

## 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

壹、計畫名稱：「畫與話——繪本與情緒表達」教學創新計畫

貳、實施課程：繪本與情緒表達

授課教師姓名：楊惠卿

### 參、前言

本校教育學院心理輔導系針對大一新生開設「繪本與情緒表達」課程（選修，一學期2學分），旨在協助心輔系學生認識繪本的圖文並茂特質，學習繪本具備的娛樂性、教育性、藝術性、文學性，由鑑賞繪本進而學習以自己的生命故事為主軸創作圖文並茂的故事，展現個人情緒表達的樣貌。

誠然，諮商輔導如醇酒，送禮自用兩相宜。它是高度觸及人心的專業工作，要全然投入，須對自我及人性主題有更多覺察與探索，輔導員本身就是重要的工具，其療癒性與活力健康程度，乃是影響輔導成效的重要因素。而研究證實繪本療法對於大學生的情緒療癒及心理健康具有正向影響作用（陳書梅、陳庭、劉振興、洪靜婷、梁安琪、甄景童，2013；李承靜，2016；董謹，2012；黃筱喬，2007）。運用繪本有助於大學生勇於表達自身的感受，學會了解他人的情緒，能以較為理性地方式表達抒發，且學習運用同理心及自信心，增進正向的人際關係（栗波，2015）。

同時，繪本能有效應用在個別諮商及團體諮商情境。當繪本內容與個案情緒或議題相關，便可引領讀者投入故事中各個不同角色，透過圖文與故事情節投射內在與過去經驗，與個人的生命故事相呼應，讓讀者對自己的內在情緒產生覺察體認，在閱讀中獲致情感抒發及同理，甚而產生想法上的彈性，朝向更正向或適應態度的改變。此外，繪本可作為團體催化及暖身引導的媒材，不僅可串起成員對相關議題的探討，透過其投射性亦可協助團體領導者對當事人的問題有更深入的认识和理解；尤其當成員無法說出心裡的抽象感受，但經過媒材的引導和催化，能協助其更清楚地表達自我，降低抗拒心理並建立關係（陸雅青，2000）。因此，筆者認為在大一開設此選修課程，有助於新生透過繪本圖像探索個我經驗，增進自我接納與擁抱獨特性，並學習情緒療癒書目在個別諮

商及團體諮商情境之相關應用。根據上述，本計畫具有以下目的：

1. 了解繪本的目的與特質，欣賞繪本之象徵性表達情緒的方法。
2. 學習現有出版品中的情緒療癒書目之應用。
3. 能透過自我反思並進行生命故事情緒表達的繪本創作。
4. 能透過繪本梳理自身的感受，學會同理了解人己的情緒。

## 壹、計畫特色(含針對創新性之說明)

### 一、後疫情時代繪本閱讀療癒的價值

繪本的特質，在於善用圖像語言並搭配適量文字，能引發讀者的感官和情緒反應。心理學家榮格很早就探索以圖像創作的方式來反映個體的內心世界，他鼓勵以繪畫、雕塑等不同的藝術表達來反映夢境或特殊經驗，他認為非語言表達的圖像敘事，將能有目的、有意義地反映個體經驗。而繪本則透過圖畫語言跨越國界與文化的差別，使讀者亦可從圖片與簡短文字中投射內在及過去經驗，從而個人的生命故事相呼應，而對自我有所領略與覺察(李承靜，2016)。隨著智慧手機普及，人類文明亦進入全新視覺時代，當今可說是圖畫影像的世代，例如以圖片及視訊分享為主的社群軟體 instagram(IG)，很快地在年輕族群風行，甚至取代許多 facebook 的客群。而且圖像也是一種語言，它和文字一樣，有各種力量，有時候千言萬語不如一張圖，這可以從社群大量使用各種貼圖來加以瞭解，以上都說明了當代社會閱聽人對於視覺影像的需求及興趣提高。如同園藝治療、音樂治療、藝術治療…為諮商輔導注入了正向希望與生命力的實務模式。值此後疫情時代，人類心靈瀰漫許多不確定、壓力、焦慮與恐懼，除了精神醫療與心理專業協助之外，「療癒」概念更為大眾帶來安撫的力量；繪本的情節輕鬆有趣、淺顯易懂、畫面蘊含童趣，以圖像語言敘述動人的故事，每一頁畫面都是藝術家投入熱情的傑作，尤其成人繪本是在繪本發展的過程中不斷探索發展出的新繪本形式，對大學生而言，可獲致內心情緒的表達與安慰。

