

臺大圖書館的 幸福處方箋

請來圖書館服一帖以繪本調配的幸福處方，
或解微小的失落、或治重大的創痛，
若能尋得單純的小確幸，
都是一場心靈的療癒。

臺大圖書館 推廣服務組 李嫣紅
2017.05.18



SINCE 1928



 國立臺灣大學圖書館

臺大圖書館主題書展活動 1/2

- 善用空間：總圖一樓中廳兩側之漂亮花梨木櫃台
- 推廣館藏：自2014年起陸續辦理主題書展，如動物關懷、飲食文化、書店風景、臺灣人文、莎士比亞、創意等



臺大圖書館主題書展活動 2/2

- 書展時間：為期5-6週，再加1週開放借閱
- 整體規劃：靜態書展、影片欣賞、午後電影院、互動活動、讀者滿意度調查



圖書館的幸福處方--療癒繪本展



主辦單位 | 臺大圖書館推廣服務組 | tulce@ntu.edu.tw | (02)3366-4551

- 源起：陳書梅老師《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》
- 時間：2016.2.22-3.27 (3.28-4.2開放借書)
- 地點：總圖書館一樓中廳
- 展出：約30本專書論文 + 逾180本繪本



選書：專家於書目療法中的「療癒」

當你感到疲憊、寂寞、悲傷、憤怒，
總有一個故事，
隱身於詩詞中、於圖畫裡，於撫慰的文句間，
讓情緒得以解放，心靈仿被救贖。

圖書館的幸福處方
療癒繪本展 2016/2/22-3/27

主辦單位 | 臺大圖書館推廣服務組

✉ tulce@ntu.edu.tw ☎ (02)3366-4551

- 發現閱讀療癒力：書目療法相關專書、解題書目及學位論文
- 繪本止痛藥：來自陳書梅老師《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》與其論文指導研究生的專業推薦



選書：社會大眾於日常中的「療癒」

當你感到自由、平靜、安心、滿足，
還有一個故事，
蘊藏在詩詞中、在圖畫裡，在生動的文句間，
讓你感覺人生更加美好與幸福。

圖書館的幸福處方

療 癒 繪 本 展 2016/2/22-3/27

主辦單位 | 臺大圖書館推廣服務組 tulce@ntu.edu.tw ☎ (02)3366-4551

- 繪本特效藥：日本童書專家落合惠子《繪本屋的100個幸福處方》的溫暖推薦
- 繪本營養劑：館員精心挑選或輕鬆、或幽默，或溫馨、或有獨特畫風的繪本及圖文作品，為生活憑添幸福感



選書：從幾米到更多療癒系插畫家

- 《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》總共推薦53本繪本，幾米的創作即佔11本，顯見幾米在「療癒界」之代表性。
- 幾米用原本屬於兒童的繪本，帶領成人進入無限感動與反思的「幾米世界」，不僅讓讀者投入他的故事，也找回內心的寄託。
- 加碼推薦其他療癒系插畫家：臺灣的賴馬、日本的五味太郎與宮西達也、法國的桑貝、美國的麗池·克萊姆。



書展現場播放幾米受訪影片，其膾炙人口的作品《向左走，向右走》、《微笑的魚》、《森林的秘密》、《月亮忘記》等也在影片中以鮮活的動畫形式呈現。



佈置：每本繪本皆有「處方箋」



《從沈鬱到淡定——大學生情緒療癒繪本解題書目》推薦
P.154
療癒
因親友在重大變故中
離世而衍生的萎靡情緒



每本繪本上皆貼有「處方箋」，說明該繪本的推薦出處及適用時機，讀者若想進一步了解其情緒療癒的過程，可在書展找到其出處專書/學位論文，取得更多資訊。

01 讀者情緒困擾問題類型：因親友在重大變故中離世而衍生的萎靡情緒

失落與死亡



書名 / 1000把大提琴的合奏
(1000の風 1000のチェロ)
作者 / 文、圖：伊勢英子
譯者 / 林真美
出版社 / 臺北市：遠流
出版年 / 2005
ISBN / 9789573255925

