

# 透過閱讀療法，大步向前走

丘引 旅美文字工作者

我剛出生時，我的外祖父看到是個女嬰，失望極了。外祖父也不想我上有哥哥，就說「養女孩虧錢，吃了米，將來又了嫁妝。」意思是浪費米，長大了又賠嫁妝，女孩不只是沒有價值，還「賠錢」。因此，雖然我是家中的長女，當下，我的外祖父就擅自做決定，要把我送人，而且也找好給的對象了，但得等我那出外工作賺錢養家的爸爸點頭。

在我出生之前不久，我們家因為舅舅新婚，也許是兩家不合或其他因素，雖然我的父母是招贅婚，我們還是被迫搬離外祖父家，也同時失去經濟依靠。直到我兩個月大時，我的爸爸才回家與我初次相見。爸爸看到我手長腳長，長相又和他一模一樣，爸爸當下勇於抗拒我那非常權威又有錢的外祖父，斷然說「不！」，「我的孩子我自己養！」那一年，我的爸爸才 27 歲，媽媽 25 歲。

後來聽媽媽說，當有點心小販來到我們村莊時，我的外祖父總是只買一份點心給我的哥哥，而妹妹和我，我們兩個女孩每次都看著哥哥吃香喝辣，一副可憐樣。從小在那樣男尊女卑的環境下成長，我的內心不免在我個人的生命價值上有許多疑惑，同時排斥大人世界以及華人傳統文化的愚昧。

非常幸運的是，進入小學的第一天，當老師在黑板上寫字，教我們識字時，我馬上愛上了文字，還覺得天下居然有這麼美好的事情，「有字

可寫」。對我來說，「識字」是天大的享受，因此，放學後我最快樂的事情就是「寫字」，也就是寫功課。三、四年級時，另一個幸運來了，我有一個愛說故事的老師，每天為我們說一段《三國演義》，連說了兩年，使我愛上閱讀。從此，只要有文字的地方就有我，我讀媽媽從斗南街上買回來包豬肉的報紙，雖是沾了血跡，卻讀得津津有味。接著我就到處穿梭在村裡人家，看看是否有書可借。鄉下沒啥書可讀，為此我小學時拿到日本的《冰點》也讀。

男尊女卑的傳統文化有如惡夢般緊緊糾纏我，例如小學時哥哥全勤，妹妹和我卻得在第二堂下課時馬上跑回家做飯，讓工作回來的父母有午餐吃，然後我們又得跑回學校繼續上課。農忙時期，妹妹和我都得長期缺課，以便在稻田裡或蕃薯田翻檢收割後遺落的稻穗或蕃薯，以補家裡食物不足。接著，五年級開始，寒暑假我們姐妹都得在食品工廠打工，而小學畢業時我還得請託我的小學老師三顧我家茅廬，請求我的父母讓我繼續上國中；相反地，我的哥哥則是補習，還上了雲林縣最好的初中。

在男尊女卑下成長的我，原應是自卑也缺乏自信的人，但非常幸運的是，因我狂愛閱讀，從識字那天開始，我沒有一天不閱讀，而且是什麼都讀，而沈浸在閱讀世界裡，就忘記了我媽媽對女兒態度苛刻，說話刻薄貶低女兒的嘴臉。無

形中，閱讀居然療癒了我受傷的心，讓我沒有自卑，沒有小看自己，也沒有膽怯。也因為太愛閱讀了，我勇於對抗我那個性非常頑固傳統又愛罵人的媽媽，從小就力爭要繼續上學，因為學校有「書」可讀。甚且，在臺灣尚未開放出國觀光時，我因愛閱讀還勇敢的背起背包，就一個人走闖了五十幾個國家要看世界如何對待女性。

在我中年時，因女兒拒絕參加校內補習而被她的國中導師隔離，以致女兒有了上學恐懼症。在和校方溝通無效下，我斷然陪她到美國讀書。而愛讀書的我，安排女兒上學後我也找了學校上學。2006年我正在準備考美國成年高中考試時傳來我的爸爸突然在醫院過世，轟雷驚愕下，我失魂落魄的在家附近的森林裡一個人晃蕩許久，徬徨不安又恐懼，不知道我那有膽識的爸爸究竟去了哪裡。

