 Utah State Historical Society (USHS) 實施小型實驗計劃，利用 CONTENTdm 軟體，提供遠端數位支援的概念。下圖之 CONTENTdm 多個網站擷取模是正可說明 WHO 的運作模式。



資料來源: Arlitsch, Kenning and Jonsson, Jeff “Aggregating distributed digital collections in the Mountain West Digital Library with the CONTENTdm”, Library Hi Tech, 23(2):226, 2005..

六、WHO 內容提供者 (Featured Wisconsin Digital Collections) : 如下 8 個館藏機構

1. Beloit College : City, College Campus, and Environs Herbert Gaytes Collection

Beloit College 提供 5 項的數位館藏: student collection、紀念 Chamberlin Hall of Science 的數位館藏、T. C. Chamberlin、Herbert Gaytes、及 Beloit-College, city and environs 網址為 <http://www.beloit.edu/library/bcdc/>。

(1) student collection : 包含了目前該校學生及校友提供之各種作品, 在整個學年開始, 學生們提供各種藝術作品、論文、或其他產品, 建立和分享研究之計畫。

(2) 紀念 Chamberlin Hall of Science : 爲了紀念張伯倫科學館(Chamberlin Hall of Science) (1968 年至 2008 年), 圖書館從檔案館與數字圖像蒐集數位化之照片和幻燈片。館藏大約有 90 張圖片是黑白和彩色照片和幻燈片的檔案。

(3) T. C. Chamberlin : T. C. Chamberlin 館藏蒐集包括 726 張美麗的黑白照片從高校檔案館張伯倫館藏。這些照片在 1909 年至 1910 年 Chamberlin 訪問中國的一部分。

(4) Herbert Gaytes : 他是一個天賦的業餘攝影師, 收集提供一些他的照片的捕捉和在校學生的生活, 以及芝加哥世界哥倫比亞博覽會。

(5) Beloit-College, city and environs : 建立 15 個 video 檔案。

2. Carroll 大學數位典藏: 收錄 Carroll Yearbook Collection Rufus and Charles King Collection 三個數位化館藏包括以下: 網址為 <http://content-dm.cc.edu/cdm4/about.php>。

(1) Rufus and Charles King 國王(館藏時間爲 1830-1910 年): 主要收集 Rufus and Charles 兩位國王的照片、信件、信函及日記資料, 收錄範圍爲兩位國王的信件及其家人, 以及參與美國西部和菲律賓的印第安戰爭等。

(2) Carroll 年鑑: 收錄時間爲 1910-2000 年, 此資料庫供全文檢索。

(3) the new Theatre 館藏: 1911 年 May Rankin 創立 Department of Interpretation and Dramatic Literature, 其中包括公共演說、戲劇藝術、及有關戲劇的相關文獻等課程。

3. Marquette 大學: Bureau of Catholic Indian Missions (Wisconsin records only) 包含以下數位內容, 網址爲: <http://www.marquette.edu/library/MUDC/>

- (1) Marquette Hilltop Yearbooks : 收錄 1915-1996 年
 - (2) Ralph Metcalfe: The Olympic Years : 記錄短跑 Ralph Metcalfe 1932-1936 年間被稱為「世界上速度最快之人」, 有關其個人之照片、簡報、及其他印刷資料等。
 - (3) Senator Joe McCarthy Audio Excerpts : 摘錄參議員 Joe McCarthy 1950-1954 年提供 35 個公開演說的 video , 包括來自威斯康辛共和黨參議員之運動。
 - (4) Service at Marquette : 收錄 150 張圖片, 記載各式各樣的社區服務活動。
 - (5) Tommy Thompson Collection Women in Blue and Gold : 包括 1855 年的圖像記錄, 記載婦女通過 1999-2000 年之校際體育賽季。
4. Milwaukee Public Library : 公共圖書館之數位館藏, 網址為 http://www.mpl.org/file/digital_index.htm
- (1) Remember When : 收集保存 Milwaukee Journal 從 1963-1994 年 Milwaukee 的過去歷史照片。
 - (2) Shipshape : 關於 Great Lakes Marine 館藏的資料庫, 資料來源從 Wisconsin Marine Historical Society 及 Milwaukee 公共圖書館, 收集資料超過 10,000 隻船隻, 從 1815 年到現在。
 - (3) Milwaukee Historic Photos : 收集 Milwaukee 具有意義的歷史照片, 可供在網上查詢, 其資料的來源為 Milwaukee 公共圖書館
 - (4) Milwaukee Waterways : 資料來源是 Wisconsin Marine Historical Society 及 Milwaukee 公共圖書館, 經費則是由 Wisconsin Coastal 管理計劃補助, 幫助建立並保存這些歷史照片。
5. Oshkosh Public Library Collections: 公共圖書館之數位館藏, 網址為 <http://oshkoshpub.cdmhost.com/index.php>, 其所有內容掃描存成 TIFF 檔案, 所使用的館藏管理軟體工具為 CONTENTdm, 館藏內容如下:
- (1) Oshkosh Business Collection : 收錄來自 Oshkosh 公共圖書館收藏之商業照片、報刊文章、地圖等。
 - (2) Barns of Winnebago County : 收集由 Michael Cooney 攝影家所拍攝之穀倉的照片。
 - (3) City Directories : 掃描自 1857-1922 年 29 個城市指南。
 - (4) Oshkosh Atlases & Histories : 收錄研究 19 世紀 Oshkosh、Omro、

