

繪本中的森林療癒

陳昭伶 故事教育工作者

在炎熱的夏天裡，閱讀了幾本充滿芬多精、負離子的清涼繪本，讓我在閱讀過程中，不只眼睛看見，還似乎聞到森林的味道，書本為我打開五官的感受，這是一種前所未有的體驗，帶來了無比的平靜和清涼。當下我知道這幾本書治療了我的內心。透過閱讀治療，我得到來自遙遠森林的養分。其中以「現場主義」風格著名的日本繪本作家—伊勢英子的作品為我帶來極大的享受。身具繪本作家與繪者雙重角色的她，總是自己親臨現場，將自己親眼所見，親耳所聽的當下感受，化為一頁頁的美麗故事。在 1998 年伊勢英子參加阪神大地震災後重建支援的「千人大提琴演奏會」後，她創作了《1000 把大提琴的合奏》（遠流出版）。之後有十餘年的時間，愛樹成痴的她，創作都以「人與樹」為主題，其作品《我心中的樹》、《像大樹一樣的人》（聯經出版）都是很精采動人的作品。

《我心中的樹》

這是由伊勢英子當時的素描及記憶，所創作了 12 則來自大樹的療癒故事，動人的繽紛色彩，加上時而感傷時而幽默的文字，讓幸福的讀者不用千里迢迢跑到巴黎、日本，只要輕輕地翻頁，在指縫之間，就能看到、聽到、觸摸到、甚至聞到來自大樹的養分，一頁頁的美麗詩篇帶來了遙遠森林的療癒。

伊勢英子總是近身接觸了樹、根、葉、樹枝、樹蔭、觸摸自樹縫灑下的陽光。她手上畫樹的筆總是停不下來，她甚至希望自己能化為樹。她說「每一棵樹都長得不一樣，芽苞的顏色、花的味道、果實的形狀、樹葉的數目、全都不同。就像人一樣，眼睛的顏色、鼻子的高低、身高、牙齒的形狀，全都不同。」《我心中的樹》裡 12 則故事的主角，有白天的樹、有晚上的樹；有小女孩的樹、有大男孩的樹；有老爺爺老奶奶散步

我心中的樹

作者◎伊勢英子 譯者◎林真美



的橡實樹；有黑熊母子玩耍的山毛櫸；有日本311地震後被海嘯帶到海邊的黑松樹；有小鳥、狸、小熊的樹；有鐵和塑膠作成的白色發電樹，從黑松開始，以黑松作為結尾。讀者可以在這美

麗的繪本中找到自己心中的樹，倘若找不到，在閱讀完此書後，也可找張空白紙，讓手上的筆自由的移動，畫出一我心中的樹，學習伊勢英子，來一趟與樹共舞的自我療癒之旅。



像大樹一樣的人

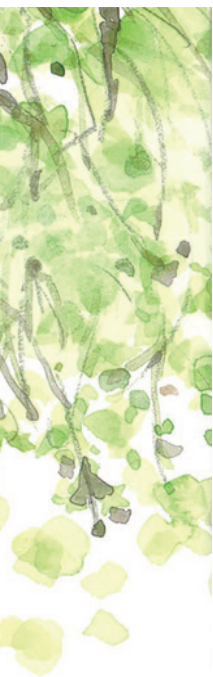
Saéla et le Botaniste

作者◎伊勢英子 譯者◎林真美

《像大樹一樣的人》

這是一個以植物學家為第一人稱，述說植物學家和小女孩宓多里，在巴黎的植物園相遇的故

事。翻開繪本封面，植物園的大門立即迎接讀者進入，一走進植物園的大門，空氣就不一樣了，樹根為了找尋空氣，探出地表；接著出現的漂亮



的綠色隧道，是令人喜歡的寧靜小徑。愛畫畫的小女孩穿梭在植物園每個角落的同時，也帶領著讀者來一趟深度的巴黎植物園之旅，繪本的主角植物學家則成了導遊，引領讀者一步步的參觀了400歲壯觀的刺槐、3,300萬年前樹的化石、250歲的法國梧桐、有刺和黃色小花的枸橘、來自世界各地的蔬菜、來自世界各地的花和樹、長得像鳥巢的山毛櫸、像遮陽傘的中國梧桐樹，無論春、夏、秋、冬；無論白天夜晚，每棵樹都有著不同的風貌。植物學家教小女孩必多里親近自然，傾聽樹、生態的聲音，喜愛自然的小小種子，在女孩的內心裡萌芽，成長。而這段植物為她搭起的友誼，讓小女孩和植物學家成為忘年之交，也讓她由衷敬佩這位像大樹一樣的人。

