

兒童情緒療癒繪本 解題書目

Emotional Healing Picture Books for Children:
An Annotated Bibliography



陳書梅 ◎編著

兒童情緒療癒繪本選書小組 ◎輯選



臺大出版中心

NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY PRESS

兒童情緒療癒繪本 解題書目

Emotional Healing Picture Books for Children:
An Annotated Bibliography

陳書梅 編著

兒童情緒療癒繪本選書小組 輯選



臺大出版中心

NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY PRESS

兒童情緒療癒繪本解題書目 / 陳書梅編著；兒童情緒療癒繪本選書小組書目輯選。-- 初版。
-- 臺北市：臺大出版中心出版：臺大發行，
2009. 12

面：公分

ISBN 978-986-02-1107-8 (平裝)

1. 書目療法 2. 繪本 3. 兒童讀物 4. 解題
目錄

016.8159

98022211

兒童情緒療癒繪本解題書目

Emotional Healing Picture Books for Children:
An Annotated Bibliography

編著者：陳書梅

書目輯選：兒童情緒療癒繪本選書小組

總監 項潔

責任編輯 戴妙如

設計編輯 藝詮數位印刷有限公司

發行人 李嗣涔

發行所 國立臺灣大學

出版者 國立臺灣大學出版中心

法律顧問 賴文智律師

印製 優點印刷設計股份有限公司

出版年月 2009年12月

版次 2010年9月(初版二刷)

定價 新臺幣200元整

展售處 國立臺灣大學出版中心 電話：(02) 3366-3993
臺北市10617羅斯福路四段一號 傳真：(02) 2363-6905
<http://www.press.ntu.edu.tw> E-mail：ntuprs@ntu.edu.tw

國家書店松江門市 電話：(02) 2518-0207
臺北市10485松江路209號一樓
國家網路書店 <http://www.govbooks.com.tw>

ISBN：978-986-02-1107-8

GPN：1009803703

著作權所有·翻印必究

目次

序言	6
編著者 序	8
選書小組成員	12
編輯凡例	15
使用說明	16

兒童情緒療癒繪本書目

**A 情緒**——害怕、憤怒、難過、思念、寂寞

A01 小白跑哇跑	失去親人的寂寞感	20
A02 安娜害怕的時候	面對害怕的情緒	22
A03 我好生氣	遭逢諸多不如意之事而衍生的憤怒感	24
A04 我好害怕	面對令人苦惱的害怕情緒	26
A05 我好難過	面對諸多挫折而衍生的難過情緒	28
A06 我畫的窗子	親人不在身邊的孤寂感	30
A07 我想念你	親人不在身邊的思念之苦	32
A08 想念外公	對已故親人的思念之情	34
A09 想念的沙漠	因親人遠離而衍生的思念之苦	36
A10 潔西卡和大野狼	做惡夢的恐懼感	38
A11 橋的孩子	思念震災中喪生的親人	40
A12 壞心情	惡劣的情緒	42

**B 兒童形象**——助人、肢體傷殘、病痛

B01 小天使安琪	因身體殘障而衍生的退縮感	46
-----------	--------------	----

B02	久兒之星	面對親友捨身救人的事實	48
B03	大象男孩與機器女孩	身體殘缺之沮喪無助感	50
B04	多娜和綠色的鳥	面對因身體障礙而衍生的氣餒情緒	52
B05	我的姊姊不一樣	因家有智能障礙者而衍生的怨懟感	54
B06	我會關心別人	渴望獲得他人之關心與協助	56
B07	查克 笨！	因挫折而衍生的頹喪感	58
B08	破襪子花拉	因身體殘缺而衍生的自卑感	60
B09	超級哥哥	面對與接納智能障礙的家人	62
B10	輪椅是我的腳	面對身體殘障導致的差別待遇	64
B11	斷嘴鳥	面對身體殘缺的無助感	66

C 生命歷程——死亡

C01	小魯的池塘	面對朋友過世的失落感	70
C02	我永遠愛你	未及時向逝者表達愛意的遺憾感	72
C03	你到哪裡去了？	因親人驟逝而衍生的不解與難過情緒	74
C04	阿讓的氣球	面對朋友因震災過世的傷心難過情緒	76
C05	怎麼會這樣??! :		
	艾維斯的故事	失去心愛寵物之不解與憤怒	78
C06	想念巴尼	面對失去心愛寵物的悲傷情緒	80
C07	爺爺的天使	面對人生中的困頓	82
C08	爺爺有沒有穿西裝	至親過世的不解與失落感	84
C09	跟爺爺說再見	無法理解死亡的困惑與哀傷感	86
C10	豬奶奶說再見	面對親人即將過世的恐懼與不安	88
C11	獾的禮物	因長者離世而衍生難過情緒	90

