

TAIPEI PUBLIC LIBRARY

# 終身微學習 資訊站

Vol.27

溫柔療癒  
處方箋

## 本期內容一覽

### 焦點話題

傳遞植物的療癒力量	黃盛璘
園藝治療與正向人生	郭毓仁
淺談戲劇治療	蘇慶元
認識音樂治療，與特殊兒童的實例	陳怡萱
藝術療癒之道	梁翠梅
延伸閱讀—何以解憂？療癒閱讀帶你走出生命的迷霧森林	編輯小組

### 線上書城

溫柔療癒處方箋—電子好書推薦	編輯小組
----------------	------

### 咱來讀冊

遇見音樂自療	靛藍出版
擁抱不完美	心靈工坊文化
療癒，從感受情緒開始	遠流出版
認真的你，有好好休息嗎？	心靈工坊文化

### 活動市集

臺北市立圖書館 2022 年 4-6 月 終身學習活動
-----------------------------

# 傳遞植物的療癒力量

撰文 / 黃盛璘\_園藝治療師

「我是園藝治療師黃盛璘。」當我這麼自我介紹時，一般人常會有三種反應：一是「那你可以治好我媽媽的\*\*病嗎？」聽到治療兩個字，我被當是醫師了；二是「我有\*\*病，該吃什麼藥草？」這下被當成青草師傅了；另一個則是「我種的植物為什麼葉子會生病？」這次是園藝家呀。

不是不是，這三個都不是園藝治療師的工作。

先來談談「園藝治療」是什麼？顧名思義，就是用「園藝」的手法，來改善並調整人的身、心、靈。園藝的主角是植物，因此園藝治療也就是運用植物的療癒力量來幫助人。而園藝治療師就是負責充分發揮和執行、運用和傳遞植物療癒力量的人。



▲黃老師最喜歡帶著大家走入大自然，摸一摸，聞一聞，採集一些需要的植物，打開全身感知。



什麼是植物的療癒力量？植物的療癒力量在哪裡？

植物世界千千萬萬種，什麼植物適合做為園藝治療的素材呢？

首先園藝治療師要找出生命力很強，也就是要很好種的植物。如果我們總是帶很嬌弱、很難種的植物來進行，讓學員幾乎每種必死的話，那只會讓患者更挫折，更憂鬱。園藝治療師透過活動，帶著學員去感受一顆小小種子，冒出芽、蹦出土面時的強大生命力；慢慢長大、開枝展葉的生長生命力；在冬天盛開的花朵的不畏寒生命力；在馬路縫中竄出來的野草逆境生命力……從這些生命中，讓受挫受創的生命獲得鼓舞，再次鼓起勇氣來面對自己的挫折、障礙和困難。

第二條件是運用植物的五感刺激：視覺、嗅覺、味覺、觸覺和聽覺。我們的生命經驗裡，其實充滿了五感記憶。來玩小小測驗：當我說：「九層塔」時，腦中是不是會浮現出九層塔葉子的樣子？鼻子彷彿飄出九層塔香味？然後會聯想到九層塔炒蛋、三杯雞等料理，於是開始吞口水想吃了。這些九層塔帶出來的五感刺激，也許會更進一步的連結到一些與人相處的記憶，而這些勾起的記憶會讓園藝治療師碰觸到學員內心，因此有更深的了解。

再來是，如果植物和節氣、節慶有關，就更加分了。例如清明節做刺殼粿的鼠麴草；端午節的辟邪植物艾草、菖埔等；中秋節就非柚子莫屬了。節慶往往是家人團聚時刻，也因而連結出一些家人記憶。這些記憶則帶著園藝治療師走入學員的內心世界。



▲年輕學子的探訪，園藝治療師是人群與大自然之間的橋樑。

園藝治療師的工作就是去找出符合上面條件、適合當園藝治療素材的植物來，然後去了解這些植物的特性和屬性，例如適合春播還是秋播？是一年生還是多年生？和生活有什麼連結？可食用嗎？和身體哪個部位會產生反應？等等。園藝治療師運用這些特性和屬性設計好玩有趣的課程活動，利用課程活動帶出植物的生命力、五感連結和生命記憶，然後做最好的聆聽和陪伴，搭起人和植物之間的橋樑。

園藝治療師是植物的傳譯者，同時也是搭橋樑的工程師。透過這座橋樑，傳遞出植物的療癒力量給需要的人。



▲栽種過程的摸土、澆水和照顧，都是園藝治療傳遞給長輩的療癒元素。

去年五月到八月疫情最嚴重時，所有機構、醫院全部封鎖，自然的，園藝治療療程和活動也全部被停。人們因疫情而陷入焦慮、恐慌情緒中。在這麼嚴峻的環境下，人們更需要大自然、植物的綠來安撫。於是，當我們被隔離、無法靠近需要者時，要如何將植物帶進需要者生活中，讓生活充滿綠，讓每個人在生活中都能接受植物的綠療癒，成了園藝治療師的最大挑戰和功課。我們開始設計線上課程，郵寄植物到家，「送綠到家」成了疫情下園藝治療師重要工作之一了。

### 黃盛璘

現任職於臺灣園藝輔助治療協會，於2004年將園藝治療專業引進臺灣，領有美國梅里特大學園藝治療師證照，並為亞太園藝治療學會認證之高級園藝治療師。親身實踐樸門生活，並致力將中醫養生方法與本土青草融合，形成「農、食、醫」三位一體的園藝治療體系。

本篇文章之圖片由作者黃盛璘提供

# 園藝治療與正向人生

撰文 / 郭毓仁\_園藝治療研究中心創辦人

植物永遠往有光的地方走，只有人類會往負面想！植物只做兩件事，”活著”和”重生”。即使季節草花只有三個月的壽命，但卻活得精彩燦爛，香氣和顏色只為吸引蝴蝶蜜蜂幫忙授粉，然後繁衍下一代。但是為何園藝治療在亞洲地區尤其是臺灣及港澳如此火紅？因為綠地越少的地方越缺乏人性，科技越進步的時代越缺乏人性，因此越需要園藝治療，因為園藝治療可以帶給人類幸福，被稱之為希望事業！

園藝活動的對象叫做園藝栽培，園藝植物有別於擁有25~40萬種之多的植物，園藝指的是蔬菜、水果、花卉、造園設計以及園藝產品處理加工，是精緻的並具有經濟價值的作物，非常貼近人心，非常的真實，有芳香有顏色，啟動我們體內的綠色基因讓我們感覺放鬆。種死一棵玫瑰花，花個一百塊再種一棵即可，記取前面栽培失敗的經驗好好種新的一棵，慢慢的就變成綠手指。

但是園藝治療因為冠上了”治療”兩字，所以就有別於一般的園藝活動種死了再買一棵，必須有園藝治療師來操作，對象是人命只有一條，不是植物能否養的好，必須對應治療的五大目標，分別是生理、心理、社交、認知和經濟效益，園藝植物變成是處方，且必須經由前後測比較，藉由統計分析來獲知是否顧客有獲得當初設定的目標。園藝治療有別於西方醫學的地方，在於堅守不侵入人體的處方，以下我很精簡的讓讀者明白其操作方式：

- 一、**了解對象**：個案或帶團體，人數不要太多，大概10人上下很適合。
- 二、**設定目標(舉例處方)**：生理(種菜)、心理(桌上型禪宗庭園)、社交(花藝設計說心情)、認知(紙花)、經濟效益(維護管理)。
- 三、**選擇評估方法**：園藝治療福祉效益評估量表等。
- 四、**統計分析評估**：用一般的科學數據分析軟體。



