

彩虹之味



作者、插画：
谭蔚佳

彩虹之味

“信就是所望之事的实底，
是未见之事的的确据”。
希伯来书11:1

作者、插画：

谭蔚佳

译者：
侯敏慧
余斯乐
徐凌子
谭蔚佳
袁焱

排版设计：潘宇昕

由谭蔚佳出版：
彩虹之味
我爱你
品味

在线查看书籍，请访问www.kitesong.com
电邮：hello@kitesong.com

版权：谭蔚佳2011
版权所有

布图与设计：Landmark Books

ISBN 978-981-2205-58-2
BSS 2016 2M

致那些憧憬**希望**的人，
和我爱的人，
感恩你们对我的信任。

我爱冰淇淋，



特别是

撒上彩虹糖的冰淇淋。



当我还是小女孩的时候，

如果我**表现好**，

爸爸会给我买

我最喜欢的

彩虹糖冰淇淋。





彩虹糖

是世界上最美好的东西!



后来我渐渐长大，
爸爸便让我自己去买
撒满**彩虹糖**的冰淇淋

— 但只有我觉得自己是个好女孩的时候
才能这样奖励自己。



好女孩要

很苗条,



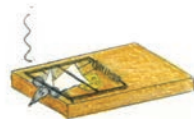
很聪明,



很漂亮。

