

國立臺灣大學文學院圖書資訊學系
碩士論文

Department of Library and Information Science
College of Liberal Arts
National Taiwan University
Master Thesis



成人繪本對成年初期族群之情緒療癒效用研究
—以幾米繪本為例

A Study on Emotional Healing Efficacy of Picture Books
for the People in Early Adulthood : The Case of Jimmy
Liao's Picture Books

周士茹

Shih-Ju Chou

指導教授：陳書梅 博士

Advisor : Chen Su-may Sheih, Ph.D.

中華民國 107 年 2 月

February, 2018

謝辭



在國立臺灣大學圖書資訊學研究所三年半的歲月，隨著論文的付梓，即將畫上句點。這段時間以來的點點滴滴，有回憶也有不捨。回憶之情將在我的心中日漸晶瑩光耀，不捨之心將使我的人生茁壯。

本論文能順利完成，幸蒙恩師陳書梅教授的指導與教誨，從研究方向的訂定、觀念的啟迪、架構的匡正，甚至到求學態度的逐一斧正，均是無微不至。在每次論文討論的過程中，書梅老師總是提供豐富的建議，激發了學生更多研究的想法並訓練了邏輯性的思考能力。於論文接近完稿的最後幾個月裡，書梅老師更是不厭其煩地審視學生的論文內容，促使本論文得以如期完成。書梅老師的愛心、耐心與嚴謹的治學態度，實是讓學生銘感五內，永生難忘，於此獻上最深的敬意與謝意。而在論文口試期間，承蒙口試委員朱則剛老師、林麗娟老師與蔡天怡老師的鼓勵與疏漏處之指正，使得本論文更臻完備，在此謹深致謝忱。

同時，誠摯感謝本研究中 16 位受訪者的鼎力相助，願意於繁忙的工作或課業裡，撥冗前來參與本研究的訪談，讓本論文得以順利完成。在臺大圖資所的修業期間，感謝系上諸位老師在課業知識上的傳授，以及系辦助教們在行政事務上的協助。再者，亦感謝所有 B97、R01、R03 的同窗伙伴們，在求學過程中的相互扶持與切磋學習，均令我獲益良多，難以忘懷。另外，也向國立臺灣師範大學圖書館的長官與同事們致上萬分謝意，因為有您們的協助、包容與鼓勵，才能讓我如此幸運地兼顧工作與學業。

最後，特將此論文獻給所有我愛的人與愛我的人，願以此與您們共享。

周士茹 謹誌於桃園

中華民國一百零七年二月



摘要

本研究主要探討以幾米繪本為例之成人繪本對具有情緒困擾問題的成年初期族群，有何情緒療癒效用。研究目的包括：(1) 了解成年初期族群常見之情緒困擾問題類型，(2) 分析幾米繪本對成年初期族群的情緒困擾問題，產生認同、淨化與領悟等情緒療癒效用之狀況，(3) 探討幾米繪本之情節、角色、背景、主題、觀點和風格等六項元素，對成年初期族群產生情緒療癒效用之影響。

在研究設計的部分，本研究採用網路內容分析法，以及半結構式深度訪談法。首先，採用網路內容分析法，篩選出對網友具有情緒療癒效用之幾米繪本，供本研究之受訪者自行挑選閱讀。此外，本研究採用立意取樣，透過研究者人脈關係邀請 20 至 30 歲，且具有情緒困擾問題之成年初期受訪者共 16 位，進行半結構式深度訪談，藉以探討幾米繪本，對遭遇不同類型的情緒困擾之成年初期族群的情緒療癒效用。

本研究之研究結果顯示，成年初期之受訪者中，遭遇生涯規劃、就業問題以及職場發展等「生涯發展」方面之情緒困擾問題者最多；其次為建立友情、親情與愛情的「親密關係」方面之情緒困擾；接著，則是建立個人、集體與社會認同等「自我認同」方面的情緒困擾問題；最後，為面對親友離世之「失落與死亡」方面之情緒困擾。此外，研究結果亦顯示，受訪者閱讀之 16 本幾米繪本，均能促使其產生情緒療癒之效，且繪本中的情節、角色、背景、主題、觀點與風格等六項元素，會影響受訪者達致不同程度之情緒療癒效用。

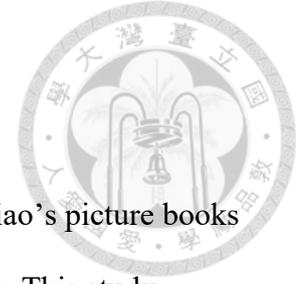
最後，根據研究結果，研究者也提出以下三項建議：(1) 成年初期之族群在遭遇情緒困擾問題時，可透過閱讀幾米繪本，舒緩其負面情緒，(2) 大學圖書館與公共圖書館可辦理幾米繪本的療癒閱讀推廣活動；企業圖書館則可擴增幾米繪本之館藏，並向員工宣導幾米繪本的情緒療癒功能，(3) 專業助人工作者，可將幾米繪本作為發展性書目療法的素材。同時，研究者也提出未來進一步可研究之建議如下：(1) 探討本研究尚未為受訪者閱讀之幾米繪本的情緒療癒效用，(2) 探討其他年齡層的成人之情緒困擾問題，以及幾米繪本對其產生之情緒療癒效用，

(3) 探討其他成人繪本作家之作品對成人產生的情緒療癒效用，(4) 探討其他類型之閱讀素材對成人產生的情緒療癒效用。



【關鍵詞】 幾米、成人繪本、情緒療癒效用、發展性書目療法

Abstract



This study explored the emotional healing efficacy of Jimmy Liao's picture books for the people in early adulthood experiencing emotional disturbance. This study adopted a qualitative method, which entailed conducting content analysis on Jimmy Liao's picture books and interviewing 16 persons in early adulthood by using semi-structured in-depth interview.

The results indicated that negative emotions of the people in early adulthood came from their experiences of (1) career development; (2) intimate relationships; (3) self-identity; and (4) loss and death. In addition, the findings showed that the 16 Jimmy Liao's picture books used in this research to help the interviewees with emotional disturbance were effective at emotional healing. Specifically, factors such as the plot, characterization, setting, theme, point of view, and style of the picture books affected the efficacy of emotional healing.

Based on the findings, some suggestions are provided: First, the people in early adulthood can apply developmental bibliotherapy using Jimmy Liao's picture books to soothe their own emotional problems. Second, university, public, and business libraries can hold activities to promote the emotional healing benefits of Jimmy Liao's picture books; Moreover, business libraries can increase their collections of Jimmy Liao's picture books. Third, other helping professionals can use Jimmy Liao's picture books for developmental bibliotherapy.

【Key words】 Jimmy Liao, picture books, emotional healing efficacy, developmental bibliotherapy

目次



謝辭	i
摘要	ii
Abstract.....	iv
表目次	vi
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	5
第三節 名詞解釋	5
第四節 研究範圍與限制	6
第二章 文獻分析	7
第一節 成年初期族群常見之情緒困擾問題	7
第二節 書目療法之意涵與情緒療癒機制	15
第三節 發展性繪本書目療法與成人繪本	19
第四節 幾米繪本之特色、風潮與相關研究	25
第三章 研究設計與實施	33
第一節 研究方法	33
第二節 研究對象	35
第三節 研究步驟與實施	37
第四節 資料處理與分析	46
第四章 研究結果分析與討論	48
第一節 成年初期受訪者之情緒困擾問題	48
第二節 幾米繪本對受訪者之情緒療癒效用	67
第三節 幾米繪本對受訪者產生情緒療癒效用之影響因素	104
第四節 綜合討論	113
第五章 結論與建議	132
第一節 結論	132
第二節 建議	140
第三節 進一步研究建議	142
參考文獻	144
附錄一 訪談邀請函	163
附錄二 幾米繪本相關心得與書評之網路取得管道	164
附錄三 訪談大綱	169
附錄四 訪談逐字稿示例	171

表目次



表 3-1 受訪者背景資料.....	37
表 3-2 幾米繪本作品列表.....	38
表 3-3 個別幾米繪本適用於何種類型之情緒困擾問題.....	40
表 4-1 成年初期受訪者之情緒困擾問題.....	48
表 4-2 受訪者閱讀之幾米繪本媒合表.....	49
表 4-3 《月亮忘記了》等六繪本對受訪者之情緒療癒效用表.....	67
表 4-4 《星空》等五繪本對受訪者之情緒療癒效用表.....	80
表 4-5 《地下鐵》等三繪本對受訪者之情緒療癒效用表.....	92
表 4-6 《我的世界都是你》等二繪本對受訪者之情緒療癒效用表.....	99
表 4-7 受訪者生涯發展方面之情緒困擾問題.....	114
表 4-8 受訪者親密關係方面之情緒困擾問題.....	115
表 4-9 受訪者自我認同方面之情緒困擾問題.....	116
表 4-10 受訪者失落與死亡方面之情緒困擾問題.....	118



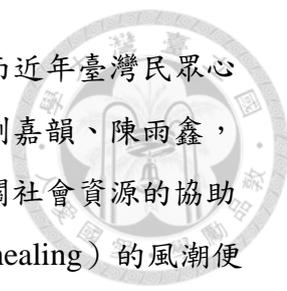
第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

當代社會隨著資本主義和民主潮流發展，雖解放了人類的束縛，卻在人性底層和集體心理引發孤獨的不安與恐懼，也讓現代人深覺無力感（Fromm, 1941 / 劉宗為譯，2015）。而臺灣近年來，天災人禍頻傳，舉凡社會事件如震驚國人的臺北捷運隨機殺人案、高雄氣爆事件，或近年的天災如美濃大地震等，都令臺灣民眾感到焦慮不安，甚至產生恐懼與無望感（中時電子報，2016；陳書梅，2014a；聯合新聞網，2014；蘋果日報，2016），倘若民眾長期累積負面情緒，則會影響其心理健康（陳書梅，2014b）。

董事基金會於2017年進行18歲以上之臺灣民眾的憂鬱程度調查，發現平均高達11.1%的受訪者有明顯的憂鬱情緒，需要尋求專業協助（方玟璇，2017）。另外，葉雅馨、林家興（2006）的調查發現，年齡處於18歲至24歲之間的研究對象，其憂鬱程度明顯高於其他年齡層；同時，也有調查顯示，20至39歲的臺灣民眾，所呈現出的情緒症狀相對於其他年齡層而言，較為嚴重（吳齊殷，2007）；再者，20歲至40歲之成人，是生育與建立家庭的時期，因此也是情緒緊繃的時期（Hurlock, 1976 / 胡海國譯，1993；轉引自王俐雯，2012）。綜上可知，臺灣的成人深受負面情緒所苦，且已嚴重影響到其心理健康，而年齡介於18至40歲之成人，憂鬱程度較高。該年齡區間即屬於專家學者所謂的「成年初期」（early adulthood）階段（王俐雯，2012；廖育青，2006；Erikson, 1950；Hurlock, 1976 / 胡海國譯，1993；Levinson, 1978；Willis & Schaie, 2002 / 樂國安譯，2007；Zanden, 1978 / 周念縈譯，2008）。換言之，成年初期的族群處於青年到中年發展階段的過渡時期，因承受重要的家庭或社會責任，所面臨的情緒困擾問題也較為嚴重，致使當事人產生各種負面情緒，同時對其心理健康產生負面的影響。

心理健康一直是健康的基礎，也是基本人權（WHO, 2005；張珏、謝佳容，2014）。世界衛生組織（2004）指出：「沒有心理健康就不能稱之為健康」、「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全的健康狀態」，由此可



知維持心理健康的重要性（轉引自李玉嬋、陳羿方，2016）。而近年臺灣民眾心理衛生觀念明顯提升，且求助於精神科醫師者有增加的趨勢（劉嘉韻、陳雨鑫，2017）。亦即，臺灣民眾已開始重視心理健康問題，並尋求相關社會資源的協助來解決自身困擾。而在此氛圍之下，「情緒療癒」（emotional healing）的風潮便應運而生（陳書梅，2014a）。被撫慰、被療癒是目前臺灣民眾重視的需求（王乾任，2017），「療癒系」商品因而在臺灣成為潮流。諸如市場上推出的各類療癒系小物受到大眾歡迎，療癒系角色衍生的各式產品也成功地融入到大眾生活中（方彩欣、盧品如，2015；葛晶瑩，2017）。其中，各種療癒人心的出版品更是在暢銷書排行榜中屢創佳績（王乾任，2017；呂佳樺，2015），出版界掀起了療癒閱讀的風潮。

而相關研究顯示，閱讀具有情緒療癒效用（emotional healing efficacy），當事人在閱讀的過程中，可透過「認同」（identification）素材中的角色人物與情節，而產生共鳴，並隨著故事的發展「淨化」（catharsis）心中的負面情緒，使心情恢復平靜，最終能讓當事者由角色的經歷中「領悟」（insight）到應如何處理自身所遭遇之問題，進而能促進個人的心理健康，同時找回自身內在的挫折復原力（resilience）。此種藉由閱讀來提升心理健康的方式稱作「書目療法」（bibliotherapy）（王萬清，1997；陳書梅，2010；Baruchson-Arbib, 1997; Sturm, 2003）。而在各類型書目療法中，「發展性書目療法」（developmental bibliotherapy）是以一般正常人為對象，透過非醫學的方式，提供適當之圖書資訊資源予當事人，以預防其心理問題之發生，或協助個人處理日常生活中所面臨的情緒困擾問題，藉此使當事人能妥適因應生涯發展中的困境，並維持與促進其身心之健康（陳書梅，2014a；B. Doll & C. Doll, 1997; Rubin, 1981）。

另一方面，由於社會的動盪和生活壓力的激增，讓現代人時感身心俱疲，因而偏好閱讀輕鬆、無壓力的圖文作品來獲得心靈的慰藉；此外，現代印刷科技的進步，讓圖文產業快速發展（葉于雅、陳俊宏，2005）。因而，當代社會已邁入了以圖像取代文字來表達觀念的「圖像時代」（葉于雅、陳俊宏，2005；司徒達賢，2013）。圖像時代下，讓以圖像為創作本體的「繪本」（picture book），成為閱讀的新興風潮（陳麗雲，2011）。

繪本又稱為「圖畫書」，是透過文字與圖片的相輔相成，以表達故事的一種圖書類型(耿璐，2009)。繪本這類閱讀素材具備豐富的圖畫意象，且內容生動活潑，故事能夠委婉地傳達豐富而細膩的意涵，同時啟發人心，優質的繪本作品可以帶領讀者融入故事之中、投射個人情感、認同其中角色，並藉由角色、情節照見自我之情緒經驗，終而能釋放負面情緒、撫平心理創傷(陳書梅，2013b)。由此可知，繪本乃是發展性書目療法可運用之情緒療癒素材。

繪本在閱讀上，並無年齡的限制，日本繪本大師松居直與河合隼雄，均認為繪本是各年齡層皆可閱讀之素材(河合隼雄、松居直、柳田邦男，2005)。而當今繪本的市場百家爭鳴，作家在繪本的創作主題和畫風上也跳脫了只能給兒童閱讀的刻板印象(鄭明進，2002)。對成人讀者而言，由於經歷較多生活經驗與體悟，往往更能理解故事所欲表達之寓意，能藉由繪本的閱讀，釋放壓力與宣洩情緒，甚至於困惑中找到人生的方向(陳書梅，2013b)。繪本創作者和出版界便開始關注到成人讀者，因此，此種適合讓成人閱讀之繪本，成為臺灣近幾年來一種新興的文化產業(陳家翔，2004)，「成人繪本」(picture books for adult)的風潮應運而生。

成人繪本是以成年人為目標市場的繪本圖書，其圖畫與文字具有深刻的意涵，兒童較無法理解(方綺，2004；朵朵，2016；周芷綺，2011；陳秋萍，2007；薛家欣，2008)。成人繪本受到大眾的注意，其中的關鍵人物便是幾米(謝鴻文，2014)，因幾米明確地將繪本讀者擴張至成人，開創出成人繪本類型(陳玉金，2014)。幾米自1998年起發表了《森林裡的秘密》以及《微笑的魚》後，隨即獲得多項獎項；之後的作品更衍生了許多周邊商品、或改編成電影、戲劇或動畫等各類表現形式；同時，幾米也是第一位以繪本文學登上華人文壇的圖文作家，其繪本作品在海峽兩岸造就優異的銷售量(林采韻，2013)，且幾米繪本能夠深刻地觸動人們內心深處的情感(葉于雅、陳俊宏，2005)。由此可知，幾米為華人世界最為著名之成人繪本作家，其繪本作品廣為人知也深受讀者喜愛，且其作品多富含深遠之寓意，能夠觸發讀者內心的情感。而若觀察許多圖書討論的網路分享平台，可以發現不少讀者在閱讀幾米繪本的過程中，個人的負面情緒或情感可獲得舒緩(博客來網路書店，2017)。



如前文所述，當代許多成人因社會環境的快速變遷、社會事件頻傳等因素，而產生各種負面情緒，其中尤以 18 至 40 歲之成年初期的族群較為嚴重，情緒療癒的需求也應運而生。而相關研究顯示，透過閱讀繪本能舒緩個人情緒，維持與促進心理健康，成人繪本也成為當代新興的閱讀風潮，且幾米是最具代表性的成人繪本作家。同時，研究者爬梳文獻後發現，以繪本的情緒療癒效用作為研究主題者，目前國內以成人為對象的研究或相關專書較少，其中大多以兒童和青少年為主要研究對象，例如李宜玲（2013）探討發展性繪本書目療法應用於資優女高中生情緒療癒的研究，以及孫聖昕（2015）探討繪本對高中職學生之情緒療癒效用研究；再者，過去以成人繪本為主題的相關研究，多以探討成人繪本之創作、發展與應用，或繪本之閱讀行為為主，例如周芷綺（2010）研究成人繪本的閱讀行為；而在幾米繪本的相關研究上，研究重點和方向主要是以藝術性和文學創作上的分析為多數，抑或是社會、文化和商業上的探討和閱讀行為等，例如陳麗雲（2010）研究幾米繪本的藝術性，謝宜云（2010）研究幾米繪本的文化現象。

綜合上述可見，臺灣目前仍缺乏成人繪本對於成年初期之族群的情緒療癒效用相關研究。為填補研究缺口，本研究乃以半結構式深度訪談法，探討成人繪本對成年初期之讀者的情緒療癒效用。而由於相關研究指出，18 歲至 40 歲之間的成年初期族群，其情緒困擾問題較為嚴重（吳齊殷，2007；葉雅馨、林家興，2005），且幾米的讀者群大部分介於 16 至 30 歲之間（游珮芸，2014）。因此考量上述年齡區間後，研究者決定以 20 歲至 30 歲因遭遇挫折或困境，而產生緊張、不安、痛苦、焦慮等負面情緒之成年初期的學生或上班族，作為研究對象；並以臺灣最著名的繪本作家幾米創作之繪本，進行一項質化的探索性的研究，探討成年初期之族群的情緒困擾問題類型，也分析幾米繪本對成年初期者的情緒療癒效用為何，除此之外，繪本具有六大元素，包含情節、角色、背景、主題、觀點及風格等，為分析繪本的重要依據（林敏宜，2003），因而研究者也討論幾米繪本中的六項元素如何影響成年初期者達致情緒療癒效用。本研究期能填補成人繪本對於成年初期的族群之情緒療癒研究上的缺口；也使成年初期的民眾了解繪本書目療法是提供其舒緩個人情緒之自助管道；並予各類型圖書館建置成人繪本館藏之參考，以發揮圖書館提升民眾身心靈健康的社會責任；同時也讓專業助人工作者了解，可將幾米繪本作為發展性書目療法的素材。



第二節 研究目的

具體而言，本研究之研究目的有以下三項：

- (一) 了解成年初期的族群常見之情緒困擾問題類型。
- (二) 分析幾米繪本對成年初期族群的情緒困擾問題，產生認同、淨化與領悟等情緒療癒效用之狀況。
- (三) 探討幾米繪本之情節、角色、背景、主題、觀點和風格等六項元素，對成年初期的族群產生情緒療癒效用之影響。

第三節 名詞解釋

(一) 成人繪本 (picture books for adult)

成人繪本是一種圖文作品，除了需符合繪本圖文並重的基本定義，其中的繪圖與文字隱藏的意涵是兒童較難理解的。成人繪本故事會包含抽象的情感以及故事線，以成人的角度和思維，描寫成人的生活、觀點、經驗和心情等。其意涵可能是呈現作者的經驗和心情，也可能是記錄社會現象，或探索生命議題，文字具有較高的文學性和藝術性，呈現出成熟的內涵（方綺，2004；朵朵，2016；周芷綺，2011；陳秋萍，2007；薛家欣，2008）。

(二) 情緒困擾 (emotional disturbance)

情緒困擾是指個人為了滿足特定需求或慾望時，因遭遇阻礙、壓力等心理衝突，而陷入挫折的情境，會使當事人感到不安、焦慮、痛苦、猶豫或是矛盾等不愉快的情緒或心裡困惑狀態（賴保禎、張利中、周文欽、張德聰、劉嘉年，1999；陳書梅，2014a）。大部分的情緒困擾起因可能包括個性、家庭或學校、文化等因素（Kauffman & Landrum, 2005; as cited in Mastropieri & Scruggs, 2000）。

(三) 發展性書目療法 (developmental bibliotherapy)

發展性書目療法 (developmental bibliotherapy)，是指在非臨床的環境中，透過圖書的閱讀，協助一般讀者處理生活上因遭遇困境、危機，或處於特定人生階段或特殊情境，所產生的情緒困擾問題（Dali, 2014; Halsted, 1990; Rubin, 1978）。施行者可由當事者、父母、學校老師（Catalano, 2008）、社會工作者、心理諮商師

或圖書館館員等人施行，藉由提供當事人閱讀資源，使其透過閱讀，產生認同、淨化、領悟之作用，進而協助其減輕情緒困擾、並激勵其產生進取之態度，同時促進個體身心之健全發展（陳書梅，2014a；J. A. Pardeck & J. T. Pardeck, 1984; Riordan & Wilson, 1989; Rubin, 1978）。

(四) 情緒療癒效用 (emotional healing efficacy)

情緒療癒 (emotional healing) 乃是指舒緩個人之情緒困擾，使其身心回復安穩之狀態。而閱讀的情緒療癒效用原理是指讀者透過閱讀適合之素材，產生「認同」(identification) 故事角色或內容的作用，並隨著故事發展而同時產生情緒的變化，以「淨化」(catharsis) 內心之負面情緒，且在閱讀後獲得新的體悟或想法，達致「領悟」(insight) 的效果，最終獲得情緒療癒之成效，進而引發自我療癒之力量、增進個體身心之健康（陳書梅，2008b，2013a，2014a；Russell & Shrodes, 1950）。

第四節 研究範圍與限制

- (一) 本研究是以幾米創作之繪本為例來進行一探索性研究，因此研究結果只能顯示幾米繪本對成年初期族群之情緒療癒效用。
- (二) 本研究之研究對象為 20 歲至 30 歲的成年初期大學生或上班族，其因遭遇挫折或不如意事件，而衍生緊張、不安、痛苦、焦慮等負面情緒，因此研究結果只能顯示幾米繪本對於該年齡層的情緒療癒效用，不宜類推至其他年齡層。
- (三) 成年初期之受訪者可能具備一種以上之情緒困擾問題，由於研究者時間和人力的限制，本研究只探討受訪者自述的一種情緒困擾問題。



第二章 文獻分析

本研究以幾米繪本作為研究素材，探討成人繪本對具有情緒困擾問題之成年初期族群所產生的情緒療癒效用。本章綜整成年初期族群常見之情緒困擾問題、書目療法、成人繪本以及幾米繪本之相關文獻，藉以了解與研究相關之發展狀況，作為研究架構與訪談大綱訂定之依據。本章共分為四節：(1) 成年初期族群常見之情緒困擾問題；(2) 書目療法之基本概念、發展、類型和情緒療癒機制；(3) 發展性繪本書目療法與成人繪本之定義、特性、國內發展現況與內容類別；(4) 幾米繪本創作背景、特色、風潮及相關研究。

第一節 成年初期族群常見之情緒困擾問題

中央研究院社會學研究所在 1990 至 2005 年間，進行「臺灣社會變遷基本調查」，發現臺灣民眾的心理健康狀態逐年衰頹；同時，對於其現在與未來的生活感到失望與絕望，而憂鬱症狀的發生亦越來越頻繁（吳齊般，2007）。此外，相關研究亦指出，臺灣社會的民眾一方面親身感受來自實際日常生活的謀生壓力，另一方面也對於愈來愈不確定的政治社會環境感到憂心，產生緊張、疏離、冷漠、易怒等負面情緒（李明書，1994；林杏霞，1997；董時叡，2001）。而精神健康基金會對臺灣民眾進行的精神健康指數調查亦顯示，逾三成的調查對象深覺孤獨、被忽略與寂寞，長期下來將會造成更嚴重的負面情緒，甚至產生心理疾病或自殺之念頭（芸清，2014）。同時，董氏基金會於 2017 年調查臺灣民眾的憂鬱程度，發現平均高達 11.1% 的受訪者有明顯的憂鬱情緒，且需要尋求專業協助（方玟璇，2017）。

值得注意的是，中央研究院社會學研究所的調查發現，處於 20 歲至 39 歲的年齡層之民眾，所呈現出的情緒症狀是所有年齡層裡情況最差的；此研究推論是這兩個年齡層的民眾，必須肩負的「社會所賦予的社會責任」壓力最重之故。該年齡層主要扮演的是社會中堅的角色，承載成家立業之責任，致使處此人生階段的民眾，有著其他年齡分層的民眾相對較高的生活壓力及較不理想的心理健康狀態（吳齊般，2007）。除此之外，葉雅馨與林家興（2006）以 18 歲以上的民眾作



為調查對象，發現處於 18 歲至 24 歲之間的研究對象，其憂鬱程度明顯高於其他年齡層。Hurlock (1976 / 胡海國譯, 1993) 更認為，20 歲至 40 歲之成人，為介於青春期和中年期之間的發展階段，是「繁衍子孫」的時期，以及「穩定下來」的時期，因此也是「有問題」時期與「情緒緊張」的時期（轉引自王俐雯, 2012）。綜合上述可知，年齡介於 18 至 40 歲之成人，其處於青年到中年發展階段的過渡時期，背負著許多重要的家庭或社會等責任，因此在生理、心理和社會層面上，均面臨各類型壓力，所面臨的情緒困擾問題也最為嚴重。

根據 Erikson (1950) 心理社會發展理論，其界定成年初期 (early adulthood) 之年齡為 20 至 39 歲；而 Hurlock (1976 / 胡海國譯, 1993) 則將成年期分三階段，分別是成年期前期 (20 歲至 40 歲)、成年期中期 (40 歲至 60 歲)、成年期後期 (60 歲以上)；又 Levinson (1978) 指出，年輕成人為青少年期之後，進入到成人世界的過程，約介於 17 至 33 歲；再者，Zanden (1978 / 周念縈譯, 2008) 在人類發展學中，也將年齡介於 20 歲至 40 歲之成人歸納為成年初期；另外，Willis 和 Schaie (2002 / 樂國安譯, 2007) 則認為成年前期是由青年期到中年期的過渡期，並將年齡界定為 18 歲至 40 歲。綜合上述學者之看法，可知成年初期之年齡區間約介於 18 歲至 40 歲之間 (王俐雯, 2012; 廖育青, 2006; Erikson, 1950; Hurlock, 1976 / 胡海國譯, 1993; Levinson, 1978; Willis & Schaie, 2002 / 樂國安譯, 2007; Zanden, 1978 / 周念縈譯, 2008)。有鑑於前述提到年齡介於 18 至 40 歲之成人，於生活中所面對的情緒困擾問題最為嚴重，再對照上述學者對成人分期所提出的理論，可知處於該年齡範圍之成人，即屬於成年初期階段。

爰此，本節綜整成年初期之民眾較常面臨之情緒困擾問題的相關文獻，並進行歸納與分類。首先，由於成年初期階段涵蓋了大學時期，本研究因而參考陳書梅 (2014a) 《從沉鬱到淡定: 大學生情緒療癒繪本解題書目》之情緒困擾問題的分類架構，將成年初期的情緒困擾問題歸納為四大類，分別是生涯發展、親密關係、自我認同以及失落與死亡等。以下依序詳述之。

一、生涯發展

「生涯」(Career) 一詞有各種意涵，例如事業、職業、工作、前程、生計或職涯等 (張添洲, 1993)，而探討生涯的意涵，許多專家學者對於其定義可概分為



狹義與廣義兩種。在廣義方面，Super (1976) 定義為構成生命中一連串事件的演進方向與歷程，統整了人的一一生中，各類型的職業以及生活角色；另有學者認為，生涯一詞除了包含個人的工作，以及其所擔任的職務與角色外，也涉及到其他非職業與非工作的活動（羅文基、朱湘吉、陳如山，1991）。而 Super (1976) 則定義了生涯的狹義概念為一個人工作中所經歷的職業或職位總稱（轉引自張添洲，1993）；羅文基等人（1991）也認為，狹義的生涯係指與個人終身所從事工作或職業有關的過程，與一般我們所稱的「事業」具有相同意義；而張芳榕（2016）則統整狹義的生涯定義，為個人工作生活中所經歷的職業或職位角色的總稱。在本研究中，因於探討相關文獻後，發現成年初期之族群主要的情緒困擾問題大多與工作、事業有關，故狹義的生涯定義較為貼近本研究之目的。同時，也將「生涯發展」縮限於工作範疇，定義為個人一生從事有關工作及其職務角色的動態過程，且受到個人自我概念、生理與社會等因素及其交互作用的影響（Pietrofesa & Splete, 1975; 轉引自李櫻珊，2010）。

綜觀相關文獻，可知，生涯發展為成年初期族群的重要任務。Super (1976) 提到，個體若處於成年期的階段，其主要的發展任務之一就是求得工作之穩定發展（轉引自楊智傑，2002）；而 Gould (1978) 指出，二十多歲的年輕成人在職業選擇以及適應新的角色上，為他們生活中最大的挑戰（轉引自廖育青，2006）；總體而言，處此階段者主要任務在於培養能力，同時在工作中發現自我、了解職業，並對未來的理想有更清楚的認識，藉以找到工作與人生的發展方向（陳泉榮，1990；張添洲，1993；Hall, 1976；Levinson, 1978；轉引自羅文基等人，1991）；張添洲（1993）更認為，此時期是影響個人生涯發展最大的時期。而在成年初期階段者的身分多為即將畢業的大專學生與就職後的新鮮人，由上述的討論中可知，大學生主要任務應是從學習中探索能力與興趣，並在確立生涯發展目標後，追求適合自己的職業和社會定位；新鮮人則是在投入職場後規劃持續性的良好發展。

至於成年初期之族群在生涯發展上可能遭遇的危機方面，相關研究顯示，大學畢業生的生活壓力中，以前途壓力為最大（李金治，2003）。而陳慧萍（2009）也提到，大學畢業生在進行生涯決策與建構的歷程中，往往不確定該如何揀選、重組與建構理想的未來，而處於生涯猶豫狀態。其中，生涯抉擇不明確、自我瞭

解不足等，都是大學畢業生常面對的生涯發展問題（王釋逸，2013）。此外，全球普遍出現青年失業的危機，臺灣也不例外，2009年以來，臺灣15歲至24歲人口的失業率與整體失業率的比值，都維持在三倍的狀況（李健鴻，2014），也就是初次就業即面臨長期失業問題，也讓大學畢業生承受許多壓力和挑戰。

另一方面，由學校剛踏入社會的年輕人，所遇到的危機主要有兩種，分別是不清楚自己扮演的角色，以及無法對於自己的工作產生認同感（羅文基等人，1991）；除此之外，17至30歲的生涯早期工作者，具有欲突出個人特質與追求表現的特性，有時能表現出獨立性與個別性，但有時卻會破壞團隊的精神（羅文基等人，1991）；綜合來說，職場新鮮人面臨的生涯發展問題主要包含對於工作本身或公司的認同感、另求他職時的評量標準、與資深同事的競爭、工作與生活的失衡等（李翠卿，2008）。而上述提到的各種生涯發展問題，皆可能使成年初期之當事人產生徬徨、挫折、擔心、缺乏信心、鬱悶等情緒反應（劉孟奇，2008）。羅梅英（2015）也指出，剛出社會的青年對於工作時常充滿憧憬，因此較容易遭遇挫折、不符理想而求去，多次求職與離職後，才能逐漸整合自我並融入社會與工作中。

綜上可知，狹義的生涯是以工作為主要考量的概念，而成年初期則是以生涯發展為主要任務的時期，且該階段的族群時常面臨各種不同的發展危機。因而，生涯發展方面的情緒困擾問題，對該階段的成人來說，所產生的影響便不容小覷。

二、親密關係

Ashford、Lecroy 與 Lortie（1997 / 張宏哲、林哲立編譯，2000）提到，「親密關係」（Intimate relationship）為人與人之間強烈的依賴關係，以及能與他人分享真實且深刻自我的能力（轉引自廖育青，2006）。同時，親密關係除了是基於兩性與婚姻關係所建立的連結之外，成人面對家庭、學校、工作場域或社會時，與他人建立相處或合作的互動模式，藉此產生歸屬感，亦為親密關係之建立（黃富順、黃慈、陳如山，2003；蘇建文，1991；轉引自廖育青，2006）。簡言之，建立親密關係不僅侷限於愛情的經營而已，其範圍亦涵蓋家庭、親子和友誼等情感（王梅君，2006；廖育青，2006；Erikson, 1950）。



在 Erikson (1950) 的心理社會發展理論中指出，建立友情、親情及愛情的親密關係是成年初期最主要的發展任務。當青少年進入成年期初期，會在人際相處中，建構明確的自我概念與自我追尋的方向，並在與人相處時產生親密感（張學善、林旻良、葉淑文，2010），年輕的成人會迫切地，透過工作、兩性關係或是友誼等連結，來與他人建立親密關係（Erikson，1982；轉引自廖育青，2006）。

人際間親密關係的建立對成年初期之個體發展而言，具有重要的影響（廖小雯，2009）。Bengtson 與 Roberts (1993) 認為，成年初期個體的社交關係會影響自尊和心理幸福感；而 Polach (2004) 的研究也提到，結交新朋友以及適應新的社會團體等，是成年初期個體需面臨的主要挑戰（Aken, Asendorpf, Denissen & Sturaro, 2008，轉引自廖小雯，2009）。若成人在此階段親密關係發展順利時，則與人相處能建立親密感，反之則會產生孤單、寂寞等負面情緒，甚至與社會疏離（王梅君，2006）。

而綜整相關文獻後發現，建立愛情方面的親密關係最受成年初期之族群所重視。當個體自青少年階段發展至成年初期，受到生理成熟、同儕因素、社會期待等因素影響，使親密關係的需求強度提高，愛情生活也會成為他們的生活重心，因而產生追求與交往的行為（連廷誥，1993）。根據董氏基金會（2005）的調查發現，「與異性交往關係」是臺灣的大學生最常感受到的壓力來源之一（黃已慈，2014）。處於成年初期階段者，若遭遇單戀、分手等交往關係的挫折與結束，都會引發該階段之成人產生失落、悲傷或憤怒等情緒反應（陳書梅，2014a；鄭照順，2011）；而李佩怡（1996）提到，愛情關係的結束，會讓成年初期之個體產生長久且持續性的失落感，甚至成為痛苦且嚴重的生活事件，影響其學業表現、生活滿意度，以及心理衛生等；此外，Ratto (2007) 也認為，愛情關係的挫折會影響當事人的情緒與心理健康，失落與困頓的感受會透過不同形式展現出來（轉引自黃已慈，2014）。

綜合上述文獻可知，親密關係含括兩性、家庭、親子和友誼等情感的建立，且為成年初期者重要的發展任務之一。同時，成年初期之族群時常遭遇與建立親密關係相關的情緒困擾問題，而其中尤以愛情方面的親密關係影響最為嚴重。

三、自我認同

Erikson (1968) 認為「自我認同」(self-identity) 的形成，是為了因應社會要求和內在成長的心理需求。個體透過不斷的探索和突破危機，來對某種價值體系產生認同感，以對於自己的過去和未來具有「同一性」和「連續性」的感受。而自我認同的內涵可分為以下四種：1.個人認同 (personal identity)：此所指的乃是私隱且內在的心理傾向，展現在個人的價值體系和自我定位等；2.社會認同 (social identity)：是個體與外在互動所形成，牽涉到個體的社會角色，顯現於當事人是在意個人名聲或受歡迎程度等；3.集體認同 (collective identity)：是為家庭、同儕、學校等重要他人或是參考團體的期待與規範；4.形象認同 (image identity)：是指個體受到社會文化、成長經驗、性格特質等多重因素影響，進而在與他人的互動中，對個人的外表、成就表現等，所產生的想法與態度 (陳坤虎、雷庚玲、吳英璋，2005；陳書梅，2014a)。

由 Erikson (1950) 心理社會發展理論可知，自我認同是青少年最主要的心理發展任務。而 Arnett (2000) 認為，隨著環境與社會的變遷，使得現代許多年輕人在經過了青少年期之後，會再經歷成年初期的發展階段，才正式進入成年期；Arnett (2004) 也提到，此階段的成人之最大特徵即為「定位不明確」。因成年初期之個體，在社會環境的變遷下，能夠延後承擔配偶或父母等成人角色與社會責任，而可在該階段中，於工作、愛情等面向上有更多元的探索，故能對自我認同的發展投入更多關注 (程景琳、廖小雯，2011；Arnett, 2000; Arnett, 2004; Arnett, 2007)。另外，Levinson (1978) 亦指出，成年初期的首要任務是在成人世界中找到自己的定位，並且創造出一種適合自己而且確實可行的生活架構 (轉引自廖育青，2006)。由此可知，自我認同為成年初期重要的發展任務之一。

Erikson (1968) 認為，自我認同對成年初期的發展，具有顯著的重要性，若無法順利的將「自我」整合成具有連貫性與一致性的整體，將可能陷入認同混淆，甚至出現適應不良的情形 (轉引自程景琳、廖小雯，2011)。當青少年初入成年期，除了在大學階段要面對課業上的知識獲取之外，在畢業離開學習的環境後，還須面對生活中各種變化的挑戰，和工作方面的競爭等 (張德永、盧宸緯，2013)。相關文獻亦指出，處於此生命階段者，在面對身心變化的危機中，若能適當地統整



過去與現在的經驗而認同自我，肯定自己的理想、價值觀和目標，便可趨向正面自我概念和人生觀，統整的自我也會幫助其學習及事業方面的發展。相反的，若未能有效統整經歷和信念，自我認同混淆，便會產生迷惘、缺乏人生目標、徬徨迷惘、低落喪志，甚至放棄學習或事業，造成負面的自我概念形成，甚至提高偏差行為出現的可能（陳國威、陳小梅，2004）。此外，成人的自我認同也會建立在外界對個人的觀感，若過度在意他人對自己在學習或職場表現上的看法，將會導致自我認同感低落，進而產生自我否定、困惑、自卑等負面情緒（吳珮瑩，2015）。

由上述可知，在自我認同方面，成年初期階段之族群常因自我價值的迷惘、自我定位的不確定感，以及在社會群體中過度在意他人的觀感等問題而造成負面情緒，影響當事人甚鉅。因此成人自我認同方面的情緒困擾問題，吾人需予以關注並協助其解決。

四、失落與死亡

根據韋氏字典（Webster, 1988）對「失落」（Lost）一詞的定義，是指因失去人、事或物，或其中的部分，而無法保持所有物的行動或事實；失落可以是各種有形的、具體的事物之失去或被剝奪，或者是無形的、心理上的情感消失或中止（張淑美，1999）。而失落的自然反應是悲傷，且悲傷為一正常的過程，時常伴隨著深度的痛苦（Barbara, 2004; Bowlby, 1980; Carter, 1989; Cody, 1991; Cowles & Rodgers, 1991; Peretz, 1970）；Sinclair（2006）也指出，悲傷是因失去所愛的人、物、目標，或遇到挫折，所產生的一個逐漸由愛與活力中退縮之過程（轉引自蔡榮美、吳晶萍、黃初雪，2007）。經驗悲傷的歷程亦因人而異，Ross（1969）提到大部分當事人會經歷悲傷的五個階段，包含：1.否認的階段 2.憤怒的階段 3.討價還價階段 4.沮喪階段 5.接受階段（轉引自林家瑩，1999）。

人的一生歷經多種失落，生命體驗亦隨之有所改變（陳雅婷，2007）。而在日常生活的失落經驗中，接觸「死亡」為一重大且影響深遠的事件（林昱秀、陳錫琦，2015），Jackson、Rosenblatt 與 Walsh（1976）認為，遭遇親友死亡的經驗對許多人而言，均是苦難的經驗，此種痛苦往往會藉由失落、憤怒、沮喪、或難以從事某些親友死亡發生前的正常活動而表現出來（轉引自何長珠，2008）。其中，又以喪親的經驗最嚴重，喪親意味著面對親人的死亡、和親人永久的分離，以及依

附關係的結束（黃淑清，1998）。

Worden（1991）提到，當事人會以情緒、生理感官知覺、認知、以及行為四個方面，呈現個人遭遇喪親時的悲傷反應。同時，喪親的型態會影響悲傷反應，可預期的死亡，使得人們有機會處理他們與逝者間的關係、衝突與道別，悲傷的激烈程度得以降低；然而不被預期的死亡，例如意外、他殺等，缺少了經歷死亡的緩衝期，使得悲傷反應更為激烈（轉引自侯南隆，2000）。而喪親後未解決的悲傷將會對喪親者產生深遠的影響（侯南隆，2000），面對創傷，若未得到適時的疏導，傷痛將潛伏於身心中，引發對死亡的恐懼與焦慮，失落後不被處理的悲傷，常是各種生理及心理疾病的潛在原因（林家瑩，1999）。

社會一般認為，成年者在身心方面已較為獨立，因此長輩過世的喪親的哀傷容易被忽略，事實上，喪親的感受可能是成人諸多失落裡，如離婚、喪子和失業等，最隱而不顯的，卻會對成人探索人生存在意義時，產生不可忽視的重大影響（郭慧娟，2010）。成年喪親其實是極普遍的現象，卻往往被社會避而不談，更被當事者刻意視而不見（蘇絢慧，2016）。喪親使成人心理受創，如果沒有妥善的處理，不僅容易造成心理上的後遺症，也可能會轉化成行為、生理變化或情緒困擾而影響日常生活，例如：性格上變得比較沒自信、情緒上因不穩定導致影響家庭與工作、產生身體疾病、人際關係的惡化、人生觀變得過於消極，或甚至發展不良行為等（吳秀碧，2005）。

除此之外，死亡事件並非與年輕的成人無關的生活體驗。相關研究顯示，近九成的大學生都曾接觸過死亡，其中，大學生在面對死亡時，內心會受到衝擊，而對關係親密的家人或朋友的死亡更會產生極度的失落（林昱秀、陳錫琦，2015），同時，多數大學生對死亡及頻死的態度呈現出恐懼與焦慮（李復惠，1987；黃宇達，1997；轉引自林昱秀、陳錫琦，2015）。因此，檢視相關文獻後可以發現，失落與死亡方面的情緒困擾問題，擴及各年齡層的成人，而成年初期之族群也不例外，面臨該方面問題必然對其心理與生活產生深遠的影響。

綜合上述可知，當代許多成人因自然環境、社會狀況與人際關係等各種因素，而深受負面情緒所苦，其中尤以 18 至 40 歲之間的成人最為嚴重。至於此階段的成人主要面對之情緒困擾問題，則大致可分為四種，分別是生涯發展、親密關係

自我認同、以及失落與死亡等方面，此皆可能讓當事人產生徬徨、挫折、鬱悶或痛苦等各種負面情緒，進而影響其心理健康。



第二節 書目療法之意涵與情緒療癒機制

一、書目療法之發展與意涵

在歷史上，「書目療法」(bibliotherapy)用於情緒療癒可追溯到聖經，其幾世紀以來都是書目療法的工具(Shiryon, 1977)。由此可見，圖書存在的當下，就已被人們做為預防性的情緒療癒之輔助工具。而在古希臘時代，圖書館就被認為是靈魂療癒之地(the healing place of the soul)(Pardeck, 1993)。Myracle(1995)指出，「書目療法」這個名詞最早由Samuel Crothers所創造，該名詞首先出現於1916年的《大西洋月刊》(The Atlantic Monthly)，主要作為成人精神病患者的治療方式，而此時所用的圖書為自助書，且由圖書館員所建議(Crothers, 1916; Myracle, 1995)。

自1900年代書目療法出現之後，該技巧的應用也同時開始，最早書目療法被應用於醫院，為第一次世界大戰退役老兵精神治療的圖書館延伸服務(Myracle, 1995)。至1930年代，圖書館員開始編輯文本素材清單，幫助讀者改變其之想法、感覺或行為，以達到治療之目的；而且諮商人員與圖書館員共同合作，為遇到問題的諮詢對象提供選定的文本(Pardeck, 1994)。1930到1940年代，幾篇關於書目療法應用於青少年犯罪的個案研究發表(Cohen, 1987)，而書目療法在1940年代拓展到不同類型的場域和機構，但對象多侷限在成人和少數的青少年犯罪者。在1946年，書目療法首次將兒童做為對象來研究與應用(Agnes, 1946)。

1950年，Shrodes(1950)建立了一套明確的三階段精神動力學模型，包含認同(identification)、淨化(catharsis)和領悟(insight)。在這三階段之中，讀者被認為會受到其所閱讀的文學作品所影響。在認同階段，施行者和當事人會討論讀本，讓讀者能認同故事中的角色、事件或想法；在淨化階段，讀者受到故事中角色的影響，使其深層的情緒能浮現出來。在領悟階段，讀者可以去闡述角色之間的比較與關係。在這樣的過程中，讀者逐漸了解故事角色面對的問題，以及和

自身真實生活經驗的相似點。

書目療法的歷史演進持續至今，其持續普及至不同機構、場域與更廣泛的其他專業領域 (Gregory & Vessey, 2004)。場域包含私人醫療機構 (Manworren & Woodring, 1998)，課堂教室 (Lenkowsky, 1987; Sullivan & Strang, 2003)，校園團體 (Gregory & Vessey, 2004) 等，且成人、青少年與兒童都可作為書目療法施行的對象 (as cited in Harper, 2010)。

「書目療法」一詞乃是由拉丁文中的「biblio」與「therapia」組合而成 (Cohen, 1993)，Biblio 意謂「圖書」之意 (book)，而 therapia 則有「療癒」(healing) 的意思。簡單來說，書目療法是指「將圖書作為療癒之用」(book for healing) (Rubin, 1981; Sturm, 2003)，而其又可稱作閱讀療法 (reading therapy)、讀書治療，以及療癒閱讀 (healing reading) 等，是以閱讀作為維護個人心理健康的方式 (王萬清，1999；王波，2007；施常花，1988；陳書梅，2014a；J. A. Pardeck & J. T. Pardeck, 1984;)。

1961 年出版的《韋氏第三版新國際辭典》(Webster's Third New International Dictionary)，提及書目療法係指利用挑選過後的閱讀素材，以作為醫學和精神疾病之輔助治療，或作為解決個人問題時之參考。《圖書館學與資訊科學線上字典》(Online Dictionary for Library and Information Science) 則提到，書目療法是在閱讀計畫的內容基礎上，選擇性地使用圖書，以促進患有精神疾病或情緒障礙的患者的康復 (Reitz, 2018)。而 Barker (1987) 指出，書目療法乃是利用文獻或詩歌對於個人情緒困擾問題進行治療，且適用於各年齡層及不同族群。Bernstein (1989) 則主張，書目療法乃是利用圖書作為工具，使每個遭遇或未遭遇過情緒困擾的人，均可透過閱讀獲得助益。而 Smith (1989) 則定義書目療法為透過圖書的一種治療方式。Pardeck (1994) 認為書目療法是利用文獻來幫助人們應付情緒問題，精神疾病或生活變化。Hebert 與 Kent (2000) 則定義書目療法是透過提供和個人處境和發展需求相關之閱讀素材，協助各年齡層的人了解自我，並且處理問題。

陳書梅 (2013a) 綜合相關文獻後提出，「書目療法乃是一種輔助性的心理治療法，其係運用適當之各類型圖書資訊資源，協助遭遇情緒困擾者，在閱讀的過程中，透過與素材的內容互動，得以跳脫沮喪、無助等負面情緒狀態，並激發新

的認知態度與行為，達到解決自身困擾的情緒療癒之效，從而促進個人身心之健全發展。」

另外，Pardeck (1994) 提到，書目療法具有六大功能，包含：提供關於問題的資訊；洞悉與了解問題；促進關於問題的思考與討論；傳達新的態度與觀念；使人了解到他人也有相同的問題；具體提供問題的解決方法。Pehrsson 與 McMillen (2007) 則指出，書目療法的施行除了能提高對於他人的同理和了解、產生正面的感受和行為之外，也能促進自我意識的提升。

