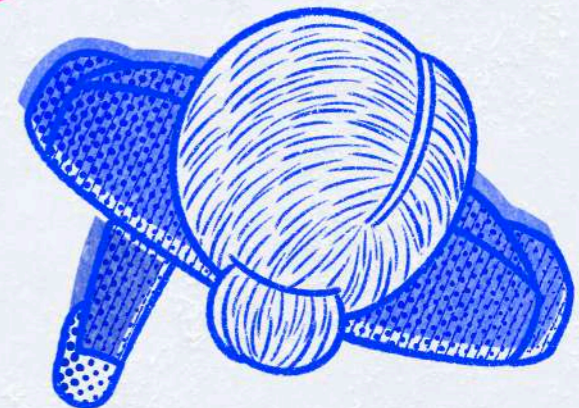
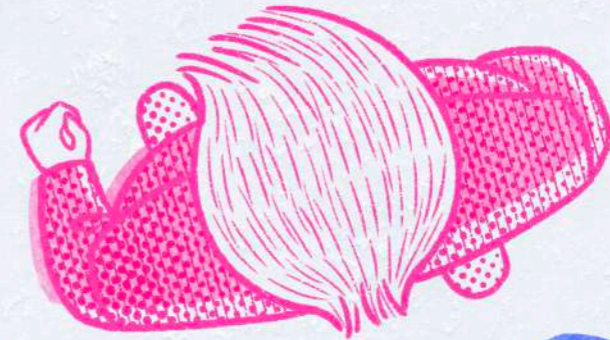
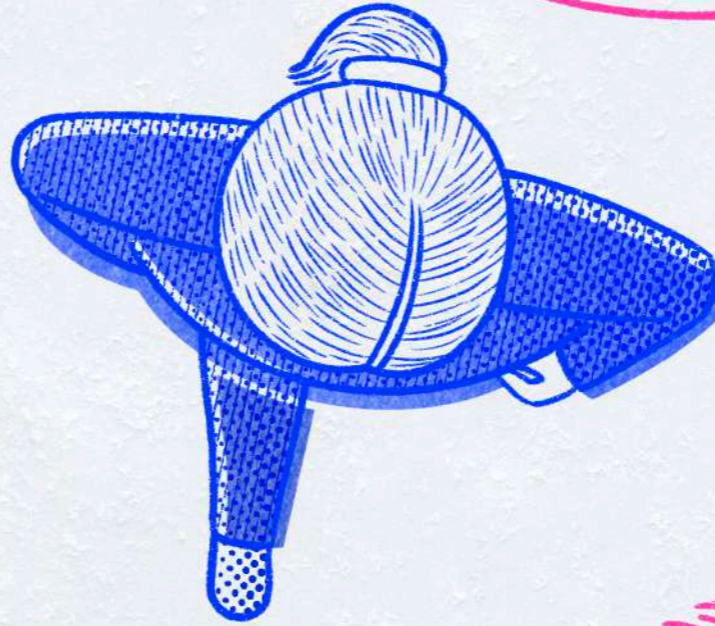
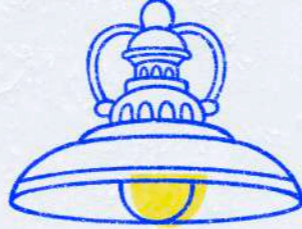


泡泡研究院
The Bubble Academy



序



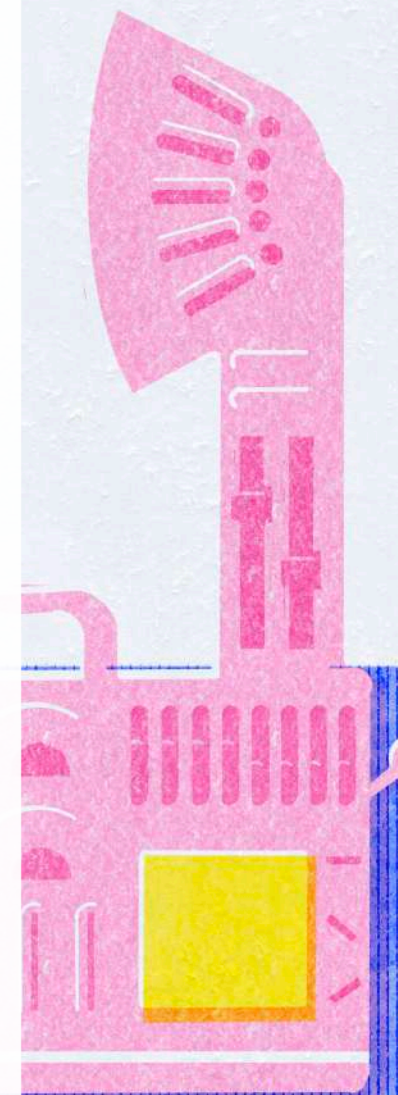
——直以來，憂鬱防治與生命教育的推廣，是教育部念茲在茲的重點工作。然而隨著台灣社會的快速變遷，近年來從高中到大學階段的年輕學子，在心理健康有關的重要指標上不斷地出現警訊。在 16-22 歲這個對未來充滿無限希望的年齡層，卻有越來越多的年輕人不快樂，甚或是選擇結束自己的人生。身為臨床心理師與學校輔導工作者，每當接觸年輕人陷入長期的悲傷、憂鬱、甚至離開我們的故事時，總是感到難過、惋惜、與覺得虧欠。近幾年來，為了回應這份心情，我們做了很多的努力，不管是制度、經費、或是人力，我們都盡可能地想要承接住往下掉落的年輕人，並嘗試把他們送回原本還具有無限希望的常軌上。然而我們也發現，憂鬱防治與生命教育雖然是必要且重要的心理健康推廣工作，推展這些主題卻也有很多實務上的難處。一方面，對一些年輕人來說，難過與悲傷雖然偶有出現，但是他們都有良好的復元力以及充足的社會支持，所以他們時常忽略或忘記了身邊仍有一些人，會長期困在悲傷與難過的泥淖中而無法脫身。這種「不能理解」與「不能被理解」的困難，常常會使得無法從憂鬱中脫身的年輕人，感受到冷漠與拒絕，繼而選擇放棄、逃避、甚至放手墜落。另一方面，當學校的輔導人員、心理師、熱心的導師或教官、甚至是家長們想要拉住陷入憂鬱泥淖的同學時，卻也發現自己缺少能與他們產生「共感」，或者讓年輕人們選擇信任自己的工具或策略。畢竟，「生命教育」一詞，既不適合以「開班授課」的方式講述大道理，也不適合純粹製造情感波動、缺乏引導，而讓年輕人們自由想像與體會。

在這樣的緣由下，誕生了「泡泡研究院」
這本希望能連結與貼近所有人的工具書

這本書的發想，是本校輔導老師們長期從事校園憂鬱防治與生命教育推廣的經驗談，藉由「泡泡」對憂鬱的象徵，希望能傳達給所有人（包括有泡泡的人、想要了解泡泡的人、想要協助他人整理泡泡的人、有泡泡分類與解析專長的人），憂鬱與生命教育防治中重要的觀念。包括普同感、泡泡與自己的連結、泡泡的長大與糾纏、系統的互助、勇於求助、以及成為下一位泡泡研究志工等等的觀念；仍然是以「一問、二應、三轉介」等互助互惠的概念為發想。非常感謝普生數位科技團隊與顏佩娟老師、陳達得老師，在與我們多次的討論中，準確且溫暖的攫取我們想要傳達的概念以及過去生命教育工作去的困難，協助我們將憂鬱防治與生命教育的意象傳達的如此溫暖與清楚。

本校期待這本繪本問世，對未來從事校園或任何年輕人輔導工作的人來說，可以成為重要的工具書，您可以利用它來與所有人產生共感，也可以利用它來向所有人解釋你的工作以及需要他人協助使輔導工作更為有效的方法。同時，我們也更期待，藉由這本繪本，讓陷入憂鬱泥淖中的年輕人，得到撫慰、得到被瞭解、得到被支持的重要力量。如果您看了這本書，而他的泡泡世界感動了你，別忘了在校園以及在社會中，有許許多多的人跟你一樣需要被協助，而且，也有許許多多的人，正準備承接你的泡泡，整理你的泡泡，請嘗試著信任他們，並且在「拍賣」完自己的泡泡後，與我們一起，成為下一個泡泡研究者，幫助更多的人。

國立中正大學心理學系副教授 兼 諮商中心主任 鄧閔鴻
2022/9/15



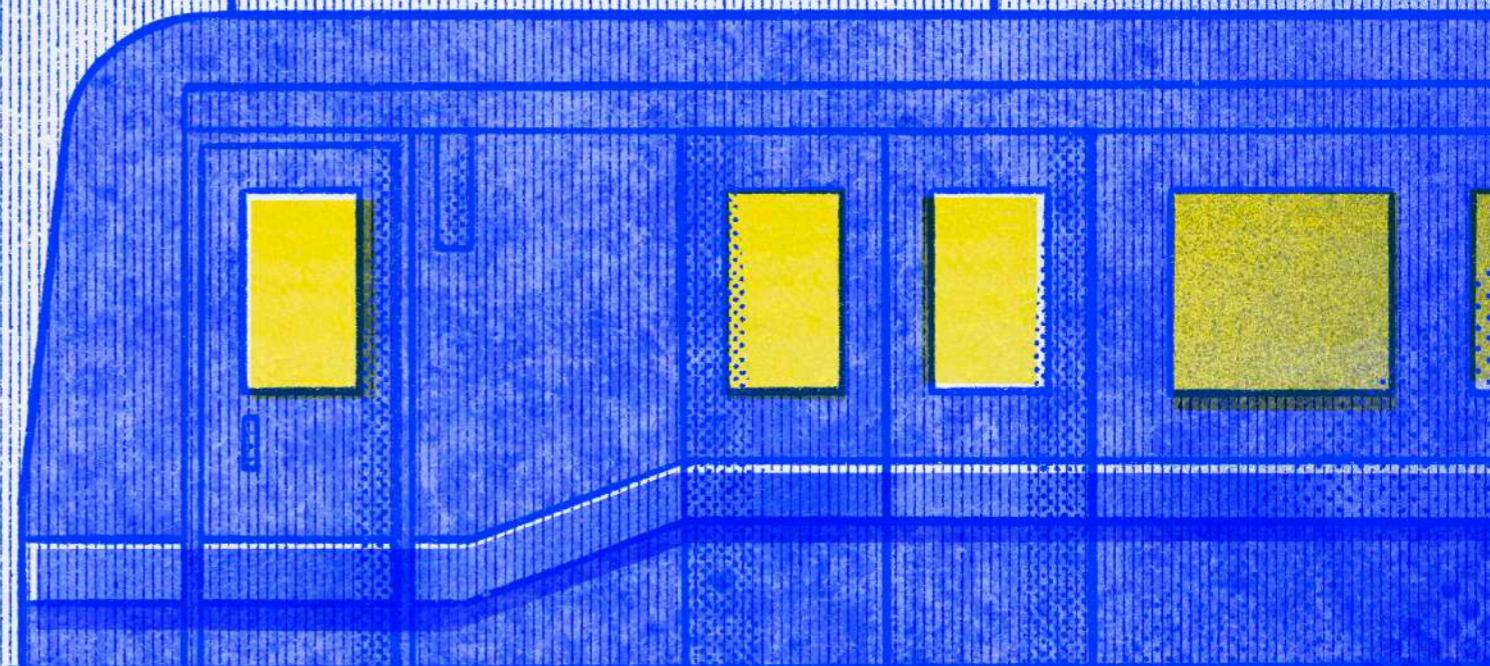
泡泡研究院 The Bubble Academy

發行單位： 國立中正大學
發行人： 馮展華 校長
執行單位： 國立中正大學諮商中心
專案負責人： 鄧閔鴻 主任
執行人員： 朱素芬、李語函、林亭妤、徐御修、曾孟萱
地址： 621 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號
電話： 05 - 2720411 (代表號)
創意總監： 陳達得
總編輯： 顏佩娟
文字： 陳達得
繪圖： 余怡瑩
數位配音： 張芷盈
出版單位： 普生數位科技有限公司
電話： 04 - 23933209
印刷單位： 晨星出版有限公司
出版日期： 2022 年 10 月 一版
I S B N： 9789578509184 (EPUB)