Winnebago 等州的歷史地圖集。

- (5) Winnebago County Rural Schools：收集自 1950 年代早期學校的建築物，供研究當地的教育和建築歷史。
 - (6) Main Street, Oshkosh：收錄 Oshkosh 的主要街道。
 - (7) Oshkosh@151：Oshkosh 的電子簽名及紀念 Oshkosh 成立 151 週年。
 - (8) Library events：收錄圖書館舉辦之活動。
 - (9) Oshkosh Local History Books：收錄 Oshkosh 當地的歷史書籍。
6. The University of Wisconsin Digital Collections：威斯康辛大學的數位典藏，網址為<http://uwdc.library.wisc.edu/index.shtml>。
 7. University of Wisconsin-Milwaukee：收錄在UWM圖書館包括超過 35,000 之攝影圖像、地圖及書籍，這些館藏資料來自美國地理學學會、檔案館、及專門圖書館。網址為<http://www.uwm.edu/Libraries/digilib/>。收錄來自美國地理學學會的館藏內容有(Afghanistan、AGSL Photo Archive、Cities、Georgia & Russia、Maps、Tibet、Transportation) 檔案館及專門圖書館的館藏內容有 (Aviation History、Picturing Golda Meir、Greetings from Milwaukee、Milwaukee Neighborhoods、Milwaukee Repertory Theater、UWM Photo、UWM Yearbook Collection)。
 8. Wisconsin Historical Society：威斯康辛歷史學會數位典藏計劃，網址為<http://www.wisconsinhistory.org/>。Central Wisconsin Digitization Project即為WHO第一個數位計劃。

七、結論

WHO 數位館藏是威斯康辛文物機構的合作計畫，包含威斯康辛的歷史、文物、重要的人物等，是老師、學生、學者專家重要資源，WHO 提供免費的典藏資源，透過網路供全球使用。雖然 WHO 只是威斯康辛這州的數位典藏計畫，但是國外整體的數位典藏計畫、合作模式、選擇的軟體系統、數位典藏標準及網站設計，各方面都值得國內從事數位典藏時學習與借鏡。

「數位時代學術圖書館的管理與評鑑—美國實務經驗分享」

研習心得摘錄

採編組 張金玲

➤ 認證制度

在美國通過認證的大學其畢業生工作或再升學較有保障，在未經認證核可的大學圖書館畢業生只能在中小學圖書館工作，甚至無法到公共圖書館服務。

未通過認證的公立學校經費會被刪減，私校則不易招到好學生，學校有存廢的壓力。

認證時的自評報告可以呈現機構本身的缺點但須有改進計畫。

➤ 輪調制度

* Cross training 為短時間的輪調，目的在跨單位學習，可作為日後申請正式輪調的準備。

* 圖書館須先擬訂輪調計畫，提供館員輪調的預備及參考。

* 輪調須考量同仁的專長及意願，依照個人理想的職位予以對調或派任。

* 輪週週期，組員到職每滿三年、組長每滿四年輪調一次。

* 全館職務調動的比率，以五分之一為宜。

* 調動時間應配合業務的性質，如採購人員應於會計年度結束時辦理交接；大學圖書館典藏閱覽業務則適合在暑假讀者較少的期間進行。

* 對館員的正面影響：工作輪週可增進館員對圖書館整體的了解、激發潛能、增強行政經驗、領導才能、人際關係、工作分配的公平性等。

* 對圖書館的正面意義在：人員培訓、經驗傳承、防止弊端、服務品質、行政率、團隊合作、工作士氣、工作氣氛等方面。

* 前置作業：輪調的前置作業愈完備愈能減少衝擊，前置作業包括一決定輪調委員、館員填寫輪調志願、適當的宣導建立輪調共識、編製完整的工作手冊、重新規劃工作內容及分配職務、鼓勵參加研習及在職進修等。

* 輪調首重溝通協調：以鼓勵代替強制，並提供相關的協助。

* 輪調也是主管養成方式之一，輪調經驗可列入升遷考量的標準。

➤ 館員評鑑

在美國館員須每年接受評鑑，根據其自評資料由主管面談其目標達成情形；公立大學圖書館員有6年觀察期，須通過才能有終身職，評鑑內容包括館員每年所發表的研究論文。

在美國進用館員會考量其學科專長，理工科系較受歡迎；並偏好新進館員能機動配合館務隨時調整職務或工作時間。

➤ 圖書館的投資報酬率

* 以金錢為單位：計算圖書館的投資報酬率，須先將各項服務及成效轉換

- * 計算方式：如果 40%的填答者認為使用圖書館，節省他們 55%(約 4 小時)的時間，平均薪資是 39.93/時，則每次使用圖書館可省下 35 元，計算公式如下：

$$(4 \times 40\%) \times (39.93 \times 55\%) = 35 \text{ (元)}$$
- * 美國公共圖書館的投資報酬率：南加州是 4.48 倍，即圖書館得到每一元的公共資金，會產生 4.48 元的經濟價值；佛羅里達公共圖書館是 6.54 倍。專門圖書館及公共圖書館重視投資報酬率，因可作為爭取經費的重要依據。
- * 書商免驚：讀者到圖書館借書可節省購書的花費，但並不會影響書商的收益，因喜愛閱讀的人通常也會經常購書；在法國，如果一本書外借率太高可由政府的專門基金會補助出版社的損失。
- 參考室逐漸為電腦專用區所取代

