

# 後青春繪本館的進擊～ 高齡時代的繪本創新服務經驗

盧怡方 後青春繪本館主編

臺灣即將邁入超高齡社會，需要更多創新多元的高齡服務方案，共同探索不同熟齡族的生活樣貌。依目前的社會觀察可知，無論從身體照顧到心理健康，我們可以看見蓬勃的藝術文化活動以及創意生活提案，諸如：音樂、舞蹈、戲劇、繪畫、登山、健身等，都為熟齡族提供專屬的服務設計。那麼，最方便取得的書籍、最貼近日常生活的閱讀活動，是否也能夠為熟齡族設計適合的閱讀服務方案？

一項長期研究顯示，在生命晚期依然大量閱讀者，心智與記憶退化的速度較慢，大腦老化的程度也延緩許多。研究團隊強調「終生閱讀」的重要，閱讀是保持大腦健康的良方。既然「閱讀」對熟齡族群是如此重要，但由於視力、專注力隨年齡增加，逐漸退化，加上閱讀興趣與動機不高，閱讀這項活動似乎漸漸從老年生活退場，我們要用什麼樣的閱讀題材邀請熟齡族群參與閱讀、喜愛閱讀呢？

繪本，為熟齡閱讀帶來新的可能與曙光。繪本適合熟齡族閱讀可從3個面向探討：

## 1. 繪本適合餘裕與愉悅的熟年閱讀

繪本通常字少圖大，是結合文學與美學的藝術書，對於視力退化的熟齡族來說，眼睛不

需負擔密集的文字量，視覺感官是餘裕的。圖像藝術提供沈澱與想像的空間，在美體驗的過程中，享受愉悅的心靈饗宴。

## 2. 繪本有靈魂的語言，引發生命共鳴

日本作家柳田邦男曾說：「繪本的存在不單是為了孩子。繪本裡有靈魂的語言，可以在靈魂的層次上溝通。」他特別提到人生可以三讀繪本，童年時期、育兒階段以及人生後半為自己閱讀。熟齡族有豐厚的生命閱歷，對於繪本背後隱含的人生哲理更能引起共鳴，觸發生命回憶，可以與人交流，也能夠回到自我內在覺察，豐富心靈。

## 3. 繪本啟動生活創造力

繪本蘊藏創意、想像與互動3大活力元素，「創意」可以創造不一樣生活；「想像」則延伸生命無限的可能，而「互動」更可以交流激盪有趣深刻的人生體驗，透過閱讀繪本打破僵化的思考框架，為熟齡族帶來創意生活與閱讀樂趣。

繪本過去大都被當作「兒童讀物」，但繪本的題材多元，是跨代交流分享的媒介。因著不同人生經驗與生命厚度，閱讀繪本會有不同感受。繪本適合0-100歲閱讀，面對超高齡社會，繪本

可以發展不同用途，成為陪伴熟齡族或高齡長者的最好讀物，豐富人生下半場。

## 後青春繪本館誕生

因為關心高齡社會的議題與發展，自 2017 年 10 月起，「後青春繪本館」於《安可人生》雜誌（注 1）開設固定單元，並在同年 12 月開闢網路專欄（注 2），每週三固定一篇專欄文章，邀請臺灣繪本創作者、推廣人以及出版社從專業繪本人眼光，挑選適合熟齡族閱讀的繪本，推廣熟齡讀繪本的風氣，截至 2021 年 7 月已累積 200 篇熟齡繪本鑑賞文。

為熟齡讀者介紹合適的繪本是推廣活動的第一步，進一步我們想了解熟齡讀者閱讀繪本的經驗、想法與感受。於是，2018 年團隊啟動「後青春繪本館：熟齡繪本交流平台」（注 3），運用臉書開放社團，於線上與熟齡讀者交流互動，分享繪本資訊與閱讀想法，創造繪本共學的社群，讓熟齡讀者、繪本愛好者，以及關心熟齡繪本的

伙伴有互相交流的學習園地。

2019 年起，「後青春繪本館」團隊陸續舉辦各類為熟齡族規劃的實體繪本活動，包括帶領熟齡讀者賞析繪本，分享心得與生命共鳴的「熟齡繪本悅讀會」、啟動熟齡讀者書寫與繪畫生活故事的「熟齡繪本創作工作坊」和促進代間交流互動的「跨代共讀工作坊」，目前更在全臺各地推動「用繪本陪伴長者」的創新服務方案，鎖定健康與亞健康的長者需求，將繪本拓展應用在長照體系，設計兼顧陪伴、賦能與生活感的照護模式，邀集青銀世代皆可參與課程師訓，培訓後投入陪伴長者的服務方案，促進熟齡族社會參與。2020 年參與臺灣第一屆創意高齡藝術節，與故宮博物院、臺灣歷史博物館、臺灣史前文化博物館、高雄市立美術館、高雄市立圖書館總館，以及臺南文化局 6 大場館合作舉辦「聲音繪本創作工作坊」，將熟齡讀者的聲音記憶以視覺圖像的形式呈現，創作充滿生命回憶的聲音繪本故事。