以下用一個案例讓讀者了解園藝治療的流程，您就會一目瞭然：

### 公務人員園藝治療方案

- 一、時間：3小時
- 二、對象：公務員
- 三、人數：14人
- 四、主要目標：參加學員自身心情放鬆(心理效益)
- 五、材料費：200元/人
- 六、評估量表：園藝治療福祉效益量表
- 七、課程處方設計：

強項：★ 中等：■ 弱項：⊙

項次	對應處方	肢體	情緒	認知	社交	經濟	圖例
1	可食盆栽	★	★	■	⊙	■	
2	迷你花園	■	★	■	★	★	
3	紙花束	⊙	★	★	★	■	

## 八、結果與討論

表1. 14位全程參與園藝治療學員園藝治療福祉效益量表前測問卷結果†

項目	平均值	最小值	最大值	標準偏差
邏輯認知	3.43 a	2	5	0.94
成就感	3.36 a	2	5	1.01
社交技巧	3.21 a	2	5	0.89
興趣嗜好	3.14 a	2	5	0.77
心情放鬆	3.07 a	2	5	0.92
肢體運動	2.86 ab	1	5	0.86
園藝知識	2.21 b	1	5	0.89

† Cronbach's  $\alpha = 0.870$  ( $0.7 \leq \text{Cronbach } \alpha \text{ 係數} < 0.9$  表示非常可信)

‡ 相同英文字母表示在統計上95%信心水準下不顯著

分析：本次共有14張有效問卷，在14位參與園藝治療課程學員在前測

Cronbach's  $\alpha = 0.870$ 的可信度前提下，所有項目都低於3.5，是需要增進福祉的部分。

表2. 14位學員參與3小時園藝治療課程前後的變化

項目	前/後測	平均值	最小值	最大值	標準偏差	顯著性(P值)
肢體運動	前測	2.86	1	5	0.86	*†
	後測	3.36	1	5	0.93	0.0285
興趣嗜好	前測	3.14	2	5	0.77	**
	後測	3.86	3	5	0.53	0.0008
心情放鬆	前測	3.07	2	5	0.92	***
	後測	4.21	3	5	0.89	0.0006
成就感	前測	3.36	2	5	1.01	*
	後測	4.14	3	5	0.86	0.0151
邏輯認知	前測	3.43	2	5	0.94	-
	後測	3.71	3	5	0.73	0.3019
社交技巧	前測	3.21	2	5	0.89	**
	後測	3.86	3	5	0.77	0.0066
園藝知識	前測	2.21	1	5	0.89	***
	後測	3.64	3	4	0.74	0.0000

† “-”表示不顯著，“\*”表示 $P < 0.05$ ，“\*\*”表示 $P < 0.01$ ，“\*\*\*”表示 $P < 0.001$ 。P為機率值

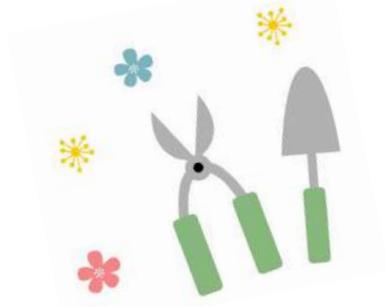
分析：14位學員參與3小時園藝治療課程後，所有項目除了邏輯認知外都獲得極顯著差異(表2)，顯然此次園藝治療活動在量表顯示上是極為成功。

(ANOVA、pair-t test統計方法)

另外園藝治療的參與者如果屬於坐輪椅或身體比較弱勢的就需要有弱勢專用的園藝輔助工具，這類的工具通常具備有顏色鮮艷和人體工學的特殊造型。療癒庭園則是配置有輪椅使用者專用的花臺，如下圖所示。短文希望讀者能夠了解，如果想要進一步明白可以上“[園藝治療研究中心](#)”的官方臉書，有詳細的園藝治療資訊。



◀ 弱勢專用的園藝輔助工具



輪椅使用者專用的花臺 ▶



## 郭毓仁

### 現職：

開南大學健康照護技術研究所教授  
園藝治療研究中心創辦人  
中華環境養生學會理事長  
美國伊利諾大學香檳校區園藝學碩、博士  
國立中興大學園藝學系學士

本篇文章之圖片由作者郭毓仁提供



# 淺談戲劇治療

撰文 / 蘇慶元\_小C戲劇實驗室負責人

「戲劇治療是用演戲來治療嗎？」，身為十多年的戲劇治療工作者，這是很常遇到的問題。由於戲劇治療是一個非常新的學門，在1950年代才出現這個字，同時在臺灣並沒有相關研究所，而出國讀戲劇治療的夥伴不過三十多人，實際在臺灣進行戲劇治療相關工作的人又更少，戲劇治療在臺灣總是披上一層神秘的面紗。



戲劇治療簡單的說，就是應用戲劇或劇場的方式，來進行以治療為目標的活動。在以前，它可能是由薩滿、草藥醫生等儀式中實行傳統療法面貌所呈現，而在現代，則是一套非常綜合的知識體系，需要學習心理學、發展、戲劇理論、戲劇教育、治療倫理、神話以及戲劇治療專門的理論與技巧。然而，由於戲劇治療是在不同時期，由不同領域的專家們所提出，因此並沒有一個完整而固定的作法，所以回到“戲劇治療是用演戲來治療嗎？”其實並不一定。例如戲劇治療的主要流派，包含以創造角色與反思為主的角色理論、在扮演遊戲中不斷轉化情境主題與角色的發展性轉化法、強調過程中的象徵以及大量使用身體工作的Sesame模式、順著個案心理動力發展的整合性五階段戲劇治療、以兒童發展為取向的「NDP與DPR」、以在他人見證下進行演出為主的治療性劇場、或以個案生命故事為文本的自傳劇……等等，個別流派所關注的重點與內涵都有很大的差異。

▲透過創作面具與台詞，  
我們可以安全地探索內在角色。

此外，戲劇治療也可能會應用其它領域的工作方式，例如在臺灣已經發展多年的心理劇、在戲劇教育中的戲劇遊戲、或是以即興為主的一人一故事劇場，所以與其說戲劇治療是一種固定的方式，倒不如它是一個仍然在不斷擴充的集合體。

同樣的，戲劇治療也可以應用在不同的場域。若是在心理治療的醫療架構場域中，它就是一種以行動取向的心理治療，可以與不同的精神疾患工作，或是與較難進入傳統心理治療架構的兒童早療、兒童與青少年工作，但是需要有相關醫事人員執照方能進行，如諮商或臨床心理師、職能治療師等。它也可以應用在教育上，在藝術與人文的表演藝術教學中，帶入戲劇治療的觀點，來看待學生創作與自我的關係；同樣地，它也可以應用特殊教育上，與不同身心障別的朋友，探索不同議題；它可以應用在自我成長上，藉著參加戲劇治療的工作坊，以戲劇的方式來探索自我的不同面向，促進自我整合；或是它也可以應用在劇場創作中，讓我們更關注演員的身心發展。



第二屆安康藝術節  
"辣妹子"

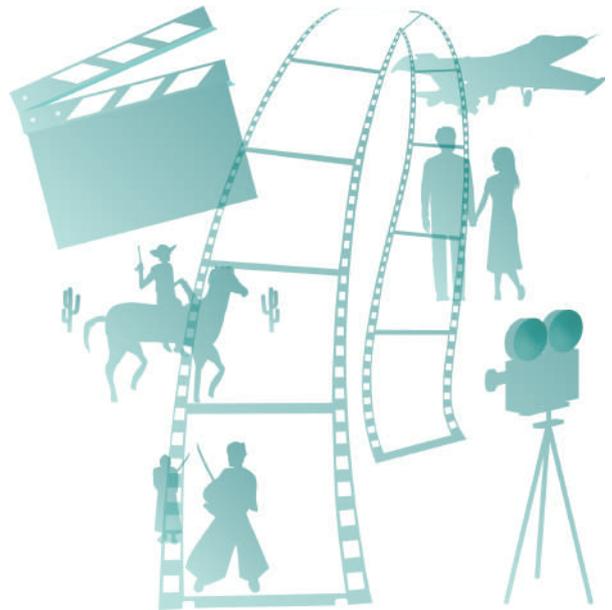
- 我們帶領三位志工，固定與安康社區三位居民兼好友的訪談與共同做菜，並演出他們生命故事
- 三位居民分別是韓裔腦性麻痺患者、她的印尼看護，以及一位來自四川的唐氏症患者

