

# 情緒療癒繪本促進樂齡者心理健康之探索性研究—以繪本《艾瑪畫畫》為例

## A Preliminary Study on the Emotional Healing Efficacy of Picture Books for the Elderly —Using “Emma” as an Example

陳書梅

Chen Su-may Sheih

國立臺灣大學圖書資訊學系

Adjunct Professor

Department of Library and Information Science

National Taiwan University

Email: synn@ntu.edu.tw

### 【摘要】

臺灣已邁入高齡社會。當代 55 歲以上的樂齡者，常因個人生理、心理及外在環境的劇變，而衍生情緒困擾問題，導致負面情緒積累，甚至影響身心健康。尤其，不少樂齡者皆因子女成長離家或自職場退休，而覺得生活失去重心，並衍生失落感。專家學者指出，閱讀適當的素材，能協助沉鬱不安的個體舒緩負面情緒，進而恢復身心的恬然安適，達到情緒療癒之效，此即「發展性書目療法」的精神。其中，繪本文字較少、言簡意賅、寓意深遠，是適合樂齡者閱讀的素材。

爰此，研究者邀請 5 位遭遇上述情緒困擾問題之樂齡者，進行探索性研究。在受訪者閱讀繪本《艾瑪畫畫》後，研究者即採用半結構式深度訪談法，探討此繪本之情緒療癒功能。研究結果顯示，受訪之樂齡者在閱讀此繪本後，能產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。準此，研究者建議，圖書館與樂齡服務產業相關機構，可運用繪本《艾瑪畫畫》，引領樂齡者舒緩負面情緒，並促進心理健康，重啟健康幸福人生。

### 【Abstract】

In Taiwan, an aged society, the elderly now may have to deal with emotional disturbance problems. The emotional disturbance, such as loneliness and low self-esteem,

are probably caused by lack of social engagement, health decline, and the changes of their lives. Emotional disturbance problems will not only make some elderly feel depressed and helpless, but also increase the risks of mental illness, influencing the elderly's both physical and mental health. Reading can be a guide for the elderly who encounter emotional disturbance problems, helping them soothe their negative emotions. During the reading process, a person could temporarily stay away from the turmoil in the real world; they could just relax, release their pressure, and then empower themselves again. The process of emotional healing through reading can be seen as the operation of "developmental bibliotherapy". Based on the previous studies, the picture book is one of all appropriate reading materials used in developmental bibliotherapy for the elderly.

Consequently, the researcher employed semi-structured in-depth interview for this research. The researcher interviewed 5 citizens of Taipei City and New Taipei City, who were 55-year-old-and-above, to read the picture book "Emma" and then evaluate the emotional healing efficacy of it. The result showed that 5 interviewees identified with this picture book and experienced emotional healing effect of identification, catharsis and insight. This research is expected to help the elderly find a convenient and private way to release one's negative emotions. Simultaneously, it can also assist the public libraries, social welfare institute, nursing home and daycare centers for the elderly, using the picture book "Emma", in providing bibliotherapeutic services, to meet the elderly's potential needs.

**關鍵詞：**繪本、樂齡者、情緒療癒、心理健康、發展性書目療法

**Keywords:** Picture book, The Elderly, Emotional Healing, Mental Health,  
Developmental Bibliotherapy

## 壹、樂齡者的心理健康促進需求

老年人 (the elderly; senior citizens) 一詞，並未有一致性的界定。聯合國世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 採用狹義的定義，指稱 65 歲以上的人口為老年人；而廣義的定義，則係指 55 歲以上者 (蔡承家, 2010)，其又可以「樂齡者」稱之。「樂齡」，乃是以「樂」代「老」，意味個人能活到「快活安樂」的年齡 (丁文琪、鄭建民、郭常勝, 2016；國家圖書館, n.d.)。而在臺灣，許多人於 55 歲即申請退休 (黃漢華、高宜凡, 2014)；另外，根據「終身學習法」(民國 107 年 6 月 13 日修正) 第三條中，「樂齡學習」一詞，指「終身學習機構所提供五十五歲以上人民從事之學習活動」。同時，教育部在全臺灣各鄉鎮市區，設置「樂齡學習中心」，且補助設立「樂齡大學」，皆以 55 歲以上之國民為主要對象；由此可知，臺灣已廣泛應用「樂齡」一詞，指稱 55 歲以上的中高齡者 (丁文琪等, 2016；教育部, 2016)。基於上述原因，且樂齡一詞，能倡導個人以正向健康的態度，面對邁入老化的歷程；因此，本研究以「樂齡者」指稱 55 歲以上的成年人。

