

後青春的閱讀時光—— 共讀熟齡繪本，豐富人生下半場

文亨硯、歐元懷、鄭若珣、盧怡方 後青春繪本館專欄作者暨講師群

「後青春繪本館」應運高齡化需求而生

繪本共讀不再是親子教養的專利，面對超高齡社會，繪本發展出不同用途，成為陪伴熟齡族與高齡長者的最好讀物。一項長期研究顯示，閱讀有助於延緩大腦老化，加上繪本以結合文學與美學的藝術書形式展現，能夠為熟齡族帶來餘裕以及愉悅的閱讀體驗，全臺第一個全方位用繪本設計熟齡生活的專業團體——「後青春繪本館」應運而生，作為提供熟齡族閱讀與學習繪本的整合平臺。在多元的熟齡繪本活動中，賞析藝術、品味人生、啟發創造力，透過社群組織彼此分享連結，活躍身心健康，也提倡代間互動，倡議繪本成為全齡交流的媒介。近年來結合繪本與照顧服務，推動「用繪本陪伴長者」計畫，進入長照產業，以繪本設計兼顧陪伴、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，提倡創新的照顧美學與服務價值。

推薦適合熟齡讀者的繪本

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。

「後青春繪本館」講師歐元懷分享高齡者共讀繪本後的回饋：

上了你的繪本課之後有種被「點破」而豁然開朗的感覺。以前覺得這種小孩子的書，就是走馬看花，隨便翻翻，但沒想到內容竟然有這麼多具人性化的故事。年紀大容易思想窄化，看繪本讓人覺得開朗，閱讀繪本非常有價值。——93歲的方阿姨分享

如何讓熟齡族和高齡長者感受到閱讀繪本的樂趣與深度？核心就在於繪本選書、延伸活動設計以及與長者互動技巧三個面向。本文將列出六大適合熟齡讀者的繪本主題，並介紹與各主題相關的繪本。

觀照己心

年紀愈長和自己相處的時間就愈長，在面對自己時，內心都會有許多不同的聲音，很多時候我們可能是忽略了它，或者不願去面對它，但唯有試著和自己的內在連結，你才會發現，思考力與感受力都更昇華了。

專題企畫

《世界啊，請讓我靜一靜》如素描般看似自然筆觸卻又極細膩的線條，以寧靜詩意的簡約色調，描繪出書中的人物場景，呈現一種獨特的美感。故事從小男孩艾伯特生氣地帶著一本書走出家門開始，理由是：「天啊，家裡好吵」。就在出門後的那一刻，他開始想像在一個橘紅色點綴的湖水綠沙灘上，悠閒地看著書多好，但這群住同社區的孩子們總是一起找樂子、互相協助，深怕冷落群體中任何一位成員。大家看見艾伯特一人坐著看書，每個人都想拉他一起，似乎就是要大家一起玩耍，而且愈熱鬧愈開心，但只想安靜看書的艾伯特，早已在心中百般吶喊，終於他吼出「夠了！安靜！」剎那間，書中每個人的表情及色調都改變了。其實多半時間，我們都要與人交談、互動。在享受社交的同時，別忘了安靜獨處更是回歸內在，關心自己的重要時刻。

閱讀繪本《無所事事的美好一天》過程中，不自覺地跟著主角將身體不同感官的記憶召喚出來，作者使用硬筆、鉛筆以及蠟筆表現，不論是雨絲、像石頭般的雨滴或腦中的火星人，都看得出細膩與粗獷並行的風格。「沒有遊戲機，我要如何度過這一天呢？」當遊戲機掉落池塘中，作者直接用「我幾乎無法呼吸」來表示，同時也利用翻頁設計來製造故事另一個高潮，四隻巨大的蝸牛出現了，男孩大膽伸手摸摸他們的觸角，開始一連串打開五感體驗的過程。

只有「無所事事」，才能讓心空下來好好感受。在不停埋頭苦幹向前衝的時候，有沒有什麼事情值得我們停下來欣賞，或者說我們甚至不知道自己錯失了什麼？我們會對無所事事感到不安，更害怕別人覺得我們無所事事。想要重新感受無所事事的美好需要十足勇氣，最棒的回報便