▲在安康藝術節中，透過訪談，我們演出真人故事，尊榮少數族群的生命。



而大體上來說，除了Sesame模式發展出獨特的「Movement with Touch and Sound」不需要象徵能力的身體工作模式以外，大部分戲劇治療流派之所以能夠有治療的效果，是應用著「表徵化」與「距離化」這兩個概念。表徵化，指的是當我們生存在現實世界，藉著感官來與這個世界接觸時，這些感官經驗在我們的內在呈現出心理的意象的過程，讓我們可以回憶、想像。然而這些內在意象，也會藉由表徵化的創作，再度的呈現在外在世界，例如我們使用偶來創作家庭、使用身體與聲音創作角色、使用文字撰寫故事，這些創作過程，可能是在表徵化的過程中，將內在的自我再現於外在，而使得那無形無色，無法捉摸的內在得以展現出來，讓我們可以掌握。而距離化，指的則是當內在的世界被外在的創造物表徵化出來之後，外在的創造物已經與自我分離，因此產生了物理上與心理上的距離，讓創造物既是「我」又「非我」，而產生了內在的安全距離，讓我們在面對自己的創造物時，可以處在一個曖昧的空間，一方面探索的是充滿可能與玩耍性的創作，另一方面則也同時面對內在的自我。

若大家想要探索戲劇治療，最簡單的方式，也許可以去回憶記憶中印象最深刻的童話故事或是電影，並且思考為什麼自己會記得這個故事或角色，或許這代表了他們反映了我們某一個生命階段的重要經驗，角色們替我們說出來我們說不出口的話語。若想要進一步的了解戲劇治療，可以去永和社大、臺師大與北藝大的進修推廣部都有相關課程，或者是參加相關不同主題的戲劇治療工作坊，而若有進一步的心理治療需求，則可以詢問相關心理診所，請他們推薦會戲劇治療技巧的心理治療師與自己工作。歡迎大家，跟我們一起遊走在現實與想像之間穿梭玩耍！



### 蘇慶元

專長：戲劇治療、動作治療、戲劇教育、一人一故事劇場、劇場編導；對於歷史、文化、神話、儀式，以及以上元素對於現代心靈的療癒作用，有極高的興趣。

本篇文章之圖片由作者蘇慶元提供



# 認識音樂治療， 與特殊兒童的實例

撰文 / 陳怡萱\_內湖恆新復健科診所音樂治療師

## 音樂與我們的生活

無論我們有沒有注意，音樂在我們的生活中無所不在。

無法想像，電影裡沒有使人身歷其境的配樂，失戀失意的時候找不到慢歌可唱，育兒時沒有兒歌與唸謠來伴孩子成長。

有人睡前聽聽柔和的音樂，好讓自己進入放鬆的狀態；也有人做事情有背景音樂，會比較專心和起勁；有人一邊洗澡一邊唱歌，自得其樂，抑或是紓解壓力；有人喜歡邀約朋友唱卡拉OK，也有人加入樂團，享受與人的社交及同樂；有人寫詞譜曲，在創作的過程中整理自己，並將其表達於世。

每個人都有其使用音樂的方式及目的。從兒時到老年，音樂從未離開我們的生活。

## 音樂，為健康目的所用

音樂如何在日常生活中陪伴我們，同樣在醫療需求上，音樂多元和廣泛的應用，使它成為了一種新的治療介入方式。

事實上，音樂於健康的益處，在古希臘時代即有所記載。現代音樂治療起源於二次世界大戰後的美國，音樂家們來到了醫院，演奏給飽受創傷後壓力症候群所苦的戰後士兵，院內的醫護人員發現，音樂為患者帶來身體和心理上顯著的改變。至今，從新生兒加護病房、兒童發展早期療育、精神暨身心復健、神經疾病復健治療、癌症病房疼痛管理，至安寧病房臨終照護，音樂治療逐漸在愈來愈多的問題與疾患上，為生理與心理衛生供應一股新的力量。



## 兒童音樂治療室裡的小故事

### • 容易爆炸的男孩

男孩是一位無口語的遲緩兒，踏入教室即開始嚎啕不絕，男孩媽媽陪著他縮在離門最近的角落，不斷安撫孩子。我一靠近，男孩爆炸的情緒就往上加一級，一發不可收拾。

我在鋼琴上彈了幾個和弦，慢而穩定地，向男孩伸出橄欖枝，測試及觀察他對音樂的反應。音樂若能具體化，那一刻它就像一絲細棉，在空氣中緩緩飛向哭泣中的男孩。我們相隔一點五公尺，我坐在遠方，用他可聽見的音量低聲哼唱。男孩的哭泣聲並沒有馬上停止，但卻如一陣又一陣的浪波，逐漸平息，直至停歇。他雙眼汪汪好奇地瞧了許久，彈吉他唱歌的陌生老師。我走向他，伸出手，他毫無思索牽起了我手，大手拉小手和平地步出了教室。

哭鬧與退縮，是遲緩兒常見的表現，因他無法理解環境，所以感到害怕。音樂雖不是語言，裡頭卻含有許多訊息。藉此，和他們建立關係，兒童在安穩的狀態下，才能互動和學習。



▲ 音樂治療室和樂器 (1) 電鋼琴、吉他、鼓類



### • 見異思遷的衝動男孩

他是一位個性親人的男孩，但在幾堂治療課過後，從種種跡象中，我開始懷疑男孩有注意力不足過動症。

我們常常玩一個拜訪森林朋友的想像遊戲，他總是迫不及待，敲門、按門鈴之後，還沒等到主人應門，就進了別人家裡。有一次，我們計畫要帶一份禮物給這些動物，剛說好給老虎的禮物是吉他，下一秒男孩看到地上的邦哥鼓，興奮地問我，送這個給老虎好不好，完全把吉他忘得一乾二淨。



▲樂器 (2) 木琴、鐵琴



▲樂器 (3) 小型手拿樂器

在器樂合奏中，也能瞧出相似的問題，我們好比在兩個不同的世界。他的音樂總是大聲而急促的，不顧我的節拍與音樂表情，即使我的琴聲突然變小或停下來，他在琴上的手仍不停歇，仿佛一隻脫韁野馬，自己衝得好不開心！

這時候我更改策略，不使用具有強烈架構的歌曲形式，從帶領的角色，退居成為跟隨孩子的。給予音樂空間，走在他後面，與他自由地打鼓即興。從他不規則的鼓樂中，汲取一些節奏樣式，像一面鏡子與他同步。男孩察覺了我的模仿，轉頭笑咪咪地看著我說：「老師，你好好笑」，他體會到與人遊戲的趣味。我們從兩個分離的音樂世界，走到了一起，在音樂裡對話、互動和連結，練習與人際關係中重要的觀察與等待。



## • 惜字如金的女孩

她是一位語言發展遲緩的女孩，在治療室裡總是指這個、指那個，用她的一指神功告訴我，她要玩櫃子上的樂器，請我拿下來。當她用鼓和律音管搭了一座給雞蛋沙鈴的溜滑梯時，她開心的看著我，手指著新傑作，與我分享她的喜悅。眼神和動作是她溝通的方式，她的語言發展落後，開口說話的動機不高。

