

繪本書目療法與樂齡長者之孤寂感 —兼談公共圖書館樂齡讀者服務之創新

Bibliotherapy with Picture Books and the Loneliness of the Elderly— Innovative Services for Senior Patrons in Public Libraries

陳書梅

Sheih, Chen Su-may

國立臺灣大學圖書資訊學系兼任教授

Adjunct Professor, Department of Library and Information Science,
National Taiwan University

【摘要 Abstract】

孤寂感已成為世界的「流行病」，其與個體的身心健康息息相關。研究指出，當孤寂感上身時，往往會伴隨著失落甚或無望等負面情緒。倘若長期遭受孤寂感困擾，則可能會提高身心疾病與死亡發生率；其中，樂齡長者是容易感到孤寂的族群。臺灣將於2025年進入超高齡社會，爰此，如何協助樂齡長者紓解孤寂感，促進此族群的心理健康，乃是吾人需重視的議題。

本文首先從生理、家庭、社會互動三個層面，分析樂齡長者衍生孤寂感的原因。其次，從筆者實證研究結果集結而成之專書《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》中，挑選與樂齡長者衍生孤寂感情境相關之七本繪本，如《五歲老奶奶去釣魚》、《吉歐吉歐的皇冠》、《獅子與鳥》、《幸福的大桌子》、《艾瑪畫畫》、《小個子婆婆結冰了！》，以及《頑固的鱷魚奶奶》，來分析此等繪本如何對樂齡長者發揮認同、淨化、領悟之情緒療癒效用；最後，探討公共圖書館可如何利用情緒療癒繪本資源，為樂齡長者推展繪本書目療法服務。

The feeling of loneliness has become a global "epidemic," closely related to individual physical and mental health. Research indicates that when loneliness sets in, it is often accompanied by negative emotions such as loss, loneliness, or even hopelessness. Prolonged suffering from loneliness can increase the incidence of physical and mental illnesses and mortality. Among those most susceptible to feelings of loneliness are the elderly. Taiwan is expected to enter a super-aged society by 2025, making it crucial to address how to help the elderly alleviate loneliness and promote their mental health—a significant issue for contemporary Taiwanese society.

This article first analyzes the causes of loneliness among the elderly from three perspectives: physiology, family, and social interaction. Secondly, it selects seven picture books related to situations of loneliness among the elderly from the author's empirical research compiled in the book "From forlorn to tranquil: An annotated bibliography of emotional healing picture books for senior citizens. The article thoroughly examines how these picture books provide emotional healing through identification, purification, and understanding for the elderly. Finally, it explores how public libraries can utilize their collection of emotional healing picture books to promote bibliotherapeutic services for the elderly.

【關鍵詞 Keywords】

書目療法、繪本、樂齡長者、孤寂感、情緒療癒

Bibliotherapy, Picture book, the Elderly, Loneliness, Emotional healing

壹、新時代的流行病——「孤寂感」

相關文獻指出，人類是社會性的動物，人與人之間有人際連結與歸屬感的需求，難以離群索居；透過建立社會關係，個體可以獲得滿足感；但若此需求未能滿足，則會對個體造成負面影響（Baumeister & Leary, 1995; Coyle & Dugan, 2012; Hughes et al., 2004）。換言之，個人在情感上或實質上和他人分離與缺乏互動，導致處於孤立的境況，即會引發負面情緒；有時，即使個人並非一人獨處，但仍可能因無人能滿足自身的心理需求而感到孤單（李玉嬋等，2020；葉雅馨總編輯，2021；Ceragno, 2022; Coyle & Dugan, 2012）。此種情況，即是所謂的「孤寂感」（loneliness）。

根據牛津英文字典（Oxford English Dictionary），loneliness 一詞的字義為「Want of society or company; the condition of being alone or solitary; solitariness, lonesomeness」、「The feeling of being alone; the sense of solitude; dejection arising from want of companionship or society」等，其係指個體希望獲得陪伴或社會互動但無法獲得，因而衍生單獨一人的沮喪、憂鬱及焦慮等負面感受；此種負面感受，在中文有「孤獨」、「孤寂」、「孤單」等近義詞（林以正，2022；Ceragno, 2022; Murthy, 2017）。其中，「孤寂」一詞，可顯現出「孤身一人」的狀態，以及「寂寞」之負面情緒，切合英文「loneliness」此字義所指涉之單獨處境和主觀的負面感受。因此，在本文中，乃以「孤寂感」來統稱之。

孤寂感已成為世界的「流行病」（閻雲，2023；Campaign to End Loneliness, 2013; Murthy, 2017, 2020），而日本、英國、澳洲等國，都相繼設置了處理民眾孤寂感問題的政府部門（葉雅馨總編輯，2021）。尤其自 2020 年以來，Covid-19 疫情在世界各地蔓延，許多國家實施社會隔離措施，使得民眾獨處的時間大幅增加，也因而加深了人們的孤寂感（陳亮恭，2022；葉雅馨總編輯，2021；Maral & Punetha, 2022）。

事實上，無論男女老少，在人生的不同階段，都可能衍生孤寂感

(李玉嬋等, 2020; 葉雅馨總編輯, 2021; Coyle & Dugan, 2012; Jo Cox Commission on Loneliness, 2017); 在臺灣, 則有精神健康基金會的「2020年孤寂大調查」發現, 經常因孤寂感而感到困擾的民眾達44.2%; 而這些人口當中, 有91.3%係中度至重度的情緒困擾(遠見編輯部, 2020)。

研究指出, 當孤寂感上身時, 往往會伴隨著悲傷、失落、寂寞、焦慮、憂鬱、憤怒甚或無望感等負面情緒(葉雅馨總編輯, 2021; Stuart et al., 2022); 此等情緒會促使人們尋求人際互動和依附對象, 以消除不適的感受, 並降低對個體的衝擊(吳冠毅, 2021)。然而, 倘若個體長期遭受孤寂感困擾, 則可能引發壓力反應, 進而導致食慾不振、睡眠障礙, 甚至提高生理與心理疾病發生的機率, 例如心血管疾病、失智症、憂鬱症等; 另一方面, 個體會表現出易怒、失去動機和興趣、負向思考、與人疏離, 嚴重者甚至出現攻擊傾向、物質濫用、自傷傷人等行為, 同時, 亦會造成壽命縮短、死亡率提高(艾貝蒂, 2020; 李燕瓊, 2022; 常春月刊, 2021; 陳亮恭, 2022; 葉雅馨總編輯, 2021; Centers for Disease Control and Prevention, 2021; Charpentier & Kirouac, 2021; Coyle & Dugan, 2012; Steptoe et al., 2013)。綜合上述可知, 孤寂感與個體的身心健康息息相關, 基此, 個體如何舒緩孤寂感的議題值得吾人關注。

貳、樂齡長者之孤寂感與其原因

樂齡長者乃是泛指55歲以上的中高齡者(全國法規資料庫, 2018; American Library Association, 2008), 相關文獻顯示, 樂齡長者是容易感到孤寂的族群(吳冠毅, 2021; Steptoe et al., 2013; Fulton, L., & Jupp, B., 2015; NHS, 2024); 尤其是80歲以上的「老老人」, 更常遭受孤寂感困擾(Dykstra, 2009; Jo Cox Commission on Loneliness, 2017)。專家更指出, 在許多已開發國家, 約有四分之一的樂齡長者感到孤寂(陳亮恭, 2022)。尤其, 在Covid-19疫情發生後, 一些原本即受孤寂感困擾的樂齡長者變得更加脆弱(Heid et al., 2021; Heidinger & Richter,

2020; Stuart et al., 2022)。

臺灣即將於 2025 年進入超高齡社會，屆時，社會中 65 歲以上的老年人口占總人口比率 20% 以上（國家發展委員會，2022），且亦會和許多已開發國家一樣，受到老年孤寂的議題衝擊（品觀點，2023；劉嘉逸，2022）。由此可見，如何協助樂齡長者紓解孤寂感，促進此族群的心理健康，乃是當代臺灣社會需重視的議題。