在那惶恐哀慟時刻，我翻讀了不少的書，聖經、佛經、小說、詩歌……要找出答案，究竟我的爸爸去哪裡了，但全都無效。後來在我的書架中有一本《西藏生死書》，我讀了再讀，在喪父一個月後，我終於釋放了自己的哀傷。

相對於我的一個美國朋友在媽媽過世時，她驚嚇、痛苦、無依無靠，不得已下，她靠毒品要解除自己的喪母之慟，卻因而染上毒癮，以致憂鬱症和焦慮症同時上身。她的丈夫不堪妻子陷入毒癮，就離她而去。喪母旋即又失婚，她的憂鬱症和焦慮症也更嚴重了。多年後我們相遇時她已經走出毒癮，但談起自己二十年前失母時的困境，她還是沈痛萬分。

作家張愛玲在父母離異後，被爸爸和後母虐待嚴重，她為此跑去香港找媽媽。她的媽媽黃逸

梵對張愛玲說，「妳若選擇跟妳爸爸，妳有錢。妳若選擇跟我，妳沒錢。」張愛玲選擇跟媽媽，媽媽又對她說，「我給妳一筆錢，妳可選擇穿著打扮當社交名媛，或選擇繼續讀書。」張愛玲選擇了讀書，她的媽媽就送她上香港的學校。

張愛玲的媽媽是李鴻章的後代，從小綁小腳，並在門當戶對下被安排了傳統的婚姻，嫁入有錢的張家，生了兩個孩子後，她在婚姻中面對吸鴉片煙，觀念非常傳統的中國丈夫下無法呼吸，就悖逆傳統，放下兩個稚齡的孩子，一個人膽敢跑去美國讀書，還把小腳放了。

如果張愛玲的媽媽沒有到美國讀書，那麼，她就得一如其他中國女人，在傳統婚姻下過富裕日子卻抑鬱寡歡，終了殘生。從美國回來後，黃逸梵繼續在婚姻裡試圖搶救婚姻，除了勸戒丈夫戒毒外，她為張愛玲和她的弟弟張子靜說有趣的故事。在救不了丈夫下，黃逸梵先救自己，因此，她成為中國第一個主動要求離婚的女人。也因此，她有能力教張愛玲做選擇，而非幫女兒做選擇。若非如此，文壇上可能少了張愛玲。

解放黑奴的美國第十六任總統林肯，出生在貧窮又沒文化的家庭，但他那不識字的繼母莎拉為林肯的生命開了一扇落地窗。莎拉駕著一輛馬車的古典書籍、衣服、傢俱及自己的幾個孩子，從肯達基州到印第安納州嫁給林肯的爸爸當續絃。那些古典書籍是莎拉已過世的丈夫讀的書。就是那些古典書讓林肯張開了眼睛，以致林肯在農田裡耕作時，口袋裡總是有書，也常常情不自禁的放下工作閱讀而遭惹他的爸爸痛罵林肯是懶惰蟲。而莎拉卻鼓勵和欣賞林肯的愛閱讀，也非常愛他。這也形成林肯終生和爸爸關係欠佳，雖

然兩家住得近，他卻沒有出席爸爸的喪禮，然而林肯對繼母的態度則完全不同，連他要到首府華盛頓去就職總統前，還特地去和莎拉辭行。林肯幼年失母後非常傷心，是莎拉和那些書籍撫慰了林肯被割裂的心靈，讓他的生命有了陽光和風，也讓失學的林肯擁有終身自學的能力，日後還成為律師，甚至成為美國最出色的總統之一。

最近我看了一部老電影《絳帳海棠春》(Born Yesterday)，是1950年代上映，由同名的百老匯舞臺劇改編成的電影。《絳帳海棠春》講的是一個沒受什麼教育的年輕女人比莉，被有錢，個性火爆粗魯，又比她年紀大，還打她並且控制她，而一心一意要在美國華盛頓特區「買」一個「國會議員」席位的同居人哈利的故事。由於比莉識字不多又沒文化，成為哈利轉帳簽名的哈巴狗，也常讓想進軍國會的哈利在社交上難堪，他因此聘請了記者保羅當比莉的家教，教她識字和文化。

比莉在保羅的帶領下到處參觀國會、白宮、傑克遜的同時也閱讀了那些歷史和政治及文化，和美國憲法精神等。比莉非常用功的讀了很多書，還學會查字典並查閱相關書籍後，成長迅速，也變聰明了，還學會思考，她知道簽名之前得先了解合約到底寫什麼，甚至她懂了自己的權益，拒絕哈利的脅迫……。最後，比莉將了哈利一軍，帶走那些她名下的哈利的財產，讓哈利無法用錢買一個國會議員的位子。

