

英國著色書的前世今生

歐洲臺灣研究協會秘書長暨文字工作者 | 蔡明燁

* 亞馬遜暢銷書排行榜

蘇格蘭作者喬漢娜·貝斯福 (Johanna Basford) 原是童書插畫家，但她一直想為成人讀者製作繪本，於是在 2013 年出版了《祕密花園》(Secret Garden) 著色故事書，卻沒想到居然一炮而紅。

到了 2015 年時，以成人為對象的著色書，已經成為大西洋兩岸出版界的新寵：當年亞馬遜網路書店在美國市場賣得最好的書籍，既非美國女作家哈波·李 (Harper Lee) 繼《梅崗城故事》(To Kill a Mockingbird) 之後，讓大家望眼欲穿的第二部小說《守望者》(Go Set a Watchman)，也不是喬治·馬汀 (George R. R. Martin) 風靡全球的奇幻系列《冰與火之歌：權力遊戲》(Song of Ice and Fire: Game of Thrones) 中的任何一部，而是貝斯福的第二本成人著色書《魔法森林》(Enchanted Forest)。

同一時期在英國，《魔法森林》甫上市即售出 26 萬 3 千多本，高居亞馬遜暢銷書排行榜的第一名；而且不只貝斯福，理查·麥瑞特 (Richard Merritt) 的《神奇的舒壓著色畫》(Art Therapy Colouring Book)，佔上了排行榜第四名；蜜莉·瑪洛塔 (Millie Marotta) 以動物為主題的著色書《動物王國》(Animal Kingdom) 佔第七名；貝斯福的《祕密花園》其時已經上市了兩年，早在全球賣出 140 多萬冊，但仍在 2015 年持續發燒，在排行榜上搶佔第八名；艾瑪·法洛倫斯 (Emma Farrarons) 的《找到更好的自己：獻給忙碌現代人的紓壓著色本》(The Mindfulness Colouring Book: Anti-stress art therapy for busy people)，則是榜單上的第九名——換句話說，2015 年期間，亞馬遜英國暢銷書排行榜的前十名當中，竟有一半是成人著色書的天下！

尤其甚者，巴西同年度非小說排行榜的前十名出版品裡，有六本是成人著色書，而根據法國書市的銷售數據，成人著色書早在 2014 年就已表現亮麗，於法國市場共賣出了 350 萬冊。

這股近乎全球性的熱潮究竟從何而來？

* 行銷策略的奇蹟

英國獨立出版社 Michael O'Mara，1990 年代末期因推出了《黛安娜傳》(Diana: Her True Story) 而財源廣進，但最近這兩年，則因為搶灘成人著色書的出版市場，再度拔得頭籌。他們的行銷主任安娜·麥克拉夫林 (Ana McLaughlin) 坦承，「著色書」被成功重新包裝、想像，歸納成具有舒壓、療癒、放鬆效果的類型，是使成人著色書搖身一變，造成空前轟動的主要原因。

麥克拉夫林指出，Michael O'Mara 在 2012 年出版了該社的第一本成人著色書，名為《給成年人的創造性著色書》（*Creative Colouring for Grown-Ups*），市場的反應固然非常好，但一直到 2014 年，當這類作品被出版界和書店業者公開冠上「藝術療癒」的標籤之後，成人著色書的銷售量才更突然向上猛竄，並在 2015 年飆上最高峰。可見強調心靈治療、減緩壓力的行銷角度，為「著色書」破除了未曾言宣的社會偏見，好像這只是適合小朋友玩的「著色遊戲」，而一旦許多讀者無形的心理束縛獲得解脫之後，任何人都可以名正言順地享受著色的樂趣，毋須擔心「過於幼稚」的譏諷，終於帶動了成人著色書超人氣的出版現象。

Michael O'Mara 總編輯菲莉葩·溫蓋特（Philippa Wingate）也表示，出版事業是商業活動，但當她想到自己推出的書籍，除了為出版社創造豐厚的利潤之餘，也能為讀者帶來一些生活上的平靜和樂趣，更讓她覺得非常滿足，這是她從事出版行業 20 多年來，一種全新的經驗及感受。

誠然，在各式各樣的社交媒體平台上，五花八門的著色書社群簡直已到了令人眼花撩亂的地步，包括美國女星柔伊·戴絲香奈（Zoey Deschanel），以及南韓歌手金起范，都向粉絲公開聲明自己是著色書迷，而無數成人著色書的愛好者們，更是紛紛在臉書、推特、Instagram 上分享自己的著色成果與心路歷程，例如住在英國的露西·菲爾斯（Lucy Fyles），就曾主持過一個部落格，專門從精神心理健康的視角來評介市面上的成人著色書。

