淺談日本「治癒系」翻譯書籍 對香港都市人的療癒效果

謝雋曄 香港教育大學語文教育中心講師

「治癒系(癒し系)」一詞早於九十年代在 日本興起,原指能讓人感到平靜、舒暢、温暖的 音樂或藝人。這詞後來廣泛應用於各物事上,漸 發展成什麼「治癒系電影」、「治癒系動畫」、 「治癒系食物」等,當然還少不了「治癒系書 籍」。總之,凡讓人看後、聽後即能獲心靈療癒 效果的物事,都獲日人冠以「治癒系」稱號。 (注1)(注2)此詞近十年漸於中國、臺灣、香 港獲廣泛使用,為人所知。遊走兩岸三地大小書 店,不難發現越來越多書商,喜以「治癒系」 一詞,介紹各式作品,什麼「治癒系小説」、 「治癒系繪本」、「治癒系漫畫」、「治癒系食 譜」、「治癒系旅遊書」、「治癒系編織書」 等,層出不窮,讓讀者琳瑯滿目。其中不少獲納 入「治癒系」的書籍,偏偏多是日本作家的作 品,且深受本地大小讀者歡迎。就此,本文淺談 這類作品對香港都市人的療癒效果,期望讀者能 認識多一點小城最新讀書風尚。

不論是否「哈日族」也會愛上日本 「治癒系」翻譯書籍

日本早於九十年代以前,早已是「發達經濟 體」,獲納入為「已發展國家」行列。當地一些 大城市,如東京、橫濱、大阪、名古屋等,常住 人口很早已超過百萬人。不難想像,這些地方的 經濟活動必定活躍,都市人生活素質也只會越來 越高。時至今日,以東京為核心的日本首都圈, 常住人口更達三千六百萬,堪稱世界第一大都會 區。隨著都市急速發展、社會步伐越來越快,居 住於此的都市人不僅越來越多,也容易因城市 那「物競天擇」的生存壓力而面對各種常見問 題,如「貧富懸殊」、「離鄉別井」、「世態炎 涼」、「空間不足」等。針對城市生活的沉重壓 力,日本人遂格外珍惜那些讓人看後、聽後能獲 心靈療癒效果的物事,終孕育出各種成熟的「治 癒系」作品。

對兩岸三地都市人來説,日本及其文化顯然 有極大吸引力。比如據日本政府觀光局 2018 年 訪日旅客來源地調查:中國有838萬人次,曾於 上年度赴日旅遊;臺灣則有475萬人次;人口較 中、臺少的香港,也有221萬人次。(注3)以香 港為例,小城人口僅 730 萬,實即每 100 名香港 人,就有30人曾赴日觀光,比例可謂誇張。香 港旅客除每年赴日「朝聖」外,日本文化對小城 影響同樣甚大,不僅到處可見一所又一所日資品 牌連鎖店,涉及衣、食、住、行四大範疇;其音

樂、電影、劇集、動畫、書籍,以至日人品味、 價值觀、生活態度等「軟實力」,都深深影響本 地都市人。不少年青人漸變得「崇日」起來,有 些索性以「哈日族」自居。這種文化傳播現象, 在書店、圖書館都可見一斑。各式各樣日本翻譯 書籍,占據了一座又一座的書架。不論是日籍知 名大作家,還是較冷門新晉作家,其大小作品總 會不消一刻給兩岸三地譯者、出版商、發行商、 書商垂青,讓小城讀者很易接觸到當地新作及新 話題。

