

風靡全美的索爾媽媽，
啟發創意、傳遞情感的幸福教育

創意，在愛開始的地方

Amanda Blake Soule
亞曼達·布萊克·索爾

朱耘 譯

著

The Creative
Family:

How to encourage
imagination, nurture
family connections



—— 一个中国学者的自述 ——

创意在谁拥有的地方

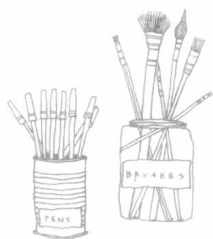
陈鹤良 著



創意,在愛開始的地方

圖／文 *Amanda Blake Soule*

插畫 Betsy Thompson



國家圖書館出版品預行編目

創意，在愛開始的地方：風靡全美的索爾媽媽，啟發創意、傳遞情感的幸福教育

／ 亞曼達·布萊克·索爾 (Amanda Blake Soule) 著；

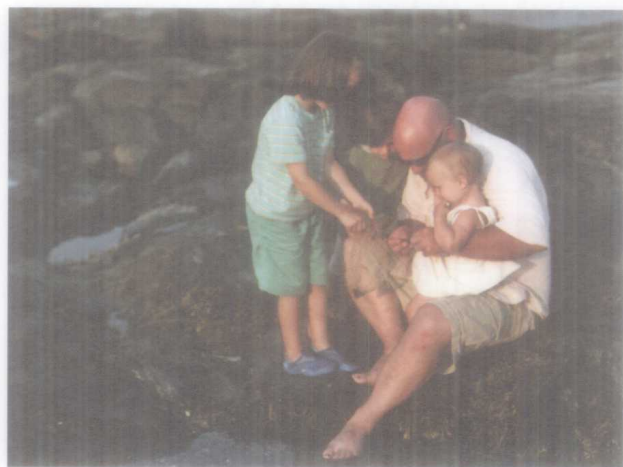
朱耘譯 - 初版 - 臺北市：晴天，2010.01 面：公分

譯目：The Creative Family : how to encourage imagination & nurture family connections

ISBN 978-986-85762-2-3 (平裝) 1. 親子關係 2. 創意 3. 手工藝

966

99000429



獻給艾德萊德、伊斯拉、凱文與史蒂夫

致謝 acknowledgments

感謝我的出版經紀人琳達·羅嘉（Linda Roghaar）與我分享她的智慧、耐心、遠見和幽默。

感謝傑出的專案編輯珍妮佛·布朗（Jennifer Brown）讓我這段出書過程成爲一個真的非常愉快的體驗，也感謝號手圖書公司（Trumpeter Books）的其他人對這本書的信心和付出。

感謝我的朋友和本書的插畫家貝西·湯普森（Betsy Thompson），她不只提供了精美的插圖，也讓我和她全家共度許多美好時光。

感謝所有支持「索爾媽媽」（SouleMama）的部落格作者和讀者，每天給予我鼓勵和啓發。

感謝潔西（Jessie）與瑞秋（Rachael）天天帶來歡笑、鼓勵與愛。

感謝茱迪（Judy）對我敞開她的家門與心門，並提供心靈上的指引。

感謝我的親人——伯大尼（Bethany）、蜜雪兒（Michelle）、凱蒂（Katie）、爸爸和媽媽——他們的支持、愛，以及陪伴我的孩子一起探險的用心，讓我得以寫出這本書。

感謝我家的保姆桃樂西（Dorothy），跟我分享她在手工創作方面的天分與熱情；還有我的祖母及第一位讀者蜜德瑞（Mildred），感謝她源源不絕的溫情愛意。

感謝我的孩子，我每一天都從他們身上學到許多；感謝凱文超乎我想像地不斷提問和推動、啟發我；感謝伊斯拉（Ezra）提醒我每一天都要運用想像力、做夢和歡笑；感謝艾德萊德（Adelaide）帶來喜悅、力量和光明。

