

國立雲林科技大學視覺傳達設計系

碩士論文

Department of Visual Communication Design
National Yunlin University of Science & Technology
Master Thesis

「我是誰？」青少年哲學圖畫書研究創作
"Who am I?" - the Research and Creation of Adolescent
Philosophical Picture Books



指導教授：林加雯 副教授

Advisor: Chia-Wen Lin, Associate Professor.

中華民國 107 年 1 月

January 2019

摘要

本創作研究以哲學圖畫書的形式闡述青少年對於自我認同的概念。青少年時期正值快速的身心與生活變化、也是探索世界並建立自我價值感的關鍵期，如何探索自我並度過此成長期便是青少年所要面對的課題，也是所有家長們共同的挑戰。

此創作理論以原我、自我、超我、信念等心理學理論，來切入自我認同的主要議題，並以圖像與文字的組合表現哲學思想與內心意象的抽象概念，用以呈現自我價值與定位，創作藉由漫畫與圖文的呈現以單元的形式進行創作。並期盼讀者經由此圖畫書的閱讀達到共鳴，讓人們能以不同的觀點更加認識自我。本創作流程可分三個階段：(1) 建立研究的問題意識：探討自我認同與認識自我的問題及繪本文獻蒐集(2) 整理與研究分析後進行創作(3) 執行創作完成圖畫書。希望能藉此創作推廣對於自我認知的思考方式。

關鍵詞：自我認同、圖畫書、哲學



目錄

| | |
|---------------------------------|------|
| 摘要..... | i |
| ABSTRACT..... | ii |
| 致謝..... | iii |
| 目錄..... | iv |
| 表目錄..... | vii |
| 圖目錄..... | viii |
| 第一章、緒論..... | 4 |
| 1-1 創作動機..... | 5 |
| 1-2 創作目的..... | 6 |
| 1-3 創作範圍與限制..... | 6 |
| 1-3-1 創作對象..... | 6 |
| 1-3-2 創作限制..... | 6 |
| 1-4 創作流程與架構..... | 7 |
| 第二章、文獻探討..... | 8 |
| 2-1 青少年對於自我認識相關研究..... | 8 |
| 2-1-1 青少年定義..... | 8 |
| 2-1-2 青少年發展理論..... | 8 |
| 2-1-3 「自我認同」的定義..... | 11 |
| 2-2 賽斯書「個人實相的本質」文本分析..... | 14 |
| 2-3 圖畫書之形式..... | 18 |
| 2-3-1 圖畫書..... | 18 |
| 2-3-2 知識性圖畫書..... | 19 |
| 2-3-3 圖畫書圖文設計..... | 19 |
| 2-4-1 哲學性思考..... | 24 |
| 2-4-2 兒童哲學與圖畫書..... | 24 |
| 2-5 圖畫書案例分析..... | 26 |
| 2-5-1 《我，是什麼呢？》圖畫書案例分析..... | 26 |
| 2-5-2 《人體大工廠》圖畫書案例分析..... | 28 |
| 2-5-3 《身體與心靈》圖畫書案例分析..... | 30 |
| 2-5-4 《漫畫大英百科思想與哲學》圖畫書案例分析..... | 32 |
| 2-5-5 小結..... | 34 |
| 第三章、創作方法與架構..... | 36 |
| 3-1 圖畫書創作理念與主題..... | 36 |
| 3-1-1 《我是誰?》圖畫書創作發想及理念..... | 36 |

| | |
|--|----|
| 3-1-2 《我是誰?》創作理念..... | 36 |
| 3-1-3 《我是誰?》圖畫書創作主題..... | 37 |
| 3-2 《我是誰?》創作方法與步驟..... | 37 |
| 3-3 《我是誰?》圖畫書創作內容..... | 38 |
| 3-3-1 《我是誰?》圖畫書之規劃..... | 38 |
| 3-3-2 《我是誰?》圖畫書的規格與頁面安排..... | 39 |
| 3-3-3 《我是誰?》章節規劃..... | 39 |
| 3-4 圖畫書視覺設計..... | 50 |
| 3-4-1 《我是誰?》視覺風格及媒材..... | 50 |
| 3-4-2 《我是誰?》角色設計..... | 50 |
| 3-3-3 《我是誰?》圖畫書字體設計..... | 55 |
| 3-5 專家訪談..... | 56 |
| 第四章、創作內容與說明..... | 59 |
| 4-1 《我是誰?》第一單元—「實相與個人信念」精稿..... | 59 |
| 4-2 《我是誰?》第二單元—「專注心志在什麼上，就得到什麼」精稿..... | 64 |
| 4-3 《我是誰?》第三單元—「恩寵與罪惡感」精稿..... | 69 |
| 4-4 《我是誰?》第四單元—「肯定、愛、接受與否定」精稿..... | 74 |
| 4-5 《我是誰?》第五單元—「當下就是威力點」精稿..... | 79 |
| 第五章、展覽規劃..... | 84 |
| 5-1 《我是誰?》視覺文宣規劃..... | 84 |
| 5-1-1 《我是誰?》宣傳海報..... | 84 |
| 5-1-2 《我是誰?》邀請卡..... | 84 |
| 5-2 《我是誰?》展場設計..... | 85 |
| 5-3 展覽實拍..... | 86 |
| 第六章、結論與建議..... | 87 |
| 6-1 創作研究結論..... | 87 |
| 6-2 圖畫書創作過程與建議..... | 87 |
| 6-3 後續創作建議..... | 88 |
| 參考文獻..... | 89 |

表目錄

| | |
|--------------------------------------|----|
| 表 1 青少年發展六大面向與特徵表現 | 9 |
| 表 2 學者的自我理論 | 12 |
| 表 3 賽斯書各名詞解釋與其法則 | 14 |
| 表 4 圖畫書定義彙整表 | 18 |
| 表 5 各類圖文配置設計方式 | 19 |
| 表 6 人物角色圖像造型 | 22 |
| 表 7 《我，是什麼呢？》圖畫書簡介 | 26 |
| 表 8 《我，是什麼呢？》圖畫書內頁分析 | 27 |
| 表 9 《人體大工廠》圖畫書簡介 | 28 |
| 表 10 《人體大工廠》圖畫書內頁分析 | 29 |
| 表 11 《身體與心靈》圖畫書簡介 | 30 |
| 表 12 《身體與心靈》圖畫書內頁分析 | 31 |
| 表 13 《漫畫大英百科思想與哲學》圖畫書簡介 | 32 |
| 表 14 《漫畫大英百科思想與哲學》圖畫書內頁分析 | 33 |
| 表 15 圖畫書案例分析 | 34 |
| 表 16 方法與步驟流程表 | 37 |
| 表 17 《我是誰?》圖畫書之規劃表 | 38 |
| 表 18 《我是誰?》第一單元章節規劃 | 40 |
| 表 19 《我是誰?》第二單元章節規劃 | 42 |
| 表 20 《我是誰?》第三單元章節規劃 | 44 |
| 表 21 《我是誰?》第四單元章節規劃 | 46 |
| 表 22 《我是誰?》第五單元章節規劃 | 48 |
| 表 23 創作媒材彙整 | 50 |
| 表 24 「賽斯爺爺」角色設定 | 51 |
| 表 25 「阿盛」角色設定 | 52 |
| 表 26 「小珍」角色設定 | 53 |
| 表 27 「信念」角色設定 | 54 |
| 表 28 賽斯基金會專家訪談 1 | 56 |
| 表 29 賽斯基金會專家訪談 2 | 57 |
| 表 30 《我是誰?》第 1 頁、第 2 頁畫面結構分析 | 59 |
| 表 31 《我是誰?》第 3 頁、第 4 頁畫面結構分析 | 60 |
| 表 32 《我是誰?》第 5 頁、第 6 頁畫面結構分析 | 61 |
| 表 33 《我是誰?》第 7 頁、第 8 頁畫面結構分析 | 62 |
| 表 34 《我是誰?》第 9 頁、第 10 頁畫面結構分析 | 63 |
| 表 35 《我是誰?》第 11 頁、第 12 頁畫面結構分析 | 64 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| 表 36 《我是誰?》第 13 頁、第 14 頁畫面結構分析 | 65 |
| 表 37 《我是誰?》第 15 頁、第 16 頁畫面結構分析 | 66 |
| 表 38 《我是誰?》第 17 頁、第 18 頁畫面結構分析 | 67 |
| 表 39 《我是誰?》第 19 頁、第 20 頁畫面結構分析 | 68 |
| 表 40 《我是誰?》第 21 頁、第 22 頁畫面結構分析 | 69 |
| 表 41 《我是誰?》第 23 頁、第 24 頁畫面結構分析 | 70 |
| 表 42 《我是誰?》第 25 頁、第 26 頁畫面結構分析 | 71 |
| 表 43 《我是誰?》第 27 頁、第 28 頁畫面結構分析 | 72 |
| 表 44 《我是誰?》第 29 頁、第 30 頁畫面結構分析 | 73 |
| 表 45 《我是誰?》第 31 頁、第 32 頁畫面結構分析 | 74 |
| 表 46 《我是誰?》第 33 頁、第 34 頁畫面結構分析 | 75 |
| 表 47 《我是誰?》第 35 頁、第 36 頁畫面結構分析 | 76 |
| 表 48 《我是誰?》第 37 頁、第 38 頁畫面結構分析 | 77 |
| 表 49 《我是誰?》第 39 頁、第 40 頁畫面結構分析 | 78 |
| 表 50 《我是誰?》第 41 頁、第 42 頁畫面結構分析 | 79 |
| 表 51 《我是誰?》第 43 頁、第 44 頁畫面結構分析 | 80 |
| 表 52 《我是誰?》第 45 頁、第 46 頁畫面結構分析 | 81 |
| 表 53 《我是誰?》第 47 頁、第 48 頁畫面結構分析 | 82 |
| 表 54 《我是誰?》第 49 頁、第 50 頁畫面結構分析 | 83 |



圖目錄

| | |
|---------------------------------|----|
| 圖 1 創作流程與架構 | 7 |
| 圖 2 《我，是什麼呢？》圖書封面 | 26 |
| 圖 3 《我，是什麼呢？》內頁圖畫 | 27 |
| 圖 4 《人體大工廠》圖書封面 | 28 |
| 圖 5 《人體大工廠》內頁圖畫 | 29 |
| 圖 6 《身體與心靈》圖書封面 | 30 |
| 圖 7 《身體與心靈》內頁圖畫 | 31 |
| 圖 8 《漫畫大英百科思想與哲學》圖書封面 | 32 |
| 圖 9 《漫畫大英百科思想與哲學》內頁圖畫 | 33 |
| 圖 10 《我，是什麼呢？》圖書封面 | 34 |
| 圖 11 《人體大工廠》圖書封面 | 34 |
| 圖 12 《身體與心靈》圖書封面 | 34 |
| 圖 13 《漫畫大英百科》圖書封面 | 34 |
| 圖 14 《我是誰?》故事安排 | 38 |
| 圖 15 《我是誰?》內頁規劃 | 39 |
| 圖 16 《我是誰?》章節規劃 | 39 |
| 圖 17 「賽斯爺爺」角色設定圖 | 51 |
| 圖 18 「阿盛」角色設定圖 | 52 |
| 圖 19 「小珍」角色設定圖 | 53 |
| 圖 20 「信念」角色設定圖 | 54 |
| 圖 21 《我是誰?》圖畫書字體設計 | 55 |
| 圖 22 《我是誰?》專家訪談之修改建議 | 58 |
| 圖 23 《我是誰?》宣傳海報 | 84 |
| 圖 24 《我是誰?》邀請卡 | 84 |
| 圖 25 《我是誰?》設計三館一樓大廳示意圖 | 85 |
| 圖 26 《我是誰?》場地規劃 | 85 |
| 圖 27 《我是誰?》台中文化創意產業園區場地拍攝 | 86 |
| 圖 28 《我是誰?》台中文化創意產業園區場地拍攝 | 86 |

第一章、緒論

在現今紛擾的社會下，人們不斷受到外界的刺激與影響，性別、職業、民族、國籍、課業等各種因素。都使得內心產生巨大的壓力，人們常說每一個人生活在世界上，都具有屬於自己獨特的價值，屬於自己的理想、夢想，並且期望自己有一天能夠達成，但隨著時間的消磨、社會的壓迫，人們對自己逐漸產生迷思，不知自我的方向為何，甚至早已遺忘記了原本的初衷，我所追求的到底是什麼？並不斷反覆尋求那個答案。

國中求學階段是青少年性格上重要的轉捩點，也是青少年逐漸學習「社會化」的過程。青少年的學校生活裡，同儕關係的發展是他們最重視的活動，同時同儕的影響力也是最深遠的，朋友的義氣相挺與支持勝過父母親或教師的關懷。對青少年而言，朋友之間相處模式與自己愈是雷同，甚至是處境相似的同儕，都是其所欲交往的人。劉玉玲（2005）就指出，友誼發展對青少年來說，具有幾項功能：

1. 分享共同的興趣與新的人生感受
2. 共同解決生活問題，相互幫助與扶持
3. 協助解決人際衝突
4. 減低個人身心改變所帶來的不安全感與焦慮
5. 幫助重新界定自己與獲得力量。

因此，對同儕團體的依賴便是青少年共同追尋的目標，尤其是對於那些在學校生活或家庭生活中得不到重視、得不到尊敬、學業成績低落，深感人生中具有許多挫敗感之青少年。對於面臨人生危機的青少年而言，同儕團體的凝聚力是讓他們重新獲得自信與尊重的關鍵。

科技產品盛行後，尤其是受到網路與電視的影響，許多犯罪事件或不良的行為透過媒體的傳播，無時無刻的都在影響現今的青少年。媒體的商業經營手段，為了迎合大眾的胃口，在傳播消息、電影、戲劇時更是過分的呈現出負面的模仿行為，帶給青少年一個不良的示範，使他們將這些非法行為赤裸裸表現出在學校生活中，例如現今學校常出現的一個大問題「校園霸凌」。

社會的快速變遷是一種社會型態的轉變，改變產生了新的社會環境，新的社會環境產生了新的生活方式與新的價值觀。新的生活方式與新的價值觀念更是在現今的社會中快速的變化，社會快速變遷的同時也產生了不少脫序的行為，也許今天的生活方式與價值觀在經過一段時間後，就不再被主流社會所認同。處在這種變化多端的社會裡，青少年的價值觀與生活方式是否也要亦步亦趨的跟著轉變，然而他們面對這種多變的情況下，是否能夠真正的認同自己的人生目標、與生活態度呢？這個問題是值得被探究的。

根據上述分析，希望藉由本創作，以輕鬆的角度來讓人了解自我探索與自我認同的議題。在人生的道路上，沒有所謂的對與錯，也沒有所謂的輸贏，每個人

所面對的時間、機運不同每個人都是獨立的個體，我們並不能成為他人。應用心理學作根基，分析圖畫書中的表現結構，進而了解圖畫書對於自我探索的表達方式，並將其運用在創作中，創作會以趣味性的方式與自我探索的議題做結合，以輕鬆的角度來尋找自我的價值與定位。

1-1 創作動機

國中求學階段是青少年性格上重要的轉捩點，也是青少年逐漸學習「社會化」的過程。然而現今社會隨著實科技的發展日新月異，資訊傳遞的方式愈來愈快速，國中階段的青少年所要面對的社會環境更加的多元化，人際關係、自我價值、學業課程、家庭與社會，都是國中時期的青少年所必須逐一面對的課題，這些課題對於剛脫離兒童階段，對初踏入青少年階段的青少年來說不免有些複雜，然而此時期也正是青少年開始探討自我的時期。青少年時期正值快速的身心和生活變化、探索世界並建立自我價值感的關鍵期，如何協助孩子成功過渡這段從孩童到成人的階段，是所有家長們共同的挑戰。這個階段的孩子會認知到自己身處在眾多成人的環境中逐漸長大，往往會覺得自己過於弱小，或多或少產生自卑感，希望能幫助孩子消滅自卑不安，並賦予孩子對自我認同的能力則是這時期重要的課題；親子教育的方針大多都希望能夠培養孩子具有自主負責，同時又能關懷同理他人的自立人格。

在賽斯書《個人實相的本質》一書以瞭解自我信念與內在能量的方式來認識自我，並以此瞭解到「我是誰」以及個人所能擁有什麼樣的特質與能量，當我們在面對人生中種種難題時如何找到解決問題的方法與解答，並透過我們是如何來看待自己、他人與世界的觀點，瞭解到我們自己在面對生活中的大小事件時抱持著什麼樣的信念。信念的抱持如同書中所提到我們生命中的一切萬有事務皆來自於「我們的信念所創造出來的實相」，而在創作實相之前首先我們須先了解如何跟內在的能量做連結，透過瞭解創造的能力與方法最終我們會知道「我們生命中的種種早以是由我們的信念做出決定，我們是懷抱著屬於自我的信心來走向我們的人生之路，並以用盡一生追尋我們所認為合理的目的與答案。」亦即以此了解到我們可以改變自己目前生命中的種種境遇，每一個當下都是屬於我們能夠改變且影響信念的威力點，我們可以透過信念的影響創造出我們所想要的人生，此書的概念應用於青少年的階段可以從不同的面相來進行自我的探索。青少年階段人們對於自我的探索時常會感受到茫然，主要是青少年在此階段面對自身肉體上的快速成長與心靈思想上的不合所致，綜合以上論點，本創作希望透過文獻整理賽斯書《個人實相的本質》一書的相關內容後，從中抽取適合青少年用來瞭解自我的相關知識與元素，並進而將活潑的圖像與知識性的文字兩種符號相互做結合。藉由講述青少年期間的自我認同課題內容，讓青少年瞭解自我本身具備何種價值與意義，以及面對人生上的種種問題時能以何種態度來加以面對。

1-2 創作目的

人要能夠完全的認識自我是很困難的，透過認識自我並肯定自己並非是一件很容易的事，有許多人一輩子都在追尋這個答案。本創作希望藉由探討「自我認識」的議題探討個人實相等相關文獻，從中整合出架構運用於圖畫書創作之中。

圖畫書的呈現相較於純粹文字的表現，更活潑並具有趣味性，透過文字與圖片和人物的互動，讓讀者在閱讀上能更具想像力與吸引力，一方面能滿足讀者的視覺體驗，另一方面也能夠增加讀者的記憶深度。本研究之研究目標如下：

- 1.藉由相關文獻資料的蒐集，探討青少年對「我是誰」的議題研究。
- 2.賽斯書《個人實相的本質》對「我是誰」的相關文獻分析。
- 3.探討百科圖畫書的結構與圖文設計。
- 4.透過賽斯書「個人實相的本質」一書進行設計創作。

1-3 創作範圍與限制

1-3-1 創作對象

依據艾瑞克森(Erikson)的心理社會發展論以及其他學者對於心理認知的發展見解中，可以發現青春期約莫在 12-18 歲左右，這正是自我統合與角色混亂的時期，社會暨行為科學家相信這個階段是了解青少年時期個性與社會發展的重要時期。(黃德祥，2006)

有鑑於此，本研究年齡層將設為 13-18 歲的青少年，並蒐集有關於自我探索與青少年的相關文獻，以進行圖畫書之創作。

1-3-2 創作限制

- 1.本創作研究僅對青少年自我認知的問題及心理學派狀態進行分析，並以文獻相關書籍或故事作為創作參考的依據，不涉及其他夢境及心理狀態。
- 2.本創作研究圖畫書設定以青少年圖畫書為取向。
- 3.圖畫書創作內容僅以賽斯書《個人實相的本質》的內容為主要題材。

1-4 創作流程與架構

1.第一階段：

- (1)釐清創作背景與動機，並確立創作主題與目的。
- (2)蒐集相關自我認識等文獻資料進行分析、整理，以用於後續創作上。

2.第二階段：

- (1)收集有關自我認同與圖畫書圖文設計等相關資料做文獻探討。
- (2)分析市售探詢自我等相關類型的圖畫書，了解其表現內容，確立創作形式與風格。

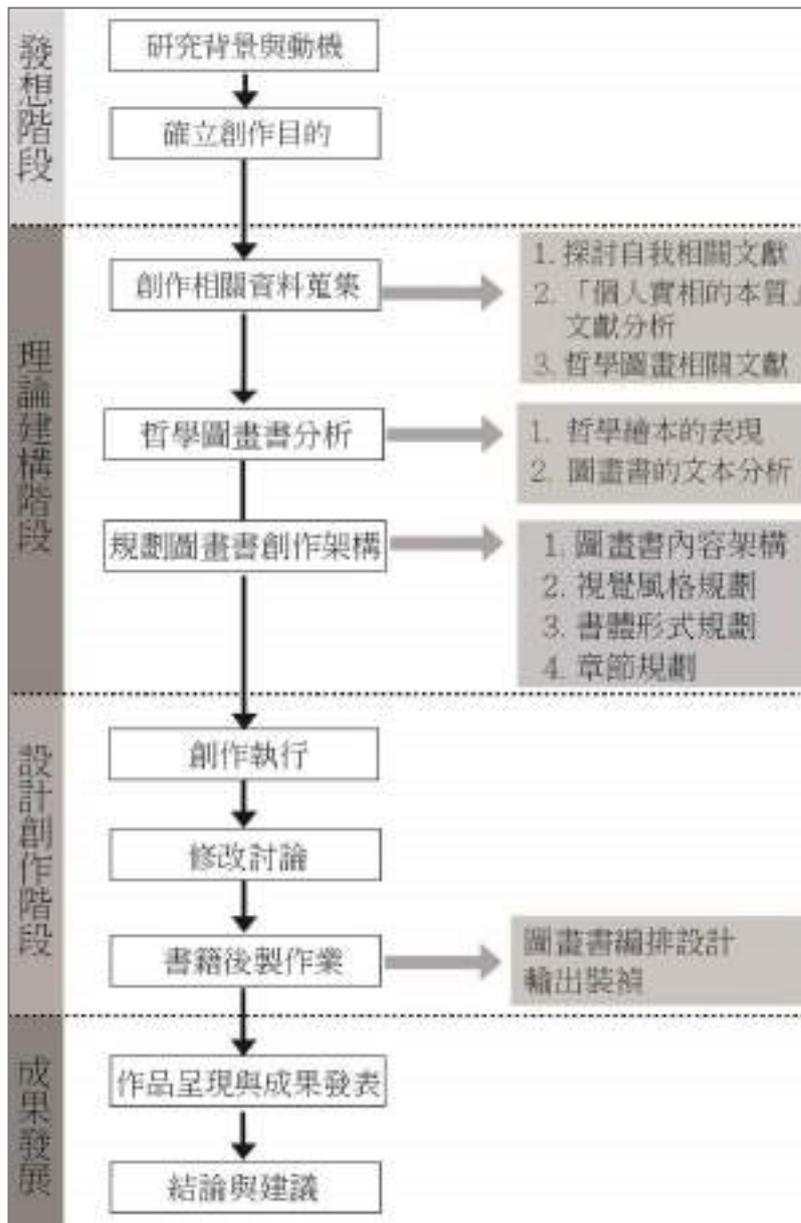


圖 1 創作流程與架構

資料來源(本研究繪製)

第二章、文獻探討

2-1 青少年對於自我認識相關研究

2-1-1 青少年定義

青少年(Adolescence) 意旨由兒童期至成人期中間的成長過渡時期，在心理學上對於青少年的年齡有諸多不同的界定，以全人教育百寶箱所敘述青少年期的定義為12至18歲的成長時期，此時期青少年由個體的不成熟逐漸轉變為成熟的一個階段，無論是在生理上、心理上、認知上與社會上皆有較多的變化。此個體經歷的快速成長的階段著生理發展的驟變，個體需要找到對自我的認同，適應新環境的任務，要迎合社會期望與規範，因此較易產生情緒不穩、負向情緒及角色混淆的心理困擾。本研究意義之青少年意指身處青春初期之國中一至高中三年級的學生，即年齡約12至18歲的青少年。