近年,或因政治、經濟環境,或因社會紛 亂,或因個人際遇,不少香港人都感到前所未有 的壓力,反過來讓日本「治癒系」翻譯作品顯得 格外吸引而觸目。即使不是「哈日族」,幾乎大 小讀者的口袋裡,都有自己心儀的療癒閱讀清單 和推介作品。再説,相比起早已發展的日本,臺 灣和香港遲至 1997 年才獲世界承認為「發達經 濟體」;而中國雖擁有不少發達城市,如北京、 上海、廣州、深圳等,但至今仍屬「發展中國 家、之列。居住於兩岸三地大都市裡的民眾, 必跟日本都市人長期面對的問題大同小異,終 究離不開「人情冷暖」、「謀生壓力」、「存活 意義,等現實課題。誠然兩岸三地「治癒系」作 品,尚在起步階段,故此即使不「崇日」,尋常 讀者也會發現日本「治癒系」書籍,不論種類及 數量,皆比華人作品多,且素質有保證,值得花 時間閱讀,一來緩和現實都市生活中的緊張及不 快情緒,二來可借鏡鄰國的療癒經驗而獲得温暖 和共鳴。

「治癒系」書籍最大特徵:讓讀者 瞬間療癒,從現實都市生活中看到 「希望之光」

廣義來說,任何「治癒系」書籍都有共通 點——閱讀後讓人感到平靜、舒暢、温暖,總之 就是使人獲得正能量,從現實生活中會心一笑, 最後看到人生還有希望之光。如要為「治癒系」 書籍定一些較狹義的界説或條件,它們還應具備 以下三大特徵:

第一、內容寫實正面,沒有過於曲折離奇 的幻想,常大團圓作結。為了讓尋常讀者易獲共 鳴,任何「治癒系」書籍的內容,大多以日常生 活為題,少有超現實題材或情節。比如作品屬小 説類別,故事主角湧常是都市男女。他們的形象 和心態,都很易讓你我他投入,通常能給人熟識 親切感。以撰寫「治癒系小説」聞名的奧田英朗 為例,其名作《東京物語》,便通過六篇既可獨 立閱讀又可連成一氣的短篇,描寫了男主角田村 久雄由 18 到 20 後半期間在大都市生活的成長片 段。男主角 18 歲那年,從家鄉名古屋遠赴東京 當自修生,矢志考入首都大學,並以樂評家為奮 鬥理想。一年後,他終考上,期間又嚐到初戀滋 味。唯好景不常,他兩年後因父親破產而被迫休 學,還要自力更生,卻在因緣際會下成為某所廣 告公司助理,從此在這行業大展身手。(注4)兩 岸三地年輕讀者,大多曾遇上都市人必經歷的升 學、經濟難題。他們讀畢此作,不僅會為男主角 鬆一口氣,也會因故事的積極氛圍立刻獲得一點 鼓勵——畢竟無論身處哪兒,其實都「條條大路 通羅馬」,就算沒大學學位都不等同人生就是失 敗,最重要是勿放棄人生。至於兩岸三地年長讀者,則會通過男主角經歷,緬懷自己年輕時的青蔥歲月,包括那稚氣理想以至甜美初吻,然後笑一笑理想和現實不論在日、中、臺、港哪個大城市裡都總有落差。要是「治癒系」書籍內容、格調太過黑暗,或是遠離都市人現實生活,倒難讓任何年紀的讀者投入,更遑論在閱讀過程中獲得療癒效果。



奥田英朗著,陳嫺若譯。《東京物語》(臺北,皇冠,2010)。

第二、一般篇幅不長,兼節奏和緩,以便仔 細描繪五感讓人獲得治癒效果。鑑於大都市生活 急速而緊張的節拍,「治癒系」書籍大多倒過來 洋溢和緩節奏,欠缺使人感到驚濤駭浪的舖排, 不會使人心跳加速,務求讓人隨時可拿上手看, 又可隨時將書籍放下,以便隨時隨地通過慢慢閱 讀,忘記現實生活中的創傷與壓力。這類作品節 奏不急之餘,篇幅通常也不會太長,務求迅速而 有效撫平都市人的情緒。正如另一位著名「治癒 系小説」作家柏井壽,其名作《鴨川食堂》系 列,便通過鴨川流及鴨川小石父女經營的「鴨川 食堂」,講述每位客人各自不能忘懷的食物及 其背後的故事——像第一集有位老太太,想找 尋 50 年前因婉拒別人求婚而在餐廳裡沒吃完的 「紅酒燉牛肉」;(注5)又像第二集有位年輕人 希望找尋的「海苔便當」,背後便蘊含著其父對 自己説不出口的心意……(注6) 這部短篇小説篇 幅短小,且獨立成章,前後情節少有關連,鴨川 父女恍如「説書人」般講故事。每回敍事結構基 本上大同小異,都是客人找到食堂後,先向鴨川 父女道出自己希望尋找的食物,最後由他們還原 味道,並慢慢交代背後的恩怨。書中所有故事, 都離不開都市裡人與人若即若離的關係,涉及親 情、愛情、友情、生死等課題。不少「治癒系」 書籍其實都像《鴨川食堂》系列一樣,每每通過 短篇文字,刻劃都市人的生活和人際關係,很多



