



孩子最重要的
情緒控制力

主題：理解悲傷

傷心 黑洞

作者／閔智英 繪者／文恩淑 譯者／蔡幸珍



作者 **閔智英 (Ji Yeong Min)**

在美國專攻心理學，曾從事心理檢測與治療領域的工作，現正以三個子女的養育經驗為基礎，致力於文字創作。

著有《大豆與紅豆》、《不要，不要，噢，好啊！》、《三隻熊和三隻小豬》等書，以及翻譯作品《我的至愛黛西》、《凹凸不平，尖尖刺刺》等書。

繪者 **文恩淑 (Eun Sook Muhn)**

1975年出生於首爾，在水原大學造型藝術學系主修韓國畫，並於韓民族SI插畫學院完成繪本的研習。

目前除了畫繪本插圖外，一直努力成為一個能讓自己的插畫，永遠活在小朋友心中的人。

譯者 **蔡幸珍**

因為陪伴兩個孩子進行親子共讀，愛上圖畫書，進而走上閱讀推廣之路，目前是新北市書香文化推廣協會理事長。全台灣走透透來傳授說故事技巧，並致力於推廣兒童哲學和親子共讀的美好！

心靈OK棒

傷心黑洞

2017年1月初版

定價：新臺幣300元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 閔智英
繪者 文恩淑
譯者 蔡幸珍
總編輯 胡金倫
總經理 羅國俊
發行人 林載爵

出版者 聯經出版事業股份有限公司
地址 台北市基隆路一段180號4樓
編輯部地址 台北市基隆路一段180號4樓
叢書主編電話 (02) 87876242 轉213
台北聯經書房 台北市新生南路三段94號
電話 (02) 23620308
台中分公司 台中市北區崇德路一段198號
暨門市電話 (04) 22312023
台中電子信箱 e-mail: linking2@ms42.hinet.net
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話 (02) 23620308
印刷者 文聯彩色製版有限公司
總經銷 聯合發行股份有限公司
發行所 新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2樓
電話 (02) 29178022

叢書主編 黃惠鈴
叢書編輯 張政婷
整體設計 杜嘉凌

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回台北聯經書房更換。 ISBN 978-957-08-4856-4 (精裝)
聯經網址: www.linkingbooks.com.tw
電子信箱: linking@udngroup.com

Original title: 마음에 커다란 구멍이 난 날; Text by Ji Yeong Min; Illustrations by Eun Sook Muhn;

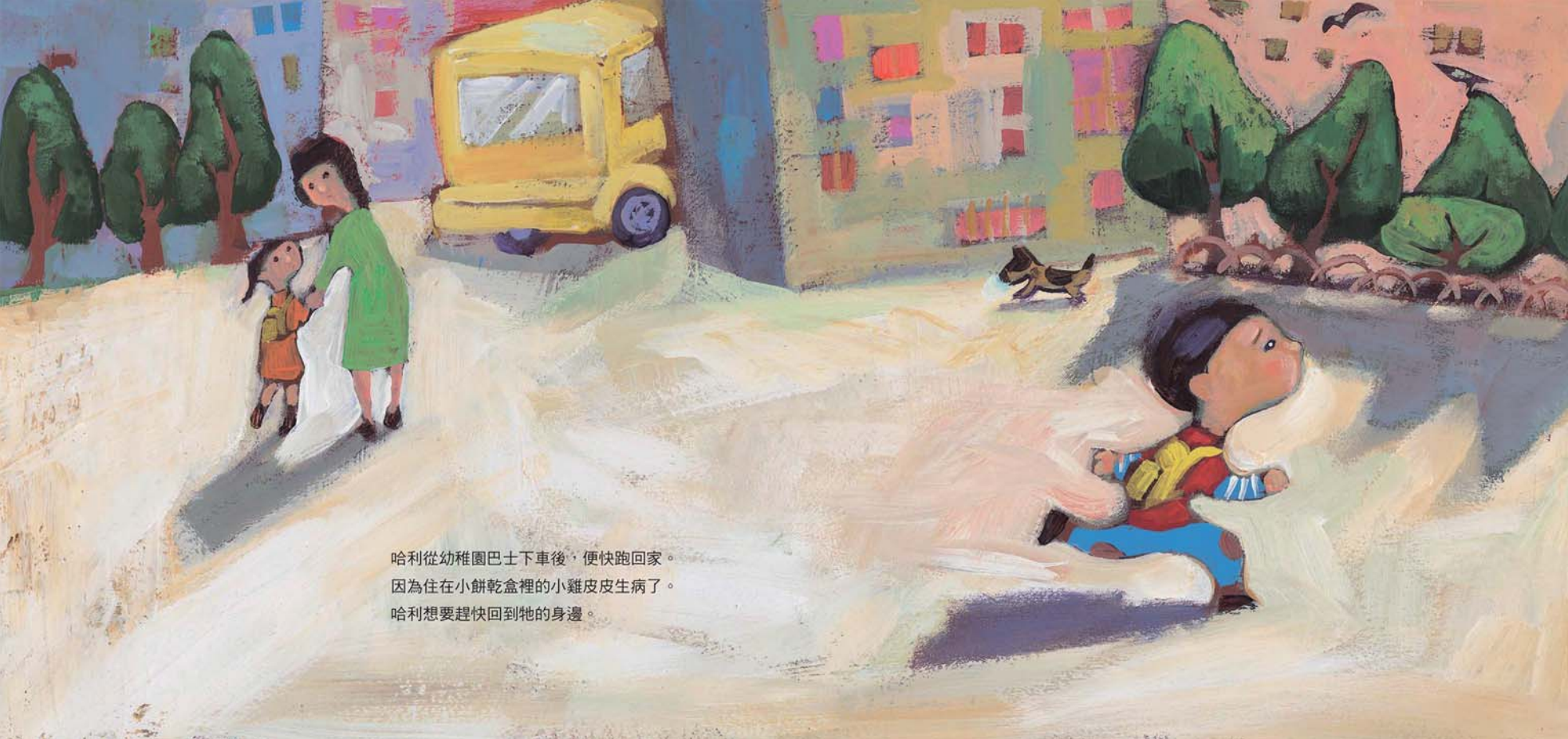
Copyright © Bookstart Media, 2011; Agent: The ChoiceMaker Korea Co., Korea
Complex Chinese Copyright © Linking Publishing Company, 2017

