

作者簡介：本名吳其鴻，因為收留了一隻遊蕩在東北角海邊的流浪狗，成為海狗的房東。國立臺灣師範大學教育碩士，於兒童產業服務多年，曾任《小騎士》親子雜誌創刊主編。喜歡讀繪本、寫故事、說故事、教人說故事；現為繪本閱讀推廣者、故事師資培訓人、故事作者，經營繪本賞析部落格：海狗房東的繪本書櫥。

「繪本」一詞來自日本，也可稱為圖畫書。一般認為繪本是孩子的讀物，直覺歸類為「童書」。其實不然，儘管繪本的篇幅少、故事結構簡單，甚至還有無字的繪本，但在極為有限的紙頁上，繪本往往能展現出不可思議的力量；某些繪本的美，能為讀者開啟嶄新的視界；某些繪本的幽默，能為讀者的生活加入微妙的滋味；某些繪本奔放的想像，能引領讀者在腦內進行一場小小的冒險，讓僵化的思考體驗到自由、萌發新鮮的創意。

更重要的，繪本是故事的一種表現形式。好的繪本，能涵納豐富或深刻的意象和隱喻，在人生中的某些關卡，無論是生活的小事，或是生死的大事，能夠給讀者一些啟示，和一些自我療癒的力量。

要仔細介紹具有療癒特質的繪本，一篇文章的長度絕對不足，因此，本文僅從「生活小事」和「生死大事」兩方面介紹適合的繪本。從「日常」到「無常」，芸芸眾生的煩惱如恆河沙，繪本雖然不是解藥，在關鍵的時刻，卻也能讓人稍微心開意解，在煩惱的火宅中，找到一處清涼的庇護。

## 生活小事的療癒繪本

### （一）以想像力消解生活中的小苦悶

塞車是大人望之卻步、視為畏途的一件事，被困在路上難以動彈，是非常不愉快，甚至煩悶的生活經驗；但是在《塞車》這本繪本裡，有豐富想像力的孩子，同樣在車陣中卻能擁有迥異且綺麗的「視界」。對書中的小女孩而言，雨夜裡塞車的高速公路，情境彷彿在深海裡：綿延的車燈，像是美麗的珍珠項鍊；排解事故的國道警車，變

成可靠的大鯨魚；而收費站、閘道口，則像是發光海螺佯裝的海底電梯。

這樣的繪本，邀請讀者轉換心情，以想像力重塑自己看世界的眼光；就算閱讀的當下，不在動彈不得的路上，也能在心田種下一顆種子，開始練習：未來面臨煩心小事造成無明情緒的裂縫，更有機會可以借力於想像，跳躍過去。

## （二）有失亦有得，隨緣即歡喜

「塞翁失馬，焉知非福」，這句話說得容易，但面對有所失、求不得時，心裡還是苦悶難耐。其實這類主題的繪本頗多，不妨透過繪本故事，童趣或幽默的情節，比「塞翁失馬，焉知非福」這樣一句話更教人容易會心一笑；無論大人或孩子閱讀此類繪本，都多了一個心靈鍛鍊的機會，學習如實接納生活中的得失。

例如，在《下一站，紅氣球》裡，一行人始終追不上越飄越遠的紅氣球，卻在最後一起欣賞到天邊巨大的、像紅氣球一樣的夕陽，

心境一轉，得到無與倫比的美感體驗。至於氣球，就任它飛吧！在《傑布龍的紅氣球》裡，主角的氣球飛走了，卻在尋找的過程中，獲得無價的友誼。

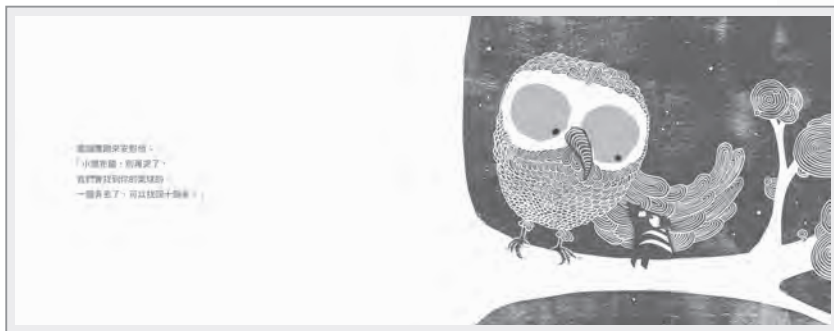
其他像是《今天運氣怎麼這麼好》《貓咪的數學題》等，則是用非常詼諧的故事，為讀者演示無論得失，隨緣歡喜最是難得。