### 二、繪本閱讀具有心理療癒要素

繪本是能撫慰靈魂，提升人生境界的精神讀本，圖文可提供讀者自由想像的空間，不僅圖片可吸引目光並輔助讀者思考，而且繪本內容可以激發對話，

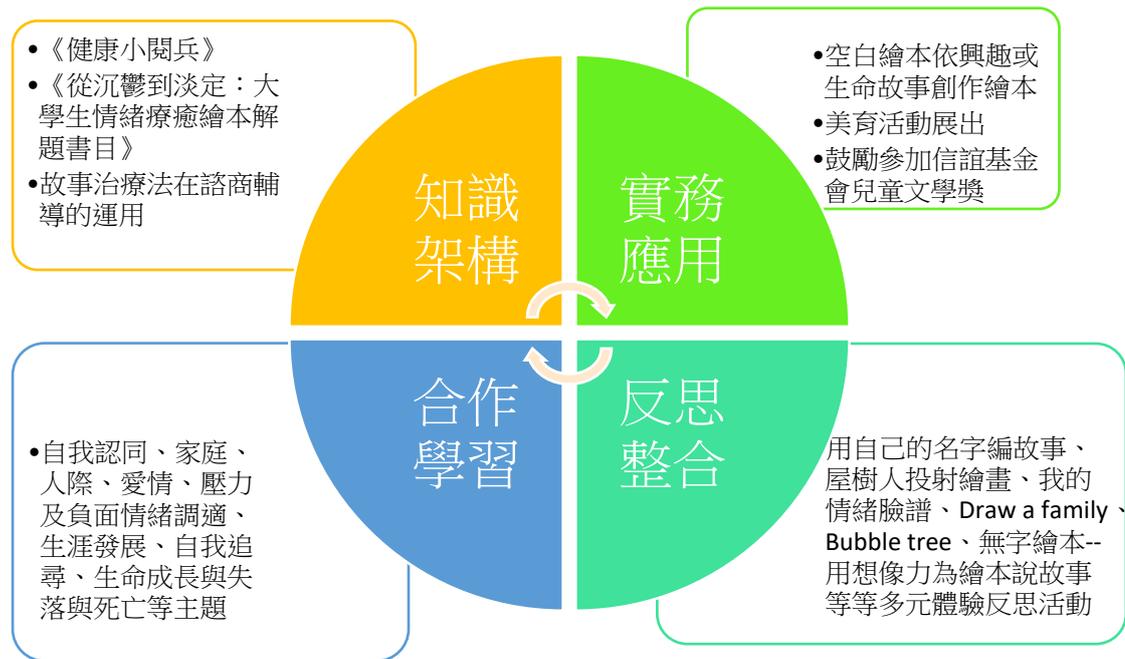
讓讀者在對話之間進行心靈溝通（松居直，1999），使繪本可引發共鳴，讓不被理解的內心得到認同和尊重。王萬清（1999）指出繪本可以提供以下功能：(1)自我覺察作用：閱讀故事中主角的心情和想法，可促進自我覺察和瞭解，發展對自己對他人及對世界的瞭解，更有助於生活調適。(2)塑造人格作用：透過閱讀、和討論與他人分享問題，能夠協助瞭解人們在特殊情境的價值觀，發展出適當的自尊、認知和行為。(3)認同投射作用：閱讀書中和自己相似的人物性格、生活經驗、告知讀者他並非唯一問題面對者，可使讀者將想法、情感投射在故事中的角色人物中，有助於情緒的淨化、抒發和洞察。(4)刺激和鼓勵作用：當事人被鼓勵以自己的想法和故事中的人物相互做比較，可使讀者認真的面對實際生活中的問題。(5)情緒宣洩作用：幫助宣洩壓力和情緒，有助穩定情緒的發展。(6)娛樂補償作用：書即可作為鬆弛娛樂之用，幫助讀者將注意力轉移到自身之外，並找到新的樂趣。

簡言之，繪本不只適合兒童，也適合成人及全齡的推廣，可應用在個別諮商，以繪本引領個案覺察和理解自身所經驗到的情緒，亦可應用在團體諮商，以繪本催化成員對議題的抽象感受或共鳴，或透過其對故事角色的投射，使對當事人的問題有更深入的理解；同時，在後新冠時代，透過繪本閱讀治療更是帶來自我療癒的珍貴價值，值得筆者為甫入心理專業領域的大學生開啟故事治療的視野。

本計畫的特色在乃是以繪本為媒介，以多元學習方式引領學生與個人的生命故事相呼應，例如：用自己的名字編故事、屋樹人投射繪畫、我的情緒臉譜、Draw a family、Bubble tree、無字繪本--用想像力為繪本說故事、敘說自己的故事、失落列車……等等多元體驗，期許透過反思活動引導學生能對自我有更豐富的領略覺察與分享，並透過繪本創作，達到情緒抒發整合之效，同時，也在現有繪本出版品中學習情緒療癒書目之具體應用。

## 貳、 執行內容、方法

本課程之設計將分為知識架構、實務應用、合作學習、反思整合等教學面向，以系統性方式編排授課內容，協助學生從領域知識延伸、實際操作與反思分享進行整體學習，具體執行架構依各面向進行細部規劃如下：



## 一、知識架構

本課程循序漸進，一方面學理內容部分，以《健康小閱兵》及《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》為教科書，參考書中應用之情緒主題，學習故事的延伸應用方法。

課程中亦透過不同繪本的導引介紹，來解說如何欣賞繪本圖畫的文學、色彩與心理(導讀繪本怪獸的顏色、我的心破了一個洞)；引導同學透過繪本敘說「我」-談自我探索(導讀繪本你很特別、Guji Guji)；透過圖畫象徵性的表達自己-談自我認同(導讀繪本自己的顏色、點)；運用繪本中的象徵性表達-談家庭關係(導讀繪本 stardust、媽媽變成鴨)；以誇張的趣味性與創造力的繪本--談人際關係(導讀繪本用愛心說實話)；轉化憂鬱為藝術--談壓力調適(導讀繪本我變成一隻噴火龍了、烏鴉太郎)；用愛說再見--談失落悲傷議題(導讀繪本我永遠愛你、爺爺有沒有穿西裝)；隨著情緒去旅行--談自我追尋(導讀繪本巴黎的獅子、野獸國)...等不同主題。此有助於藉由繪本把生活中複雜事務和形象予以整理，並與自己的經驗結合，讓自己與繪本角色情境問題認同產生交互作用，引發了解與體驗的心理歷程，達到情緒淨化、抒發與洞察的效果。

另一方面，以兒童為例，透過故事治療法在諮商輔導的運用，引導同學認識繪本的功能特性，包括(1)隱喻性：透過文字及圖畫在繪本中找到不一樣的詮釋及可能性，並透過圖像鋪陳，想像並思考繪本所欲傳達的寓意，藉此增強理

解、推理、思考、想像以及組織等能力。(2)投射性：透過繪本故事引發共鳴，進而認同故事人物角色和關注自身問題，並以自己的主觀經驗、情感和智慧，來「詮釋」繪本中角色的想法，「參與」書中所述問題解決的行動策略，進而發展自我問題解決的方法。(3)延展性：繪本透過圖像版面的巧思安排，串聯故事的起承轉合，並以豐富線條構圖及畫面的連續性，來傳遞生動的故事情境，透過留白使讀者能逕自走入故事世界的空間，帶領讀者走入內心深處。(4)互動性：當說書人將故事的文字化為語言時，除了透過聲音表達意境並帶出聽覺效果外，更重要的是投注情感於朗誦過程中，而這樣的情感帶著說書人本身對故事的理解、詮釋以及喜好，更能引起聽者對於故事和創作者的共鳴（李承靜，2016；林真美譯，2005；陳凱婷，2007；黃筱喬，2007）。

## 二、實務應用

心輔系同學的專長在於以細膩幽微、具理解涵容的心思，捕捉生活中心靈驛動的片段時刻。課程中將引導與自身生命故事連結的文字寫作與繪本創作，讓學生突破文字應用和故事發展的限制，發揮潛能在文字上展現獨特想像力，發揮最大的創作潛能，以繪本創作的形式舒展情緒。同時，本課程作業要求之一，乃以空白繪本，依學生有感觸或興趣的主題，或以學生自己的生命故事為主軸創作圖文並茂的故事，鼓勵使用多元媒材展現創意，繪本創作的評分不重繪畫技巧，但繪本完成需參加展覽。繪本創作展預計六月中上旬在大孝館七樓走廊舉辦作品展，並參與美育積點展出活動，以激發同學用心創作動機，同時讓觀賞者有機會透過留言，給予繪本創作者回饋，達到雙向互動。屆時選課學生需分配工作，負責場地佈置、宣傳、展場輪值等。作品優者鼓勵參加信誼基金會兒童文學獎活動。