這個美麗的童年經驗，開啟了伊勢英子對樹的熱情，她筆下的樹總是栩栩如生，令人感動的說不出話，只有讚嘆！生態在我們周遭，給我們許多的養分和慰藉，閱讀伊勢英子的作品，你也會從中發現了自己，誠如伊勢英子所說「每個人的心中，都有一棵樹」，等著你去發現。

出版社選書



辛老師的 私房國文課

語言／文學

辛意雲 編著

臺灣商務 / 10610 / 327 面 / 23 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9789570531022/836

作者是位建中紅樓最儒雅的讀書人，學養豐富，學子眾多，深受愛戴，更是學生心中最親切的辛老師，將長年授課的記錄公開與讀者分享，共同感受這份師生共有且珍惜的讀書、談書時光。除了為最好學的青年解惑之外，辛老師更經常為大眾所遇見各樣的人生難題，自經典中找答案，身體力行「做個快樂的讀書人」。書中把經典活化，讓青年學子從中體會真理，發現經典深意與平易近人之力，此書可見其傳道、授業、解惑的可佩精神。（臺灣商務）



國文開外掛

自從看了這本課本以後

語言／文學

楊翠，朱宥勳 編著

奇異果文創 / 10702 / 216 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789869538756/836

這是一本你想像中的課本，這也是一本不是你想像中的課本！國文課本裡的文白之爭，究竟在爭什麼？這些高中國文課本裡常出現的經典選文，又教了你什麼？或沒教你什麼？或許，國文課文可以有不同讀法，就像你也可以有不同的人生！看看現在的國文課本對我們做了什麼？或者它本來應該做卻沒有做到的事？現代社會文字使用需求提高，這樣的課本需要開外掛！各種細讀歪讀一起來——跨領域解讀國文！（奇異果文創）



《寶貝》

《寶貝》是溫馨彩墨畫風及富有深度教育意義的可愛小書，是一本涵蓋親職教育、情緒教育的溫馨繪本，以一個在母親懷裡享受吸奶的小嬰兒拉開故事序幕，內容描述：在全家的期待下，曉芯出生了，大家都好愛曉芯！但是，不知道為什麼，曉芯漸漸長大後聽力越來越差，原本喜歡和朋友一起玩耍和分享的曉芯好難過！爸爸教曉芯難過時擁抱大樹、仰望天空。爸爸、媽媽、奶

奶、姐姐也說：「我們很愛你，不管你耳朵是否聽見，你永遠是我們的寶貝。」奶奶還說「手很神奇喔！手可以代替嘴巴說話，手可以為別人鼓掌，可以與人分享，可以傳遞溫暖，可以結交朋友，最棒的是手可以和朋友和好！……手可以傳遞『愛』，『手』的作為，是『心』的所在。還有，手可以代替嘴巴說我愛你！謝謝你！請！對不起！」……此時，爸爸常帶曉芯到森林裡擁抱大樹、仰望天空，從此不管開心或難過時，曉芯常常到森林裡擁抱大樹、仰望天空，還影響了許多朋友一同去森林擁抱大樹、仰望天空。這是一個關於在安全依附關係下長大的孩子，即使在困境中，透過大自然療癒，仍然可以改變困境，重新得力，昂首前進的故事。

森林治療

這幾年臺灣森林療育活動開始受到注目，許多身心生病的人、瀕臨崩潰的人、身體無恙但渴望大自然的人，都想到森林裡從大樹身上找到慰藉。臺灣許多主辦單位連續幾年都邀請到日本農學博士，《療癒之森》的作者上原巖來親自帶領森林療癒工作坊，充滿創意和活力的上原巖 1964 年生於長野縣，長野縣境內到處都是森林，自幼在森林長大的他，表示森林賦予他健康的身心靈。他於 1988 年畢業於東京農業大學農學部森林學系，2000 年取得岐阜大學生物環境科博士學