有一次，我趁週末空閒時，把喜歡的童書編寫成曲，將故事的每一字句化成音符。年紀較小的兒童碰到故事書有兩個常見的問題，一是想趕快翻頁，二是注意力維持不久。我把《好安靜的蟋蟀》帶到了她的課堂，這是一本昆蟲互相問好的書。女孩隨著故事歌詞，跟著道「早安」、「嗨」、「午安」、「晚安」，說了好多字。偶爾，她的小手在鋼琴上彈一彈，就這樣在音樂中我們一起將整本書讀完了。音樂是刺激，也是提示，在故事歌曲停頓的段落間，她可以自發性地開口說話。

音樂治療有別於日常生活中聽音樂的自我療癒，也與音樂才藝教室裡的學習目標不同，亦非純粹的康樂活動。音樂治療，是藉由聆聽、歌唱、操作樂器、合奏、即興、創作等多元的音樂經驗，並在治療關係中，針對個別的問題和需求，在所設立的目標上獲得改善與轉變。

### 陳怡萱

德國海德堡應用科學大學音樂治療碩士，專長為音樂及語言表達溝通、人際社交音樂遊唱、情緒行為及音樂即興 生活與認知學習歌曲設計、兒童早期療育、親子與手足關係歌唱陪伴、青少年與成人身心音樂治療等。

本篇文章之圖片由作者陳怡萱提供



# 藝術療癒之道

撰文 / 梁翠梅\_弘光科技大學老人福利與長期照顧事業系助理教授

藝術治療是一種超越語言的力量，並沒有一種放諸四海皆準的特定作法，它重視「適配性」－對於不同的人、在不同的情境與不同的療程階段，使用不同的方法與媒材，達成不同的治療目標與效果，以圓滿受助者各自生命的不同任務。藝術治療在情緒宣洩、認知重建、行動改變、靈性轉化等層面都有幫助，本文限於篇幅，僅就靈性療癒功能淺談，就從彩繪曼陀羅開始。曼陀羅(Mandala)繪畫之表象功能是催化個人創意－體驗：自核心展開的、生生不息的創作意念；中間歷程則可以體驗何謂「流動的中點」－某種趨近平衡、所需持續的動態性調修歷程.....；深層目的則在於引導部分已覺醒者的「生活實踐」－沒有實踐一切都是枉然，而從曼陀羅繪畫中的覺醒是修「行」的開始。



▲這是練習“蘇菲轉”時期的畫作，  
“蘇菲轉”－另類立體旋轉的曼陀羅。(作者自白)

曼陀羅畫作是原始世界的粗胚。覺醒的曼陀羅行者以生活空間為壇場，確定一件「深愛」的志業，並以之為圓心，進行「全像創造」，以其創建出利益眾生的心樂園。這個「深愛」與天命相關，若繼續還原下去－還原得夠深－與元初的本心自性相去不遠、乃萬有的活水源頭。由於在曼陀羅繪畫中有核心有本源－我們遂得以成為Mandala自身、Mandala化身、Mandala一切相，乃至其所延展出去的三千大千世界。曼陀羅(Mandala)繪畫曼妙無比，住於無所住。而「住於無所住」－正是藝術療癒的精髓，可以平行遷移到生活中奏功。藝術療癒不一定要進診療間，生活即藝術。如果能夠專心做好手邊事，便在藝術裡。其中靜心所產出的回饋就是最佳療效。當藝術不再只是藝或術時，它成為道，幫助你我體驗了「化」的滋味，最後上岸時一樣要捨筏。

藝術療癒不變的效果恆為覺醒，有若『蒙娜麗莎的微笑』。它與佛陀拈花－迦葉微笑之意涵並無二致。我在大學教授藝術治療多年，從ART玩到AR-T(Augment Realities Therapy)，不管怎麼晃盪，最後都會盪向蒙式「微笑」的方向.....盪到岸邊.....任浪上岸、任浪化為岸的部分、任浪與岸合一。無論是身心靈的合一、人我的合一、還是天人的合一，合一是藝術療癒的必然過程與最終目的。這種藝術療癒，不停格於藝，也不定形於術、不屬任何特定學派。單純隨順人與人、人與境、人與法之間的適配性，選材取樣、隨境創作。重視藝術創作的『臨在』(Being here and now)過程。因為純粹的『臨在』足以成就藝術。而『臨在』成就的藝術療效力，亦足以直指人心。『臨在』與靜心、淨心、鏡心同義，義即專注當下。以直觀直覺開始，過程無念無想、自然即興流動、最後渾然天成。不論是繪畫、音樂、舞蹈，或者生活中的禪行、品茶、烹飪、插花.....等，都在靜心中自然化為藝術，人於其中觀心開心，『蒙娜麗莎的微笑』於焉發生。從創作投射到收復原型、從深戲人間到出離觀演、微笑總結『所作已作，不受後有』－這種藝術療癒的態度與過程，便是身心靈合一之道。



▲看畫與畫者交心，也是一種療癒。

Mona Lisa的微笑－永恆的擺渡－肉身的此岸永恆接通靈性的彼岸。  
如果沿著海岸走，現在的立足點，既是未來的彼岸、也是過去的此岸；  
既是過去的彼岸，也是未來的此岸。三世一時。微笑吧！Mona Lisa們！

但創作過程未必滑順，經常坑坑疤疤且出乎意料－當然，那又是另外一種美。有一次筆者受邀參加一個作品展覽，一路隨興玩耍，三週後終於成型，卻在入窯後爆裂。裂開的作品成了我求之不得的新作－比我想像得還美(我指意境而非視象)，它如天書般啟發了我。

故事是這樣的一—當時我從職場脈絡出發，以陶土捏塑了一組「被拘禁在陶瓶裡受苦的人偶」—並名之為「陶—逃」，反映當時職場遇見的苦境、暗諷所有人類追求的也都反過來綑綁人。當瓶子爆裂後，人偶完全呈顯於陶器之外，陶瓶既碎、無瓶何須逃？！陸游『鵝在瓶中』自尋煩惱的畫面呈現之霎那，我心中所有的苦境不攻自破。一個創作過程、變成當頭棒喝。本來無一物，何處惹塵埃？！回想起來，過程即作品，該經驗成為我個人行動藝術的典藏，一次未曾計畫、也無法彩排的真實日常，卻道盡了所有生命可能的虛幻與無常。

最後我要回到地面，跟大家分享兩則每個人都可以嘗試的藝療活動，體會自己終是自己最好的療癒師：

### (一) 透過雙人太極圖—體現美好的人際關係

這活動可以用於夫妻、伴侶、親子、師生、或者任何人際關係的化解上。可選不同的媒材試畫。難度越高，收穫越大，譬如粉彩、水彩等混合度/流動性高的媒材，作畫時，彼此「界域」的拿捏是體現的重點，既要有分際，也要能交融，而為了趨近平衡和諧、不斷折衝調合的過程，便是這個活動的潛在效果。先由每個人獨立完成一張既要平衡又要和諧、且同時兩邊色彩都沒被汙染的太極圖，完成後再兩人一組，完成一張更大的符合上述條件的太極圖。我的假設是一個人若能獨立圓滿一張「道生兩儀」的太極圖，便有機會圓滿兩個人合作的太極圖。這活動可以鏡照出自己的際史、際風格、際盲點與痛點，從而自發地自我更新。



▲太極圖是另一種Mandala的原型，很適合用來探索自我內在的身與心、自我與他人、自我與宇宙之間的關聯，進而臻達和諧與平衡，常用於伴侶、親子、師生、乃至勞資雙方之和議。

