

撫平悲傷 舒緩情緒

如何在災難社會運用「繪本書目療法」療癒哀傷與失落的情緒

國立臺灣大學圖書資訊學系教授 | 陳書梅

一、災難社會下民眾的情緒療癒問題

當代社會是個「災難社會」，不僅地震、颱風等許多天然災害發生的規模與頻率，不斷刷新過往紀錄，人為的重大災難事件亦時有所聞。以臺灣為例，今（2014）年七月間即發生澎湖復興航空空難與高雄氣爆等重大災難事件，造成民眾莫大的財產損失與嚴重傷亡。無論是財物受損、家園遭毀，抑或遭遇親友死亡等事件，均會使災區民眾因失去曾擁有的重要人事物，而衍生相當之哀傷與失落感。倘若當事者無法適當舒緩此等負面情緒與心理創傷，則易衍生震驚、害怕、失眠、做惡夢、食不下嚥等急性壓力反應；長此以往，可能導致憂鬱、過度警覺或暴躁易怒等類似創傷後壓力症候群（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）之心理狀態（劉禹慶、洪臣宏、黃良傑，2014；蕭雅娟，2014），嚴重者甚至會影響其日常生活的正常運作與社會適應能力。爰此，處在災難社會下的當代民眾實應思考，如何讓個人能有更強的堅韌性與挫折復原力（resilience），藉以因應突如其來的變故。而在重大災難事件發生後，除提供災區民眾物質的支援外，一般社會大眾可如何協助當事者心理重建，以找回其災後的挫折復原力，使災區民眾在「安身」之外，更能「安心」，此亦為值得吾人關注的議題。

有鑑於此，相關單位即於澎湖復興航空空難發生後，提供心理諮商服務（中央社，2014；徐西森，2014）；而高雄氣爆事件後，紅十字會總會亦與張老師基金會合作，設立「保庇專線」，提供災民及相關助人工作者心理諮商與轉介服務（范捷茵，2014），期能藉由此等心理諮商與輔導的「安心」服務，協助民眾舒緩情緒壓力，進而撫平其所遭受之無形的心理創傷，使身心恢復恬然安適之狀態，達到「情緒療癒」（emotional healing）之效，從而得以維持個體的心理健康，並達到良好的社會適應。

二、繪本書目療法之應用

事實上，欲在災難後協助民眾撫平悲傷、舒緩負面情緒，除了由專業人員進行心理諮商和治療外，尚有書目療法（bibliotherapy）、藝術療法、宗教療法、園藝療法等多種輔助心理治療的自然療癒方式；其中，書目療法係運用適當的圖書資訊資源，協助當事者走出失落、哀傷、焦慮、不安、恐懼等負面情緒，藉以度過生命中的艱難時刻。詳言之，當事者透過閱讀適當的素材，以自身經驗理解並詮釋素材中角色之行為與感受，並意識到其與個人的相似處，因此對該角色的遭遇及情緒經驗產生共鳴。由此，當事者可了解到，自己並非唯一遭受此困境者，從

而經歷書目療法之「認同」(identification)階段；其次，在與素材內容進行互動的過程中，讀者可隨著素材中角色的不同遭遇與心情起伏，逐漸宣洩個人的負面情緒，達到書目療法之「淨化」(catharsis)作用；此外，由於圖書資訊資源中典藏著人類長久以來的智慧，其記錄著前人如何處理生存危機與尋找生命意義的過程，讀者可從中學習到角色積極面對困境的態度，並反思個人在面臨相似困境時，是否有更好的解決之道，此即書目療法中的「領悟」(insight)作用(王萬清，1999；施常花，1988；Pardeck & Pardeck, 1984；Sturm, 2003)。