有個世界 住著
各式各樣的人

頭上 帶著
各式各樣的泡泡





每個人頭上
都有個 泡泡

不過

他們看不見
別人頭上的 泡泡

只看得見 自己的

所以

這個世界的人

以為

只有 自己的頭上
有泡泡



雖說

只有自己才看得見
自己的泡泡

其實

也只能夠隱約看見
泡泡裡面

好像

有些什麼東西

而已



這世界的人
頭上有泡泡
只不過
通常泡泡
自動消失不見
再長出新的泡泡
頭上總是有泡泡
沒泡泡才奇怪

不知道
是一件很自然的事
有些人泡泡大 有些人泡泡小
出現一段時間之後 就會
然後
無論如何
就是了

以為只有自己有泡泡
看不清楚泡泡的內容
也就說不出個所以然
會覺得
向別人提起
和別人討論
讓別人知道
有泡泡的事

正因為
再加上
當然
所以
不好意思
不敢
也不希望
自己的頭上





但
泡泡

有些時候
不會消失

反而會

不斷長大

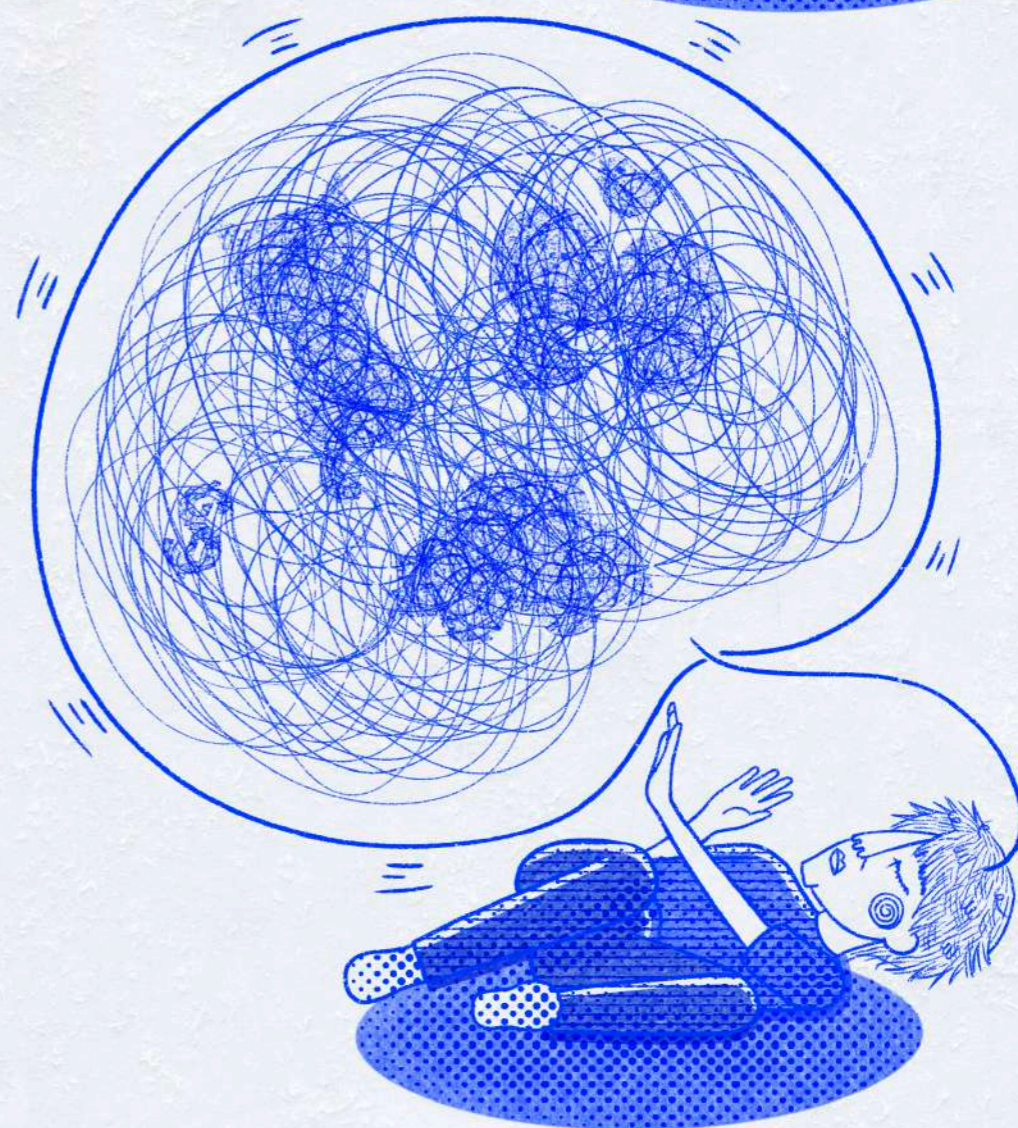
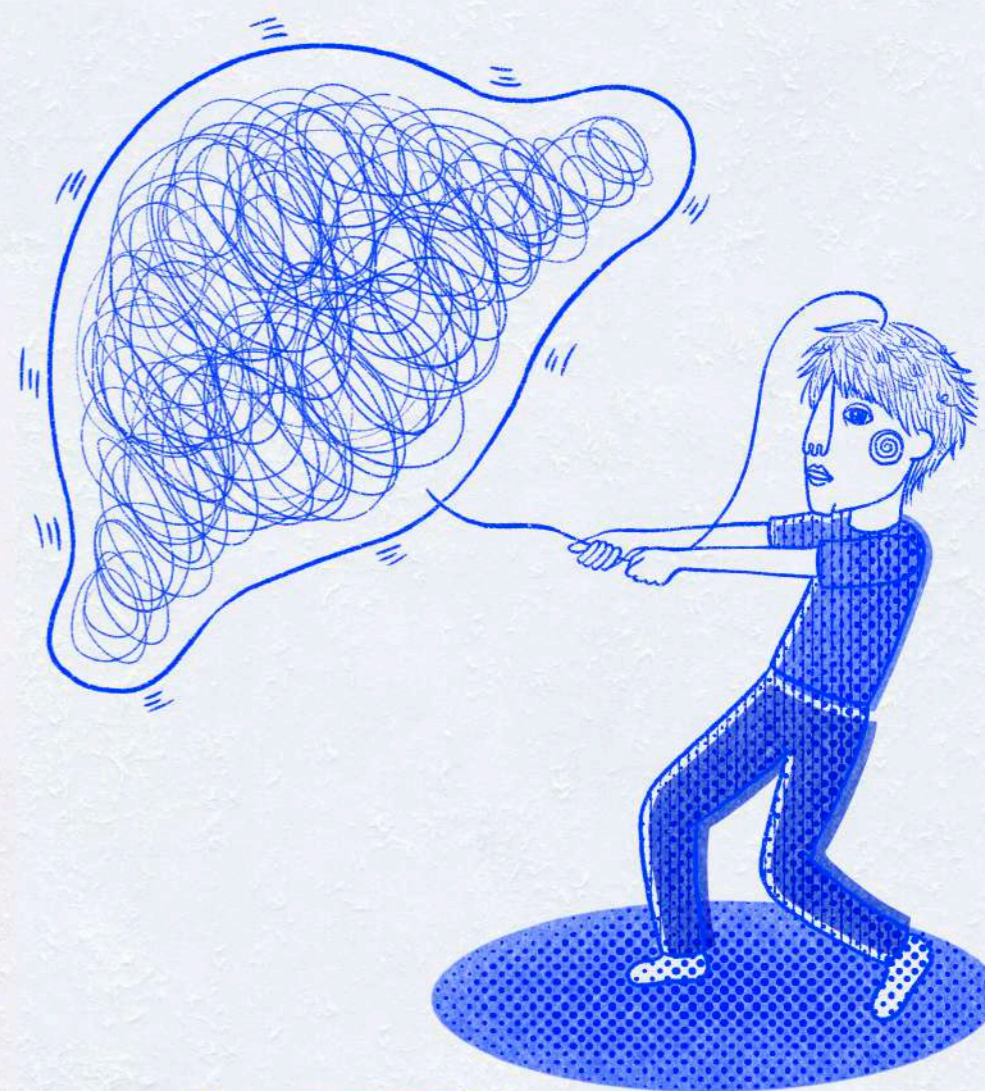
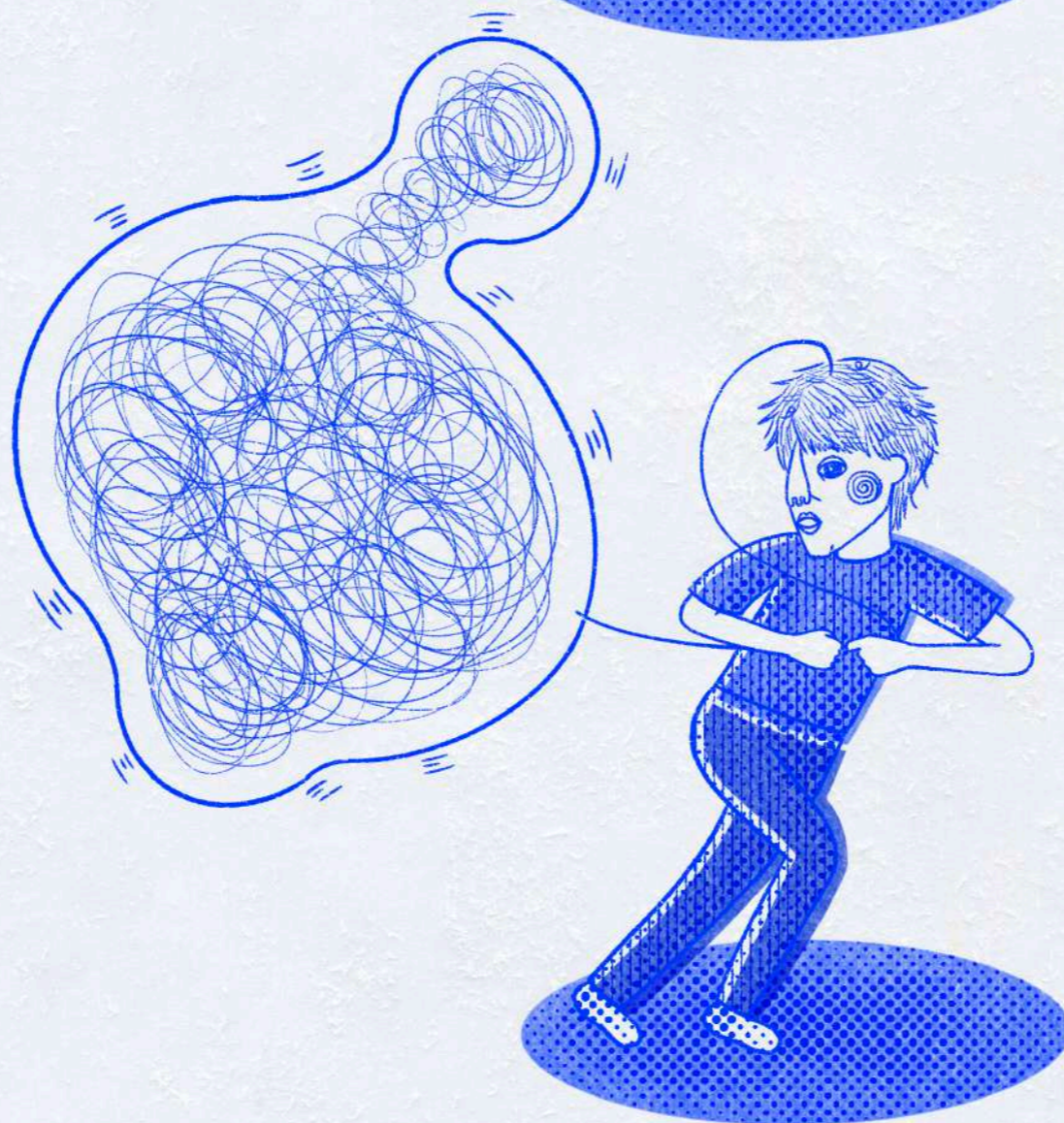
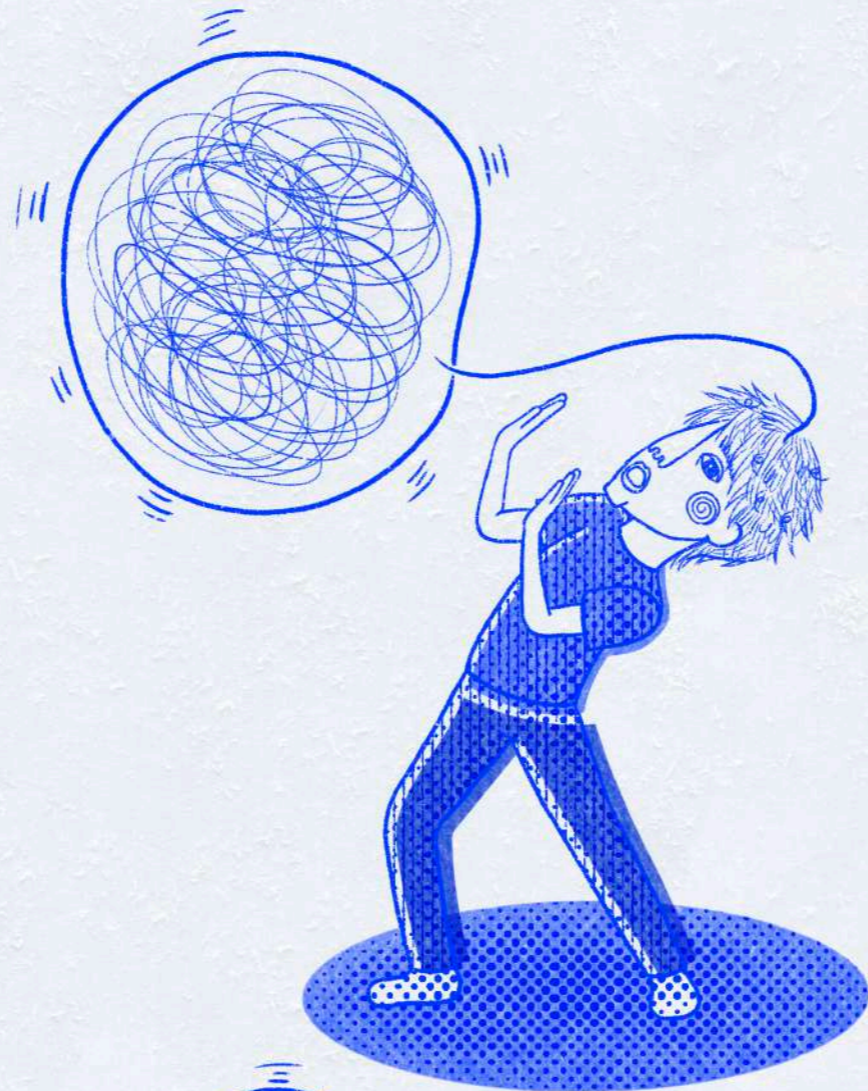
繼續長大 把陽光 都遮蔽了
繼續長大 把天空 也遮蔽了
繼續長大 大到 再也拉不動它

