



波上小鎮與

作者: Kitty N. Wong & Daniel Levia; 前言: Rachel Winston  
繪圖: Kitty N. Wong; Translation: Monica Xie 謝夢祺.  
Hong Kong Free Press 委托製作

Kitty  
N. Wong.  
ILLUSTRATION



**作者: Kitty N. Wong & Daniel Levia; 前言: Rachel Winston**  
**繪圖: Kitty N. Wong; Translation: Monica Xie 謝夢祺. Hong Kong Free Press 委托製作**



**CC-BY-NC-SA: Attribution-Non Commercial-Share Alike (2020)**

此PDF版本的《波比與隱形小蟲》擁有Creative Commons License下的許可權。此許可權允許再次使用者以任何媒介或形式基於僅限於非商業的用途流通、重組及重編此書的材料，並將創作歸因於此書作者。如重組或重編書中的材料，必須將改動後的材料以相同條款申請許可權。

## 給家長的信

當經歷困難的時期，家長難免擔心此困境對孩子成長的影響，並希望找到避免孩子產生心靈創傷的方法。

Kitty N. Wong以奇思妙想創作了這本簡易的兒童書，希望幫助減輕當前新冠型肺炎疫情對孩童的精神影響。當前疫情對每個人的影響不盡相同，然而，“不確定性”是我們的共同感受。

當不確定性在相當長一段時間都與我們共存，恐懼和無助感便撲面而來，令我們難以保持理智。然而，如果我們有幸曾學過如何面對不確定性，此時便能應對自如。

由於缺乏生活經驗且大腦正處於發育階段，孩童在此動盪時期只能依靠身邊最親近的人

講故事以及人際連結是幫助孩童建立內在安全感及堅韌性的兩個重要方法。

故事能幫助孩童理解當前的經歷，並聯繫到他們自身以及他人的感受。另外，與生命中重要的人建立連結，

對於管理劇烈情緒及解決日常生活的困難是至關重要的。那麼，與您的孩子一起偎依著享受這本書，完成這兩項實踐吧！

《狒狒波比與隱形小蟲》是一個觸動人心、給人希望和力量的亞洲故事，它能幫助您的小孩理解當前的疫情以及由此生起的諸多感受。

波比覺察到疫情對他日常生活帶來諸多限制和不確定性，因而感到恐懼、挫折和困惑。通過故事主角對此類感受的直觀表達，孩童們將引發共鳴，並認識到自身的感受。

波比與貓頭鷹一同走上學習的旅程，釋放他的感受，從而擁有了更強大的心態。通過使用提示語“PASS”（Paws – 爪、Arms – 手臂、Snout – 口鼻、Spirit – 心靈），您的孩子也將感到更有力量。

最後，貓頭鷹在認識當下困難感受的同時，仍抱有對未來美好生活畫面的憧憬。讓我們也像聰慧的貓頭鷹一樣，與孩子一同抱有美好的想象空間（即使當下仍然困難重重，作為大人的我們也需要尋找外部支持）。