「後青春繪本館」成為全臺第一個設計熟齡繪本活動的專業團隊，開創繪本應用於高齡者的



熟齡讀者共讀繪本，體驗繪本的無限創意。



共讀繪本，分享彼此的生活體驗。

可行性，期待透過繪本，開展熟齡閱讀與學習的新風貌，為高齡社會帶來充沛活力。

因為推廣熟齡繪本，但坊間並無為熟齡讀者創作的繪本，我們也在 2020 年底出版了臺灣第一本以熟齡視角創作的繪本《第 100 根白毛》。故事架構在黑貓世界的生存法則下，當你長出第 100 根白毛，必須出發尋找生命之鑰、打開新世界之門。否則，你將縮小，變成貓形石……。4 位年邁的黑貓好朋友，相約一起踏上尋找生命之鑰的冒險。這趟尋找的歷程同時也是淘洗生命的過程，歲月在每位老貓身上累積出不同的成就與歷練，也造就不同的個性與特質，也因如此，4 隻老貓有不同的生命課題。在長出第 100 根白毛的時刻，牠們要找到自己的生命之鑰，解鎖人生關卡，往新世界邁進，如同我們每個人一樣。

## 從繪本共學到人生共學

開辦實體繪本活動以來，我們有更多機會與



創意高齡藝術節，於高雄市立美術館舉辦「聲音繪本創作工作坊」。

熟齡讀者交流互動，也看到他們透過參與繪本課程，結交有共同興趣的新朋友，日常生活有更多創意思考的展現，同時也藉著分享繪本的過程，訴說自己的人生故事，回到內在的自我覺察與生命統整。而這群熟齡朋友不僅限於關心自己的生活，他們也熱情地投入服務其他高齡族群，運用繪本設計適合高齡長者的活動，進入社區與照護機構陪伴長者。

讀繪本引發熟齡族改變生活、豐富生命的內在力量，讓我分享幾位參與「後青春繪本館」課程的熟齡讀者小故事：

### 啟動創造力，突破生命的框架

余大姊今年 60 歲，從事幼兒教育工作多年，記得她剛參與繪本活動時，經常聽見她否定自己的想法，覺得別人比她優秀，不敢表達自己的意見。經過一段時間的團體共讀後，某次「熟齡繪本悅讀會」邀請大家分享讀繪本後的微寫作，余大姊首次舉手發言。課程結束後，她說：「我剛



後青春繪本志工至機構服務長者，用繪本帶來歡笑。

剛喘不過氣，差點要叫救護車，第一次舉手，好緊張，不過我挑戰自己，真的好開心。」現在我經常在余大姊的臉書上看見她不斷嘗試過去不敢做的事，或者以實際行動完成心中的夢想。她也加入後青春繪本館志工服務隊，擔任小組長，經常發揮創意玩手作，並運用繪本作為社會參與的媒介，為更多長輩說故事，帶來歡笑。

繪本具有創意、想像與互動 3 項重要特質，藉由天馬行空的故事，逐步卸除習慣與僵化的思考限制，當腦中的奇想有了出口，觀看事情的角度也會開始轉變，日常生活也會展現突破框架的創意行動。

### 創作即療癒，在故事裡撫平傷痛

一對熟齡母女一起來參與「熟齡繪本創作工作坊」，剛開始，高齡的母親神情看來略現緊張，與其他人的身體防衛也很警戒，過程中，嘴上總是掛著「我不會做這個」、「你幫我做就好了」兩句話。當時間一分一秒過去，老師領著學員動

手調和顏料、製作素材，也用基礎的創作架構幫助學員寫下故事，這位高齡母親逐漸放鬆下來，她開始動手撕紙、黏貼，一字一句寫下她心裡的故事。正當我們好奇：「故事是思念母親？母親不是就在身旁嗎？」熟齡女兒有點神秘地說：「待會你們就知道了！」

到了繪本創作分享時間，高齡母親緩緩地走到台前訴說她和女兒共創的故事。她說：「我媽媽做的紅糟是世界上獨一無二的好吃，所以也是家族間世代相傳的『傳家之寶』，她傳給我，我現在再傳給我女兒。不幸的是，她在高齡 93 歲時離世了……」一直在台下錄影的女兒出聲：「外婆的歲數對大多數人來說是幸福，妳怎麼會說不幸呢？」高齡母親沉默一晌，開口說道：「但，我現在還是很想念她。」一甕紅糟代表對母親的想念，紅艷艷的色彩象徵永不冷卻的愛，也代表血脈相連的生生不息。