在臺灣，截至 2018 年 9 月，55 歲以上的國民佔總人口的 28.87%，已超過全臺灣人口的四分之一；且臺灣 65 歲以上的老年人，佔總人口 14.35%，已達到聯合國所定義的「高齡社會」(aged society) 標準 (內政部戶政司, 2018)；2025 年，高齡人口更會達到 20%，屆時，臺灣將成為「超高齡社會」(super-aged society) (國家發展委員會, 2014)。而在個體邁入老年的過程中，常會因生理、心理及外在環境的劇變，而衍生許多情緒困擾問題，進而積累負面情緒，甚至影響身心健康 (李青松、林歐貴英、陳若琳、潘榮吉, 2010)。

世界衛生組織指出，健康的個體，除了身體健康、無生理疾病外，其亦需心理健康，以及擁有良好的社會適應 (World Health Organization, 2005)。而所謂的心理健，乃是個體可展現出正向情緒和多元生命力，且未因個人的情緒困擾問題，而讓心理效能受到阻礙；同時，個人具有高度的社會情緒智商 (socio-emotional intelligence)；因此，得以在日常生活的生理、心理等層面，維持穩定良好的狀態；並且在遭遇不順心事件，或是處於逆境時，具備心理韌性與挫折復原力 (resilience) (張春興, 2007；Caldock & Wenger, 1993; Vaillant, 2012)。準此，在吾人思考如何讓樂齡者健康老化 (healthy aging)、活躍老化 (active aging)、活力老化等議題時，除了關注彼等的生理健康外，亦應重視心理健康與社會適應層面的問題。換言之，在當

今臺灣人口結構的重大變遷下，如何協助樂齡者維持與促進心理健康，實是值得吾人探討的。

## 貳、發展性書目療法與樂齡者之心理健康促進

促進樂齡者心理健康的途徑有許多種，而「書目療法」(bibliotherapy)是其中一種有效的方式。書目療法又可稱為書目療癒、療癒閱讀(healing reading)、閱讀療法(reading therapy)、讀書治療等，其係一種以保健和輔助治療為目的之閱讀活動，藉由提供適當之圖書資訊資源，讓有情緒困擾問題的當事者閱讀，透過與素材互動，使個人跳脫沉鬱、沮喪等之負面情緒狀態，進而達到解決自身困擾的情緒療癒(emotional healing)之效；如此，身心得以恢復恬然安適(well-being)的狀態，最終能提升挫折復原力，同時，增進個人心理健康(王波，2014；王萬清，1997；陳書梅，2008，2014；Pardeck & Pardeck, 1993; Rubin, 1978; Tukhareli, 2014)。

綜整相關文獻可知，書目療法有多種類型，其中，發展性書目療法(developmental bibliotherapy)係針對未患有心理疾病的一般人，其因日常生活中的不如意事件產生負面情緒；透過閱讀具有情緒療癒效用的素材，讀者會產生認同(identification)、淨化(catharsis)及領悟(insight)等三種心理狀態。詳言之，個人在閱讀時，會因故事角色人物的個性、遭遇或行為等與自己相似，而聯想到自身的遭遇與經驗；同時，發現並非只有自己有此等困境，因此覺得自身的處境能獲得他人的同理，故會產生共鳴感，達致認同效用。再者，讀者會隨著故事情節的發展，或角色人物的心情變化，產生情緒上的跌宕起伏，從而得以宣洩個人心中不安、孤單、失落等負面情緒，達致淨化情緒的效用。另外，在閱讀完故事後，讀者能學習角色人物解決問題的方式與態度，並激發其面對與解決自身情緒困擾問題的勇氣，最終促使個人行為改變以及心理上的成長，達致領悟效用(王萬清，1997；施常花，1988；陳書梅，2009，2014；Cohen, 1994; Hynes & Hynes-Berry, 1986; Lenkowsky, 1987; Pardeck & Pardeck, 1993; Russell & Shrodes, 1950)。上述的情緒療癒歷程，可由當事者自行閱讀相關素材而達成，或由當事者之親友、圖書館館員、社會工作者、照護員、心理輔導人員、醫療人員等，挑選適當的素材，供當事者自行閱讀或為其導讀；此種發展性書目療法，可在一般公共圖書館、社區中心等機構實施(Rubin, 1978; Sturm, 2003)。

