

政治大學圖書館

「夏日充电站 Recharge & Relax」系列活動

從職場到學術： 擁抱研究者心態、兼顧工作與生活

曾品方

臺北市萬興國小館員

國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所兼任助理教授

2024/07/21

大綱

01

自我介紹

02

在職專班的
優勢和限制
—如何兼顧
工作與課業
的平衡

03

撰寫論文
的方向和策略
—如何從工
作者轉換成
研究者

04

未來發展的
契機和展望
—論文完成
後的持續精
進專業

05

Q & A



01

自我介紹

自我介紹_學經歷

- 1991年淡江大學教育資料科學學系學士
- 文華圖書館股份有限公司_職員_3個月
- 立法院國會圖書館_約聘索引師_2年
- 雲林科技大學圖書館_館員_1年(高考及格分發)
- 政治大學圖書館_館員_13年
- 2006年臺灣師範大學圖資所在職專班碩士
- 萬興國小圖書館_館員_15年
- 2018年臺灣大學圖書資訊學研究所文學博士

自我介紹_教學經驗

■ 兼任助理教授

- 2013-2015淡江大學資訊與圖書管理類學分班
- 2018-2024臺灣師範大學圖書資訊學數位學習碩士在職專班
- 2024 輔仁大學圖書資訊學系_資訊搜尋與使用行為

自我介紹_學術研究

■ (一)學位論文

- 曾品方（2006）。從作者觀點探討機構典藏--以國立政治大學為例。未出版之碩士論文，臺灣師範大學，臺北市。
- 曾品方（2018）。美國學校圖書館營運標準之發展研究。未出版之博士論文，臺灣大學，臺北市。

■ (二)期刊論文

- 林呈潢、曾品方（2007）。機構典藏之作者調查研究。圖書與資訊學刊，60:12-27。
- 曾品方（2008）。小學一年級圖書資訊利用教育教學設計之研究。圖書與資訊學刊，64:83-100。
- 曾品方（2010）。學校圖書館支援閱讀教學之探析--以快樂晨讀為例。圖書與資訊學刊，73:60-71。

自我介紹_學術研究

■ (二)期刊論文

- 陳昭珍、李央晴、曾品方（2010）。發展適用於我國兒童之閱讀知能指標與評量之研究。研考雙月刊，34(1): 48-61。
- 曾品方（2011）。小學圖書館空間改造歷程之探析。圖書與資訊學刊，78:87-99。
- 吳育美、曾品方（2012）。知識本體在水質感測網之應用。大學圖書館，16(1): 107-134。
- 曾品方（2016）。學校圖書館與公共圖書館合作服務之探析。臺北市立圖書館館訊，33(3):45-65。