柏井壽著, 绯華璃譯。《鴨川食堂·再來一碗》(臺北,皇冠, 2018)。

時還仔細描述主角第一身的觸覺、味覺、視覺、 聽覺、嗅覺,通過五感勾起讀者各種似曾相識的 感情或美好回憶,最後讓人獲得共鳴及治癒效 果。

第三、書中通常沒明顯是非觀念,只著重刻 劃人性光輝一面。任何在大都市生活的人,大抵 都因人而異有自己一套辨別黑白的準則,且總曾 遇上一個又一個壞人。可是,翻開任何一本「治 癒系」書籍,讀者往往很難找到絕對的好人或壞 人,即使是故事主角,本身可能也有一些個人陋 習,或曾做過一些不當或奇怪的事,少會是完 人。就如有「治癒系小説天后」美譽的吉本芭娜 娜,其筆下故事情節以至其塑造的角色,讀者很 多時難以用普世價值觀衡量其對錯;不過他們的 行為,總會有人性美好一面。像其膾炙人口名作 《廚房》中,收留喪親女主角櫻井美影的重要角 色田邊惠理子,本身便是跨性別人士,早年因喪 妻之痛而毅然決定變性為女人,以經營同性戀酒 吧維生。這設定在現代都市人眼中看來,或有點 突兀。讀者一開始看這篇小説時,甚至會覺得惠 理子此人心態異常古怪,目難理解其行為意義; 但讀畢作者誦過惠理子兒子田邊雄一代其母的剖 白:

「等這個媽媽死後,惠理子就辭去工作,抱 著還很幼小的我思考今後該何去何從,然後據 說就決定做女人了。惠理子說,因為自己不可 能再愛上任何人了。變成女人之前好像是個非 常沉默寡言的人喔。那人討厭半吊子的作風, 所以從臉蛋乃至其他地方通通動了手術。之 後用剩下的錢開了一家那種酒吧,把我撫養長



幼兒園教保活動 課程設計

蔡春美 主編;蔡春美,廖藪芬,羅素玲 著 心理 /10806/273 面 /23 公分 /320 元 / 平裝 ISBN 9789861918679/523

本書以幼托整合後的最新法規及幼兒教育原理, 說明幼兒園教保活動課程設計,兼顧理論與實 務。全書共分爲九章,前三章介紹與課程相關的 基本理論及幼教課程演變簡史,第四章至第九章 則以課程設計實務爲主,以新的「課程大綱」爲 基準,從簡單到複雜,逐步舉例說明幼兒園課程 設計的方法與原理,並附有多種表格可供讀者自 行運用。本書可幫助老師們理解及運用新的「課 程大綱」來進行幼兒園課程計畫、活動設計(教 案編寫),以及幼兒學習評量。(心理)