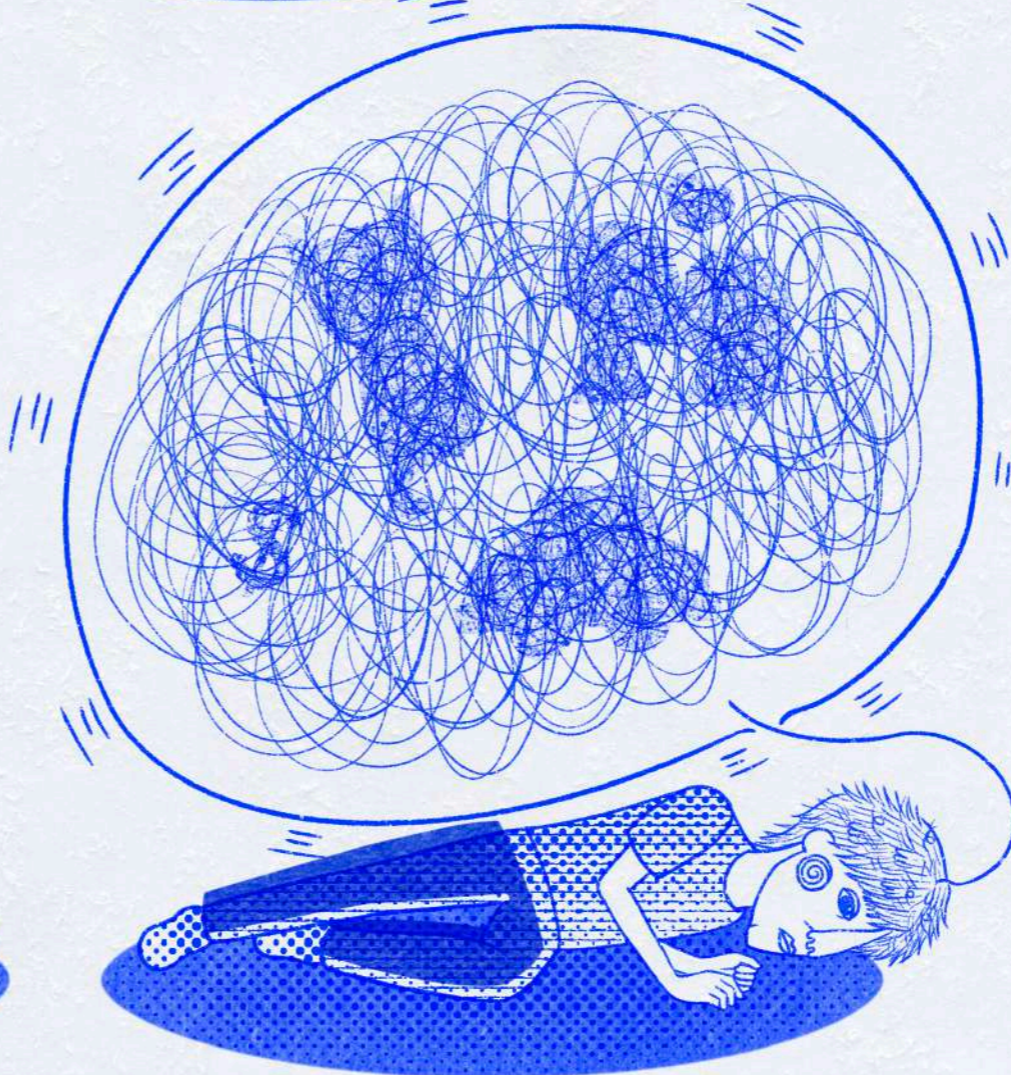
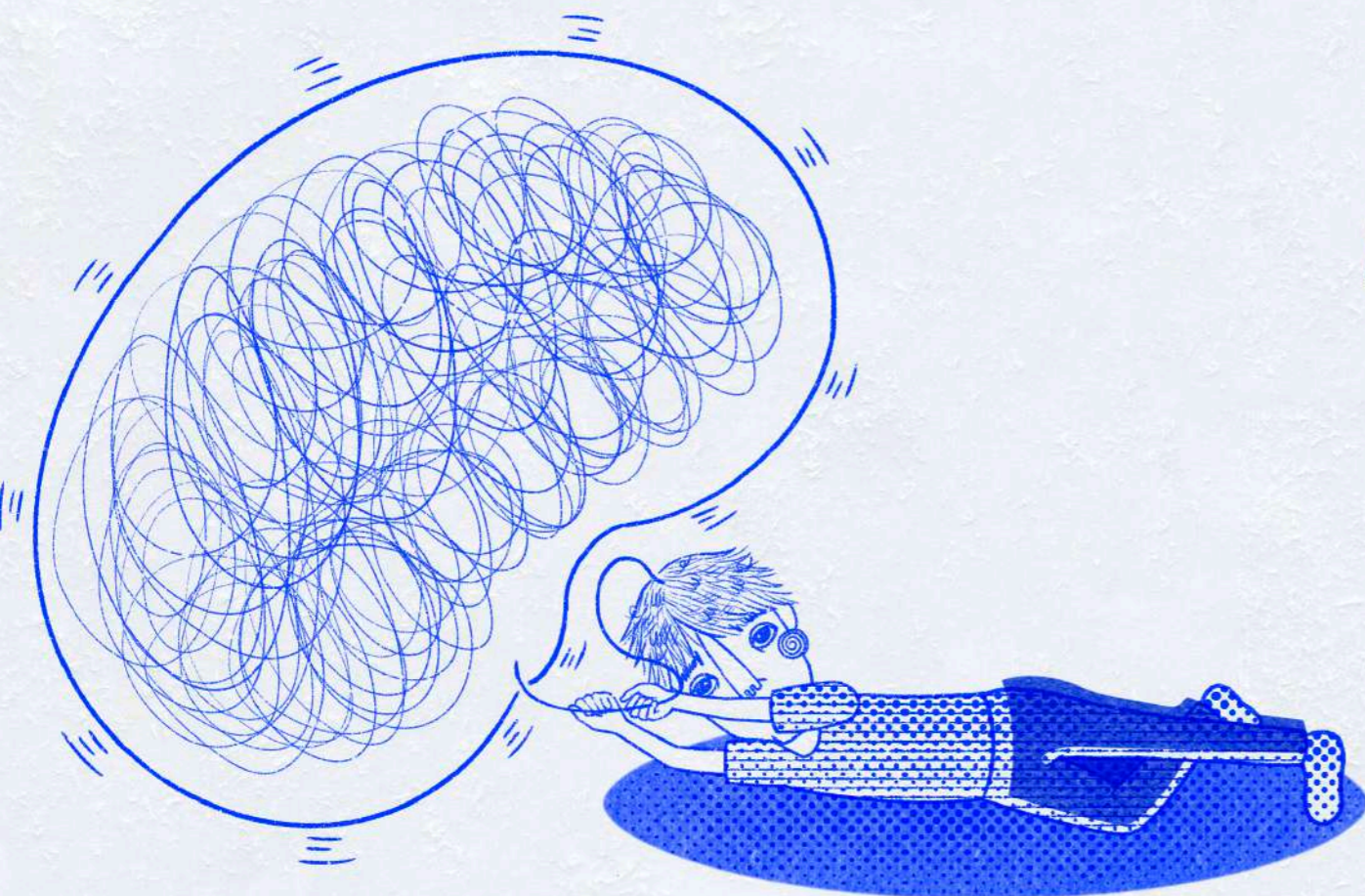
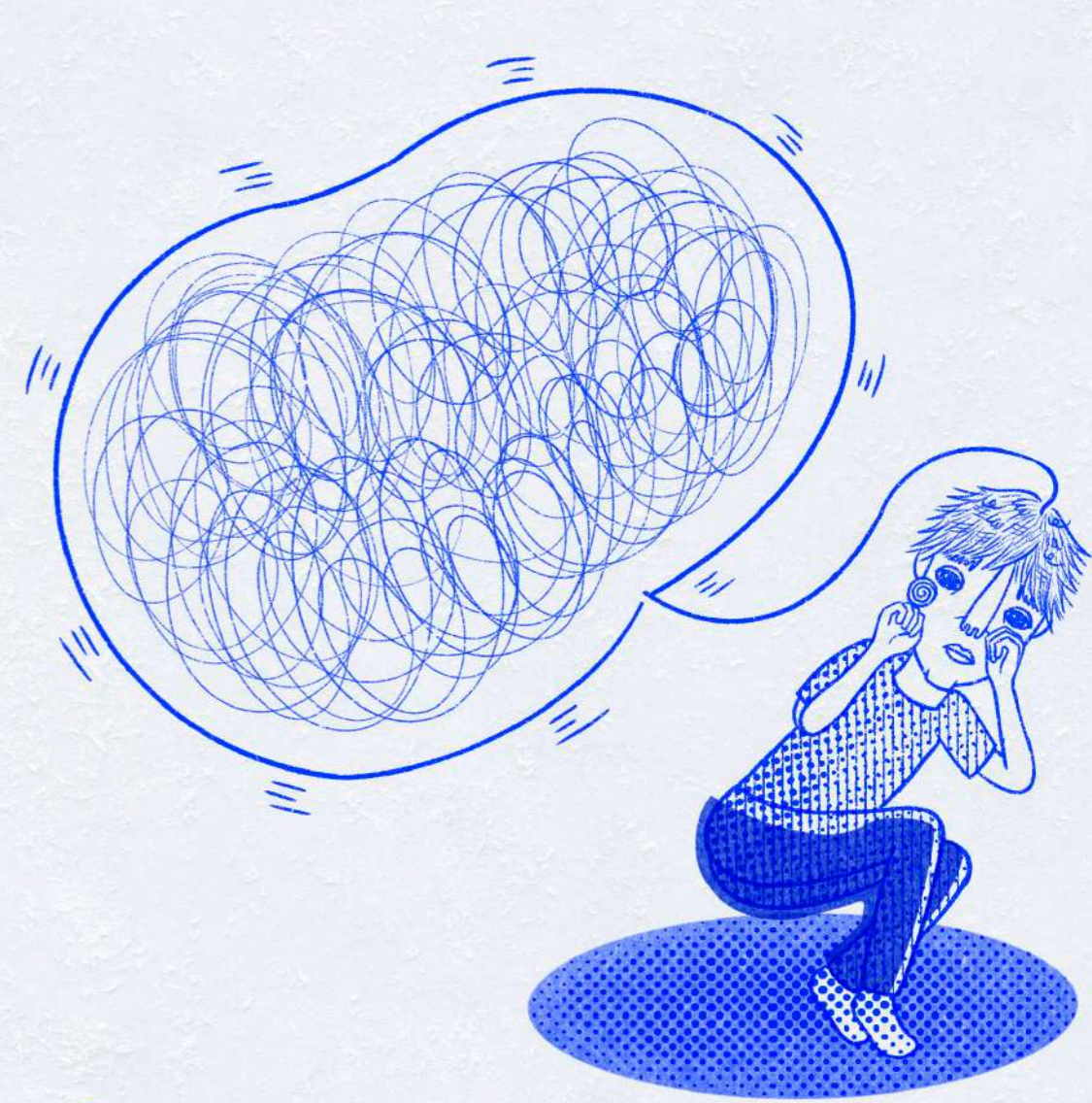
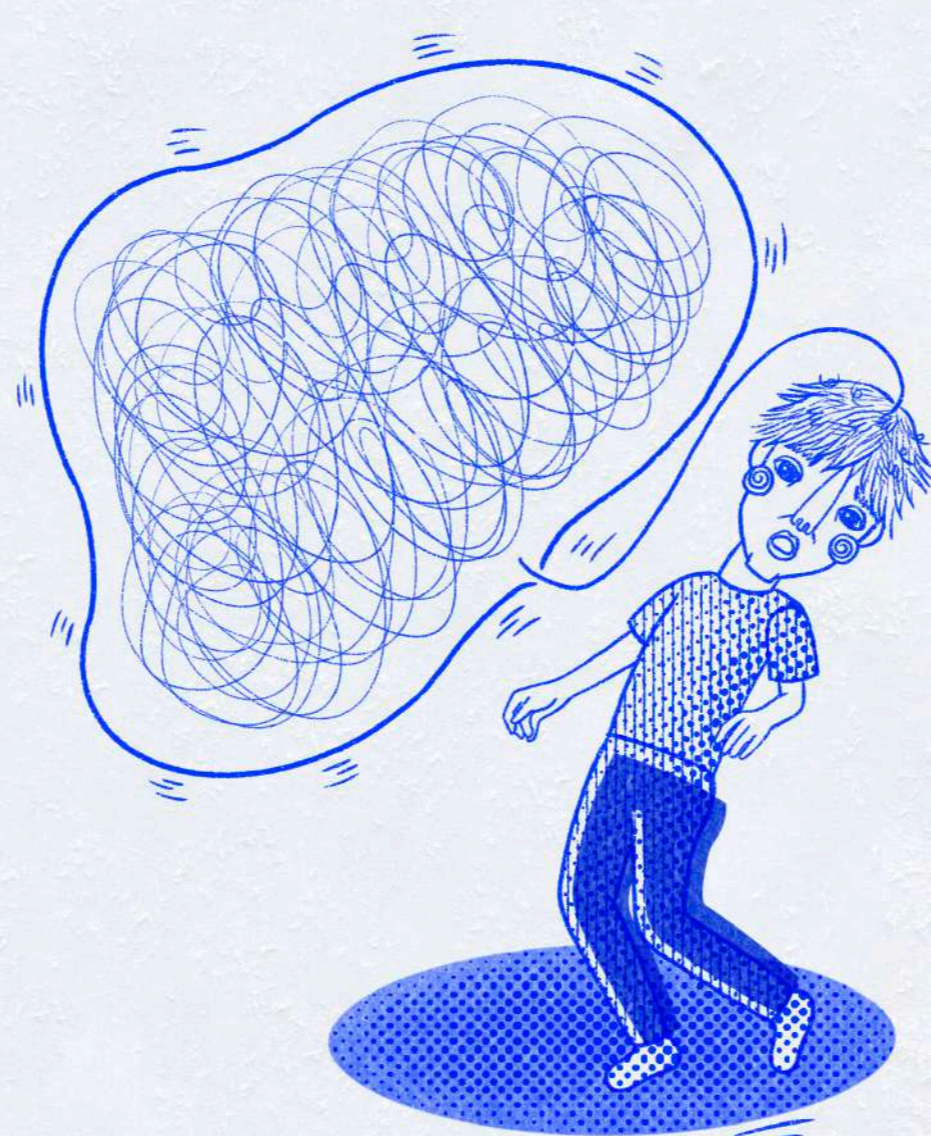
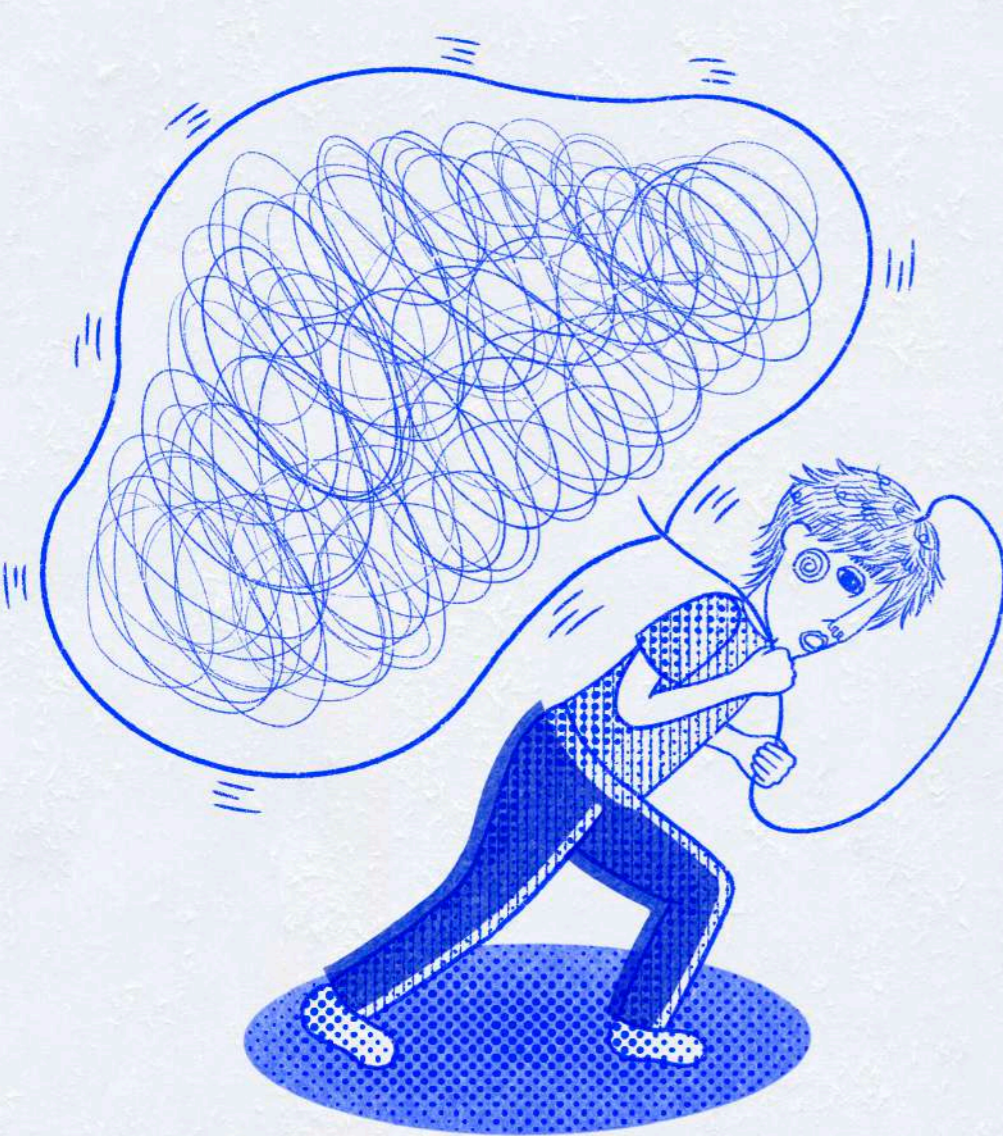
然後 倒過來 不由自主地
被它拖動 隨它擺盪