對史蒂夫（Steve）獻上我深深的感激，他是孩子們最棒的爸爸，我最親密的朋友，以及我生命中平衡的力量與基石。

感謝你們多方促成這本書的出版，並讓我的生活更加充實。

無限感激。

。 亞曼達 2007年5月

目錄 *contents*

致謝

前言：展現創意的歷程 1

第一部 創意

第一章 啟發創造力 11

感激・靈感俯拾可得

第二章 蒐集材料 22

使用好東西・最佳玩具

第三章 隨機應變 36

與眾不同的美勞用品・讓舊衣改頭換面・

用天然材料製作玩具

第二部 遊戲

第四章 激發想像力 55

編故事・創意角色扮演的力量・登台演出・客廳遊戲

第五章 鼓勵家中的小小藝術家 67

全家的繪畫時間・繪畫用品隨身包・冷凍紙型染・

展示孩子的畫作・將孩子的圖畫變成其他創作

第六章 共享手作樂趣 91

跟孩子一起刺繡・跟孩子一起動手縫・

跟孩子一起打毛線・跟孩子一起製作毛氈

第三部 生活

第七章 探索大自然 117

找到令你嚮往的地點・探索戶外・
園藝日誌・精靈小屋・四季的變化

第八章 捕捉美好時光 135

讓孩子使用相機・留下對各角落的回憶・
妥善收納・你的生命故事

第九章 日常作息 145

床上會議・一起用餐・就寢袋

第四部 愛與歡慶

第十章 與家人同慶 161

全家大鬧是日・生日・牙仙王慶典

第十一章 以手作禮物歡度聖誕 181

親子親子聖誕帽・送給世界的禮物・
送給手工藝師的禮物・鼓勵手工創作

第十二章 創意的交流 191

故事交換・送給爸爸・送給媽媽・
送給老師・送給同學・送給動物夥伴

後記 205

前言 *introduction*

展現創意的歷程

每個充滿愛與關懷的家庭，都蘊含著無數的創意種子。只要耐心、鼓勵、加上一點點引導，這些創意便能開花結果。現代生活的忙碌步調——料理三餐、操持家務、上學、上班，以及各式各樣的日常瑣事，總是讓我們難以騰出時間去實現揮灑創意的渴望。然而，確保全家人都擁有施展創造力的空間，以及讓他們盡情發揮的用具，不僅是家長的責任，也是特權。

幸好，身為家長的我們毋須「教」自己的孩子創意——孩子與生俱來便是創造力的化身。孩子最擅長的，就是以新思維思考事物，對其他人視為理所當然的一切提出疑問，創造真正新奇又與眾不同的東西。當我們給予孩子空間和鼓勵，任由他們去發掘自己的創造力，他們就會變成靈感最豐富的畫家、最追根究底的科學家、想法最獨特的哲學家。

身為母親的我，很幸運能擁有像他們這麼棒的導師。每當我看著子女創造出那些小而簡單、卻充滿創意和活力的作品，我總會想到這點。光是一籃碎布，我一歲大的女兒艾德萊德（Adelaide）便能玩得很高興；她會從籃中翻出她最愛的一片紫色絲布，玩起手指躲貓貓。我三歲大的兒子伊斯拉（Ezra）會躺在河畔，反覆把玩、捏塑滿手的肥沃泥土，然後將捏出來的形體繪進一張畫中。而我五歲大的兒子凱文，常會在早晨衝下床，趁還沒忘記前趕快把他夢到的景象畫出來——一個超大的斜坡滑板賽場上有十幾個玩滑板的人、騎小綿羊機車的小孩、排成一隊繞圓圈的溜冰選手，每個人臉上都掛著大大的笑容。這些看似尋常的童稚舉動都很瑣碎，但卻充滿了神奇的魔力、獨特的意義和想像力。

看見孩子展現天生的創造力，自然而然會讓許多大人也渴望生活中能有更多發揮創意的機會。也許是遺忘已久的創作喜好再次受到激發，或是突然迫切渴望生活中多一點創意；即便我們過去一直不覺得自己有什麼創造力。然而就算在最年幼的小孩身邊——他們充沛的創造力是最純淨、未受干擾的——也能激起我們內心對他們那種創造力的渴望。孩子不只啓發我們去滋養和接納他們的本質，同時也促使我們去培養和接納自己內在原有的創造力。

對我而言，透過我聰穎的兒女以及我從他們身上學到的課題，我的創造力覺醒了——而且是大大覺醒。小時候，我從不覺得自己「有創造力」，我的父母或老師大概也是這麼想。當年我認為所謂有創造力，是指某種非常與眾不同的能力——跟技巧、天分、藝術才能有關的能力。當然，這三樣我沒有一樣具備。唸小學時，我的美勞課表現很差，成績只剛好及格而已。到了中學，有一個學期規定家政課必修，於是我做了一個枕頭應付過去，沒讓這門課成為我第一門被當掉的科目。我會做做這個、做做那個，但從沒覺得這樣就是「有創造力」。