此外，本課程開啟同學認識繪本在助人方法的多元應用，將運用繪本於罹患重病兒童的心理關懷，介紹相關繪本，如：媽媽我好想妳、獾的禮物、爺爺有沒有穿西裝…等，引導學生從病童觀點，表達失落恐懼的情緒，在自然、去除防衛的情境下表達出罹病後的真實感受與照顧需求，有助於孩童生病情緒壓力的宣洩，使他們有更好的心理功能面對治療歷程，讓幼兒在冰冷的醫療世界中也能感受到情感的溫度。

### 三、合作學習

本課程採合作學習方式，將全班分為 10 組，每組約 4-6 人，全學期中，每組會輪到一次主題報告。配合每周課程執行進度，每組依興趣選擇一個主題，依主題挑選繪本，上台說故事並進一步帶領體驗分享。

鑒於當今社會處於價值觀紊亂、充滿不確定性的年代，大學生常有自我認同、人際關係、家庭關係或課業問題或缺乏自信等困擾，易衍生不安與焦慮等負面情緒，閱讀繪本有助於體認他人亦有類似的處境，可紓解共鳴並達到情緒療癒的效果。故本課程設計包含自我認同、家庭關係、人際關係、愛情關係、壓力及負面情緒調適、生涯發展、自我追尋、生命成長與失落與死亡等，皆為大學生常見且適用之議題。

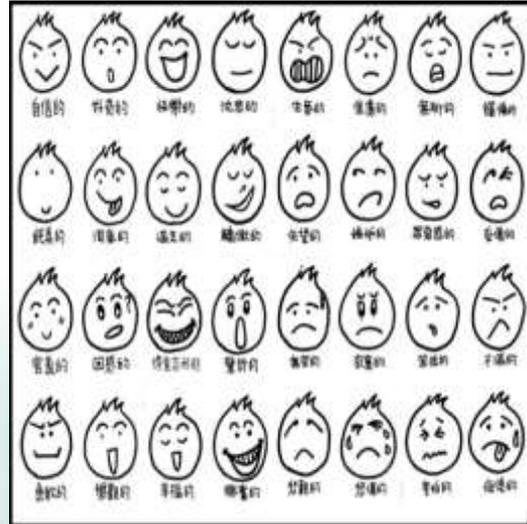
### 四、反思整合

如學者 Walwyn 與 Rowley 所述：「在繪本閱讀過程中，能歷經認同、淨化與領悟的階段，進而改變個人混亂、無助的狀態，放鬆心情並促進個人的身心健康。」大學生讀者往往有更多深刻的生活經歷，比兒童更能體會繪本故事的深遠寓意或弦外之音，使其探索更深層的內在世界，亦開啟想像及對話的空間，有助於增加自我的感受與體驗，或鬆動內在知覺與調整行為。故本課程在繪本導讀過程中，將依據主題多少會配合課堂書寫、體驗、分享討論或創作練習等多元方式引發同學的心得反思，比方說，記得從小到大讀過哪些有趣難忘的故事？繪本故事曾對自己產生的影響？繪本是只給小朋友看的嗎？繪本和自我的心理/情緒有怎樣的關聯呢？以串起欣賞與創作繪本的橋樑。

同時，也配合課程的單元主題，引導同學在特定主題下有進一步體驗反思，包括透過「用自己的名字編故事」、「屋樹人投射繪畫」、「我的情緒臉譜」、「Draw a family」、「Bubble tree」、「無字繪本--用想像力為繪本說故事」、「個人特質與合作模式體驗探討」、「如何透過繪本和孩子們談 covid 19」、「疫情下的我」等等活動，讓同學有機會反思整合自己的自我認同以及不同面向。茲將活動例舉如下：

www.Blobtree.com

- 特點
- 人物造型簡單
- 沒有性別之分
- 任何主題都可討論
- 適用團體工作
- 也可用於個人
- 利用投射原理

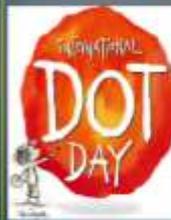


## 你是我心中的英雄

孩子們如何對抗  
2019冠狀病毒!



讓屬於你自己的“點”動起來



- 畫一個“點”。
- 建一座“點”集鎮。
- 寫一個“點”的故事。
- 開展一場點攝影活動。
- 發現我們生活中的“點”。
- 寫一首關於“點”的歌。
- 跳一支以“點”為主題的舞。
- 表演以“點”為藍本的舞台劇...

## 我的名字 我驕傲

- 自己名字的由來與涵義 其中的祝福與期許
- 請畫出自己的名字 詮釋其意義
- 用自己的名字編故事 獨一無二
- 如果需要取筆名或網路上的別名 你想取什麼

## 為繪本說故事



小王子說：「我做事，是為了去愛。」只有愛他的人能理解。生活中總有這許多愛讓我們一起成長。

真正重要的東西，用眼睛是看不見的。用心才能看得見。



### 回到玫瑰身邊...

每個人的心中都有一隻小狐狸，深藏於自己喜歡的人背後。牠們能察覺你嗎？最後，誰一切又因為牠們而改變了？



每個人的心中都有一隻小王子，「青蔥不化的長大」也於他成了自己游魂般的小說。

用繪本找回我們的赤子之心，閱讀那真誠而純潔的心，感受那豐富而多樣的閱讀中，欣賞繪本所蘊含的吸引力。



### 從童書繪本到動畫電影



2013 次文化堂主辦 繪本博覽小王子

請記活動：請分享你還喜歡的故事，或你感興趣的探討。



### 說道理 不如講故事

屬於你童年的圖畫書記憶？  
請分享記憶中那些有趣的故事？



每一種心情都被好好歸位整理了？  
讓我們想像這是什麼樣的心情呢？



Let's imagine what these emotions are?

那你今天的心情是哪種顏色呢？



Hmmm.....  
What the colour monster feeling now?