繼續長大 大到 佔據整個空間
擠壓到 無法呼吸

然而 並不知道 這個世界的大多數人
如何處理這些泡泡

以為只能 靜靜地承受著泡泡
然後 靜待它 自己消失





有些人 被擠壓得 受不了
想要 自己動手 將泡泡移除掉
但 控制不了
這時 反而 被泡泡拖著到處跑
撞得 灰頭土臉
嚇得 趕快鬆手 再也不敢碰它
然後
泡泡 似乎 又變得更大更重了
只好 繼續 靜靜地被泡泡壓著
靜待 它 自己消失



阿鴻 頭上的泡泡
 已經長得相當大了
 幾次試著自己處理泡泡
 但沒有成功
 只好拖著泡泡
 繼續每天的生活
 到學校上課 下課 吃飯
 和朋友聚會

有事做的時候還好 只要
 一安靜下來 獨處時
 這個巨大的泡泡
 就慢慢地壓下來

阿鴻 覺得 好累



這天 阿鴻 經過 咖啡店外的 轉角
不經意 瞥見 隔壁 似乎 開設了 一個 以前沒見過的 會場
外面 貼著 一張海報 上頭寫著：

「『泡泡拍賣會』——幫你的泡泡賣個好價格！」

看著 海報上的 標語 阿鴻 不可置信地 抬頭 看著 頭上的泡泡 心想：
「蛤？這個…可以拍賣…！」

已經 被泡泡 困擾許久的 阿鴻 心想：「別開玩笑了！泡泡怎麼可能拍賣…」
但 心頭 又 猛然 閃現 一個想法：「…為什麼他們會知道泡泡的事？」

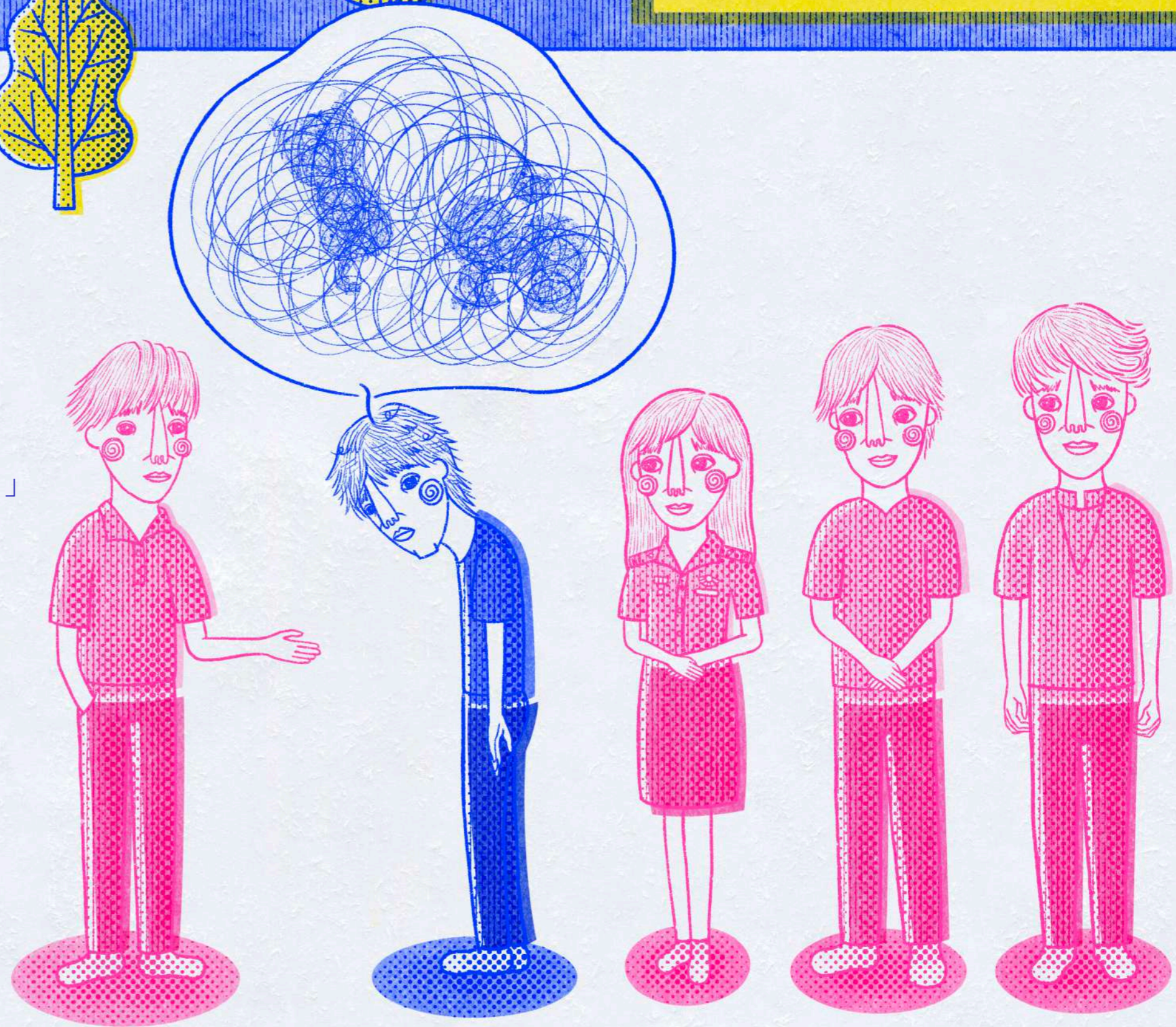


「…你們看得見我頭上的泡泡？」
阿鴻 忍不住 發問

「是啊！」接待人員 很自然地 回答
還 順手 給了 阿鴻 一副眼鏡
示意他 戴上
看向 馬路上 的人們

滿肚子 疑問 的 阿鴻
進到了「泡泡拍賣會」的 會場
