臺灣出版與閱讀 2616-5074
108 年第 4 期（總號第 8 期） 民國 108 年 12 月（2019.12） 頁 40-44 國家圖書館

淺談英國的閱讀療癒

蔡明燁 臺灣研究國際學刊總編輯暨文字工作者

閱讀和心理健康

談到心理健康，每個人可能都有不同的秘方，可以幫助自己管理情緒，達到日常平衡，例如有的人可能喜歡跑步，或者培養嗜好，甚至認識新朋友，這些都能將精力和能量導向正面的渠道。不過，並非人人都有時間或財力去健身房，或者參加不同的課程，特別是對已經患有某種精神障礙的人來說，要求他們馬上跨出去那麼一大步，確實很困難。

近來英國坊間的心理諮商工作室、書店、嘿文學節（Hey Festival of Literature）、報章媒體、以及英國廣播公司（British Broadcasting Corporation，簡稱 BBC）等，都開始大力提倡所謂的閱讀療癒，因為許多人私底下，都有純為休閒做更多閱讀的願望，書籍不僅是一個可以讓我們海闊天空，進入到另一個世界的捷徑，而且純為休閒而閱讀，對於促進心理健康，具有長程的功效，對於有精神管理需求的人們來說，不但不需要大費周章地出門，甚至如果想待在房間裡，或躺在自己舒適的床上，都仍然可以達到療癒的效果，何樂而不為呢？

那麼，究竟什麼是閱讀療癒？直白地說，閱讀療癒就是利用恰當的書籍，幫助人們解決他們在某個人生階段所面臨的課題，可能涵蓋的項目，是為特定的個人，選擇跟他當時的生命情境最相關、或最具挑戰性的閱讀材料。這個材料不是指一般的自助性心理讀物（self-help books），而多半是小說與詩，但視每個人不同的特質和需求，也有可能是哲學、散文、電影、戲劇等。

閱讀療癒是讀者和文學作品之間活躍互動的過程，這種互動可能被轉化成個人的評估、調適及成長。閱讀療癒的基本原理，來自於人類自然會有透過文學、藝術的表達來做認同的傾向，比方說一個喪親的孩子，如果自己閱讀、或有人讀給他聽，有關其他小朋友失去父母的故事，他就比較容易感覺不再那麼孤獨。

閱讀療癒的歷史

有些人可能會以為閱讀療癒是最近才發明的流行術語，殊不知閱讀療癒其實是圖書館學的古老概念，可以追朔到古希臘，例如悲劇大師阿斯奇里斯（Aesculus，c. 525/524 – c. 456/455 BC）就曾說過：「文字是患病心智的良藥。」1272 年，開羅 Al-Mansur 醫院的醫病紀錄中，也曾有將可蘭經當成處方開給病人使用的記載。

不過，「閱讀療癒（bibliotherapy）」作為一個專有名詞，是因為美國教會牧師克羅勒爾斯（Samuel McChord Crothers，1857-1927），在 1916 年 8 月發表的《亞特蘭大月刊》（*Atlantic Monthly*）文章中，用到了 bibliotherapy 這麼

一個語彙，才正式被現代人啟用的，並在一次世界大戰期間，將閱讀療癒納入成為醫學術語之一。

戰時軍醫院的圖書館裡，會有圖書館員為病人推薦療癒書單，且在與醫院復健人員的配合之下，逐漸讓閱讀療癒發展成為一門「科學」。到了 1920 年代期間，美國已開始有專門培養閱讀療癒專才的訓練課程，圖書館界的先驅狄雷妮（Sadie Peterson Delaney，1889-1958），當她於 1924 至 1958 年於阿拉巴馬州退役軍人醫院工作時，便喜歡採用閱讀療癒幫助病人；此外，曾任退役軍人圖書館服務行政主任的帕茉羅伊（Elizabeth Pomeroy），也在 1937 年，出版了她在退役軍人醫院採用閱讀療癒功效的研究結果。