2-1-2 青少年發展理論

人類的發展，往往會受到青少年時期發展的經驗與教養所影響，發展的歷程都是連續且不間斷的，很難會有明確的劃分，不同的學者對於其發展的理論見解皆不同，因此各個學說相互進行互補，在說明青少年發展的心理狀態注重的面向皆各不相同。主要是依據身體成長、行為及心理的發展情況將青少年發展加以劃分。

青春期是個體從童年跨往成年期的一個「交接」歷程，生理上的成熟帶動其在社會及經濟關係上的改變，也就是必須從依賴家庭而逐漸獨立。生理上的成熟，女性和男性分別約在十五歲及十七歲即近完成。早期農業社會青少年早早就需要協助家庭的生產、經濟活動，甚至很早就成家，成為一個新家庭的「大人」。現代工商業社會裡，就學機會的提高和社會的複雜化延後了青少年獨立的時間，但也相對地增加青少年學習前人經驗、累積相關知識的機會，使依賴到獨立的過程是漸進的。動盪不安的情緒青少年在追求獨立自主的過程中，容易面臨到許多內在的矛盾和外在的衝突。心理上，青少年極力想擺脫長久以來父母、家庭的保護和管束，變成「真正的大人」，但在許多現實面上，仍不能全然獨立、自主。

以青少年的發展階段進行歸納與整理可分為下面六種不同的面向，可分為(一)生理發展(二)認知發展(三)情緒發展(四)行為表現(五)社會觀念(六)人格發展等六大面向，並將各面向所面臨的問題進行說明如表 1：

表 1 青少年發展六大面向與特徵表現

| 發展面向 | 發展特徵及行為表現 |
|------|---|
| 生理發展 | <p>1.青少年時期在身體、體重及性器官有快速改變。</p> <p>2.內在的腺體、內臟、骨骼，甚至肺活量、力氣等亦處於改變之中。</p> <p>3.生理上的變化促進認知與思考發展進入新階段。</p> |
| 認知發展 | <p>1.對於生活環境中的各種刺激已有基礎的知識可以加以解釋，對於邏輯思考的表現也較為豐富。</p> <p>2.認知的能力增強，對於專注與記憶的方面有所遽增，在吸收新知與學習上較為快速，這也使得青少年對於邏輯推理的表現上更加優秀，能推敲出更多可能性。</p> <p>3.由於此階段青少年身體的快速成長與心智尚未完全成熟，在行為與思想上往往處於矛盾狀態，因而產生不安與焦慮。</p> <p>4.自我意識的膨脹，多以自我的想法與看法來揣測他人的想法，對於自我的情感過分關注，較容易與他人發生爭執、好辯與表現出對現實狀態上的不滿。</p> |
| 行為表現 | <p>1.對於想法與身體的改變影響青少年的行為產生矛盾狀態，如青少年階段在想法上開始尋求獨立，但對於金錢及物質的供給又受制於父母親的給予，此時青少年行為上依賴與獨立的表現常處於矛盾的現象。</p> <p>2.情緒上的起伏較為強烈，面對未曾遭遇的困難與不知所措時，偏向以行為表現來爭取他人的注意。這其中所要注意的是其行為的表現是否有偏差的現象，如吸毒、打架、喝酒等行為，都可能使其成年後延續不好的影響。</p> <p>3.青少年的冒險行為也較其他年齡層來得更多，其冒險行為的表現源自於青少年面臨抉擇時所考慮到的認知有所不同。冒險行為在好的方面有助於青少年獨立與面對挑戰，但也可能遭遇更多的風險與傷害。</p> <p>4.身體上的潛能與想法的成長，也讓青少年對於兒童時對於父母的順從，進而轉向叛逆。</p> |
| 社會觀念 | <p>1.家庭對青少年性格的塑造有極重要的影響力，健全的家庭關係使青少年有足夠的動機去發展潛能，反之，則使其感到緊張。父母的人格、對子女的期望、管教子女的方法、父母的態度及家庭成員的完整性對青少年的人格產生重大影響。</p> <p>2.在青少年時期是社會化最重要的過程，家庭與社會對其個體的期待有所改變。青少年必須透過學會社會所需要的知識與承擔其個體的責任，才能順利與社會進行接軌。</p> <p>3.該階段在自我意識上的慾望產生，促使青少年轉向爭取同儕間的認同與接納，並透過其團體取向的不同來對自身的身分認同進行定義。</p> |

情緒發展 1.該階段處於身心劇烈變化的階段，其成長依據個體差異處於不平衡的階段。一方面青少年需面對生理上的改變，另一方面又必須脫離兒童時期所扮演的角色。

2.青少年的情感變化較兒童時期又更加地複雜且敏感，在情感表達上過於強烈，也容易讓自己感到後悔，對於未來的想法也較容易感到不安。

3.情緒在此階段容易受到外來資訊的影響，也較容易因外來環境給予的挫折與壓力，進而導致認為自我價值低落，在此時周遭人對於其同理與支持十分重要。

人格發展 1.人格的發展成因多來自生理、心理與社會。在青少年時期自我認同師依樣很重要的課題，青少年透過克服困難，並對自我進行統整以達到自我了解與接納。

2.建立自我認同的主要問題如(1)自己究竟是什麼?(2)我是誰?(3)我將來想要做什麼?(4)我擁有什麼樣的優缺點?(5)他人對我有什麼樣的評價?等都是青少年用以建立自我認同的依據。若是無法克服這些問題會影響往後人生中對於自我發展上的肯定，也可能因而迷失方向。

3.青少年的自我認同多需要透過周遭人的支持如父母、師長與好友支援尤為重要,他人的支持可給予青少年在此時刻減少迷惘,和指明方向。

資料來源(本研究整理)

2-1-3 「自我認同」的定義

如上述所敘，青少年階段是一個面對自身多元發展任務的階段，此階段的成長目標由艾瑞克森（Erikson）的人格發展來看，主要的影響源自於自我認同或是角色混淆。然而了解自我的並不是一件容易的事，在生理上，心理上和社會上的都會造成改變的階段，將代表這些青少年的人格在情感上面臨很大的挑戰。青少年會發展出特定的自我意義，如同自覺自我能力感，以及自己能從事什麼。

黃德祥(2006)對於自我的認同的解釋為能夠正確的知道自己的態度、價值以及對事物的感覺，和在一般與特殊情況下所展現的行為表現用以定義個體自我；相反的若青少年對於自我帶有較高的自卑感或不確定性，在遇到問題時容易產生懷疑與確定性，因而容易產生對於自我的認同的阻礙，發生腳色混淆等情形。

台灣學者林家五、熊欣華與黃國隆也提出自我認同主要的三要素，「自我認同」可藉由回答「我是誰？」、「我擁有什麼？」及「我做了什麼事？」來建構而成。其分別如下所述（林家五、熊欣華、黃國隆，2006）：

1、我是誰？

「我是誰？」，在 Erikson 所提出的發展階段過程中是相當重要的概念。人們需要了解自身存在與他人有何異同，身份的認定及個體的認同有助於自我去詮釋環境訊息的方向（Erikson，1968）。簡而言之，人所展現的行為主要動機，即是去發掘、建立和修正自我獨特的身份。

2、我擁有什麼？

「存有」的問題建構個人獨特性之外，「擁有（to have）」也是人們存在重要意義之一。擁有的知覺基本上如同家庭、財富以及重要他人一樣，與個人層次自我概念有密切的關係。擁有意指對實體、非實體對象知覺到擁有權，且會對個人情緒、行為及心理上後果有因果性的影響。

3、我做了什麼？

自我知覺論（self-perception theory）認為自我界定（self-definitions）是透過個體仔細思考過去相關身份認同行為的抉擇，與符號互動論相同。意指當一個人的行為與心力越投入於某其行為領域之中，他在此領域的角色身份就會相對的越重要與顯著。

2-1-4 自我探討

“我是誰？”是人遲早都會自問的問題。這個問題看似單純，卻也是古今中外所有哲學和宗教所關心的主題。古希臘大哲人蘇格拉底最著名的一句話就是：“認識你自己。”這句話雖然簡單，但的確是令許多人困擾不已的難題。

個人對自己多方面知覺的統合，其中包括個人對自己的性別、性格、能力、興趣及慾望的了解，以及我們對於自己是誰所持有的信念，便稱為自我。人一出生還沒有自我的概念，經過後天經驗與成長的過程才逐漸形成。(王毓莉，2014)以論及「自我」的學派如佛洛伊德(Freud)、阿德勒(Adler)、榮格(Rogers)、賽斯(Seth)等，各學派對自我解釋如下表 2：

表 2 學者的自我理論

| 學者與理論 | 自我發展的階段 | 內容 |
|----------------------------------|-----------------|---|
| 佛洛伊德 (Freud) 人格結構論 | (一)本我(id) | 1.人格原始的基礎，包括本能性的衝動。 2.享樂原則。 |
| | (二)自我(ego) | 1.人格的核心，調整自己的行為去適應外在環境。 2.受現實原則所影響。 |
| | (三)超我(superego) | 人格最高層的部分，即良知或良心。受完美原則所影響。 |
| 阿德勒 (Adler) 個體心理學 個體不分離 | (一) 自我 | 1.童年的經驗會影響成年後的人生。 2.個體在問題的解決中追求成功。 |
| | (二) 自卑感 | 1.自卑感，多來自於對童年的經驗。 2.人的行為受自卑感影響，是追求卓越的驅動力。 3.幼年經驗中為了克服自卑感，而形成獨特的生活方式，反應個人的信念與處理事情。 |
| | (三) 創造性自我 | 1.人性是具有自主傾向的，可以決定自己的未來與創造自己的生活。 2.創造性自我使人格有一貫性、穩定性和個性。 |
| | (一)意識(自我) | 1.他人對於我個人的界定，用來賦予我這個人的身分。 2.獨立性、連續性、和統合性。 3.個體自幼在生活經驗中逐漸發展的形成的。 |

| | | |
|-----------------------------|--------------|---|
| 榮格 (Rogers) 心理學理論 | (二)個人潛意識(情結) | 1.它包含一切被遺忘了的記憶、知覺以及被壓抑的經驗。 2.個人的特有的心理觀念的和情感的心理叢集或心理結。 3.它不是人後天學來的，而是由種族先天遺傳的，而且它不是被遺忘的部分。 |
| | (三)集體潛意識(原型) | 原型代代相傳，成為人類累積的經驗，此類種族性的經驗。 |
| 賽斯 (Seth) 心理學理論 | (一)「自我」 | 1.「自我」即是醒來時的意識。 2.人格結構的最外層，處理物質世界的一切。 |
| | (二)「意識心」 | 連結「自我」與「內我」的橋樑，「意識心」可觀看外在世界也可接收「內我」的訊息。 |
| | (三)「內我」 | 1.潛意識不斷地學習如何將自己的實相轉譯成物質性的方式。 2.它包含直覺、知識、我們所有能量 |

(資料來源：本研究整理)

綜合上述所言，自我雖然是人格結構的核心，但它會受到生活中的外力的影響，而暫時混淆了自我概念，給人帶來階段性的問題，若忽視這階段性的問題，則可能形成青少年不良的自我概念。這些不良自我概念的基礎常源自於家中所建立，當家庭關係變壞時，青少年對於的自我概念也產生偏差，而當生活圈擴大些，同輩團體成員和師長的態度及對待方式也會開始影響青少年的自我概念，如果因為一些理由被團體或師長所排斥或忽略，則會使青少年發展出自卑感。如果個體產生了自卑感，他的內心就會想爭奪權力，而那表現可能是出現侵略性、傲慢和握權不放的外在行為作為補償。結果，使他們非常不易接受自己，變得拒絕自己到造成不良的個人及社會適應的地步。倘若青少年能適時的接納自己的優、缺點，為自己定下適合自己能力的目標，以增加成功的經驗，多由他人或自我檢核來了解自己，並適度找到解決自我問題的方法，而對青少年有影響力的成人也能多幫助他們建立正確的自我觀念，使的青少年在處理自我的問題時可以在穩定自身的心理發展，則容易達到自我概念的統合。

自我認同是指對自己的一種持續的自我了解，以及對自己的一種肯定及再確認感，對一個人的人格發展關係著一生的影響力。在形成自我認同前，必須對自我的概念有所認識，自我概念是對自己的形象，包括生理、心理、情緒反應及渴望，所形成的概念。(王毓莉，2014)當自我概念清楚後，若能發展良好的自我認同，通常有較好的身心健康狀態，也會有較高的自尊、正向思考及所謂的幸福感；相反的則因此而帶有

自卑感及負向思維，在遇到問題時，容易產生懷疑與不確定。青少年自我認同的概念通常來自於重要他人、教師、同儕及社會的認同所形成。

2-2 賽斯書「個人實相的本質」文本分析

將《個人實相的本質》、《賽斯快速成 100》與《賽斯書輕導讀》等書中的文字內容進行整理，並從其中整理有益於幫助年輕人用以認識「自我」與「自我認同」等相關內容進行整理，賽斯書中以「信念創造實相」一詞對其內容進行點題，在賽斯學派中有提到，人是一個能量的聚合體，世界的組成也是由能量進行建構，透過人與世界的互動進而相互影響。因此透過個人的信念的好壞會進而影響其生活周遭的事件發生，如心理疾病、生理疾病與外在事件的發生都可追溯到信念對其的影響，我們透過認識自我亦即由認識「我」開始來瞭解我們是如何透過，我的信念來創造我們現在處在的環境。「信念」意指我們所產生的「思想」經由想法產生出「思想」，「思想」又令我們帶入「情緒」，而「思想」和「情緒」由內而外地造成了你身體狀況、人生經驗、個人實相。其賽斯書中關於「個人實相的本質」知識類別資料整理如下表 3 的內容：

表 3 賽斯書各名詞解釋與其法則

| 名詞 | 名詞解釋 | 法則 |
|-------|--|---|
| 意識心 | 我們的心靈含了內在的自我和外在自我，而我們常以「心」亦即「意識」來觀看外在物質世界，在此同時也關注內在的心靈世界，並從內在心靈世界取捨較深層的渴望與衝動。其意識心最為可貴之處，亦即它決定了我們人生的方向，意識心透過接收內在心靈訊息與外在物質訊息來進行評估，已為當下生命做出最為恰當的決定。然而人若過度關注於外在的物質世界，並任由外在的訊息蒙蔽內在的想法，則會使內在的心靈充滿衝突與焦慮的感受，更甚者甚至被無視僅關注於外在的物質世界。 | 若想要推開意識心與內在心靈的大牆，而不單單受到外在物質世界的蒙蔽可以藉由，下列敘述的三條法則來達成： 1. 我沒有受到任何的限制。 2. 我是沒有辦法分割的，同時自我與心靈世界沒有任何的界限。 3. 我的生活實相是由我所創造的。 |
| 自我與內我 | 人的本體包含了外在的自我與內在的自我，外在自我是指肉體與外在的物質環境，人們常以感官器官來觀看物質環境，多以「理性」的思維進行思考。而內在自我則用以接受內在心靈世界的訊息，其內容包含了前世記憶和各個次元的知識能量。這兩種自我同時影響著我們的生活。 | 「自我」與「內我」當我們睡眠與甦醒時相互進行交換，當你醒來時由「自我」觀看世界，等你睡眠時「自我」則融入「內我」之中。你的心靈形成了你的物質世界，你的意識再從物質的世界感知到自己。如果是你 |

| | | |
|------|---|--|
| | | 能改變心靈狀態，外在環境也會接著改變。 |
| 感覺基調 | 感覺基調意指人對於生活和生命所抱持的態度，這將影響到個人的經驗和感受，就是指發生在你身上的那些事對於你個人來說有什麼樣的影響。自己對生活大體上所抱持的感情態度會影響到發生在你身上的事情所含有的意義，這就是你的「感覺基調」為它帶來「整體的感情色彩」。每個人所創造的外在實相都屬於他自己，因為每個人的感覺基調都不同，所以這世上才各具特色。 | 你是由你的信念與感受所創造的，若是你想認識自己，可以透過靜坐，感覺內在的「感覺的基調」，在你靜坐時不要去想要靜坐多久，也不要問「靜坐的方法對不對」或「我的感覺正不正確」只要專注於自己的感受與能量。 |
| 信念 | 信念指的是一個人對於現實世界所抱持的強烈意念。信念會引發情緒，並會將性質相同的意念吸引在一起，於是在人的一生中會發生許多跟他信念、思想相符合的事件。而我們物質世界的實相都是由信念所創造出來的，每個人也都是先有了思想情感，再經由其個體能量的聚合，才形成他所經歷的實相。相信所有實相源自於自我信念的創造，可以將看待事物的眼光從外在環境，回到內在的信念來找答案，而不是執著於外在的物質之中，甚至想要控制扭轉外在的人與事。每個人都有許多的信念，而其諸多信念皆源自核心，即為「核心信念」。若你能改變「核心信念」，周邊的附屬信念也將隨之崩解。 | 若是想改變實相，你必須明白所有的事實只是信念，一旦信念改變便隨之改變。以下三個方法可以讓信念產生轉變。 1. 針對想要改變的那個信念，衍生出與「那個信念」相反的情緒。 2. 想像與「那個信念」相反的畫面。 3. 要告訴自己，你不喜歡的信念，不是事實。 |
| 罪惡感 | 罪惡感意指人性中的良知，它也是慈悲心的展現。假使一個人傷害了他人，他會萌生「自然罪惡感」，即使是因為自衛而傷人，仍會受到良心的譴責。而「人工罪惡感」則是指人因為其言行違反自身所訂立下的道德標準。「人工罪惡感」會讓人壓抑能量，並可能因為其壓力導致疾病，若是能量壓抑太久，瞬間爆發，也會引發戰爭。 | 在面對罪惡感時我們應接收並放棄因我們個人道德標準而訂立下的「人工罪惡感」，相反的當我們在面對「自然罪惡感」時應接受它的導引，面對它的過錯並以此為戒。 |

| | | |
|-----------|--|--|
| <p>恩寵</p> | <p>在賽斯學派中提到人即是「神」的展現，一切創造的根本皆源自於人且不曾分開，我們人生活在一切萬有的恩寵之中。而恩寵的意思意指人的一切都受世間萬有所加以寵愛之意，在我們一生中所有的成長接受到其祝福，且充滿喜悅之情。</p> | <p>人的一生中階在恩寵中度過，但恩寵並非僅限於人類也賜福於一切的眾生，若要以最明顯的方式感受恩寵可以透過靜坐，當人們感覺到內心的平靜，其心靈的平和將會使你感受到生命深沉的喜悅。</p> |
| <p>肯定</p> | <p>若想要感受生命中真正的幸福感，就必須發自內心的肯定自己，所謂的肯定便是面對生活中發生的事物給予肯定，也意指接納生命中一切所有發生的一切的事件，並從中找尋屬於個人的獨特性與其定義。肯定自己最大的意義在於認同自己的存在是源於奇蹟般機緣，在自己的人生道路上永遠不要因為沒達到自我所設定的人生目標而嘲弄自己，只要盡屬發揮屬於你個人的才華，方能走出屬於個人的獨特道路。</p> | <p>肯定自己，即是肯定自己所有的情緒，不只是肯定自己的正面情緒，也肯定負面的情緒，如果你心裏有怨恨，就肯定自己的怨恨。有些人認為恨意是錯的，因此會壓抑內在的怨恨，他們以為強大的恨意會導致暴力，但不知道暴力乃是無力感的結果，而不是恨意的表現，若是告訴自己不能恨，這會導致內心的無力感。</p> |
| <p>接受</p> | <p>相信生命中的種種皆來自於信念的創造，而「接受」便是順隨著這其中所發生的事情給予全然的信任，信任這是由我自己所創造出的現況。越是透過對自我生命中的信任與臣服，我們越能夠發現屬於我們的創造力，也會更信任自己生命中所發生的每一件事。</p> | <p>對於生命中的每一個當下皆給予其信任，相信生命中的每一件皆來自於自我的信念，皆由我所創造，將不再怨天尤人，也能夠明確且踏實地走出人生中的每一步路。</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| 愛 | <p>在人與人之間所不斷流動的能量，那便是愛。如果你真正愛自己，就會信任自己的情感流動，你不可能既愛自己，又恨自己有負面情感。請你相信，生命中所有的不完美都在引領你往更美好的自己前進。愛也是一種內在動力，當你愛一個人時，你會努力成為最好自己，然而，愛是變動不居的情感，愛也可能引起恨，恨是想要讓人再度回到愛，但如果在恨的時候告訴自己「恨是錯的」，你就會害怕恨，這麼一來，情感的流動就會被截止，你也就跟真正的自己分開，無法肯定自己。</p> | <p>肯定自己就是接受自己、喜樂的做自己，一個肯定自己在愛別人時，會給對方自由，而不會認為他愛的人就應該永遠照顧他。愛是一種冥想，也是人與人之間</p> |
| 否定 | <p>肯定自我意指用於展現自己獨特的個人性，選擇以接納面對人生的一切。但真正的肯定自己也包含著對自己人生中不想要的給予拒絕，我們不需要僅僅只是軟弱的接受人生中所發生的事，對自己所不喜歡的予以明確的拒絕，可以更明確地展現出自己的獨特性。</p> | <p>真正肯定自己的人瞭解自己有權利，為自己的任何選擇做出決定，知道如何真正的肯定自己，在明確的時候表現出「肯定」與「否定」。</p> |
| 威力點 | <p>透過改變自我的信念，便是改變我們生命的契機。在這世上每個人的信念都具有其流動性經常在做改變，不可能因為家庭或社會經驗及永久定型單一信念。威力點一詞意指改變生命的當下，決定改變由當下做起，這個當下便是威力之點！由當下信念的改變過去與未來所帶給我們的涵義也會接著改變。我們應該相信我們的身體、精神與心靈都源自於我們當下信念的想法，而不是過去與未來。</p> | <p>若想要改變自己，請你集中注意力 5 分鐘，專注的想像你想要的新信念，這就是「威力之點」的練習，你的信念將因此被加強。然後放下你的念頭，不去懷疑它，或是檢查它有沒有效。</p> |

資料來源(本研究整理)

2-3 圖畫書之形式

2-3-1 圖畫書

「圖畫書」一詞在日本也被稱為繪本。在教育部國語辭典中意思為圖片為主並配合文字說明的書籍。主要強調圖文並茂的書籍。近年來國內外學者紛紛對圖畫書與繪本定義各有見解，將各學者對於繪本的定義研究整理成表 4 如下：