迎面 走來 一群人員 問道：「想拍賣你的泡泡嗎？」

有趣的是 也只有 說話的 這位 接待人員
看著 阿鴻的臉 說話 而已
其餘的人 的 視線 全都 望向了 阿鴻 頭上

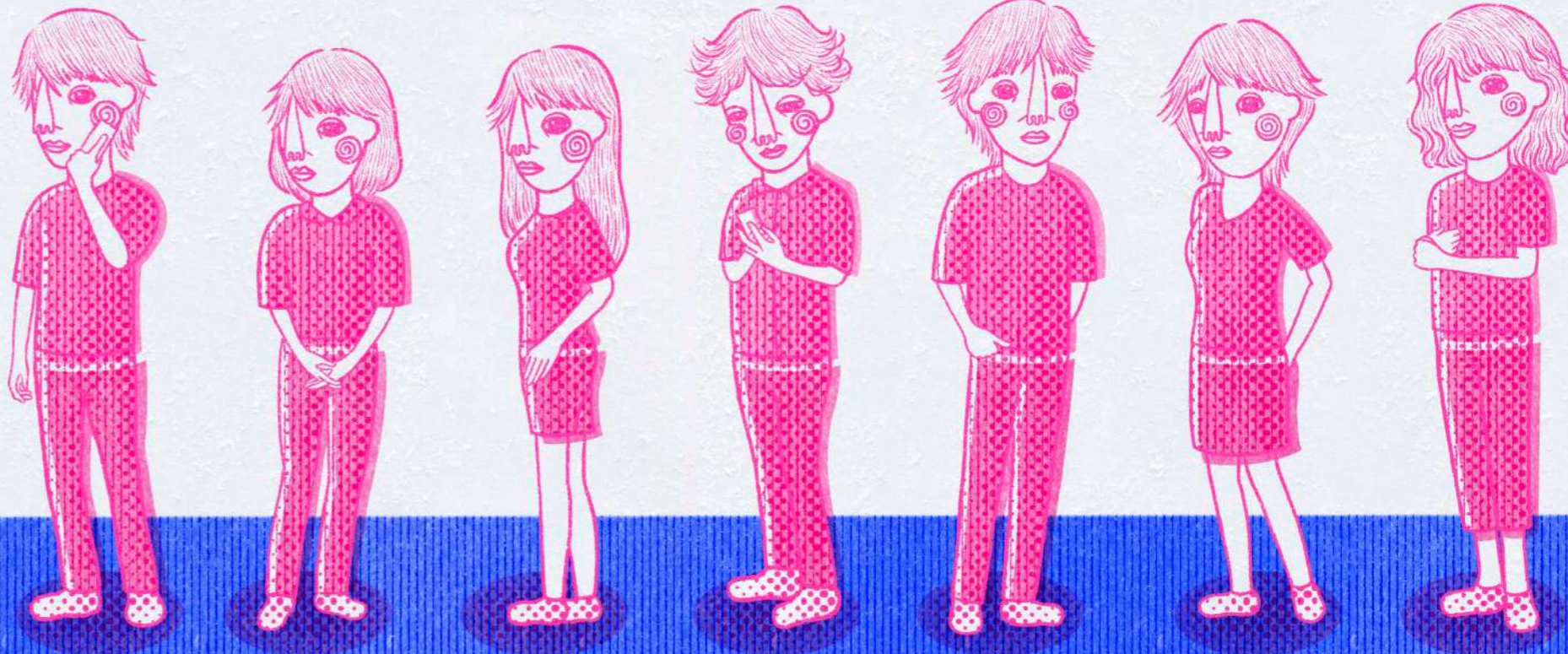


「……」

這下 阿鴻 真的 嚇到了
通過 眼鏡 路上 人們 的
頭上 竟是 這般景象

「是啊！所有人頭上都有泡泡！
我們從未見過
頭上沒有泡泡的人！」
接待人員 沒等 阿鴻 發問
就 回答了 他的問題

「那個…外頭海報上說的
『拍賣』是什麼意思？」
阿鴻問



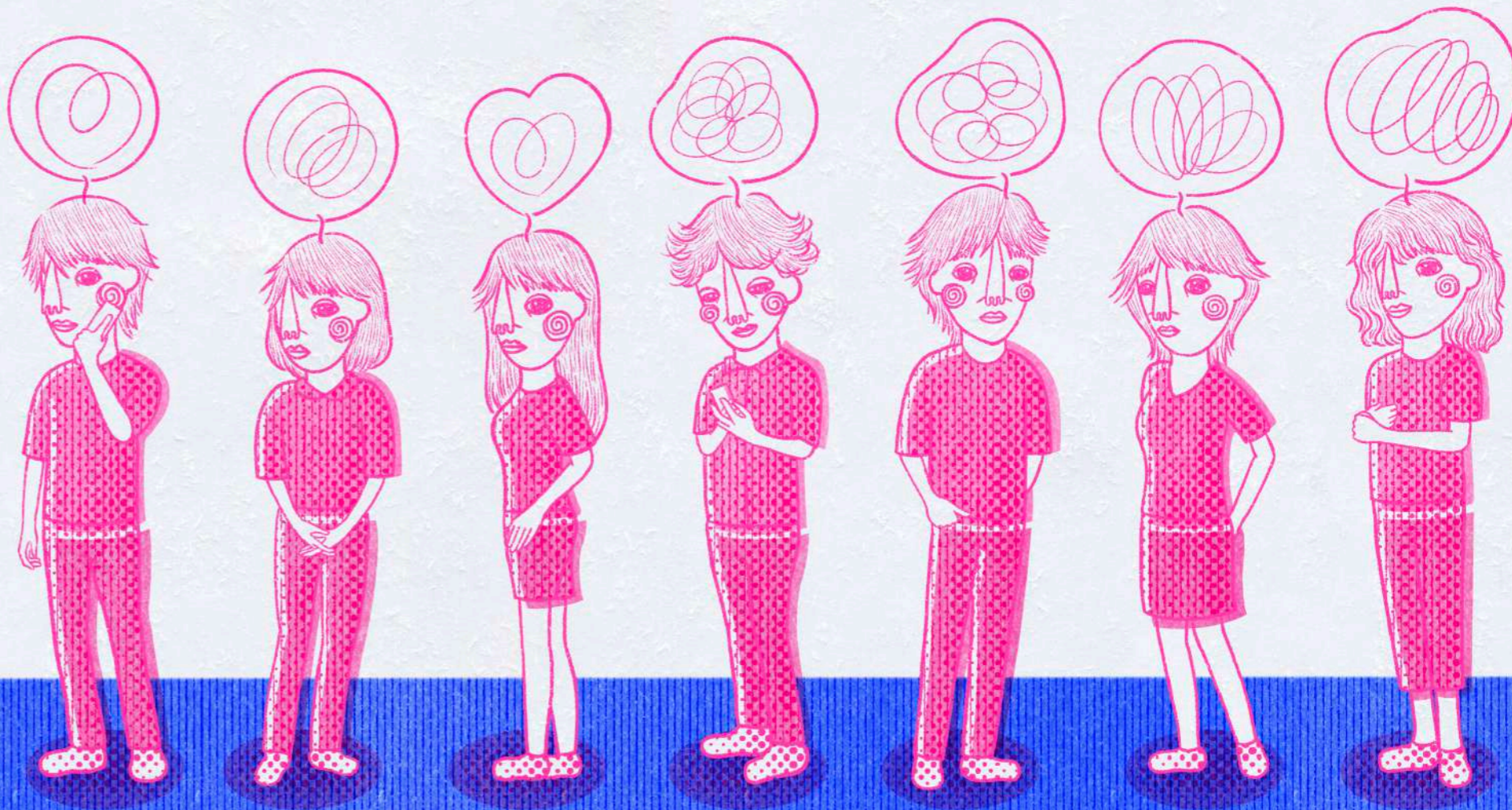
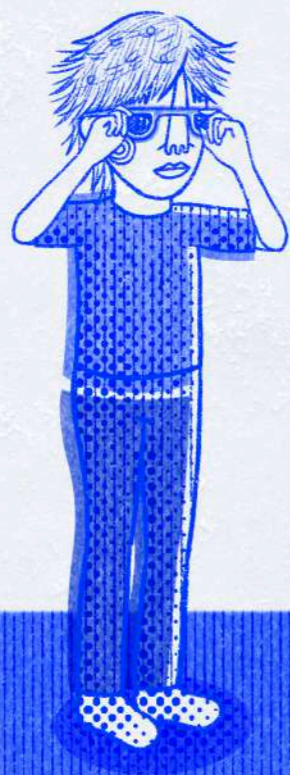
「很多人不知道，其實自己才是泡泡的主人。
如果覺得泡泡帶來困擾，把它拍賣掉就行啦！」

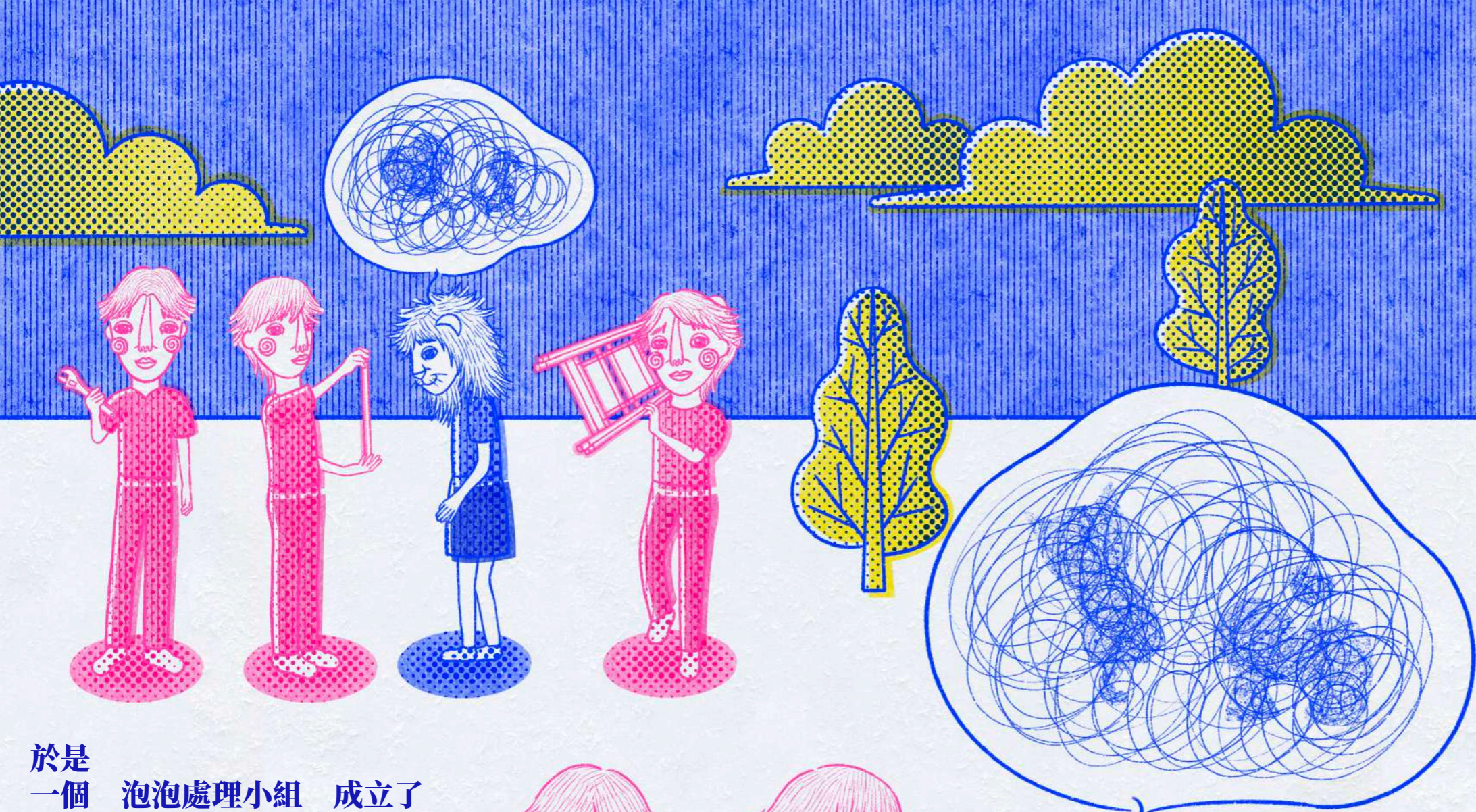
「不過呢…和所有商品的銷售一樣。
必須先將泡泡整理好，
然後估價、設定價格，
才能進入拍賣程序。」
接待小姐說

阿鴻看著自己頭上的泡泡，
心想：

「應該是巴不得
趕快把泡泡送走吧…
還設定價格哩！」

「那麼我們趕快開始吧！」
阿鴻說道





一、一般的情況下，只看得見自己的泡泡，看不見別人的泡泡。不過，處理小組沒有這個問題，他們全部都戴著特殊的眼鏡。

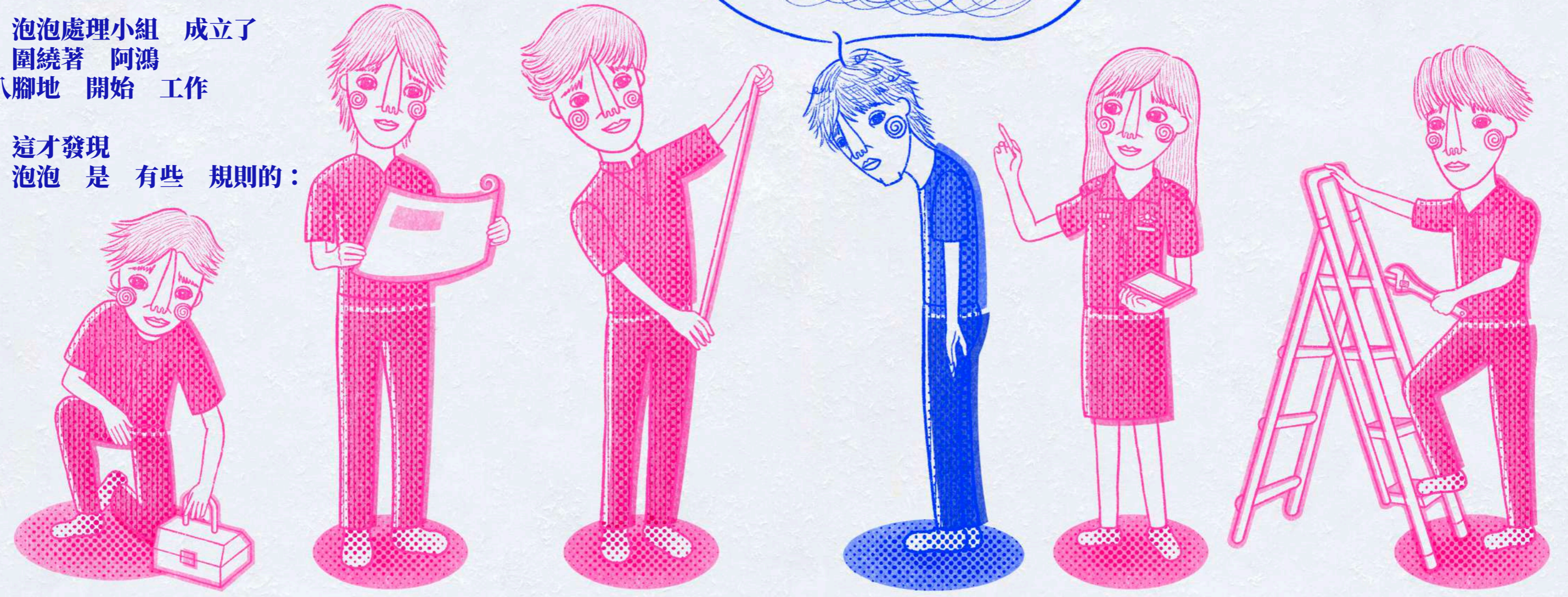
二、無法看清楚泡泡裡面到底裝了什麼東西，除非將東西從泡泡中拿出來。但是，只有主人能將泡泡打開。