綜整相關文獻可知，樂齡長者衍生孤寂感的原因，可分為生理、家庭、社會互動等三個層面。首先，在生理層面，老年人因生理機能退化，易引發其對個人健康的擔憂；同時，樂齡長者也可能因體力、知覺等方面的衰退，使自我照顧功能下降，因而需要生活上的協助；倘若樂齡長者缺少能求助的對象，則亦可能衍生孤寂感（NHK 特別採訪小組，2014；艾貝蒂，2020；林倖妃，2021；Step toe et al., 2013）。

其次，在家庭層面，樂齡長者面對子女離家後的空巢期，可能會感到空虛、寂寞（李燕瓊，2022）；另外，一些缺乏社交對象的樂齡長者，多將生活重心放在成年子女身上，倘若子女未能時常陪伴父母，導致無法滿足樂齡長者的心理需求，亦可能造成彼此的壓力，樂齡長者甚至會衍生遭到遺棄的感覺，最終，親子關係緊張甚或惡化（蔣德誼，2022；盧映慈，2019）。事實上，無論是否與家人同住，若家庭成員間缺乏情感交流，亦會讓樂齡長者心生孤寂感（林以正，2022）。此外，有些樂齡長者肩負照顧配偶或年邁父母的責任，此等成為照顧者的個體，多少都會衍生孤寂感（李玉嬋等，2020）；另一方面，倘若配偶或成年子女等情感依附的重要他人經濟或健康狀況不佳甚或離世，皆會讓樂齡長者產生哀傷、失落等負面情緒，並加深當事者之情感性的孤寂感（吳冠毅，2021；蔣德誼，2022；盧映慈，2019）。

再者，從社會互動層面觀之，一些樂齡長者因退休而失去生活重心，且與他人的連結亦大幅減少；如此，日常生活產生許多變化，易讓樂齡長者失去自我認同和自我價值感，並對未來感到絕望（艾貝蒂，

2020)。另外，亦有樂齡長者因居住於偏遠地區而缺少近鄰、並且不常與他人互動而導致孤寂感（Hagan, 2021）。

參、舒緩樂齡長者孤寂感的方式—繪本書目療法

相關研究指出，對樂齡長者而言，增加正向的人際關係和社會連結，有助於舒緩孤寂感，並增加自我價值，最終獲得恬然安適之感（Cohen & Wills, 1985; Tiikkainen & Heikkinen, 2005）。因此，如何協助長者增加社會連結，維持與促進心理健康值得吾人關注。而一些傳統常用的介入方式，如心理諮商、團體活動、寵物治療等，對孤寂樂齡長者的效益並不高（陳亮恭，2022；葉雅馨總編輯，2021）。專家學者提出，閱讀繪本（picture book）的活動，不僅能讓樂齡長者療癒負面情緒，更可藉此增加人際連結，是適合樂齡長者紓解孤寂感的方式之一（河合隼雄、松居直、柳田邦男，2005；陳書梅，2018a，2018b）。爰此，吾人可進一步思考，如何運用繪本來協助樂齡長者舒緩孤寂感。

繪本又可稱為圖畫書，係由少量文字配上圖畫構成的文學作品，閱讀時負擔較少，其不僅適合兒童閱讀，且亦十分適合視力或體力衰退的樂齡長者；同時，一些繪本意義深遠，成年人閱讀時反而更能體會個中的意涵，而人生歷練豐富的樂齡長者，更能從言簡意賅的內容中有所領悟；因此，專家認為繪本是一種適合 0 至 100 歲的閱讀素材，且樂齡長者更是適合閱讀繪本的族群（河合隼雄、松居直、柳田邦男，2005；陳書梅，2018a，2018b）。

相關研究結果顯示，一些繪本的內容能讓樂齡長者將自身的經歷融入繪本的故事內容中，進而能達到情緒療癒（emotional healing）的目的（陳思潔、林雯瑤，2023；陳書梅，2018a）。究其原因，乃是此等繪本特別能貼近樂齡長者的生活經驗，可呼應此族群常見的煩憂之事，讓樂齡讀者於閱讀時，能產生共鳴感與認同作用（identification）；同時也會隨著故事情節的發展，引發其情緒上的起伏，使積壓的負面情緒得以宣洩出來，從而恢復心情上的平靜，如此，得以經歷情緒上

的淨化作用 (catharsis)，最終能使樂齡長者閱讀後有所啟發，產生領悟作用 (insight)，進而能以正向的態度面對生活中的情緒困擾 (陳書梅，2018a)。上述運用具有情緒療癒功能的繪本，來促進樂齡長者心理健康的方式，即是「繪本書目療法」(bibliotherapy with picture book) 的理念。

由過往文獻可知，在實務方面，臺灣有一些公共圖書館和以樂齡長者為服務對象的民間機構，已認知到繪本對樂齡長者在心理健康上的助益，並經常將書目療法融入相關活動中，如辦理繪本讀書會、社區繪本集體創作，或組織樂齡團隊志工為兒童進行說繪本故事，或以繪本陪伴樂齡長者，以及辦理結合與閱讀主題相關的延伸活動等，藉此讓樂齡長者找回個人的價值感，且有貢獻社會的機會，同時亦可建立人際連結 (于凡，2019；李姿穎，2020；翁嘉瑩，2019；盧怡方，2020)。

首先，在公共圖書館方面，例如，高雄市立圖書館草衙分館，即針對樂齡長者建置書目療法專區，添購適合樂齡長者的療癒性館藏，其中涵括許多情緒療癒繪本。同時，該館亦定期辦理不同主題的情緒療癒繪本主題書展，讓長者可就近閱讀到適合的繪本，並在圖書館中找到「療心」的空間，如此，樂齡長者得以舒緩負面情緒及增進心理健康。(林奕成、王郁婷，2021；陳書梅，2022)。再如，臺東縣鹿野鄉立圖書館，定期在館內舉辦樂齡情緒療癒繪本讀書會，並且在讀書會中進行繪畫、手作、短劇演出等活動。同時，亦不時辦理成果發表會，讓樂齡讀者能邀請親友相聚，分享參與活動心得，藉此達到口碑行銷的效果 (陳書梅，2022；鄭瑞蓮，2019)。

又如，雲林縣斗六市立繪本圖書館，招募志工團體，成員中不乏樂齡長者；彼等不僅每週聚集進行讀書會，更會定期邀請專家學者，進行專題講座、工作坊，或一同參加其他專業機構辦理的培訓課程，以增進專業知能。該志工團於雲林縣多個國小校園，運用情緒療癒繪本，對兒童提供生命教育課程；同時，亦在社區、安養中心、榮民之

家等，以繪本陪伴樂齡長者，例如，該館曾舉辦「療癒閱讀社區巡迴系列活動」，由志工在社區中帶領樂齡長者共讀情緒療癒繪本，並配合手作、繪畫、烹飪等延伸活動，深受樂齡長者喜愛（沈秀茹，2019；陳書梅，2022；雲林縣斗六市立圖書館，無日期）。

其次，在民間機構團體方面，則有如「後青春繪本館」與「爺奶搖滾公司」，運用所謂的「熟齡繪本」，針對樂齡長者推出繪本閱讀活動，以協助此族群透過繪本，進行自我之情緒療癒，如此，一方面連結自身的生命經驗，同時面對心理困擾（陳思潔、林雯瑤，2023）。其中，如「後青春繪本館」，藉由網路專欄以及實體閱讀活動，帶領樂齡長者閱讀含情緒療癒類型在內的繪本，也讓樂齡長者增加人際互動以及社會參與的機會（盧怡方，2019，2020）。另一方面，「爺奶搖滾公司」則針對樂齡長者的五項心理困境，如無法做自己、對暮年生命的茫然不安感、抗拒學習新事物、失智症與遺忘、缺乏社會互動連結等議題，選擇相關的熟齡繪本，為樂齡長者辦理繪本讀書會；同時，亦教導彼等帶領兒童及各年齡層民眾閱讀繪本的技巧，之後定期至老人住宅或幼稚園進行社會服務，由此樂齡長者獲得社會連結，同時亦感受到個人的社會價值，而不致於衍生孤寂感（李珊瑋，2020；陳思潔、林雯瑤，2023）。