若當事者在閱讀時，曾經歷上述之認同、淨化、領悟的心理歷程，讓個人情緒由原本混亂無助的沉鬱狀態轉為平和淡定，甚至達致較先前更為堅韌的心理狀態，從而得以正向的態度面對眼前及未來可能遭遇的困境，則此等素材即對該當事者具有所謂的「情緒療癒效用」(emotional healing efficacy)。而書目療法可運用的圖書資訊資源甚多，包括圖書資料，如繪本(picture book)、小說、傳記之類素材，或是電影、歌曲、音樂等視聽資料。由於當代讀者屬於偏好閱讀圖像訊息的「圖像世代」，同時，個體在遭遇重大災難後，內心可能充斥著種種負面情緒。在此狀況下，圖像式的閱讀素材乃是適合個人舒緩情緒壓力之媒介，其中，圖文並茂的繪本乃是極佳的書目療法素材。繪本亦稱為圖畫書，係由豐富的圖畫意象輔以簡易的文字，甚或純以圖畫呈現作品內容，適合各年齡層的讀者閱讀。而運用繪本作為書目療法的素材者，即為所謂的「繪本書目療法」(bibliotherapy with picture book)。繪本以文學形式表達欲探討之議題，可避免直接觸及個體內心之傷痛，提供當事者無壓力的氛圍，使其在閱讀的過程中，能平靜地檢視個人所遭遇的情緒困擾問題，且從中探索個人壓抑之情感需求，繼而得以釋放自身的負面情緒，並找回其挫折復原力(施常花，1988；黃碧枝，2010；Allen, 1980)。爰此，無論遭遇情緒困擾問題的當事者、周遭親友或相關助人工作者，均可將具情緒療癒效用之繪本，運用於災後的心理輔導策略中。

三、情緒療癒繪本之選擇與素材示例

而繪本是否能對當事者發揮情緒療癒功效，其關鍵在於「讀者個人背景」與「素材內容特性」此二層面。由書目療法相關文獻可知，選擇情緒療癒素材時，需注意當事者之個人背景因素，如身心發展、認知程度、人格特質、閱讀興趣、生活背景與經驗等；同時，應將當事者對敏感議題的情緒反應等個人特質納入考量，且閱讀素材的主題應與當事者的情緒困擾問題相關。再者，亦需考量素材在立論方面之正確性與中立性，但應避免流於教條式的教導。此外，素材內容文字或圖片之新穎性、教育性與趣味性等，亦為選擇療癒素材時須考量的因素。尤其，素材的文句宜優美流暢，便於讀者閱讀及理解。另外，故事中的角色應能提供讀者正面、具體可行的解決問題之道，如此，方能引導當事者以正向的態度面對個人所遭遇的困境。(Cornett & Cornett, 1980；Heath, Sheen, Leavy, Young, & Money, 2005；Pardeck & Pardeck, 1993)。基此，在選擇情緒療癒繪本時，可依上述原則選擇與當事者之情緒困擾問題相符之繪本素材，以發揮繪

本書目療法的功效。

情緒療癒繪本之選擇管道眾多，有需求的民眾可透過相關專書、圖書館網頁、網路閱讀討論區及私人部落格之繪本書評等管道，尋得對個人具有情緒療癒效用的繪本素材。而在專書方面，筆者即曾著有《兒童情緒療癒繪本解題書目》（2009）及《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》（2014）兩本情緒療癒繪本專書。其中，前者係在汶川大地震後，由24位學者專家組成選書委員會，針對災後兒童可能產生的情緒困擾問題，選出50本情緒療癒繪本，再由筆者運用書目療法的原理撰寫成書；至於後者，則係有鑑於當代大學生亦深受災難社會的影響，且其個人可能因身心發展階段的獨特問題而衍生諸多負面情緒。爰此，筆者乃透過實證研究，針對一般大學生常見之情緒困擾問題，綜整出53本具情緒療癒效用的繪本，進而撰寫為《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》一書。期望藉由上述兩本專書的出版，引發社會大眾對於情緒療癒素材相關議題的關注，以達到拋磚引玉之效。

而為協助民眾撫平因遭遇親友驟然離世、財物與家園損失等重大災難事件而衍生的哀傷與失落情緒，並重新建立個人的挫折復原力，筆者乃由上述兩本解題書目中，挑選出主題觸及失落與死亡議題的情緒療癒繪本，包含：《你到哪裡去了？》、《親愛的》、《想念巴尼》、《爸爸的圍巾》、《阿讓的氣球》、《1000把大提琴的合奏》、《媽媽的紅沙發》以及《讓湍河流走》等八本，藉供社會參考。茲將此等繪本的內容，以及其對當事者哀傷與失落情緒之療癒效用簡介如下。

（一）面對因親人驟逝而衍生的哀痛情緒—《你到哪裡去了？》／三之三文化

主角小鼯鼠因年幼而不明白意外過世的哥哥為何不會再回來，故仍舊期待哥哥出現並回應自己的呼喚，但最終還是徒勞無功。小鼯鼠對此既難過又憤怒，甚至欲丟棄哥哥的遺物。然而，在傷心絕望之際，主角仰望天空，只見白雲間彷彿隱約浮現哥哥的臉龐，於是小鼯鼠明白，哥哥仍活在自己和父母心中，內心的哀傷情緒因而逐漸平復。