讀到牠屬於你的心情吧

每個人的情緒都有屬於自己的顏色。



作者：露西亞 倫拿斯  
繪者：露西亞 倫拿斯  
出版日期：2018年12月29日  
適合年齡：7-9歲適宜閱讀

內容簡介：  
每個孩子都有情緒，每個人都會哭，每個人都會生氣，每個人都會害怕，每個人都會開心……  
這本關於情緒的繪本，不僅能幫助孩子了解自己的情绪，還能讓他們學會如何處理這些情緒。當孩子感到生氣時，他們可以深呼吸，或者去跑一跑；當孩子感到害怕時，他們可以擁抱自己，或者找一個安全的地方躲藏；當孩子感到開心時，他們可以與朋友分享，或者去跳跳舞。  
這是一本非常有趣的繪本，適合家長與孩子一起閱讀，讓孩子在閱讀中學習如何處理自己的情绪。

# 中國文化大學心理輔導學系

## 繪本與情緒表達 課程綱要

授課教師	楊惠卿	上課時間	週一早上 08:10-10:00
連絡方法	<a href="mailto:YHQ4@ulive.pccu.edu.tw">YHQ4@ulive.pccu.edu.tw</a>	上課教室	大孝館 507 教室
課程簡介	<p>本課程介紹理解繪本的圖文並茂特質，學習繪本具備的娛樂性、教育性、藝術性、文學性之特質，由鑑賞繪本進而學習以自己的生命故事為主軸創作圖文並茂的故事，展現個人情緒表達的樣貌。課程內容之理論部分，以《健康小閱兵》為教科書，參考書中應用之情緒主題，學習故事的延伸應用方法。創作練習的部分，課程中將引導與自身生命故事連結的文字寫作與繪本創作，讓學生突破文字應用和故事發展的限制，發揮潛能在文字上展現獨特想像力，發揮最大的創作潛能，以繪本創作的形式舒展情緒。</p>		
<b>課程目標</b>			
1	了解繪本的目的與特質		
2	欣賞繪本之象徵性表達情緒的方法		
3	學習現有出版品中的情緒療癒書目之應用		
4	能夠進行情緒表達或生命故事的繪本創作		
<b>教學進度與主題</b>			
<p>第一週：課程說明、課程要求、課程規範、分組</p> <p>第二週：情緒與繪本概述--欣賞繪本圖畫的文學、色彩與心理          作品欣賞：《怪獸的顏色》《我的心破了一個洞》          討論與分享：童年的圖畫書記憶 課堂小作業：記憶中最有趣的故事          備註：確認選課學生、分組</p> <p>第三週：透過繪本敘說「我」-自我探索(第一組說故事並進行實務示範)          作品欣賞：《你很特別》、《Guji Guji》          課堂體驗：用自己的名字編故事</p> <p>第四週：透過圖畫象徵性的表達自己-自我認同(第二組說故事並進行實務示範)          作品欣賞：Leo Lionni《自己的顏色》《Matchmam》、《點》          課堂體驗：Draw a Person</p> <p>第五週：情緒與繪本的共鳴 (第三組說故事並進行實務示範)          作品欣賞：《菲力的 17 種情緒》、《牆裡的孩子》《不會寫字的獅子》          課堂體驗：我的情緒臉譜 / 挑戰奇樣子 小組分享</p> <p>第六週：春假</p> <p>第七週：從神話與童話探討人類心靈-自我成長 (第四組說故事並進行實務示範)</p>			

課堂分享：屬於自己繪本的構思與進度〈自我內外樣貌書〉

第八週：愛與修復-人我關係 母嬰關係與心靈 (第五組說故事並進行實務示範)

作品欣賞：《我不想說對不起》、《生氣的男人》

課堂練習：家庭樹 自由書寫

第九週：繪本中的象徵性表達-家庭關係 (第六組說故事並進行實務示範)

作品欣賞：《星塵(stardust)》、Babette Cole《我的媽媽真麻煩》；《媽媽變成鴨》

課堂練習：Draw a family / Bubble tree

第十週：誇張的趣味性與創造力--人際關係(第七組說故事並進行實務示範)

作品欣賞：《用愛心說實話》、《跳舞的鱷魚》；《巨人的時間》

課堂練習：以投射法進行自由書寫

第十一週：圖像解碼--從頭到尾閱讀一本圖畫書

第十二週：用愛說再見 一失落議題(第八組說故事並進行實務示範)

作品欣賞：《大象再見》、《我永遠愛你》、《爺爺有沒有穿西裝》

課堂練習：用愛說再見 生命列車

第十三週：繪本引導--學習故事結構 增進敘說能力

隨著情緒去旅行—自我追尋(第九組說故事並進行實務示範)

作品欣賞：圖像語言--以圖為文的繪本

《巴黎的獅子》、Maurice Sendak《野獸國》、孫心瑜《一日遊》

課堂體驗：用想像力為繪本說故事

第十四週：繪本故事結構分析

轉化憂鬱為藝術—壓力調適(第十組說故事並進行實務示範)

作品欣賞：賴馬《我變成一隻噴火龍了》《菲菲生氣了》八島太郎《烏鴉太郎》；

劉旭恭《請問一下，踩得到底嗎？》

課堂練習：人生重要三階段的〈情緒事件簿〉幽默角度重寫生命故事

第十五週：故事治療法在諮商輔導的運用—以兒童為例

第十六週：作品欣賞與分享：請攜帶完成的繪本製作並分享

第十七週：動畫影片賞析討論

第十八週：六月份期末展覽與互動回饋

### 教學方法

方式	說明
<input checked="" type="checkbox"/> 講述法	教師準備教學內容，於課堂上講述。
<input checked="" type="checkbox"/> 討論法	依上課主題與討論問題在課堂上進行討論。
<input checked="" type="checkbox"/> 影片賞析	透過影片欣賞進行反思討論。
<input checked="" type="checkbox"/> 課堂體驗	依課程進行探索或實作體驗

