

讓繪本開啟後青春樂章

從閱讀感受「我存在」 盧怡方：

在大多人印象中，可愛繽紛的繪本，常被視為孩子的專屬讀物，「後青春繪本館」主編盧怡方，卻首開臺灣先例，用繪本陪伴熟齡長輩，不僅研發出一套課程，還培訓志工深入照護機構和社區，讓閱讀幫助長者綻放另一個驚奇的人生花火。

撰文／陳怡如 攝影／林宜賢

談起家中的破萬本繪本，盧怡方笑言是個「災難」，不僅書櫃塞滿滿，還蔓延到地上堆成一塔一塔的，最後只好藏在各個角落裡。令人意外的是，她並非從小就開始讀繪本。

她的閱讀啟蒙從國小開始，當時老師要學生自己找書摘錄佳句，讓她愛上了優美文字，自己還會主動拿《唐詩三百首》背誦，每背一首，就打勾勾做記號。她也喜歡有畫面感的文字，不僅愛讀童詩，還參加童詩社，雖然字句簡單，但每一句都很有畫面，甚至連詩句的排列都有形狀，「當時純粹覺得中文好美！」

初識繪本 深深著迷圖文載體

雖然喜歡有畫面感的東西，但小時家中並沒有刻意買繪本，直到大學她念了幼兒教育系，對幼兒師資來說，「繪本」是一種教學工具，在大一課堂上，她第一次接觸到繪本，「我當時很驚訝，世界上怎麼有這麼好看的書！用很少的字、很簡單的圖，但卻能傳達很深的故事和情感。」

她還記得當時看到繪本大師謝爾·希爾弗斯坦（Shel Silverstein）的《失落的一角》，故事描述一個圓出發尋找自己失落的一角，它歷經波折，遇到無數的角，有些太大、有的太尖，最後終於找到一個能成就圓滿大圓的角。

但變成圓之後，卻滾動得太快，它再也無法停下來，和小蟲說話、聞一朵花香，甚至唱不了最想唱的快樂歌。於是它懂了，輕輕把角放下，繼續從容上路，尋找失落的一角。

人們終其一生都在尋找自己「失落的一角」，但真正的「圓滿」是什麼？從這個故事，讓你了解自己真正要的是什麼，「這本書甚至沒有色彩，只有線條，非常簡單的圖，每個人都畫得出來，卻可以講出這麼深刻的故事。」

當她接觸得愈多，就愈發現繪本的多種樣貌，深深感受繪本世界的博大精深，「我開始著迷這種文字跟圖像合作說故事的載體。」她甚至打工分期付款，買下





一套共 80 本、售價高達 4、5 萬元的繪本套書，更不用說常常去書店、圖書館看繪本。

因為太愛看故事，也影響了她的職涯選擇，「我開始在想，有沒有一個工作是只要跟小朋友說故事就好。」她笑著說。畢業後她擔任親子館老師，滿足說故事的夢想，5、6 年後，又繼續攻讀幼兒教育碩士學位，也曾任大學幼兒教育系的兼任講師。

設計課程 推廣熟齡讀繪本

但她自己沒想到，一直深耕嬰幼兒和學齡前領域的她，後來竟開始推廣熟齡閱讀。盧怡方的先生是資深媒體人高有智，曾任熟齡生活雜誌《安可人生》的總編輯，某天他看著家裡的繪本山，發現繪本字少圖多，讀起來又有生命哲理，應該也很適合熟齡朋友閱讀，因而詢問太太意見。

1 3
2

1. 盧怡方認為繪本可用最少的文字、簡單的圖傳達意義最深刻的故事。
2. 《失落的一角》是繪本大師希爾弗斯坦相當知名的作品；《唐詩三百首》開啟盧怡方對文字的喜愛。
3. 閱讀是一種思考練習，透過閱讀，可讓頭腦時時處於活動狀態。



盧怡方想起日本作家柳田邦男在 57 歲那年歷經喪子之痛後，重拾繪本，他在繪本中找到了慰藉，也重新領悟繪本裡的深深刻意涵。他因而主張大人們應該「三讀繪本」，第一讀是在童年，第二讀是為人父母時陪小孩閱讀，第三讀是累積無數人生經驗後為自己而讀。人們對繪本的感知，會因為不同人生階段，而有不同解讀，兩人因此決定開始推廣熟齡讀繪本。

2017 年，她開始在《安可人生》開設「後青春繪本館」專欄，邀請臺灣繪本創作者、推廣人和出版社，挑選適合熟齡閱讀的繪本，推廣熟齡讀繪本的風氣，至今專欄已經累積了 300 多篇文章。

她不僅教熟齡如何讀繪本，更讓繪本成為陪伴高齡長者的創新工具，「繪本不僅能閱讀，也能拿來做社會參與。」她發揮過去設計閱讀課程的專業，在 2019 年發展出一套「用繪本陪伴長者」的創新服務方案，訓練熟齡繪本活動的專業人才，包含選書技巧、說故事技巧、延伸活動設計和現場實作演練，成了全臺灣第一個設計熟齡繪本活動的專業團隊。