自我介紹_學術研究

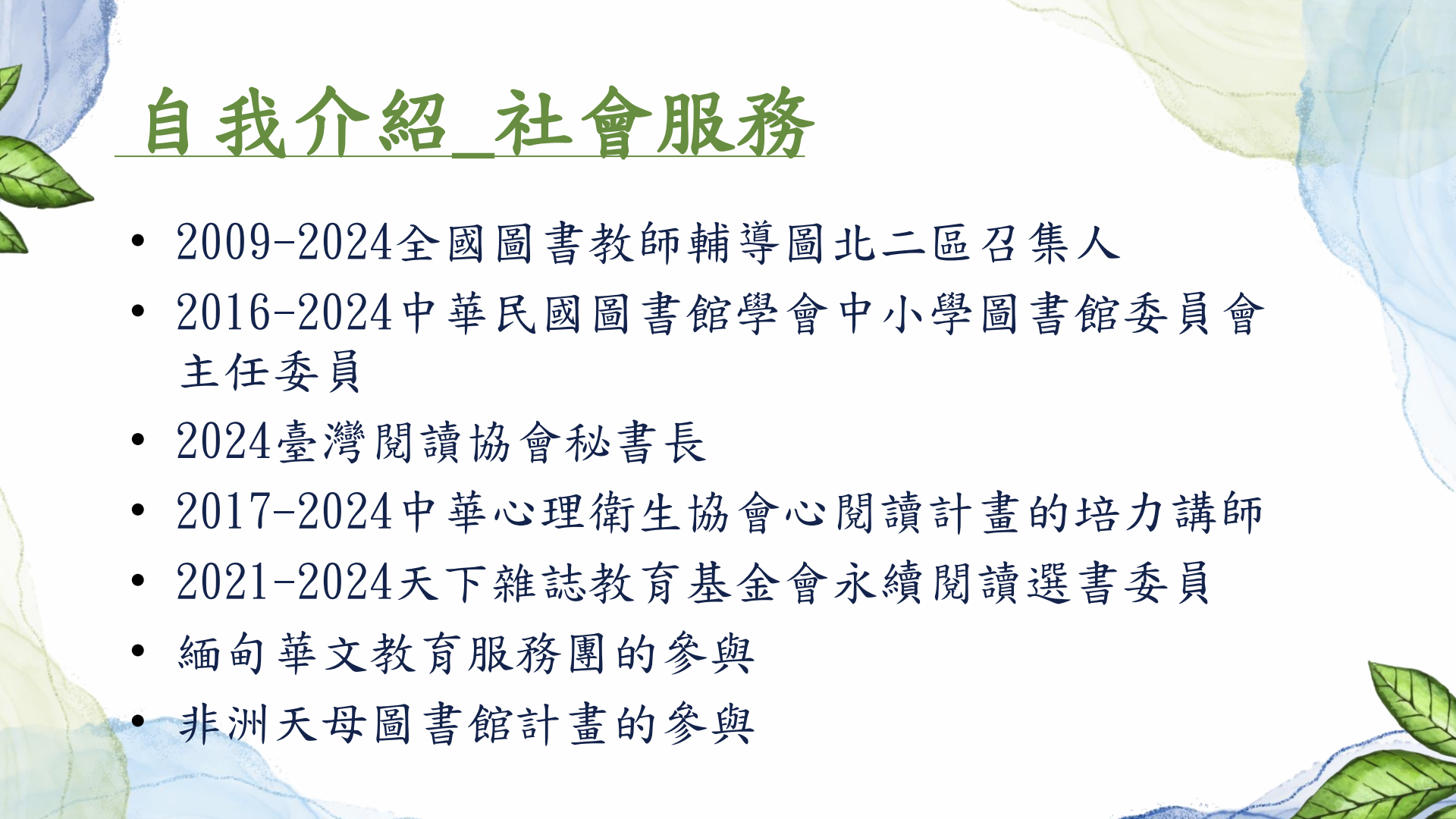
■ (二)期刊論文

- 曾品方、陳雪華 (2019)。圖書館營運標準之研究：以美國學校圖書館為例。圖書館學與訊科學，45(2)：39-65。
- Tseng, P. F., Chen, F.W. (2019). Empowering library volunteers through effectively designed training workshops in elementary schools in Taipei. Teacher Librarian Journal. 47(Sep/Oct).
- 曾品方、陳佳幼 (2024)。書目療法與金門縣國中教師之職場情緒困擾。圖書資訊學研究，18(2)：49-81。
DOI:10.30177/JLISR.202406_18(2).0002

自我介紹_學術研究

■ (三)專書篇章

- 曾品方（2012）。學術圖書館與資料度用。在e-Research：學術圖書館創新服務。臺北市：臺灣大學，71-94。
- 曾品方（2019）。閱讀，像呼吸一樣自由：如何建立校園閱讀文化。在散播閱讀火苗的人：臺灣圖書教師的故事。臺北市：方集出版社，109-123。
- 曾品方（2022）。國小低年級資訊素養教學實務：以認識越南課程為例。在資訊素養融入探究式學習之理論與實務。臺北市：元華文創，121-157。
- 曾品方（2022）。識讀報紙雜誌、閱讀全世界。在我的圖書館探索日誌。臺北市：國語日報。



自我介紹_社會服務

- 2009-2024全國圖書教師輔導圖北二區召集人
- 2016-2024中華民國圖書館學會中小學圖書館委員會主任委員
- 2024臺灣閱讀協會秘書長
- 2017-2024中華心理衛生協會心閱讀計畫的培力講師
- 2021-2024天下雜誌教育基金會永續閱讀選書委員
- 緬甸華文教育服務團的參與
- 非洲天母圖書館計畫的參與

02

在職專班的優勢和限制 如何兼顧工作與課業的平衡



平衡：生活、工作、課業

- 沒有時間
- 家有幼兒
- 工作很多很趕
- 壓力很大

時間管理

- 很難做到明確將學術、工作與生活時段切割
- 兼顧生活與論文：依照任務、規畫進度
- 把握當下、預做安排、有效率處理事務
- 勇於求救、經營神隊友
- 規律的作息、善用零碎時間、多工處理
- 黃金睡眠時間

頭腦清醒

- 如何保持頭腦清醒：身、心、靈
- 保有熟悉的運動習慣、充足的營養
- 任務導向、一魚多吃
- 常常與人討論論文的内容，即是有幼兒都可以分享
- 信仰、信念、價值觀：有捨有得



排解工作與論文寫作的壓力

■ 內在壓力

- 回想當時下決定的初衷、回到事物的本質來思考
- 相信自我效能、正向思考、與自己對話
- 讓身體動一動、多接觸大自然、綠色植栽

■ 外在壓力

- 職場上少抱怨少計較、低調行事
- 家人的支持、寵物的陪伴、同學的相挺

• 信仰的力量



03

撰寫論文的方向和策略 —如何從工作者轉換成研究者



碩士論文的建議

- 題目選擇：從場域切入，在職班更能有深刻的觀察
- 第一章：緒論的問題意識、文獻缺口、預期貢獻
- 第二章：文獻探討的架構、資料來源的判讀
- 第三章：研究設計與實施的架構圖、流程圖
- 第四章：研究結果分析、綜合討論的回應研究問題
- 第五章：結論與建議的回應研究目的、簡潔度
- 參考文獻的嚴謹度
- 附錄的必要性