是再度聽見心中跳動的咚咚鼓聲。偶爾給自己心靈停機時間，它可以啟發我們創造性思維及強化心智韌性，提高我們對愉悅的感受力，「無所事事」正是最該做的一件事。

人際相處

人生下半場，從每日奔波的職場退出後，熟齡族有更多時間與自己相處。在這聚焦於內在自省與意義尋求的生命探索階段，你會慢慢發現，生命的核心並非外在的成就或物質的享受，而是「關係」的建立，我們與他人的關係、與自己的關係，影響我們的生活品質，決定我們的生命樣貌。許多繪本作品即在探討人與人的關係，從最中心的自我認同向外擴展，論及家人之間包括夫妻、親子與手足，再往外延展則碰觸人際友情的互動與交往。下列將從「自我」、「親子」、「祖孫」、「愛情」及「友情」五種生命關係推薦適合熟齡讀者的繪本，讓我們透過繪本共同凝視生命的核心，在溫暖有趣的繪本故事中，修補心中的傷口，在愛裡療癒人生。

面對自我——喜歡自己的樣子

臺灣原創繪本《花地藏》以一顆驕傲的山頂大石頭為主角，大石頭期盼自己成為「世界第一」，但最終它只是一個胸口破洞的小地藏。直到時間過去，蒲公英種子被留在破洞的地方，小地藏的心口開出一朵黃花，它化身成世界第一的「花地藏」。人的一生也似小地藏的遭遇，當歷經各種挑戰與挫折，心中難免留下缺口與裂縫，



但有裂縫的地方，陽光才照得進來，裂縫中會長出許多美好的風景，有花有草，更能看見生命的韌性。每一位熟齡讀者心中都有繁花似錦的風景，每一位都是「世界第一」的自己，怎能不喜歡自己的樣子呢？

面對子女——托住而不緊抓，許自己一個自在的人生

《媽媽的畫像》從成年子女的視角觀察母親的樣貌。內容是由韓國畫家根據她與母親的真實相處經驗繪製而成。故事運用左右兩頁圖像對比的方式呈現，左頁是子女眼中的母親，她的腳粗糙、她的手歷經風霜、她過著躺在沙發上看電視的無聊生活；右頁是母親內在的自我，她的心熱情如火、她的腦袋充滿奇異的想像、她有與困難拼鬥的不輸精神。年輕時代為了家庭付出心力，為了照顧子女犧牲夢想，人生下半場，肩頭上的責任慢慢卸下，熟齡族開始將目光從子女身上轉向關注自己，就像書中的母親一般，穿上時髦的



洋裝與高跟鞋、戴上漂亮的帽子、抹上鮮艷的口紅，獨自走在巴黎街頭。現在，最好的親子關係就是放手子女，探索與追尋心中夢想，許自己一個自在的人生。

哄孫子，找樂子，現代爺奶我最行

繪本《最最最好玩的捉迷藏》裡的祖父母是找樂子型爺奶的典範，從第一個跨頁圖就知道這對老夫妻本就喜歡探索冒險，是小孫女的最佳玩伴。故事由小孫女的觀點描述她與阿嬤阿公互動的情形，特別是玩捉迷藏時，每次輪到阿嬤躲藏，她總是很快被找到。仔細看圖，就知道這個阿嬤是個老頑童，阿嬤把花瓶倒栽蔥，戴在頭上；把頭伸進紙箱裡，順便整理東西；躺在抽屜裡、用燈罩遮著眼睛；最有創意的是，阿嬤延伸



藝術家蒙德里安以及梵谷的畫作到自己的身上，偽裝成圖畫的一部分，只是這些引人發噱的伎倆很快就被小孫女識破。阿公身型瘦長戴著眼鏡，看起來就是個老實人。從圖畫裡可以看出阿公是阿嬤和孫女的守護者，也是阿嬤的裝傻神隊友，兩人一起陪玩捉迷藏，給小孫女滿滿的成就感，裝傻裝笨是爺奶和年幼孫子女互動的大絕招喔！作者以紅、黃、藍三原色為全書主色調，也分別代表三個角色的性格。藍色系的阿公閒適自在；黃色系的阿嬤溫暖俏皮；紅色系的孫女活潑靈動，這一抹紅也是爺奶熱情的泉源，點亮全書每個跨頁。