閱讀點亮人生 3~6歲兒童早期閱讀教育

周兢 主編;王津,李林慧,周兢,高曉妹,張 義賓,鄭荔,劉寶根 作

天衛文化 /10808/183 面 /23 公分 /380 元 / 平裝 ISBN 9789574904761/523

本書是一本強調「親子共讀」的早期閱讀指導書 籍。由周兢教授以及推動早期閱讀教育的學者們 共同執筆,與家長們分享親子共讀的樂趣與意 義。親子共讀能激發孩子對書籍的喜愛,讓孩子 在與成人建立親密互動關係時,發展讀寫及解決 問題的能力。此外,和成人一起閱讀,還能促進 兒童對人們行爲和外在世界的理解。親子共讀不 僅助於孩子獲得學習能力,亦能奠定其社會化的 基礎。(天衛文化)

大。這樣子,也算是一個女人獨自把小孩拉拔 長大吧。」(注7)

相信讀者大抵開始明白惠理子的心境、性 格以至選擇變性的行為,更會認同這設定不僅沒 對錯之分,甚至會覺得此舉或是他對亡妻的堅貞 愛情一種極端實際體現。同樣地,「治癒系」書 籍也很少出現十惡不赦的角色,即使有感覺像反 派的故事人物,他背後總會有其苦衷及難處。總 之,這類作品的登場角色,大多是有血有肉的 人,跟現實中任何人沒太大差別,方能容易讓讀 者投入,繼而獲得温暖和熟識感。



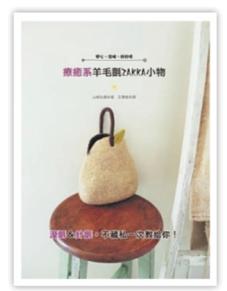
吉本芭娜娜著,劉子倩譯。《廚房》(臺北,時報文化,2017)。

日本「治癒系」翻譯書籍獨有的吸引力:從現實都市生活中找到「日 系美感和治癒哲學」

相比起兩岸三地作家創作的「治癒系」書籍,日籍作家的「治癒系」作品,不論是小説、 繪本、漫畫,還是食譜、旅遊書、編織書,始終 具有日人獨特的美感和治癒哲學,總教華人讀者 閱畢後有一些新啟發。簡單來說,這是一種因文 化及價值觀差異而產生的異國吸引力,其中以 「生活美」、「孤獨美」、「敬業美」三大治癒 哲學最具吸引力:

第一、「生活美」。除了讓讀者獲心靈治癒 效果外,日本「治癒系」翻譯書籍最大吸引力, 就是展示了日人在衣、食、住、行等範疇的「生 活美」,且題材甚廣,讓喜好不一的人讀後都感 到幸福,甚至在現實都市生活中加以模仿,最後 通過五感滿足重新振作起來。就以「衣」為例, 眾所周知日本時裝設計早已是亞洲潮流尖端,不 少受歡迎的設計師和手工藝人,近年索性為服飾 添上所謂「治癒系風」,即衣服顏色用上讓人感 到柔和、舒適的粉色,衣料則選擇觸摸起來感温 暖、軟滑的羊毛等。比如以編織聞名的日籍手工 藝人山崎左織,便曾出版《療癒系羊毛氈 ZAKKA 小物》一作(ZAKKA,即日文「ざつか」,雜貨 之意),顧名思義以圖文方式教授讀者如何用羊 毛編織各種「治癒系風」的飾物或生活雜物,包 括手鍊、手提包、袖珍包面紙套等。(注8)對 編織感興趣的讀者,通過閱讀,先從視覺欣賞到 作者設計的治癒系羊毛衣飾及雜物,充分感受日 系時裝美,獲得第一層療癒效果;然後還可在忙 碌都市生活中偷閒模仿,按書中指示動手編織, 實踐日系治癒哲學;如最終成功製成屬於自己的 日式治癒系飾物,便可獲得充實滿足感,也即獲 得第二層療癒效果。當然,這種由閱讀延伸到生 活的雙層療癒法,還可應用於食、住、行等範 疇——看畢一部像《角落小夥伴幸福便當》的