相較於實務工作方面，探討樂齡長者閱讀繪本來舒緩孤寂感之實證研究仍不多見。其中，筆者於2016年，執行科技部專題研究計畫「繪本對樂齡長者之情緒療癒效用研究」(MOST 105-2410-H-002-229)（陳書梅，2016），針對樂齡長者常見的六種情緒困擾問題，包括身體老化、負面情緒調適、自我實現、家庭關係、人際關係、失落與死亡等，蒐集36本繪本，以30位55歲以上的樂齡長者為研究對象，展開一對一、面對面的半結構式深度訪談（semi-structured in-depth interview），藉此了解受訪者在閱讀與個人情緒困擾問題相關的繪本後，是否能產生認同、淨化、領悟的情緒療癒之效，最終得以增強挫折復原力與心理韌性（resilience）。研究結果顯示，此36本繪本皆對

長者具有情緒療癒效用。

之後，筆者將此等實證研究的結果，納入專書《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2018a）中。以下茲就引發樂齡長者孤寂感的三種常見原因，如生理機能退化、子女成年後離家自立、社會孤立等，自該專書所臚列的情緒療癒繪本裡，挑選與上述衍生孤寂感情境相關之七本素材，如《五歲老奶奶去釣魚》、《吉歐吉歐的皇冠》、《獅子與鳥》、《幸福的大桌子》、《艾瑪畫畫》、《小個子婆婆結冰了！》以及《頑固的鱷魚奶奶》，來舉例說明此等繪本可如何舒緩此研究之受訪長者的孤寂感。以下分別依序詳述之。

一、因生理機能退化而衍生孤寂感

樂齡長者常會因生理機能退化，而面臨如體力與視力衰退等問題；有一些人會因此自我設限，認為年老體力衰退，即不適合外出參加活動；亦有人隨著年紀增長，人際連結的需求增加，但卻未能如願，因而衍生無比的孤寂感。實證研究結果顯示，遭遇此等情緒困擾的樂齡長者，可嘗試閱讀《五歲老奶奶去釣魚》與《吉歐吉歐的皇冠》等繪本，來舒緩孤寂的負面情緒。此兩本繪本之故事簡介與情緒療癒效用說明如下。

（一）《五歲老奶奶去釣魚》（佐野洋子著／繪，湯心怡譯。臺北市：大穎文化。2004。）

此繪本敘述 98 歲的老奶奶因自覺老邁而終日居家從事靜態活動，其常拒絕同住的貓小弟一同出門釣魚的邀請。99 歲生日當天，老奶奶請貓小弟外出買蠟燭來慶生，但貓小弟不慎丟失了許多蠟燭，只帶回五根。老奶奶使用這些蠟燭，慶祝自己的「五歲」生日。此後，主角開始以「五歲」的角度思考，便願意和貓小弟一同出門釣魚，由此，主角體會到戶外活動的樂趣，也因而主角決定要繼續以年輕的心態過日子。

故事一開始，老奶奶每天宅在家從事靜態活動，甚少外出，其雖然對釣魚活動感到好奇，但因覺得釣魚是年輕人的活動而拒絕嘗試；主角此等想法會照見一些樂齡長者的心緒，進而可察覺到有時個人會以既定的刻板印象，設置各種自我框架的心結；而在閱讀時，看到畫面中老奶奶獨自一人在院子剝豆子的情景，會令人感受到主角孤寂的負面情緒。及至故事中間敘述，貓小弟買蠟燭時，因不慎失誤而僅帶回來五根蠟燭，但主角將錯就錯將之視為「五歲」生日，由此改變了昔日自覺老邁的心態，從而心情變得開朗，並不再抗拒隨同貓小弟出門釣魚；閱讀至此情節，讀者可感受到主角在戶外活動時愉快的心情，讓人不禁跟著一起開心起來。

最後，樂齡長者能省思個人面對老年的心態，並願意學習故事中的「五歲老奶奶」，透過轉念來跳脫自我設限的框架，進而勇於嘗試新事物，同時亦能以更積極的態度看待生活。另一方面，故事中，貓小弟雖然和主角非親非故，但也起到了晚年陪伴的作用，此等情節安排也會鼓勵樂齡長者勇於與他人建立優質的人際關係。如此，當能使平凡的老後生活變得饒富趣味，且因而得以消除孤寂感。

(二)《吉歐吉歐的皇冠》(岸田衿子著，中谷千代子繪，艾宇譯。
新北市：小熊。2015。)

此書描述主角獅子國王吉歐吉歐邁入老年後，自覺體力、視力都大不如前，也渴望有人能陪伴自己；雖然牠已不再如昔日般兇猛，但周遭的動物們仍懼怕主角而不敢靠近。後來，一隻小灰鳥向主角傾訴，其因意外失去先前所生的鳥蛋而難過不已；於是，主角建議小灰鳥在自己的皇冠中再次生蛋育雛。在主角的幫助下，小灰鳥順利將幼鳥拉拔成長，而主角也因鳥兒們的陪伴，紓解了孤寂感。

面對身體老化的樂齡長者，在閱讀此繪本時，會覺得個人的處境猶如主角吉歐吉歐般，並對其產生情感投射，進而為牠孤寂的處境感慨不已。後來，看到主角不辭辛勞地悉心保護小灰鳥和幼鳥時，亦會

令讀者心生感動。最終，主角透過幫助小灰鳥，而有了鳥兒們作伴，讀者會為牠感到開心，負面情緒因而獲得舒緩。

看完此書，樂齡讀者能領悟到，吾人可學習主角，運用自身的強項和資源，幫助有需要的人；如此，得以增加人際互動，建立正向的人際關係，並發揮個人的社會價值，由此排解孤寂感；準此，樂齡長者平日即可為自己進行 SWOT 分析，盤點個人內在的優勢 (strengths) 與劣勢 (weaknesses)，以及外在環境中的機會 (opportunities) 與威脅 (threats) 等，以了解個人可運用何種策略，來尋找貢獻社會的機會，藉此得以發揮個人的價值，同時，亦能從中找到人際連結與歸屬感。

二、因子女成年離家自立而衍生孤寂感

如同前述，不少樂齡族群會因子女成年離家自立後，變成獨居長者而引發孤寂感。以下介紹《獅子與鳥》、《幸福的大桌子》及《艾瑪畫畫》等三本繪本，可如何讓樂齡長者照見個人的處境，最終能舒緩思念離家之成年子女而衍生的空虛與落寞感，並可思考個人的因應之道。

(一)《獅子與鳥》(瑪麗安杜布著 / 繪，賴羽青譯。臺北市：格林文化。2016。)

繪本中，獨居的獅子拯救了一隻受傷而無法隨同伴遷徙的小鳥，之後，兩人相伴過冬；春天時，傷癒的小鳥與獅子道別，回到同類族群身邊。初始時，獅子覺得失去小鳥陪伴的日子十分寂寞，但牠決定仍如常規律地過生活，終而漸漸釋懷。秋冬之際，獅子憶起與小鳥共同生活的情景，心中思念不已時，發現小鳥並未如往年一般隨著同伴離開，而是留下來與自己團聚過冬。

樂齡長者看到書中主角獅子對小鳥悉心呵護的情節，會勾起昔日拉拔兒女長大的回憶，並對獅子不捨小鳥離去的心緒感到共鳴；而獅子在小鳥離去後，形單影隻地生活的畫面，會讓讀者一同為之感到心

酸不已。後來，獅子透過如常生活與作息，並自我調適負面情緒，乃重新適應了獨居生活。閱讀至此，讀者的心情也會跟著平靜下來。最後，看到小鳥暫別遷徙隊伍回到獅子身邊過冬，讀者心中會替牠們感到高興，並倍覺溫暖，負面情緒也因而一掃而空。

