

# 社區照顧中跨齡跨域「從心陪伴繪本共讀」經驗——以嘉義縣市為例

蕭玉芬、李欣蓉、盧怡方

## 壹、前言

隨著65歲以上的老年人口數迅速增加，與年齡增長相關的腦神經退化性疾病也不斷增加，Murman（2015）指出認知功能退化會影響老年人的日常生活，因此任何可減少老化對正常認知的負面影響或降低罹患腦神經退化性疾病風險的方法，都會對老年人的生活品質產生巨大影響。

Salthouse（2019）在研究正常認知的老化軌跡中發現，隨著年齡增長會造成許多認知功能的衰退，尤其是65歲以上老年人的記憶力與推理能力明顯下降，當老年人面對生活事物變化，接受新訊息後解決問題的處理速度呈現線性下降，因此影響老年人學習新事物的能力。

目前尚無針對老化伴隨大腦認知功能衰退的有效醫學藥物治療，因此以非藥物干預來延緩認知功能退化，進而降低醫療和照顧等延伸需求以及減少社會負擔，

是高齡社會中重要的課題之一。Murman（2015）、Andrade與Radhakrishnan（2009）與Suzuki等人（2014）的研究中提到，飲食調整、肢體運動以及認知刺激活動都能有效減緩老化的認知衰退；同時，透過各種認知刺激活動，如算術、閱讀、遊戲等，能有效促進大腦的功能。多元認知活動中，閱讀被視為保持社會互動、資訊更新和生命愉悅中的重要元素，亦能為代間隔閡搭建很好的橋樑。哈佛醫學院研究人員（Harvard Medical School, 2021）提出防止認知衰退的方法，建議要有規律的運動、地中海式飲食及充足睡眠，可藉由閱讀、下棋、演奏音樂或玩遊戲來持續刺激腦部活動，並要有和他人互動的社交活動。

Carvalho等人（2014）也提到透過體能活動可維持或減緩老化的認知衰退。然而相對於體能活動，刺激腦部認知的智能活動是老年人更容易持續進行的活動。

從日本的研究Suzuki等人（2014）發現，社區65歲以上老年人參與繪本講故事的活動，可增進短期記憶力、注意力以及執行能力，因此繪本閱讀活動亦是減緩記憶力衰退的好方法。在全球交流頻繁的時代，圖像不會因為語言文化的溝通藩籬而造成傳播的阻礙，一本好的繪本是能帶給人們愉悅和幸福感的書籍，陳書梅與洪新柔（2010）研究發現，透過療癒閱讀素材可舒緩個人內心之負面情緒。繪本為使用美麗圖像與簡潔文字相互融合、呈現的一種圖書，過去通常讓我們聯想為兒童的讀物，繪本教學被認為是一個可以提供兒童認識世界的視角。繪本亦是社會、語言、認知與情感整合的一種有效途徑，它可以協助個人調適自我認同、人際適應困擾等問題。截至目前為止，國內外的繪本研究多以幼童為主，尚有學生、成人、職業壓力等，針對長者的繪本相關研究相對偏少，可見我們對於長者繪本的研究和關注還有很大的加強空間。

綜上所述，本文研究者著重閱讀能夠為長者帶來認知能力及社交互動的益處，也擇定字少圖畫多的繪本做為開啟長者閱讀活動的材料工具，減輕長者閱讀時的負擔又能達到閱讀的效果。故研究者自2021年將繪本代間活動帶入嘉義市二個長照巷弄C據點，維持每個月各據點各一次的繪本共讀活動；並於2024年開始辦理居家繪本陪伴，培訓有興趣的居家照顧服務員以

