

教育部「送兒童情緒療癒繪本到八八水災區」 ——兼談繪本書目療法與災區兒童之心理重建

陳書梅

國立臺灣大學圖書資訊學系副教授

2009年8月8日莫拉克颱風重創南臺灣，造成50年來最嚴重之八八水災。據報載，不少災區兒童無法面對一夕之間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、心理輔導工作人員等給予其安全溫暖的心理氛圍，並撫慰其心靈創傷。事實上，除了心理輔導人員或心理治療師等有形之重要他人可以積極協助災區兒童進行心理輔導與治療外，吾人亦可運用繪本中多元的角色人物作為災區兒童的無形重要他人，協助其撫平心理的創傷，同時引發其自我療癒與自我復原（resilience）的能力。

爰此，筆者遂於九月份《中華民國圖書館學會電子報》中撰文，提出「響應莫拉克救災活動：『送兒童情緒療癒繪本到八八水災區』之構想」，迅即獲得中華民國圖書館學會陳昭珍理事長、彭慰秘書長、邱焯友理事等之大力支持，爾後筆者乃展開向行政院研究發展考核委員會及教育部訓育委員會與國民教育司等相關單位之密集溝通與呼籲的工作，積極建請政府部門特別編列專款購置筆者所編撰之《兒童情緒療癒繪本解題書目》中所臚列之繪本。經政府相關部門審慎評估之後，教育部日前業已同意特別專案撥款134萬元，預計採購150套兒童情緒療癒繪本送到八八水災區各國民小學，並於11月中旬上網公開招標。本次教育部送兒童情緒療癒繪本到八八水災區乃是一種以「心理健康維護與促進」為目標的閱讀推廣與心靈賑災活動，其有別於一般之捐書或贈書，其主要目的乃是希望能透過具情緒療癒效用之繪本，使八八水災區兒童能有機會透過繪本閱讀，得以紓緩其在此次重大災難後內心所衍

生之不安與恐懼感，從而達到情緒療癒與心靈重建之目的。

基本上，繪本是一種方便有效的媒介，其由文字與圖畫組成，具有增進知識、愉悅身心以及情緒療癒等功能。而優質繪本的情節結構良好，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，進而將恐懼、孤獨、無助等負面情緒釋放出來，此即為「繪本書目療法」（bibliotherapy）之精神所在。基此，具情緒療癒效用的繪本無論對一般兒童或是災區兒童而言，皆是極佳的「心靈維他命」與「心靈處方箋」。

詳言之，所謂的繪本書目療法乃是指以繪本為媒介的一種輔助性情緒輔導與心理治療的方法。因繪本主角人物多具有積極克服個人問題之特色，且通常涵蓋正面價值觀與希望之主題，災區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。同時，災區兒童能透過繪本中的角色人物適當解決問題的方式，學習正向積極的態度與處理問題的方式，並獲得新的體悟與啟發，從而能有效地調適個人之行為，此為一種領悟作用。故吾人可針對災區兒童個人之心理需求提供適合的繪本，使當事者透過閱讀而與繪本內容互動之後，產生認同、淨化及領悟等之心理，進而達到放鬆情緒與解決自身困擾的療癒效果。同時，也能給予災區兒童無形的社會支持與關懷，讓其覺得自己並非唯一的受害者，而不再覺得孤單，使其重新建立起個人的



自信心。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，因而能吸引兒童，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，能避免災區兒童直接正視自身之心理創傷，而可以較溫和的方式來紓緩其情緒壓力，如此較不易使其在真實的人生中產生焦慮或其他負面的效應。