評量方法		
方式	百分比	說明
☑ 課堂作業與心得	25%	不定期課堂即席書寫或創作體驗及心得報告
☑ 課堂出席與討論	25%	課堂分享討論；事病假必須親自向老師與組長請假，出席率列入成績評量參考。
☑ 小組報告	25%	說故事；依主題分享相關情緒繪本或其應用
☑ 成果展覽	25%	情緒表達或生命故事的繪本創作；大孝館七樓走廊
參考書目	<p>江學滢、吳明富、林曉蘋、曹舒婷（2014）。健康小閱兵。台東：財團法人兒童文化藝術基金會。</p> <p>陳書梅（2014）。從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目。台北：國立台灣大學出版中心。</p> <p>Doonan, J. (2006)。觀賞圖畫書中的圖畫（宋珮 譯）。台北：雄獅圖書。</p> <p>Nodelman, P. &amp; Reimer, M. (2009)。閱讀兒童文學的樂趣，第三版。台北：天衛文化。</p> <p>Rodari, G. &amp; Zipes, J. (2008)。幻想的文法：發明故事的藝術。台北：成長文教基金會。</p> <p>王淑芬（2014）。一張紙做一本書。台北：親子天下。</p> <p>林文寶主編（2011）。台灣兒童圖畫書精采一百。台南：國立台灣文學館。</p> <p>林文寶、江學滢、陳玉金、周惠玲、嚴淑女、林珮熒（2013）。插畫與繪本。台北：空中大學。</p> <p>林真美（2010）。繪本之眼。台北：天下雜誌。</p> <p>郝廣才（2006）。好繪本如何好。台北：格林。</p> <p>陳書梅（2009）。兒童情緒療癒繪本解題書目。台北：國立台灣大學出版中心。</p> <p>蔡尚志（1996）。童畫創作的原理技巧。台北：五南。</p> <p><b>兒童文學參考作品</b></p> <p>Bang, M. (2000) .Picture This: How Pictures Work. NY: Chronicle Books.</p> <p>Buscaglia, L. (2012)。一片葉子落下來（李偉文 譯）。台北：高寶。</p> <p>Carle, E. (2009)。好餓好餓的毛毛蟲（鄭明進 譯）。台北：上誼。</p> <p>Carter, D. (2005) .One Red Dot. NY: Simon &amp; Schuster.</p> <p>Cecoli, N. (2010)。眼淚賊（方素珍 譯）。台北：維京。</p> <p>Lionni, L. (1997)。自己的顏色（林真美 譯）。台北：遠流。</p> <p>Sabuda, R. (2000)。The Wonderful Wizard of OZ. NY: Little Simon.</p> <p>Sendak, M. (2010)。野獸國（漢聲雜誌 譯）。台北：英文漢聲。</p> <p>Silverstein, S. (2000)。失落的一角（鍾文音 譯）。台北：玉山社。</p>	

	<p>Silverstein, S. (2000)。失落的一角會見大圓滿 (鍾文音 譯)。台北：玉山社。</p> <p>Tullet, H. (2011)。小黃點 (周婉湘 譯)。台北：上誼。</p> <p>Wiesner, D. (2006)。海底來的祕密。台北：格林文化。</p> <p>林海音 文，鄭明進 圖 (2012)。請到我的家鄉來。台北：小魯文化。</p> <p>陸可鐸 (2009)。你很特別。台北：道聲。</p> <p>陳志勇 (2008)。抵岸。台北：格林文化。</p> <p>陳致元 (2010)。熊爸爸去另一個城市工作。新竹：和英。</p> <p>陳致元 (2005)。Guji Guji。台北：信誼。</p> <p>劉旭恭 (2006)。請問一下，踩得到底嗎？台北：信誼。</p> <p>曹俊彥 (2011)。屁股山。台北：信誼。</p> <p>賴馬 (2011)。我變成一隻噴火龍了。新竹：和英。</p> <p>賴馬 (2014)。愛哭公主。台北：親子天下。</p> <p>賴馬 (2015)。生氣王子。台北：親子天下。</p> <p>蕭湄義 (2004)。誰是第一名。台北：信誼。</p>
課程要求	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 上課不可遲到。各種事由請假，請到學校網頁請假，期末的出缺席加扣分將依據學校的出缺席記錄。上課請將手機關靜音，不滑手機。</li> <li>* 全學期課程會依照課程內容主題，引導選課學生進行與主題相關的探討練習。</li> <li>* 本學期將於六月份的合適時間進行課程作品展，選課學生需分配工作，負責場地佈置、宣傳、展場輪值等。</li> </ul>
作業與成績	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每次課程由一組同學依據主題分享一本小組最喜歡的繪本，介紹內容與其中的情緒之象徵表達方式，並執行該單元的實務活動，或介紹此主題的其他相關繪本與應用。製作 ppt 在課堂分享，20-25 分鐘。</li> <li>2. 每次課程多少會進行書寫練習或相關活動，請按照課程要求執行。</li> <li>3. 繪本創作不看繪畫技巧，但每一個繪本皆需完成，且需參加展覽。</li> <li>4. 全勤、遲到、出缺席記錄列入成績考量。</li> </ol>
備註	<p>✓ 請自備全新空白頁筆記本一本。可訂購空白繪本，可團購。</p>

### 伍、實施成效及影響 (量化及質化，且說明是否達到申請時所期之學習目標與預期成效)

本課程實施成效主要是以繪本圖像引導修課之大學生，能夠表達探索個我經驗，了解別人與自己的情緒，同時，學習到情緒療癒書目在個別輔導與諮商及團體輔導與諮商之相關應用。透過事前詳細規劃，以及一學期以來的教學執行與互動，此計畫中達到申請時所期之學習目標與預期成效如下：

### (一)質化績效

1. 課程中透過小組上台報告，每組選擇有興趣的主題，包括自我認同、家庭、人際、愛情、壓力及負面情緒調適、生涯、自我追尋與成長及失落與死亡等，共同合作閱覽並收集了與主題相關之繪本，進行介紹導讀，並帶領主題討論或多元活動體驗，達到對繪本的主動性多元涉獵與進一步應用。

2. 期末成果是在繪本欣賞之餘，讓學生以自己的生命故事、周遭現象觀察或各種心理議題為發想，創作圖文並茂的故事，有機會展現個人情緒表達的樣貌，修課學生均能用心投入創作，並將心情故事或個人經歷整合並昇華為繪本之創作，期末成果作品有的學生描繪其支持力量、珍貴友誼、失去寵物的真摯情感、對家人的描繪與感念、對生死的反思、價值觀與興趣、人已異同的描繪、對自我的覺察與鼓勵…，主題很多元也很傳達出大學生的心情，皆扣準其心中有感之議題，故有助於增進其自我接納整合與擁抱獨特性。

3. 課程中邀請業師引導學生認識圖畫書的解讀密碼、特質分析與實作，透過故事結構的熟悉，有助於修課學生掌握繪本綱要，增進敘說故事並從不同角度導讀繪本的能力，有利於將賞析圖畫書融入兒童情緒活動的運用及技巧，或是未來有機會將繪本應用在情緒教學及生命教育活動。

