

拋開憂鬱
向前去



拋開憂鬱

向前去



自我介紹及創作理念

爸爸是畫家，在耳濡目染之下喜歡上畫畫。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，經由一張張圖畫的述說，傳達無盡的情感。

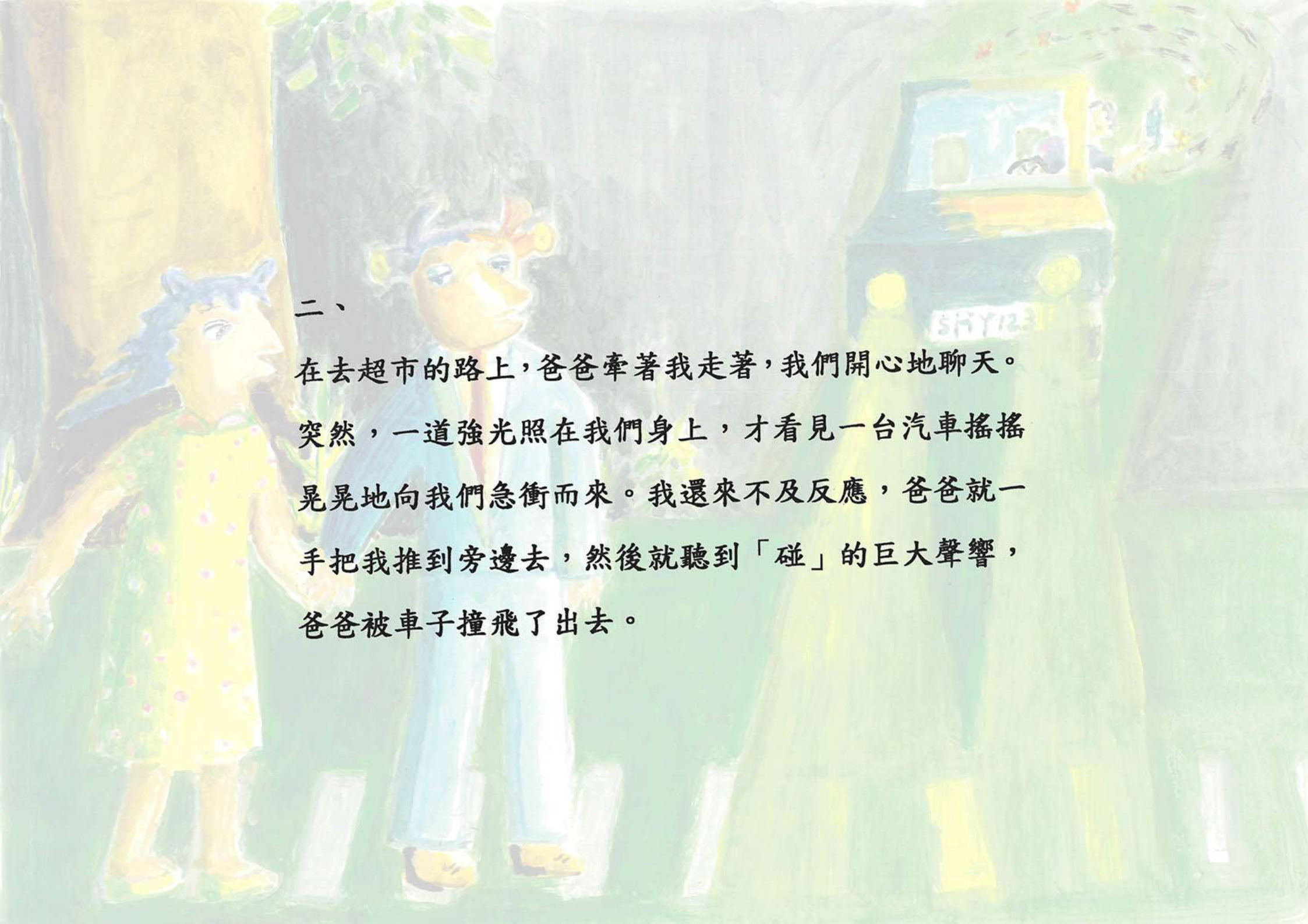
「拋開憂鬱向前去」融合他人的生命故事和自己的經驗，失去親人是生命無法承受的痛，難以從憂鬱的谷底爬出。藉由動物陪伴、做糕點、參加植物和舞蹈治療等外力輔助和自我漸漸的體悟，終於能脫離痛苦的陰霾，打開快樂的門窗，回歸原來的自我，和憂鬱說BYEBYE。