面對親友驟逝時，很多讀者可能如同故事主角一般，難以接受與所愛天人永隔的事實；主角小鼯鼠尋找哥哥的舉動，以及其悲傷、不解甚至憤怒的情緒，皆是有相似經驗的讀者可以深刻體會的。然而，當小鼯鼠最終體悟到，哥哥其實一直在自己心中，並因此感到釋懷時，讀者因親友離世而衍生的悲傷情緒也一同得到抒發。透過主角的故事，讀者可以體會到，逝者一直存在個人心中；同時，讀者亦可明瞭，與家人共同緬懷逝去的親人，能使自身的哀傷情緒因此得到舒緩。

（二）撫平對離世親人的思念之情—《親愛的》／天下遠見

在母親去世後，主角豌豆即接手家務工作，並照料因傷心過度而閉門不出的父親。之後，豌豆找到母親留給自己的物品與手寫的卡片，母親在卡片中教導主角舒緩哀傷、排遣思念的方法。因著母親的慰藉，豌豆得以鼓起勇氣面對生活，並貼心地模仿母親口吻，寫信關懷父親，

最終使父親逐漸走出驟失愛侶的傷痛。

主角豌豆於母親離世後，其面對家庭的改變，父親的悲傷情緒，甚至是整理母親遺物等畫面，皆讓讀者勾起過往的相關回憶，宛如自身經驗的投射一般。而看到主角在整理母親遺物時，感受到母親的安慰與鼓勵之情，讀者的內心亦隨之感到溫暖。末了，主角帶領父親走出喪妻之慟，使讀者在感動之餘，亦能領悟到，親人逝世固然令人痛徹心扉，但一味沉溺於悲傷的負面情緒中，僅會使情緒與生活品質更加惡化。事實上，個人可著眼於曾與逝者共度的美好回憶，藉此撫慰心中的思念情緒，從而得以更積極地面對未來。

（三）紓解失去所愛的悲傷情緒—《想念巴尼》／東方

主角小男孩的寵物貓巴尼過世了，家人決定將之埋在花園裡。小男孩對巴尼的死亡感到十分傷心與不解，於是母親讓小男孩回想巴尼做過的十件好事，然而，小男孩僅能想到九件。於是父親將小男孩帶到花園裡撒種，並向其解說，巴尼逝世後已化為養分，滋養土地使草木生長；小男孩因而領悟，此即寵物貓所做的第十件好事。最終，小男孩理解到任何消逝的生命皆會回歸大地，並變成草木生長的養分，其因失去寵物貓而衍生的悲傷情緒亦得以舒緩。

故事主角的遭遇，可讓曾經歷寵物或親友死亡的讀者感到共鳴，並勾起往昔的相似回憶。隨著故事主角回想過去與寵物貓巴尼相處的種種，讀者也能感受到其中的溫暖，從而平復哀傷與失落的情緒。其後，主角因父親的教誨而明白，巴尼的有形生命固然消逝，但仍有其價值存在，讀者亦由此體會到生命的循環與生生不息，並從中得到鼓舞。同時，讀者也能學習到，即使寵物或親友已然離世，但透過回憶過往與摯愛相處的種種，仍可感受到逝者與自己同在的溫暖，從而得以放下心中的牽掛，並能以成熟的態度迎向新生活。

（四）排解因親人離世而衍生的思念與孤寂感—《爸爸的圍巾》／三之三文化

主角多米天天圍著父親生前遺留的綠圍巾，覺得父親彷彿依然陪伴在自己身旁，因而能以積極的心態度過每一天。之後，圍巾意外被風吹走，多米到處尋找卻無所獲。然而，主角在尋找圍巾的過程中，發現春天已然降臨，森林與原野中處處是宛如綠圍巾般的綠意，有如天上的父親守護在自己與母親身邊般，於是多米再也不會感到孤單與失落。

思念離世親人而感到孤寂的讀者，看見主角多米時時圍著父親的綠圍巾，能深切體會到多米思念父親，並渴望父親在身邊陪伴自己的心情。而多米在圍上父親的圍巾後變得勇敢開朗，也認識了許多新朋友，讓讀者感動之餘亦能重拾信心。同時，看到主角藉由圍著父親的綠圍巾舒緩思念之情，使讀者亦能領悟到，可透過珍惜逝去親人的遺物來抒發心中之思念與孤寂感。而在故事結尾，主角多米跳脫失去父親的遺憾與悲傷之情節，亦可引發讀者走出傷痛的動力，從而得以堅定地度過未來的每一天。