4. 開啟部分學生”畫與話”的創作動機，融合自身的心理專業與藝術創作能力，期末有學生主動詢問任課老師參與發表競賽的機會與方向，在創作中找出興趣及動機，而且後續仍將有自主性再繼續創作，並有具體的實踐目標與參賽方向。

5. 比較特殊的狀況是，本課程計畫原本希望引導學生有更多書寫、創作與體驗活動，例如製作一本自我書、Draw a Person或屋樹人投射測驗、用愛說再見等，期末請攜帶完成的繪本製作並分享用愛說再見等；原擬六月份進行課程作品展，讓選課學生需分配工作，負責場地佈置、宣傳、展場輪值等，進行實體展出並彼此觀摩相互回饋。但受到疫情影響，四月份之後皆改為遠距課程，故部份調整課程線上活動、部分修正教材教法，且無法確切掌握每位學生的參與投入情況，也少了些互動回饋，但從期末線上成果分享，仍可看到學生的具體投入學習成效。

## (二) 量化績效目標

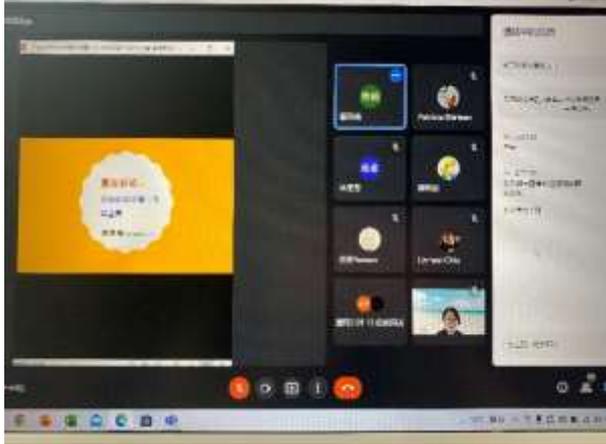
1. 此門課程有助於落實專業知識與技能的結合。透過繪本象徵性表達情緒的方法，以及同學準備報告過程中，對於情緒療癒相關書目之多元收集與實際應用，導讀及帶領討論，可拓展同學對於繪本在不同族群或不同議題上理解應用的能力，達80%以上。

2. 每位修課學生透過欣賞繪本、分享討論與撰寫心得，能增加自我覺察體驗與情緒表達經驗，同時透過創作過程中的反思與整合，有助學生提升對於繪本經驗的認知、情緒與影響，達80%以上。

## 陸、結論

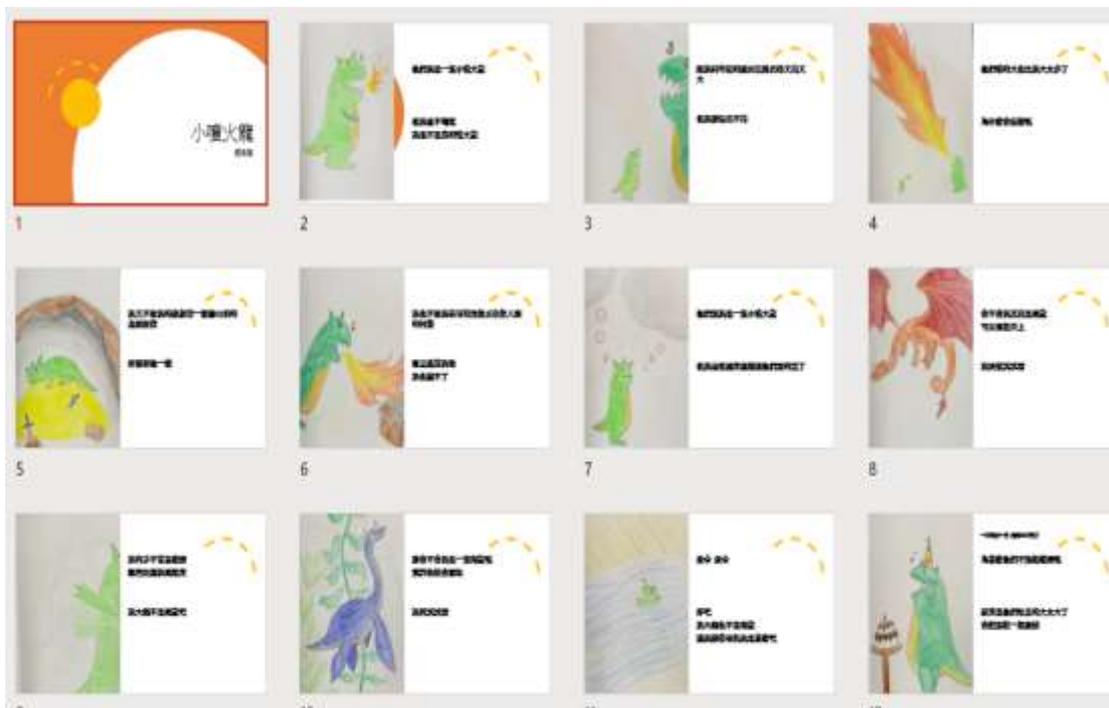
疫情蔓延以來，人類心靈瀰漫許多不確定、壓力、焦慮與恐懼，除了精神醫療與心理專業協助之外，「療癒」概念更為大眾帶來安撫的力量，而繪本的情節輕鬆有趣、淺顯易懂、畫面蘊含童趣，以圖像語言敘述動人的故事，每一頁畫面都是藝術家投入熱情的傑作，對成人而言，成人繪本同樣關注著內心情感的表達與安慰。如同學者Walwyn 與Rowley( 2011)所述：「在繪本閱讀過程中，能歷經認同、淨化與領悟的階段，進而改變個人混亂、無助的狀態，放鬆心情並促進個人的身心健康。」圖像也是一種語言，它和文字一樣，有各種力量，有時候千言萬語不如一張圖，每個人都可透過它來打開與世界溝通的另一扇窗，從圖片與簡短文字中投射內在及過去經驗，從而個人的生命故事相呼應，而對自我有所領略與覺察。繪本閱讀療法已證實，對大學生的情緒療癒及心理健康具有正向影響作用，可以陪伴大學生在自我認同、人際關係、家庭關係或課業問題或缺乏自信方面的困擾，藉由閱讀繪本，體認人同此心不孤單的普同感。所以，筆者認為這不僅值得推廣應用於情緒與心理衛生教育領域，同時，也希望透過此課程的啟發，開啟學生更多可能性，未來有機會更積極投入繪本療法在諮商輔導實務領域的應用，期待有志於兒童族群的學生，未來在職場上能開發更多將繪本賞析融入兒童情緒活動的運用或是生命教育之相關活動；同時，很開心能開啟學生的另一扇窗——跨領域整合心理專業與繪本藝術創作的動機，不論是以繪本自我療癒陪伴、以繪本引領心理探索或情緒教育、翻譯繪本、創作繪本、…，都讓繪本與心理的結合充滿更多創意希望與可能性。