內容簡介
小男孩與小女孩在遊樂途中，受到一群大提琴手的吸引，意外發現了散落在大地上的靈魂。他們在音樂的引導下，決定報名參加此次的音樂會。在練習過程中，遇見了一位於阪神大地震中失去家人的老先生，他除了老朋友留下的大提琴外幾乎一無所有。而老先生口中種種關於災難的傳說，更加坚定了小男孩參與賑災音樂會的信念。
在漫長的練習之後，演奏會如期地舉行，在成千上萬的目光之下，小男孩、小女孩、老先生以及來自各地的大提琴手，齊心專注地拉著琴弓，藉由琴聲傳達人心中的祝福，以撫慰遭受災難之苦的所有心靈。

情節舉例
「1000把大提琴，將說著1000個故事，1000個故事，全都變成了一首曲子。1000種聲音，全都變成了一顆心。」
畫面中明亮、流動的線條象徵著每一位大提琴手，將悠揚的琴聲具體地表現出來，使讀者彷彿身歷其境般，能夠感受到音樂撫慰人心的溫暖力量。同時，在琴聲的搭配與共鳴中，每個人的故事與心情皆被融為一，亦帶給讀者深刻的震撼與感動。

情緒療癒效用

◆ 認同
書中描繪強烈地震後崩壞的城市樣貌，顯現出震災後的慘狀；同時，作者運用雋永淡雅的素描筆觸與水彩畫風，溫和地表達災後人們的沉重感受。此外，繪本中角色人物的深刻對白，凡此皆令目擊過重大天災的讀者，感到心有戚戚焉。

◆ 淨化
書中主角小男孩、小女孩以及老先生三人的偶遇，慢慢地將大提琴與阪神大地震連結在一起。隨著故事情節的發展，讀者與主角們一同憶起因災難所失去的人事物，心情不禁感到沉重。看到大家從籌備到正式演出的過程裡，彼此扶持、真心誠意地重組，讀者亦受到書中散發出的滿滿關懷與溫情所感動，因而覺個人與災難的距離似乎拉近。

◆ 價值
閱讀本書，讀者可領悟到，當面臨重大變故之際，個人情緒不免低落而難以平復，但透過眾人彼此的扶持與陪伴，能使個人挫折沮喪的心情得到安慰。同時，看到眾人合奏大提琴繼續去親友們的行動，讀者亦能從中了解到，遭逢親友驟然過世的重重大打擊時，個人不應獨自傷懷，而可透過相關的追思活動，抒發個人對已逝親友的思念之情，並宣洩內心悲痛與頹喪的情緒，從而得以讓心靈回復平靜。

參考資料
傅家宜編譯。1000把大提琴的合奏。
取自：<http://www.books.com.tw/exep/pdbookfile.php?item=001306943>
yam 天空部落。It's my Life。【讀本】1000把大提琴的合奏。
取自：<http://blog.yam.com/seradoklover/article/1238726>
uoh 部落格。畫書繪本推薦：編、圖、譯：伊勢英子《1000把大提琴的合奏》。
取自：<http://blog.uoh.com.tw/article/1673157>
檢索日期：2013年1月30日

佈置：特選「療癒小物」來點綴



多肉
植栽



與繪本主角相呼
應的可愛玩偶



芳香
精油燈

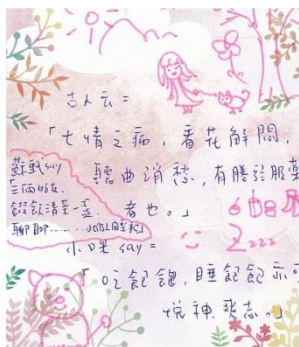


佈置/活動：the Giving Tree療癒分享樹



- 構想來源：謝爾・希爾弗斯坦（Shel Silverstein）《The Giving Tree》（中譯為愛心樹）
- 描寫一棵蘋果樹和男孩間的感人故事，當男孩在人生不同階段有生活上的困擾時，深愛男孩的蘋果樹都能毫不猶豫地把自己擁有的一切給他，是一本能讓人感受「愛與被愛」及進一步思考「施與受」的繪本。
- 請讀者在The Giving Tree貼上自己的「幸福處方箋」，分享心中最具療癒效果的圖書或電影、曾深感療癒的一段話/一首詩/一幅圖，以及平日釋放情緒與抒解壓力的方式。
- 特意不提供小獎品