「治癒系食譜」,(注9)喜歡烹飪的讀者,大 可弄一個可口又可愛的日式便當,在工作忙碌過 後的午休吃,從味蕾裡找到異國口味的幸福。看 畢一部像《日本設計師才懂的好房子法則》的 「治癒系室內設計書」,(注10)喜歡木工及設 計的讀者,則可造一張和式矮桌子,點綴家居, 營造日本人所強調的「簡約」與「樸實」禪風美 設計。看畢一部像《療癒泡湯魂!達人嚴選日本 名湯宿60選》的「治癒系旅遊書」,(注11)喜 歡旅遊的讀者,甚至可親到日本鄉郊各地悠閒地 泡温泉,感受一下當地文化美,擺脱都市煩囂喧 鬧……,總之,各式各樣日本「治癒系」翻譯書 籍,不僅貫徹日人在任何細節上精益求精的處世 美學,還流露出跟中華文明截然不同的審美觀和 治癒哲學,始終會有一本讓兩岸三地讀者心動, 繼而慢慢發掘其療癒效果。



山崎左織著,王慧娥譯。《療癒系羊毛氈 ZAKKA 小物》(臺北,世 茂,2012)。



星讀物語

怡慧老師十二星座的閱讀配 對處方箋

宋怡彗 著

有鹿文化 /10804/247 面 /21 公分 /350 元 / 平裝 ISBN 9789869677684/524

透過星座了解自我、找到正確適性的讀書術,讓 自己從閱讀中跳脫侷限,實現更好的人生!不愛 讀書、對讀書提不起勁、想讀書卻總是沒時間翻 開書、面對生命難題卻不曉得如何解決……透 過星座學觀點,作者點撥你我的盲目我(blind self), 並引導適合的閱讀文本, 開發你我的未 知我(unknown self)。讓小孩(大人)得以透 過書籍的知識,尋得疑難的解決之道。無論小孩 或大人,邀請你,一起從本書中尋得你的生命答 案! (有鹿文化)



劉墉談親子教育 的 40 堂課

斜槓教養, 啟動孩子的多元 力,直面網路世代的實戰與 智慧

劉墉 著

臺灣商務 /10806/336 面 /23 公分 /360 元 / 平裝 ISBN 9789570532036/528

邁入斜槓世代,父母該如何引導孩子發揮天賦, 培養多元力?從學齡前的大腦開發、入學後的同 儕競爭,到出社會後適應多職人生,劉墉老師首 次集結一生的教育心得,從自身的教養、諮商經 驗談起,結合心理學及特教概念,突破教養成 規、探討青春期的腦內風暴,提供斜槓世代親子 相處的創意與技巧。沒有高深的理論,但有實用 的方法。沒有狼爸虎媽的怒吼,但有寬容諒解的 叮嚀。唯一專門講給父母,從全方面談親子教育 的 40 堂課! (臺灣商務)

第二、「孤獨美」。華人普遍喜歡熱鬧, 也主張早婚,以盡快生兒育女,建立家庭。唯隨 著時代進步,兩岸三地都市男女學歷越來越高, 所面對的經濟以至生存壓力也越來越大; 加上日 常生活工作忙碌,往往導致人際關係比較疏離, 建論有空找到心儀愛侶,或好好維繫愛情。相比 起中華文化重視「家族本位」的傳統,日本文化 倒較像西方文化般重視個人和社會福祉,甚至越 來越多「治癒系書籍」推廣所謂「孤獨美」的幸 福。其中最具代表的一部作品,不能不提近年獲 改拍成電視劇的「治癒系漫畫」《孤獨的美食 家》系列。此作講述自雇家具商人井之頭五郎於 公餘時在都市裡獨自四處尋吃的故事,每回獨立 成章,描寫其遇到不同的人、事、食物,前後情 節沒太大關連。這部漫畫最成功之處,就是為都 市人樹立起「一個人也很快活」的「單身貴族」 形象——男主角因常獨個兒工作、吃飯,終悟出 生活真理——用餐不需顧忌他人,也不應受時間 和社會規範限制,這是自由自在享受美食以果腹 的幸福時間。簡單來說,五郎的飲食哲學,就是 要專心對待食物,中途不用也不應跟任何人應 酬,才能吃到食物真味;而享受美味和飽足,正 是人類最基本的快樂和生存條件。(注12)(注 13) 日本社會這種認為「一個人很好」的新興 「孤獨美」處世哲學,無疑對於住在大都市裡的 兩岸三地單身讀者帶來衝擊,一來這種觀念跟傳 統中華文化相違,值得借鏡;二來也切合越來越 多現代男女的實況,即不懼單身、晚婚,甚至有 的一早打算獨身而不婚,因此容易在書中尋獲共 鳴。就此,年青新一代已不像上一代般熱切追求