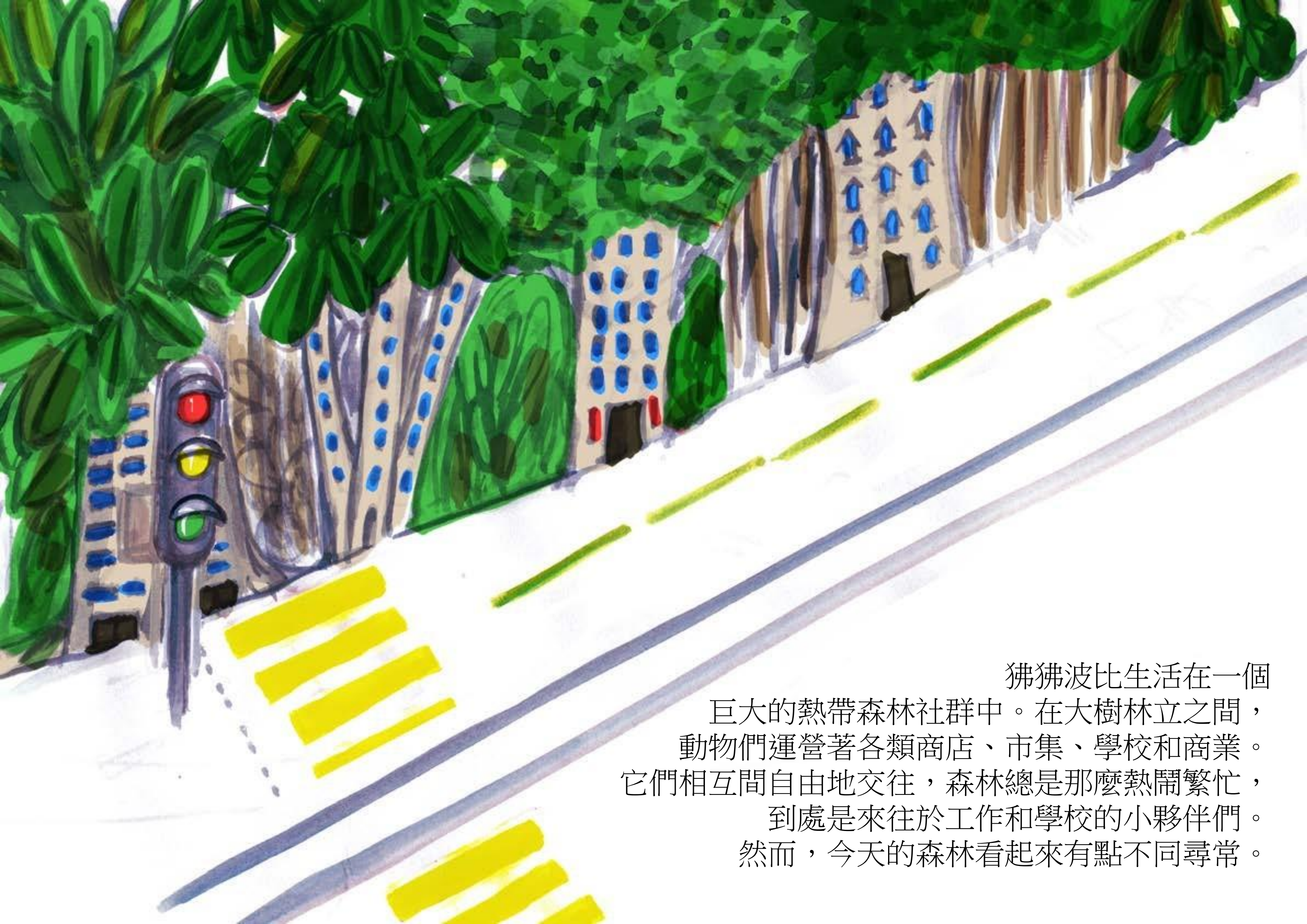
這是一個講述如何將絕望轉化成希望的鼓舞人心的故事，主人公波比在疫情的限制下創造了新的方式與小夥伴們建立連接。

我們希望這本書能提供一個很好的親子互動機會，幫助父母在此疫情時期與孩子建立有意義、具建設性的溝通。

**Rachel Winston**

*Registered Play & Creative Arts Therapist*

[fullcupplaytherapy.com](http://fullcupplaytherapy.com)



狒狒波比生活在一個巨大的熱帶森林社群中。在大樹林立之間，動物們運營著各類商店、市集、學校和商業。它們相互間自由地交往，森林總是那麼熱鬧繁忙，到處是來往於工作和學校的小夥伴們。然而，今天的森林看起來有點不同尋常。

狒狒波比生活在一個巨大的熱帶森林社群中。在大樹林立之間，動物們運營著各類商店、市集、學校和商業。

它們相互間自由地交往，森林總是那麼熱鬧繁忙，到處是來往於工作和學校的小夥伴們。

然而，今天的森林看起來有點不同尋常。





狒狒波比感到被孤立，他回去找狒狒媽媽問道：“我們還能像以前那樣一起走去學校嗎？”

狒狒媽媽對他說，森林裡出現了一種新的隱形蟲，如果它落到你的鼻子或嘴巴上，你便會咳嗽、發熱，嚴重地病倒。

因此，為了安全起見，大多數動物都必須留在室內。

狒狒波比心想：“啊，一切都變得不同了！”他一點也不喜歡這個變化，他感到困惑、無助、憤怒、不安，以及——非常的無聊！

這樣的日子持續了好幾天，眨眼間，幾周又過去了。有時，波比為能在美麗的樹屋家中休息感到幸運，有時則感覺深陷絕望之中。

一天，他竟忍不住哭泣。突然從上方傳來一個聲音：“是誰在哭哭啼啼啊？”