表 4 圖畫書定義彙整表

| 作者 | 文獻名稱 | 內容與結論 |
|---------------|----------------------|--|
| 方淑貞(2003) | Fun 的教學--圖畫書與語文教學 | 圖畫書可拓展生活層面、創造想像空間、提供情緒認同與紓解的管道，並培養人們善良、關懷的心。 |
| 李連珠(1991) | 將圖畫書帶進教室：課室內的圖畫書 | 繪本指有圖畫、簡單主題、簡短情節內容的故事書；圖文並重的繪本適用範圍較寬，淺的可供幼兒，深的適合中高年級以上的少年。 圖畫書可反映人們的生活、幫助人們自我發展、幫助人們了解情緒、控制情緒。 |
| 黎家瑜(2011) | 兒童插畫之應用與研究—以故事繪本為例 | 繪本早期大都專為兒童所繪製，其中蘊含了認知學習、語言學習、生活體驗、藝術涵養、閱讀教育和創造想像的價值。兒童故事繪本的內容宜考量兒童身心發展，利用圖畫與文字緊密的結合，呈現完整的故事情節架構。 |
| 柯倩華(1998) | 用圖畫向孩子說故事 | 圖畫書以圖畫來表達及詮釋與人們相關的事或概念。圖畫之藝術表現主要使人們更加理解整本書意涵與訴求。 |
| 洪慧芬(1997) | 幼兒圖畫書中父親及母親角色之內容分析研究 | 圖畫書以圖畫為主、文字為輔的故事書。圖畫扮演統整故事脈絡發展的角色，使得故事更為持續、完整與豐富。 |
| 徐嘉政、陳薇后(2000) | 童書翻譯之文化現象—以繪本的主題選擇為例 | 繪本也被稱為「圖畫書」，顧名思義就是「畫出來的書」，是英文「picture book」的翻譯；而日本早已稱之為「繪本」。其原始意義為強調印刷品質，且圖文並茂的圖書。最大的特色在於圖片可輔助閱讀者思考。 |

資料來源(本研究整理)

根據上述各個學者對於圖畫書的見解，繪本與圖畫書都是藉由「圖畫」與「故事」結合而成的書。繪本與圖畫書只是名詞翻譯上的差別，而各學者們所提出的定義，實際上本質與內涵都是一致的。圖畫書及繪本是一種用圖畫來說故事的方式，而且通常是以一組圖畫來表達一個故事或一個主題。

2-3-2 知識性圖畫書

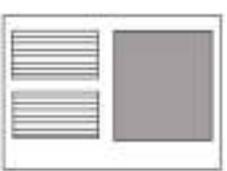
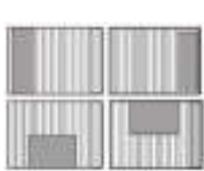
知識性圖畫書在現今的論文資料中，意指以圖畫書的形式呈現知識性的書籍，它並非僅是以教科書補充少量插圖的形式進行呈現，而是將圖畫呈現的手法為主，並以文字表達進行輔助，使知識性圖畫書在視覺上較能吸引學童進行閱讀。(林玲遠, 1998)林芳菁(2009)將知識性圖畫書定義為：「將知識與圖畫書做結合的書體，不只具有圖畫書的圖書特性，同時也傳達對於知識探求與熱忱。不同於教科書，它是以圖畫書的性質來表現，具有知識性內容的題材。」尤嘉莉(2010)認為圖畫的表現在圖畫書中用以呈現內容的重要角色，這也使得圖畫書不以純粹的文字作表述，而是主要以圖畫為主體才是為整體書籍的表述重點。綜合上述可知行是行圖畫書主要是用以表現各類知識性的書籍，且內容表達多以圖畫的方式進行呈現，圖畫的表現用意在於呈現故事與知識的說明。

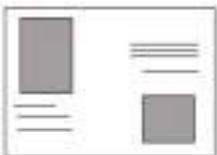
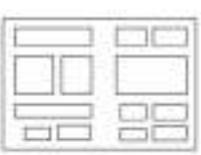
2-3-3 圖畫書圖文設計

在圖文設計方面，圖畫在描述一件事物時是很好的表現手法，以清晰的圖像傳達模糊的概念或法則，能讓人更容易了解其要說明的內容或事項，透過良好的文字輔助能將圖像所表達的事物做更清楚的講解說明，讓觀看者對圖像的了解與解讀有更深一層的想法。

陳金玉(2003)也提到在設計圖畫書時，對於文字的表現上要考慮到整體字體的呈現方式，如文字量、字形大小與編排時的位置等等。對於圖像的表現，除了為文字的說明進行呈現外，還必須搭配整體色彩的表現和符號性的設計等。林芳菁(2009)認為一本好的圖畫書需要由圖與文間有良好的搭配，才能夠展現出多層次的意涵，激發兒童閱讀的趣味性。並將圖畫書的圖文的配置方式分為以下五種不同的形式，分別是「圖文分頁」、「圖文交錯」、「圖文分置」、「漫畫圖格」以及「混合配置」的圖文設計方式。如表 2-4 所示

表 5 各類圖文配置設計方式

| | | | | | |
|------|-------------------------|---|------|--|---|
| 圖文分頁 | 單頁的畫面中，只有圖像或是只有文字的呈現方式。 |  | 圖文分置 | 單頁的圖文配置清楚進行分立，例如： 圖上文下、圖左文右、圖下文上、圖右文左等。 |  |
|------|-------------------------|---|------|--|---|

| | | | | | |
|------|--------------------|--|------|--------------------------|---|
| 圖文交錯 | 圖文的搭配並無規則性的分散在頁面中。 |  | 漫畫圖格 | 以漫畫式分格的方式進行呈現，並以對話框推動劇情。 |  |
| 混合配置 | 各種不同的配置方式進行圖文的搭配。 |  圖像：  文字：  | | | |

資料來源(林芳菁，2009)

藉由不同圖文形式的配置使整本圖畫書在閱讀上更加的豐富且富有趣味性，這其中的呈現差異在於圖片與文字「細節與整體」的相互輔佐，才得以編輯成一本好的圖畫書。

1.圖畫

在早期的書籍讀物中，圖畫僅僅是為了引起孩童在閱讀上的注意，並輔佐文字說明的解釋。到了近年，圖畫的表現方式已經由原本的輔助文字說明，轉變為呈現書籍整體說明的重要角色，甚至在當代的圖畫書當中，圖畫的重要性可以說已遠超文字敘述的表現(徐德成, 2007)。這也說明了當讀者了解圖畫的構成概念，能使我們對於整本圖畫書有更深入的了解。此外，圖畫的呈現用以講解某些概念的外貌非常有幫助，對於概念性的整合表達上較為方便，也就是說圖畫能夠讓讀者在快速閱讀後了解很多的資訊，並迅速的呈現一個完整的結構外貌。

2.文字

文字性說明可以讓讀者更容易了解作者所想要表達的內容，葉于雅、陳俊宏(2005)提到：

「視覺符號在表現溝通邏輯推理的方面不如言詞符號，但它可和言詞符號在認知思考方面的作用是相輔相成的，純粹的視覺符號是經由圖畫攝影，印象雖然很基本，卻容易被認錯誤解，所以需要以言詞符號幫助思考。(107 頁)」

由此可知，文字用於敘述故事對話或資訊性的說明上，較具有更多的優勢，也比圖像的更能敘述故事角色間的心理狀態與作者所要傳達的資訊意圖，使讀者不至於誤判書中的資訊。由上述所述，圖畫與文字透過不同的配置與排列方式可以使整本圖畫書充滿變化性與趣味性，而文字與圖畫的呈現對於整本圖畫書來說擔任不同的角色且缺一不可，在性質上者兩者可說是具有雙重的性質。林玲遠(1998)也提到在呈事實或概念時，書中的圖畫和文字難以分離，它們相互相闡述，並相互影響。

2-3-4 圖畫書結構構成

圖畫書用於表現知識性學習表現時，主要的呈現方式在於透過漫畫故事與欲傳達的知識性做結合，用以吸引讀者進行閱讀。漫畫式的表現對於讀者來說，是一種較為輕鬆且易於閱讀的表現手法，而此手法所呈現出的「語言遊戲」與「遊戲性」，對近年來兒童文學來說越來越重要的閱讀元素(黃秋芳，2002)。而一篇漫畫的有趣性與知識傳達性的好壞則可由構成漫畫的元素來看，主要的元素有故事劇情的創造、人物角色的設定、整體構圖的配置等(陳意爭，2008)。也提到以圖畫書的構成來看，在外在的形式上不論材質、排版設計和裝訂為何，「圖畫書」基本來說都是可供閱讀的。以內容形式表現而言，可分為「圖畫」與「文字」兩種元素，在閱讀圖畫書時，書本內的線條表現、色彩及構圖的運用是如何加以配合，讓圖文的互動產生共鳴，以表達書籍的內涵。

1. 故事劇情

在圖畫書故事劇情的呈現方式上，林玲遠(1998)提到常見的劇情表達多採取親子之間的溝通對話，這樣的呈現在知識型圖畫書中為最常見的鋪陳方式。藉由親子間的對話與日常生活的趣味情境推動問題的出現，再藉由故事中角色進行說明講解促使問題得到適當的解答，這便是將「故事」與「知識」相互結合的表現形式，這使得整體講解上能更貼近真實的生活經驗，已引起讀者對於此種表達方式的認同。若是能夠以不同面向的方式對於要闡述的知識進行多方提問與思考，可使整本書籍在探討邏輯思考的表現，更加的傑出。

2. 人物角色

人物角色的塑造與行為表現往往會影響到讀者閱讀時的代入感，進而影響閱讀者對此漫畫的喜好，因為在我們日常的生活當中，一個未曾見面的名字與人物對我們而言，並無任何關係上的聯繫，而行為上的接觸，往往才是構成我們對該人物的認識，接觸的表現方式則以「言語」和「行動」為主，這兩項元素是認識人物性格的重要依據(咕小喵&兔娜，2012)。陳金玉(2003)也提到在人物的塑造上一般會讓讀者對主要角色產生代入感，讓讀者認同故事中的人物行為，並以此個人進行重疊，以提高讀者閱讀的樂趣。在閱讀時，主角的經驗表現與自己擁有相同或是相似的感受時，讀者較能對角色的經驗產生共鳴(林芳菁，2009)。因此，角色在給予學童觀看的漫畫圖畫書中所呈現的行為與學童生活經驗相近，較容易引起學童在生活經驗上的認同，並更進一步的喜歡書中的角色

角色的風格表現意旨圖畫書中的物體、人像與角色的呈現方式，角色外型的塑造使讀者更容易接收書中的資訊，而不同風格的呈現方式會為整本書籍帶來不同的觀感的視覺體驗。徐瑋菱(2017)將圖畫書中人物表現的風格歸納為以下四種形式，如下表 6 所示:

表 6 人物角色圖像造型

| 圖畫風格 | 敘述 |
|--------|---------------------------|
| 設計圖像造型 | 色彩平塗，人物與物體呈現較簡易，事物常以象徵表現。 |
| 漫畫趣味造型 | 人物或物體的表現較為誇張，比例的呈現上些許變形。 |
| 客觀寫實造型 | 注意人物與物體的實際外貌，講求表現真實質感與比例。 |
| 線性寫實造型 | 以線條的方式來刻畫書中角色外貌，維持比例正確。 |

資料來源(徐瑋菱，2017)

從以上的研究可以歸納出圖畫書中常見的圖像風格表現，人物風格設計是決定一本圖畫書是否能夠成功吸引讀者的主要關鍵之一。

3. 畫面構圖

在圖畫書的畫面構圖上，主要呈現方式多以漫畫的分格式與圖文穿插的資訊說明文為主，其中圖文的配置上常相互交錯相輔相成。漫畫的繪畫表現上具有「圖像切割」和「聚焦特寫」的效果，在不同格子間產生「停止」與「運動」等行為效果，並經由大小不同規格的方格，講述整體故事劇情與知識的傳達表現，雖然在格子與格子間有框線進行區隔，但在內容的表現上卻無框格規劃的限制，為配合劇情或動作需要也會以跨格的方式進行呈現(黃秋芳，2002)。在知識類的插圖畫面表現上，畫面會搭配真實相片或寫實素描來表現，而物體或地形等為了使讀者更容易了解內部構造，會以展開圖或是剖視圖的方式進行呈現，讓其中運作的原理或概念能更容易地傳達給讀者(徐瑋菱，2017)。以上兩種構圖方式，使漫畫圖畫書在傳達內容資訊傳達上，更加的清晰且富有趣味性。

4. 書籍編輯

圖畫書的編輯設計，就其結構上由外觀至內容的呈現可分為，封面、書背、蝴蝶頁、扉頁、目錄、正文至附錄與索引再到封底，以上為常見的圖畫書體編輯結構，但知識性圖畫書為了使書中知識的傳遞更清晰與實用，會另外補充的延伸學習部分來銜接書籍的內容知識，其延伸的內容包括：閱讀指導、延伸教學、附錄、Q&A 與電子光碟等，而提供閱讀指導為最常見的延伸的內容(林芳菁，2009)。

書籍設計方式與平面設計方式相同，可區分為四大類型：文件紀實式 (documentation)、條理解析式 (analysis)、風格展示式 (expression)、概念歸納式 (concept)。這些類型並非彼此互不相關，任何一個設計的完成，無法單靠其中單一類型，而是或以不同比例方式互相摻雜於其中，下述說明其各設計類型。

(1) 文件紀實式 (documentation)：

紀實文件是一本書的起點。所有設計都必須接觸各種資料，並透過文字和圖像將資料加以記載、留存，所有理念與想法保存下來，不因隨著時間人們記憶或口述而消失，能跨越時空的束縛，保存作者的思想到數世紀，這形式能使書籍不是過以雲煙的產物。

(2) 條理解析式 (analysis) :

書籍設計皆必須運用理性分析的原理，尤其包含複雜資訊的書籍，此手法會試圖找出內容數據資料的內在結構，設計師會設法排出各資料的先後順序，藉此列出整體內容的架構順序和層級，讓眾多繁雜的資訊閱讀起來簡單明瞭。

(3) 風格展示式 (expression) :

此手法在於視覺化的方式去突顯作者與設計者的情緒狀態，強調本能感受與熱情，企圖對讀者「動之以情」；此手法通常充滿情感，並無任何意義，而是建立與讀者間關係，依循個人的理解進行演繹，但缺乏客觀性，容易流於個人認知。

(4) 概念歸納式 (concept) :

意在挖掘要旨宏圖，足以概括主旨寓意的基本概念。簡而言之，將繁化為簡，把複雜的意念萃取精華轉換成簡潔、精煉的視覺圖像；成功關鍵在於讀者與設計者之間對於圖像與文字是否能產生默契，而心領神會其欲傳達的意涵。

(5) 版面設計

版面設計，又稱為版式設計，主要運用造型要素及形式原理，對版面內的文字字體、排列、圖像、線條、比例、色彩等元素，並建立個元素的群體組合與連接，再經由視覺美感編輯呈現出來，透過這些編排要素，可以傳達作者想要的訊息給讀者，或更增強內容的易讀性。版面設計的功能含括眾多的領域，並非只限用於書籍當中，如：網頁、廣告、海報、雜誌等都與其有密不可分的關係。版面設計亦為視覺設計的一環，因此遵循著「美的形式原理」：重複 (Repetition)、漸層 (Gradation)、韻律 (Rhythm)、對稱 (Symmetry)、對比 (Contrast)、平衡 (Balance)、比例 (Proportion)、調和 (Harmony)、統一 (Unity)、單純 (Simplicity) 之間的關係，將整個畫面以最有效的方式加以分配與組織。而在進行版面設計時，應將焦點放在版面整體的平衡與留白空間的處理，整體的平衡可提升書籍的完整性，而留白空間的處理可添增畫面想像空間，是編排上重要的環節。

2-4 哲學繪本的表現

2-4-1 哲學性思考

哲學思考的目的是希望透過這個思考方案，鼓勵人們去驗證自己的觀點，幫助人們去發現和使用推理的規則，進而改進其推理能力。透過「哲學思考」的方法，能練習區別有效或無效的推論(邏輯)、有根據或無根據的知識理論(知識論)、可接受或不可接受的道德判斷(倫理學)，並發現其中的判斷標準。這些思考練習，能學習如何為自己思考，找出自己的意義，成為一個良好的思考者，幫助他們比現在想得更好。哲學思考包含四種思考方式：

(一) 批判性思考 (critical thinking)：小心的求證，學習運用、分析、整理已獲得的訊息或資料；思考自己的思考，及別人為何這樣思考的原因。

(二) 創造性思考 (creative thinking)：也是想像性的思考；大膽地假設，激發原創性的想法。

(三) 關懷性思考 (caring thinking)：倫理和同理的思考；理直不一定氣要壯，團體討論中，是否顧慮到他人的感受，傾聽、尊重他人的想法，以理性的方式討論問題。

(四) 合作性思考 (cooperative thinking)：將所看到的、找到的線索一起拼湊；在探究的過程中，共同合作，找出解決問題的方法，搭著彼此的想法往上發展。這樣思考的讀者，在進行思考活動時，不僅有「批判」的標準，同時也有「倫理」和「社會」的標準，以及欣賞、感受、想像力、獨創性與和諧等「美學」的標準；他們在日常生活中，也能產生較好的判斷，知道什麼是合宜的判準，願意去尋找並發現意義間的關聯性，也能敏銳地關注到當下的情境，以產生正確的判斷。

2-4-2 兒童哲學與圖畫書

「故事通常是最好的動機啟動者。」作者能把他想要傳達的訊息或意義，透過故事的形式與讀者溝通，使讀者更易於理解、認同、喜愛故事的內容。故事之所以能引起讀者的興趣，是因為讀者能認同故事中的角色、情節，並將自己投射其中；如同哲學小說的敘事方式，圖畫書也是有情節、角色、對話的故事；除此之外，圖畫書還多了「圖畫」的形式，圖畫能說出文字沒說出的訊息，許多的線索、資訊、故事的轉折……常常是透過「圖畫」來呈現。繪本的圖文並行，是一種「雙觀」的活動；對我們說話、使我們思考的，不只是敘述的文字，還包含了圖像。這些圖像式的訊息，使得兒童在閱讀繪本時，不僅是在文字或語言的意義上思考，還多了一層「圖像式」的思考。此外，繪本所使用的語言，是日常生活的語言；當我們使用繪本與兒童進行哲學討論時，因其內容十分貼近兒童的生活，故能很快地引起兒童的認同、共鳴，較快地進入討論中。

以「圖畫書」(picture books) 作為兒童哲學討論的媒材，其優點在於：

(一) 取得性高、選擇性多：圖畫書的主題十分多元，幾乎涵蓋兒童生活的各

個層面，與兒童的生活經驗有適切的連結。

(二) 熟悉的形式：圖畫書作為兒童的讀物，有各樣的類型、質材；大部份兒童的第一份讀物，都是以繪本的形式出現。也由於兒童自小就開始接觸圖畫書，故他們已經十分熟悉圖畫書的形式，這樣的熟悉感，有助於他們進入兒童哲學的討論。

(三) 兒童能同時藉由「文字」和「圖畫」來討論、理解故事中的問題。對於識字不多、還不識字，或對於文字敏感度較低的兒童來說，圖畫書中的「圖畫」可以幫助他們「看圖說故事」；甚至有些繪本只有少少的文字，大部份的故事內容是以「圖畫」的方式呈現，在這樣形式的圖畫書中，兒童能練習「圖像式的思考」，以培養細心觀察事物的能力。

(四) 說故事的「圖畫」：有些圖畫書，例如：概念書，常常是運用重複的對話、沒有很多的文字，來解釋、介紹一個概念；「圖畫」在這樣的圖畫書中，就有很大的作用，它能營造判準的改變、突顯事物的個別性，將抽象的文字具體化……。這些作用是純文字的故事無法表現的。

如果說「哲學小說」或「哲學圖文書」，是為了哲學思考計畫，而專門設計的、涵有思考技巧的讀物，那麼「圖畫書」在哲學中的使用，就是以自然的方式，透過生活的語言，進行哲學性的提問、討論與學習。本研究所引用、分析的繪本，並沒有特別的知識內容、系統，或課程取向，但它們的故事都含有許多與哲學思考、哲學語言相關的東西；這些隱藏在圖畫書中的哲學概念，若能適度地應用、討論，兒童就能透過自然的閱讀形式，學習、思考生活中的哲學問題。

2-5 圖畫書案例分析

在圖畫書的分析上，透過網路平台與圖書館哲學圖畫書等相關分類區，選擇《我，是什麼呢？》、《人體大工廠》、《身體與心靈》與《漫畫大英百科思想與哲學》等四本以介紹自我、哲學與知識類表現為主題的圖畫書進行分析，藉由圖畫書的書籍創作形式與表現手法和圖文編排，用以了解市面上相關圖畫書的創作形式與表現手法。

2-5-1 《我，是什麼呢？》圖畫書案例分析

表 7 《我，是什麼呢？》圖畫書簡介

| 《我，是什麼呢？》圖畫書簡介 | |
|--|--|
| 書名 | 我，是什麼呢？ |
| 出版資訊 | <p>作者/繪者：奧斯卡·柏尼菲 繪者/傑侯姆·胡里埃 翻譯：謝蕙心 出版社：米奇巴克出版 日期：2007 年 08 月 01 日 規格：軟精裝 頁數：96 頁 尺寸：17 x23 cm</p>  <p>圖 2 《我，是什麼呢？》圖書封面</p> |
| 內容大綱 簡介 | <p>以六個關於「我」的問題，幫助你認識自己。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你是動物嗎？（動物） 2. 長大，你高興嗎？（長大） 3. 你和其他人一樣嗎？（差異） 4. 你應該給予爸媽什麼？（父母） 5. 你喜歡鏡子裡的自己嗎？（外表） 6. 你可以自己選擇成為什麼樣的人嗎？（自由） |
| 資料來源：博客來網路書店 http://www.books.com.tw/products/0010357519?loc=P_asb_001 | |

資料來源(本研究整理)

表 8 《我，是什麼呢？》圖畫書內頁分析

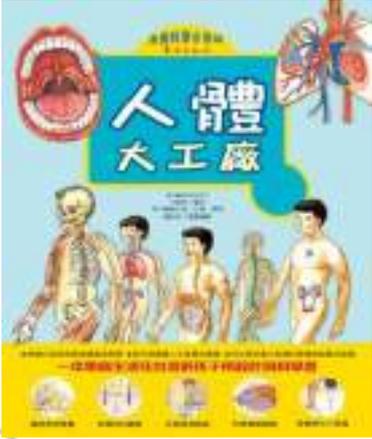
| 圖畫書內頁 | 分析 |
|---|---|
|  <p>不行，因為我不知道自己是誰。</p> | <p>文字分析</p> <p>以提問的方式進行內容表述，答案具有雙重意義，以正向與反向答案思考問題更多的可能性。</p> |
|  <p>一樣，因為我和其他人一樣是正常人。</p> | <p>內容架構</p> <p>你是動物嗎？（動物）→長大，你高興嗎？（長大）→你和其他人一樣嗎？（差異）→你應該給予爸媽什麼？（父母）→你喜歡鏡子裡的自己嗎？（外表）→你可以自己選擇成為什麼樣的人嗎？（自由）</p> |
|  <p>長大，你高興嗎？</p> | <p>圖像佈局</p> <p>在書體的繪畫表現上以電腦繪圖的方式呈現，內容可分為問題思考與問題解說的部分，在問題思考的部分，繪者為呈現內容與主題以較為簡易卡通式的圖畫進行呈現，從畫面中可看見圖像表現在上方，而下方則佐以文字說明。問題解說頁的呈現方式多以圖左文右或圖右文左方的方式進行呈現，如圖 3 所示。</p> |
|  | |

圖 3 《我，是什麼呢？》內頁圖畫

資料來源(本研究整理)

