

## 《Big Panda and Tiny Dragon》心得：療癒心累的你 大人的童話，給予溫暖與療癒的陪伴

基因體暨蛋白體醫學研究所 王丹青校友

想跟大家分享一本很特別的「繪本」。因應 COVID-19 疫情而生，在全球陷於黑暗恐慌的日子裡，給予溫暖的曙光，於上市首周空降亞馬遜 Top 1、《星期日泰晤士報》暢銷榜 Top 3 和在全球也已有 25 個語言版本。這本書擁有什麼樣的神奇魅力？

### 這本書的特色是？

《Big Panda and Tiny Dragon》的作者詹姆斯·諾柏瑞（James Norbury），以療癒的插畫和少量對白創作。書中的插畫充滿可愛和東方禪意，源自於作者從困境中找到出路。當 Norbury 邂逅一本佛教書籍時，獲得啟示與救贖，改變了他的生活和觀念。Norbury 決定幫助他人，因此加入了英國的「撒瑪利亞人」（類似台灣的張老師專線）及社區互助團體幫助孤獨及憂鬱的人們。而後因 COVID-19 疫情關係轉而用畫作傳遞力量，一隻大熊貓與一隻小小龍的旅程便就此展開。

這與史蒂夫·賈伯斯（Steve Jobs）體悟到佛教與英文書法的奧妙而後在蘋果（Apple）體現出的藝術唯美的產品設計有著異曲同工之妙。

這本書是以四季（春→夏→秋→冬→春）作為章節區分，其內容沒有制式的劇本，而是透過兩位主角彼此之間的溫暖睿智對話編織構成。我是在

讀研究所期間接觸到這本書，裡面的內容看似簡潔，但很奇妙的在閱讀時，光是看著插畫搭配簡短的對話，竟能引起強烈共鳴，憶起與連結過往的種種。這是一本能夠在感到生活壓力時，不禁讓人會心一笑與帶來放鬆的繪本！

## 這本書的兩位主角與季節變換

故事中有兩位主角：給人呆萌的「大」貓熊 (Big panda) 與形似花木蘭裡木須龍的「小小」龍 (Tiny dragon) 形象鮮明對比，象徵著截然不同的兩個個體。

以四季作為章節設計，讓我覺得也有其巧妙之處，象徵著每個季節都是獨立的存在，又都各有其神奇之處 (Each season is completely different, yet each has its wonders)，就像是兩位鮮明對比的主角一樣 (Just like the big panda and tiny dragon)。隱晦意味著每個人事物都是有特別意義的存在！

在書中的一開頭，就描述了一大一小的主角相遇，也是需要抱持著勇敢與對方互動，因為永遠不知道這場相遇會將他們帶往哪裡 (Be brave. You never know what a first meeting might lead to)，也揭示了在旅途的逆境與未知中，像是忙碌、迷失、負面思緒、幫助他人、善待自己、想要休息等，旅伴能夠因彼此不同而互補、提醒、建議並共同前行。

## 當我們面對未知

大熊貓與小小龍並肩走在看似荒蕪的懸崖處時，小小龍頗具深意地說：「只因為你不知道自己正往哪去，不代表你就迷路了 (Just because you don't know where you are going, it doesn't mean you are lost)。」

接著，大熊貓很可愛的回覆：「確實，但此刻的我們在物理上真的迷路了 (Very true, but in this case, we are definitely lost)。」

這讓我想到在大學與研究所的學生時期，除了對未來充滿好奇，也不免會處於迷惘與茫然，因為不確定未來的自己會變成什麼樣子，像是做著什麼樣的工作、過著什麼樣的生活、住在哪裡和周圍的人是什麼樣個性的人。