趁年輕時組織家庭,以免個人負擔越來越重,故 日本「治癒系」翻譯書籍所推廣的「孤獨美」, 自然有其讀者市場和獨特療癒效果。



久住昌之作,谷口治郎畫,呂郁青譯。《孤獨的美食家》(臺北,圓神,2012)。

第三、「敬業美」。日本人敬業精神之深,早已名聞遐邇。幾乎在所有「治癒系」書籍登場的人物,不論從事甚麼,哪怕是打零工還是當家庭主婦,甚至是作者本人,基本上都能發揚「敬業」這種美德,令人神往。就以日本「繪本天后」高木直子為例,其熱門暢銷的三十多部繪本作品,都以個人日常生活及奮鬥經歷為題材,曾治癒不少在現實與理想中掙扎的都市男女。她出生於三重縣四日市,畢業於短期大學美術系及設計專科學校,初出社會後曾在名古屋的設計公司上班。後來,為了實現成為插畫家的夢想,加上意識到「職業」和「事業」之別,她遂毅然放棄穩定工作,整鄉別井到東京,一邊打零工,一邊尋機會,終

出人頭地。她雖常在書中自嘲懶惰兼天分不 足,但據《一個人漂泊的日子》系列裡的自傳 式回憶,其成功實源於永不放棄——1998年, 她初到東京時,曾向出版社、設計公司毛遂自 薦,可惜四處碰壁;為了謀生,於是開始了打 各種零工的日子,曾當過電話行銷專員、百貨 公司抽獎服務生、酒店侍應等。可是不論從事 其麼「職業」,她都從不馬虎當班,僅在公餘 時間堅持插畫創作,視之為「事業」,最後靠 在網路上寫圖文日記,竟獲得第一次出版機 會,從此改變了命運。其繪本的勵志內容,特 別是書中提到尊重每份差事的「敬業美」―― 像當百貨公司抽獎服務生時,衷心寄望客人能 抽中大獎;當電話行銷專員時,真心期望買了 紀念品或飾物的客人會感到幸福; 當酒店侍應 時,誠心祝願前來吃早餐的年輕客人可考上心 儀大學……,正好鼓勵了不少在大都市跌跌撞 撞的男女讀者——只要努力過活,無論從事甚 麼賴以為生,都應敬業樂業,並堅持理想,同 時要分清楚「職業」和「事業」之別,未來總 有成功機會。(注14)(注15)誠然中華民族 有濃厚職業階級觀念和傳統,由古代的「士農 工商」,到今天仍輕視「藍領」;故不少日本 「治癒系」書籍所宣傳的「敬業美」及「職業 無分貴賤」的觀念,正好給兩岸三地讀者一下 當頭棒喝,教大家應放棄固有對各行各業的成 見,並應見賢思齊,希望自己也可像日人般認 真看待自己的「職業」和「事業」——千萬不 要因為自己從事的「職業」而自卑,因這只是 為了「謀生」;也千萬不要放棄自己的理想



足球功夫秘笈

蘇明池 著

樂果文化 /10806/203 面 /23 公分 /300 元 / 平裝 ISBN 9789579036085/528

什麼樣的運動有 2.7 億名選手,分布於 209 個國家和地區?沒錯,就是足球!本書提出簡單、明瞭,正確實用的足球招式與訓練方法,並搭配作者親自示範的彩色圖片,完整的清晰解說,這些新的創見可以更有效率的加強訓練,無論是足球運動員或是教練,皆可以透過書中詳細的教學方式與延伸動作,獲得增強功力的絕佳技巧,《足球功夫秘笈》在手,技術絕對更上一層樓!(樂果文化)



