

夏日之傘

作者／麗莎·葛瑞芙

譯者／何修宜



Umbrella Summer



作者介紹

麗莎·葛瑞芙 (Lisa Graff)

出生於加州大熊市 (Big Bear)。八歲時某天，她因為無聊而纏著媽媽，媽媽隨口一句：「妳去寫個故事好了。」從此開啟她創作的契機。

高中及大學時期，葛瑞芙仍持續創作，當時只是為了興趣，而且大都是為童書而作。之後在義大利遊學時，一位義大利教授協助她翻譯自己的作品，讓她有機會重新且嚴格的審視自己的作品，同時使她頓悟兩件事情：一是自己的作品慘不忍睹，

一是自己仍然喜愛寫作。於是，加州大學洛杉磯分校 (University of California, Los Angeles，簡稱 UCLA) 畢業後，隨即收拾行囊前往紐約攻讀童書創作研究所學位。取得學位後，擔任五年童書編輯，之後便開始全職寫作，內容包括童書及少年小說。目前除了寫作，葛瑞芙還在麥克丹尼爾大學 (McDaniel College) 教授童書創作課程。

其他作品有：

1. Double Dog Dare
2. Sophie Simon Solves Them All
3. The Thing About Georgie
4. The Life and Crimes of Bernetta Wallflower

個人網站：<http://www.lisagraff.com/>

情緒需要有出口

王美恩 東吳大學社工系講師

大部分人比賽騎腳踏車是比誰騎得快的，但是《夏日之傘》故事中的主角安妮要跟朋友玩騎得慢的比賽，安妮說「誰花愈久的時間到達終點，誰就贏了……因為就算戴了安全帽，如果騎太快，還是可能撞到樹，造成癱瘓……」如果遊戲前有人這樣告訴你，你會不會覺得他想太多了？

安妮對身體健康和生命安全的事情很敏感，搞得她的朋友都受不了，但安妮過去不是這樣的，而是在她經歷哥哥賈瑞德的驟逝——哥哥在遊戲中被冰球打到，感覺胸痛，在沒有任何預警下，兩天後突然死亡。安妮的

爸爸媽媽內心有好多的悲痛與自責，雖然醫生說賈瑞德的情況很少見，但是他們總認為要是更謹慎小心，或許賈瑞德不會離開。安妮就是經歷了這樣巨大的至親死亡事故，心中充滿了難以承受的失落哀傷。連爸爸、媽媽都沒有好的方法紓解情緒，更何況是安妮呢？

安妮的媽媽面對悲傷，她用忙碌的工作來麻痺自己，甚至拒絕去看、去整理賈瑞德所遺留下來的物品，當安妮拿出哥哥以前用過的盤子，媽媽立刻收起來；而爸爸開始常常發呆恍神，總是忘記應該要做的事情，與安妮說話時總是心不在焉，彼此的關係已不像過去一般親密；安妮從鄰居家中「借」來的醫學百科全書，成為她最愛的讀物，每天仔細研讀並對照自己的身體狀況，深怕自己也像哥哥一樣——突然死去。

安妮所有的朋友都發現她變得「怪怪的」，因此都選擇遠離她，連最好的朋友蕾蓓卡也不知道要如何幫助她，友誼間的信任感起了變化……安妮在孤單無助時，遇見了新搬來的鄰居芬奇太太，這位「新朋友」讓她的憂傷情緒有了出口。

情緒，並沒有好壞對錯之分，但人類喜歡分類，並給予評價。喜怒哀樂的情緒反應是自然的，開心、興奮、愉悅、快樂等是正向情緒。憂愁、哀傷、痛苦、氣憤等則是負向情緒，人們多數比較喜歡正向情緒，否定負向情緒，因為正向情緒讓我們覺得舒服，而負向情緒，除了不愉快，也怕別人認為我們是「弱者」，所以我們很希望它趕快消失，不要讓人看見，最快的方式就是「壓抑」，假裝它不存在，我們嘗試堅強、勇敢，要讓別人認為我們「沒事了」。

但是，假裝負向情緒不存在，只一味將它壓下，它是不會消失的，愈是壓抑它，我們會發現自己變得沉默寡言了，原本有興趣的事變得提不起勁，也不想出去玩，這些就是壓抑情緒的「副作用」，這些現象的產生，便是提醒我們該好好照顧自己的感受了。

《夏日之傘》的作者描述書中所有的主角，面對哀傷的處理方式，多數強迫自己快速恢復正常生活，不敢去想去世的人，一旦觸景傷情，就用逃避、忙碌、壓抑來面對，但每個人檯面下的心情是波動的，是不自在的，是不敢分享的難過、悲痛、害怕、自責、懊悔的感受，這些被壓抑的情緒日積月累，最後喪失了感受美好人事物的能力了。