佈置/活動：the Giving Tree療癒分享樹



搜尋人、地點和事物

2016/2/22-3/27 總圖書館1樓中廳

「圖書館的幸福處方—療癒繪本展」也有the Giving Tree，它是一棵療癒分享樹，上面被讀者貼滿了各種「幸福處方箋」，分享心中最具療癒效果的圖書或電影、曾深感療癒的一段話，以及平日釋放情緒與抒解壓力的方式。現在，讓我們一起來感受這股療癒暖流：在施與受之間、在愛人與被愛之間。

國立臺灣大學圖書館 National Taiwan University Library
由 Yenhong Lee 發佈 · 2016年4月8日 ·

說這專頁讚

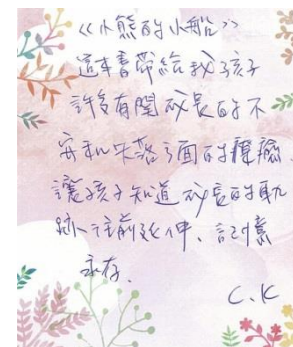
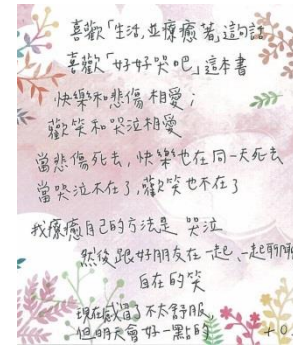
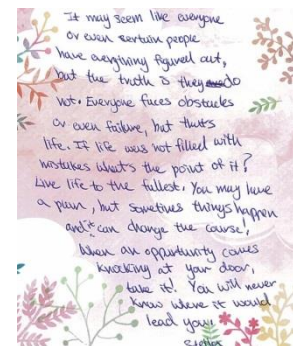
[圖書館的幸福處方--The Giving Tree療癒分享樹]
於2月22日至3月27日在總圖一樓舉辦的「圖書館的幸福處方--療癒繪本展」，現場佈置了一棵療癒分享樹the Giving Tree，邀請讀者分享心中最具療癒效果的圖書或電影、深感療癒的一段話，以及平日釋放情緒與抒解壓力的方式。在許多讀者的真摯撰文分享下，樹上貼滿了69帖「幸福處方」，我們將這些幸福處方掃描後製成影片與大家分享，願您能從中感受到人們關懷他人的心意，也希望每個人都能找到方法釋放自己的情緒與壓力，更期盼您能發現閱讀的療癒力！

療癒繪本展書單下載：<http://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584>

療癒繪本展滿意度調查活動得獎名單（2016年圖書館特藏桌曆乙份）：謝育、王婷、丁寧、陳妤、高鴻、黃捷、王華、楊韻、謝益、戴軒

已觸及4,664名用戶

加強推廣貼文



活動：午後電影院~療癒你心

- 午後電影院為臺大圖書館長期性辦理的推廣活動，其目的為推廣本館豐富的多媒體馆藏。
- 每週三下午1:00-3:00，於總圖B1國際會議廳播映，歡迎讀者自由參加，不需事先報名。
- 2016年3月配合療癒繪本展，以「療癒你心」為主題。
- 原規劃挑選與繪本性質較相近之動畫影片，但受限於公開放映需為公播版，故最後選定一般劇情電影播映。