## (二) 釋放幻夢畸想的自由舞蹈

這活動可以用於個人，也可以用於團體。先以自由舞動的方式即興塗鴉，再釋放塗鴉線條中隱含的圖像，然後接龍說故事。在勾勒圖像或故事時，每個人都在投射自己、正因此也就有機會收復投射。不管是在畫作層面、或在肢體層面，組員不斷排列組合，以便激盪無限的新局。繼而發現：當下改變，不只帶動未來改變，過去也會跟著改變－因為沒有一個「真實的」過去－過去是被「說」出來的。改變說法，改變過去。畫會說話，當我們在藝義中進行解構、建構、再解構、再建構，人生也平行遷移改變。建構可能是創進、也可能是妄作。不論創進或妄作都可能是藝也可能成術，創作者若能保持覺知，入乎其內又出乎其外，不作陶侃重複搬磚，或能成道。

用一些不常用的顏色和筆觸，覺得暢快。不刻意要求對仗、平衡、和諧，不去管他人眼光與評價，反而心裡有了寧靜。(作者自白) ▼



寫到這裡意猶未盡，然受限於篇幅，暫作小結如下：藝或可充實人生、術或可維持生計、唯道方足以離苦得樂。願透過藝術療癒之道，與你重返伊甸園。



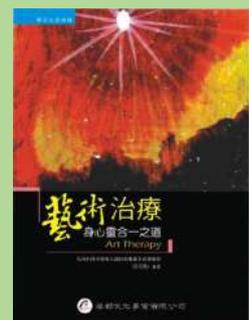
◀這張是洞穴畫。自我指導語是：

『當我走出幽暗的隧道時，我將看到.....？』  
我看到的是我將經驗的。它是高層潛意識的顯相，也可能是集體潛意識的原型。(作者自白)

### 梁翠梅

現任弘光科技大學老人福利與事業系專任助理教授，為高考合格諮商心理師，以藝術為媒介的專業助人工作者，著有《藝術治療-身心靈合一之道》等書。

本篇文章之圖片由作者梁翠梅提供



# 何以解憂？療癒閱讀帶你走出生命的迷霧森林

撰文 / 編輯小組

## 療癒，後疫時代的關鍵字

疫情蔓延的陰影籠罩全球，在充滿不確定性的壓力與不安下，「如何保持心理健康」，成為Google 2021年度搜尋排行榜中的熱門關鍵字。人們想為心靈尋求安定的解方，除了正規的醫療照護，許多非醫學的自然療法，如園藝、音樂及芳香療法等也成為協助傷者與患者康復的有效輔助，而閱讀作為促進身心健康及情緒療癒的方式也早已行之有年。書目療法（Bibliotherapy），即是希望讀者經歷與圖書資料互動的過程後，得以吹散徬徨無助的迷霧，重新發現人生的目標方向。

以英國的書目療法發展為例，「處方書計畫」（Books on Prescription Schemes）於2013年推出，精神科醫師在開立藥物處方之外，可將一系列對患者病情有助益的書單列入處方箋。非營利組織－閱讀社（The Reading Agency）也向國民保健署申請經費補助圖書館購書，確保民眾可以方便地借閱這些自助書（self-help books），如《好心情手冊》（The Feeling Good Handbook）、《克服憤怒與易怒》（Overcoming Anger and Irritability）或幽默勵志的文學及圖文書作品，這項計畫相當程度的改善了大眾的心理健康。此外，由作家艾倫·狄波頓創立的教育組織－人生學校（The School of Life），開設了書目療法課程，在作家艾拉·柏素德及蘇珊·艾爾德金的主持下，與「病友」進行諮詢治療。《小說藥方》（The Novel Cure）及《故事藥方》（The Story Cure）這兩本書因此被催生而出，人生的各種疑難雜症與小說故事串起有趣的關聯，讀者沉浸於故事情節之餘，進而獲得反思自我課題的契機。

今年3月登場的台北文學季以分享幫助內在秩序回歸平衡的「儀式感」為軸，延伸策劃了「文學療癒場」主題特展，嘗試以作家文字下的日常儀式為讀者滌淨精神、撫慰身心。療癒閱讀的潮流不退，深切映射出後疫情時代的社會需求。



## 心好累？躺平也能輕鬆讀的圖文漫畫輕小說！



### 《跟著來貊 one more, two more: 一事無成宣導手冊》\_圓神出版

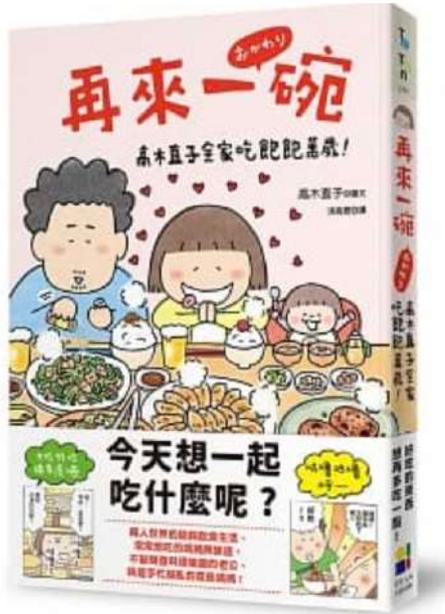
心靈雞湯喝膩了，偶爾耍廢給生活多點留白，身心多了一些餘裕，更能從容面對這個晴雨不定的世界。正所謂無用之用是為大用，插畫家Cherng筆下黑白渾圓、貌似睥睨世間的馬來貊，帶著讀者跳脫日常窠臼，挑戰另類思考。

儘管人生不如意事常八九，一事無成又會如何？臺北好讀電子書主題特展選書「其實厭世也能很快樂」，從不同以往的哲學觀點，詮釋生命中的挫折與不完美。

### 《奇蹟寄物商》\_馬可孛羅

十七歲盲眼青年桐島經營了一家神秘的寄物店，來寄放的人與寄放的物品千奇百怪，每項物件背後都隱藏著難以言說的秘密。貼心的店主純真誠摯的傾聽，讓寄物者卸下心防訴說心事，陳年舊傷也因此被溫柔的療癒。





## 《再來一碗》\_大田出版

高木直子「一個人生活系列」一直以來深受讀者喜愛，看著作者分享平日生活點滴、到各地旅行跑馬拉松的趣事、脫單結婚生子，確幸福感十足。本館甫公布的臺北人閱讀調查報告書中，《媽媽的每一天：高木直子手忙腳亂日記》以溫馨的育兒故事，拿下2021年文學類借閱排行榜首。高木直子一家的歡樂日常，是不是也讓您有似曾相識、會心一笑的感受呢？



## 《深夜食堂》\_新經典文化

美食最能撫慰人心！安倍夜郎的作品《深夜食堂》，一個深夜才迎客的食堂，匯集了市井小民背後不為人知的喜怒哀樂，如此酸甜苦辣揉合在老闆的料理中，充滿滋味。



## 《熟讀深思》\_北市圖獨家製播Podcast

陪您徜徉書海忘卻煩惱，播放平臺連結：

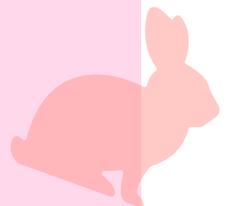
firstory: <https://reurl.cc/IRMr3q>

kkbox: <https://reurl.cc/LbZrv4>

spotify: <https://reurl.cc/ze7R2a>

apple podcast: <https://reurl.cc/Gml6Zy>

google podcast: <https://reurl.cc/W3Vm49>



活動快報：快來分享你的療癒私房書吧！

# 暖暖春日 3/20~4/13 療癒時光

推薦金句就送手工暖心濾掛咖啡包！

活動辦法：

- 1 至北市圖電子資源平台借閱電子書 →
- 2 摘錄書中佳句
- 3 投稿至活動表單



掃描這裡觀看  
線上教學影片

投稿主題共分為五大類：

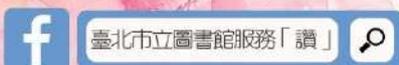
- ❤️ 心靈勵志聊一療、😊 色香味一起療、
- 💪 健康出走放心療、🐾 貓奴狗樸植栽寵愛療
- 以及 📖 溫馨療癒小說