三、變得太大的泡泡，只靠自己一個人的力量，根本是拉不住的。加上泡泡會飄動，所以才會被泡泡拖著到處跑，然後撞得滿頭包。

四、牽引泡泡的繩子一直連在主人身上，所以通常有二種狀況。要不是：主人拖著泡泡走，就是：主人被泡泡拖著走。

於是
一個 泡泡處理小組 成立了
眾人 圍繞著 阿鴻
七手八腳地 開始 工作

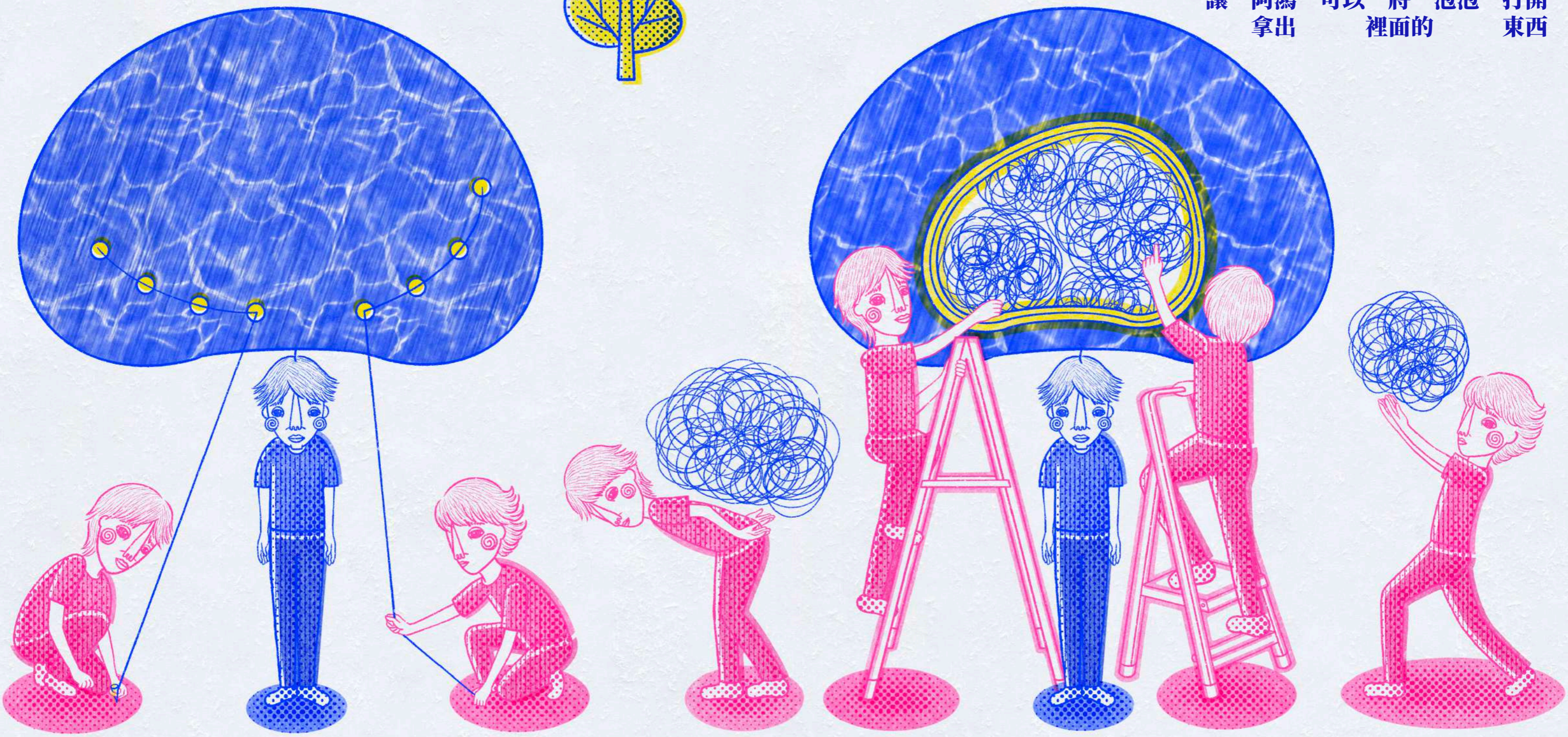
阿鴻 這才發現
原來 泡泡 是 有些 規則的：



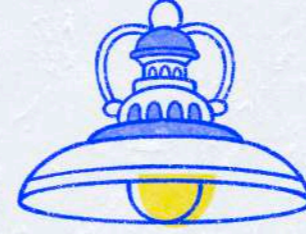


阿鴻 察覺到
處理泡泡的順序 剛好是 倒轉過來的
首先 就是
先 讓阿鴻 不被 泡泡 拖著 到處跑
處理小組 將阿鴻手上 連著泡泡的繩子
分出了幾股 交給小組的 所有成員 然後
眾人與阿鴻一起 七手八腳地將泡泡固定好
不再被泡泡拖著跑
阿鴻頓時感到輕鬆了不少

接著 處理小組的人 拿出 一些 工具
讓 阿鴻 可以 將 泡泡 打開
拿出 裡面的 東西

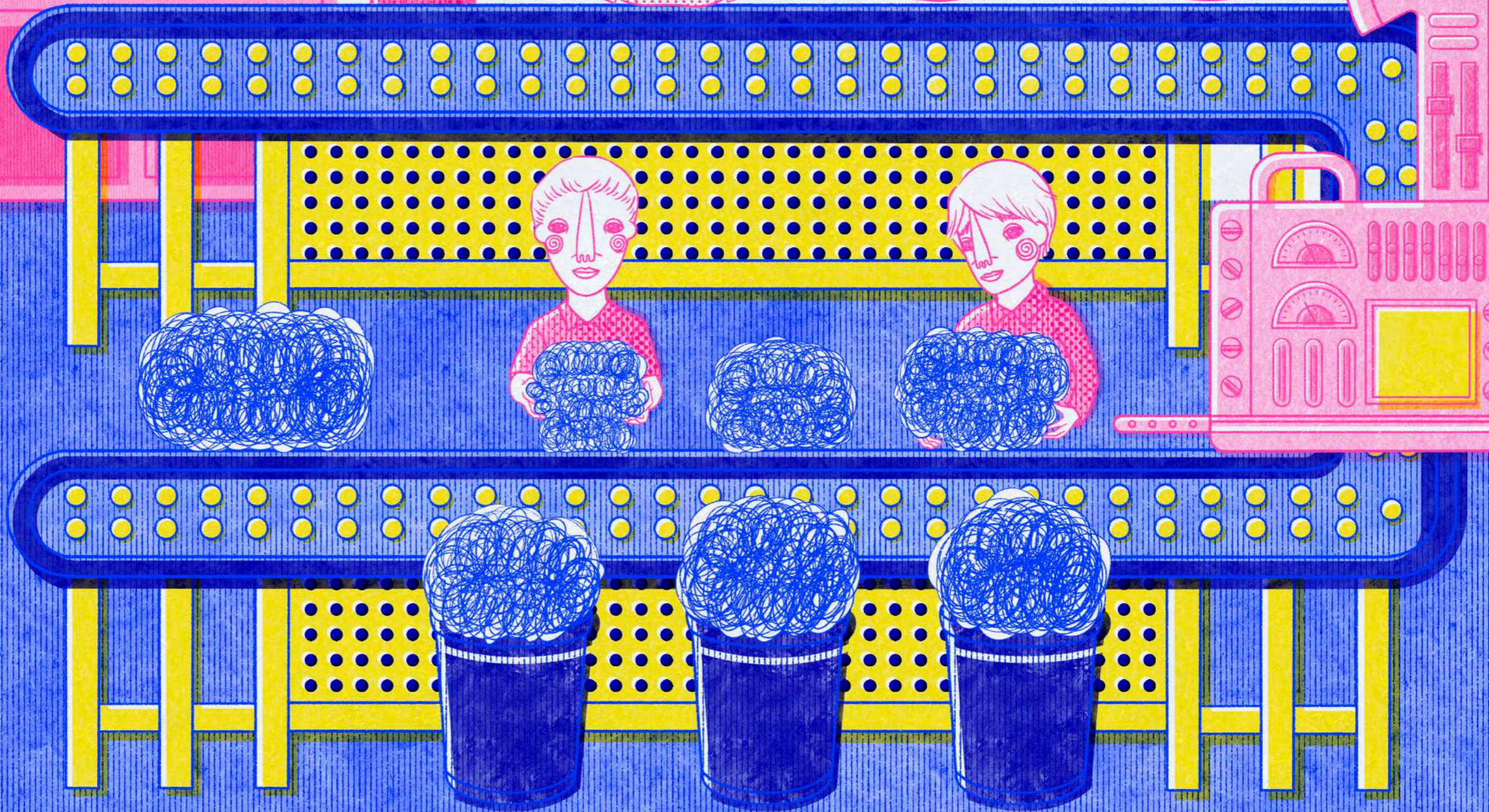
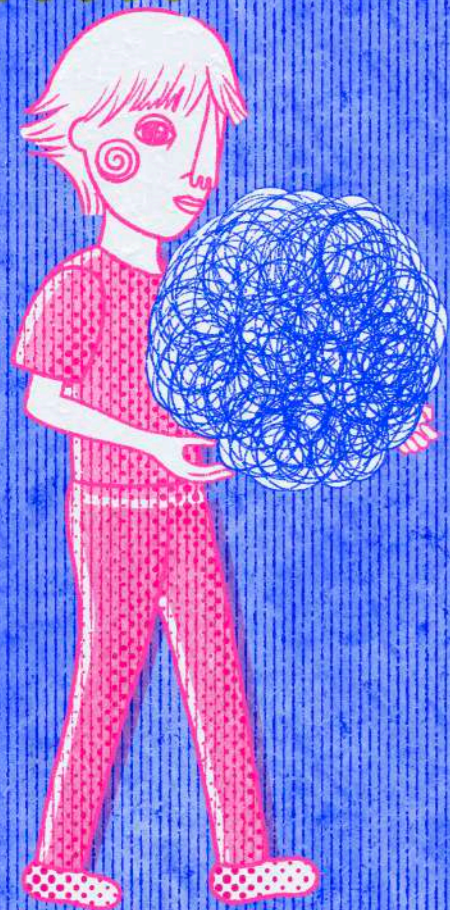
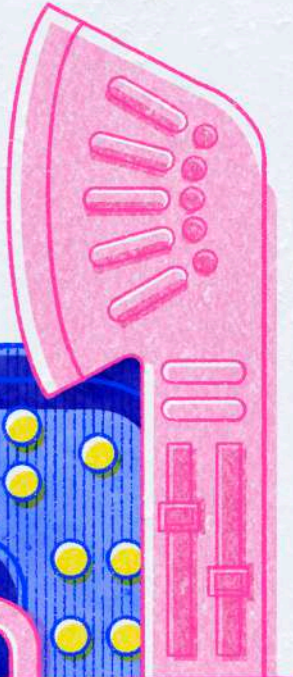
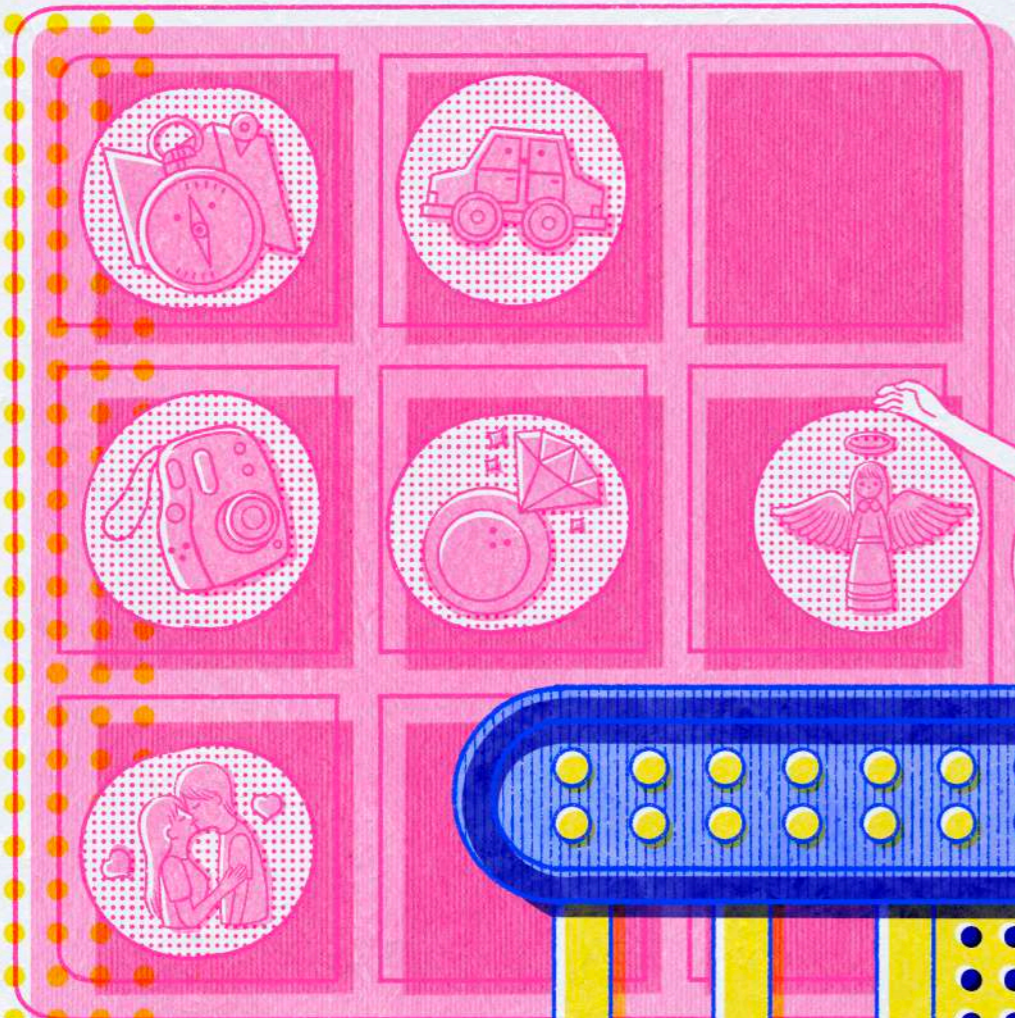