學前融合教育理論與實務

吳淑美 著

心理 /10809/432 面 /23 公分 /480 元 / 平裝 ISBN 9789861918822/529

本書的理論與實務兼具,按部就班地教導教師如何在普通幼兒及特殊幼兒一起學習的學前融合式班級中執行教學,了解如何調整現有的課程與教學,以適合融合的情境,且提供融合班的理念及教學策略,針對融合班管理、課程與教學、個別化教育計畫、評量、教學策略,以及與家長溝通等都有詳細的介紹。教學設計係以普通幼兒爲參考指標,在普通班的課程架構中加入特殊幼兒的需求,希望能幫助普通班教師知道如何教導特殊幼兒和護特殊幼兒完全參與及融合的方法。(心理)

「事業」,因為這是促使我們人生過得有意義的「原動力」;最後當然是不論「職業」還是「事業」,讀者都要認真負責,才能體現人類的「敬業美」。這種為讀者重新灌注奮鬥動力的效果,正是日本「治癒系」翻譯書籍的獨特吸引力,也是華人作品難以追趕的地方。



高木直子圖文,陳孟姝譯。《一個人漂泊的日子 2》 (臺北,大田, 2010)。

餘論:都市人通過日本「治癒系」 翻譯書籍的「療癒閱讀」歷程

陳書梅、張簡碧芬(注16)曾提出,「療癒 閱讀」是一種自我修復行為,不為知識,只為情 感,可隨時隨地按讀者個人需要產生三層心理療 效:第一層是「認同」,即通過閱讀,從書中內 容或人物照見個人於現實中的需求,比如是讀者 會感到現實生活經驗跟書中人物遭遇相似,或大 家都曾遇上相類難題等,再從中了解自己並非唯 一有如此感受的人。第二層是「淨化」,即讀者 通過專注於書中世界,彷彿親身經歷書中人物的故事,借其正向內容逐漸釋放負面感受,從而達到淨化情緒之效。第三層是「領悟」,即從書中內容或人物,反思個人在現實世界自處之道,,於之應用,完成整個療程。就此,兩岸三地讀者,正好能通過閱讀日本「治癒系」翻譯書籍,獲得以上三層心理療效——在書中先找到不論的都市人,繼而「認同」這個在異國社會中似會相識的「自己」;然後通過沉醉於書海世界「發種」,或作模仿,獲得積極「等化」自我之機,排遣現實中的不快;最後便能從書本裡頭的人和事,「領悟」出超越地域、時空以至文化的各種現實生活「美」和「希望」,獲得療癒。

吉本芭娜娜曾不諱言自己創作「治癒系小説」的原因道:

「我想把自己切身感到的『過於敏感帶來的苦惱與孤獨,的確有其殘酷一面,幾乎難以忍受。但是只要還活著,人生就會繼續走下去,那肯定不是甚麼壞事。就算纖細易感,只要善加利用那個特質,還是有可能快活過過一十分。因此最好放下天真的心態,對自己的傲慢有所自覺,培養冷靜的態度。只要下點功夫的人肯定可以隨心所欲地活著』這個信念,獻給歷經各種痛苦悲傷的過程中不知不覺心靈荒蕪,正渴求外界滋潤的人。這就是我唯一想做的。」(注17)

她的想法,當然不能代表所有日本「治癒 系」作品的作者;但基本上有一點絕對能貫徹所

社

科

學

有這類作品的主題,那就是向讀者傳達「世界其 實很美好,請好好活下去」這個訊息。就此,基 於日本「治癒系」翻譯書籍有其獨特「療癒」效 力,在目前兩岸三地大都市充斥壓力和不快情緒 的環境下,不僅香港各大書店有越來越多此類作 品發售,各大圖書館也開始積極收藏這類作品, 不少讀書會更開始涉獵、討論相關書單,全因其 擁有幫助讀者建立正向思維、作出情緒急救的重 要價值。