但現在回頭看，真的就像小小龍所敘述的：只是因為不知道現在的自己正往哪個方向前進。現在的我，出社會沒有到很久，透過學生時期去探索自己可能有興趣的領域，像是修不同領域的課、參加講座、參與工作坊和到不同的地方實習、兼職與短暫工作等等，同時也與周圍的朋友互相分享和建議，能夠在過程中嘗試並了解自己可能適合和不適合什麼樣的工作類型與擅長和不擅長什麼。因此，經過一番未知探索後，現在選擇專利領域相關的工作，目前尚覺得是份開心、適合自己且有興趣的領域。此外，會發現過去不經意所學的經驗都可以幫助現在的工作。

下一秒即未知，這是再自然不過的現象了，不妨像大熊貓一樣偶爾來個幽默，為生活增加點趣味，以較輕鬆的心態面對未知。

### 冒牌者症候群

「有時候我覺得我不夠好 (Sometimes I think I'm not good enough)。」小小龍說。

「櫻桃樹不會拿自己去跟其他的樹比較，它只是盡情開花（A cherry tree doesn't compare itself to other trees. It just blossom）。」大熊貓說。

讀到這段對白時，一陣雞皮疙瘩驟然襲上身 不禁想到以前受到老一輩重男輕女觀念的對待，而幻想過想要變成男性的自己。

但隨著閱讀書籍，從中領略各大師的生活態度。其中，閱讀到即使能與周圍人關係都處理得很好同時事業也成功的女企業家也可能會冒出「冒牌者症候群」的心理。讓我不禁有點驚訝，原來旁人看起來非常棒的人，也可能曾經有過這樣的心理。後來學會的做法是與自己和解，透過一點一滴去嘗試、犯錯、修正，逐步達到自己的目標，自信心會在過程中醞釀形成，也會變得越來越敢展現自己，形成正向循環。

“Fake it till you make you.” 後來也體會到其實很多情況下確實需要先學會「假裝」，不需要太過擔憂自己是冒牌者。像是如果要在某個公司升職到 A 職位，需要「假裝」自己跟其他正在 A 職位的人沒什麼不同，經過爭取機會並在過程中不斷不斷的鍛鍊和努力，而後真的具備 A 職位需要的技能後，總會有「弄假成真」升職到 A 職位的機會到來。

## 好好休息

「我好累喔（I am tired）。」小小龍說。

「冬天就是自然會縮起來、休養生息、為新起點累積能量的時候。我們也可以做一樣的事情。（Winter is a time when nature withdraws, rests, and gathers its energy for a new beginning. We are allowed to do the same）」大熊貓說。

這段話讓我覺得有種釋然的感覺。在讀研究所期間，整日忙於做實驗、準備大大小小的上台報告、零碎時間準備考試等等，總是會有需要喘息和休息以恢復能量的時刻，之後才能再以充滿幹勁的姿態繼續完成後續的挑戰。生活壓力接踵而至，每個人都需要練習好好休息！

對於我來說，好好的休息包括了睡眠、運動散心和跟自己對話。不犧牲睡眠能夠換來最佳狀態達到最佳效果；運動，像是慢跑或在公園到處晃晃，藉由專注在不同的活動和重新活絡大腦，也能達到消除疲憊的效果；與自己對話其實隨時都能做到，像是通勤、睡覺前等幾分鐘的時間，好好傾聽和重整自己的想法，能夠幫助恢復自己的「精神力」。

### 後記：能引起大人共鳴的繪本

《Big Panda and Tiny Dragon》這本繪本，閱讀時會帶來溫暖感受，在短短的 30 分鐘即可閱畢，卻值得多次品味和重複翻閱。此外，這本書幾乎每頁的插畫搭配文字都像是可以直接變成書籤或卡片般精美，所以也非常適合拿來送人，藉此傳達溫暖祝福和鼓舞的心意。

這本書以大家共同擁有的經歷為主軸，如良好的陪伴、善待自己、想休息、幫助他人，遇到困境，引起大家的共鳴。這也許是這本書暢銷全球的原因之一。願這本療癒暖心的繪本，在你最需要的時候，能陪你走一段路。