噢！波比忘記了他家大樹上還住著一位鄰居——那便是從事夜間工作的“老貓頭鷹”。

波比嗚咽著說：“對不起，我打擾你休息了！我剛剛感到好難過！”

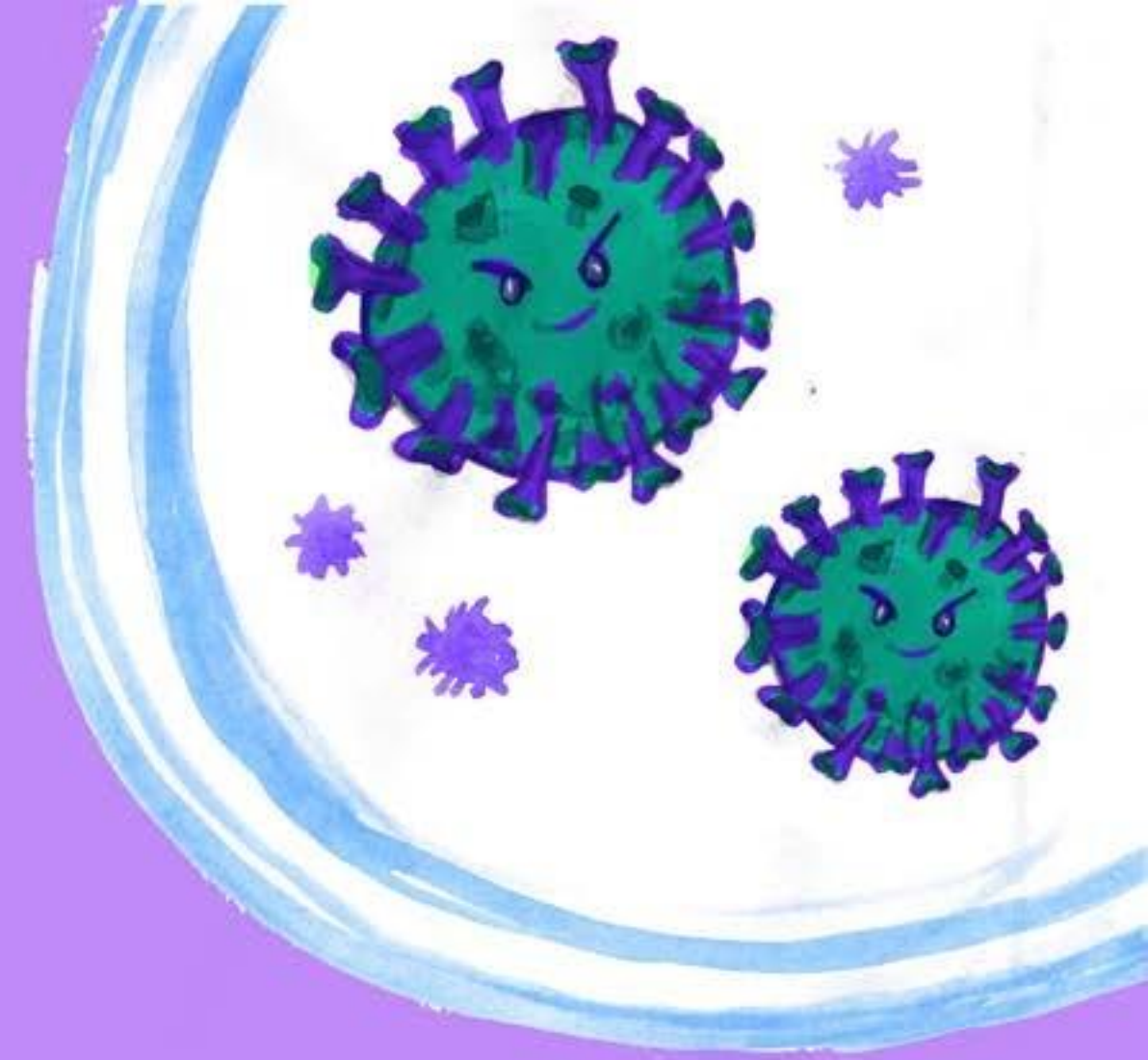
慈祥和藹的老貓頭鷹耐心地詢問波比為何難過。

波比回答：“是因為那些隱形小蟲！它們太可怕了！”



