

《為生活畫上一道陽光》 梁綺玲

午後的陽光斜斜地照進房間，我在書桌前抬起頭，目光落在牆上那一幅幅色彩斑斕的畫作上。水彩暈染的星空、蠟筆塗抹的向日葵、素描勾勒的街景……它們靜靜地掛在那裏，每一幅都是一道被儲存下來的陽光，照亮了我曾經灰暗的日子。

那場低谷，始於去年秋天。升上五年級後，功課量突然增加，我就像一隻疲憊的陀螺，每天從放學轉到深夜。作業本堆積如山，明明困得眼皮打架，卻還有好幾樣功課等着我。睡眠不足讓我白天聽課時總是昏昏沉沉，注意力像斷了線的風箏，怎麼也抓不回來。果不其然，接下來的測驗，成績單上出現了好幾個刺眼的紅色數字。

我握着成績單，腳步沉重地走回家，心裏像壓了一塊大石頭。沒想到，媽媽看完後，沒有責備，反而輕輕摸了摸我的頭：「妳最近太累了，我們換個方式好不好？」隔週，她悄悄為我報名了社區中心的畫畫班。

其實我從小就喜歡塗塗畫畫，但那段時間，連這份喜悅都被壓力擠走了。第一次去畫畫班的那個週六，我心裏滿是不情願，甚至覺得這是在浪費本來可以寫功課的時間。

然而，一踏進畫室，我就被眼前的景象吸引了。空氣中飄着淡淡的顏料氣味，牆上貼滿了學員的作品：奔放的油畫、細膩的水彩、充滿想像的拼貼畫……陽光從大窗戶灑進來，照亮了每一抹色彩。老師是個說話輕柔的阿姨，她沒有急着教我技巧，而是遞給我一張白紙和一盒顏料：「今天，我們不畫甚麼具體的東西，就畫妳現在的心情吧。」

我愣愣地看着白紙，忽然覺得鼻子一酸。我拿起藍色和灰色的水彩，讓它們在紙上交織、暈開——那是我心中壓抑已久的疲憊與迷茫。奇怪的是，當顏色在紙上流淌時，

我的心卻漸漸平靜下來。筆尖移動的沙沙聲，顏料與水交融的變化，讓我暫時忘記了作業、忘記了分數、忘記了那些喘不過氣的夜晚。

下課時，我看着自己那幅抽象卻真誠的「心情畫」，第一次露出了久違的笑容。媽媽來接我，看着畫輕聲說：「很美，像雨後的天空。」她沒有問我畫的是甚麼，但我覺得她懂。

從那以後，每週的畫畫課成了我最期待的時光。我畫清晨上學路上看見的開得正盛的紫荊花，畫弟弟熟睡時憨憨的臉，畫下雨天窗戶上蜿蜒的水痕。我發現，當我專注於調色、勾勒、渲染時，那些焦慮和壓力就像被畫筆一筆一筆地梳理開了。每一幅完成的畫，都是一個情緒的出口，一道親手畫下的陽光。

如今，我依然會面對功課和壓力，但我學會了為自己「儲存陽光」。在畫紙上記錄一個美好的瞬間，在煩躁時塗抹幾筆顏色，在成功時用畫筆獎勵自己——這些都是我能為生活添加的光亮。

媽媽的那個決定，就像一束照進我灰暗時期的光。而畫畫，教會了我如何用自己的雙手，去捕捉光、創造光、儲存光。原來，「為生活畫上一道陽光」不是等待陰天過去，而是在下雨時，學會自己成為那個帶傘的人；是在感到寒冷時，記得自己心中始終藏着一個太陽。

每當我抬頭看見牆上那些畫，我就知道——無論未來遇到甚麼，我都可以攤開一張白紙，為自己的世界，畫上永不缺席的陽光。

評審 評語

王曉龍：以繪畫解決心理及情緒問題，具有深刻的情感抒發，清晰地表達畫畫的意義。