綜上可知，書目療法除了能協助當事者瞭解與思考問題之外，也能提升其同理心、正面感受和自我意識。

二、書目療法之類型與情緒療癒機制

書目療法之類型可依讀者情緒困擾程度或施行者涉入之程度等因素，區分為不同類型。不同類型之書目療法，可協助當事者解決醫學與非醫學之問題。最早的書目療法主要用於精神治療 (Catalano, 2008)，此為醫學或精神疾病治療輔助工具的「臨床性書目療法」(clinical bibliotherapy)，乃是指相關專業機構之專業人員，如醫師、心理師、社會工作者及圖書館館員等共組團隊，針對具行為問題或心理疾病之病患提供適當之閱讀素材，作為治療的輔助性工具 (陳書梅，2014a)。

而另一類為「發展性書目療法」(developmental bibliotherapy)，是指在非臨床的環境中，透過圖書的閱讀，協助一般讀者處理生活上因遭遇困境、危機，或處於特定人生階段或特殊情境，所產生的情緒困擾問題 (陳書梅，2014b；Allen, 1980；Dali, 2014；Halsted, 1990；Lu, 2005；Rubin, 1978；Sturm, 2003)。發展性書目療法適用於一般讀者在日常生活中所遭遇之問題，協助其度過生涯發展中之各項困難，或是用於教學課堂中，教育學生正確的態度、感受或行為等 (Catalano, 2008)。藉由提供當事人適當之閱讀資源，協助個人處理日常生活中面臨的情緒困擾問題，或因應當事者所遭遇之危機、預防其心理問題之發生，從而得以維持與促進個人身心之健康 (王波，2007；王萬清，1997；施常花，1988；陳書梅，2014a；Hynes & Hynes-Berry, 1994；Rubin, 1978)。

此外，發展性書目療法依施行者與讀者互動與否，亦可分為「閱讀式」(reading)

與「互動式」(interactive) 兩種類型。過去的傳統書目療法著重在觀察當事人閱讀文本時所產生的正面或負面的反應 (Myers, 1998), 此為「發展性閱讀式書目療法」(developmental reading bibliotherapy)。其施行方式乃是由圖書館員、教師等開列書目予讀者, 使當事人透過自行的閱讀, 達到情緒療癒與自我省悟的效果 (陳書梅, 2013b; Hynes & HynesBerry, 1994)。

而近期更重視在過程中參有「互動」的元素, 當事人可較融入故事情緒與劇情中的一部份, 透過在過程中理解故事深層欲表達的意涵, 作出正向行為或態度上的改變和調整 (Myers, 1998), 此為「發展性互動式書目療法」(developmental interactive bibliotherapy) (陳書梅, 2013a)。在發展性互動式書目療法中, 當事人能透過參與具體的活動, 例如小組討論, 協助他們反思讀本中的內容 (Anderson & MacCurdy, 2000; Morawski & Gilbert, 2000; Palmer, Biller, Rancourt, Teets, 1997; as cited in Abdullah, 2002), 由施行者引導當事人, 針對閱讀素材進行討論, 透過此閱讀與討論的過程, 協助當事者處理個人之情緒困擾問題 (陳書梅, 2013a; S. T. Gladding & C. Gladding, 1991)。

探討閱讀如何舒緩讀者的負面情緒, 協助個人處理情緒困擾問題, Russell 與 Shrodes (1950) 指出, 讀者進行療癒閱讀的過程時, 將會經歷認同、淨化與領悟等三項心理歷程。也就是當事者在閱讀各類療癒素材的過程中, 會產生「認同」故事角色或內容的作用, 並隨著故事發展而同時產生情緒的變化, 用以「淨化」內心之負面情緒, 並在閱讀後獲得新的體悟或想法, 達致「領悟」的效果, 最終獲得「情緒療癒」之效 (王萬清, 1997; 施常花, 1988; 陳書梅, 2014a; J. A. Pardeck & J. T. Pardeck, 1984; Lenkowsky, 1987; Sturm, 2003)。

其中,「認同」, 是指閱讀療癒素材時, 讀者能夠對故事情節或其中的角色之遭遇產生同感 (Brewster, 2008; Morawski, 1997), 認為素材中人物之情感、想法或所遭遇的情況與自身的背景、經驗有相似之處, 或書中情節與事件可以讓讀者看見個人的問題, 進而對書中角色或故事內容產生認同感, 並對角色人物的際遇產生共鳴, 因而將自我投射進書中的角色上 (王萬清, 1997; 施常花, 1988; 陳書梅, 2014a; J. A. Pardeck & J. T. Pardeck, 1984; Lenkowsky, 1987; Sturm, 2003)。

而「淨化」則是當讀者對素材內容產生認同的作用後, 其情緒隨著角色與情

節產生起伏波動，並藉此將個人的負面情緒釋放出來（B. Doll & C. Doll, 1997; Sullivan & Strang, 2002）。讀者會將個人的情緒投射於其中，除了對人物角色的遭遇與心境感同身受之外，其個人的情緒也會隨著情節發展而變化，使得內心的負面情緒與壓力獲得釋放，從而安撫情緒與獲得安全感（王萬清，1997；施常花，1988；陳書梅，2008a；Lenkowsky, 1987; Sturm, 2003）。

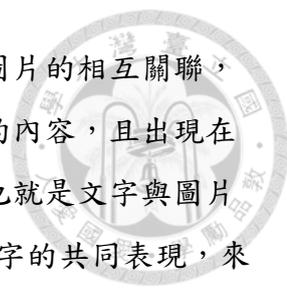
最後，「領悟」，則是指讀者可從療癒閱讀的素材中，獲得正向的態度與方法，藉此解決個人情緒困擾問題（Canfield, 1990; Lu, 2005），亦即是讀者釋放情緒後，再進一步找出適合的問題解決方法，也同時因故事中的情節或角色，產生新的啟發或想法，因而獲得自我概念與情緒的整合，並在態度與行為上產生正面之改變，最終能促使自我身心之正向發展（王萬清，1997；施常花，1988；陳書梅，2014a；J. A. Pardeck & J. T. Pardeck, 1984; Lenkowsky, 1987; Sturm, 2003）。

第三節 發展性繪本書目療法與成人繪本

一、發展性繪本書目療法

發展性書目療法的素材十分多樣化，並非只侷限在狹義之圖書資源，凡是能達成情緒療癒目的之圖書資訊資源，皆可做為療癒閱讀之素材（陳書梅、程書珍，2013）。而現今媒體的種類多元豐富，使得情緒療癒素材之範疇越趨廣泛，包含紙本圖書、影視作品、歌曲和音樂等。其中，紙本圖書之閱讀素材大致可分為小說類（fiction）與非小說類（non-fiction）兩大類型（陳書梅、洪新柔，2013）。陳書梅、洪新柔（2013）綜整相關文獻，從情緒療癒的角度切入，列出常運用於發展性書目療法之小說類與非小說類的紙本圖書。其中，在非小說類的紙本圖書裡，「繪本」是常見的情緒療癒素材之一。

繪本（picture books）結合了圖畫與文字兩種不同的表達形式，來共同呈現出一個故事主題（何三本，1995；Lewis, 2001）。繪本一詞在不同國家有許多別名，繪本之英文名為「picture book」，在日本稱為「绘本」，在臺灣早期則稱之為「圖畫書」，由於經常混用，近期多以繪本稱之（張湘君，1996）。日語的「绘本」原意泛指所有的「圖畫書」，與英語的「picture book」在意義上類似。但事實上，並



非所有含有圖畫的書都是繪本，繪本是指依靠語言文字和視覺圖片的相互關聯，來共同敘述故事情節的一種圖書類型，繪本中的圖畫會作為書的內容，且出現在繪本中的每一頁，對故事敘述的完整性具有不可或缺的作用，也就是文字與圖片會共同構成內容，缺一不可（耿璐，2009）。繪本藉由圖畫和文字的共同表現，來傳遞出特定訊息、概念、文學性、藝術性或趣味性等，並能同時觸發讀者在閱讀中的好奇心與想像力（周芷綺，2010），且繪本的主題通常涵蓋自我成長、家庭生活、情緒管理等多樣化的議題（冀文慧，2003）。其亦含有豐富的圖畫意象及多元的主題內容，易於讀者閱讀與理解，因而能協助讀者自我省思與心理調適（徐素霞，2001）。換言之，圖畫為不可缺少的要素，圖與文間的關係是整合且相乘的，藉由圖畫和文字的表現，傳遞某種訊息、概念或故事，兼具文字的文學性與圖像的藝術性，並具有某種程度的趣味性，讓讀者能游走在圖畫與文字之間，且能夠引發讀者的好奇心和想像力。

日本繪本大師松居直在其著作《繪本之力》中提到：繪本是沒有藩籬、沒有設限的，其閱讀的年齡層從小孩到大人（松居直，2005）。另外，河合隼雄等人（2005）也認為繪本是零歲到一百歲的人們都喜愛的神奇東西。Henry 與 Simpson（2001）表示，繪本不僅是給幼童閱讀，也可以給年紀稍大的青少年閱讀。而 Ammon 與 Sherman（1996）提到，近期的不少繪本創作作家將繪本故事線擴展到非兒童所能理解的主題，而這些繪本更適合成人讀者閱讀。Giorgis（1999）也認為，現今許多繪本是為較年長的閱讀者出版的，因為繪本中所探討的社會議題需要較年長者方能體會。由此可知，繪本的閱讀年齡層是不分年齡的，從孩童至成人均可閱讀，且許多繪本更是只有成人方能理解。

相關文獻顯示，繪本的許多特性使其成為良好的書目療法素材。其含有豐富的圖畫意象及多元的主題內容，且文字與圖畫往往具有連續性和故事性，亦可由多篇單幅圖文所彙集而成，不同型式的繪本都能使讀者透過閱讀與理解，進行自我省思與個人的情緒調適（林敏宜，2000；周芷綺，2010；徐素霞，2001；Lewis, 2001）。再者，繪本有明快的互動性、優質的繪圖與具有藝術性的內容，出色的故事情節和寫作技巧，對於各年齡層的讀者都有助益（Henry & Simpson, 2001），且許多繪本所要傳達的意涵已超越讀者的年齡，因此可做為教導讀者觀念與思想的

重要途徑 (Mueller, 2016)。而劉敏 (2011) 也指出，繪本在書目療癒方面的作用特別突出，兒童心理醫師常將繪本做為安撫情緒的媒介。

陳書梅 (2014a) 表示，繪本這類的閱讀素材常具有舒緩個人之情緒困擾，使身心恢復恬然安適的狀態等情緒療癒作用，且優良的繪本作品，時常可以帶領讀者融入故事之中、認同其中角色，並藉由角色和情節照見自我的情緒經驗，終而能釋放負面情緒、撫平心理創傷，且從中獲得新的體悟。其不僅能幫助讀者面對日常生活中的各種情緒困擾問題，也能撫平遭受到重大變故之當事者的心理創傷 (陳書梅, 2009a)。Manifold (2007) 認為，繪本裡緩慢展開的故事描述，類似溫和且有韻律的吟唱，也近似於人類情緒與思考的模式，能反覆重申與想像力相關聯的隱喻和其他意義建構過程，因此，繪本能協助處理讀者用替代性思考去面對生活問題，並淡化對與錯的二元思考界線，讀者可以在兩極之間的空間探索更多意涵。繪本也能刺激想像力思考的模式，且適用於所有年齡層的讀者和處於任何發展階段的人。

綜合上述可知，繪本利用圖畫與文字的相互作用來敘述故事，且具有多元的意象和主題，適合任何年齡層的讀者來閱讀。其除了具備增進知識、休閒娛樂等功能之外，亦能為閱讀者帶來情緒療癒之效用。而以繪本作為發展性書目療法的素材，提供給具有情緒困擾的讀者進行情緒療癒，則是所謂的「發展性繪本書目療法」(陳書梅, 2014b)。

二、成人繪本的內涵與主題

「成人繪本」一詞乃是臺灣出版商首先提出來的一種作品形態概念 (耿璐, 2009; 張欣然, 2012; 黃春怡、詹云, 2014)，也是臺灣特有的現象 (方綺, 2004)，其實早在國內出版商提出「成人繪本」概念之前，歐洲與日本已經出現了以成年人閱讀為訴求的繪本，日本更已發展了成人繪本的專門雜誌 (蔣芮, 2015)。成人繪本是以成年人為目標市場的繪本圖書，適合成年人閱讀的繪本書，它用非常內斂而深刻的語言、感性的顏色和形象來訴說故事，所表達的情緒和內涵只有成人才能理解，兒童則不易讀懂 (劉敏, 2011)。且經過調查，繪本書的成人讀者中年齡絕大部分在 15 至 35 歲之間 (耿璐, 2009)。

相關文獻提到（方綺，2004；蔣芮，2015；薛家欣，2008），「成人」二字的用是為了區別其文學內涵，就部分繪本中的繪圖而言，依舊可以讓兒童欣賞和閱讀。成人與兒童繪本多是以書本頁數的多寡和文字的深淺來做區隔，成人繪本在文字的發揮上較不受約束，因是以成人為閱讀者，其自主性和判斷性達到成熟階段，因此繪本作者能依喜好自由表達故事，較能呼應成人的想法和觀點。此外，成人繪本包含許多抽象的感情與故事情節，留給讀者更多簡單而直接的想像空間（朵朵，2016）。

成人繪本也有人稱為「圖文書」，但成人繪本與圖文書在內容性質、敘事形式上仍略有差別。圖文書的作者中，有許多是透過部落格的管道來發表作品，他們將日常生活的大小事、職場上的見聞、愛情故事等題材，透過較為通俗輕鬆，或是幽默的筆調來書寫，再搭配一些漫畫式的塗鴉作為焦點的提示，因此，圖像仍是次於文字，居於插圖的地位。例如張妙如、徐玫怡合著的《交換日記》系列。也有文字少而圖畫較多，或是有分格概念，呈現模式與漫畫類似的作品，如彎彎所著的圖文書。因此為了與圖文書有所區別，便需用成人繪本來界定像幾米這類創作者的繪本作品（謝鴻文，2014）。

成人繪本在定義上，可分為狹義和廣義兩種。狹義的成人繪本是指以成人的角度出發，用成人的想法、辭彙或口吻，直接或間接地描寫成人的觀點、經驗或心情等。其內涵可能是表述作者自身的經驗或心情，也可能是記錄現實的社會現象、探索生命議題，呈現出成熟的內涵。不同於一般兒童繪本表現出的懵懂氣息，成人繪本時常能與生活產生連結，因此，繪本中圖畫與文字能讓成人聯想到個人過去的各种經歷。至於廣義的成人繪本，則除了涵蓋狹義的成人繪本範疇之外，其他透過兒童或少年觀點描寫的繪本、童話和寓言等，或能表現某種深刻主題和思想等之圖文作品，均可涵蓋在內。而一般認為，臺灣成人繪本是兒童繪本的延伸產物（林曉薇，2010；陳秋萍，2007）。雖目前許多學者提出了對於成人繪本的定義，但周芷綺（2010）則認為成人繪本的概念興起至今，尚未有確切的定義，且與兒童繪本的界線也仍不明確。雖然如此，成人繪本通常具備以下特質（駱瑩瑩，2008）：(1)插畫與文字內涵具有深度；(2)傳達複雜的概念與情緒；(3)貼近成人的生活經驗；(4)富有啟迪並感動人心之處；(5)觀察讀者所不能見之處；(6)甜美

的結局或幽默的戲謔效果。

周芷綺（2010）也整理了成人繪本的內容範疇，大致有下列五大方向：(1)以愛情課題、生命課題、生活雜感與社會議題為主題內容的繪本；(2)插畫畫風或故事走向帶有鬱鬱寡歡等負面情緒或開放性結局的繪本；(3)老少咸宜，多半是以簡單的故事蘊含寓意在其中的繪本；(4)內容帶有血腥、暴力、性愛等十八禁的繪本；(5)能夠引起成人共鳴且受到成人喜愛的繪本。另外，陳秋萍（2007）歸納出這幾年臺灣出版的成人繪本在主題的呈現上漸趨多元，其所關注的議題也從更多的層面與角度，去思考不同的問題。討論的議題包含愛情、成長、社會現象、教育或生命等，有些繪本主題較為明確，為探討單一的主題，有些則包含數個不同主題，或是一個主要議題加上數個子題，例如在成長的主題下可分為教育、社會成就和家暴等的子題。此外，繪本內容主題也可能是作者在生活上的雜感，像是對生活中面對的現象所提出的想法。蔣芮（2015）也提到，成人繪本的主題主要表現成人的世界觀，以呈現豐富的生命，情感為主，並富含故事性，包含對生活的態度，甚至對人性的戲謔等，也能啟發對於人生的思考。

三、臺灣成人繪本風潮之興起

探討繪本在臺灣的發展，謝鴻文（2014）認為繪本這類創作自 1990 年代起，開始在臺灣逐漸興盛，而在此時之前，繪本中的圖畫只處於陪襯文字的作用，少了文圖共同構出故事的概念。自 1990 年代繪本創作逐漸於臺灣盛行之後，由於圖像時代的來臨，改變了人類的閱讀習慣，也讓繪本的發展邁向下一步。隨著當代迅速的資訊累積與取得，人類的閱讀轉而導入非文字的形態，圖像閱讀的重要性逐漸與文字傳播並駕齊驅，而繪本為一種能滿足讀者視覺享受的文化消費品，不管目的是為了自我提升、滿足興趣或紓壓放鬆，繪本已成為了現代人休閒生活中的一部分（徐素霞，2001）。此外，圖像的特色為擬像能力，可以近似表達的事物，因此沒有閱讀上的門檻，各種年齡層讀者都可從圖像中找到自己的閱讀樂趣和意義（蔡宛珊，2005）。因此，繪本閱讀人口年齡層自兒童向上至成人擴展，加上社會文化、經濟、科技等快速變遷的影響，許多繪本畫家在創作主題和畫風上，跳脫了閱讀年齡的限制和區域性的界線，使得繪本突破了年齡的限制，跨出過去被歸類為兒童文學的領域，使得臺灣以成人為閱讀對象的繪本市場逐步邁向成熟（鄭

明進，2002)。

陳玉金(2014)提到，繪本有意識地為成人而作，是從幾米在1998年出版繪本《微笑的魚》開始，將繪本讀者摒除兒童並擴張至成人，且藉由持續出版同一類型的作品，奠定了成人繪本明確類型的基礎。幾米的作品圖畫線條優美，色彩運用也十分明快，搭配富有詩意的文字，讓讀者閱讀時能感受到作品其中的意境。幾米作品獲得成功後，繪本市場也開始了購買成人繪本的熱潮，成人繪本的理念也就此形成(楊嘉偉，2015)。從人口結構來看，以幾米作品的年輕讀者來說，自小便已生長在媒體盛行的年代，因此有相當豐富的兒童繪本或漫畫等圖像式的閱讀經驗，而閱讀成人繪本，便是過去這些圖像閱讀經驗的延續。臺灣成人繪本市場日趨形成，幾米的出現可以解讀為一種時代的需求(游珮芸，2014)。幾米並非臺灣第一個繪本作家，但其繪本作品卻在臺灣出版界引起風潮，從兒童繪本的領域延伸至成人，繪本不再只是為了兒童，而是也能抒發成人的心情，並且得到大人的共鳴(陳秋萍，2007)。成人繪本的內容大多是連貫性的故事，從故事中表達作者欲傳遞的意思，描寫作者自身或旁人的人生故事，此類作品往往也會得到人們的喜愛。而成人繪本讀者主要是以都市中的年輕人為主，其常見的職場壓力、感情挫折、生活雜感，都能在成人繪本中找到了共鳴。因此，成人繪本的流行，也成為了必然的趨勢(楊嘉偉，2015)。

自1998年開始，除了最著名的作家幾米之外，恩佐、可樂王、紅膠囊、朵朵等插畫家，均以簡單的圖文表達個人的生活與心情，這些本土的插畫家們先後出版自己的圖文作品，隨及帶動了一股以「成人」為主題及閱讀對象的繪本熱潮(陳麗雲，2011)。雖然臺灣成人繪本發展的時間不長，卻能快速地帶動出版風潮，可見，臺灣成人繪本的蓬勃氣象確實是一種不可忽視的文化現象(陳秋萍，2007)。綜整上述可知，成人繪本的風潮因應時代需求而生，而目前國內成人繪本的出版與創作正蓬勃發展。相較於兒童繪本，成人繪本具有較深刻之意涵與思考，且主題和關注的議題越趨多元。

第四節 幾米繪本之特色、風潮與相關研究



一、幾米創作背景

幾米 (1958-)，本名廖福彬，1994 年起開始從事獨立創作，其繪本作品細膩，文字具有詩意的內涵。1998 年開始創作並發表個人繪本作品《森林裡的秘密》、《微笑的魚》等，並一舉拿下當年度中國時報開卷最佳童書獎、聯合報讀書人最佳童書獎等，受到讀者的關注與喜愛。1999 年出版《向左走 向右走》，以寂寞的都會，以及人與人之間的情感互動和生命的錯失為主題，繪出成人繪本的新類型，從此帶動了一股成人繪本創作的熱潮。同年，其作品《向左走 向右走》被改編成電影、電視劇，之後幾米也陸續推出《聽幾米唱歌》、《月亮忘記了》、《森林唱遊》、《我的心中每天開出一朵花》等作品。2001 年出版《地下鐵》，獲選為 2002 年金鼎獎推薦優良圖書，並被改編成音樂劇及電影，次年《照相本子》、《1.2.3.木頭人》和《我只能為你畫一張小卡片》獲選 2002 年行政院新聞局推薦中小學生優良課外讀物圖書類推薦讀物，而 2002 年《布瓜的世界》一出版便登上各大書店暢銷排行榜。

其後 2003、2004 年陸續出版如《幸運兒》、《你們我們他們》、《又寂寞又美好》、《履歷表》、《遺失了一隻貓》等作品，內容風格更有了不同的色彩。2005 年的《小蝴蝶小披風》和《失樂園》開始經營豐富有趣的角色，多變的故事節奏，展現不同以往的閱讀趣味，於 2006 年，幾米前後又發表了《藍石頭》、《謝謝你毛毛兔，這個下午真好玩》、《戀之風景》、《我的錯都是大人的錯》、《躲進世界的角落》、《星空》、《走向春天的下午》、《我不是完美小孩》、《世界別為我擔心》等。到目前為止，幾米作品已經被翻譯成 10 多種語言，而幾米創作力絲毫未減，其於 2014 年出版了集結創作歷程的文字書《故事團團轉》與《故事的開始》，並於 2015 年出版為大地藝術祭所特別創作的繪本作品《忘記親一下》。

幾米是第一位以繪本文學登上華人世界舞台的作家，也同時是繪本文學被改編最多的創作者，且由於幾米的卓越的創作成就，使他與林懷民、朱銘、黃海岱等人並列「臺灣的文化之寶」。其繪本有著屬於他自己獨樹一幟的風格，也在文化出版市場中，締造了不朽的成就。目前幾米以自寫自繪之方式創作繪本已達三十七部，且多部作品已先後被改編為音樂劇、音樂舞台劇或偶動畫等，至今仍持

續創作中（陳麗雲，2011；JIMMY S.P.A.，2017）。



二、幾米繪本作品特色

林敏宜（2003）提出繪本六元素，說明完整的繪本通常包括情節、角色、背景、主題、觀點及風格等文學元素，其中，情節是指故事中所發生的一連串事件的次序，猶如故事發展的路線圖，引領讀者逐漸領受故事所要傳達的意義，情節的安排是作者寫作的重點；而角色是圖畫書的靈魂，可以是人物、動物、事物，甚至是想像虛構的東西；背景則是指故事所發生的時間和地點，也包含人物的生活方式、文化環境和氣候等等；主題是情節、角色、背景所結合而成的意義整體，他是作者對生活、價值觀、信念、社會或人類行為所要表達的情感、想法或意義；而觀點是指作者對敘述者的選擇；最後，風格則是每位作者都會採取某種方式來展現個人獨特的風格，這種風格反映在語句的使用、故事的組織、敘說的觀點以及象徵的使用上。以下就情節、角色、主題、觀點、背景與風格等元素，分析幾米繪本的特色，依序詳述如下。

首先，在情節與角色方面，幾米的繪本均具有完整的故事結構，且大多會運用想像力呈現出豐富的畫面，對於人物的刻畫也相對深入，細節更描寫得絲絲入扣，文字時常簡潔流暢卻能讓人從中省思。同時，讀者在閱讀中時常能會心一笑，並激發出更深層的思考。也因為在故事的表達上有其獨特的想法，讓其筆下的角色個性與關係也更為具體且富含生命力（韓秀玫，2004；轉引自羅智華，2004）。而在主題上，幾米繪本的主題豐富多樣，除了涵蓋探討愛情、生命與成長的議題之外，還有其他心情雜感的抒發。其作品的主題大致上可區分為二大路線，一個是愛情主題，另一個則可歸類為生活雜感，而雜感的內涵包括了生命、成長的課題，也包括了對生活的看法與態度，甚至是各種質疑，其中有時還會帶入愛情。但無論主題為何種類型，大都是屬於城市人的心情。在幾米的筆下，都會生活的無奈感與束縛感、人際關係的冷漠和疏離，總是會一再地浮現於圖畫與文字之間，同時也帶著一點悲傷的氣息，卻又能在想像的世界裡呈現出純真的童趣。（陳秋萍，2007）。黃瓊瑤（2003）則指出，幾米的主題涵蓋了對人生意義的探索，以及對於幸福的追尋與等待，也時常關懷弱勢、尋找與探索愛情、刻畫城市的孤獨與寂涼，更描寫對於世界的奇幻想像、也有童言童語的反思。冀文慧（2003）認為幾米作



品主題涵蓋了哀悼人心疏離、感慨世事無常、質疑生命的錯置等幾大主題。而游珮芸（2014）在其研究中綜整幾米作品的主題，歸類成以下三大重點：抒發都市人的疏離與孤寂、尋找心靈的慰藉和探索生命的意義，以及幸福的體認與追求。

另外，在觀點與背景的部分，幾米的作品大多會藉由都市中的小人物視角來觀察世界，描寫出發生在你我身邊的小事件、平凡人的心情抒發等等，其繪本中會有很多一般人熟悉的場景、常見的人物或大眾的生活方式。因此，在幾米筆下的主角可能會反映讀者或讀者身邊親友的個性或情緒感受，而能觸動大眾的心。幾米繪本會表現出既溫馨又感傷的特質，訴說著成人內在心靈世界裡的故事（冀文慧，2003）。另有學者提到，幾米會以觀察、洞悉的成人眼光解讀這個社會和世界，展現了現代都市人的孤獨、徬徨、寂寞和無奈等心情（陳玉金，2014）。至於在風格上，幾米的作品風格敦厚且清新，既內斂又深沉，透過發人深省的文字搭配美麗的繪圖，波動著讀者內在世界的漣漪。其作品除了圖畫本身以及圖文之間相互激發所呈現的想像空間外，文字本身也極具有詩意，和其他的圖文創作者相較下，幾米的文字本身給予讀者的想像空間也相當大，舉例來說，幾米在其作品《地下鐵》中，引用了諾貝爾文學獎得主，詩人辛波卡的詩句作為開場，藉由充滿詩意的文字引領讀者進入其所建立的想像世界，並可讓讀者揣摩作者想透過這段話傳達的意義，引發更深一層的思考（蔡宛珊，2005）。除此之外，幾米認為自己的作品很多是超出小朋友能理解的，也就是他的繪本是以成人作為閱讀者，訴說的對象甚至是自己。同時，幾米的讀者大多是以超越兒童期的青少年及成人為主，且16至30歲者占總讀者群的80%（游珮芸，2014）。

總結來說，幾米繪本的特色在於其故事情節的結構完整且具有想像力；角色的個性也刻畫生動，因此能觸動大眾的心；在主題上，其多為抒發都市人的孤寂、尋找心靈的慰藉和探索生命等；在觀點上，則時常藉由都市中的小人物視角來敘述故事，因而貼近一般人的生活；在背景的設定上，為常見的大眾生活方式和場景，也較能使讀者感同身受；此外，幾米的風格獨樹一幟，詩意的文字搭配內斂的繪圖，能引發讀者進行更深層的思考。由上可知，幾米繪本非常適合成人閱讀。

三、幾米繪本風潮

幾米繪本風潮的盛行有其產生的社會背景。劉敏（2011）提到，現代的都市



生活節奏相當快速且充滿緊張的氛圍，圖像這類的閱讀材料也就被人們所喜愛。此外，由於科技的日新月異，視覺符號傳播媒體的發展，讓原本印刷類的媒體逐漸被電子媒體所取代，也使得視覺符號的傳遞除了更為快速便捷之外，傳播的距離和範圍也更無遠弗屆。同時，圖像產品的規模逐漸擴大、種類更加繁多，也讓人們隨時隨地都能接觸到圖像。再者，現代人生活緊張也時常感到壓力大，心理上便會需要慰藉和能愉悅身心的素材，因此繪本這樣的讀物類型便切合了當代人的心理需求。

謝鴻文(2014)認為幾米帶動了成人繪本的風潮。幾米的暢銷傳奇可以從1998年出版《森林的秘密》、《微笑的魚》作為起點，其作品充滿音樂節奏的畫風與抒情詩般的意境，也散發出獨特的個人氣質，迅速風靡整個閱讀世界。隔年出版的《向左走，向右走》、《月亮忘記了》等書，更奠定了幾米在暢銷作家中的地位。目前幾米繪本在世界各國大多可看到其翻譯作品(游珮芸, 2014)，而在翻譯成瑞典語後，幾米作品《星空》於2014年獲得了瑞典銀星獎，且入圍2015年世界最大青少年兒童文學獎「林格倫獎」，成為了該年的入圍者中，唯一的臺灣文學工作者。幾米帶起成人繪本旋風之後，雖然市場上也湧現了不少新興創作者，但到目前為止，還是難以找出一位作家可與幾米相提並論的，因其他成人繪本作品時常是在出版社急就章所推出的，且創作者本身的風格和定位也缺乏足夠的辨識度(謝鴻文, 2014)。

幾米的創作力驚人和且其敘事風格相當多變，除了在出版界與出版市場興起一股繪本創作旋風，也拓展到了其他文化藝術產業的領域。幾米具有鮮明風格的畫風、深遠的意境與獨特的個人氣質，受到廣大讀者矚目，衍生了許多周邊商品，更創造了文創產業的銷售佳績(謝鴻文, 2014)。相關研究者提到，幾米的繪本具有龐大的商業價值，繪本作品中的圖畫可以拍成汽車廣告、作為捷運卡上的圖片，也可以授權給手機公司，亦或是製作寢具或者電子卡片，供讀者收藏。幾米的每一張繪畫，以及繪本中的每個角色幾乎都可以成為不同商品，也跨越了國際界限(劉敏, 2011)。此外，其作品也成為了跨領域創作喜愛的素材，藝術表演者陸續將其作品改編成戲劇、電影、戲劇、音樂劇或動畫等各類表現形式。

除了各類獎項的肯定以及為數眾多的改編作品之外，幾米繪本在海峽兩岸銷

售量上的優異成績更是不容置疑。首先在臺灣，金石堂書店將幾米評為 2002 年「出版風雲人物」之一，且在 2003 年的《誠品報告》中，年度文學類暢銷排行榜前 10 名，幾米便有三本作品榮登在排行榜中（誠品書局，2003）。而在中國大陸，邱慧雯（2002）指出，幾米在中國大陸出版之作品銷售量更是驚人，熱賣程度被中國媒體稱為「幾米現象」，各大媒體與學術界也多次以幾米現象為主題來作分析評論，2003 年幾米入選《Studio Voice 雜誌》亞洲最有創意的 55 人之一，並於 2007 年入選《Discovery 雜誌：臺灣人物誌 II》六大代表人物。

從網路書店平台上讀者的回應中，也可以觀察到幾米繪本的受歡迎程度。許多讀者均認為幾米作品能使他們獲得深刻的感動、發自內心的愉悅或是產生正向的力量。茲以幾則博客來網路書店之會員心得為例，如下所示：

「看過幾米的書的人都知道，簡簡單單的幾句話，就能道出一些道理，透過繪畫使讀者會心一笑，不像許多勵志書滿滿的文字使人看不下去。」(web56, 2010)

「一如幾米的筆調，輕柔的說著故事，但觸及深處時，卻鏗鏘有聲！星空讓我相信～不管多複雜的事情，只要你願意，它也可以很簡單，星空點亮黑夜，也佈滿了希望！」(web36, 2011)

「滿特別的劇情，看幾米的畫風，讓我覺得很舒服，而且他寫的話，有點醒讀者一些事情的感覺，看了很有感覺。」(web57, 2009)

「我喜歡幾米就是從這一本書開始！地下鐵這本書我已經反覆的看過許多次，每一次！幾乎都還是會被同一幅圖或一句話而感動。裡面有著幾米對生命的熱愛、疑惑、不安、及追尋，在每一句話中細細的品味它的味道...感覺真的很棒！」(web58, 2001)

「那隻總是掛著微笑的魚對於那時憂鬱的我來說，更是莫名地喜歡。雖然它曾獲得最佳童書的殊榮，但我覺得這是一本大人小孩都可以從中獲得一些什麼的繪本。」(web59, 2008)

綜合上述可知，幾米的創作繪本相當豐富，除了在繪本的出版市場中佔有一席之地之外，在其他跨領域的文化產業裡，也獲得行銷上的成功，受到廣大讀者的喜愛，更在海峽兩岸掀起了幾米繪本的風潮。



四、幾米繪本及其情緒療癒效用之相關研究

研究者回顧相關文獻後發現，過往探討幾米繪本的研究，重點和方向大部分是分析繪本本身的藝術性和其文學性質，抑或是幾米風潮之文化現象，以及幾米繪本讀者之閱讀行為的探討等。

其中，相關論文如陳麗雲（2010）透過整理文獻，歸納出幾米繪本之主題意涵的多樣性與拓展性，並分析其藝術特色，同時也提出幾米繪本在成人繪本發展上的影響。另外，謝宜云（2010）利用資料分析法，探討幾米作品如何掌握大眾的心理，並分析幾米繪本掀起風潮的文化現象。研究結果發現，幾米作品形成一種品牌後，在文化工業上成功行銷，且幾米繪本藉由媒體的觀察與報導，更是提升幾米的曝光率與知名度，使其創作成為大眾流行的熱門話題而在消費市場上成功打動人心。

至於，蔡宛珊（2005）則採用深度訪談法，以幾米繪本為研究工具，目的在分析成人讀者接觸圖畫書的原因、以及讀者的圖文閱讀策略，藉此探討成人讀者閱讀需求和策略的轉變。該研究結果發現，由於大眾媒介大量的圖像傳遞方式提高了人們對圖像的需求，成人讀者對圖畫書的接受度因而日益升高。除此之外，圖畫書確實逐漸跨出兒童文學領域，許多讀者開始出現「成人圖畫書」的概念。該研究也發現，讀者會帶入個人背景和經驗進行對於繪本的解讀；受訪者也強調圖畫書的自由想像空間，因此，成人讀者需要是和作品一起交互創造的獨特閱讀體驗。

同時，研究者爬梳相關文獻後，發現研究幾米繪本之情緒療癒效用者較少，其中多以高中職學生與成年初期階段之大學生為研究對象，以成人為對象的研究較為少見，尤其，探討幾米繪本對成年上班族之情緒療癒效用者，更是付之闕如。以下敘述有關幾米繪本的情緒療癒效用之相關研究。

在探討幾米繪本對高中學生的情緒療癒效用的相關研究上，有李宜玲（2013）與孫聖昕（2015）兩篇碩士論文。首先，李宜玲（2013）研究繪本對於資優女高中生的情緒療癒效用。該研究選取 24 本繪本為研究素材，對 18 位北一女中學生進行半結構式深度訪談。研究結果顯示，計有 16 本繪本能使受訪者於閱讀時同時

產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用；其中，包含 8 本幾米繪本，分別是《月亮忘記了》、《失樂園套書》、《我不是完美小孩》、《幸運兒》、《星空》、《照相本子》、《躲進世界的角落》、《聽幾米唱歌》，而上述之幾米繪本能讓具有情緒敏感特質或完美主義傾向而產生負面情緒的受訪者，產生情緒療癒效用。而該研究結果亦顯示，當繪本兼具「與個人特質相似」、「故事情節完整且生動」、「具體可行的解決策略」等三項因素時，即能讓受訪者達到認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。

其次，孫聖昕（2015）則探討繪本對遭遇自我認同情緒困擾的高中職學生之情緒療癒效用。該研究利用內容分析法篩選出 16 本繪本，並對 18 位高中職學生進行半結構式深度訪談。研究發現，其中的《我不是完美小孩》及《照相本子》等 2 本幾米繪本，能讓遭遇自我認同情緒困擾的高中職受訪者達致情緒療癒效用。其研究結果亦顯示，繪本之情節鋪陳、故事角色、故事背景，係影響「認同」效用之主要因素；再者，故事角色、故事背景及繪本風格係影響「淨化」效用之主要因素；而故事角色、故事背景及故事主題係影響「領悟」效用之主要因素。

另外，在研究幾米繪本對成年初期大學生之情緒療癒效用的部分，則有陳書梅（2014a）利用網路內容分析法與半結構式深度訪談法針對 30 位大學生進行實證研究。研究結果顯示，有 53 本繪本能對遭遇下列六種情緒困擾問題的大學生產生情緒療癒效用，包含自我認同、生命成長與生涯發展、負面情緒調適、人際關係、愛情關係，以及失落與死亡等。最後，陳書梅（2014a）將之撰寫成專書《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》。而其中包含 11 本幾米繪本，分別能讓遭遇不同類型情緒困擾問題之大學生，在閱讀過程中產生情緒療癒效用。包含適用於自我認同之情緒困擾問題的《我不是完美小孩》；以及可協助負面情緒調適之《失樂園 II 童年下雪了》、《地下鐵》、《我只能為你畫一張小卡片》、《星空》、《照相本子》、《躲進世界的角落》、《聽幾米唱歌》；亦有分別適合給遭遇人際關係與愛情關係之情緒困擾問題者閱讀的《擁抱》與《向左走.向右走》；以及適用於失落與死亡之情緒困擾問題的《走向春天的下午》等書。有鑑於該研究以成年初期之大學生作為研究對象，與本研究之主題高度相關，因此研究者將之列為本研究重要之參考資料。

誠如前述，目前幾米繪本的情緒療癒效用研究之對象年齡層，雖有以大學生



為對象之相關研究，但仍無探討幾米繪本對其他成年族群之情緒療癒效用的研究；此外，搜尋國外大型期刊論文資料庫網站，如 EBSCOhost、ProQuest 等西文資料庫，則發現國外也少有探討成年人於閱讀成人繪本後，所產生之療癒效用的相關研究；再者，周芷綺（2010）在其研究建議中更提到，後續有關成人繪本的研究可從心靈療癒的層面出發，探究成人繪本的療癒功能。基此，本研究以實證的角度出發，探討成年初期受訪者，在閱讀幾米繪本的過程中，是否能對其遭遇之情緒困擾問題產生情緒療癒效用？又是如何產生該情緒療癒效用的？影響因素係由於故事情節、角色、背景、主題、亦或是觀點、風格等元素？期望能透過本研究，弭平成人繪本對於成人情緒療癒研究上的缺口；同時，亦能強化繪本於情緒療癒研究上的更多面向與完整性。



第三章 研究設計與實施

本研究以幾米繪本作為研究素材，探討成人繪本對具有情緒困擾問題之成年初期族群所產生的情緒療癒效用。探究重點包含成年初期族群常見之情緒困擾問題、幾米繪本對成年初期族群之情緒療癒效用歷程，並分析幾米繪本對具情緒困擾之成年初期族群達成不同程度情緒療癒效用之因素。因此在研究設計上，首先回顧與成年初期、書目療法等相關的中英文文獻，以了解目前研究的發展現況，並作為研究架構和訪談大綱設計之依據；接著透過網路內容分析法，篩選和分類適合作為情緒療癒素材之幾米繪本；同時，以半結構式深度訪談法，探討受訪者閱讀幾米繪本後之情緒療癒歷程，從而得以蒐集幾米繪本閱讀對受訪者產生情緒療癒效用之相關資料。

第一節 研究方法

本研究首先蒐集、統整及分析相關文獻，接著運用網路內容分析法，分析與歸納幾米繪本具有哪些情緒療癒功能；再以半結構式深度訪談法蒐集研究所需之資料，最後將訪談獲得之質化資料進行歸納與分析，研究方法之細節與內涵詳述如下。

一、網路內容分析法

本研究運用質化的網路內容分析法，分析網友對於幾米繪本所發表之閱讀感想、心得與相關書評，藉以了解繪本具有哪些情緒療癒功能。而相關內容蒐集之管道包含網路書店之讀者回應、閱讀心得分享平台、網路書櫃、部落格等。內容分析法為一種對文件內容做出推論，並將文件內涵歸納為數個內容類別，以簡化資料的研究方法(Weber, 2017)，透過內容分析法，可將欲研究之資料做系統化和客觀化的分析，以探詢內容背後的真正意圖(楊開煌，1998)。有鑑於此，本研究依據前述書目療法產生「認同」、「淨化」、「領悟」之情緒療癒效用的心理歷程作為理論基礎，分析網路上，閱讀者所分享之心得與書評等內容。若該繪本之閱讀者，其分享之心得或書評內容，提及以上三階段之相關心理歷程，本研究則將此

繪本納入初步篩選之訪談素材清單中。



二、半結構式深度訪談法

訪談研究法乃是研究者「尋訪」、「詢問」和研究主題相關的被研究者，並且與其進行面對面的「交談」和「詢問」，或是透過電話等溝通工具與被研究者進行對談的一種研究方法，其為雙方經由語言交流所共同建構的事實和行為過程（袁方，2002；陳向明，2002）。訪談法是一種基本的社會調查方法，其有三項特點：1.可提出較為深入的問題，並能進行深層的討論。2.面對面的訪談可使受訪者回答更多問題。3.使調查的範圍更廣泛，蒐集到訪談提綱以外的資料（葉立誠、葉至誠，2011）。

而深度訪談（in-depth interview）是一種會話與社會互動，目的在於取得正確的資訊或瞭解訪談對象對真實世界的看法、態度與感受（林淑馨，2010）。Taylor 和 Bogdan 將深度訪談定義為「研究者和資訊提供者重複的面對面接觸，以了解資訊提供者以自己的話對自己的生活、經驗或情境所表達的觀點」。因此，使用深度訪談法能深入了解受訪者內心與感受，較能觸碰其心理與思想，且同時具有較大的意義解釋空間。一般而言，深度訪談多採用半結構或無結構的訪談方式，讓受訪者有較大的彈性空間說出自身的主觀感受，其優點在於能取得真實而豐富的資料，且透過直接接觸，研究者可以立即澄清受訪者的回答，並進行進一步必要的提問（林淑馨，2010）。

半結構式訪談又稱為「半開放性訪談」、「半標準化訪談」。研究者對訪談結構具有一定之控制作用，但同時也允許受訪者積極參與（林淑馨，2010）。訪談大綱只是一種提示，研究者會根據訪談情況對訪談程序和內容進行靈活調整，是一種相對開放且經過設計的訪談情境，較諸結構式訪談或問卷，更能清楚表達本身主觀的觀點（陳向明，2002）。

由於閱讀屬於單一個體之活動，讀者與閱讀素材之間的互動旁人無法從觀察得知，且本研究欲探討成年初期族群常見之情緒困擾問題、閱讀幾米繪本之情緒療效用等，須深入剖析讀者心理、思維等的層面。為深度分析閱讀者之內心情緒變化，同時將訪談法過程聚焦在本研究關注之議題，因而本研究採用半結構式深

度訪談法；再者，本研究為探討成年初期者之情緒困擾問題，涉及個人隱私，較適合採用一對一之半結構式深度訪談。期能透過此研究方法，具體了解受訪者之心理感受或情緒變化等，以有效確認幾米繪本是如何對成年初期者的情緒困擾問題產生情緒療癒之效，及影響繪本達致情緒療癒效用之因素有哪些。

本研究除了以面對面的方式進行半結構式訪談之外，亦透過 Facebook messenger 或 line 等通訊軟體進行訪談。亦即，研究者依據事先擬訂之訪談大綱來進行訪談，在過程中讓受訪者自由作答和發問，藉以從中了解受訪者內心的想法和蒐集與研究相關之其他豐富資料。本研究先以 2 位受訪者進行前導研究，並依據前導研究結果修正訪談方式和訪談大綱；之後再進行正式的訪談。

第二節 研究對象

一、研究對象之範疇與界定

在民法上，成人的定義是指 20 歲以上之自然人。調查顯示，其中最受情緒困擾影響的年齡層為 20 至 39 歲（吳齊殷，2007），而成人繪本的讀者年齡絕大部分在 15 至 35 歲之間（耿璐，2009），且幾米的讀者群中，16 至 30 歲的讀者佔總讀者群的 80%（游珮芸，2014）。由於本研究以幾米繪本為研究主題，因此考量上述年齡區間後，研究者決定以 20 歲至 30 歲之成年初期族群為研究對象。

二、研究對象之取樣方式

本研究採取立意取樣（purposive sampling）。立意取樣為研究者自行選擇能為研究目的提供大量資訊的對象作為研究樣本（陳向明，2002），研究對象是研究者從可近母群體精挑細選出來的，每個研究對象因其特質不同，提供給研究者不同深度的資料，且樣本數目當資料飽和即可停止收案（吳麗珍、黃惠滿、李浩銑，2014）。因本研究之研究目的乃在於探討成年初期族群閱讀幾米繪本後，所產生之情緒療癒效用，而立意取樣有助於選擇適當的受訪者，並收集深入的資料；因此，本研究藉由立意取樣的方式尋找具有情緒困擾問題，且符合研究年齡範疇之訪談對象。受訪者詳細篩選條件包括以下三項：

1. 年齡在 20 至 30 歲之成年初期族群。
2. 目前具有情緒困擾問題但未達情緒障礙、行為問題或心理疾病之成年初期者。
3. 能閱讀繪本且願意和研究者分享閱讀經驗與情緒困擾問題之成年初期族群。



三、研究對象之徵求方式

因研究者本身為成年初期之上班族，周遭有許多同儕年齡符合研究對象資格；且工作場域中也有許多同事符合本研究之資格，考量到研究者的時間與人力，故本研究以研究者的人脈關係以及同事、朋友等推薦的方式，利用滾雪球法尋找受訪者，並透過電子郵件、電話或當面詢問的方式徵得受訪者同意後，以 email 寄發訪談邀請函（詳見附錄一），而後進行符合研究倫理之質性研究。

四、受訪者背景資料

由於時間與人力的因素，本研究之前導研究共訪談 2 位受訪者，而正式訪談則訪談 14 位受訪者，直到資料飽和為止。

研究者於民國 105 年 9 至 10 月期間進行前導研究，採立意取樣的方式，利用人脈關係尋找具有情緒困擾問題且願意閱讀繪本之成年初期者，進行面對面的半結構式深度訪談。前導研究共訪談 2 位受訪者，其背景分別為 27 歲之男性工程師，以及 26 歲之男性博士研究生。訪談前，先向其簡單說明身分及研究目的，於訪談中利用紙筆簡單記錄訪談內容，並在徵求對方同意後進行錄音，以利於後續逐字稿謄錄和分析工作的進行。研究者根據本次前導研究的結果修正部分訪談問題。同時，由於前導研究的訪談結果豐富且具分析價值，因此納入本次研究之結果分析。

其後，在民國 106 年 6 月至 7 月間，針對 7 位男性與 7 位女性，共 14 位成年初期受訪者進行正式的一對一深度訪談。而為維護受訪者之隱私，包含前導研究共 16 位受訪者，皆以英文大寫字母 A 至 P 之代碼取代真實姓名。受訪者背景資料依照訪談時間先後順序，詳列如下表（參見表 3-1）。

表 3-1 受訪者背景資料

代碼	性別	職業	年齡	第一次訪談時間	第二次訪談時間
A	男	工程師	27	105.09.10	105.09.18
B	男	博士生	26	105.10.08	105.10.15
C	女	打工族	21	106.06.13	106.06.19
D	男	工程師	28	106.06.17	106.06.24
E	女	法院助理	27	106.07.02	106.07.08
F	男	博士生	25	106.07.05	106.07.07
G	女	行政助理	26	106.07.11	106.07.17
H	男	補習班教師	27	106.07.12	106.07.18
I	女	計畫助理	30	106.07.13	106.07.19
J	女	計畫助理	25	106.07.13	106.07.20
K	女	碩士生	27	106.07.14	106.07.20
L	男	工程師	28	106.07.16	106.07.21
M	男	工程師	28	106.07.16	106.07.21
N	女	食品管理師	25	106.07.22	106.07.27
O	女	圖書館員	26	106.07.22	106.07.28
P	男	博士生	30	106.07.25	106.07.31