菲爾斯說自己是一個非常容易緊張的人，但藉著在精巧設計的圖案上專心著色，卻可以幫她有如跑馬燈般轉動不停的思緒放慢速度，逐漸恢復平靜，尤其像她這種備受焦慮症困擾的患者，病情嚴重時，甚至會長期足不出戶，變成一個躲在家裡的隱形人，而成人著色書不僅可以幫她打發時間、鎮定神經，也使她透過網路社群和世界取得某種聯繫，避免讓自己和處境相同的人們覺得過於寂寞、孤立無援。

另一位遠在美國的著色書網友黛博拉·戴同（Debra Dettone），也以親身經歷呼應了菲爾斯的看法。她說自己因為擔心工作，一度非常焦慮，醫生認為她的高血壓已經亮起紅燈，但一個月後當她再去複診時，血壓卻已恢復正常，連醫生都嘖嘖稱奇，問她怎麼做到的？她說：「白天出去散步，晚上就畫著色書。」

戴同解釋道，她學會必須在每晚臨睡前放鬆，要不然根本難以成眠，於是她開始在準備上床之前，花一個小時左右的時間著色，無論是給一張卡片上色，或是為曼陀羅的圖像仔細塗色，總之著色的活動使她的心靈獲得安寧，順利進入夢鄉，這樣她才能夠迎接新的每一天。

從各種著色書網友的現身說法中，成人著色書所可能達到的功效之一，彷彿有點介於所謂的正念／冥想或誦經／念咒之間，也就是能夠幫助大腦專注於某種心智活動上，使思緒不再繼續無止盡地亂飛、擴散，但其所需的專注程度又不致於絞盡腦汁，令人筋疲力竭。正如阿爾及利亞的婦科實習醫生雅絲瑪·茲爾規（Asma Zergui）所見證的，就在她的實習即將結束前，她跟很多的實習醫生一樣，感到極度焦躁、疲憊，而且壓力很大，然而著色的嗜好幫助她度過難關，避免陷入憂鬱症的漩渦。

* 專家的質疑

不過，並非所有的專家都同意上述論點，藝術療癒顧問凱西·瑪奇歐蒂（Cathy Malchiodi）就曾撰文反對，指出有些人堅持著色書能夠導致正念，幫助冥想，根本言過其實！尤其她發現這些聲音的主要來源，多出自這類作品的出版社和作家口中，即使他們所說的可能都是肺腑之言，卻也只是一廂情願，缺乏嚴謹的科學證據。

瑪奇歐蒂表示，近年來已有許多研究顯示，人們確實應該從事具有創造性的活動，尤其是某種程度的藝術創作，能夠雙雙促進身心健康，但是拿別人已經畫好的圖稿來上色，卻不是研究所指稱的創造性藝術活動。她說，著色書無傷大雅，喜愛著色也不是問題，然而出版市場硬要指鹿為馬，把著色書塑造成可以導向某種心靈涅槃的捷徑，卻讓她大不以為然。

心理學教授湘農·班尼特（Shannon Bennett）和唐納·貝茲（Donna Betts）也贊同瑪奇歐蒂的看法，她們咸認，單純著色和藝術創造之間，有著顯著的差異，好比聆聽音樂跟樂器演奏之間，存在很大的區別：聽音樂很簡單，人人都會，很難說是具有創造性的活動；但是學習演奏樂器卻需要運用很多不同的技能，刺激大腦、心智與身體間的各種協調機制。兩位教授直言說，當她們在進行臨床治療或與患者的諮詢過程中，她們不會考慮以著色書做為輔助工具。

另一位在紐約大學任職的藝術療癒師卓爾娜·費跟（Drena Fagen），對成人著色書的觀點倒比較正面，並坦承視情況而定，她曾在協助病患的療程中，使用過著色書，只不過她強調，我們不應將「著色書」和「療癒」之間劃上等號，因為更準確地說，運用「著色書」得當，能對某些患者發揮「安撫」的作用，但這並不代表「著色書」本身就是一種「藝術療癒」。

費跟進一步分析說，著色可以是有意識的行為，但也可以無甚意識，端看著色者本身的態度，而任何一種具有創造性的活動，基本上都能在某個程度上，幫助人們自我發現，或幫他們找到某個心靈安全的空間，使之獲得內在的安適感，又或者幫助人們把握獨處的契機，和自己的想法交流，耙梳心緒。因此費跟認為，如果著色書能夠讓某些人受益，何嘗不是美事？何必對之大加抨擊呢？