面對伴侶——愛情是宇宙活力之源

在夏目漱石的小說作品《我是貓》中，有隻

貓這麼說：「愛情本是宇宙活力之源，上至天神邱比特，下至土裡鳴叫的蚯蚓、螻蛄，一旦陷入此道，無不心神憔悴，此乃萬物的習性。」愛情總是叫人臉紅心跳、神魂顛倒，如若仍然與另一半保持戀愛的感覺，那真是非常幸運。實際上，更多熟齡伴侶的情感已不若熱戀中的情侶，反而更像是一杯能夠一飲而盡的常溫水，平淡無奇卻歲月靜好。

繪本裡有一隻因愛出名的貓，牠是《活了一百萬次的貓》，牠的故事讓我們再次看見愛的真諦，也叫我們珍愛相伴在身邊的人。這隻貓牠活了一百萬次也死了一百萬次，每一次死亡牠的主人總為牠哭泣，但牠卻連一次都沒有哭過。直到牠成為一隻野貓，第一次當自己的主人，然後，牠遇見一隻美麗的白貓，牠們生下許多小貓，貓喜歡白貓和小貓，超過喜歡自己。有一天，白貓死了，貓第一次哭了，牠無時無刻不在

哭，直到自己安安靜靜的一動也不動了，貓再也沒有活過來。故事最後雖然有些哀傷，卻也十分美麗，貓因為真正愛過，所以也真正活過，因此，牠不再需要活過來。珍惜那個讓你愛過的人，因為有他／她，你我才真正活過。

面對朋友——結交新朋友，維繫老朋友，邁開步伐，走出孤獨

人生下半場要練習敞開心胸，歡迎新朋友參與自己的生活，面對多年好友也要保持聯絡，互相關心生活近況，像是《當我們同在一起》中這對好朋友一樣。生長在熱帶、行為不受拘束的馬來貘和愛整齊的企鵝是一對好朋友，身為室友的他們，生活習慣截然不同，當距離太近，爭執不斷發生，某天他們大吵一架，決定不再同住。分開的兩人因著彼此深厚的友誼，也因為適當的距離讓他們很快化解心結，找到自在相處的方法。



專題企畫

這就是老朋友的魅力，因為知道彼此的個性，就能以最舒服的方式互相對待，在老朋友面前，我們最能袒露真實的自己。《老情歌》的歌詞這麼說：「人說情歌總是老的好，走遍天涯海角忘不了；我說情人卻是老的好，曾經滄海桑田分不了。」來到人生下半場，朋友更是老的好，當時光飛逝，生命裡的喜怒哀樂都有人相知相伴，何等美好。

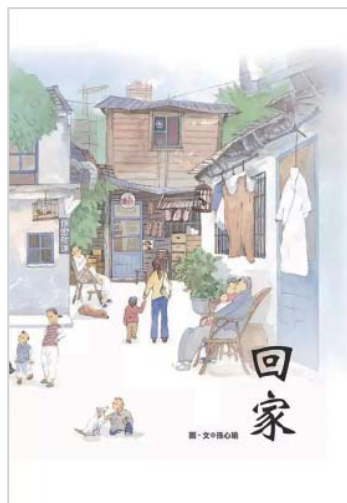
懷舊回憶

繪本《阿公與我：認識母語文學的夏天》簡單的將台語文學的歷史點出，原來我們生活環境中常聽見的語言，背後還有這些源由。台語文的民間文化發展，反應著時代的潮流，也最能代表庶民的生活現況。布袋戲的發展也是如此，從較為古典的傳統布袋戲，到加入螢光特效、造型爭奇鬥艷的金光戲，風靡一時的《雲州大儒俠》簡

直是年代的共同記憶。到了霹靂布袋戲的時代，搭上了動漫美型的造型發展，又是一番新風貌。

繪本故事以布袋戲為主軸認識台語文的發展，熟齡讀者不妨和兒孫一同聊聊台語文化活動的記憶，談談以往看布袋戲的時光，有哪些角色是你記憶深刻的？又是哪首台語歌，陪著您度過了心事悠悠的年少時光？鑼鼓喧鬧間，布袋戲偶粉墨登臺，隨著年歲漸長，看戲的人，在人生中都扮演過戲曲中的每個角色，戲偶不變、人的體會和心情卻已萬千。翻過這本充滿歷史記憶的繪本，再一次走過青春、回味童年，再一次「發現」台語文學。

