



八八水災與兒童繪本書目療法

陳書梅 ◎ 國立臺灣大學圖書資訊學系副教授

壹、前言

莫拉克颱風造成南臺灣50年來最嚴重之八八水災。據報載，許多災區兒童出現如焦慮、緊張、失眠、做惡夢、厭食等急性壓力反應，甚或出現聽到「莫拉克」、「下雨」及「災民」等字眼即顯得暴躁易怒或過度驚嚇等類似創傷後壓力症候群（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）之反應（林志成，民98；林曉雲、胡清暉、陳怡靜，民98；施靜茹、林秀美，民98）。而重置災區兒童需輔導之比例更是高達17%（薛荷玉，民98）。以上種種皆顯示，在賑災上除了實質物資的支援與捐贈外，災區兒童的心理重建工作亦刻不容緩（陳智華，民98）。尤其，不少災區兒童面對突然失去家園與親友之重大衝擊，因而產生極大的心理創傷，凡此實有賴學校教師、助人志工、心理師等有形之重要他人給予其安全溫暖的心理氛圍，並撫慰其心靈創傷。事實上，於災區兒童的心理重建上，除了需專業人員的心理輔導與治療外，亦可透過兼具知識性與紓解情緒功能的兒童繪本（picture book），讓繪本故事中多元的角色人物扮演無形的重要他人，協助災區兒童轉移焦慮不安或恐懼等負面情緒，以陪伴其度過生命中的艱難關卡。

貳、兒童繪本書目療法

繪本係由文字與圖畫組成，其具有紓解情緒的功能，是一種方便有效的媒介。而優質繪本更可謂是兒童的「心靈雞湯」與「心靈藥方」，其情節結構良好，內容常為現實生活中的人、事、物，且與兒童常遭遇到的情緒困擾問題相關，因此使兒童更能融入故事中，認同其中的角色，並投射個人情感，進而將沮喪、孤獨、無助等負面情緒釋放出來，此即為書目療法（bibliotherapy）之精神。而針對災區兒童，尤以閱讀繪本來進行書目療法最為適合。所謂的「兒童繪本書目療法」乃是一種以繪本為媒介之輔助性情緒輔導方法，主要係針對兒童個人之心理需求提供適合的繪本，使兒童透過閱讀而與繪本內容互動之後，產生認同、淨化及領悟等心理，進而達到放鬆情緒與解決自身困擾的療癒效果。

詳言之，因繪本通常涵蓋提供正面價值與希望之主題，且主角人物多具有高自尊、積極克服個人問題之特色，兒童可認同其中與個人遭遇相似之情節與角色，並將自己的情感投入其中，進而紓解自身的情緒壓力，達到情緒淨化的效用。在閱讀之後，兒童更可學習繪本故事中之主角人物正向積極的態度與處理問題的方式，而獲得新的體悟與啟發，此即為書目療法中的領悟作用。此外，繪本常以第一人稱或是擬人化的動物角色敘事，直接處理主角人物的感受，

因而較易吸引兒童，使其產生閱讀興趣，而易產生共鳴；再者，一些敏感問題藉由文學形式表達，能避免兒童直接正視自身之心理創傷，而可以較溫和的方式來舒緩自身之情緒，如此較不易在真實人生中產生焦慮或其他負面的效應。基此，對兒童而言，繪本具有社會化、娛樂以及紓解情緒等功能。許多研究和相關文獻皆顯示，具有情緒療癒效用之繪本，乃是兒童極佳的「心靈處方箋」。

參、災區兒童情緒療癒繪本選介

去年（2008）5月12日四川震災後，國立臺灣大學圖書資訊學系與國家圖書館發起「送兒童情緒療癒繪本到四川」之專案活動，聚集圖書資訊界、心理衛生與心理諮商界及兒童文學界等領域共24位學者專家，針對災區兒童的心理創傷，挑選50種具情緒療癒效用之繪本，並由筆者運用書日療法的理論，編撰《兒童情緒療癒繪本解題書目》一書作為導讀手冊，分析50種繪本的情緒療癒效用。而針對此次八八水災之災區兒童可能的受創心理狀態，筆者從該解題書目中挑選18種書籍，供有心輔導與陪伴災區兒童進行療癒閱讀（healing reading）之大眾參考，茲詳述如下。

一、災後第一階段災區兒童心理狀態：產生恐懼、害怕之情緒，而有失眠、作惡夢等現象，建議閱讀之書籍如：

1. 《安娜害怕的時候》：描述如何舒緩「害怕的情緒」。
2. 《潔西卡和大野狼》：描述如何舒緩「作惡夢的恐懼感」。

二、災後第二階段災區兒童心理狀態：對親人的驟逝產生不解、生氣、傷心及難過等情緒反應。建議閱讀之書籍如：

1. 《你到哪裡去了？》：描述如何舒緩「因親人驟逝而衍生的不解與難過情緒」。

三、災後第三階段災區兒童心理狀態：接受周遭環境的變化，該階段主要教導如何運用改變認知，向他人傾訴或繪畫等多元的方式，藉以讓孩子排遣對失散或過世親人的思念之苦。建議閱讀之書籍如：