因利用紙本參考書的讀者漸少，而使用電腦的需求量激增，圖書館甚至提供筆記型電腦出借，並與同類型圖書館合作提供 24 小時的線上參考服務台，以迎合讀者的需求吸引更多讀者到館利用。並精心設計溫馨怡人的休閒書區，讓讀者可以輕鬆自在的閱讀或休憩。
- 資料庫使用問卷調查，可在讀者點入資料庫使用畫面時，嵌入問卷要求讀者須先作答才可進行檢索，如此可增加問卷的回收率及回收時效。
- Web 2.0 的時代圖書館員須不斷加強資訊知能，國外免費的充電站：
 1. Learning 2.0 @ MCR/PSR (<http://nmlm-l2.blogspot.com/>)

提供學習Web 2.0 新的工具及其應用，如： blogs, wikis, Flickr, and del.icio.us
 2. Five Weeks to a Social Library (<http://www.sociallibraries.com/course/>)

所規劃的 5 週課程主題包括--
Blogs、RSS、Wikis、Social Networking Software and SecondLife、Flickr、Social Bookmarking Software、Selling Social Software @ Your Library
 - 3.HP Learning Center (<http://h30187.www3.hp.com/>)

課程包括文書軟體、電腦繪圖、網路資訊工程、及商業管理等
- 哀傷輔導
 - * 如何走出哀傷：接受哀傷的事實、經歷及表達情緒、適應逝者不在的環境、將注意力投入其他的關係中。
 - * 如何陪伴哀傷者：同理心、耐心傾聽不急著給建議、真誠接納、保密、不一定要給答案鼓勵自己解決問題、多用開放語句發問少問為什麼。
 - * 經歷傷痛的五個階段(正常的歷程)：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受事實。
 - * 不正常的哀傷反應：慢性長期的哀傷反應、延宕的哀傷反應(未即時表達)、

誇大的哀傷反應(如酗酒、自殺)、改裝的哀傷反應(轉化為身心疾病)。

* 哀傷的等級

根據荷馬壓力量表，數值高於 60 的從最高依序是配偶死亡、離婚、與配偶分居、坐監、親人死亡，如同時發生累加數值至 150 以上者，其中 50% 會生病。

* 自殺的家人其哀痛更甚，情緒反應有：

1. 羞恥—自殺是不榮譽的
2. 愧疚—未及時救援而感到該為自殺者的死負責
3. 恐懼—害怕自己或家人也會自殺
4. 憤怒—自殺意味著拒絕
5. 被棄—自殺意味著拋棄

* 鼓勵哀傷個案參加支持團體：定期參加經歷相同傷痛的人組成的團體聚會，較易彼此敞開、傾吐、了解、相互扶持；更可藉由安慰別人而逐漸走出哀傷。

* 輔導員守則：

1. 在回答個案問題時須十分謹慎，不知為不知，不勉強應答，要著重於鼓勵個案自己能釐清問題走出哀傷。
2. 為避免受個案影響，輔導員可記錄每次輔導的歷程，並向督導員報告且虛心接受指導；在檢討得失後就放下所有的情緒，不再讓自己困在個案的情境之中。
3. 遇到精神狀況較異常的個案，須轉介到精神科，並與精神科醫生一起會診共同參與療癒的過程。

* 自殺防治守門人 123--1 問、2 應、3 轉介：

- 1 問—主動關懷與積極傾聽；
- 2 應—適當回應與支持陪伴；
- 3 轉介—資源轉介與持續關懷。

* 自殺者進鬼門關前須過三關，前二關他人可以臨檢把關：

1. 第一關「自殺意念」
2. 第二關「自殺計劃」
3. 第三關「自殺行動」

* 自殺的四種類型

1. 精神病的自殺—有幻聽、幻覺，需送醫並用藥
2. 理性的自殺—有計劃、真的想死，自殺成功率高
3. 絕望的自殺—只看到自殺是唯一的選擇，其實不想死，佔自殺者的比率很高；可以幫助他們突破困境，找出另一選項
4. 衝動的自殺—並不想死，只是要引人注意，須轉介

參考書目：

1. 國立台灣師範大學圖書館編。2008 數位時代學術圖書館的管理與評鑑：美國實務經驗分享專題研習班手冊。台北：編者，2008。
2. 徐淑琳，「我國大學圖書館館員工作輪調之研究」，圖書與資訊學刊43 期(民國 91 年 11 月)，頁 68-79。
3. 黃龍杰，「憂鬱與自殺防治諮商技巧」，
<http://163.19.15.4/topic/lifeeducation/ppt/005-黃龍杰.ppt>