及家庭照顧者，於嘉義縣1家居家服務機構實際進行居家繪本陪伴，主要探討據點長輩參與繪本共讀，以及居家繪本陪伴的初步成效。研究者在長照巷弄C據點中規劃「長者繪本共讀課程」，運用繪本共讀來陪伴據點長輩，開啟與長輩的對話窗口，帶領長輩透過繪本強化認知能力，同時建立據點長輩閱讀繪本的習慣。在居家繪本陪伴中，針對服務個案個別需求，設計個別化繪本活動，透過繪本閱讀讓被照顧的個案以及居家照顧服員之間透過繪本閱讀，創造創新的陪伴服務，也在陪伴中產生互動、腦動、身動及心動，並提升照顧服務品質。

## 貳、社區照顧中跨齡跨域的「從心陪伴繪本共讀」方案

因著許多相關研究推崇閱讀為人們帶來的正向益處，寺田真理子（2021）提到閱讀的厲害效果包括：協助解決問題、心理上的援助、改變行動、減輕痛苦、減少壓力、降低死亡率、閱讀能力、語彙能力、表達能力、集中力都能提高……等等。本文研究者結合大學計畫、熟齡及親子繪本專家跨域合作，並於嘉義縣市的長照巷弄C據點以及居家長照機構辦理繪本共讀陪伴活動及服務，從心出發，透過繪本共讀帶給長者及中年代間互動，建立

社區照顧的代間創新活動，並提升社區照顧服務品質。

## 一、從大學社會責任出發，結合產業跨齡跨域共力發展

本文研究者自2021年透過大學的社會責任USR-HUB計畫，與小兒科醫師以及熟齡繪本閱讀推廣人、親子共讀專家進行跨域合作。在大學裡教授大學生高齡社區活動設計，運用書目療法（Bibliotherapy），著重閱讀能夠為長者帶來認知能力及社交互動的益處，也擇定字少圖畫多的繪本做為開啟長者閱讀活動的材料工具，減輕長者閱讀時的負擔又能達到閱讀的效果。進一步與嘉義市二個長照巷弄C據點合作，融入繪本世代共讀活動，規劃各據點每個月一次的繪本共讀活動，迄今屆滿3年，目前在社區裡的繪本共讀方案仍未間斷，持續辦理中。在據點裡，參與繪本共讀的長輩迄今有20餘位在三年間從未間斷，長輩更透過在據點活動中所習得的繪本，將其帶回家中與孫子女分享，有效促進代間的共融，同時也透過繪本的閱讀，帶給長輩們正向情緒的影響力。

因著看見據點中長者繪本共讀的成效，進一步透過與大學附屬居家長期照顧機構合作，希冀將繪本共讀所產生的正向影響力融入社區照顧中的居家服務。並與佞可傳媒公司後青春繪本館合作，期盼將

繪本陪伴從社區據點的團體陪伴模式，帶進居家照顧服務，轉變為一對一的個別陪伴服務。順利於2024年在嘉義完成辦理二梯次居家繪本陪伴培訓課程，目前已培訓超過65位學員完成學習，並順利在嘉義縣1家居家長照機構推動居家繪本陪伴的創新服務，讓不識字的長輩透過繪本共讀，圓學習夢，更從中獲得陪伴及成就感。

## 二、以書目療法理論為基礎，發展繪本共讀陪伴方案

本文研究者透過計畫，運用書目療法（Bibliotherapy），並結合佞可傳媒公司後青春繪本館辦理的「用繪本陪伴長者」熟齡繪本帶領人初階及進階培訓的應用精神及原理原則，以及與後青春繪本館合作辦理居家繪本陪伴培訓課程，進一步規劃社區照顧體系中的巷弄長照C據點以及居家陪伴服務的從心陪伴繪本共讀活動方案。就以書目療法（Bibliotherapy）為基礎、巷弄長照C據點長者繪本共讀活動以及從心陪伴居家繪本陪伴發展現況分述如下。

### （一）以書目療法（Bibliotherapy）為基礎

“Bibliotherapy”語源自於古希臘文，“biblio”意指書籍或是聖經的意思，“therapy”意指治療法。因此，“Bibliotherapy”的意思就是使用書籍來