第三節 研究步驟與實施

本研究具體之研究步驟，主要包括蒐集、統整及分析相關文獻、運用網路內容分析法篩選並分類具有情緒療癒效用之幾米繪本、擬訂訪談大綱並進行前導研究、進行正式的訪談、整理與分析訪談資料及撰寫論文。以下詳述之。

一、相關文獻之蒐集、統整和分析

本研究首先蒐集成年初期族群常見的情緒困擾來源與問題、成人繪本、書目療法及幾米繪本等中英文相關文獻；接著分析文獻內容，用以了解成年初期族群

常見之情緒困擾問題、成人繪本的意涵、發展，以及繪本書目療法、幾米繪本之相關研究與發展狀況，做為研究架構與訪談大綱訂定之依據。



二、運用內容分析法篩選並分類具有情緒療癒效用之幾米繪本

由於幾米繪本之數量有限，因此本研究將幾米原創之所有繪本作品納入初步篩選的書單中。根據幾米官方網站確認幾米原創之繪本作品書名與數量，共 37 種 41 冊，茲依出版年代列表（如表 3-2 所示）。同時，亦透過幾米相關研究文獻與資料之閱讀，了解幾米繪本作品之類型、內容以及每本作品內涵中所表述之意義，作為網路內容分析前之作品背景與基本認識，並作為本次訪談大綱訂定之參考。

表 3-2 幾米繪本作品列表

編號	出版年	書名
1	1998	《森林裡的秘密》
2	1998	《微笑的魚》
3	1999	《向左走 向右走》
4	1999	《聽幾米唱歌》
5	1999	《月亮忘記了》
6	2000	《黑白異境》
7	2000	《森林唱遊》
8	2000	《我的心中每天開出一朵花》
9	2001	《地下鐵》
10	2001	《我夢遊你夢遊》
11	2001	《照相本子》
12	2001	《1.2.3.木頭人》
13	2002	《我只能為你畫一張小卡片》
14	2002	《布瓜的世界》
15	2003	《幸運兒》
16	2003	《你們 我們 他們》
17	2004	《又寂寞又美好》
18	2004	《履歷表》
19	2004	《遺失了一隻貓》
20	2005	《小蝴蝶小披風》
21	2005	《失樂園》(I 寂寞上場了、II 童年下雪了、III 祕密花開了、IV 魔法失靈了、IV 奇蹟迷路了)
22	2006	《藍石頭》

23	2006	《謝謝你毛毛兔，這個下午真好玩》
24	2007	《戀之風景》
25	2007	《我的錯都是大人的錯》
26	2008	《躲進世界的角落》
27	2009	《星空》
28	2010	《走向春天的下午》
29	2010	《我不是完美小孩》
30	2011	《世界別為我擔心》
31	2011	《時光電影院》
32	2012	《擁抱》
33	2012	《如果我可以許一個願望》
34	2013	《真的假的啊？》
35	2015	《忘記親一下》
36	2016	《我的世界都是你》
37	2016	《忽遠忽近》

接著，運用質化的內容分析法，篩選出可作為情緒療癒素材之幾米繪本。相關學者認為，繪本具有六大元素，包括情節、角色、背景、主題、觀點及風格等，是分析繪本的重要依據（林敏宜，2003）。同時，蒐集網友對於幾米繪本所發表之閱讀感想、心得與相關書評，搜尋管道包含網路書店、閱讀心得分享平台、網路書櫃、部落格等（詳見附錄二）。依據書目療法產生的情緒療癒效用歷程為理論基礎，分析網友撰寫之心得或書評內容，若該內容提及「認同」、「淨化」、「領悟」三階段之相關心理歷程敘述，且該繪本之六項元素均優，研究者則將之納入本次研究之素材範疇。此外，為顧及網友發表內容之私密性，研究者在進行網路內容分析，並於本研究中引用網友發表之相關內容時，均以英文 web1、web2、web3... 等編碼取代其真實姓名。茲以繪本《微笑的魚》為例，說明網路內容分析之方式：

有讀者於閱讀該書後言道：「...能引起我的共鳴，...想起了我以前曾躺過醫院的病床，住院一陣子，那段日子不太自由，就像那魚缸中的魚。」(web1, 2010)。由此可見，讀者在閱讀此繪本的過程中，能將故事連結到自身的經驗。而根據書目療法的理論基礎，若是素材促使讀者聯想到個人的生活經驗，則此素材便是對當事者具有認同的效用，因此研究者將之歸於閱讀者的「認同」歷程。另外，如

網友於閱讀後描述個人的心情感受：「...當那位上班族夢到那隻微笑的魚帶領著他到一望無際的大海中游泳享受自由、無拘無束，...看到這一幕...堆積在心中的重重雜事彷彿都被拋到九霄雲外，...我的心情變得格外地愉悅。」(web2, 2013)。由上述可知，讀者在閱讀該繪本時，其情緒能隨之起伏，並逐漸轉為愉悅。而根據書目療法的原理，若是素材能讓讀者的心情產生變化，並平復其負面情緒，則此素材便是對當事者具有淨化的效用，因此研究者將該段敘述的內容歸於「淨化」歷程。再者，有網友說道：「看完結局後有感觸，...就像是成全別人後，也能夠讓自己好過一點。」(web1, 2010)；也有網友在心得中提及：「...讓自己喜歡的人事物感到溫暖、感到快樂、感到幸福，這是一個艱困的難題，...擁有不能代表一切，...快樂不也就如此嗎？」(web3, 2016)。由網友心得可見，讀者閱讀完此繪本後，能從中體悟到新的理念和想法。根據書目療法的理論基礎，若素材能令讀者從中獲得啟發，並舒緩其負面情緒，則該素材便是對當事人具有領悟的作用，因此，研究者則將此兩位讀者的閱讀心得歸於「領悟」歷程。

如此，透過網路內容分析法篩選後，除《森林裡的秘密》、《黑白異境》、《森林唱遊》、《我夢遊你夢遊》、《1.2.3.木頭人》以及《失樂園》的《I寂寞上場了》、《III秘密花開了》、《IV魔法失靈了》、《IV奇蹟迷路了》八本繪本之相關書評較無涉及上述之情緒療癒心理歷程外，其餘 32 種 32 冊均能列入本研究的素材清單中。

最後，研究者逐一閱讀此 32 本繪本，並分析其故事內容以及網友分享的閱讀心得，歸納出該繪本適用之情緒困擾問題，作為後續執行訪談時，依照訪談對象的情緒困擾問題推薦讀者閱讀素材的參考。以下依文獻分析所歸納出之成年初期者常見的情緒困擾問題，初步分類並臚列此 32 本幾米繪本如下(如表 3-3 所示)。

表 3-3 個別幾米繪本適用於何種類型之情緒困擾問題

序號	書名	適用之情緒困擾問題
一、生涯發展方面之情緒困擾問題		
1	《微笑的魚》	生涯發展受限而產生鬱悶感
2	《聽幾米唱歌》	面對現實生活的困惑和疲乏感

3	《月亮忘記了》	覺得乏人理解時的孤獨與失落感
4	《我的心中每天開出一朵花》	面對困境而產生的徬徨心態
5	《我只能為你畫一張小卡片》	情緒無處抒發時的悶悶不樂感
6	《又寂寞又美好》	經歷生命低潮時的寂寞與哀愁情緒
7	《小蝴蝶小披風》	面對生命中各種困境的疑惑與無奈感
8	《失樂園 II 童年下雪了》	覺得乏人理解而產生難過或困惑的情緒
9	《我的錯都是大人的錯》	受到成人世界裡的種種箝制而產生的質疑和不滿
10	《如果我可以許一個願望》	面對自身理想時所產生的困惑與膽怯之情
11	《真的假的啊?》	辨別生命中人事物的真實與虛假時的矛盾與困惑不安
二、親密關係方面之情緒困擾問題		
1	《向左走 向右走》	渴望愛情或因感情狀態未明而徬徨不安
2	《你們 我們 他們》	因兩性關係發展上的困境而產生之鬱悶與迷惘的情緒
3	《遺失了一隻貓》	面對逝去的戀情時所產生的失落與孤獨的感受
4	《星空》	覺得生命中缺乏他人的關懷和愛時的孤單和寂寞感
5	《擁抱》	怯於對他人展現愛和關懷
6	《忽遠忽近》	怯於表達情感或因感情狀態未明而失落與徬徨不安
三、自我認同方面之情緒困擾問題		
1	《地下鐵》	迷失自我定位而產生的不安與孤獨感

2	《照相本子》	遭遇困境而產生之迷惘與不安情緒
3	《布瓜的世界》	對人生各種境遇感到疑惑時的不安與徬徨情緒
4	《幸運兒》	因追求完美與卓越而產生迷惘與不安的情緒
5	《履歷表》	尋找自我定位時所產生的困惑與不安情緒
6	《躲進世界的角落》	迷失自我定位和價值時的徬徨和不安感
7	《我不是完美小孩》	受到外界評價影響而產生的低落情緒
8	《世界別為我擔心》	面對未知的生涯發展而覺得迷惘與焦慮不安
四、失落與死亡方面之情緒困擾問題		
1	《藍石頭》	面對無常與缺乏歸屬感的人生而產生失落與惆悵的感受
2	《謝謝你毛毛兔，這個下午真好玩》	面對時光流逝而覺得失落與傷感
3	《戀之風景》	面對親友離世時的悲傷與失落感
4	《走向春天的下午》	面對親友逝去時的失落與思念心情
5	《時光電影院》	面對親友逝去時的悲傷與想念心情
6	《忘記親一下》	因親人離世而產生的思念之情
7	《我的世界都是你》	遭遇親友往生而產生的悲傷與無助感

三、擬訂訪談大綱並進行前導研究

本研究之訪談大綱（詳見附錄三）係依據文獻探討與研究目的而設計，共分為三大部分，分別為受訪者情緒困擾問題、閱讀幾米繪本之情緒療癒效用為何，以及影響幾米繪本情緒療癒效用之因素有哪些。進行正式訪談前，為確定本研究

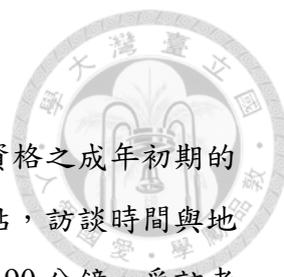
訪談大綱之問題易於受訪者理解，研究者乃先透過人脈關係徵求 2 位前導研究受訪者，並於民國 105 年 9 月至 10 月之間進行前導研究。

第一次訪談目的在於了解受訪者個人的職業背景、目前的情緒困擾問題以及問題產生的因素。研究者依據訪談大綱進行面對面的半結構式深度訪談，進行時間約 25 分鐘。接著，研究者依據受訪者提到的情緒困擾問題提供適用的繪本書目，請受訪者從中挑選一至兩本帶回家閱讀，同時口頭告知受訪者在閱讀時須注意的要點，包含注意繪本角色的遭遇與自己的相似點；繪本中，故事角色之間的關係；以及角色面對問題時的反應等。並請受訪者記錄，在閱讀過程中，覺得有認同（想到類似自身經驗、覺得感同身受）、淨化（心情產生喜、怒、哀、樂等變化或受到感動）、領悟（從中獲得啟發）之繪本情節或內容。閱讀時間為三至七天。

而後，研究者於第二次訪談時，利用訪談大綱逐步了解受訪者在閱讀繪本時，達致認同、淨化、領悟之療癒效用的歷程，訪談時間約一個半小時。若受訪者表示無法在該繪本中獲得上述的情緒療癒效用，則詢問其原因，並於徵求受訪者的同意後，建議其閱讀其他繪本，同時另約再次訪談的時間。若受訪者所閱讀的繪本具有情緒療癒效用，則研究者會繼續依照訪談大綱的第三部分，釐清繪本中，情節、角色、背景、主題、觀點和風格等六項元素，如何影響受訪者達致情緒療癒效用。

研究者於前導研究結束後，分析前導研究的結果，從中適度修正兩次訪談的問題與內容，主要刪去題目中意涵相似的問句，以避免混淆受訪者分享心得時的思緒，並且釐清和修正「認同」與「淨化」的相關訪談問題。例如：在詢問受訪者關於「淨化」效用方面的訪談問題時，會避免使用「是否有感觸」等較易和「認同」效用混淆的提問方式，而採用「有什麼樣的情緒變化」等能確切了解受訪者是否產生「淨化」效用的問句，以獲取較為明確且符合研究目的之訪談結果。

除此之外，為避免受訪對象受研究者主觀選書的影響，研究者除了依據受訪者主要的情緒困擾問題提供適用的繪本書目外，同時也讓受訪者直接參閱繪本與適用情緒困擾問題之清單，而後，自行選擇繪本，最後受訪者挑選一至兩本帶回家閱讀。



四、進行正式訪談

本研究以電子郵件寄發訪談邀請函，邀請符合研究條件與資格之成年初期的族群，經受邀者同意參與本研究後，再和其約定訪談時間與地點，訪談時間與地點均以安全性及受訪者方便為主，兩次訪談為時間為 30 分鐘至 90 分鐘，受訪者可於訪談過程中自由回答和提問。

由於本研究需要了解受訪者之情緒困擾問題，方能媒合適當之幾米繪本予受訪者閱讀，因此訪談分為兩次進行，以下為兩次訪談之主要內容。

(1) 第一次訪談

本次訪談主要為了解該訪談對象目前遭遇之情緒困擾問題、原因或情境等事項(第一次訪談大綱參見附錄三)。研究者在介紹身分與研究目的後，便展開訪談；之後，依據訪談結果提供相應其情緒困擾問題之幾米繪本讓受訪者帶回家閱讀，並另約時間和地點進行第二次的訪談，閱讀時間為三至七天。

(2) 第二次訪談

本次訪談主要係了解該繪本作品對受訪者之情緒療癒效用，也就是經歷認同、淨化、領悟之歷程，以及情節、角色、背景、主題、觀點和風格等繪本的六項元素，如何影響受訪者達致情緒療癒效用(第二次訪談大綱參見附錄三)。

為確實掌握訪談內容與聚焦於研究目的，兩次訪談過程均由研究者親自進行，透過訪談大綱貫穿整個訪談過程，同時以重點的方式註記受訪者回應之內容；再者，為求訪談資料之完整，受訪者均於訪談時參閱其閱讀之繪本，並在徵求受訪者同意後，過程中利用錄音的方式進行記錄。

本研究共訪談 14 位成年初期之受訪者，採用半結構式深度訪談，並同時進行訪談結果的分析和比較，直到資料飽和為止，而所有正式訪談結果均為有效訪談。

五、整理與分析訪談紀錄

訪談結束後，研究者將深度訪談之錄音資料逐字謄錄為文字資料紀錄，並根據研究目的加以編碼，做為研究分析資料，受訪者皆以代碼呈現以確保其隱私。透過內容分析法進行訪談資料之分析，主要歸納出成年初期族群常見之情緒困擾

問題、幾米繪本之情緒療癒效用以及影響繪本情緒療癒效用之因素。

六、歸納文獻與訪談分析結果，撰寫論文

研究者綜整文獻分析、網路內容分析結果，以及半結構式深度訪談結果三者，撰寫成論文。





第四節 資料處理與分析

本研究在受訪者同意後，以錄音方式記錄兩次訪談內容，後續資料處理方式如下所述。

一、謄錄訪談資料

研究者將所有訪談的資料整理為文字形式之訪談紀錄，並且清楚註記受訪者基本資料、代碼、訪談時間、訪談地點等；同時也會在訪談內容中加入數字作為每行之編號，所採用的方式係以訪問者和受訪者之間的問題與答為段落（詳見附錄四）。

二、分析訪談資料

以研究目的與訪談大綱為主軸，研究者檢視每篇訪談紀錄，並將訪談內容依據訪談大綱來做分類，以比較不同受訪者回應之內容。本研究所引用之訪談內容皆註明出處，包括受訪者代碼與段落編號。

三、訪談資料加入研究者註解

由於受訪者口語表達可能不完整，或因前後文關係而研究者將部分內容省略，故研究者以括號（）標記補充之語句或註解，使受訪者回應之內容更為具體。

四、詮釋訪談資料

研究者已先從文獻中熟知書目療法中認同、淨化、領悟的情緒療癒效用歷程，乃依照文獻所述，將逐字稿編碼，用以整理出受訪者在閱讀幾米繪本時，所經歷的認同、淨化、領悟等情緒療癒歷程。透過研究分析，研究者可以了解個別的繪本如何對受訪者產生情緒療癒之效，以及幾米繪本中，情節、角色、背景、主題、觀點和風格等繪本的六項元素，如何影響受訪者達致情緒療癒效用。

本研究所引用之訪談資料，皆以引號「」標示，引用訪談的內容若有省略的段落或文字時，則以省略號「...」表示，並選擇與研究相關的訪談紀錄作為引用示例，其中畫底線的文字部分表示與研究問題相關之特徵。本研究以認同、淨化、領悟的情緒療癒效用作為分析架構，標示逐字稿中達致上述三大效用之文句。而

以括號（）註明資料出處，如下所示：



「…書中小男孩發現月亮無法回到自己家的時候吧，因為想到再也無法像以前一樣的相處，感覺會不捨，然後怕它(月亮)飄走只好綁在椅子上。…會聯想到我們也不願讓珍愛的人事物離開身邊吧。」(A:2, 25-26, 28)

上述為受訪者 A 之第二次訪談，逐字稿的第 25 至 26 行以及第 28 行，內容敘述閱讀完該繪本後的感觸和對自身經驗的聯想。研究者在引述此段內容時，以省略號...表示略去的內容，並以括號（）表示研究者針對截取之文字未盡之語意而作的補充。根據書目療法理論，受訪者若閱讀繪本故事後，產生心有戚戚焉之感受，則顯示受訪者閱讀此段故事時，達致書目療法理論中之認同的效用。

第四章 研究結果分析與討論



本章將研究的訪談資料進行分析和整理，並且進一步作詮釋與討論，共分三節。其中，第一節分析 16 名受訪者的情緒困擾問題，並逐一說明其與幾米繪本之間的媒合過程；第二節討論本研究之幾米繪本讓受訪者產生何種情緒療癒效用；第三節則綜合分析幾米繪本之情節、角色、背景、主題、觀點、風格等六項元素，對受訪者達致認同、淨化、領悟效用的影響；第四節則針對前述的分析內容作一綜合性的討論。

第一節 成年初期受訪者之情緒困擾問題

本節首先透過分析第一次訪談所得之內容，了解受訪者的情緒困擾問題為何，接著個別詳述受訪者與幾米繪本媒合的過程。本研究共訪談 16 位成年初期之學生和上班族，而該 16 名成年初期的受訪者中，以「生涯發展」方面的情緒困擾問題居多，共 6 位；接著依序為「親密關係」、「自我認同」和「失落與死亡」方面的情緒困擾問題，受訪者之情緒困擾問題概況如下（表 4-1 所示）。

表 4-1 成年初期受訪者之情緒困擾問題

受訪者代碼	情緒困擾問題	人數
A、C、D、G、L、N	因遭遇生涯發展方面的問題，而產生擔心、不安、鬱悶等負面情緒	6 位
B、E、H、K、M	因遭遇親密關係方面的問題，而產生難過、鬱悶、失落等負面情緒	5 位
F、I、P	因遭遇自我認同方面的問題，而產生徬徨、不安、害怕等負面情緒	3 位
J、O	因遭遇失落與死亡方面的問題，而產生擔心、難過、恐懼等負面情緒	2 位

研究者根據受訪者之情緒困擾問題，分別媒合一本以上之幾米繪本，或由受訪者於參閱研究者初步挑選之繪本與適用情緒困擾問題清單後，從中選擇繪本，而後帶回家閱讀。其中，共計 16 本幾米繪本為受訪者挑選及閱讀，受訪者閱讀之繪本媒合狀況，茲分別依序詳述如下（表 4-2）。



表 4-2 受訪者閱讀之幾米繪本媒合表

受訪者代碼	媒合之繪本
A	《月亮忘記了》
B	《星空》
C	《躲進世界的角落》
D	《微笑的魚》
E	《向左走 向右走》
F	《地下鐵》
G	《我心中每天開出一朵花》
H	《遺失了一隻貓》
I	《世界別為我擔心》
J	《我的世界都是你》
K	《忽遠忽近》
L	《我不是完美小孩》
M	《你們 我們 他們》
N	《布瓜的世界》
O	《時光電影院》
P	《幸運兒》



一、受訪者 A 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

A 為 27 歲之男性工程師，根據受訪者 A 第一次的訪談紀錄，可得知其遭遇「生涯發展」方面之情緒困擾問題。受訪者 A 對於近期的工作情況感到不甚滿意，由於工作型態過於單調，加上公司派予相對不重要的工作任務，使得受訪者 A 對於自己的能力感到懷疑和擔心。A 提到：

「最近在工作上發生瓶頸，...覺得自己工作上學習的技能有點單調。...之前接手的案子到一段落，新的工作任務也還沒有指派下來。...在空閒的時候會感到沮喪，在工作繁忙的時候遇到瓶頸，又會覺得自己怎麼這麼廢(能力不足)...」(A：1, 2-3, 8-10, 15-16)

其次，受訪者 A 於第一次訪談時，表示由於工作上的不受重用，也讓其對於未來的發展上感到徬徨，怕未來若轉換新的工作跑道，自己在能力和技術上無法勝任，使得 A 感到心情鬱悶。A 指出：

「會想說自己的能力關係，最近的事情都不會派過來，...看到同事們都在加班處理事情，...就會一直心慌慌。...感覺對未來發展開始有一點茫然，...在未來其他工作上...怕(自己的能力)不能趕上(其他同事的)腳步，...離職後是否找到好工作有點疑慮。」(A：1, 5-6, 18-20)

同時，受訪者 A 因在工作上少了成就感，使得其工作態度也就變得相對散漫，甚至失去上進心與熱情而想要逃避現實，這樣的情況也讓 A 陷入日益嚴重的負面情緒中。A 說道：

「不知道一件事處理太久還是處理不好，不知道老闆還是同事是怎麼看我的，講到這心情又不太好了...。工作的時候一整天的心情都很鬱悶...。...好像有點對工作有點失去上進心了，每天都打混只想說趕快打發時間下班，...一種逃避的心態。...失去了...熱情，...未來...好像...是一片黑暗，心情越來越糟...。」(A：1, 12-13, 25-26, 34-35, 37-38)

而 A 表示自己喜歡獨處，聆聽音樂與閱讀內容較為溫馨的圖書，用以緩解個人緊張與不安的情緒。因此，研究者根據其情緒困擾問題，推薦《月亮忘記了》與《微笑的魚》兩本書，其故事分別表達了因乏人理解而孤獨與失落的處境，以及遭遇發展上之限制而產生鬱悶的感受，符合受訪者 A 工作上不被器重且發展受限的情況。而後，A 於翻閱書本內容後對《月亮忘記了》感到興趣，便決定閱讀該書。



二、受訪者 B 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

B 為 26 歲之男性博士研究生，透過受訪者 B 第一次的訪談紀錄，可發現其遭遇到「親密關係」方面的情緒困擾問題。B 表示，最近和一個心儀的女性友人關係結束，導致情緒到達低谷的狀態，甚至開始懷疑自己的價值觀。如 B 所述：

「跟自己非常要好的朋友，因為某個事件而吵架...一開始原本可以好好溝通把事情解決，...後來...對方開始漸漸疏離，才發現原來對方...其實想離開自己了。...算是滿嚴重的問題，已經...影響到開始懷疑自己的...價值觀了...。」(B:1, 2-3, 7-10)

受訪者 B 於第一次訪談表示當下的心情難過、痛苦又自責，不斷地思考會造成這樣的結果，問題是否都是出於自己，甚至出現想要自殺的想法，也不再輕易對他人付出真心。B 言道：

「...一開始覺得悲傷、難過、哀痛，覺得對方要離開自己了，...覺得是自己的錯...日日夜夜...覺得...當初對對方這麼好，結果對方要斷關係的時候是如此的乾脆...。...其實，我曾經難過到...去一座橋前面，想說乾脆這樣跳下去就不會難過了吧...。...我對於朋友對我說的話都極度不安全感，因為當初跟對方約定好不管發生什麼事情都不會離開對方，一定會想辦法把關係恢復回來，結果對方感覺只是場面話般的應付一下...。」(B:1, 13-18, 20-22, 25-28)

同時，受訪者 B 提到，事情發生至今已過半年，其依舊眷戀著過去和該女性友人的快樂回憶，而感到難過，並且懷疑自己的存在價值，認為人與人之間似乎都是利用的關係而存在。B 表示：

「...發生快半年了，但只要想到對方或是碰到一些熟悉的場景之類的，就會覺得心臟被人壓迫，甚至會懷疑自己是不是常常被人當作工具人（被利用的人）看待...。...覺得...很孤單、寂寞...。」(B:1, 34-36, 41-43)

而 B 平日有持續寫作的習慣，並表示自己喜歡聆聽輕音樂與閱讀漫畫及輕小說，以尋找寫作的靈感和保持愉快的心情。針對其情緒困擾問題，研究者推薦 B 閱讀《失樂園》、《擁抱》及《星空》此三本書，因這三本繪本分別提到了缺乏愛與關懷，以及乏人理解等所造成的負面情緒調適問題，符合受訪者 B 目前所遭遇到失去戀情的處境和孤獨的心境。而後，B 於翻閱三本書的內容後，特別喜歡《星空》這本的氛圍，因而選擇細細閱讀該書。



三、受訪者 C 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

C 為 21 歲之打工族，根據受訪者 C 第一次的訪談紀錄，可得知其遭遇「生涯發展」方面之情緒困擾問題。受訪者 C 基於進取心而於大學夜間部就讀，但其也對於這樣的工作與學習型態感到不安；受訪者 C 表示上午的工作會影響到夜間的學習狀況，使得其時常感到擔心與煩惱。C 提到：

「家裡經濟狀況不是很好，...我不好意思和爸媽拿錢讀書，...。我是希望早上可以做一些工作，一邊賺錢晚上再去念書，...早上的工作時間又會壓縮到我學習的時間。...真的很煩！」(C：1, 6-9)

其次，受訪者 C 於第一次訪談時，表示其學習的領域需要實作練習才能進步，而目前的工作環境雖然不差，但工作內容無關其目前所學，也就無法提升其專業技術，因此也讓受訪者 C 感到沮喪和無助。如 C 所述：

「我...的科系，需要很多實作的練習才會進步...。但...很難找到能讓我練習待遇又不錯的工作機會，...很煩惱，...雖然目前有工作可以做...，但與本身技術不相關...怕會影響未來的發展。...想到就覺得很煩很煩。...沮喪和有一點點生氣...無助。」(C：1,11-14, 17, 19)

同時，受訪者 C 也積極從各類管道獲取較好的就業機會，無奈受限於自身專業技術的不足，以及就業市場的激烈競爭，而無法改變現況，造成 C 時常陷於憂鬱的負面情緒中。C 提及：

「...有時間就去看看就業資訊，聽同學的建議，尋找更好的打工機會...，但目前為止的想法和行動就蠻侷限的...。...覺得很沮喪，很煩...，但又無法改變什麼，...心情無法開心起來...。」(C：1, 27-29, 38-39)

而 C 表示，自己喜歡在情緒煩悶的時候閱讀文字較少的圖書，並放空和冥想，以舒緩個人擔心與不安的情緒。研究者根據其情緒困擾問題，推薦《微笑的魚》與《地下鐵》兩本繪本，因故事分別表達了面對生命中的困境而產生的鬱悶、困惑和疲乏感，符合受訪者 C 困惑於生涯發展上的問題時，產生的鬱悶與不安感的狀況。研究者除了主動推薦繪本，同時也讓受訪者 C 直接參閱研究者初步篩選的繪本與適用情緒困擾問題之清單。而後，C 於閱覽繪本清單後對《躲進世界的角落》特別喜歡，因此挑選了該書來進行閱讀。



四、受訪者 D 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

D 為 28 歲之男性工程師，根據受訪者 D 第一次的訪談紀錄，發現其遭遇「生涯發展」方面之情緒困擾問題。受訪者 D 已工作一段時間，雖然工作上並無太大問題，但因設想到未來成家上可能會面臨的經濟壓力，而讓其感到煩惱和鬱悶。D 言道：

「最近...覺得很煩惱。想到未來會需要房貸，買車子、結婚等等的生活開銷...，就覺得壓力很大。」(D：1, 2-3)

除此之外，受訪者 D 於第一次訪談時，也提到可能必須考慮換工作的問題，希望能提升自己的薪資用以達成經濟上的需求。但未來若換新工作，必然需要時間適應，以及可能要面對許多未知的挑戰，此讓 D 感到非常焦慮。D 指出：

「...換個薪水比較好的工作，...但...不知道能不能適應，...是不是血汗公司...。...覺得很無力，不知道能不能...突破現況...。...悶悶不樂的...，壓力大...很焦慮...。」(D：1, 5-9, 13)

此外，受訪者 D 表示，其父母的期待也給他不少壓力，而現在這樣的生活讓他感到困惑，不了解這是不是他所想要的人生，覺得自己的人生充滿了限制。D 表示：

「...父母對我也有點期待...，...壓力很大。...不知道這樣到底是不是我要的生活，我的人生好像有點侷限了。」(D：1, 9-11)

而 D 表示，自己在情緒不好的時候，喜歡從事戶外運動以放鬆心情，偶爾也會閱讀小說來淨化心靈。根據其情緒困擾問題，研究者特別推薦《微笑的魚》這本繪本，因其內容呈現了主角因生命發展受限而產生鬱悶與不安的負面情緒，符合受訪者 D 在面對生涯發展上，受到侷限而產生之煩悶與焦慮感的情況。而後，D 於閱覽研究者整理的繪本推薦清單後，選擇閱讀《微笑的魚》一書。

五、受訪者 E 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

E 為 27 歲之女性法院助理，由受訪者 E 第一次的訪談紀錄，可了解到其遭遇「親密關係」方面之情緒困擾問題。受訪者 E 最近認識一位男性友人，一開始 E

與該友人互動相當熱絡，E 也對他相當有好感。但一段時日後，該友人逐漸疏遠 E，最後失去聯絡。由於該男性態度的轉變毫無理由，讓 E 無法接受，使其感到很難過。如 E 所述：

「...最近...我...蠻受傷的。...就是被甩了...。...一開始認識那個男生的時候，我們...非常的熱絡，...常常...約...吃飯和見面的...。...後來不知道為什麼，...（該男性）就越來越少找我聊天，幾乎都不會主動聯絡我了。而我...就是一直找他，但他都不見人影，讓我覺得很難過，不知道我自己到底做錯了什麼，最後我們就沒有...交集了。...完全不知道為什麼搞成會這樣！」（E：1, 3-4, 6-11）

其次，受訪者 E 於第一次訪談時，表示其在這件事之後覺得錯愕、生氣和失望，也開始否定自己的價值，E 因此喪失了自信心，甚至開始感到自卑。E 提到：

「（我）...非常的錯愕、生氣和極度的失望...。...會有一點否定自己，...不能相信自己的價值了。...失去自信...很自卑。」（E：1, 14-15）

同時，受訪者 E 不斷嘗試去聯絡，卻都無法找到該名男性友人，因而感到焦慮不安。E 表示自己放了很大的重心在此友人身上，導致難轉移注意力至其他事物上，嚴重影響 E 的正常生活，包含平常的工作和準備國家考試等。被遺棄的感覺讓 E 受傷很重，使其深陷在空虛與失落的負面情緒之中。E 說道：

「...我...一直打電話...，...傳訊息給他。...（我）守在手機旁邊，...從此沒聲音了。...想要轉移自己的注意力，...都沒什麼效果，完全沒辦法讓自己跳脫那樣的情緒和想法。...空虛感和失落感...！...每天都行屍走肉的，...我第一次經歷這種感情上的問題，...傷得蠻重的。我現在...書本（國考用書）打開幾乎完全無法思考，讀不太進去，早上上班也覺得很空虛...。...影響我很大，這樣的情緒讓...生活...無法像平常一樣運轉...。」（E：1, 17-21, 24-25, 27-31）

而 E 表示，自己平時喜歡購買與閱讀一些心靈成長的圖書，以放鬆自己在工作上的緊繃情緒。依據受訪者 E 的情緒困擾問題，研究者推薦了《遺失了一隻貓》與《向左走 向右走》兩本繪本，其內容各自描述了逝去戀情時產生的失落感，以及感情曖昧不明時的不安情緒，適合受訪者 E 閱讀，因其也在感情上受挫而感到失落與徬徨。由於 E 之前已讀過研究者推薦的《向左走 向右走》一書，且一直非常喜歡，並想於多年後再次回味重讀，便選擇該書閱讀。



六、受訪者 F 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

F 為 25 歲之男性博士班研究生，根據受訪者 F 第一次的訪談紀錄，可得知其遭遇「自我認同」方面之情緒困擾問題。受訪者 F 近日感受到博士班的課業壓力，也對於未來所需付出的時間成本感到擔心，不確定是否有助於職場的挑戰，同時憂心自己沒有博士班的學術研究能力，因此失去自信，且充滿惶恐和不安。F 表示：

「...我的心情...有點複雜，...唸博士班，...壓力挺大...。...這條路要付出的成本和時間真的很多，...所以內心...掙扎...，...勢必...延長我出社會工作的時間點，...課業...不輕，我也擔心我沒有天分可以承擔這樣的學術研究生活。...不確定自己付出這麼多的時間和心力，對於未來到底有沒有真正的價值。...成本效益的評估...很難。」(F：1, 5-7, 9-13)

其次，受訪者 F 於第一次訪談時，表示其心情深受影響，造成 F 在平日除了覺得鬱悶和徬徨之外，當研究進行稍不如意時，就會感到更為懊惱，甚至否定自己的價值。F 言道：

「...蠻苦悶的，...想到...就有點鬱悶和徬徨，...實驗進行得不順利的時候，也會對自我的能力感到有點懷疑，...，...會對人生未來的發展感到有點迷惘...寫不出論文...的時候...，...覺得自己...沒有天分，...笨，...很懊惱。」(F：1, 15-18, 21-22, 24-25)

同時，受訪者 F 表示，有時候會萌生放棄唸博士班的念頭，以逃避其所面對的壓力。到目前為止，F 持續感受到這樣複雜的心理狀態，並變成了一種持續性的鬱悶感受。F 提及：

「...自己幹嘛這麼累，...想放棄，就去當兵和工作好了。.....現在，我還是會感受到鬱悶的感覺...。」(F：1, 24-26, 28-30)

而 F 表示，自己平時會閱讀一些網路部落格作家寫的文章，用以充實心靈或鼓舞自己的信心。同時，從受訪者 F 的訪談中發現，其因自我認同方面的問題而產生困惑與鬱悶等負面情緒，因此研究者推薦《聽幾米唱歌》與《地下鐵》兩本繪本予 F 挑選，其故事情節分別描寫了對生活的困惑與疲乏感，以及面對困境時的孤獨和不安，符合 F 目前的心境。而後，F 對研究者推薦的《地下鐵》一書感到興趣，且過去曾經聽他人提過該書的好評，因而想細讀該書。



七、受訪者 G 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

G 為 26 歲之女性科技業行政助理，透過受訪者 G 第一次的訪談，可了解到其遭遇「生涯發展」方面之情緒困擾問題。受訪者 G 對於目前的工作越趨煩厭，時常在考慮是否須轉職，以挑戰自己的能力，但同時又擔憂新的工作無法維持現在安穩舒適的生活。G 指出：

「目前的工作做久了，...有點膩了，...常常會考慮是否要轉業...。...我想要有一些改變...，覺得好像也不需要想東想西的，現在這樣的工作就還蠻安穩的...，...新工作有新的挑戰，...不確定...好不好。」(G：1, 5-8)

同時，受訪者 G 於第一次訪談時，提到她的情緒起伏不定，若萌生轉職與否的想法時，常會陷入突發的鬱悶，但很快又會恢復正常的情緒狀態，因此 G 心中一直存在著隱約的苦悶讓其深感困擾。如 G 所述：

「...情緒來得快去得也快...！想到的時候會突然陷入憂鬱，心情很沉悶...只要有事情吸引我的注意力...，很快就忘記...，...有點心情起伏不定...。...有一種隱隱約約的苦悶很難說出口，...日常生活的工作或是事情，...會盡力去做好...，...偶爾想到的時候，心裡...不太舒服。」(G：1, 10-12, 19-21)

此外，受訪者 G 表示，其已換了數種工作，但都無法滿意，這樣的想法讓 G 感到不安，其一直想改變現況和提升自己的心態，讓 G 有點掙扎，因而感到鬱悶。G 說道：

「...工作也換了幾次，但每次都覺得不是很滿意，想要轉換跑道，...這樣的生活...讓我...不安，...換來換去...很沒定性，...想改變現狀的心情一直都在，...有時候就會有鬱悶的狀況發生。」(G：1, 23-25)

而 G 表示，自己會在情緒不好的時候去散步或是透過閱讀來放鬆心情，偶爾也喜歡閱讀一些有趣的繪本。針對受訪者 G 的情緒困擾問題，研究者推薦《我只能為你畫一張小卡片》與《我心中每天開出一朵花》兩本繪本，因故事分別表達了情緒無處抒發的悶悶不樂，以及面對困境的徬徨心情，符合受訪者 G 在面對生涯發展上，因無法作出抉擇而產生徬徨與鬱悶的處境。受訪者 G 也直接參閱研究者初步篩選之繪本與適用情緒困擾問題的清單。而後，G 較喜歡《我心中每天開出一朵花》一書，決定閱讀該書。



八、受訪者 H 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

H 為 27 歲之男性國中與高中補習班教師，根據受訪者 H 第一次的訪談紀錄，可得知其遭遇「親密關係」方面之情緒困擾問題。受訪者 H 自去年和女友分手後，至今一年仍難以忘懷過去相處的時光，因而感到鬱悶。H 當時因認為對方不重視自己而提分手，其後又反悔而極力挽回，但對方卻不再回應，讓 H 感到相當痛心。H 表示：

「最近...快接近去年跟女友分手的日子，心情...鬱悶，...想到以前跟她的總總時光。我本身...是...很重感情的人，...分手...一年，...還是時不時...想起跟她之前的關係。...去年...，我們...分手。...覺得我自己的付出與努力她都沒有很看重，...就會...很生氣，一時之間覺得...離開也好。隨著時間經過，我發現我還是放不開她，試圖挽回，甚至...毫無自我的委屈求全...，她依舊不為所動，讓我更加心痛。」(H：1, 3-6, 8-12)

其次，受訪者 H 因最親密的人突然的離棄，使其受傷甚深，而這樣的傷痛不因時間的流逝而減少，反而隨著逐漸接近分手滿一年的時間，更加使其觸景傷情。也對自己失去了自信，並開始不相信他人，也不輕易付出真心。H 言道：

「...以前她跟我說，我是最了解她的人，她也是最了解我的人，她也知道我做什麼事情都是為了她好...。...後來選擇離開的人竟然是她，這讓我受傷到我有一段時間完全不信任其他人，...。...以為時間會沖淡一切，沒想到卻依舊觸景生情，...隨著時間（分手滿一周年）的逼近，讓我更是傷感。...這問題困擾我很久，...我心目中老是放不下她。...矛盾...傷心。...做過好幾次她...回來找我的夢...這段時間，...覺得我沒什麼用，...很...孤單，...不敢再次邁出一步，怕我自己的付出又...付諸流水。」(H：1, 14-19, 22-29)

同時，受訪者 H 表示，自己也無法和他人正常相處和互動，失去關懷他人的能力，也會冷淡地對待別人。且 H 會定期進入情緒的低潮期，難以感到發自內心的快樂，讓身邊的人都懷疑 H 是否得了憂鬱症。H 提到：

「...那次受傷之後...。...跟別人互動...，只要...感覺沒有很重視我，我就會想默默離開，...收回...關懷，進而..冷落對方。...不像以前那樣很熱心的主動過去幫助...，甚至一段時間就會有一陣子低潮期，覺得什麼事情都做不好，覺得自己是傻子、雞婆、工具人...。...有人懷疑我得到憂鬱症，有一陣子不管怎麼想都無法想到開心的一面。」(H：1, 41-43, 45-48)

此外，受訪者 H 至今一直無法擺脫負面情緒，認為自己無法與他人建立深層



的友誼和關係，也覺得自己注定是別人利用的工具。H指出：

「...分手至今，負面的情緒一直擺脫不掉，一直想要跟別人建立深層關係的我反而害怕建立關係，...自己無法享受別人的愛與關懷，一直付出愛與幫助的自己像傻子一樣。」(H：1, 31-38)

而H表示，自己平時喜歡閱讀各類圖書與聆聽音樂來舒緩心情。研究者根據其情緒困擾問題，推薦《遺失了一隻貓》這本繪本，其故事抒發了因失去一段戀情時所產生的失落感，適合受訪者H閱讀，因其也在面對親密關係的問題時，產生了失落與難過的情緒。H於了解研究者推薦的《遺失了一隻貓》的故事大綱後，感到喜歡且好奇，因此閱讀該書。

九、受訪者 I 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

I為30歲的女性，目前擔任某國立大學的教育部計畫之研究助理，透過受訪者I第一次的訪談，發現其遭遇「自我認同」方面之情緒困擾問題。受訪者I近日因人生階段與身分的轉變，而產生徬徨與不安的感受，也對於未來自我定位的不明確感到害怕和憂鬱。如I所述：

「...會想到一些自我定位的問題，...自己身分的轉變還有生活上的改變，...該怎麼調整...，讓我...覺得鬱悶。...去年我結婚，...算是一個人生的轉捩點，...自己的身分也和以前不一樣了。...我會開始思考我人生的定位和價值之類的問題，未來...該怎麼過生活。面對未來的工作、家人、甚至是小孩，...讓我覺得..徬徨和不安...，...是...未知數，我沒辦法掌控的感覺...有點迷失自己，覺得...害怕，...想到就很憂鬱。」(I：1, 3-4, 6-11)

其次，受訪者I於第一次訪談時，表示這樣的負面情緒大約從結婚前的準備期就開始，I在獨處的時候，低落和憂鬱的情緒特別嚴重，同時也感到煩躁不安，覺得自己迷失了人生的自我價值。I說道：

「...平常和家人朋友或同事在一起的時候就還好...，...只要是自己一個人的時候，我就會想東想西，覺得煩躁不安。...從我準備結婚的那段時間就開始了，...對人生的自我定位，感到有點困惑和徬徨不安。」(I：1, 13-15, 21-22)

同時，受訪者I表示，負面情緒雖不至於影響其日常生活的交際或工作，但若生理狀況不好時，心理上累積的低落情緒就會特別顯現出來，造成I會有突然落淚或是失眠的狀況發生，使I深感困擾。I表示：

「...平常日常生活...還好，...獨處的時候，...身體狀況...不好的時候，...季節交替或是生理期的時候，...心情就會特別不好，會更想東想西...，有時候哭點很奇怪，...人家的一句話，就會讓我淚崩...。晚上...也會...，很難入睡，...想法都圍繞在腦中，...情緒...很低落，負面情緒就會出來。」(I：1, 24-29)

而I表示，自己平日有閱讀中外文學的習慣，也會瀏覽一些網路部落格作家的文章，用以解答心中的一些疑問和建立自信。針對受訪者I的情緒困擾問題，研究者推薦《躲進世界的角落》與《世界別為我擔心》兩本繪本供I挑選，因故事各自描寫了對失去自我定位和價值時的徬徨，與面對生命中的未知所產生的不安感，符合受訪者I在面對自我認同的問題時，產生徬徨與不安感受的境況。I於翻閱上述兩本繪本後，較喜歡研究者推薦的《世界別為我擔心》，因此決定細細閱讀該書。

十、受訪者J之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

J為25歲之女性，目前擔任某國立大學的教育部計畫之研究助理，依據受訪者J第一次的訪談紀錄，可得知其遭遇「失落與死亡」方面之情緒困擾問題。受訪者J最近因爺爺生病住院，使其想起自己父親和祖母過世的記憶，因喪親的經歷非常痛苦，讓J在面對祖父的病情時感到十分地擔心、害怕與不安。J言道：

「最近...我爺爺生病住院，雖然...已...康復和療養中，但...還是讓我...觸景傷情（眼眶泛紅），...。...想到...爸爸和...奶奶，都在前幾年過世了。...爺爺這次生病住院，...讓我往壞的方向去想，我有時候...不敢想也不敢面對，...實在是太痛了。當時的痛苦我記憶猶新，...害怕會再發生，...最近...，害怕難過的心情讓我覺得很不安，一直產生負面的情緒。」(J：1, 5-7, 9-12)

其次，受訪者J於第一次訪談時，提到自己的心情除了害怕之外，哀傷的情緒也油然而生，其過去喪親的痛一直沒有痊癒，特別在獨處時感受特別深刻。J表示，難過與恐懼的心情隨時都會產生。J提到：

「...之前的痛苦經驗，會久久揮之不去，...當時的傷一直都沒有痊癒，偶爾都會發作。...平常生活是還好，但當我一個人的時候，隱隱的痛都會纏繞著我，我...是一個樂觀的人，但是這樣的痛楚對我來說，...太沉重了，到現在...沒有辦法克服，...很害怕、很難過，哀傷隨時都會復發。」(J：1, 14-15, 26-28)

同時，受訪者J提到，因親人的相繼離世使其深受打擊，讓J時常逃避去面對親人留下的任何物品，也不敢觸碰其心裡的傷，深怕過去面對親人逝去時的悲痛感受會再次出現。J指出：

「...從他們（親人）前後過世的時候（開始產生負面情緒）...，我從小是由爺爺奶奶帶大的，...奶奶和我的感情是很好...，爸爸...還那麼年輕（就離世）。他們的離開，讓我椎心刺骨的痛，到現在我還是沒有辦法去觸碰這塊，常常...逃避...，...害怕其他親人會發生同樣的事。...我...很難去面對離世的親人留下來的東西，我不敢觸碰，怕一觸碰，...心裡的傷...會被割開。」(J：1, 17-19, 21-24)

而 J 表示，自己平時喜歡購買與閱讀一些心靈成長的圖書，以放鬆自己在工作上的緊繃情緒。研究者根據其情緒困擾問題，特別推薦《我的世界都是你》與《忘記親一下》兩本繪本，此二故事均抒發了孩子在面對親友逝去時，所產生的悲傷與無助感，適合受訪者 J 閱讀，因其也面對了失落與死亡方面的問題，並產生了悲傷的情緒。而後，E 於閱覽研究者整理的繪本推薦書單後，特別喜歡研究者推薦的《我的世界都是你》，因而想試著閱讀該書。

十一、受訪者 K 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

K 為 27 歲之女性碩士班研究生，透過受訪者 K 第一次的訪談，可發現其遭遇「親密關係」方面之情緒困擾問題。受訪者 K 最近察覺到自己喜歡上一個身邊的朋友，而這樣單戀的處境讓她感到有點失落與惆悵。如 K 所述：

「...最近...喜歡上一個認識很久的朋友，但我只是單方面喜歡他...。...有點失落，...惆悵...，...蠻難形容這種感覺的。」(K：1, 3-5, 16-17)

其次，受訪者 K 於第一次訪談時，提到自己認識對方已有五年了，但之前對他並沒有特別的感覺，當發現自己喜歡對方時，其一開始有抗拒的想法，不想承認這樣的心意，直到確認自己喜歡對方時，卻因害怕被拒絕而不敢表白。K 說道：

「(認識他)大概五年了...，...這兩個月才逐漸發現自己...喜歡他...。...一開始我一直在否認...喜歡他這件事...。...對方對我應該是沒有這個意思(喜歡 K)...，所以我也想壓抑自己的感情，...。...一開始的否認，不想去承認有這件事，到後來就只能承認說我喜歡他...，...但是到現在，...有點卻步，...講了也沒用，...我就沒有表現出來，...暫時把這件事情擱著，盡量不去管...。」(K：1, 10-11, 13-14, 21-26)

同時，受訪者 K 表示，這種單戀的情況會影響到其日常工作效率，以及和對方的互動表現，在撰寫學術論文時 K 無法有清晰的思緒，其和對方相處時也會感到不自在，因此心情時常有一些鬱悶的感覺。K 表示：

「...在工作上，...寫論文的時候，...會受到影響，...思緒有時候沒辦法那麼清晰，...會影響到我的效率，想到的時候就會有...惆悵的感覺。...和對方的互動，...沒辦法拿捏...互動的分寸，...沒辦法掌控那種該有的距離...，有時候希望和對方靠近一點，...又覺得自己是不是太超過了，...一種想親近又不敢的心情，...最近和對方的互動上有一點憋扭，不太知道要怎麼和他相處了...。」(K：1, 28-34)