你知道臺北的大安森林公園曾是建華新村及岳廬新村兩個眷村，合計居民人數多達數千人的區域嗎？繪本《回家》作者身為外省第二代，從小聽父母訴說從中國逃難到臺灣的過程。在自身求學階段，生活就圍繞著現在的大安森林公園周



圍，看著它從眷村時代，地上景物交錯著高級日式平房與鐵皮木板搭建的破落房舍，到屋舍全數拆遷後，改建為現在的大安森林公園，雜揉著對歷史與環境的省思，作者寫下這個故事。

以一株荔枝老樹的視角訴說 60 多年來的大時代演變。作者擅長用圖像說故事，翻頁間看見太平輪承載無數離鄉之人，這群人在新的土地上搭起臨時家園，隨著時間過去，他們在這裡安身立命。村子裡有許多時代縮影的符碼，像是「反共抗俄」、「保密防諜」、「護我家園」和「捍衛土地正義」等標語，無聲地記錄著社會意識的轉變。原來熱鬧的村子，鄰居圍在一起看棒球比賽的電視轉播，熱絡的人際互動隨著房舍傾頹、人口搬遷，逐漸沒落，一個時代宣告過去。

透過一棵扎根公園裡的老樹，講述上個世代的故事，將歷史的悲歡離合綿密編織進繪本的圖文裡，牽引出熟齡讀者年輕時代的回憶。更希望藉此故事，邀請熟齡讀者分享更多自身的生命經歷，在傳承與交流的過程中，成為新世代最重要的創新基礎。

自我突破

繪本《小報亭》內容描述一位在小報亭工作的女子，日復一日的過著安於現狀的小日子。報亭雖小，卻與小鎮的居民生活息息相關。她熟悉每日來的客人，也知道每個人實際需要的是什麼，每日相互的需要，使她覺得自己的存在是重要的。一天天就這樣過去，女子仍然有她的小小夢想，只是在日復一日的工作中，夢想一直只是

夢想。後來的意外帶著幽默與奇幻，第一次是因為兩位青少年的惡作劇，把整個報亭弄倒了。這場意外，讓她發現自己終於可以離開長久以來固著的位置，也能開始移動。第二次的意外，來自一隻熱情小狗牽繩的纏繞，再一次勾倒了她，讓小報亭掉進河道。看起來一次比一次更慘烈的處境中，女子卻能放下自己的緊張，順流而行，小報亭成了「小報船」，航向未知的遠方。

生命中總有許多意外，或許可以試試將所有定義與評價放在一邊，簡單的觀看事件經過，簡單的感覺這件事帶來的種種感觸。甚至，像故事主角一般，順著這個發生的經過享受其中，享受路過的風景。感受這個流，為你帶來的沿途風景。並看著這個流，可以帶你到哪裡。

故事的結尾也是幽默的，女子來到她一直夢想，可以觀看日落美景的沙灘。她重操舊業，將



販售內容改成了當地人的需求。日子仿佛改變，又沒有改變。唯一的差別是，她可以移動自己的位置與視角，依她自己的需要。勇敢出發吧！無論是學習新事物，或來趟新旅行，在人生的任何階段，都能成為一個開始，勇敢踏步，走向下一秒的新人生。

探索變老

變老的感覺是什麼，只有經歷過的人才知道，這奇妙的體驗，也只有足夠幸運的人才能領略。繪本《奶奶，變老有什麼不一樣？》，文字淺顯易讀，富含哲理。對兒童來說，容易理解；對成人來說，能夠喚起靈魂深處的對話。文字從孫女一句簡單的探問開始：「變老像什麼？」於是，奶奶藉著生活中的所見所聞，款款訴說年老與年輕的相同與不同。生而為人，不論處在哪個

生命階段，有些心緒你我皆然，一樣會笑、一樣會悲傷、一樣會交新朋友、一樣懷有夢想……，但在這些相同背後，年歲累積出的人生厚度也墊高生命的視野，區隔出老年與年輕的不同，兩者不是誰比較好，而是生命自然展現不同的姿態。