安妮失去了許多友誼後，芬奇太太成為她可以談話的對象，芬奇太太像是很懂得安妮逃避負向情緒的心理，她對安妮說：「擔心要比傷心容易……所以你把擔心當成你的保護傘」、「繼續撐著傘，也許不會被淋溼，但也因此錯過了陽光」，這讓安妮體會到自己再不把傘收起來，不光是失去哥哥，連自己與家人朋友之間美好的關係都將會流失，自己會被「過度擔心」給淹沒而無法快樂的生活。

至親好友的死亡，讓我們的世界少了重要的人際關係，世界變得不一樣，這是一種失落的感受，失落背後會有不捨、否認、自責、抱怨、害怕等情緒重複出現，有時還真讓人不知所措，迷失了自己。特別在臺灣的文化中，「死亡」是個禁忌的話題，老一輩的人還會覺得「觸霉頭」，所以我們的社會文化是不去談「死亡」，也會讓很多人隱藏起自己哀傷難過的情緒。

照顧情緒的第一步是要「接納」情緒，所謂接納的意思，就是不要覺得有情緒是件奇怪的事，就像跌倒了，我們會覺得有皮肉之痛一樣，遇到悲傷的事情，也自然產生難過的情緒；情緒需要時間復原，這也跟跌倒後的皮肉之傷，

需要時間結痂，讓細胞組織慢慢癒合，生成新的面貌，長出新的皮膚組織一樣，我們內心的傷口，也勢必經過這樣的歷程。

再來就是要為傷口「上藥」，讓情緒找到抒發的管道，有人需要在一個讓他覺得安全的環境下哭泣，有人需要與信任的人訴說哀傷，有人需要輕柔的音樂安撫憂傷的心靈，有人需要紀念性的活動和儀式來表達對亡者的思念，每個人的抒發方式不同，找對適合自己的管道，情緒就會慢慢的釋放出去，產生新的體認，並對失落有新的詮釋。

安妮開始學習把保護傘收起來，正視自己思念哥哥的情緒，並發明「儀式」去紀念哥哥，帶著爸媽一起從壓抑的情緒中走出來，不再自責與悲傷，全家人一起面對沒有賈瑞德的生活，重新自在的生活！

因為安妮的坦然，所有的朋友也都「復合」了，芬奇太太幫助了安妮，也幫助了自己，原來她也有悲傷的故事，在她看到安妮逃避憂傷情緒，她也開始整理自己的情緒，願意好好面對沒有丈夫陪伴的新生活。

《夏日之傘》的故事，讓我們可以了解經歷親人死亡的「痛」，這分了解有助於我們去協助有相同際遇的親友，學會不對他們說：「要堅強，要勇敢……」，學會不給他們壓力，學會陪他們度過低落情緒。也學著讓他們了解：悲傷難過不代表自己是弱者，它只是生命中的一個顛簸，只要能踩穩腳步，必定雨過天青。

目錄

作者介紹

賞析與導讀 情緒需要有出口

第一章 OK繃女孩 15

第二章 庭院拍賣會上 27

第三章 綠色大書 39

第四章 拜訪蕾蓓卡家 49

第五章 擬遺囑 65

第六章 閱讀醫書 77

第七章 沉默的面對 89

第八章 摔車受傷 97

第九章 新鄰居 103

第十章 拒聽死亡訊息 117

第十一章 小太陽烏服務計畫 125

第十二章 被好友孤立 135

第十三章 過度反應 145

第十四章 努力面對 153

第十五章 尋找醫書 167

第十六章 親切的芬奇太太 175



第十七章 各自的保護傘

187

第十八章 湯米的生日禮物

201

第十九章 重拾友誼

209

第二十章 好主意

221

第二十一章 夏綠蒂的啟示

231

第二十二章 坦然面對

237

第二十三章 賈瑞德，生日快樂

245

第二十四章 收傘

253

第一章 OK 繃女孩



如果你從楓樹丘往下坡騎，騎到半路，也就是在經過老羅莫爾先生家郵筒時開始剎車，就可以一路滑到李皮商店門口的腳踏車停車架裡，完全不會弄得輪胎吱吱響。這是到那裡最快，也是最有意思的方式，風會從你耳朵旁邊呼呼吹過，胃還會不停攪動翻滾，你會以為你騎得比火箭還快。