老貓頭鷹說：“原來是這樣啊，如果你能看到它們是什麼樣子，應該不會感覺這麼可怕吧。”

於是，他領著波比進入樹屋，展示出一個奇妙的小裝置。



老貓頭鷹解釋道：“這是顯微鏡，通過它我們能看到平時看不見的小東西。”

波比透過長長的鏡筒往下端詳，只見一些紫色的“小蟲”在蠕動。“哇！”波比突然大叫並向後跳開。

老貓頭鷹解釋道：“那些隱形小蟲就在那呀，它們非常微小，但給我們的熱帶雨林乃至其他地區都帶來了巨大的麻煩！”





波比害怕地喊道：“這些這麼小的小蟲，肉眼都看不見，我該怎麼離它們遠遠的，以保安全呢？”

貓頭鷹回答：“嗯嗯，感到擔心和害怕是正常的。雖然我們不能完全將這些小蟲驅逐，但我們還是可以用很多方法自我保護的。如果你能謹記’ Paws, Arms, Snouts, and Spirits ——爪、臂、鼻、心’，那麼小蟲病毒將離你而去——PASS!”

“首先，Paws——爪子！你知道小蟲最討厭的就是乾淨的小爪嗎？它們不能在你的小爪上呆太久，所以，經常用肥皂洗爪並至少清洗二十秒就能和小蟲講bye-bye。不如洗爪的時候唱首歌更開心吧！特別要記得在吃飯前、上廁所後、還有剛回家時洗爪哦！”

波比：“噢！那我就唱首《開心香蕉》吧！”

貓頭鷹：“哈哈！不錯不錯！”

貓頭鷹：“接下來是Arms——手臂。如果你必須出門去到熱鬧的森林，那麼謹記與其他動物保持至少一米的距離。

怎麼才知道是一米呢？如果你握著香蕉葉伸長手臂，就能撓癢你身旁的朋友，那距離便太近了！”



波比：“噢！  
我終於明白為什麼豪豬波莉見到我過來  
便急著跑開了！  
並不是因為她不想要和我玩，  
而是需要保持安全距離。”

貓頭鷹：“嗯嗯，我想是這樣的。”

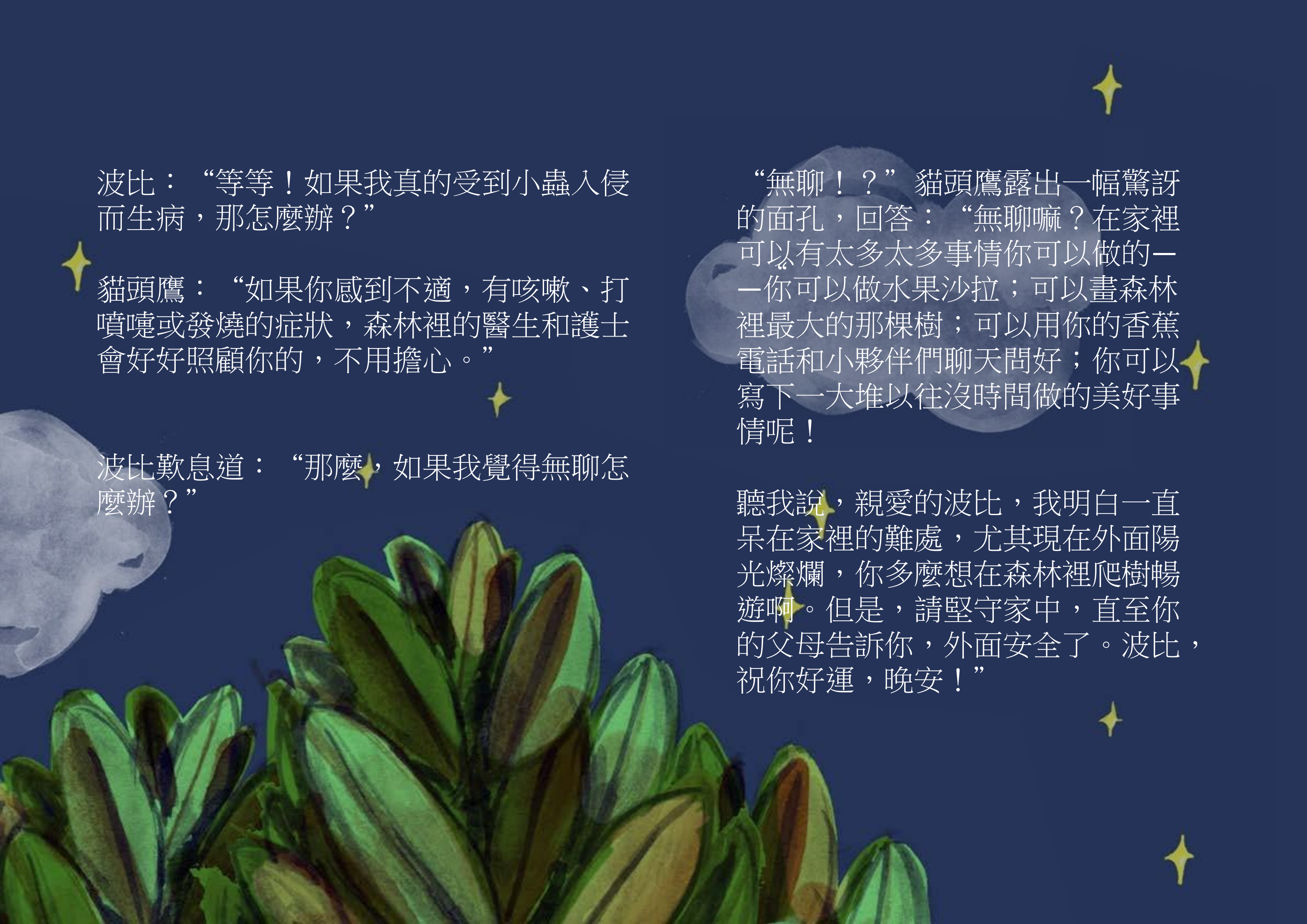
貓頭鷹：“第三點——**口鼻**。我明白現在是悶熱的雨季，但在動物群中請一定要佩戴口罩。如果都這樣大家做，小蟲便很難在動物之間傳播。