活動詳情請見  
臉書粉絲專頁

完成以上三步驟，就有機會獲得手工暖心濾掛咖啡包一份！  
數量有限，送完為止！

詳細活動參加辦法請參閱臺北市立圖書館服務「讚」臉書粉專活動貼文。



02-27552823 #2301  
諮詢服務課

## 療癒閱讀資源精選

### ● 臺中市立圖書館－閱讀解憂書房

推薦適讀情緒療癒繪本的主題書展、精選館藏免去民眾選書困擾的主題書袋，以及精心規劃情緒療癒延伸活動、療癒閱讀分享講座等多元閱讀推廣活動。



### ● 閱讀與心理健康

此為中華民國圖書館學會之閱讀與心理健康委員會之粉絲專頁，旨在推廣閱讀之愉悅與情緒療癒功能，並透過書目療法以增強個人的挫折復原力，促進心理健康，達成幸福美滿人生！



### ● 清華大學圖書館－心靈驛站

介紹心靈驛站所典藏具療癒效用的書，每本書均提供內容簡介，以及認同、淨化、領悟三階段之心靈啟發說明文字，透過部落格的介紹，讓我們更能挑選適合自己閱讀的圖書。



(以上截自官網介紹)

## 資料來源及參考：

1. 寺田真理子(2021)。《療癒身心的書目療法》。黃詩婷譯。墨刻出版。
2. 關鍵評論網。檢自：<https://www.thenewslens.com/article/160915>
3. 安可人生。檢自：<https://ankemedia.com/2018/15038>
4. 親子天下。檢自：<https://www.parenting.com.tw/article/5077362>
5. 人間福報。檢自：<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=298463>

# 溫柔療癒處方箋♥ 電子好書推薦

## Ebook Taipei·臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁 >快速連結－電子資源整合查詢系統 >電子書 >Ebook Taipei·臺北好讀電子書

▶電子資源整合查詢系統首頁：<https://isearch.tpml.edu.tw>

▶臺北好讀電子書：<https://tpml.ebook.hyread.com.tw>

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：[https://tpml.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide\\_tpml3.0.pdf](https://tpml.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpml3.0.pdf)

### 快速連結



FastBook全自動借書站



電子資源整合查詢系統



數位典藏系統



閱讀網



兒童電子圖書館



數位影音平臺

The screenshot shows the website header with navigation links: 書籍, 雜誌, 影音, 作家專欄, 精選文章, 主題特展. A large banner features a black cat character and the text: "沒有借書證? 不能登入借書怎辦? 線上辦證 立即借書 X 全國民眾 皆可申請". To the right, there are sections for "網站公告" (with links to "《萬寶通刊》出刊時程異動" and "《明潮雙週刊》第270期出刊時程異動"), a Facebook promotion for "HyRead ebook FB粉絲團", and a "熱門借閱" section. The "熱門借閱" section displays several book covers: "這一秒, 愛上手工藝", "一個旅人:寂靜荒原裡的神祕與綺麗新境、西藏綠旅遊攝影", "教你說外賓接待英語 [有聲書]", "影響你薪水高低的經濟學", "經濟學原理:全彩圖解", and "Smart 智富 他靠一條線 10年滾出7000萬".

**你的心，就讓植物來療癒：劍橋出身的心理師帶你以自然與園藝，穩定內在、修復創傷**

**作者：蘇·史都華-史密斯 著；朱崇旻 譯**

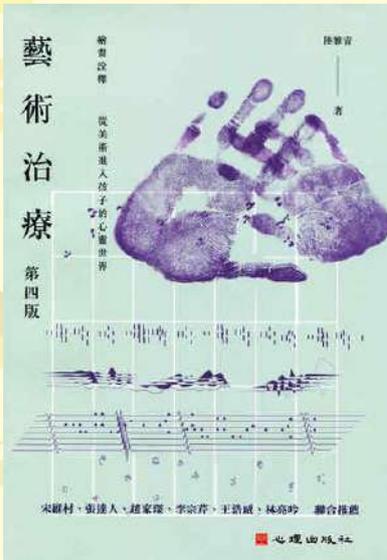
**出版社：究竟**

**出版年：2021**

大自然擁有絕佳的療癒因子，大地母親無條件的接納提供了安全依附的關係。進行園藝活動時會產生忘我的感覺，比較不會批判自己，可以減少自我責備，讓憂鬱創傷的靈魂得以感受到大自然的照顧和牽引。而且當我們投入心力照顧菜園，這些植物也一天天成長，成為自我認同的一部分，幫助人們慢慢找到自在與內心的和諧。



**藝術治療**  
第四版



**藝術治療：繪畫詮釋 從美術進入孩子的心靈世界**

**作者：陸雅青 著**

**出版社：心理**

**出版年：2016**

藝術治療結合了創造性藝術表達和心理治療兩項專業，案主藉由藝術媒材的創作表達出內心的情感狀態，進而幫助個案釐清問題、調和自我與成長。本書列舉了各階段兒童畫—塗鴉期、前樣式化期、樣式化期、黨群期、擬似寫實期的實例與詮釋，分析繪畫表現與孩子的認知、情緒與行為發展間的關聯，從而深入瞭解兒童的心靈世界。

**跟大師莫雷諾上心理劇：關於心理劇、團體治療與自發性**

**作者：莫雷諾 著；陳信昭等 合譯**

**出版社：張老師文化**

**出版年：2016**

莫雷諾是心理劇療法的創始人，他期待人們在自發性的戲劇演出中，讓情感得以自由宣洩，並藉著角色扮演進行換位思考，進一步改變自己固有僵化的行為習慣。書中不僅探討莫雷諾心理劇、社會劇及社會計量學的理论開展，也詳細摘錄了他與輔角、病人與觀眾之間的對話及互動樣本，可作為進行團體輔導與諮商的珍貴參考資料。



### 從相遇到療癒：自我關照的藝術遇療

作者：吳明富等 著

出版社：張老師文化

出版年：2019

透過多種藝術媒材，如木工、繪畫、曼陀羅、水墨等創作的生命故事，在與作品對話及互動的歷程中，先覺察到個人深層的身心靈狀態，再進而接納、改變並做出自我調適。藝術活動可以啟發創造力、帶來成就感、促進人我連結，將悲傷的經驗轉化昇華，在舒壓與轉移關注的同時，探索並認同真實的自己。



### 情緒，如何療癒：憂慮、憤怒、壓力和憂鬱的15個情緒解答

作者：諾曼·萊特 著；劉如菁 譯

出版社：基督教宇宙光全人關懷機構

出版年：2021

這4種負向情緒－憂慮、憤怒、壓力與憂鬱對生活影響甚鉅，諮商大師萊特深入解答這些負面情感的成因，針對男性跟女性不同的處境分開講述，幫助讀者用健康的心態面對自己的情緒，不否認也不逃避，積極找出有效的方法平衡身心。