文字是娓娓道來的輕快小詩，在圖像的穿針引線下，流暢地譜出一段祖孫互相陪伴的日常旋律。繪者茱莉·沃克以色鉛筆勾勒人物與街景線條，靈活的筆觸讓畫面充滿動感。紅黃藍三色為全書主色系，在高明度、低彩度的色調搭配下，讀者能感受到華麗與靜好交織的生活景緻。畫面背景中經常出現紅色線條的隱形角色，似乎也隱喻著芸芸眾生皆在年輕與變老的生命橫軸上，演出自己的故事，背景局部暈染營造柔和雅緻的畫風，讀來心中滿溢幸福的甜味。

而《一直一直在長大！——變老的魔法祕密》是從高齡長者觀點出發的繪本，讓我們聽見



長者內心的聲音。本書從多種面向切入，以兩種聲音交互對話，凸顯長者面對外表、病痛、孤獨、家人、友伴、貧窮、生活目標與人生價值的真實心情。圖文的呈現形式像是一場行動劇，一個跨頁切換一個主題。首先由旁白帶來一段介紹長者的引言，並說明各種情況下，與長者互動的小訣竅。接著由長者現身舞臺聚光燈下，延續前述的引言，懇切地說出自己的想法與需要。因為即使年紀再大，身體再不聽使喚，長者仍舊有渴望親情、友情與愛情的需求；有期望受人尊敬的需求；有追求快樂與夢想的需求。從前人們對變老多抱持負面印象，但本書最後由長者自己來定義「什麼是變老」？這個定義翻轉我們對老的偏見，讓我們用新的眼光看待持續變老的每一天。

生死大事

死亡，從古至今人們都難以窺探它的全貌，科學研究無法提出死後世界的證據，人們轉向從宗教尋求對死亡的解答，然而，死亡始終覆蓋一層神秘的面紗，朦朧縹緲，難以觸及。避而不說將之壓抑在心底只是加深我們對死亡的恐懼與不安，但要如何說才能讓彼此暢所欲言，這又是另一項挑戰！繪本用溫柔的語言說重要的事，這些難以開啟的話題，在文學與美學結合的藝術書中，自然地引領我們進入談生論死的情境。

《象爸的背影》是由日本知名作詞家秋元康的小說改編而成的繪本，故事從象爸得知自己生命將到盡頭的心情寫起，象爸陪著孩子看海、遊戲，與家人合影留念，把握每一天創造幸福的回



憶。象爸離開那天對家人說：

「哪一天，如果我要離開了，
在第一天的晚上，為我哭泣就好
一邊回憶著我們在一起的日子，一邊和我說
再見就好……」

象爸不為自己即將結束的生命而難過，心中所掛念的都是家人的未來，希望家人能很快從悲傷中再重新回到正常的生活。秋元康以一位父親的身份，假設自己離去前，他想對女兒說的話，句句流露對家人的不捨與永遠守護的心情。說不出口的話，就讓繪本為我們傾訴吧！

1984年出版的《獾的禮物》是生命議題繪本中的經典。故事中的老獾對死亡的描述讓我們讀來安心自在，接著畫面轉到森林裡其他動物的悲傷，這樣的情境對應真實人生，還真有幾分相似。森林裡的動物們聚在一起，大家談的都是關於獾的事情，此時，最需要所有親友團聚在一起，互相訴說離世家人的故事。繪本裡每一個動

物都曾與獾有過深刻的交集，獾教會每個動物各自需要的生活能力，就像熟齡族傳承生命智慧到下一代手中。其中一段話這麼說：「獾留給大家的禮物，就好像礦藏一樣。大家利用這些禮物，互相幫助。」相信這也是許多熟齡讀者的心願，父母走後，希望兄弟姐妹之間要彼此照顧。故事最後所有動物逐漸走出哀傷的心情，最後剩下的是對獾快樂的回憶以及無限的感謝。同樣地，面對子女，熟齡讀者也可以讓孩子知道：未來當自己不在身邊的日子，每當想起我，請不要憂傷，請帶著微笑想念我。

另一本故事結構與《獾的禮物》相似，是2019年在臺出版的《回憶樹》。森林裡有著橘紅毛皮的狐狸在雪地中沈沈地睡去，牠再也不會醒來，於是，所有的動物都聚集在狐狸的周圍，大家開始說起與狐狸的回憶。動物們的回憶讓狐狸躺臥的雪地裡長出一株小小的橘色幼苗，當動物