而去年（2008）512四川震災月餘，筆者即發起由國立臺灣大學圖書資訊學系與國家圖書館共同合作之「送兒童情緒療癒繪本到四川」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，針對災區兒童之心理需求，挑選50本具情緒療癒效用之繪本，由筆者負責撰寫所有入選繪本之內容簡介及情緒療癒效用分析，並由國立臺灣大學圖書資訊學系出版《兒童情緒療癒繪本解題書目》一書，以作為該次專案活動入選繪本之導讀手冊。其中，將入選之50本繪本，分為五大主題編排，如(1)情緒（害怕、憤怒、難過、思念及寂寞等）（12本）；(2)兒童形象（助人、肢體傷殘及病痛等）（11本）；(3)生命歷程（死亡）（11本）；(4)人際關係（友誼）（5本）；(5)家園（重建、搬遷、建築、寄養及單親等）（11本）等，至於入選之50本情緒療癒繪本書名與出版社以及適用之情緒困擾問題則如表1所述。其間，透過大陸之中國圖書館學會的鼎力協助，經由四川省圖書館與國立臺灣大學圖書館之館際交換贈送方式，於今年（2009）8月1日將該解題書目中所臚列之繪本送至四川省圖書館，再由該館協助轉贈災區圖書館與組合屋圖書室等相關單位，期望災區兒童透過繪本之閱讀，能達到心靈重建之目的。該專案活動乃是大陸、香港、澳門及臺灣等兩岸四地第一次系統化地以圖書資訊資源為主體工具，協助兒童進行災後心理復原的工作，引起新聞媒體與相關領域對書目療法議題之關注與迴

響。

而《兒童情緒療癒繪本解題書目》亦於今年（2009）7月22日獲得行政院研究發展考核委員會所主辦之第一屆「國家出版獎」佳作之殊榮，顯見該專案活動所發揮之社會功能業已獲得政府相關單位及許多民眾之肯定。八八水災迄今已逾百日，然災區兒童所承受之心靈傷痛，實需持續投注專業照護與關注，而針對此次八八水災之受災兒童，有心輔導與陪伴災區兒童之大眾亦可運用上述之50種繪本圖書帶領災區兒童進行療癒閱讀（healing reading）。

總之，繪本書目療法可提供災區兒童紓緩其內心痛苦、無助、恐懼、焦慮等負面情緒狀態的另一種安全管道，進而引發其內在自我療癒的本能，以預防其未來在心理社會發展方面的偏差行為。期冀透過此次教育部送兒童情緒療癒繪本到八八水災區的活動，能彰顯繪本等圖書資訊資源具知識性與情緒療癒之多面向效用，從而讓兒童與一般大眾皆能充分體認到閱讀對個人心理健康之維護與促進的功用。同時，更期能引發圖書館館員思考如何充分運用書目療法之原理於讀者服務上，嘗試展開發展性書目療法服務，主動提供具情緒療癒效用的圖書資訊資源，以協助兒童或成人讀者能透過閱讀紓緩個人之負面情緒與身心壓力，進而能維護與促進個人之身心健康，並得以體現圖書館的社會教育功能與善盡圖書館之社會責任。在未來，筆者亦建議中華民國圖書館學會可規劃招募相關系所師生及圖書館從業人員擔任志工，在接受兒童繪本書目療法的相關訓練後，再一起至災區為兒童提供繪本書目療法服務（bibliotherapeutic service），以具體行動投入災區兒童心理復原之工作，期能以吾人之專業知能協助災區兒童走出因八八水災所蒙受之陰影，並學會正向思考，從而能重建起健康平和之心靈，迎向未來光明的人生。