2-5-2 《人體大工廠》圖畫書案例分析

表 9 《人體大工廠》圖畫書簡介

| 《人體大工廠》圖畫書簡介 | |
|--|---|
| 書名 | 人體大工廠 |
| 出版資訊 | <p>作者：東方編輯小組 企劃：刁偉民 審訂：刁偉民 漫畫：鄭佳玲 出版社台灣東方出版 日期： 2007 年 04 月 15 日 規格：平裝 頁數：136 頁 尺寸：21 x 29.7 cm</p> <div style="text-align: right;">  <p>圖 4 《人體大工廠》圖書封面</p> </div> |
| 內容大綱 | 以漫畫加上精密寫實的解說圖，讓讀者在輕鬆的閱讀中，對人體的運作、遺傳和人種，有完整、清晰的概念，並進一步了解身體保健的重要性。 |
| 簡介 | <p>牙齒的力量有多大呢？ 一個人身上有幾塊骨頭？ 消化一餐飯要花多少時間？ 女生和男生有什麼不同？ 什麼他的皮膚比你黑？</p> <p>如果能夠把人體剖開來看，你會發現它是世界上分工最精細、構造最精密的工廠。那怎樣才能認識人體這個複雜的小宇宙呢？一想到人體構造、消化作用、肌肉骨骼系統、神經系統等一堆名詞，總讓人有枯燥乏味的感覺。可是這本《人體大工廠》，卻用有趣的漫畫、生動活潑的主文加上精密寫實的解說圖，讓小朋友在輕鬆的閱讀中，對人體的運作、遺傳和人種，有完整、清晰的概念，並進一步了解身體保健的重要性。</p> |
| 資料來源：博客來網路書店 https://www.books.com.tw/products/0010365100 | |

資料來源(本研究整理)

表 10 《人體大工廠》圖畫書內頁分析

| 圖畫書內頁 | 分析 |
|---|--|
|  | <p style="text-align: center;">文字分析</p> <p>如果能夠把人體剖開來看，你會發現它是世界上分工最精細、構造最精密的工廠。</p> |
|  | <p style="text-align: center;">內容架構</p> <p>身體的祕密—人體的構造→器官的運作—各器官的構造→我們都是這樣長大的—成長與發育→人體的能源—食物和營養→內心的世界—心理→哪裡不一樣？—女生和男生→互相影響—環境和人→上帝打盹的結果？—人種</p> |
|  | <p style="text-align: center;">圖像佈局</p> <p>頁數設計依照劇情的需要以二至四頁作表現，依照呈現的內容不同由不同的主角互動來表現知識內容，角色的呈現上以家庭成員作設計，在每一冊的書籍中均有男女性的學童進行互動，以給予學童在性別上的帶入感，而指導者的角色多以家中的父母或長輩進行說明解說。跨頁解說圖與附錄中的閱讀指導做結合，以單面或跨頁大圖輔以簡單的趣味性說明，並以閱讀指導的知識性文字對於內容較艱深的部分進行解說，有些主題會以剖面、流程圖、圖鑑或表格的形式進行講解，也會為了區隔整體畫面內容以知識性說明欄位的方式進行補充說明。，如圖 5 示。</p> |

圖 5 《人體大工廠》內頁圖畫

資料來源(本研究整理)

2-5-3 《身體與心靈》圖畫書案例分析

表 11 《身體與心靈》圖畫書簡介

| 《身體與心靈》圖畫書簡介 | |
|--|---|
| <p>書名</p> <p>出版資訊</p> | <p>身體與心靈</p> <p>作者/繪者：Brigitte Labbe、Dupont-Beurier 繪者/傑克·阿薩 翻譯：孫智綺 出版社：米奇巴克出版 日期： 2013 年 04 月 24 日 規格：精裝 頁數：56 頁 尺寸：15 x21cm</p> <div style="text-align: center;">  <p>圖 6 《身體與心靈》圖書封面</p> </div> |
| <p>內容大綱</p> | <p>「身體與心靈」是專為 8 歲以上兒童與青少年所寫的哲學小書，以輕鬆幽默的文字，藉由故事舉例說明，並與孩子討論相對性的主題，如：公平、好壞、自由、工作或美醜...培養學童獨立思考與表達能力。</p> |
| <p>簡介</p> | <p>「哲學種子」是國內第一套專為 8 歲以上兒童及青少年所寫的哲學小書，以輕鬆幽默的文字，透過環環相扣的故事舉例說明，和孩子討論相對性的主題，如：公平、好壞、自由、工作或美醜...培養孩子獨立思考與表達能力。</p> <p>除了適合八歲以上的孩子獨立閱讀，亦可由老師或家長引導主題性的討論。</p> <p>人類會化妝、穿著打扮，在有些國家，人類會紋身、刺青，或是在身體上穿洞，或在脖子上穿戴數十圈的金屬項圈...人類的心靈會改變人類的身體，心靈看不見、摸不到，但心靈是存在的。</p> <p>當考古學家發現幾百萬年前遺留下來的骨頭，他們要如何確定這是人類的骨頭呢？畢竟猩猩或猿猴的骨骼和人類非常相似，因此必須找出能證明是人類骨骼的證據。</p> <p>如果考古學家在骨頭旁邊發現被製作出來的工具，像是磨過的石頭或削尖的木頭；或是骨頭被放置在類似墳墓的地方，或是附近山洞的牆壁上有一些圖畫或符號，這些都</p> |
| <p>資料來源：博客來網路書 https://www.books.com.tw/products/0010582340</p> | |

資料來源(本研究整理)

表 12 《身體與心靈》圖畫書內頁分析

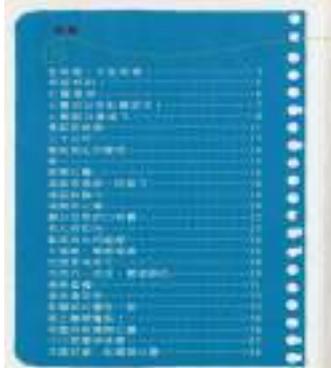
| 圖畫書內頁 | 分析 |
|---|--|
|  | <p>文字分析</p> <p>藉由不同的生活題材故事，介紹身體與心靈之間的關係，並讓讀者思考自身何為身體，何為人類與心靈，並引導讀者去找出自己的答案。文字內容的表現，以多則故事的方式進行表述。</p> |
|  | <p>內容架構</p> <p>在那裡，不再那裡→心靈漫遊→人類是什麼？→點到為止的關係→夢→感謝心靈→誰是布萊斯·伯恩？→殘酷的人類→他人的目光→心很軟，額頭很高→由誰來決定？→精神糧食→身體和心靈再一起→相愛的身體與心靈。</p> |
|  | <p>圖像佈局</p> <p>多以文字故事進行內容表述，圖文構成以圖文交錯的方式進行編排，將故事與插圖編排於同一頁面之中如右圖7。</p> |
|  | |

圖 7 《身體與心靈》內頁圖畫

資料來源(本研究整理)

2-5-4 《漫畫大英百科思想與哲學》圖畫書案例分析

表 13 《漫畫大英百科思想與哲學》圖畫書簡介

| 《漫畫大英百科思想與哲學》圖畫書簡介 | |
|---|--|
| 書名 | 漫畫大英百科思想與哲學 |
| 出版資訊 | <p>作者/繪者： BomBom Story 原文作者：봄봄스토리 繪者：Team.神話 아이세움 翻譯：徐月珠 出版社：三采出版 日期： 2018 年 03 月 16 日 規格：精裝 頁數：168 頁 尺寸：18.5 x 25 cm</p> <div data-bbox="917 488 1268 943" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="869 969 1332 1003">圖 8 《漫畫大英百科思想與哲學》圖書封面</p> |
| 內容大綱 | <p>勞恩與瑟琪為了哲學作業而進入一間神祕的圖書館，並認識了館長「康德」。康德具有穿梭時空的能力，為了讓勞恩與瑟琪更了解哲學與思想的價值與意義，於是康德便帶領勞恩與瑟琪回到古希臘時代，展開一場關於認識哲學的時空之旅。</p> |
| 簡介 | <p>「哲學是什麼？哲學是思考存在於生活中的所有疑問，並尋求解答。比如，對自己的提問：我是誰？對自然的提問：鳥為什麼會飛？對世界的提問：為什麼會發生戰爭？對生死的提問：什麼是死亡？對社會的提問：為什麼會有富人和窮人 人類與世界、生命的本質等等各種主題都是哲學思考的對象，了解哲學，能學著成為更獨立自主的人。」</p> |
| <p>資料來源：博客來網路書店 https://www.books.com.tw/products/0010778566</p> | |

資料來源(本研究整理)

表 14 《漫畫大英百科思想與哲學》圖畫書內頁分析

| 圖畫書內頁 | 分析 |
|---|--|
|  | <p>文字分析</p> <p>以旅行的方式穿梭不同的時代與時空讓讀者瞭解各個文化哲學的起源，並介紹該文化的哲學思想。</p> |
|  | <p>內容架構</p> <p>何謂哲學? (哲學的誕生) →西洋哲學→自然哲學→人本哲學→柏拉圖理型論→幾何學→希臘化時代→文藝復興哲學→啟蒙運動哲學→近代哲學→東方哲學→儒家→道家→印度哲學→韓國哲學</p> |
|  | <p>圖像佈局</p> <p>主要多以漫畫的方式進行呈現，透過書中主角們跟各個歷史哲學家打交道的方式來傳遞書中所要傳達的哲學思想，而知識性的介紹也是以漫畫格數的穿插來給予其知識上的補充，讓讀者在觀看其內容時，能給予想像的空間如圖 9 所示。</p> |
|  | |

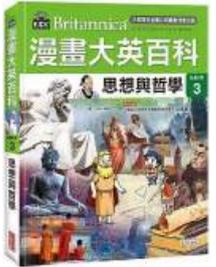
圖 9 《漫畫大英百科思想與哲學》內頁圖畫

資料來源(本研究整理)

2-5-5 小結

藉由《我，是什麼呢？》、《人體大工廠》、《漫畫大英百科思想與哲學》、《身體與心靈》等四本以哲學知識傳達為目的的圖畫書，本研究創作將其技法、色彩、表現手法及內容歸納如下表：

表 15 圖畫書案例分析

| 書名 | 書本封面 | 技法 | 色彩 | 表現手法 | 內容 |
|----------------------|---|----------------|-----------------------------------|---------------------------------|--|
| 我，是什麼呢？ |  圖 10《我，是什麼呢？》 圖書封面 | 複合 媒材 | 黃、橙色 為主色調 明度高、 彩度低。 | 藉由不同的 問題角度來 表現思考問 題。 | 以問題的方式 刺激讀者 進行思考， 並找出屬於 自己的答 案。 |
| 人體大工廠 |  圖 11《人體大工廠》圖書 封面 | 手繪 水彩 上色 | 多為飽和 明度高、 彩度高。 | 以多位的角 色的互動介 紹的故事與 知識。 | 以人體內部 結構進行解 說介紹。 |
| 身體與心靈 |  圖 12《身體與心靈》圖書 封面 | 電腦 繪圖 | 藍、綠、 灰為主色 調明度 低、彩度 低。 | 以多位的角 色的互動介 紹的故事與 知識。 | 以多個小故 事來解釋作 者對於各種 觀點的哲學 想法。 |
| 漫畫大英 百科—思 想與哲學 |  圖 13《漫畫大英百科》圖 書封面 | 電腦 繪圖 | 多為飽和 色，明度 高、彩度 高。 | 以三位的角 色間的互動 介紹的故事 與知識。 | 以多個哲學 知識來帶領 讀者瞭解其 哲學想法。 |

資料來源(本研究創作整理)

近年來，市面上給予青少年進行哲學思考以了解自我的圖畫書仍算是少數，多數圖畫書仍偏向以知識性教學與說明為主要內容來介紹如何認識自我，《我，是什麼呢？》一書的內容則將其給予讀者自我思考元素代入其中，可使讀者藉由自身思考的方式來找尋屬於自己的答案，同時也能以不同的面相來思考我是什麼的這一個課題。

此章節中選擇以四本對於哲學自我與知識性的圖畫書作品進行分析，《我，是什麼呢？》、《身體與心靈》這兩本屬於以問題和故事進行引導來了解如何認識自我，《人體大工廠》、《漫畫大英百科思想與哲學》兩本圖畫書則屬於應用漫畫與知識解說的說明方式來表現書籍中的知識內容，以上兩種類型的圖畫書在表現上重於完整知識的表現亦或是以點題的方式來開頭並給予思考，有著不相同傳達其內容知識性的方式，都可以給予讀者在閱讀上不同層面的刺激。

關於探討自我與哲學等圖畫書分析中，以畫面表現上漫畫圖格和圖文交錯為主的圖文編排形式為主，表現手法上的呈現則偏向於以電腦繪圖、水彩或多媒材等表現。在內容的敘述上則以問題表現或故事解說的呈現方式，兩者表現差異在於問題呈現主題的手法上，主要是希望讀者思考問題的方式，找尋屬於自己的答案。故事解說則是以人物互動或文字表述的方式進行知識性的內容講解，此類表現手法在呈現文字閱讀上較不容易感到乏味，搭配故事的趣味情節，內容的說明也較印象深刻。

分析四本圖畫書的內容表現，用於介紹其內容知識性的呈現上《漫畫大英百科思想與哲學》與《人體大工廠》有較為詳盡的知識性說明，通過以漫畫表現的手法來增添書籍在知識傳遞上的趣味性，再以詳盡的知識內容為其進行補充說明這能夠使讀者在閱讀時除了趣味性的漫畫外，又能學習到更多的人體與哲學知識，而《身體與心靈》一書則講究以故事為主圖畫為輔的方式進行呈現，在畫面的表現上圖畫是用來豐富其文字故事內容的補充。《我，是什麼呢？》一書則是以圖畫與文字並重的方式進行，在圖畫書的內容表達上圖畫與文字皆用來刺激讀者的思考，該書以一個主要問題用以眾多面向的方式來進行其問答，通過正反兩面的答案，亦或是更多可能性的詢問用以給予讀者進行想法上的刺激，以達到哲學思考。

第三章、創作方法與架構

本創作流程可分為二階段，第一階段:收集整理相關資料深入探討文獻。
第二階段:藉由文獻整合與圖畫書分析，了解其創作思維與概念，解讀構成元素與創作手法，以使用於後續圖畫書創作。

3-1 圖畫書創作理念與主題

3-1-1 《我是誰?》圖畫書創作發想及理念

圖畫書的創作發想以「探討自我」為出發點透過了解青少年在探討自我的心理狀態與思考模式，透過文獻整理的方式找尋不同學派對於自我探討的觀點，並依據青少年所面臨的問題逐一進行解答，再由其提出的答案與解釋，更進一步以現實、生活面的問題提出問答，此部分將問答內容的以正反兩面答案，再進行解答與提問，以此達到讓讀者思考自我與哲學的學習效益，書體最後部分以我對於章節內容的解讀做解釋，以進行結論。尋找自我是每個人一生中都在追尋的答案，此書的設計也僅為人們提供探索一種探詢自我答案的方式，而非絕對的問題解答，讀者可由書中的趣味問答思考自身的現況與書籍內容的關聯性，以用不同的角度思考自我。

3-1-2 《我是誰?》創作理念

透過相關文獻的資料整理和相關類別的圖畫書案例分析，並在創作圖畫書初稿後，透過與賽斯基金會的訪談建議以進行圖畫書內容在文本上的修改，以知識型哲學圖畫書的形式，帶領讀者如何透過賽斯書《個人實相的本質》一書中的哲理來學習瞭解自己並接納自己。《個人實相的本質》中的知識帶入趣味與日常串聯成圖畫書中漫畫部分的故事架構，希望透過我們生活中的常見種種問題來帶入哲理的思考並以此激發讀者的興趣。圖畫書中的知識含括了信念、意識心、感受基調、自我與內我、肯定、愛與接受、恩寵與罪惡感、實相與威力點等對於自我認識有所幫助的知識性介紹。

在漫畫部分的劇情表現上，以青少年時期人們可能會遇到的問題，並連結圖畫書中的知識作結合，對於有這些問題困擾的青少年們或許可以透過圖畫書中的建議來找尋解決方法的契機，藉此達到對於問題的克服。而問題發想的部分則是為了給予讀者進行哲學思考來做設計，在閱讀時每一位讀者對於書中所描寫的問題，可能依照自己人生的經驗從而尋找出不同的答案，然而這些問題其實也沒有固定的解答，因此如何定義書籍中的問題與答案可以幫助讀者瞭解屬於自己的信念與想法。

圖畫書名稱為「我是誰?」，這是一個常常在青少年期會面對到的自我認同的探索和建立自我核心價值時所面對的問題，這個問題即使在離開青少年階段後也未曾停止，在往後的人生當中人生仍會持續討論與面對這個問題，而我以這個問題作為點題來吸引想瞭解這個問題的青少年進行閱讀，並提供關於賽斯學派對於此問題的知識性答案，幫助讀者瞭解在賽斯學派中是如何解釋「我」這一個體的信念與想法是如何來影響我們的人生。

創作成果是將《個人實相的本質》中一書的資料整理繪製成知識性的哲學圖畫書，結合我們生活中常見的小故事和創作者的創意發展成一本完整的圖畫書，作品之最後呈現為全彩精裝本之繪本，並於本小節呈現內頁排版之成果、圖畫書的整體設計及展覽文宣設計。

3-1-3 《我是誰?》圖畫書創作主題

本創作以《我是誰?》命名，這句話道出一個自我問答的問題，我是誰、我的信念為何以及我如何對自身發生事物的解讀，而書本內容也將此問題至於整體重點，並透過不同面向的問題一一進行解讀。

3-2 《我是誰?》創作方法與步驟

本創作依據下述的流程依序進行。

表 16 方法與步驟流程表

| 方法與步驟流程 | |
|---------|---------------------------|
| 1 | 蒐集自我認識等相關文獻與圖畫書當作創作題材。 |
| 2 | 透過文獻分析選定創作方向，用以建構各大單元題目。 |
| 3 | 對於腳色互動和各大單元表現進行擬定與設計。 |
| 4 | 根據內容表現方式、角色和知識性的表達撰寫文字內容。 |
| 5 | 文字內容與角色的繪製與簡易編排。 |
| 6 | 根據文字內容進行圖畫的繪畫。 |
| 7 | 創作技法嘗試。 |
| 8 | 角色、漫畫內容及章節架構確立。 |
| 9 | 以手繪進行初稿人物的繪製。 |
| 10 | 將手繪圖稿上色，並經由電腦編輯排列。 |
| 11 | 以電腦軟體進行顏色的搭配及圖畫的畫面編排。 |
| 12 | 將版面文字編排，各章節內容編排內容確立。 |
| 13 | 進行紙材輸出，並裝訂成書。 |

資料來源(本研究整理)

3-3 《我是誰?》圖畫書創作內容

3-3-1 《我是誰?》圖畫書之規劃

表 17 《我是誰?》圖畫書之規劃表

| | |
|------|---|
| 主題 | 《我是誰?》 |
| 形式 | 規格：精裝 頁數：66 頁 單頁尺寸：21x29.7cm |
| 章節內容 | 第一章、實相與個人信念。 第二章、專注心志在什麼上，你就得到什麼。。 第三章、恩寵與罪惡感。 第四章、肯定、愛、接受與否定。 第五章、當下就是威力點。 |
| 內容規劃 | 以故事角色間的互動為知識性的探討自我的內容做引導，並透過解說頁對該章節的思想與理論進行講述，透過後續的問答來檢視解說頁內容對自我的影響，最後以問題的觀點說明解說該單元思想。 |

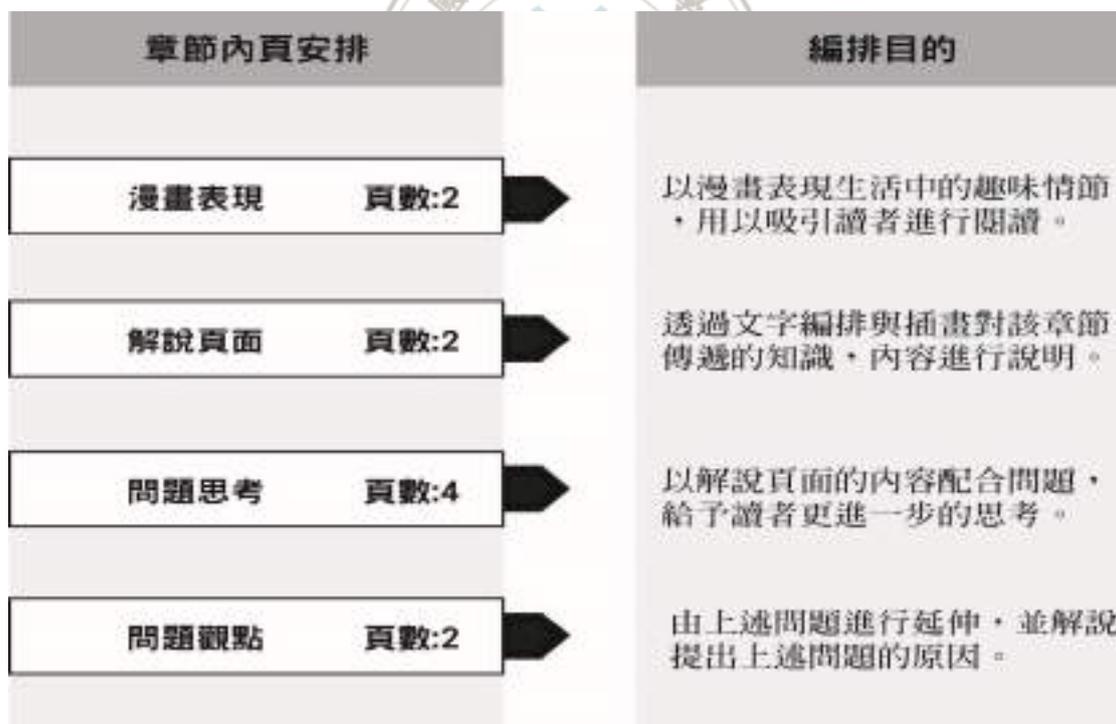


圖 14 《我是誰?》故事安排

資料來源(本研究繪製)

資料來源(本研究整理)

3-3-2 《我是誰?》圖畫書的規格與頁面安排

本創作主要以跨頁插畫的形式去呈現。單頁尺寸：菊版八開，21*29.7cm，跨頁尺寸：菊版四開，42*29.7cm（表 3-2）；內容頁數六十頁，不包含蝴蝶頁及特殊夾頁；翻頁式樣：直式左翻。如下所示：

| 圖畫書尺寸 | 總頁數 | 翻頁方向 | 裝幀方式 | 印刷 |
|-----------|-----|------|------|------|
| 29.7X21CM | 68頁 | 左翻書 | 精裝本 | 雙面彩色 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|----|
| 版面 規劃 | 蝴蝶頁 | 書名頁 | 目錄頁 | 目錄頁 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 版權頁 | 蝴蝶頁 | | | | |

圖 15 《我是誰?》內頁規劃

資料來源(本研究繪製)

3-3-3 《我是誰?》章節規劃

而章節規劃的部分，主要以「漫畫單元」、「章節重點解說」、「問題發想」、「重點總結」四種章節表現來呈現，會因內容表現需求有所調整，多樣版面設計能使畫面能更具變化，也更能表現其知識內容（圖 16）。