不過，我現在不再那麼做了。現在我會在坡頂跳下車，然後牽著腳踏車走下去。這樣大概要花五倍時間，但是安全多了。

我到商店時是七點五十八分——這是店裡鐘面顯示的時間。店門還鎖著，李波維茲先生和他的兒子湯米正在角落壓平紙箱。李先生從窗戶看到我，

舉起兩根手指頭，於是我坐在門口的階梯上等著，想要專心的利用這兩分鐘，慢慢脫掉我全身的騎車行頭。我脫掉護肘——先左邊，再右邊——然後把它們堆在我旁邊的階梯上。接著是護膝，我把它們從球鞋上拉下來，最後再解開安全帽。我本來還要把腳踝上的彈力繃帶鬆開來，想想算了，因為我怕待會兒要騎車回家時，又得花很多時間纏回去，我騎車不能沒有它們。它們可以有效的防止扭傷。

我花太多時間在我的行頭上了。我敢說李先生應該已經開過兩次門，不過，這會兒門還是關著。我站起來，向後撐著腳跟，又向前踮起腳尖，只是純粹想打發等待的時間，順便看看門口的布告欄有沒有什麼新鮮事。

跟往常一樣，布告欄上釘滿紙片——廣告、尋找失物、藝術課的傳單、賣家具，以及高中學生想找臨時保姆的工作。右上方的角落有張綠色單子，上面寫著「庭院大拍賣·星期六——尼克博克巷106號」，我知道那一定是隔壁的哈柏家，因為我家是108號。有些傳單還很新，有些看起來很舊，因為它們的邊緣都被太陽晒成咖啡色了。爸爸曾經說，如果要知道加州雪松港的人最近在做什麼，最快的方法就是來李皮商店，因為這樣馬上就會知道所有人的近況。

李先生打開店門的時候，已經八點九分了，可是我沒有跟他說。

「嘿，這不是我最忠實的顧客嗎！」他笑著說：「妳今天好嗎，安妮？」

「我很好，」我回答他：「我檢查過我們家，看看有沒有黑色窗蜘蛛，結果一隻都沒有。」

「嗯，」一聽到這樣，他的鼻孔都張開了。「真是太好了。」

後面的房間傳來「嘩啦」一聲——聽起來不像打破盤子那種尖銳的聲音，而是東西掉下來的聲音。

「湯米！」李先生回過頭大喊：「怎麼啦？」

湯米沒有回答。

「聽起來好像一整箱甘草糖掉下去的聲音。」我說。

他大笑起來。「我還是去看看好了，嗯？」

李先生去查看湯米的時候，我在店裡隨意逛起來。我其實知道我要找什麼，我只是喜歡東看西看。

李皮商店是我最中意的地方之一。有時候在星期天，蕾蓓卡從教堂回來後，我和她就會騎腳踏車來這裡，從保溫箱裡找午餐吃。蕾蓓卡不是吃炸雞就是調味薯片，而我總是吃牛肉捲餅。四個兩塊錢。不過，如果是李先生站櫃檯，我就可以免費多吃一個。

我馬上看到有一個通道，滿滿都是夏天玩具——水球、超級水槍、吸管面具，還有塑膠太陽眼鏡。

他早在三個星期前就應該要擺出來了，因為現在已經是七月一日，我的汗流得比一隻參加輪式溜冰比賽的豬還多。（譯注：輪式溜冰比賽由參賽者分成兩組繞著溜冰場競速，屬於劇烈運動。）不過我想，晚發現總比沒發現好，媽媽常這麼說。

我看到一雙有咖啡和粉紅圓點花紋的人字拖剛好是我的尺寸，我好想要，不過，我的錢得花在更重要的東西上。

逛完後，我走到前面，李先生在櫃檯後面看報紙。

「是甘草糖吧？」我問他：「是甘草糖掉了嗎？」

他搖頭。「是巧克力薄荷球。你今天有找到想買的東西了嗎，安妮？」

「嗯。」我「啪」的一聲把錢包放在櫃檯上。

李先生看看盒子，又看看我，臉上充滿問號的問我：「妳不是昨天才買了一盒創可貼ok繃嗎？」

「是星期四。」我告訴他：「我已經用完了。」

我看到他盯著我的手臂看。我的右手臂貼著兩片ok繃，那是被蕾蓓卡的倉鼠爪子抓傷的；左手臂則貼了五片，那些地方要不是被蚊子咬，就是碰到毒藥，我也不確定。

他深深嘆了一口氣，皺起眉頭，張著又大又悲傷的眼睛望著我。現在幾乎每個人都用這種眼神看我——學校的金波爾小姐、我父母的朋友們，甚至是蕾蓓卡（她以為我沒看見）也會這樣。事實上，自從二月開始，全世界所有人就一直用這種眼神看我——難過又擔心，還摻雜一點同情。我想，那就是當你兄弟死掉之後，人們看你的眼神。