表 1 兒童情緒療癒繪本書目

1. 情緒（害怕、憤怒、難過、挫折、思念及寂寞等）	
書名 / 出版社	情緒困擾問題
小白跑哇跑 / 小魯文化	失去親人的寂寞感
安娜害怕的時候 / 阿布拉教育文化	面對害怕的情緒
我好生氣 / 天下雜誌	遭逢諸多不如意之事而衍生憤怒感
我好害怕 / 天下雜誌	面對令人苦惱的害怕情緒
我好難過 / 天下雜誌	面對諸多挫折而衍生難過情緒
我畫的窗子 / 飛寶國際文化	親人不在身邊的孤寂感
我想念你 / 天下雜誌	親人不在身邊的思念之苦
想念外公 / 遠流	對已故親人的思念之情
想念的沙漠 / 米奇巴克	因親人遠離而衍生思念之苦
潔西卡和大野狼 / 遠流	做惡夢的恐懼感
橋的孩子 / 大穎文化	思念震災中喪生的親人
壞心情 / 小魯文化	惡劣的情緒
2. 兒童形象（助人、肢體傷殘及病痛等）	
書名 / 出版社	情緒困擾問題
小天使安琪 / 羅慧夫顱顏基金會	因身體殘障而衍生的退縮感
久兒之星 / 和英	面對親友捨身救人的事實
大象男孩與機器女孩 / 格林文化	身體殘缺之沮喪無助感
多娜和綠色的鳥 / 飛寶國際文化	面對因身體障礙而衍生的氣餒情緒
我的姊姊不一樣 / 遠流	因家有智能障礙者而衍生的怨懟感
我會關心別人 / 天下雜誌	渴望獲得他人之關心與協助
查克 笨！ / 小魯文化	因挫折而產生的頹喪感
破襪子花拉 / 飛寶國際文化	因身體殘缺而衍生的自卑感
超級哥哥 / 國語日報	面對與接納智能障礙的家人
輪椅是我的腳 / 東方	面對身體殘障導致的差別待遇
斷嘴鳥 / 道聲	面對身體殘缺的無助感
3. 生命歷程（死亡）	
書名 / 出版社	情緒困擾問題
小魯的池塘 / 三之三文化	面對朋友過世的失落感
我永遠愛你 / 上誼	未及時向逝者表達愛意的遺憾感
你到哪裡去了？ / 三之三文化	因親人驟逝而衍生的不解與難過情緒
阿讓的氣球 / 維京國際	朋友因震災過世而感到傷心難過
怎麼會這樣？？！：艾維斯的故事 / 小魯文化	失去心愛寵物之不解與憤怒
想念巴尼 / 東方	面對失去心愛寵物的悲傷情緒
爺爺的天使 / 三之三文化	面對人生中的困頓



表1 兒童情緒療癒繪本書目(續)

3. 生命歷程(死亡)	
書名/出版社	情緒困擾問題
爺爺有沒有穿西裝/格林文化	至親過世的不解與失落感
跟爺爺說再見/巨河文化	無法理解死亡的困惑與哀傷感
豬奶奶說再見/東方	面對親人即將過世的恐懼與不安
獾的禮物/遠流	因長者離世而衍生難過情緒
4. 人際關係(友誼)	
書名/出版社	情緒困擾問題
小阿力的大學校/上誼	面對新環境的不安情緒
有你,真好!/天下遠見	面對人際交往的困難
芽芽搬新家/天下雜誌	因新環境而衍生的鬱悶情緒
阿迪和朱莉/和英	因彼此之差異而衍生隔閡感
烏鴉郵局/小魯文化	與親友分隔兩地之苦
5. 家園(重建、搬遷、建築、寄養及單親等)	
書名/出版社	情緒困擾問題
1000把大提琴的合奏/遠流	面對震災等重大變故後的萎靡頹喪感
小恩的秘密花園/格林文化	寄宿在外的孤單與不安感
石頭湯/小魯文化	面對人際間的冷漠與疏離感
希望的翅膀/格林文化	面對震災家園遭毀與失親之茫然失措感
爸爸的圍巾/三之三文化	思念親人的孤寂感
開往遠方的列車/和英	面對領養的不安與恐懼感
普普的新房子/愛智	因家園變異而衍生自卑感
葛莉兒的聖誕襪/道聲	處於單親家庭的經濟壓力與心靈貧乏感
媽媽的紅沙發/三之三文化	災後家園重建的憂慮與不安
鞦韆、鞦韆飛起來/遠流	因震災家園遭毀的傷痛感
讓湍河流走/青林國際	家園遭毀而傷痛不已

參考書目

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。

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。

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。

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。
陳書梅(民97,12月)。繪本閱讀與512四川震災區兒童之情緒療癒—兼談「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動。臺北市立圖書館館訊,26(2),66-79。

陳書梅(民98)。響應莫拉克救災活動:『送兒童情緒療癒繪本到八八水災區』之構想。中華民國圖書館學會電子報,83。上網日期:民98年11月23日,檢自:<http://blog.lac.org.tw/lac/index.php?id=960>。