《祕密花園》及《魔法森林》作者貝斯福歡迎費跟開放的心胸，她說對很多人而言，一張空白的畫紙令人卻步，著色書能幫他們突破第一道繪畫創作上的心理障礙，因為他們只要上色就好，但上色的過程還是有很多創造性的元素在內，尤其她的成人著色書設計非常繁複，著色者有很多決定權，包括上什麼顏色、在那裏上色、如何上色、上多少顏色……等等，更何況著色本身能夠喚回每個人的童年記憶，帶來懷舊的慰藉，真的很有放鬆、減壓、安定神經的功用。

* 挑戰與蛻變

隨著成人著色書在出版市場過去幾年間的呼風喚雨，引起了英國皇家稅務及海關總署（簡稱 HMRC）的關注，尤其是 2015 年的出版高峰期間，英國坊間推出了上千本不同的成人著色書，共售出 400 多萬冊，進帳高達 2 千 4 百萬英鎊（合約新臺幣 9 億元以上）。

由於一般書籍在英國不需繳納 20% 的增值稅，HMRC 在 2016 年開始考量，「成人著色書」究竟符不符合「一般書籍」的定義？後來幾經協商，HMRC 做出裁決，只要這類出版品在廣告行銷上並不明確針對成人發行，則從稅務機關的角度觀之，著色書籍都仍可歸在童書之內，毋須課徵增值稅，但自 2017 年 4 月起，舉凡針對成人市場新出版的著色書，則須繳納增值稅。

不知道是否因為納稅法規的限制，以及心理療療專家的挑戰，抑或是市場週期的自然反應，從 2016 年起，英國的成人著色書市，已然開始退燒，去年一整年的銷售量，比起 2015 年下跌了 50% 以上，雖然成績依然不菲，共售出將近 200 萬冊，創造了 1 千 1 百萬英鎊的營收（合約新臺幣 4 億多元）。

此外，既然英國出版社很難繼續明目張膽以「成人」為對象來發行著色書，整個出版類別的廣告與行銷策略，都必須改弦易轍，也因此從去年以降，我們看到市面上已陸續出現了許多新型態的著色書籍，無論在畫風、取材、以及市場定位上，都和前兩年追求寧靜、心靈療癒的走向大異其趣，例如《多彩的凱特》（*Colour in Kate*），蒐集各種當今劍橋公爵夫人（Duchess of Cambridge）的畫像、所到之處、蜜月照片等等，做成圖案供熱愛英國皇室的讀者著色；《多彩一世代》（*Colour in One Direction*），對象則無疑是偶像樂團一世代的粉絲團。

由此構思衍生出來的「名人」著色書，可以說已經自成一個書系，從電影明星、喜劇演員到女權運動的領袖等等，林林總總，端視個人所好，而且這類著色書很注重網路世代的喜好，畫中名人往往會抱隻狗、玩弄貓、做點搞笑，諸如此類，又或者圖案設計會引導讀者把自己畫進照片裡，跟心儀的名人來張合照。

另外的蛻變類型還有專走小眾市場與挑撥／叛逆路線的著色書，例如《恐怖電影》（*Horror Films*）、《愛經著色書》（*The Kama Sutra Colouring Book*）的內容不言可喻；黑馬出版社（Black Horse）推出漫畫風格強烈的著色書，傾向血腥暴力；獨角獸出版社（Unicorn Press）則製作了一系列的髒話著色書，例如《宣洩你的怒氣》（*Release Your Anger*）之流，顯然已和著色書鼎盛時期的「冥想」、「平和」概念分道揚鑣。

而這其中較有趣的發展之一，則是地圖著色書的印行，尤其是古代地圖著色書的出版。據說早在 17 世紀時，雕版家威廉·霍爾（William Hole）便曾根據英國詩人麥可·椎頓（Michael Drayton）的長詩，製作了一系列的地圖集，配合詩歌一起出版，河川、丘陵、曠野、樹林、草原等圖案精妙細緻，可惜沒有顏色，許多仕紳階層把這些手繪地圖看得非常珍貴，會請專業畫家幫自己收藏的地圖上色，但隨著水彩技術的發展，也有些人寧可選擇自己在家裡慢慢塗色，據說有刺激腦力的功效，變成了 400 年前在英國上流社會流傳最早的著色書，孰料直到 21 世紀的今天，竟然再度重見天日。

回顧英國成人著色書的前世今生，Michael O'Mara 總編輯溫蓋特說：「再大的高潮，總有退潮的時候，但只要人們會在著色塗鴉的過程中獲得樂趣，著色書就會永遠存在。」可謂一語中的的。