由上述簡單的歷史回顧中，我們知道二十世紀的閱讀療癒，主要是由美國醫院在主導，進而發展出相關的原理和操作準則。相形之下，英國的閱讀療癒起步較晚，直到 1930 年代，才有少數的醫院圖書館，嘗試採用閱讀療癒作為輔助病人恢復健康的手段。

英國現況

1980 年代末、1990 年代初，閱讀療癒開始在英國被廣泛地採用了，尤其是在心理健康方面的臨床實驗，包括對用藥及吸毒上癮的患者來說，閱讀療癒顯得成效卓著，成為英國醫院很受歡迎的資源。另外研究者們也發現，若能在正規醫療之外，以閱讀療癒做為輔助，往往能夠成功

應用科學

現代建築之父
柯比意

法蘭辛那．布榭，米雪兒．柯恩，米歇．拉比
文圖；林幸萩 譯

典藏藝術家庭 /10808/40 面 /27 公分 /300 元 / 精裝
ISBN 9789579057370/440

130 年前，房子是磚造或石造，每間房只有一個小小窗戶，門可能太低，床太短……有位建築師叫柯比意，他很不滿意當時的房子，便提出開大片窗，讓光線走進房子裡的想法；選用鋼筋水泥來蓋房子。建築從測量人的尺寸做起等等，這些都是他創新的理念。爲了解決城市大量的居住需求，他提出摩天大樓及集合式公寓的想法，法國馬賽公寓就是最佳範例。最著名的建築作品——廊香教堂、印度昌迪加爾的城市規劃，深深影響全球年輕的建築師，更是二十世紀建築界最有影響力的人物之一！（典藏藝術家庭）

應用科學

我們該住在哪裡？
建築師找尋宜居地的標準

俞炫準 著；邱麟翔 譯

典藏藝術家庭 /10807/327 面 /21 公分 /480 元 / 平裝
ISBN 9789579057400/445

韓國建築師兪炫準，細究古今、詳探東西方空間與時間，綜觀「建築」、「城市」與「生活」的獨特視角與深刻洞察，他在本書中提出許多發問與描述，意使讀者透過城市看見人類的生活樣貌，同時看見過去、現在與未來，傳統與尖端科學的相遇，探究人類如何打造出自己的居住空間，並提出一個能夠創造多元生活的空間藍圖。書中的廣博見識與敏銳視角意使我們不再冷漠以對建築與城市的相關議題，並且開始在日常生活當中感受、思考現下最適宜的「時間 vs 空間」，以及我們應該過上什麼樣的生活。（典藏藝術家庭）

減低病人的復發率。

在醫院之外的一般社會與生活情境裡，英國賽斯克斯大學（University of Sussex）的研究顯示，純為休閒而閱讀好處多多，因為閱讀能夠幫助大腦和身體全部放鬆，降壓效果高達68％，比聽音樂、散步、喝茶都更具神效。BOP顧問公司與彼得梭爾比基金會（Peter Sowerby Foundation）也做了一份調查報告，指出純為休閒而閱讀，可以加強同理心，改善人際關係，減低憂鬱症狀，並提昇人生的樂趣，乃至促進長達一生的福祉。

然而，儘管閱讀可以為社會及個人帶來偌大益處，大多數的英國兒童卻未能養成純為休閒而閱讀的習慣，同時有將近三分之一的成年人，也不會純粹為了休閒而打開書本。因此英國社會每年都會舉辦很多推廣閱讀的運動，只不過這些運動及活動，特別如果是針對兒童的，泰半還是以教育，或者提高讀寫素養為目的。

無可諱言，一般總仍認為，閱讀療癒是一個比較缺乏深入研究的療癒模式，而且受限於素材，一開始的時候，閱讀療癒僅能採用已經出版的現成文字，例如莎士比亞（William Shakespear，1564-1616）的《羅密歐與茱麗葉》（*Romeo and Jiliet*），其中羅密歐15歲，茱麗葉13歲，所以通常會是英國8、9年級生的教材讀本，因為同齡的學生最能夠產生認同感。但是近來可供選擇的相關讀物已經越來越多樣化了，甚至在美國，還有像「貝安斯坦熊」（Berenstain Bears）這種生活經驗的繪本書系，裡面有很多針對特定情況、行為，以及反應而創作的故事，非常適合以兒童為對象的閱讀療癒。