四十九日的幸福秘方
Mourning Recipe (2013)
129 min

乙美雖然去世了，丈夫與平賴失去支柱；繼女百合子返回老家，沒想到一回家就看見繼母與美少女井本在澡堂幫父親擦背，一個日籍巴西青年則操著生疏的日文，開著老爺車出現在家門前！原來乙美早有安排，拜託井本在她過世後的49天內照顧這個家。她還留下一本手繪書，《日常生活的秘方》，以丈夫與女兒為繪本主角，記錄各種日常生活智慧，更在書中盼她死後不顯葬禮，唯一的心願是希望他們學會書中料理，在第49日辦場狂歡宴！

3/2



繼承人生
The descendants (2011)
115 min

麥特金住在夏威夷，事業有成，過著自以為幸福美滿的生活。不料在妻子遭遭意外後，人生從此變調。就在一切紛亂中，他竟從自己女兒口中得知妻子背著他有了外遇，這個晴天霹靂的事實讓他憂憤難耐，在帶著兩個女兒及一個不相干的女兒的男性友人進行找尋「情敵」過程中，他們一起經歷了生命的荒謬、理解彼此的心境、並體驗到人生雲淡風輕的難得...

3/9



妻別五日
Nara's will (2008)
92 min

他們在結婚30年後離婚，沒想到不久後傳來妻子身亡的消息，唯一的妻子不回來，他只好不甘願的幫忙處理後事。他想草草將她依非傳統方式下葬，但牧師卻要他在5天後才能下葬。從布置好的餐桌、煮好的咖啡、特別選好的節目，妻子的離世怎麼看都是她自己精心策劃的詭計。在等待妻子下葬的五天內，他時時刻刻想提醒自己要原諒她，但卻發現30幾年來，原來自己從未停止愛她。

3/16



心靈鑰匙
Extremely loud & Incredibly close (2011)
129 min

11歲的奧斯卡史提爾是個絕頂聰明的小孩，然而父親卻因9/11事件不幸死於世貿中心。父親過世後，奧斯卡發現一支屬於父親的神祕鑰匙，這引領他開啟一場非凡的旅程，在紐約第五區展開熱切又神祕的追尋，而他在城市漫遊時邂逅了各式各樣的人們，他們都以各自的方式努力生存下去。最後，奧斯卡的旅程結束在起點，但他已尋獲最富人性經驗的慰藉，那就是：愛。