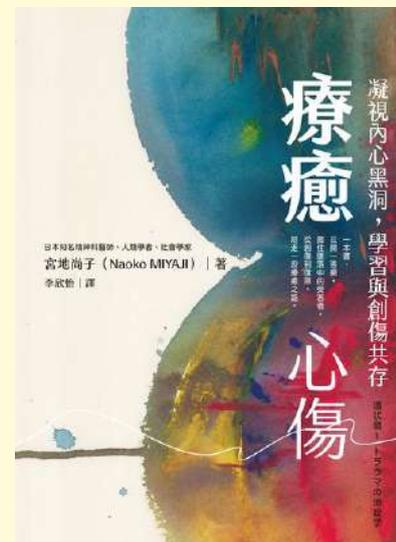
### 療癒心傷：凝視內心黑洞，學習與創傷共存

作者：宮地尚子 著；李欣怡 譯

出版社：經濟新潮社

出版年：2020

本書提出了類似火口湖地形的「環狀島」創傷與復原模型。在湖中心是受創最深的受害者，有如溺水般無法發聲，而有些倖存者從內海爬上島的內壁想出聲控訴，卻可能會面臨社會攻擊。作者嘗試從支援者（心理諮商師、精神科醫師、律師）或旁觀者（受害者的親朋好友、關心此議題者）的角度，讓湖水水位下降，使社會問題漸漸可視化、課題化，並陪伴受害者從傷痛中復原。



### udn數位閱讀電子書

路徑：北市圖首頁 > 快速連結－電子資源整合查詢系統 > 電子書 > udn數位閱讀電子書

▶ 電子資源整合查詢系統首頁：<https://isearch.tpml.edu.tw>

▶ udn數位閱讀電子書：<https://reading.udn.com/udnlib/tpml>

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：<https://reading.udn.com/udnlib/tpml/howto/know>

The screenshot shows the Taipei Public Library website interface. At the top, there is a navigation bar with the library logo and the text '電子資源整合查詢系統'. Below this, there are several icons for different services: '整合查詢', '資料庫', '期刊', '電子書', and '個人化'. The '電子書' icon is circled in orange. Below the navigation bar, there is a search area with a search box and buttons for '送出', '相關詞建議', and '進階查詢'. There are also options for '每次擷取筆數' (10, 30, 50, 100) and a '熱門查詢詞' section. At the bottom, there is a table for selecting search criteria.

## 徜徉閱讀 知識無限

您今天想看什麼書呢？

關鍵字  搜尋

主題特展：北區資源中心

### 精選電子書

MORE



如詩般的植物課：將植物比擬孩子...  
查爾斯·科瓦奇



告別玻璃心的女力養成指南：拆...  
艾美·莫林



最後抱他的人  
許慧貞



蒙特梭利教養進行式：翻翻園長的...  
何翩翩

The banner features the title '這書有禮 隨讀隨得' and a subtitle '電子書閱讀推廣聯合行銷活動 | 即日起至-2020/7/31'. It includes a list of participating libraries and a 'TOP' button.

借閱排行榜

### 過度努力：每個「過度」，都是傷的證明

作者：周慕姿 著

出版社：寶瓶文化

出版年：2021

過度努力的人，總是為了滿足他人或社會的期許不斷壓榨自己，卻往往因此傷痕累累，失去自我。或許因為家人或外界的批評，人們常常覺得「我不夠好」，但因此形成的焦慮與愧疚卻壓得我們喘不過氣。學著去疼惜已經很努力的自己，記得不要迷失在別人目光與評價中，回到內心真正的感受，為自己而活。



### 刻意失戀：好好失戀，才能好好愛

作者：李介文 著

出版社：天下文化

出版年：2020

臨床心理師李介文，以自身失戀經驗為例，發展出「失戀正向心理學」，每一段消逝的愛情都能帶來新的體悟。縱然當下心碎的感受與情緒風暴彷彿將人完全擊垮，但容許自己在一定的程度內難過、痛苦、慢慢復原，從否認、憤怒、討價還價、沮喪到接受的過程，經過一次次的練習，我們依然能夠準備以更好的自己擁抱新戀情。

### 不要小看我：33本給大人的療癒暖心英文繪本

作者：李貞慧 著

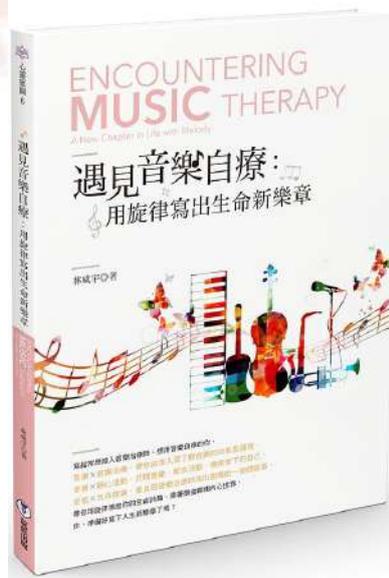
出版社：聯經出版

出版年：2017

繪本不僅受到兒童歡迎，在不同的人生階段閱讀，也可能讓人產生不同的領悟，拓展我們看待世界的眼光。英文繪本閱讀推手李貞慧老師精選了33本議題性繪本故事，開出7帖人生藥方：生活、心靈、自信與微笑、人生、憂慮、死亡與愛，這些療癒系繪本將幫助您思索什麼才是人生重要的事，再度找到生命的豐盈與美好！



用 旋 律 寫 出 生 命 新 樂 章



書名：遇見音樂自療  
 作者：林威宇 著  
 出版社：靛藍出版  
 出版年：2020  
 ISBN：9789869952903  
 索書號：418.986 4453



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

本書共分音樂療癒力、身心調節及音樂治療、音樂靜心活動、生命音樂盒等四章，帶領讀者用旋律憶起生命的詩篇，乘著樂曲翱翔內心世界。要點如次：

- 一、在聆聽音樂時，有時聽的不只是音樂本身，而是自己的故事，也因此賦予了樂曲「心」的意義，樂曲也乘載了部分的自己，在這樣的編織下，這首曲子變成了我們心的容器。
- 二、音樂治療的方法有四：一是聆聽法，藉由音樂引起個案反應，幫助他釐清現況。二是即興法，使用即興的音樂或樂器，讓個案抒發情緒。三是再造法，藉由樂器或聲音，幫助個案調整身心狀態。四是創作法，運用音樂創作，表達個案的看法。
- 三、我們在家聽音樂時覺得放鬆愉悅，可以說是一種「音樂療癒」；而當音樂治療師與我們一起工作時，我們是被全面性、有目標、有計畫的照顧著、陪伴著，這才是「音樂治療」。
- 四、音樂治療師能隨時根據個案狀況與需求，改變音樂與對象互動的方式，靈活的讓個案容易與音樂互動，就算是使用錄製好的音樂，也能幫助個案聚焦在當時需要專注的層面。
- 五、當個案與音樂治療師的關係越來越穩定時，就提供了個案在生活中的正向資源，就能支持個案對音樂治療師更加信任，也強化了個案自我探索與發現自我潛能的可能性。

## 認 回 自 己 的 故 事 療 癒 之 旅



書名：擁抱不完美  
作者：周志建 著  
出版社：心靈工坊文化  
出版年：2013  
ISBN：9789866112775  
索書號：178.8 7741



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

作者以說故事的方式，分享自我療癒與療癒他人的美好歷程，這種敘事治療充滿著溫馨與力量。全書共四章，其內容如次：

**第一章「認回每一個不完美的自己」**：世上沒有完美的人生，揭露自己的故事，並且在過程中愛自己，會是我們所行之事中，最勇敢的一件事。在人生的故事中，讓我們得以擁抱不完美、擁抱生命，並發現這是人性的共通處，所以不完美是我們與別人最大的共同處。

**第二章「認回不完美的母親」**：說故事是療傷止痛的良方，要讓故事結束，最好的方法就是說故事。父母愛子女是天性，但他們也會犯錯，諸如佔有、掌控、物化等，因為他們小時候也曾這樣被對待，因此，不敢承認自己不完美的父母、不完美的家庭，這件事其實叫人更傷。