D 人際關係——友誼

D01 小阿力的大學校	面對新環境的不安情緒	94
D02 有你，真好！	面對人際交往的困難	96
D03 芽芽搬新家	因新環境而衍生的鬱悶情緒	98
D04 阿迪和朱莉	因彼此之差異而衍生的隔閡感	100
D05 烏鴉郵局	與親友分隔兩地之苦	102

E 家園——重建、搬遷、建築、寄養、單親

E01 1000把大提琴的合奏	面對震災等重大變故後的萎靡頹喪感	106
E02 小恩的秘密花園	寄宿在外的孤單與不安感	108
E03 石頭湯	面對人際間的冷漠與疏離感	110
E04 希望的翅膀	面對震災家園遭毀與失親之茫然失措感	112
E05 爸爸的圍巾	思念離世親人的孤寂感	114
E06 開往遠方的列車	面對領養的不安與恐懼感	116
E07 普普的新房子	因家園變異而衍生自卑感	118
E08 葛莉兒的聖誕襪	處於單親家庭的經濟壓力與心靈貧乏感	120
E09 媽媽的紅沙發	災後家園重建的憂慮與不安	122
E10 鞦韆、鞦韆飛起來	因震災而家園遭毀的傷痛感	124
E11 讓湍河流走	家園遭毀而傷痛不已	126

附錄

一、書目療法簡介	130
二、選書會議報告	134
三、選書考量說明	137
四、選書作業規則	139
五、參與繪本徵集活動之出版社一覽表	142

兒童情緒療癒繪本 解題書目

Emotional Healing Picture Books for Children:
An Annotated Bibliography

陳書梅 編著

兒童情緒療癒繪本選書小組 輯選



臺大出版中心

NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY PRESS

目次

序言	6
編著者 序	8
選書小組成員	12
編輯凡例	15
使用說明	16

兒童情緒療癒繪本書目

**A 情緒**——害怕、憤怒、難過、思念、寂寞

A01 小白跑哇跑	失去親人的寂寞感	20
A02 安娜害怕的時候	面對害怕的情緒	22
A03 我好生氣	遭逢諸多不如意之事而衍生的憤怒感	24
A04 我好害怕	面對令人苦惱的害怕情緒	26
A05 我好難過	面對諸多挫折而衍生的難過情緒	28
A06 我畫的窗子	親人不在身邊的孤寂感	30
A07 我想念你	親人不在身邊的思念之苦	32
A08 想念外公	對已故親人的思念之情	34
A09 想念的沙漠	因親人遠離而衍生的思念之苦	36
A10 潔西卡和大野狼	做惡夢的恐懼感	38
A11 橋的孩子	思念震災中喪生的親人	40
A12 壞心情	惡劣的情緒	42

**B 兒童形象**——助人、肢體傷殘、病痛

B01 小天使安琪	因身體殘障而衍生的退縮感	46
-----------	--------------	----

B02	久兒之星	面對親友捨身救人的事實	48
B03	大象男孩與機器女孩	身體殘缺之沮喪無助感	50
B04	多娜和綠色的鳥	面對因身體障礙而衍生的氣餒情緒	52
B05	我的姊姊不一樣	因家有智能障礙者而衍生的怨懟感	54
B06	我會關心別人	渴望獲得他人之關心與協助	56
B07	查克 笨！	因挫折而衍生的頹喪感	58
B08	破襪子花拉	因身體殘缺而衍生的自卑感	60
B09	超級哥哥	面對與接納智能障礙的家人	62
B10	輪椅是我的腳	面對身體殘障導致的差別待遇	64
B11	斷嘴鳥	面對身體殘缺的無助感	66