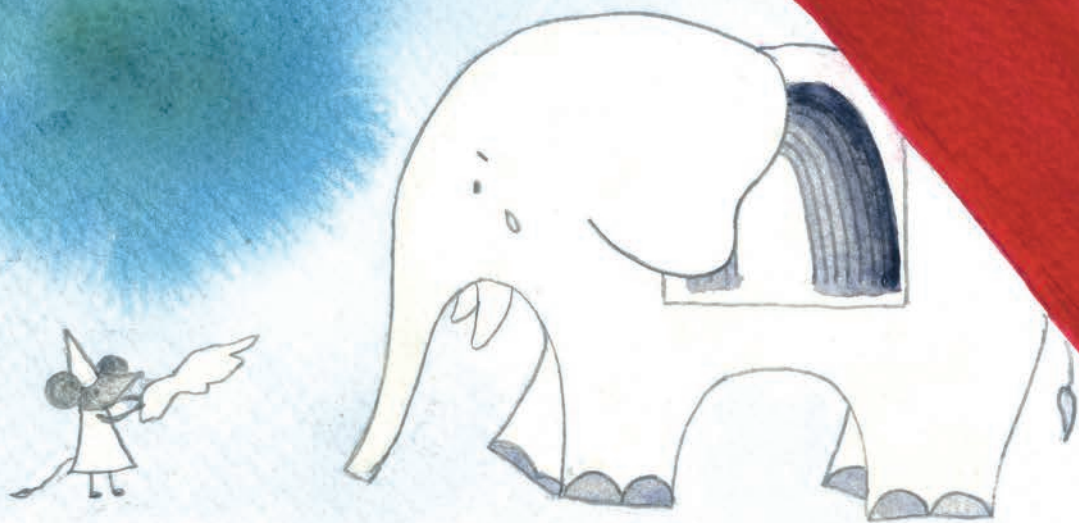


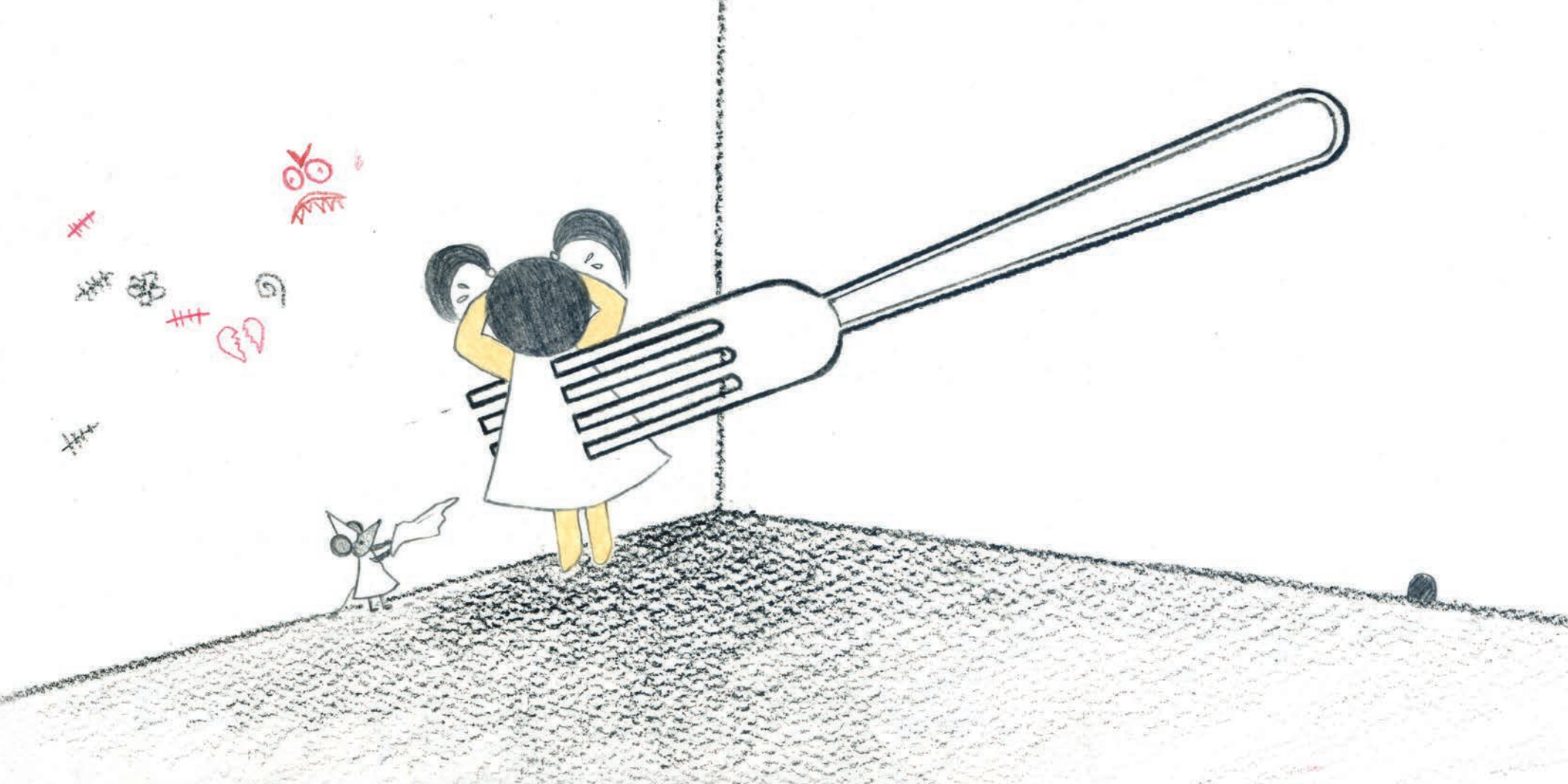
我觉得我还不够好。



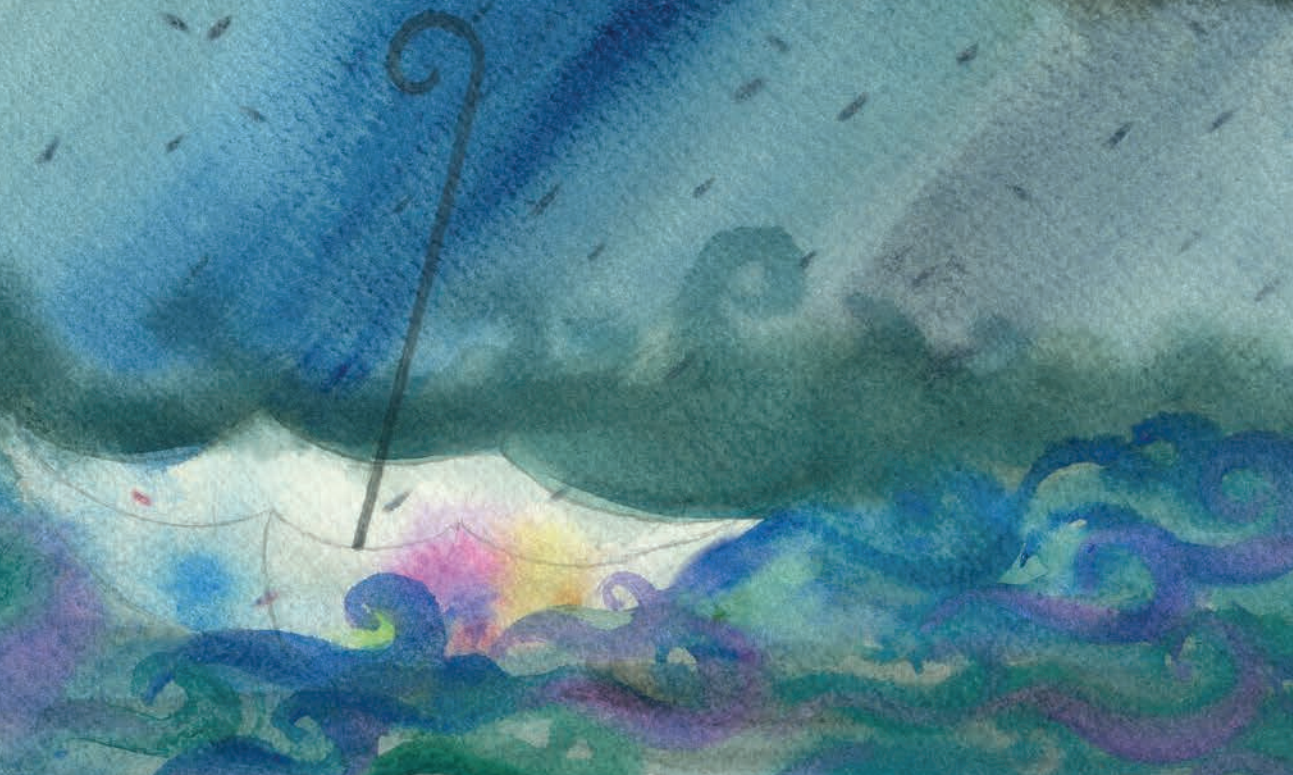


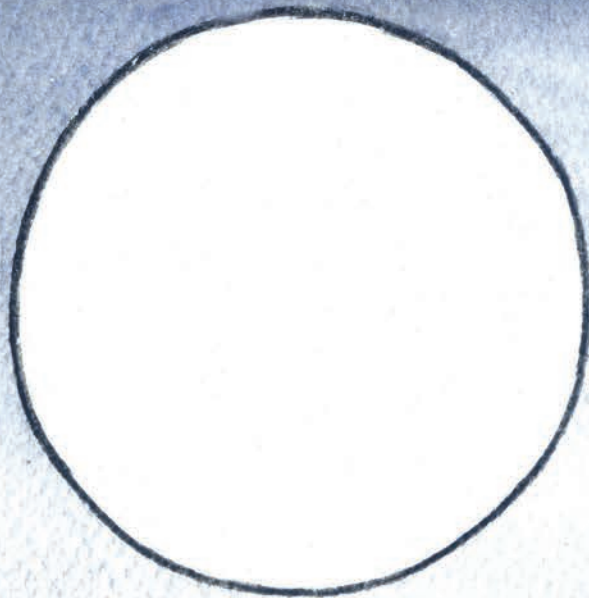