治療疾病的方法。書目療法於古老的古希臘，在古希臘底比斯的圖書館就在門上寫著「療癒靈魂之地」，足見當時已瞭解閱讀能帶來的療癒效果。美國心理學家Ben Michaelis指出：透過書目療法（Bibliotherapy）並非固定推崇同樣的書籍，一定要先瞭解患者的狀態，以及人生面臨什麼樣的問題，所提供的書籍就會不同；也會因為年齡是年輕、中年或老年而有所不同（引自寺田真理子，2021）。

國內學者陳書梅（2018）提到：透過閱讀繪本，不僅能喚起熟齡讀者的情感和記憶，透過「認同」、「淨化」和「領悟」三步驟，「能釋放負面情緒，提高挫折復原力，並促進心理健康，使心靈達到恬然安適的狀態。」其進一步說明：「認同」（identification）、「淨化」（catharsis）和「領悟」（insight）為書目療法的情緒療癒三階段，其中「認同」指的是串連自身經驗並產生共鳴；「淨化」是指釋放壓抑已久的情緒進而釋懷；「領悟」則是把從書中習得新觀念或作法，進一步用以解決自身遭遇的現實問題。透過這三個階段，將有助於讀者提升自我覺察力與同理心，從中習得解決問題的知識並提升生活因應技巧。

因此研究者融入「認同」、「淨化」和「領悟」的概念，並運用熟齡繪本帶領的技巧，並以C據點及居家服務陪伴的對象特質和需求，設計符合長者需求的從心

陪伴繪本共讀活動，達到互動、腦動、身動及心動的目標，並實際在嘉義縣市社區照顧場域中實踐。

## （二）巷弄長照C據點長者繪本共讀方案

從瞭解長者需求開始，選定適合長者的繪本書目，進一步規劃每個月一次，每次時間為2小時的長者繪本共讀方案。截至今（2024）年已超過40位長者長期參與，共讀超過43本繪本。

## （三）從心陪伴居家繪本陪伴服務方案

截至2024年11月底，於某居家長照機構中已進行半年的居家繪本陪伴服務，共讀5本以上繪本。

從心陪伴居家繪本陪伴服務方案與C據點的長者繪本共讀方案不同處為，居家繪本陪伴服務為一對一的陪伴方案，依服務個案的需求及特質，設計個別化的繪本陪伴內容。適用於2022年01月20日所發布之「長期照顧服務申請及給付辦法」中附表四照顧組合表，碼別為BA20的「陪伴服務」照顧組合，組合內容為：至案家陪伴看視、日常生活參與，或讀紙本或電子新聞或書信。提供居家長照機構執行個案照顧服務，並申請補助給付。

從被照顧者的特質及需求著手，選擇適合於被照顧者容易入手或產生生活連結的繪本書目，選擇繪本內容來進行每次陪伴的服務，並連結被照顧者的能力

及生活，設計繪本內容的延伸多元活動，例如：在閱讀《櫻桃樹》一書時，延伸帶長輩繪畫書本中的櫻桃樹，並於繪畫過程中回憶書本的內容，讓長輩在繪畫過程中也分享共鳴之處，增加被照顧者的生活刺激，並於日常生活中產生共鳴，強化被照顧者的認知能力，並提升照顧服務品質。

### 參、社區照顧服務中推動從心 陪伴繪本共讀方案之成效

本文針對社區照顧服務中的巷弄長照C據點以及居家照顧服務二個場域中，於2021~2024年間針對每次活動皆記錄觀察活動情形與長輩對活動的反應，並針對繪本帶領人以及居家繪本陪伴的居服員，立意抽樣選擇四位帶領者進行質性訪談，並將訪談記錄繕打成逐字稿紀錄，研究者反覆詳讀文本，進一步採用主題分析法，將文本內容進行編碼，進而將編碼歸納成主題，持續針對初步歸納的主題反覆檢視，並確認修正主題，將主題更精緻化，最後界定與命名主題。透過結合觀察記錄及訪談文本主題分析，進行三角檢證呈現推動從心陪伴繪本共讀方案的成效，推動成效說明如下。