而 K 表示，由於其研究的領域為社會學，因此也會閱讀一些愛情社會學的相關書籍，以找尋感情上的解答。針對受訪者 K 之情緒困擾問題，研究者推薦《向左走 向右走》與《忽遠忽近》兩本繪本，因故事各別傳達了因感情狀態未明以及怯於表達情感而失落的情緒，適合受訪者 K 因遭遇親密關係的問題，而產生失落與惆悵的情緒時閱讀。K 於閱覽繪本推薦之清單後，對《忽遠忽近》一書的故事情節感到興趣，便決定細細品味該書。

十二、受訪者 L 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

L 為 28 歲之男性科技業工程師，根據受訪者 L 第一次的訪談紀錄，可得知其遭遇「生涯發展」方面之情緒困擾問題。受訪者 L 提到其部門的主管因為管理能力不佳，導致 L 在工作上增加許多麻煩，影響原本的工作步調，其心情大受影響，也深感疲累，甚至消磨掉了其原本對於工作的熱誠。L 言道：

「最近就是我老闆的問題，搞得我們在他底下做事的人很累。...他很不會帶領屬下，...不管我們到底是怎麼分工的，...搞得我們一團糟。我現在的工作其實還算是蠻好的...，...。但...新主管，...不懂還意見一大堆，...不管我們到底誰有在做事或誰沒在做事，只管結果而已，很不爽，...幫他收拾殘局。...明明很快就可以用好的東西（工作上問題的處理），他搞得我們變得很複雜，...生氣。...，...就只能盡力去做了，...覺得很累，...有點消磨掉...熱誠，...疲乏的感覺。」(L：1, 3, 5-6, 8-11, 13-15, 17-18)

同時，受訪者 L 表示，負面情緒會影響到其日常生活，由於工作上承受著極大的精神壓力，導致 L 下班後只能放空，無法從事其他活動或思考，也時常深感鬱悶。L 提到：

「...新的主管...，讓我的工作變得很累，...壓力很大，他又突然會發飆，讓我覺得受到精神折磨。...平常下班回家...不想做任何事情，...腦容量都已經用盡了，...只是再放空和休息而已，...覺得很煩悶...。」(L：1, 24-26, 28-30)

而 L 表示，自己喜歡購買勵志或心理學的書籍來閱讀，作為鼓舞自己心情的

方式。研究者根據其情緒困擾問題，推薦《我不是完美小孩》與《聽幾米唱歌》兩本繪本，此二故事內容分別描寫了面對現實生活的疲乏感，以及受到外界評價而產生的低落情緒，符合受訪者 L 在面對生涯發展的問題時，產生鬱悶與疲憊感的狀況。L 在聽過研究者為其介紹的推薦繪本後，特別想閱讀其中的《我不是完美小孩》一書。

十三、受訪者 M 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

M 為 28 歲之男性科技業工程師，透過受訪者 M 第一次的訪談紀錄，可發現其遭遇「親密關係」方面之情緒困擾問題。受訪者 M 表示其有許多感情上的煩惱，最近會不斷思考什麼因素造成感情上的不順遂；M 提到，想試著調整自己以符合對象的需求，但是又擔心為了維持關係而失去真實的自我，因此感到困惑。M 指出：

「(受訪者有)感情上的問題，最近...，...會想蠻多的。...年紀也快三十了，...有一點焦慮，之前...交過幾個女朋友，...都是分手作結，...會在想自己，...哪一點做得不對了，或是個性上哪裡有問題，會有一些疑問...。...自己經歷過了幾段不順利的感情之後，會一直調整自己的想法和心態，希望去符合對方的需求。但是又覺得這樣做到底對嗎？會不會...失去了我原本的個性...。」(M: 1, 3, 5-7, 13-17)

其次，受訪者 M 於第一次訪談時，提到其發現女生看待感情的方式也不像以前學生時代那樣單純，而是有了許多現實面的考量。對此，M 表示自己也是如此，因而不敢輕易投入新的戀情之中。另一方面，在面對異性時，M 有過多的揣測和考量，因此到目前為止都處於被動的等待，而這樣的狀態讓 M 感到失落和惆悵。如 M 所述：

「...這種年紀的女生，看感情的心情也不是那麼的單純了，...比較...實際...，...在行動上也比較...卻步，不敢輕易地投入一段新的感情，也會有一點害怕，我想我也是...在認識對象的過程之中，...都在一直觀察...，揣測對方的心理，遲遲不敢有所行動。(我)經歷過這麼多次失敗，...現在也不太敢輕易...經營一段新的戀情...。...就是慢慢等，希望能夠遇到真正對的人。...心情...會...失落，...惆悵。」(M: 1, 19-24, 27)

此外，受訪者 M 表示，這種對於感情寧缺勿濫的心態，讓其擔心自己會永遠遇不到對的人，當 M 看到身邊友人步入婚姻或擁有另一半時，就會特別感到不安

與焦慮，甚至衍生孤獨寂寞的感受。M 說道：

「(受訪者會) 不安和焦慮，我一邊...抱著寧缺勿濫的心情，一邊又擔心若是...這樣一直等下去，永遠遇不到對的人。(苦笑) 有時候想說，如果三十五歲還找不到女朋友，就單身一輩子...。...看到其他人幸福的樣子，...同事朋友結婚的時候，...會特別放大自己的情況，想到自己...會不會一直孤單下去。」(M: 1, 29-31, 37-38)

而 M 表示，當自己心情不好的時候，會從事一些轉移自己注意力的活動，例如培養品酒的嗜好。依據其情緒困擾問題，研究者為 M 推薦《你們 我們 他們》與《忽遠忽近》兩本繪本，其內容分別抒發了因兩性各種階段發展的迷惘與感情狀態未明而失落的情緒，適合受訪者 M 目前遭遇的問題與心境，因其即是在面對親密關係的問題時，產生了困惑與失落的情緒。M 於閱覽研究者整理的繪本推薦清單後，對研究者為其挑選的《你們 我們 他們》一書感到好奇，因此決定仔細翻閱該書。

十四、受訪者 N 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

N 為 25 歲之女性食品管理師，依據受訪者 N 第一次的訪談紀錄，可知悉其遭遇「生涯發展」方面之情緒困擾問題。受訪者 N 近期因接任不熟悉的新工作任務加上創新提案的迫切需求，導致加班時數增加，使 N 感到身心俱疲，承受不少壓力。N 表示：

「...這兩個月瘋狂加班，...身心俱疲，...私人時間都沒有...。...我原本在這家公司...是打雜的助理，...現在正式的職員...交接的人...沒交接好，...處於研發部門，壓力很大。...一切都要從頭學，...到處問人，從零開始。...都加班到九點多...。...想不出新的點子就覺得很煩...。」(N: 1, 5, 7-8, 13-14)

其次，受訪者 N 於第一次訪談時，提到這樣加班狀態已壓縮到其下班的休閒時間，無法讓 N 安排閒暇時的其他活動，也逐漸消磨掉 N 原本對於工作的熱忱。N 言道：

「...上班時間...壓縮...休閒時間，...健身房上課...做一些自己感興趣的事情，都沒辦法...，假日...，就只想休息，...原本積極的心態就...消磨掉，...只想放空。」(N: 1, 16-17, 19-20)

同時，受訪者 K 表示，其對自己的能力產生質疑，並會有想換新工作的念頭，

此外，繼續完成研究所學業，或參加國家考試的念頭也一直在腦中盤旋，N 因而感到悶悶不樂，也很困惑自己未來的生涯路該怎麼走會比較好。N 提到：

「...去 104 人力銀行看看...想說這個工作到底適不適合我，...有沒有能力做這份工作，...想要換個比較有私人時間的工作，或...唸...研究所...考個證照...。...現在很多工作都要求食品技師和研究所碩士學位，...我還沒完成，是不是應該要繼續下去，或是放掉工作，去當學生。...有時...會質疑自己的能力，...懷疑這份工作的意義，...到底該怎麼走會比較好。...困惑和鬱悶。」(N:1, 22-24, 26-27, 32-33)

而 N 表示，自己喜歡看電影與閱讀各類小說來愉悅身心，放鬆工作上累積的壓力。針對受訪者 N 之情緒困擾問題，研究者推薦《布瓜的世界》與《小蝴蝶小披風》兩本繪本，因此二書的故事均表達了對人生感到疑惑時，產生的不安與無奈的心情，符合受訪者 N 在面對生涯發展的問題時，產生困惑與鬱悶情緒的境況。研究者除了主動推薦繪本，同時也讓受訪者 N 直接參閱研究者初步篩選的繪本與適用情緒困擾問題之清單。而後，N 於翻閱繪本後，覺得《布瓜的世界》此書的書名和畫風很可愛，因而想要閱讀該書。

十五、受訪者 O 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

O 為 26 歲之女性圖書館館員，透過受訪者 O 第一次的訪談紀錄，可了解其遭遇「失落與死亡」方面之情緒困擾問題。受訪者 O 自從其妹妹七年前因病去世之後，至今 O 都還是不定時地想起她，因而時常感到心情極度低落。O 指出：

「...一直以來都有這個問題。...會困擾著我，尤其是夜深人靜，...獨自一個人...就會想起我妹妹。...七年前...生病，...走了。...12 歲發病後，...到 17 歲為止，她都承受痛苦。...我沒有一天忘記她，每天都會想她...，想到的時候，...回憶...就都會浮現...，...很難受、心情...不好。」(O:1, 3-8)

其次，受訪者 O 於第一次訪談時，提到自己想起往事時，除心情低落之外，很大的感受就是對於妹妹的愧疚，因為當時採用的急救方式，會讓病危的親人感到痛苦，使 O 現在想起來覺得非常後悔。如 O 所述：

「心情...愧疚...，...當時...我就只是想把她救起來，...不聽醫生的勸告，...用了很多侵入性的治療...。...想起來，...很後悔，...那些動作會讓快離開的病人...很痛苦，...不舒服...。想到這個，我的心就一直很痛。」(O:1, 10-14)

同時，受訪者 O 表示，由於當時家中其他親人也接連過世，讓 O 承受極大的



精神壓力，一度瀕臨崩潰，甚至有輕生的念頭產生。一直到三年前，O 更突然厭食症發作，情緒也非常不穩定，身心狀況不佳的情況下，影響其日常生活，也使其感到相當無助。O 說道：

「...承受太大的精神壓力...，...（我）太難過，身體...很不好，...得到肺炎...，躺在病床上的時候，...想要...也跟著妹妹離開人世間...。.....那時候剛好也碰到長輩過世，...再加上我妹妹的事，...讓我承受不住，...接近崩潰。...常常有輕生的念頭，...三年前...突然...厭食症，...對世界感到很悲觀，...很害怕身邊的人突然離開我，...，...每天...都做...噩夢。...影響到我的工作，...情緒非常不穩定。...覺得..自己快死了...很無助，...。」(O：1, 16-19, 21-31)

此外，受訪者 O 也提到，自從妹妹離世到現在，自己時常會經歷情緒的低谷，也常常會產生嚴重的鬱悶情緒，但 O 表示自己雖然偶爾情緒起伏很大，但也可以很快平復。O 表示：

「...從我妹離開到現在，...還是會...不斷...想起，...想起的時候，...情緒的低谷，想法...很負面，...情緒...來得快去得也快...。...幾年前我壓力比較大的時候，...就會很嚴重，...會影響到我的日常生活，工作、交際...受到影響...。」(O：1, 39-41, 43-46)

而 O 表示，自己平常喜歡閱讀生死學或禪修的書籍，也喜歡聆聽平和的音樂，來提高自己正面的能量，並盡量不去想負面的事物。研究者根據其情緒困擾問題，推薦受訪者 O 閱讀《忘記親一下》與《時光電影院》兩本繪本，因其中的故事均表達了面對親友逝去時的悲傷與思念之情，適合受訪者 O 因面對失落與死亡的問題，而感到哀傷與想念時閱讀。受訪者 O 對研究者推薦的《時光電影院》特別感到興趣，因此決定選擇該書來細細閱讀。

十六、受訪者 P 之情緒困擾問題與幾米繪本之媒合

P 為 30 歲之男性博士班研究生，根據受訪者 P 第一次的訪談紀錄，可發現其遭遇「自我認同」方面之情緒困擾問題。P 表示自己一直都無法認同自己，認為他人的讚美都是壓力，P 害怕自己失敗，無法保持優秀的形象。P 提到：

「...覺得我自己沒有大家想像的那麼好。...大家...可能...覺得我在學術上很優秀...，...在心底我知道，...沒有那麼好，我害怕失敗，過去的經驗讓我知道失敗...可能隨時...出現，沒有人一直保持永遠...完美。」(P：1, 5-6, 8-10)

其次，受訪者 P 於第一次訪談時，提到自己過去求學過程的失敗經驗，以及畢業後沒工作的拮据日子，都讓 P 對自己的人生起伏、波折不斷有著深刻的體會，因此面對現在學術研究相對順遂的生活時，時常會浮現擔心與害怕的感受，失敗的經驗一直纏繞在 P 的腦中，其害怕會變回過去那個不堪回首的自己。P 指出：

「...大學念了六年，...被退學的那一年，感覺全世界、家人都對我感到失望，...我也對自己感到失望透頂了，...大學畢業之後，...又開始對自己感到迷惑，...不知道自己該做甚麼。...每天極簡的過生活，...體會過沒錢生活的日子...。...之後誤打誤撞吊車尾上了研究所，...念了博士班，遇到了很好的老師，到現在為止，...除了幸運之外，不知道還可以說什麼。...外人...都覺得我很優秀，但...我覺得我不配那些...評價，...我過去，成績很差、不被認可...，...現在...當...優秀的學長，...不知道哪一天，...會失敗，...我害怕失敗，..人生很無常，過去的經驗告訴我，隨時有一天都有可能...就會一蹶不振，...我小心翼翼保有的一切，...會消失，...對我的評價，就會改變，...現在最大的壓力就在這裡，...我活在一個對於我評價高於真實自我（被他人高估）的世界裡，覺得...懼怕。」(P：1, 12-18, 20-28)

同時，受訪者 P 表示，雖然心中時常浮現負面的想法和情緒，但由於 P 不喜歡將喜怒形於色，因此不會將自己的負面情緒表現在日常生活中。而每當負面情緒出現時，P 都會盡量轉移自己的注意力到工作上，將情緒和想法放到一邊，不被人發覺，然而，P 表示這些負面的想法與害怕、不安的情緒到目前為止，均從未消失過。如 P 所述：

「我...喜怒不會形於色...盡量會理智的表現我的行為，...會把這些想法和情緒就放著，不去處理它。...日常生活，...盡量不讓它有太大的影響，...只會讓自己投入到工作或是研究裡，不會太去重視它，...我害怕自己去觸碰到這塊，...心裡最脆弱的部份。...偶爾浮現這樣的想法，會影響的內心的情緒。...這樣的想法是長久累積起來的，...一直都在影響我，...我不知道未來人生會怎樣走，...到目前為止，...這樣的想法不會消失。」(P：1, 34-36, 28-44)

而 P 表示，自己喜歡涉獵各種類型的文學書籍或科普圖書，愉悅身心、增長知識和增加生活的樂趣。研究者根據其情緒困擾問題，推薦《聽幾米唱歌》與《幸運兒》兩本繪本，因故事分別表達了人在面對現實生活的困惑和因追求完美而產生迷惘的心情，符合受訪者 P 在面對自我認同的問題時，產生的困惑與不安的情緒。同時，也讓受訪者 P 直接參閱研究者初步篩選的繪本與適用情緒困擾問題之清單，自行選擇閱讀的繪本。而後，K 於閱覽繪本清單後，對《幸運兒》的書名感到好奇，因此選擇該書閱讀。

第二節 幾米繪本對受訪者之情緒療癒效用

在本研究中，共 16 本幾米繪本被受訪者閱讀，且研究者根據 16 位受訪者閱讀繪本時所連結之情緒困擾問題類型，以及由該繪本所得之體悟內容，歸納出幾米繪本適用之情緒困擾問題。以下為研究的分析結果：

一、幾米繪本對遭遇「生涯發展」方面情緒困擾問題的受訪者之情緒療癒效用

由訪談結果可知，本研究中共有《月亮忘記了》、《躲進世界的角落》、《微笑的魚》、《我心中每天開出一朵花》、《我不是完美小孩》、《布瓜的世界》等六本繪本，適用於遭遇「生涯發展」方面的情緒困擾問題之成年初期者，協助其舒緩各種負面情緒，且均能使讀者達致認同、淨化與領悟之情緒療癒效用（參見表 4-5），此六本繪本對受訪者之情緒療癒效用分析詳述如下。

表 4-3 《月亮忘記了》等六繪本對受訪者之情緒療癒效用表

繪本名稱	受訪者代碼	認同	淨化	領悟
《月亮忘記了》	A	◎	◎	◎
《躲進世界的角落》	C	◎	◎	◎
《微笑的魚》	D	◎	◎	◎
《我心中每天開出一朵花》	G	◎	◎	◎
《我不是完美小孩》	L	◎	◎	◎
《布瓜的世界》	N	◎	◎	◎

(一) 《月亮忘記了》

《月亮忘記了》敘述一個成年人在陽台上遙望著月亮若有所思，墜樓後便進入他住院時的夢境。夢境裡看到一個小男孩撿到一個天空掉下來的月亮，此時人們因為天上的月亮不見了，陷入一片恐慌，人們只好製造假月亮來彌補內心的焦慮，暫時的世界有恢復歡樂。小男孩與他的月亮有著快樂相處時光，雖然父母因工作工作不能時時關心他，但有月亮的陪伴就感到很開心，而這時城市卻充滿危

機，世界上的人們情緒異常，就好像世界被遺棄一樣。從這時候開始，小男孩就帶著月亮要找回月亮的記憶，帶月亮出外遊走中，讓月亮想起很多事情，越變越大顆，後來飄到空中也不會害怕了，最後故事畫到墜樓的成年人在醫院復原，然後在外面杵著拐杖望著天空的月亮，他的內心也欣慰許多。

分析受訪者 A 第二次的訪談結果，可以發現《月亮忘記了》這本書適用於遭遇「生涯發展」方面情緒困擾的成人，能協助其舒緩鬱悶與不安等負面情緒。以下是該繪本對受訪者 A 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談記錄可得知當 A 看到小男孩與月亮之間的情誼的時候，讓 A 感到認同，並聯想到自身的心情與經驗，也曾因為珍愛的人事物離開而感到不捨，甚至用盡方法去留住所愛。如 A 所述：

「...書中小男孩發現月亮無法回到自己家的時候，想到再也無法像以前一樣的相處，會不捨，然後怕它（月亮）飄走只好綁在椅子上。...會聯想到我們也不願讓珍愛的人事物離開身邊吧。」（A：2, 25-26, 28）

除此之外，A 看到故事中小男孩與眾人之間的差異時，由於聯想到自身於工作上的經歷，也是在公司中不被重視，因此特別能體會到那種格格不入的徬徨感。A 表示：

「...面對同學那邊，大家拿著假月亮，而自己拿著真月亮格格不入，就好像工作的時候，大家忙碌在自己的事，而我對於自己份內的事不知所措，覺得我好像不屬於這個圈子一樣...」（A：2, 39-40）

2. 淨化

受訪者 A 閱讀完本書後，受訪者 A 隨著小男孩與月亮的相處、世界的變化以及與月亮的分離，感受到小男孩心情上的轉變，從快樂、鬱悶最後到真正的開懷感覺。A 言道：

「...一開始小男孩沉浸在與月亮相處的快樂，...小男孩漸漸被排擠好像跟這世界

格格不入一定是很悶悶不樂，...再來啊就是小男孩掙扎於與月亮分開的痛苦，...直到最後風硬是把他們吹往天空遠離這世界，他們才發現真正的快樂與自由。」(A：2, 30-35)

再者，當 A 看到小男孩與恢復自由的月亮快樂自在地遊玩時，也可以感受到輕鬆坦然的感覺，原本緊繃的情緒更獲得了解放。A 提到：

「...男孩與月亮被吹到天空的時候，自由自在的遊玩，這時候心中鬆了一口氣，(我)好像也有坦然了一點。」(A：2, 41-42)

3. 領悟

受訪者 A 透過閱讀本書時重新檢視與反思了自己，過去可能會和眾人的心態一樣，隨波逐流，不去改變現狀，若真的忍受不了，則會選擇逃避、離開的方式，不去面對問題。A 說道：

「...我會被一些世俗的想法影響，...跟著大家做就是對的，最安全...。...會看大家怎麼做，...想辦法看能不能照辦，不然的話，..可能..會摸摸鼻子...離開這個地方吧...。」(A：2, 47-48, 50-51)

但閱讀過後，受訪者 A 在繪本中看到了小男孩的改變與月亮的自由，覺得自己受到了鼓舞，領悟到自己要對現況勇於改變，喚回初衷，並且跳脫世俗的限制才能獲得更多。A 指出：

「...這個繪本好像是有鼓勵我說，要對於現況要勇敢跨出，有些事不能視為理所當然，...喚回自己的初衷，就像小男孩與月亮最後在天空的自由，...要跳脫世俗的限制才可以獲得更多...。」(A：2, 53-57)

(二) 《躲進世界的角落》

《躲進世界的角落》主要描述一個小男孩，隨著時間的推進，漸漸地長大，也慢慢地開始有了一些在成長過程中產生的低落情緒，由於他人並無法理解他的失落感，因此小男孩決定躲進世界的角落，尋找一個屬於自己的美好地方。世界的角落是一個充滿繽紛想像、回憶與童話的地方，每一處都是值得被期待的，也能在其中與自己對話、沉澱心靈，找回面對自己和人生的勇氣。最後，小男孩在

經歷過自我思考後，從世界的角落重新出發，用更有信心的自己勇敢去面對人生中的各項挑戰。

分析受訪者 C 第二次的訪談結果，可以發現《躲進世界的角落》這本書對於遭遇「生涯發展」方面情緒困擾的成人，具有協助其舒緩煩惱與鬱悶的負面情緒的作用。以下是該繪本對受訪者 C 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談記錄可得知當 C 看到繪本中小男孩訴說自己不被人理解的孤獨和寂寞的時候，讓 C 感到認同，並聯想到自身的心情與經驗，也是常因為不被人理解且不受肯定而沮喪。如 C 所述：

「...常常覺得自己好像一無是處了，我從小就不大會讀書...真的無法讓成績進步，就像這本繪本的小男孩一樣，這個世界好像也沒有我的容身之處的感覺，如果我的專業技術再不學好的話，...怕說自己不知道怎麼養活自己。」(C：2, 17-20)

此外，受訪者 C 在閱讀過程中，也對於小男孩受到家人過多的擔心而覺得難受的情節感到認同，聯想到自己與家人相處不好的經驗，由於家人投注過多的關心和期望在她身上，反而讓她承受了不少的壓力。C 表示：

「...也會想起以前的自己跟家裡的人處不好，我本身就是不愛念書這樣，他們常常就是會逼我，可能當時他們都是為我好。」(C：2, 22-25)

2. 淨化

受訪者 C 閱讀完本書後，C 隨著小男孩一開始的生氣、中間的寂寞到最後釋懷的心情變化，也一同感受到故事主角的情緒波動。C 指出：

「...（小男孩）一開始就是生氣，後來就是探索吧！到後來有點孤單，最後他...走著走著，就會自己會去想，就有比較釋懷的感覺。」(C：2, 33-34)

同時，當 C 看到故事中小男孩最後了解到就算做的只是微不足道的小事，就是最美好的事。除了獲得了溫馨、溫暖的感覺之外，也能一同體會到豁然開朗的感受。C 提到：



「...最後（我）可以感受到（小男孩的說的話）溫暖舒服的感覺，最後也覺得很有道理，...也有感動的感覺...。」（C：2, 39-40）

3. 領悟

受訪者 C 看到小男孩最後明白要去正面面對問題，以及他不膽怯、也不輕易放棄自己的態度，覺得自己也領悟到了不能逃避問題的道理，唯有面對人生中的各種挑戰，世界才有自己的空間、也才會變得更不一樣。C 言道：

「一開始我是覺得他（小男孩）是想躲沒有錯，但中間他就遇到了想像中處境跟他有點像的人物，到最後我就覺得他是有領悟到說自己就是要去正面面對，他就說自己如果都放棄自己，世界就也沒有自己容納的空間了。...我覺得...有一句很不錯，就是他說『正面面對問題，世界就會不一樣』...。」（C：2, 28-30, 49-50）

此外，受訪者 C 在閱讀完此繪本後，提到過去的自己不會溝通，而現在則會試著做出改變。對於問題本身，除了面對它之外，也會試著去溝通和解決，認知到溝通的重要性，也是跨出問題的第一步。C 說道：

「...那時候的我不知道怎麼解決，也不想跟大家溝通，...就冷戰，...現在就是會去聽，...會去溝通...。」（C：2, 46-48）

（三）《微笑的魚》

《微笑的魚》的故事描寫在某一個小鎮的道路旁，有一個很大的魚缸，魚缸裡養了很多五彩繽紛的魚在水裡。一位中年男子走了過來，看見一隻對他微笑的魚，於是他就買了那條魚。不管男子做什麼事，這隻魚兒始終帶著微笑而充滿溫暖的表情面對他。直到某一個夜晚，魚缸飄向了街上，男子跟了上去，穿越大街小巷，他在途中看見了美麗的風景和大海，這時他發現海裡竟然隔著玻璃，使他困在魚缸中，最後醒來，才知只是一場夢。夢醒後，他看著微笑的魚，突然感到憂傷，終於明白魚是多麼不自由，所以他將魚放向大海悠游，這時他似乎成了一隻漂浮的魚，心靈上也獲得了自由。

分析受訪者 D 第二次的訪談結果，可以發現《微笑的魚》這本書對遭遇到「生涯發展」方面情緒困擾的成人，具有舒緩其鬱悶情緒之效用。以下是該繪本對受

訪者 D 之情緒療癒效用分析。



1. 認同

從訪談紀錄可得知，當 D 看到繪本中的中年男人在大海中游泳的時候，讓 D 聯想到自身的心情與經驗，也是在工作與生活上感受到束縛感，覺得自己的生活很類似繪本中的男人，無趣的生活總是一成不變，且日日夜夜充滿著鬱悶和無奈。

D 指出：

「...那個男人在大海裡游泳最後撞到魚缸邊緣那邊，...讓我想到了發展受限制吧！就像我一樣，在工作上受到一些限制讓我覺得很不自由...，然後也就很不快樂。還有就是一開始（中年男人獨自面對一條魚的無趣生活）那邊，我好像每天的心情也有像那樣耶...。」(D：2, 25-28)

同時，受訪者 D 也提到，繪本中的男人把魚養在小小的魚缸裡，讓他聯想到自己也是為了追求更多的財富、更高的職位或更美好的生活，而把自己困在難以跳脫的生活框架中，因此難以找到人生真正的樂趣。這也讓 D 感到認同。D 表示：

「...可能就是想把好東西留在身邊的感覺，是不是想要追求甚麼，反而把自己給困住了，...就不快樂了！」(D：2, 30-31)

2. 淨化

受訪者 D 閱讀完本書後，他提到自己可以體會書中男人的心情變化，從封閉自我的孤獨到自由放開心胸後，變得豁然開朗的心情轉變。如 D 所述：

「我是覺得從有點自我封閉的孤獨變成豁然開朗吧！他（主角）一開始...比較沒有那麼坦然的感覺，後來放了魚的自由之後，...變得有比較自由比較開心了...。」(D：2, 34-36)

此外，受訪者 D 也在閱讀中，其情緒與主角的心情一同產生起伏變化，一開始因主角的孤獨封閉而感到沉悶，接著，當主角感受到自由的快樂且最後放開心胸時，D 也一同體會到開心和放鬆的感受，情緒上更是豁然開朗了起來。D 提到：

「...我一開始有感覺到這個上班族中年人老頭...好像蠻悲哀...，...蠻黑暗的，心

情也比較沉悶，後來，他跟著魚一起出去之後，中間的過程有比較自由，比較開朗一點，最後看開了，好像就開心了起來，世界比較有了色彩。」(D：2, 38-41)

3. 領悟

受訪者 D 閱讀完本書後，表示自己在想法上應該做一些調整，領悟到若把自己逼得太緊，或是過度追求外在的物質或名利，將會封閉住自己，也會感到壓力過大而喘不過氣。D 告訴自己需要放寬心胸，才能把人生的視野擴大。D 說道：

「...我覺得至少就是心態上，或許可以...放開一點，有時候可能把自己逼得太緊了，畢竟...要達成的目標...太多了，就會讓自己...喘不了氣。」(D：2, 45-47)

再者，受訪者 D 也提到，自己應該在迷惘時退一步，並且重新思考自己追求的目標。如此，心情和想法將會比較開闊，也才能夠一直保有初衷，不把自己鎖進狹隘的象牙塔中。D 言道：

「...有時候退一步海闊天空，...不要活在自己的象牙塔裏面...(以及)莫忘初衷...。」(D：2, 49-51)

(四) 《我心中每天開出一朵花》

《我心中每天開出一朵花》一書的每幅畫面都透過一個大人和一個小孩，表達與抒發獨立的故事與心情。包含了人生各種心情的抒發，也訴說了人生常遇到的美好或黑暗的情境。作者描述了心中無奈、悲傷、憤怒或幸福的感受，和生活中遭遇到的各種事件，表達出冷暖人間的反思。透過每一幅圖畫與文字，讀者能細細品味人生的美好，並坦然接受人間遭遇的悲歡喜樂。

根據受訪者 G 第二次的訪談結果，可以發現《我心中每天開出一朵花》這本書對於遭遇「生涯發展」方面情緒困擾的成人，具有舒緩其鬱悶之負面情緒的作用。以下是該繪本對受訪者 G 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談紀錄可得知當 G 看到其中一篇《斑點的哈巴狗》的文字時，讓 G 感到認同，因為該篇讓其想到自己的現況。由於 G 正面臨職涯選擇上的困難，其也會



因為不同時間點的想法不一樣，所以看同一件事情的感受就不同，因而產生很多樣的想法，不知該如何做出人生方向的選擇，並讓自己的內心感到混亂不已，始終找不到答案。如 G 所述：

「...其中的《斑點的哈巴狗》這篇，...『我們掉進彩球的世界裡，紅橙黃綠藍靛紫，我們躺在繽紛的歡樂裡，紅橙黃綠藍靛紫，仰頭一望，卻見整片斑駁泛黃的天花板，不過只要發揮一點想像力，那看起來也很像一隻渾身斑點的哈巴狗，紅橙黃綠藍靛紫。』...蠻有感覺。...和我的現況還蠻像，我也是一直在想...很多的事情，有時候...看到的事情都不太一樣，不同的時間去想一件事情，...會有不同的想法發生...，所以內心時常...很混亂。」(G：2, 14-17, 19-21)

同時，受訪者 G 表示，其特別喜歡此繪本中，小女孩這個角色。因為她在故事中，面對人生中一些哀傷的事情時，相較於其他角色的愁眉苦臉，小女孩都還是保有最原始的天真態度，也不被負面情緒所羈絆，G 認為小女孩和自己有點像，是樂觀一面的自己，也比較喜歡這樣的個性。G 指出：

「...喜歡裡面的小女孩...她算是書中比較帶點陽光的角色，有時候文字散發淡淡的哀傷的時候...陷入比較負面的想法的時候，她的表現...回應通常...比較天真...開心...，...我最深層的個性比較像這樣，也希望這樣...。」(G：2, 9-11)

2. 淨化

受訪者 G 閱讀完本書後，表示可以感受到其中大部分的篇章裡，整體表達出的哀愁與無奈的情緒，讓其有點喘不過氣，同時，也會體會到少數篇章傳遞的正向情緒，使 G 稍感愉悅。G 言道：

「...（這本書）是由很多的小故事聚集而成...，...看每一篇的時候，...心情和感受都...不一樣。...裡面大部分的篇章都散發一種淡淡的哀愁，...面對現實生活的無奈...。...少數篇章是比較正向...，讓我...比較開心一點，...大部分都會讓我感受到喘不過氣或是淺淺淡淡的哀傷和無奈...，不知道是不是因為面對過現實的壓力之後，才會有這樣的感覺...。」(G：2, 24-30)

除此之外，受訪者 G 在閱讀過程中，因覺得本書的畫風較偏黯淡的色系，也使其心情受到些許影響。G 在這樣色彩黯淡的氛圍下，彷彿也閱讀到人生歷程中的種種苦澀感。G 表示：



「這本書我覺得相較於其他幾米的繪本，這本的畫風比較偏黯淡，沒有這麼色彩繽紛，...比較灰暗一點的心情。讓人可以真的感受到人生裡面淡淡的苦澀...。」(G：2, 61-63)

3. 領悟

受訪者 G 閱讀完本書後，認為其應該要調整自己面對生命中種種困境的心態，領悟到人生就是如此，喜怒哀樂的事情都會交替發生，每個人都會正常地經歷各種處境，所以必須要坦然一點，用勇敢、樂觀的心態去面對人生中的抉擇和挑戰。

G 提到：

「...每一篇都是生活上的...雜感...想法...情緒的抒發，...告訴我們說，人生其實常常就會遇到這些事情，有點哀傷有點無奈，每個人都會經歷，是很正常的事情。...讓人覺得比較坦然地去面對，要學著用勇敢的心態...樂觀的心態去面對生活中的大小的事情。」(G：2, 33-37)

(五) 《我不是完美小孩》

《我不是完美小孩》的主角是一個小學三年級的女學生郝完美。在現實生活中，她經常遭遇到令自己感到不滿意的事情。當不如意之事越來越多，郝完美不禁思考完美的本質究竟是什麼，並開始審視周遭之環境與個人的定位，同時亦在過程中，不斷地對這個世界提出疑問。隨著思考層面的擴展，主角漸漸了解到，沒有人是完美無瑕的，因此其對於追求完美的壓力終能逐一地釋放開來。

分析受訪者 L 第二次的訪談結果，可以發現《我不是完美小孩》這本書對遭遇到「生涯發展」方面情緒困擾的成人，具有協助其舒緩煩悶與沮喪的負面情緒之效。以下是該繪本對受訪者 L 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談紀錄可得知，L 對書中描寫郝完美此角色沒有耐性等待最好的時機，感到認同，其從中想到自己剛開始工作時，也是還沒把基本功學好就急於求表現的情況；同時，L 也覺得這本書有不少描述很符合其處女座要求完美的個性，表示自己很能感受到書中所要傳達的意境。L 說道：

「...裡面有提到『沒有人像我一樣，冬天還沒結束，就急忙爬到樹上，等待溫暖

的春天。』，還有...『沒有人像我一樣，夏天還沒到來，就趕快換好泳裝，準備跳入清涼的池水。』...讓我想到我自己也是這樣，一開始工作的時候，急於表現，很想把所有事情都做到最好，追求完美的成果，但其實根本就還沒有準備好，所以常常做得...沒意義。這本書真的很神奇，也太適合我了，因為我是處女座，很符合我龜毛的個性，我每件事情都在追求完美。」(L：2, 15-21)

此外，當 L 看到書中提到完美是達不到的目標時，聯想到自己對於主管的期待常常過高，甚至希望主管是完美的決策規劃者，但這樣的期待通常是不可能存於現實的工作場域中，對 L 來說，期望永遠會落空。如 L 所述：

「...『不要害怕完美，因為你永遠達不到它。』...，就像有時候我對主管的期待...太高了，希望他可以完美的帶領我們，規劃好每樣事情，但...不可能，或許就是不能太過於要求完美，因為完美不存在。」(L：2, 23-26)

2. 淨化

受訪者 L 在閱讀本書的過程中，可以體會到書中女孩因對於完美充滿疑惑與混亂，而產生的失望與憤怒感受，以及其最後想通之後，豁然開朗後的愉悅感覺。L 指出：

「我覺得她是有一種小小抱怨的感覺，有時候有...疑問和混亂感。...有一點懷疑和小小的失望和憤怒吧！最後她有悟到一些道理...就有愉快的感覺。」(L：2, 30, 32-33)

同時，當 L 看到書中的小女孩，每每提到完美是不可能存在的時候，也會感到些許失落和無奈，但當其閱讀完整本書後，也跟著小女孩一同坦然面對現實中不完美人生，心情上也豁然開朗了許多。L 表示：

「一開始會很認同她（小女孩）在書中每一頁所說的話，感受到對於完美的追求是很困難的，就會有點失落，...後來越看到後面，越能夠明白太追求只是讓自己很累，...有比較坦然一點。」(L：2, 35-37)

3. 領悟

受訪者 L 在閱讀本書的過程中，看到小女孩告訴自己別在任何事情上過於執著時，也了解到，若無法追求到完美的狀況時，會告訴自己看開一點，別再執著下



去，以免承受鑽牛角尖的痛苦。L 言道：

「...如果真的要追求不到完美的表現，...我也會找理由告訴自己不要再繼續執著下去...，...要看開一點...否則痛苦的是自己...。」(L：2,41-42)

此外，受訪者 L 看到書中最後小女孩對於完美的定義，是由許多小完美所組成時，領悟到自己也應該調整自己的心態，不應該對主管的期待過高，也不要高估自己的能力去做到最完美的成果，因為過度的要求也不可能達成盡善盡美。只要盡力把該做的事情認真做好，也是成就了屬於自己的小完美。L 提到：

「...（本書）裡面的文字都...很有道理。在最後的部分，...提到『世界雖然沒有大大的完美，卻仍有小小細細碎碎的完美，累積所有細細碎碎的小完美，最後就會慢慢慢慢，接近大大的完美。』...我相信我自己應該也可以慢慢做到這樣子，我自己就是一個嚴以律己又嚴以待人的人，...有時候太高估自己的能力，或是希望主管也是完美的，以為這樣就可以做到最好...，真的是不可能。把目前手上可以達成的做到，...這樣就好了，也算是很多的小完美。」(L：2, 45-51)

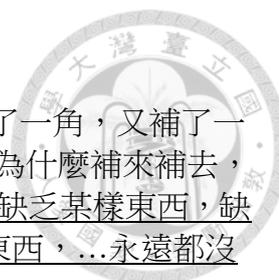
(六) 《布瓜的世界》

《布瓜的世界》一書由許多短篇所組成，描述對世界充滿疑問的大人、小孩或各種角色所提出的種種問句。透過每一篇不同角色提出的疑問獨白，來敘述各式各樣關於人生上的疑惑，同時，也透露出人在面對生活上的各種境遇時，感受到的無助或無奈感。文字中透過不斷的提問，尋找人生旅途上面對的各種情境、各種問題、困境或徬徨時刻的一些想法和解答。

分析受訪者 N 第二次的訪談結果，可以發現《布瓜的世界》這本書適用於遭遇「生涯發展」方面情緒困擾的成人，可協助其舒緩鬱悶與困惑的情緒困擾。以下是該繪本對受訪者 N 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談紀錄可得知，受訪者 N 對其中《失落的一角》所提到的『生命永遠都缺了一角』這段敘述，特別感到認同，因其也認為自己在生命中的各階段都缺乏某種東西或能力，等到真正擁有了，卻又覺得自己反而缺了別樣事物，而這樣的惡性循環裡，讓其很難填補出真正理想的自己。N 說道：



「...對其中《失落的一角》特別有感覺，...第 32 頁...『生命缺了一角，又補了一角，又缺了一角，補了一角，又缺一角，再補一角，還缺一角...為什麼補來補去，永遠都缺了一角。』...我也是這樣，生命中的各階段都覺得自己缺乏某樣東西，缺乏某樣能力或某些渴望的事情，...現在有了，...還是缺了哪樣東西，...永遠都沒辦法...成為想要的自己。」(N：2, 11-15)

此外，N 表示當看到另一篇《獨一無二》提到大家很相似，卻又都是獨一無二的存在時，也聯想到自己心中，時常浮現矛盾和困惑的想法，N 有時候希望自己是特別、不同於一般人的，但有時候又希望自己不要做異類，選擇在團體或社會中隨波逐流。如 N 所述：

「...《獨一無二》也不錯，『我妹妹跟我長得像（但她不會跳舞），我姐姐也跟我長得像（但她不會寫詩）...，雖然我們外表長得像，但我們都是獨一無二的豬。...所以別擔心，你也會是世界上獨一無二的人。』我...也有這樣的想法，...希望自己是獨一無二的，和別人都不一樣，做一個特別的人，但...有時候我...又希望...不要和大家...不一樣，不想要成為異類，...要隨波逐流。...我自己有點困惑的心態。」(N：2, 17-22)

2. 淨化

受訪者 N 提到，自己在閱讀本書之《先知夢》，提到的『...為什麼人生不能事事都早早知道？』這句話時，產生了一股束手無策的無奈感受，因為 N 也覺得人生永遠無法預料未來會發生何事，而總是在無限的追悔之中度過。N 表示：

「...《先知夢》...『...為什麼人生不能事事都早早知道？』我也了解人生不可能有這麼多早知道，...看了這些話之後有點無奈的感覺，...覺得人生常常就是在悔恨之中度過的。」(N：2, 26, 28-30)

同時，當 N 看到《失落的一角》提到的『...歡笑的臉總是令人愉快，而哀愁的臉卻令人憂傷。』等字句時，讓其感到釋懷，因 N 認為該文字中，藏著希望與積極的正面力量，給予其不少鼓舞的感受，進而釋放了 N 的負面情緒。N 指出：

「...《失落的一角》...『人生不管有沒有缺角，歡笑的臉總是令人愉快，而哀愁的臉卻令人憂傷。』...有鼓舞到我，...雖然有些事情乍看起來是哀傷的，...用另外一個角度看，卻藏著歡笑和希望_{在裡面}，轉換心情...世界..是美好的，...有點希望



的感覺，讓我看了比較釋懷...。」(N：2, 32-35)

3. 領悟

受訪者 N 表示其在閱讀完本書後，領悟到人生充滿著各式各樣的疑惑，有些問題是沒有正確答案，而我們都該接受這樣的世界，不要感到太失望。就算當下沒有解答，還是要保持對世界提出疑問的熱忱，因為在未來某一天，答案終究會出現，因此，對於人生仍要抱持著希望。N 言道：

「...了解到人生終究是充滿著各式各樣的疑惑，..大家問了相同的為甚麼，卻都藏著不同的問題，...有些問題是無法解答的，...沒有答案...。..我們都該接受這樣的世界，努力問出心中的疑惑，若...沒有解答，也不要灰心，...答案現在...不知道，未來...答案就會出現...。」(N：2, 40-44)

再者，N 也提到了，在閱讀完本書後，會了解到世上每個人的人生，就算是面對類似的事情，卻都有屬於自己的獨特解答，並不是所有可用在別人身上的答案都適用於自己身上，也就是這世界上絕對不只存有一種正確的答案。因此，N 表示自己會努力找到自己人生方向的解答，以及解決自己人生問題的答案。N 說道：

「大家...提出一樣的問題，...對於每個人來說，...會得到不同的答案，對你是這樣，對我卻又是那樣，沒甚麼好奇怪的，這就是人生。我想我會努力去找到屬於自己解答...。」(N：2, 59-61)

二、幾米繪本對遭遇「親密關係」方面情緒困擾問題的受訪者之情緒療癒效用

由訪談結果可知，本研究中共有《星空》、《向左走 向右走》、《遺失了一隻貓》、《忽遠忽近》、《你們 我們 他們》等五本繪本，適用於遭遇「親密關係」方面的情緒困擾問題之成年初期者，能夠協助其舒緩各類的負面情緒，且均能使讀者達致認同、淨化與領悟之情緒療癒效用（如表 4-4 所示），而此五本繪本對於受訪者

產生之情緒療癒效用分析詳述如下。

表 4-4 《星空》等五繪本對受訪者之情緒療癒效用表

繪本名稱	受訪者代碼	認同	淨化	領悟
《星空》	B	◎	◎	◎
《向左走 向右走》	E	◎	◎	◎
《遺失了一隻貓》	H	◎	◎	◎
《忽遠忽近》	K	◎	◎	◎
《你們 我們 他們》	M	◎	◎	◎

(一) 《星空》

《星空》主要敘述一個原本和祖父母住在山上的女孩，搬到城市的父母家住後，因關係疏離而感到寂寞並封閉心靈，更時常想念從前與祖父母同住時自在的生活。女孩在學校也很孤獨，直到班上轉來了一個男孩，因男孩享受著孤獨，女孩便開始關注他，兩人關係更漸漸變得密切而彼此互相關懷。之後更一起逃離了城市，回到女孩祖父母山中的家，共同度過一段美好時光。從山中回來後女孩生了一場大病，男孩在其生病期間轉學了。雖然男孩離開了，但這段彼此依靠的記憶在女孩心中留下感動，心靈也獲得釋放和自由。

分析受訪者 B 第二次的訪談結果，發現《星空》這本書適用於遭遇「親密關係」方面情緒困擾的成人，可以幫助其宣洩負面的情緒。以下是該繪本對受訪者 B 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

在訪談記錄中可以得知當 B 看到女孩與爺爺的回憶時，讓 B 感到認同，聯想到了自身與過往的外公之間的深厚情感，回憶起那溫暖的避風港的記憶。不管遇到什麼事情，慈祥的外公總是給予他心安的感覺，並且提到這是他最想歸屬的一個充滿愛的地方。如 B 所述：

「(最喜歡的角色)是爺爺，...在《星空》這本畫本裡面，主角跟爺爺的回憶充滿

著溫暖，(爺爺)慈眉善目，讓我想到自己逝去的外公，有他在的地方對我來說就好像是一個真正溫暖的避風港，讓人能夠心安的待在旁邊。」(B：2, 11-13)

2. 淨化

受訪者 B 提到，當看到男女主角回到爺爺的住所時受到深刻的感動。且 B 也從故事的發展感受到書中女孩的心境變化，從孤寂轉為感受到關懷的溫暖感覺，並且隨著故事情節的發展，B 感同身受，覺得自己的處境和主角非常相似，並感到一陣落寞悲傷而情緒潰堤落淚。B 指出：

「...最感動的大概是男女主角回到女主角爺爺生前的住所吧！...我覺得對我來說，那就是回到自己真正歸屬的地方，自己真正想要到達的地方吧！在那邊只有互相彼此的關懷、彼此的體貼，彼此之間沒有傷害...。...我覺得是從一開始隱埋自己內心真正的想法與感受，不願說出，覺得說出來也不會改變什麼，那種無奈與冷漠的心情，到後來漸漸的接受彼此吧...到達爺爺生前住所時，彼此在最溫暖的地方，享受著在沒有任何陰影與悲哀侵擾的地方，只有彼此關懷彼此...。...覺得(自己)跟對方好像好像，到後來是稱羨、落寞，希望自己也能找到像對方一樣的歸屬感，我自己不小心看到崩潰掉淚...。」(B：2,19, 21-23, 26-30, 44-47)

除此之外，B 看到故事中男孩與女孩的分離悲傷，以及故事中懷念爺爺的場景，也突然覺得一陣鼻酸，想到自己與心儀友人永遠分開的處境，以及自己過去有著外公的溫暖的家。B 表示：

「最後男主角的離開，就深深感受到可惜以及悲痛，想到自己相處過的那段美好時光將永遠不再，跟最近的自己作為投射，頓時覺得自己逝去的關係也不再歸來一樣，我真的覺得更加感傷...。後來(女主角)回到爺爺家的感覺，就好像是我很渴望回到我外公在世的時候的感覺，那時的自己沒有任何悲傷，知道有很疼自己的家人，有股家的感覺。頓時讓我想到最近的點點滴滴，淚水一直落下來無法停止。」(B：2, 79-83, 89-91)

3. 領悟

受訪者 B 在閱讀過程中，提到會透過男女主角家庭不睦的情節來反思自己，希望自己在之後遇到家庭失和的狀況時，會主動地和家人積極溝通，若真的改變不了事實或問題時，才會從其他地方尋找欠缺的安全感，修復心中的失落情緒。B 言道：

「...我會主動去跟家人溝通...但後來發現也改變不了自己的問題的話...會從其他地方去補足這份失落的安全感...。」(B：2, 57-60)

再者，受訪者 B 在閱讀繪本故事的同時，看到了女孩面對生活上的不如意時，只透過離開城市離開家來逃避，覺得自己若是主角，應該不會用相同的方式，提到自己會找出問題，並且試著鼓起勇氣去改變。B 同時也領悟到了，唯有真誠地付出情感與他人確實的溝通，才能獲得自己渴望的愛和關懷。B 提到：

「...主動面對問題吧！因為現實生活上面有問題，一定會有病因，主動去找出並且面對他（問題）才是根本之道，逃避是不能解決問題的啊。...要真心誠意對對方，只要對方也是真心對你，不需要多少話語都能互相溝通彼此；還有就是只有付出，才有機會獲得對方的付出，還有真正的家；只有在大家付出真心的時候才會顯現的。」(B：2, 54-55, 63-66)

(二) 《向左走 向右走》

《向左走 向右走》描述一對住在同一棟公寓中的男女，因各自有著剛好相異的生活習慣，因此總是無法相遇。然而，在一個偶然的時機下，他們相遇了，且如同失散的戀人一般相知相惜，度過了甜蜜的下午，但之後卻因大雨，沒有留下清楚聯繫方式的兩人也從此失去了聯絡。自此，男女主角都過著心靈上充滿孤寂的城市生活，也對愛情感到絕望，當一年後兩人決定離開傷心處，踏上療傷旅程時，卻又意外地相遇了。

