

宜蘭縣政府文化局圖書館

看！那裡有個洞— 繪本療癒閱讀站書箱巡迴展

提案人：謝君豪



2023 嬰幼兒閱讀啟動記者會

委員文案評論—王涵青委員

本次兒童繪本療癒閱讀活動，運用書目療法，以「國王的驢耳朵」童話故事為素材，精心設計出 7 種情境書箱。活動旨在通過繪本的閱讀，使孩子們能夠在故事中認同角色際遇，進而淨化內心的負面能量，並領悟故事背後的深刻意涵，從而轉變對事物的看法。每個書箱上方設有療癒圖文小卡和直立式大型看板使用說明，家長可以根據實際情況選擇合適的圖書素材，與孩子們共讀使用。活動所選用的情緒療癒繪本、富有童趣設計的樹洞書箱，且以親子共讀推廣其模式簡單有創意，為縣內兒童及其家庭提供了優質的療癒閱讀活動。

文案摘要

書目療法是一種非醫學的自然療法，以圖書資料、影音資源等素材為媒介，使讀者首先「認同」書中角色際遇，對照後「淨化」內心中負面能量，最後「領悟」故事背後的意涵，從而改變觀看事物的角度。

本案以「國王的驢耳朵」童話故事為素材，用故事中理髮師所傾訴的樹洞設計出 7 種情境書箱，書箱內一共擺放 80 本繪本，參考國內書目療法專家陳書梅老師所推薦的 80 本兒童情緒療癒繪本，另於書箱上方設計療癒圖文小卡，以及直立式大型看板使用說明，供家長視實際情況選擇適合之圖書素材，與小朋友共讀使用。

此巡迴展除了在宜蘭縣公共圖書館嬰幼兒閱讀啟動記者會展出外，也分別至縣內 4 所鄉鎮市立圖書館巡迴展出，以共同推廣嬰幼兒繪本療癒閱讀理念。

設計理念

受少子化趨勢影響，現今小朋友能分到的教育資源較過去家庭更多，當家長發現孩子面對生活中的難題時，如能利用書目療癒的原理，陪孩子共讀一本好書，將可望能及早化解心結，釋放負面情緒。

有人說「幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年」，童年時期是每個人一生中相當重要的時刻，將會對日後產生不小的影響，因此本次繪本書展以 0-6 歲學齡前兒童為對象，參考國內書目療法專家的建議書單，並設計大型直立式看板及情境小卡，供家長參考利用，依據孩童實際遭遇狀況，翻閱合適的圖書，走進書中世界，減少負面情緒的影響。

推廣對象

學齡前兒童及家長。

辦理期程

- (一) 112 年 8 月 23 日嬰幼兒閱讀啟動記者會。
- (二) 112 年 8 月 23 日至 112 年 9 月 24 日於宜蘭市立圖書館展出。
- (三) 112 年 9 月 30 日至 112 年 10 月 29 日於羅東鎮立圖書館展出。
- (四) 112 年 11 月 4 日至 112 年 12 月 3 日於頭城鎮立圖書館展出。
- (五) 112 年 12 月 9 日至 113 年 1 月 7 日於三星鄉立圖書館展出。

活動內容

根據陳書梅老師於 2015 年親子天下 Baby 雜誌第 10 期刊登的文章〈80 本好書，陪小寶貝面對心事〉，羅列 80 本兒童情緒療癒繪本，對應 5 種主題、7 種兒童常見負面情緒情境，每種情境設計 1 個書箱，7 種情境共有 7 個行動書箱，並分別以童趣線條或黏土為美術造型，搭配相關可愛動物裝飾書箱，引發孩童的好奇心去探索洞穴（書箱），圖書清單如下：