#### 一、長輩因繪本內容引起共鳴，認同繪本內容給予正向回饋，並建立情感聯繫

長輩們在每週的繪本共讀課程中，透過繪本主題及內容和帶領者互動，彼此之間因為分享想法而產生共鳴，同時也因主題切合生活經驗，勾起長輩們過去的回憶，因而踴躍發言來分享過往經驗，對於繪本內容直接給予正向回饋，也讓彼此因主題的分享而建立情感聯繫。呼應陳書梅（2018）提及書目療法的情緒療癒三階段之「認同」階段，指的是串連自身經驗並產生共鳴。相關文本資料呈現如下：

那個很有共鳴，就原來只是一個很簡單的一個繪本，然後是講述的一個這樣的一個小故事，可以勾起那麼多人的回憶跟不同的那個，所以讓我印象很深刻。這個有切入他們的就是跟他們生活經驗是很有關聯的……。

跟講給小孩聽不一樣，講簡單的不夠，必須把故事內容與長輩的思想和生活連結，老人家聽懂了、覺得有道理，他們會笑、會一直點頭。長輩的回饋是很直接的……。

（A2）

#### 二、長輩因學習合作而改變關係，促進互動與強化連結

在繪本共讀過程中，帶領者帶著長

輩閱讀，進行配合主題內容的活動，長輩們投入參與的過程中也因活動的合作而改變關係，同時強化促進彼此間的互動及連結。相關資料文本呈現如下：

A2：我覺得應該是感動吧，就是其實長輩們……瘋起來的時候也可以融成一片，真正讓我蠻感動的，就是有時候依繪本主題延伸的活動可能要分組去完成，不管他是就這個比賽，然後隊伍當中一定有的人比較強，有的人比較弱，……但是後來他我後來再多幾次我就會發現他們其實已經有改變，……，那個關係就彼此就改變，彼此尊重……。（A2）

讓他們有所改變，是最大的收穫，每個繪本帶的主題就是引發他們的回憶及思考，每個人都個別差異大，不需設定一定要怎麼樣，因為每個人看的，聽的感受不同，觸及的想法也不同。（B2）

長輩在跑跑鎮這次繪本活動，合作想出各種創意組合的答案，討論的很熱烈，當天上課的氣氛很熱鬧，幾位原本不太說話的長輩竟然也開口回答問題了……。（D1）

### 三、長輩直接正向回饋，淨化過往缺憾的情緒，展現喜愛繪本學習內容

內政部（2021）針對十五歲以上人

口識字率進行調查得知國人不識字率為1.74%，識字率為98.26%。參與本研究的對象中不識字長輩有25位（占38.5%），此次繪本對於據點長輩來說是全新的學習體驗，因為繪本給予民眾的觀感多是孩童閱讀的書籍，所以要讓長輩接受並同時能夠投入繪本共讀活動，對於長輩本身說是以前沒有學過的，即是全新的學習方式。透過帶領者的觀察，從長輩座位的改變和學習過程中的回答內容，瞭解繪本共讀課程對於長輩們來說，這是以前沒有的學習經驗，長輩表達會期待課程內容，由此可看出長輩們對繪本課程的喜愛。同時，因為繪本以圖畫為主，對於不識字的長輩而言，可以自行發揮來解讀圖畫內容，因此看繪本是沒有入門門檻限制，對長輩是沒有困難的，也讓長輩挑戰了以前他們沒辦法做的事，讓他們釋放以前的缺憾。呼應陳書梅（2018）提及書目療法的情緒療癒三階段之「淨化」是指釋放壓抑已久的情緒進而釋懷。相關文本紀錄呈現如下：

長輩跟我說上我的課是他們以前都沒有學過的。（B1）

在過程中，我們會留意他們的改變，例如他們聽完棉婆婆的故事後回家自己動手根據自己的回憶畫出自己的作品，還有在活動中的坐位，可能因他們的興趣而改變，例如原坐在最後面，會變換到前面