控制情緒、快樂生活

採編組 楊麗玉

今年秋天起發生華爾街金融的雷曼風暴、AIG、二房次貸危機、銀行倒閉風波接著全球股市一片綠，經濟不景氣、工作難求，加上毒奶等一連串事件，搞得大家人心惶惶，焦躁不安、鬱悶難過、情緒不穩。如何擺脫壓力，快樂生活，已是大家應該共同關切的主題。(註 1)

您最近心情差嗎？是否生活沒興趣、悲觀、傷感、做事不起勁，連帶體力差、失眠、注意力不好、沒自信、緊張、呼吸不順有壓迫感，很多人因而會到處求醫，甚至會有罪惡感，無價值感，或無助感，常想到死亡或自殺，喪失精力等，那麼您就有可能得到憂鬱症。(註 2)因此，憂鬱症的早期發現及治療，形成自殺防治的前哨要務之一。(註 3)

一、什麼樣的人容易得到憂鬱症？(註 4)

所有的人都可能罹患憂鬱症，因為憂鬱症的成因並非單一因素。以下為研究

顯示容易得到憂鬱症的屬性。

(一)年齡

憂鬱症被認為是中高齡與老年初期容易罹患的疾病。這與憂鬱症引發的因素有關，因為憂鬱症的引發因素之一「失落經驗」，正是容易發生在這個時期，對上班族而言，此時，正是晉陞管理階層的年齡，身體容易出現有些地方不舒適的情況。

(二)性別

各國的研究均都發現：女性比男性罹患憂鬱症的機率高一倍。

自從女人開始在社會上與男人進行對等的人生目標，同樣努力工作、同樣承擔現實壓力的結果，女人還必須抵抗因生理上的天生差異所帶來的複雜狀況，有些飽受適應不良之苦的人，就容易罹患專屬於女人的「憂鬱症」，如：經前憂鬱症、產後憂鬱症、更年期情緒障礙。

人格特質

每一個人都擁有不同的人格特質，而人們的心理狀態也會受到人格特質所影響。根據研究調查顯示，有完美主義、時常抱有負面想法，或過度依賴的人，罹患憂鬱症的機率較一般人高。

(三)季節

患者到了冬天經常呈現低意願、嗜睡、食量大增等現象，到了春天及夏天，情況則好轉，此為「冬季憂鬱症」，此種現象在緯度高的地區較多。

(四)工作環境

一般來說，工作模式及類型屬於以下型態者，較容易罹患憂鬱症。

1. 有時間壓迫性和人際競爭性的工作
2. 需頻繁調動工作內容或地點的工作
3. 缺乏共同工作夥伴的工作環境、必須獨自承擔壓力者
4. 缺乏社會認同感、自我成就感或滿足心理需求較低者
5. 作息不正常的工作

在這類環境下工作，因為面對時間、人際的競爭，或壓力無法獲得適當的紓解，必須自行承擔過多的壓力和責任，比較有可能得到憂鬱症。

憂鬱症的成因並非單一因素，所有的人都可能罹患。時時注意自己的情緒狀態，審慎地面對，並適時地做調整，將可以減少陷入憂鬱情緒甚至罹患憂鬱症的可能性。

二、憂鬱症之檢測(註 3)

世界衛生組織針對憂鬱症的自我檢定訂出九項標準：1· 常常感到憂鬱心情不好；2· 失去對美好事物的喜好感受；3· 睡眠習慣改變（失眠、多夢、易醒、嗜睡）；4· 飲食習慣改變（吃不下或暴飲暴食）；5· 行為上改變（行為急躁或行為緩慢）；6· 情緒起伏變化大（容易沮喪或脾氣暴躁）；7· 感到疲累感，常常提不起勁做事；8· 無法集中精神，記憶力衰退；9· 常有輕生的念頭出現。症

狀符合五項以上並持續兩週以上加上失去對於快樂的能力，病患可能會常想到死亡，失去自我控制能力，也有一些病患不幸地出現自殺的行為。在這樣情況之下就有可能得到憂鬱症，應尋找專業醫師診斷評估。

三、國際衛生組織(WHO)估計到 2020 年憂鬱症是僅次於缺血性心臟病的第二大人類健康人年損失之疾病，全世界估計有 34 億人患憂鬱症，已將它列為二十一世紀三大疾病之一。此外，通貨膨脹導致工作壓力增大，憂鬱患者增多、自殺率提升，讓不景氣的環境雪上加霜，爲了改善與遏制大環境對憂鬱患者的影響，全球無不盡力在尋求改善憂鬱症的方法。得憂鬱症並非個人之選擇，是一件不得已的壞運氣。憂鬱症如同心臟病、肝病、癌症等，是一種「腦」部生病(腦負責心理、智能等功能)的疾病。其成因是「生理、心理、社會」三要素互相作用的結果，與許多個性特質和生活調適是否得當相關，憂鬱症不僅有情緒、思考、心理的影響，身體也會出現不適症狀，且涵蓋全身各個系統，例如心臟血管、消化系統、泌尿系統、生殖系統、皮膚系統及神經系統等，不能輕忽。目前已知，不管誘發原因爲何，最後都或多或少導致腦部血清素和正腎上腺素的功能改變，故其治療與預防亦是「生理、心理、社會」配合效果才顯著，且治癒率相當高。(註 3)