由此繪本，樂齡長者可以領悟到，思念已成長自立的兒女時，可以學習主角獅子過結構式的生活，保持日常作息的規律性，讓心專注在當下，並全心投入於個人例行的事務，努力過好每一天；如此，接受現實和自己內心的情緒，並專注於當下的事務，順應生活的自然發展與轉變，即是運用「正念」(mindfulness)的精神(黃鳳英, 2019; Csikszentmihalyi, 1975, 1996)。另一方面，按表操課，能讓身體和腦部都動起來，不僅能增進身體健康，並且可避免耽溺於思念之苦而影響日常生活，最終能有益於心理健康。再者，樂齡讀者也會從故事中明瞭，人生聚散有時，吾人可更珍惜與所愛相聚的時刻；而在分離時，也應祝福對方，並對再次相逢抱持期待；此外，亦可發揮同理心，以正向的態度體諒兒女的處境，彼等雖未能時常在身邊陪伴，但親情是一直都存在著；如此，透過正向的心理暗示——「比馬龍效應」(Pygmalion effect)，當能紓解思念成年子女離家自立的孤寂感。

(二)《幸福的大桌子》(森山京著，広瀬弦繪，周慧珠譯。臺北市：小魯文化。2003。)

此書的故事描繪兔子家庭的今昔。過往，主角兔奶奶和丈夫以及六個孩子，都常在家中的大桌子從事不同活動；但在兔爺爺過世後，孩子們皆成長離家，獨居的兔奶奶不時感到寂寞。某日，兔奶奶想起孩子們年幼時會在桌子底下塗鴉，於是細細觀賞與回味一番。此時，小兒子回家探視，察覺母親思念成年子女的心緒，乃邀約所有手足，一同回來替兔奶奶慶生，讓主角感到高興不已，也由此重新找回生活的正能量。

閱讀此繪本時，因兒女不在身邊而覺得孤寂的樂齡長者，會對兔

奶奶的處境感到心有戚戚焉。同時，透過畫面中兔奶奶回憶的過程，令人不禁對兔子家庭昔日的溫馨互動動容；但當看到主角之後孤身一人的場景，則會讓讀者替兔奶奶唏噓不已。後來，小兒子返家並承諾邀約手足們一同相聚時，兔奶奶臉上露出開心又期待的表情，也會讓讀者替牠高興；最後，看見兔奶奶和子女們共聚的畫面，讀者的心頭也會跟著溫暖起來。

由此故事，樂齡長者可領悟到，當思念成年離家的兒女時，可如同兔奶奶一般，重溫舊日的生活紀錄，回想往昔美好的時光，由此引發正面情緒。Erikson (1963) 在其「心理社會發展論」(psychosocial developmental theory) 指出，老年期的發展任務是「自我統整」(ego integrity)，藉由回顧與統整來回憶過去的生命經驗，並持續投入當下生活；而透過觀看舊照片、日記等，回想過往的美好時光，讓樂齡長者接受個人過往的生命歷程，進而從中發現意義，最終達到自我肯定和自我統整之效，而這正是所謂的「懷舊療法」(reminiscence therapy) 所體現出來的效果。再者，在與家人相聚時，亦可多以拍照、錄影等方式留下紀錄，藉供未來思念彼此時觀賞，以喚起昔日的美好回憶，繼而能緩解思念之情。

(三)《艾瑪畫畫》(溫蒂·凱瑟曼著，芭芭拉·庫尼繪，柯倩華譯。臺北市：三之三文化。2000。)

故事主角艾瑪奶奶並未與兒孫同住，雖然家人經常相聚，但主角獨處時，仍感到空虛與寂寞，並不時思念自己成長的故鄉；對此，家人贈送一幅故鄉的畫作給艾瑪。然而，主角對畫中的故鄉不甚滿意；於是，她決定要自行畫出記憶中的家鄉。之後，更由日常生活中取材創作，繪畫了許多作品，藉此打發時間。其間，家人發現艾瑪的畫作唯妙唯肖，便鼓舞主角開畫展；其畫作吸引不少人慕名前來觀賞。由此，艾瑪結交許多朋友，也因而不再感到孤寂。

艾瑪的故事，可以讓樂齡長者聯想到自己和主角一樣，因子女成

家自立而獨居，無人陪伴的日子相當無聊與空虛。而從畫面中看到艾瑪神情落寞地注視窗外，讀者會感受到主角孤寂的心情。後來，艾瑪開始投入個人興趣與天賦所在的繪畫世界，並以創作為生活重心，此等排遣孤寂感的生活方式，不僅讓主角自得其樂，其畫作亦受到子女兒孫的肯定與鼓勵，之後更獲得許多社會人士的讚賞，主角因而獲得人際連結並產生極大的成就感，從此不再受孤寂感困擾；看到這樣的故事結局，讀者也不禁替艾瑪感到開心。

在閱讀本書的過程中，樂齡讀者能領悟到，在子女成長離家後的空巢期，個人可尋找自身感興趣之事，並如同主角艾瑪一樣，全心專注投入其中；如此，將有機會找到個人天賦或潛能所在，並將之充分發揮出來，此即是達到心理學家 Maslow 需求層次理論頂端之「自我實現」(self-actualization) 的境界 (Maslow, 1943)。

另一方面，當個人投入於學習或挑戰新事物時，可引起「心流」(flow) 的狀態，在此過程中當事者不覺得時間流逝，甚至廢寢忘食，而最終會帶來充實感與深層的快樂 (翁立美, 2021; Csikszentmihalyi, 1975, 1996)。從此繪本的主角艾瑪身上，讀者可看到進入「心流」而擺脫孤寂感的典範；由此看來，艾瑪可謂是獨居樂齡長者找到快樂與幸福感的角色楷模 (role model)。

三、因社會孤立而衍生孤寂感

社會孤立是指客觀上的社會網絡連結不足，導致個人與他人社會互動的質與量皆較低 (Ong et al, 2016)。一些獨自生活的樂齡長者，若與親友、鄰居，甚或社區中的他人缺乏人際連結和社會接觸，皆易造成社會孤立。社會孤立與個人及社會文化因素相關，例如個人較注重隱私、憂鬱或不善社交、缺乏歸屬感、高自尊，不願意麻煩他人，且覺得自身能解決日常生活問題，因而不接受幫忙。而若長期處於社會孤立，則不但會衍生孤寂感，更可能因而減少外出活動，久之，亦會加速認知功能衰退、肌力下降、體力衰退，並造成惡性循環，終導

致自我照顧能力下降；如此，不利生理與心理健康的維持。

以下兩本繪本《小個子婆婆結冰了！》與《頑固的鱷魚奶奶》，分別提及不同境遇之社會孤立長者的生活光景，以及彼等如何舒緩孤寂感。茲詳述如下。

(一)《小個子婆婆結冰了！》(貝利埃著，埃伊繪，陳思穎譯。新北市：韋伯文化。2015。)

繪本的主角小個子婆婆，每天都需要牽著路人的手，方才敢過馬路去採買日常用品；某日，主角被一個路人拒絕後，便如同「結冰」般地愣在原地。鄰居發現主角的異狀，便將她帶回家照顧，其他鄰居也紛紛前來關心與協助。最後，一個鄰居道出其目睹主角求助遭拒的情景；對此，大家都同理主角的遭遇，更承諾日後會陪伴她過馬路。由此，主角感受到鄰居們的關懷之情，終由「結冰」狀態中恢復過來。