有人曾经对我说，
我不够苗条，
不够漂亮。

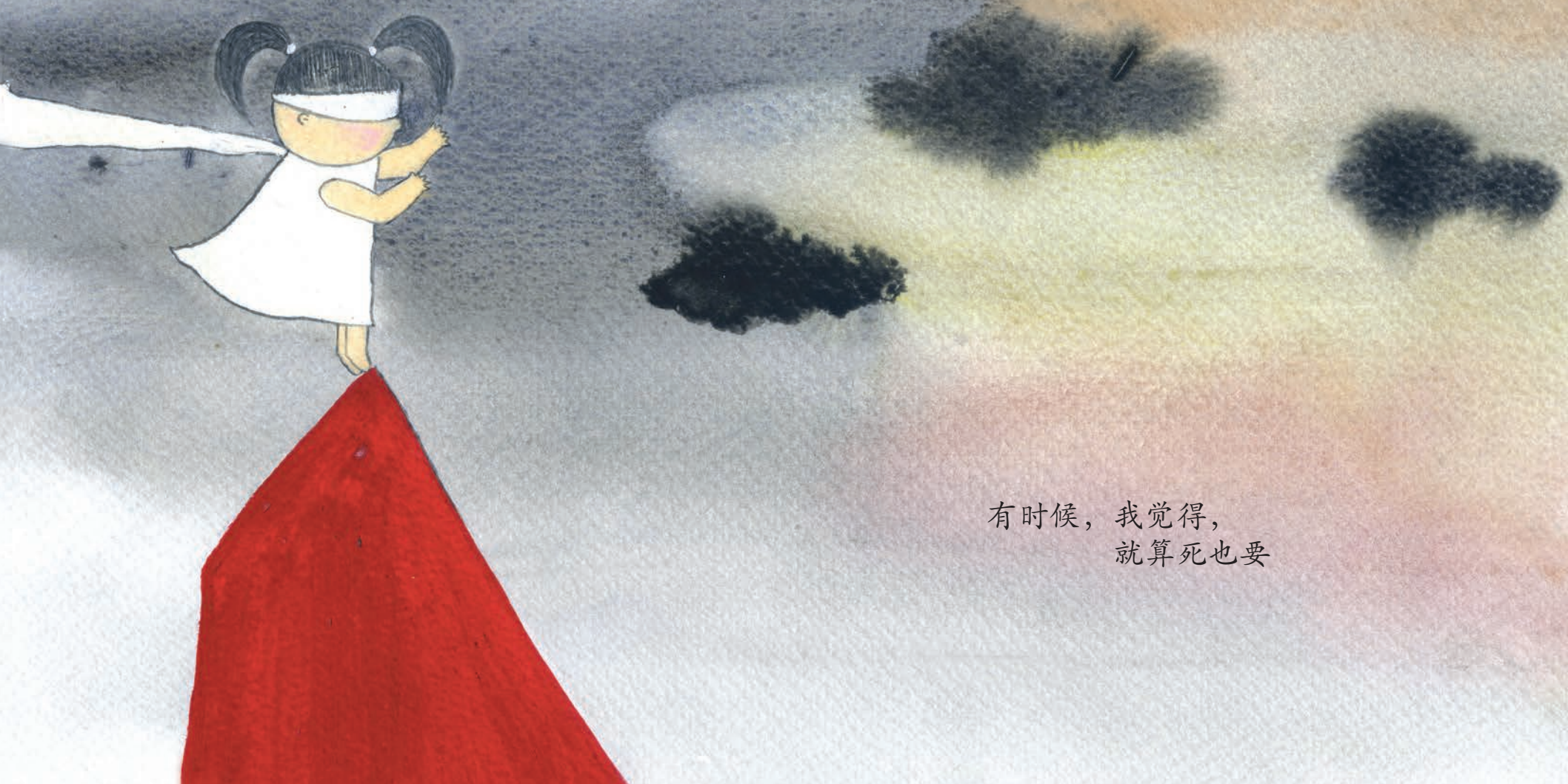




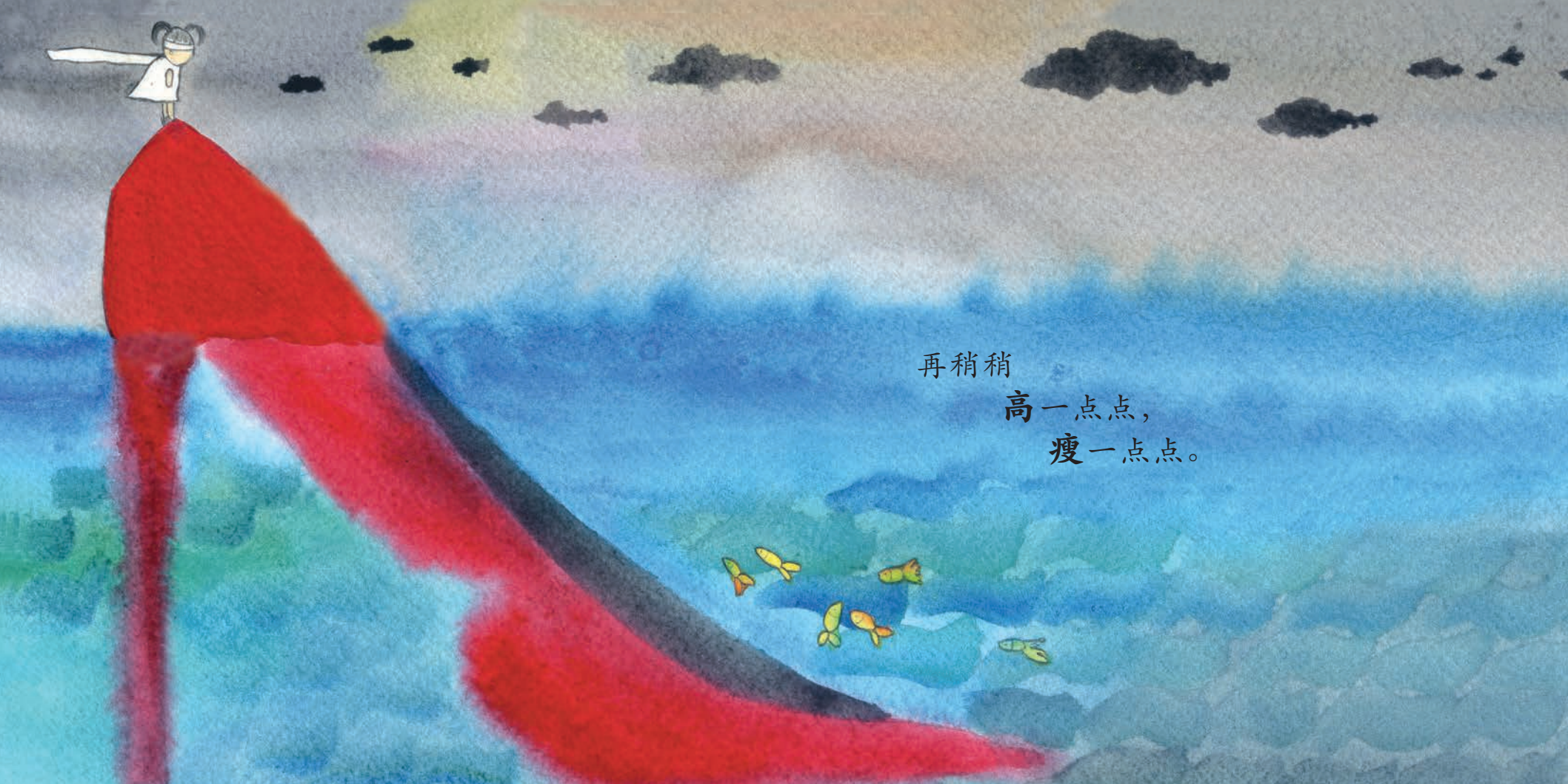
从此，
彩虹糖不再那么好吃了。







有时候，我觉得，
就算死也要



再稍稍

