



你，療癒了嗎？

彭姿敏 文

2018/11/18

很多時候，人們看到可愛的小動物，總會有種心被軟化的感覺，頓時煩惱消失，一股暖流由心升起，散佈到全身。這時，除了聽到「好可愛」這類對動物的讚美外，我們也會聽到「好療癒」或是「我被治癒了」的話語。但是，我們並非隨時隨地都能近距離接觸可愛的小動物，而人們在繁忙焦慮的生活中，又迫切需要感到放鬆的時刻。療癒風潮的崛起，為生活忙碌的人們解決了這個問題，療癒系列產品的出現，帶給大眾另類的喘息機會。

療癒風行

根據《國語字典》的解釋，「療」有治病、解除的意思；「癒」則是有病體康復之意。而日文「癒しい」代表的意義包含了心靈的慰藉，由此可知，療癒不只有身體上的康復、恢復健康的意涵，還涵括了心靈上的復原。

當今社會，看似科技繁華的世界，人們卻必須面臨更大的挑戰，生活不再像早期通訊不便時那樣單純。老闆隨call隨到、熬夜加班都已是家常便飯，朝九晚五的規律生活難以復見。根據衛生福利部統計處，精神疾病患者門、住診人數統計顯示，2011年至2015年，病患人數有逐年上升的趨勢，而2016年精神、壓力和身體相關障礙症的人數則有隨著年齡增長的現象。早在古羅馬時期就已經發現，人類的心理狀況與身體狀況的關聯性是非常大的，因此，如果沒有健全的心靈，想要有健康的身體更是難上加難。

面對高壓的生活型態，人們逐漸意識到心理健康的重要性，開始尋找釋放壓力的方式，療癒風也因此在近幾年大為盛行。市面上有許多瑜伽以及靜心冥想等關於調節身心的療癒課程，心靈成長系列的書籍也經常成為書店的暢銷排行。當然，在千百種的療癒方式中，有不少是需要花費大量金錢去換取，對於生活花費較為保守的小資族或是學生族群而言，如果能以較少的開銷換取心靈上的療癒是再好不過了。因此，許多業者更看準了商機，販售各式各樣的療癒小物為消費者另闢蹊徑。





療癒小物的身影隨處可見。(圖片來源 / 彭姿敏攝)

療癒商機 你被燒到了嗎？

網路溫度計調查發現，十大網友熱議的療癒小物包含了著色繪本、多肉植物、扭蛋，以及有用處的磁鐵與毫無用處的杯緣子。或許對實用主義者而言，這些東西無用又佔空間，但對某些人來說卻有強大的治癒效果，甚至有網友表示，如果你問它到底有什麼用，就代表你的段數還太淺。當然，除了基本款的小物，現在也有許多更具實用性、更誇張以及更廢的進階版小物供消費者選擇。而其他領域業者也會與療癒小物聯名，推行一系列的行銷活動，如便利商店集點換杯緣子、食品公司在包裝裡隨機放入杯緣子以提高消費者的購買慾等。

療癒風潮的興盛，許多商品紛紛冠上「療癒」的頭銜，只為搭上這波商機，但是否真的有療癒效果呢？其實並不然。仔細觀察就會發現，有些商品只是加以美化，讓消費者產生新鮮感，商家卻成功地利用人們跟風的習性，將所謂的「療癒」置入產品，好像只要有「療癒」，消費者就會買單。下次清空購物車前，如果裡頭有療癒商品，不妨檢視一下它是否能帶給你真正的療效，或許你會發現自己買的其實只是療癒的頭銜。

隱藏的神奇治癒力

「會覺得很療癒吧！無聊或是心情不好的時候可以看看它們，就覺得很可愛！」中興大學郭同學說。療癒小物一般大致可分為三類，植物類、擺飾類以及觸感類。

植物類不外乎就是在自己有限的工作空間養小盆栽，有人覺得為小盆栽澆水、對他們說話，就像在照顧寵物，非常療癒；擺飾類的小物，像是公仔、杯緣子、扭蛋，有呼應人類心理狀態的作用，有時會覺得它們在瞪著你或者接收到它想跟你說的事情，但其實，是我們自己把想法投射到小物上，讓這個對話產生一種互動；觸感類則是讓人們可以實際去揉捏的小物，像是泡泡紙以及葡萄球捏捏樂，



轉扭蛋「旋轉」的動作，有扭轉心情的作用，非常舒壓。（圖片來源 / 彭姿敏攝）

我的心聲 只有你懂

「在你很厭世的時候看到一個長得很厭世的小狗公仔，你會有一種被理解的感覺。」交大姚同學分享道。現在，長相普通平凡的小物越來越難取悅社會大眾，要可愛也必須可愛的有創意，像是厚道的動物、打瞌睡的動物等。除了討喜的面相，外型厭世、慵懶、或是有著極大反差萌的小物有時更能擄獲人心。這些擬人化的公仔，道盡人類的喜怒哀樂，有人覺得看見它厭世的模樣，就好像你是被理解的，也有人因為看見它厭世的模樣會心一笑，烏煙瘴氣的心情被一掃而淨。



療癒小物不再只是單純可愛，各式情境令人會心一笑。（圖片來源 / 彭姿敏攝）

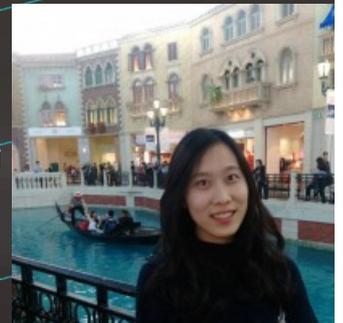
儘管療癒小物號稱有治癒人心的功能，也確實能夠帶給人們短暫的快樂，但，我們是真的透過它得到療癒，還是我們只是為了搭上療癒風潮而感到舒壓，只是我們不自知？縱使外在的事物能帶給我們快樂是好事，我們仍應正視自己內在面臨的困難。不過，如果人們在與小物交流互動的過程，真的能透過與它（自己）的對話獲得正面的效用，那療癒小物才撐得上有實質的療癒價值。

其實，療癒的方式有很多種，每個人可以就自己喜歡的事物找到放鬆的方法，不
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

論是聽音樂、看電影、或者是親近大自然等。無論你用的是什麼方法，最重要的是，在忙碌、充滿壓力的生活中找到身心靈的平衡點。當然，療癒系商品讓大家又多了一種紓壓的選擇，如果你還沒找到一個適合自己的紓壓方式，不妨試試這些療癒小物，看看你是否真的能被療癒。



記者 彭姿敏



編輯 梁書瑜