

實體書的擁護者
牙科圖書館開放中

李偉文： 閱讀讓我們不畏懼新的挑戰

百變牙醫師李偉文斜槓多重身分，既是知名的暢銷作家，也是荒野保護協會的發起人之一。繁忙的日常中，他總能擠出時間閱讀喜愛的書籍，也會將每天的生活體驗記錄在「偉文隨筆」部落格，他透過閱讀體驗生活、也透過閱讀認識自己，閱讀對他而言，已內化成一種本能。

撰文／游苔 攝影／高國展
圖片／時報出版社、遠流出版社、凱特文化、奇光出版社、三應股份有限公司提供

走進位於新北市三重區湯城園區的「湯城牙醫」，最先映入眼簾的是一排排的書櫃，密密麻麻、成列成堆的書籍應有盡有，如果不是牙科診療椅擺放其中，實在讓人以為這裡是圖書館或租書店，與印象中瀰漫消毒水味和充斥機械聲的牙科診所，形成鮮明的對比。

「我是實體書的擁護者。」湯城牙醫負責人、同時也是知名作家李偉文笑著說，一頁頁翻著書本，感受手指摩娑著紙張，這樣的閱讀體驗，絕非其他載體能夠比擬。做一個更浪漫的比喻，當他面對一整排的書牆，就像被百年知識緊緊擁抱、甚至能跨越時空與哲人進行靈魂交流。

李偉文說話幽默風趣、不像一般醫師隱身在白袍與口罩下的嚴肅。他一年在全臺進行超過百場演講、出版過數十本自然環境、教養等相關書籍。他也是環保志工、知名環保組織「荒野保護協會」的發起人之一兼榮譽理事長。身兼多重身分的他，仍顯得游刃有餘，幾乎讓人忘了，他的本業其實是一位牙醫。長年以來，他的牙醫診所免費對外開放，看牙要付錢、但是借書不用錢，歡迎社區民眾一起泡在書堆裡。



不同生命階段 閱讀帶來不同滋味

李偉文的座右銘是「一生玩不夠」，生活三大重心分別是閱讀、朋友、大自然。他說，從少年時期就是不折不扣的「書癡」。年逾耳順的他分享，自己在一個素樸的時代長大，當時雖然家中已有電視，但並不像現在有許多頻道可以選擇，因此，閱讀是大部分孩子的樂趣所在。他最期待的事情是每週領到零用錢，可以去牯嶺街的舊書攤大採購，後來為了滿足越來越大的書癮，他便「假公濟私」、發揮班長的「威權」，跑去同學家借書，也算是「共享經濟」的超前實踐。

李偉文喜歡看的書，根據生命不同階段有所變化。他戲稱自己高中時是不折不扣的「文青」，喜歡抱著新潮文庫出版的深奧哲學書；大學時課業繁重，反而偷閒看武俠小說來紓壓；退伍以後，為了荒野保護協會而開始大量閱讀生態環保書籍；孩子出生後則轉戰鑽研教養理論，近年孩子大了，他也逐漸將重心轉至退休議題。

他說，閱讀就像一扇窗，可以讓讀者向外認識世界；也像一面鏡子，藉由閱讀產生的共鳴，反映內心並且理解自己。對他而言，



閱讀更像是休息、沉澱、思考的契機。幾十年來，無論是課業繁重的醫學院生涯，或是身兼牙醫、作家、環境教育推動者的斜槓生活，只要想到眾多的好書夥伴在家裡等著他，再忙都能撐下去。同時，他也習慣透過閱讀解決問題，再陌生的領域、都可以透過權威作家撰寫的書籍快速進入狀況，雖然世界變化速度很快，但他從來不害怕接觸新的挑戰。



閱讀是交流價值觀的開始

「閱讀是父母給我最大的禮物，所以我也期待自己能這樣帶給孩子。」李偉文的一對雙胞胎女兒「AB 寶」，從小就浸淫在書海之中。李偉文說，最初的親子共讀，優點是建立孩子對自己的依附感。家長即便只是「照書念」也無礙，只要選擇自己喜歡的書、念起來自然帶有喜悅、孩子也能夠感受其中的情緒，知道父母此時此刻是全心全意地陪伴，自然能

