



大泥身後的「森林」，予人感覺無比安舒，可以令人盡力呼吸，找到可安歇之處。

藝術創作 × 精神健康

圖文作家 大泥

要有效落實可持續發展，不單是政府、企業和相關界別的工作，個人也能參與其中。聯合國可持續發展目標SDG 3提到「良好健康與福祉」，這就與每個人息息相關，除了提供優良的醫療服務和疾病防控，心靈上也得支援。

事實上，香港人的心靈健康情況持續令人關注，開心指數跌破新低、精神健康僅僅合格、近9成港人壓力過大、每7名市民就有1人出現精神健康困擾。為改善心靈健康，大家除向支援服務求助外，亦會尋找不同的「心靈雞湯」，可能是生活裡看到的一幅圖畫，又或一段暖心文字。

患病反思生命意義

創作「白熊和男孩」的本地圖文作家大泥（陳智華），除藉筆下的治愈系圖畫和文字故事觸動人的心靈，更希望

藉圍爐共聚機會，利用藝術為工具，陪伴有緣結連的人更明白自己，一同製造希望。

大泥2016年確診鼻咽癌，「你硬撐了很多東西，把很多事情壓抑著，屈在心裡沒有處理，可能我的病都是這樣屈出來」。病癒後，著力學習如何避開令自己生命無益的事情，「好似一些『壞了的人』，避開甚至del（刪除）他；我覺得生命好重要，條命沒有了就沒有了，人生的力量要留在可關心的人上面。」

這個關心別人意念也貫穿他的創作，早期畫作在報章刊登，不時收到讀者電郵，如有人會把自己失戀經歷投射，看了畫作而共鳴，即使他當初沒有這個動機。後來他再思考創作初心，其實在創作「白熊和男孩」同時，也可能是在安慰自己尋找依賴，「我只不過畫出一個我想像，或者我希望有的世界，這隻熊世界上可能是不存在。」

圖畫和文字故事觸動心靈

雖然大泥堅拒說自己的畫作可療癒人心，但確實藉他的作品，心靈受傷的人能得著鼓勵安慰。這旅程的緣起要數回2006年，他有機會進入大學課堂分享自己的「插畫人生」，然後慢慢連結不同門戶和窗口，開始跟不同組織機構合作，因此接觸不同身、心靈和情緒上有需要的人。大泥不諱言，自己患過癌症，康復後回看發現對醫病時的情緒有很多體會，令他能更明瞭一些病人和照顧者的情緒，「我想個天留番我條命，一定有原因的。」

及至近年，大泥又再發現身邊朋友人到中年，需要面對很多問題，可能是事業開始不穩、需照顧小孩老人，加上經歷疫情及社會事件，就驅使他創作了一個「森林畫作」，讓讀者有「啱氣」的空間，比較覺得平和 Peaceful。

另一方面，他也利用自己專長舉辦工作坊，如邀請同樣患癌症的病人及其伴侶釋放情緒；又跟醫院合作為有精神健康需要的病人辦活動，「可能透過一個很小的鼓勵，一個很小的活動，原來都有其作用；如果能夠做到一點東西，能安慰或給身邊的人少少開心和希望，其實已經很好。」

投入精神健康工作

為何藝術創作可成為如此奇妙的工具？大泥說在繪畫時或會把不好的情緒放在作品中，同時還隱含一個認識自己的過程。他最愛在工作坊中著參加者繪出自畫像，當中的線條形像往往可反映當事人的性格特徵，可以從作品中搵到密碼，令人面對自己，從而可釋放自己。

在創作中安慰自己，因而畫出白熊，成可被依賴的角色。



大泥多年前的自畫像，並說大家能從當中線條看出當事人的性格特徵。



大泥創作的2024年年曆《hide & seek》，提醒大家可以「躲起來」，休息夠了才再出發「擁抱世界」。

「每個人都很渴望被明白，有人可以跟你溝通，但自己是否明白自己？只有明白自己，能跟自己相處，就會學到如何愛自己，愛真實的自己，人反而會變自在，因為你會原諒和體諒自己。」大泥雖一邊解釋這個自處領悟，同時也強調「孤單不好」，指自己早年畫作角色會單獨出現，但後期總是結伴現身。

同伴的陪伴扮演著一種「我在這裡」般的依賴。踏入2024年前，大泥因身邊朋友經歷著極大創傷，至今一年未能走出黑洞，於是啟

發他創作由12幅畫作組成的年曆，並以《hide & seek》作主題，「對方如果需要『匿埋』，不要緊，好好休息，抖夠了，才出來再擁抱世界；這個都是陪伴，去明白對方，大家留住條命，世界很大，當製造另外一些選擇出來，就是製造了希望。」

他去年新開了工作室本有一連串計劃想法，但終因健康理由令進度不似預期，大泥也在學習如何一步接一步，按自己節奏走2024年的路，包括未來會跟社福機構及互助組織合作舉辦一些支援小組，亦計劃設計一系列的小書本，以畫作和文字盛載不同的主題。大泥說：「我想個天應該都是要我做這些事吧！」

大泥後期的畫作中，角色總是結伴現身，因為他不要這個世界孤單，需要有同伴。