為什麼卡尼(Garson Kanin)會編這一齣舞臺劇？而且能以一百萬美金賣出電影版權？1950年的一百萬美金，折合2019年是\$10,645,466.10。十倍的升值，可見《絳帳海棠

春》是多麼重要的一齣劇本。《絳帳海棠春》於2012年被美國國會圖書館視為「具有文化，歷史或美學意義」，並被選入國家電影保存。卡尼是猶太人，而猶太人是世界上掃盲最早的民族，從猶太人的第二聖殿於西元70年被羅馬帝國毀掉，猶太人浪跡天涯開始。也因聖殿被毀，無廟可拜可學了，猶太人就開始掃盲，讓猶太人不論在哪兒都能閱讀《妥拉》。猶太人被視為是愛書的民族，是讀最多書的民族，更是「這本書」的民族。「這本書」指的正是《妥拉》，也就是《摩西五經》，是《希伯來聖經》之一。而由卡尼的背景來看，猶太人已經有兩千年的閱讀歷史了，對因識字不多，沒啥文化的人被一個富裕的大老粗所控制，寫來駕輕就熟，因為猶太人的傑出，很大一部份就是來自於他們的閱讀和思考及辯論能力比別人強。因此，比莉在學會了閱讀，學會了從閱讀中拯救自己後，她不只拋棄了哈利，還與教她識字和文化的保羅結婚去了。

猶太人在散居世界時生命特別悲慘，被大屠殺數十次，尤其是中世紀時天主教教皇下令，把猶太人關到隔督(ghettos)去，和基督徒分開。隔督，顧名思義就是隔離並且監督，也就是在一個城市的貧窮地帶設立隔督，四周以圍牆圍起來，只有一個大門或幾個大門進出，並有基督徒警察檢查證件和監督他們的進出。隔督不只是環境很糟，很擁擠，而且猶太人晚上不許出門，出外時得戴黃色帽子和別上特別的徽章作識別，也不准他們和基督徒往來。猶太人甚至被規定，連在隔督內的家時也得戴黃色帽子。在那樣的不自由處境下，猶太人的靈魂要得到釋放與自由，唯有透過讀書和禱告及上猶太廟做安息日禮拜，

以安撫受傷的心並且得到心靈的自由。因此，有一個猶太男孩寫著，「幸而書本讓我看到外面的天空，藍色的天空是那麼美麗，也讓我呼吸到外面新鮮的空氣是那麼舒服，我感覺到我自由了。」

不只是這個男孩透過閱讀書籍得到安慰和自由，許許多多的猶太人在教皇和歐洲國王大量焚燒猶太經典時，他們的心傷痕累累，甚至在他們一再地被驅趕、被搶奪財產、焚毀他們的家和猶太廟時，猶太人還是帶著他們的書，甚至是強背下一本本書，逃離那些不容他們定居的城市或國家，繼續透過閱讀而得到紓解與療癒身心靈。

在希特勒於 1933 年上臺後，猶太人的處境更加的艱辛。德國的納粹每到一處，矛頭總是先針對猶太人。納粹甚至還成立一個搶奪猶太圖書館的書籍和藝術的機構，挑選剩下的書有如垃圾就運到焚化爐去燒掉。而德國猶太詩人海涅在一百多年前就說，「他們先燒書，然後燒人。」果不其然，猶太人在第二次世界大戰中，被納粹關到隔督，而隔督有火車鐵軌直通集中營，六百萬的猶太生命就這樣從世界蒸發了。

在納粹控制隔督的食物供給，猶太人在飢餓匱乏食物下，他們唯一的安慰就是書，尤其是《希伯來聖經》中的《詩篇》有大衛王寫的 3,600 首詩歌，他對抗敵人的勇氣給猶太人帶來無限的希望。書，是猶太人在兩千年的散居中的療癒力量。

