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 64-68 國家圖書館

藉由閱讀開啟療癒之門

藍夜 藝文創作者

楔子

人，真是個很奇妙的物種，有著構造複雜的身體，但卻又不僅僅只是身體而已。遭遇一場意外事件，受傷的常常不只是身體，可能還有心靈；同樣地，經歷變故，心靈的震盪往往也帶來身體的轉變，甚至沒有經歷什麼變故事件，無趣、怏怏不樂也會讓人就像生病一樣！

到底，人是多麼容易受傷？受的這些傷，有真正的痊癒？或許有，也或許沒有，但不論如何，它還是多多少少在影響一個人，往後人生旅途所呈現的風貌，只是大部份時候，人們未曾覺察而已。

為什麼會這樣呢？就從這個問句踏上關於療癒的閱讀之旅。

關於療癒

在開始之前先搜尋、瀏覽近年關於「療癒」主題的相關出版品，如：吳明富主編《從相遇到療癒：自我關照的藝術遇療》、張付花《我的木工初體驗：在家動手做療癒木製小物……》、簡文萱《水彩插畫輕鬆繪：暈染出療癒系 Q 萌動物》、佛爾著、林慈敏譯《祖先療癒：連結先人的愛與智慧……》、普慕特著、梵妮莎譯《英國長銷經典水晶能量療癒萬用書》、張達《認識銅鑼音療：透過聲波，療癒身心》、謝彩雲《居家療癒植栽：39 種保健花草輕鬆養》、呂怡珍《關於前世今生：因果靈魂療癒》、法蘭西斯《神奇的自癒力：了解肌肉和身體情緒，就能輕鬆療癒自己》、簡文萱《水彩畫練習帖：暈染出超人氣療癒小物》、迪斯本札《啟動你的內在療癒力，創造自己的人生奇蹟》、沈瑞琳《園藝治療：香草療癒你我他》、陳奕君主編《島嶼漫遊：10 大療癒旅行》、戴爾《脈輪療癒全書：啟動人體能量中心，轉化身心疾病之源》、林亨澤著、葉雨純譯《青少年身心療癒處方箋：陪孩子走過動盪的青春期……》、潘．蒙哥馬利著、丘羽先譯《神奇的植物靈療癒法：運用植物意識療癒你的身心靈》、阿蓮娜．菲雀爾德著、黃春華譯《水晶天使 444：天地合一的神聖療癒力量》、茱莉亞．卡麥隆著、鍾清瑜譯《創作，是心靈療癒的旅程》、弗列敦．拜門蓋勒著、鄧捷文譯《多喝水的療癒聖經》、馬克．渥林著、陳璽尹譯《問題不是從你開始的：以核心語言方法探索並療癒家族創傷對於身心健康的影響》、渡邊美羽《療癒粉彩：日常手繪輕鬆學》等等。

可見在當今書市「療癒」一詞意外的熱門！是當今的人們生活的太苦了？還是已有愈來愈多的人們渴望追求心靈的滿足？相信答案應是後者，細觀「療癒」一詞在這些書中的運用，便能發現它在動詞、形容詞、名詞三種狀態游移的有趣現象，而這也反映了人們面對療癒的心態。當

人們真的不舒適的時候，迫切地希望能治癒時，療癒是動詞的，用主動積極的態度渴求療癒，是第一類；二是將療癒當作形容詞，用以形容撫慰心靈之事物，如：療癒小物、療癒植栽等；最後，是將療癒當名詞，描述解除痛苦的各種方法；如此，三個層次豐富、深化「療癒」主題的閱讀內涵。

操作才是靠近療癒的最佳途徑

在閱讀之後，便不難發現，閱讀此主題之相關書籍，最重要的步驟是「操作」。無論是尋求療癒方法，或是製作療癒小物，都必需在文字的閱讀之外，如實地操作運用這樣或那樣的方式，來體證該方法，是如何地解除苦痛、撫慰心靈？如此療癒或獲得療癒才有可能，是故此閱讀經驗是相當特別的，不能只是讓文字流經腦袋而已，還需要手腳並用地，在消化文字之後，必須做些什麼，才能讓療癒發生，讓閱讀經驗完整。