## 參、運用情緒療癒繪本《艾瑪畫畫》，促進樂齡者心理健康

書目療法可運用的情緒療癒素材類型，包括圖書資料和影音資源（陳書梅，2014；Pardeck & Pardeck, 1993; Strum, 2003）；其中，繪本被專家學者視為「從零歲到一百歲」皆適合閱讀的素材（河合隼雄、松居直、柳田邦男，2001／林真美譯，2005）。繪本的圖畫意象豐富優美，並以精鍊、淺白的方式，表達寓意深遠的內容。除此以外，繪本的字體多較一般圖書大，文字少圖畫多，篇幅亦較短，不會為閱讀帶來負擔，故能克服部分樂齡者的視力退化，或是因早年失學、閱讀能力受限等問題（方念豫，2000；林木泉，2005）。尤其，樂齡者擁有豐富的生命經歷，因此，更能體會繪本所欲表達的意涵，並能引發深層的思考（河合隼雄等，2001；柳田邦男，2004）。基於前述的原因，繪本可謂是適合樂齡者之情緒療癒素材類型。

文獻亦指出，優質的情緒療癒繪本，其主題明確，結構清晰而具有層次，並且以故事譬喻（metaphor）的方式，點出正向的問題解決方式，而非流於教條式的教導；另外，繪本之圖畫，其構圖、色彩、筆觸豐富協調、安排妥當，並切合主題，能激發讀者的想像空間（林敏宜，2000；郝廣才，2006）。有鑑於不少樂齡者因子女成長離家或自職場退休，便覺得生活失去重心，並衍生失落感；而繪本《艾瑪畫畫》，描述老年人面臨子女離家後獨居，因而覺得生活空虛無聊的境況，切合許多樂齡者的心理狀態；同時，此書結局與角色人物解決問題方式正向可取；加上圖畫色彩鮮明，畫風柔和；準此，《艾瑪畫畫》一書，實具備了優質情緒療癒繪本的特質，也因而引發研究者探討此繪本對樂齡者之情緒療癒效用的動機。

## 肆、繪本《艾瑪畫畫》對樂齡者的情緒療癒效用

以下依序敘述繪本《艾瑪畫畫》之內容簡介、研究對象的選擇與研究進行過程，以及樂齡者閱讀此繪本後，所產生之認同、淨化、領悟效用為何。

### 一、繪本內容簡介

繪本《艾瑪畫畫》由三之三文化於 2000 年出版；由美國作家溫蒂·凱瑟曼（Wendy Kesselman）所著，芭芭拉·庫尼（Barbara Cooney）繪圖；臺灣知名譯者柯倩華翻譯。

《艾瑪畫畫》內容敘述，72 歲的主角艾瑪女士，雖然兒孫眾多，但皆已搬至他處居住，每逢節慶才會回到艾瑪家團聚。平日裡，主角只有寵物貓咪相伴；如此獨居的生活令她感到孤單、空虛與無聊。後來，艾瑪生日時，家人贈送她一幅故鄉的畫作，但主角覺得該畫未能呈現故鄉的樣貌。於是，在家人離開後，艾瑪嘗試自行作畫；除了畫出心中的故鄉外，亦繪畫身邊的人與物，藉此打發時間，並紓解孤獨的情緒。在某次家族聚會中，艾瑪的作品意外地被家人發現，更獲得讚賞。自此，主角以繪畫為生活的重心，更開辦畫展，且結交了許多朋友。艾瑪因而感到生活十分充實、愉快。

## 二、研究對象的選擇與研究進行過程

本研究係探索性之質化研究。研究者採立意取樣（purposive sampling）的方式，選擇 55 歲以上，居住於臺北市或新北市的樂齡族，且其自覺到，個人因面臨子女成長離家，或覺得退休生活空虛乏味，而感到生活失去重心，並衍生負面情緒。另外，受訪者需識字能自行閱讀，樂於閱讀繪本及分享個人經驗與心得，且無心理疾病。研究者透過人脈關係，央請相熟之公共圖書館館員，招募符合研究條件的樂齡者；同時，亦透過滾雪球的方式，請受訪者推薦其他符合資格者參與本研究。

