

免費取閱

情意結

You are NOT ALONE



Mind | Vol.
Link | 03

JUL./2016

自主生活
自主情緒



「希望」
~ 隨筆飛想 ~

• 專訪漫畫家大泥 •

「希望」——
隨筆飛想



大泥 | 治愈系漫画家

作品刊载於報章，同時從事
插圖教育工作及擔任電台節目
主持。



早前本港有學生接連自殺，喚起全城關注年青人為何感到絕望。漫畫家大泥多年來藉著「白熊」與「男孩」等角色，細膩描繪都市人心理，勉勵讀者正面生活。今期大泥會分享藝術創作如何讓他發現「希望」。

年青人如何面對各方期望

大泥自小喜歡繪畫，立志成為設計師，偏偏母親卻想他做醫生或律師。加上公開試的成績未如理想，旁人又冷言冷語，曾令他一度自覺無用。幸好母親最後認同大泥的才華和決心，支持他修讀藝術設計，他才有機會實現創作夢。

大泥認為「面對價值衝擊，每一代的年青人難免要經歷從掙扎反抗中尋找自我及諒解之道的艱苦成長，但別忘記別人的批判和自我的質疑都很寶貴，讓人學懂在生活中作取捨，學懂珍惜重要的點滴」。今日的社會環境改變了，一分耕耘未必會有一分收穫，但大泥仍然堅持信念，謙虛學習，改善自己。

藝術創作中發現自己

回顧創作路，大泥笑言早期為吸引讀者，所畫題材都較新潮有趣，期後反而多探討創作初衷及自我身份等主題，並將當時的感想和渴望像日記描繪在報章專欄。因為有共鳴，讀者主動分享他們的讀後感和人生道理，大泥遂察覺到真摯的感受(包括渴望、

無力感、沮喪、迷惘)原來可以藉著創作坦然流露，對認識自己很重要。

創作給大泥不少啟發，例如他有時藉「白熊」與「男孩」在漫畫中作生活上、人際上的新嘗試，滿足他一些未能達成的心願，從而發現原來自己並非想像般堅強。雖然無法改變現實，但至少能透過創作略為撫平心裡的無力感，讓自己保持樂觀。

學習獨立亦要打開心扉

「每人都有自己的方法尋找快樂，不應被外間的價值觀去斷定自己，否則會定出不設實際的目標，增添不必要的壓力」。大泥承認有時理性上知道不可過份執著，但感性上卻被負面情緒籠罩。要避免長時間陷入此狀態，就學習坦誠面對自己，亦要懂得打開心扉，接受他人的關心。

希望見於生活微小處

大泥相信希望就像領航的星星，予人方向和動力。繪畫只是其中一種方式，社會裡每個人若能發揮自己的角色和才能，自會找到人生目標。大泥認識一位大廈保安員，主動想方法令電梯運行暢順，嘗試減少等候時間及節省用電。保安員不僅敬業樂業，更展示出他的生命力，努力在崗位發揮所長而感到自豪。

成長或創作是漫長旅程，不必因為偏離主流或成就乏善足陳而介懷。大泥寄語讀者多謙虛學習，從中認識自己，發揮所長，向著希望進發。



大泥如何擁抱希望？

情緒健康 小貼士

- 多關心身邊人。互相支持能讓人得到安全感。
- 堅持信念，定立理性目標，在自己的崗位盡力發揮。
- 回望過去的努力與成長，也能令人滿足快樂。



與其獨自呆想如何「擁抱希望」，何不將所思所感化作圖文與我們分享？有機會廣傳自己作品，又可以贏得7寸高白熊公仔，你又點可以錯過！

想知詳情？密切留意

facebook.com/RichmondFellowship

服務介紹

青年精神健康計劃

本會自2003年起推展青年精神健康計劃，至今與全港超過一百間中小學合作，增強師生及家長的精神健康知識，以及情緒管理技巧。服務近年更擴展至更多小學，協助及早辨別和支援情緒受困擾的學生。

服務區域：全港

地址：新界將軍澳尚德邨尚真樓B翼地下



查詢：Tel: (852) 2178-0585

Fax: (852) 2178-0966

Email: youthmh@richmond.org.hk

情意結

MIND LINK

指一縷縷「情緒」與「意念」相互纏織而成的「結」，靈感源於心理學「Complex」一詞。

人生的「結」往往都百味紛陳、百感交集。
廣結五湖四海，細解千思萬緒——
藉此，我們分享生活，品嚐人生，參悟快樂。

地址：香港北角百福道21號18樓1801室

電話：(852) 2529 1323

傳真：(852) 2527 6855

電郵：rfho@richmond.org.hk

網頁：www.richmond.org.hk/mindlink

Facebook：facebook.com/RichmondFellowship



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong