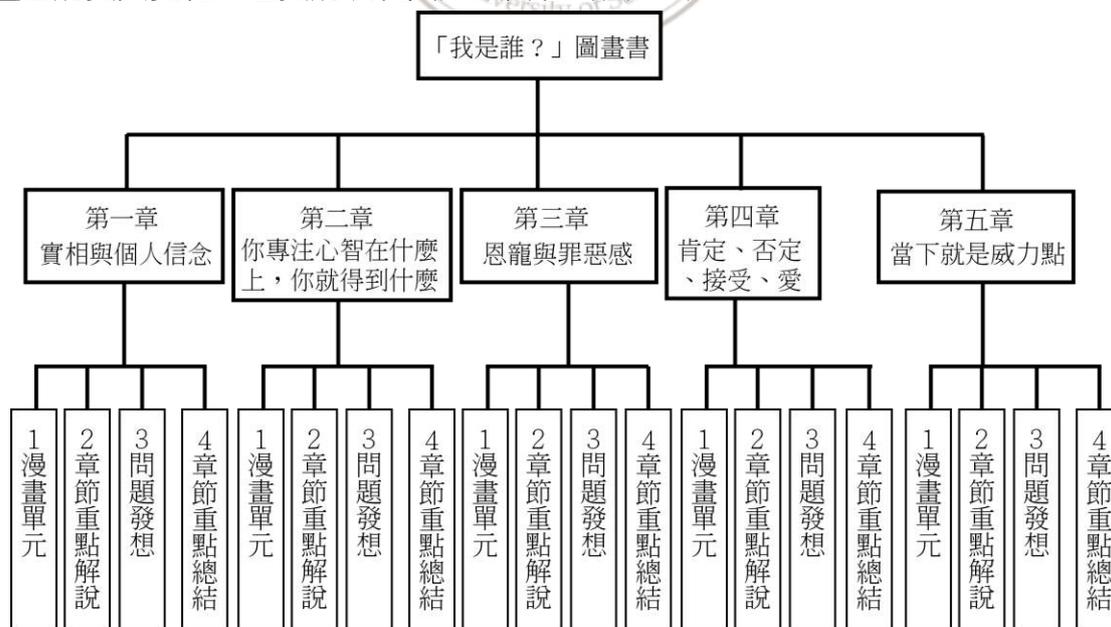


圖 16 《我是誰?》章節規劃

資料來源(本研究繪製)

表 18 《我是誰?》第一單元章節規劃

| 第一單元、實相與個人信念 | |
|------------------|---|
| 章 節 重 點 | <p>意識心:</p> <p>「意識心」可以看向外面的物質世界，也可以接受來自「內我」的訊息，不過若是你的「意識心」受到觀念所蒙蔽，以為物質世界才是唯一的訊息來源，你就會關閉「內我」給你的資訊。</p> <p>若想推倒「意識心」與「內我」之間的大牆，請記住三條法則:</p> <ol style="list-style-type: none">1.我是沒有受到任何限制的。2.我是沒有界限的，也不可能分割。3.我創造我的生活實相。 |
| | <p>信念與感受:</p> <p>你是由你的信念與感受所創造的，若是你想認識自己，可以盤坐靜心，感覺內在的「感覺的基調」，在你靜坐時不要去想要靜坐多久，也不要問「我的靜坐方法對不對」或「我的感覺正不正確」只要專注於自己的感受與能量。</p> |
| | <p>感覺基調:</p> <p>你的信念與「感覺的基調」創造出你的實像，但你的實像並不只是你的肉體，你所知所聞的空間都是由你所創造的。</p> <p>你會經由呼吸與外界的空氣進行交換，也會藉由釋放荷爾蒙將情緒排到大氣中，你身體中原子與外界總是不斷交換，這使你創造出身體與你所身處的空間。</p> |
| | <p>「自我」與「內我」:</p> <p>你的世界是由你一手所創。每個人都有自己獨特的「感覺基調」再加上各自的思想，即形成個人獨特的實相。</p> <p>你的「內我」創造出了你，以及你所身處的環境，而你則以「自我」的經驗及感受你的處境，所謂的「自我」即是你醒來時的意識，也就是「內我」用於觀看於物質世界的部分。</p> <p>「自我」與「內我」當我們睡覺與甦醒時進行相互交換，當你醒來時由「自我」觀看世界，等你睡眠時「自我」則融入「內我」之中。你的心靈形成了你的物質世界，你的意識再從物質的世界感知到自己。如果是你能改變心靈狀態，外在環境也會接著改變，這也是改變外在的不二法門。你的「感覺的基調」創造出你的世界，你再以「自我」經驗世界，「自我」中有著能感知世界的「意識心」。</p> |
| | |

| 第一單元問題發想 | |
|---|---|
| 問題 延 伸 | <p>你相信你的心靈是有力量的嗎?</p> <p>是的，它能激勵我做我想做的事。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的心靈會一直激勵你嗎? 2. 有了心靈的力量就什麼都做得到嗎? 3. 心靈不會陷入低潮嗎? 4. 其他人事物不能激勵你嗎? <p>不是，心靈是無形沒有力量的。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沒有心靈你要怎麼面對恐懼? 2. 看不見的東西就沒有力量嗎? 3. 知識不是力量嗎? 4. 沒有心靈我們要怎麼評斷對錯? |
| | <p>你相信你可以改變自己的命運嗎?</p> <p>是的，我可以透過思想與行動改變自己的命運。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的思想與行動不會受他人影響嗎? 2. 事事都會因為你的想法改變而變得順利嗎? 3. 知識不是力量嗎? 4. 沒有心靈我們要怎麼評斷對錯? <p>不是，我的處境與性格都已定型，無法改變。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的身體還會隨時間而成長嗎? 2. 你不會認識新的朋友嗎? 3. 當你在思考時所想的都一樣嗎? 4. 現在的你跟 10 年後的你是一樣的嗎? |
| 第一單元內容總結 | |
| <p>心靈、想法與信念時常決定著我們人生的方向。我們該做什麼或不該做什麼，往往通過我們去經歷外在的人事物，並回饋到我們的心靈，去展開新的信念。然而，我們也要瞭解，外在的事物或環境有時會局限我們對生命的可能性與想法，這時我們需要的是透過靜下心來覺察自己真實的想法，並接受當前我們所面對的現實與難關都是由我們的心與意念所創出來的，此時我們才能夠一邊面對問題，一邊朝著我們所渴望的方向前進。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人都有各自的想法與信念，我們透過自身的信念去決定我們的人生。 2. 我們的心靈擁有力量，它雖然並不具像但卻推動著我們面對生活中的事物。 3. 我們的外在事實與實相都是由我所創造出來的，所以我可以改變它。 | |

資料來源(本研究整理)

表 19 《我是誰?》第二單元章節規劃

| 第二單元、專注心志在什麼上，你就得到什麼。 | |
|-----------------------|--|
| 章 節 重 點 | <p>信念:</p> <p>信念指的是一個人對於現實世界所抱持的強烈意念。信念會引發情緒，並會將性質相同的意念吸引在一起，於是在人的一生中會發生許多跟他信念、思想相符合的事件。</p> <p>電磁實相:</p> <p>人的信念中具有電磁能量，會將個人的信念經能量傳達影響我們周遭的環境，進而成為物質的實相。先有信念，後有實相，由信念創造實相。</p> <p>無形的假設:</p> <p>信念是人們對於自己生命的假設，人們先認為自己的人生是喜悅或是痛苦的，而後去經歷符合其假設的人生。倘若你把信念當作真實，你將越深信你的信念。若是想改變實相，你必須明白所有的事實都只是信念，一旦信念改變便隨之改變。</p> <p>核心信念:</p> <p>每個人都有許多的信念，而中多信念皆源自其核心，即為「核心信念」。若你能改變「核心信念」，周邊的附屬信念也將隨之崩解。</p> <p>改變信念:</p> <p>情緒與想像力都是跟著信念走的，如果你不喜歡原本的信念，以下三個方法可以讓信念產生轉變。</p> <ol style="list-style-type: none">一、針對想要改變的那個信念，衍生出與「那個心念引起的情緒」相反的情緒。二、想像與「那個信念」相反的畫面。三、要告訴自己，你不喜歡的信念也只是信念，不是事實。 <p>若想改變信念，就不要將想法視為「事實」，要相信想法只是「信念」，當你察覺到不適合的信念時，就丟掉它，這麼一來，你就能改變原來的信念了。</p> <p>信念的轉變:</p> <p>當你在練習後，沒有變得富裕或健康，就必須更深入了解自己的信念，比如說你的新信念是健康，但你同時又相信環境污染如此嚴重，又或是你希望自己富裕，卻又相信「金錢不是好東西」，那麼，你的信念便有了衝突，就必須再進行信念的改變。</p> <p>新的信念:</p> <p>經由信念的轉折後，你也將擁有新的信念與一群新的朋友，或加入一個新團體。新的朋友將強化你的新心念，你的物質世界也會出現印證於新信念的證據，這麼一來你就創造出你的新世界。</p> |

| 第二單元問題發想 | |
|---|---|
| 問題延伸 | <p>有了信念就一定能完成任何想做的事嗎?</p> <p>是的，只要能堅持信念就可以。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 信念要堅持多久呢? 2. 如果最後沒有成功呢? 3. 有了信念就不用行動了嗎? 4. 有相同信念的人都能成功嗎? <p>不能，光憑信念是無法成功的。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沒有信念你能堅持下去嗎? 2. 那還需要什麼才能成功呢? 3. 你對成功的信念不會影響到其他人嗎? 4. 事情成功與否跟信念有關嗎? <p>你認為信念會影響到你的生活嗎?</p> <p>是的，信念的改變會使我的生活更好。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 改變的結果一定是好的嗎? 2. 改變會不會讓你面對更多挑戰? 3. 如果什麼都沒有改變呢? 4. 改變真的是你想要的嗎? <p>不是，信念與現實不會有任何影響。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你不是經由思考來行動的嗎? 2. 想法經對話不會影響他人嗎? 3. 你不會受到別人的行為影響嗎? 4. 資訊與知識不會影響你嗎? |
| 第二單元內容總結 | |
| <p>信念源自於我們對於現實生活的看法，每個人皆透過不同的信念來體驗我們的生活。任何信念的產生與消失也是由我們自己來做決定，我們透過各式各樣的信念來面對人生的各項事物。有時我們所堅信的信念、想法會為我們帶來痛苦，但我們可以告訴自己那些想法並非是事實，它僅僅只是信念，我可以透過改變信念來讓現實有所轉變，並通過行動來強化我們的新信念以面對生活中現有的困境，當然信念的轉變絕非一轉眼間就可以達成的，信念就像是我們的習慣一樣需要透過練習與堅持來進行改變。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於信念的改變除了想法上的轉變，還需要藉由堅持與行動來使新信念得以實行。 2. 信念的改變使我們在面對問題時能跳脫舊有的框架與思考。 3. 信念的轉變不一定全然帶來好的結果，但它能讓我們從不同的角度與想法面對問題。 | |

資料來源(本研究整理)

表 20 《我是誰?》第三單元章節規劃

| 第三單元、恩寵與罪惡感 | |
|------------------|---|
| 章 節 重 點 | <p>內心的惡魔:</p> <p>人們相信有魔鬼的存在，尤其是在自己做錯事時，內心罪惡感膨脹，更會相信，有來自惡魔的懲罰。罪惡感其實是慈悲的另一面，他出自與生俱來對其他生物的同理心。</p> |
| | <p>罪惡感:</p> <p>假使一個人傷害了他人，他會萌生「自然罪惡感」，即使是因為自衛而傷人，仍會受到良心的譴責。但若是有人因為看黃色書刊而心生罪惡感，或是因為心裡某個念頭而萌生罪惡感，這即是指「人工罪惡感」。</p> |
| | <p>人工的罪惡感:</p> <p>「人工罪惡感」會讓人壓抑能量，並可能導致疾病，若是能量壓抑太久，瞬間爆發，也會引發戰爭。假使人們能讓想法與能量自然流動，減少「人工的罪惡感」，不只個人比較不會有慢性病，世間也比較不會有戰爭。</p> |
| | <p>恩寵:</p> <p>恩寵是一種感覺，沐浴在恩寵的狀態裡，你將感受到祝福，可以不費力的成長，也可以自由自在的發揮創造力。每一個人都在恩寵中出生，也將在恩寵裡死去，不論臨終時有沒有幫你唸佛、祝壽和或塗抹膏油，你都不可能失去恩寵。</p> |
| | <p>失去恩寵:</p> <p>只有一種時候，人會失去恩寵，那就是萌生罪惡感的時候。人若是侵犯他人，他的內心會湧起「自然罪惡感」，「罪惡感」一旦出現，恩寵的感覺就會消失。「自然的罪惡感」並不是源自道德良知，經由道德良知分別善惡而產生的罪惡感往往都是人工的「罪惡感」。人們常常會在「反省的一刻」對自己做道德上的批判，並萌生「人工的罪惡感」。</p> |
| | <p>過去的錯誤:</p> <p>人若是侵犯他人會感到罪惡感，但若是讓你感到罪惡感的，是 10 年前你自己犯過的錯，那麼，你就是陷入了「人工的罪惡感」之中。</p> |
| | <p>罪惡感的意義:</p> <p>「自然罪惡感」的意義，並不是要促使你去「贖罪」，而是要提醒你，不要再有同樣的行為。人生中所發生的種種事件就好比你呼吸時所吸入的空氣，空氣進入你，又離開了你，你感受到的是空氣的流動，同理，在你的生命裡，事件不斷流進又不斷流出，你只是在經驗這些事件，因此「人工的罪惡感」是不需要存在的。</p> |
| | |
| | |
| | |

| 第三單元問題發想 | |
|--|------------------------|
| 問 題 延 伸 | 我們可能不傷害侵犯到任何人嗎? |
| | 可能，只要我們盡量和善地與人相處。 |
| | 1. 別人也會和善的對待我們嗎? |
| | 2. 若是別人惹我們生氣呢? |
| | 3. 你可以和善對待討厭的人嗎? |
| | 4. 你可以時常保持和善嗎? |
| | 不能，無論有意、無意我們都可能傷害他人。 |
| | 1. 做好事也會傷害他人嗎? |
| | 2. 對於他人的傷害是不可避免的嗎? |
| | 3. 什麼都不做會傷害他人嗎? |
| 4. 為了不傷害他人會害到自己嗎? | |
| 我們應該忘掉過去犯下的過錯嗎? | |
| 是的，過錯會隨時間而消逝。 | |
| 1. 錯誤不會被記錄嗎? | |
| 2. 我們不能從錯誤中學到任何東西嗎? | |
| 3. 犯錯不需要被補償嗎? | |
| 4. 他人會忘掉你犯的錯嗎? | |
| 不是，我必須為我犯的錯付出代價。 | |
| 1. 你是真心想犯錯嗎? | |
| 2. 過去的錯誤有那麼重要嗎? | |
| 3. 有人能不犯任何錯嗎? | |
| 4. 糾結於過錯能使你開心嗎? | |
| 第三單元內容總結 | |
| <p>每一個人都在恩寵中出生，也將在恩寵裡死去。一個人會失去恩寵，就只有在人萌生罪惡感時，而罪惡感依照種類又可分為「人工」與「自然」罪惡感，罪惡感的起因不同對於我們的影響與解決辦法便有所不同，當我們在面對自身的罪惡感時我們可以想想，罪惡感的成因對於當下的我們來說是否是一個不可抹滅的事實，人生中的種種事情大多會隨著時間空間的改變而有所改變，倘若我們執意於過去的罪惡感中無法前進那麼我們也難以面對未來。</p> | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 在我們生活在世界上無論是有意或無意，我們都有可能會傷害到他人。 2. 對於過去所犯下的錯應該反省並改正，但不可以過度執著在過錯上。 3. 反省改正過錯以面對當下的生活，能使恩寵充滿在我們生活中。 | |

資料來源(本研究整理)

表 21 《我是誰?》第四單元章節規劃

| 第四單元、肯定、愛、接受與否定 | |
|-----------------------------------|---|
| <p>章 節 重 點</p> | <p>肯定自己:</p> <p>真正肯定自己的人，不會期待自己是一個「完美」，沒有任何負面想法與負面情緒的人，有些人會為驕傲而感到罪惡，然而，真正的驕傲與謙虛是來自肯定自己的獨特與價值，並看到別人也有各自的獨特與價值。假的謙虛是假惺惺的否定自己，而當一個人故意貶損自己的價值時，他也會貶損別人。</p> <p>愛:</p> <p>如果你真正愛自己，就會信任自己的情感流動，你不可能既愛自己，又恨自己有負面情感。請你相信，生命中所有的不完美都在引領你往更美好的自己前進。愛也是一種內在動力，當你愛一個人時，你會努力成為最好自己，然而，愛是變動不居的情感，愛也可能引起恨，恨是想要讓人再度回到愛，但如果在恨的時候告訴自己「恨是錯的」，你就會害怕恨，這麼一來，情感的流動就會被截止，你也就跟真正的自己分開，無法肯定自己。肯定自己就是接受自己、喜樂的做自己，一個肯定自己在愛別人時，會給對方自由，而不會認為他愛的人就應該永遠照顧他。</p> <p>接受:</p> <p>肯定自己，即是肯定自己所有的情緒，不只是肯定自己的正面情緒，也肯定負面的情緒，如果你心裏有怨恨，就肯定自己的怨恨。有些人認為恨意是錯的，因此會壓抑內在的怨恨，他們以為強大的恨意會導致暴力，但不知道暴力乃是無力感的結果，而不是恨意的表現，若是告訴自己不能恨，這會導致內心的無力感。</p> <p>如果你真正的接受自己，就會信任自己的情感流動，你不可能既愛自己，又恨自己的負面情感。請你相信，生命中所有的不完美都在引領你往更美好的自己前進。</p> <p>否定:</p> <p>真正的肯定，還包括對你不願意接受的事，大聲說「不」。肯定自己，就是宣告你的人生是你的信念創造的，也是獨屬於你的，你願意順隨人生、經驗人生，然而，肯定可不是對生活中所發生的一切照單全收，真正的肯定還包括對你不願意接受的事大聲說「不」！當你感覺自己沒有價值時，不要急著說服自己「我是一個有價值的人」，這樣的作法只是在負面的想法上貼上一個「正面的信念」，負面信念不會因此而消失。假使你認為自己沒價值，可以先觀察及寫下「為什麼會覺得自己沒有價值」的理由，而後看一下你寫的字句那就是你的信念，再思考分辨一下，你認為自己沒有價值的理由，究竟是「事實」，還是「想法」？</p> |

| 第四單元問題發想 | |
|---|--|
| 問 題 延 伸 | 接受、肯定自己很簡單嗎? |
| | 簡單，只要別想太多全都接受就可以了。 |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. 接受所有的事會讓你幸福嗎? 2. 有沒有什麼事是你無法接受的呢? 3. 難過或恐怖的事也應該接受嗎? 4. 不肯定自己難道就不行嗎? |
| | <p>很困難，有一些部份的自己，我並不喜歡。。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有人能夠完全喜歡自己嗎? 2. 你所不喜歡的一定是不好的嗎? 3. 不喜歡的部分需要改變嗎? 4. 你所不喜歡的，他人是否會喜歡呢? |
| | 我可以拒絕任何我不喜歡的嗎? |
| | <p>可以，因為做與不做都是由我來做決定。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你喜歡做的事一定就是好的嗎? 2. 當你沒有嘗試過，你怎麼知道你喜不喜歡呢? 3. 不喜歡的事就可以不必處理嗎? 4. 你不喜歡的事對你沒有任何幫助嗎? <p>不行，因為別人希望我去做，我不敢拒絕。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你做任何事是為了讓別人開心嗎? 2. 別人為什麼不能夠自己去做嗎? 3. 不完成他人的要求很嚴重嗎? 4. 你的想法重要，還是他人的想法重要呢? |
| 第四單元內容總結 | |
| <p>肯定你個人的一切，也肯定你的人生吧！這句話聽起來是一件很簡單的事，可是卻也是我們很難做到的。接受肯定自己人生的一切，有時候意味著我們得要面對自己所討厭或難以接受的部分，這樣的行為對於我們或許會使我們感到反感，但這也正是我們能夠正視自己的機會。人生中所發生的事皆是有好有壞我們無法單單希望發生在自己身上的事都是好事，所以當我們肯定生命中一切發生的事皆是為我所準備時，我們便有了力量去改變我們生命中的一切，也才能對我們所討厭的事說不。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接受、面對自己需要一定的勇氣。 2. 給予自己愛與肯定能夠使自己更接受周遭發生的事。 3. 透過了解自己知道我們擁有對他人拒絕的權利。 | |

資料來源(本研究整理)

表 22 《我是誰?》第五單元章節規劃

| 第五單元、當下就是威力點 | |
|--------------|---|
| 章節重點 | <p>實相的改變:</p> <p>生活中每一件事都是信念的展開，例如你家若是遭小偷，從表面上來看你是受害者，但是，若你能察覺內心，可能會發現你認為『人心是邪惡的』。正是因為你有這樣的信念，才會創造出你家遭小偷的實相。</p> <p>如果你想要改變實相，請你要相信你心裡認為「人心是邪惡的」並不是「事實」，而是你內心的信念，只要信念改變，外境就能改變。</p> |
| | <p>原有的信念:</p> <p>當下的信念會重組過去的經驗，如果你不喜歡現在的生活，你不必從「以前」的回憶尋找現在不順利的的原因，就算你認為過去有差錯，那也已經是過去的信念。若是你過度挖掘過去的經驗與信念，從中找到原因你只會更加確信現在的負面實相，並強化當下的負面信念。</p> <p>當你準備建立新的信念時，舊的信念也還有力量，可能會干擾你，然而，請你一定要集中注意力在你想要的新信念上，就像你生病的時候或許會希望能趕快「健康」的新信念，不過，你也不需要認為當下生病是不好的。</p> |
| | <p>威力點:</p> <p>當下就是威力點，只有在當下才能影響過去與未來，只要你在當下改變你的信念，凡是你不喜歡的舊信念，都可以在當下放下或扭轉，一旦放下外境將會隨之改變，對你而言過去未來也都會改變。</p> <p>若想要改變自己，請你集中注意力 5 分鐘，專注的想像你想要的新信念，這就是「威力之點」的練習，你的信念將因此被加強。然後放下你的念頭，不去懷疑它，或是檢查它有沒有效。</p> |
| | <p>可能的自己:</p> <p>你的人生中有無數的「可能性」，而你當下的信念跟行動也會影響人生中的數個「可能性」，並將它轉變成另一種不同的可能，如同不同年紀的你做出的決定也在改變著你。</p> <p>你不妨把所有的「可能性」都視為「同時存在的自己」，當你進入夢境時，你將與不同的「自己」相會，交流彼此的經驗，並影響彼此的信念。經過夢中交會後，在一覺醒來時，開始創造性的改變。</p> |
| | |

| 第五單元問題發想 | |
|--|--|
| 問 題 延 伸 | 對於當下所發生的事，你可以全然接受嗎？ |
| | <p>可以，因為我現在過得很快樂，很美好。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 假如當下發生的，是不開心的事情呢？ 2. 我們只接受喜歡的部分就好了嗎？ 3. 美好與快樂的部分，一定對我們有益嗎？ 4. 你所不能接受的事，是什麼呢？ <p>不可以，因為現在發生事情全都很不順利。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 那我們應該逃避這些事情嗎？ 2. 不接受問題，我們要如何解決呢？ 3. 不順利的事情會隨時間消失嗎？ 4. 眼前所發生的不順利，是為了傷害你嗎？ |
| | 假如能夠事事順心，那樣真的好嗎？ |
| | <p>很好，因為我可以更快速地完成所有的夢想。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成所有夢想後，你還想要做什麼？ 2. 輕易完成的夢想，你會珍惜嗎？ 3. 簡單的成功你會有所成長嗎？ 4. 沒有任何難關的故事書，你會感到興趣嗎？ <p>不好，經歷不同的際遇與困難會使人生更加精采。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要是是一直持續經歷難關呢？ 2. 你所遇到的問題不會拖延你的時間嗎？ 3. 要是最後你不能完成你喜歡的夢想呢？ 4. 能夠以輕鬆的方式完成所有的問題，不是更好嗎？ |
| 第四單元內容總結 | |
| <p>理解你的力量就在當下，你當下的行動能夠改變過去以及你的未來。威力之點就在當下！這是人生中最有價值的觀點之一。它述說著我的人生由我來掌握，並非是由我所不可觸碰的過去或是未知的未來掌控我的生命。我的信念創造我生命中的實相，所以說過去與未來並非是我們所掌握的力量所在，只有我們在此時所做所想才能定義我們的過去，並影響我們的未來。對於當下所發生的事我們應全然接受，並瞭解這是由我的信念所創造出的，在接受當下的現狀後我們才得以將新信念與行動，來創造我們所理想的未來。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接受與面對自己的過去與現在。 2. 相信生活中的種種皆來自我的信念。 3. 透過當下的行動與想法可以改變我的人生。 | |

資料來源(本研究整理)

3-4 圖畫書視覺設計

3-4-1 《我是誰?》視覺風格及媒材

本創作以水彩手繪和麥克筆結合電腦色塊效果作為主要的創作方式，希望打破單一的效果呈現，創作出更為豐富的畫面風格，讓整體畫面更具活潑。手繪部分，以傳統的水彩技法作為表現，利用色彩的堆疊使整體畫面較為柔和；電腦拼貼方面，則為後續的背景的處理更添色彩，運用不同色塊的變化以及材質的貼圖，使整體畫面在感度和畫面的豐富度上更為熱鬧；顏色運用，多以亮度彩度較高的色彩，用以吸引讀者的目光並給予正面的氛圍。

表 23 創作媒材彙整

| | |
|------|-----------------------------------|
| 媒材工具 | 透明水彩和麥克筆 Photoshop、Illustrator |
| 紙質 | 各種水彩紙 |
| 作品尺寸 | A3 (42*29.7cm) |
| 執行步驟 | 草圖→線稿→水彩上色完稿→電腦編排矯正→素材合成→輸出 |

資料來源(本研究整理)

3-4-2 《我是誰?》角色設計

本創作主要色包含四大角色，主角—小珍、阿聖與賽斯爺爺和代表信念形象的吉祥物。

表 24 「賽斯爺爺」角色設定

角色設計圖



圖 17 「賽斯爺爺」角色設定圖

資料來源(本研究繪製)

角色基本資料

姓名：賽斯爺爺

年紀：55 歲

職業：隔壁的親切爺爺。

個性：溫柔體貼、博學多聞、開朗、聰明。

特徵：頭上戴著藍色的帽子，體型略偏圓潤，穿著咖啡色的襯衫。

資料來源(本研究整理)

表 25「阿盛」角色設定

角色設計圖

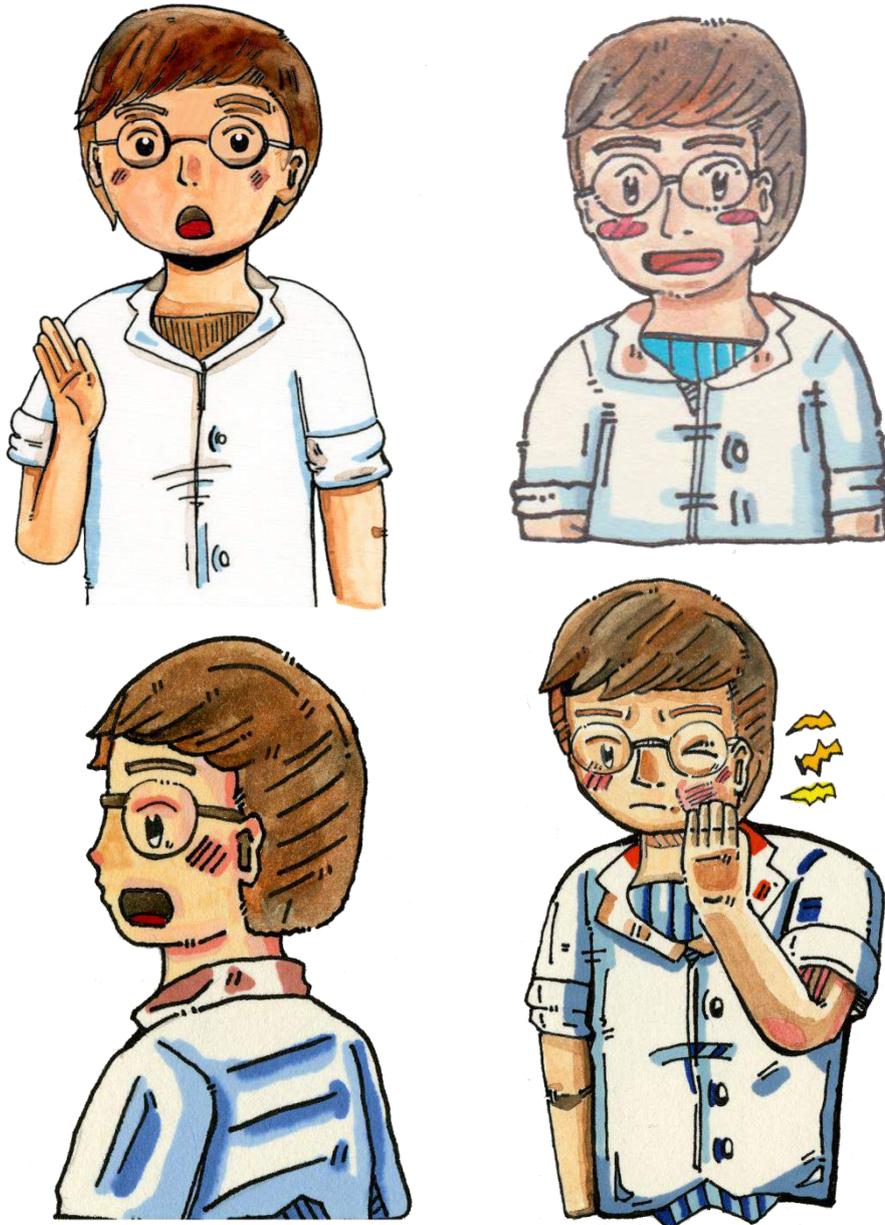


圖 18「阿盛」角色設定圖

資料來源(本研究繪製)

角色基本資料

姓名：阿盛

年紀：14 歲

職業：國中學生

個性：頑皮、活潑開朗、好奇心旺盛、聰明。

特徵：梳著右偏的髮型，帶著圓框的眼鏡，穿著白色與藍色內裡的襯衫。

資料來源(本研究整理)

表 26「小珍」角色設定

角色設計圖

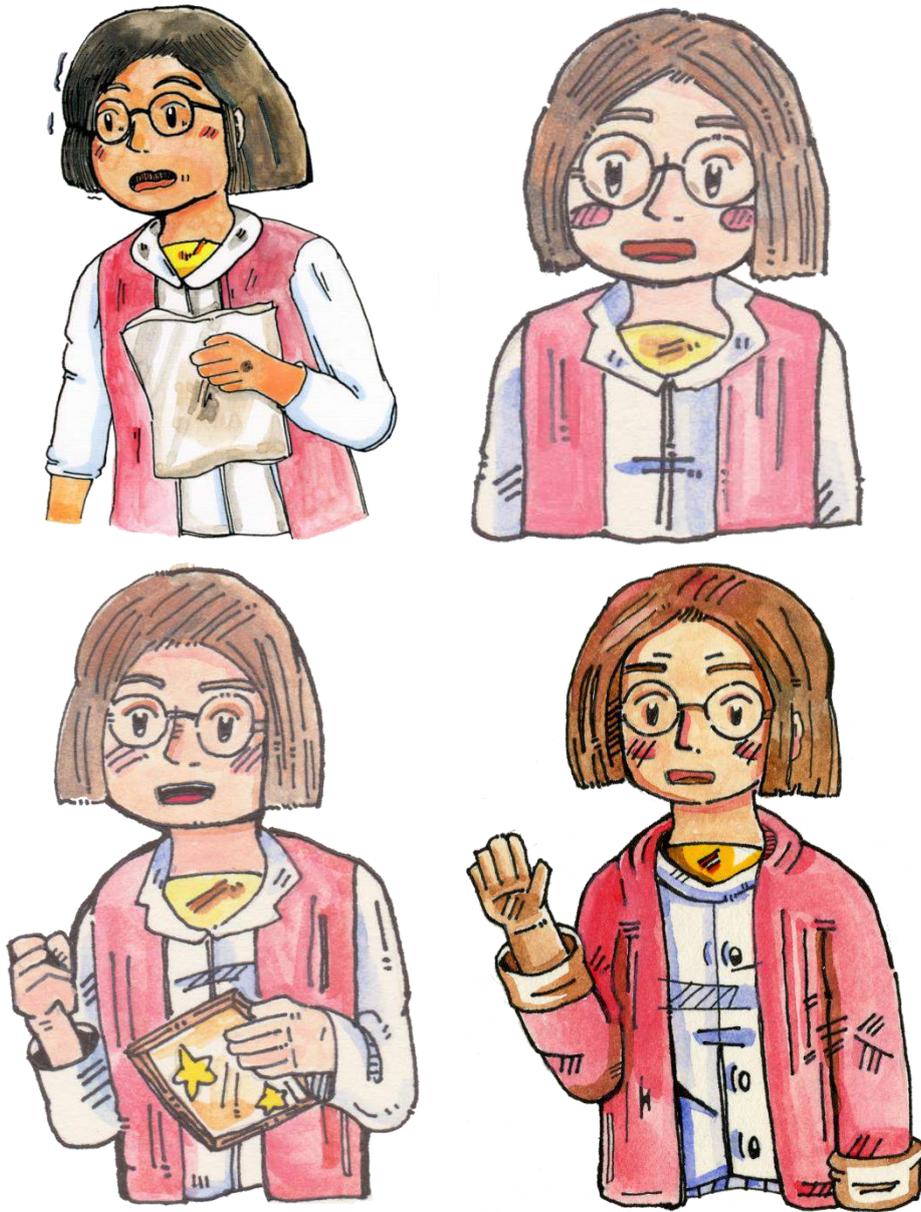


圖 19「小珍」角色設定圖

資料來源(本研究繪製)

角色基本資料

姓名：小珍

年紀：14 歲

職業：國中學生

個性：善解人意、熱心、細心、多愁善感。

特徵：留著中分的髮型，帶著圓框的眼鏡，穿著粉紅色的背心。

資料來源(本研究整理)

表 27 「信念」角色設定

角色設計圖



圖 20 「信念」角色設定圖

資料來源(本研究繪製)

角色基本資料

姓名：信念

角色形象：用以表現出人物間對於信念與想法的展現，角色如同我們的信念般無固定的想法與外型。

特徵：一般的信念想法像是雲朵一般有著純白色外型，會隨著角色間的互動友誇張的變化與行為，頭上長著尖角的信念則代表我們的罪惡感亦或是打算傷害我們的信念。

資料來源(本研究整理)

3-3-3 《我是誰?》圖畫書字體設計

圖畫書的標題字「我是誰?」，字體設計為表現出青少年時期對於認識自我的不安將「我」這個字放大並成現外擴的形象，而「是誰」二字呈現較為暗沉的藍色，用以表現青少年面對自我並進行思索的想法，稍微歪斜的字體則呈現出此時思索的答案雖不全然正確卻仍持續思索的樣貌，字體設計如下(圖)。

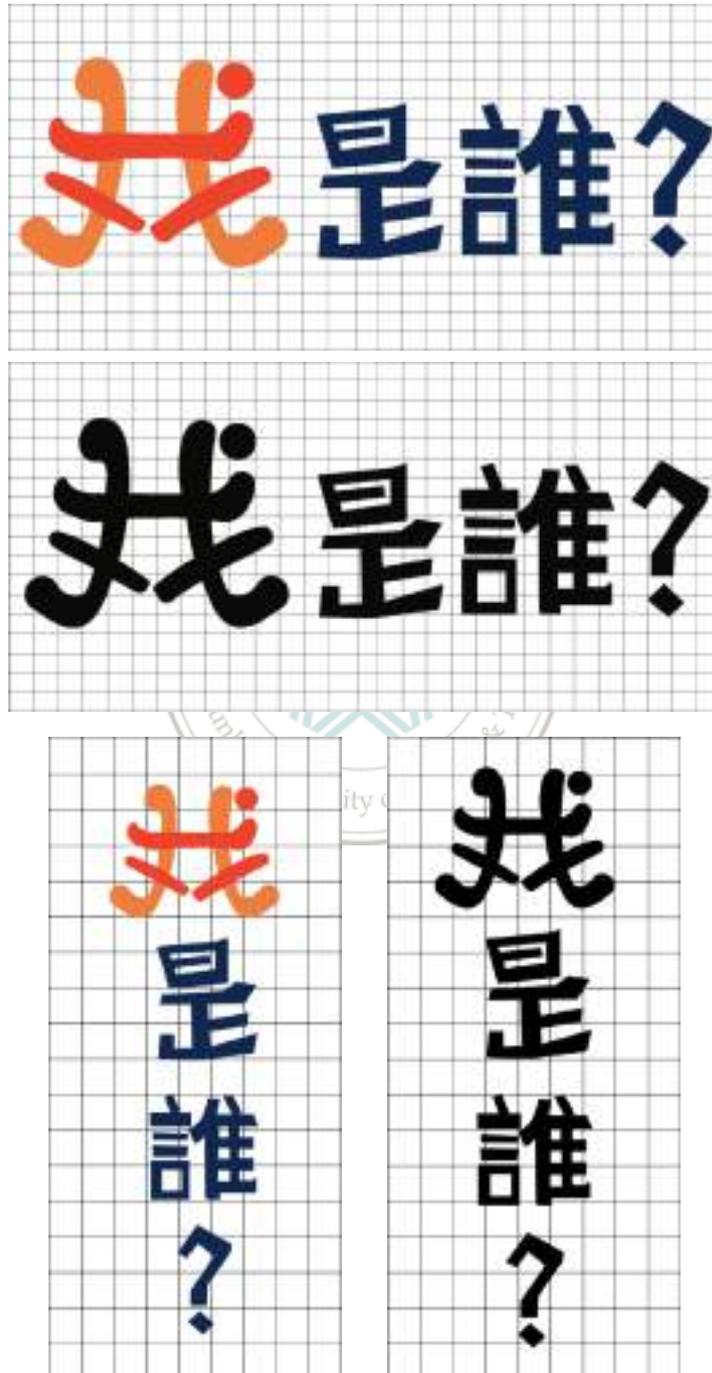


圖 21 《我是誰?》圖畫書字體設計

資料來源(本研究繪製)

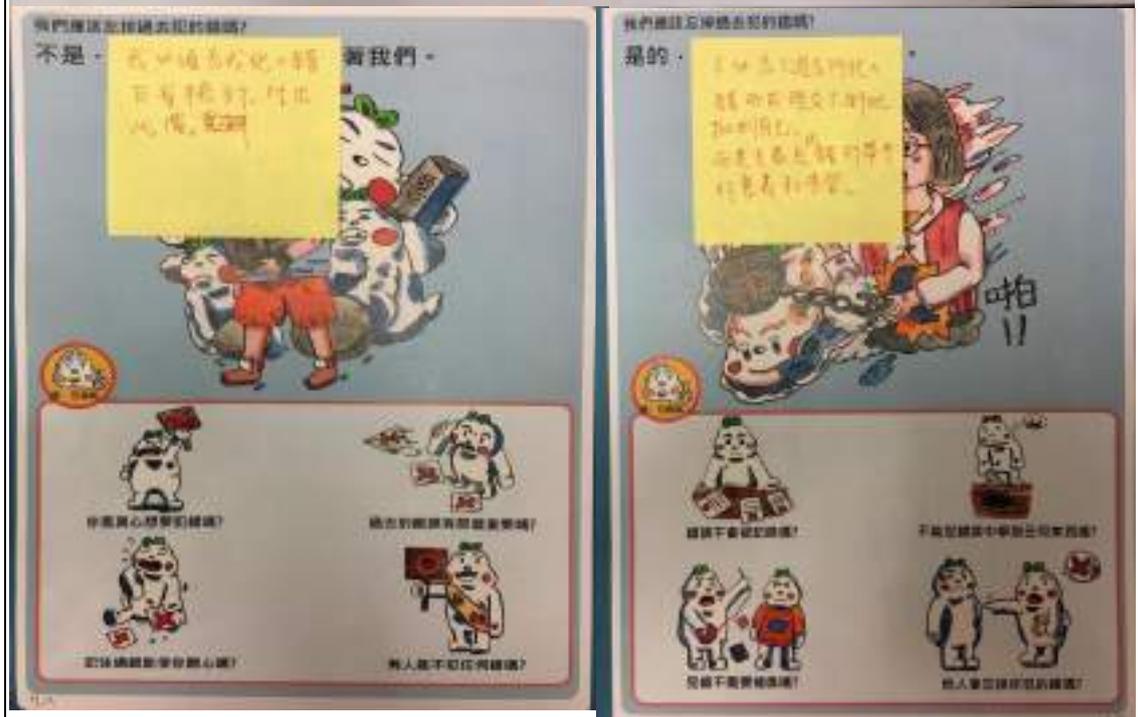
3-5 專家訪談

透過與賽斯基金會老師們的訪談，將圖畫書內容初稿給予其閱讀，並對其意見進行內容的文字、文案或圖畫進行修正，以求在其內文的表現上的更具正確性。

表 28 賽斯基金會專家訪談 1

| | |
|--|-----------|
| 訪談時間 | 2018年6月2日 |
| 訪談對象 | 老師 |
|  | |
| 圖畫書建議 | |
| <ol style="list-style-type: none">1.針對其圖畫書在角色的行為表現上可以更年輕且活潑，有益於給予青少年在閱讀上能更具有共鳴性。2.其圖畫書的知識內容的表現上能更有趣味性，用以吸引讀者的目光，在文字的編排上不宜太過笨重。3.漫畫部分的劇情，能有更具趣味性的展開。4.漫畫的故事撰寫上，可以更貼近青少年的生活，選擇他們可能會在現實生活中所面臨到的問題。 | |

資料來源(本研究繪製)



圖畫書建議

後續訪談主要重於圖畫書內頁的相關文本修改，用以訂正賽斯書中的知識性描述與解釋，和圖畫書漫畫內容修正。

圖 22 《我是誰?》專家訪談之修改建議

資料來源(本研究拍攝)

第四章、創作內容與說明

本創作以青少年自我認同議題進行知識性圖畫書的創作，希望藉由此創作以哲學與個人實相等理論，幫助青少年對自我認同議題尋找出正向對於個人正向的答案。

4-1 《我是誰?》第一單元－「實相與個人信念」精稿

表 30 《我是誰?》第 1 頁、第 2 頁畫面結構分析

| 第一單元，前導頁 | |
|----------|---|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 以車子濺起的水花和男女主角的對話點出章節主題。 |
| 色彩配置 | 淡色系的背景襯托出前方的角色互動。 |
| 創作概念 | 以日常生活中所發生的倒楣小故事進行點題，再由賽斯爺爺的角色說明個人信念對於我們對於生活的影響。 |
| 內文重點 | 信念、感受與實相。 |

資料來源(本研究整理)

表 31 《我是誰?》第 3 頁、第 4 頁畫面結構分析

| 第一單元，專有名詞介紹 | |
|-------------|---|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 以雲狀對話框，將知識以標題的方式，分開說明並配上插圖。 |
| 色彩配置 | 以暈染的色彩表現作為其背景進行創作。 |
| 創作概念 | 以雲朵狀的對話框象徵我們的日常對話與信念的展開，並依序表述該章節所需說明與傳達的各項重點知識。 |
| 敘述重點 | 意識心、內我、自我、信念與感受。 |

資料來源(本研究整理)

表 32 《我是誰?》第 5 頁、第 6 頁畫面結構分析

| 第一單元，問題延伸 | |
|-----------|--|
| 草圖 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>你相信你可以改變自己的命運嗎? 不是，我的處境與性格都已定型，無法改變。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>你相信你可以改變自己的命運嗎? 是的，我可以透過思想與行動掌握自己的命運。</p> </div> </div> |
| 完成稿 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%; background-color: #f0e68c; padding: 10px;"> <p>你相信你可以改變自己的命運嗎? 不是，我的處境與性格都已定型，無法改變。</p> </div> <div style="width: 48%; background-color: #f0e68c; padding: 10px;"> <p>你相信你可以改變自己的命運嗎? 是的，我可以透過思想與行動掌握自己的命運。</p> </div> </div> |
| 畫面主題 | 由上一頁的知識延伸出正反兩面的問題，以提供讀者進行思考。 |
| 色彩配置 | 以咖啡色系等色彩為背景，配上淡粉色框凸顯畫面中的插畫。 |
| 創作概念 | 將該章節知識重點結合問題，用以讓讀者進行思考此章節中所要傳達的知識涵義，也能使讀者對於內容更有記憶。 |
| 敘述重點 | 電磁實相、信念、信念的轉變。 |

資料來源(本研究整理)

表 33 《我是誰?》第 7 頁、第 8 頁畫面結構分析

| 第一單元，問題延伸 | |
|-----------|--|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 由該章節的知識延伸出正反兩面的問題，以提供讀者進行思考。 |
| 色彩配置 | 以黃綠色的色彩作為其背景色的搭配，使插圖與背景能更相容。 |
| 創作概念 | 將該章節知識重點結合問題，用以讓讀者進行思考此章節中所要傳達的知識涵義，也能使讀者對於內容更有記憶。 |
| 敘述重點 | 實相與信念的關係。 |

資料來源(本研究整理)

表 34 《我是誰?》第 9 頁、第 10 頁畫面結構分析

| 第一單元，賽斯爺爺的話 | |
|-------------|---|
| 草圖 |  <p>心靈、想法與信念時常決定著我們人生的方向。我們該做什麼或不該做什麼，往往通過我們去經歷外在的事物，並回饋到我們的心靈，去展開新的信念。然而，我們也要瞭解，外在的事物或環境有時會局限我們對生命的可能性與想法，這時我們需要的是透過靜下心來覺察自己真實的想法，並接受當前我們所面對的現實與困難都是由我們的心與意念所創造出來的，此時我們才能夠一邊面對問題，一邊朝著我們所渴望的方向前進。</p> <p>問這些問題，是為了...</p> <p>...每個人都有各自的信念與信念，我們透過自身的信念去決定與經歷我們的人生。</p> <p>...我們的心靈擁有力量，它雖然並不具備但卻推動著我們面對生活中的事物。</p> <p>...我們的外在事實與真相都是由我所創造出來的，所以我可以改變它。</p> |
| 完成稿 |  <p>心靈、想法與信念時常決定著我們人生的方向。我們該做什麼或不該做什麼，往往通過我們去經歷外在的事物，並回饋到我們的心靈，去展開新的信念。然而，我們也要瞭解，外在的事物或環境有時會局限我們對生命的可能性與想法，這時我們需要的是透過靜下心來覺察自己真實的想法，並接受當前我們所面對的現實與困難都是由我們的心與意念所創造出來的，此時我們才能夠一邊面對問題，一邊朝著我們所渴望的方向前進。</p> <p>問這些問題，是為了...</p> <p>...每個人都有各自的信念與信念，我們透過自身的信念去決定與經歷我們的人生。</p> <p>...我們的心靈擁有力量，它雖然並不具備但卻推動著我們面對生活中的事物。</p> <p>...我們的外在事實與真相都是由我所創造出來的，所以我可以改變它。</p> |
| 畫面主題 | 第一章節問題知識性總結，及個人對於該章節問題的答案。 |
| 色彩配置 | 結尾頁以咖啡色系的色彩進行搭配，以較深沉的色彩凸顯插圖。 |
| 創作概念 | 將此章節知識性重點進行彙整，以回應該章節所要傳達的思想及個人對於此章節知識性內容的看法。 |
| 敘述重點 | 內我、自我、意識心與信念。 |

資料來源(本研究整理)

4-2 《我是誰?》第二單元－「專注心志在什麼上，就得到什麼」精稿

表 35 《我是誰?》第 11 頁、第 12 頁畫面結構分析

| 第二單元，前導頁 | |
|----------|---|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 以上台演說的事件，來點題信念的轉變作為此章節的內容重點。 |
| 色彩配置 | 藉由電腦中的暈染效果作為背景色的基底，使整體畫面更加明亮。 |
| 創作概念 | 當人們面對未知的體驗時常會被恐懼所征服，而面對恐懼最好的辦法，便是改變自己固有的信念來面對眼前的困難。 |
| 敘述重點 | 信念的轉變、新的信念。 |

資料來源(本研究整理)

表 36 《我是誰?》第 13 頁、第 14 頁畫面結構分析

| 第二單元，專有名詞介紹 | |
|-------------|---|
| 草圖 |  <p>信念 每個人都有一個人生的信念，這信念是引導我們行動的動力。信念是心中的一種力量，它能讓我們在困難面前堅持下去，直到達成目標為止。</p> <p>電磁實相 人的思想中所有種種現象，都是與人的思想息息相關的。當人的思想處於不同的狀態時，會產生不同的現象。</p> <p>無形的假設 人的思想中所有種種現象，都是與人的思想息息相關的。當人的思想處於不同的狀態時，會產生不同的現象。</p> <p>核心信念 每個人都有一個核心信念，這核心信念是引導我們行動的動力。核心信念是心中的一種力量，它能讓我們在困難面前堅持下去，直到達成目標為止。</p> <p>改變信念 每個人都有一個核心信念，這核心信念是引導我們行動的動力。核心信念是心中的一種力量，它能讓我們在困難面前堅持下去，直到達成目標為止。</p> <p>信念的轉變 每個人都有一個核心信念，這核心信念是引導我們行動的動力。核心信念是心中的一種力量，它能讓我們在困難面前堅持下去，直到達成目標為止。</p> <p>新的信念 每個人都有一個核心信念，這核心信念是引導我們行動的動力。核心信念是心中的一種力量，它能讓我們在困難面前堅持下去，直到達成目標為止。</p> |
| 完成稿 |  <p>信念 每個人都有一個人生的信念，這信念是引導我們行動的動力。信念是心中的一種力量，它能讓我們在困難面前堅持下去，直到達成目標為止。</p> <p>電磁實相 人的思想中所有種種現象，都是與人的思想息息相關的。當人的思想處於不同的狀態時，會產生不同的現象。</p> <p>無形的假設 人的思想中所有種種現象，都是與人的思想息息相關的。當人的思想處於不同的狀態時，會產生不同的現象。</p> <p>核心信念 每個人都有一個核心信念，這核心信念是引導我們行動的動力。核心信念是心中的一種力量，它能讓我們在困難面前堅持下去，直到達成目標為止。</p> <p>改變信念 每個人都有一個核心信念，這核心信念是引導我們行動的動力。核心信念是心中的一種力量，它能讓我們在困難面前堅持下去，直到達成目標為止。</p> <p>信念的轉變 每個人都有一個核心信念，這核心信念是引導我們行動的動力。核心信念是心中的一種力量，它能讓我們在困難面前堅持下去，直到達成目標為止。</p> <p>新的信念 每個人都有一個核心信念，這核心信念是引導我們行動的動力。核心信念是心中的一種力量，它能讓我們在困難面前堅持下去，直到達成目標為止。</p> |
| 畫面主題 | 以標籤式的對話框，將該章節知識進行分類說明。 |
| 色彩配置 | 以淡粉色的格線，配上鮮豔的標題式說明進行知識的表達。 |
| 創作概念 | 以標籤的方式區別各個知識重點，給予讀者較為明顯的解說方式，並將其知識以開頭的簡易說明，直至轉變的方法。 |
| 敘述重點 | 信念、電磁實相、信念的轉變。 |

資料來源(本研究整理)

表 37 《我是誰?》第 15 頁、第 16 頁畫面結構分析

| 第二單元，問題延伸 | |
|-----------|--|
| 草圖 | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>有了信念就一定能夠完成任何想做的事情嗎? 不能，光憑信念是無法成功的。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>有了信念就一定能夠完成任何想做的事情嗎? 是的，只要能夠堅持信念就可以。</p>  </div> </div> |
| 完成稿 | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>有了信念就一定能夠完成任何想做的事情嗎? 不能，光憑信念是無法成功的。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>有了信念就一定能夠完成任何想做的事情嗎? 是的，只要能夠堅持信念就可以。</p>  </div> </div> |
| 畫面主題 | 由上一頁的知識延伸出正反兩面的問題，以提供讀者進行思考。 |
| 色彩配置 | 以黃色暖色系的背景色使整體畫面更為柔和。 |
| 創作概念 | 將該章節知識重點結合問題，用以讓讀者進行思考此章節中所要傳達的知識涵義，也能使讀者對於內容更有記憶。 |
| 敘述重點 | 信念、電磁實相。 |

資料來源(本研究整理)

表 38 《我是誰?》第 17 頁、第 18 頁畫面結構分析

| 第二單元，問題延伸 | |
|-----------|---|
| 草圖 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>你認為信念會影響你的生活嗎? 不會，現實與信念是不會有任何影響的。</p>   <div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 10px;"> <div><p>我不覺得信念會有任何影響的。</p></div> <div><p>你認為信念會影響別人嗎?</p></div> <div><p>我不覺得別人對我有影響的。</p></div> <div><p>你認為信念會影響你嗎?</p></div> </div> </div> <div style="width: 48%;"> <p>你認為信念會影響你的生活嗎? 是的，信念的改變會使我的生活更好。</p>   <div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 10px;"> <div><p>改變的結果一定都是好的嗎?</p></div> <div><p>改變會令身邊的朋友感到多麼難呢?</p></div> <div><p>為何什麼都沒有變呢?</p></div> <div><p>改變真的能改變你嗎?</p></div> </div> </div> </div> |
| 完成稿 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%; background-color: #f8d7da; padding: 10px;"> <p>你認為信念會影響你的生活嗎? 不會，現實與信念是不會有任何影響的。</p>   <div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 10px;"> <div><p>我不覺得信念會有任何影響的。</p></div> <div><p>你認為信念會影響別人嗎?</p></div> <div><p>我不覺得別人對我有影響的。</p></div> <div><p>你認為信念會影響你嗎?</p></div> </div> </div> <div style="width: 48%; background-color: #f8d7da; padding: 10px;"> <p>你認為信念會影響你的生活嗎? 是的，信念的改變會使我的生活更好。</p>   <div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 10px;"> <div><p>改變的結果一定都是好的嗎?</p></div> <div><p>改變會令身邊的朋友感到多麼難呢?</p></div> <div><p>為何什麼都沒有改變呢?</p></div> <div><p>改變真的能改變你嗎?</p></div> </div> </div> </div> |
| 畫面主題 | 由該章節的知識延伸出正反兩面的問題，以提供讀者進行思考。 |
| 色彩配置 | 以粉色系的背景，使整體畫面在色系的表現上偏紅。 |
| 創作概念 | 將該章節知識重點結合問題，用以讓讀者進行思考此章節中所要傳達的知識涵義，也能使讀者對於內容更有記憶。 |
| 敘述重點 | 信念的轉變、新的信念。 |

資料來源(本研究整理)

表 39 《我是誰?》第 19 頁、第 20 頁畫面結構分析

| 第二單元，賽斯爺爺的話 | |
|-------------|---|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 第二章節問題知識性總結，及個人對於該章節問題的答案。 |
| 色彩配置 | 青綠色為背景的处理，暗化背景並將圖框中以藍色彰顯其注意力。 |
| 創作概念 | 將第二章節知識性重點進行彙整，以回應該章節所要傳達的思想及個人對於此章節知識性內容的看法。 |
| 敘述重點 | 信念、信念的轉變、新的信念。 |

資料來源(本研究整理)

4-3 《我是誰?》第三單元－「恩寵與罪惡感」精稿

表 40 《我是誰?》第 21 頁、第 22 頁畫面結構分析

| 第三單元，前導頁 | |
|----------|--|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 以錯拿同學的錢包的故事進行點題，探討恩寵與罪惡感。 |
| 色彩配置 | 以水彩的渲染做出整體氛圍上的暗沉感。 |
| 創作概念 | 以男主角的失落與擔憂點表現罪惡感對於人們心理的影響，再由賽斯爺爺以長者的口吻幫助男主角解開心結。 |
| 敘述重點 | 罪惡感、自然罪惡感。 |

資料來源(本研究整理)

表 41 《我是誰?》第 23 頁、第 24 頁畫面結構分析

| 第三單元，專有名詞介紹 | |
|-------------|---|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 以較為活潑的風格搭配插畫，將該章節知識進行分類說明。 |
| 色彩配置 | 用乳白色的色彩作為背景，搭配粉色圈與黃色插圖做畫面安排。 |
| 創作概念 | 以黃色等亮色調作為基底，並以留白或標籤式的圖案凸顯該章節的知識性內容，再以插圖強化其印象。 |
| 敘述重點 | 罪惡感、恩寵、反省時刻。 |

資料來源(本研究整理)

表 42 《我是誰?》第 25 頁、第 26 頁畫面結構分析

| 第三單元，問題延伸 | |
|-----------|---|
| 草圖 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>我們應該忘掉過去的錯嗎? 不是，我們犯的錯會一直跟著我們。</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid red; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">  如果真是那麼容易忘掉嗎? </div> <div style="text-align: center;">  過去的錯誤有那麼重要嗎? </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid red; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">  忘記了錯就是沒犯錯嗎? </div> <div style="text-align: center;">  有人能不在犯錯嗎? </div> </div> </div> <div style="width: 48%;"> <p>我們應該忘掉過去的錯嗎? 是的，過錯會隨時間而消逝。</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid red; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">  錯謬不會被記錄嗎? </div> <div style="text-align: center;">  不能從錯謬中學到任何東西嗎? </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid red; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">  犯錯不需要補償嗎? </div> <div style="text-align: center;">  他人會忘掉你犯的錯嗎? </div> </div> </div> </div> |
| 完成稿 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>我們應該忘掉過去的錯嗎? 不是，我們犯的錯會一直跟著我們。</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid red; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">  你是真心想要犯錯嗎? </div> <div style="text-align: center;">  過去的錯謬有那麼重要嗎? </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid red; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">  記住過錯能使你開心嗎? </div> <div style="text-align: center;">  有人能不犯任何錯嗎? </div> </div> </div> <div style="width: 48%;"> <p>我們應該忘掉過去的錯嗎? 是的，過錯會隨時間而消逝。</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid red; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">  錯謬不會被記錄嗎? </div> <div style="text-align: center;">  不能從錯謬中學到任何東西嗎? </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid red; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">  犯錯不需要補償嗎? </div> <div style="text-align: center;">  他人會忘掉你犯的錯嗎? </div> </div> </div> </div> |
| 畫面主題 | 由上一頁的知識延伸出正反兩面的問題，以提供讀者進行思考。 |
| 色彩配置 | 以藍色作為整體色彩的背景，使視覺效果較為沉重。 |
| 創作概念 | 將該章節知識重點結合問題，用以讓讀者進行思考此章節中所要傳達的知識涵義，也能使讀者對於內容更有記憶。 |
| 敘述重點 | 罪惡感、過去的錯誤。 |

資料來源(本研究整理)

表 43 《我是誰?》第 27 頁、第 28 頁畫面結構分析

| 第三單元，問題延伸 | |
|-----------|---|
| 草圖 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>我們可能不傷害到任何人嗎? 不能，無論有意、無意我們都可能傷害他人。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>我們可能不傷害到任何人嗎? 可能，只要能我們盡量和善地與人相處。</p> </div> </div> |
| 完成稿 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>我們可能不傷害到任何人嗎? 不能，無論有意、無意我們都可能傷害他人。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>我們可能不傷害到任何人嗎? 可能，只要能我們盡量和善地與人相處。</p> </div> </div> |
| 畫面主題 | 由該章節的知識延伸出正反兩面的問題，以提供讀者進行思考。 |
| 色彩配置 | 以綠色系的背景，來強調畫面中插圖的氛圍。 |
| 創作概念 | 將該章節知識重點結合問題，用以讓讀者進行思考此章節中所要傳達的知識涵義，也能使讀者對於內容更有記憶。 |
| 敘述重點 | 人工罪惡感、自然罪惡感。 |

資料來源(本研究整理)

表 44 《我是誰?》第 29 頁、第 30 頁畫面結構分析

| 第三單元，賽斯爺爺的話 | |
|-------------|---|
| 草圖 |  |
| 完成稿 |  |
| 畫面主題 | 第三章節問題知識性總結，及個人對於該章節問題的答案。 |
| 色彩配置 | 藍色的背景色作為基底，以黃色和粉紅色強調主題。 |
| 創作概念 | 將此章節知識性重點進行彙整，以回應該章節所要傳達的思想及創作者對於此章節知識性內容的看法。 |
| 敘述重點 | 恩寵、自然罪惡感、人工罪惡感。 |

資料來源(本研究整理)

4-4 《我是誰?》第四單元－「肯定、愛、接受與否定」精稿

表 45 《我是誰?》第 31 頁、第 32 頁畫面結構分析

| 第四單元，前導頁 | |
|----------|---|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 藉由認識自身的優缺點，來體認對於自己的愛、肯定與否定。 |
| 色彩配置 | 電腦色塊進行排列，用以強調對話內容與角色的情緒表現。 |
| 創作概念 | 此頁表達藉由男女主角雙方對於自身的評價作為題目的點題，並由此觀點提出人皆有正反優勢，那如何接納自身的正反優勢便是重點。 |
| 敘述重點 | 接受、肯定。 |

資料來源(本研究整理)

表 46 《我是誰?》第 33 頁、第 34 頁畫面結構分析

| 第四單元，專有名詞介紹 | |
|-------------|---|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 以繽紛的慶典背景搭配色彩方框解說該章節知識重點。 |
| 色彩配置 | 以節慶為主題，背景以暗色系表現，說明框以黃與粉色系做配置。 |
| 創作概念 | 以亮色調的背景作為基底，並以色塊或標籤式的圖案凸顯該章節的知識性內容，再以插畫圖像強化其印象。 |
| 敘述重點 | 接受、肯定、愛與否定。 |

資料來源(本研究整理)

表 47 《我是誰?》第 35 頁、第 36 頁畫面結構分析

| 第四單元，問題延伸 | |
|-----------|--|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 由上一頁的知識延伸出正反兩面的問題，以提供讀者進行思考。 |
| 色彩配置 | 將色彩配置重心立於角色身上，再以藍色的背景強調其插圖。 |
| 創作概念 | 將該章節知識重點結合問題，用以讓讀者進行思考此章節中所要傳達的知識涵義，也能使讀者對於內容更有記憶。 |
| 敘述重點 | 肯定與接受。 |

資料來源(本研究整理)

表 48 《我是誰?》第 37 頁、第 38 頁畫面結構分析

| 第四單元，問題延伸 | |
|-----------|--|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 由該章節的知識延伸出正反兩面的問題，以提供讀者進行思考。 |
| 色彩配置 | 以紫色色系的色彩最背景，用以襯托出紅色系的插圖表現。 |
| 創作概念 | 將該章節知識重點結合問題，用以讓讀者進行思考此章節中所要傳達的知識涵義，也能使讀者對於內容更有記憶。 |
| 敘述重點 | 接受自我、否定。 |

資料來源(本研究整理)

表 49 《我是誰?》第 39 頁、第 40 頁畫面結構分析

| 第四單元，賽斯爺爺的話 | |
|-------------|--|
| 草圖 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;">  <p>肯定你個人的一切，也肯定你的人生吧！ 這句話聽起來是一件簡單的事，可是卻也是我們很難做到的。接受肯定自己人生的一切，有時候意味著我們得面對自己所討厭或難以接受的部分。這樣的行為對於我們來說或許會使我們感到反感，但這也正是我們能夠正視自己的機會。人生中所發生的事皆是有好有壞我們無法單單希望發生在自己身上的事都是好事，所以當我們肯定生命中一切發生的事皆是我所準備時，我們便有了力量去改變我們生命的一切，也才能對我們所討厭的事說不。</p> <p style="font-size: small;">肯定、愛、接受與否定09</p> </div> <div style="width: 48%;">  <p>問這些問題，是為了...</p> <p>...接受、面對自己需要一定的勇氣。</p> <p>...給予自己愛與肯定，能夠使自己更容易接受自身周遭發生的事。</p> <p>...透過了解自己，知道我們擁有對他人拒絕的權利。</p> <p style="font-size: small;">肯定、愛、接受與否定10</p> </div> </div> |
| 完成稿 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;">  <p>肯定你個人的一切，也肯定你的人生吧！ 這句話聽起來是一件簡單的事，可是卻也是我們很難做到的。接受肯定自己人生的一切，有時候意味著我們得面對自己所討厭或難以接受的部分。這樣的行為對於我們來說或許會使我們感到反感，但這也正是我們能夠正視自己的機會。人生中所發生的事皆是有好有壞我們無法單單希望發生在自己身上的事都是好事，所以當我們肯定生命中一切發生的事皆是我所準備時，我們便有了力量去改變我們生命的一切，也才能對我們所討厭的事說不。</p> <p style="font-size: small;">肯定、愛、接受與否定09</p> </div> <div style="width: 48%;">  <p>問這些問題，是為了...</p> <p>...接受、面對自己需要一定的勇氣。</p> <p>...給予自己愛與肯定，能夠使自己更容易接受自身周遭發生的事。</p> <p>...透過了解自己，知道我們擁有對他人拒絕的權利。</p> <p style="font-size: small;">肯定、愛、接受與否定10</p> </div> </div> |
| 畫面主題 | 第四章節問題知識性總結，及個人對於該章節問題的答案。 |
| 色彩配置 | 以暖色的線條勾勒，使畫面較為單純來做為畫面的表現。 |
| 創作概念 | 將此章節知識性重點進行彙整，以回應該章節所要傳達的思想及個人對於此章節知識性內容的看法。 |
| 敘述重點 | 肯定、愛與否定。 |

資料來源(本研究整理)

4-5 《我是誰?》第五單元—「當下就是威力點」精稿

表 50 《我是誰?》第 41 頁、第 42 頁畫面結構分析

| 第五單元，前導頁 | |
|----------|--|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 以牙痛的經驗點出該章節轉變信念的主題。 |
| 色彩配置 | 大塊色塊進行排列，用以誇張漫畫中的角色形象。 |
| 創作概念 | 以牙痛的故事劇情點出，過去的經驗對我們的心理壓力所帶來的影響，並在劇情的尾端回到面對轉換信念才可以克服問題。 |
| 內文重點 | 威力點、新的信念、過去的經驗。 |

資料來源(本研究整理)

表 51 《我是誰?》第 43 頁、第 44 頁畫面結構分析

| 第五單元，專有名詞介紹 | |
|-------------|--|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 第五章威力之點的名詞解釋。 |
| 色彩配置 | 以青色與橘色作為框線強調內容主題，並以淡色背景強化插圖。 |
| 創作概念 | 插圖的部分以鮮豔色彩的繪畫強調圖畫書中的知識性表現，在整體畫面中以三角形的堆疊線條分開四塊圖區。 |
| 內文重點 | 實相的改變、固有的信念、威力點、可能的自己。 |

資料來源(本研究整理)

表 52 《我是誰?》第 45 頁、第 46 頁畫面結構分析

| 第五單元，問題延伸 | |
|-----------|---|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 以接受跟順服為主題來進行問題的思考。 |
| 色彩配置 | 以紫色和粉色的外框搭配，來強化插圖的形象。 |
| 創作概念 | 以是否能夠接受人生的種種問題如好壞，來詢問德者是否可以全然的接受人生中的種種。 |
| 內文重點 | 接受、臣服、順從。 |

資料來源(本研究整理)

表 53 《我是誰?》第 47 頁、第 48 頁畫面結構分析

| 第五單元，問題延伸 | |
|-----------|--|
| 草圖 | |
| 完成稿 | |
| 畫面主題 | 以人生若是「事事順心是否會比較好?」當主題。 |
| 色彩配置 | 以青框及綠色背景來凸顯插畫人物。 |
| 創作概念 | 以日常生活中所發生的倒楣小故事進行點題，再由陳爺爺的角色說明個人信念對於我們對於生活的影響。 |
| 內文重點 | 信念、可能的自己、信念的轉變。 |

資料來源(本研究整理)

表 54 《我是誰?》第 49 頁、第 50 頁畫面結構分析

| 第五單元，賽斯爺爺的話 | |
|-------------|--|
| 草圖 | <p>這幅草圖展示了第五單元「賽斯爺爺的話」的初步設計。左頁包含一個中心人物插圖，周圍環繞著象徵性的符號，下方附有關於「威力點」和「臣服」的說明文字。右頁則展示了三個風格化的卡通角色，每個角色旁邊都配有相關的引導性文字，旨在傳達「臣服」的意義。</p> |
| 完成稿 | <p>完成稿在草圖的基礎上進行了色彩填充和細節完善。左頁的插圖採用了鮮艷的圓形構圖，人物和符號的色彩豐富。右頁的三個卡通角色也經過了精心上色，背景色採用了柔和的粉橘色調，使整體視覺效果更加生動和吸引人。</p> |
| 畫面主題 | 針對第五單元的知識內容與問題提出整體的總結。 |
| 色彩配置 | 以橘色線條作為外框勾勒，並以淡色作為背景色。 |
| 創作概念 | 將第五章節整體知識性的說明做完整的解釋與說明，並提出個人對於當下即是威力點的看法。 |
| 內文重點 | 威力點，臣服，改變信念。 |

資料來源(本研究整理)

第五章、展覽規劃

完成圖畫書內容創作後，便著手進行展覽視覺規劃；本章節將有視覺文宣規劃與展場規劃兩個部分。

5-1 《我是誰?》視覺文宣規劃

透過文宣吸引讀者及觀者，達到宣傳之效果，視覺文宣規劃內容包含形像海報、邀請卡。

5-1-1 《我是誰?》宣傳海報

形像海報尺寸為 A3 海報，整體以長形海報進行設計，並加入圖畫書中的插圖及手繪感，如下圖所示。



圖 23 《我是誰?》宣傳海報

資料來源(本研究整理)

5-1-2 《我是誰?》邀請卡

尺寸為 14X10 公分，以單面式的設計，如下圖所示。



圖 24 《我是誰?》邀請卡

資料來源(本研究整理)

5-2 《我是誰?》展場設計

本創作將於 2019 年 1 月 15 日至 2019 年 1 月 18 日展出於雲林縣斗六市雲林科技大學設計三館一樓大廳 B 區展出，如下圖。



圖 25 《我是誰?》設計三館一樓大廳示意圖

資料來源(本研究繪製)