3/23

★★ 總圖書館B1國際會議廳，13:00準時開演 ★★

★ 免報名、自由入座！歡迎踴躍觀賞 ★

主辦單位：臺大圖書館 推廣服務組 洽詢方式：(02)3366-4551 / tulce@ntu.edu.tw



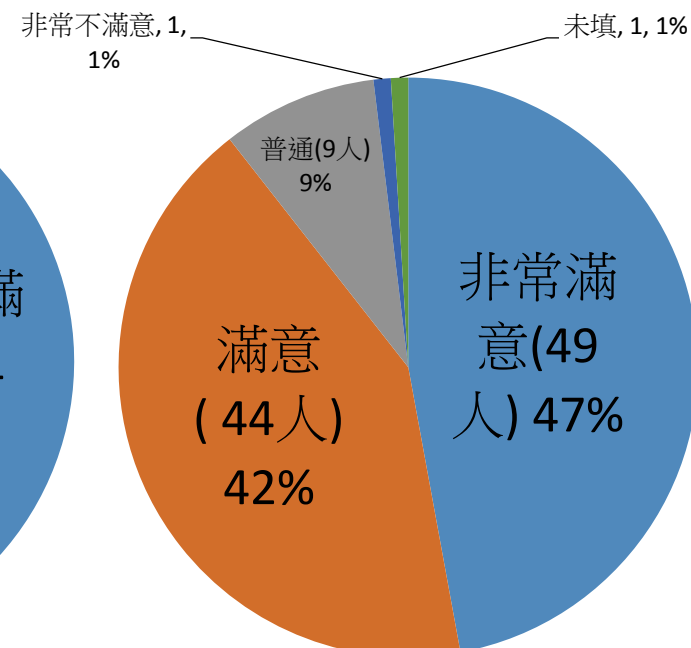
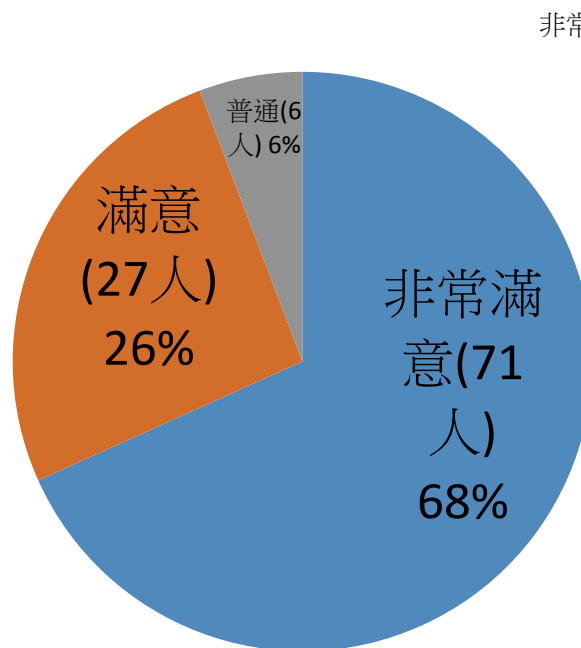
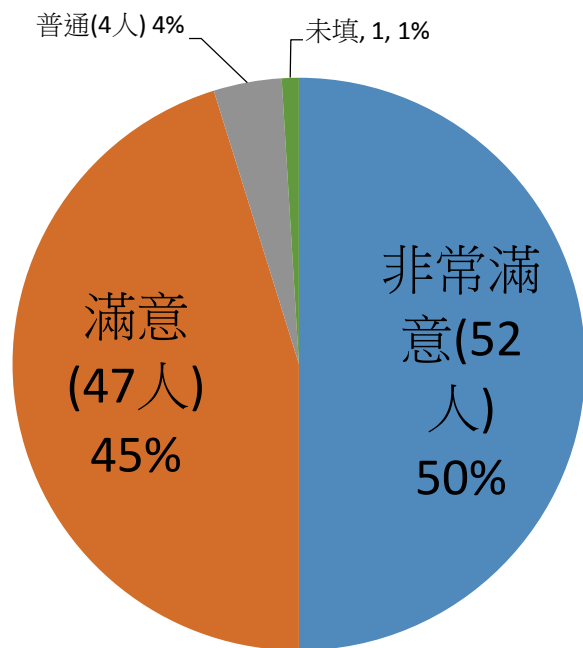
讀者滿意度調查 (回收104份)