課程吸引不少想當志工的退休族和長照機構人員、社工、照服員、社區關懷據點的同仁參加。除了自辦課程外，盧怡方也攜手各縣市社會局處、醫院、各大專院校的社工系、長照相關科系、高齡關懷相關社福團體等合作培訓，4 年來已培訓上千人。

閱讀陪伴 用生命影響生命

和過去讀繪本給小朋友聽相比，陪長者讀繪本有著完全不一樣的技巧。面對孩子，重要的是吸引他們的注意力，念的時候要有重音、節奏；但面對長者，「長者都喜歡說，但卻沒有人聽他說，繪本是引發他說出自己生命故事的媒介。」



她拿起一本《我的美術館》說，故事從小孩視角出發，當大人聚精會神欣賞美術館中的名畫和雕塑時，孩子也正用自己的方式找到隱藏的藝術之美。在他眼中，清潔人員的體態和古典女神雕像同樣迷人，男子身上的刺青和青花瓷一樣美麗，生活中處處可見藝術。當故事說完後，就可以請長者分享，他們曾經也看過哪些很美的物事。

雖然這本繪本以孩子為主角，但熟齡朋友讀來一樣有收穫，「好的繪本是不分年齡層的！」閱讀也是一個思考練習，高齡最擔心失智，透過閱讀，讓頭腦時時處於活動狀態。

閱讀不僅改變了盧怡方的人生，從大學對繪本一見鍾情，因此致力推廣，也改變了許多長者的人生，「我們看到很多用生命影響生命的故事。」有位住在花蓮的大姊，雖然已經高齡 80 歲，但仍非常有活力，特地來臺北受訓，有次她到了一個社區關懷據點服務，在場的長輩大多是 6、70 歲，意外形成 80 歲陪伴 60 歲的動人畫面，「大姊說，當她在做這件

事時，早已忘記自己的年齡，純粹分享熱情。」有對 60 多歲的夫妻被她感動，希望他們以後也能像她一樣服務別人。

另一位 60 歲的大姊，為 90 幾歲的長者服務，但下次再去時，發現長者已經離世，對她帶來很大衝擊，因為死亡如此靠近，讓她更不想浪費生命中的每一分一秒。過去她對自己有很多設限，比如每次在分享場合，她都很想舉手講話卻沒有勇氣，但現在全都打破框架，即使第一次舉手心臟跳到差點要叫救護車，還是努力表達，甚至開始嘗試騎機車環島，「不只是單純閱讀繪本而帶來的改變，更因為服務陪伴而感受到生命價值，進而做出改變。」

作品支撐 熟齡繪本愈發蓬勃

盧怡方觀察，過去臺灣的出版市場還是習慣將小孩作為繪本的受眾，並沒有「熟齡繪本」的概念，但如果熟齡繪本要發展成一個產業，「不只是邀請高齡讀者來讀，也希望創作者端可以加入。」因此她拋磚引玉，在 2020 年底出版了臺灣第一本以熟齡視角創作的繪本《第 100 根白毛》，以奇幻的黑貓故事談論變老議題。



1 2

1. 盧怡方以熟齡視角創作《第 100 根白毛》，以奇幻的黑貓故事談論變老議題。
2. 熟齡繪本若要發展蓬勃，不僅要有高齡讀者閱讀，也需要更多創作者加入。



這幾年她愈來愈常聽見熟齡繪本這個詞彙，許多出版社也接連推出相關繪本。她翻開推薦清單，像是《巴黎老奶奶的故事》，描述一位奶奶隨著年紀漸長，記性變差、視力大不如前；腸胃不好，所以不能再吃大蒜和洋蔥等刺激性食物，就連最愛的爬山、游泳也難以負荷。

但老奶奶總是用樂觀和幽默轉化：記性變差沒關係，找一件東西，往往可以再發現 10 件東西；不能吃洋蔥沒關係，這樣再也不會因為切洋蔥而流淚；不能爬山游泳也沒關係，鞋子就不會磨壞了。心境，常常影響自己對變老的看法，未來你是不是也能當個以臉上皺紋為傲的老先生、老太太？

另一本獲得林榮三文學獎新詩獎首獎的

《注音練習》，巧妙的將注音ㄊ到儿融入詩句，講述一位不識字的阿嬤，如何渡過重男輕女、幼年失學、為家庭奉獻、老年因不識字而困窘的人生故事。歷經諸多犧牲及成全後，現在她開始練習寫字，重拾自信，即使老了，也能活出不一樣的自己。

2022 年盧怡方晉升為新手媽媽，除了為孩子讀繪本，閱讀也為她忙亂的育兒生活帶來滿足和平靜。即使每天只能用零碎空檔看書，但能安靜的閱讀、思考，再把解讀化為文字，「在閱讀跟書寫過程中，感覺到『我存在』，我就是我，不只是誰的媽媽或老婆。」在每個生命階段，閱讀總扮演不同角色，但不變的是，每個人都能在閱讀中得到啟發和樂趣。

想瞭解更多
後青春繪本應用
請掃描 ▶