們記得的回憶越多，幼苗長高的速度越快，最後成為森林裡最高大的一棵橘色的樹。所有動物都在狐狸樹的庇護下，生活成長，橘色大樹為所有狐狸所愛，以及所有愛狐狸的動物帶來力量。珍貴的回憶是家人親子間永恆的連結，也會是孩子們往後認真生活的支持，珍惜彼此能相聚的每一刻，創造與家人間的專屬回憶，因為那是生命力量的來源。

當我們聚焦在故事內容，繪本提供我們一個相對安全的距離面對死亡，在輕巧緩慢的共讀分享中，不著痕跡地引發各自的生命經歷，開始訴說自己面對死亡的經驗與感受。我們在圖文中療癒內心的傷痛；交流與討論對死亡的經驗和想法；整理並建構自我的生命價值觀，安頓心靈，在一次一次的閱讀分享中，練習看見死亡，坦然面對生命的終點。



用繪本陪伴長者，在共讀中療癒長者的心

與熟齡讀者共讀繪本除了在繪本選材上需貼合其身心狀態與回應生命經歷外，共讀過程的活動設計更是影響熟齡族是否能認同並喜愛閱讀繪本的重要因素。熟齡族、高齡長者的異質性高，活動設計需要關注他們的需求，講師歐元懷在一次與失智症長者共讀繪本時，深感故事情節複雜的繪本對他們並不適合，於是選用情節沒有連貫性的繪本《蔬菜白熊》。

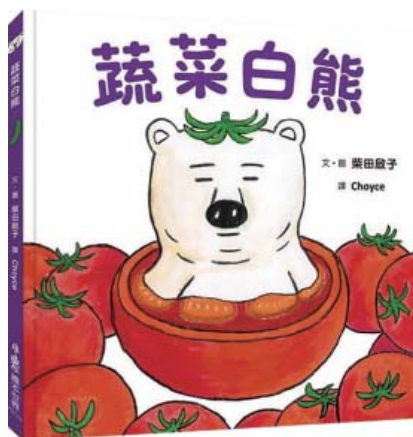
由於參與共讀的失智症長者是女性，想必對食材很熟悉。我準備一些蔬菜，先以實物呈現，讓阿嬤討論她們的喜好，接著進入繪本共讀。繪本中每出現一種蔬菜，都會介紹可以烹調的料理：如番茄，有番茄炒蛋、番茄汁、番茄義大利麵、番茄披薩。

一講到煮菜，阿嬤的興致就來了，滔滔不絕的說要怎麼洗、怎麼炒、怎麼切、怎麼吃……，我跟阿嬤說，下次要炒菜的時候記得叫我來吃喔，阿嬤哈哈大笑。

說完繪本，我用圖卡讓阿嬤做連連看的認知活動，然後用蔬菜梗，如：青江菜頭、秋葵等做蔬菜蓋印畫。

最後，我把蔬菜放進袋子裡，邀請阿嬤玩「恐怖箱」的活動，阿嬤將手伸進袋子，憑觸覺告訴我是什麼菜，阿嬤一摸就知道了，想必從前都是廚房老手呢！

——講師歐元懷分享



繪本延伸活動以故事核心價值為設計切入點，呈現形式可以是歌唱、遊戲、肢體伸展、手作或繪畫等多元活動。又以經常運用在巷弄長照站和住宿式長照機構的《皮皮貓：我愛我的白布鞋》為例，敘述皮皮貓穿著牠最愛的白布鞋出門逛街，沒想到一路遇到各種倒楣事，不過，即使遇到種種不如意，皮皮貓仍舊一直往前走，邊走邊唱歌。

本書傳遞「人生不管遇到什麼困難，都要邊走邊唱歌，一直開心唱下去」，書中皮皮貓重複唱著同一旋律，唱歌這項活動也幾乎是高齡長者的共同興趣，說完故事後，延伸有相似精神的歌曲，像是老歌〈快樂的出帆〉或〈愛拼才會贏〉，不論健康、亞健康或失能長者都能琅琅上口一起歡唱。繪本延伸活動能提升高齡者的參與度，並協助其運用過去經驗更深度理解繪本的意涵。近期一位邀請「用繪本陪伴長者」的長照站站長表示：