位。歷任高中教師、兒童館長、智能障礙者設施「親愛之里松川」的療育指導員等。目前擔任兵庫縣立大學自然環境科學研究所助理教授、兵庫縣淡路景觀園藝學校主任專門指導員，主修造林學、森林保健療養機能，日文著作有《森林療法序說：從森林療癒說起》（全國林業改良普及協會，2004），共同著作有《探討山林的101個建議》（東京書籍，2000年）、《探討21世紀的飲食、環境、健康》（共立出版，1999年），他可說是森林治療的最佳傳授者。

與上原巖一同配搭帶領森林療癒工作坊，前馬偕醫學院心理諮商中心主任林一真教授，《森林益康》的作者，則是臺灣森林療癒重要的推行者。她指出「休，是人依靠著樹木，森林療法的精神就在於相信：人親近樹木會獲得健康。進入森林療法的世界，在綠意盎然的森林中，心靈與身體將豁然痊癒。森林療法是一個新興療法，卻可說是人類自古就有的經驗。其活動場所是大自然，利用森林內的地形、高低差、林相等，讓人身歷其境地感受周遭環境，來從事身心療癒活動。在森林環境中，人的身體結構可以恢復原有的平衡感和步調。」上原巖則進一步提到「專業的森林療法必須有健康的森林、有療癒力的環境、適當的森林益康活動和良好的引導者等元素，且效果必須是可測量的」。

上原巖在書中提到「森林療法」意指活用森



張碎雞

生奶 著

鳥座放送 / 10612 / 61 面 / 15 公分 / 300 元 / 平裝
ISBN 9789868972841 / 851

1947年，剛滿17歲的張碎雞，為兌現與愛人的承諾，想盡辦法生存，無奈大時代的劇變程度早以超乎其想像，原先擬定的計畫，在動亂中不斷變更，他逐漸失去對世界的信賴及對所有可能性的期待。時至今日，他仍對所處的社會充滿懷疑與不安，他寫下的一切看似時空錯亂，極端古怪，卻是他對抗揮之不去的陰影時，所產生的自我保護本能。（鳥座放送）



昨日之蛇

洛夫動物詩集

洛夫 著

遠景 / 10701 / 135 面 / 24 公分 / 400 元 / 精裝
ISBN 9789573910466 / 851

洛夫曾言：「真我，是一個詩人唯一追求的目標。要想達到此企圖，詩人首先必須把自身割成碎片，而後揉入一切事物之中，使個人的生命與天地之間的生命融為一體。」《昨日之蛇》即是詩人這段「物我同一」的具體體現。本書收錄41首書寫動物的作品，他從各種小動物的生態演變之觀察，發掘出人和動物的互動關係，進而以象徵手法與詩筆細膩地描繪出人與其心智站立於天地的姿態。這部動物詩集並非返老還童的童詩，而是詩人觀看自我一生的的一面明鏡。（遠景）

林環境維持強健體魄的自然療法。藉由大自然的療癒力量，無論是散步、或坐在林地、碎木上、抱樹、撿拾樹葉、近距離觀賞樹……，只要將身心寄託在森林環境中，就能恢復生命力且培養自我治癒力，同時也能藉由身體力行，努力地整理森林環境，讓森林恢復健康，也讓身心產生新的能量！

《森林益康： 森林療癒的神奇力量》

本書作者結合醫學、心理、森林領域的學者，展開為期3年的「森林益康」研究計畫。研究團隊邀請93位志願者，分批上山參加森林活動，並建立14項生理指標及3項心理測量指標進行人體實證研究，分別調查林相、溫度、濕度、氣壓和負離子，研究人類在不同的海拔環境所產生的生理和心理反應。結果證實，在進行森林步行和冥想等森林活動後，參加者身心健康都得到提升，森林活動確實有調節自律神經和減少負面情緒的效益。書中介紹德國和日本森林治療，德國人的生活和森林密不可分，森林是安定人心的家園，也是增進體魄的健身房。十九世紀中葉，德國已經有組織從事「森林與健康」的研究，發展出在不同地區、不同地形的森林散步復健方法，且納入建康保險。而德國的健保制度可以支付人民到森林或溫泉地區療養疾病，醫生給病人