C 生命歷程——死亡

C01	小魯的池塘	面對朋友過世的失落感	70
C02	我永遠愛你	未及時向逝者表達愛意的遺憾感	72
C03	你到哪裡去了？	因親人驟逝而衍生的不解與難過情緒	74
C04	阿讓的氣球	面對朋友因震災過世的傷心難過情緒	76
C05	怎麼會這樣??! :		
	艾維斯的故事	失去心愛寵物之不解與憤怒	78
C06	想念巴尼	面對失去心愛寵物的悲傷情緒	80
C07	爺爺的天使	面對人生中的困頓	82
C08	爺爺有沒有穿西裝	至親過世的不解與失落感	84
C09	跟爺爺說再見	無法理解死亡的困惑與哀傷感	86
C10	豬奶奶說再見	面對親人即將過世的恐懼與不安	88
C11	獾的禮物	因長者離世而衍生難過情緒	90

D 人際關係——友誼

D01 小阿力的大學校	面對新環境的不安情緒	94
D02 有你，真好！	面對人際交往的困難	96
D03 芽芽搬新家	因新環境而衍生的鬱悶情緒	98
D04 阿迪和朱莉	因彼此之差異而衍生的隔閡感	100
D05 烏鴉郵局	與親友分隔兩地之苦	102

E 家園——重建、搬遷、建築、寄養、單親

E01 1000把大提琴的合奏	面對震災等重大變故後的萎靡頹喪感	106
E02 小恩的秘密花園	寄宿在外的孤單與不安感	108
E03 石頭湯	面對人際間的冷漠與疏離感	110
E04 希望的翅膀	面對震災家園遭毀與失親之茫然失措感	112
E05 爸爸的圍巾	思念離世親人的孤寂感	114
E06 開往遠方的列車	面對領養的不安與恐懼感	116
E07 普普的新房子	因家園變異而衍生自卑感	118
E08 葛莉兒的聖誕襪	處於單親家庭的經濟壓力與心靈貧乏感	120
E09 媽媽的紅沙發	災後家園重建的憂慮與不安	122
E10 鞦韆、鞦韆飛起來	因震災而家園遭毀的傷痛感	124
E11 讓湍河流走	家園遭毀而傷痛不已	126

附錄

一、書目療法簡介	130
二、選書會議報告	134
三、選書考量說明	137
四、選書作業規則	139
五、參與繪本徵集活動之出版社一覽表	142



序言

四川512震災後，臺灣社會各界發起各種體現臺灣民眾關懷的活動，都試圖盡己之力為災民做些事情。本系陳書梅教授在512震災後向國家圖書館國際標準書號中心曾莖賢主任，提起由書目療法的觀點來協助災區民眾心理重建的構想，得到當時國家圖書館代理館長宋建成先生的支持，從而與本系共同發起「送兒童情緒療癒繪本到四川」的活動。

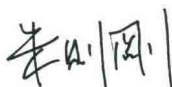
心理學界使用繪畫、或是利用音樂欣賞、閱讀等活動來舒緩緊張的情緒，或是幫助心理治療已經行之有年，但是多是利用心理醫師自身熟悉的作品為工具，圖書資訊領域所做的資訊服務的一個主要精神就是為讀者提供所需的資訊，書目服務就是其中一種主要的方式，書目療法服務（Bibliotherapeutic Service）即是書目服務的一種特殊形式，是一種對有特定心理需求的讀者，提供具有心理療效的書目的服務。陳書梅教授同時具備心理學與圖書資訊學的專業背景，對於書目療法有深入的研究。

此次陳書梅教授熱心奔走，聚集各界資源，推動「送兒童情緒療癒繪本到四川」的活動，在過程中，得到國家圖書館的顧敏館長與曾莖賢主任等國家圖書館同仁的充份支持，才使活動得以推展，並迅速地得到心理衛生與心理諮商界以及兒童文學領域的學者專家的熱烈響應，與圖書資訊領域學者的熱心參與，很快地便組成了選書小組，並得到兒童繪本出版商充份的支持，從而在短期間內完成選書的工作。在此要真誠地感謝完全義務參與選書工作的所有專家學者們，沒有他們的熱心付