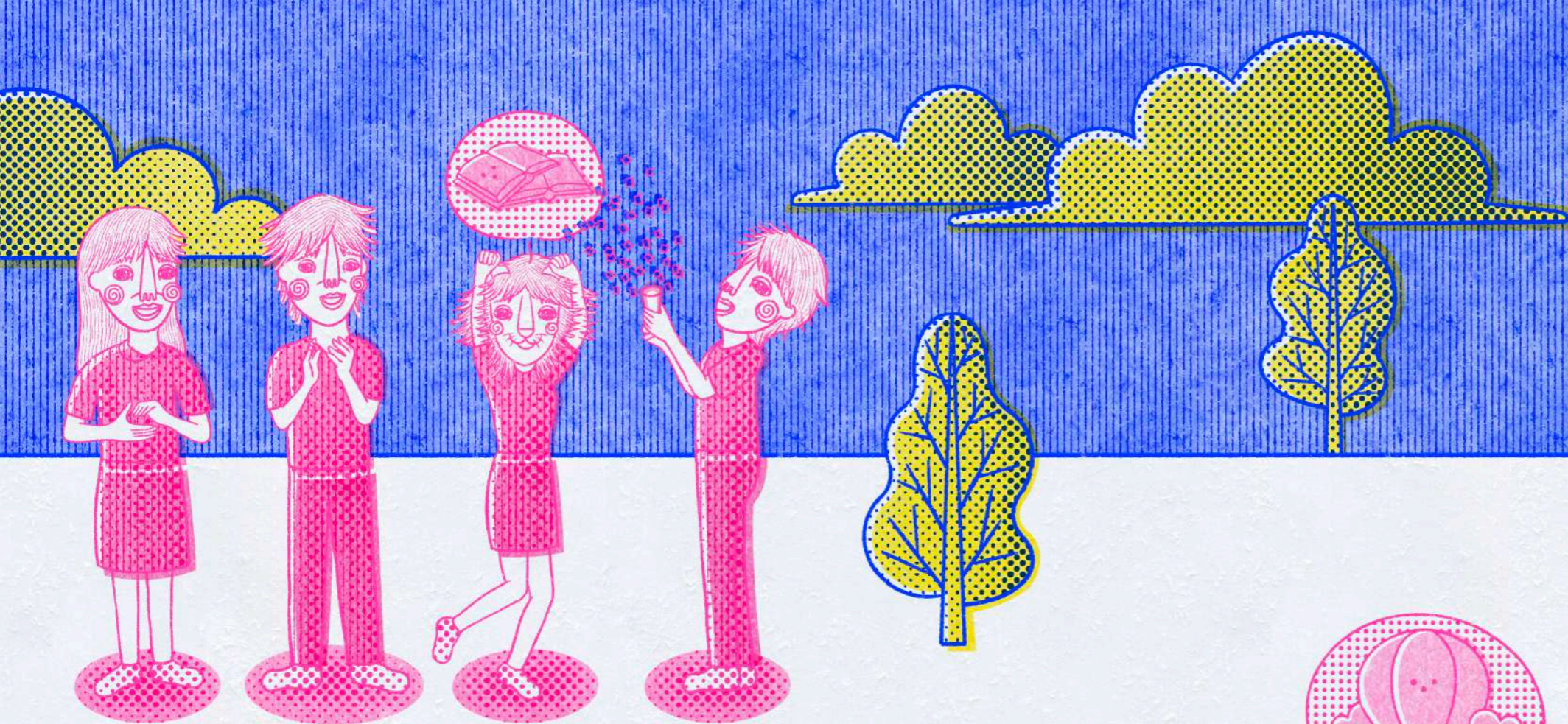
現在 泡泡裡的東西 拿出來 放滿了一地
處理小組 圍繞著 阿鴻 一起討論 該如何處理



阿鴻發現： 有些東西 髒了 需要 擦洗乾淨
有些東西 亂了 需要 排列整齊
有些東西 壞了 需要 修補更換
有些東西 …其實是大部分的東西
…直接丟掉就行了

阿鴻還發現： 泡泡裡有些東西具有非常高的價值
只不過… 如果沒有將它拿出來整理的話
是永遠都不可能發現這些價值的





「真的…非常不好意思，但我現在不想拍賣我的泡泡了…」
本以為 處理小組的人 會 翻臉
沒想到 聽到的 卻是 整個會場的歡呼聲
接著 全部的人 竟然 還 排成一列
一個個 依序 向 阿鴻 握手 道賀
還有人 拍拍 阿鴻的肩膀說：「我懂你…」
阿鴻滿頭問號：「咦…為什麼？…你們？」
不知道該作何反應