（五）舒緩未能及時表達心意的遺憾之情—《阿讓的氣球》／維京國際

本書係描述日本阪神大地震後，讓許多震災受害者深受感動的真實故事。主角阿太心儀的

同學阿讓在震災中過世，阿太回憶與阿讓相處的種種情境，懊悔自己不曾向其表達心意。然而，主角雖深感難過，但仍帶著阿讓喜歡的氣球，與同學們一起參加告別式。藉由將氣球放上天空的儀式，大家深信阿讓會因此感到快樂，同時也撫慰了主角與同學們對阿讓驟然離世的不捨與難過之情。最終，主角心中的遺憾也因而弭平。

對曾有親友因重大天災事故而喪生的讀者而言，繪本主角阿太回憶過往與逝者相處的種種畫面之情節，容易引發當事者的共鳴。而透過阿太的視角，讀者也會隨著氣球升空而感到寬慰。繪本中色彩繽紛的氣球，也意味著災難過後，仍有值得期待的美好未來。因此，個人應跳脫出悲傷的情緒，勇敢地活下去。

（六）走出災難所帶來的悲傷與陰影—《1000 把大提琴的合奏》／遠流

正在學習大提琴的兩位主角，在機緣巧合下，決定參與阪神大地震賑災演奏會的籌備活動。在排演時，一位老先生述說其於地震中倖存的遭遇，因而使兩位主角參與正式演出的心願更加堅定。演奏會舉行時，主角們與來自世界各地的大提琴手專心地演奏，藉琴聲撫慰在災難中受傷的心靈，並透過音樂傳達出祝福之意。

書中的主角們皆經歷過震災，並因地震而痛失摯愛。作者以溫婉平靜的對話，表達出災後人們心中的沉痛，使有相似經歷的讀者憶起過往的種種。而作者描繪許多大提琴手聚集，在賑災音樂會表達對災民的心意，其揚逸的水彩筆觸將音樂的流動形象化，能使讀者感受到音樂會帶來的祝福與鼓勵之意，原本頹喪的情緒亦因此得到平撫。此外，讀者亦可從故事中領悟到，遭逢親友因意外事故喪生時，可透過集體的悼念與追思活動，宣洩個人的思念與悲痛情緒，並產生一股積極向上的力量。

（七）找回災後重建家園的信心—《媽媽的紅沙發》／三之三文化

主角小女孩的家毀於火災，幸好家人都安然無恙，但平日讓家人共享親密時光的沙發卻燒毀了。後來小女孩與家人搬到新居，開始新生活。雖然鄰居與親友們送來許多生活用品、家具和食物，生活不至於匱乏，繪本主角的媽媽仍希望擁有一張沙發，以讓家人重溫共聚在沙發上的喜悅與滿足感。於是小女孩與家人一起努力存錢，最終如願以償。

繪本中描述小女孩一家人的遭遇之情節，如逃離火場後回望屋中的失落神情、遷往新居後努力存錢展開新生活的境況等，凡此種種，皆能讓有相似經歷的讀者回想起往昔遭遇。而本書暖色調的圖畫，能讓讀者感到溫暖；此外，畫面中小女孩與家人的神情與微笑，顯露出這個家庭成員的堅忍意志與樂觀豁達，使讀者感到溫馨並充滿希望。而鄰居與親友的物質支援與精神陪伴，不僅安慰了主角與家人們，也讓讀者感受到這份溫情，從而平撫個人的失落情緒。同時，主角一家積極樂觀的心態，能讓讀者理解到，面臨突如其來的天災或重大變故，並不代表從此渺無希望；當事者可勇敢面對逆境、著手改變現狀，並與家人和朋友互相扶持，如此，當可再次回復美滿的生活。

(八) 放下對過往家園的眷戀與不捨—《讓湍河流走》／青林國際

本書主角莎麗珍因家鄉興建水庫的緣故，不得不離開從小熟悉的房舍與花草樹木，就此遷往他處，老鄰居與好友也因而四散。多年後，莎麗珍重返故地，望著已沉入水庫底部的家鄉，主角也將孩童時代的種種回憶與心中的傷痛，平靜地放下。