的處方是到某個森林地區的「療養步道」散步，或森林小屋休養。

日本推動森林益康主要由「日本森林保健學會」，成員由森林學、醫學、身心療癒和諮商等領域的學者專家組成，實際規劃和推動多元的森林益康活動，並且進行量性和質性的研究作效果評估。及「日本森林醫學會」由醫學、生理學、心理學和森林學的學者專家組成，進行免疫學、神經和內分泌學等基礎醫學研究來驗證「益康」效果，雙方都推崇森林活動可以療癒身心。

森林益康的運用

作者提到下面七類的人都可以運用森林來保健，包刮：身體狀況良好而要維護健康的人；想要預防「生活習慣病」的人；想把「醫療」和森林養生搭配運用的病人；需要心理諮商或治療的人；高齡長者；有身心障礙的成人和孩童；醫護人員、教師、諮商師和陪伴病人的親友等助人者。

本書是非常實用的森林療癒參考書，書中整理了森林益康多元的活動方式如下，包含：1. 運動—慢步、快走、瑜珈、打拳和作體操等；2. 休閒—睡午覺、吟詩、唱歌、彈奏音樂、玩遊戲、採集和觀察昆蟲、賞鳥、玩水、泡腳和洗溫泉；3. 諮商—找一棵「我的樹」，自行冥想或經人引導面對自己，察覺環境，激發創意來解決問題，產生改變；4. 整理森林或勞動—動手製作窯灶或花壇、撿木柴和落葉碎枝、焚燒落葉枯枝、修剪樹枝、劈材、用短斧剝樹皮、搬運原木、撿或搬石頭、堆積腐葉土、整理可以勞動和休憩的場地或自然步道；5. 農事園藝—按季節種植樹木、花苗、菇類、香草、蔬菜、稻、麥和茶等；6. 森林藝術—製作鑰匙圈、拐杖、長椅、扶手、鳥巢箱等工藝品，沐浴品、植物精油、摘葉子作口笛、寫生、寫作、設計花藝；7. 烹飪—運用當地食材調製風味餐、醃漬食物、作乾柿或烤地瓜等農產品加工；8. 進行懷舊療法，在森林中接觸以前生活經驗裡的事物，激發回憶和情感；9. 教育—開



好人

宋尚緯 著

啟明 / 10702/186 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789869533034/851

對世界的不解與困惑，寫給每一個感到疼痛的人。

《好人》寫生活的種種必然和逼不得已，以至人與人之間的互相傷害、好人與壞人之間的矛盾。詩句從溫柔的視角，安靜凝視著一顆顆渴望成為好人而痛苦掙扎的心，「每個人都是好人，還好好地活著的，都是好人」。好人，是一個選擇之後，於是將我的存在放在一個外於人類法則、本性之外的，像彈鋼琴者故意演奏難度極大，手指跳躍。（啟明）



知識 也是一種 美感經驗

羅智成 著

聯經 / 10702/253 面 / 21 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789570850819/855

一本以作者自身寫作生涯也極為難得的文化評論兼觀察隨筆。面對洶湧趨勢潮流，世故地靜觀體悟，卻仍保有稚心與熱情，是詩人的易感想像，也是文明風向預測的占卜。《知識也是一種美感經驗》如此與眾不同，為了從文化脈絡中更精確地理解當代現象與時事，作者羅智成既不隨俗也不固執，為堅持努力客觀、並勇於自我省察，提供給讀者更活絡而不同以往的，看待世界與討論事情的方式……（聯經）



發養生課程或森林益康研習、開設森林幼稚園或小學、讓學生發揮創意作設計、或繪製森林地圖；10. 養生餐食、按摩、溫泉浴、芳香治療、藝術治療、健康諮詢或以靈性靜心等身心靈方式。