週末時我常去奶奶家，跟她一起做手工。她非常擅長縫紉和編織，而我和她共度的時光每次都是從一起去布店搜尋圖樣和材料開始。等到週末假期結束，我總會帶著我們一起做的一件新衣物回家。她讓我學會了縫紉的技巧，我也很喜愛和她共度的時光，但我並未對手工產生強烈的喜好。事實上，我的興致總會被依照版型縫紉的所有繁瑣「規定」澆熄。

到了上大學時，我偶爾會嘗試各種手工勞作——自學打毛線、玩黏土或捏陶、縫製我公寓住處的窗簾。我樂在其中，但總會半途而廢，最後縫紉機（或當時用到的材料和工具）就會被我包好，收進櫃子。

然而，這一切都在我懷第一個孩子時出現翻天覆地的轉變。我發現自己突然滿心渴望編織，於是我便動手去做。每天，我從早到晚雙手都沒停過。我滿懷著熱情和驚奇編織著，內心也有了轉變。當我為自己的孩子編織時，某種強烈的感受產生了。我感到平靜、自在、安寧，同時又完全沈浸其中。將毛線纏繞在兩根棒針上的動作簡單而重複，有如進入冥想狀態。當我織一件嬰兒毛衣、毯子或毛線帽，我感覺每一針彷彿都滿載著我對即將穿戴它們的孩子的關懷與愛意。這份心意在我眼前變成具體的物品。於是我不斷編織著，當我織到手痠，我便刺繡，最後甚至開始縫紉。這真的是一件恩賜——一件連結過去、充滿關注和心意的恩賜。

我向來喜愛古舊的織品，這是受外婆的影響。小時候，外婆和我會一起在緬因州鄉間四處遊逛，去社區的跳蚤市場和古董店搜尋「寶物」。即使少女時代，我也深受各種織品的吸引——例如舊拼布、刺繡的桌巾等。幾年後，當我學會打毛線，這一切都開始有了意義。我向來喜愛的古舊織物和當時愛上的手工藝品，都連結了過往歷史以及製作這些美麗物品的舊世代婦女。她們是為了一個實用目的而製作——為家人保暖，讓他們有新衣穿，但在製作過程中，她們也將自己對家人的愛融入這些美妙的藝術品中。

在我的大兒子出生後，我領悟到自己重新找回來的創造力無比重要，絕對不能再失去。而當我每天騰出一點時間從事創意手工時，我也發現自己變得更專注、平靜而充實。創作令我成為一個更冷靜、更投入、也更有耐性的母親。我的渴望逐漸獲得滿足，因此我也更有能力去滿足孩子的需求。創作很快變成基本的需要。於是我下定決心，設法找出方法和時間，讓創造力的發揮成為我身為母親的生活當中的一部份。編織便是非常簡單的途徑之一。我會隨著家中日常生活的狀況，改變我的手工創作模式，例如在家中各處放一籃編織用品，只要一有空檔，我便能趁孩子在我身旁的地上玩耍時，隨手拿起來繼續編織。我也會做一些較毋須非常專心的簡單勞作。當我走動時，總會隨身帶著一件手工，一有空檔便繼續創作。沒錯，即使在車上遇到得等很久的紅燈時，我也會打毛線。

我知道我並不是唯一一個因為孩子出生而迸發創造力的人。我曾跟不少人聊過，他們有些人一當上父母便感受到內心湧現跟我類似的需求，有些人則正在尋找將個人發揮創意的喜好融入家庭生活的途徑——看到他們年幼的子女萌發和展現創造力，這些父母也產生了自己動手創作的渴望。無論你是已經長年從事手工創作，或是在當父母後才產生創作的渴望，都有不少方法能幫助你將創意與家中日常活動結合在一起。剛開始，你可能需要一點點努力，一點點調整，加上略施小計和大量的耐心，但我保證，只要你的渴望夠強，就一定辦得到，而且非常值得。培養創造力的方式有一大部分來自於專注、放慢腳步、觀察和發掘身旁一切美麗與能啟發靈感的事物。就這點來說，身為父母的我們很幸運能擁有最好的導師——我們的孩子。經常停下來看看你的孩子；真的停下來看，你便能發現他們無論做什麼，都會運用自己的創造力——例如幼兒摘取蒲公英的方式，或孩童用積木搭出某樣東西——他們天生便會運用創造力、注意力和想像力做事和遊戲。

