

繪本療痛大人小孩心靈



外國成年人閱讀繪本文化盛行，讀者群絕非只有兒童，從童書不同議題反思生命本質，特別是在後疫情時代，一片混沌的社會氛圍下，台灣同樣興起透過「療痛繪本」舒緩壓力與情緒，為自己尋回內在力量面對無常人生。每一位讀者，對繪本的畫意、文字理解各不同；然而，不同的人生閱歷，以至當下心情，都會令閱讀繪本的感受變得不一樣，儼如安撫自己的心。透過繪本不同故事，就像對照自身每個時刻的生命經歷，從閱讀好好療痛自己。

記錄媽媽成長歷程

資深故事人楊瑾乃兩孩之母，曾任職兒童雜誌及樂施會發展教育組，現時為全職媽媽，兼營面書專頁「襪仔咩咩的繪本窩 Socks Storybook Den」故事Podcast，以及推廣繪本教會、家長閱讀工作坊等。八十後的她年逾四十，大學畢業不久便當兒童雜誌編輯，開始接觸繪本寫介紹文字；然而，首次與難忘的繪本偶遇，是在英國博物館內的書店，她翻開當時屬新進繪本作者Sylvia Van的無字繪本《The Surprise》。「故事不斷重複女主角駕車，做不同的事，買毛冷，最後織冷衫給朋友……當時我覺得好Sweet，現在我的女兒都有看，那是沒有年齡限制的。」

而真正令她觸動的，是生於上世紀三十年代的知名日本作家佐野洋子《活了100萬次的貓》——活了100萬次，黑貓每一世唾手可得所有

人的愛，但牠卻從未動情，直至遇上白貓組織家庭……然而，當白貓死後，牠始明白愛的真諦，便不願再復活。「看的時候未成家，未生女兒，但人生走到一個位置，是最有生命熱情……自己與別人的生命軌迹重疊，怎樣令你的生活更有意義？就是那道愛情生命綫令我很感動。」她與八歲的女兒共讀此書，小人兒每到書中某一頁便呆呆望着她。「女兒會問：『媽咪，你喊？』有了小朋友以後，更明白生命傳承的意義，你付出甚麼給孩子……」

由幼兒期看書時懵懂，還為某些位大笑，女兒有天終於問她：「牠是否死了？每次我讀到某個位，都會『出事』（喊）。」今日的她讀來，反而想健在的父母更多：「開始會想，他們可否再活一次？他們的一生是否精采？」

楊瑾說，成長階段總有受傷的時候，心坎有傷口，便要找方式駕馭，而從閱讀過程，就像為生活重新注入動力，平靜內心。「現在身分是媽媽，抽十分鐘閱讀，跟與小朋友共讀是迥然不同的事。看書時那種寧靜，是每個人都要有。」

她為自己喜歡的繪本，排列一個時序——那可是她一個前半生歷程。昔時在樂施會工作，會用「公義」的眼睛審時度勢，因此，某個人生階段，猶愛倡議公義的繪本，如《不可以！》、《我吃拉麵的時候……》特別入心。

撫慰家暴兒童創傷

繪本常用於輔導工作，像特定議題如生死教育，可應用於兒童哀傷治療服務。保良局家庭危機支援服務於今年起推行《童心童想》社區共讀計畫，特別出版專門為家暴兒童輔導的繪本系列（共五本），由社工與家暴個案的兒童及其家人於小組一起閱讀，並進行延伸活動，至今已逾百名兒童參加。

翻閱該套繪本，故事如尋常童書題材，然而，若曾受家暴的兒童，每每從圖畫看出有過的經歷——與社工打開心扉，說出心底話。臨床心理學家梁秀華指出，外國少有關於家



暴的童書，僅有的亦未必適合應用在輔導，遂萌起出版念頭，從團體輔導經驗與本地插畫師徐羨曾合作，創作一套五冊的繪本：故事圍繞目睹家庭暴力的兒童的經歷與心理掙扎，包括恐懼、易怒、對性別角色看法等；透過提問、對話、引導個案投入故事，引起思考、分享心聲以幫助輔導人員深入了解個案。「希望與故事有相近背景的小朋友可以投入，能夠identify（辨認）自己屬於哪一個角色、心情、處境，透過故事人物的行為，幫助自己解決、面對問題。」

梁秀華續指，繪本作為治療的工具，讓受家暴的兒童及其家長，處理過去未為意的創傷，正確表達情緒，彼此均有療痛效果。「不少家長未必知道子女的行為背後想表達些甚麼，只知道他們頑皮、麻煩，往往側重管教層面，想糾正其行為，卻忽略疏導情緒，理解其需要。」

若想了解更多「封面故事」及今期《親子王》其他內容，例如「家長熱話」分享一位香港媽媽帶孩子從德國回港遊學的故事等，可掃描右面《親子王》網頁的QR code。



《親子王》編輯部

《親子王》網頁



《親子王》第655期，12月22日星期四出版，讀者可剪下刊於《星島日報》的印花換領，想知更多《親子王》精采內容及過往期數，可瀏覽《親子王》網頁。