（一）自我認同：喜歡自己

「羨慕長耳朵的短耳兔」

《破襪子花拉》身體殘缺而衍生的沮喪情緒

《小奇的藍絲帶》面對自己的短處而產生沮喪感

《小蟲蟲的金牌夢》自覺比不上別人而感到失落

《小豬不會飛》自覺比不上別人而感到失落

《短耳兔》外表與眾不同而感到自卑

《喜歡我自己》缺乏自信心而未能正向看待自己

《笨小豬》受人輕蔑對待而衍生的退縮怯懦感

（二）親密關係：親子關係 / 家庭 / 家園

「寄居蟹搬新家」

《一個不能沒有禮物的日子》面對家中遭遇的經濟困窘問題

《不想睡午覺！》想玩耍而不願午睡

《不愛上學的皮皮》覺得無聊而不想上學

《猜猜我有多愛你》對於愛的渴望

《小雞逛超市》要求未獲滿足而心情低落

《沒關係，沒關係》長輩身體機能退化而感到不捨

(三) 親密關係：親人失和 / 分居 / 離異 / 再婚

「今天誰要去捕魚：企鵝爸媽吵架了」

《你還愛我嗎？》父母離異、再婚的適應問題

《媽媽爸爸不住一起了》父母分居、離異的適應問題

《奶奶的記憶森林》對長輩失智的不解與擔憂

《熊爸爸去另一個城市工作》父親出差不在家的不安與寂寞感

(四) 親密關係：手足關係

「三隻小豬一起住」

《莫里斯的妙妙袋》面對兄姊排斥的問題

《小菲菲和新弟弟》新弟妹出生而產生的焦躁、煩悶感

《彼得的椅子》面對新弟妹出生的排斥與抗拒感

《小小大姊姊》面對新弟妹出生遭受親人冷落問題

《大姊姊和小妹妹》不滿兄姊管教而衍生的厭煩感

《找回真愛》新弟妹出生而遭受冷落的失落感

《分享》與年幼弟妹相處時的厭煩感

《分享 2：當我們同在一起》與年幼弟妹相處的不適應感

《娜娜的煎餅》覺得自己能力不如兄姊的失落感

（五）人際關係：同儕關係

「猴子搶地盤」

《大手握小手》無法融入群體的孤單感

《有你，真好！》面對人際交往的困難

《阿迪和朱莉》因彼此差異而產生的隔閡感

《小兔找朋友》不知該如何融入團體生活

《帶來幸福的酢漿草》面對朋友爭吵的問題

《你是我的朋友嗎？》與朋友的爭執問題

《蝴蝶風箏》面對朋友爭吵而產生的憤怒情緒

《沒有人喜歡我》無法融入同儕群體的孤寂感

《芽芽搬新家》面對新環境而衍生的鬱悶情緒

《我最討厭你了》與好友爭執引發的憤怒與厭煩情緒

《小阿力的大學校》面對因新環境而衍生的不安情緒

《把帽子還給我》面對霸凌事件而衍生的憤慨不平感

《是蝸牛開始的！》遭受他人惡言怒罵而衍生的憤怒感

《跟我做朋友好嗎？》無法鼓起勇氣結交新朋友的問題

《短耳兔與小象莎莎》人際互動所產生的挫折與失落感

《小恐龍不見了！／小恐龍是我的！》爭奪玩具而引起憤怒與失落感

《我贏了！／我輸了！》與他人比較而引起的憤怒與失落感

(六) 分離焦慮：與所愛分離、喪失所愛

「等不到主人回家的小狗」

《想念外公》對已故親人的思念之情

《小白跑哇跑》失去親人的寂寞感

《獾的禮物》長者離世而衍生難過情緒

《我永遠愛你》面對寵物死亡的心理調適問題

《獨自去旅行》面對朋友遠離的心痛與不捨之情

《小傷疤》面對親人離世的不解與難過情緒

《怎麼會這樣??!》失去心愛寵物的不解與憤怒

《你到哪裡去了?》親人驟逝而衍生的不解與難過情緒

《豬奶奶說再見》面對親人即將過世的恐懼與不安情緒

(七) 負面情緒：面對、抒發負面情緒

「對環境敏感的變色龍」

《家有生氣小恐龍》面對憤怒的情緒

《生氣湯》」面對憤怒的情緒

《菲菲生氣了》面對憤怒的情緒

《壞心情!》面對惡劣的情緒

《我好生氣》遭遇諸多不如意而衍生的憤怒情緒

《糟糕的一天》遭受諸多挫折而衍生的沮喪與憤怒

《野獸國》調皮闖禍而遭責備的心理調適問題

《第一次大發脾氣》負面情緒的宣洩問題

《我好害怕》面對令人苦惱的害怕情緒