分析受訪者 E 第二次的訪談結果，可以發現《向左走 向右走》這本書對於遭遇「親密關係」方面情緒困擾的成人，具有幫助其舒緩失落的負面情緒之效用。以下是該繪本對受訪者 E 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談記錄可得知，當 E 看到女主角的寂寞的生活狀態時，讓 E 感到認同，並聯想到目前自身的心情與經驗，也是和女主角一樣，一個人在異地的城市裡工作，過著獨自居住的空虛生活，E 說道：

「...女主角的生活，其實和我蠻像的，我自己也是一個人在外地工作，一個人租房子住，生活就是挺寂寞的...，在偌大的都市裡過著日子，心靈時常填充著空虛...。」

(E : 2, 15-17)

同時，E 表示當看到書中男女主角相遇時的情節，兩人開心與興奮的模樣時，也讓 E 聯想到自己當時與男性友人相處時的快樂心情，如同男女主角一樣，對於這段相遇的情節充滿著無限的幻想和期待，如 E 所述：

「...他們相遇後，很開心見到對方和興奮的心情，...和我當時認識那個男生時的心情蠻相似的，我也是那樣的心情。」(E : 2, 18-19)

此外，E 也提到對於書中提到的『但是，人生總是有許多意外，握在手裡的風箏也會突然斷了線。』這段話，很有感觸而深感認同，使 E 聯想到自己也有相同的想法，認為人生裡的任何情誼，時常都會在意料之外突然斷了線，原本握在手上的美好關係，一不小心就會從手裡消逝，親密的關係就會變了樣，甚至兩人也從此形同陌路。E 表示：

「...有一句話讓我特別有感覺...『但是，人生總是有許多意外，握在手裡的風箏也會突然斷了線。』...說到了我心裡。...明明覺得會是存在的一種情誼，卻可能就突然斷了聯絡，從此就形同陌路，...人生...就是如此。」(E : 2, 21-24)

2. 淨化

當 E 看到男女主角在城市裡尋尋覓覓對方的影子，兩人心裡的焦慮情緒、忐忑不安，以及最後等待落空後化為失落的心情，表示自己非常能夠體會，使 E 在閱讀之後，也一同產生難過與失望的心情。E 指出：

「...我很有感觸，...可以感受到他們從故事一開始，到後來相遇，以及最後錯過彼此時的心情轉變。...其中那種等待、找不到對方的心情，...在城市裡尋尋覓覓的感覺，讓我看也也很難過，讓我失落感完全可以體會。」(E : 2, 36-39)

同時，受訪者 E 在閱讀本書的過程中，可以感受到男女主角從一開始各自生活時的空虛寂寞，接著經歷兩人相遇後的喜悅、相互失去連絡時的失落和哀傷，最後又驚喜重逢的心情變化。E 言道：

「...他們的心情...一開始的寂寞空虛，...相遇時就產生了快樂與興奮的感覺，後

來互相斷了音訊...感到哀傷、孤單和低落的心情，最後重逢又有了喜悅。」(E：2, 27-29)



3. 領悟

受訪者 E 看到故事最後男女主角錯過彼此的結局時，領悟到並不是所有的愛情都一定會有美滿的結局，其實這樣的情節在真實的人生裡總是一再的發生。當面對了感情上的悲歡離合時，必須放開心胸且坦然的面對，因為這樣的際遇時常是每個人必經的過程。E 提到：

「...可以讓我看開一點，在都市裡的男女很多都是寂寞的，不是只有我一個，這樣的故事或許無時無刻都在發生。」(E：2, 46-50)

同時，E 也體會到，人生無常是必然的，短暫的美好很甜美，但也隨時都會從身邊消失，必須要好好珍惜當下與他人相知相遇的美好時光，不然幸福時常就稍縱即逝了。E 說道：

「人生本來就是如此，有點無奈和傷感，有時候短暫的美好，並不永遠的維持著，隨時都可能從手上溜走，...好好體會當下的好，...豁達的面對...。」(E：2, 52-54)

(三) 《遺失了一隻貓》

《遺失了一隻貓》的主角為一名失戀的女孩，她在和戀人分手後，他們曾經共同飼養的貓也走失了。她時常做惡夢，不斷流淚，無法自己打理生活上的事情，哭著尋找她的貓。她感到沮喪又充滿疑惑，逃離了城市到處去尋找。她對世界的一切都提不起勁，拋棄了自己並感到恐慌，到處尋找遺失的貓，對於親朋好友的關懷視而不見。然而，日復一日，她漸漸習慣放慢腳步，看見了城市裡的事物變化，並嘗試做一些以前不敢做的事。直到有一天，她終於找到了遺失的貓，並重新面對新的生活。

分析受訪者 H 第二次的訪談結果，可以發現《遺失了一隻貓》這本書對遭遇到「親密關係」方面情緒困擾的成人，有幫助舒緩其沮喪與失落等負面情緒的功效。以下是該繪本對受訪者 H 之情緒療癒效用分析。



1. 認同

從訪談紀錄可得知，當 H 看到書中女孩在無助中到處尋找走失的貓，卻忽視身旁的貓時，聯想到自己目前的遭遇和女孩的故事非常相像，H 也因為分手後的過度傷痛，使其錯過了身旁真正關心自己的人，以及更好的緣分和對象，同時更與其他的人際關係或群體脫節了，H 指出：

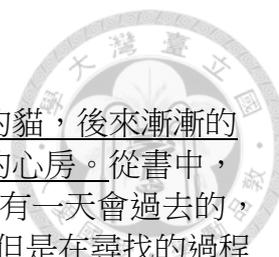
「...我很討厭女主角，...我又同時對那女主角抱持著憐憫的情感在...。『貓咪一直在妳身邊，妳怎麼沒注意到？』在看這本書的時候，我不禁如此的想，...貓咪就在那邊，...細心找一下就知道，...她卻還是一直問別人有沒有看到她的貓，...下意識逃避或是無視周邊的貓咪，...連周遭的風景也無視了，...看著看著...這女孩子跟我有...像...她在無助中找自己的貓咪，...錯過了在身邊的貓咪，也錯過了身旁的美景...而我也是，我在錯過周遭真正關心我的人，以及未來的可能另一半外，也與這個社會脫節了...說是討厭這女孩，...說”討厭我自己”還來得更貼切...。」(H：2, 7-16)

此外，H 對於書中提到的『大雨過後，窗台邊那株枯死的玫瑰，奇蹟似地冒出了鮮嫩的新芽。』這段話，感到心有戚戚焉，因該句也訴說著其目前心中所期待的重生。H 覺得自己就像女孩一樣，雖然如同鮮花一般地枯萎過，但總有一日，還是會擺脫悲傷與枯死的心，找回那個曾經迷失的自我。H 表示：

「最觸動我內心的，是...『大雨過後，窗台邊那株枯死的玫瑰，奇蹟似地冒出了鮮嫩的新芽。』...在那幾頁之前，女孩透過找貓咪的路程中，...發現周遭事物的不同，...『大雨過後』彷彿說的是女孩的悲傷之事漸漸離去，『枯死的玫瑰』冒出『新芽』好像在訴說著女孩的重生、新生，是雨後天晴的概念，是柳暗花明的感觸。以前的“他”再也不煩“她”了，她又能“盛開”了。...是啊，當自己在迷惘的時候，世界依舊在轉動著，但就在這樣的世界中，女孩找到了新的人生，而我呢？我還一直處於“枯死”的狀態，冒出來的新芽一直長了又死，長了又死。是不是我也有這樣的一天呢？我能不能再勇於面對人生，能不能再度付出我的真心？是不是能像畫本中的少女，我的“貓”（自我）能夠回到自己身邊呢...？」(H：2, 19-29)

2. 淨化

受訪者 H 在閱讀本書的過程中，隨著故事的發展，其可體會到女孩心情上的轉變，女孩從找貓的過程中，漸漸地找回感受周遭事物的能力，也從失落與憂鬱的心情中逐漸跳脫出來，因為女孩又能重新看見生命中其他的美好事物，並且嘗試去改變自己。如 H 所述：



「...女孩漸漸的放開自己的煩惱，原先...為的是能夠找到自己的貓，後來漸漸的不僅僅是在找貓了，連周遭發生了什麼事物，也漸漸進入了她的心房。從書中，我沒看到女孩如何解決問題，反而感受到作者想傳達的是，“總有一天會過去的，隨著時間”。女孩依舊是找自己的貓，情緒依舊是那麼的憂鬱，但是在尋找的過程中，...觀察到自己周遭的改變，...也漸漸的想要嘗試其他事物，...做了一些改變。不僅是找貓咪了，也漸漸找回自己，也找回了周遭的世界了。」(H：2, 32-38)

同時，當 H 看到女孩分手後自我批判的處境，其能完全投入進那種悲傷的情緒之中，而當 H 看到女孩最後找到了遺失已久的貓時，也由衷地為女孩感到開心。

H 言道：

「...一開始我感覺有種被帶入的感覺...。從女孩分了之後，貓咪的離去，女孩一直不斷的審問自己...，...曾經有想把錯怪在對方身上，但...想著還是自己錯誤最多...情感就不小心投射在裡面，...自己悲傷的感覺...。...看到女孩在尋找貓咪的過程中，發現了這個社會時，...想到我這段難過的時間中，有很多朋友來關心到我...，直到後來看到女孩發現了她家的貓後，我由衷替她感到開心...。」(H：2, 41-50)

3. 領悟

受訪者 H 閱讀完本書後，領悟到人生無法避免遭遇不如意的事，而時間的前進總會沖淡一切的哀傷，H 告訴自己，學會用正向的態度面對逆境，因為不順心的事情總會過去。H 提到：

「...發現有很多事情還是無法解決的，一定會有很多事情不如願的，...不如好好休息睡一下或許比較好一點，..然後...將自己的貓找出來。等到事情真的被時間沖刷淡後，再...學著正向面對事情吧...。」(H：2, 59-63)

再者，H 也體悟到，緣分不是靠強求就會獲得的，緣起緣滅都是自然而然發生。當開始回自我，所愛的事物就會重新再回到自己的身邊，不需要再漫無目的地到處尋覓幸福；同時，H 決定從此以後更多愛自己一點，也學會關心身旁的那些關懷自己的人。H 說道：

「...這本書表達的概念有二：一是在找尋著自己失去的“貓”的時候，其實你是漸漸的失去世界...；二是當你發現到周遭的世界時，你的“貓”就回到自己身邊了...緣分...不是你靠強求或是去追求就能追回來的，...緣分未盡，緣分就會回來了，

時間會把一切都步入正軌的。...不需要特別的想要掌握什麼東西，靜靜的看著這世界，開始學著找回自我，對自己好一點，...你所愛的事物一定會悄悄來到自己身邊的。...這是我感受到的體悟。...我決定讓自己再試試看，多愛自己一點，多關心附近的人一點。」(H：2, 65-71, 86-87)



(四) 《忽遠忽近》

《忽遠忽近》的主角是兩個住在各自家對面的男孩與女孩，童年就是青梅竹馬，一同玩耍也一同長大。少年的他們有著共同的喜好，也喜歡著對方。上高中之後他們分隔了兩地，高中畢業後更走了不同的道路，各自有了戀人，但他們心中總掛念著對方。直到出社會工作後。他們又相遇了，度過了愉快的下午，之後他們又因為各自有發展的戀情，而一次又一次地錯過了彼此。雖然他們依舊掛念著對方，能在對方無助時給予依靠和打氣，但想表達心意時，卻都遲遲無法向對方坦白。而想念一直在彼此的心中日益萌生，最後，他們又在車站中相遇了。

分析受訪者 K 第二次的訪談結果，可以發現《忽遠忽近》這本書對於遭受到「親密關係」方面情緒困擾的成人，能有協助其舒緩惆悵與失落的負面情緒之效用。以下是該繪本對受訪者 K 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談紀錄可得知，當 K 看到書中男女主角從小青梅竹馬，到後來一直無法相互表明心意的劇情時，聯想到其與一個男生的處境，有著類似的發展狀況，雖然 K 與對方彼此認識很久也都很熟悉，但都沒有表達心意給對方知道，也因此沒有機會發展成戀人關係。如 K 所述：

「...有點說來話長。...我在幾年前，...有交一個男朋友，...我前男友。...當時我的研究所同學，在我們的研究室裡聽到我交了男友，就都會在我耳邊說，我怎麼沒跟某某某(目前與 K 有曖昧關係對象)在一起，如果你們在一起，一定就很配，...之類的話。...也說某某某知道我交男友一定很難過，...當時我...也不以為意。...後來我就分手...，現在就是和那個男生又有了比較熟絡的聯繫，但我始終不知道他的心意...，...只是猜測他可能是有喜歡我，但我們都沒說這件事...。」(K：2, 19, 21-27)

同時，K 看到書中男女主角遲遲不敢表明心意的狀態時，會感到認同，因為 K 認為自己也有著含蓄且不善表達情感的個性，凡事都會悶在心中，因此對方通常



無法明白 K 心中真正的意思。K 表示：

「看到男女主角從很早就認識，...各自都還是交男女朋友，最後分手了，彼此對對方的心意都...藏在心裡，.....跟我蠻像的，我也是不大會把話講出來的人，比較...用行動或行為來表現，但...對方都沒辦法在第一時間了解我的意思...。」(K：2, 29-32)

2. 淨化

受訪者 K 表示其在閱讀過程中，看到男女主角彼此把心意藏在心裡的表現時，會為其感到擔心和不耐，也會為男女主角明明相互有好感卻不敢行動，而沒有結果的狀況感到不悅，甚至惋惜。K 指出：

「他們（男女主角）都不講...看了覺得很不舒服，明明是互相有感覺...，...卻因為都把話藏在心裡，...浪費彼此的時間，沒有好的結果...。」(K：2, 15-16)

此外，當 K 看到男女主角從童年成長到青少年，一直到成年的故事發展與轉折，表示其可以理解故事主角的心情變化，從童年的開心、青少年懵懂的苦澀、成年後的失落與惆悵，到最後重逢的喜悅，大概都可以體會。K 言道：

「一開始...蠻開心的，(男女主角) 小時候打打鬧鬧玩在一起青梅竹馬的感覺很好，...溫馨可愛...，後來他們漸漸長大...，...對彼此的感覺改變，愛情...孳生，...出現了...苦澀的味道。後來各自去追求夢想理想、工作和求學，就分開了，...童年的那份情愛還是藏在心底，...有種失落和惆悵的感覺，最後我看到他們...重逢了，在火車爆炸之後，...童年的回憶又再次浮現，...有種失散已久的重溫感，...有比較愉悅的感覺...。」(K：2, 35-40)

同時，K 能理解故事男女主角的心情轉變之外，其自身也會因為有著類似的經驗而能融入其中的情緒變化，一同跟著男女主角感到開心、難過、不悅或是鬱悶的心情，而最後 K 也因為主角們的久別重逢而鬆了一口氣，進而獲得安慰的感受。K 提到：

「...一開始看的時候會跟著感到開心，...他們分開時我也覺得有點失落難過，甚至有點不爽他們...都不講心裡話，這個故事其實...時間點拉...很長，中間...蠻沉悶的，...一直互相錯過，見面了又不講，...我也悶，...最後重逢了，讓我蠻驚訝的，...爆炸式的方式重逢，最後...算是好的結局...有安慰到...。」(K：2, 42-46)



3. 領悟

受訪者 K 於閱讀本書過後，表示其能領悟到溝通的重要性，唯有良好的溝通才能傳遞重要的心意給對方，必須開口表達出來，才能避免錯失良機，以及造成生命中無法彌補的缺憾。K 說道：

「...就是喜歡就要講...要溝通，只有溝通才能把意思傳遞給對方，不然浪費很多時間。...不要都把話放在心裡不好意思開口，...會悶到心病，錯過很多機會。...」(K：2, 54-57)

除此之外，K 也提到透過上述的領悟，其會試著鼓起勇氣去把話說清楚，表達心意給對方，不管最後的結局會是如何，K 還是想做出行動，得到對方確切的回覆。K 表示：

「...雖然我到現在還是不大確定對方的意思，但這樣的關係讓我也覺得壓力很大，思緒很混亂，...不知道該怎麼做。...我會鼓起勇氣，問他看看，等到有一天我應該會把話說清楚講明白...。」(K：2, 59-61)

(五) 《你們 我們 他們》

《你們 我們 他們》由許多短篇所組成，敘述每個人在愛情上時常會遇見各類情境與心情。包含從戀情一開始萌生的心情、分手甚至到婚後的心境等各階段情境的狀態，都有細緻的描繪。透過文字中主角的自白，描述愛情路上的各類喜、怒、哀、樂以及期待、甜蜜、疑惑、徬徨、煎熬、或是失望的心情，提供人與人之間，在複雜的愛情路上的一些思考和想像。

分析受訪者 M 第二次的訪談結果，可以發現《你們 我們 他們》這本書對遭遇到「親密關係」方面情緒困擾的成人，具有助於舒緩其惆悵、寂寞與困惑等負面情緒的效用。以下是該繪本對受訪者 M 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談紀錄可得知，受訪者 M 對書中情節提到男女交往，互相知道對方的意圖卻假裝不知時的情境，感到認同，其提到自己和前女友交往時也有相同的經驗，



因而有所感觸。M 指出：

「...裡面提到：『小女孩天生就有一種本事，可以一眼識破小男孩的伎倆，不過呢，他們又聰明的練就了另一套功夫，假裝不明白小男孩到底在玩甚麼把戲。』這段話我很有感觸...，讓我想到其實現在的女生...都知道男生要追她的時候會不斷的獻殷情，等到真正交往之後，這些殷情男生就不會再做了，...就像書裡說的她們其實都知道，所以對於愛情的開始都會有猶豫。」(J：2, 9-14)

其次，M 表示當看到書中提到女人時常只是享受被愛的感覺，而不是真正愛著對方時，聯想到自己過去的經驗也是如此，追求的女生只喜歡被捧在手心上的感覺，對 M 均未付出真心，並不是所謂真實的愛情。如 M 所述：

「...書裡面提到一個女人，她享受著神秘客逗她歡心，摘星星，等天亮後才發現那人是個愛情騙子，她感到失落，但惆悵失落的原因不是捨不得這個人，而是捨不得被取悅的甜美時光。這讓我也想到...現實的殘酷我也體會過，過去的女友或許也是這樣的想法，讓我很感慨。」(J：2, 16-19)

同時，M 也提到當其看見書中女人遲遲不敢拾起愛情的瓶子，只敢用欣賞的角度觀看瓶子的模樣，讓 M 感到認同，其也對於愛情抱持著期待，但因為過去的挫敗經驗，讓他害怕再次受到傷害，而不敢對愛情抱持著太美好的想像，也不輕易地涉入新的戀情之中。M 表示：

「...書中提到一個女人，她坐在海邊一直不敢拾起愛情的瓶子，夕陽下山後，她仍然默默流淚，不敢輕易開始。...我自己好像也是這樣，...認識的女生朋友也是這樣，期待著愛情，但是沒有勇氣開始。」(M：2, 21-23)

除此之外，M 看到書中男女如盪鞦韆般擦身而過時也深有同感，認為自己或許也常在不經意間和愛情擦身而過；另一方面，M 也覺得書中男女對於單身者的偏見有所聯想，其會想到自己或許也是個性上有些問題，才會難以和戀人長久地交往下去。M 言道：

「...『愛情在高空盪來盪去，男女不斷的擦身而過，只能望對方寂寞的背影』，...蠻有感覺...，...我們一直都在和對的人擦身而過。...還有一面是在講一對男女，『落寞地走下地下鐵，他們都無法同情彼此的哀愁，甚至，還暗暗嘲諷對方的悲劇，都是他自己古怪個性造成的』。...會想說自己交不到女朋友，會不會就是難相處，



或是想說別人沒有另一半，...也是個性古怪造成的，我們都會有這樣的偏見。」(M：2, 25-30)

2. 淨化

受訪者 M 在閱讀本書的過程中，會感受到其中大部分的篇章故事都是比較惆悵的感覺，呈現出現實的愛情生活中的各種殘酷面，因而讓其感到失落和無奈。M 提到：

「(本書)裡面大部分的篇章小故事都比較惆悵一點，...感受到現實的可怕，...失落和無奈和感嘆...。」(M：2, 36-37)

同時，M 表示書中也有一些篇章讓其感受到愉快和甜蜜的感受，例如其中的某情節，描寫到男女心有靈犀地相互理解對方，因這樣的情節正好是 M 心目中，對於愛情的完美理想，因此使 M 產生溫馨和愉悅感。M 說道：

「...少數的篇章讓我...覺得蠻甜蜜的，...是我心中期待的愛情的樣子，看了會覺得...有希望...，有點憧憬的愉悅感，像是這篇『他們約會時，總是不知道該說什麼好，於是他們學習在沉默中談情說愛，一種寧靜而甜蜜的感覺瀰漫天地』...是一種心有靈犀的感覺，不用講話就知道對方的想法，是我夢寐以求的愛情，看了讓我覺得很甜蜜。」(M：2, 37-41)

3. 領悟

受訪者 M 看完整本書後對於愛情的想法有了新的體會，領悟到現在面對愛情時，雖然交往形態上已不像年少青澀時那樣單純、美好，而是複雜的，且人的心也是千變萬化、難以掌握。但還是不能太過於悲觀，依舊要對愛情的本質保有信心。M 指出：

「最近一年我本身對於愛情的觀點就是有點轉變，...比較不會像以前一樣那麼衝動就和人家交往...。這本書也...讓我再思考更多...，讓我了解到畢竟愛情是很複雜的東西，人也是很複雜的，大家會想的事情真的很多，已經不是那麼的單純了。有時候我會覺得很悲觀，覺得世界上好像沒有什麼完美或單純的愛情了，但...又不是如此，每個人都是會碰到這樣的問題，雖然愛情已經不是那麼的單純，...有點現實，...還是要對愛情有一點信心...。」(M：2, 48-54)

此外，受訪者 M 也從該繪本中了解到，每個人都會面對愛情上各類的問題，從



愛情的萌芽，一直發展到婚姻關係，每個過程都是成長的契機。M 相信會慢慢從過程中發現自己要的是什麼，在更認識自己之後，也才能夠找到真正適合自己的另一半。因此，對於愛情還是可以抱持著美好的期待。M 表示：

「...我是希望...可以發現到自己要的是什麼，可以看得更清楚，...愛情還是值得期待的，我是覺得這本書...是要傳達這個意思。」(M：2, 54-56)

三、幾米繪本對遭遇「自我認同」方面情緒困擾問題的受訪者之情緒療癒效用

由訪談結果可知，本研究中共有《地下鐵》、《世界別為我擔心》、《幸運兒》等三本繪本，適用於遭遇「自我認同」方面的情緒困擾問題之成年初期者，能協助其舒緩各種負面情緒，且均能使讀者達致認同、淨化與領悟的情緒療癒效用（見表 4-3），此三本繪本對受訪者之情緒療癒效用分析詳述如下。

表 4-5 《地下鐵》、《世界別為我擔心》、《幸運兒》對受訪者之情緒療癒效用表

繪本名稱	受訪者代碼	認同	淨化	領悟
《地下鐵》	F	◎	◎	◎
《世界別為我擔心》	I	◎	◎	◎
《幸運兒》	P	◎	◎	◎

(一) 《地下鐵》

《地下鐵》敘述一位失明的小女孩，在 15 歲的秋天早晨，走下地下鐵。小女孩一邊走著，一邊抒發自己的孤獨失落的心情、對於世界的幻想以及對未來的期待。失明的小女孩，只能聽到自己寂寞的腳步聲，孤獨地走著，而她在走出地下鐵後，卻看見了各種美麗的幻想，期待自己能自由的遊走於其中。雖然小女孩在城市裡不斷地迷路，不知該往何處去，她時常思考自己若能看見世界，最想回到童年快樂的回憶裡，她知道這一切不太可能，卻仍然努力尋找希望、期待奇蹟的發生，尋找心中隱約閃爍的光亮。

分析受訪者 F 第二次的訪談結果，可以發現《地下鐵》這本書對於遭遇「自



我認同」方面情緒困擾的成人，具有協助其舒緩不安與鬱悶情緒的效用。以下是該繪本對受訪者 F 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談紀錄可得知，當 F 看到小女孩走進未知的地下鐵探索時，表現出失去方向又茫然的模樣，讓 F 聯想到自己也是對於未來感到茫然，不知該往何處前進，進而失去了信心，甚至懷疑起自我的能力，如 F 所述：

「...覺得小女孩好像是一個失去方向的人...，走進一個未知的世界裡去探索，也是探索自己！覺得和我自己...有點像。我有時候也有點茫然，覺得自己...什麼都做不到...。」（F：2, 16-18）

此外，當受訪者 F 看到小女孩在地下鐵裡，雖然感到有些害怕，但仍舊會預想出口的另一方會是怎樣的境地，也期待著會遇見那些動物、人或景色。這讓 F 感到認同，想到自己對於未來生活的想像，同樣也是存在著些許期待，卻又有著不少擔憂的矛盾心境，F 表示：

「我也是像一個不知道方向的人，...邊走邊摸索...。就像小女孩一樣，有時候也會有一些突發奇想的幻想，有時候也有低潮...、黑暗...，有時候也覺得很擔心很害怕，不知道會遇到什麼事情，...（我）有點期待，但有點怕受傷害這樣...。」（F：2, 20-23）

2. 淨化

受訪者 F 在閱讀本書的過程中，可以感受到小女孩一開始哀傷與不安的心境，以及隨著故事發展，最後逐漸豁然開朗的心情變化。E 指出：

「她一開始...比較哀傷，...有點不安跟擔心。之後就有比較...好一點，...放開心胸和...有勇氣...。」（F：2, 28-29）

同時，F 在閱讀的過程中，情緒也隨著書中小女孩的心情起伏而變化，從一開始淡淡的哀傷，體會到孤單與寂寞的感受，最後當小女孩豁然開朗後，F 也可一同放開心胸，獲得坦然舒爽的感受。F 言道：



「一開始會覺得...淡淡的哀傷...，小女孩散發出一種有點寂寞和孤單的味道，之後隨著小女孩...慢慢有比較放開心胸，我也覺得有一點豁然開朗的感覺...。」(F：2, 33-35)

3. 領悟

受訪者 F 提到，自己會用和女孩一樣的態度，雖然不知道未來會遇到什麼，還是勇敢的走下去，因為如果不試試看的話，是沒辦法在人生旅途中繼續前進的。F 說道：

「...我...也是會和她一樣，勇敢的繼續走下去...雖然說不知道未來會遇到什麼狀況，...不走的話，也沒辦法前進，...要試試看，繼續面對未知到挑戰...。」(F：2, 44-46)

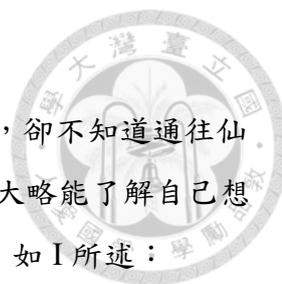
受訪者 F 看到書中小女孩面對失明的困境卻努力追尋心中的光亮時，也領悟到自己雖然對於未來的不確定性有著不安與擔憂，但只要相信自己，邊走邊學，一定能在人生路上有所獲得，也能找到自我的價值。F 提到：

「...小女孩雖然失明，...讓她的生活困難重重，但是她還是懷抱著一些期待和希望吧。所以我也覺得...，雖然未來...不是那麼的清楚或是...很明確，但是邊走邊看總會有一些意外的獲得，...可以找到自己的價值，世界...不是那麼黑暗...，...可以尋找到心中的光亮。」(F：2, 49-53)

(二) 《世界別為我擔心》

《世界別為我擔心》從世界的視角，訴說對於孩子的擔心，作為主軸貫穿全書。除了描述各式各樣對於孩子成長上的一些憂心，同時也敘述孩子本身擔心的事情是什麼。接著書中也提到各種人物所擔心的事情，以及不同人物角色之間，一體兩面的想法和情節發展。最後孩子向世界訴說，別為他擔心，他會開始學會管理自己的擔心，並且相信自己需要時間長大，才能堅強地承擔世界為他擔心的事情。

分析受訪者 I 第二次的訪談結果，可知，《世界別為我擔心》一書適用於遭遇「自我認同」方面情緒困擾的成人，能夠協助其舒緩憂鬱與煩躁等情緒。以下是該繪本對受訪者 I 之情緒療癒效用分析。



1. 認同

從訪談紀錄可得知，當I看到書中角色會擔心雖知道有仙境，卻不知道通往仙境的道路時，感到認同，I覺得像他自己目前的想法一樣，也是大略能了解自己想要的事物，但卻擔心不知道該怎麼走到心中期待和理想的道路。如I所述：

「...『我擔心，有一個神奇的仙境，正等待著我們去發掘，而我們卻不知道，通往那裡的秘密路線。』...像是我現在的心境，我也是很希望有一條未來美好的前程和發展，...我卻不知道到達的路該怎麼走，就是...看得到吃不到...。」(I:2, 15-18)

此外，當受訪者I看到書中角色提到『你永遠無法進入我的世界，體會我的辛苦與驕傲。』這段話，認為他人永遠無法了解自己的世界，和體會自己的難處和榮耀時，也聯想當自己處於順境或逆境地當下，受到他人安慰和鼓勵時，也會覺得別人都不可能真正懂自己的快樂與痛苦。I表示：

「...『我擔心，那孩子會淡淡地對我說：你永遠無法進入我的世界，體會我的辛苦與驕傲。』...會想到現在我如果遇到一些困境...，身邊親密的人就會安慰和鼓勵我，但我...覺得，...其實...，沒有人真的懂我。。」(I:2, 18-21)

同時，當受訪者I看到書中『我擔心，無法在天空漂亮的翻滾；我擔心，你的安全。』這段話，角色對於小事情擔心過多的情況時，也想到自己也是如此，時常對於不重要的小事擔心太多，而這些事情在他人眼中其實都只是小題大作。I說指出：

「...『我擔心，無法在天空漂亮的翻滾；我擔心，你的安全。』會覺得和我一樣，...發現原來我擔心的事情...在別人眼裡根本就小題大作...。」(I:2, 21-23)

2. 淨化

受訪者I在閱讀本書的過程中，會對書中提到擔心的事物感到有趣而發笑，但也能設想若換成自己去面對這些議題的話，也是會產生同樣煩惱的心情；此外，當其讀到『焦慮等待平靜。沮喪等待鼓舞...』這句話時，讓I的心情有緩和與平靜的感覺，也產生坦然的感受。I言道：

「...這本書用旁觀者的心理去看其實很好笑，會覺得說，這個也擔心，那個也擔心，還蠻有趣的。但如果是設身處地的去想這些問題和擔心的議題的話，我覺得也會會很苦惱的吧！...『焦慮等待平靜。沮喪等待鼓舞。失望等待希望。憂愁等待歡笑。憤怒等待祥和。瘋狂等待理智。』...讓我的心情有平和的效果，告訴我要和負面情緒和平共處，...看了之後有坦然的感覺。」(I：2, 29-34)

除此之外，當 I 看到書中提到這麼多的煩惱和擔心的是事物時，其覺得彷彿也看到了同溫層，感受到自己並不孤獨，因為大家都是如此，也因此獲得些許慰藉。

I 言道：

「...覺得看到同溫層的感覺，...原來世界上大家都有和我一樣的擔心的感覺，所以有被安慰到。」(I：2, 36-37)

3. 領悟

受訪者 I 閱讀完整本書之後，領悟到自己必須和擔憂的事物和負面情緒和平共處，而不是極力地抗拒和反抗它，因為這些煩惱在人生中會一再地出現，且最終大多都能獲得解決，若能勇敢地接受它，才能夠讓正向的想法萌生，也讓心情豁然開朗。I 提到：

「...這本書很特別，不像一般勵志書會告訴你說，要怎麼做去克服擔心的事情，或是說要怎麼對抗困境，這本書反而告訴你說要去面對這些問題，和擔心的事情和負面情緒和平相處，因為總有一天會否極泰來，擔心的事情也會一直都存在。我最喜歡這句話...『焦慮等待平靜。沮喪等待鼓舞。失望等待希望。憂愁等待歡笑。憤怒等待祥和。瘋狂等待理智。』...所有困境的另一頭，就會是希望的起源。」(I：2, 44-50)

(三) 《幸運兒》

《幸運兒》一書的主角為董事長，從小就是個幸運兒，擁有一切。而且董事長還擁有一雙翅膀，也讓所人人感到羨慕，但董事長並不開心，甚至開始自暴自棄。翅膀隨著時間越長越大，翅膀讓他無法正常生活、也讓他遇上了許多危險，董事長感到非常沮喪。為了讓董事長正常生活，眾人便把董事長的活動範圍都圈在牢籠裡，董事長因此感到束縛以及羨慕自由的外面世界。於是眾人決定切除掉董事長的翅膀，然而在手術當天，翅膀帶著董事長逃脫了。從此董事長銷聲匿跡，大家漸漸遺忘了董事長。直到很久以後，只剩一些傳聞有鳥人拯救孩子與受困的



人，以及緬懷董事長的人們對他說著加油。

探討受訪者 P 第二次的訪談結果，可以發現《幸運兒》這本書，對遭遇「自我認同」方面情緒困擾的成人，具有協助其舒緩迷惘與不安情緒的效用。以下是該繪本對受訪者 P 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談紀錄可得知，當 P 看到書中主角董事長原本完美而順遂的人生，突然破滅時，對董事長的際遇產生了認同感，P 也認為真實的人生就是如此，其個人在過去的日子裡也走過人生的低潮，並且再重新開始，因而 P 覺得現實就是如此地變化無常，沒有永恆的美好，P 表示：

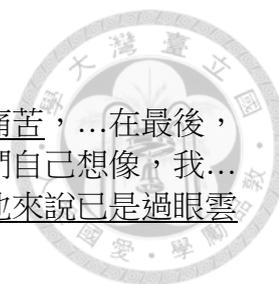
「這本書...表現出人生無常...。...和真實的人生一樣，...我覺得我的人生變化很大，...深深體會過人生無常的感覺，我走過人生的低潮，又重新開始的感覺。故事中的董事長也是這樣，...原本完美的人生，...非常的順遂，...可以到最後都是幸福的，殊不知...長出來的翅膀，...是破壞他人生的元凶。...董事長的際遇就像是人生一樣，沒有永遠的美好，...這麼現實。」(P：2, 23-28)

此外，P 表示，當看到書中董事長身上長出的翅膀時，也聯想到這雙翅膀如同現實世界裡，社會賦予個人的一些寄望、地位或評價，時常讓人被背負著，而讓其喘不過氣，P 覺得自己也背負著這樣的枷鎖，而備感壓力和痛苦，如同董事長一樣，背著一雙翅膀。如 P 所述：

「...那雙翅膀就是代表在董事長身上的美好形象，...是外在評價或是社會地位之類的...，是人世間賦予的寄望，結果這雙翅膀毀了董事長的人生。...可以聯想到人生中努力維持的外在評價，...我想到我自己，...也有背負的形象和受到評價的枷鎖，...讓我喘不過氣，我也在跟他們抗衡，...屈服於其之下，...不知道有一天，...會不會受到他（背負的形象壓力）的控制，...面對失敗的人生。」(P：2, 30-35)

2. 淨化

受訪者 P 在閱讀本書的過程中，其情緒會因為董事長受到翅膀的困擾而感到氣憤和難受，並跟著質疑命運的捉弄。當最後董事長消失在世人眼中時，P 則將這樣的狀況解釋成董事長掙脫了枷鎖後，獲得了自由，其反而鬆了一口氣，並為董事長的結局感到開心。P 指出：



「...會和董事長一起糾結，...到底犯了甚麼錯，要承受這樣的痛苦，...在最後，是開放式的結局，或許董事長有好的結局也說不定...，...讓我們自己想像，我...會導向是董事長獲得了自由，逃離了枷鎖，世人...的評價，對他來說已是過眼雲煙，...值得開心。」(P：2, 44-47)

同時，當 P 看到繪本中比較深沉的繪圖色彩時，會感受到主角當下比較沉重的心情，因此 P 的心情也跟著較為低落，當繪本的色彩到後面變得較為明亮時，P 的情緒就會比較開闊一些。P 言道：

「...中段部分色彩用的比較沉，...道出主角心情的變化，比較灰暗，...後面...比較明亮...，...心情或狀態有比較開闊...。」(P：2, 93-95)

3. 領悟

在閱讀過程中，當 P 當看到董事長這個角色時，會讓他感嘆真實世界中，就存在著很多所謂的“人生勝利組”，而群眾的表現更反映了現代人對成功的看法和態度。P 也了解到，現實世界裡，像董事長這樣的“人生勝利組”由於日子過得太過於平順，因此在遇到困境時，反而傷得更重。P 表示：

「...董事長...很明顯的道出勝利組的一個故事。現代社會...有很多這樣的人可以反映在他身上，...甚麼都不缺，...很成功，...人生終究還是有很多不為人知的缺憾，...會突然面對很多很出乎意料之外的事情在身上。..其他的角色，...也可以反映出現代社會群眾的行為對於成功的認知和態度。」(P：2, 69-73)

受訪者 P 提到，由於自己過去有著不順遂的人生經歷，因而會從閱讀這本書後再次印證人生無常的道理，其領悟到人生沒有永恆的美好，下一秒會發生什麼事誰都不知道，這就是命運的無奈，唯有盡力做好每件事、過好每一天，好好開心的活著，才是我們在有限的人生中能做到的。P 說道：

「...人生無常，永遠不知道下一秒會發生甚麼事情，...一連串的人生經驗下，才...從這本書獲得這樣的體悟，...我有個親戚，走在路上突然就被車撞死，...沒有理由可以追尋，這就是命運。雖然...有點無奈，但是就是這樣，...現在能做的，就是好好的活著，好好...過每一~~天~~，..不知道...下一秒會怎樣，...就只能盡力過好每一~~天~~，做好該做的事情，盡量開心一點...。」(P：2, 52-58)

四、幾米繪本對遭遇「失落與死亡」方面情緒困擾問題的受訪者之情緒療癒效用

由訪談結果可知，本研究中共有《我的世界都是你》、《時光電影院》等兩本繪本，適用於遭遇「失落與死亡」方面的情緒困擾問題之成年初期者，協助其舒緩負面情緒，且均能使讀者達致認同、淨化與領悟之情緒療癒效用(如表 4-6 所示)，此兩本繪本對受訪者之情緒療癒效用分析詳述如下。

表 4-6 《我的世界都是你》、《時光電影院》對受訪者之情緒療癒效用表

繪本名稱	受訪者代碼	認同	淨化	領悟
《我的世界都是你》	J	◎	◎	◎
《時光電影院》	O	◎	◎	◎

(一) 《我的世界都是你》

《我的世界都是你》敘述一個失去寵物狗的小男孩，他非常想念逝去的小黑狗，並且感到無比的悲傷與充滿著疑惑，他想知道小黑狗去了哪裡。於是小男孩造訪了自家已歇業的旅館房間，夢見了許多角色，透過與他們各自的對話，小男孩彷彿看見了自己的情感，以及自身失去寵物的遭遇，並且了解到小黑狗與他之間曾經的美好回憶，都會永遠留在他的心中。最後，小男孩對天上的小黑狗訴說了自己的想念、以及小黑狗在男孩心中重要的地位，並告訴小黑狗，在一起的快樂回憶永遠都會存在。

分析受訪者 J 第二次的訪談結果，可以發現《我的世界都是你》這本書對於遭受到「親密關係」方面情緒困擾的成人，具有助於舒緩其哀傷與恐懼的負面情緒之效用。以下是該繪本對受訪者 J 之情緒療癒效用分析。

1. 認同

從訪談紀錄可得知，當 J 看到書中小男孩失去小狗的遭遇和失落心情，聯想到其在親人過世時的悲痛經歷，其一開始也是無法接受，感受到劇烈的哀傷與痛苦。如 J 所述：

「...小男孩的心情我都可以感同身受，從他一開始小狗過世難過感覺，我當時爸爸和奶奶過世時，我也是跟他一樣，無法接受。...想到我過世的親人，...也曾經經歷過這樣的狀態，很痛苦難以接受...。」(J：2, 9-10, 17-18)

同時，J讀到書中小男孩遇到很多不同的角色，並且用各種方式安慰和告訴男孩，必須要慢慢地接受這個事實時，也讓J感到認同，使其想起當時的自己面臨喪親之痛時，也是有很多親人和朋友，試著給予她安慰和關懷，希望引導J走出傷痛。

J指出：

「...他（小男孩）遇到了很多人，用不同的方式告訴他分離是必然的，...希望他能夠接受，...園丁告訴小男孩說，他種的樹，長大之後也是會送去別的地方，告訴小男孩說，他（園丁）不會感到難過，...這是很自然的。...天使跟他（小男孩）說，小男孩告訴小狗的話，牠都聽得到，希望他（小男孩）接受這個事實。讓我也想到許多親人和朋友或是書上也都告訴我，要接受這樣的自然法則，每個人都會面對。...我蠻有感觸的。」(J：2, 10-15)

2. 淨化

受訪者J看到小男孩一開始抗拒小狗離開的事實時，可以體會到小男孩的心情是充滿質疑和憤怒的，之後，看到小男孩因為一路上遇到許多人告訴他死亡與離別的自然法則，也可以感受到小男孩逐漸打開心胸接受小黑狗離開的事實，以及慢慢釋懷的心情。J言道：

「他（小男孩）從一開始的抗拒、...質疑，不相信小狗的離去，慢慢地...遇到了很多人，告訴小男孩，他們也都擁有自己心愛的東西但最後還是會離去，...有人告訴他（小男孩），可以做帽子給狗狗，這樣狗狗就會回來，戴著帽子很開心了。但小男孩還是無法一時接受，直到他遇到了一個女孩，...她說：『總是在失去之後，才懂得珍惜。...時辰從不為誰嘆息，時光從不為誰停留。』雖然小男孩不是很懂，...漸漸開始懂得釋懷，了解到珍惜當下的重要，他漸漸可以接受事實，也了解到只要永遠記得狗狗，...一直都在身邊，他...感到釋懷。」(J：2, 21-28)

此外，當J看到小男孩從失去狗狗的傷感，到最後釋懷與接受的心情轉折，表示其很能體會，因為有過這樣的經歷，因此也能和書中主角一同感到憤怒、討價還價、哀傷到接受的心情，最後也和小男孩一樣，逐漸坦然地接受失去小黑狗的事實，並學會慢慢地放下悲傷，重振精神去面對生活。J提到：

「...我想有經歷過這樣經驗的人大多是這樣的心情，...我很能夠體會。我一開始看的時候，也會跟他一起悲傷難過，我記得有一本書提到哀傷有五個階段，一開始會不接受這個事實，再來就會覺得討價還價到最後的接受事實，我也跟小男孩一樣，從這樣的歷程到最後只能坦然去接受。」(J：2, 32-35)



3. 領悟

受訪者 J 閱讀完本書後，領悟到現在最重要的就是好好珍惜當下，珍惜身邊所愛的人、事、物，想著逝去的親人在天上已成為美麗的天使，只要把他們好好地放在心裡記著，自己還是可以獲得快樂。J 表示：

「...珍惜當下，好好珍惜身邊的人事物。每個人都會離開...，我也會擔心身邊的人會一直離我而去，...與其這個擔心害怕，不如...好好珍惜。...對於離開的人來說，我會把他們永遠的放在心裡，封存住記憶，想著牠們在天上都是美麗的天使，我就會覺得也很開心...。」(J：2, 32-35)

再者，J 也了解到每個人都會經歷這樣的生離死別，是大自然的天然法則，人生最重要的課題就是如此，要學會去接受與放下。J 說道：

「每個人都會遇到這樣的事，...經歷一段這樣的歷程，接受他（面對死亡的事實）慢慢放下他（面對死亡的事實）。」(J：2, 39-40)

(二) 《時光電影院》

《時光電影院》主要描寫一個從小失去母親的小女孩，爸爸時常帶著她去媽媽之前最愛的電影院看電影，以想念母親。電影院陪伴了女孩在成長路上的喜樂與悲傷，小女孩一直都視電影院為生活的安慰和依靠，更在電影院中邂逅了愛情、友誼。在迷失自己與失落的時候，也給女孩一個找到自我與親情的空間。最後，女孩生了孩子，並和父親重回電影院，再一次的，她在電影院感受到了遺忘已久的親情，也感受到了母親的溫暖光芒。

分析受訪者 O 第二次的訪談結果，可以發現《時光電影院》這本書對遭遇「失落與死亡」方面情緒困擾的成人，具有舒緩其悲傷與思念之負面情緒的作用。以下是該繪本對受訪者 O 之情緒療癒效用分析。

1. 認同



從訪談紀錄可得知，O 表示自己是個很容易入戲的人，因此當她看到女孩失去戀人而依依不捨的場景時，產生了認同感，O 認為自己也是個念舊且重感情的人，常常想要緊緊抓住身邊所愛的每個人，因此覺得和自己過去的經驗很相似。O 提到：

「我...很能入戲...，...（該繪本）每個地方...會觸動我的心情，...其中有一段是女孩和男友吵架分手，最後捨不得，但還是離別了，...她不斷想起前男友。...讓我覺得我也是這樣，...很念舊...重感情...，離別對我來說...很難...，...想倔強的緊緊抓著，不想放手。」（O：2, 13-16）

除此之外，女孩失去戀人的情節，讓 O 聯想到當時和男友分手的記憶，當時的 O 極力挽回這段戀情但依舊無能為力，她認為世界彷彿都已離她而去，也覺得自己似乎無法再投入另一段感情了。如 O 所述：

「想到...我的男友，交往了兩年，...每天都膩在一起，..最後...分開了，...有...很多快樂的回憶，...不想放手，覺得世界都離我而去，我不想要分開，...還是沒辦法，有一段時間我..覺得自己沒辦法...再愛了。」（O：2, 18-21）

再者，女孩在電影院聞到媽媽的味道的情節，更讓 O 看了心有戚戚焉，想到自己也有這樣的狀況發生，時常會在不經意間，聞到想念的親人熟悉的味道，似乎就如同逝去的親人又回來了一樣，因此特別能感同身受。O 表示：

「我曾經有過這樣的經歷，很難用言語形容，...再熟悉不過氣味，一聞到...就知道是誰，但這個氣味來自於...永遠見不到的人，...感受...無以形容。...女孩也是一樣。」（O：2, 18-21）

2. 淨化

受訪者 O 在閱讀本書的過程中，可以感受到書中女主角，從一開始的孤單寂寞感受，中間經歷了甜蜜愛情、分手離別、為人母，最後又與男友重逢，其心態越趨成熟與心情逐漸坦然的心態變化，故事最後，O 能深深體會到女孩思念母親的心情，在女孩重新獲得母愛的當下，也替女主角感到欣慰。O 言道：

「...很能感受...一開始她是哀傷...孤單寂寞...，後來遇見了男孩也經過了感情，...