而限於時間、人力、物力的因素，研究者邀請 5 位樂齡者，分別閱讀繪本《艾瑪畫畫》一書；之後，透過一對一、面對面之半結構式深度訪談（semi-structured in-depth interview），探討此書對彼等的情緒療癒效用為何。在本研究中，5 位受訪者皆為女性，年齡介乎 64 歲至 72 歲之間；受訪者的教育程度方面，分別為大學 3 位、專科 1 位、高中 1 位。5 位受訪樂齡者中，2 位有帶領兒童閱讀繪本的經驗；1 位為英文繪本讀書會之成員，另外 2 位則無閱讀繪本的經驗。本研究於 2017 年 6 月 13 日至 9 月 6 日之間，針對每位受訪者，進行兩次訪談。第一次訪談，乃是請受訪者自述其情緒困擾問題之細節。經研究者分析與歸納，5 位受訪者的情緒困擾，包括因子女成長離家感到不適應者 3 位；在退休後感到失落與失去成就感者 1 位；另外 1 位則因即將屆齡退休、對將來未知的生活轉變感到煩惱。接著，受訪者將繪本帶回家閱讀，並於約定時間，再次進行訪談。而第二次訪談，係著重於探討受訪者閱讀繪本《艾瑪畫畫》後，是否能產生認同、淨化、領悟的情緒療癒效用。平均而言，兩次訪談總計約 50 分鐘。

由於本研究旨在了解受訪者閱讀完此繪本後之心得，訪談的內容，涉及到受訪者個人經驗、心情感受、心理需求等具隱私性的議題。因此，研究者先根據學理上書目

療法產生情緒療癒效用的機制，擬訂訪談大綱，以讓受訪者能在研究的框架中，盡可能地分享個人的心得與想法；同時，研究者亦視訪談的狀況，適時調整訪談問題的順序與內容，或針對不清楚之處加以釐清，以深入了解受訪者的意思和想法，從而能獲得詳盡且豐富的資料（陳向明，2002；Bailey, 2007）。

### 三、研究結果分析

為方便研究分析，研究者先徵得受訪者同意，在訪談過程中全程錄音；其後，將之謄打為逐字稿，並運用內容分析法（content analysis），進行概念分析（conceptual analysis）。研究者根據書目療法產生情緒療癒之認同、淨化、領悟的理論架構，將受訪者所述的內容予以編碼，以便將相同概念的段落，歸至同一類別中，進而整理成本訪談結果。為保護個人隱私，每位受訪者皆以代碼稱之。根據受訪順序，5位受訪者的代碼分別為 A、B、C、D 及 E。而本文所引用之逐字稿內容，皆為有關繪本閱讀心得的第二次訪談結果。在引用訪談內容時，研究者會以（）補充因口語省略之字句，以呈現完整的語意；並在引文之後，列出受訪者代碼，以及逐字稿之行號。

而研究結果顯示，此繪本能讓所有受訪之樂齡者閱讀後，產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。受訪樂齡者所述之閱讀心得，分析如下。

#### （一）認同作用

由本研究之訪談結果可知，繪本《艾瑪畫畫》的故事內容，能引發受訪樂齡讀者之認同感，並聯想到個人的生活經驗。首先，故事中，艾瑪一開始因為兒女皆已成長遷往他處，過著一人獨居的生活；由繪本的情節與畫面，樂齡者會想起，自己亦如同主角一樣，經歷過子女成長離開，而必需轉移個人生活重心，並對此等轉變感到失落與難過的經驗。例如，受訪者 D 提到，閱讀此故事時，勾起了個人昔日將子女視為生活重心，但當彼等至外縣市就讀大學時，便不得不放手的回憶：「像...我孩子小時候，我都有（生活）重心...，要接送他們上下課...，要準備...早午晚餐...。要...送便當去（學校）...，...下課要去接回來...；...到...國中...我還接送他們...。...老大...去大學的時候，...他在外縣市，...那個孩子都沒有離開過我們身邊啊，...心理上非常的難過，...可是又想說，...他也長大了...，就也慢慢接受了...。」（D:49-60）