**第三章「擁抱你的內在小孩」**：當小時候被同學欺負、被老師冤枉，回家又得不到父母的慰撫與諒解時，這種父母的背叛比在學校所受的傷還要痛，還要叫人傷心。這是因為父母無心傷害了子女而不自知，小孩知道你們不是故意的，但是一直會期待父母的四句話「我愛你，謝謝你，對不起，請原諒我」。

**第四章「在不完美中看見生命的美好」**：生命的不完美是一種必然，可以從說故事中學學習接納自己，進而慈悲待人，領悟到原來生命之所以美好就是因為他不完美。說故事的目的，是為了讓我與這些不完美共存，這個過程就是自我接納，就是你與自己的不完美「和解」的過程。

傷痛沒有特效藥，勇於面對情緒浪潮，就是最好的處方箋



書名：療癒，從感受情緒開始

作者：留佩萱 著

出版社：遠流出版

出版年：2019

ISBN：9789573286332

索書號：176.52 7724



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

作者指出傷痛沒有特效藥，勇於面對情緒浪潮，就是最好的處方箋。本書共分認識情緒、覺察情緒、學習與情緒共處等3章21小節，其內容要點如次：

- 一、認識情緒：1.情緒是生命中的一部分，讓我們注意到生命中重要的事，以及需要被改革的事。2.重新攤開自己的童年地圖，檢視理解後，才能開始重畫地圖，走自己想走的路。3.如果你想要不被情緒控制，就不能逃避。相反的你需要去認識他，去感受情緒，因為我們要先擁有情緒，才能讓情緒離開。
- 二、覺察情緒：1.情緒來襲時就像浪潮撲過來，必須感受水撲向你的衝擊力和刷洗過身體的感覺，情緒是能量，撲向你然後離開。2.若你試圖控制情緒時，其實是在用各種防衛機制壓抑情緒，當這些情緒無法被好好感受，只會積累成更大的傷害，真正心理健康的人並不是沒有任何負面情緒，而是能夠健康面對和接納各種情緒的來臨。3.哀傷不是問題，不需要趕快被修好。這些情緒和想法不需要被評價，需要的是一個空間，一個可以讓哀傷和痛苦被看見的空間。4.在沙漠中，可能不知道該往哪兒走，其實情緒就是你的導航。持續聆聽與感受內心情緒，你就能夠一步步走到下一個你可能從來沒想過的新世界。
- 三、學習與情緒共處：1.相互比較或藉由貶低他人來彰顯自己的優越，這樣的過程會讓人越來越孤獨，讓人與人之間越來越疏離。2.不是每個人都有能力接納你的情緒，你必須找到「對的人」來分享。3. 面對這個不斷受創的社會，我們需要彼此放下防衛機制，讓情緒和傷痛出來，這個社會才能開始療癒。

## 平 衡 三 力， 找 回 活 力



書名：認真的你，有好好休息嗎？  
 作者：黃天豪，吳家碩，蘇益賢 著  
 出版社：心靈工坊文化  
 出版年：2020  
 ISBN：9789863571742  
 索書號：178.8 4410



馬上預約

## 書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課 編輯小組

本書提出了三力架構，從體力、腦力、心力三個層面深入剖析，分享正確休息的方法，達到身心平衡。您有沒有這樣的經驗，明明下班回到家已經十分疲憊，卻仍撐著沉重的眼皮躺在床上滑手機不願入眠，結果隔天精神更不濟，形成惡性循環。依書中理論，這是因為體力、腦力及心力的恢復方式不同，彼此競爭而造成的結果。睡眠不足會使幫助記憶固化的快速動眼期過短，因而影響記憶力。此外長期過度使用腦力也會使用腦產生的廢物膠淋巴堆積導致腦力枯竭、認知頻寬窄化、情緒更不穩定。

體力的恢復靠進食與足夠且良好的睡眠；腦力恢復則靠任務與作業的轉換，使用完全不同的功能和運作區域，讓原本一直消耗的部份得以休息；心力則是仰賴人際和情感的交流，讓情緒適當表達出來，以清理內心的垃圾。所以耍廢滑手機、看節目重播其實是有助於心力與腦力恢復的，散步則可以幫助心力恢復、激發腦力表現。

為了達到充分有效的休息，我們可以運用書中提到的「三小休息法」，妥善配置不同的休息模式來幫助三力恢復：

- 一、每天白天活力小睡三十分鐘，幫助體力恢復。
- 二、一周安排三小時的轉換活動，如踏青、看電影、社交等，恢復心力與腦力。
- 三、三個月放風一次，如外出小旅行，為腦袋充電。

書中也分享了最近很流行的正念減壓－以一種不加評判的態度，刻意地留心覺察當下此刻，透過呼吸冥想、泡茶等活動，放下對過去或未來的過度思考，活得更健康。

# 臺北市立圖書館 2022年4-6月終身學習活動

本活動一般民眾皆可參加，並提供「公務人員學習時數」認證及臺北市立圖書館「閱讀存摺點數30點」。因座位有限並配合防疫，場次請事先電洽各館確認報名事宜。

時間	講題	講師	地點
4 月 9 日 (六)10:00-12:00	走讀大稻埕	吳智慶 (山水人文學會執行長)	建成分館 (02)25582320 臺北市大同區民生西路 198-20號4樓
4 月 17 日 (日)14:00-16:00	1盆變10盆，栽花繁殖不求人	梁群健 (臺大農場農藝分場技 士)	力行分館 (02)86612196 臺北市文山區一壽街22 號8樓多功能活動室
4 月 23 日 (六) 14:00-16:00	從《星際效應》到《天能》， 一趟穿越時空的科幻之旅	王志宏 (時空研究學苑執行長)	清江分館 (02)28960315 臺北市北投區公館路198 號3樓多功能活動室
4 月 24 日 (日) 14:00-16:00	音樂治療與早期療育	賴冠樺 (音樂治療師)	啟明分館 (02)25148443 臺北市松山區敦化北路 155巷76號4樓音樂廳
5 月 15 日 (日) 14:00-16:00	職場大人學～員工來提問， 老闆可以這樣嗎？	林希庭 (法律知識推廣講師)	三興分館 線上講座 (02)87321063 (臺北市立圖書館 三興分館粉絲專頁)
5 月 21 日 (六) 14:00-16:00	讓APP帶領您進入多采多姿的影音 世界	薛怡 (圖書館電腦班講師)	三民分館 (02)27600408 臺北市松山區民生東路5 段163-1號6樓視聽室
5 月 22 日 (日) 14:00-16:00	遇見最美的臺灣秘境	肉魯 (自由旅遊家)	大同分館 (02)25943236 (臺北市立圖書館 大同分館粉絲專頁)
5 月 28 日 (六) 14:00-16:00	比大比小－談傳統建築中位序觀	鄭勝吉 (臺北市史蹟導覽活動 講師)	萬華分館 (02)23391056 臺北市萬華區東園街19 號7樓多功能活動室

時間	講題	講師	地點
6 月 8 日 (三)19:00-21:00	不能沒有你－您家外籍看護， 從理解到建立友善互動	黃姿華 (桃園市家庭看護工職 業工會秘書長)	內湖分館 線上講座 (02)27918772 (臺北市立圖書館 內湖分館粉絲專頁－ 請連結至Podcast頻道 收聽)
6 月 18 日 (六) 14:00-16:00	遊臺灣，喫茶趣!	韓奕 (茶公子創辦人)	文山分館 (02)29315339 臺北市文山區興隆路2段 160號9樓多功能活動室

活動內容如有變更，以本館官網公告為準。

<https://tpml.gov.taipei/cp.aspx?n=5834C1E9B7370570>