展期：4.47

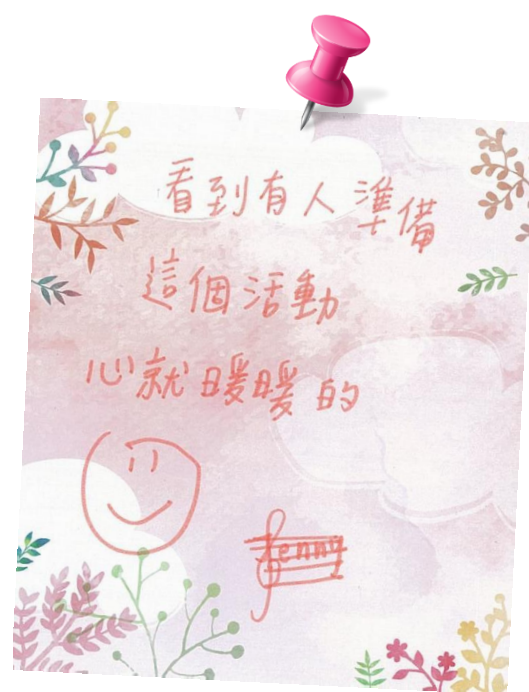
主題：4.63

佈置：4.36



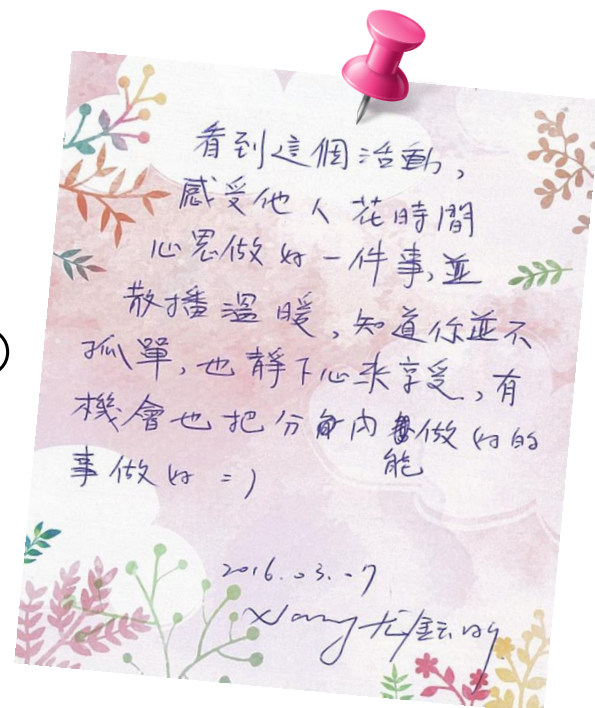
讀者都說讚！ 1/2

- 很可愛的展!good!
- 那些繪本都好棒，辛苦了。
- 念書念到很煩時翻一翻繪本很舒壓。
- 每天中午都能來看一兩本繪本，很棒
- 能多多舉辦類似活動，讓繁忙的人佇足釋放壓力
- 書都很經典!remind me of my childhood
- 很喜歡生活化的主題，更能深入或認識多元的知識
- 我看到了《野獸國》(還有畫呢!good!)、《我的媽媽真麻煩》等多本小時候家中的繪本，瞬間回到小時候看這些書的感覺，眼眶微濕、感動
- 謝謝館方那麼用心，讓我們得以用文字的力量，找回我們心裡缺的那份感動。



讀者都說讚！ 2/2

- 讀者跟讀者間可互動的giving tree好好玩😊
- The giving tree 的設計很有創意
- 很溫馨，小樹也是。
- 野獸國的玩偶好可愛！
- 精心的布置，如精油燈，營造出很溫馨的氣氛。謝謝提供此機會認識療癒繪本。
- 那棵大樹跟香氣機有助於「療育」的效果營造(氣味是一個很強的message)
- 還有嗅覺上的放鬆、療癒，雖然只是剛好經過，可是感受得出圖書館滿滿的用心。
- 很喜歡可以分享生活療育想法的樹&這次的主題好療育，路過看了幾本繪本及寫卡片覺得心情好好。



讀者的建議

- 可以比較不同國家國情的繪本特色
- 喜歡這個主題，希望有他國或鄉土繪本。
- 如果能有更多台灣原創繪本就更棒了! :) e.g.劉旭恭、林小杯、童嘉...
- 總覺得書太少，燈光有點暗
- 排得太整齊，讓人有點不敢動
- 書本間擺設可以更寬闊些
- 覺得周邊可以有小桌椅看這些書，否則周邊座位都有人坐，又想馬上翻閱有點不便
- 大概有很多人不知此活動，希望能加強宣傳
- 可以多一些互動性的書展布置、設計(不限於本次的書展)



永存於活動網站的幸福處方箋 1/3

■ <http://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584>

	A	B	C	D	E
1		發現閱讀療癒力			
2		書名	作者	出版者	出版年
3	1	Bibliotherapy: a clinical approach for helping children	John T. Pardeck and Jean A. Pardeck	Pa.: Gordon and Breach Science Publishers	1993
4	2	Using bibliotherapy: a guide to theory and practice	Rhea Joyce Rubin	Phoenix, Ariz.: Oryx Press	1978
5	3	The Librarian as a service for parents			
6	4	Bibliotherapy for professionals			
7	5	Using bibliotherapy in schools			
8	6	Books to grow with for everyday life			
9	7	Reading to help			
10	8	Read for you list			
11	9	Young people's lives			
12	10	Bibliotherapy: lives			
13	11	Storybooks for			
14	12	Poetic medicine			