注釋

- 1. 任知。《完全治癒系》(北京,同心,2012)。
- 2. 張麗娜。〈日本的治癒系文化〉《北方文學》,35(2015),頁 173 °
- 3. 勞敏儀。〈去年221萬港人日本旅行〉,「香港01」, (2019.1.18)。檢索日期:2019.7.6。網址:https://www.hk01.co m/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/284316/%E5%8E%BB%E5%B9%B4221%E8%90%AC%E6%B8%AF%E4 %BA%BA%E6%97%A5%E6%9C%AC%E6%97%85%E8%A1%8C-%E6%8C%89%E5%B9%B4%E8%B7%8C1-1-9%E6%9C%88%E6%8 9%93%E9%A2%A8%E7%80%89%E5%BE%97%E6%9C%80%E5% 8B%81 °
- 4. 奥田英朗著,陳嫺若譯。《東京物語》(臺北,皇冠,2010)。
- 5. 柏井壽著,緋華璃譯。《鴨川食堂》(臺北,皇冠,2015)。
- 6. 柏井壽著,緋華璃譯。《鴨川食堂·再來一碗》(臺北,皇冠, 2018) 。
- 7. 吉本芭娜娜著,劉子倩譯。《廚房》(臺北,時報文化,2017),
- 8. 山崎左織著,王慧娥譯,《療癒系羊毛氈 ZAKKA 小物》(臺北, 世茂,2012)。
- 9. 熊由夏著,黄小栗譯。《角落小夥伴幸福便當》(臺北,臺灣角 JII , 2018) ·
- 10. 黑崎敏著,桑田德譯。《日本設計師才懂的好房子法則》(臺 北,原點,2013)。
- 11. 郡司勇著,蕭雲菁譯。《療癒泡湯魂!達人嚴選日本名湯宿60 選》(臺北,臺灣東販,2015)。
- 12. 久住昌之作,谷口治郎畫,呂郁青譯。《孤獨的美食家》(臺 北,圓神,2012)。
- 13. 久住昌之作,谷口治郎畫,許慧貞譯。《孤獨的美食家 2: 五郎的 異國食光》(臺北,圓神,2016)。
- 14. 高木直子圖文,陳孟姝譯。《一個人漂泊的日子2》(臺北,大 田,2010)。
- 15. 高木直子圖文,陳怡君譯。《一個人漂泊的日子1》(臺北,大 田,2008)。
- 16. 陳書梅,張簡碧芬。〈小説對大學生之情緒療癒效用研究〉, 《教育資料與圖書館學》,51:2(2013),頁 293-331。
- 17. 同注7, 頁199。



空間正義

愛德華·索雅 著;顏亮一 譯 開學文化 /10807/300 面 /21 公分 /320 元 / 平裝

ISBN 9789869715171/540

作者主張正義是有地理的,而且資源、服務以及 管道的公平分配乃是基本人權。建立在目前批判 地理學與新空間意識上,作者將理論與實踐交織 在一起,替了解與改變我們所生活的不義地理提 供了新的方式。藉由有效地將空間正義定位成一 種理論概念、經驗分析模式以及社會與政治行動 策略,本書爲當今有關正義、空間與城市的論 辯,做出了重大的貢獻。(開學文化)



文創地圖

指引,一條文創的經營路徑

周鈺庭 著

華品文創 /10804/203 面 /23 公分 /380 元 / 平裝 ISBN 9789869663342/541

對文創新人來說,這是一本文創教科書。對已跨 入文創產業的經驗者來說,這是一本可以讓你自 我檢視、問答解題的文創營運參考書。作者周鈺 庭,將她 25 年的文創營運經驗,具體而有系統地 落實文字,如一面文創營運地圖般,指引對文創 產業有興趣的人,學習如何因應趨勢變化,建構 屬於自己的文創商業模式。(華品文創)