

臺灣圖書資訊界

「送兒童情緒療癒繪本到四川」

陳書梅 ◎ 國立臺灣大學圖書資訊學系副教授

2008年5月12日中國大陸四川發生芮氏規模8.2的大地震，造成四川地區的實體建築物與民眾財產的嚴重毀損，6萬餘人因此失去生命。震災後，許多臺灣民眾紛紛捐款賑災，並提供各類食物、醫療用品等實物支援，展開對四川大規模的救援行動。然災民除了生理上的極度傷痛與財物的嚴重損失之外，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，進而影響其正常的社會功能。例如，臺灣921大地震迄今已近九年，但是相關研究發現，災區之自殺率仍持續升高。因此，吾人亦須設法協助四川災民紓解其受創的心靈，給予適當的社會支持，期冀一段時日之後，災民能擺脫悲傷、驚恐及無助等之負面情緒與心靈創傷，降低創傷後壓力症候群發生的機率。

日前法鼓山聖嚴法師在一場四川賑災的座談會上即提及，臺灣民眾除捐款賑災、支援相關重建工程物資外，更要使四川災民能夠「安心」。而中國浙江省心理危機干預工作組調查顯示，三分之一的四川災民有著嚴重之心理障礙。另根據香港《文匯報》報導，相關調查發現，12歲以下兒童在此次震災中乃是心理受創最嚴重的一群。是故，中國科學院將在災區建立數個心理干預基地，特別為災區兒童與青少年提供5年之心理援助。而在撫慰災民的心靈創傷方面，臺灣圖書資訊界亦希望能發揮專業知能，以實際行動協助四川災民「安其心」。事實上，一般圖書館具有豐富多元的圖書資訊資源，這些資源除了具有知識性與教育性功能外，亦有紓解情緒與心靈療癒作用。因此，圖書資訊資源可謂是人們的「心靈維他命」與「心靈雞湯」。

透過圖書館館員等專業人員，針對讀者個人需求，提供適合之閱讀素材，協助情緒混亂者從無助的狀態轉移至認同、淨化、領悟之心理階段，進而達到放鬆情緒與解決自身困擾的療癒效果，此即為書目療法（bibliotherapy）之精神。基本上，書目療法可為「發展性」與「臨床性」兩種。其中，發展性書目療法係針對有情緒困擾的一般讀者，提供適宜之閱讀素材以協助其克服生活中的困難並促進其心理之健全發展；至於臨床性書目療法則指由醫師、臨床心理師、諮商心理師、社會工作者及圖書館館員等共組團隊，以圖書資訊資源為輔助性工具，針對情緒障礙或心理疾病患者進行心理治療。該療法又可分為閱讀式書目療法（Reading bibliotherapy）及互動式書目療法（Interactive bibliotherapy）。前者係指由館員、教師或諮商師等推薦適宜之閱讀素材，使讀者透過自行閱讀而與素材互動，達到自我省思與領悟之效；後者則為施行者直接與讀者討論，引導讀者以較為成熟的觀點思考，進而解決自身的問題，以維護個人心理健康。

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中的不愉快，亦能使情緒獲得紓解。而繪本由文字與圖畫相輔相成，因此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，與文本進行互動，並從中得到快樂，進而紓解情緒與壓力。一般而言，繪本適合注意力不持久、不識字或識字不多的兒童。繪本乃是以圖畫為主的書籍，作者運用優美的圖像直接刺激讀者的感官系統，繪本有時甚至能更清楚地呈現作者所欲傳達之理念，因而對不少成年人亦具有強烈的吸引力，而尤其是具有情緒療癒作用之繪本更是人們最佳之「心靈處方箋」，其可協助成人或兒童讀者，積極地面對各種人生的困境與問題。而現今四川災區兒童遭逢巨大災變，亟需具情緒療癒作用之兒童繪本，以協助其滿足安全、被愛與歸屬感……等心理需求，進而有勇氣走出心理創傷，重新面對未來的人生。

爰此，國立臺灣大學圖書資訊學系與國家圖書館乃發起臺灣圖書資訊界「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動，期冀能藉由此活動，結合臺灣心理衛生工作界、兒童文學界、圖書資訊界、出版界以及企業界力量，協助四川災區兒童心靈重建工作。同時亦顯現臺灣各界人飢己飢、人溺己溺之大愛及血濃於水之同胞愛精神。另外，藉由為四川災區兒童提供具情緒療癒效用之繪本，展開對兒童發展性閱讀式書目療法服務，以促進其心理健康與人格之正常發展。至於本次活動相關之工作內容及預計執行時程為何，以下即作概略性的介紹，期能藉此拋磚引玉，引發臺灣圖資界同道們共襄盛舉，進而能為災區兒童的心靈重建工作貢獻一份心力。

至於在本次專案活動之工作執行時程方面，則預計於本（97）年6月20日至8月15日期間，對四川災區兒童展開發展性閱讀式書目療法服務，編製有關勵志與情緒療癒之兒童繪本專題書目。在此階段，首先請相關出版社提供兒童情緒療癒繪本樣書及相關書目。繼而邀請心理衛生界、兒童文學界及圖書資訊界等領域之學者專家組成選書小組，進行兒童情緒療癒繪本之選書工作。之後再邀請圖書館館員與圖書資訊學系所學生擔任志工，撰寫兒童繪本之情緒療癒效用分析，並輯印四川災區兒童情緒療癒繪本專題書目。

基本上，本次專案活動乃是定位在「圖書館發展性閱讀式書目療法服務」之專業活動範圍內，且暫不及於互動式及臨床性書目療法服務，以期能有別於一般的捐贈書活動。而本次專案活動只是一個「開端」，從可行性開始，因此僅擬針對災區兒童的心理需求與情緒困擾問題編選約50種兒童情緒療癒繪本，其中每種再募集約5至6冊，整體目標預計250至300冊，未來則視本次專案活動辦理成效與四川災區兒童的需求再行辦理相關之專案活動。而在執行時程上，亦預計於10月1日至12月31日兩個月期間，完成相關繪本之募集工作，並央請相關合辦單位在其四川之服務定點成立「行動心靈驛站」（行動繪本圖書館），且協助辦理繪本借閱事宜。另外，筆者亦建議，本專案活動主辦單位可積極辦理兒童情緒療癒繪本之行銷推廣活動，例如於臺灣各鄉鎮圖書館、香港、澳門等地之公共圖書館、大陸沿海地區如東莞、深圳等之大型城市圖書館辦理相關主題書展等，希望能藉由本次專案活動充分發揮臺灣圖書資訊從業人員「知書」與「知人」的專業知能，亦可深化臺灣圖書館社會服務功能。最後，期能對一般民眾彰顯圖書資訊資源具知識性與情緒紓解之多面向效用，從而建立民眾對閱讀與心理健康面向之正確認知。 ISBN