熟齡族透過引導創作自己的故事，細膩覺察自己的感受及渴望，撫平內心的傷痛，重整個人



盧方方著；嫩毛林繪。《第 100 根白毛》，臺北市：俊可傳媒，2020。

的思緒，也把平常說不出口的情感，釋放在圖文的創作中。完成繪本創作後，熟齡族有了向社會大眾說故事的媒介，當他們不斷說自己的故事，展現自己精彩的生命，也在人生下半場重新找回神采飛揚的自己。



母女共創繪本，傳承家族的故事。



母與女，代代相傳的紅糟滋味。

### 跨代共讀的教育力，留下愛的回憶

陳大哥 70 幾歲，是位退休軍人，他來參與「跨代共讀工作坊」，學習如何為剛出生的小孫女說故事，聽著軍人爺爺從原來鏗鏘有力的讀書聲，逐漸軟化為和諧溫柔的朗讀聲，看著他與我分享小孫女聽故事時的影片，這位鐵漢爺爺嘴角的笑意與滿足的神情，都讓人難以忘懷。另一位 80 歲的陳大姊，為了想與孫子女分享自己的生活，也為彼此創造更多相處的回憶，花了許多時間與精神，學習用繪本紀錄自己的故事，希望藉此和孫子女分享自己的人生。

現代的祖父母有別於傳統時代的長輩，他們樂意學習新時代的教養觀點與方法，藉此與年輕父母有更好的溝通，也提供孫兒貼近時代需求的教養照顧。他們走出舒適圈，為自己裝備更多跨代溝通的能力，用更有創意的方式傳遞愛孫的心意，而爺爺奶奶陪伴閱讀的畫面也會在孫子女心中留下珍貴回憶。

### 用繪本陪伴長者，讓生命影響生命

「後青春繪本館」目前在全臺推動「用繪本陪伴長者」的創新服務方案，除了每月固定舉辦的自辦培訓課程，更攜手各縣市社會局處、醫院、各大專院校的社工系、長照相關科系、高齡關懷相關社福團體等合作培訓，訓練熟齡繪本活動的專業人才，包括指導選書技巧、為長者說故事技巧、延伸活動設計方式以及現場實作演練。繪本具有輕鬆、方便與彈性多元的優點，結合說

故事、身體律動、手作和歌唱等活動，讓繪本不只是靜態讀物，也成為陪伴長者的媒介與方法，促進身心健康，帶來互動與交流。

目前受訓學員從 18 歲到 80 歲，青銀跨世代共同學習，最遠的學員從香港搭飛機來臺灣取經，完成兩階段 4 天的課程，見證臺灣高齡服務的創新經驗，目前這位夥伴也在香港訓練熟齡繪本說故事人才，播撒繪本故事的幸福種籽。在臺灣，培訓過後的熟齡繪本人才，進入社區關懷據點、日照中心、養護機構等地服務。推廣近 3 年的培訓經驗裡，透過繪本開啟長者互動交流的管道，許多學員的生命故事也豐富了這個創新方案的社會意義。

一位來自花蓮的 80 歲陳大姊，經常搭火車到臺北參與繪本活動，同樣年紀的長者或許鮮少出門，她卻是樂於學習。這一天，陳大姊跟著伙伴來到了臺北一處社區據點，她服務的對象是一對 60 多歲的夫妻，活動名稱秀出「用繪本陪伴長者」，但這組熟齡夫妻，卻是由 80 歲的大姊

來陪伴這對小了 20 歲的「年輕」夫妻，當下這對夫妻不免尷尬，苦笑說：「80 歲來陪伴 60 歲，到底誰才是長者？」陳大姊笑笑地回說：「其實，我在學習時，早就忘了年齡啊。能夠不斷學習，不斷服務，開心地活在當下就夠了！」

繪本活動結束後，這對 60 歲的夫妻也分享他們心得。先生當場感動地說，他們沒想到，竟然會有一位從花蓮來的大姊，特地跑到臺北「陪伴」他們，「我希望等到我 80 歲的時候，也能像這位大姊一樣，繼續學習，繼續服務社會！」這是「用生命影響生命」的過程，陳大姊的生命樣態，成了最好學習變老的模範。老，不是悲歌，也不是無用，還有很多可能，還有很多人生功課值得學習，值得探索。

任何有興趣參與高齡服務的夥伴，只要完成「熟齡繪本推廣員」與「熟齡繪本帶領人」兩階段的培訓課程，就可以進入社區關懷據點、日照中心或住宿機構提供繪本陪伴服務。只要帶著一本書，就可以為高齡長者帶來笑容，讓他們感受