目前在英國最出名的閱讀療癒工作室，是私人心理健康機構「生活學院（School of Life）」裡的一部分。生活學院已經由倫敦擴展為全球性組織，創始人為著名的英國－瑞士哲學家狄波頓（Alain de Botton）。

生活學院閱讀療癒工作室由藝術家波爾索德（Ella Berthoud），以及小說家愛德爾金（Susan Elderkin）共同成立，2010年，利恩斯（Simona Lyons）加入了團隊，成為第三名閱讀療癒師。利恩斯曾在北倫敦開了十幾年的獨立書店。

波爾索德及愛德爾金是在劍橋相識的，一見如故，氣味相投，據說她們那時就開始替身邊的朋友、家人開了很多客製化的文學書單，佳評如潮，後來她們也在2013年合著了《小說療癒：文學靈丹指南》（*The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies*）。

在這本書裡，波、愛兩人專注於現、當代小說，雖然偶爾會觸及古典文學，但主要集中於過去兩、三個世紀之內出版的書籍。她們坦承，她們不為情緒上及生理上的痛苦做區別，她們相信有的小說可以療癒破碎的心——如白朗蒂（Charlotte Bronte）的《簡愛》（*Jane Eyre*）——有的小說可能對斷腿有所助益——如潔美爾（Nikki Gemmell）的《劈開》（*Cleave*）；對於常感到被排斥的人，她們推薦

麥考勒爾斯（Carson McCullers）的《婚禮成員》（*The Member of the Wedding*）；為失去性慾所苦的人，她們認為羅莎（Mario Vargas Llosa）的《繼母禮讚》（*In Praise of the Stepmother*）可能是一帖良方；想治囉嗦的毛病，她們建議讀麥卡錫（Cormac McCarthy）的《路》（*The Road*）；至於療癒單相思，書單就比較長了，包括屠格涅夫（Ivan Sergeyevich Turgenev，1818-1883）的《初戀》（*First Love*），哈蒂（Thomas Hardy，1840-1928）的《遠離塵囂，真愛相隨》（*Far from the Maddening Crowd*），歌德（Johann Wolfgang von Goethe，1749-1832）的《少年維特之煩惱》（*The Sorrows of Young Werther*），以及派屈特（Ann Patchett）的《美聲人質》（*Bel Canto*）等。

受到閱讀療癒風潮的影響，《衛報》（*The Guardian*）為了更瞭解治療過程及詳情，曾派遣六名媒體及文化人去諮詢生活學院的閱讀療癒師，每個人的回報不一，不過正面評價還是多於負面。先看負面的說法：書評編輯暨專欄作家麥可蘭姆（Robert McCrum），本身的閱讀就是海量，療癒師建議他試著讀出聲，是他願意接受的處方，至於波爾索德開給他的書單，他讀完第一本後覺得不過爾爾，就興趣缺缺了！麥可蘭姆認為閱讀療癒或有效果，但與其花大把鈔票去找所謂的療癒師，不如向愛看書的朋友們討教，因為他們推薦的書籍，可能可以發揮相同的療效；另外像小說家勒蒙特（Tom

應用科學

酒場故事多

吉田類嚴選 70 家大人的居酒屋

光文社 STORY 編輯團隊 作；葉韋利 譯

柳橋出版 /10806/95 面 /26 公分 /330 元 / 平裝
ISBN 9789869560665/483

第一本中英對照的居酒屋指南，針對國際旅人編輯企劃。了解日本傲視全球的 IZAKAYA 文化，讓你再也不怕踏進傳統居酒屋！2020 東京奧運決定版！酒場詩人吉田類嚴選 70 家關東圈居酒屋。本書由光文社女性雜誌《STORY》編輯部企劃，以「在居酒屋中鍛造出成熟女性的品格」爲切入點，透過淺顯易懂的方式，拆解居酒屋文化的各項細節與趣味；並由「酒場詩人」吉田類帶路，蒐羅嚴選 70 家歡迎外國旅人一探 IZAKAYA CULTURE 的居酒屋。（柳橋出版）