產生親密的連結。

李偉文說，親子共讀可以從兒童時期延伸到青少年、甚至成年以後。從功利主義來看，愛閱讀的孩子，文字理解力強、對世界萬物的背景知識多，面對考試當然事半功倍。如果把眼光放得更長遠，閱讀是親子間發展良性互動、交流價值觀的最佳媒介。

李偉文以時日將至的選舉為例，他說，有些家庭的兩代成員提到政治就吵架，其實，

如果父母能夠參與孩子觀點形成的過程，反而可以練習尊重彼此。他在孩子就讀高中時，發現即便孩子熱愛閱讀，對於當代社會議題的了解仍知之甚少，因此開啟 80 幾堂父女之間的「媒體釋讀講堂」，後來集結成《看新聞・學思考》一書。他說，透過與讀者分享自身與 AB 寶閱讀討論的經驗談，希望減少對立的情況發生，學習尊重不同意見的人，理解每個人的出發點都是真誠的。

圖書館是永續教育的重要節點

作為長期推動環境教育的作家，李偉文說，與歐美國家相比，臺灣確實較慢開始響應聯合國永續發展目標（SDGs）中的環境教育，他回想起在 2023 年擔任永續發展圖書館的評審時，評選書籍的數量超乎想像，竟然有 2,200 本符合永續精神的出版物報名參加，由此可見，臺灣社會對環境永續發展的重視度正在急起直追。李偉文對於讓孩子從小開始接觸環境教育，抱持正向的看法，但他也認為，不要使

用過於負面的字眼來進行恐嚇式推廣，否則容易在孩子心中形成恐懼與絕望，應該讓孩子以樂觀的心態理解永續的意義。

「我昨天才去圖書館呢！」李偉文笑著說，現在的圖書館，不僅是閱讀的場域，更是靈巧地讓不同世代的民眾相遇並產生交集，以前的圖書館不能講話、不能吃東西，現在慢慢適度開放，期盼未來能像教堂、寺廟或樂齡活動中心一樣，擁有聚會功能，凝聚居民之間的聯繫。他也認為圖書館是永續發展教育的重要一環，在氣候異常的年代，社區必須增加韌性，得以在災難後擁有強大的復原力，不會因此瓦解，圖書館不僅能讓孩子更自由平等地獲得知識，更能讓社區中的人互相認識，成為互助連結的最佳中繼站。

長期大量閱讀秘訣：享受、雜食

現代人生活匆促、得閒時間相當瑣碎，要如何才能持續大量閱讀呢？李偉文分享他的兩個閱讀秘訣，那就是「享受」與「雜食」。





向生命終章的故事，兼具理論與實務，他認為這本書清晰易懂、適合作為現代人了解「善終」課題的第一個學分。其次，他推薦《登一座人文的山》以及《夢想海洋》，這2本是探討環境教育的書籍，他有感而發地說，上天給了臺灣如此美好的自然環境，民眾應該放下對立、培養海洋民族的心胸與見識，暢快淋漓地享受壯闊輝煌的高山與大海。✦

剛開始研究陌生領域，會顯得困難吃力、閱讀速度很慢、產生挫折感。為了保持閱讀是有趣、好玩、享受的事，李偉文的手邊永遠有3種不同領域的書：第一種是陌生的新領域書籍，得慢慢看、細細看；第二種是已投入一段時間研究的領域書籍，閱讀起來沒有障礙、又能夠學到新事物；第三種則是自己嫻熟精通的領域，可以快速看完，有時還能以挑出幾個小毛病為樂。

李偉文還會記錄自己的閱讀旅程，除了自己有計畫的閱讀清單，也延伸自己橫向閱讀的廣度。他說，如果讀到一本有趣的書，他就會把作者其他著作找出來一起閱讀。無論是來自出版社的推薦邀約、友人贈書，他幾乎來者不拒，也經常造訪書店的新書牆，看心情隨意挑選書籍閱讀。「廣納百書讀」的心態，讓他的閱讀底蘊既深且廣，成為堅實的知識基礎。

最後，李偉文向讀者推薦3本書籍。第一本是《陪你善終》，這本講述佛教臨床宗教師陪伴病人走