閱讀療法 (Bibliotherapy) 在第一次和第二次世界大戰中，針對身體和精神病的治療發揮了極大的療癒效果。

英國在精神疾病醫療上的預約，病人需要等



## 走出迷宮

尋找人生新乳酪

史賓賽·強森 著；謝佳真 譯

平安文化 / 10807/142 面 / 22 公分 / 299 元 / 平裝  
ISBN 9789579314312/178

過去好長一段時間，哼哼和哈哈都可以在迷宮中的 C 號乳酪站享用吃不完的美味乳酪，但不知道從什麼時候開始，乳酪卻逐漸減少，甚至完全消失無蹤！乳酪不見了，連哈哈也選擇離開他，留下來的哼哼只能守著空蕩蕩的乳酪站，忍受著孤獨與飢餓。最後，哼哼實在餓得受不了了，只好獨自出發尋找乳酪，但一個人的迷宮很可怕……（平安文化）



## 重新凝視失落

哀傷治療技術的衡鑑與介入

羅伯特·奈米爾 編；翁士恆 譯

張老師 / 10808/519 面 / 23 公分 / 650 元 / 平裝  
ISBN 9789576939358/178

哀傷治療如同死亡研究或與其密切相關的死亡學領域一樣，都是一種多元化的知識體系。透過本書，臺灣與其他地區的中文讀者能在這些概念與技巧的沃土上交流，幫助個案從哀傷中成長，並進一步投身於哀傷諮商與治療實務的全球社群之中。滿足哀傷治療與研究領域中不同專業面向的需求，進而促成教育界、科學與實務界更大的整合。（張老師）

待六個月左右才能見到醫生，因此，英國也將閱讀療法用在不急迫性的中輕度病人身上。

而在更早一點，十九世紀早期時，有兩個醫生路席（Benjamin Rush）和格特（Minson Galt II）就已經用閱讀療法在精神病人的康復治療過程。再往前推，閱讀療法於古希臘時期就運用在病人身上了。

根據好療組織（Good Therapy）的〈閱讀療法〉（*Bibliotherapy*）一文表示，卡羅德斯（Samuel Carothers）於1916年在《大西洋月刊》（*The Atlantic Monthly*）上就為閱讀療法下了定義，「為使用書籍教導那些接受醫療護理的人的過程。」〈閱讀療法〉一文並闡釋，「1941年出版的『圖解醫學詞典』正式承認這種形式是一種心理健康治療形式。在二十世紀50年代，當夏洛蒂（Carolyn Shrodes）開發了一個理論模型時，閱讀療法的使用進一步擴大，其前提是人們受到故事中的人物的極大影響。美國圖書館協會於1966年發布了官方定義，並於1969年成立了詩歌療法協會，將詩歌療法作為一種閱讀療法，一種治療方式。在二十世紀70年代，圖書管理員魯賓（Rhea Rubin）將閱讀療法分為兩類：發展（用於教育環境）和治療（用於心理健康環境）。她在1978年的著作《使用書目療法：理論與實踐指南》為該領域的發展做出了巨大貢獻。1983年，國際閱讀／詩歌治療聯合會（The International Federation for Biblio/Poetry Therapy）成立。」（註1）

治療性閱讀療法目前已經採用多種形式，和諸多不同的治療框架結合使用。而且，閱讀已被證明能夠幫助人們理解他們正在經歷的問題，

放大治療的效果，使心理健康問題和護理的經驗正常化，積極的改善給予極大的希望。這是一種迅速療癒的過程，一如林肯從年少時期就是極為敏感個性的人，若非他透過閱讀療法來療癒他在農田上的孤單和爸爸的責罵，就難以平復他在失去媽媽下的痛苦下療傷自己的心理。而心理的健康，必然影響林肯的身體健康。同樣地，張愛玲的媽媽黃逸梵雖生長在權貴之家，卻是綁小腳的女人，又在父母主婚下被傳統婚姻套住，她也是因為讀書而解放自己，同時解放女兒。

如今，閱讀療法已經擴大使用了，由教育工作者幫助專業人士、圖書館人員、甚至父母。由於閱讀療法具有多功能性和適應性在自我改善上，因此，如何使用閱讀療法作為療癒，已經是當今必要積極推廣的急迫性。（註2）

關於閱讀療法的書單，可以在「閱讀療法推薦書（*Bibliotherapy Recommendations*）」（註3）、「好讀的閱讀療法書單（*Bibliotherapy Book List, Goodreads*）」（註4）或「閱讀療法：治療書籍資料庫和清單（*Bibliotherapy: Therapeutic book databases and lists*）」（註5）網站上取得大量的閱讀療法書單。

