

散步臺南城市 在旅行中療癒心靈

遊走街道巷弄 發現觸動人心的驚喜



▲ 吳園藝文中心古色古香的中式造景。

文、圖／潘云薇

臺南，是一個適合散步旅行的城市。放慢緊湊的腳步，讓心靈喘口氣，旅行也可以是一種療癒的方式。

旅行是生活中必要的一部分。當感到疲累時，緩步調的旅行節奏，可以讓心靈放鬆，展開一段療癒的旅程。

「到臺南來旅行，走在街道巷弄裡本身就是一件很紓壓的事，當整個人投入在城市之中，心就會靜下來。」臺南市立圖書館館長洪玉貞說，這就是臺南神奇的地方。

臺南市立圖書館總館 以閱讀療癒心靈

放慢步伐，沿著公園北路行走，穿越百年榕樹，通往臺南市立圖書館總館樓梯間的市長書坊。

眼前陽光灑落，大片窗戶迎來充足的日光，戶外綠意在透明玻璃上，形成一幅枝繁葉茂的風景畫作。在這優美、靜謐的空間中，平息躁動不安的情緒，以閱讀與內心對話、觀照生命真切的感受。

回想 2016 年的小年夜，臺灣發生芮氏規模 6.6 強震，在原本應該歡欣鼓舞的節日裡，臺南因建築物倒塌的慘重災難，使得整座城市陷入悲慟的氛圍中。洪玉貞說，那年臺南人很自律，即使不是受災戶，也沒人放鞭炮歡慶過年，大家共體時艱。

就在政府、社會各界紛紛投入救災之際，洪玉貞也思索著公共圖書館能為在地居民做些什麼事。當時中華民國圖書館學會閱讀與心理健康

委員會鑽研「書目療法」的國立臺灣大學圖書資訊學系暨研究所教授陳書梅，便積極與洪玉貞聯絡，希望藉由「翻轉逆境，閱讀療癒」展開心靈賑災活動，包含了情緒療癒主題書展、「運用『書目療法』，找回災後『挫折復原力』」講座，以及針對故事志工、教保人員、學校老師進行專業知能培訓的「書目療法」一日工作坊。其中，情緒療癒主題書展更是不到一天時間，展出書籍就幾乎被借光，也讓洪玉貞看見民眾對療癒閱讀的需求。



▲ 「翻轉逆境，閱讀療癒」主題書展。（臺南市立圖書館提供）



▶ 「翻轉逆境，閱讀療癒：『書目療法』一日工作坊」專業知能培訓。（臺南市立圖書館提供）



▲ 於許石音樂圖書館聆聽音樂，沉澱煩動的情緒。

因此，在「書目療法」之外，臺南市立圖書館也透過與諮商心理師合作，走出圖書館，進入育幼所與安養中心，以類似讀書會的形式，讓參與者在討論中學習正面思考，進而達到心理重建的目的。此活動深獲好評，館方也希望日後他們能進一步成為圖書館的使用者。但即便圖書館就在安養中心斜對面，一位曾在臺南市立圖書館辦過畫展，高齡 88 歲的奶奶卻因為身體因素，「再也跨不過那條馬路。」於是，當時承辦活動的館

員為這位奶奶在安養中心開設了小型讀書會。洪玉貞說，館員如何與使用者建立友誼，讓圖書館成為社區值得信賴的地方，是相當重要的部分。

如今，臺南大地震已過了兩年多時間，多數居民已在重建中回到安定的生活。但圖書館仍持續以廣義的療癒閱讀理念，舉辦書展、活動，帶動地方民眾的心靈健康。「圖書館也設有一些角落、個人空間，讓心靈可以很安心、放心地處在一個不被打擾的自在氛圍裡。」洪玉貞說。

當旅人來到臺南市立圖書館可以透過文字的溫度、影像的力量，找到撫慰心靈的良方；也能選擇在一處放鬆心靈的角落，讓思緒如麻的腦袋適時適度的放空；或是走往隔壁的許石音樂圖書館，戴上耳機，聆聽音樂，沉澱煩動的情緒；再踏往戶外的臺南公園，散步於在這座城市最古老、最大的公園中，配上深呼吸與伸展動作，讓繃緊、僵硬的身體獲得紓解，領會壓力釋放後通體舒暢的輕盈感受。



◀ 太平境馬雅各紀念教會是全臺最早的教會之一。



▲ 太平境馬雅各紀念教會的管風琴擁有廣大的音域與多彩多姿的音色。

遊走公園路一帶 享受愜意時光

接續，沿著公園路走，你可以選擇細細品味這條道路的種種樣貌，也能隨著自己的心意，彎進兩旁不同的街道巷弄中，不論是老屋、古蹟……，只要用心體會，你就會發現觸動人心的意外驚喜。