記得要將口罩上側的金屬條沿鼻樑兩邊按緊，並將口罩拉低完全覆蓋下巴。帶好口罩之後不要亂動它。”



貓頭鷹繼續：“最後一點——**心靈**。小狒狒們應當保持良好心態，保持開心，記得多吃水果、蔬菜還有堅持運動、充足睡眠，才能身體健康。

噢，這可提醒我了！我是時候回去睡大覺了！”



波比：“等等！如果我真的受到小蟲入侵而生病，那怎麼辦？”

貓頭鷹：“如果你感到不適，有咳嗽、打噴嚏或發燒的症狀，森林裡的醫生和護士會好好照顧你的，不用擔心。”

波比歎息道：“那麼，如果我覺得無聊怎麼辦？”

“無聊！？”貓頭鷹露出一幅驚訝的面孔，回答：“無聊嘛？在家裡可以有太多太多事情你可以做的——你可以做水果沙拉；可以畫森林裡最大的那棵樹；可以用你的香蕉電話和小夥伴們聊天問好；你可以寫下一大堆以往沒時間做的美好事情呢！”

聽我說，親愛的波比，我明白一直呆在家裡的難處，尤其現在外面陽光燦爛，你多麼想在森林裡爬樹暢遊。但是，請堅守家中，直至你的父母告訴你，外面安全了。波比，祝你好運，晚安！”

波比還是猶疑地問：“等等！萬一好長好長的一段時間外面都是不安全的，那怎麼辦？”

老貓頭鷹拿起筆刷，在樹幹上畫起畫來，他畫了波比、波比的媽媽、爸爸、還有好多動物朋友們在一起的場景，他們歡笑著，共度著快樂的時光。

老貓頭鷹用靈敏的鷹爪將畫從樹牆上切出，遞給波比，說：

“波比，我在森林里生活了好久，見過小蟲來，小蟲去，它們從來不會永遠持續地存在。

當你感到難過或害怕的時候，看看這幅畫吧，不要忘記，你的家人永遠在支持著你，美好的日子必定會來臨。”



說罷，老貓頭鷹回到他的樹洞睡覺了。

不久後，狒狒阿姨從市集滿載著波比最愛的零食回來，有色澤新鮮的水果、蒸包和香蕉蛋糕。





狒狒一家四口一起開心地在家共進下午茶，也算是開了個家庭派對！狒狒波比告訴爸爸、媽媽和阿姨今天從老貓頭鷹學到的一切，他不再感到害怕了。