上原巖也實際運用了散步、遊憩（遊玩、看風景、運動、午餐、吃點心）、砍伐樹木、搬運木頭、種樹、除草、整理步道、挖筍或生產香菇

等活動來協助學員，並設計讓參與者尋找自己的樹、抱樹、全身躺臥在落葉堆中和分組尋找大自然的顏色等「森林遊戲」活動來讓學員重展笑顏。

此外，作者並介紹德國、瑞士、英國「森林有氧運動」的做法；擁有森林學和心理諮商雙重訓練的上原巖也特別提倡「森林諮商」。他指出森林療法可由一個人單獨進行靜心冥想、聆聽野鳥叫聲、自我對話、發現和接納自己。亦可由當事人和諮商師一起在寧靜的森林中移動，在樹木和花草環繞的環境中，呼吸新鮮空氣，體驗微風徐徐，在森林芬多精、負離子和氧氣豐沛包圍下，一起遠眺森林。優點是「森林愉悅作用」讓彼此更放鬆，諮商更順利進行。

《樂活之森： 森林療法的多元應用》

《樂活之森》是日本森林保健協會編著，上原巖審訂，是許多森林保健實踐者貢獻自己的森林療育實施經驗。作者們以具體的方案實例，敘說為身心障礙者、失智者、兒童和上班族進行森林益康的場地、設施、活動及效果檢驗等方法，可說是森林保健的實用指南。本書並完整介紹「森林療法」的操作模式、運用實例與活動設計，是讀者進入實務操作的最佳指引，特別是

應用在特殊族群，包括失智老人、心智障礙、面臨生命困境的青少年與幼兒。

其中上原巖特別以收容重度智能障礙者的「親愛之里松川」為例，介紹機構設施的療育方針與目的，以及透過戶外森林讓病患與工作人員及與當地人交流，產生更多的同理和利他行為。他並舉出減少暴力行為且發展利他行為的A，減少發作且增加溝通的B，抑制劇渴暴食且萌生體貼想法的C，等三個案例的進步；以及研究人員在機構食堂內與森林內測量及比較三個個案腦波（α波），證實森林內測到的α波有明顯增多的數據。此外，本書在實踐篇也介紹1950年始於丹麥，1993起於德國大量設立的森林幼稚園，並介紹在「森林裡的自我諮商」、及「與自己的樹木共度」等適合一般上班族、老師及公務員能容易進行的森林活動，很適合對森林療癒有興趣的人來閱讀。

延伸閱讀

1. 伊勢英子作，林真美譯。《我心中的樹》（臺北市：聯經，2015）。
2. 伊勢英子作，林真美譯。《像大樹一樣的人》（臺北市：聯經，2015）。
3. 陳昭伶文，郭智慧圖。《寶貝》（臺北市：心理，2018）。
4. 上原巖著，姚巧梅譯。《療癒之森：進入森林療法的世界》（臺北市：張老師，2013）。
5. 林一真著。《森林益康：森林療癒的神奇力量》（臺北市：心靈工坊文化，2016）。
6. 日本森林保健學會編著，姚巧梅譯。《樂活之森：森林療法的多元應用》（臺北市：張老師，2013）。



林文義 2017 私語錄

林文義 著

爾雅 / 10702/283 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789576396243/855

小說家王定國總共寫過三篇序文，皆為林文義而寫，他為我們打開大門，讓讀者看到了一位作家的生活和思想。常年沉浸於繁複又浪漫文體的林文義，其文體有獨特的質地，一種恆常浪漫卻又容易感傷的天真情懷。本書描述在2017這一年來他日常的生活形影，也讓我們從這本日記體會一位作家的漫長歲月是何等安靜又何等癡狂。（爾雅）



寫意年代 臺灣作家手稿故事貳

向陽 著

九歌 / 10701/299 面 / 21 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9789864501649/855

一九七〇、八〇年代的臺灣，是變動與美好兼存的年代，在黨政高壓監控下，文壇歷經白色恐怖、鄉土文學論戰、美麗島事件的震動，卻也孕育出新生的力量。政治解嚴後本土意識抬頭，文壇繁花競放。當時任職《自立晚報·副刊》的作者，風雲際會，與作家們以文會友，以筆傳情，寫出了相惜相攜的溫暖情緣，共創寫意年代，也見證了波瀾歷史。本書以圖輔文，從相片與信札重回八〇年代臺灣文壇歷史現場，帶領感受文友間彼此真摯的友誼。（九歌）