慢慢的接受了人世間無常的事實，接受...命運，...已經不只是一開始單純寂寞的女孩，...經歷過了世間滄桑，...世態炎涼的心灰意冷，...最後...在電影院裡...聞到了熟悉的味道，...讓我整個雞皮疙瘩，...我也能體會那種感受，...到了最後，...回到媽媽身邊之後，又變成了...孩子，...是開心的，我為她感到欣慰，...也有點羨慕。」(O：2, 24-32)

同時，受訪者 O 表示，自己的情緒很容易受到故事牽動，在閱讀過程中，O 的情緒也跟著小女孩的心情變化而起伏，其也跟著女孩感到孤單寂寞、難過、惋惜、並和女孩一同享受甜蜜的時光；最後 O 見到女孩感受到母愛的情節，為她感到開心，卻也想起了自己那早年離家而不能相見的父親，而產生羨慕之情，因此也跟著哭了。O 指出：

「...我的情緒很容易受到牽動...也會跟著小女孩一同寂寞，...她愛情不順的時候我也為她感到難過、惋惜，...甜蜜的時候，...也很享受在其中...看了三遍，...心情都會...受到牽動...，...會一直想裡面的劇情，心情就會有波動。到最後，我真的哭了，為小女孩見到媽媽而哭，為她高興，...我很羨慕，...他見到了一直以來想見到的人...。我也有很想見到的人，...爸爸在我很小的時候就離開了，...不知道他去哪裡...。...很想見他，但我知道我永遠見不到他了。」(O：2, 34-42)

3. 領悟

受訪者 O 讀完書中女孩的故事後，由於看到女孩悲歡離合的經歷，領悟到不是只有自己有悲傷的過往，而是每個人的生命中，或多或少都有一些缺憾與困境，因此 O 表示，自己要學會坦然一點，把過往的人放在心裡，勇敢地繼續走下去。O 說道：

「...這本書給我的感覺，...很現實，...現實...殘酷...，...像...人生一樣。...不是一般的童話故事，很美好...，...是...現實...人生縮影。...給我的領悟...，就是看到一個和自己很像的故事...不是只有我一個人有悲傷的回憶和經歷，每個人心中的有一段難以彌補的缺憾，每個人的人生...都會碰到這些很難面對的困境...。...我要學會坦然一點，勇敢...繼續走下去，...離開的人已經離開，...她會永遠放在我的心中，...繼續勇敢的走下去。」(O：2, 54-60)

同時，O 也發現故事中的女孩的個性較為消極，也太容易向命運低頭了，導致生命中錯過了許多人事物，覺得自己不能如同女孩一樣，用消極的處世態度面對人生，而是要用積極的心態去珍惜身邊的情感，把握每分每秒與所愛的人相處

的時光。O 表示：

「...我覺得我不會輕易向命運低頭，劇中的女孩...太隨遇而安...，...我會珍惜和身邊的人相處的時間，緊緊抓住這份珍貴的情感。」(O：2, 62-63)



第三節 幾米繪本對受訪者產生情緒療癒效用之影響因素

本節分析與歸納第二次的訪談內容，探討幾米繪本中，其情節、角色、背景、主題、觀點及風格等文學作品六項元素，分別對受訪成人達致認同、淨化、領悟情緒療癒效用之影響。

一、情節

情節是指故事中所鋪陳的一連串事件的次序，可以引領讀者了解故事欲傳達的主旨（林敏宜，2003）。在本研究中，受訪者所閱讀的 16 本幾米繪本中，包含鋪陳一個故事與多個故事的繪本。其中，鋪陳一個故事的有《微笑的魚》、《向左走向右走》、《月亮忘記了》、《地下鐵》、《幸運兒》、《遺失了一隻貓》、《躲進世界的角落》、《星空》、《時光電影院》、《我的世界都是你》、《忽遠忽近》等 11 本，鋪陳多個故事的有《我的心中每天開出一朵花》、《布瓜的世界》、《你們 我們 他們》、《我不是完美小孩》、《世界別為我擔心》等五本。

分析訪談內容後發現，繪本的情節對受訪者達致「淨化」效用的影響最多，其次是「認同」，最後則是「領悟」。茲詳述如下。

在「認同」的部分，16 位受訪者對於鋪陳單一故事的繪本，較能將主角遇到的問題投射進自己的生活經驗中，並連結自己的情緒困擾問題。單一故事鋪陳之繪本以《星空》為例，B 說道：

「...安排的不錯，有漸入佳境的感覺，...讓人（想要）繼續看下去...，...目前...還是心裡受傷階段，...容易將自己投入進去。後來...男主角的離開，...也為這種安排感到不勝唏噓。」(B：2, 123-126)

而鋪陳多篇故事的繪本，由於涵蓋多個作者欲表達的想法或觀念，因此受訪者會對其中的某單篇或多篇進行個人生活經驗或情緒困擾的連結，也能產生認同感，如受訪者 G 認同《我心中每天開出一朵花》該繪本中，對生活上各種情緒與

雜感的抒發。G 表示：

「...都是生活上的一些雜感或是想法或是情緒的抒發，...常常就會遇到這些事情，...每個人都會經歷...。」(G：2, 84-86)

但也有受訪者表示，鋪陳多篇故事的繪本會讓其較無法融入其中，需花時間消化和理解，以《布瓜的世界》為例，N 言道：

「情節還可以，...很多的問題聚集在一起，...看第一遍，...對這樣劇情的安排...困惑，...要消化...，...沒頭沒尾的...，...應該是要多看幾遍...，...會比較明朗...。」(N：2, 97-100)

在「淨化」的部分，由訪談結果可知，情節的鋪陳對於訪談者「淨化」之情緒療癒效用，具有一定程度的影響。整體而言，受訪者在閱讀過程中大多會受到故事線的安排，而影響其情緒的變化。以《向左走 向右走》、《遺失了一隻貓》兩本繪本為例，E 和 H 提到：

「情節...讓我了解故事的變化，...感受到男女主角的心情轉變。」(E：2, 112-113)

「...（情節）不禁讓我聯想起去年的日子...心情開始轉不好，...最近心情...很不好...，看完前面的幾頁後更是如此，...看到後面女孩的貓漸漸轉回去的時候，...不禁羨慕了一下...。」(H：2, 131-134)

在「領悟」方面，部分受訪者也能由妥善安排的故事線，清楚了解主角的情緒困擾問題為何，以及解決情緒困擾的方式，從而影響讀者的「領悟」效用。以《世界別為我擔心》一書為例，I 言道：

「...情節安排...好，...從一開始的提出各種擔心的事情開始去思考起，...劇情慢慢導向...和擔心的事物和平共處，...循序漸進的感覺...。」(I：2, 104-106)

二、角色

林敏宜（2003）提到，角色是繪本中的人物、動物、事務，甚至是虛構的東西。分析訪談內容後發現，繪本的情節影響受訪者的「認同」最多，其次是「淨



化」，最後則是「領悟」。茲詳述如下。

在本研究中，受訪者因故事中設定之人物等角色而達成認同之繪本，除了受訪者 I 認為無法對《世界別為我擔心》中設定的角色產生共鳴之外，其他 15 本繪本包含《月亮忘記了》、《星空》、《躲進世界的角落》、《微笑的魚》、《向左有 向右走》、《地下鐵》、《我的心中每天開出一朵花》、《遺失了一隻貓》、《我的世界都是你》、《忽遠忽近》、《我不是完美小孩》、《你們 我們 他們》、《布瓜的世界》、《時光電影院》、《幸運兒》，書中的角色安排均能使受訪者產生「認同」感，並同時隨著角色的情緒變化而達致「淨化」的效用。以《星空》、《躲進世界的角落》、《微笑的魚》、《忽遠忽近》四本繪本為例，B、C、D 與 K 說道：

《星空》

「...自己也是如此的戴上面具，...頓時讓我想到最近的點點滴滴，淚水一直落下來無法停止。」(B：2, 137-140)

《躲進世界的角落》

「裡面有...角色是有讓我感到印象深刻，...小丑，他說我們每個人都帶著面具...，...社會中真的很多人是這樣的。」(C：2, 109-111)

《微笑的魚》

「...（書中角色）可以讓我想到自己的侷限，...悶悶不樂的日常生活這樣。」(D：2, 110-111)

《忽遠忽近》

「裡面角色的特色...都還蠻沉著...，...含蓄還...，跟我自己是有點像。」(K：2, 122-123)

除此之外，也可由訪談結果得知，雖然上述 15 本繪本之角色能使部分受訪者達致「領悟」之情緒療癒效用，但受訪者如 K 和 O，在閱讀《忽遠忽近》與《時光電影院》後，均不贊同故事中角色解決情緒困擾的方法，而另提新的處世態度、價值觀或解決方式，以因應未來可能遭遇之情緒困擾問題。

三、背景

背景是指故事所發生的時間和地點，此外還包括人物的生活方式、文化環境及氣候等（林敏宜，2003）。在本研究中，分析訪談內容可得知，故事背景的虛實，

是影響受訪者達致「認同」與「淨化」效用之強弱的主要背景因素，而對於「領悟」效用的影響較小。

由於本研究已被受訪者閱讀之 16 本幾米繪本，所設定之主題很多為超現實或奇幻的時空背景，也均無描寫特定之文化背景，且為虛構之故事，因此受訪者皆表示背景並不影響其在閱讀中的感受，以《躲進世界的角落》、《忽遠忽近》兩本繪本為例，受訪者 C 和 K 各說道：

「...背景都是想像的、虛擬的，...覺得還好，沒特別感覺...。」(C：2, 113)

「男女主角心境上是可以理解，...背景...有點超現實，...和我們一般的生活環境差蠻多的，...心境可以理解，環境...就比較和現實有所差異，...天馬行空...。」(K：2, 125-127)

但也有讀者能用自己的想像力將非寫實之故事和現實生活連結，如繪本《時光電影院》、《幸運兒》等書，讀者可以自行解讀故事背景設定的背後意義，達致「認同」與「淨化」的效用。受訪者 O 和 P 即言道：

「...這本書...的電影院，...像是小女孩內心獨白的投影，也是她（小女孩）自身故事的縮影，...像他在觀看自己的人生，...配上獨白，...並不是真的在看電影。...讀者可以很清楚的體會女孩的心情，...理解故事的發展。」(O：2, 135-138)

「...這本書我覺得很超現實，...沒有和我們日常生活有甚麼太多的連結...，...讀者必須靠自己的想像來去做連結...。」(P：2, 125-128)

此外，若繪本的背景設定為較寫實的場景，受訪者便可以在閱讀過程中和現實生活做具體的連結，產生「認同」與「淨化」的效用，以《星空》、《向左走 向右走》與《遺失了一隻貓》三本繪本為例，B、E 和 H 說道：

《星空》

「...山區跟都市的生活，象徵著冷淡與溫暖吧，這兩種地方的差異，讓人感受到就像是現在的生活一樣，...好像是我現在身處的環境一樣...。」(B：2, 143-146)

《向左走 向右走》

「...女主角的房間跟我的蠻像的，小小的，在公寓裡的小空間這樣，裡面堆了一些書，還有工作的東西，...這樣的場域讓我還蠻融入在其中...。」(E：2, 120-121)



《遺失了一隻貓》

「...故事背景發生在妳我周邊的日常生活中，跟我們的生活背景沒什麼非常不一樣的地方，...容易激盪出與我們的生活環境一致的帶入感。...使我引起共鳴...。」(H：2, 146-149)

四、主題

林敏宜(2003)指出，故事的主題是情節、角色、背景所結合而成的整體，是作者所要傳達的情感、想法或意義。在本研究中，不同的繪本所傳達的主題均不盡相同，雖然幾米繪本之意涵多較為隱晦，不以明示的方式呈現，但受訪者在閱讀後多能用自己的方式，解讀書中欲傳達的主題或中心思想。分析訪談內容，發現書中傳達的主題最能讓受訪者達致「領悟」的效用，其次為「認同」的效果，對「淨化」效用則影響較小。

在「認同」的方面，部分受訪者表示自己能了解書中的主題，並且和自身的想法和經驗做連結，達致「認同」的效用。以《向左走 向右走》為例，受訪者E說道：

「...描述人生中許多的錯過...是真實的生活，每個人都可能面對...。」(E：2, 123-124)

而在「領悟」方面，受訪者在閱讀該繪本後，多能提出其體會到的明確道理或新的想法，表達出書中蘊含的中心思想。以《地下鐵》、《遺失了一隻貓》、《世界別為我擔心》、《我的世界都是你》、《我不是完美小孩》五本繪本為例，受訪者F、H、I、J和L均提到：

《地下鐵》

「黑暗中還是要抱持著希望和光亮」(F：2, 108)

《遺失了一隻貓》

「...這本書表達的主題，除了“時間能沖淡一切悲傷”外，還表達了“多愛自己一點”...。...這種暗喻的表示法我覺得很好，...在讀繪本的過程中，...細細品味妳會發現箇中之醜陋味，...不同時候，不同心境看的感覺也會略有不同，搞不好多年後我看這本書，其對我的影響又會不一樣...。」(H：2, 101-108)



《世界別為我擔心》

「...我們大家都有各式各樣擔心的事情，...其實很多事情換個角度去想，是不足以構成擔心...。」(I：2, 117-118)

《我的世界都是你》

「珍惜當下...把握身邊的美好人事物。」(J：2, 110)

《我不是完美小孩》

「...太追求完美，...完美...不存在...。」(L：2, 115)

五、觀點

觀點是指作者對敘述者的選擇，是故事述說的立足點（林敏宜，2003），在本研究中的幾米繪本包含第一與第三人稱的敘事觀點。第一人稱的敘事觀點是指以「我」作為故事的敘述者，第三人稱則是指以「他」的旁觀者觀點來描述該故事。分析訪談內容可以發現，第一人稱與第三人稱的敘事觀點是影響影響受訪者「認同」、「淨化」以及「領悟」的因素。

在本研究中，利用第一人稱作為故事描述觀點的繪本較能讓受訪者產生「認同」與「淨化」的效用，因受訪者表示其在閱讀過程中，能融入故事情節中，把自己投射進入故事主角的立場，具體了解主角遇到的問題，以及體會其心理狀態與情緒變化，並同時影響讀者的情緒。以《微笑的魚》、《地下鐵》、《我心中每天開出一朵花》、《我的世界都是你》、《時光電影院》等五本繪本為例，均是以第一人稱敘事觀點來描寫故事的繪本，受訪者 F、H、I、J 和 L 言道：

《微笑的魚》

「我覺得就一般觀點來說，第一人稱就是會比較能夠理解主角本身的心情吧，其他書也是這樣，讀者可以把自己化身成那樣。」(D：2, 123-124)

《地下鐵》

「...可以體會小女孩的心境...用她的觀點去看這個世界可以...體會她本身的想法或看法...。」(F：2, 123-124)

《我心中每天開出一朵花》

「...體會作者的心情或裡面角色的心情...設身處地...體會到這些感覺。」(G：

2, 107-108)



《我的世界都是你》

「小男孩和狗狗的對話，...可以更融入他的心情...心態...成長。」(J: 2, 115)

《時光電影院》

「...很清楚的體會女孩的心情，...容易理解故事的發展。」(O: 2, 137-138)

也有幾位受訪者提到，其閱讀之繪本包含多篇故事，也涵括第一與第三人稱的敘述觀點，因此閱讀到不同的篇章，會產生不同的心理感受。同時產生「認同」、「淨化」或「領悟」的效用。以《星空》、《世界別為我擔心》、《你們 我們 他們》等繪本為例，此三本均是以第一人稱和第三人稱敘事觀點來描寫故事的繪本，受訪者表示，無論敘事的觀點為何，其除了能感受到主角的心理變化之外，也能和書中第三人稱所提出的想法相互激盪，因而個人能用比較多元的角度看待同一件事情。受訪者 B、I 和 M 均說道：

《星空》

「...從不同的角度來看，...除了能了解女主角內心的感受...，也...透過第三人稱的觀點，了解整個故事的全局，也能更宏觀的看到男女主角以及整個大環境的互動，跟星空、跟都市、跟人群...」(B: 2, 157-160)

《世界別為我擔心》

「...一開始是第一人稱，...可以體會主角心中想法，之後是第三人稱，兩人互相對話的感覺，...從別人眼中看待同一件事，看到不同想法，...。...也告訴了我們，...不需要擔心別人對我們的想法，做自己就好，..像是總結，...世界就是這樣，不要擔心太多。...敘述觀點...有不同意涵和不同的效果。」(I: 2, 121-127)

《你們 我們 他們》

「...不同的觀點，切入不同的愛情場景，...蠻不錯...」(M: 2, 124)

另外，若該繪本以第三人稱作為敘事觀點，則受訪者大多提到能用較為客觀的角度閱讀故事，完整掌握故事的走向，並了解問題發生的前因後果，因此較能達致「領悟」的效用。以《月亮忘記了》、《向左走 向右走》、《遺失了一隻貓》、《忽

遠忽近》、《幸運兒》等五本繪本為例，受訪者 A、E、H、K 和 P 均言道：



《月亮忘記了》

「...從旁觀者的角度來看，...比較能了解事情的走向。」(A：2, 81-82)

《向左走 向右走》

「...拉到旁觀者的角度去看他們的故事，抽離了故事的本體之後，...可以知道他們到底發生了什麼...，...分析原因。」(E：2, 129-130)

《遺失了一隻貓》

「...第三人稱全知全能的觀點法去觀察女孩在找尋貓咪並且在找尋自我的過程，...比較容易理解外，...更容易觀察到女孩的變化，以及女孩與環境的變化。...第一人稱的話...會有一段時間一直在糾結在自己的心境，...比較難看到環境與女孩的鍵結，...。」(H：2, 163-168)

《忽遠忽近》

「...用比較旁觀者的態度去看待他們的故事，...比較客觀，用第三人的觀點去看，...清楚知道脈絡，...知道他們之間的問題點出在那裡，...有助於對故事意義的了解。」(K：2, 134-136)

《幸運兒》

「...可以用比較全知的觀點去看這個故事，...了解董事長遇到的問題、他的心態他的情緒變化，...用外人的觀點去敘述的發生的事情，...可以從這樣的敘事模式中，用外人第三人的眼光看待這個有點悲傷的故事。」(P：2, 135-139)

六、風格

林敏宜 (2003) 認為，每位作者都會採取某種方式展現個人獨特風格，可能反映在語句、故事組織、象徵或繪畫風格上。在本研究中，受訪者大多會分享其對於該繪本的畫風或色彩運用上的感受。整體而言，相較於「認同」與「領悟」之情緒療癒效用，繪本風格為影響受訪者達致「淨化」之強弱的主要因素。以《躲進世界的角落》、《向左走 向右走》、《我的心中每天開出一朵花》等三本繪本為例，受訪者表示色彩的運用和畫風會影響閱讀時的情緒反應，C、E 和 G 描述：

《躲進世界的角落》

「...有時候...畫面又會很灰暗很哀傷的感覺，要說... (畫面) 心情變化其實

蠻多的，...畫都蠻明確性的，是滿板的，顏色也很明確飽和。」(C：2, 127-128)

《向左走 向右走》

「...有小孩子的繪畫筆風，卻藏著成人...雖然充斥著圖畫，美麗的圖，...卻有著成年人的靈魂...表達淡淡的哀傷...。」(E：2, 133-134)

《我的心中每天開出一朵花》

「...畫風比較偏黯淡，沒有...色彩繽紛，...讀起來...灰暗一點...。...感受到人生...淡淡的苦澀...。」(G：2, 61-63)

此外，也有受訪者提到自己對於繪本中文字排版的方式有特別的感受，受訪者 B 提到自己能被該繪本的排版方式帶入故事中，如同作夢般的感受，而 I 也提到自己會因為文字的特殊排版，而產生同溫層的感受，達致「認同」的效用。以《星空》、《世界別為我擔心》兩本繪本為例，受訪者 B 和 I 表示：

「從排版的風格...有...一點一點被帶入故事的感覺，...像是自己在絢爛的夢裡面，癡癡的做著夢一樣。」(B：2, 170-171)

「...我特別喜歡裡面有一頁的排版，透過各種字體，粗體、細體、注音、顛倒、亂碼等等，發現原來不是只有我擔心這些問題，是全世界的人都會擔心，有同溫層的感受。...很多不同字體，不同語言來訴說擔心的事情，...這樣的排版方式很棒，...很驚艷，...大家都有不同擔心的事情，...很有趣...。」(I：2, 134-135)

另外，也有讀者能明確指出自己看到該繪本的畫風，便能一眼辨識出幾米獨特的繪畫風格，而這樣具有個人風格的畫風時常能讓受訪者達致「淨化」的效用，以《遺失了一隻貓》、《時光電影院》、《幸運兒》三本繪本為例，受訪者均表示自己能仰賴過去的閱讀經驗，用以辨識出幾米強烈的個人繪畫風格，而該風格會影響受訪者在閱讀過程的情緒變化，以及使其理解作者欲傳達出的隱諱意涵，H、O 與 P 說道：

《遺失了一隻貓》

「幾米的畫風一直都是這樣花花綠綠又隱藏很多圈圈，...乍看之下感覺很混亂無秩序，但某種意義而言反而是讓我們心變成自由閱讀，不用太侷限於一種讀法以及排版，...感覺比較能夠讀得很自由。」(H：2, 171-174)

《時光電影院》

「...每一幅圖畫搭配上文字...讓我很深的體會，...細細看圖畫中想要表達的意思，...讓我很有感觸，感覺圖畫中都藏著一些隱喻，...在看圖的過程中，...可以更理解作者表達的意涵。...喜歡幾米繪畫的色彩，很漂亮。」(O：2, 141-144)

《幸運兒》

「...幾米畫的大概都這樣，...注意到中段部分色彩用的比較沉，...道出主角心情的變化，...灰暗，...後面...比較明亮...，...心情或狀態有比較開闊...。」(P：2, 142-144)

繪本風格因素的影響，也因讀者對於美感或色彩上的感知程度差異，而有所不同。幾位受訪者直接表示自己較為注重文字的內容，對於圖畫上的敏感程度不高，甚至沒有任何感受。以《月亮忘記了》、《我不是完美小孩》、《你們 我們 他們》三本繪本為例，受訪者 A、L 和 M 提到：

《月亮忘記了》

「...（對於風格）沒什麼特別的感覺...，可能覺得作者想像力豐富...。」(A：2, 88)

《我不是完美小孩》

「...對畫風和色彩...沒有什麼感覺，可能是不懂美術...我比較著重在看裡面的文字，搭配的繪圖我...不大懂要表達的意思。像是裡面有幾頁，我就不知到底是...（什麼）意思...。」(L：2, 124-126)

《你們 我們 他們》

「畫風或筆觸我不大懂...我主要是在看文字，...畫風...沒有太多琢磨，...我對畫畫不大懂...。」(M：2, 127-128)

第四節 綜合討論

一、成年初期族群之情緒困擾問題

本研究共訪談 16 位成年初期之受訪者，其中，遭遇生涯規劃、就業問題以及職場發展等「生涯發展」方面之情緒困擾問題者最多，共計有 6 位；次為遭遇友情、親情與愛情等「親密關係」方面之情緒困擾，共有 5 位；接著則是建立個人、集體與社會認同等「自我認同」方面的情緒困擾問題，以及面對親友離世之「失落與死亡」方面的情緒困擾，分別有 3 位與 2 位受訪者。

在本研究中，受訪對象為 20 至 30 歲之成人，屬於成年初期階段，該階段之身分多為即將畢業的大專學生與就職後的新鮮人，相關研究指出(李金治, 2003)，大專畢業生的生活壓力中，以前途壓力為最大，與本研究之訪談結果相符。

首先，檢視本研究中，使受訪者產生「生涯發展」方面的情緒困擾之原因(參見表 4-7)，可以發現是由生涯規劃的不確定感、職場表現與適應不良、工作負荷量過大，以及對工作不滿意等因素而來，導致受訪者產生擔心、不安與鬱悶等負面情緒。而相關文獻亦顯示，新鮮人初入職場時，常感到茫然無措或對工作不滿意(李翠卿, 2008)，其所遇到的危機主要有兩種，分別是不清楚自己扮演的角色，以及無法對於自己的工作產生認同感(羅文基等人, 1991)。另外，生涯發展問題主要包含對於工作本身或公司的認同感、工作與生活的失衡等，皆可能使當事人產生徬徨、挫折、擔心、缺乏信心、鬱悶等情緒反應(劉孟奇, 2008)，此亦同時呼應了本研究之訪談結果。

表 4-7 受訪者生涯發展方面之情緒困擾問題

受訪者代碼	情緒困擾之因素	產生之負面情緒
A	1.工作型態過於單調而對工作感到不滿意 2.公司派予相對不重要的工作任務	感到擔心
C	打工族於大學夜間部進修，但難以兼顧兩者	感到擔心、不安
D	對工作的性質與內容感到不滿意	感到鬱悶
G	1.工作枯燥乏味 2.考慮是否轉職	感到擔心、不安

L	因部門主管管理能力不佳，造成員工無所適從	感到鬱悶
N	1.接任不熟悉的新工作任務 2.工作上須提出績效與成果之壓力 3.加班時數增加	感到鬱悶

接著，訪談中共有 5 位受訪者表示，其具有「親密關係」方面的情緒困擾問題。Erikson (1950) 提到，「親密關係」為人與人之間強烈的依賴關係，而建立友情、親情與愛情的「親密關係」是成年初期最主要的發展任務（轉引自廖育青，2006）。因而，處於此階段的成人，常遭遇到與親密關係相關之情緒困擾問題。

相關文獻指出，兩性方面，在成年早期，親密關係的需求強度較高，愛情生活成為的生活重心，因而產生追求與交往的行為（連廷誥，1993），同時，單戀、分手等交往關係的挫折與結束，都會引發當事者產生失落、悲傷或憤怒等情緒反應（陳書梅，2014a；鄭照順，2011）。綜整本研究中，使受訪者產生「親密關係」方面的情緒困擾之原因，可以發現包含情侶分手、與心儀友人關係疏離、戀愛經驗不順遂或暗戀等因素，使該受訪者產生痛心、難過、鬱悶，抑或是困惑等負面情緒（詳如表 4-8 所示）。由此可見，建立良好的愛情關係是成年初期的成人重要的心理需求，單戀與分手等事件也常造成其負面情緒的產生。本研究之結果與過往文獻所提不謀而合。

表 4-8 受訪者親密關係方面之情緒困擾問題

受訪者代碼	情緒困擾之因素	產生之負面情緒
B	和心儀之女性友人關係結束	感到失落
E	心儀的男性友人忽然的疏離	感到難過
H	和女友分手，且難以忘懷過去相處的時光	感到鬱悶、痛心

K	暗戀身邊友人而無法說出口	感到失落
M	感情上不順遂	感到困惑

另外，訪談中有 3 位受訪者表示，其具有「自我認同」方面的情緒困擾問題。Erikson (1968) 認為，自我認同對成年初期的發展，具有顯著的重要性（轉引自程景琳、廖小雯，2011）；Levinson (1978) 也提到，成年初期的首要任務是在成人世界中找到自己的定位，並且創造出一種適合自己而且確實可行的生活架構（轉引自廖育青，2006），因而，對於成年初期的成人來說，「自我認同」是重要的心理發展任務之一。而檢視本研究中，受訪者產生「自我認同」方面的情緒困擾之原因，可以發現三位受訪者是由課業表現、身分轉變、過去的失敗經驗，或是過度在意他人的眼光等因素所引發，因而導致其產生徬徨、不安以及憂鬱等負面情緒（如表 4-9 所示），此與吳姵瑩（2015）的看法相符，因其認為成人的自我認同會建立在外界對個人的觀感，若過度在意他人對自己在學習或職場表現上的看法，將導致自我認同感低落，進而產生自我否定、困惑、自卑等負面情緒。

相關文獻亦顯示，處於成年初期之成人，須面對身心上的變化（陳國威、陳小梅，2004）。如受訪者 I 處於婚後的身分轉變。而相關學者認為，此時期若能統整今昔的經驗而認同自我，便能建構出正面自我概念和人生觀，而統整的自我亦有助於其學習和事業上的發展。（陳國威、陳小梅，2004）。

由上述可知，在自我認同方面，成人在此階段常因自我價值與自我定位的不明確，以及在社會群體中過度在意他人觀感等問題，而產生負面情緒。

表 4-9 受訪者自我認同方面之情緒困擾問題

受訪者代碼	情緒困擾之因素	產生之負面情緒
F	1. 博士班的課業壓力 2. 不確定攻讀博士學位是否有助於未來就業	感到不安

I	1.結婚等人生階段與身分的轉變 2.未來自我定位的不明確	感到徬徨、不安、鬱悶
P	1.無法認同自己 2.過去失敗的經驗 3.在意他人的眼光	感到擔心、害怕、不安

最後，在本研究中有 2 位受訪者表示，自己有「失落與死亡」方面的情緒困擾問題。雖然在本研究中，具此種情緒困擾問題者為數不多，但造成的影響可說是最深遠且劇烈的。相關文獻指出，「失落」是各種有形的、具體的事物之失去或被剝奪，或心理上情感的消失或中止（張淑美，1999），且人的一生會經歷多種失落（陳雅婷，2007），而黃淑清（1998）提到，喪親的經驗造成的失落最嚴重，喪親意味著和親人永久的分離、依附關係的結束。

探討本研究中，使受訪者產生「失落與死亡」方面的情緒困擾之原因，發現是由喪親和擔心親人逝去等因素所致，造成受訪者產生難過與害怕等負面情緒（見表 4-10）。受訪者 J 與 O 均遭遇過失去至親的經驗，而從訪談內容可得知，雖已過一段時日，失落與憂傷的情緒仍在，影響其日常生活。侯南隆（2000）認為，喪親後未解決的悲傷將會對喪親者產生深遠的影響，且喪親使成人心理受創，如果沒有妥善的處理，不僅容易造成心理上的後遺症，也可能會轉化成行為、生理變化或情緒困擾而影響日常生活（吳秀碧，2005）。由此可知，受訪者 J 與 O 仍未撫平心中的創傷。而林家瑩（1999）則認為，面對創傷，若未得到適時的疏導，傷痛將潛伏於身心中，引發對死亡的恐懼與焦慮。受訪者 J 與 O 皆提到自己對生命會感到恐懼，時常焦慮身邊的人也會逝去。綜上可見，「失落與死亡」方面的情緒困擾問題影響甚鉅，當事人需勇敢面對與適當地紓解悲傷的情緒，才能走出內心的陰影，繼而得以正面看待人生。

表 4-10 受訪者失落與死亡方面之情緒困擾問題

受訪者代碼	情緒困擾之因素	產生之負面情緒
J	1.親人生病住院 2.過去喪親的痛苦經歷	感到擔心、恐懼、失落
O	至親多年前因病去世	感到難過、思念、失落

二、幾米繪本對具有情緒困擾的成年初期族群之情緒療癒效用

綜合比對深度訪談結果以及先前之網路內容分析結果後發現，本研究已為受訪者閱讀之 16 本幾米繪本，均具有「認同」、「淨化」與「領悟」之情緒療癒效用。以下根據研究結果、過往的文獻及網友閱讀心得進行比較，探討此 16 本幾米繪本對遭遇各類情緒困擾之受訪者的情緒療癒效用狀況。茲依據幾米繪本出版年代先後順序，詳述如下。

(一)《微笑的魚》

根據本研究的訪談結果，《微笑的魚》能令受訪者 D 聯想到自身在工作與日常生活上，被瑣事所束縛的情況，且情緒也會跟著故事而變化，最後更因看到故事中主角解決問題的行為，體悟到心態調整的重要性，期望自己別再作繭自縛，並放開心胸，才有更開闊的人生。

同時，對照網友的閱讀心得可發現，閱讀此繪本能讓人想起受到自身想法與社會束縛的生活(web1, 2010)，並對主角放魚到大海自由的行為感到愉悅(web2, 2013)，此外，也省思擁有一切並非真正自由的道理(web3, 2016)。由上述可知，此繪本能讓閱讀者產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，也能讓人思考心態調整在生活上的重要性。

(二)《向左走 向右走》

訪談結果顯示，《向左走 向右走》能令受訪者 E 將故事內容與自身經驗相連結，想起自己被心儀的對象疏離的事件；同時也會跟著故事中男女主角因相遇又離散的心情變化，而產生情緒上的起伏，如從一開始空虛寂寞，接著經歷相遇的

喜悅、失去聯絡的哀傷，之後則是又驚喜重逢的心情變化。最終也領悟到並不非所有的愛情都一定會有美滿的結局，必須放開心胸且坦然面對的道理。

而對照網友的閱讀心得可知，閱讀此繪本會讓人產生認同感，因為生活中時時刻刻都可能如同書中一樣，因為習慣而錯過對的人（web4，2012），同時，網友也提到，心情能隨著幾米的畫和故事的內容起伏，並感受到男女主角錯過又相逢的喜悅（web5，2016），除此之外，亦有網友表示只要我們對生活週遭多一點點留心，便可以發現屬於自己的各種因緣；換言之，在愛情的國度裡，茫茫人海中總有一個人會與自己廝守到老，就算是一個人向左走，另一個人向右走，多繞了幾個圈，經歷了許多波折，最重要是可以再相遇；並體悟到勇敢面對人生，因緣自然會出現的道理（web6，2017）。綜整受訪者與網友的心得便可得知，此繪本能令閱讀者達致認同、淨化、領悟的情緒療癒效用。

（三）《月亮忘記了》

檢視訪談內容，受訪者 A 在閱讀《月亮忘記了》時會感到認同，並將繪本故事情節連結到自身的經驗，想起曾因珍愛的人事物離開自己身邊。此外，A 也會隨著小男孩與月亮的相處、世界的變化以及與月亮的分離，感受到小男孩的快樂、鬱悶，到最後真正的開懷感覺。最終，受訪者 A 由小男孩在故事結尾放月亮自由的行為，也領悟到了自己要勇於改變、喚回初衷，並且要跳脫世俗的限制。

在網路內容分析的結果中，有網友表示，在閱讀此繪本時，會讓人聯想到小時候的理想隨著現實中的挫敗，而被人選擇拋棄（web7，2017）。同時，網友 web8（2014）也提到，最後男孩也選擇把月亮送回天空，這是他尋找生命出口的方式，如此情緒也獲得釋放。再者，亦有網友認為，能從故事中體會到正面的價值觀，例如 web9（2016）所述，不論再怎麼苦，最深的黑夜都將過去，而溫暖的月光依然照亮著這個世界。因此，對照網友心得與受訪者所言，可知此繪本兼具認同、淨化及領悟之情緒療癒效用。

（四）《我心中每天開出一朵花》

從訪談結果可知，受訪者 G 閱讀《我心中每天開出一朵花》時，透過其中某些篇章的故事，會聯想到自己也會如同該篇所述，因不同時間看同一件事情的感

受不同，因而產生很多樣的想法，使內心深感混亂。此外，受訪者 G 會感受到其中大部分的篇章裡，表達出的哀愁與無奈的情緒，能體會到少數篇章傳遞的正向情緒，使其心情隨之起伏。同時，G 也從繪本內容中領悟到，人生裡喜怒哀樂的事情都會發生，每個人都會經歷各種困境，因此需要以勇敢的心態去面對。

對照網友的閱讀心得，網友表示閱讀此書時，覺得很接近自己的生活，看完一則就好像又審視了一下自己的人生中發生的事；也認為自己像故事中的動物，有種心有靈犀的感受 (web10, 2016)。同時，網友 web11 (2016) 提到閱讀圖與文會影響著讀者們內心深處的情感，讓讀者擁有不同的感受，心中莫名的感動就湧了上來。此外，網友 web12 (2016) 閱讀其中「缺口」這篇時體會到，遇到挫折不能放棄，若能換個方向走，結果將會不一樣；而網友 web13 (2015) 也領悟到遇到困難的時候，試著將事情顛倒過來想想看看，就會找到方法。綜上可知，此繪本能讓閱讀者產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，也能讓人了解人生無常與需勇敢面對的道理。

(五) 《地下鐵》

本研究的訪談結果顯示，受訪者 F 閱讀《地下鐵》，看到小女孩走進未知的地下鐵探索時，會聯想到自己也是對於未來感到茫然，以及期待著未來生活的模樣。對照網友提到在閱讀本書的當下，也會想到自己如同這名小女孩一樣，對於新鮮事有所渴望，且對碰觸世界上任何自己不知的事物，總是會有股莫名的勇氣。可以得知此繪本具有「認同」之情緒療癒效用。

同時，受訪者 F 在閱讀中，情緒會隨著書中小女孩的心情起伏而變化，到最後看到小女孩在想法上豁然開朗後，也獲得坦然舒爽的感受。此外，書中小女孩面對失明的困境卻努力追尋心中的光亮，也讓受訪者 F 領悟到只要相信自己，一定能在人生路上有所獲得，並找到自我的價值。再者，網友也提到閱讀本書會讓心情隨之上下起伏、奔跑和跳躍，以及產生心疼和喜悅等感受 (web14, 2014)；也從失明的小女孩勇於探索的行動中，領悟到努力走下去的重要性，以及勇於嘗試和體驗各種事物的勇氣 (web15, 2008)。由上述可知，此繪本除了有「認同」之效，亦對讀者具有「淨化」和「領悟」的效用。

(六) 《布瓜的世界》



從訪談紀錄可得知，受訪者 N 看到繪本中《失落的一角》這篇，提到生命永遠都缺了一角，會感到認同，因其也認為自己永遠在生命的各階段裡，都會缺乏某種東西或能力。此外，當 N 看到另一篇《獨一無二》提到大家都很相似，卻也都是獨一無二的存在時，也聯想到心中希望自己是特別的、不同於一般人的，但有時候又希望不要做異類的心境。對照網友 web16 (2011) 的閱讀心得，其也可以透過閱讀聯想到童年時，頻頻提出問題並保持對世界的好奇心的自己。綜合上述，可發現此本繪本具有「認同」之情緒療癒效用。

同時，透過分析受訪者 N 的訪談內容與網友心得分享可知，此繪本也具有達致「淨化」的情緒療癒效用。受訪者 N 閱讀書中《先知夢》這篇時，產生了無奈的感受，但當 N 閱讀《失落的一角》時，也讓其感到釋懷。而網友閱讀本書時，也會隨著書中不同篇章的情節產生焦躁、熱淚盈眶與喜悅等感受 (web17, 2002)。此外，受訪者 N 表示其在閱讀完本書後，了解到人生充滿著疑惑，有些問題甚至沒有答案，而我們都該接受這樣的世界，並持續保持對世界的好奇心。對照網友 web16 (2011) 的心得，其也體悟到，我們應該天真的看看這世界，保有我們最真誠的赤子之心。由此，呼應了該繪本對於閱讀者亦具有達致「領悟」之效用。

(七)《幸運兒》

由本研究的訪談紀錄可知，受訪者 P 閱讀《幸運兒》，看到主角原本完美順遂的人生突然破滅時，聯想到自己也走過人生的大風大浪，而書中群眾對主角從欣羨到憐憫的態度轉變，更讓 P 認為是反映了現代人對成功者的反應和態度。同時，網友的心得也提到，在閱讀過後，會覺得故事中的主角就是自己，也同樣是為了符合社會期待的優秀形象，而不容許自己失敗 (web18, 2005)。

同時，受訪者 P 表示在閱讀中，情緒會隨著主角董事長受到翅膀的困擾而感到難受，最後董事長掙脫翅膀的束縛而自由時，P 也會為之感到開心，並從中領悟到人生無常，以及人生沒有永恆的美好。因此，受訪者覺得唯有盡力做好每件事、過好每一天，才是我們在有限的人生中所能做到的。而對照網友的心得，也可以發現在閱讀本書時，網友能隨著書中的故事情節感到熱淚盈眶，同時激發內心的悸動和情感 (web19, 2003; web20, 2006)，除此之外，閱讀過後更能領悟到需珍惜人生風浪後的平凡幸福，以及淡泊名利的美好 (web21, 2003; web20, 2006)。

由上述可知，本書確實能達致「認同」、「淨化」、「領悟」之情緒療癒效用。

(八)《你們 我們 他們》

分析訪談資料可得知，受訪者 M 在閱讀《你們 我們 他們》時，該書的許多章節內容能使 M 產生不同的認同感受，例如當 M 看到書中提到女人很多時候只是享受被愛的感覺，因此會聯想到自己過去的經驗也是如此；另外，M 也提到，當其看見書中女人遲遲不敢拾起愛情瓶子的情節，讓 M 深感認同，因其個人也對於愛情既期待又怕受到傷害而不敢輕易涉入其中。同時，受訪者 M 表示，在閱讀本書的過程中，大部分的篇章讓其感到失落和無奈，但也有一些篇章讓其有愉快和甜蜜的感覺。此外，受訪者 M 看完整本書後，對於愛情的想法有了新的體會，其領悟到需要勇敢面對愛情；之後，在過程中會慢慢地更加了解自己，並相信自己會獲得幸福。

對照網友的讀書心得，可以發現本書能讓人在閱讀中，看到不同時期的愛情故事，進而聯想到自身的童年或少年經驗，並跟著情節的發展產生幸福、狂熱、高興、忌妒、憤怒或猜疑等情緒上的起伏 (web22, 2008)。除此之外，網友 web23 (2003) 和 web24 (2009) 也提到，閱讀本書後能重新沈思愛情，思考自己的愛情，讓未踏入愛情的人也能正視愛情的現實面，並相信美好的愛情、心存善念。從上述受訪者與網友的閱讀心得中可知，此繪本能讓讀者達致「認同」、「淨化」與「領悟」之情緒療癒效用。

(九)《遺失了一隻貓》

本研究的訪談內容顯示，受訪者 H 看到《遺失了一隻貓》一書中，女孩在無助中胡亂尋找走失的貓，而忽視身旁的貓時，聯想到自己也因為分手的過度傷痛，使其錯過了身旁真正關心自己的人，且也與社會脫節了；此外，H 在閱讀本書的過程中，隨著故事情節可體會到女孩心情上的轉變，此令 H 從憂鬱的心情中逐漸跳脫出來，並嘗試去改變自己；而當 H 看到女孩最後找到貓時，也跟著感到開心。同時，H 也體悟到，緣分並非靠強求就會獲得的，當開始找回自我，所愛的事物就會回到自己的身邊。

而網友的讀書心得中提到，閱讀本書能讓人聯想到現實生活中都會人的空虛寂

寞，以及盲目而汲汲營營尋求的事物 (web25, 2012)。另一方面，有網友也表示能在閱讀時，感受到女孩的心情變化，跟著女孩感到哀傷、思念與害怕，以及最後獲得重生的喜悅 (web26, 2010)。再者，網友在閱讀後也從中了解到，心若迷失了，則將遺失了自己；唯有把心找回來，方能活出真正的自我 (web27, 2009; web28, 2010)。綜上可知，此繪本具有「認同」、「淨化」及「領悟」之情緒療癒功能。

(十) 《躲進世界的角落》

檢視訪談紀錄可知，受訪者 C 看到繪本《躲進世界的角落》中，小男孩訴說自己不被人理解的孤獨和寂寞的時候，讓 C 聯想到自身的心情與經驗，也是常因為不被人理解且不受肯定而覺得無比沮喪。對照網友發表的閱讀心得可知，閱讀本書能引發共鳴感，因書中內容刻劃了人們的內心世界，看到小男孩的逃避表現，也回想起年幼和年輕時的自己。(web29, 2009, web30, 2008)。綜上可見，此繪本確實具有「認同」之情緒療癒功能。

再者，受訪者 C 提到，在閱讀此繪本時，會隨著小男孩一開始的生氣、寂寞，到最後釋懷的心情變化而產生情緒的波動。網友 web31 (2010) 也提到，其能在閱讀過程中，隨著劇情的起承轉合，感受到心情時陰時晴的變化。可見，此繪本也有讓讀者釋放情緒的「淨化」效用。

同時，網友也表示，閱讀完後，會認知到，人們心中都有一個角落，可以讓自己躲著、恢復元氣，等到時機對了，再重新面對世界，想法會更不一樣 (web32, 2009)。對照受訪者 C 的說法，C 表示閱讀完此書後，看到小男孩最後明白不能放棄自己的道理時，也領悟到了個人不能逃避問題，必須勇敢面對，世界才會不一樣。由此，呼應了此繪本也兼具「領悟」的情緒療癒功能。

(十一) 《星空》

檢視本研究的訪談紀錄，並對照網友發表的心得，可以發現讀者在閱讀《星空》此繪本時，均會聯想到自身的經歷。如受訪者 B 提到，當其看到女孩與爺爺的回憶時，會聯想到了自身與過往的外公之間的感情，感受到那溫暖的記憶。網友也表示，能將繪本中描繪的冷漠都會生活，聯想到現實生活中都會人深沉的心聲

(web33, 2009)。綜合上述可知，本書能令閱讀者達致「認同」的情緒療癒效用。

接著，受訪者 B 也提到，當看到男女主角回到爺爺的住所時會產生感動，也從書中的故事發展，感受到書中女孩的心境變化，從孤寂轉為有人關懷時的溫暖感受。而網友的閱讀心得也顯示，個人能體會到書中男女主角內心的傷痛 (web34, 2009)，並隨著劇情的發展，釋放心中壓抑的情緒，直達內心深處，掙脫情感的束縛 (web35, 2009)。同時，受訪者 B 閱讀後認為自己不會用逃避的方式面對書中的問題，而是會找出問題去勇敢改變，因為其領悟到了真誠付出與溝通才能獲得愛和關懷。對照網友的評論可知，閱讀者同樣也能在閱讀本書後獲得新的啟發、走出陰霾，更了解到任何複雜的事情只要願意去面對，一樣充滿希望，因為有悲傷的地方，必定存在著快樂 (web36, 2011)。由此可見，此繪本也具有釋放情緒與提供新啟發的「淨化」與「領悟」之情緒療癒效用。

(十二) 《我不是完美小孩》

受訪者 L 在閱讀《我不是完美小孩》一書的過程中，表示其會感到認同，尤其看到書中角色沒有耐性等待最好的時機的情節時，會想到自己剛開始工作時，急於求表現的心情。因身為處女星座，而能將自身投射進書中討論完美的情境。同時，L 也提到自己可以體會到，書中女孩因對於完美充滿疑惑，而產生的失落與憤怒感受，以及女孩最後豁然開朗後的愉悅感覺。此外，當 L 閱讀完整本書後，看到書中提到完美是由許多小完美所組成時，領悟到也應該調整自己的心態，亦即，不過度的要求自己，而是應盡力把該做的事情做好，如此，就是一種小完美。

檢視網路上讀者的心得分享，網友 web37 (2017) 提到，閱讀此書會想到自己也是因追求完美而害怕失敗，且其中的舉例很貼近真實生活；再者，網友認為閱讀本書的過程中，情緒會隨之起伏，或是獲得感動，或是產生想哭和溫暖的感受 (web38, 2010)。此外，網友也提到，可以在閱讀過後反思人生的意義，體悟到凡事不需要太執著於完美的表現 (web38, 2010)；而因為做不到完美的，才會去學習、精進自己，使個人有所成長 (web39, 2016)。對照受訪者的訪談內容與網友的心得，可以發現此書確實對閱讀者兼具「認同」、「淨化」以及「領悟」的情緒療癒效用。

(十三) 《世界別為我擔心》

檢視本研究的訪談內容，受訪者 I 閱讀《世界別為我擔心》書中不同章節的內容時，會產生不同方面的認同感受。舉例而言，如 I 看到書中角色會擔心雖知道有仙境，卻不知道通往仙境的道路時，令其覺得自己也是擔心不知道該怎麼走到心中期待和理想的道路。又或者，當 I 閱讀到書中角色對於小事情擔心過多的情況時，也會想到自己也是對於小事擔心太多，而其實都只是小題大作的情況。同時，亦有網友表示，在閱讀本書時，會聯想到自己也是個愛擔心的人，總是擔心各種不必要的小事（web40，2016；web41，2016）。

此外，受訪者 I 在閱讀本書的過程中，會對於書中提到擔心的事物感到有趣而發笑，而當讀到「焦慮等待平靜。沮喪等待鼓舞...」這句話時，其心情有緩和與平靜的感覺，更產生坦然的感受。而在閱讀完整本書之後，I 了解到自己必須和擔憂的事物和負面情緒和平共處，而非抗拒和反抗。若能接受它，才能夠讓正向的想法萌生；且當明白世界上所有人都是如此時，將會釋懷許多。而網友的心得也提到，在閱讀時會產生情緒上的起伏變化，時而會心一笑、時而感到困惑，又或是產生感動（web42，2011）；同時，網友們在讀完後也會領悟一些人生哲理，讓自己了解到，煩惱是無可避免的，所以我們都必須學習不被煩惱束縛，如此方能得到真正的自由（web42，2011；web43，2016）。綜上可見，此繪本係具有「認同」、「淨化」及「領悟」之情緒療癒功能的素材。

（十四）《時光電影院》

從訪談紀錄可得知，受訪者 O 表示，自己看到《時光電影院》書中女孩失去戀人而依依不捨的場景時，產生了認同感。O 認為自己也是個念舊且重感情的人，覺得故事角色的境遇和個人過去的經驗很相似。同時，女孩失去戀人的情節讓 O 聯想到昔日和男友分手的記憶，在其時 O 覺得世界都離她而去，認為自己無法再投入另一段感情。而對照網友的讀書心得，也可發現閱讀本書的過程中會讓人聯想到自己也有過的徬徨，抑或是回憶起清純時代，與所愛的人看電影的時光（web44，2012；web45，2015）。

再者，受訪者 O 提到在閱讀本書的過程中，可以感受到書中女主角的心情變化，從一開始的孤單寂寞感受，中間經歷了愛情、離別、為人母，最後又與男友重逢，女孩越趨成熟與坦然的心態變化，最終看到女孩重獲親情時更感動得流下淚來。

網友 web46 (2012) 即表示，看完後會落淚，且千絲萬緒在胸中奔馳無法平靜，另一位讀者 web47 (2011) 也提到，這本書讓其熱淚盈眶，甚至認為是幾米所有繪本中最感動的一本。

此外，受訪者 O 閱讀完本書後，領悟到每個人的生命中或多或少都有一些缺憾與困境，要學會坦然一點，勇敢地繼續走下去。同時，網友也表示，能從故事中獲得體悟，例如生命中自然會找到出口；以及時光雖然流逝，但曾經擁有的回憶更值得珍惜等 (web48, 2012; web44, 2012)。從上述的受訪者訪談內容與網友評論可知，此繪本確實具有「認同」、「淨化」及「領悟」之情緒療癒功能。