這真的是超級有趣的！以製作療癒小物為例，看完圖文並茂的書之後，千萬別忽視內在對療癒的渴求（p. s. 這真的非常重要，請好好看看自己對被療癒的渴望，如果內心的某些部份，不想做些什麼，不會拾起這本書觀看……）；放下書本、製備工具、清出桌面，開始沉浸在手作中吧！書就放在一旁參考，照著做也行，做自己想要的也無妨，就是去做，盡力完成，無論小物或盆栽，在成品完成後看

社會科學

認錯
性侵受害人與被冤者的告白

珍妮佛．湯姆森，羅納德．卡頓，艾琳．托尼歐 著；蔡惟方，蔡惟安 譯

游擊文化 /10809/348 面 /21 公分 /400 元 / 平裝
ISBN 9789869762724/548

1984 年的某個夏夜，珍妮佛在自家床上熟睡時，遭到一名陌生黑人男子持刀挾持並加以性侵。11 天後，在伯靈頓警局的拘留室裡，七名黑人男子列隊站在珍妮佛面前，而她告訴警方，羅納德．卡頓就是強暴她的犯人。然而羅納德並非眞兇。本書是由珍妮佛和羅納德的記憶發展而成，並輔以筆記、信件和其他個人文件等資料。作者透過親筆文字抽絲剝繭，細膩呈現出他們所遭遇的悲劇，挑戰我們對「記憶」和「評斷」的理解，同時也展現出寬恕的力量。（游擊文化）

社會科學

光明之城，惡毒之城
毒殺，巫術：巴黎首任警察總監十七世紀探案實錄

荷莉．塔克 著；陳榮彬，廖崇佑，楊文斌，江威毅 譯

網路與書 /10809/410 面 /20 公分 /450 元 / 平裝
ISBN 9789869760324/548

巴黎首任警察總監十七世紀探案實錄。作者荷莉塔克憑藉殘存的法庭紀錄與拉雷尼的詳盡筆記，耗時多年研究，將十七世紀法國歷史謎團裡的大小人物、場景栩栩重現。她以生動的筆觸引領讀者隨警察總監的腳步，走進疑案迷宮，踏入暗影重重的巴黎、王室廳堂、祕密法庭與拷問審訊室……縱使案情糾葛、人心歹毒令人難以置信，本書所載一言一行絕無虛構。（網路與書）

著物品，拍張照、回想這時光，這的確會是段無法被取代的「療癒時光」！

筆者製的療癒小物

從一本書開始

身體、情緒等的療癒也是如此，必須透過做些什麼，才能讓療癒發生。在書海中憑著自身喜好或希冀獲得解答的問題，尋找適合操作的書籍，也是療癒之旅中重要的一步；找著找著筆者發現：李天民（Mophael）所著的《與你的內心小孩成為好麻吉：情緒療癒的 8 個強效配方》（注 1）這本書，是很適合做為開始的！

在這本書中，作者提出了 8 個能實際操作的配方，帶領讀者從認識自己的內心小孩開始逐漸對自我展開深度的探索，以進入自我療癒的大門。原來每個人在人生旅途上，所遭遇到不愉快、不順利的事件，多是內心小孩需被療癒的外顯；而療癒這內心小孩，無非就是將它當作是真的小孩那樣，給予更多的同理與關愛，只是，這同理與關愛看似簡單，做起來卻是多麼地難。

試想在生氣、震驚、失去理智的當下，誰還會記得用同理與關愛的態度面對？因此作者巧妙地提出許多對治方法，如：觀照、手指神功、空椅子療法、寫信給自己等等，詳述每個操作步驟，並且在重要的地方用粗體字標註，自動幫讀者畫重點，讓讀者清楚地知道每個操作細節，只要有心、多看幾次，跟著做起來相當容易。在這些方法之外，作者亦帶領讀者，初步地探索心靈、前世，在文字的敘述之外附上引導 CD，讓讀者能輕鬆地體驗想像療癒、愛自己心靈體操、原諒大會等等，認真閱讀並操作此書的過程，真是既有趣又奇妙！藉由有方向地自我想想、關照，彷彿更認識了自己些什麼，體驗著圍繞著自己開展的療癒。

持續與開展

在閱讀與操作之後，很需要設想的是：到底這關於療癒的閱讀之旅，對現階段的每個人而言欲開啟的是閱讀之門？亦或是療癒之門？

如果是選擇閱讀之門，那麼就持續將療癒這主題當作名詞，繼續在書海中尋覓關乎療癒的各種方法，如：麥可布斯《Aura-Soma 靈性彩油全書：靈魂色彩療癒》、霍夫曼《古典醫學占星：元素的療癒》、劉全儒《史上最完整景觀花卉療癒大百科》等等，這些都相當不錯，也回到本文最初的開頭所提，從身體保健、花卉植物到占