## 生死大事的療癒繪本

### （一）好好說再見，是給自己與親友最後的禮物



《傑布龍的紅氣球》書封（由水滴文化提供）



《傑布龍的紅氣球》內頁插圖（由水滴文化提供）

無論是無憂的童年、豐美的青壯年、遲暮的老年，或是任何一個生命階段，都可能要面對死別。臨終之時，若可以從容而有尊嚴地準備踏上另一段旅程，是最難能可貴的了，《豬奶奶說再見》就很溫柔地呈現這個階段最美好的樣貌。

病了一陣子的豬奶奶，忽然起身梳妝出門，她對孫女說：「今天有好多事要做，我得準備好。」豬奶奶辦完該辦的事，和孫女一起去散步，用眼耳鼻舌身，記得世間的美好；最後，才在孫女的懷抱中安詳長眠。這本作品雖有淡淡的感傷，但卻能提醒讀者，最該提起的是對美好生命的珍惜之心，珍惜卻不執著，對於死亡的疑懼，才能從容放下。

另一本中文版版權洽談中的Grandad's Island（暫譯為《爺爺的天堂島》），又給讀者不同的啟發。這本作品，乍看與死亡無關，讀者初讀時，會以為只不過是一段特別的旅程，但死亡就是一片特別的旅程。爺爺帶著孫子航海去看他心中理想的天堂島，並且選擇永遠留下，讓孫子自己回家。這段奇幻的旅程，暗示了讀者，對自己下一段旅程多一些想像，並提早將這些想像與親人分享，當大限到來，他們才不至於驚慌失措、過度哀傷，因為他們也能夠想像，逝者去了他最想去的地方。

## （二）留下的人，如何繼續生命的旅程

《獾的禮物》算是此類繪本中的經典代表。年老的獾，料想自己不久於人世，牠在睡前留下一封信，給森林裡所有愛牠的動物們，便在睡夢中安然離世。

動物們發現這封信：「我到長隧道的另外一頭去了，再見。」因為傷心，所有的動物都度過了一個更加寒冷的冬天；春天再來臨時，動物們開始回憶老獾對牠們的種種照顧、教導和疼愛，發現點點滴滴的回憶都是快樂且美好的，像是老獾留給牠們的禮物。

這本作品，並沒有因為篇幅短，就刻意簡化、淡化、美化驟然面對死別的當



《豬奶奶說再見》書封（由台灣東方出版社提供）

下，動物們一開始還是陷入深深的悲傷，但悲傷會沉澱，歲月會淘洗出記憶中每一段美好的緣會，讓悲傷轉化為感激與懷念，重新給我們繼續前行的力量。

另外，《跳舞》這本繪本主要內容是描繪父親對掌上明珠的愛。乍看書名，完全無法預料此書也觸及到與親人死別的主題。面臨死別時，被留下的人，除了懷念、感謝，還能如何繼續往前呢？在書名上，就已經給了讀者一個暗示。

疼愛女兒的父親，將熱愛跳舞的女兒呵護長大；在她人生許多日常或重要的時刻，例如開始學舞、上台表演，女孩沒看見的爸爸，其實都在身旁或在幽暗的舞台下，帶著微笑，靜靜關注著她。直到爸爸老了，臨終之時，女兒傷心地說：「在我心中，每一支舞都是為你而跳的，如果失去你，我不知道還能不能再跳舞？」

爸爸的最後交代，仍要女兒繼續跳舞。爸爸走了，女兒走出房間，再為爸爸跳一支舞。整個故事在本書反覆出現的這幾個字上畫下句點：「雖然她沒有瞧見爸爸，她的爸爸卻一直看著她。」

原來，面對死別，被留下的人，還可以「跳舞」啊！愛你的人離開了，他一定希望你前行的腳步，不是哀痛沉重，還能夠翩翩起舞。

雖然此文以「繪本的療癒力」為題，但實際上，並沒有繪本會直接標示具有療癒功效；多閱讀，就更有機會遇到好的繪本，在它們的書頁裡，無論文或圖，都有一扇又一扇特別的門。如果有機會推開它們，你會發現，面對再複雜難解的生活課題或生死大事，原來還有比無明煩惱、執著陷溺更好的可能與選擇。

還覺得繪本是兒童的讀物嗎？人生可苦可樂、生命可長可短，繪本，也是可大可小的啊！📖

## 引用書目

- 《塞車》，和英文化出版，二〇一二年。
- 《下一站，紅氣球》，格林文化出版，二〇一二年。
- 《傑布龍的紅氣球》，水滴文化出版，二〇一三年。
- 《今天運氣怎麼這麼好》，小魯文化出版，二〇〇六年。
- 《貓咪的數學題》，道聲出版，二〇一五年。
- 《豬奶奶說再見》，東方出版，二〇〇六年。
- 《爺爺的天堂島》，中文版版權洽談中。
- 《獾的禮物》，遠流出版，一九九七年。
- 《跳舞》，維京國際出版，二〇〇六年。