故事中的小個子婆婆日常即需要他人協助，但她只求助於陌生人；而在遭到拒絕後，她深感挫折，於是不再向他人求援或傾訴；有相似經驗的樂齡長者，能理解主角行為背後的心緒，並對其之處境有所共鳴。而看到主角初始的遭遇，讀者不免會對她感到擔憂；但隨著鄰居們關切和送暖的行動，讓主角感動落淚，讀者心中也會衍生溫馨感，並為主角高興。閱讀完此故事，樂齡長者可體悟到，衰老乃是正常的生理現象，當個人因身體衰弱，無法獨立完成一些事時，應如同圖文書《男孩、鼯鼠、狐狸與馬》(麥克斯，2022)裡的角色般，勇敢地向他人說「幫幫我」，而此等請求協助的行為並非軟弱無能的表現，事實上，適時呈現個人的脆弱面也是一種心理韌性(吉爾家，2022)。再者，當他人拒絕自己的請求時，亦應同理對方的立場，了解對方或許有難言之處；同時，即使遭到拒絕，仍需抱持信心和希望，繼續尋找能幫助個人的資源，如此，或許可帶來增加社會連結的契機。另外，讀者亦能由書中領悟到，看到怯於求助的樂齡長者時，吾人可主動給予關懷和協助，如此，透過利他行為，可增加社會互動與人際連結，

同時，對自身的心理健康亦有所助益。

(二)《頑固的鱷魚奶奶》(松山圓香著 / 繪，陳采瑛譯。臺北市：遠流。2014。)

故事主角鱷魚奶奶平日離群索居，不喜歡與村人來往，也常拒絕他人的關懷。某日，兔子一家將親手製作的蛋糕送給主角，當下鱷魚奶奶並未表達出高興和感謝之意。之後，其決定編織圍巾，送給兔子一家和平常關心自己的村人。收到圍巾的村人們，終了解鱷魚奶奶雖然表面看起來冷漠、難以親近，但其實心腸柔軟和善；於是，村人們一同拜訪主角，以感激她的饋贈。

繪本中的鱷魚奶奶不欲與他人有深入交流，甚至對關懷自己的人態度冷漠，看到主角此等行徑，一些樂齡長者能了解，主角如此表現的背後乃是自尊心強之故；同時，也不免會想起生活中一些個性和主角相似的人，由此產生了共鳴感。由本書的畫面可以看到，鱷魚奶奶面對孤寂感上身時，即以唱歌、打毛線等活動來轉移注意力，舒緩負面情緒；讀者一方面會替鱷魚奶奶的處境嘆息，一方面也會佩服主角的獨立自主與具創意的解憂方式。故事最後敘述，村人們收到鱷魚奶奶贈送的圍巾後，即一同拜訪主角，閱讀到此情節，讀者會感受到村人與主角彼此相處時的溫馨暖意，並替鱷魚奶奶感到開心。

在閱讀的過程中，樂齡長者不禁會自我省察，在與他人相處時是否如主角一樣礙於自尊心，而不願意敞開心胸與人交流，甚或請求協助；同時，亦會思考可如何與他人建立良好的社會互動。另外，也能理解到，一些樂齡長者雖如同鱷魚奶奶般，常拒絕他人的善意；然而，從人際連結中找到愛與歸屬感係人類的天生本能，因此，吾人可主動地對此等樂齡長者表達關懷之意，假以時日，當能使對方像鱷魚奶奶般敞開心扉，願意和他人建立正向的社會互動與人際連結。

由上述兩本繪本，可見社會孤立對樂齡長者心理健康的影響。同時，在閱讀的過程中，亦可引發樂齡長者思考，個人可如何避免陷入

社會孤立的危機；而由繪本故事描述之主角們的作為，吾人能明瞭，身為樂齡長者，宜保持生理健康，強化身體活動力，並且外出參與不同的活動，以增加社會接觸，發展社會支持網絡，與他人建立高品質的社會聯繫，進而從中找到愛與歸屬感；另一方面，樂齡長者亦可學習鱷魚奶奶，運用個人擅長之事來回報或協助他人，由此可與他人保持有意義的聯繫，同時更能發掘個人的自我價值與生命的意義。

肆、公共圖書館樂齡讀者服務之創新—繪本書目療法服務

學者專家指出，公共圖書館是協助樂齡長者減少孤寂感的重要機構，著實是提供「社會處方箋」(social prescribing) 服務的一環(王慶剛, 2021; 洪德仁, 2020; 陳書梅, 2021; Abernethy, 2011)。社會處方箋又名「社交處方箋」，其起源於英國，是一種由醫療專業人員、社區組織或團體等，將個人轉介至社區中的社會資源，以滿足其社會或情感需求，增加社會連結和引發正向情緒，刺激社會互動和認知功能，且培養心理韌性，以提升心理健康與生活品質。社會處方箋的對象涵括老年人、新住民、慢性疾病患者、輕微至中度心理疾病患者等；而一般個人亦可自行尋找適合的社會處方箋，協助自己增進人際連結(國立臺灣博物館等, 2021; 劉宜君, 2019; 樂齡學習總輔導團, 2022; Abernethy, 2011)。

社會處方箋有多種形式，其中包括運動、園藝活動、擔任志工、參與各種藝文活動，如參觀博物館、美術館、圖書館，進行聽音樂、看展覽、閱讀等活動(洪德仁, 2020; 陳宥達, 2022; 蔡思培, 2019)。英國的相關研究亦顯示，藝術與文化活動能讓樂齡長者感到快樂，並提升生活品質；同時，亦鼓勵彼等走出家門與人交流互動，擴展社交圈，由此減少孤寂感(葉雅馨, 2018; Art & Health South West, n.d.)。

英國、澳洲、紐西蘭等國，皆有由公共圖書館與醫療專業機構跨領域合作的社會處方箋，名為「處方書計畫」(Books on Prescription, BOP)(Abernethy, 2011; Carty et al., 2016; Hudson, 2019; National

Association of Primary Care, 2017; Reading Well, 2023)。該計畫以書目療法為基礎，在初始時，醫療專業人員先負責挑選出適合輕度至中度之心理疾病患者閱讀的圖書，再由公共圖書館典藏及進行推廣；醫師看診時，會為病患處方適合個人閱讀的圖書，並請其自行至公共圖書館借閱；同時，一般社會大眾亦可自由閱覽或外借醫療人員挑選的圖書（Hudson, 2019; National Association of Primary Care, 2017; Reading Well, 2023）。英國的處方書計畫，由推廣閱讀的慈善機構 The Reading Agency 主導，並與多個醫療與心理健康促進的專業單位、學會合作，在累積一定的推展經驗後，服務對象除了心理疾病患者外，亦擴展至長期疾病患者、失智症患者及照顧者、青少年、兒童等，為此等族群提供情緒療癒書目。此計畫的成效良好，除了節省社會醫療成本外，亦有利於提升圖書館的整體形象，並能發揮社區民眾心理健康守護者的角色（Fitzpatrick et al., 2018; Trier et al., 2019）。

在臺灣，也有公共圖書館初步參與在社會處方箋中。例如，致力推廣社會處方箋的臺北市立聯合醫院，在網路上提供《社交處方箋手札》，其中彙整了臺北市十二個行政區的社會處方資源，其中亦包括臺北市立圖書館的所有分館（臺北市立聯合醫院，2020）。此外，國立臺灣圖書館亦成為失智長者的「圖書館處方箋」，讓病患與家屬能藉由圖書館的館藏資源，增進對疾病的認識，並能在圖書館中，找到共好共融的友善空間（臺北市立聯合醫院，2022）。

對此，筆者曾投書《聯合報》，呼籲臺灣的公共圖書館，運用社會處方箋的理念，創新樂齡讀者服務，提供「繪本書目療法服務」（bibliotherapeutic service with picture book）（陳書梅，2021）。筆者於該文中提到，情緒療癒繪本能舒緩樂齡長者的孤寂感。而一般公共圖書館典藏豐富的繪本資源供兒童閱讀；事實上，圖書館亦可利用此等館藏，挑選適合的情緒療癒繪本，作為樂齡長者孤寂感的「繪本處方箋」，如此，藉由提供繪本書目療法服務，得以創新樂齡讀者服務的項目與內涵。

綜整前述臺灣一些公共圖書館以及專業機構，針對樂齡長者辦理的繪本閱讀活動中，筆者歸納出公共圖書館可為樂齡族群，提供繪本書目療法服務的項目與具體方式，如提供多元的繪本書目療法服務、與其他專業單位進行跨領域合作、推廣圖書館的繪本處方箋，以及招募樂齡志工，成為繪本書目療法服務的推廣者與施行者等。茲依序分述如下。

