

從生態療癒來看 人與環境和植物的關係

張雅蘭 國立臺東大學英美語文學系教授

前言

自 21 世紀以來，憂鬱症等心理疾病已成為繼癌症之後的重大健康議題。據世界衛生組織指出，憂鬱症不僅僅是心理疾病，它還會對身體健康造成影響，甚至引發失能的情況。如果將憂鬱症等相關心理疾病視為人類發展現代化的副作用，則西方醫學和心理學提供許多心理諮詢和藥物治療的方法。自 1990 年代以來，西方也開始從人類與環境相互關聯的角度來探討人類心理疾病的問題，尤其是探討自然環境、植物和動物對心理的影響，以及它們是否能相互提供療癒的可能性。

從物質關係的角度而言，人無法一刻不呼吸，人體與自然界的身體的關係不在話下；不過，就精神層面而言，人的生命動力、心理狀態也與自然環境密切相關。以下將介紹幾本探討自然環境、植物如何影響身心靈的書籍，分別為《慢療：我在深池醫院與 1686 位病患的生命對話》、《我的慢療之路：拒絕沒有靈魂的醫療，一場追求醫者初心的朝聖之旅》、《神奇的植物靈療癒法》、與《青苔咖啡店》。這些書籍皆強調環境（和植物所處的環境）這個意義重大的因

子，不僅是治療過程的重要媒介，同時也扮演了療癒過程中的一個角色。

《慢療：我在深池醫院與 1686 位病患的生命對話》（注 1）

本書作者維多莉亞·史薇特 (Victoria Sweet) 是加州大學舊金山分校的臨床醫學副教授，同時也是一位擁有歷史學博士學位且獲獎無數的歷史學家。她在舊金山的深池醫院 (Laguna Honda Hospital) 從事醫學實踐超過 20 年，透過這段豐富的臨床經驗啟發她開展寫作工作。她的研究領域涵蓋了醫學與歷史，並在這兩個領域中都取得卓越的成就。

《慢療：我在深池醫院與 1686 位病患的生命對話》(*God's Hotel: A Doctor, a Hospital, and a Pilgrimage to the Heart of Medicine*) 正是史薇特醫師記錄她在深池醫院的行醫心得。書中她探討了醫院原有的本質、醫病（並非高低的）關係、護理長的重要性、緩慢療法的可能、情緒與醫療的關係、病人與生命教會她的事情等。書中她讓讀者看到一種「生態醫療病房」的可能性。她主張這是一個「人體、病房、世界等



各種層級的自給自足的系統」。她構思了一個去除冷冰冰病房和醫院的樣貌，強調「在整個醫院和世界等更大的生態裡，也有自己的生態。工作人員的福利，以及其他進出這個生態醫療病房的一切人事物（例如我們吃的動植物、使用和拋棄的東西）的福利，也都會一併納入考量」。

史薇特醫師在書中提到她所服務的深池醫院在改造成現代化醫院之前，是個有很多窗戶、陽光、新鮮空氣和開放寬敞空間的醫院。在這個不像醫院的醫院，曾經有著農場，他們讓有體力的病患種植蔬果、照顧酪農場。在某些節日，治療師還會讓農場的小動物坐上推車，推去造訪行動不便的病患。他們還會幫助動物穿上節慶的服裝和打扮，也讓愛滋病房有小雞孵蛋器，甚至讓雞在病房內走動。閱讀這些敘述讓我回憶起當年在醫院臥病在床時，多麼渴望看到家裡的毛小孩，以及多麼想念冰冷無菌空間以外的一絲來自動植物的溫暖。