位於公園路的大遠百威秀影城是昔日臺南市立圖書館的舊址，可以在此看場電影、休息片刻，再繼續散步。

而吳園藝文中心是蓋於明鄭時期的古蹟建築，清道光年間由地方士紳吳尚新重新改建，與霧峰菜園、新竹北郭園、板橋林本源園邸合稱「臺灣四大名園」。內有仿巴洛克式建築的臺南公會堂、日式木造結構的十八卯茶屋，以及中式古色古香的閩南平房、庭園、假山、水池、石砌廊道、捲棚歇山頂四角涼亭和六腳攢間涼亭，是一處別致有趣的市定古蹟。旅人可進入公會堂賞析藝文展覽、陶冶性情，亦或在草皮上席地而坐、買罐飼料於池畔旁餵養池中的鯉魚，享受愜意的悠閒時光。

接著，將與英國長老教會宣教師馬雅各醫師所創立的白色典雅教堂建築——太平境馬雅各紀

念教會相遇。150 多年來它與地方連結深厚，是全臺最早的教會之一。裡頭一架具有 137 年歷史的管風琴，擁有廣大的音域與多彩多姿的音色。每到週末禮拜，樂音響起，有如聆聽管弦樂、合唱團的表演演奏，引人入勝，頓時繁雜的思緒都平和了下來。

跨出教會，通過馬路進入原臺南測候所旁的巷道，傳統日式建築坐落在雅緻的庭園景觀內，此為昔日臺南的夢幻料亭——鶯料理。由當時享有「臺灣第一刀」美譽的日本人天野久吉所創辦，料理餐飲水準高，在昭和天皇還是皇太子時來臺南巡視，就曾指定由鶯料理負責供應餐食。目前由知名的阿霞飯店取得經營權，期盼將市定紀念建築打造為「鶯嶺食肆」美食教育藝文空間，以美食文化餵養旅人心靈。

司法博物館 寓教於樂的場域

繼續往府前路一段步行，宏偉壯觀的國定古蹟臺南地院法院——司法博物館聳立於眼前。具巴洛克式繁複豪華的建築風格，褚紅色的八角圓頂、以美麗石質魚鱗式屋瓦構成的馬薩式屋頂及圓形牛眼窗、華麗的勳章飾……，與總統府、國立臺灣博物館並列為日治時期臺灣三大經典建



▲ 司法博物館門廳鏤空的藻井（天花板）。



▲ 國定古蹟臺南地院法院——司法博物館具有巴洛克式繁複豪華的建築風格。

築。它見證了臺灣司法的演進與改革，不僅審理過著名的噍吧哞事件，更培育出優秀的司法人才與辯護士。

踏進博物館，柔和的陽光自門廳鏤空的藻井（天花板）照射而下，迎來愉悅的好心情。活化再利用的古蹟空間，除了設有建築特色與司法院多年來搜集的文書、史料、文物及照片等展覽；在手藝區還提供拓印體驗，讓旅人可以在紙上為古蹟拓畫屬於自己的色彩，讓累積的壓力隨著筆尖發出「刷！刷！」的聲響煙消雲散；也可以在拘留室內，拿著印有「可愛無罪」、「我是無辜



▲ 司法博物館提供法袍及警裝，供參訪者拍照體驗法庭進行法律聆訊的氛圍。

的」、「白富美」等趣味牌子，在身高標示背景前，以輕鬆幽默的方式，感受犯人照相建檔的過程。如果想扮演法官、檢察官、律師、書記官、公證人、公設辯護人，或是警察，博物館也分別提供了大人、小孩尺寸的法袍及警裝，供參訪者拍照體驗法庭進行法律聆訊的氛圍。但是正式成為國民法官之前必須先經過選任程序才能參與，「我可以去選嗎？」、「怎麼選任呢？」、「如何參加？」……這些疑問即日起至6月23日，透過線上預約於指定的週末例假日，在博物館內的第三法庭，將以「國民法官選任體驗劇場」寓教於樂的方式，讓嚴肅的國民法官新制度，經由淺顯易懂的多媒體與活潑有趣的互動，介紹給參與者了解、親近司法。🌀

若對於本篇介紹內容有興趣，歡迎各位讀者親自到臺南市立圖書館總館，只要出示於臺南市立圖書館總館的 Facebook 打卡畫面，並且至書香遠傳粉絲專頁按讚，前 10 名的讀者即可至臺南市立圖書館總館領取精美好禮 1 份。