四、心理建設：與壓力共處－養生修心六要訣(註 3)

天有不測風雲，人生亦無法避免壓力與失落，尤其職場中可能對上班族造成身心壓力的原因很多，包含近年來許多企業採取減薪、裁員措施直接威脅上班族的飯碗；此外，工作領域的可控制性降低或不合理的工作要求都會對上班族產生嚴重的心理衝擊。在面臨這些職場壓力下，如果上班族無法適當地調適心理狀態，或未及時尋找精神及心理治療，很可能會陷入憂鬱狀態。故如何提高對憂鬱症的免疫力才能營造快樂人生。從兒童期我們就需要培養達觀與開放個性，成人亦需要做好心身健康管理，其要訣包括：「認清自己、價值調整、增加彈性、壓力調適、擴大網絡、生活規律」六項養生修心之道。活得老，不如活得好，免除憂鬱，人生會從黑白變回彩色。

五、調適壓力四方法：「說」、「唱」、「作」、「寫」－(註 3)

壓力是誘發憂鬱症的因子之一，只要做好壓力的情緒管理就可以預防失眠、焦慮、憂鬱，而要做好壓力管理，就應從充足的睡眠、均衡的營養、適當的運動、適度的休閒活動及學習放鬆的技巧。

現代人最大致命傷就是「拚」，大家都很拚，卻不懂得喊停，不管是在生氣、或是工作忙得像陀螺一樣，一定要學會「停」，即使是五分鐘也好，這五分鐘可以做腹部呼吸、或做其他可令你放鬆的事都可，可以讓頭腦清晰。

此外，也可以連用簡單的「說」、「唱」、「作」、「寫」作為調適壓力的方法：

「說」：指的是向家人、朋友或專業輔導人員、醫師傾訴心中的壓力與煩惱。

「唱」：指的是用唱歌或大聲喊叫的方式抒發心中的壓力。

「作」：指的是用作減壓操或運動來紓解壓力。

「寫」：指的是將心中的壓力或煩惱用筆寫下，藉由寫的同時，讓腦中思緒作整理，思考造成壓力的原因，進而找出問題與抒發情緒。

民眾若是能學得放鬆及紓壓的方法，就會改善憂鬱、焦慮等情緒問題，而要放鬆就要做到三好：一是睡得好，二是吃得好，三是能正常排泄，只要能做到這三項，日子就會輕鬆得多。

六、疏通情緒：壓力的專門診問(註 3)

早期診斷，勇於治療，近八成的患者初次治療後可完全復原的，專家正確的診斷與評估是良好治療的必要基礎。憂鬱症基本的治療方法是藥物治療，心理治療常和藥物治療並用，雖然在較不嚴重的個案中也有單獨使使用的。

藥物治療的期間(註 2)

- 1、抗憂鬱劑一般而言需要至少 6-8 周以上的時間才能發揮藥效。治療失敗的主因，最常見是因為病患服藥不規則，其次是太早停止服藥。一般而言，百分之八十以上的病患經過適當時間的治療後情況都能好轉。
- 2、第一次接受抗憂鬱劑治療，必需持續半年以上，避免短期內再度復發。

七、自殺防治(註 2)

當你有了想殺害自己的念頭時怎麼辦?請尋求幫助

- 打電話給你的醫生，或精神科醫師，要求幫忙，或直接到急診室。
- 打電話給自殺防治中心，
- 打電話給親人或朋友。
- 如果上述情形都不可得，打電話給警察或消防隊。

八、陪伴憂鬱症患者(註 5)

在憂鬱症病人的眼中，一切的事情都是灰色的。病人對任何事情都提不起興

趣，常會抱怨生活上的瑣事，不管你說了多少鼓舞的話，可能都無法發生激勵的作用。在這樣的情況之下，週遭親人、朋友的傾聽、陪伴與支持是重要的。

不要太刻意去做些什麼動作，也不要對他有太高的要求與期待，讓他照著自己能夠適應的步調去生活，也不要說一些太過鼓勵性的話，這樣反而會加深他的壓力，單純的陪伴、傾聽、讓他知道你永遠是支持他、關心他。

另外，在憂鬱症患者的想法中，他是沮喪的、沒用的。所以在這樣的狀況下，你對他說：「好好加油」，恐怕是一點用處都沒有，不如讓他去接受這樣的事實，告訴他，你現在就是生病了！請安心休養，不要勉強去做現在能力不及的事。讓病人比較寬心，而不要讓他覺得自己是罪惡的。