在書中，史薇特醫師探討了在現代醫學中有效率與無效率的矛盾，以及在追求快速得到治療效果所付出的代價。她強調當「疾病醞釀了多久，療癒的時間就要多長」。她所主張的理想醫療型態包含關注「病人的感覺、醫護人員的感覺」，以及強調大家所熟知的「運動、膳食、快樂」，這些被視為醫生所給予的重要處方。在書末，史薇特醫師提及深池醫院的轉型，從舊有的醫院轉變為現代化無菌醫院，然而，她對於這樣的轉變仍有疑問：「什麼時候我才能坐在病患的床上，看著他們，聽他們說故事？」。如果讀者認為在現實世界中很難找到這樣的醫院和醫師，那麼史薇特醫師的第二本書將進一步提供解答。

《我的慢療之路：拒絕沒有靈魂的醫療，一場追求醫者初心的朝聖之旅》（注2）

這本書是維多莉亞·史薇特（Victoria Sweet）接續她之前的作品《慢療》而撰寫的一本書，再次深入探討緩慢治療的理念和主張。如果《慢療》是史薇特醫師記錄她在深池醫院與病患的生命對話，那這本《我的慢療之路》（*Slow Medicine: The Way to Healing*）則是深入解釋所謂慢療如何可以成為一種治療方式。或許會有讀者誤以為「慢療」指的是時間的慢，但其實呼應第一本書的主張，在第二本書中，史薇特醫師再次強調「生命本應緩慢，療癒無法用效率衡

量」的觀念，再度指出希德格（Hildegard of Bingen）的醫療方式是她行醫的靈感來源：「注意小細節、移除障礙，滋養綠意（*viriditas*），為每位病患召喚膳食大夫、靜心大夫、愉悅大夫」。史薇特醫師在本書中以自己父親癲癇疾病住院的例子為開頭，強調醫療保健並不是「在華爾街買賣的商品」。書中她再度舉出許多實例，證明醫師有時候就是需要退後一步，在病人所處的環境中觀察病人。

在「綠色生機」一章節中，讀者可以看到醫生應該也是園丁的概念。誠如史薇特醫師在書末所說：「身為醫生，我不該只是身體的技師，去找身體哪裡故障並加以修復；我也應該是身體的園丁，去滋養身體的 *viriditas*，移除阻礙其生機的障礙」。然而，史薇特醫師對現代醫學也抱持著正面的評價，她理解現代醫學的分析、抗生

素和重症監護室對拯救生命的重要性。她知道現代醫學的力量，但也知道它們的局限性，這為她微妙而富有洞察力的評論奠定了基礎。

《神奇的植物靈療癒法：運用植物意識療癒你的身心靈》（注3）

本書作者潘·蒙哥馬利（Pam Montgomery）在過去 30 多年間，致力於研究植物／樹木及其智慧的靈性本質。她在美國佛蒙特州丹比的清泉庇護所（Sweetwater Sanctuary）負責經營夥伴地球教育中心，並教授有關植物靈療、靈性生態學以及人類作為自然進化者的課程。作為聯合植物保護者（United Plant Savers）的創始成員，她最近也加入了自然進化者（Nature Evolutionaries）組織。目前，她致力於探索植



物與人類之間緊密的相互關係，透過儀式的方式強調與植物共生，讓植物和樹木的長者啟示並引導我們成為真正的人類。

蒙哥馬利的《神奇的植物靈療癒法：運用植物意識療癒你的身心靈》(Plant Spirit Healing: A Guide to Working with Plant Consciousness) 揭示了植物具有靈性的一面，這一觀點源自原住民治療師和巫師的古老智慧，他們自古以來就知道植物擁有一種透過光、聲音和振動進行交流的靈魂本質。現在科學研究正在證實這種理解。《神奇的植物靈療癒法》主張植物靈魂與人類智慧相結合，可以帶來深刻療癒的力量。這些靈魂引導我們超越僅僅症狀性的治療，讓我們與自然環境的廣闊網絡融合。因此植物不僅只含有化學成分。它們是有智慧的生物，有能力提升意識至真正療癒的層次。在現代生活中，我們面臨著日益增多的心靈困擾、靈魂的迷失流離，以及靈性層面的貧瘠。根據蒙哥馬利解釋，植物的進化早已超越動物，而植物的靈魂為我們的靈性進化提供了引導——這是人類療癒至關重要，也是地球療癒同樣關鍵的成長階段。