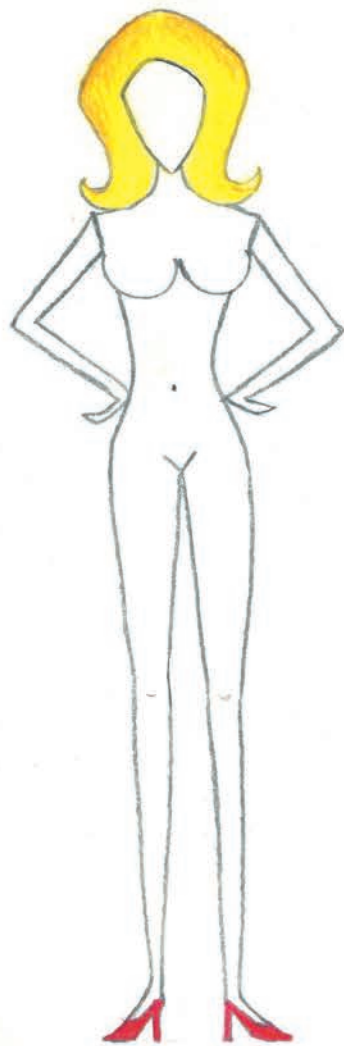
高一点点，

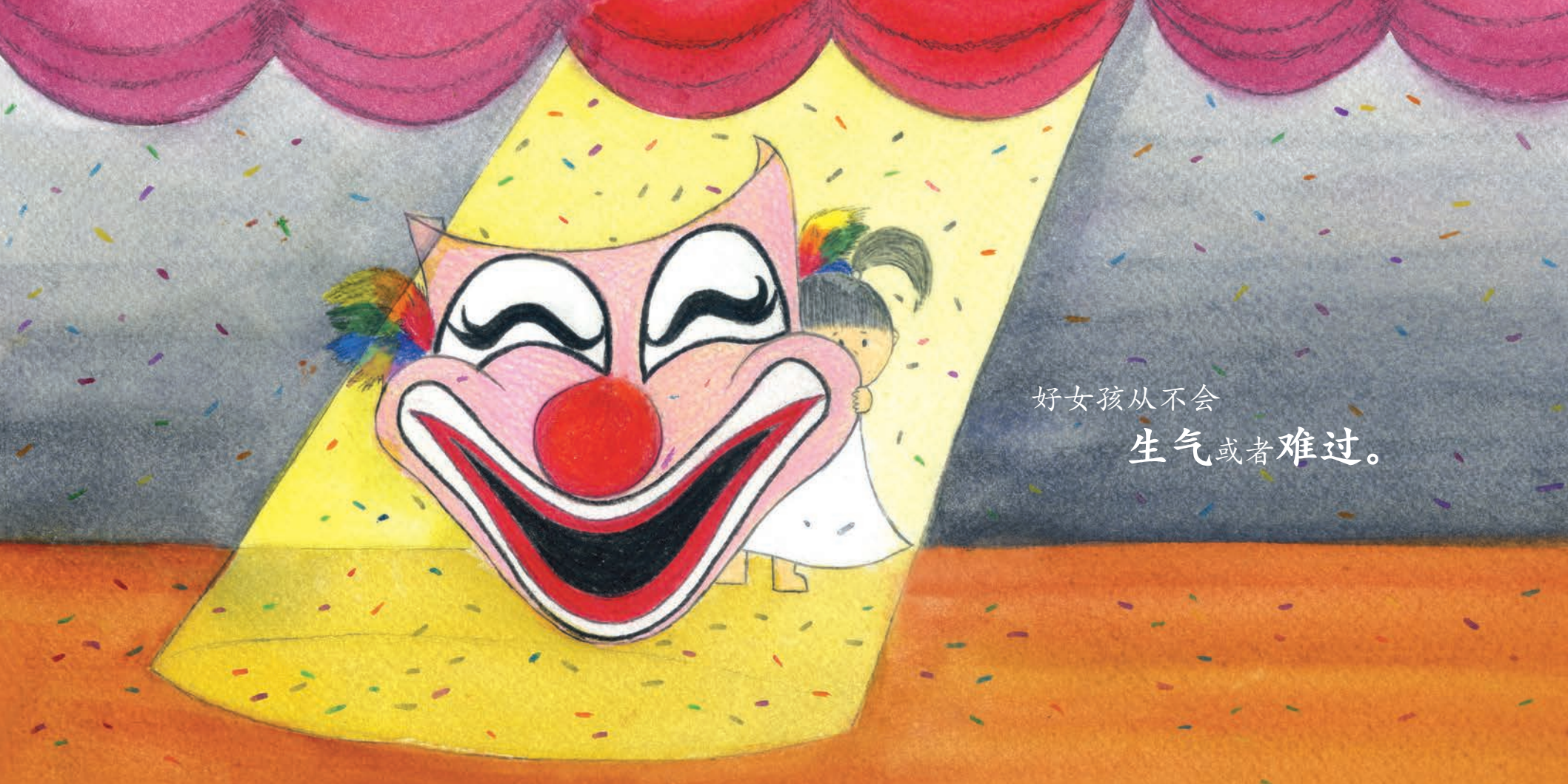
瘦一点点。

然后再稍稍



漂亮一点。





好女孩从不会
生气或者难过。



好难啊...

为什么呢

为什么想要**完美**这么**难**?

为什么做我**自己**这么难?