心理疾病患者的就醫並不是一件很容易的事情，需要家人朋友的鼓勵和建議，因此可以協助他持續就醫治療，按醫師指示服藥，藥效通常需四至六週才會看見明顯的成效，千萬不可以自行停藥或換藥，如果情況一直沒有改善，不妨提出來與醫師討論，是否需換藥或提高劑量。如果你的朋友是因為心理因素導致憂鬱症，也可以在你朋友狀況較穩定時，請精神科醫師推薦後續的心理治療，兩者同時並行，會對治療更有幫助。

備註：資料來源摘錄

- 1、大家健康 2008.10(別讓情緒控制你的生活，吳宜宣，P12)
- 2、臺灣憂鬱症協會網站(關於憂鬱症：病患和家屬須知，潘建志 2005，09)
- 3、行政院衛生署網站(擺脫壓力，快樂生活－認識憂鬱症)
- 4、財團法人董氏基金會網站，憂鬱症簡介，什麼樣的人容易得到憂鬱症？(出處：董氏基金會出版書籍－解憂(Q22、Q23、Q30))
- 5、財團法人董氏基金會網站，憂鬱症簡介，如何陪伴憂鬱症患者？(出處：憂鬱不只是想太多手冊 (Q3、Q4)、莎啞那拉憂鬱手冊 (P24~25))

尋寶遊戲題目及出處

典藏閱覽組 林婉琪 整理

12月1日

1. 請問 97 年 9 月失業率為百分之幾，較 8 月份上升多少個百分點？

➤來源：網站－行政院主計處

2. 近年來政府積極推動整合型研究計畫--國家型科技計畫，請問現推行的 9 個國

家型科技計畫名稱為何？

➤來源：2007 年中華民國科學技術年鑑

3. 96 學年度國小學生視力不良率為何？公私立國小學生視力不良率各為何？

➤來源：網站－教育部

4. 請說明以下古文中「撲」字的意思為何？

〈尚書·盤庚上〉：「若火之燎于原，不可向邇，其猶可【撲】滅。」〈左傳·文公支八年〉：「獸以【撲】扶職」。

➤來源：文言文字典

5. 日據時期台灣首次武裝抗日起義「林大北起義」，其說明起義時間及內容？

➤來源：台灣歷史辭典

6. 請找出近十年(87-96 學年度)本國大學、碩士及博士統計人數為何？

➤來源：網站－教育部

7. 中華職棒 CPBL，西元 1998 年年度 MVP 獲獎者為哪位球員？其當時所屬球隊為那一隊？其守備位置為？

➤來源：網站－CPBL 中華職棒大聯盟

8. 本校截至 2008 年 5 月 30 日止的中文電子書和西文現期期刊的館藏量分別為多少？

➤來源：竹大圖書館網頁→我們的圖書館→業務統計

9. 請利用本校參考書，找出台灣民國 95 年停刊的雜誌有哪些？請寫出其停刊月份和刊名。

➤來源：2007 出版年鑑

10. 請利用本校參考工具書，說明「倒人無倒店，倒店無倒人」這句台語俗語的意思。

➤來源：台灣俗語辭典

11. 如果欲查找、借閱的書籍在館藏目錄查詢系統中，顯示某資料之館藏狀況為「驗收中」、「送編中」、「編目中」等訊息時，這時可以怎麼做，以更方便和加速拿到所需的書籍資料？

➤來源：竹大圖書館網頁→我們的圖書館→各項服務→未編圖書資料優先處理

12. 請利用本館參考書，找出西元 2004 年，世界十大高樓排名為何？請寫出其城市和建築名稱，並按排名列出。

➤來源：2005 世界年鑑

12月2日

13. 澎湖進士第是何人故居？學界尊稱他為什麼先生？

➤來源：台灣鄉土之旅

14. 台灣第一輛蒸汽火車是從德國進口的什麼號火車？那一段落的舊山線是台灣現存最古老的鐵路段？

➤來源：台灣鄉土之旅

15. 金門有那些古名？請列舉三個名稱。金門守護神是指什麼？
 ➤來源：台灣鄉土之旅
16. 請說明(測驗下限效應 Test Floor Effect)的意思及顯示試題的意義？
 ➤來源：教育大辭書
17. 「智力三元論 Triarchic Theory of Intelligence」是何人所提？它包含那三個
 次理論？
 ➤來源：教育大辭書
18. (男子十項全能 Decathlon)是屬於田徑運動項目，其十個項目是指那十項？
 ➤來源：教育大辭書
19. 由本館首頁館藏查詢，找出作者為 Janet Stevens 的同一本著作之中、英文書
 名、索書號，以及電子書之 URL。
 ➤來源：竹大圖書館館藏查詢—
 (1) *Tops & bottoms* 372.4 / Har:4 v.6
 (2) *上面和下面* J 859.6 / 1031 v.12
 (3) http://www.tumblebooks.com/library/asp/full_book.asp?ProductID=49
20. 本館在今年 6 月舉辦的專題演講，請說明該場演講的題目、日期、講員、地
 點、及詳細介紹的第一本書的書名。
 ➤來源：竹大圖書館網頁→非書資料區→隨選視訊→節目選單→學校研習
21. 請說明如何借閱「常春藤全民英檢初級口說測驗線上學習課程試用版」的手
 冊？
 ➤來源：「初級口說能力測驗」光碟的附冊
 索書號：CDR 805.189/5744-2 2005 v.2
 到五樓與光碟一起借出
22. 請說明如何利用圖書館網頁所提供的網站，在線上向本館推薦一本有關火車
 的英文繪本(該書作者為日本人，附有 CD，適合 5 歲的讀者閱讀)？
 ➤來源：
 (1) 竹大圖書館網頁→館藏/借閱→出版資訊→兒童圖書-台灣麥克→書籍查
 詢—有聲 CD、train、5 歲
 (2) 書名：*Chugging all the way*
 (3) 竹大圖書館網頁→館藏/借閱→館藏查詢→推薦書刊
 (4) 填寫推薦資料：到博客來網路書店以書名查 ISBN、出版年、出版社
23. 請問館藏「おさんぼえほん」這套圖書有幾冊？各冊的書名和索書號為何？
 ➤來源：竹大圖書館網頁—館藏/借閱
24. 如何從本館心靈驛站部落格，找到有關探討親情的繪本？在本館可借到這本
 書嗎？
 ➤來源：竹大圖書館網頁→心靈驛站→搜尋—親情