在閱讀書中主角的經歷時，有相似經驗的讀者，能夠深刻體會到主角家園遭毀、親友分離的感傷、失落與無奈，從而引發強烈的共鳴感，並體會到自己並非唯一遭受此等苦難者。而閱讀到主角長大成人後，與父親一起回到已成為水庫的往日家園，共同緬懷過往種種，最終放下心中對故鄉的眷戀與不捨之情節，讀者心中的悲傷也因而隨之釋放，並激發其面對將來的動力。此外，人生難免遭遇個人無力扭轉的境況，讀者可以從主角身上學習到「放下」的功課，同時體會到，個人若能調整心態，接受現實，並勇敢面對困境，便能使心靈得到安寧。

四、結語

面對災禍頻仍的當代臺灣社會，民眾可能因災難事件而衍生擔憂、恐懼、哀傷、失落等種種負面情緒。倘若長期累積此等情緒，則易對當事者的心理健康產生不良影響，甚或因此而無法正常地適應社會，其中，失落感對個體的影響尤甚。聯合國世界衛生組織（World Health Organization, WHO）即曾指出，健康除身體健康、無疾病外，亦包含心理健康與良好的社會適應。因此，身處災難不斷、諸事無常的當今社會，吾人除注意自己的生理健康外，亦須時時照護自身的情緒狀態，以維持個體之心理健康。而書目療法即是一種經濟實惠的自助式情緒療癒管道，民眾可透過閱讀適當之情緒療癒素材，協助個人舒緩內心的負面情緒。其中，具情緒療癒效用的繪本乃是一種良好的素材，吾人實可運用繪本書目療法，藉由適當之情緒療癒繪本，協助自己或周遭有需求者，減緩災後可能因驟失親人或遭逢財物及家園毀損而產生的急性壓力反應，進而避免當事者罹患創傷後壓力症候群，並增進個人與整體社會的挫折復原力。

參考文獻

- 中央社（2014年7月25日）。復興空難家屬 啟心理諮商機制。中央社即時新聞 CAN NEWS。取自 <http://www.cna.com.tw/>
- 王萬清（1999）。讀書治療。臺北市：心理。
- 伊勢英子（2005）。1000把大提琴的合奏（林真美譯）。臺北市：遠流。
- 李佳慧著、楊宛靜繪（2005）。親愛的。臺北市：天下遠見。
- 肥田美代子（2003）。阿讓的氣球（張玲玲譯）。臺北市：維京國際。
- 阿萬紀美子著、麥克·格林列茨繪（2003）。爸爸的圍巾（鄭明進譯）。臺北市：三之三文化。
- 威拉·畢·威廉斯（1998）。媽媽的紅沙發（柯倩華譯）。臺北縣：三之三文化。
- 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。
- 珍·尤蘭著、芭芭拉·庫妮繪（2005）。讓湍河流走（楊茂秀譯）。臺北市：青林國際。
- 范捷茵（2014年9月1日）。氣爆後心理重建 專線助紓壓。臺灣醒報。取自 <http://anntw.com/>
- 徐西森（2014年8月4日）。【全聯會消息】徐西森理事長對澎湖空難及高雄氣爆之後續諮商服務事宜說明。取自 http://www.twtcpa.org.tw/news_detail.php?nid=14235

- 茱蒂·威爾斯特著、艾瑞克·布雷格德繪（2005）。*想念巴尼*（劉清彥譯）。臺北市：東方。
- 陳書梅（2009）。*兒童情緒療癒繪本解題書目*。臺北市：國立臺灣大學出版中心。
- 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：國立臺灣大學出版中心。
- 黃碧枝（2010）。*關係失落者的繪本自助閱讀體驗之分析*。未出版之碩士論文，國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班，臺南市。
- 劉禹慶、洪臣宏、黃良傑（2014年7月27日）。《復興空難》防創傷後壓力症候群 心輔拉一把。自由時報電子報。取自 <http://www.ltn.com.tw/>
- 蕭雅娟（2014年8月3日）。*緊盯災難新聞 恐創傷症候群*。聯合報，B1。
- 羅倫絲·艾凡諾（2008）。*你到哪裡去了？*（劉清彥譯）。臺北市：三之三文化。
- Allen, B. (1980). Bibliotherapy and the disabled. *Drexel Library Quarterly*, 16(2), 81-93.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26(5), 563-580.
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984). *Young people with problems: A guide to bibliotherapy*. Westport, CT: Greenwood.
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1993). *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*. Langhorne, PA: Gordon and Breach Science.
- Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing? *Journal of Educational Media and Library Science*, 41(2), 171-179.