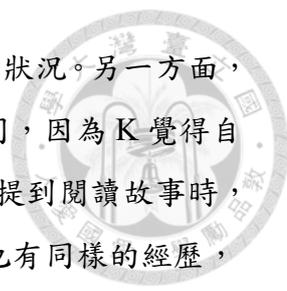
(十五) 《我的世界都是你》

受訪者 J 在閱讀《我的世界都是你》時，看到書中小男孩失去小狗的遭遇和男孩失落的心情，會聯想到其在親人過世時的悲痛經歷。另一方面，J 由書中小男孩被親友安慰的情節，想起了自己面臨喪親之痛時，親人和朋友也曾給予的安慰的情景。同時，J 看到小男孩從失去狗狗的傷感，到最後釋懷與接受的心情轉折，也能和書中主角一同感到哀傷，最後也坦然地接受事實並慢慢地放下悲傷。再者，閱讀完本書後，J 領悟到現在最重要的就是珍惜身邊所愛的人、事、物，逝去的親人只要把他們好好地放在心裡記著，自己還是可以獲得快樂，而每個人都會經歷這樣的生離死別，要學會接受與放下。

對照網友的心得可知，閱讀本書能讓人跟著想起過往的記憶，也想起自己思念的人們 (web49, 2016)，而另一位讀者「web50」(2016) 提到，閱讀著書裡的一張張圖，會感受到心潮的澎湃，以及心情的酸甜苦辣；至於網友 web51 (2017) 則表示，此繪本是很催淚的一本書，簡單文字鋪成令人動容的故事。再者，網友在閱讀本書過後，也能從中領悟一些人生的道理，了解到想念的人事物其實未曾離開，因為都活在我們的心中，個人擁有的是永恆的美好回憶 (web49, 2016; web52, 2016)。綜上，這本繪本對閱讀者能達致「認同」、「淨化」及「領悟」之情緒療癒效用。

(十六) 《忽遠忽近》

自訪談紀錄中可知，受訪者 K 看到《忽遠忽近》書中男女主角無法相互表明心



意的情節時，會聯想到其與一個男生沒有機會發展成戀人的類似狀況。另一方面，K 看到書中男女主角遲遲不敢表明心意的狀態時，也會感到認同，因為 K 覺得自己也有著含蓄且不善表達情感的個性。對照網友的心得，讀者也提到閱讀故事時，能感到認同，因為覺得我們身邊都有這樣的人們，又或者自己也有同樣的經歷，因此特別能融入故事中 (web53, 2016, web54, 2016)。由此可見，此書具有「認同」之情緒療癒功能。

接著，受訪者 K 表示其在閱讀過程中，看到男女主角心意無法表達時，會感到不耐，也會為男女主角不敢行動的狀況感到惋惜。此外，K 亦同時能體會故事主角的心情變化，包含童年的開心、青少年懵懂的苦澀，到最後重逢的喜悅，令 K 也跟著男女主角感到開心、難過、不悅或鬱悶，以及產生安慰的感受。對照網友的心得分析，讀者也表示，在閱讀過程中會感受到圖畫與文字的溫暖與淡淡的憂愁和無奈 (web55, 2016)。換言之，本書也對閱讀者具備釋放情感的「淨化」情緒療癒功能。

而受訪者 K 於閱讀本書過後，表示其能領悟到溝通的重要，藉此，得以避免造成生命中無法彌補的缺憾。同時，網友亦在讀後心得中表示，個人能從繪本中領悟到，得到與失去，這兩個看似相反的字眼，實則相依相隨，唯有意識到失去時，才能同時憶起自己用力擁抱過的曾經；也唯有在強烈渴望某件事物的前提下，才能順遂召喚出日後為著失去而淚流不止的景象 (web53, 2016)。綜合上述，便可知悉此繪本也具有令閱讀者獲得「領悟」之情緒療癒效用。

三、幾米繪本對受訪者產生情緒療癒效用之影響因素

本研究探討幾米繪本之情節、角色、背景、主題、觀點、風格等六項元素影響受訪者產生情緒療癒效用之狀況。以下分別討論上述六項元素對受訪者產生認同、淨化及領悟之情緒療癒效用的影響。

首先，情節是指故事中所鋪陳的一連串事件的次序，可以讓讀者了解故事的主旨。由本研究之研究結果可知，繪本的情節是否為鋪陳單一故事，會影響受訪者達致「認同」效用之強弱。本研究之繪本如：《微笑的魚》、《向左走 向右走》、《月亮忘記了》、《地下鐵》、《幸運兒》、《遺失了一隻貓》、《躲進世界的角落》、《星空》、

《時光電影院》等，均為鋪陳單一故事。此種情節的鋪陳方式，較能使受訪者連結其自身的情緒困擾經驗，從而產生「認同」之情緒療癒效用。

在「淨化」方面，本研究之研究結果顯示，情節的鋪陳對於訪談者「淨化」之情緒療癒效用，具有一定程度的影響。亦即，受訪者在閱讀過程中，會受到故事線的起伏變化而造成其情緒的轉變，此與孫聖昕（2015）之研究所得出之結論相似。該研究之研究結果提到，情節鋪陳之起承轉合的明確程度，會影響受訪者所獲得的「淨化」效用。

而在「領悟」方面，本研究結果指出，繪本若妥善安排故事線的發展，可以讓受訪者更理解主角的情緒困擾問題和解決方法，從而影響讀者的「領悟」效用。韓秀玫（2004）認為，幾米的繪本均具有完整的故事結構，細節描寫得絲絲入扣，文字通常簡潔流暢卻能讓人從中省思，讀者在閱讀中時常能會心一笑，並激發出更深層的思考（轉引自羅智華，2004）。而李宜玲（2013）之研究亦發現，繪本若具有「故事情節完整且生動」的特質，則能促使讀者產生「領悟」之情緒療癒效用。本研究之研究結果呼應韓秀玫（2004）和李宜玲（2013）的說法。

第二，角色是繪本中的人物、動物、事務，甚至是虛構的東西。韓秀玫（2004）表示，幾米繪本中的角色個性與關係相當具體且富含生命力（轉引自羅智華，2004）。而在本研究中，作者對於角色的描繪會影響受訪者之「認同」、「淨化」和「領悟」效用。此與孫聖昕（2015）所得出之研究結論相同，其亦提出，故事角色之描繪會影響受訪者之「認同」、「淨化」及「領悟」效用。

在本研究中，除了《世界別為我擔心》中設定的角色無法使受訪者產生共鳴之外，其餘幾米繪本中的角色安排均能使受訪者產生「認同」感。再者，受訪者能隨著角色的情緒變化而達致「淨化」的效用。除此之外，幾米繪本中的角色多能使受訪者達致「領悟」之情緒療癒效用。然而，在《忽遠忽近》與《時光電影院》兩繪本中，由於故事中角色的個性均較為被動，且其解決情緒困擾的方法較不為受訪者認可，因而促使受訪者另尋積極的解決方式。此也與孫聖昕（2015）所得出之研究結論相同，其研究指出，故事角色處理情緒困擾的方式，會影響受訪者之「領悟」效用，究其原因乃是能促使受訪者思考是否採納角色的作法，從而歸納出自己面對情緒困擾問題的辦法。另外，無論故事角色是否以積極的態度處理



情緒困擾，均會引發受訪者進一步思考自己未來可能的作法。

第三，背景是指故事所發生的時間和地點，此外還包括人物的生活方式、文化環境及氣候等。本研究之研究結果顯示，故事背景的虛實，為影響受訪者達致「認同」與「淨化」效用的主要背景因素，而對於「領悟」效用的影響則較小。

幾米繪本很多為超現實或奇幻的時空背景，且為虛構之故事，因此受訪者表示背景較未影響其在閱讀中的心理感受。本研究的幾米繪本如：《躲進世界的角落》與《忽遠忽近》兩本繪本，受訪者均表示其背景為超現實和虛擬的，和現實有所差異，因此較難產生聯想。若繪本的背景設定為較寫實的場景，受訪者便可以在閱讀過程中和現實生活產生具體的連結，進而達致「認同」與「淨化」的效用。

根據李宜玲（2013）所述，閱讀者之生活經驗會影響認同效用的達成，而孫聖昕（2015）的研究結果亦提到，受訪者若未能確切理解故事所發生之時間與地點，則較難連結自身的情緒困擾經驗，影響讀者達致「認同」效用。本研究之研究結果與李宜玲（2013）和孫聖昕（2015）的研究發現不謀而合。

第四，故事的主題是情節、角色、背景所結合而成的整體，係作者所要傳達的情感、想法或意義。本研究發現，書中傳達的主題影響受訪者達致「領悟」的效用最大，其次為「認同」的效果，對「淨化」效用則影響較小。

在「認同」的方面，部分受訪者表示自己能了解書中的主題，並且和自身的想法和經驗做連結，達致「認同」的效用。而在「領悟」方面，在本研究中，雖然幾米繪本之意涵多較為隱晦，但受訪者在閱讀後能用自己的方式，解讀書中欲傳達的主題或中心思想。此與蔡宛珊（2005）所言相符，其於研究中指出，幾米繪本藉由充滿詩意的文字引領讀者進入其所建立的想像世界，並可讓讀者揣摩作者想透過這段話傳達的意義，並引發更深一層的思考。

受訪者在閱讀幾米繪本後，多能提出其體會到的道理或新的想法，並能理解書中蘊含的中心思想。如繪本《遺失了一隻貓》，書中描寫女孩遺失了一隻貓，最後又失而復得的情節，讓受訪者看到主角一天天轉變心態，克服患得患失的心情，因而獲得激勵和啟發，並覺得自己該向書中的女主角學習，走出傷痛、面對新的人生。而孫聖昕（2015）於其研究中提到，隱喻暗示之敘事方式，能讓受訪者擁

有較多的想像空間，進而達到情緒釋放的效果，並增強受訪者達致「領悟」的效用。本研究之研究結果與孫聖昕（2015）的研究結果相符。

第五，觀點是指作者對敘述者的選擇，是故事述說的立足點。在本研究中的幾米繪本包含第一與第三人稱的敘事觀點，且第一人稱與第三人稱的敘事觀點是影響受訪者達致「認同」、「淨化」以及「領悟」的因素。

本研究之研究結果顯示，第一人稱的故事描述觀點較能讓受訪者產生「認同」與「淨化」的效用。因受訪者認為透過第一人稱的觀點，能協助其融入故事情節中，並把自己投射至故事主角身上，理解主角遇到的問題，並能體會其情緒變化。例如繪本《我的世界都是你》，能讓受訪者在閱讀過程中感同身受，並經歷主角男孩失去寵物後的心情變化，從一開始的悲傷、困惑，到最後坦然接受事實的情緒轉變。而冀文慧（2003）認為，幾米繪本多會藉由都市中的小人物視角來觀察世界，描寫出發生在你我身邊的小事件、平凡人的心情抒發等等，因而在幾米筆下的主角會反映讀者或讀者身邊親友的個性或情緒感受，觸動大眾的心，並訴說著成人內在心靈世界裡的故事。本研究之研究結果能呼應冀文慧（2003）的說法。

再者，若該繪本以第三人稱作為敘事觀點，則受訪者認為此觀點能以較為客觀的角度閱讀故事，具體掌握故事的走向，同時了解問題發生的前因後果，因此較能達致「領悟」的效用。此與孫聖昕（2015）的研究結果部分相合，該研究指出，第三人稱之撰寫手法，除了能讓受訪者理解主角的負面情緒，也能以客觀的角度，讓受訪者理解情緒困擾產生的全貌。

第六，不同作者都會採取某種表現方式展現其獨特的風格，可能反映在語句、故事組織、象徵或繪畫風格上。而於本研究中，相較於「認同」與「領悟」之情緒療癒效用，繪本風格對受訪者達致「淨化」的影響較大。以下主要就色彩運用、繪畫風格與排版方式分析之。

本研究之受訪者認為，色彩的運用會影響閱讀時的情緒反應，以《躲進世界的角落》、《向左走 向右走》等繪本為例，若該繪本色彩運用得較為灰暗，則能讓讀者感受到較陰鬱的情緒。另外，受訪者表示，幾米的繪本具有獨特的繪畫風格，而此種具有個人風格的畫風時常能讓受訪者達致「淨化」的效用。以《遺失了一隻貓》、《時光電影院》、《幸運兒》此三本繪本為例，受訪者均能辨別出幾米強烈

的個人繪畫風格，而該風格會影響受訪者在閱讀過程的情緒變化，以及使其理解作者欲傳達出的隱諱意涵。此與蔡宛珊（2005）之研究結果相符，其研究即指出，幾米的作品具有獨特的個人風格，既內斂又深沉，透過發人深省的文字搭配美麗的繪圖，波動著讀者內在世界的漣漪。

另外，少數受訪者提及在閱讀中，繪本的排版方式能幫助其融入故事情節中，進而連結自身經驗，達致「認同」的效用。而孫聖昕（2015）的研究發現，繪本風格輔助影響受訪者之「淨化」效用，其中，繪畫風格及排版方式，影響較大。本研究之研究結果能與孫聖昕（2015）的說法相呼應。



第五章 結論與建議

本研究之目的主要在探討成年初期的學生或上班族於閱讀幾米繪本後，所產生之情緒療癒效用情形。本章進一步總結研究結果，首先分析成年初期的受訪者之情緒困擾問題；接著敘述幾米繪本之情緒療癒效用分析結果；另外，也歸納幾米繪本對受訪者產生情緒療癒效用之影響因素；最後根據綜合分析之結果，分別對成年初期讀者、圖書館、其他專業助人工作者以及後續研究提出具體的建議。

第一節 結論

一、成年初期受訪者之情緒困擾問題包含生涯發展、親密關係、自我認同以及失落與死亡四大方面

本研究的 16 名受訪者中，其情緒困擾問題包含「生涯發展」、「親密關係」、「自我認同」以及「失落與死亡」四大方面。其中，有 6 名受訪者的情緒困擾類型屬於「生涯發展」方面，且受訪者均有一種以上之生涯發展方面的困擾。5 位因其未來工作生涯存在著不確定性，而感到困惑和鬱悶；有 5 位因考慮轉職而感到徬徨不安；有 4 位為對於目前工作型態不甚滿意；3 位對於工作主管的管理方式不當感到不滿；3 位對於目前工作沒有充分的認同感；而有 2 位因工作枯燥與業績的壓力感到憂鬱與煩悶；1 位則因初入職場，而感到擔心與不安。

其次，情緒困擾問題屬於「親密關係」方面者，共計 5 位。而該 5 位受訪者中，3 位於感情上遭遇挫折，主要包含分手、疏離等愛情關係的結束；另有 1 位則是愛情關係上處於曖昧不明的暗戀狀態；以及 1 位受訪者因與心儀之友人交惡，而對人際關係感到失望。以上均造成大部分的受訪者產生難過、失落、困惑與鬱悶等之負面情緒感受。

再者，則為「自我認同」方面的情緒困擾問題，共計有 3 位受訪者。此 3 名受訪者裡，1 位因質疑自我的能力且無法認同自己，因而感到惶恐；有 1 位則除了懷疑自我能力，同時也過於在乎他人眼光與社會價值觀，而產生害怕、不安的情緒；另 1 位則是因身分轉變，如婚後的個人角色改變，而感到徬徨。

最後，乃是「失落與死亡」方面的情緒困擾問題，本研究中共計2位受訪者有此方面的困擾。該2位受訪者均有喪親的經驗，且至今仍難以走出傷痛，因而時常衍生失落與想念之情；其中1位則是目前有至親生病，且過去的喪親經驗使其感到不安與害怕。而以上的16位受訪者所面對的各類型的情緒困擾問題，雖不致於造成心理疾病，卻深深影響受訪者的學業、工作，或是人際關係的正常進行。

二、幾米繪本對成年初期受訪者之情緒療癒效用

根據本研究的訪談內容，得知受訪者閱讀之16本幾米繪本，均能讓其產生認同、淨化及領悟的情緒療癒效用。各繪本所適用之情緒困擾類型及其情緒療癒效用情緒，分述於以下四項結論。

(一) 能協助遭遇「生涯發展」方面情緒困擾問題的成年初期者，達致認同、淨化、領悟之幾米繪本：《微笑的魚》、《月亮忘記了》、《我心中每天開出一朵花》、《布瓜的世界》、《躲進世界的角落》、《我不是完美小孩》共六本。

(1) 對未來感到困惑與對現狀不滿之成年初期族群，可閱讀《微笑的魚》

此繪本可協助對未來感到困惑與對現狀不滿之成年初期族群，舒緩其內在的鬱悶和沮喪等負面情緒感受，並且在閱讀過程中產生認同、淨化及領悟之情緒療癒效用。因該書主角和魚之間的故事情節，能讓受訪者聯想到自身工作或生活上受到拘束的現況，自然而然地產生共鳴。而該書的主角跟著魚一起悠游、一面探索自己，且在最終放了魚自由，也引發受訪者的心情與主角一同感受由鬱悶，轉變到因獲得自由而愉悅之起伏變化，具有淨化情緒之效。除此之外，透過主角在故事最後選擇放魚回到大海，也讓受訪者思考調整心態與放開心胸的重要性，並了解擁有一切並非自由的道理。

(2) 懷才不遇或對現況不滿意的成年初期族群，可閱讀《月亮忘記了》

此繪本能協助在工作或生活場域裡，懷才不遇或對現況不滿意的成年初期族群，紓解其內心的煩悶感受，具有認同、淨化及領悟之效用。該書主角男孩與月亮被世人所遺棄，兩人的相知相惜與分離的情節，可以讓受訪者在閱讀過程中自然會想起自身不被人所重視，亦或是因外界眼光而離開所愛的人事物的經歷。再者，受訪者可以跟著故事中男孩與月亮之間相處的快樂、悲傷與最後豁然開朗的

感受，也產生心情上的變化，達到淨化情的情绪的效果。而最後男孩放月亮回天上自由的情景，也讓受訪者反思了莫忘初衷，並且要勇於跳出生命框架的人生哲理。

(3) 生活上面臨抉擇上的困難，或對生活現狀感到不滿的成年初期族群可閱讀《我心中每天開出一朵花》

此繪本能幫助因生活上面臨抉擇上的困難，或對生活現狀感到不滿的成年初期族群，舒緩其內心混亂與鬱悶的情緒，具有認同、淨化與領悟的情緒療癒效用。首先，由於本書是由許多短篇所構成，因此受訪者閱讀到其中某篇章時，會聯想到自己類似的想法或是經驗，而產生共鳴的感受。另一方面，本書在某些篇章除了表達出哀愁、無奈等比較低落的情緒外，也在部分篇章裡散發了正向的情緒，因此受訪者可以在閱讀的過程中，一同感受到書中傳達出的心情起伏，達到淨化情緒的效用。此外，受訪者在閱讀全書後會獲得不少啟發，包含了解到人生喜怒哀樂無常的事實，以及獲得要以勇敢的心面對困境的正面想法等。

(4) 在工作上或生活上不如意，或是對人生充滿困惑的成年初期族群可閱讀《布瓜的世界》

此繪本可幫助在工作上或生活上不如意，或是對人生充滿困惑的成年初期族群，紓解煩悶與疲憊的情緒，具有認同、淨化與領悟的情緒療癒之效。首先，因本書由多篇故事所彙集，因此當受訪者讀到其中某些特別有感受的篇章時，會自然地與本身的生命經驗連結，產生強烈的共鳴。再者，書中的某些情節，會讓讀者產生不同的情緒起伏，像是時而是生命中的無奈感，時而又是充滿希望的釋懷感受，據此可知，本書具有淨化情緒的效用。除此之外，讀者在閱讀完此繪本後，會反省過去的自己對於世界抱持的消極態度，同時也能期許自己用平常心看待生活中的問題，並持續保持探索自己與探索世界的熱情。

(5) 工作狀態不佳或對於生活狀況感到困惑的成年初期族群，可閱讀《躲進世界的角落》

此繪本能協助目前工作狀態不佳或對於目前生活狀況感到困惑的成年初期族群，舒緩其不安與煩悶等情緒，具有認同、淨化、領悟之效用。本書中的主角小男孩，因不被人理解而遠離了人群，躲進了世界的角落，讓受訪者在閱讀時，能



聯想到自身也是不被肯定的境況與內在的心聲，自然而然地產生共鳴感。同時，受訪者隨著小男孩一開始的氣憤、中間的寂寞到最後釋懷的心情變化，也一同感受到故事主角的情緒波動，在最後看到小男孩決定不再躲避人群想重回世界時，更有了豁然開朗的情緒釋放。此外，結局中，小男孩勇敢面對現在的生活，更讓受訪者領悟到個人要正向地面對問題，才能改變自己與被世界所接受的道理。

(6) 在工作或生活上因種種因素而不順遂的成年初期族群，可閱讀《我不是完美小孩》

此繪本能協助在工作或生活上因種種因素而不順遂的成年初期族群，舒緩其低落與煩悶的情緒，具有認同、淨化與領悟的情緒療癒效用，且尤其適用於凡事追求完美的性格者。受訪者在閱讀時會產生不少共鳴，如看到其中篇章提到急於表現的個性與情境，便會將具有同樣性格的個人投射進去，產生認同的感受。同時，亦能在閱讀中，體會書中女孩對於完美充滿疑惑、憤怒與最後豁然開朗的感受，其情緒也隨之產生變化。此外，受訪者可以在閱讀完整本書後，因書中提到完美是由許多小完美所組成，而檢視自己在過去對於完美的態度和想法，期許自己重新調整工作與生活的態度，不過度追求完美，而是盡力達成即可。

(二) 能協助遭遇「親密關係」方面情緒困擾問題的成年初期者，達致認同、淨化、領悟之幾米繪本：《向左走 向右走》、《你們 我們 他們》、《遺失了一隻貓》、《星空》、《忽遠忽近》，共五本。

(1) 在愛情關係上面臨挫折之成年初期族群可閱讀《向左走 向右走》

此書能幫助成年初期受訪者舒緩在愛情關係上面臨挫折時的失落感等負面情緒，具有認同、淨化與領悟之情緒療癒效用。首先，書中男女主角之間曲折的故事發展，能讓受訪者在閱讀中，聯想到自己與戀愛對象之間的挫折經歷，進而產生強烈的認同感。再者，受訪者也能因閱讀到故事中，男女主角相遇到重逢的雀躍、悲傷又驚喜的感受，而跟著一同產生情緒上的起伏變化，達致淨化情緒之效。此外，故事結局中，男女主角分散多年之後又意外重逢的情節，也讓受訪者了解到，有緣人自會相遇，勿太執著於逝去的感情，因而獲致領悟之情緒療癒效用。

(2) 在感情關係上不順遂，以及怯於追求愛情的成年初期族群可閱讀《你們 我們



他們》

此繪本有助於在感情關係上不順遂，以及怯於追求愛情的成年初期受訪者，舒緩其困惑與失落等負面情緒，具有認同、淨化、領悟之情緒療癒之效。受訪者在閱讀本書時，因書中每一篇均討論不同的愛情主題，因此可使其聯想到過去在愛情上，遭遇的各種挫折。以及交往對象曾有的行為、自己犯的錯誤，或是自身面對愛情的想法，而產生對於愛情不同方面的認同感。並且能因認同感的出現，繼而在閱讀各篇章的過程中，產生失落、無奈以及甜蜜、愉悅的情緒變化。此外，受訪者也能在閱讀全書過後，因看到了故事中，男男女女不同的故事與面貌，而反思自己對於愛情的態度或行為，期許自己能再次追求愛情，並對愛情抱持著積極的熱情，相信自己會獲得幸福。

(3) 在愛情關係裡遭遇分手的成年初期族群可閱讀《遺失了一隻貓》

此繪本能幫助在愛情關係裡遭遇分手的成年初期讀者，舒緩其痛心與鬱悶等負面情緒，具有認同、淨化與領悟之情緒療癒效用。該書之主角女孩因失戀而喪失了融入社會的能力，讓讀者在閱讀時，會聯想到自身在失去一段感情時的相同經驗和反應。再者，書中女孩在尋找走失貓咪的過程中，逐漸從憂鬱的情緒中跳脫出來，也讓讀者產生逐漸釋懷的感受。此外，當讀者看到結局中，女孩終於找到了遺失的貓時，也深刻了解到，唯有愛自己與珍惜自己的價值，才能找回真正的自我，如此，便能與美好的緣分再次相遇。

(4) 在愛情關係的經營上遭遇挫敗之成年初期族群，可閱讀《星空》

此繪本可以幫助在愛情關係經營方面遭遇挫敗或備感困擾的成年初期受訪者，舒緩其失落等負面情緒，具有認同、淨化與領悟之效。受訪者在閱讀本書的過程中，因書中細膩描繪的冷漠都市與山中長輩的溫情，讓其聯想到自身被異性朋友遺棄的經歷，以及曾為家中長輩所關懷的回憶。再者，書中女孩從一開始的低落心情，轉為因受到關懷而感到快樂的心情轉變，也讓受訪者一同在閱讀中產生情緒的起伏，進而達致淨化情緒之效。而在故事最後，受訪者因看到了書中主角逃避的情節，而反思自己不能如此，了解到須勇敢面對問題，因為唯有透過真誠的付出與積極的溝通，才能獲得愛與關懷。

(5) 在愛情關係中，處於曖昧不明階段的成年初期族群可閱讀《忽遠忽近》

此繪本能協助在愛情關係中，處於曖昧不明階段的成年初期族群，舒緩其不安與失落的負面情緒，並具有認同、淨化與領悟的情緒療癒效用。該書中的男女主角因各種因素，而造成彼此無法發展成戀人關係的處境，讓身處於同樣狀態的受訪者深感認同。同時，受訪者在閱讀過程中，也能融入故事，且深刻體會到故事主角心情的變化，進而能跟著男女主角一同產生開心、難過、鬱悶，以及獲得安慰的感受。此外，在閱讀完本書之後，受訪者亦獲得處理愛情關係上的體悟，其了解到唯有透過溝通，才能避免生命中缺憾的發生，同時更期許自己要及時說出心裡的感受。

(三) 能協助遭遇「自我認同」方面情緒困擾問題的成年初期者，達致認同、淨化、領悟之幾米繪本：《地下鐵》、《幸運兒》及《世界別為我擔心》共三本。

(1) 懷疑自我能力與喪失自信的成年初期族群，可閱讀《地下鐵》

此繪本可協助懷疑自我能力與喪失自信的成年初期族群，舒緩其不安與憂鬱之負面情緒，具有認同、淨化與領悟的效用。因該書中的主角小女孩在地下鐵中盲目地探索，讓受訪者在閱讀時，也能聯想到自身對於未來感到茫然，以及懷疑自己能力的境況，因而產生認同感。同時，受訪者在閱讀過程中，可以感受到小女孩一開始哀傷與不安的心境，以及小女孩最後鼓起勇氣尋找方向而豁然開朗的心情變化，讓受訪者情緒也得以淨化。再者，當受訪者看到女孩雖然失明，卻努力尋找心中光亮的內心獨白時，也重新檢視了自己在人生旅途上的信念，發現只要相信自己，做出自身認為正確的選擇，就能證明自我的價值。

(2) 對自己失去信心以及因外界觀感，而懷疑自我價值的成年初期族群可閱讀《幸運兒》

此書可協助對自己失去信心以及因外界觀感而懷疑自我價值的成年初期族群，舒緩其不安與害怕的負面情緒，具有認同、淨化與領悟的情緒療癒效用。因該書的主角董事長一開始的完美形象與突然遭逢逆境的情節，使受訪者想起自己的失敗經驗，與東山再起的人生經歷，因而產生強烈的共鳴。而隨著故事情節的發展，受訪者的情緒會因為董事長受到翅膀的困擾而感到難受，並跟著質疑命運的捉弄，

最後書中的董事長因飛離了眾人眼中的社會，獲得自由，也讓受訪者產生掙脫束縛的釋懷感受與喜悅的心情。最後，讀者從中領悟到，人生無常的自然法則，唯有盡心盡力過好每一天，並珍惜身邊的人事物，才能活出更好的人生。

(3) 對於自我定位與價值感到困惑的成年初期族群，可閱讀《世界別為我擔心》

此繪本可幫助對於自我定位與價值感到困惑的成年初期受訪者，舒緩其不安與鬱悶等負面情緒，且可在閱讀後獲得認同、淨化與領悟之效。本書由不同故事與章節所組成，受訪者在閱讀不同篇章時，會有不同的認同感受，例如，當看到書中角色提到自己時常在生活中畏首畏尾時，會讓受訪者想到自己也常處於同樣的情況。此外，受訪者會因為閱讀到書中的某幾段文字，而撫平其焦慮的情緒，同時產生較為平靜或坦然的感受。在閱讀完整本書之後，讀者也能萌生正向的想法，並領悟到須用平常心看待擔憂的事物，才能獲得更自由的人生。

(四) 能協助遭遇「失落與死亡」方面情緒困擾問題的成年初期者，達致認同、淨化、領悟之幾米繪本：《時光電影院》和《我的世界都是你》共二本。

(1) 面對親人離世或走不出喪親之痛的成年初期族群，可閱讀《時光電影院》

此繪本可以協助面對親人離世或走不出喪親之痛的成年初期受訪者，舒緩其悲傷與失落等負面情緒，並於閱讀時產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。該書描述女孩缺乏母愛與成年後面臨感情上的傷痛之情節，能讓受訪者聯想到自身缺乏父愛與失去感情的經歷，因而產生共鳴感。再者，受訪者在閱讀過程中，可以跟著書中主角一同感受悲傷、寂寞、失落，及至最後逐漸趨於坦然的情緒變化。受訪者於閱讀到結局時，體悟到人生就是充滿缺憾與困境的事實；以及回憶就是最美好、且最值得珍惜的事物。

(2) 遭遇親友往生而感到悲傷與無助感的成年初期族群，可閱讀《我的世界都是你》

此繪本能協助遭遇親友離世的成年初期受訪者舒緩其哀傷與不安的負面情緒，最終能在閱讀中產生認同、淨化與領悟之效用。受訪者因曾遭遇過親人離世的痛苦經歷，因此讀到書中男孩在失去小狗後，無法接受事實的反應時，產生了強烈的共鳴，其想起自己也曾有過相似的境況。再者，當閱讀到書中男孩表現出的哀傷、困惑與最後坦然接受事實的情緒變化時，也產生了同樣的情緒起伏。最後，

當受訪者在故事結局，看到男孩一步步走出哀傷與困惑的過程時，更理解了生老病死、時間可貴，以及必須珍愛身邊人事物的常理。

三、幾米繪本對成年初期的受訪者產生情緒療癒效用之影響因素

本研究探討情節、角色、背景、主題、觀點以及風格等六項元素，如何影響成年初期之受訪者在閱讀幾米繪本時，所產生之情緒療癒效用。以下就「認同」、「淨化」與「領悟」三方面總結。

(一) 情節、角色、背景、觀點，為影響「認同」效用之主要因素

首先，在情節方面，若該繪本的情節鋪陳為一個完整的故事，則較容易讓受訪者將主角遇到的問題，投射進自己目前的處境中，並連結自身的情緒困擾問題，因而產生共鳴。而鋪陳多個故事的繪本，包含《我的心中每天開出一朵花》、《布瓜的世界》、《你們 我們 他們》、《我不是完美小孩》、《世界別為我擔心》等五本繪本，也能使受訪者在閱讀的過程中，將該繪本不同篇章的故事，分別投射至個人曾經遭遇之各類生命經驗裡，進而產生認同感。其次，在角色方面，在幾米繪本中，故事角色鮮明的性格與其解決情緒困擾問題的方式，也大多能讓受訪者感同身受，亦即，若作者對故事角色的性格和行為刻畫地越鮮明或具體，則能加強讀者產生「認同」之效用。再者，繪本故事中，發生事件之時空與背景，若與受訪者目前身處的時空背景相似，則有助於其在閱讀過程中，更加理解故事人物所遭遇的情緒困擾問題，而引發認同的感受。另外，觀點亦是影響受訪者達致「認同」之情緒療癒效用的主要因素之一。在本研究中，若以第一稱的敘事觀點來描述故事內容，則較能使受訪之成人，對故事中主角所處的情境、面對的問題、產生的情緒，以及處理問題的方式產生認同感，進而將自身經驗照映至該故事的情節裡，達致「認同」之效用。

(二) 角色、背景、觀點、風格，為影響「淨化」效用之主要因素

由前述可知，在本研究中，故事中主角的性格與面對情緒困擾問題的方式，大多能讓受訪者產生認同感，因此，受訪者也能在將故事人物的境遇連結到自身經驗時，一同隨著角色本身的心情變化，產生一定程度的情緒起伏，達致「淨化」之效用。另外，故事中的時空背景若與受訪者身處的場域相似，則讀者在閱讀的



過程中，也較能體會故事主角的感受，以及其情緒的變化。舉例來說，如繪本《向左走 向右走》所描寫的都會男女生活，即是與當代都市人之生活背景相似，受訪者因而容易體會到男女主角在該時空背景下的心情變化。再者，於先前已提到，若繪本是以第一稱的敘事觀點來描述故事內容，則較能使受訪者，將自身的經驗透射至該故事的情節中。此亦讓閱讀者藉以能體會故事人物的心情起伏，並一同產生情緒上的變化，進而達致「淨化」情緒之效用。除此之外，幾米繪本具有強烈且鮮明的作家個人風格，在畫風上，不少受訪者表示，能立即辨識出幾米獨特的繪畫風格，而該具有個人特色的畫風，時常讓受訪者在閱讀過程中，達致「淨化」情緒的效用，如繪本《時光電影院》，因該書時而使用較為灰暗的顏色，時而又採用飽和、沉穩的色調，而讓受訪者能透過不同色彩營造出的各種情感、氛圍，宣洩和釋放負面情緒，得到「淨化」情緒之效。

(三) 主題、觀點，為影響「領悟」效用之主要因素

在本研究中，不同的繪本所傳達的主題均有所不同，雖然幾米繪本之主題通常較為隱晦，但受訪者在閱讀後大多能用自己的詮釋方式，明確地指出書中所欲傳達的想法或意義，並進行反思，從而提出其所領悟之情緒困擾問題的處理方式，由此可見，故事的主題會影響讀者產生之「領悟」效用。另一方面，繪本的敘事觀點亦是本研究影響受訪者達致「領悟」之主要因素之一，研究結果顯示，若該繪本採用第三人稱的觀點來描寫故事，則受訪者大多提到其能用全知的角度閱讀故事，且客觀地掌握故事的走向，並了解問題發生的前因後果，同時從中獲得啟發。舉例來說，如《幸運兒》一書，即是以第三人稱的敘事手法，來描繪該書主角董事長的故事發展，讓讀者表示在閱讀時，能透過旁觀者的角度來觀看主角遭遇的情緒困擾問題與原因，且藉由觀察主角前後各方面的變化，有助於讀者能在閱讀過後，客觀地分析與歸納出解決方案，抑或是了解該書欲讓人反思的觀念為何，進而從中獲得體悟。

第二節 建議

本節綜整研究結果後，對成年初期之族群及其親友、圖書館與其他專業助人工作者等，提出三項建議，如下所述。



一、成年初期之族群在遭遇情緒困擾問題時，可透過閱讀幾米繪本，舒緩其負面情緒

在本研究中，遭遇情緒困擾問題的成年初期受訪者，於閱讀幾米繪本後，皆能達致情緒療癒之效用，有助於其調適由生涯發展、親密關係、自我認同，以及失落與死亡等方面的問題所引發之負面情緒，並促使受訪者重新思考面對情緒困擾問題的方法，和情緒管理之策略。基於此，研究者建議，倘若成年初期之族群遭遇以上之情緒困擾問題時，可嘗試閱讀幾米創作之成人繪本，來舒緩個人的負面情緒；再者，若身邊有遭受情緒困擾問題所苦之親友，也可建議其閱讀幾米繪本，以協助當事人宣洩負面情緒，並讓心情恢復平靜，同時領悟到解決問題的方法，進而促進個人的心理健康。

二、大學圖書館與公共圖書館可辦理幾米繪本的療癒閱讀推廣活動；企業圖書館則可擴增幾米繪本之館藏，並向員工宣導幾米繪本的情緒療癒功能

依據本研究之研究結果，可發現遭遇情緒困擾問題之成年初期受訪者所閱讀的幾米繪本，均具有情緒療癒之效用。而將上述族群視為主要服務對象的圖書館包含大學圖書館、公共圖書館與企業圖書館，基此，研究者建議圖書館，可針對成年初期常見之情緒困擾問題，辦理幾米繪本的主題書展、幾米繪本之書目療法講座，或是幾米繪本讀書會等活動，藉以讓讀者了解幾米繪本具有情緒療癒的功能；另一方面，企業圖書館則可擴充幾米繪本之館藏資源，並適時舉辦宣導幾米繪本之情緒療癒功能的相關活動。透過圖書館對於發展性書目療法的介紹，以及宣導幾米繪本之情緒療癒功能，可讓成年初期讀者了解幾米繪本除了是愉悅性的閱讀素材之外，更是舒緩負面情緒、促進心理健康的適當管道。藉此，該族群便能從中知悉該如何選擇幾米繪本，藉以抒發負面情緒，並正向地面對其所遭遇之情緒困擾問題。

三、專業助人工作者，可將幾米繪本作為發展性書目療法的素材

本研究之研究結果顯示，16本幾米繪本皆能讓遭遇不同類型情緒困擾問題之

成年初期的讀者，產生一定程度的情緒療癒效用。有鑑於此，研究者建議大學校院心理輔導中心之諮商人員或其他專業助人工作者等，可選擇符合當事者情緒困擾問題境況的幾米繪本，作為發展性書目療法之素材，輔助其相關輔導活動的進行。



第三節 進一步研究建議

本研究限於人力與時間等因素，僅以研究者人脈關係，邀請臺北市、桃園市與新竹市之 16 位成年初期的學生與上班族為研究對象，進行半結構式深度訪談，呈現出處於此階段的成人有哪些情緒困擾問題，以及閱讀幾米繪本後，所產生之情緒療癒效用。本研究的議題仍有值得探究者，研究者在最後，提出四項進一步可繼續研究的建議，供未來研究之參考。

一、探討本研究尚未為受訪者閱讀之幾米繪本的情緒療癒效用

基於研究者之人力、時間以及受訪者之閱讀意願等因素的限制，本研究僅分別為 16 位受訪者，各自媒合一本與其情緒困擾問題相關之幾米繪本，因此，研究者初步篩選的 32 本繪本，有 16 本尚未進行實證研究。後續的研究，可再進一步探討其餘的 16 本幾米繪本，是否能對具有情緒困擾之成人產生情緒療癒之效。

二、探討其他年齡層的成人之情緒困擾問題，以及幾米繪本對其產生之情緒療癒效用

本研究所設定之研究對象為 20 至 30 歲之成人，因此，研究結果顯示之成人情緒困擾問題類型、閱讀幾米繪本所產生之情緒療癒效用，以及影響療癒效用之因素，僅限於該年齡層之成人。基此，研究者建議未來可再進一步探討成年期的其他年齡層所遭遇之的情緒困擾問題類型，以及幾米繪本對其所產生的情緒療癒效用為何，期能了解幾米繪本對成年期中各年齡層的成人之適用狀況。

三、探討其他成人繪本作家之作品對成人產生的情緒療癒效用

由於本研究所採用之成人繪本，僅限於幾米所創作之繪本，而國內著名的成人繪本作家除了幾米之外，尚有其他不少成人繪本作家產出許多優質的作品，如

恩佐所著之繪本，均適宜作為後續相關研究的題材。爰此，研究者建議，未來可針對其他成人繪本作家之作品，進一步研究該作家所創作之繪本的情緒療癒效用、產生療癒效用的影響因素、以及比較不同作家所著之成人繪本對於成人產生情緒療癒效用的異同，藉以了解國內成人繪本對成人的情緒療癒效用狀況。

四、探討其他類型之閱讀素材對成人產生的情緒療癒效用

本研究以繪本作為情緒療癒的閱讀素材，而研究中之受訪成人在第一次訪談時，提及平時會自行閱讀紙本的小說、心理自助書、漫畫等，以及網路部落格的文章，也會透過手機或電腦播放音樂，以舒緩各種情緒困擾問題所造成之負面情緒。有鑑於此，研究者建議，後續研究可擴展至其他類型之情緒療癒素材，進一步了解其情緒療癒效用為何、並比較不同類型媒材對成人產生情緒療癒效用之差異性，期能對情緒療癒素材與成人情緒困擾問題之間的效用關係，有更全面的理解。

參考文獻



- 于慶莖 (2012)。探析成人的繪本世界 (未出版之碩士論文)。中央民族大學，北京。
- 中時記者 (2016)。鄭捷臺北捷運殺人案大事記。中時電子報。上網日期：2017 年 11 月 25 日。檢索自
<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20160510006841-260402>
- 方玟璇 (2017)。4 人有 1 人憂鬱 董氏：要多求助。聯合新聞網。上網日期：2017 年 10 月 13 日。檢索自 <https://udn.com/news/story/7266/2737742>
- 方彩欣、盧品如 (2016)。探討女性消費者對療癒系角色造型喜好因素—以醜比頭為例。設計研究學報，(9)，4-20。
- 方綺 (2004)。幾米見證繪本的魔力。書香遠傳，11。
- 王仕圖、吳慧敏 (2005)。深度訪談與案例演練。載於齊力、林本炫(主編)，質性研究方法與資料分析 (頁 97-116)。嘉義縣：南華大學教育社會學研究所。
- 王波 (2007)。閱讀療法。北京市：海洋。
- 王俐雯 (2012)。成年前期男女孤獨感與幸福感之相關研究—以網路使用者為例(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學生命教育研究所，新北市。
- 王乾任 (2017)。寫字書熱潮竟未歇，療癒系作品在臺灣出版市場的逆勢突圍。全國新書資訊月刊，(220)，4-6。
- 王梅君 (2005)。青春期、成年期及壯年期之心理發展。上網日期：2016 年 11 月 10 日。檢索自
<http://health.gov.taipei/Portals/0/%E6%96%87%E5%AE%A3%E5%87%BA%E7%89%88%E5%93%81/%E6%89%8B%E5%86%8A/200582911422.pdf>
- 王萬清 (1999)。讀書治療。臺北市：心理。
- 司徒達賢 (2013)。迎接以圖像表達的時代。上網日期：2016 年 4 月 9 日。檢索自
http://prof-seetoo.blogspot.tw/2013/12/blog-post_13.html

- 
- 全國法規資料庫(n.d. b)。上網日期：2016年5月20日。檢索自 <http://law.moj.gov.tw/>
- 朵朵 (2016)。繪本：媽媽送給孩子的最好的兒童節禮物。上網日期：2016年11月1日。檢索自 <https://read01.com/EBoLO6.html>
- 何三本 (1995)。《幼兒故事學》。臺北市：五南。
- 何長珠 (2008)。悲傷影響因素之初探。《生死學研究》，(7)，139-192。
- 吳秀碧 (1999)。中年喪親對個人的影響。《生死學研究通訊》，2，1-8。
- 吳珮瑩 (2015)。擁抱「玻璃心」，自我肯定的日常練習。上網日期：2016年11月10日。檢索自 <http://news.tvbs.com.tw/life/671314>
- 吳齊殷 (2007)。不同年齡層臺灣民眾之心理健康趨勢表現。上網日期：2016年3月26日。檢索自 <http://www.ios.sinica.edu.tw/>
- 吳麗珍、黃惠滿、李浩銑 (2014)。方便取樣和立意取樣之比較。《護理雜誌》，61(3)，105-111。
- 呂佳樺 (2015)。誠品揭密 2015 台灣讀者閱讀心事 心靈療癒奪冠。《ETFAISON》。上網日期：2017年12月8日。檢索自 <https://fashion.ettoday.net/news/617715>
- 呂政達 (2005)。《走出生命的幽谷：認識心理防衛機轉》。臺北市：張老師。
- 李佩怡 (1996)。台灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究—以北部四所大學為例。《中華心理衛生學刊》，9(1)，27-54。
- 李宜玲 (2013)。《資優女高中生之情緒療癒研究—發展性繪本書目療法之應用》(未出版之碩士論文)。國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。
- 李昀濤 (2014)。國人不快樂，逾3成感孤寂、悲觀。《臺灣醒報》。上網日期：2016年4月5日。檢索自 <https://anntw.com/>
- 李明書 (1994)。工作壓力及其管理策略之探討。《勞工行政》，74，22-28。
- 李金治 (2003)。《國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究》(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學衛生教育研究所，臺北市。

- 
- 李健鴻(2014)。初次尋職青年的長期失業原因、問題與對策。《社區發展季刊》，146，126-137。
- 李翠卿(2008)。新鮮人生涯困惑徹底解謎。上網日期：2016年11月10日。檢索自 <http://starprince.pixnet.net/blog/post/20659758>
- 李櫻珊(2010)。工作假期參與經驗及其對職涯發展影響之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
- 周芷綺(2010)。成人繪本閱讀行為研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所，臺北市。
- 松居直(1992)。日本圖畫書的歷程。《幼兒讀研究》，17，53-54。
- 林杏霞(1997)。壓力、危機與調適。《社教雜誌》，225，4-6。
- 林采韻(2013)。幾米主題飯店給遊客溫暖抱抱。《中時電子報》。上網日期：2016年4月15日。檢索自 <http://www.chinatimes.com/>
- 林昱秀、陳錫琦(2015)。接觸死亡經驗對大學生死亡態度及生命意義的影響。《健康促進暨衛生教育雜誌》，(39)，39-61。
- 林家瑩(1999)。喪失子女的父母失落與悲傷反應及復原歷程之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。
- 林敏宜(2000)。《圖畫書的欣賞與應用》。臺北市：心理。
- 林淑馨(2010)。《質性研究理論與實務》。臺北市：巨流。
- 林曉薇(2010)。線畫風格於繪本創作之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學設計研究所在職進修碩士班，臺北市。
- 河合隼雄、松居直、柳田邦男(2005)。《繪本之力》。(林真美譯)。臺北市：遠流。
- 芸清(2014)。精神健康調查 臺 600 萬人好孤寂。《大紀元》。上網日期：2016年4月6日。檢索自 <http://www.epochtimes.com/>
- 邱慧雯(2002)。臺灣作家熱 彼岸還有得燒。《工商時報》，第10版。
- 侯南隆(2000)。我不是壞小孩—喪親少年的生命故事與偏差行為(未出版之碩士



- 論文)。南華大學生死學研究所，嘉義縣。
- 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。
- 柳田邦男 (2006)。尋找一本繪本，在沙漠中... (王國馨、唐一寧譯)。臺北市：遠流。
- 洪菱鞠 (2014)。唯一臺灣人，幾米入圍瑞典林格倫獎。上網日期：2016年4月5日。自由時報。檢索自 <http://www.ettoday.net/news/20141109/423311.htm>
- 洪新柔 (2009)。大學圖書館發展性書目療法服務需求之研究—以國立臺灣大學之大學部學生為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。
- 韋氏字典 (2017)。韋氏字典。上網日期：2017年12月5日。檢索自 <https://www.merriam-webster.com/dictionary/content%20analysis>
- 孫聖昕 (2015)。繪本對高中職學生之情緒療癒效用研究—以遭遇自我認同情緒困擾問題者為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。
- 徐素霞 (2001)。臺灣兒童圖畫書導賞。臺北市：國立藝術教育館。
- 耿璐 (2009)。試論成人繪本現象的視覺文化邏輯。上網日期：2016年5月17日。檢索自 http://big.hi138.com/xinwenchuanbo/200908/70053.asp#.V-M01_195Mw
- 袁方編 (2002)。社會研究方法。臺北市：五南。
- 郝廣才 (2006)。好繪本如何好。臺北市：格林。
- 高國書、龍紀萱、林文元、黃美玲 (2006)。悲傷輔導之進行—以喪母之成年已婚女性為例。安寧療護雜誌，11(4)，369-382。
- 張欣然 (2012)。成人繪本類圖書暢銷原因探析—以幾米繪本為例。上網日期：2016年5月17日。檢索自 <http://www.wendangku.net/doc/b015a68b90c69ec3d4bb7533.html>
- 張芳榕 (2016)。成人因嗜好而職涯轉換歷程之研究 (未出版之碩士論文)。國立暨南大學終身學習與人力資源發展碩士在職專班，南投縣。

張珏 (2013)。心理健康是人權：為國民健康幸福捍衛百分之百獨立完整的心理健康司。輔導季刊，49(1)，78-78。

張珏、王長偉、顏采如、溫桂君 (2015)。離開了心理健康就不能稱之為健康，心理健康司宜專責且獨立。臺灣公共衛生雜誌，34(3)，240-253。

張珏、謝佳容 (2014)。心理健康主流化—促進與復元。護理雜誌，61(1)，18-25。

張淑美 (1999)。失落與悲傷的面對與超克。臺灣省國民學校教師研習會：研習資訊，16(2)，45-480。

張添洲 (1993)。生涯發展與規劃。臺北市：五南。

張湘君編 (1995)。認識幼兒讀物。臺北市：天衛文化。

張德永、盧宸緯 (2013)。成人情緒管理與轉化學習。國家文官學院，161。

張學善、林旻良、葉淑文 (2010)。大學生情緒智慧、人際關係與自我概念之關係探究。輔導與諮商學報，32(2)，1-25。

張簡碧芬 (2010)。小說閱讀對大學生之情緒療癒效用分析研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。