《我要來抓你啦！》面對恐懼的情緒

《勇敢的莎莎》面對恐懼的情緒

《安娜害怕的時候》面對恐懼的情緒

《你睡不著嗎？》面對怕黑的問題

《鱷魚怕怕牙醫怕怕》面對怕看牙醫的問題

《床底下的怪物》面對未知恐懼的心理調適問題

《潔西卡和大野狼》作惡夢的恐懼感

《公主四點會來》面對說謊而衍生的不安感

《我好難過》」面對諸多挫折而衍生的難過情緒

《小熊的小船》面對成長帶來的改變與調適問題

《我想念你》」親人不在身邊的思念之苦

《我畫的窗子》親人不在身邊的孤寂感

《我好擔心》面對未知事物的恐慌與無所適從感

《我還得哭》以哭泣做為遭遇問題時的手段

《愛哭公主》以哭泣做為遭遇問題時的手段

《生氣王子》面對容易生氣的自己

《有時候，我覺得我像……》面對各種負面情緒的抒發

《我變成一隻噴火龍了！》面對因憤怒而失控的情緒問題

《貝蒂好想好想吃香蕉》以哭泣做為遭遇問題時的手段

推廣策略及執行方式

- (一) 以嬰幼兒閱讀啟動記者會作為開場：於 112 年 8 月 23 日先以嘉年華方式辦理嬰幼兒閱讀啟動記者會，邀請縣內醜小鴨故事劇團表演《國王的驢耳朵》故事劇，劇場落幕後由縣長揭示故事意涵，進而帶入延伸活動：療癒閱讀站—樹洞書屋，現場依據 7 種情境放置 7 個書箱樹屋，並讓家長與幼兒了解情緒問題的種類與適合的圖書。家長與幼兒可選擇一間想容身的樹屋，挑選適合自己的療癒繪本，走進書中世界並淨化負面情緒。
- (二) 巡迴鄉鎮市公共圖書館展出：記者會後詢問各鄉鎮市立圖書館展出意願，共獲 4 所圖書館回應願意接力展出，相關運費由文化局支出。各館除展出書目療法圖書之外，也與鄰近幼兒園合作，讓學童自由翻閱。
- (三) 執行方式：於事前先拜訪國內書目療法專家陳書梅老師，根據 2015 年親子天下雜誌所列兒童療癒繪本書單，以國王的驢耳朵童話為題材，購置相關圖書並設計樹洞書箱，接洽各鄉鎮市圖書館展出意願，聯繫圖書運送事宜。巡迴書展結束後，相關圖書放置於文化局化龍一村兒少書房，供全縣民眾通閱調借。



療癒書箱

預算

教育部補助嬰幼兒閱讀推廣計畫支應新臺幣 17 萬元，費用包含購書款、樹洞書箱製作費、道具費用、活動主持費及書展載運費用等。

具體成效

- (一) 療癒巡迴書展分別在 4 個鄉鎮市立圖書館展出，4 場次共計展出 97 天，約 2 萬 2,990 人次參加。
- (二) 藉由巡迴書展推廣兒童情緒療癒閱讀理念，落實親子共讀，紓解幼童負面情緒，促進身心健康發展。
- (三) 培養縣內各鄉鎮市公共圖書館合作辦理活動之默契，未來將持續辦理縣內巡迴書展。



書展宣傳看板

未來執行改善建議

本次療癒書展活動服務對象為家長與幼童進行親子共讀，由家長視幼童當下情況，對照各類療癒主題，挑選圖書與兒童進行共讀。未來若有機會，可以進一步與社福機構合作，針對社會上有需要的家庭進行說故事推廣，將能發揮更大的功效。

執行心得

本案一開始的設計理念是規劃一間一間的樹洞書屋，每個書屋適用一種常見情緒困擾，並設計所代表的動物樣貌。先透過個案晤談的方式，藉由父母親了解每位孩童目前遭遇的困難，指引親子進入各式各樣的樹洞內，透過閱讀找到人生的答案。但最後礙於經費限制，樹洞書屋改為木製書架，輔以彩色卡片協助親子運用。

書目療法在本縣公共圖書館之間算是一個相當新穎的觀念，自 111 年由文化局開始提倡後，逐漸獲得各鄉鎮市立圖書館接受，許多館已經開始在館內辦理書目療法書展。運用繪本、故事書，讓孩童在書中世界有個解脫、思考的機會，重新找到現實世界問題的解決辦法。

透過館際間的巡迴展覽，提高文化局與鄉鎮館之間的合作默契，增進彼此的了解，供未來的其他合作案留下範例，並擴大展覽道具的使用效益。



頭城展出概況