臺中市立文華高中輔導週報

111/12/30 發行

◎ 重要訊息

【2023 東海大學文/社科/管理/法律四學院聯合科系諮詢嘉年華】: 112/3/12(日) 東海大學四學院聯合舉辦「2023 東海大學彩蛋嘉年華:文/社會科學/管理/法律四學院聯合科系諮詢嘉年華」活動,活動包含學系專業諮詢、職涯發展探索、系所特色主題互動、園遊會攤位、精彩社團表演及校園導覽等,有助深入了解各學系專長領域及未來選系規劃,即日起開放報名,歡迎同學踴躍參加,詳情請至輔導處首頁最新消息查詢。

◎ 家庭教育文章

《男孩、鼴鼠、狐狸與馬》從 IG 紅遍全球的哲思與療癒

這是他的第一本書,全球銷售 450 萬冊。英國畫家查理·麥克斯(Charlie Mackesy)畫了一輩子插畫,作品出現在很多公共場所、私人收藏,或者別人的書裡,57 歲出版第一本繪本,登上週日泰晤士報(The Sunday Times)Top 10 超過 100 週,然後席捲全球。開始創作這個主題的時候,麥克斯當然沒有料到會締造如此驚人的成績。2018 年年初,他和以往一樣,不定期在 Instagram 上傳單幅作品,一開始只有一個小孩和一隻鼴鼠,沾水筆的線條十分簡潔,偶爾用水彩上色。然後他發現自己每天都要畫鼴鼠,男孩從幼兒慢慢變成 6、7 歲的樣子,麥克斯開始覺得有什麼東西隱隱約約想冒出頭來,不是什麼很了不起的故事,但忍不住想要更新。就這樣,他慢慢上傳更多加上文字的單圖,圈粉 150 萬人。有醫療單位拿他的圖輔助治療 PTSD(創傷後壓力症候群),讓他大感意外,原來這些圖自有力量。

2019年底、《男孩、鼴鼠、狐狸與馬》出版,成為英國人耶誕送禮熱門選品。說它是繪本也好,是圖像小說也好,如同書名所示、《男孩、鼴鼠、狐狸與馬》講的是一個男孩和一隻鼴鼠、一隻狐狸、一匹馬的故事,他們為什麼開始流浪(或者說旅行)?為什麼結伴同行?到底有沒有目的地?都不清楚,故事本身也沒有明確的劇情主線,沒有起承轉合。

只見男孩不斷提問,與動物朋友對話,問與答都是簡單的白話文,卻金句連發。

問:你覺得最浪費時間的事是什麼?

答:拿自己跟別人比較。

問:你說過最勇敢的話是什麼?

答:幫幫我。

問:你覺得你最堅強的一刻是什麼時候?

答:當我敢顯露自己的脆弱的時候。

問:我偶爾會擔心,有一天你們會發現我很平凡。

答:愛並不需要你與眾不同。



天下雜誌深度人物專訪:從八歲到八十歲,溫 暖療癒每一顆心《男孩、鼴鼠、狐狸與馬》



The Boy, the Mole, the Fox and the Horse

— Official Trailer Apple TV+

我們之所以覺得它是金句,是因為生命裡經歷了某些事,得到某些體悟,回頭一看才察覺人生的 大智慧其實都是最簡單的道理。如同作者麥克斯在書介影片所說:「這是一本需要被『發現』的書, 就好比我嘗試形容貓是什麼,但如果你從來沒見過貓,其實我很難清楚形容。」

如果不曾經歷,就無法感受這些簡單文字背後的力量,就看不見這些看似平凡的句子閃著金光。這就是這本書打動全球的原因,不分年齡、不分地域的讀者都面臨著同一個課題:我,和我的人生。 麥克斯創造的4個角色都是他自己的化身,也是我們每一個人的化身。我們有時是怯弱的孩子,有時是世率自在的鼴鼠,有時是充滿哲思的老馬,有時是受了傷害只想躲起來的狐狸。面對有點可怕但也很美麗的世界,我們必須找到面對脆弱的勇氣,找到善待自己的力量,彼此為伴,找到歸屬。

而我們的人生若能有這四種朋友,不僅陪你走遠,更讓你感受到,做自己就足夠:

■鼴鼠 - 走在你前方一點的朋友

「最浪費時間的事:拿自己跟別人比較」總有著一股傻勁衝勁,永遠在跟自己較量,突破自己的界線。 他的熱情總能刺激你踏出第一步。

「想像一下,要是我們不那麼害怕,會變成什麼樣子呢?」

- ▶ 他的行動引領陪伴著你,面對自己人生的荒原期,好好安心面對眼前的挑戰。
- ▶ 他說的話總是充滿能量。

■狐狸 - 靜靜在你身旁的朋友

「其實,我常常覺得自己沒有有趣的話可說。」

- 「永遠記住,你的存在很有意義,你很重要,你是被愛的。而且你為這個世界帶來無可取代的東西。」
- ▶ 他的現身似乎提醒著你的忽略:原來我的存在,也是種意義。
- ▶ 他的話少,但陪伴很多,總是默默地在你最需要的時刻神奇出現,僅管只是出現的存在感,也讓 自己感到些安穩。

■馬 - 背後支撐鼓勵你的朋友

「你跌下來了,但我接住你了。」

追求、挑戰的路上,不免會有挫折,但魔法師朋友總能讓你安全地一次次嘗試。

「有時候只是站起來繼續前進,就是了不起的勇敢。」

- 他最厲害的技能就是,把你負面經驗轉化為正向動力,療癒回復後再次出發。
- ▶ 他的話總能讓人反思後成長。

■男孩 - 待在你內在的小孩

「你不覺得奇怪嗎。我們只看得見外在,但幾乎所有事都發生在我們的內心。」

「保有好奇心的『那是什麼?』」「我很感謝能擁有一個杯子。」

- ▶ 最後一位是你最容易忽略、沒發現的朋友,有了他的陪伴,往往能讓你自己好好安在。
- ▶ 好奇讓你活在當下;感恩讓你擁抱生活。他的話總能開啟你的新世界。

~「原來做我自己就足夠了」,到哪都能感受到歸屬,「家,不一定是個地方」~

摘自:

- 1. 《男孩、鼴鼠、狐狸與馬》從 IG 紅遍全球的哲思與療癒 https://www.cna.com.tw/news/acul/20220205003.aspx
- 2. 《男孩、鼴鼠、狐狸與馬》https://vocus.cc/article/63945af6fd897800019a4502