

從書頁到心靈： 日間病房讀書會的康復旅程

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興

您是否曾經想過，一本書可以改變多少人的生命？對精神醫學部日間病房的康復者而言，書本不僅僅是知識的載體，更是一扇通往心靈深處的窗口。精神疾病的康復之路，充滿了挑戰與不確定，而閱讀與討論為我們提供了一種全新的可能性。

緣起：從好奇開始的讀書會

讀書會的計畫起源自一位康復者的隨手之舉，艾瑪（化名）帶著一本《變態心理學》來到病房，這本書立即吸引了另一位康復者阿強的注意，並表達對此書的好奇。許多日間病房的康復者好奇，變態心理學中的「變態」是什麼，有些人將變態的定義與色情狂混為一談；也有一些人抱著想了解自己心中所認為的「不正常」動機而來。

當時的我靈機一動，何不以這本書為契機，創造一個學習與分享的平台？於是，一場為期六週的讀書會就此誕生。我們選擇從第一章開始，逐步探討書中的內容，涵蓋精神病理學的發展歷史與現代精神健康觀點。

歷史上對精神疾病的誤解與汙名化

在讀書會的討論中，成員們對該書第一章節中提及的歷史案例產生了深刻的共

鳴。精神疾病在歷史上常常被視為一種「異常」，甚至與信仰或邪惡力量掛鉤。不少參與者中，有些人分享了自身的經歷：在接受治療的過程中，曾感受到社會對精神疾病的刻板印象與汙名。例如，美芬提到，因為診斷為思覺失調症，曾被親友斷言為「無法再正常生活的人」。但也在閱讀與討論逐漸意識到，這些偏見往往源於對疾病的不夠了解與誤解。

此外，書中提及的「變態心理學」歷史背景，也讓成員們進一步理解，「變態」並非代表某種道德上的錯誤或怪異行為，而是描述心理狀態的變化過程。正如一位成員阿飛所說：「就像我們的心靈狀態，跟蝴蝶蛻變很像，是一種不同階段的轉變，而非一個固定的『錯誤（大眾認定的型態）』。」在視角切換後，讓許多成員開始重新審視自己與他人對精神疾病的觀點。

對於「妄想 / 或非理性的想法」的澄清

有一次的讀書會討論也聚焦於「妄想 / 或非理性的想法」這一主題。參與者們對妄想的理解，從「疾病的症狀」擴展到「人類內在的一部分」。阿珍分享了疫情期間人們搶購衛生紙與泡麵的現象，並幽默地指出：

「那時候我們是不是也有一點妄想？覺得所有東西都會被搶光，結果家裡囤了太多，最後用不完。」這種社會情境中的「妄想」，讓大家反思「這些看似有些不理性的不僅僅是疾病患者的專屬現象，可能也會出現在人們面對壓力時所應對的方法。」

討論中，成員奇菲提到，自己曾因朋友未接電話，而誤以為對方故意冷落自己，這引發了情緒上的波動。透過團體的支持與討論，她也意識到，這種解讀更多是來自於自己的內在焦慮，而非外界的真實意圖。「妄想不等於錯誤，而是需要被理解的心靈訊號」，這是成員美阿珍為大家總結的。

究竟是「人」還是「病人」的討論

「我們是病人，還是只是帶著病的人？」這是讀書會中一個引發熱烈討論的問題。奇菲提到，當自己被貼上精神疾病的標籤後，常感覺自己被社會簡化為「病人」，而不再是一個完整的人。他分享道：「好像所有事情都被解釋成疾病造成的，我的努力、我的夢想，甚至我的情感，似乎都變得不重要了。」

在這次討論中，成員們強調了身為「人」的多重身份，並探索如何在疾病的陰影下找到自我的價值。艾美說：「當他嘗試與家人溝通時，家人往往將他的感受解釋為『病情發作』，這讓他感到挫敗。」然而，在讀書會的支持下，她開始嘗試以更清晰的方式表達自己的需求，並逐步有意願修復與家人的關係。

此外，該書中提及的「壓力－脆弱模式」也幫助成員理解，疾病並非個人的全部，而是受到多重因素影響的一部分。艾美

表示：「當我學會將自己的病情看作生命的一部分，而不是全部時，我覺得自己變得更自由了。」這樣的討論，讓成員們不僅重新定義了「病人」的身份，更在彼此的支持中，找回了作為「人」的完整性。

康復是一條持續的旅程

六週的讀書會雖然告一段落，但它的影響卻遠遠超越這段時間。參與者們不僅學到了心理學或精神醫學相關的知識，也在團體中找到彼此支持的力量。他們開始明白，康復並不是一條直線，而是一段充滿跌倒與重生的旅程。正如一位成員所說：「重要的不是從未跌倒，而是每次都能重新站起來。」

這一次的讀書會是我的第一次嘗試，這也是一個起點。期待未來有更多機會，讓康復夥伴都能在學習與分享中，發現屬於自己的力量，找到自己康復旅程中的美景。透過閱讀與討論，康復者夥伴們不僅獲得了知識，也重拾了對生活的信心與希望。

我記得最後一次的討論中，也有康復者夥伴提出期望未來能持續舉辦更多主題的讀書會，例如探索「正向心理學」或「情緒應對技巧」。這也讓我更加相信康復者在更廣闊的學習中，找到自我價值與成長的可能性。🌱



此次讀書會是第一次嘗試，也是一個起點，期盼未來能持續舉辦更多主題的讀書會。