坐。(B1)

我也默默的觀察她們的反應，其實她們很愛看書，空檔的時候會看到她們一直拿著書看，就知道其實她們是很喜歡的，即使她們可能不識字，但看繪本是沒有問題的。

(B2)

長輩剛開始看到繪本會直接說她看不懂，但隨即又會拿著繪本說這書怎麼這麼漂亮，以看圖畫的方式讀書是她第一次的嚐試，鄰居經過也覺得驚訝她會讀書……。(C1)

有長輩會問下一次要上什麼繪本？還有長輩提出意見，希望帶領者可以多講一些健康養生的知識。

(D1)

#### 四、長輩們在繪本共讀中改變及成長、領悟代間互動新作法

本研究的繪本共讀課程中，每月讀一本繪本，慢慢地也感受到長輩們對繪本的喜愛及改變，不管是他們直接正向的回饋，還是座位的改變，尤其是他們會在回家後繼續延伸繪本的內容，他們會透過畫畫的方式，把繪本印象畫出來，也透過和孫子互動的方式來延續繪本的影響，都是突顯長輩在學習中及學習後的成長及改變。呼應陳書梅(2018)提及書目療法的情緒療癒三階段之「領悟」則是把從書中習得新觀念或作法，進一步用以解決自

身遭遇的現實問題，例如和孫子的代間互動。相關資料文本呈現如下：

印象最深刻的就是有位長輩本來都坐在最後面，結果有一次有些長輩出去玩，那次她就自己坐到最前面，其實她是喜歡這課程的。

(B2)

有位長輩在棉婆婆睡不著的那次繪本活動後，回家依自己的印象畫了很棒的一幅畫，真的很厲害，很好看，她說她女兒是學美術的，但我覺得是她自己個人就很厲害，很有潛力，她依繪本中的圖畫，再畫出自己印象中的，畫的虎頭蜂，真的是很像。讓我很佩服，覺得她好厲害。她們其實只是不知道她們自己可以做的。(B3)

長輩非常高興的和我分享，有一天孫子回去跟她分享讀的繪本內容，她一聽是「跑跑鎮」，所以直接回孫子說她知道，孫子很驚訝，從那次後孫子和她有更多的互動，另外長輩也說本來認為繪本是小孩唸的，想不到自己讀了繪本後，也能拉進和孩子的距離，真的很棒。

(D1)

帶了繪本陪伴後，我們在門口前面讀，長輩看著圖畫回應我，鄰居也會跑來看，偶而會說啊她不是失智嗎？會讀冊喔……。最近家屬把原

本一週二天的陪伴，申請變成週一到週五的陪伴，天天陪伴，我的準備也要更多了，我現在也常到圖書館借繪本。（C2）

綜上所述，在透過繪本陪伴的過程中，讓彼此的互動更多元及正向，陪伴被照顧者在共讀中閱讀時的眼看及口讀，達到腦動，提升認知能力，並依著繪本內容延伸進行相關活動，在活動中達到互動及身動；更在繪本活動中產生人際或生活的共鳴，達到心動，進而提升照顧服務品質，呈現書目療法的情緒療癒三階段：認同、淨化、領悟。最成功的案例是參與繪本共讀服務的失智長者，在家屬看到陪伴的成效後，要求天天陪伴，並增加陪伴服務時數，透過繪本陪伴活動天天充實，更減輕家庭的照顧負擔。

同時，在居家繪本陪伴服務過程中，透過回饋，發現擔任陪伴服務的青年居家照顧服務員在過程中，從剛開始較無法有具體的目標，透過研究者的引導，學會設計活動，也因著繪本陪伴，和被照顧者的共讀代間互動，獲得照顧上的成就感，展現青銀共學、共樂的正向影響力。

