

閒時黃哲也會主動畫畫。



一家三口行山是最開心的時光。

撰文：郭秀芳
圖片：被訪者提供
編輯：李越樺
美術：湯迪恩

疫情繼續肆虐，復課遙遙無期，潘妙香和兒子黃哲早於上一輪停課時，就以正向心態面對疫情，積極帶兒子遠足、學和諧粉彩畫，寫日記記下停課期間的所見所聞。難得的親子樂，她還把兒子的畫作和文章結集成書，希望藉此帶給別人一點正能量。



潘妙香和兒子黃哲閒時也會外出，享受下親子用膳之樂。

前幼師媽媽疫下與子健行 和諧粉彩畫記錄行山見聞

潘妙香是註冊幼兒工作員及幼稚園老師，在兒子升小一時，便轉為全職家庭主婦。她說：「自從兒子上小一後，我作為媽媽是有點愧疚的。因為兒子的幼稚園及小一新生適應期，我都因為工作關係，未有時間參與。K1 及小一適應班都是丈夫協助及陪伴他過渡，所以當哲小一下學期後，我改為兼職工作，希望可以多一點時間陪伴他。」只是隨着兒子年歲漸長，不再是小 BB 般可以隨便指令他，也因為多了時間與他相處，母子間出現的衝突也多了。而世事往往難以預料，全職照顧兒子也是想他可派到一間心儀小學，結果是被派到第十八志願。「那時心情確實低落了好一陣子，後得家姐和丈夫的安慰和勸解，才接受了。」

記錄停課另類體驗

年前新冠肺炎來襲，她和大部分的全職媽媽一樣，遇上抗疫在家，必須 24 小時在家與孩子困獸鬥，常起衝突令到母子關係轉差。「幸而丈夫鼓勵我多帶兒子往郊外走走，讓大家在大自然及日常生活中學習，放鬆繃緊的不安情緒。兒子的學校和其他學校的措施有點不同，是以教學影片形式學習。即老師會親自錄製影片，再分發給學生，不用像 Zoom 那樣照正常時間坐定上堂，令到我們可以自由分配時間，能有時間出外遠足，得着課堂以外的另類體驗。」

最初行山都是一家三口一齊參與，潘妙香慢慢發現兒子對大自然充滿好奇。「那時兒子既不用上學、交功課，我不想讓他變懶散，便請他把寫作的興趣與行山活動結合起來，每次行山後都記下所見所聞，作為這段停課日子的好回憶。」

新年期間黃哲在家用和諧粉彩設計新年福字。



母子同愛上和諧粉彩

她補充，還未停課時，湊巧和兒子參加了學校社工的一個和諧粉彩親子班。自此，兒子便愛上了這門簡單又有趣的藝術，他們更一同尋找有關的課程，希望可以進階學習。「老實說我是因着兒子的喜好而去鑽研的，後來自己也愛上了，再去唸了相關的導師課程，發現這種藝術能帶給人一種療愈能力。」

她解釋，和諧粉彩藝術（Pastel Nagomi Art）是一種源自日本，使用手指調和粉彩的獨特繪畫方式。透過簡單的繪畫方法，運用粉彩和手指來彩繪創作者內在的色彩，令創作者的心靈體驗到和諧、寧靜和喜悅。

「其創始人細谷典克原先是在銀行工作，也是一位藝術愛好者。於 2002 年時，他眼見日本有很多人面對生活壓力，不少人更因抑鬱而自殺。因而創造出這種讓每個人

都可以輕易掌握，又能令人感到幸福的藝術。我喜歡這種藝術，是因為男女老幼皆宜，不需要有任何繪畫基礎，而繪圖用具只是手指和隨手可得的生活用品，例如棉花棒、化粧棉等，加上這種乾粉彩較水彩或壓克力顏料，更容易打理使用，用具價錢貼地，也是受歡迎主因之一。」

疫情下發放正能量

其後疫情漸漸加劇，母子二人在家百無聊賴，潘妙香便提議兒子一同整理日記，再一同創作和諧粉彩，每次行山畫一幅。「某天朋友看了哲所寫的文章，認為好有意思，特別是在抗疫下，信息正面，使我想到可以送給身邊的朋友以作打氣之用。」

她笑說，也許當時真的時間太多，所以便把兒子的文章及和諧粉彩畫放上不同平台參賽或投稿，竟有部分稿件和畫作被刊登。「其中一篇得了某機構主辦的文章比賽季軍，從而令到哲的信心及興趣壯大起來，結果便想到結集出書，作個留念。」

說到和兒子揀選文章和畫作內容時，母子二人都有意見相左之時，但最終她都會讓步。「因為這是為兒子而出的書嘛，主導權都以他為先，我

在旁作點意見分析便可。」

書中記下他們一家或母子二人的行山經歷，每次都有難忘見聞。例如其中一次行大帽山，當時是 3 月春天，哲起初滿心歡喜的前行，但畢竟當時只是個 7 歲孩童，要行四、五小時是有點吃力，故中途開始乏力又肚餓，便哭着要回頭。當時大約 20 分鐘便登上峰頂，但哲就是不願行，潘妙香惟有自己先上山頂，由爸爸陪着哲休息一會再上來。但後來她只見丈夫獨自一人上來，好生奇怪。原來是哲要求爸爸上去陪媽媽，待會再一起下山接他。

怎料「兩老」未及下山，已見哲施施然走上山頂，原來有行山人士讚他 7 歲人仔已可上到香港最高峰，令他滿心歡喜，對方還給了哲一塊方包充饑，也是鼓勵他的動力來源。

她又提到書名《停課不停學》，表示停課的日子，仍然可以有許多可以學習的知識，尤其是生活的日常通識。「這兩年我覺得兒子實在長了不少，觀察力也敏銳了。」她舉例最近第五波疫情，又讓他們一家在新春時踏上行山假期。「年初三行龍脊時，請兒子去想想為何龍脊會如此命名。他隨即說是龍的背部之意，因為他行山時發現到這些彎彎曲曲的連綿山峰，就像龍的背脊般。」令到媽媽老懷安慰呢！

書名《停課不停學》，表示停課的日子，仍然可以有許多可以學習的知識。