出，兒童情緒療癒繪本選書的工作無法推展，也要同時感謝提供書單與樣書的出版社，沒有他們的參與，繪本圖書選目無法順利進行。

在進行繪本圖書選目的同時，國家圖書館也配合舉辦書目療法服務以及情緒療癒書目撰寫方法的研習活動，希望能透過該等活動招募圖書館界同仁擔任撰寫情緒療癒繪本書目的志工。可惜因時效性關係，後來書目編撰的工作完全由陳書梅教授負責。整體而言，本次活動的推手與執行者均是本系的陳書梅教授，謹代表本系向陳書梅教授敬上最高的謝意。而此本《兒童情緒療癒繪本解題書目》即是此次活動的主要產出，期望不僅能對四川的災民兒童盡一點心力，並能透過此次活動的推展與本書目的出版，引發圖書資訊界對於書目療法服務的議題有進一步的關懷。

本書原是為了關懷四川512震災的受災孩童而出版。出版後，除了獲得各界好評外，也獲得第一屆「國家出版獎」佳作之殊榮，且歷經三刷的增印尚無法滿足社會對於此書的需求。而臺灣又遭逢八八水災，社會各界對於此書之需求相當殷切，因此國立臺灣大學出版中心提議再版，並表示願意延續發行此書的責任，本人在此謹向出版中心致上深摯之謝意。



臺灣大學圖書資訊學系主任

2009年11月30日

編著者 序

2008年5月12日，中國大陸四川發生芮氏規模8.2的大地震，造成四川地區民眾生理上的極度傷痛與財物的嚴重損失，同時心理上亦遭受極大的壓力與創傷。相關的震災研究發現，災民容易持續存在著痛苦無力的負面情緒與心理創傷，倘若無法及時紓解，則可能罹患「創傷後的壓力症候群」(Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)，進而影響其正常的社會功能。另根據香港《文匯報》報導，相關的調查發現十二歲以下的兒童在此次震災中乃是心理受創最嚴重的一群。若能給予災區兒童適切的心理輔導與社會支持，協助其抒發情緒，將有助於災區兒童心理健康之維護與人格的健全發展。

事實上，一般圖書館具有豐富多元的圖書資訊資源，而圖書資訊資源除了具有知識性與教育性的功能外，更有紓解情緒與心靈療癒之效用。因此，圖書資訊資源可謂是人們的「心靈維他命」、「心靈雞湯」及「心靈藥方」。而透過閱讀適當的圖書資訊資源更可協助情緒混亂者從無助的狀態轉移至「認同」(Identification)、「淨化」(Catharsis)及「領悟」(Insight)等之心理狀態，以達到放鬆情緒與解決自身困擾的「情緒療癒」(Emotional Healing)效果，同時促進個人之身心健康，此即為「書目療法」(Bibliotherapy)之精神。準此，圖書館乃是儲存許多「心靈雞湯」的「心靈保健室」，同時也是典藏「心靈維他命」與「心靈藥方」的「心智藥房」。

而相關文獻顯示，閱讀兒童文學作品，如繪本等能使遭逢情緒困擾與心理創傷的兒童忘記現實的不愉快，進而能舒緩其負面情緒。繪本由文字與圖畫相輔相成，兒童能

在閱讀繪本的過程中，透過有趣的文字、畫風及人物角色，與文本內容進行互動，並從中得到快樂，進而紓解情緒壓力；另外，兒童能透過分享讀後感，增加其人際互動，從而獲得社會化的技巧。同時，亦能使其在認知、生活因應及面對困境、解決問題等方面有所成長。

由於繪本乃是作者運用優美的圖像直接刺激讀者的感官系統，故有時甚至能更清楚地呈現作者所欲傳達之理念，因而適合一般兒童，尤其是注意力不持久、不識字或識字不多者；同時亦對不少成年人具有強烈的吸引力。因此，繪本可謂是兒童讀物，亦可謂是成人的休閒讀物及適合親子共讀的閱讀素材，尤其是具有情緒療癒效用之繪本更是人們最佳之「心靈處方箋」，其可協助遭逢不同挫折之兒童或成人讀者，積極地面對各種人生的困境與問題。

因而，在此次四川512震災中，吾人實可嘗試運用繪本協助災區兒童紓解其在震災當中所受到的心理創傷，從而有利於其身心健康與人格之正常發展。爰此，臺灣大學圖書資訊學系與國家圖書館發起「送兒童情緒療癒繪本到四川」之專案活動，積極地結合臺灣圖書資訊界、心理衛生與心理諮商界、兒童文學界及出版界等之力量，針對災區兒童之心理需求，挑選具情緒療癒效用之繪本，同時撰寫各繪本之內容簡介及情緒療癒效用。本書目乃是彙整本次專案活動所選出之50種兒童繪本圖書，將之編排而成參考工具書。在本書目中，除臚列各繪本之書名、作者、繪者、版次、出版年、出版者、出版地及ISBN等基本書目資訊外，亦簡要介紹各繪本之內容與情節舉例等；同時並分析各繪本之情緒療癒效用，目的乃在於協助讀者瞭解各繪本