我從櫃檯上把三塊錢推給他。「找我十七分零錢。」我說。

李先生點點頭，幫我結帳。當我走到外面，用力想把護膝拉回膝蓋時，看到湯米靠在大型垃圾箱旁邊。他正在嚼著巧克力薄荷球。

湯米一向話不多，不過我覺得他最近比以前話更少了。雖然他大我兩歲，但我喜歡黏著他玩，因為他永遠不會用那種「你兄弟死了」的眼神看我。我想，那是因為他曾經是賈瑞德最好的朋友，所以他也受夠了人家用那種「你的麻吉死了」的眼神看他。

他一定是看到我在看他了，因為他舉了舉那個糖果盒子，它的邊緣有個破洞。「它破掉了。」他說。

我聳聳肩。「我可以吃一點嗎？」

我把右邊護膝又往上拉一寸，然後走向垃圾箱。湯米搖了一些薄荷球到我手裡。他嚼得很快，我則慢慢的吸，直到外面的巧克力的都融化了，只剩下中間的薄荷。我們站在停車場上，又嚼又吸了好一陣子，什麼話也沒說。我把一塊新糖放在舌頭上攪動，趁他沒注意，偷瞄了他一眼。他有一頭金髮，正是我媽稱為「雜草」的那種長度，還把整個眉毛遮住了。我實在很受不了，不過，他好像一點也不在意。

我正這樣想著，湯米又倒了一把薄荷球到嘴巴裡，說：「我們本來今年要去打保齡球。」

我點頭。賈瑞德和湯米每年都一起辦慶生派對，因為他們的生日只差兩天，

湯米是七月七日，賈瑞德是九日。他們要不是去城堡公園打小高爾夫球或電動遊戲，就是去打保齡球。我比較喜歡打保齡球，因為打保齡球我還有上場的機會，可如果是打電動，永遠都輪不到我。

「你還要去嗎？」我問他。我再從手上抓起一些薄荷球，然後讓巧克力在我的舌尖上融化。

他把剩下的糖全都倒進嘴巴裡。「也許吧！我想。」他把空盒子丟進垃圾箱。「我不曉得。」我敢說，他就要走回店裡了，可是，為了某種原因，我不想要他就這樣離開。

「湯米？」我說。

他轉過身來。「幹麼？」

我突然想到，我不應該用疑問的口氣說「湯米？」，這樣聽起來好像我有問題要問他，其實我沒有。所以我得想一個出來。「唔，如果你要寫遺囑，你會怎

麼寫？」

湯米挑起了一邊眉毛。「遺囑？」

「嗯，」我說：「比如說，有人死了，而他們要把東西留給你。」其實我壓根沒打算要和湯米談遺囑的事，可是我已經想了一段時間，萬一有個什麼意外，有遺囑總是好的。如果賈瑞德寫了遺囑，我確定他會把他的機器人系列留給我，如此一來，媽媽就不會老說它們應該好好保存在他的房間裡。「你會怎麼寫？」

湯米仍然挑著眉。賈瑞德跟我說話的時候，偶爾也會出現這種表情，那樣子好像是說他不敢相信竟然會認識這種笨蛋。通常做出這種表情之後，賈瑞德就會用手指沾口水，放到我的耳朵裡，然後叫我別傻了；不過湯米只是說：「妳是什麼意思，什麼是我會怎麼寫？」

「像是，你會留下哪些東西，那些東西要給誰？」

他沉默了好一會兒，我想是在思考吧！我吸著最後一口薄荷球，直到只剩下

滿嘴薄荷味。

「我不知道，」最後他聳聳肩說：「說不定根本沒有人要我的東西。」他從亂髮底下斜眼看我。「妳為什麼想知道這個？」

我拍拍放在我前面口袋凸出的ok繃盒子說：「我一直想要寫，但我沒辦法決定該留什麼東西給誰。」

像我的填充玩具烏龜巧皮，是賈瑞德三年前送我的生日禮物，還有我在死亡谷買的雪花玻璃球。我應該把那些東西留給我父母嗎？還是薔蓓卡？或是學校裡那個善意箱呢？真難決定。

「好啦，那麼……」湯米這次真的朝門口走去，然後……「祝好運。」這下我知道我們的談話結束了。我把其他行頭穿戴回去，檢查三遍確定鞋帶打了雙結，然後踢開腳踏車的腳架。

回家路上，我牽著腳踏車慢慢走上楓樹丘，ok繃盒子的角角一直戳著我的腰

時，我一直在想這件事。我的遺囑。最好是盡快寫一份遺囑，因為你不知道什麼時候會用到它，最好先準備著。

其實我最大的問題是：我大部分的東西，如果一定要留給某人的話，我想留給賈瑞德。

可是，賈瑞德已經不在了。