一、對樂齡長者提供多元的繪本書目療法服務

圖書館可讓館員接受繪本書目療法專業知能培訓，使之能針對樂齡長者常見的情緒困擾問題，選擇與採訪情緒療癒繪本，繼而提供情緒療癒繪本主題清單、舉辦樂齡情緒療癒繪本主題書展；或將相關館藏集中，設置樂齡情緒療癒繪本專櫃或專區，以提升療癒性館藏資源的可及性。此外，具有書目療法服務經驗的館員，亦可擔任書目療癒師，供樂齡長者透過參考晤談，進而根據彼等個人的心理需求，為之推薦適切的情緒療癒繪本素材（陳書梅，2022）。

研究顯示，參與書目療法團體的樂齡長者，可提升心理健康，減少孤寂感與社會孤立感，最終可建立人際關係，提升生活品質，並能延長壽命（Malyn et al., 2020; Steffens et al., 2015）。準此，公共圖書館亦可舉辦情緒療癒繪本讀書會，鼓勵社區的樂齡長者參與團體，一同閱讀與討論，以更深入了解繪本的情緒療癒效用；同時，亦能與團體中的其他成員建立人際關係，增加社會連結。再者，圖書館也可以在讀書會中，舉辦多元豐富的延伸活動，例如配合閱讀素材的主題，進行手作活動、美術繪畫、角色扮演等，加深樂齡長者對繪本主題的印象，並且增加團體互動與個人成就感，進而降低孤寂感。

二、與相關專業單位進行跨領域合作，推廣圖書館之繪本處方箋

基於前述之社會處方箋的概念，上述的活動，除了在圖書館中辦理，亦可以延伸服務的方式，在館外之樂齡長者相關專業機構中進行。其中的合作對象，可包括醫療機構、獨立書店、藝文團體、社區關懷

據點、樂齡學習中心、老人日托中心、社區大學、以及慈善機構、基金會等。換言之，臺灣所有的公共圖書館可主動向相關專業單位尋求合作，提供繪本處方箋，並辦理相關活動，藉此宣導繪本書目療法可增進樂齡長者心理健康的理念。

另一方面，公共圖書館亦可與現今已辦理繪本閱讀活動之專業機構，如前文所提之「後青春繪本館」或「爺奶搖滾公司」等進行跨領域合作，由該機構之專業人員介紹樂齡長者到圖書館，參與情緒療癒繪本相關活動，藉以增加樂齡長者的社會連結與人際互動。如此，一方面可吸引一般民眾利用圖書館，亦能促進醫療與社會福利資源的可用性 (available) 與可近性 (accessible)。另一方面，公共圖書館亦可與此等專業機構，一同守護社區樂齡長者的心理健康，以彰顯圖書館多元的社會價值，從而可讓社會大眾明瞭，公共圖書館乃是提供社區心理健康促進服務的社會機構之一。

三、招募樂齡志工，成為繪本書目療法的推廣者與施行者

相關文獻指出，透過擔任志工、經驗分享等利他行為，樂齡長者可增強自我價值感；而在圖書館中，透過志工團體的連結，亦能協助個人找到歸屬感；另一方面，樂齡長者可與不同年齡層的人建立人際連結，由此更能強化社會支持網絡，進而舒緩個體的孤寂感 (林偉妃，2021；蔣德誼，2022；Hagan, 2021)。

爰此，建議圖書館可招募樂齡長者擔任圖書館志工，接受繪本書目療法專業知能的培訓，讓彼等有機會服務他人，作出社會貢獻。尤其，圖書館可讓樂齡長者志工組成團體，一同接受繪本書目療法的培訓，使之成為推廣者與施行者，尤其是 80 歲以下的青老年和中老人，可以去帶領兒童或更年長的樂齡長者閱讀繪本。由此，彼等既能因了解繪本書目療法的理念，而養成閱讀情緒療癒繪本的習慣；同時，也能藉此專長來幫助他人，並且能在工作中與不同年齡層的夥伴結交朋友，建立人際連結和正向的人際關係，進而找到自我價值與個人的歸

屬感；凡此，皆有助於樂齡長者舒緩孤寂感。

伍、結語

總結而言，孤寂感是當代社會亟需關注的議題，當個體長期遭受孤寂感困擾，而未能舒緩其負面情緒時，即易使身心健康受到不良影響，如此，會造成社會醫療成本增加。尤其，樂齡長者特別容易因生理機能退化、人際與家庭關係改變、離開職場導致社會孤立等，而產生孤寂感。即將邁入超高齡社會的臺灣，更應重視樂齡長者孤寂感的議題。

相關文獻顯示，繪本書目療法是一種可協助樂齡長者紓解孤寂感的方式，透過閱讀適合的情緒療癒繪本，可照見個人處境，並進一步隨著情節發展與角色人物的順逆遭遇，釋放個人內心的負面情緒，使心情恢復平靜，進而能思考個人困境的因應之道，最終得以重啟挫折復原力和心理韌性。而公共圖書館典藏豐富多元的繪本館藏資源，著實可提供樂齡長者適合的繪本處方箋，使之透過閱讀，與書中的角色成為知交，繼而建立人際連結與社會支持網絡，以舒緩孤寂感。根據筆者的實證研究結果，包括《五歲老奶奶去釣魚》、《吉歐吉歐的皇冠》、《獅子與鳥》、《幸福的大桌子》、《艾瑪畫畫》、《小個子奶奶結冰了！》以及《頑固的鱷魚奶奶》等書，可對因生理機能退化、子女成年後離家自立，或社會孤立等，而衍生孤寂感的樂齡長者，發揮認同、淨化及領悟之情緒療癒效用，為適合該族群舒緩孤寂感的情緒療癒繪本。

準此，建議公共圖書館針對樂齡讀者，提供多元之繪本書目療法服務，如將情緒療癒繪本集中典藏，設置樂齡專區，並辦理情緒療癒主題書展、讀書會等活動。另外，圖書館亦可與樂齡長者身心健康相關的專業單位合作，宣導閱讀情緒療癒繪本促進心理健康的理念，並運用英國社會處方箋的模式，推廣館藏資源中的繪本處方箋，進而使公共圖書館成為樂齡長者心理健康促進機構的協作夥伴。

再者，更可讓樂齡長者接受繪本書目療法的專業培訓，讓彼等擔

任圖書館志工，成為繪本書目療法的推廣者與施行者，以協助兒童和其他樂齡長者；由此，不僅能讓更多人受惠於繪本書目療法，樂齡長者本身也能由志工團體的連結中找到個人之歸屬感；同時，透過貢獻社會的利他行為，更能提升彼等的自我價值與幸福感。如此，公共圖書館藉由上述的方式，能成為樂齡長者的「心靈驛站」和「心靈方舟」，亦即，彼等一方面透過使用圖書館的情緒療癒繪本資源，延緩生理機能和認知能力的退化；另一方面，更得以舒緩個人的孤寂感，最終能以更健康的方式，邁向幸福的樂齡人生。

【參考書目】

- NHK 特別採訪小組 (2014)。無緣社會 (鄭舜瓏譯)。新雨。
- 于凡 (2019 年 12 月 8 日)。【華視台語新聞雜誌】豐富高齡生活 遠離寂寞用繪本陪伴長者。華視全球資訊網。取自 <https://news.cts.com.tw/cts/general/201912/201912081983568.html>
- 王慶剛 (2021 年 8 月)。多久沒跟鄰居聊天了？解決孤寂，先放下手機。天下雜誌，730，84-87。
- 天下編輯部。天下 Web only (2021 年 6 月 15 日)。獨家調查：台灣財力佳、幸福排名第 17 為何人民體感有落差？。天下雜誌。取自 <https://www.cw.com.tw/article/5115256>
- 艾貝蒂 (Alberti, F. B.) (2020 年 12 月 17 日)。高齡者的寂寞：獨自一人並不可怕，可怕的是感到自己沒人要。獨立評論。取自 <https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/390/article/10266>
- 吉爾家 (2022 年 5 月 18 日)。親愛的爸媽們請不用硬撐，表現脆弱也是一種堅強。親子天下。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5092791>
- 佐野洋子 (2004)。五歲老奶奶去釣魚 (湯心怡譯)。大穎文化。
- 吳冠毅 (2021 年 8 月 5 日)。與老年孤獨共舞。康健雜誌。取自