莊凱迪 (2014)。從捷運殺人到恐怖情人...大家都誤會了！「情緒」比「精神病」更危險。上網日期：2017年10月20日。檢索自 <https://read01.com/EBoLO6.html>

郭慧娟 (2010)。走出喪親哀傷：談悲傷輔導與治療。上網日期：2016年11月13日。檢索自 <http://blog.udn.com/schoollearning/article>

陳玉金 (2014)。兒童、成人閱讀繪本—臺灣繪本隱含讀者的流動。文訊，342，82-87。

陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。

陳坤虎、雷庚玲、吳英璋 (2005)。不同階段青少年之自我認同內容及危機探索之發展差異。中華心理學刊，47，249-268。

陳冠婷 (2015)。自我認同與成就感。志為護理—慈濟護理雜誌，14(3)，44-45。

陳泉榮譯 (1990)。《兩性獨立宣言》。臺北市：遠流

陳秋萍 (2007)。臺灣當代繪本研究 (未出版之碩士論文)。華梵大學工業設計系碩士班，新北市。

陳倩兒 (2016)。《聖經》對基督徒之情緒療癒效用探析—以臺大學生為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。

陳家翔 (2004)。迎接公共圖書館的新時代。上網日期：2016年5月9日。檢索自 http://www.ntl.gov.tw//Publish_List.asp?CatID=598

陳書梅 (2008a)。臺灣圖書資訊界「送兒童情緒療癒繪本到四川」。全國新書資訊月刊，114，4-5。

陳書梅 (2008b)。圖書館與書目療法服務。大學圖書館，12(2)，15-41。

陳書梅 (2009a)。八八水災與兒童繪本書目療法。全國新書資訊月刊，129，7-10。

陳書梅 (2009b)。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 (2010)。書目療法、公共圖書館與青少年之療癒閱讀。臺灣圖書館管理季刊，6(1)，11-18。

陳書梅 (2013a)。發展性繪本書目療法與大學生之情緒療癒。大學圖書館，17(2)，22-43

陳書梅 (2013b)。繪本對大學新生之情緒療癒效用研究。圖書館學與資訊科學，39(1)，4-23。

陳書梅 (2014a)。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。

陳書梅 (2014b)。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。全國新書資訊月刊，(191)，31-37。

陳書梅、洪新柔 (2012)。大學生對大學圖書館情緒療癒閱讀素材需求之探索性研究。大學圖書館，16(1)，12-35。

陳書梅、洪新柔 (2013)。各類型閱讀素材之情緒療癒效用分析—以大學生為例。圖書館學與資訊科學，39(2)，44-65。

陳書梅、張簡碧芬 (2013)。大學生閱讀之情緒療癒小說類型研究。圖書資訊學刊，



- 11(1), 55-94。
- 陳書梅、程書珍 (2013)。國小高年級學童情緒療癒閱讀之質化研究。《圖書與資訊學刊》，5(2)，1-18。
- 陳書梅、黃士軒 (2016)。以電影《當幸福來敲門》找回街友的「挫折復原力」——兼論公共圖書館之街友讀者服務創新。《臺北市立圖書館館訊》，33(3)，29-44。
- 陳書梅、葉瑋妮 (2016)。電影對遭遇分手事件者之情緒療癒效用探析：以不同性傾向的大學生為例。《大學圖書館》，20(1)，26-49。
- 陳國威、陳小梅 (2004)。《青少年自我認同發展之危與機》。香港：港澳兒童教育國際協會。
- 陳雅婷 (2007)。許心靈一個慰藉的窗口：青少年時期歷經喪親的吶喊。《網路社會學通訊》，63。
- 陳慧萍 (2009)。《從迷霧走向清晰——生涯猶豫大學生生涯諮商歷程之實踐與反思研》(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所，彰化市。
- 陳麗雲 (2011)。《幾米繪本藝術之研究》(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學國文學系在職進修碩士班，臺北市。
- 單延愷 (2005)。現代人壓力來源。《大紀元》。上網日期：2016年3月14日。檢索自 <http://www.epochtimes.com>
- 幾米 SPA (n.d. b)。關於幾米。上網日期：2016年4月3日。檢索自 <http://www.jimmyspa.com/383642604424190318591.html>
- 游珮芸 (2014)。幾米與成人繪本。《文訊》，342，88-95。
- 程景琳、廖小雯 (2011)。成年初顯期的自我認同狀態、自我定義記憶之解釋歷程與心理幸福感之關係探討。《應用心理研究》，(51)，79-110。
- 鈕文英 (2012)。《質性研究方法與論文寫作》。臺北市：雙葉。
- 黃已慈 (2014)。《成人前期分手經驗中之情緒與調適歷程》(未出版之碩士論文)。國立成功大學教育研究所，臺北市。

- 
- 黃春怡、詹云 (2014)。淺談成人繪本插圖的藝術情感。上網日期：2016 年 5 月 17 日。檢索自 <http://www.wendangku.net/doc/b015a68b90c69ec3d4bb7533.html>
- 黃淑清 (1998)。失落的因應歷程之探討—以青少年期父(母)親過世的成人為例(未出版之碩士論文)。國立政治大學教育系研究所，臺北市。
- 黃富順、陳如山、黃慈 (2003)。成人發展與適應。臺北市：國立空中大學。
- 黃漢華 (2015a)。《健康遠見》找到你的快樂日記。遠見雜誌特刊。上網日期：2016 年 4 月 20 日。檢索自 http://www.gvm.com.tw/Catelog_SPList_789.html
- 黃漢華 (2015b)。職場高壓來源：209 萬成人深陷憂鬱。遠見雜誌特刊。上網日期：2016 年 4 月 25 日。檢索自 http://store.gvm.com.tw/article_content_29158.html
- 黃瓊瑤 (2008)。幾米暢銷圖畫書之分析研究(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學美術學系在職進修專班，彰化市。
- 楊絡懸 (2015)。2015 年十大國際新聞—世界瀰漫著「恐怖」氣氛。上網日期：2016 年 9 月 25 日。檢索自 <http://www.setn.com/News.aspx?NewsID=113555>
- 楊開煌 (1998)。中共研究中的內容分析法及其爭議與反省。東亞季刊，20，27-44。
- 楊嘉偉 (2016)。淺談成人繪本展現的人文內涵(未出版之碩士論文)。哈爾濱師範大學，哈爾濱。
- 溫錦真 (1994)。以故事觀點研究大學生的自我認同(未出版之碩士論文)。輔仁大學應用心理研究所，臺北縣。
- 葉于雅、陳俊宏 (2005)。讀圖時代的來臨—從不同觀點看臺灣圖文書風潮及其相關影響。設計研究，(5)，104-111。
- 葉月珍、馬素華 (2001)。哀傷。榮總護理，18(4)，429-434。
- 葉至誠、葉立程 (2011)。研究方法與論文寫作。臺北市：商鼎。
- 葉雅馨、林家興 (2006)。臺灣民眾憂鬱程度與求助行為的調查研究。中華心理衛生學刊，19(2)，125-148。
- 葉瑋妮 (2011)。電影對失戀大學生之情緒療癒效用分析研究(未出版之碩士論文)。

國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。



葛晶瑩 (2017)。療癒系植物—親手栽種香草 泡杯新鮮 herb tea。鄉間小路, 43(4), 79-81。

董時叡 (2001)。工作壓力過程模式之驗證：臺灣基層農業推廣人員之分析，應用心理研究, 10, 199-220。

誠品書局 (2003)。誠品報告 2003：新競爭年代的閱讀紀事。臺北市：誠品。

廖小雯 (2009)。成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶與心理幸福感之關係探討(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，臺北市。

廖育青 (2006)。成年前期子女經歷父母罹患癌症其家庭角色經驗與個人發展任務之初探(未出版之碩士論文)。國立臺灣大學社會工作學研究所，臺北市。

臺中市政府文化局文化活動資訊網(2017)。雅圖中文讀書會—幾米繪本之療癒風。

上網日期：2017年08月26日。檢自

<http://activity.culture.taichung.gov.tw/index-1.asp?id=42876>

劉孟奇 (2008)。從更寬廣的發展角度來看待你的第一份工作。上網日期：2016年11月10日。檢索自 <http://www.watchinese.com/article/2008/931?page=2>

劉敏 (2011)。成人繪本研究(未出版之碩士論文)。華中師範大學，湖北。

劉嘉韻、陳雨鑫 (2017)。醫師，我好煩！精神科就醫增加 診所激增。聯合新聞網。上網日期：2017年11月25日。檢索自

<https://udn.com/news/story/7266/2757719>

蔡佩真 (2009)。永活我心：逝者的虛擬存在與影響力之探討以父母死亡之成年喪親者為例。中華心理衛生學刊, 22(4), 411-433。

蔡佩真 (2009)。臺灣喪親家庭關係之變化與探究。生死學研究, (10), 159-198。

蔡佳玲、葉昭幸、李淑珠 (2000)。母親經歷癌症兒童死亡後之情緒調適。長庚護理, 11(1), 22-32。

蔡宛珊(2005)。成人讀者對圖畫書的解讀—以幾米作品為例(未出版之碩士論文)。



世新大學傳播研究所，臺北市。

蔡榮美、吳晶萍、黃初雪(2007)。失落之概念分析。《*馬偕護理雜誌*》，1(2)，16-23。

蔣芮(2015)。《*成人繪本中的童趣研究*》(未出版之碩士論文)。浙江理工大學，浙江。

鄭明進(2002)。圖畫書的主題與分類。載於徐素霞(主編)《*臺灣兒童圖畫書導賞*》，國立臺灣藝術教育館，臺北市。

冀文慧(2003)。《*幾米繪本研究*》(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學國文學系在職進修碩士班，臺北市。

賴保禎、張利中、周文欽、張德聰、劉嘉年(1999)。《*健康心理學*》。臺北縣：國立空中大學。

賴維淑(2014)。哀傷撫慰之陪伴倫理。《*安寧療護雜誌*》，19(1)，67-75。

駱瑩瑩(2008)。專題報導：成人繪本，《*書香兩岸*》，2，42-65。

聯合報記者(2014)。高雄大氣爆 現場滿目瘡痍。《*聯合新聞網*》。上網日期：2017年11月25日。檢索自

<https://web.archive.org/web/20140803204207/http://udn.com/NEWS/NATIONAL/NATS10/8842033.shtml>

聯合報記者(2016)。年度代表字出爐 2016年的臺灣「苦」啊！《*聯合報 FOCUS*》。上網日期：2017年11月25日。檢索自

http://a.udn.com/focus/2016/12/10/26385/index.html?from=udn-referralnews_ch2a_rtbottom

薛家欣(2010)。《*創意文本的實踐：當代成人繪本暨繪本化行銷之可行性研究*》(未出版之碩士論文)。國立臺中技術學院，臺中市。

謝宜云(2010)。《*丈量寂寞的深度－幾米繪本的文化現象研究*》(未出版之碩士論文)。國立中興大學臺灣文學研究所，臺中市。

謝鴻文(2014)。90年代後兒童與成人繪本在臺灣出版 X 創作的共振與合奏文。上網日期：2016年3月27日。檢索自

<http://reader.roodo.com/hungwen/archives/27672424.html>

羅文基、朱湘吉、陳如山 (1991)。《生涯規劃與發展》。臺北縣：國立空中大學。

羅梅英 (2015)。職涯第一個 5 年 決定人生高度。《Career 職場情報誌》。上網日期：

2017 年 11 月 21 日。檢索自 <http://paper.udn.com/udnpaper/POA0032/277274/web/>

羅智華 (2004)。幾米 童心未泯的繪本詩人。《奇蜜討論區》。上網日期：2017 年 12

月 5 日。檢索自 http://bbs.kimy.com.tw/forumTopic_new.asp?topicID=163771

蘇建文 (1991)。《發展心理學》。臺北市：心理。

蘇絢慧 (2016)。名人推薦。《博客來網路書店》。上網日期：2017 年 12 月 5 日。檢

索自 <http://www.books.com.tw/products/0010707113>

蘋果日報記者 (2016)。一直擔心再地震 諮商公會籲關心旁人。《蘋果日報》。上網

日期：2018 年 2 月 10 日。檢索自

<https://tw.appledaily.com/new/realtime/20160212/794539/>

Abdullah, M. H. (2002). Bibliotherapy. *ERIC Digest*.

Adderholdt-Elliott, M. & Eler, S. H. (1989). Counseling students who are gifted through bibliotherapy. *Teaching Exceptional Children*, 22(1), 26-31.

Agnes, S. M. (1946). Bibliotherapy for socially maladjusted children. *Catholic Educational Review*, 44, 8-16.

Allen, B. (1980). Bibliotherapy and the disabled. *Drexel Library Quarterly*, 16(2), 81-93.

Allie Liu. (2016)。在工作與家庭中，找到自我定位。《性別平等教育季刊》，76，42-47。

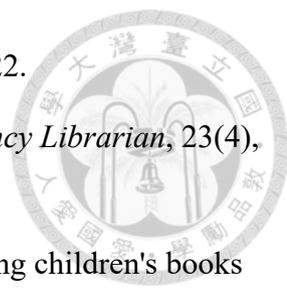
American Library Association. (2015). Bibliotherapy. Retrieved 16, July, 2017, from <http://www.ala.org/tools/bibliotherapy>

Ammon, B. D., & Sherman, G. W. (1996). *Worth a thousand words: An annotated guide to picture books for older readers*. Englewood, CA: Libraries Unlimited.

Anderson, C. M. & MacCurdy, M. M. (2000). *Writing and healing: Toward an informed practice*. Urbana, IL: National Council of Teachers of English.

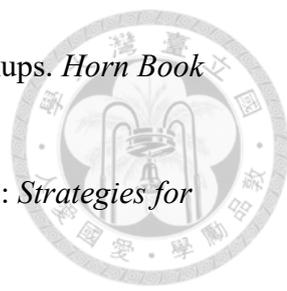
Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens

- through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens to the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007). Suffering, selfish, and slackers? Myth and reality about emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(1), 23-29.
- Ashford, J., Lecroy, C. W., & Lortie, K. L. (2000)。人類行為與社會環境(張宏哲、林哲立編譯)。臺北市：雙葉。(原著出版於1997)
- Barbara, J. P. (2004). *Reactions to sudden or traumatic loss*. Retrieved 16, January, 2018, from http://www.aarp.org/families/grief_loss/a2004-11-15-reactions.html
- Barker, R. L. (2003). *The social work dictionary*. Washington, DC: NASW.
- Baruchson-Arbib, S. (2000). Of special interest bibliotherapy in school libraries: An Israeli experiment. *School Libraries Worldwide*, 6(2), 102-110.
- Beatty, W. K. (1962). A historical review of bibliotherapy. *Library Trends*, 11(2), 106-117.
- Bernstein, J. E. (1989). Bibliotherapy: How books can help young children cope. In M. K. Rudman (Ed.), *Children's literature: Resource for the classroom* (pp. 159-173).
- Bowen, D. N., & Schutt, M. (2007). Addressing sensitive issues through picture books. *Kentucky Libraries*, 71(1), 4-7.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Brewster, L. (2008). Medicine for the soul: Bibliotherapy. *Aplis*, 21(3), 115.
- Brown, E.F. (1975). *Bibliotherapy and its widening applications*. Metuchen, NJ: Scarecrow.
- Canfield, D. (1990). Talking books as bibliotherapy for the elderly, disabled person. *Illinois Libraries*, 72(4), 328-330.
- Carter, S. L. (1989). Themes of grief. *Nursing Research*, 38, 354-358.
- Catalano, A. (2008). Making a place for bibliotherapy on the shelves of a curriculum materials center: The case for helping pre-service teachers use developmental

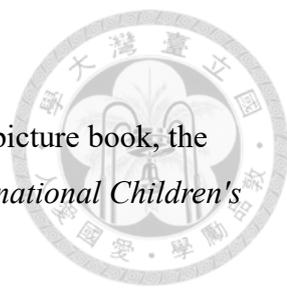
- 
- bibliotherapy in the classroom. *Education Libraries*, 31(1), 17-22.
- Chance, R. (1996). Picture books to tickle your funny bone. *Emergency Librarian*, 23(4), 54.
- Charnigo, L., & Suther, C. (2007). Popcorn n'picture books: Promoting children's books in academic libraries. *Southeastern Librarian*, 55(3), 23-27.
- Cody, W. K. (1991). Grieving a personal loss. *Nursing Science Quarterly*, 4(2), 61-68.
- Cohen, L. J. (1987). Bibliotherapy: Using literature to help children deal with difficult problems. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 25, 20-24.
- Cohen, L. J. (1993). The therapeutic use of reading: A qualitative study. *Journal of Poetry Therapy*, 7, 73-83.
- Cook, K. E., Earles-Vollrath, T. & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic*, 42(2), 91-100.
- Cornett, C. E. & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Education Foundation.
- Cowles, K. V. & Rodgers, B. L. (1991). The concept of grief. *Research in Nursing and Health*, 14, 119-127.
- Crothers, S. McC. (1916). A literary clinic. *Atlantic Monthly*, 118, 291-301.
- Dali, K. (2014). From book appeal to reading Appeal: Redefining the concept of appeal in readers' advisory. *Library Quarterly*, 84(1), 22-48.
- Diane E. P., Sally W. O. & Ruth D. F. (2002)。發展心理學（黃慧真譯）。臺北市：桂冠（原著出版於1995）。
- Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- Eric H. Erickson (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton. (引自陳坤虎、雷庚玲、吳英璋 (2005)。不同階段青少年之自我認同內容及危機探索之發展差異。中華心理學刊, 47, 249-268)
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: W. W. Norton. (引自陳坤

- 
- 虎、雷庚玲、吳英璋 (2005)。不同階段青少年之自我認同內容及危機探索之發展差異。 *中華心理學刊*, 47, 249-268。)
- EunYoung, Y., Fowler, L., Adkins, D., Kyung-Sun, K., & Davis, H. N. (2014). Evaluating cultural authenticity in multicultural picture books: A collaborative analysis for diversity education. *Library Quarterly*, 84(3), 324-347.
- Evans, J. D. (2008). Using picture story books to teach literary devices: Recommended books for children and young adults volume 4. *Young Adult Library Services*, 6(4), 43-44.
- Fingerson, J., & Killeen, E. B. (2006). Picture books for young adults. *Teacher Librarian*, 33(4), 32-34.
- Fromm, E. (2015)。 *逃避自由：透視現代人最深的孤獨與恐懼* (劉宗為譯)。臺北市：木馬。(原著出版於 1941)
- Giorgis, C. (1999). The power of reading picture books aloud to secondary students. *Clearing House*, 73(1), 51-53.
- Gladding, S. T. & Gladding, C. (1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *School Counselor*, 39(1), 7-10.
- Glantz, S. (2000). Picture books. *Library Talk*, 13(3), 34.
- Gould, R. L. (1978). *Formations: Growth and change in adult life*. New York: Somon & Schuster.
- Gregory, K. E., & Vessey, J. A. (2004). Bibliotherapy: A strategy to help students with bullying. *The Journal of School Nursing*, 20(3), 127-133.
- Halsted, J. W. (1990). *Guiding the gifted reader*. ERIC Clearinghouse.
- Harper, E. (2010). *Bibliotherapy intervention exposure and level of emotional awareness among students with emotional and behavioral disorders*. Doctoral dissertation, Cleveland State University.
- Harvey, P. (2010). Bibliotherapy use by welfare teams in secondary colleges. *Australian Journal of Teacher Education*, 35(5), 29-39.
- Hebert, T. P., & Kent, R. (2000). Nurturing social and emotional development in gifted

- 
- teenagers through young adult literature. *Roeper Review*, 22(3), 167-171.
- Henry, R., & Simpson, C. (2001). Picture books & older readers: A match made in heaven. *Teacher Librarian*, 28(3), 23.
- Hurlock. (1993). *成人心理學* (胡海國譯)。臺北市：桂冠。(原著出版於1976)
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/poetry therapy: The interactive process*. St. Cloud, MN: North Star.
- Joan, M. R. (2018). Online dictionary for library and information science. Retrieved 2, June, 2017, from https://www.abc-clio.com/ODLIS/odlis_b.aspx
- Katz, G., & Watt, J. (1992). Bibliotherapy: The use of books in psychiatric treatment. *Canadian Journal of Psychiatry*, 37, 173-178.
- Kauffman, J. M., & Landrum, T. J. (2005). *Characteristics of emotional and behavioral disorders of children and youth*. Boston: Pearson Education.
- Kiefer, B. (1991). Envisioning experience: The potential of picture books. *Publishing Research Quarterly*, 7(3), 63.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Larkin-Lieffers, P. A. (2001). Informational picture books in the library: Do young children find the? *Public Library Quarterly*, 20(3), 3-28.
- Lenkowsky, R. S. (1987). Bibliotherapy: A review and analysis of the literature. *The Journal of Special Education*, 21(2), 123-132.
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf.
- Lewis, D. (2012). *Reading contemporary picturebooks: Picturing text*. Routledge.
- Lu, Y. L. (2008). Helping children cope: What is bibliotherapy? *Children & Libraries*, 6(1), 47-49.
- Luyt, B., Lee, S. S., & Yong, N. Y. (2011). Gender representations and stereotypes in Singaporean picture books: 1970 to 2008. *Malaysian Journal Of Library & Information Science*, 16(3), 49-65.
- Manifold, M. C. (2007). The healing picture book: An aesthetic of sorrow. *Teacher Librarian*, 34(3), 20-26.

- 
- Marcus, L. S. (2011). Send in the clowns: Picture books about grownups. *Horn Book Magazine*, 87(3), 47-50.
- Mastropieri, M. A., & Scruggs, T. E. (2000). *The inclusive classroom: Strategies for effective instruction*. Upper Saddle River, NJ: Merrill.
- McGeown, N., Allen, R., Mckergow, A., & Walduck, A. (2017). The picture book. *Incite*, 38(5/6), 34.
- Mckenzie, J. (2014). National identity and the perspective of the other: New Zealand children responding to south african picture books. *Mousaion*, 32(4), 93-127.
- Moody, M. T. & Limper, H. K. (1971). *Bibliotherapy: Methods and materials*. Chicago: American Library Association.
- Morawski, C. M. (1997). A role for bibliotherapy in teacher education. *Reading Horizons*, 37(3), 6.
- Mueller, M. (2016). Wisdom books: Using picture books for a schoolwide lesson in kindness. *Library Sparks*, 13(5), 16-19.
- Myers, C. D. (2012). *Bibliotherapy for adopted children: A pathway to healthier adoptive identity and self-esteem*. Master dissertation, Prescott College.
- Myracle, L. (1995). Molding the minds of the young: the history of bibliotherapy as applied to children and adolescents. *The ALAN Review*, 22(2).
- Olsen, H. D. (1975). Bibliotherapy to help children solve problems. *The Elementary School Journal*, 75(7), 422-429.
- Palmer, B. C.; Biller, D. L.; Rancourt, R. E.; & Teets, K. A. (1997). Interactive bibliotherapy: An effective method for healing and empowering emotionally-abused women. *Journal of Poetry Therapy*, 11(1), 3-15.
- Pardeck, J. A. and Pardeck, J. T. (1984). *Young people with problems: A guide to bibliotherapy*. Westport, CT: Greenwood.
- Pardeck, J. T. (1993). Literature and adoptive children with disabilities. *Early Child Development and Care*. 91, 33-39.
- Pardeck, J. T. (1994). Using literature to help adolescents cope with problems. *Adolescence*, 29(114), 421-427.

- 
- Pehrsson, D. E., & McMillen, P. S. (2005). A bibliotherapy evaluation tool: Grounding counselors in the therapeutic use of literature. Retrieved 2, June, 2017, from http://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1030&context=lib_articles
- Peretz, D. (1970). Reactions to loss. In B. Schoenberg, A.C. Carr, D. Peretz, & A. H. Kutscher (Eds.), *Loss and grief: Psychological management in medical practice*. New York: Columbia University Press.
- Pietrofesa, J. J., & Splete, H. (1975). *Career development: Theory and research*. New York: Grune and Stratton.
- Polach, J. L. (2004). Understanding the experience of college graduates during their first year of employment. *Human Resource Development Quarterly*, 15, 5-23.
- Riordan, R. J., Mullis, F. & Nuchou, L. (1996). Organizing for bibliotherapy: The science in the art. *Individual Psychology*, 52(2), 169-180.
- Roberts, R. E., & Bengtson, V. L. (1993). Relationships with parents, self-esteem, and psychological well-being in young adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 263-277.
- Rosenblatt, P. C., Walsh, R. P. & Jackson, D. A. (1976). *Grief and mourning in cross-cultural perspective*. Washington, DC: HRAF Press.
- Rozalski, M., Stewart, A. & Miller, J. (2010). Bibliotherapy: Helping children cope with life's challenges. *Kappa Delta Pi Record*, 47(1), 33-37.
- Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, AZ: Oryx.
- Russell, D. H., & Shrodes, C. (1950). Contributions of research in bibliotherapy to the language arts program. *School Review*, 58(6), 335-342.
- Shiryon, M. (1977). Biblical roots of literatherapy. *Journal of Psychology and Judaism*, 2, 3-11.
- Shrodes, C. (1949). *Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study*. Doctoral dissertation, University of California.
- Sinclair, J. (2001). *Collins co build English dictionary for advanced learners* (3rd ed.,

- 
- pp. 920). London, England: Harper Collins.
- Smith, T. (2013). The vibrant triangle: The relationship between the picture book, the adult reader, and the child listener. *Bookbird: A Journal of International Children's Literature* (Johns Hopkins University Press), 51(2), 65-70.
- Sridhar, D. & Vaughn, S. (2000). Bibliotherapy for all. *Teaching Exceptional Children*, 33(2), 74-82.
- Stanley, J. (1999). *Reading to heal: How to use bibliotherapy to improve your life*. Boston: Element.
- Stern, S. (2009). Connecting Picture Books and Poems. *Book Links*, 18(6), 22-25.
- Sturaro, C., Denisse, J. J. A., van Aken, M. A. G., & Asendorpf, J. B. (2008). Person-environment transactions during emerging adulthood: The interplay between personality characteristics and social relationships. *European Psychologist*, 13(1), 1-11.
- Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing? *Journal of Educational Media and Library Sciences*, 41(2), 171-180.
- Sullivan, A. K., & Strang, H. R. (2002). Bibliotherapy in the classroom using literature to promote the development of emotional intelligence. *Childhood Education*, 79(2), 74-80.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed., pp. 197-261). San Francisco: Jossey-Bass.
- Warren, R. (2016). Parents of young children select picture books based on information not found in bibliographic records. *Evidence Based Library & Information Practice*, 11(3), 79-81.
- Weimerskirch, P. J. (1965). Benjamin Rush and John Minson Galt, II: Pioneers of bibliotherapy in America. *Bulletin of Medical Library Association*, 53(4), 510-526.
- Willis, S. L. & Schaie, K. W. (2007)。成人發展與老化(樂國安譯)。臺北市：五南。(原著出版於2002)
- Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy*. New York: Springer.

World Health Organization. (2005). *Promotion of mental health: Concept, emerging evidence, practice*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Zanden, J. W. V. (2008)。人類發展學－青少年與成人發展（周念縈譯）。臺北市：桂冠。(原著出版於 1978)

Zolotow, C. (1998). Making picture books: The words. *Horn Book Magazine*, 74(2), 185-190.

附錄一 訪談邀請函



親愛的_____，您好：

我是國立臺灣大學圖書資訊學研究所的碩士班研究生周士茹，感謝您閱讀本信函。目前正在撰寫由陳書梅教授指導之碩士論文，題目為「成人繪本對成年初期族群之情緒療癒效用研究—以幾米繪本為例」。本研究希望能了解幾米繪本對成年初期族群之情緒療癒效用，亦即您閱讀幾米繪本後，得到那種「被安慰」、「被療癒」的感受。本研究期望能藉著您的分享，整理出幾米繪本具有情緒療癒效用的內容，藉以幫助其他成年初期的族群，在經歷情緒低潮時，能了解如何利用幾米繪本舒緩個人情緒，使心靈恢復平靜，進而獲得重新面對挫折的力量與勇氣。

研究者會與您進行一對一的個別訪談，訪談過程分為兩次，訪談進行時間約需三十分鐘至一個半小時。其中，第一次訪談會請您分享您最近有何情緒困擾，再根據您的情緒困擾類型，提供您一至二本適合的幾米繪本帶回家閱讀。第二次訪談則依前次訪談閱讀的幾米繪本，進行您讀後的感想與心得討論。為便利事後的研究方析，將在徵求您的同意後，於訪談中進行全程錄音。所有訪談資料僅供學術研究用途，不會移作他用且完全保密，請您放心。

訪談後將致贈禮券，以感謝您的熱心參與。您的分享與協助，將是本研究的珍貴資源；研究者於此先奉上最誠摯的謝意。

敬祝

平安喜樂

國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所
指導教授 陳書梅 博士
研究生 周士茹 敬上
電子郵件：ccin1116@gmail.com
連絡電話：0978-***-***
2016年10月

附錄二 幾米繪本的閱讀心得之相關網頁



- Web1 (2010)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<https://forum.gamer.com.tw/Co.php?bsn=60286&sn=970>
- Web2 (2013)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<https://www.iarticlesnet.com/knowledge/view/%E5%BE%AE%E7%AC%91%E7%9A%84%E9%AD%9A%E5%BF%83%E5%BE%97/17887203>
- Web3 (2016)。上網日期：2016年5月21日。檢索自
http://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=1766826
- Web4 (2012)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://reading.tp.edu.tw/reading/cht/index.php?act=bookclub&code=view&id=190715>
- Web5 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<https://ireader.books.com.tw/articles/277669>
- Web6 (2017)。上網日期：2017年2月6日。檢索自
http://203.71.212.37/lib/studgrp/net_tngs/award/92_214.htm
- Web7 (2017)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://students.pclhvs.cl.edu.tw/eweb/read/VReport.asp?y=100&m=1&l=014068>
- Web8 (2014)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://womany.net/read/article/5356>
- Web9 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://lib.khgs.tn.edu.tw/old/read/read04/read04033203.htm>
- Web10 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<https://ireader.books.com.tw/articles/271521>
- Web11 (2016)。上網日期：2016年5月2日。檢索自 <https://ireader.books.com.tw/>
- Web12 (2016)。上網日期：2016年5月23日。檢索自 <https://ireader.books.com.tw/>



- Web13(2015)。上網日期：2016年5月20日。檢索自 <https://ireader.books.com.tw/>
- Web14 (2014)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<https://ireader.books.com.tw/books/11036>
- Web15 (2008)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://blog.xuite.net/aulibrary/act/21486086-%EF%BC%BB%E5%BF%83%E5%BE%97%EF%BC%BD%E5%9C%B0%E4%B8%8B%E9%90%B5%E3%80%80by+%E6%9C%88>
- web16 (2011)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://www.anobii.com/books/%E5%B8%83%E7%93%9C%E7%9A%84%E4%B8%96%E7%95%8C/9789867975553/00e693d82cfc943700>
- Web17 (2002)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://www.books.com.tw/products/0010204281>
- Web18 (2005)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<https://book.douban.com/review/1003382/>
- Web19 (2003)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://www.books.com.tw/products/0010213434>
- Web20 (2006)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://www.books.com.tw/products/0010213434>
- Web21 (2003)。上網日期：2016年7月20日。檢索自
<http://www.anobii.com/books/%E5%B9%B8%E9%81%8B%E5%85%92/9789867975720/004ea073c05066d810>
- Web22 (2008)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://blog.udn.com/genius566/1576997>
- Web23 (2003)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<http://www.books.com.tw/products/0010225609>
- Web24 (2009)。上網日期：2016年5月20日。檢索自
<https://book.douban.com/review/1673870/>
- web25 (2012)。上網日期：2016年5月20日。檢索自



<http://www.anobii.com/books/%E9%81%BA%E5%A4%B1%E4%BA%86%E4%B8%80%E9%9A%BB%E8%B2%93/9789867600738/00a31d4431de7b8b74>

Web26 (2010)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://wuhsinyikate.pixnet.net/blog/post/22005685->【閱讀】遺失了一隻貓～幾米

Web27 (2009)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.anobii.com/books/%E9%81%BA%E5%A4%B1%E4%BA%86%E4%B8%80%E9%9A%BB%E8%B2%93/9789867600738/00a31d4431de7b8b74>

Web28 (2010)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.anobii.com/books/%E9%81%BA%E5%A4%B1%E4%BA%86%E4%B8%80%E9%9A%BB%E8%B2%93/9789867600738/00a31d4431de7b8b74>

Web29 (2009)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010413506>

Web30 (2008)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010413506>

Web31 (2010)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<https://book.douban.com/subject/3822879/reviews>

Web32 (2009)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<https://book.douban.com/review/2542507/>

Web33 (2009)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010433718#P00a400020068>

Web34 (2009)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010433718#P00a400020068>

Web35 (2009)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<https://book.douban.com/subject/4012128/>

Web36 (2011)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010433718#P00a400020068>



Web37 (2017)。上網日期：2017年3月22日。檢索自

<https://book.douban.com/subject/6007431/annotation?sort=rank&start=10>

Web38 (2010)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010471934>

Web39 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010471934>

Web40 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<https://ireader.books.com.tw/books/61689>

Web41 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<https://ireader.books.com.tw/books/61689>

Web42 (2011)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

http://spencer5898.pixnet.net/blog/post/50933900-%E5%B9%BE%E7%B1%B3_%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%88%A5%E7%82%BA%E6%88%91%E6%93%94%E5%BF%83,%E5%88%9D%E9%AB%94%E9%A9%97%E5%B9%BE%E7%B1%B3%E4%BD%9C%E5%93%81%E8%AE%80%E5%BE%8C%E6

Web43 (2016)。上網日期：2016年7月3日。檢索自

<https://ireader.books.com.tw/books/61689>

Web44 (2012)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

http://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=1139276

Web45 (2015)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<https://share.readmoo.com/book/274745>

Web46 (2012)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010524829>

Web47 (2011)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://bigeye1231.pixnet.net/blog/post/29425369-11%E6%9C%88%E6%9B%B8%E5%96%AE%EF%BC%9A%E5%B9%BE%E7%B1%B3%E6%96%B0%E6%9B%B8%E3%80%8C%E6%99%82%E5%85%89%E9%9B%BB%E5%BD%B1%E9%99%A2%E3%80%8D%E9%96%B1%E8%AE%80%E5%BF%83%E5>



Web48 (2012)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.anobii.com/books/%E6%99%82%E5%85%89%E9%9B%BB%E5%BD%B1%E9%99%A2/9789862132340/012c44dfbedafe62b2>

Web49 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<https://ireader.books.com.tw/books/61954>

Web50 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<https://book.douban.com/subject/26711049/>

Web51 (2017)。上網日期：2017年6月17日。檢索自

<https://read01.com/NL5gaP.html>

Web52 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.anobii.com/books/%E6%88%91%E7%9A%84%E4%B8%96%E7%95%8C%E9%83%BD%E6%98%AF%E4%BD%A0/9789862136775/0160b68239cae358c7>

Web53 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://okapi.books.com.tw/article/9337>

Web54 (2016)。上網日期：2016年4月26日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010736406>

Web55 (2016)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010736217>

Web56 (2010)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010471934>

Web57 (2009)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010393498>

Web58 (2001)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010140588>

Web59 (2008)。上網日期：2016年5月20日。檢索自

<http://www.books.com.tw/products/0010235913>

附錄三 訪談大綱



一、第一次訪談大綱

1. 受訪者之基本資料

年齡：

性別：男 女

職業狀態：

2. 情緒困擾問題

- (1) 近期在生活中遇到那些事件或問題，讓您感到心情不好呢？
- (2) 遭遇這些事件或問題的當下，您的心情(憤怒？鬱悶？哀傷？)、想法以及產生的應對行為有哪些？
- (3) 面對這些問題和負面情緒，對您的生活有何影響呢？



二、第二次訪談大綱：以《月亮忘記了》為例

1. 閱讀幾米繪本之情緒療癒效用歷程

● 認同

- (1) 書中主要的故事內容為何？主角遭遇到那些問題？發生問題的原因有哪些？
- (2) 您是否有特別喜歡書中哪個角色？為什麼？有討厭的角色嗎？為什麼？
- (3) 書中讓你心有戚戚焉的情節是什麼？為什麼？

● 淨化

- (1) 書中小男孩隨著故事的發展，你覺得他的感受和心情上有何變化？
- (2) 面對小男孩的遭遇，您有什麼樣的情緒變化呢？為什麼？

● 領悟

- (1) 如果您是小孩，會用同樣的方式解決問題嗎？您會怎麼做？為什麼？
- (2) 如果您有相似的情緒困擾或問題，您會如何解決？會用相同的方式或另有解決之道？
- (3) 本書的內容給您什麼啟發？

2. 影響幾米繪本之情緒療癒效用的因素

- (1) 這本書的故事是如何發展的？對於故事情節起承轉合的安排上，有沒有讓您產生感同身受、情緒變化或是獲得啟發的效果呢？為什麼？
- (2) 這本書的角色有什麼特色？角色是否有引起您的共鳴？為什麼？
- (3) 這本書有什麼樣的故事背景(包含時間、地點、生活、環境等等)？你覺得這些背景是否引起您的共鳴？為什麼？
- (4) 這本書所要表達的主題為何？您是否可明確了解作者所欲表達之主題？喜歡這樣的故事描寫方式嗎？為什麼？
- (5) 這本書的敘事觀點(第一、第二、第三人稱)是甚麼？對您來說，這樣的敘事觀點是否讓您更了解故事？為什麼？
- (6) 這本繪本的繪畫風格(畫風、筆觸)讓您有甚麼感受？排版風格為何？有沒有影響您在閱讀當下的心情？為什麼？

附錄四 訪談逐字稿示例



訪談日期：2016.09.10 下午 3：30、2016.9.18 下午 2：00

受訪者代碼：A

訪談地點：臺北市師大路 starbucks 咖啡廳

訪談對象基本資料

年齡：27

性別：男

職業狀態：工程師

一、第一次訪談

1 問：您好，想請問您最近在生活中有遇到那些情緒上的困擾或是問題呢？

2 答：哦...最近在工作上，好像有一點發生就是瓶頸。應該是說覺得自己工作上學習的技能有點單調。

4 問：嗯嗯！可以在具體說明一下是什麼樣的狀況嗎？

5 答：不知道耶...感覺對未來發展開始有一點茫然，嗯...也可以說在未來其他工作上的開發會怕不能趕上腳步，還是說離職後是否找到好工作有點疑慮。

7 問：喔喔！了解，那這樣的狀況讓你的心情如何受到影響啊？

8 答：這個嘛...嗯...心情上在空閒的時候會感到沮喪，然後在工作繁忙的時候遇到瓶頸，又會讓自己覺得自己怎麼這麼廢，反而在工作忙碌上心情反而變成比較慌亂！

11 問：是喔~除此之外，還有什麼樣的感覺呢？

12 答：唉...不知道一件事處理太久還是處理不好，不知道老闆還是同事是怎麼看我的，嘖...講到這心情又不太好了...(苦笑中)。

14 問：那造成這些情緒困擾的最主要因素或事件是什麼呢？

15 答：這個...應該是說從之前接手的案子到一段落，然後新的工作任務也還沒有指派下來的期間，好像才開始有這些想法的。

17 問：喔喔！！那可以問您為什麼會這樣想嗎？



- 18 答：哦...然後...應該會想說自己的能力關係，最近的事情都不會派過來，但好像
- 19 也只是目前發生的事都比較不是自己負責的範圍，看到同事們都在加班處理事情，
- 20 不知為啥就會一直心慌慌。
- 21 問：是喔！就是那種擔心的感覺...
- 22 答：嗯...還有卻又怕真的有些事情下來，能不能去處理好，就會一直在想自己是不
- 23 是都沒學到啥，嗯...沒什麼成長的感覺。
- 24 問：嗯嗯，那在遭遇問題的當下，可以說說您的心情嗎？
- 25 答：就工作的時候一整天的心情都很鬱悶，然後又無心思於工作上，只想要快點
- 26 下班去好好的放鬆。
- 27 問：那這時候您會有怎樣的想法和應對行為啊？
- 28 答：雖然也想要去充實自己的念頭存在阿...，但上班中，有不會敢大搖大擺地做
- 29 不事工作的事，只是一直在裝忙...(苦笑中)。
- 30 問：原來如此....那下班後呢？或許可以做一些改變？
- 31 答：阿下班後也只想把工作丟於腦後，有沒什麼動力充實自己，我覺得應該就是
- 32 船到橋頭自然直吧...。
- 33 問：那困擾發生到現在，您的感受有沒有什麼變化呀？
- 34 答：嗯...目前我想想...應該有一個月了吧，好像有點對工作有點失去上進心了，
- 35 每天都打混只想說趕快打發時間下班，就是一種逃避的心態。
- 36 問：是喔....那對您的生活有沒有什麼影響呢？
- 37 答：就好像失去了一些剛開始的熱情，然後每每未來的打算好像又是一片黑
- 38 暗，心情越來越糟，應該是這樣吧。



二、第二次訪談

1 問：可以請您說說書中主要內容是在敘述什麼嗎？

2 答：我想一下喔...，書中一開始好像是一個成年人在遙望著月亮若有所思，不知
3 為什麼就墜下樓了，然後我猜之後描寫的應該是他住院時作夢的夢境，夢境一開
4 始看到一個小男孩撿到一個天空掉下來的月亮，此時人們因為天上的月亮不見了，
5 陷入一片恐慌，然後阿，人們只好製造假月亮來彌補內心的焦慮，暫時的世界有
6 恢復歡樂，接著就轉到小男孩這邊，描述他的月亮的相處過程，期間雖然媽媽忙
7 碌，爸爸在遠方工作不能時時關心他，但有月亮的陪伴也是玩得很開心的樣子，
8 再來喔...，就開始寫到身邊的同學人手一顆假月亮，反而有真月亮的他被疏遠的
9 樣子，城市充滿危機，然後世界上的人們情緒異常，就好像世界被遺棄一樣，從
10 這時候開始，小男孩就帶著月亮要找回月亮的記憶，在帶月亮出外遊走中，讓月
11 亮想起很多事情，越變越大顆，後來飄到空中也不會害怕了，最後故事畫到墜樓
12 的成年人在醫院復原，然後在外面杵著拐杖望著天空的月亮，感覺他的內心也欣
13 慰許多。

14 問：恩恩，好詳細喔！那您覺得小男孩他主要是遭遇什麼問題呢？

15 答：我覺得書中男孩遇到的問題應該是被周遭的人排擠，並且發現世界好像變得
16 奇怪。

17 問：那您覺得發生問題的原因是什麼啊？

18 答：原因...我想應該是因為人手一顆假月亮，被視為理所當然，擁有真月亮的主
19 角反而被視為異類吧...哈哈。

20 問：那您是有沒有特別喜歡書中哪個角色呢？哈哈。

21 答：嗯，好吧...應該比較喜歡小男孩吧，看他跟月亮的互動就感覺很有趣...哈哈。

22 問：那有沒有討厭的角色？

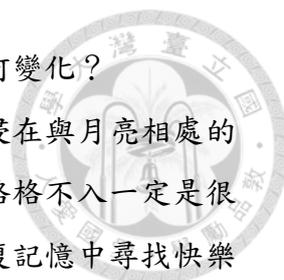
23 答：感覺這本書好像沒什麼描寫負面的角色耶。

24 問：好喔！那這本繪本中，有沒有讓你特別有感觸或是心有戚戚焉的情節呀？

25 答：嗯...可能是書中小男孩發現月亮無法回到自己家的時候吧，因為想到在也無
26 法像以前一樣的相處，感覺會不捨，然後怕它飄走只好綁在椅子上。

27 問：會有讓你聯想到什麼嗎？

28 答：都會聯想到我們也不願讓珍愛的人事物離開身邊吧。



29 問：書中小男孩隨著故事的發展，你覺得他的感受和心情上有何變化？

30 答：這個喔，哈哈，感覺要看得很細耶！嗯...一開始小男孩沉浸在與月亮相處的

31 快樂，然而面對世界的墮落，小男孩漸漸被排擠好像跟這世界格格不入一定是很

32 悶悶不樂，後來幫助月亮慢慢回復記憶，我想是在幫助月亮恢復記憶中尋找快樂

33 吧！再來啊就是小男孩掙扎於與月亮分開的痛苦，因為月亮變大了，無法回到他

34 們在一起的家了，直到最後風硬是把他們吹往天空遠離這世界，他們才發現真正

35 的快樂與自由。

36 問：他如何解決問題？做了那些改變？

37 答：改變喔，我猜應該就是脫離這世界才發現真正的快樂吧。

38 問：恩恩！那另外想問你喔！面對小男孩的遭遇，你的情緒變化是怎麼樣的呢？

39 答：可能就是面對同學那邊，大家拿著假月亮，而自己拿著真月亮格格不入，就

40 好像工作的時候，大家忙碌在自己的事，而我對於自己份內的事不知所措，覺得

41 我好像不屬於這個圈子一樣；以及男孩與月亮被吹到天空的時候，自由自在的遊

42 玩，這時候心中鬆了一口氣，好像也有坦然了一點。

43 問：那如果您是小男孩的話，你會用同樣的方式解決問題嗎？

44 答：如果我是小男孩阿...我好像會最後不會用同樣方式解決問題耶！搞不好會丟

45 了真月亮，跟其他人一樣都拿假月亮。

46 問：哈哈！是喔....那為什麼呢？

47 答：這個~因為我覺得我會被一些世俗的想法影響，應該說好像跟著大家做就是對

48 的，最安全的吧！哈哈...

49 問：好的！那如果您有相似的情緒困擾或問題，您會想要怎麼解決呢？

50 答：應該就是類似我剛剛說的吧，應該是會看大家怎麼做，我會去想辦法看能不

51 能照辦，不然的話，我可能也會摸摸鼻子自己離開這個地方吧...哈哈。

52 問：哈哈....那這本繪本的故事內容有沒有給您一些怎樣的啟發呀？

53 答：嗯...這其實看起來這個繪本好像是有鼓勵我說，要對於現況要勇敢跨出，然

54 後有些事不能視為理所當然，就一直這樣一成不變，喚回自己的初衷，就像小男

55 孩與月亮最後在天空的自由，像書上有說到一句，看不見的，看見了；遺忘的，

56 記住了，要跳脫世俗的限制才可以獲得更多，我想應該是這樣吧。

57 問：想請您簡單描述一下這本繪本如何發展？



58 答：就一開始的時候可以知道，小男孩與月亮相處得很愉快，但是現實世界卻不
59 向他們想像的美好，小男孩後來去喚回月亮的記憶，才有機會遠離現實找到屬於
60 他們的空間。就好像我們不能總是被任何事所限制，應該跳脫才能知道事情要怎
61 麼解決吧。

62 問：恩恩！那這樣的情節的安排有沒有帶給您什麼感受？

63 答：嗯...就像小男孩與月亮，月亮變大後，沒辦法回到家，小男孩當然也不
64 想月亮離開自己，直到到天空才知道自由自在。

65 問：恩！那繪本中的角色有什麼特色呢？或者是說角有沒有有引起您的共鳴？

66 答：書中小男孩好像也是喜歡到處玩的人，雖然我也是想要到處玩的人，但
67 最後我覺得我會被世俗的條件限制，而不會像小男孩一樣守護著真月亮。

68 問：好！那另外對於繪本中的背景，像是說時間、地點、生活、環境等等的，有
69 沒有帶給您什麼感受呢？

70 答：這個喔...我想一想...好像沒有什麼特別感受耶。

71 問：好！那您可以說說繪本所要表達的主題是什麼嗎？

72 答：應該是說要跳脫現實，做回原本的自己吧，哈哈。

73 問：您可不可以明確了解作者所欲表達之主題啊？

74 答：哦...我應該大概有了解吧。

75 問：那你喜歡這樣的故事描寫方式嗎？

76 答：應該還不錯吧。想像力還蠻豐富的。

77 問：恩恩...那這本繪本的敘事觀點像是第一、第二、第三人稱，你覺得觀點是哪
78 一種？

79 答：恩，應該是第三人稱吧。

80 問：那這樣的觀點對您來說有沒有讓您更了解故事呢？

81 答：恩...有沒有更了解故事呢...應該是說從旁觀者的角度來看，通常會比較能了
82 解事情的走向。

83 問：為什麼呢？

84 答：像我們平常啊，往往遇到事情都會不知道是怎麼了，都是從旁人來一下子點
85 到問題，所以第三者可以比較清楚探索。

86 問：這本繪本的繪畫風格，例如像是說畫風、筆觸等，有沒有讓您有甚麼感受啊？

87 還有或是排版風格對您來說有沒有感受呢？

88 答：這個阿...我沒什麼特別的感覺耶，可能覺得作者想像力豐富吧。