指導在職專班碩士論文的題目實例

- 陳佳幼(2021)。書目療法成效評估研究：以金門縣之國中教師為例。
- 葉宜娟(2021)。學校圖書館推展書目療法服務之研究——以「心閱讀」計畫為例。
- 吳念穎(2022)。書目療法融入國小閱讀教學之行動研究。
- 陳姿庭(2024)。書目療法融入國小體育班閱讀教學之行動研究

指導在職專班碩士論文的題目實例

- 王韻筑(2024)。南投縣偏鄉幼兒的親子共讀現況調查研究。
- 陳漫蓉(2024)。行動書車營運模式之研究;以花蓮縣秀林鄉立圖書館為例。
- 柯柔安(2024)。圖書教師使用學校圖館資訊系統之研究。



第二章 文獻選擇

- 職場人士能夠深入研究的時間與閱讀大量文獻時間有限
- 如何能夠精準地在選擇文獻主題方向資料中的斷捨離
- 文獻的代表性、權威性、新穎性、可得性
- 期刊論文、調查或技術報告、研討會論文、博碩士論文
- 科技運用：筆記軟體、書目軟體、語音輸入、AI輔助
- 圖像組織：概念圖、T形圖、表格化等





第一章到第五章的邏輯脈絡

- 克服研究過程中不能連貫專注，斷斷續續推進影響原先架構或靈感
- 第四章研究結果分析：需長時間浸泡在資料裡
- 無論是量化或質性都要有架構
- 概念的提取、概念與概念之間的關係、為概念命名



書目療法融入國小體育班閱讀教學之行動研究／陳姿庭

研究目的	研究問題	研究結論	研究建議
(一)瞭解國小體育班學生的壓力和情緒困擾。	(一)國小體育班學生面臨的壓力來源有哪些？	一、競賽成績與自我內在壓力為國小體育班學生的主要壓力來源，其情緒困擾包括煩躁、生氣、鬱悶、擔心、心煩意亂、茫然	一、國小體育班學生存在多面向的壓力和情緒困擾，可採用書目療法融入閱讀教學，以培養心理韌性
	(二)國小體育班的學生面對壓力，產生哪些情緒困擾？		
(二)分析實施書目療法融入閱讀課之後，學生獲得的情緒療癒效用。	(三)透過書目療法閱讀課，學生在認同、淨化、領悟的成效為何？	二、以運動情境的療癒素材施行書目療法，對國小體育班學生能產生認同、淨化及領悟的成效	二、選用運動情境的療癒文本，可產生大量的共鳴感，經歷認同、淨化和領悟，以增強國小體育班內部的正向支持關係
	(四)透過書目療法閱讀課，學生在心理韌性量表的前後測差異為何？	三、以書目療法融入國小體育班閱讀課，能顯著提升具有高度壓力及情緒困擾的學生積極奮鬥的運動心理韌性	
(三)探討書目療法融入國小體育班閱讀教學的實踐歷程	(五)國小體育班書目療法閱讀課的教學歷程有哪些步驟？	四、CARE模式兼顧閱讀教學的層次和書目療法的精神，但對於友善對話、臨場反應和時間掌控皆為挑戰	三、採取書目療法融入閱讀的CARE教學設計，提升國小體育班整體語文、情緒表達能力，並能穩定班級學習狀況
	(六)國小體育班書目療法閱讀課的挑戰與解決方式為何？	五、教學歷程的口頭發表、文字書寫交替運用，兼顧整體與個別的差異，能協助不同特質的學生與素材互動	四、國小體育班老師與圖書館合作，建置運動情境療癒素材的館藏，有助於國小體育班推動書目療法閱讀課
		六、以繪本做為國小體育班學生的情緒療癒素材教師需加以引導	

與指導教授的溝通

- 對自己感到自在是與別人建立關係的必要條件
——佛洛姆《心理分析與倫理學》
- 研究主題的契合、文章的閱讀
- 修課時的觀察、學長姐的建議
- 自信、自律和謙虛，建立溝通的模式

04

未來發展的契機和展望— 論文完成後的持續精進專業



未來發展

- 為什麼會想念圖書資訊學？這個領域的未來發展性？
- 盤點自己的優勢和限制
- 找到自己的熱情所在，往往比有前途更重要
- 各行各業在未來都是充滿變動性、不確定感
- 在各自的領域裡做到無可取代
- 持續學習、跨領域、勇於嘗試
- 追求更好的自己



05

Q A 時間

敬請指教



<https://www.youtube.com/watch?v=VoM1XZs5dzE&t=3s>