1. 《獾的禮物》：描述如何舒緩「因長者離世而衍生的難過情緒」。
2. 《我想念你》：描述如何舒緩「親人不在身邊的思念之苦」。
3. 《想念外公》：描述如何舒緩「對已故親人的思念之情」。
4. 《橋的孩子》：描述如何舒緩「對震災中喪生親人的思念之情」。
5. 《我畫的窗子》：描述如何舒緩「親人不在身邊的孤寂感」。

四、災後第四階段災區兒童心理狀態：在生活重建中，投入日常生活運作，如上學、轉學到新學校，或入住寄養家庭後，可能產生孤單、不安等之情緒反應。建議閱讀之



書籍如：

1. 《鞦韆、鞦韆飛起來》：描述如何舒緩「因震災而家園遭毀的傷痛感」。
2. 《小恩的秘密花園》：描述如何舒緩「寄宿在外的孤單與不安感」。
3. 《小阿力的大學校》：描述如何舒緩「面對新環境的不安情緒」。
4. 《開往遠方的列車》：描述如何舒緩「面對領養的不安與恐懼感」。
5. 《媽媽的紅沙發》：描述如何舒緩「面對災後家園重建的憂慮與不安感」。

五、災後第五階段災區兒童心理狀態：對逝去親友或變故家園之緬懷與追思方面。建議閱讀之書籍如：

1. 《1000把大提琴的合奏》：描述如何舒緩「面對震災等重大變故後的萎靡頹喪感」。
2. 《讓湍河流走》：描述如何舒緩「家園遭毀而傷痛不已之情緒」。
3. 《希望的翅膀》：描述如何舒緩「面對災難家園遭毀與失親之茫然失措感」。
4. 《爸爸的圍巾》：描述如何舒緩「思念離世親人的孤寂感」。
5. 《久兒之星》：描述如何舒緩「親友捨身救人的哀慟情緒」。

肆、如何運用情緒療癒繪本對災區兒童進行書目療法

無論是「兒童情緒療癒繪本解題書目」中的50種繪本，或是前述筆者從中所挑選之18種繪本，除可讓災區兒童自行閱讀外，亦可由家長、教師、心理諮商師、助人志工、圖書館館員等帶領兒童一起閱讀，並直接與其討論閱讀該書的想法，引導兒童以較為成熟的觀點思考，進而面對自身的情緒困擾問題，以維護災區兒童個人之心理健康。

而在與兒童討論繪本內容時，可以口頭或書面方式統整問題，並依認同、淨化、領悟三階段詢問不同問題：

1. 認同階段：可詢問兒童故事主角遭遇何種情緒困擾問題？讓兒童探索故事主角與個人情緒困擾問題間之關係，確定兒童瞭解故事的主題和主要內容。
2. 淨化階段：可詢問兒童對於具情緒困擾問題的主角有什麼樣的感受？讓兒童探索主角因應問題的歷程與情緒感受，協助兒童產生自我省察與情緒淨化的作用。
3. 領悟階段：可詢問兒童如果面對與主角相似之問題，個人是否有其他的解決方法？或詢問兒童在閱讀過程中，有什麼樣的想法與啟發？如此，可讓兒童比較自己與故事主角間所遭遇之情緒困擾問題的差異處，同時亦可了解兒童是否學習到故事主角的某些態度或解決問題之方法。

伍、結語

由於具情緒療癒效用的繪本，可以協助兒童撫平心理的創傷，從而引發其自我療癒與自我復原（resilience）的能力。是故，在此次八八水災中，吾人實可運用繪本協助災區兒童，使其透過情緒療癒繪本之閱讀，學會正向思考，進而能告別哀傷。而在去年512四川大地震過後，24位學者專家特為震災區兒童所選介之50種情緒療癒繪本，亦可作為臺灣民眾陪伴災區兒童進行療癒閱讀的一項工具。家長、學校老師或助人志工們可運用繪本故事閱讀的方式，來帶領災區兒童度過生命中的困頓時刻，從而達到心靈重建之目的。

總之，對災區兒童而言，繪本書目療法乃是吾人可提供之喘息服務，也是一種情緒教育與生命教育。尤其，值此國民小學開學之際，更可利用具情緒療癒效用之繪本協助災區兒童，期能藉由繪本中故事的力量，溫暖與撫慰兒童之心靈，以減緩災區兒童的急性壓力反應，進而避免創傷後壓力症候群之產生。同時，日後災區兒童亦能養成以閱讀作為日常休閒活動之習慣，如此當能有利於其人格健全之發展，進而能形塑和諧之書香社會。📖

參考書目

1. 林志成（民98年8月24日）。聽到莫拉克，災區兒童就發抖。中國時報。A4版。
2. 林曉雲、胡清暉、陳怡靜（民98年8月24日）。防災列教材，開學馬上教。自由時報。A7版。
3. 施靜茹、林秀美（民98年8月16日）。災民症候群 緊張 失眠 腳泡爛…。聯合報。A7版。
4. 陳書梅（民97）。兒童情緒療癒繪本解題書目。臺北市：臺灣大學圖書資訊學系。
5. 陳智華（民98年8月24日）。大人忙重建，別忽視小孩恐懼。聯合報。AA4版。
6. 薛荷玉（民98年8月24日）。恐懼未釋放，重置災童需輔導比率高。聯合報。AA4版。