對遭逢不同情緒困擾問題的兒童於其情緒療癒上之適切性。因此本書目實為兒童繪本圖書的一種解題書目 (Annotated Bibliography)，亦是一種分析性的圖書目錄 (Analytical Bibliography)，因而乃名之為《兒童情緒療癒繪本解題書目》。未來期望能將本解題書目及所推薦之相關繪本，一併送至四川等大陸震災地區，使災區兒童透過情緒療癒繪本之閱讀，學會正向思考，並發展其正面心理，進而能達到協助四川災區兒童告別哀傷與心靈重建之目的。

本解題書目之編著，乃是從發展性書目療法之層面切入，堪稱是大陸、香港、澳門及臺灣等兩岸四地第一本有關兒童情緒療癒繪本之本土性中文解題書目。隨著SARS、臺灣921地震、以及四川512地震等重大天災的遠去，民眾情緒療癒之心理需求相對地被凸顯出來，期望透過本解題書目之出版，能彰顯圖書資訊資源具知識性與情緒療癒之多面向效用，從而建立一般大眾對閱讀與心理健康面向之正確認知。同時，亦期望能引發圖書館從業人員積極思考——圖書館除了發揮一般知識性之圖書資訊資源的傳播功能外，該如何進一步運用書目療法之原理於現有之服務上，推展「療癒閱讀」(Healing Reading) 活動，以協助有情緒困擾問題或特殊身心發展需求之讀者。期盼未來圖書館能結合心理衛生等相關領域之專業人士，嘗試施行「書目療法服務」，主動編輯情緒療癒之相關書目，提供讀者具情緒療癒效用之閱讀素材，以迎合當代社會「心理健康促進」與情緒療癒之潮流，並充份體現圖書館的社會教育功能，進而成為一般民眾的「心靈療癒所」(The Healing Place of the Soul)。

本解題書目之出版，首先感謝臺灣大學圖書資訊學系朱則剛主任，以及國家圖書館顧敏館長、宋建成編纂等對

於本次專案活動之鼎力支持；同時，對於國際標準書號中心曾堃賢主任從本專案活動之初步策劃、行政聯繫，以及本解題書目之出版與編輯等相關事宜，所給予之一切協助，編著者謹在此致上個人最深摯之謝意與敬意。再者，特別感謝鄭雅云小姐費心協助出版社繪本樣書之徵集與整理工作。選書工作期間，24位選書小組成員，在百忙中特別抽空，或親自閱讀所有繪本樣書；或提出個人推薦書目，或於兩次選書會議中，不辭冗累，彼此反覆溝通討論及至確定推薦之書目，此種無私無我地貢獻專業心智的精神，令人十分敬佩，編著者謹在此致上個人最高的敬意與謝意。而本解題書目出版期間，張珏教授、陳昭珍教授、吳美美教授、林珊如教授、邱炯友教授、沙永玲理事等，皆提出編排方面的寶貴意見；尤其王萬清教授特別費神協助本解題書目的校稿工作，編著者亦在此表達個人由衷的謝忱。另外，亦特別感謝洪蘭教授、鄭雪玫教授及楊茂秀教授等對於本次專案活動選書工作之支持與鼓勵。

而所有參與本次專案活動的出版社，熱心地提供繪本樣書，使得本次兒童情緒療癒繪本書目得以順利產生，編著者在此表達個人最真摯的感謝之意。除此之外，編著者之研究團隊如林玉、林容伊、何健豪、杜安祺、陳馥蓉、鄧宇哲及簡于婷等七位同學，在極短的時間內全力以赴，完成初步資料之整理工作，其認真學習與任勞任怨的態度，著實令人讚賞。本解題書目之編著，雖力求完善，然從書目輯選，乃至成書的時間匆促，因此疏漏謬誤之處恐在所難免，敬祈各界賢達先進惠予賜正。

陳書梅

臺灣大學圖書資訊學系副教授

2008年9月20日