	A	B	C	D	E	F
34		繪本止痛藥~~來自圖資系陳書梅老師《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》與其論文指導研究生的專業推薦				
35		書名	作者	出版者	出版年	處方適用時機
36	1	Guji Guji	陳致元文、圖	臺北市：信誼	2003	自我認同混淆造成的苦惱與徬徨感
37	2	小不點	漢斯·費雪 (Hans F.) 文、圖；宋珮譯	臺北市：小魯文化	2007	缺乏歸屬感而衍生之難過與落莫情緒
38	3	你很特別：經典版				
39	4	但願我是蝴蝶				
40	5	我不是完美小孩				
41	6	查克萊				
42	7	星月				
43	8	烏鴉太郎				
44	9	這就是我				
45	10	愛我的生				
46	11	一年甲班34名				
47	12	小貓的小船				
48	13	點				
49	14	地下鐵				

	A	B	C	D	E	F
92		繪本特效藥~~來自日本童書專家落合惠子《繪本屋的100個幸福處方》與日本報導文學家柳田邦男《尋找一本繪本，在沙漠中》的暖心推薦				
93		書名	作者	出版者	出版年	處方適用時機
94	1	黎明	優利·修爾維滋 (Uri Shulevitz) 文、圖；林真美譯	臺北市：遠流	1998	腳底腫脹發熱時
95	2	野獸國	莫里士·桑塔克 (Maurice Sendak) 文、圖；漢聲雜誌社譯	臺北市：英文漢聲	2010	鍛鍊幸福的想像力時
96	3	抱抱	傑茲·阿波羅 (Jez Alborough) 文、圖；上誼出版部譯	臺北市：上誼文化	2010	想要 Hug 時
97	4	小房子	維吉尼亞·李·巴頓 (Virginia Lee Burton) 文、圖；林真美譯	臺北市：遠流	1996	想相信別人時
98	5	流浪狗之歌	嘉貝麗·文生 (Gabrielle Vincent) 著	新竹市：和英	2003	重感冒時
99	6	和我玩好嗎?	瑪莉·荷·艾斯 (Marie Hall Ets) 文、圖；林真美譯	臺北市：遠流	2009	討厭強顏歡笑的自己時
100	7	快樂的一天	克勞絲 (Ruth Krauss) 文；西蒙 (Marc Simont) 圖；郝廣才譯	臺北市：遠流	1991	需要溫暖時
101	8	猜猜我有多愛你	山姆·麥克布蕾尼 (Sam McBratney) 文；安妮塔·婕朗 (Anita Jeram) 圖；陳淑惠譯	臺北市：上誼文化	1996	想要說「愛」時
102	9	草葉	新宮晉文、圖；林真美譯	高雄市：愛智圖書	2005	覺得煞風景時
103	10	大家來大便	五味太郎文、圖；漢聲雜誌譯	臺北市：英文漢聲	2001	心靈阻塞時
104	11	Yo! Yes!	Chris Raschka	Scholastic Inc	1993	意志消沉時
105	12	風到哪裏去了	夏洛特·佐羅托 (Charlotte Zolotow) 文；史迪方諾·魏他來 (Stefano Vitale) 圖；林真美譯	臺北市：遠流	1998	親子關係觸礁時
106	13	貓頭鷹在家	阿諾·羅北爾 (Arnold Lobel) 著；楊茂秀譯	臺北市：遠流	1997	想要小小開心時
107	14	地面和海底	愛爾瑪·E·韋伯 (Irma E. Webber) 文、圖；林真美譯	臺北市：天下雜誌	2006	身心俱疲時
108	15	愛心樹	謝爾·希爾弗斯坦 (Shel Silverstein) 文、圖；吳佳綺譯	臺北市：吳氏	1995	覺得自己很可憐時