<https://www.commonhealth.com.tw/blog/4151>

李玉嬋、湯發鉅、林世琴 (2020)。『孤獨』成為社會新流行的因應心
識能。《諮商與輔導》，417，41-46。

李珊瑋 (2020年8月)。老派當紅·樂齡人生 搖滾爺奶社會企業。台
灣光華雜誌 *Taiwan Panorama*。取自

<https://www.taiwan-panorama.com.tw/me/Articles/Details?Guid=5412a9bf-0118-4c92-ad88-c229f253ddd1>

李姿穎 (2020年10月25日)。專訪「搖滾爺奶」創辦人林宗憲：長
者在講故事時，生命也在繼續長大。非常木蘭。取自

<https://www.verymulan.com/issue/14973.html>

李燕瓊 (2022年6月25日)。老年人口趨增 須關注孤獨老人。香港
經濟日報。取自

<https://paper.hket.com/article/3285646/%E8%80%81%E5%B9%B4%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E8%B6%A8%E5%A2%9E%20%E9%A0%88%E9%97%9C%E6%B3%A8%E5%AD%A4%E7%8D%A8%E8%80%81%E4%BA%BA>

沈秀茹 (2019)。兒童與樂齡族之繪本書目療法服務——斗六市立繪本
圖書館的實務工作分享。《公共圖書館研究》，10，120-133。

貝利埃 (Bellière, C.) (作者)、埃伊 (de Haes, I.) (繪者) (2015)。小
個子婆婆結冰了 (陳思穎譯)。韋伯文化。

松山圓香 (2014)。頑固的鱷魚奶奶 (陳采瑛譯)。遠流。

岸田衿子 (作者)、中谷千代子 (繪者) (2015)。吉歐吉歐的皇冠 (艾
宇譯)。小熊。

林千立、劉芳、陳莉榛、林靜如 (2017)。正念情緒課程對樂齡大學老
人憂鬱與幸福感之初探研究。《東南學報》，42，111-119。

林以正 (2022年2月20日)。老年人較易感到孤獨？還是「比較的
壓力」加深孤獨感？。大家健康網站。取自

https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=5521

- 河合隼雄、松居直、柳田邦男 (2005)。繪本之力 (林真美譯)。遠流。
- 林奕成、王郁婷 (2021)。公共圖書館高齡服務合作模式—以高雄市立圖書館為例。公共圖書館研究, 14, 131-150。
- 林偉妃 (2021 年 6 月)。接住每一個孤獨的人。天下雜誌, 725, 198-201。
- 洪德仁 (2020)。社區醫師的社會處方。臺灣醫界, 63 (5), 54-58。
- 品觀點 (2023 年 11 月 27 日)。台灣邁入超高齡化社會! 老化速度勝日本成「世界最快」。TVBS 新聞網。取自 <https://news.tvbs.com.tw/life/2317953>
- 翁立美 (2021)。歌唱融入樂齡日語課程之個案探討—以臺北市 S 國小樂齡班為例。旅遊健康學刊, 20 (1), 23-44。
- 翁嘉瑩 (2019 年 10 月 17 日)。退休不是為了關在家裡, 爺奶組成的說書戰隊 / 專訪搖滾爺奶。NPOst 公益交流站。取自 <https://npost.tw/archives/53071>
- 國立臺灣博物館、劉建良、劉宜君、姜韋彤 (2021)。博物館處方箋實務手冊。國立臺灣博物館。取自 https://www.ntm.gov.tw/publication_212_1186.html
- 國家發展委員會 (2022)。最新人口推估 (2022- 2070 年)。臺北市: 國家發展委員會。取自 https://www.ndc.gov.tw/nc_14813_36128。
- 麥克斯 (Mackesy, C.) (2022)。男孩、鱷鼠、狐狸與馬 (韓絮光譯)。天下雜誌。
- 終身學習法 (民 107 年 6 月 13 日)。取自全國法規資料庫 <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0080048>
- 常春月刊 (2021 年 9 月 18 日)。長者若是沒人陪 研究: 孤獨感讓壽命減少 3 ~ 5 年。中時新聞網。取自 <https://www.chinatimes.com/realtimenews/20210918000030-260418?chdtv>
- 陳亮恭 (2022 年 12 月 18 日)。獨釣寒江雪的蓑笠翁不孤獨。聯合報。取自 <https://classic-blog.udn.com/plato0048/178197743>

- 陳宥達 (2022)。運用社會處方箋之社會責任實踐—臺北醫學大學體系案例分享。《護理雜誌》，69 (3)，25-30。
[https://doi.org/10.6224/JN.202206_69\(3\).05](https://doi.org/10.6224/JN.202206_69(3).05)
- 陳思潔、林雯瑤 (2023)。當熟齡讀者走入繪本的世界。《圖書資訊學研究》，18 (1)，49-81。
- 陳書梅 (2018a)。從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目。旺文社。
- 陳書梅 (2018b)。情緒療癒繪本促進樂齡長者心理健康之探索性研究—以繪本《艾瑪畫畫》為例。《臺北市立圖書館館訊》，34 (4)，51-64。
- 陳書梅 (2021年3月22日)。公共圖館扮推手 善用繪本處方箋 促進長者心理健康。《聯合報》，A12版。
- 陳書梅 (2022)。圖書館書目療法服務指引。國家圖書館。
https://www.ncl.edu.tw/periodicaldetail_305_1103.html
- 森山京 (作者)、広瀬弦 (繪者) (2003)。幸福的大桌子 (おおきなテーブル) (周慧珠譯)。小魯文化。
- 雲林縣斗六市立圖書館 (無日期)。斗六市立繪本圖書館活動花絮。
取 自 https://library-dl.yunlin.gov.tw/News_Content.aspx?n=9709&s=360101
- 黃鳳英 (2019)。從正念療癒機制論述臺灣正念教育發展。《應用心理研究》，70，41-76。
<https://doi.org/10.3966/156092512019060070003>
- 溫蒂·凱瑟曼 (Kesselman, W.) (作者)、芭芭拉·庫尼 (Cooney, B.) (繪者) (2000)。艾瑪畫畫 (Emma)。三之三文化。
- 葉雅馨 (2018年1月12日)。治癒老年孤獨特效藥：出門與社交。董氏基金會。
取 自 https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=3694
- 葉雅馨總編輯 (2021)。和自己在一起：後疫情時代的孤獨。財團法人董氏基金會《大家健康》雜誌。
- 瑪麗安杜布 (Dubuc, M.) (2016)。獅子與鳥 (Le lion et l'oiseau) (賴

羽青譯)。格林文化。

臺北市立聯合醫院 (2020)。[EDM] 社交處方箋手札。取自 <https://dementiafc.tpech.gov.tw/Nursing/HelperDetail/21051117395936078>

臺北市立聯合醫院 (2022)。111 年失智月展覽-社會處方箋 實踐健康生活新主張。取自 <https://dementiafc.tpech.gov.tw/Nursing/HelperDetail/22120713220662060>

遠見編輯部 (2020 年 3 月 30 日)。你常感到孤寂嗎?《遠見》調查: 30 歲以下年輕人是高風險族群。遠見雜誌。取自 <https://www.gvm.com.tw/article/71809>

劉宜君 (2019)。以社會處方作為社會福利服務提供與委外執行之可行性探討。社區發展季刊, 166, 98-110。

劉嘉逸 (2022)。做到六件事銀髮生活更快樂。董事基金會華文心理健康網。取自 https://www.etmh.org/Mental_health/topic_more?id=213eb15bd77f467faa340131bb5c4d50