場地規劃，如下圖 26 所示。

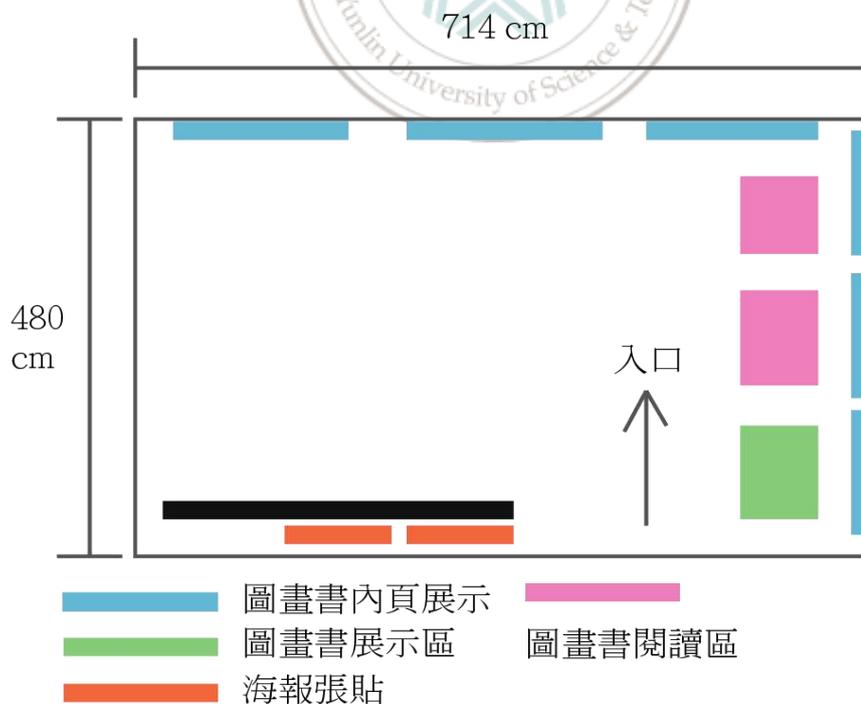


圖 26 《我是誰?》場地規劃

資料來源(本研究繪製)

5-3 展覽實拍

台中文化創意產業園區展覽實拍



圖 27 《我是誰?》台中文化創意產業園區場地拍攝

資料來源(本研究拍攝)



圖 28 《我是誰?》台中文化創意產業園區場地拍攝

資料來源(本研究拍攝)

第六章、結論與建議

本創作研究在探討賽斯的個人實相及自我認識的相關理論，並作為此次文本撰寫的依據。自我認識是個體在人格發展中對自我價值的一種多面向的統合，從學者提出的兒童少年發展階段發展任務及行為問題，發現青少年發展會依照一定的發展組型在變化，且該時期期的經驗會影響到往後人生的發展，自我認同在青少年發展的階段中，從對自我的基本認知，到心理知覺層面的感受，最後表現於外的一個和諧、健康的個體。

6-1 創作研究結論

(1) 透過文獻的探究，將學者們提出的青少年發展理論、自我概念及自我認同加以彙整。青少年發展是連續不間斷的過程，很難有明顯的階段劃分；自我概念的建構來自生理及心理的發展與統合，從身心的教養態度中，則較能發展健全的自我認同概念。

(2) 若在青少年階段無法確立明確的自我認同，則有可能產生心理學家阿德勒所說的自卑情節，亦或是走上偏差的道路。若在發展過程中適時的得到他人無論是成年人或是團體的鼓勵與強化，在能被他人所接納的環境中成長，在自我認同的發展上則會更為正向積極。

(3) 在自我認同的瞭解上發現並不是每個人都能夠對自我我身處的環境與生活給予其認同，多數人對於自己的生活會經常保持著不滿的態度，而在賽斯心法的學習上則了解到我們必須學習透過對自我覺察，來瞭解當下自我所產生的信念，並給予其肯定才有可能透過信念的轉變來翻轉我們的生活。

(4) 對其圖畫書的製作的流程與方式加以分析，多數圖畫書用於內容文字及圖像的表現形式會影響到書體最後帶給讀者的感受，適用於思考亦或是單純知識的介紹，又或者以知識當成內文文本在在，故事或漫畫鋪陳帶入加以補充說明。都具有其不同的表現形式與優勢在後續的圖畫創作上皆可用於參考。

6-2 圖畫書創作過程與建議:

(1) 藉由文字轉換為圖畫的創作過程，對文字歸納與整理必然是不可或缺。大量置入的文字如何適量的分配在一個單元中，並須先經由適當的規劃，以免後續在文字與圖像的搭配上發生，空間不夠等窘境。

(2) 本創作不希望只重於畫面上的呈現，內容與角色規劃與設計花費較多的精力去思考與撰寫，擁有好的表現形式及角色才能夠創作出一本好的圖畫書。故事中的不同主角是一本書的靈魂之一，在造型設計上希望以一個平易近人的概念去創作。故事撰寫中難免會包含創作者本身的經驗，因此我認為藉由熟悉的物件能讓創作更具有感觸性。

(3) 在視覺的風格上，經由嘗試後，擇以手繪風格的技法去作呈現，但期盼畫面能突破一般性的風格，因此在畫面中增添電腦的元素去做搭配應用，讓整體畫面可

以更具有趣味性與張力性；複合媒材的應用，是現今流行的創作手法之一，水彩與電腦，是傳統與現代的結合，嘗試此創作手法去做突破的表現。而文字的編排，也是一種學問，要如何讓讀者能夠清楚明瞭的方式去閱讀，是本創作中所遇到難題之一。

(4)在一個單元中藉由不同形式圖文排列的表達方式可以使讀者在閱讀上，感受到較多不同的變化，在呈現內頁的文字編排上也可較為靈活，不會局限於同一種方式的畫面創作。

6-3 後續創作建議

(1)本創作雖然只針對青少年認識自我作為題材，但這並不代表只有此年齡層能夠閱讀，文獻中曾提到自我認同仍是人的一生中必須不斷面對的重要課題，因此，期盼本創作能夠給更多年齡層的人閱讀。而對自我的認識是一個很生活的議題，所以在本創作中也只能採取賽斯文化的部分的理論去作創作延伸，建議後續創作者可從不同學者的角度去切入此議題。另一方面後續創作者，也可以嘗試不同的元素與技法進行圖畫書的製作，讓這個議題能夠更加的多元化。

(2)台灣在針對哲學性質的圖畫書在市面上仍是占少數，多數的圖畫書表現多以故事與知識性的內容表現的介紹為主，而透過問題問答並提出其可能性給予其思考的圖畫書，可以透過閱讀讓讀者找尋到更多的答案與問題，而不僅僅是制式的單一解答，這樣的方式有助於給予讀者在思考上的刺激。在後續圖畫書或是繪本的創作上可以將其表現方式代入，可以提供讀者不同的閱讀體驗。

(3)在繪畫的表現技法上手繪稿製作圖畫書內容，在以電腦輔助其背景的繪製，可以產生較多的變化性，也可以保留其手繪的質感。

參考文獻

碩、博士論文

- [1] 王毓莉，2014，「奇奇遊白書」-兒童自我認同繪本創作研究，國立臺中教育大學美術學系在職進修碩士班，碩士論文。
- [2] 李宗憲，2014，生命的自我認識與整合—試論榮格個體化哲學，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班，碩士論文。
- [3] 林玲遠，1998，科學圖書之類型、結構與插圖分析，臺東師範學院，碩士論文。
- [4] 徐瑋菱，2017，「抽藤坑的百年記憶」新社中和社區文史繪本創作研究，雲林科技大學視覺傳達設計研究所，碩士論文。
- [5] 徐德成，2007，幼稚園教師在圖畫故事書教學中運用插畫之研究，國立嘉義大學幼兒教育學系研究所，碩士論文。
- [6] 陳幸溫，2009，尋找自我價值與定位-毛毛怪系列創作，國立高雄師範大學視覺傳達設計研究所，碩士論文。
- [7] 鄒淑卿，2010，榮格心理學與加爾文神學的交談—論榮格《答約伯》(Answer to JOB) 與加爾文思想，東海大學教育研究所，碩士論文。
- [8] 黎家瑜(2011)。兒童插畫之應用與研究—以故事繪本為例。國立台灣師範大學設計研究所。

書籍

- [1] 方淑貞，2003，Fun 的教學--圖畫書與語文教學，心理出版社。
- [2] 王季慶，2010，個人實相的本質，賽斯文化出版社。
- [3] 王怡仁，2016，賽斯速成 100，賽斯文化出版社。
- [4] 王怡仁，2017，賽斯書輕導讀，賽斯文化出版社。
- [5] 林敏宜，2000，圖畫書的欣賞與應用，心理出版社。
- [6] 徐素霞，2001，臺灣兒童圖畫書導賞，國立臺灣藝術教育館。
- [7] 陳意爭，2008，圖畫與文字的邂逅：圖畫書中的圖文關係探索，秀威資訊出版社。
- [8]
- [9] 黃德祥，2006，青少年心理學:青少年的發展、多樣性、脈絡與應用，心理出版社。
- [10] 劉玉玲，2005，青少年發展—危機與轉機，揚智出版社。
- [11] Anne Rooney，2017，大人的心理學：關於笛卡兒的松果腺、巴甫洛夫的狗、和阿德勒的自卑情結，聯經出版公司。

期刊

- [1] 尤嘉莉，2010，“台灣兒童圖畫書出版現況與未來發展之研究”，中華印刷科技年報。
- [2] 林芳菁，2009，“兒童科學圖畫書內容分析－以新聞局中小學生優良課外讀物推介(1994-2007)為例”，長庚科技學刊。
- [3] 林家五、熊欣華、黃國隆，2006，“認同對決策嵌陷行為的影響：個體與群體層次的分析”，台灣管理學刊，第 1 期。
- [4] 陳金玉，2003，“臺灣科學圖畫書研究-以《漢聲小百科》為例”，兒童文學學刊，第 10 期。
- [5] 黃秋芳，2002，“讓漫畫豐富青少年文學”，兒童文學學刊，第 8 期，頁 91~115。
- [6] 葉于雅、陳俊宏，2005，“讀書時代的來臨-從不同觀點看台灣圖文書風潮及其影響”，設計研究，第五期，頁 104-111。

網路

- [1] 咕小喵、兔娜，2012，故事編劇基礎入門(三)人物，上網日期：2018 年 4 月 15 日，<https://goo.gl/y6zA4p>
- [2] 智庫，2015，弗洛伊德的人格結構理論，上網日期：2018 年 5 月 1 日，<https://goo.gl/0yFfz5>

築夢心探

林子翔

創作背景與動機

身心的健康必須透過自我察覺來維持，透過身體的反應、回顧生活、記憶與情緒的變化進而保持健康，而夢境是身體給出的線索之一。本創作想了解夢，因過往的創作經驗多來自於夢境，將夢境化為創作的當下總能帶來情緒的平靜，並且更了解自我心理的狀態、不舒適、令人噁心的一面，成為創作後能接受不同面向的自己。大眾若能更了解夢的功能、理解夢欲傳達的語言，將對的自我狀態的理解與探索得到更多的幫助。

動態圖像設計能以最短的時間以動態的方式將抽象、龐大的訊息完整傳達，為靜態的平面設計加入時間、動畫、雕塑、敘事影片等跨領域的設計元素。

綜合上述的討論可以發現，自我察覺透過回顧生活、記憶與情緒的變化，進而保持身心靈的健康，而夢境也是身體給出的線索之一。夢境的產生方式需要將訊息經由隱喻、象徵等方式轉化為新的語言，相反的動態圖象能以動態的方式迅速的將複雜的訊息清晰呈現。本創作欲將以動態圖象的方式快速傳達賽斯對於夢的解析。

訪談紀錄

2018年7月5日、2018年8月10日、2018年11月30日在雲林科技大學與許琦雷、陳嘉珍教育長兩位賽斯專業人員分別進行三段訪談，訪談內容為針對賽斯解夢夢境功能進行非結構訪談，透過逐字稿與文本整理為以下夢功能的重點。

（一）夢與自我的多元面向

夢，意識能不受時間、空間的限制，與各種型態的自我進行交流。藉由夢境，能發展心靈的多元面向的自我，與多元自我的對話能達到整合、認知的擴展。

（二）身心宣洩管道

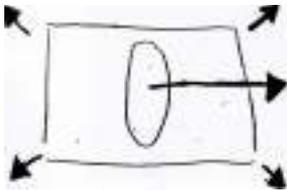
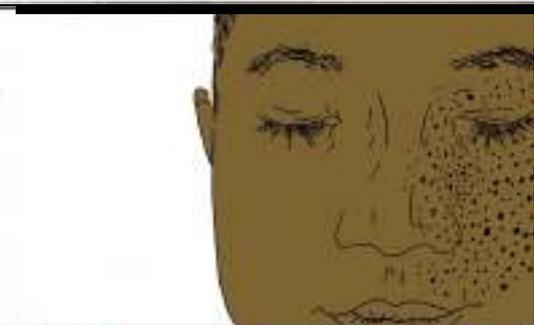
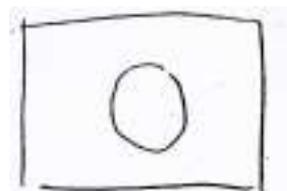
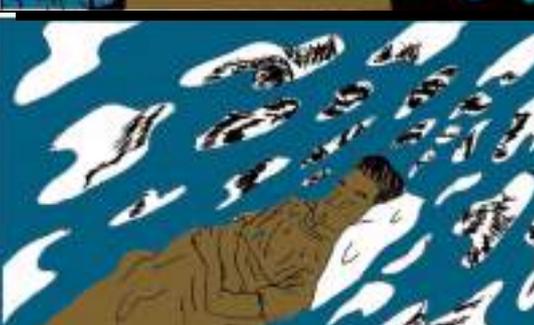
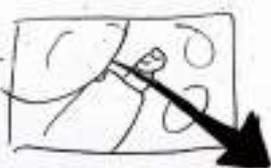
夢與情境與生活中的情緒產生連結，在夢中能不受限制的加以宣洩釋放。

（三）夢的解讀與啟示

賽斯鼓勵人們對於夢的探索，嘗試了解夢的過程，對於自我的理解、察覺是有幫助的。解夢的方法著重於夢者在夢中的感受，夢是跟生活緊密結合，與實際生活中的對應，問自己為什麼會做這樣的夢？是否帶給自己什麼提示？即使解出的答案不一定是正確的，但重要的是過程中與內心的對話，解夢的對錯不是最重要的。

4-2-4 創作分鏡腳本

本創作將分為前導片與正片進行製作，藉由各心理學派夢相關文獻、賽斯訪談整理，將夢境的觀點整合，轉化為前導片創作論述，以下為前導片分鏡內容。

| 場次 cut | 分鏡畫面 | 聲音說明 AUDIO | 畫面說明 VIDEO | 運鏡 camera | 秒 |
|-----------|---|---------------|--------------------------------------|---|----|
| 8 |  | 快節奏 | 這是一個在夢境與清醒世界中探索的故事。 |  | 12 |
| |  | 慢節奏 | 到了睡眠的時間。 |  | |
| |  | 慢節奏 | 意識進入夢境的狀態。 |  | |
| 9 |  | 慢節奏 | 許多的夢境片段會被我們所遺忘，但被記下來的片段對有些人來說有不同的解讀。 |  | 8 |
| 10 |  | 慢節奏 | 夢有許多不同的功能，有的夢可能沒意義，但卻也有能帶給你啟示或靈感的夢。 |  | 16 |

立體裝置 概念 X 呈現



本創作將分鏡以立體裝置呈現，此立體裝置以夢境的片段進行拼湊，不同角度有不同的解讀，立體裝置加入創作者的夢境紀錄，表達夢境解讀的不同角度。

賽斯心法學習心得

梁雅雯

於學習賽斯新法至今不到三年的時間，充分體會到賽斯心法所說的神奇之道，無一不在生活中落實，而賽斯心法也切實地使我的生命翻轉，從一個喜愛身心靈工作坊的學生，到賽斯診所的實習生，這過程中就是憑藉著簡單的相信和跟隨內在衝動一步一步的走，也意外的幸運與榮幸，走到這邊，心中暗自做了個決定，心理諮商師與陪談是我這一生的志業，我回家了。

這其中除了幸運外也有試煉，在我研究所二年級的上學期，求學期間，家中發生了重大的巨變，家中的事業即將轉手賣出，父母名下的房產無一賣出，就是所謂的家道中落吧！至今是投靠朋友住在朋友家中，繼續我的求學之路，在診所的督導王淳曾經問過我：支持我能堅持下去的動力是什麼，我回答：是對未來的畫面，我有信心成為一名心理師，為賽斯心法的推廣做努力，猶如賽斯書中所說的，結果先確定、方法自然來，未來如何端看現在的我如何走到，許醫師曾說過唯有透過漸修才有機會頓悟，漸修的過程就像是我現在所面臨的難題，要如何踏實地走穩走好，演好這場人生這場大戲，讓自己有出入自在的狀態與心情，最重要的永遠都是自己的狀態，不論環境如何變，我的初心不變，帶著信心一路破關斬將，簡單的信念伴隨著我，猶記著許醫師說的，好的信念就像防護罩，能幫助你把其他多餘矛盾的信念自動排除在外，我的信念就是生活是容易的、快樂是簡單的，其他太複雜的問題便將之在我生活當中不存在，不是生活不苦，而是我感受到簡單而單純的快樂，欣賞生活的苦辣酸甜，我在經歷這一切並帶著遊戲心，是我喜愛的賽斯。

當父母的諮商師

如今慶幸自己當初不顧一切的踏入心理學界、心理諮商的領域，當初憑藉的是內在衝動，和大量的喜悅感受，我喜歡人性的脆弱面，總能在脆弱中看見美，也因脆弱更能接近心靈，以前眼中的父母很強，強到我無法靠近，總覺得他們在物質生活上過得很好，但談不上心靈，也不明白他們心中所想，孩子只感受強硬的要求，教條式的規範，那個

不行、這個也不行，久而久之少了溝通，我也沒因此變的服從，偷偷摸摸的事也從來沒少過，念研究所也算是一種叛逆，記得當初拿著報名表很開心的要跟父母分享我想繼續念書的心情時，父母回的第一句話就是：幹嘛念書，以後用的到嗎？工作好好的幹嘛念書，我心中只覺得越反對的我越想證明，努力證明想的也是父母的認同，但對我來說好難！

內心的掙扎是辛苦的，一邊上課一邊兼顧著家中的事業，上課是偷偷摸摸的，壓力大時在家中是無法表達的，因為這是我的選擇，悶著頭往前走，但慶幸我學的是心理諮商、我學的是賽斯，賽斯說表達是安全的，一路上有好的老師、好的同學，好紓解我心中的困頓，內心的吶喊是：在外面大家都說我很棒啊，怎麼回到家就永遠得不到認同，我也想好好跟父母說說話，分享喜悅與哀愁，心中開始這樣思考時，老天為我開一扇窗，因憑藉著外在的成功給予的信心瞬間崩盤，父母事業陷入低潮，事業的成功時可以讓人有信心，但拿掉了事業剩下什麼？看見了多年未處理的家庭關係、疏離，無語問蒼天，我的父親跟我說過一句話，現在只剩下我可以聽他說話了，沒有人懂得他的苦，安慰的話很多但怎麼也嚥不下去，心中就是會出現你又不是我你怎麼能了解多苦，但因著我的諮商專業，讓我有了空間聆聽，也沒有太多的批判，父親願意說我就是聽，他覺得活不下去，那我們就來討論怎麼死，當我心中開始接納了脆弱的父親時，連死都可以討論時，父親也能明顯感受到我的不同，有那麼一刻我覺得我不是他的女兒，或許…我變成了他的諮商師，但這樣的內在空間並不能持久，回歸女兒身分時我依然擔心我的父母親，我依然會感受到他們的痛苦，也影響著我的生活，開始學著清理內在的恐懼害怕，釐清想承擔的自己與自己能力範圍的能做的事，角色上的切換讓我有著很深刻的學習，做父母的諮商師，沒有三兩下功夫還真是不容易，但父母親是我一輩子要努力的功課，適時焦點轉移不過度聚焦在痛苦上時，便能以第三人的角度看這場家庭劇，是喜、是悲，也考驗著我編寫劇本的能力。故事沒有走到後，怎能看見宇宙偉大的計劃，如此恩寵與眷顧。

賽斯書與我

三年前我是個喜歡身心靈課程、喜歡佛教思想的女孩，無所求的追求心靈，現在明

白當初無所求的心，所學習到的才是遠超乎想像，雖走過坊間許許多多激勵課程、成長課程、宗教的洗禮，更能理解到賽斯簡單且廣闊的思維是多麼不容易，宗教不談的，學校沒教的賽斯教，又經過許醫師幽默又深刻的解析，總能說服滿心疑問的我，從許醫師的書開始到深入賽斯書裡的理解，並帶入治療裡，能感受到學以致用而且很好用，因為我深深的信服了！

賽斯書從靈魂永生入手，讓我相信靈魂生生世世的存在，對於死亡的過程有深刻的了解，體會死亡似乎與想像的是多麼的不同，靈魂的潛力、可能性、轉世經驗與生命藍圖，從自身的理解到個案上得到驗證，都是探索靈魂潛力的最佳觀點，從一個更高的角度便能有所不同，除對生命的理解外更大的獲得是感受上的安心，釐清生命中本來面目那份淡然。

神奇之道是最容易上手的一本賽斯書，也覺得最好用，朗朗上口的神奇之到口訣：結果先確定、方法自然來、輕鬆不費力、信任感恩加行動、但要有耐心，因著這樣的觀點，讓我在落實賽斯心法輕鬆不費力，結果與信念緊緊跟隨，信念創造實相，要什麼樣的結果先建立信念，讓架構二協助完成信念，在實相上體會到輕鬆不費力，原來神奇之道就是自然之道！

未知的實相是一本在台中念了十多年的書，何等幸運能藉由有聲書來窺探其中未知的實相，有聲書陪伴我實習生活台中、台北的路途，在途中總能有醍醐灌頂的效用，靈感不斷，也添加了在諮商上的彈性，常常會令人意想不到的觀點，也讓我更加喜愛在賽斯思想裡探索未知可能性，並能真正的與生活接軌。

初初拿起健康之道的契機是，開始接觸癌友個案，因著想更深一步了解癌症與疾病的養成，而在台中嘉珍老師也從頭開始健康之道的讀書會，總總的契機下有了健康之道的第一步，印象深刻賽斯說：疾病本身是一種健康，因為它使得生命和健康本身可能，若能藉由協助個案在思想上的移植，看清楚疾病本身健康的意圖時，便能降低疾病所帶來的恐懼感，若能鬆動了個案自身對於疾病的恐懼能量時，才有更進一步看見改變的動力，這是如此重要的關鍵因素，每一次在賽斯書中的理解都是一個美好的時刻，連結到生活上的困難，想法不同、角度不同、對事情的詮釋也就截然不同，多出了內在空間得

以利人、利己、利益眾生，遇見賽斯改變一生，深刻體會。

賽斯身心靈診所實習的日子

在診所實習一年多的時間跟著許醫師學習諮商、看診、帶團體，從賽斯心理動力心理學的觀點切入心理諮商，穩扎穩打的打下對人性探索的基本功，在診所個案多元深具挑戰，從探索疾病的產生、對自我面對的抗拒、疾病的治療、生命的凋零…等生命狀態，有著深切的感觸，自我面對是多麼不容易的一件事，陪伴著個案去經歷，如果走不動了、不想走了，就伴隨在旁，生命總會有出路，這是對生命的最大尊重，心理師沒有多厲害，卻有著一顆無限寬廣的心，包容與接納各種生命的狀態，在思覺失調症的個案身上，學習如何與次人格對話，在癌症病人身上看見如此執著的殉道者精神，在恐慌症個案身上看見有多少沒有被理解的恐懼能量，在躁鬱症個案身上看見人的無限可能性，能量不滅定律，用心去理解疾病為何存在，以及存在的必要性，感恩出現在我面前的個案，你們的眼淚如此美麗，那是對生命的盡心，感恩許醫師多年來的專研，讓我目標明確，有系統的學習，感恩嘉珍老師在我快要墜落時捧住了我，讓我學習生命該被滋養，感恩督導王淳、范維昕教會我催眠與藝術治療，在我覺得困惑時給予及時的指導，感恩娉如督導讓我在台北也有回家的感覺，我如此幸運，遇見賽斯！