12月3日

25. 鉈元素符號爲？性質爲何？

➤來源：大美百科全書

26. 『輒鮒之急』出處爲？其義爲何？

➤來源：活用成語大辭典

27. 郵票的使用至今約 150 年歷史，第一枚郵票使用是在西元幾年？哪一個國家所發行？

➤來源：大英科技百科全書

28. 圖書館訂購的電子書系統中，有收錄一本 2005 年出版的有關托福必讀字彙的書，請問書名是？

➤來源：竹大圖書館網頁→館藏/借閱—以 TOEFL 爲關鍵字查詢後，得書名：400 Must-have words for the TOEFL，其 URL 可聯結至 Netlibrary 電子書資料庫中

29. 請問什麼是陶金？

➤來源：大英科技百科全書

30. 台中市長胡志強先生於民國 94 年 12 月 24 日出國考察市政建設，請問他去的是哪一個地方？(提示：也許你有找資料的好方法，不過…還是想偷偷地告訴你…政府有製作公務出國報告的相關資料庫，供社會大眾查閱喔！)

➤來源：網站—行政院研考會

31. 何謂激素？其功能爲何？

➤來源：大英科技百科全書

32. 何謂「天文鐘」請解釋之。

➤來源：大美百科全書

33. 請問本館是否有收藏「當地球停止轉動」這部電影之 DVD？

➤來源：竹大圖書館網頁→館藏/借閱—以書名查詢，無此館藏

34. CITRON 枸橼，類似檸檬果實，香氣濃郁可用來做蛋糕糖果，爲哪地區經濟作物？

➤來源：大美百科全書

35. 在館內之西文期刊清單中共有幾種是有電子期刊全文？

➤來源：竹大圖書館網頁→館藏/借閱→期刊清單，數有電子全文之期刊共 139 種

36. 請提供一本你最喜歡的書，寫出館內之索書號，並簡單的介紹與說明。

12月4日

37. 哪部影片奠定了電影作爲藝術和宣傳手段的地位，描寫美國內戰和戰後南方重建時期的令人激動的史詩。

➤來源：竹大圖書館網頁→資料庫檢索→中文資料庫→大英百科全書 答：國家的誕生 *Birth of a Nation*

38. 什麼是 CLEF 譜號?

➤來源：大美百科全書

39. 『夤緣求進』出處為?其義為何?

➤來源：活用成語大辭典

40. 今年王建民跑壘受傷，是洋基對哪一球隊的比賽?

➤來源：中國時報 97 年 6 月 16 日

41. 請說出人類心血管系統的功能?

➤來源：人體百科全書

42. 請找出 2008 年 12 月星座圖及行星動態?

➤來源：天文年鑑

43. 請問“WALL-E”電影主題曲為何?

➤來源：網站—博客來

<http://www.books.com.tw/exep/cdfile.php?item=0020126818>

44. 請問“WALL-E 電影主題曲”奪得 2008 年電影音樂獎哪個獎項?

➤來源：網站—World Soundtrack Academy

<http://www.worldsoundtrackacademy.com/news2.cgi?go=detail&id=726&lang=en>

45. 請問“WALL-E”導演 Andrew Stanton 執導下一部 2012 年上映電影名稱為何?

➤來源：網站—The Internet Movie Database

<http://www.imdb.com/name/nm0004056/#director1980>

46. 請問“WALL-E”英文版中誰為“EVE”一角配音?

➤來源：網站—The Internet Movie Database

<http://www.imdb.com/title/tt0910970/>

47. 請問“WALL-E”台灣上映日期為何?

➤來源：網站—Yahoo—電影—電影介紹

http://tw.movie.yahoo.com/movieinfo_main.html/id=2343

48. 請問“WALL-E”台北票房為何?

➤來源：網站—開眼電影

http://movie.atmovies.com.tw/movie/film.asp?action=now2&film_id=fwen20910970

12 月 5 日

49. 請列出西元 1999 年 1 月至 2000 年 12 月景氣對策信號(燈號)各為何。

➤來源：網站—行政院經建會

50. 請找出 2007 年(民國 96 年)，國內每人每年之香蕉純糧食供給量為幾公斤?

