

學 羽 放 下  
子 白

樂 在 生 活



## 大專社會組 佳作 施慧英

### 學習放下樂在生活

#### 自我介紹及創作理念

因為爸爸是畫家，在耳濡目染之下也喜歡上畫畫。大學時第一次參加市政府的比賽入圍佳作，後來在生活的波折和工作壓力之下得到憂鬱症，唯有靠畫圖可以撫平我那不安的靈魂。我喜歡將自己的生命經驗化為繪本故事，透過畫筆和紙，經由一張張圖畫的訴說，傳達無盡的情感。作品曾獲得楊森心靈畫展優選、長庚生技及台北市衛生局之桌曆競賽第一名等多種獎項，亦榮獲文薈獎多次肯定。現在的我仍然持續創作，維持一周有一幅作品，期望將來有一天能夠參加義大利波隆那國際繪本展，讓我的作品分享給更多人。本次「學習放下，樂在生活」的作品，是源於一次到綠世界生態園區看鵜鶘的經驗，聽到園區結束營業的鐘聲響起，鵜鶘們一隻一隻輕鬆愉快地走回籠中的樣子，彷彿知道要下班回家了，十分逗趣可愛，刺激我將這個題材和我的一些親身經驗融合成一部繪本，希望能鼓勵為病所擾的病友們能夠走出沮喪，快樂生活。



一、

鵓鵓粉粉在下班回家的路上遇到鄰居鵓鵓藍天，卻依舊沉浸在上班的煩惱中，連聲招呼都沒打。







二、

回到家的粉粉，在洗手間裡，明明只有自己一個人，卻感覺還身處白天的工作裡，被老闆和同事纏繞著，不得安寧。







三、

即使吃晚飯時，粉粉仍被老闆和同事指指點點，啄咬不放。

她幾乎要哭出來了。







四、

她跑去找個性溫暖親和的藍天，向他傾訴心中的煩惱。







五、

藍天勸她「學習放下，樂在生活」。於是粉粉回家做菜，她發現，一旦切菜時不專心，刀子就會切到自己的手指。







六、

藍天帶著粉粉去打沙包紓壓，消除對工作的不滿，但效果也只是一時而已。







七、

藍天和粉粉一起去上整學期的烘焙課。粉粉以前就很喜歡烹飪，這次學起做蛋糕和小點心也是得心應手，連老師都讚賞有加。藍天看著粉粉全神貫注地做點心，發現她平常焦慮和沮喪的神情已經消失，一切變得不太一樣了。







八、

粉粉的公司舉辦了年末聚會。粉粉在藍天的協助下，準備了滿桌豐盛的蛋糕和點心到場，與她的老闆和同事同樂。粉粉開始覺得，本來讓她非常困擾的上班，好像也沒有這麼可怕了。







九、

現在的粉粉，一下班就把煩惱的事丟在門外，過著活在當下，享受生活的快樂日子。