## 肆、結語

因應目前國家政府長期照顧2.0計畫，在社區照顧中無論是在巷弄長照C據點或是居家照顧服務，陪伴是照顧中重要

的元素，而陪伴的方式也因應個案或團體的需求而有所不同。本文透過繪本為主要材料及工具，希冀透過簡單易取得，同時好攜帶的型式，提供活動帶領者或照顧服務者，更多元且創新，更可以連結被照顧者的生活來進行更暖心陪伴的工具。

本文研究者透過繪本設計從心陪伴繪本共讀的方案，現行經驗僅限於嘉義縣市的巷弄長照C據點及某家居家長照機構的陪伴經驗，提供未來有興趣推動的個人或團體機構做為參考。

本文中從心陪伴繪本共讀方案在推動初期，遇上的挫折比成就感多，不管是參與長者的接受度或質疑是幼兒書，以及帶領人或陪伴者的帶領能力限制等等因素，都是阻礙及挫折，總是在不斷的檢討及調整，建構至目前推行的完整方案，歷經3年有餘，目前是成就感及幸福感遠比挫折感多上好幾倍，參與的長者及被照顧者也養成繪本閱讀習慣，並於共讀過程中有著更多的分享及共鳴。

目前令人開心的是，透過大學中課程的培養，以及產業界後青春繪本館的經營，吸引更多年青族群投入熟齡繪本共讀，自2023年起幾位年青朋友在接受後青春繪本館培訓課程後，開始於嘉義縣市4個長照據點及長照機構維持每季的繪本共讀活動，一起與長輩在繪本裡共創幸福感及喜悅，對長輩而言是新學習，對年青朋友而言，是莫大的成就感。因著這份正

向影響力，目前正規劃透過嘉義市在地青年主理人所經營的繪本館帶領更多熟齡繪本陪伴活動，共同來投入跨齡繪本共讀方案，期盼這份正向影響力透過繪本，創造更多長者的互動、腦動、身動及心動，達到情緒療癒的認同、淨化和領悟成效，並強化其身心健康，提升社區照顧的服務品質。

（本文作者：蕭玉芬為吳鳳科技大學助理教授；李欣蓉為嘉義市聖馬爾定醫院小兒科主治醫師；盧怡方為安可人生後青春繪本館特約主編）

**關鍵詞：**長者繪本、長者繪本共讀方案、居家繪本陪伴、書目療法

## 參考文獻

- 內政部（2021）。《十五歲以上人口識字率》。2024年8月15日檢索自[https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/Stat\\_Statistics\\_DetailData.aspx?sn=cC3K6vUAfeUITCcfbr03CQ%40%40](https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/Stat_Statistics_DetailData.aspx?sn=cC3K6vUAfeUITCcfbr03CQ%40%40)。
- 寺田真理子（2021）。《療癒身心的書目療法：在對的時間讀到對的書，透過7個選書練習，釋放每個過度努力的你》（黃詩婷譯）。墨刻。（原著出版年：2021）
- 陳書梅、洪新柔（2010）。〈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。
- Andrade, C., & Radhakrishnan, R. (2009). The prevention and treatment of cognitive decline and dementia: An overview of recent research on experimental treatments. *Indian Journal of Psychiatry*, 51(1), 12-25. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.44900>
- Carvalho, A., Rea, I. M., Parimon, T., & Cusack, B. J. (2014). Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: A systematic review. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 661-682. <https://doi.org/10.2147/CIA.S55520>
- Harvard Medical School. (2021). *Protecting against cognitive decline*. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protecting-against-cognitive-decline>.
- Murman D. L. (2015). The impact of age on cognition. *Seminars in Hearing*, 36(3), 111-121. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1555115>
- Salthouse T. A. (2019). Trajectories of normal cognitive aging. *Psychology and Aging*, 34(1), 17-24. <https://doi.org/10.1037/pag0000288>
- Suzuki, H., Kuraoka, M., Yasunaga, M., Nonaka, K., Sakurai, R., Takeuchi, R., Murayama, Y., Ohba, H.,

& Fujiwara, Y. (2014). Cognitive intervention through a training program for picture book reading in community-dwelling older adults: A randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, *14*, 122. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-122>