➤來源：96 年糧食供需年報

51. 請問於日本歷史中，何謂『勘定奉行』?(限本館參考書)

➤來源：日本歷史辭典

52. 請簡介何謂 GOOGLE SCHOLAR，以及他的用途。

- 來源：網站-GOOGLE 學術搜尋→關於GOOGLE 學術搜尋
53. 請問刊名：*Agricultura Tecnica en Mexico* 這個期刊哪些學校有收錄？
- 來源：竹大圖書館網頁→參考諮詢服務→館合系統→期刊聯合目錄
54. 臺灣有許多相同地名，列舉七個叫做『番子寮』的地方。
- 來源：台灣地名辭典
55. 日本語「残念」是什麼意思？
- 來源：詳解日華大辭典
56. 本館西文資料庫中，與引用文獻有關的資料庫有哪幾種？其各收錄的主題範圍為何？
- 來源：竹大圖書館網頁→資料庫檢索→西文資料庫（JCR、SCIE、SSCI）
57. 漢語「去梯之言」一詞的出處及典故？
- 來源：漢語典故詞典
58. 「Cognition and instruction」現刊的架位為何？位於現刊區及合訂本區的卷期範圍各是如何？
- 來源：竹大圖書館網頁→期刊查詢→簡明館藏—登錄本（現刊區）、合訂本（合訂本區）
59. 「弱者，你的名字是女人」此一名句是出自於何人及何作品？
- 來源：實用名言大辭典
60. 客話「老孬牯」的客語發音及意思為何？
- 來源：客話辭典

服務動態

典藏閱覽組 于美真

- 中文期刊裝訂
- 98年1月19日(一)至1月23日(五)將進行97年中文期刊裝訂作業，屆時中文現刊區將暫停使用，裝訂之期刊預計3月下旬回館再陸續處理上架。
- 圖書館週系列活動
- 已於97年11月-12月順利舉辦完成，97年度增加許多活動項目，參加的學生非常踴躍，部分活動得獎名單均已公布在本館大門或圖書館網頁上。
- ◇ 圖書館系列活動內容簡介如下：

活動日期	活動時間	活動名稱及辦法	獎勵方式
11/1~12/12		第三屆客雅文學獎徵文比賽	300-10000 元獎金及獎狀；集點卡 1 點
11/17-12/7		圖書館心靈驛站好書推薦及心得分享	入選作品獲 300 元圖書禮卷；集點卡 1 點
11/18	12:00-13:30	圖書館電子書研習(1) -SIAM -Cambridge Companions Online -中國期刊/博碩士論文全文資料庫	集點卡 1 點
11/20	12:00-13:30	圖書館電子書研習(2) -SAGE、 Netlibrary	集點卡 1 點
11/24-12/5	10:00-18:00	過三招~基本能力增功力 <中文·英文·資訊我最強>	300-1000 元獎品； 集點卡 1 點
11/25	12:00-13:00	圖書館電子書研習(3) - Mylibrary	集點卡 1 點
11/27	12:00-13:00	圖書館電子書研習(4) - SpringerLink	集點卡 1 點
12/1-12/4	8:30-23:00	好書好刊好康送	
12/1-12/5	8:30-12:00 13:00-17:00	尋寶遊戲	首位答對者獲精美獎品；集點卡 1 點
12/1-12/5	12:00 開始	圖書館電子資源線上搶答活動	最快速全部答對者前五名,贈精美獎品；集點卡 1 點
12/1-12/14	9:00-17:00	書展	集點卡 1 點；圖書全面 75 折優惠
12/2	12:00-13:30	圖書館電子書研習(5) -Oxford Scholarship Online Collection -Gorve Art / Gorve Music -Naxos Music/Jazz/ Spoken Word Library	集點卡 1 點
12/3		借書龍虎榜	本學期借書排行前十名獲圖書禮卷, 12/3 公佈得獎名單
12/3	9:00-16:30	桃竹苗小學圖書館工作人員研習會	
12/5	12:00-13:00	萬卷尋書	優勝獎及參加獎；集點卡 1 點
12/9	13:00-15:00	圖書館電子書研習(6) -Endnote	集點卡 1 點
12/11	12:00-13:30	圖書館電子書研習(7) -CRCnetBASE	集點卡 1 點

☆ 圖書館週集點換好禮活動

為鼓勵參與圖書館週活動及利用圖書館館藏，特於圖書館週期間辦理集點活動，於圖書館週活動期間(97年11月17日至12月12日止)，參加圖書館活動，即可於「圖書館週集點換好禮活動集點卡」蓋一認證戳章計一點。

累積至規定點數即可繳回圖書館依不同等級之可兌換點數，本次活動準備公開抽獎獎品內容如下：

可兌換點數	獎項	數量
1 4 點以上	2G MP3 隨身聽	3
1 1 點以上	4G 隨身碟	10
8 點以上	圖書禮卷 200 元	20