如今，我每天都需要、也渴望創作。它可以簡單到只是跟我三歲大的孩子一起散步，順便撿拾松果帶回家當大家畫圖用的靜物，或是我獨自一人做拼布。自己動手做以及創作的過程，對我和家人的心靈都至關緊要。

當孩子將我的創作慾望激發出來後，我也開始渴望跟我的孩子一起創作。我將自己在發揮創意上的努力，以及跟孩子一起投入創作的行動，視為在生活中同時並進的發展——兩者會相互滋養和增長。發揮創意（無論多少）是必要的；無論對我、對我的孩子或對我的家庭，都是如此。將創造力體現出來，不僅令我感覺自己更完整，我的孩子也親眼看到大人透過創意的發揮而成長、分享及學習，我的家庭則透過創作的過程，共同成長並凝聚情感。讓我的孩子看到對發揮創意的強烈渴望和追求，從大家一起動手做當中得到具體實踐，並全然明瞭、喜愛、接納本身的創造力，對我來說非常重要。我大多數的時間和精力都用在實踐這點——為全家人思考能一起動手做的點子，並探討我為何希望大家共同將這些點子做出來。

本書是這些努力的成果；我期望它能符合你的需要，同時為你提供將創造力融入家庭日常生活的具體方法和小秘訣。全家共同發揮創造力，是一樁樂事，也能為每個人帶來神奇且實際的正面助益。我們習慣的生活方式，經常導致家庭以外的事務和活動佔據我們大部分的思緒、心靈和時間，與家人共處和待在家中的時間明顯很少。這種所謂追求充實生活的方式，其實有所欠缺——缺少了歸屬感，情感的聯繫，以及用心關注。雖然外界的各種活動很棒，但常會令人忘記家裡和家人也是身心平衡、快樂、靈感與創意的最大來源。將創造力的具體發揮融入家庭，對全家人來說都會是一種強烈又奇妙的體驗——無論對小孩和成人都是如此。

關於手工勞作的提醒

本書提出的活動和點子是為那些渴望發揮創意的家庭而寫的，主要著重在以下四點：

自己——發掘或延續你個人對發揮創造力的熱情和興趣

孩子——發展並培養子女增長中的創造力

家庭——透過一起創作，加強父母與孩子的情感維繫

社區——透過在生活中發揮創意的方式，與我們當地和世界各地的人們接觸和交流

要將創意融入日常生活，並不一定得將你的時間全用在畫圖、彩繪和縫紉上。也許這些剛好不是你全家人感興趣的活動，但並不因此就代表你們缺乏創造力。將創意融入日常生活的意思，是指你和你的家人設法透過自己喜愛的方式，培養和增強創造力。家庭生活的各個領域都能供你發揮創意——從嗜好、我們親近大自然的方式、與社區人們的接觸和交流、如何歡度每天全家共度的時光，到我們互相讚美和珍惜的方式等。這本書正可為你提供各式各樣在生活中發揮創意的點子。

本書中提到的所有活動都是我和家人曾經做過或打算嘗試的。它們是我們以前非常喜愛、或目前正在進行、或計畫以後從事的一系列手工勞作和活動，不僅顧及各年齡層的能力，用到的創作材料也各有不同，而且沒有任何必須嚴格遵守的規定。因此別怕運用你的創意去調整這些活動，讓它們符合你家的需求。你可以從第一章開始依序進行各章節裡的活動，或者依你的喜好跳著做。也不妨讓你的孩子翻閱本書，挑出最吸引他們的圖片。只需找出感興趣的項目，開始跟你的小孩一起、或為他們創作即可。

我寫這本書最大的期盼，是希望你在書中讀到的內容能啟發你和你的家人想出一項可帶來樂趣、聯繫情感、展現每個年齡層創造力的創作計畫。我想我們所能學到的最重要課題，是直接去做。讓你的孩子看到你創作；為你自己和他們創作；跟他們一起創作。當你懷著愛意與關注去做這件事，我保證你將會得到美好的成果。