經過 整理 之後 的 泡泡
尺寸與重量 縮小了 非常非常多

不僅 再也 不會 造成 困擾

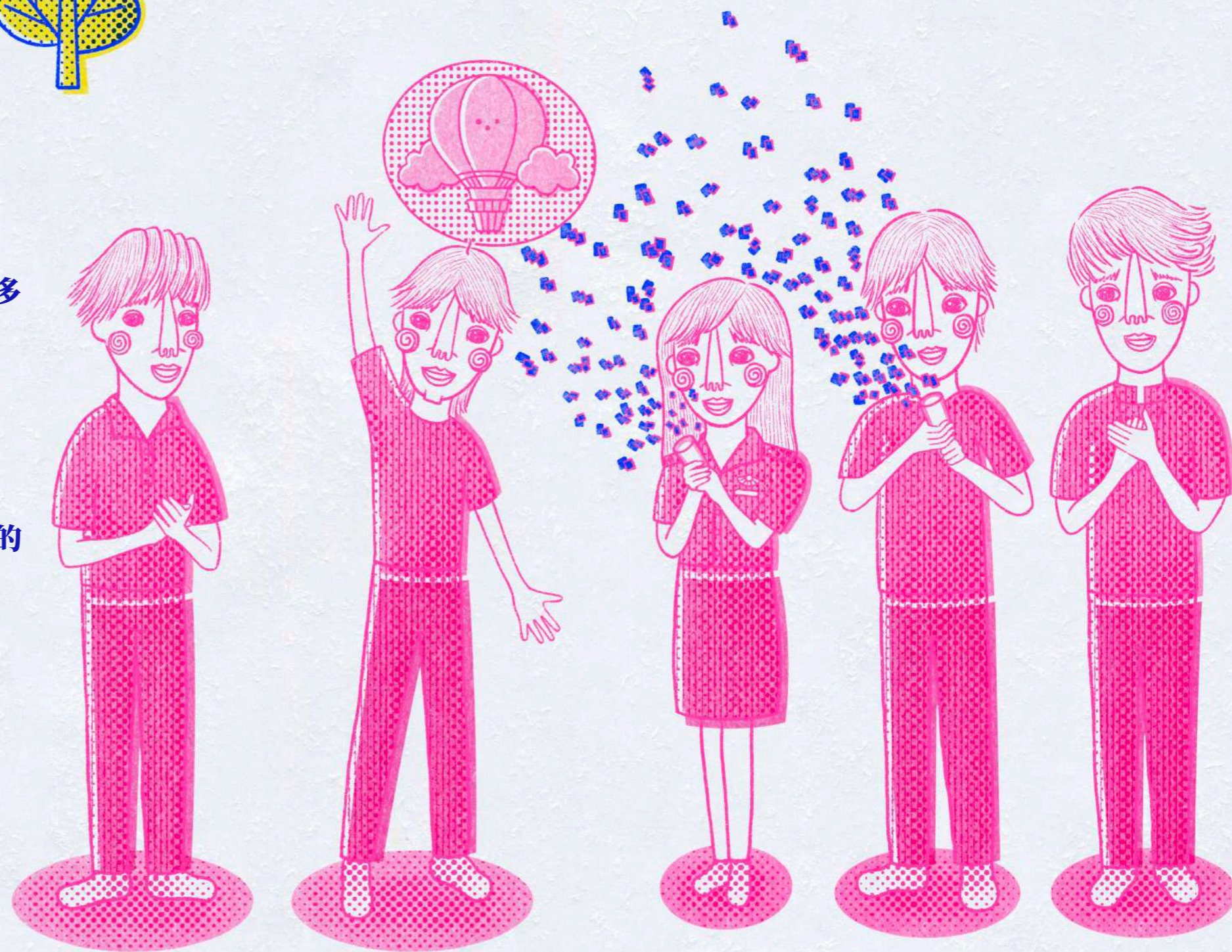
居然 還 可以 將 泡泡 形塑成
自己 喜歡 的 造型

雖然 之前 被 泡泡 整得 滿慘 的

這時 阿鴻 竟然 開始
覺得 喜歡 自己 的 這個 泡泡
不想 賣掉 它了

在 心中 反覆 掙扎 了 許久
雖 覺得 不好意思
但 阿鴻 還是 決定

對 處理 小組 的人 開口：



這時接待小姐才笑著說：

「事實上，
這裡並不是拍賣會，
協助人們處理泡泡問題，
才是我們真正的任務。

大夥聽到你說不想拍賣泡泡了，
知道你已經可以看見泡泡的真正價值，
都為你感到高興。

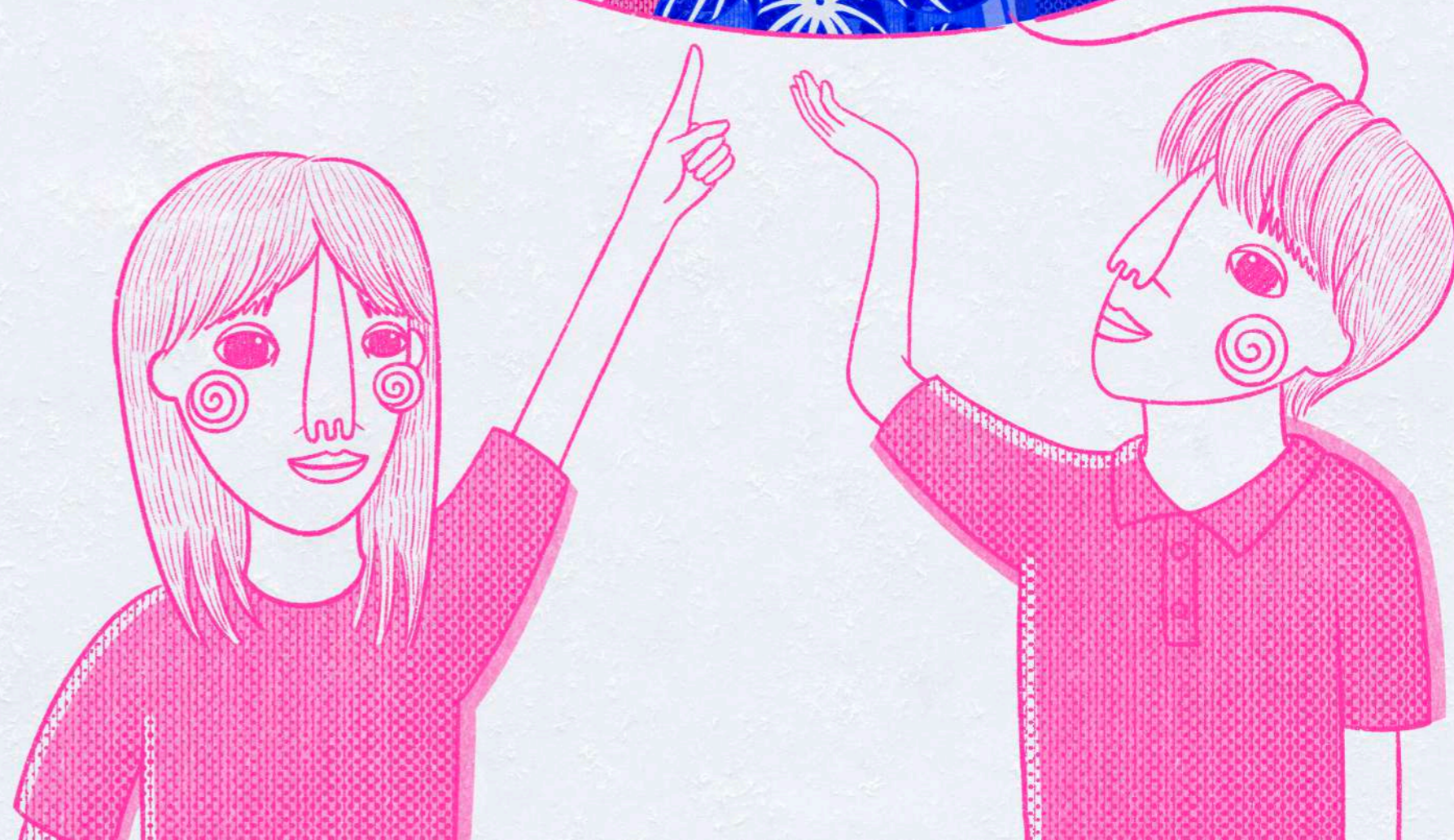
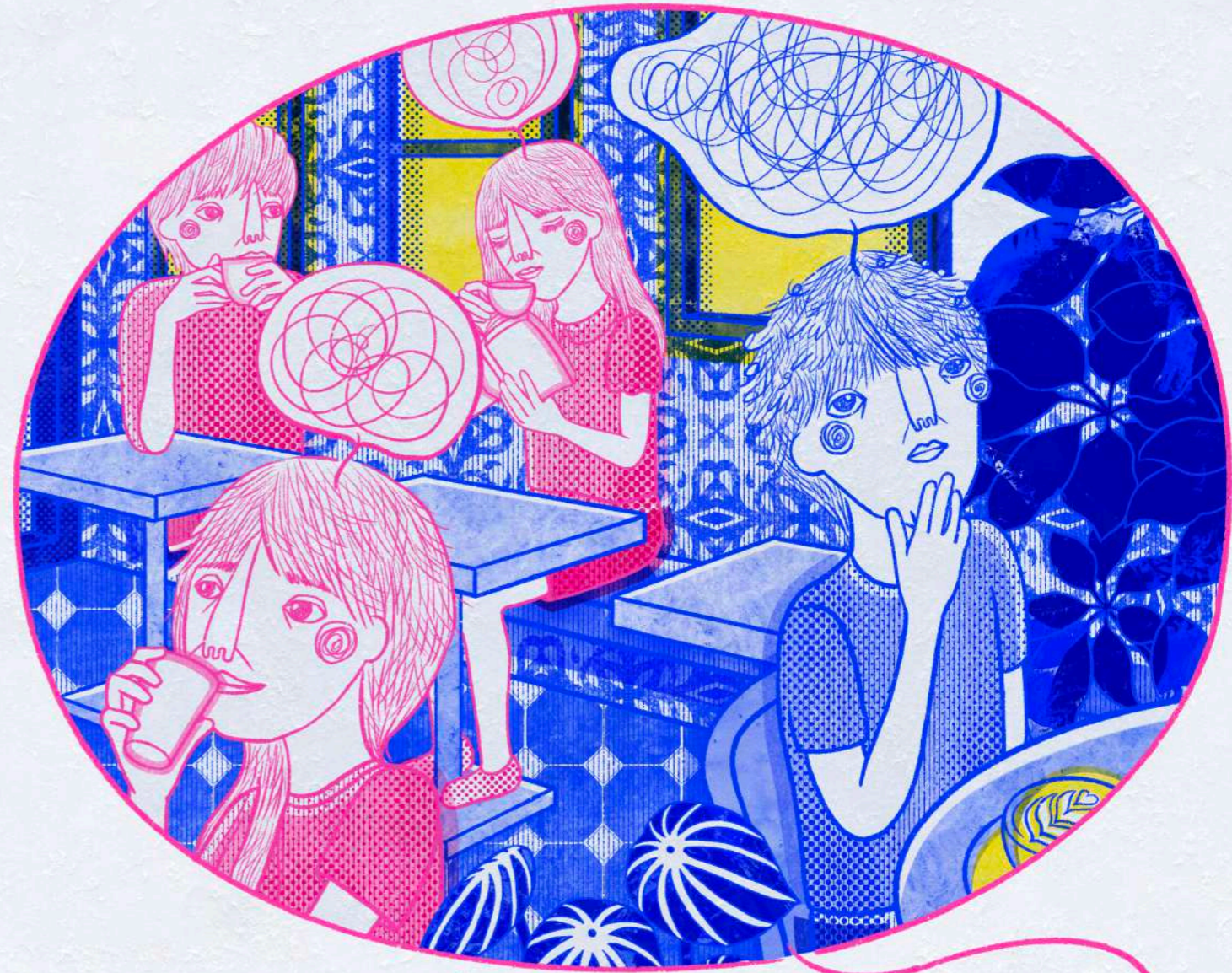
其實我們也沒見過將泡泡處理好之後，
還想要將泡泡拍賣掉的人…

你可以留著這副眼鏡，
如果遇見想要拍賣泡泡的人，
可以帶他來拍賣會場…」

於是 阿鴻 帶著眼鏡 回家了
覺得 心情 輕鬆了 許多

他 知道

泡泡 不會再 將他 拖著到處跑了！



隔天

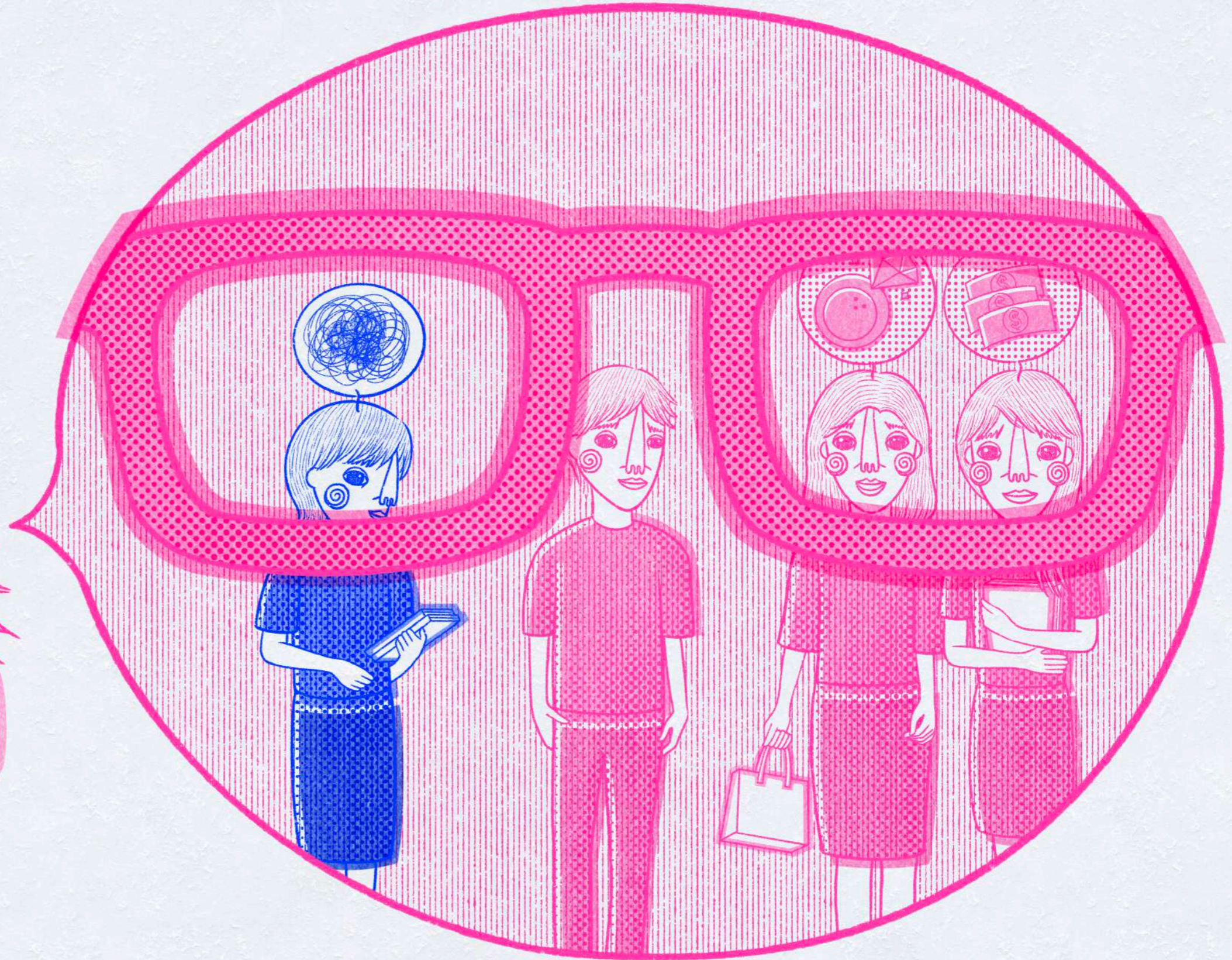
阿鴻 回到 街角

拍賣會場 一片空蕩
彷彿 昨天的 拍賣會 不曾發生…

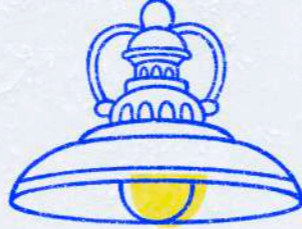
阿鴻 戴上眼鏡 看著 這個世界

心想：

「下次再遇見泡泡拍賣會，
我或許可以去應徵，成為工作人員…」



後記



世界一隅中有我們存在，成長茁壯過程中多樣化的情緒片刻，造就了我們的「生活」及「生命」，當我們眼下困難及挑戰相依，所侵襲而來的倦怠、憤怒及無力都是可被預料及被理解的。透過【泡泡研究院】的出版，感同身受您的歡笑及悲傷，讓我們一起重拾面對的勇氣。您將不會只有你自己，試著讓他人拉把手，擁抱辛苦面對的自己。

暫停，並不代表放棄；
放下，並不代表逃避；
出口，並不代表失敗。

我們生活也總是透過不斷交流及學習嘗試，等「心」安頓準備好了，間接我們也賦予勇氣拾起已經千瘡的心。現階段眼前的困境、或許不在是未來的困境。我們一起攜手照顧彼此。

別忘了，在此同時，呵護「我」自己是首屈一指，不可被遺忘及漠視的。

就向我們主角阿鴻一樣。別畏懼改變及自我設限，以開放的心態包容未知及嘗試探索呦！或許會發現困境將開始轉動慢慢釋放開來，重添生活的色彩。

諮商中心專案工作人員 林亭好

經由泡泡研究院，我們想要傳達的是，每個人多多少少都有著大大小小的煩惱，有些煩惱經由時間沉澱，或是自己整理，煩惱就會變小、變不見、轉化，有些煩惱單靠自己整理似乎有些困難，那怎麼辦呢？這時候，心理諮商機構或許可以幫得上您的忙，故事中泡泡處理小組的概念來自我所任職的中正大學諮商中心團隊，有些時候，這個團隊也會擴展出去，包含了學務處、系辦、系主任、導師、家長、同儕等。經由泡泡拍賣會、特殊眼鏡、泡泡規則，希望可以傳遞出人們是擁有解決自身困難的能力，以及經由引導，人們是可以邁向賦能的探險與發現之旅的，也希望透過特殊眼鏡的隱喻傳達出同理心的概念。

諮商中心諮商心理師 朱素芬

每個人頭上都有「泡泡」，隱喻著無論是誰，生命中均難免會遇到「難」與「不容易」。此外，也希望傳達每個問題「都有自己的份」，意即「都有自己可以使得上力的地方」，如何看待問題、如何理解問題以及「做了什麼讓問題繼續是問題」等思考，均能提供正在經歷困難的自己，一個練習保持開放、彈性的去嘗試不同的機會。邀請正在閱讀繪本的你／妳，靠近自己的泡泡，讓它有機會被聽到與理解，如同阿鴻一樣，開始享受著運用泡泡、與泡泡和平相處的好日子。

諮商中心諮商心理師 徐御修