故事中亦提到，艾瑪常常坐在家中回憶過往。對此，樂齡者亦會聯想到，當上了年紀後，多喜愛懷念過去的生活與熟悉的人事物，故會覺得感同身受，如 C 所言：

「人老了以後，會想到說...小時候怎麼樣，我小時候的鄰居呀，小時候住的地方...。」  
(C: 371-374)。另外，A 亦由此故事想到，自己亦像艾瑪一樣，在生活中，即會不時回憶昔日生活中的美好時光。其言道：「我也喜歡...回味過去...愉快的事情，...像她（主角艾瑪）...。」(A:115-116, 119)

## (二) 淨化作用

閱讀此書的所有受訪樂齡者表示，個人能在閱讀的過程中，感受到主角艾瑪的種種情緒轉折，並與之一同經驗情緒上的起伏；而在閱讀到故事結尾時，亦會跟著主角一起釋放心中的負面情緒。

故事一開始敘述，艾瑪的子女成長後，皆遷至他處生活，因此，雖然艾瑪有許多兒孫，但日常生活中只有寵物貓咪的陪伴。許多樂齡者在閱讀到此等故事背景時，皆能深刻體會到主角孤單與寂寞的心理感受。如 C 提到：「她（艾瑪）是...獨居的狀態，...我感覺她...是非常寂寞的，她跟她的貓...典型的孤獨者的陪伴。」(C:335-341)；另外，B 也有類似的感受：「大部分的時間，大家（艾瑪的子孫）都回到自己的土農工商（指工作、學業）去了嘛，搞不好她的老伴早就不在了，她會覺得寂寞。」(B: 641-646)

接著，由故事內容可知，當兒女、子孫回來團聚時，艾瑪心中充滿快樂，但這種快樂並不長久維持，在家人離開後，主角又再次陷入孤單的情緒當中。樂齡者 A 能由書中的內容與相關畫面，感受到艾瑪此等情緒上的轉折：「當孩子來的時候，...她會覺得很快樂，可是...時間不是很久，...當孩子走的時候，她又覺得自己孤獨。」(A: 161-162)

之後，艾瑪因家人贈予一幅不滿意的畫作，於是靈機一動而開始畫畫，且全心專注在其中；由此情節，樂齡者會感受到她心中的不愉快情緒得到舒緩，並因繪畫創作而感到滿足和快樂。如 A 言道：「她以畫畫來...讓自己...心情沉澱下來，...試想過去的事情，就...比較會忘...不愉快的事情...。」(A: 11-12)；此外，B 亦從畫面中觀察到，艾瑪在投入畫畫時的好心情：「她（艾瑪）的嘴角是往上揚起的，...她每次畫畫的時候，看看她的嘴角，做她自己喜歡的事，她就開心。」(B: 853-861)。後來，故事描述，家人無意中發現艾瑪的畫作；樂齡讀者能由此感受到，艾瑪亦因自己的才華被家人注意，並得到讚賞，而感到相當高興，如 C 敘述：「有人注意...（家人原本送的）畫換了，所以...（主角）很開心，...他們（家人）誇她說：『噢！真是...畫得很



棒呀！』(艾瑪)很大的…高興…。」(C:430-440)

故事的結局描述，艾瑪以繪畫為重心，故不再因獨居生活而感到日子空虛無聊；閱讀至此，受訪者 D 對艾瑪積極地作畫，最終能開辦畫展，感到相當佩服：「七十幾歲的老人家了，才要來…畫好多有名的圖(開畫展)…，真的是不簡單的事情。」

(D: 39)。另外，樂齡者 E 看到艾瑪得以發揮所長，且尋得自己的人生舞台，因此替主角感到十分開心：「當然(替主角開心)囉！…發現到自己的潛能…，然後…發揮得淋漓盡致！」(E: 173)

## (二) 領悟作用

在閱讀完《艾瑪畫畫》後，許多受訪的樂齡者覺得，主角艾瑪是樂齡者的榜樣，其不依賴子女陪伴、自行找到生活重心，以及即知即行的態度，皆十分值得樂齡者學習。

首先，樂齡者可以由此故事領悟到，個人可以像艾瑪一樣，尋找滿足自己的方式，以平撫兒孫多不在身邊的失落感；如此，便不會讓親友擔心自己。受訪者 B 即提到：「快樂你自己可以找到，…不要影響到你的子孫…，讓他們擔心；…先把自己療癒好…。」(B: 809, 816-817) 其次，繪本描述艾瑪從繪畫創作中，找到自己生活的樂趣，此情節也鼓勵樂齡者按個人的能力和興趣，思考子女成長離開時，個人應如何調適，並作好心理準備；同時，更讓受訪樂齡者 D 領悟到，要懂得放手，讓成年子女自立自主，尋找適合彼等的人生舞台：「…自己要找自己的興趣就對了。…不然的話，子女長大…離開我們…，我們不可能都要他(子女)一直在我們身邊…；他們(子女)…最好要有他們的能力去發揮…。」(D: 169-171)

而受訪樂齡者 E 表示，有些人因為子女不在身邊，便覺得寂寞和不快樂，甚至抱怨連連；但看到主角艾瑪並未如此，反而能找到生活的寄託與目標，且自得其樂；主角面對獨居生活的態度，讓樂齡者覺得十分可取，並由此勉勵自己，避免因失去生活重心而陷入負面情緒中；此外，受訪者 E 也由此想到，若樂齡者未能適當地舒緩負面情緒，則很可能對身心健康造成不良影響：「她(艾瑪)沒有因為…寂寞，…自己…抑鬱寡歡…，(主角)找事情做…不會去埋怨，或者是找人家麻煩…，…這…典型的老年人…行為；我希望我不是那樣子。…如果說…(主角)沒有…走出去(負面情緒)…，…反而身體會不好，(可能)很快就離開人世了。」(E:446-454)。同時，E 亦提到，艾瑪可以持續不斷地作畫，可見其健康良好，充滿活力；因此，也期許自

已到艾瑪的年歲時，能像她一樣：「…畫畫…要有體力啊，她都七十二歲了，我也希望我七十二歲的時候，有那樣好的體力。」（E: 173-174）

故事中，艾瑪以積極的態度，充實自己的生活，受訪者 C 認為，十分值得樂齡者學習：「艾瑪…可以把…消極的…老年生活，變成…很充實的，而且充滿希望；我覺得年紀大（的人），就要仿效她。」（C: 9-14）另外，看到艾瑪因覺得家人贈送的畫作並未呈現其心中家鄉的風貌，而興起了自行創作的念頭，更將之認真地赴諸實行；由主角的身上可見，其勇於嘗試的精神，和敢於改變的態度，讓 C 覺得，樂齡者都應學習主角艾瑪的作為：「我覺得她蠻正面的…（家人贈送的畫）不像（故鄉）…，…（很多人）不會有下一步動作；但是她…馬上就弄一個畫架…自己來（畫）！我覺得她的動作是老年人應該…要學習的，不要…一天到晚怨嘆（台語），…事情…做了，…會一個不同的局面出現，…不改變就是…永遠這個樣子。」（C: 388-410）

其次，此書亦鼓勵樂齡者，將心中所想赴諸實行，不要等到年老體衰，行動力受限，讓自己因未能有所作為，而感到悔恨不已；如 B 言道：「不要等到…走路不行了，…才…後悔哪裡沒去，…我覺得…自己要負一點責任…。…不然以後…眼睛花掉了，…吃不動了，也看得不是很清楚的時候，…怎麼辦？你就一直（後悔）…都沒有做，我覺得…不好。」（B:1339-1347）再者，受訪者 D 在閱讀完此書後表示，期許個人可像艾瑪一樣，能學習年輕時未有機會接觸的才藝：「我很想…自己能夠…像她一樣，…我們年輕的時候，…沒有去學習過這一些（才藝），…也要像她一樣，從頭開始（學）。」（D: 782-783）此外，即將退休的受訪樂齡者 E 指出，艾瑪不斷畫畫，累積經驗，到最終開辦畫展的過程，讓其體悟到，不論年齡多大，每個人皆有無限的潛能來學習新事物，因此，在其個人退休後，要多方嘗試，不為自己設限：「我覺得…我們自己…的潛能無限，要靠自己去挖掘，和…多方嘗試…！我雖然…不會畫畫，但是…退休以後我會去嘗試。」（E:201-202）

