

圖書館開啟文字與心靈的對話 邀李家雯暢談閱讀療癒

學校要聞

【記者林雅雯淡水校園報導】在數位時代，閱讀不只是一種學習，更是一種心靈療癒的力量。覺生紀念圖書館參考服務組11月6日下午1時，在3樓學習共享區舉辦「閱讀與心靈療癒：在數位時代遇見心理學的陪伴」，邀請諮商心理師暨作家李家雯（海蒂）暢談閱讀療癒，帶領參與者在文字中找回與自我對話的勇氣，吸引逾35人到場聆聽。

李家雯深受阿德勒心理學影響，強調自我理解與社會連結，並以此信念為創作核心。她回憶與書結緣的童年，「小時候最喜歡躲在棉被裡偷看書，也常帶著弟弟逃課去金石堂。」她笑說雖不愛被逼著學習，但對閱讀充滿熱情，「學習是辛苦的，但讀書不是。」14歲移民澳洲後，書籍成了她與故鄉的情感橋梁，「在文字裡，我總能找到安靜與歸屬感。」

2021年出版的首部作品《你在煩惱什麼呢？》靈感來自她多年的校園輔導經驗。她觀察到許多臺灣學生在「被期待」中長大，卻在壓力下迷失方向。她希望藉由文字提醒家長與學生，「心理健康與自我照顧，才是成長中最該被看見的課題。」成長並非年齡帶來的成熟，而是一場循序漸進、理解自己的歷程。

談及創作，李家雯認為寫書不分文理，「文字力、敘述力都能訓練，但邏輯不行。」她自稱屬於「靈感派」，喜歡隨性書寫、讓思緒自然流動，所以靈感乍現時要馬上記下來。對於電子書時代的到來，她認為「載體會變，文字的力量始終不變，人們永遠需要透過閱讀尋找自我。」

在最新作品《時光洗衣舖》中，李家雯以「洗衣舖」為隱喻，象徵人們把情緒與記憶送洗，經時間的洗滌學會原諒與放下。她引用書中一句話：「送洗的衣服能不能像以前一樣？」並解釋，就像人生，時間不會讓一切回到從前，但能讓它變得更乾淨。她也以「你把時間塞得那麼滿，真的有活著嗎？」提醒現代人，在忙碌中別忘了與自己對話，因為人生不只有長度，更應該有寬度與溫度，試著走出制式化的人生，或許能看到不一樣的面貌。

館員張禹晴分享，《時光洗衣舖》最讓她感興趣的是書名的象徵。李家雯使用「舖」而非「鋪」，代表這家洗衣舖不是為了盈利，而是為了洗滌——洗衣也洗心。她認為這樣的文字設計，更突顯書中「相遇、陪伴與療癒」的主題。

參考組本學期持續推出多場圖書館與網路資源利用課程，其中「AI世代學習力：六堂課的挑戰與解方」將帶領參與者啟動關鍵學習力，除了本次的「閱讀與心靈療癒」

，尚有「AI時代下的高效資料蒐集術」、「從零開始的學位論文寫作指南」、「利用書目管理軟體整理研究文獻好簡單」，以及「Turnitin 教師版、學生版（線上）」，歡迎有興趣者至活動報名系統查詢並報名。