永存於活動網站的幸福處方箋 2/3

■ <http://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584>

	A	B	C	D	E	F
34		繪本止痛藥~~來自圖資系陳書梅老師《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》與其論文指導研究生的專業推薦				
35		書名	作者	出版者	出版年	處方適用時機
36	1	Guji Guji	陳致元文、圖	臺北市：信誼	2003	自我認同混淆造成的苦惱與徬徨感
37	2	小不點	漢斯·費雪 (F. Hans) 文、圖；宋珮譯	臺北市：小魯文化	2007	缺乏歸屬感而衍生之難過與落寞情緒
38	3	你很特別：經典版	陸可鐸 (Max Lucdo) 文；馬第尼斯 (Sergio Martinez) 圖；邱慧文、郭恩惠譯	臺北市：道聲	2009	與眾不同所導致的自卑感與缺乏自信
39	4	但願我是蝴蝶	詹姆士·荷奧文 (J. Howe) 原著；楊志成圖；黃適毓譯	新北市：凌域國際總經銷	2001	自我認同感低落而衍生的研怨情緒
40	5	我不是完美小孩	幾米文、圖	臺北市：大塊文化	2010	因自我價值困惑造成的鬱悶與低落感
41	6	查克·諾	海茲·雅尼許 (Heinz Janisch) 文；賀格·邦許 (Helga Bansoh) 圖；邱璧輝譯	臺北市：小魯文化	2013	遭遇挫折時的沮喪情緒
42	7	星月	珍妮兒·肯儂 (Janell Cannon) 文、圖；阿甲審譯	新竹市：和英文化	2013	自我定位混亂所造成的困惑與徬徨感
43	8	島鴉太郎	八島太郎文、圖；林真美譯	臺北市：遠流	2005	遭受同儕排擠而引發的情緒低潮
44	9	這就是我	威希特 (P. Waechter) 文、圖；林煜暉譯	臺北市：格林文化	2008	面對突如其來的茫然無措與空虛感
45	10	愛我的生	曼羅·里夫 (Munro Leaf) 文；羅伯特·勞森 (Robert Lawson) 圖；林真美譯	臺北市：遠流	1999	因與他人價值觀不同而苦惱不已
46	11	一年甲班34個	恩佐文、圖	臺北市：時報文化	2006	因現實束縛而產生之不滿與抗拒感
47	12	小船的小船	伊芙·邦婷 (E. Bunting) 文；南西·卡本特 (N. Carpenter) 圖；劉清彥譯	臺北市：臺灣東方	2014	面對成長所造成的眷戀與失落感
48	1	點	彼得·雷諾茲 (Peter H. Reynolds) 文、圖；黃筱茵譯	新竹市：和英	2003	因自我認知不明而怯於面對挑戰
49	14	點下	幾米文、圖	臺北市：大塊文化	2001	面對生活的空虛與不安定感

參考「處方適用時機」找到適合自己目前情緒的繪本。

書名連結館藏目錄，指引讀者館藏地點與狀態

劃一題名
書名
主要作者
Imprint
版本項

Dot. 中文
點 / 彼得·雷諾茲 (Peter H. Reynolds) 文、圖；黃筱茵譯
Reynolds, Peter, 1961-
顯示相似館藏
雷諾茲 (Reynolds, Peter, 1961-)
顯示相似館藏
新竹市：和英，2003
初版

☆☆☆☆☆ ①

館藏地	索書號	條碼	狀態說明
總圖2F人社資料區	874.59 1008 2013印刷 [鄰近架位館藏]	3643218	可流通

永存於活動網站的幸福處方箋 3/3

■ <http://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584>



2016
活動網址

讀者暖心提供的69帖幸福處方箋影片，也可以在活動網站上看到。



謝謝聆聽

臺大圖書館
推廣服務組 李嫣紅
yenhong@ntu.edu.tw
(02)33662333