專題企畫

人書

我把這個（繪本）課程定義為長輩的「心理課」。我們曾經為長輩開設職能心理師的課程，但問題是長輩們很多都是鄰居，多少都有家醜不可外揚的心態，他們不願意在一個公開的場合敞開自己，談論自己或家人的問題，所以心理師的課反而開不下去。但透過繪本沒有特別的針對性，反而能讓他們暢所欲言。藉由老師的引導，長輩能夠得到很多抒發跟啟示，希望繪本共讀課能夠成為常設課程，逐漸影響長輩的心靈。

——長照站站長分享

「用繪本陪伴長者」在 2024 年進一步研發「居家繪本陪伴課程」，居家服務有其特殊性，實務現場通常是一對一服務失能或失智的高齡長者，繪本是容易開啟話題的與談工具，也可設計

肢體賦能活動。從共讀繪本到延伸活動強調讓長者經歷「腦動、運動、互動、心動」四動體驗，在看繪本圖文中，啟動大腦思考；在故事情境中，結合身體律動；在對話交流中，串連人際互動；在暢談心事中，療癒自我，提升內在自癒力。

多元形式的熟齡繪本共讀活動

繪本不只用來作為陪伴長者的工具，對有更強烈學習動機與主動性的樂齡族群來說，繪本就像是藝術品，透過專業者的解說，深度賞析圖文藝術。「後青春繪本館」長期與出版社合作，邀請臺灣知名繪本作家、推廣達人與編輯團隊，於線上定期舉辦「熟齡繪本悅讀會」，為熟齡讀者導讀、解析及推薦主題繪本，並邀請線上讀者參與討論，串起各地熟齡讀者的生命共鳴。摘錄幾段近期線上悅讀會後的讀者回饋：

「透過這些繪本所傳遞出來的光陰故事，都透著一股溫柔與善意。」

「分享繪本後，老師給予提問，讓讀者能再度與自我對話及省思，覺得很棒。」

「開啟對繪本不同的解讀，讓我們進一步認識繪本的美。」

「老師在繪本中牽起動人的感受，帶著大家去思考連結到自身的生命經驗。」

此外，我們也前進社區，邀請長者以個人生命經歷為腳本，創作自己的繪本故事。邁入第三年的「四季人生熟齡繪本創作坊」來到臺北的莒





光新城，課堂上的長者生命中帶著國民政府遷臺的時代軌跡，講師邀請長者先以自畫像作為開端，用圖像表現自己，長輩們的作品總給人滿滿驚喜，樸拙童趣的畫風非常討喜。完成自畫像後，長輩們較能掌握文字和圖畫間的平衡，對完成整本繪本的信心自然提高。

在這個快速變遷的時代，書籍依然是我們心靈的避風港。共讀時光不僅豐富了我們的知識，更讓我們通過彼此的交流和分享，感受到無限的溫暖。無論是親子共讀還是與熟齡共讀，這種有溫度的閱讀模式，既增進了世代間的情感聯繫，也讓我們在共同的讀書時光中彼此成長、相伴。希望每個人都能在這些閱讀時光中，找到屬於自己的溫暖與快樂。