阿公練習說故事，別有一番韻味。



花蓮大姐熱衷學習，退而不休。

到有人願意傾聽與關愛，發揮世代共好與初老服務老老的精神。藉由共讀與彼此分享的過程，不僅能活化大腦，還能療癒長者心靈。

## 共學、共玩、共老、共好

高齡化是全球共同面對的趨勢，其中衍生各種需求與議題都是社會必須共同思考、解決。

《安可人生》從繪本出發，創辦「後青春繪本館」，著重開發熟齡讀者的閱讀、學習與故事服務方案設計，舉辦繪本賞析講座、創作繪本，分享人生故事、繪本結合走讀、手作和歌唱，從健康樂齡的生活需求，建立興趣社群，延伸到陪伴照顧長者、失智照護的應用工具。閱讀是日常生活中最平易近人的休閒活動，當閱讀繪本融入熟齡讀者的日常，不僅為其帶來大腦活化，也豐富心靈。

「後青春繪本館」團隊所舉辦的整體活動圍繞 4 個重要的核心價值「共學、共玩、共老、共

好」，我們營造熟齡共學的熱絡氛圍，學習是常保年輕、活力的良方；學習的內容又是富含文學藝術價值的繪本，輕鬆趣味的內容讓熟齡讀者沒有壓力，如同遊戲一般。

此外，我們也在「用繪本陪伴長者」的培訓課程後，邀請有志投入公共服務的夥伴，籌組熟齡繪本的志工團隊，這群志工年齡從 30 歲到 80 歲，是青銀合作的團隊，每月固定至大臺北地區的療養機構進行繪本陪伴服務，從不同志工夥伴身上，我們也彼此學習如何優雅變老、快樂變老；跨世代頻繁的交流，看見彼此的價值，打造社會共好的環境。

### 注釋

1. 閱讀《安可人生》雜誌，請見網址：  
<https://ankemedia.com>。
2. 閱讀「後青春繪本館」網路專欄，請見網址：  
<https://reurl.cc/W3VRNx>。
3. 閱讀「後青春繪本館：熟齡繪本交流平台」，請見網址：  
<https://www.facebook.com/groups/339396606797894>。



用日常裡的晴天與雨天，創作精采的熟齡繪本故事。



用繪本陪伴長者結訓，一起共學、共玩、共老、共好。

總類



**臂距之外**  
：行政法人博物館的觀察

黃心蓉 著

典藏藝術家庭 / 11004/176 面 / 23 公分 / 350 元 / 平裝  
ISBN 9789579057844/069

臺灣方興未艾的文化治理新主張。行政法人是什麼？為何這種組織制度可以從 16 世紀英國發展至今，飄洋過海成為目前臺灣博物館及美術館領域中最具話題性的未來選項之一？而它秉持的「臂距原則」又是如何讓文化藝術組織的專業治理與政府分權、課責之間，維持一種令人又愛又恨的平衡關係？（典藏藝術家庭）



**老子**  
：年代新考與思想新詮

劉笑敢 著

東大 / 11005/254 面 / 21 公分 / 330 元 / 平裝  
ISBN 9789571932552/121

本書以概念的深層剖析和體系的有機重構為主要方法，力求逼近老子哲學的本來面目，同時探討老子哲學的現代應用或現代意義。作者認為老子哲學體系是以自然為中心價值，以無為為實現中心價值的原則性方法，以辯證法和道分別為自然和無為提供經驗性和超越性的論證。而針對《老子》晚於《莊子》的觀點，書中從韻式、合韻、修辭、句式等方面詳細比較，為確定《老子》的年代提出了新的論證。（東大）

哲學



**從易經看老子  
道德經**

劉君祖 著

大塊文化 / 11004/365 面 / 23 公分 / 480 元 / 平裝  
ISBN 978986549763/121

《道德經》是道家最高思想，充滿悲天憫人的情懷。許多警世箴言歷久而彌新，能夠在瞬息萬變的現代社會給予啟發和幫助。一般人以為老子主張清靜無為，其實並不是真的無所作為，而是去除私心私欲後道心堅固的無不可為。《道德經》中的警世箴言，對於治國平天下的政事，濟弱扶傾的王道理想，以及職場上的進退謀略，都有深刻的洞見。（大塊文化）

哲學



**知性儒家**  
：儒學儒教的知識之路

潘朝陽 著

臺灣學生書局 / 11003/282 面 / 21 公分 / 450 元 / 平裝  
ISBN 9789571518480/121

儒家傳統，本來具足德性和知性，且兩者是本心的一體雙重之發用，原始儒家以至漢儒的經史之學乃至儒家的子學，都顯示了「知性理性」不但是「德性理性」之得以實踐出來構成人間人倫的架構性功能，它本身的客觀和外延意義，亦是知識系統和科學體系得以建立和發展的保證。究本書探討中國儒家的經典、文本、人物的知性理性及其展顯。從先秦以迄宋明清和當代的儒家、儒學、儒教和儒政的「知性理性」的內容及其實踐。（臺灣學生書局）

哲學