## 伍、結論與建議

本探索性的質化研究，旨在探討繪本《艾瑪畫畫》對樂齡者之情緒療癒效用為何。本研究以 5 位樂齡受訪者為對象，彼等因兒女成長後離家自立，或不適應退休生活，而感覺失去生活目標與寄託，並因此衍生孤單、空虛、失落等負面情緒。訪談結果顯示，所有受訪之樂齡者，在閱讀繪本《艾瑪畫畫》時，會連結到個人因家人不在

身邊，或自職場退休後失去生活重心，而衍生負面情緒的境況，因此，本書對樂齡者具有認同作用。其次，在閱讀故事時，受訪者看到主角因子女離家、失去生活寄託，並感到孤單寂寞時，會跟著主角一同覺得心情低宕；之後，看到艾瑪因畫畫而重拾生活的樂趣，受訪者也會為之感到高興，如此，隨著繪本故事情節的發展，個人心中的負面情緒亦得以淨化。再者，閱讀完此繪本後，受訪者能領悟到，個人應以積極正向的態度面對晚年生活，例如，應以主角艾瑪為榜樣，學習她面對空虛感的方式與態度，且應多方嘗試與體驗新事物，從而能找回面對生活的勇氣與正能量，最終，得以增進個人心理健康。因此，建議有相似情緒困擾問題之樂齡者，可閱讀繪本《艾瑪畫畫》，以調適個人之負面情緒，進而重啟健康幸福人生。

而進一步探究，則可發現，受訪之樂齡者在閱讀《艾瑪畫畫》時，會以此族群特有的眼光和立場來解讀，且受訪者亦認為，一些繪本的主題，是兒童無法理解的。爰此，研究者建議，各類型圖書館、以及閱讀相關機構，尤其是公共圖書館，可嘗試蒐集和樂齡族生活背景相近之情緒療癒繪本，以為樂齡讀者建置適合其閱讀，且能促進其心理健康的繪本館藏資源。而在本次訪談中，樂齡者多覺得閱讀繪本的經驗良好；且亦有受訪者指出，以往視繪本為兒童讀物，但在參與本研究後，改變了個人對繪本的既有認知。受訪者覺得繪本充滿趣味，在閱讀的過程中，有回到童年的美好感覺；同時，繪本簡單易懂，符合其個人閱讀的偏好；因此，以後會再自行挑選繪本來閱讀。

綜合上述可知，一些樂齡者原本並未有接觸繪本的機會，且亦不曾想過個人可閱讀繪本；但在參與本訪談研究，實際體驗繪本閱讀後，受訪者覺得繪本是一種適合樂齡者閱讀的文類。目前，臺灣的公共圖書館皆擁有繪本館藏，但多針對兒童進行推廣，且會將之集中於兒童閱覽區，而一般樂齡者平常並不會至該區閱覽圖書。基此，研究者建議，公共圖書館可挑選如本研究之素材《艾瑪畫畫》等樂齡情緒療癒繪本，並購置複本，將之置於一般閱覽區、樂齡閱讀專區以及樂齡學習中心；其次，亦可定期針對樂齡者，辦理情緒療癒繪本之閱讀推廣活動，如採用《艾瑪畫畫》為閱讀討論的素材，藉以向樂齡者推廣情緒療癒繪本可增進心理健康的觀念，從而引發彼等對繪本此文類的閱讀興趣；並能明瞭，閱讀情緒療癒繪本是一種兼具便利性及隱私性的情緒療癒 DIY 管道；最終，期能讓樂齡者在遭遇情緒困擾時，能自行挑選適合的繪本閱讀，以自我療癒。如此，公共圖書館一方面可迎合高齡社會中，樂齡者之情緒療癒與

心理健康促進的需求；另一方面，亦可為協助樂齡者健康老化與活躍老化，盡一分心力。

## 陸、致謝

本文為 105 年科技部專題研究計畫《繪本對樂齡者之情緒療癒效用研究》（MOST 105-2410-H-002-229）之部分研究成果。研究者由衷感謝科技部的經費補助。同時，亦十分感謝受訪樂齡者無私的分享，以及協助招募受訪者及安排訪談場地之公共圖書館館員。