一、

我是小馬，正在和爸爸快樂地做披薩。製做餅皮時，揉麵、擀麵、灑下黑芝麻都是我們熟練的基本功夫。爸爸問我，今天做什麼口味呢？我說，當然是爸爸最拿手的海鮮披薩！爸爸說，食材好像不夠了，得去一趟超市才行。



An illustration in a soft, painterly style. On the left, a woman with long, wavy blue hair and a yellow dress with small pink and green floral patterns walks towards the right. In the center, a man with a large, bushy grey beard and a blue suit with a red tie walks towards the left, holding the woman's hand. On the right, a dark-colored car with yellow headlights and a license plate that reads '5HY123' is driving towards the two people. The background consists of a large, textured tree trunk on the left and a large, leafy tree on the right, with a soft, hazy atmosphere. The overall color palette is muted, with greens, yellows, and greys.

二、

在去超市的路上，爸爸牽著我走著，我們開心地聊天。突然，一道強光照在我們身上，才看見一台汽車搖搖晃晃地向我們急衝而來。我還來不及反應，爸爸就一手把我推到旁邊去，然後就聽到「碰」的巨大聲響，爸爸被車子撞飛了出去。

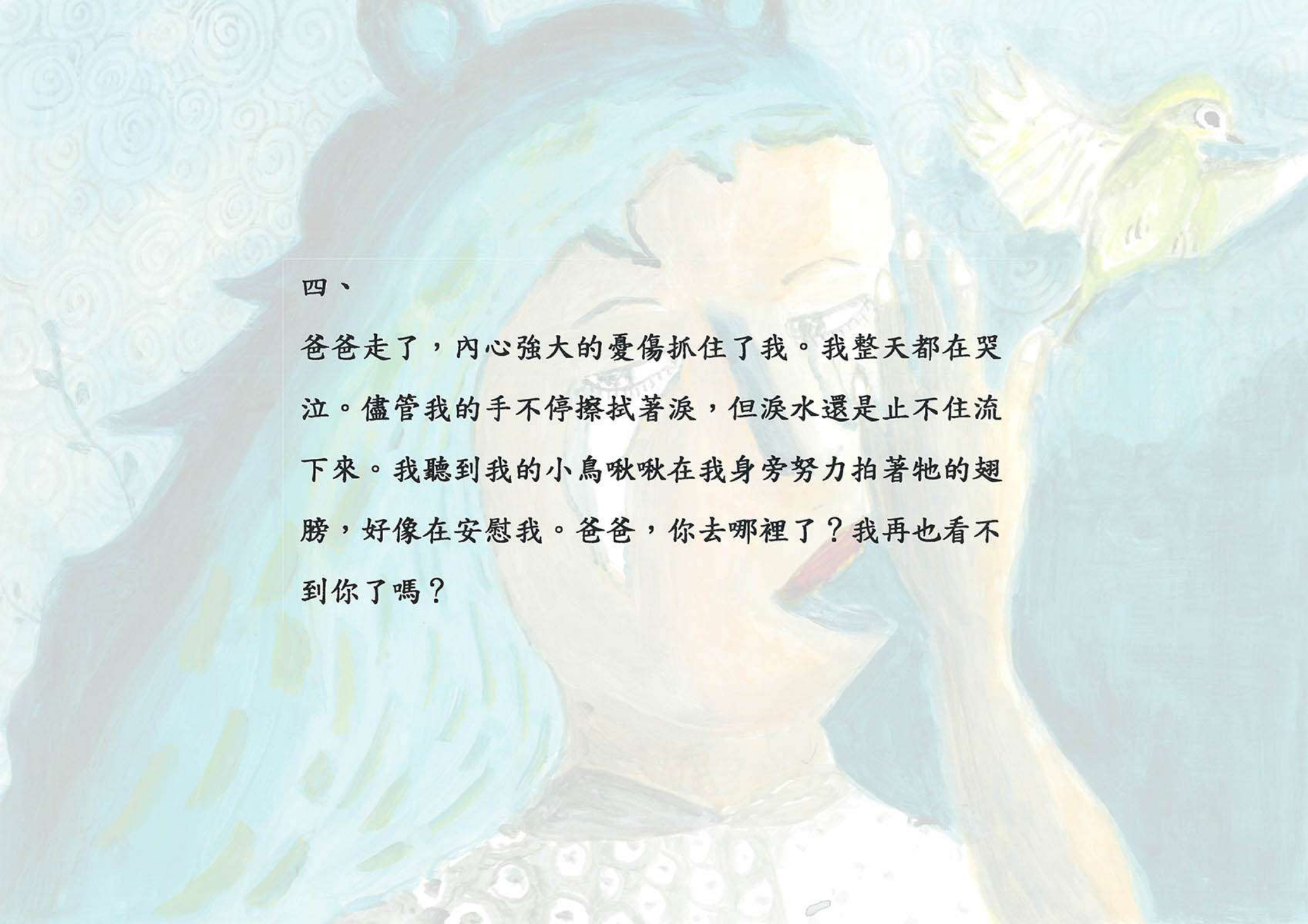




三、