柒、執行計畫活動照片

<p>從頭到尾閱讀一本圖畫書</p>	<p>繪本多元創作方法</p>
	
<p>同學出席參與討論</p>	<p>講師授課及繪本導讀</p>
	
<p>繪本創作分享</p>	<p>同學出席與討論</p>
	

捌、附件

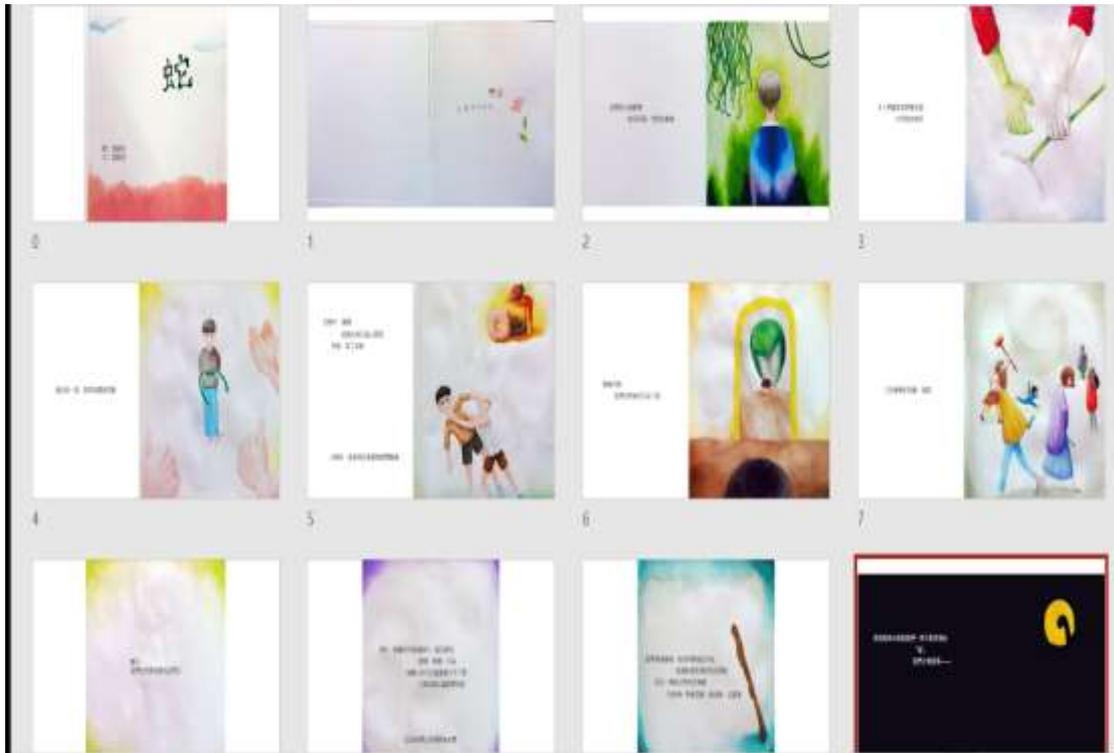
### 心輔一 賴東駿 創作繪本: 小噴火龍



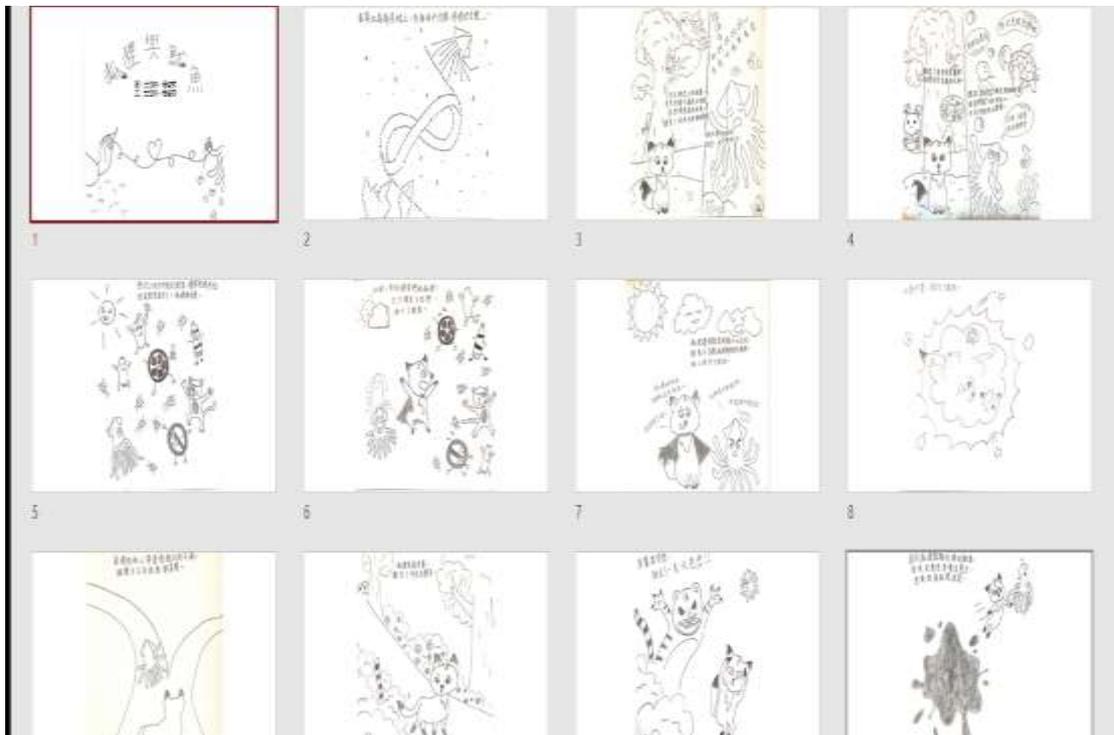
### 心輔一 邱琳葦 創作繪本: 你好，樂樂 再見



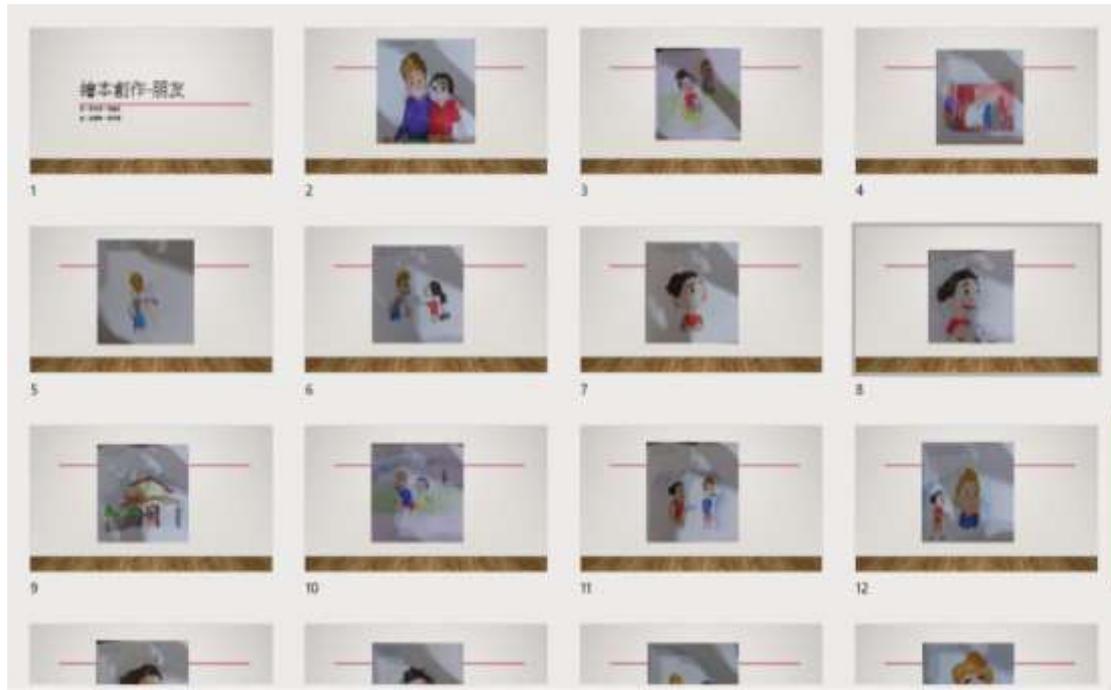
心輔一 黃歆郁 創作繪本:〈蛇〉



心輔一 尤岱妍、楊智秀 創作繪本: 狐狸與魷魚



心輔一 姜德昀、張冬運 創作繪本:朋友