Linking Publishing Company published this book by transferring the copyright of Korean version under license from BookStart Media in Korea through the arrangement by The ChoiceMaker Korea Co.
All rights reserved.

傷心黑洞

作者／閔智英 (Ji Yeong Min)
繪者／文恩淑 (Eun Sook Muhn) 譯者／蔡幸珍





哈利從幼稚園巴士下車後，便快跑回家。
因為住在小餅乾盒裡的小雞皮皮生病了。
哈利想要趕快回到牠的身邊。

「皮皮！皮皮！」哈利喊著。
但餅乾盒是空的。


「哈利，」
奶奶說：「皮皮今天死了。」





「不！不！牠不能死！
我想要照顧牠！」
哈利開始大哭，哭得淚流滿面。

嗚！嗚！嗚！



過一會兒，他由哭泣轉為啜泣，
奶奶抱著他，
「我們要埋葬皮皮了嗎？」她問。

哈利看著他的皮皮。
皮皮的身體是冰冷的，
牠緊閉眼睛，靜止不動。
哈利點點頭說：
「我想要把皮皮埋在牠的小房子裡。」

美好的回憶將永留心中

親愛的哈利：
皮皮的死讓你覺得很難過。
這是你第一次失去所愛的東西，
如果你想哭的話，就好好哭吧！
讓自己專注去感受心中的傷心黑洞。
請記得，有一天，你一定會再感受到快樂，
皮皮也將不再讓你感傷，
而且你會永遠將牠放在美好的回憶裡。

來自奶奶的擁抱



悲傷的情緒

這個故事傳達的是有關「悲傷」的情緒，由於悲傷是一種抽象的情感，將情節設定為寵物的死亡，不但最容易讓孩子聯想到悲傷，並投入感情，甚至還可以引導孩子進一步思考，該如何面對身邊親密的人（例如：奶奶）的死亡，全面的了解悲傷的經驗。

至於悲傷究竟是怎樣的心理狀況，其中最具體的例子就是，奶奶認為悲傷如同「心裡破了一個大洞」、「那洞裡不停刮著寒風，心裡總覺得又冷又痛，不斷的想起，而淚流不止。」因此，才能幫助故事主角哈利明確的認識自己的情緒，而越是客觀的認識和理解自己，就越能更快走出傷痛。因為即使再怎麼悲傷激動，最後都會隨著時間流逝，而慢慢淡忘。

克服因失去而引起的悲傷

萬一讓孩子感到傷心的經驗與故事主角哈利一樣，是因為寵物的死亡或和親密對象離別而引起的悲傷，更需要小心謹慎的處理。故事結尾曾稍微提及奶奶若過世的情況，這是因為親人的死亡會帶給孩子非常大的衝擊和失落感。

據說孩子大約需要兩年的時間，才能完全接受事實，並須經歷充分哀悼的過程。孩子一開始通常會出現否認現實、憤怒的情緒反應，有時還會顯示出麻木冷漠的態度。某一瞬間，又會陷入悲傷的泥淖中，並因長期處於悲傷而轉變為憂鬱的情緒狀態。

雖然隨著時間的流逝，大多數孩子都會恢復正常的生活，但並不代表他們完全克服了內心的傷痛，或許哪天又會重新浮出水面，給孩子帶來困擾與痛苦。因此身為家長千萬謹記，當孩子面臨類似的問題時，絕對不能用成人的標準來衡量或漠視他們的反應。

與你的孩子一起討論

1. 哈利再也見不到皮皮了，他是什麼感覺？
2. 奶奶為了安慰哈利，說了哪些話？
3. 奶奶認為悲傷就像是「心裡破了一個大洞」而你會如何形容悲傷？
4. 你是否也和哈利一樣，曾經有過為心愛寵物送別的經驗？





理解悲傷

逝去所愛的悲傷，讓人難以承受，接納孩子因而產生的情緒並幫助他辨認與釐清，適時的陪伴，這將是度過難關的最佳良藥。



哈利最愛的小雞皮皮已經離開這個世界，
他難過得淚流滿面，
奶奶如何陪伴傷心的哈利度過失去所愛的痛苦？
如何修補哈利心中的傷心黑洞呢？

ISBN 978-957-08-4856-4



9 789570 848564

適讀年齡：中年級以上