爸爸醒醒！睜開眼睛啊！我跪在爸爸身旁，緊握著他的手絕望地呼叫著。看著爸爸逐漸蒼白的臉色，我的心混亂而糾結在一起。發生什麼事？這是在作夢嗎？



A painting of a man with a beard and a small yellow bird perched on his shoulder. The man has a somber expression, and the bird is looking towards the right. The background is a light blue with a pattern of small, swirling circles.

四、

爸爸走了，內心強大的憂傷抓住了我。我整天都在哭泣。儘管我的手不停擦拭著淚，但淚水還是止不住流下來。我聽到我的小鸟啾啾在我身旁努力拍著牠的翅膀，好像在安慰我。爸爸，你去哪裡了？我再也看不到你了嗎？





五、

我整天都昏昏沉沉，但到了夜晚，吞了再多的安眠藥都無法入睡。食物吃起來沒有味道，做什麼事都提不起勁。後來即使服用了抵抗憂鬱的藥物，情況也沒有好轉。除了思念爸爸，我茫然地過了一天又一天。





六、

一天夜裡，我昏昏沉沉地睡著了。在夢中，我呆坐在窗前，爸爸翩然來到我的面前。他對我說，我最可愛的小馬，為什麼妳不能像窗外的人們一樣跳舞著，玩耍著，踢球，吹泡泡，快樂地生活呢？這樣我會擔心的，妳可以答應我，不要再生病了嗎？我回答，爸爸，我做不到，這不是我能決定的。爸爸說，那麼試著做做看好嗎？





七、

隔天早晨，回想起夢中發生的事，我慢慢走到和爸爸充滿歡樂回憶的廚房。我不由自主地活動起來，拿出所有材料，揉麵、擀麵、塑形，就彷彿爸爸在的時候那樣。爸爸，我們永遠在一起。





八、

在親友的鼓勵下，我開始去參加舞蹈治療。隨著音樂的韻律，從生澀到勇於舞動自己的感受，所有人都好開心喔。小馬，加油！我鼓勵自己。





九、

爸爸，我想和你介紹我新的家人，牠是嘟嘟，是會傾聽我心聲的乖狗狗喔，牠會和啾啾一起陪伴我。爸爸，今天在繽紛的花海中，我想來對你說，請你放心，我會做到你的期許，努力不要再生病了。我一定會成功。請你快樂地去做個花仙子，我也會勇敢地活在世界上。