本文照片來源由後青春繪本館提供

延伸閱讀

1. 伊莎貝爾·阿瑟諾文圖。《世界啊，請讓我靜一靜》（新北市：字畝文化，2021）。
2. 碧翠絲·阿雷馬娜文圖；吳愉萱譯。《無所事事的美好一天》（臺北市：阿布拉，2022）。
3. 海狗房東文；楊文正圖。《花地藏》（臺北市：維京國際，2018）。
4. 劉智娟文圖。《媽媽的畫像》（臺北市：臺灣東方，2017）。
5. 卡特琳娜·高斯曼 - 漢瑟爾文圖。《最最最好玩的捉迷藏》（新北市：聯經，2022）。
6. 佐野洋子文圖。《活了一百萬次的貓》（新北市：步步出版，2018）。
7. 瑟巴斯帝安·麥什莫澤文圖。《當我們同在一起》（臺北市：青林國際出版，2015）。
8. 鄭若均文；周見信圖。《阿公與我：認識母語文學的夏天》（臺北市：玉山社，2019）。
9. 孫心瑜文圖。《回家》（臺北市：聯經出版，2016）。
10. 安娜德·梅樂希文圖；游珮芸譯。《小報亭》（臺北市：三民，2019）。
11. 貝蒂娜·奧布雷赫特文；茉莉·沃克《奶奶，變老有什麼不一樣？》（臺北市：水滴文化，2024）。
12. 伊莉莎白·布哈蜜文；奧荷莉·吉耶黑圖。《一直一直在長大！——變老的魔法祕密》（臺北市：維京國際，2022）。
13. 秋元康文；城井文圖。《象爸的背影》（臺北市：親子天下，2023）。
14. 蘇珊·巴蕾文圖。《獾的禮物》（臺北市：遠流出版，2019）。
15. 布麗塔·泰肯特拉普文圖。《回憶樹》（臺北市：維京國際，2019）。
16. 柴田啓子文圖。《蔬菜白熊》（臺北市：小魯文化，2020）。
17. 艾瑞克·李文文；詹姆士·迪恩圖。《皮皮貓：我愛我的白布鞋》（臺北市：臺灣東方，2008）。



日常毒物

吉拉德·勒布朗 (Gerald A. LeBlanc) 著；黎湛平 譯

貓頭鷹 / 11306/368 面 / 21 公分 / 540 元 / 平裝
ISBN 9789862626948 / 418

我們常常對人工化學品抱持懷疑的態度，同時我們也偏好相信各種標榜「天然」的產品。但真的是這樣嗎？本書從毒性的來源、生物累積性、劑量等等層面，一步步從容易取得的公開資訊推估食品、醫藥、水源與添加物等等實際上是否會對健康造成危害。作者更以情境故事的方式帶領讀者演練風險評估過程中的思考策略，並以不同主題說明面對各種潛在毒物危害的應對方式，帶我們實際演練風險評估的過程，做出更理性的判斷。(貓頭鷹)



姐， 整理的是人生

廖心筠 著

商周出版 / 11202/352 面 / 21 公分 / 450 元 / 平裝
ISBN 9786263900158 / 420

有時候，勇敢斷開人生中的雜物，才能看見不一樣的風景。臺灣第一位到府收納師廖心筠，整理從業十年來到府收納的一則則案例故事。透過購物轉移家人罹癌壓力的媽媽、寵物逝世後一蹶不振的女孩、想把過去的遺憾彌補在孩子身上的父母……整理有形的物品的同時，也梳理了無形的心。不只家整齊乾淨了，我們的心也跟著歸零，並重新愛上這樣生活的自己。(商周出版)

應用科學



優勢談判

羅傑·道森 著；陳諭聖 譯

平安文化 / 11306/464 面 / 21 公分 / 549 元 / 平裝
ISBN 9786267397466 / 490

你的一生中，至少需要經過上千次甚至上萬次的談判。如何在談判後各取所需，爭取有利的籌碼，卻又能讓對方不失顏面，甚至變得與你更親近，是一門藝術。優勢談判，是你創造合作共贏的法寶、成就事業的利器。本書集結了作者數十年的成功談判經驗，整理出 64 種優勢談判的秘訣，透過大量淺顯易懂的例子，全面解析談判技巧，並針對不同情境，制定了專門的談判方案，讓你在談判中實現你所想要的一切，爭取自己理想中的人生。(平安文化)

應用科學



焦慮是你的優勢

摩拉·阿倫斯-梅勒 著；王瑞徽 譯

平安文化 / 11305/336 面 / 21 公分 / 420 元 / 平裝
ISBN 9786267397398 / 494

成功人士也會受焦慮所苦，但他們能不被打倒的關鍵就是：懂得控制自己的焦慮。「不可控的焦慮」會迫使我們作出拙劣、倉促的決定；「可控的焦慮」則能夠拓展我們的格局與眼界。本書透過無數商界的經典案例告訴我們：迴避焦慮的結果只會越來越糟，唯一的方法就是好好學習善用它的技巧。只要克服冒牌者心態，放下完美主義，並掌握找回力量的 3 步驟，就能擺脫焦慮的思考陷阱，你將發現焦慮不再是阻礙，而是你最佳的優勢所在！(平安文化)

應用科學

應用科學