應用科學

從淺野到臺泥

臺灣第一的水泥廠

王御風 著

高市文化局、我己文創 /10805/269 面 /22 公分 /350 元 / 平裝
ISBN 9789860593068/485

本書作者以其細膩筆觸，深刻撰寫日籍實業家淺野總一郎「九轉十起」的人生，帶領讀者看見這位深深影響高雄發展的關鍵人物，如何憑著敏銳商業嗅覺，在日治時期來到高雄參與最初期的開發，不僅塡築今日的哈瑪星，更興建規模宏偉的淺野水泥高雄廠；隨著作者步伐，逐步走進日治時期淺野水泥株式會社之發展軌跡中，也窺見台泥鼓山廠區如何轉型成爲高雄的綠色後花園。（高市文化局、我己文創）

Lamont），諮詢結果，發現他是個缺乏耐心的人，雖然療癒師根據此特性開給他一份書單，但他承認至今連第一本都還沒看超過第一頁，可見對他來說，療效一般般。

至於正面的回饋者，包括美食評論家兼作者雷奈爾（Jay Rayner），他自承雖然很尊重女性，但和療癒師詳談後，才發現自己很少閱讀女作家的作品，於是在利恩斯的建議之下，開始接觸葛拉姆（Katherine Graham）、史帕爾克（Muriel Spark），以及海史密斯（Patricia Highsmith），受益良多；書評專家克拉克（Alex Clark），也很享受與療癒師的深談，她發現波爾索德單刀直入又一針見血的提問，幫她很快釐清自己的問題，例如雖然她的閱讀也屬海量型，但她長期以來很少讀非小說論述、詩、以及翻譯作品，因此對於療癒師開給她的書單，她覺得既實用又充滿樂趣；17 歲的推特高手沙口迪阿杜（Inez Sarkodee-Adoo）很少看書，尤其在面臨 A-level 考試及兼職工作的壓力下，為休閒而閱讀絕非阿杜的首選，但他很驚喜地發現，療癒師推薦給他的第一本小說——胡賽尼（Khaled Hosseini）的《燦爛千陽》（*A Thousand Splendid Suns*）——令他愛不釋手，因此他對接下來的書單充滿了期待；專欄作家懷斯曼（Eva Wiseman）則發覺，她比較喜歡提問，而不喜歡回答問題，要向陌生人揭露自己的閱讀習慣，讓她很不自在，並使她對自己偏愛的書籍感到很尷尬，不過她也承認，整體經驗具有奇妙的靈性淨化的功效，她並沒有刻意去討論什麼問題，可是這些問題卻彷彿在無形中煙消雲散了！她迫不及待想讀療癒師向她推薦的書單，都是有關照顧病人，以及面對親人死亡威脅的著作。

結　語

閱讀療癒顯然可以運用在許多不同的層面，從醫院的實踐來說，需要醫學和心理學的專業素養共同著手，本文不宜多加置喙；但若從純為休閒而閱讀的意義而言，則透過閱讀自我認識、自我挑戰、自我認同、自我療癒，似乎有百利而無一害，據說尤其適合刻正面臨生活重大改變者，例如失婚者、喪失所愛者、30 多歲單身而渴望婚姻者、以及新近退休者，怪不得英國各界現正把閱讀療癒推動得紅紅火火，因為這些精神需求恰是現代人的普遍現象呢！

從閱讀療癒專家及參與者所達到的共識來看，討論個人的閱讀習慣、與書本的關係，其實是非常情感化的事，因為當你在說明自己喜歡什麼樣的書籍或作家時，你會在不知不覺中揭露自己內心的最深處。所以，無論是否有必要徵詢專業的閱讀療癒師，在某個程度上來說，麥可蘭姆是對的，不妨多多向朋友們徵詢看書的提議，不過重點在於，徵詢過後，每讀完一本書，也都應該試圖找恰當的機會與別人分享，因為分享閱讀體驗本身，就是對精神最大的滋養。