星、水晶、彩油，所提出的療癒觀點，無一不為療癒這主題提供豐富的視野，在某些時候，這豐富性適時地提出了慰藉。

如果選擇了療癒之門，那麼將會體會到，療癒做為形容詞與動詞的作用。從一本書開始操作之後，可能帶來了一段很享受的療癒時光，也可能喚起了某些記憶片段、固定模式等，這些或許不一定豐富，但卻會是深刻的吧？恍然明瞭療癒更深的真意其實是治癒！？治癒又是什麼呢？欲好好探尋這蹊徑大概還需要很多步驟，然約略可從張德芬《遇見未知的自己》（注 2）這本，簡單好讀、小說形式的書籍開始，去探尋自己是什麼、不是什麼，真的可以試著用稍微不一樣的行為、觀點處事？想要真正的知道自己、認識自己，其實並不容易，而要完成治癒，關乎自己改變了什麼？最終治癒的途徑還是會回到自身上，這與前書的論點是不謀而合的，可以相互參照。

結　語

這樣一系列地探索下來發現「療癒」還真存著諸多面貌，從為了解除傷痛或痛苦開始踏上追尋之旅，然後找到足以慰藉的療癒事物，經歷、體驗了一番，發現可能還不夠，繼續深掘進入更多的探索，最終發現自己才是療癒的關鍵；各種療癒層次，似乎都端看自己是否能感到被治癒？而能讓療癒感受，真正顯現的，是愛！？這真的有點弔詭，但仔細想想好像也沒錯，在製作療癒

社會科學

沒人雇用的一代

零工經濟的陷阱，讓我們如何一步步成爲免洗勞工

詹姆士．布拉德渥斯 著；楊璧謙 譯

遠流 /10805/262 面 /21 公分 /380 元 / 平裝
ISBN 9789573285366/556

作者展開爲期一百八十天的臥底觀察，先後應徵亞馬遜撿貨員、Uber 司機、客服人員、居家照護員等職，挖掘出這些工作儘管在大企業或「創新趨勢」的名聲加持下鍍了層金，其實暗藏著諸多陷阱和謊言。他描述工作如何從一種驕傲淪爲無情無人性、對尊嚴的踐踏，也點出了生活在後工業經濟時代，每一個人已經或終將遇到的困境。這本書突破了同溫層，讓我們看到勞動階級不爲人知的一面。（遠流）

社會科學

中國權力的邊界

稅、革命與改革

李煒光 著

崧燁文化 /10807/234 面 /23 公分 /400 元 / 平裝
ISBN 9789576818240/565

本書收入了作者李煒光近年來對中國財政改革所做的評析和論文，並對未來幾年內中國財政政策的走向進行了較有價值的研究，作者對「稅收法定主義原則」的理解比較到位。稅收應當具有合法性來源，所有稅種都應經人民代表大會立法，所有的稅制要素都應進入立法程序；應在法律上規定出納稅人完備的權利，在稅收問題上，人人擁有表達權；政府徵稅應奉行公民財產權在先原則，確定稅種、稅目、稅率時首先要保護好納稅人的財產權。（崧燁文化）

小物的時候，一點點生出的喜悅；在操作內心小孩那本書的時候，忽然發現、瞭解什麼後，而湧現的溫暖感受，就是這種像愛（但又不只是狹隘的愛情）的感受在發揮療癒功效，引導人們的思想感受進入療癒的狀態，在療癒過後獲得全然的滿足與自由。

能經由閱讀、遇見療癒，是一件很美妙的事，眾多的書海就像萬花筒，充滿無盡的可能，總能為我們有限的思想增添些什麼，也喚醒我們曾忘卻的什麼；用思想記住那被療癒後的滿足感受，同時在理性層面轉化思想，相信思想的力量，就如同《秘密》（注 3）所言：「你的思想正創造你的未來。你最常想的、或最常把焦點放置的地方，將會出現在你的生命中，成為你的人生」。是以，走過療癒閱讀之旅，最大的收穫在於思想的改變與滿足，當思想感覺不再被傷痛或痛苦所囿，那麼所望出的世界，也將有所不同。