或許蒙哥馬利對植物靈的觀點對某些讀者而言有點過於難以理解，但是筆者相當喜歡她將植物視為同伴物種的概念。蒙哥馬利說：「我個人很喜歡有植物的陪伴。植物就像我的心上人，雖然可以隨時召喚它，感受它的振動，但如果它能陪在身邊更好」。蒙哥馬利將植物視為盟友，並強調每個人和植物的夥伴關係是因人而異、因植物而異：「我的能量與某植物的互動可能與你

的不同」。她也不斷強調植物像人類一樣不斷進化。其實植物在進化方面早已超越人類，隨著人類出現新的需求，對植物的新用途也隨之出現。因此，她相信透過與植物的深入互動，我們可以學習並借鑑植物在自然環境中長期以來所累積的智慧，而這種連結讓我們有機會超越只是狹隘的使用植物，而是更深刻地與它們共存，進而獲得寶貴的生態及心靈啟示。

《青苔咖啡店》(注4)

本書作者海豹是臺灣漫畫家，畢業於國立臺灣藝術大學美術學系。從2018年開始，他在《CCC 創作集》連載了〈青苔咖啡店〉，並在2020年開始與《未來少年》雜誌合作，將文學作品改編成漫畫，包括小川未明的〈野玫瑰〉和



莫泊桑的〈項鍊〉。因在汐止長大，他擅於觀察青苔，將青苔的微觀宇宙全收編於《青苔咖啡店》圖文小說中，而漫畫中出現的苔蘚知識都經過特有生物研究保育中心楊嘉棟博士的監修，它們的型態和特性成為讀者在生活中尋找和觀賞各種苔蘚時的參考對象。

《青苔咖啡店》的畫風相當清新，共有六則關於人與苔蘚相遇的故事，在這六個故事中，每一個情節都發生在一家由熱愛青苔的年輕老闆經營的咖啡館裡。這位苔蘚迷的老闆將店裡每一個角落包含每一張咖啡桌都擺上一盆青苔，讓每位來到店裡的顧客都有機會細細欣賞這微觀世界。作者使用漫畫的方式為讀者植物科普了苔蘚的種類以及他們各自的特徵，包含苔類（mosses）、蘚類（liverworts）和角蘚類（hornworts）。在第一回〈貓之苔〉中，老闆向客人介紹生長在臺灣的苔蘚約有 1,500 種之多。〈貓之苔〉就介紹了白髮苔屬（Leucobryum）家族的白髮苔。這種苔蘚的植物體直立且密集叢生，葉面呈綠色帶點灰白，看似灰白色的毛髮。作者拿來與容易掉毛的貓咪毛髮做比較，衍生出養貓與養苔蘚的有趣比擬。而第二回〈傘下的距離〉中，則是介紹了地錢屬（Marchantia）的地錢植物，這種苔蘚具有獨特的雌雄異株特性，形狀讓人聯想到小傘骨。作者巧妙的利用借傘還傘的劇情，讓讀者自然而然就把具有傘型外觀的地錢牢記心中。搭配每一種苔蘚的外型特徵，以及編織精心的故事情節和吸引人的圖文效果，讓讀者在閱讀故事後能深刻記住所介紹的每一種苔

蘚，或許能進而了解苔蘚這種植物，可說是這本圖文小說在創作過程中的主要目標之一。即便現實中可能尚未存在像青苔咖啡館這樣綠意盎然的地方，但或許在下次街上漫步時，讀者也可以放慢腳步，仔細觀察行走路徑上的樹幹、水溝，甚至是牆縫間，欣賞苔蘚帶來的趣味與美妙。