閱讀療法是每個人終身都離不開的過程，透過讀書來治療自己，讓自己感覺好的書，各類文體的書，如小說、詩、散文、傳記……等領域無限的書都可幫助自己步上更健康更美好的未來，這也是自己可以獨立完成的事，但也可透過治療師、圖書館員或教育工作者與父母和小朋友一起合作完成。針對兒童和青少年的治療書也很多，以下舉兩本書為例：

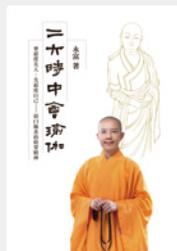
如由卡基邦博士（Dr. Linda Karges-Bone）

寫的《閱讀療法》(Bibliotherapy)一書；閱讀療法是兒童文學的一種針對性的用途，用於改善認知，社交和情感。用童書和故事作為輔助，支持和協助教師，輔導員，治療師和父母，由他們以治療和教學方式與兒童合作。《閱讀療法》包含六個閱讀書目領域，共有48本得獎的童書，並將其與適當而強大的活動聯繫起來，增強聽力、口語、閱讀和寫作技巧。書中介紹的閱讀療法領域包括：依戀和成長；創造力和批判性思維；霸凌和建立友誼；家庭事務（動態和變化）；貧困和社會正義問題；和童年的挑戰。又如由作家香佛(Rifka Schonfeld)和插畫家朱德為茲(Yoel Judowitz)聯手的《我的朋友，閱讀療法系列》(My Friend, Bibliotherapy Series, Set)，也是針對兒童寫的書，以霸凌、注意力缺陷過動兒、憤怒管理和焦慮為主軸，系列包括《我的朋友，霸凌》(My Friend, the Bully)、《我的朋友，麻煩製造者》(My Friend, the Troublemaker)、《我的朋友，火山》(My Friend, the Volcano)和《我的朋友，杞人憂天者》(My Friend, the Worrier)。

閱讀療法是每個人都能做的事，只要識字即可，既能療癒身心靈，又有無限的可能。

#### 注釋

1. Good Therapy, "Bibliotherapy", from <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/bibliotherapy>.
2. Francesca Baker, "Reading to Well-ness", from <https://medium.com/thrive-global/how-reading-can-help-people-heal-c650586e7927>.
3. TOLSTOY THERAPY "Bibliotherapy Recommendation", from <https://www.tolstoytherapy.com/bibliotherapy-recommendations/>.
4. Goodreads, "Bibliotherapy Book List", from <https://www.goodreads.com/list/tag/bibliotherapy>.
5. Marlboro College Library, "Biblio-therapy: Therapeutic book databases and lists", from <https://libraryguides.marlboro.edu/c.php?g=25570&p=156242>.



## 二六時中會瑜伽

要超度先人，先超度自己：  
焰口施食的啓蒙精神

永富 著

香海文化 / 10704 / 212 面 / 21 公分 / 260 元 / 平裝  
ISBN 9789869659444 / 224

瑜伽焰口法會是佛教法會中頗為特殊，且深受信眾護持禮拜的法會之一。不僅是啓辦法會的因緣特殊，法會時間較長，唱誦、法器音聲引人入勝，更重要的是能培植大眾廣發慈悲心，超度先人乃至一切眾生。《二六時中會瑜伽》可謂是參與法會的啓蒙入門書，除了能有歡喜參與法會的心念外，作者更期許大眾能清楚明白參與法會的真義。經文中曾記載，透過大眾共修實踐所產生的力量利益眾生，而產生五種功德，包括報恩、回向、培福、結緣和懺悔，這即是參與法會的殊勝功德。(香海文化)



## 風言風語

依空 著

香海文化 / 10806 / 244 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝  
ISBN 9789869722926 / 224

古代《詩經》有「四始六義」之說，其中「風」為地方色彩民歌，甚可謂地方文學、民間文學。作者依空法師取其妙意，以「詩的語言」，效詩三百篇，採擷民俗風情，藉古諷今，自謙抒發心中臆想。《風言風語》中，可窺其深厚的佛學、文學底蘊。撫文探意，篇篇不僅文字優美流暢，每位人物，乃至事件，述其歷史淵源及與佛教的因緣，行文釋義讓人易懂明白，邏輯清晰，讀來暢快，令人拍案叫絕也不為過。「風言肺腑，風語弦外」，各自讀來各有千秋；世事繁雜，不妨稍駐，共謂「風言風語」兮。(香海文化)