樂齡學習總輔導團 (2022)。不看醫生的治療?博物館也是失智良方!。取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/ChannelInfo?side_nav=ContentType1&load_url=ChannelInfoMore%3FhomeViewModel.channelInfoViewModels.id%3D130

蔡思培 (2019 年 5 月 7 日)。台博館與北市聯醫合作 推全國首創失智「博物館處方箋」。自由時報。取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2782298>

蔣德誼 (2022 年 7 月 27 日)。不想當孤單老人, 現在該做些什麼? 50+世代 800 人調查: 最後悔沒陪年邁父母、和孩子溝通不足。fiftyplus。取自 <https://www.fiftyplus.com.tw/articles/25082>

鄭瑞蓮 (2019)。從主題書展到「書目療癒區」——鹿野鄉立圖書館書

- 目療法服務之實務經驗談。《公共圖書館研究》，10，134-155。
- 盧怡方 (2020)。後青春繪本館 | 一本繪本在手，長者歡樂無窮。取自 <https://ankemedia.com/2019/15737>
- 盧怡方 (2019)。大人味的繪本，就是這一味。《安可人生》。取自 <https://ankemedia.com/2018/7514>
- 盧映慈 (2019)。年後擔心爸媽變獨居老人？用 4 步驟擊敗空巢症候群。取自 <https://heho.com.tw/archives/39088>
- 閻雲 (2023 年 7 月 24 日)。被社會孤立者 可能會更早死亡。《聯合報》。
- Abernethy, H. (2011). Promoting emotional wellbeing through social prescription. In S. Cartwright, C. Cooper (eds.), *Innovation in stress and health*, 107-152. Palgrave Macmillan.
- American Library Association (2008). Guidelines for library and information services to older adults. *Reference & User Services Quarterly*, 48(2), 209-212.
- Art & Health South West (n.d.). Comres poll on impact of arts and culture on older people. Retrieved from <https://www.ahsw.org.uk/research/comres-poll-on-impact-of-arts-and-culture-on-older-people/>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Campaign to End Loneliness (2013, November 15). Family doctors ill-equipped for loneliness epidemic. Retrieved from <https://www.campaigntoendloneliness.org/press-release/family-doctors-ill-equipped-loneliness-epidemic/>
- Carty, S., Thompson, L., Berger, S., Jahnke, K., & Llewellyn, R. (2016). Books on Prescription – community-based health initiative to increase access to mental health treatment: An evaluation. *Australian and New*

Zealand Journal of Public Health, 40(3), 276- 278.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021, April 29). Loneliness and social isolation linked to serious health conditions. CDC Alzheimer's Disease and Healthy Aging. Retrieved from <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>

Ceragno, M. S. (2022). Avoiding loneliness in retirement. *Experience Magazine*, 33, 10-12.

Charpentier, M. & Kirouac, L. (2021). Experiences of loneliness among older people living alone: A qualitative study in Quebec (Canada). *Ageing & Society*, 42, 2832-2853. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000349>

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Coyle, C. E. & Dugan, E. (2012). Social isolation, loneliness and health among older adults. *Journal of Aging and Health*, 24(8), 1346-1363. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0898264312460275>

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6, 91-100. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0110-3>

Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York : Norton.

Fitzpatrick, S., Read, D., Dalton, H., & Perkins, D. (2018). *NSW Books on Prescription 2018 report*. The University of Newcastle, Australia: Centre for Rural and Remote Mental Health. Retrieved from <https://www.crrmh.com.au/content/uploads/Books-on-Prescription->

Evaluation-Report-2018_Final.pdf

- Fulton, L., & Jupp, B. (2015). Investing to tackle loneliness: A discussion paper. CabinetOffice/Calouste Gulbenkian foundation. Retrieved from <https://gulbenkian.pt/uk-branch/publication/investing-to-tackle-loneliness-a-discussion-paper/>
- Hagan, R. (2021). Loneliness, older people and a proposed social work response. *Journal of Social Work*, 21(5), 1084-1104. Retrieved from <https://www.doi.org/10.1177/1468017320927630>
- Heid, A. R., Cartwright, F., Wilson-Genderson, M., Pruchno, R. (2021). Challenges experienced by older people during the initial months of the COVID-19 pandemic. *The Gerontologist*, 61(1), 48-58. Retrieved from <http://doi.org/10.1093/geront/gnaa138>
- Heidinger, T., & Richter, L. (2020). The effect of COVID-19 on loneliness in the elderly: An empirical comparison of pre-and peri-pandemic loneliness in community-dwelling elderly. *Frontiers in Psychology*, 11, 585308. Retrieved from <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.585308>
- Hudson, J.(2019). Books on prescription: The role of public libraries in supporting mental health and wellbeing. *Journal of Geriatric Care and Research*, 6(2), 47-52.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655-672. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>
- Jo Cox Commission on Loneliness (2017). *Combatting loneliness one conversation at a time: A call to action*. Retrieved from https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/jcf/pages/164/attachments/original/1620919309/rb_dec17_jocox_commission_finalreport.pdf
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness

- on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Maral, P., & Punetha, D. (2022). Older adult life in COVID-19 pandemic: Focus on social isolation, loneliness, and minimization of risks. *Industrial Psychiatry Journal*, 31, 168-171.
- Malyn, B. O., Thomas, Z., & Ramsey-Wade, C. E. (2020). Reading and writing for well-being: A qualitative exploration of the therapeutic experience of older adult participants in a bibliotherapy and creative writing group. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(4), 715–724. Retrieved from <https://www.doi.org/10.1002/capr.12304>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Murthy, V. (2017, September 26). *Work and the loneliness epidemic: Reducing isolation at work is good for business*. Harvard Business Review. Retrieved from <https://hbr.org/2017/09/work-and-the-loneliness-epidemic>
- Murthy, V. H. (2020). *Together: The healing power of human connection in a sometimes lonely world*. Harper Wave.
- National Association of Primary Care (2017). *Books on Prescription: How bibliotherapy can help your patients and save your practice time and money*. Retrieved from <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>
- NHS. (2024). *Loneliness in older people*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/loneliness-in-older-people/>
- Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2016). Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis. *Gerontology*, 62(4), 443-449. Retrieved from <https://doi.org/10.1159/000441651>
- Reading Well(2023). *Reading Well*. Retrieved from [100](https://reading-</p></div><div data-bbox=)

well.org.uk/

- Steffens, N. K., Cruwys, T., Haslam, C., Jetten, J., & Haslam, S. A. (2015). Social group memberships in retirement are associated with reduced risk of premature death: Evidence from a longitudinal cohort study. *BMJ Open*, 6, e010164. Retrieved from <http://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010164>
- Step toe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(15), 5797-5801. Retrieved from <https://doi.org/10.1073/pnas.1219686110>
- Stuart, A., Katz, D., Stevenson, C., Gooch, D., Harkin, L., Bannasar, M., Sanderson, L., Liddle, J., Bennaceur, A., Levine, M., Mehta, V., Wijesundara, A., Talbot, C., Bandara, A., Price, B., & Nuseibeh, B.(2022). Loneliness in older people and COVID-19: Applying the social identity approach to digital intervention design. *Computers in Human Behavior Reports*, 6, 100-179. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100179>
- The Reading Agency (2020). *Reading Well Books on Prescription evaluation*. Retrieved from <https://readingagency.org.uk/adults/impact/reading-well-books-on-prescription-evaluation.html>
- Tiikkainen, P., & Heikkinen, R. L., (2005). Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Aging & Mental Health*, 9(6), 526-534. Retrieved from <https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=2&sid=28f11f3d-07d6-4fd1-9732-99766d269319%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=18486244&db=a9h>

Trier E., Usher S., Burgess A., Parkinson A. (2019). *Reading Well Books on Prescription Evaluation 2018-19: Final evaluation report - England*. London: The Reading Agency. Retrieved from <https://tra-resources.s3.amazonaws.com/uploads/entries/document/4353/England Reading Well Report - Final Version 1 .pdf>