## 參考書目

- 丁文琪、鄭建民、郭常勝（2016）。**樂齡休閒學**。高雄市：麗文文化。
- 內政部戶政司（2018）。**人口統計資料**。檢索自：<https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>
- 方念豫（2000 年 11 月 6 日）。大字書熱線追蹤 老花一族，閱讀零負擔。**聯合報**，41 版。
- 王波（2014）。**阅读疗法**。北京市：海洋出版。
- 王萬清（1997）。**讀書治療**。臺北市：心理出版社。
- 李青松、林歐貴英、陳若琳、潘榮吉（2010）。**老人與家庭**。臺北縣：國立空中大學。
- 林木泉（2005）。呵護老人系列之九：閱讀治療入門。**門諾電子報**，80。檢索自：[https://public.mch.org.tw/index.php?action=publications\\_edm\\_in&id=442](https://public.mch.org.tw/index.php?action=publications_edm_in&id=442)
- 林真美（譯）（2005）。**繪本之力**（原作者：河合隼雄、松居直、柳田邦男）。臺北市：遠流出版社。（原著出版年：2001）
- 林敏宜（2000）。**兒童圖畫書的欣賞與應用**。臺北市：心理出版社。
- 施常花（1988）。**臺灣地區兒童文學作品對讀書治療適切性的研究**。臺南市：復文書局。
- 柯華倩（譯）（2000）。**艾瑪畫畫**（原作者：Wendy Kesselman）。臺北市：三之三文化。（原著出版年：1980）
- 唐一寧、王國馨（譯）（2006）。**尋找一本繪本，在沙漠中……**（原作者：柳田邦男）。臺北市：遠流出版社。（原著出版年：2004）
- 郝廣才（2006）。**好繪本如何好**。臺北市：格林文化。

- 國家發展委員會（2014）。**中華民國人口推計（103 至 150 年）**。臺北市：國家發展委員會。
- 國家圖書館（n.d.）。**知識共享圈－社會科學：請問何謂樂齡？樂齡的定義是什麼？**。檢自：  
<http://ref.ncl.edu.tw/學科專家諮詢平台/知識共享圈-文章/檢視文章/1104-.html>
- 張春興（2007）。**教育心理學**。臺北市：東華書局。
- 教育部（2016）。**教育部樂齡學習政策說明**。檢自：  
<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160727094441933.pdf>
- 陳向明（2002）。**社會科學質的研究**。臺北市：五南。
- 陳書梅（2008）。圖書館與書目療法服務。**大學圖書館**，12（2），15-41。
- 陳書梅（2009）。**兒童情緒療癒繪本解題書目**。臺北市：臺大出版中心。
- 陳書梅（2014）。**從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目**。臺北市：臺大出版中心。
- 黃漢華、高宜凡（2014）。再造銀髮就業力。**遠見雜誌**，338，294-300。
- 蔡承家（2010）。**樂齡學習：社會老年學的實踐**。臺北市：師大書苑。
- Bailey, C. A. (2007). **A guide to qualitative field research**. Thousand Oaks, CA: Pine Forge.
- Caldock, K. & Wenger, G. C. (1993). Sociological aspects of health, dependency and disability. **Reviews in Clinical Gerontology**, 3, 85-96.
- Cohen, L. J. (1988). Bibliotherapy: The right book at the right time. **Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services**, 26(8), 6-12.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1986). **Bibliotherapy: The interactive process: A handbook**. Boulder, CO: Westview.
- Lenkowsky, R. S. (1987). Bibliotherapy: A review and analysis of the literature. **The Journal of Special Education**, 21(2), 123-132.
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1993). **Bibliotherapy: A clinical approach for helping children**. Langhorne, PA: Gordon and Breach Science.
- Rubin, R. J. (1978). **Using bibliotherapy: A guide to theory and practice**. Phoenix, AZ: Oryx.
- Russell, D. H., & Shrodes, C. (1950). Contributions of research in bibliotherapy to the language-arts program. **The School Review**, 58(6), 335-342.
- Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing? **Journal of Educational Media and Library Sciences**, 41(2), 171-179.
- Tukhareli, N. (2014). **Healing through books: The evolution and diversification of bibliotherapy**. Lewiston, NY: The Edwin Mellen.

Vaillant, G. E. (2012). Positive mental health: Is there a cross-cultural definition?. **World Psychiatry, 11**(2), 93-99.

World Health Organization. (2005). **Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice**. Geneva, Switzerland: World Health Organization.