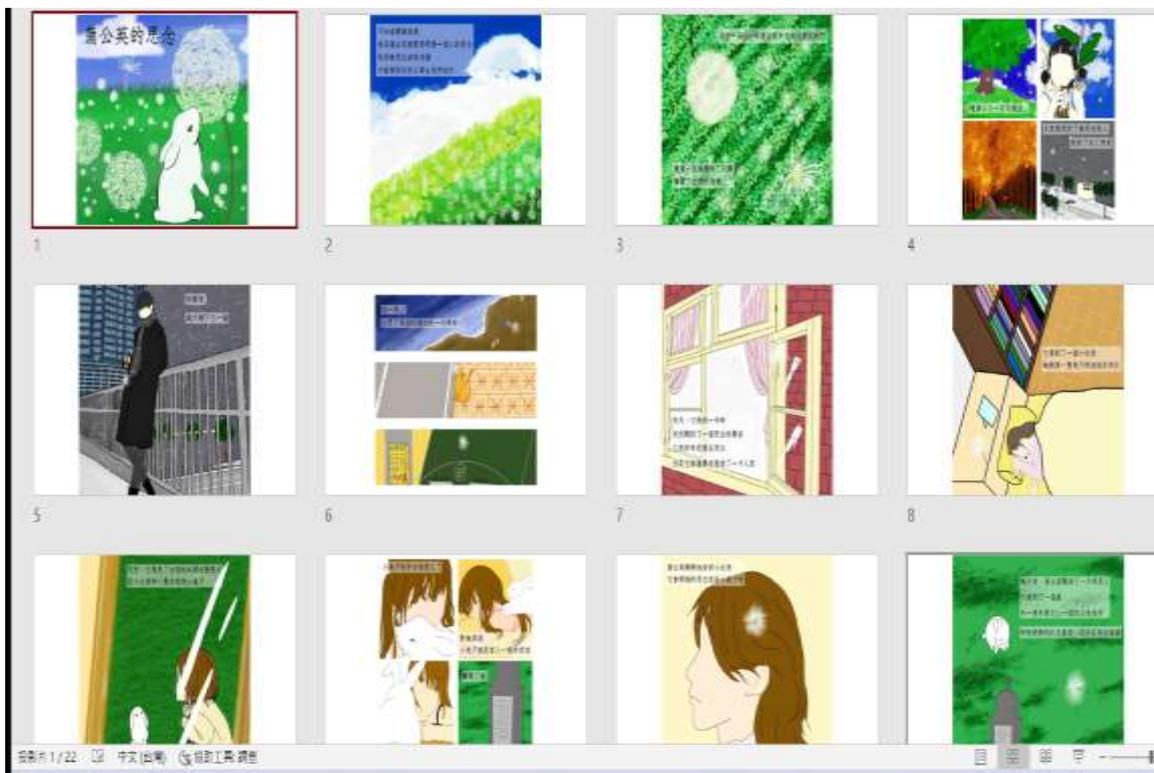
心輔一何雪玲 創作繪本:魔法餅乾



心輔一毛恩庭 創作繪本:邊界



心輔一 白丞君 創作繪本:蒲公英的想念



心輔一陳宥臻 創作繪本：獨特頻率 心輔一 蘇○凱 創作繪本：終途

## 獨特頻率

圖/陳宥臻  
文/陳宥臻



車子裡的空間意外的大，那麼多人還能擠的上來，坐起來也很舒適，真是神奇。



沒想到這裡跟活著的時候那麼像，真好笑。等等還要去報到，不知道有什麼有趣的東西。



似乎是根據生前行善作惡的累積判斷之後要去的地方，看來要在這裡呆一陣子了。



辦完手續後要幹嘛呢？現在的我身體已經能自由的活動了，當初想在活著的時候完成的事現在卻做不了，真令人想哭。



心輔一蘇 ○ 凱 創作繪本:終途 心輔一姚 ○ 創作繪本:金哥金崙金布