結語

洛夫（Richard Louv）的著作《失去山林的孩子：拯救「大自然缺失症」兒童》（*Last Child in the Woods*），指出「人類對於開闊的植被景觀、樹叢、牧場、溪水、彎彎曲曲的小徑和站在高處極目遠眺，會產生強烈而積極的心理反應」。目前也有許多研究顯示，與自然環境相連並接觸植物對於人的康復有正面的幫助。以上這四本書籍共同揭示了一個重要的主題：生態療癒和人與植物的深刻關係。從《慢療》到《我的慢療之路》，這兩本書深入探討了生態療癒對於人類健康和幸福的重要性。藉由闡述對於現代醫學的疑問和不滿，指出快速和高效的治療方式在某些情況下可能忽略了病人的整體需求和身心狀態。書中提出的緩慢治療的理念，強調了人性化關懷和與自然環境連結的重要性。《神奇的植物靈療療法》則不但指出植物不僅是食物和藥物的來源，更可能是我們靈性的支持和導引。書中帶領讀者深入探索植物的智慧，了解如何運用植物的意識療癒身心靈。這種療癒法讓現代人從忙碌和疲憊的現代高壓生活中，尋找平靜和內在的力

量。而在《青苔咖啡店》中，苔蘚咖啡館所提供的人與植物相遇以及人與人之間的各種情感交纏的小故事，提醒我們在日常生活中細緻觀察各種植物的美妙。這本圖文小說向我們展示了苔蘚世界的微觀奇妙，也激發我們對青苔與其他植物可能產生的熱愛和尊重。

這四本書籍的介紹只是一個開端，還有許多其他書籍等待著讀者去開發和探索。透過這些著作，也許可以學習如何在生活中重新建立與植物和自然環境的聯繫，當中可能帶來無盡的力量和喜悅。這種重新建立的聯繫不僅可能豐富我們的內心生活，強調與植物共處的重要性，進一步重拾心靈的平靜與尊重和保護我們所處的環境。

注釋

1. 維多莉亞·史薇特 (Victoria Sweet) 著；洪慧芳譯。《慢療：我在深池醫院與 1686 位病患的生命對話》(臺北市：漫遊者文化，2014 年)。
2. 維多莉亞·史薇特 (Victoria Sweet) 著；洪慧芳譯。《我的慢療之路：拒絕沒有靈魂的醫療，一場追求醫者初心的朝聖之旅》(臺北市：地平線文化，2019 年)。
3. 潘·蒙哥馬利 (Pam Montgomery) 著；丘羽先譯。《神奇的植物靈療療法：運用植物意識療癒你的身心靈》(臺北市：生命潛能，2014 年)。
4. 海豹著。《青苔咖啡店》(臺中市：特有生物保育中心，2021 年)。



甜麵包島

鹿萃 著

INK 印刻文學 / 11207/248 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789863876632 / 863

思念堆砌了一座虛構小島，存放著人們對於生活的美好想像。一切都離現實遙遠且不真實，但作者細膩、深入地描述溫度、環境、叢林植物，海島的濕熱黏膩，伴隨午後的風侵入肌膚。書中的三篇小說，主角都生活在島上，或許於此找到理想，也可能在日復一日當中，摧毀對未來的盼望。充滿異國風情的描述下，身為島國子民的讀者們，以海相連，故事中角色成為了自己，腦海中的加勒比海面映入眼簾，連結出每個人的哀傷與孤獨。(INK 印刻文學)



詩敲雪月風花 夜·待宵草

【蘇白宇新詩集 01】

蘇白宇 著

秀威出版 / 11205/260 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9786267187340 / 863

蘇白宇作為主婦的代言人、都市的速寫者、自然的歌詠者、時間的行路人，在不同的身分下持續詩的蛻變，用文字捕撈起日常瑣碎中的詩意，在無窮盡的雪月風花中自由翱翔。向明、白靈、李癸雲、陳義芝、鄭慧如——詩人、學者齊聲推薦，書前更收錄洪淑苓專文導讀〈從主婦日記寫起——蘇白宇新詩集《詩敲雪月風花夜》中的四個象限〉。(秀威出版)