我好像**丢失**了自己的一部分。

也许，
某个深夜时分
是被人**偷**走了。



我四处寻找，

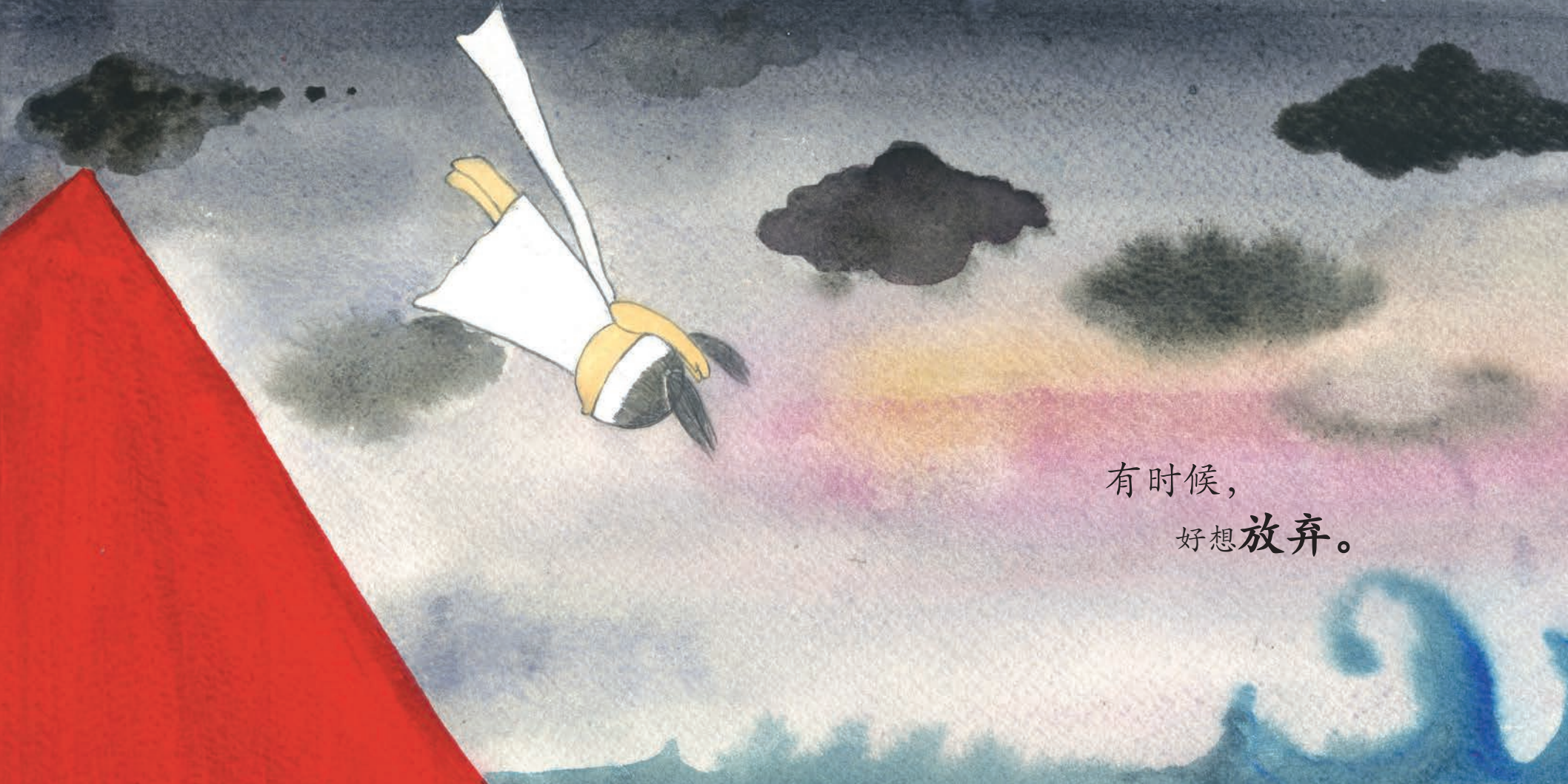


上下求索。

还是
找不到自己的嘴巴。



心灵深处好**空虚**。



有时候，
好想**放弃**。

感觉那暴风雨

似乎永不停息。



但是它会的。





信念，

永远不会让你失望。

坚持住。



找到自己的嘴巴

需要**勇气**。

这意味着

要勇敢地

寻求帮助，



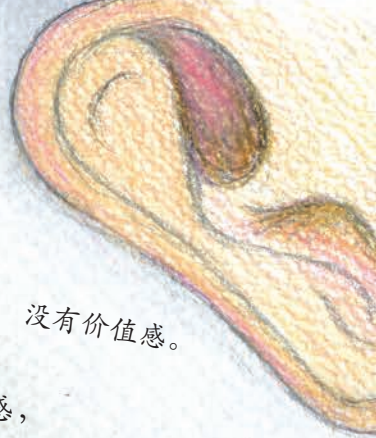
要**勇敢地**
表达感受



难过，
生气，
恐惧，

没有价值感。

没有安全感，



请**勇敢**地说出来。

你可以说
你**受伤了**，
你**脆弱**，
你**不完美**。



因为我们都是这样。



如果你

用心感受，

你会找看到

你自己心灵的美丽。



美丽的孩子啊，
真正的美丽
是肉眼所看不到的。



每个人都值得
品尝彩虹之味…

… 我也不例外。



当风雨来袭时，
我们常常感到它永远不会停息。
恐惧，内疚和羞愧缠绕着我们。

然而，
我们并不孤单。
寻求帮助不是懦弱，
而是坚强。

你能做的最勇敢的事，
就是与人分享，寻求帮助。

如果你知道有人在承受着痛苦，请你把这本书分享给他们。
愿你拥有勇气，
拥有信念，

去品尝那彩虹之味。

彩虹在等着你。

“蔚佳从一位挣扎的病人转变为一名医生的整个旅程让我惊叹不已。她的坚韧使她成为了一个真实而有感召力的楷模，无论长幼。作为一位从业20多年的医疗工作者，我认为无论对于年轻女性、父母、老师、咨询师、还是医疗工作者，这都是一本必读的书。”

- 李伊莲医生，精神科医师，专长进食障碍。

“Wai Jia’s courage will inspire many to take that first step towards recovery — we never need to walk alone. This book is a voice to those struggling in the darkness. May it bless you as much as it has blessed me and many others.”

- Anita Fam, Board Member, National Council of Social Service

“After suffering from an eating disorder for years, I knew I would either die from the illness or bounce back helping others. Like the little girl in this book, I reached out for help. Now years later as a counsellor, I find fulfilment each day helping others find their rainbow too. This book will bring you hope, healing and encouragement- as it did for me.”

- T, Counsellor

特别感谢：
我的家人，
谢谢你的爱，

我的朋友，
谢谢你们的信心，

新加坡中央医院的医疗团队，
谢谢你们给了我希望，

李伊莲医生，罗金莲，
吴奕庆和范秀平，
谢谢你们的鼓励，

房角石教会，
改变了我的一生，

还有上帝，
给予我们彩虹。

谭蔚佳是一位人道主义医生以及Kitesong Global的创始。Having overcome depression and anorexia, her desire is to inspire young people to find faith, hope and courage to live a life of resilience and purpose. 更多详情请访问www.kitesong.com.