注釋

1. 李天民著。《與你的內心小孩成為好麻吉：情緒療癒的 8 個強效配方》（臺北市：新星球，2013）。
2. 張德芬著。《遇見未知的自己》。（臺北市：方智，2007）。
3. 朗達．拜恩作；謝明憲譯。《秘密》（臺北市：方智，2008）。

參考書目

1. 吳明富主編；吳明富，周子涵，黃俊勇，姚力元，周大為，林正寰，徐玟玲，陳奕宇，王蓉瑄作。《從相遇到療癒：自我關照的藝術遇療》（臺北市：張老師，2019）。
2. 張付花著。《我的木工初體驗：在家動手做療癒木製小物，打造幸福生活器具、飾品、玩具》（臺北市：創意市集，2019）。
3. 簡文萱作。《水彩插畫輕鬆繪：暈染出療癒系 Q 萌動物》（臺北市：旗林文化，2019）。
4. 丹尼爾．佛爾作；林慈敏譯。《祖先療癒：連結先人的愛與智慧，解決個人、家庭的生命困境，活出無數世代的美好富足！》（臺北市：橡樹林文化，2019）。
5. 菲利浦．普慕特著；梵妮莎譯。《英國長銷經典水晶能量療癒萬用書：改善氣場 x 緩解疼痛 x 穩定身心 x 增加財富 x 促進人緣，250 種水晶礦石給你最完整的生活對策》（臺北市：遠流，2019）。
6. 張達著。《認識銅鑼音療：透過聲波，療癒身心》（臺北市：靛藍出版，2019）。
7. 謝彩雲編著。《居家療癒植栽：39 種保健花草輕鬆養》（臺北市：維他命文化，2019）。
8. 呂怡珍著。《關於前世今生：因果靈魂療癒》（臺中市：白象文化，2019）。
9. 艾蜜莉．法蘭西斯著；廖世德譯。《神奇的自癒力：了解肌肉和身體情緒，就能輕鬆療癒自己》（臺中市：一中心，2019）。
10. 簡文萱著。《水彩畫練習帖：暈染出超人氣療癒小物》（臺北市：旗林文化，2019）。
11. 喬．迪斯本札著；柯宗佑譯。《啓動你的內在療癒力，創造自己的人生奇蹟》（臺北市：遠流，2019）。
12. 沈瑞琳著。《園藝治療：香草療癒你我他》（臺北市：麥浩斯，2019）。
13. 陳奕君主編。《9453 友善旅人誌：2019 島嶼漫遊，10 大療癒旅行》（新北市：裕隆集團）。
14. 辛蒂．戴爾著；韓沁林譯。《脈輪療癒全書：啓動人體能量中心，轉化身心疾病之源》（臺北市：商周，2019）。
15. 林亨澤著；葉雨純譯。《青少年身心療癒處方箋：陪孩子走過動盪的青春期：第一本結合心理、食療、穴道按摩的青少年療癒百科》（臺北市：地平線文化，2018）。
16. 潘．蒙哥馬利著；丘羽先譯。《神奇的植物靈療癒法：運用植物意識療癒你的身心靈》（臺北市：生命潛能文化，2018）。
17. 阿蓮娜．菲雀爾德著；黃春華譯。《水晶天使 444：天地合一的神聖療癒力量》（臺北市：生命潛能文化，2018）。
18. 茱莉亞．卡麥隆著；鍾清瑜譯。《創作，是心靈療癒的旅程》（臺北市：橡樹林文化，2018）。
19. 弗列敦．拜門蓋勒著；鄧捷文譯。《多喝水的療癒聖經》（臺北市：柿子文化，2018）。
20. 馬克．渥林著；陳璽尹譯。《問題不是從你開始的：以核心語言方法探索並療癒家族創傷對於身心健康的影響》（臺北市：商周，2018）。
21. 渡邊美羽作。《療癒粉彩：日常手繪輕鬆學》（臺北市：旗林文化，2018）。
22. 麥可布斯，凱洛麥克奈作；上官昭儀譯。《Aura-Soma 靈性彩油全書：靈魂色彩療癒》（臺北市：上官昭儀，2011）。
23. 奧斯卡．霍夫曼著，李小祺譯。《古典醫學占星：元素的療癒》（臺南市：星空凝視古典占星學院文化事業，2018）。
24. 劉全儒作。《史上最完整景觀花卉療癒大百科：自然百科圖鑑》（新北市：漢湘文化，2017）。