

Expressive Arts Zine

表達
藝術
誌

以花藝跨越生死

媽媽的最後禮物：好好愛自己 *Love yourself*



香港表達藝術治療服務中心
Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center

ISSUE
11



出版：香港表達藝術治療服務中心

地址：九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓06-07室

網址：<https://www.hkexat.org.hk/>

總編輯：羅羽庭

撰文：Madison

插畫：DogZero

美術設計：Shuena

印刷：保諾時網上印刷有限公司



花藝與愛的連結

生死是每人早晚要面對的人生課題。面對親人離去，我們自然是百般思念不可解，唯有藝術可以將悲痛和哀傷昇華。

這次《表達藝術誌》邀來「素人」Madison分享她的故事 (P.5) —— 在失去母親的時候陷入迷惘和無力的人生階段，幸而她遇上了花藝，重拾與媽媽的深層連繫，也找到方向和動力繼續向前走她的人生路。

她的故事美麗而動人，也可以是你和我在生命某個時刻會經歷的事情，亦為我們帶來啟發和溫暖的希望。

而我們不用成為花藝師也可以在花草植物當中，尋回平靜暖心的片刻 —— 翻到「五感植物靜心練習」(P.9)，你會找到一些用花草照顧自己的頭緒。

在不是極端酷熱就是狂風暴雨的夏天，DogZero教我們如何躺在窗邊，好好休息 (P.10)。

無論晴天雨天，我們都記得要好好照顧自己。

羅羽庭
總編輯
2026年8月

What is EXAT?

表達藝術治療 (Expressive Arts Therapy)

是一種融合視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作等藝術媒介的治療模式，透過藝術參與及創作達至身、心、靈治療效果。表達藝術治療是一種心理治療方式，提供了非語言的表達及溝通機會，並為參與者提供安全的空間與媒介抒發情緒及想法。

Who is HKEXAT?

香港表達藝術治療服務中心

為全港首間以表達藝術治療為主要介入模式的註冊慈善機構，透過視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意寫作等藝術媒介為社會大眾包括低收入家庭提供專業的心理治療服務。本中心創辦人深信表達藝術治療能提升大眾的身、心、靈健康，並改善社會整體的福祉。除了透過推廣加強各界對表達藝術治療的認識外，本中心亦積極提供多元化的表達藝術治療服務，讓更多社會人士受惠。本中心認為所有人皆有獲得表達藝術治療服務的公平權利，不論貧富、階級、種族、主流或小眾，都應擁有同等機會獲得治療服務。本中心重視每一位立於不同處境、懷有不同需要的人士，為其提供合宜的服務，令更廣泛的人受惠於藝術的治療性。



 Instagram &  Facebook



@hkexat



HKEXAT



HKEXAT網頁

慈善捐款

直接存入銀行戶口：香港表達藝術治療服務中心有限公司

戶口號碼：恆生銀行

銀行名稱：239-513492-001

轉數快(FPS) 捐款：已登記的轉數快用戶，可透過您的流動銀行應用程式輸入快速支付系統識別碼（FPS ID：123954687），輸入並確認捐款金額。

閣下之慷慨捐款將會資助本中心的表達藝術治療慈善服務，讓社會上更多人也可以享受表達藝術所帶來的身心裨益。
Your generous donation will go to support the work of the Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center, enabling people from all walks of life to enjoy the benefits brought by Expressive Arts.

凡捐款港幣\$100以上，向本中心提供捐款截圖

(電郵至info@hkexat.org 或 WhatsApp發送至67105947，並提供電郵地址，即可獲發捐款收據作免稅證明之用。)

All donations of HK\$100 or above will be issued with a donation receipt for a tax deduction.

Please send your donation record to HKEXAT via email (info@hkexat.org.hk) or WhatsApp (6710 5947) with your email address for the receipt issue.

CONTENT

繁花中的奇異恩典：媽媽留下的最後一份禮物
By: Madison

P.5-8

五感植物靜心練習

P.9

Live like Zero

P.10



繁花中的奇異恩典：

文、圖：Madison

媽媽留下的最後一份禮物 ♡

Madison是博雅公關董事總經理，2017年痛失摯愛母親後，生命驟然跌進最黑暗、無力的時刻，工作、生活失去焦點與動力。2019年，帶著母親最後的叮囑，前往英國修讀專業花藝師課程，藉着花藝延續與媽媽愛的連繫和故事，當中重尋生命真諦，活出豐盛的人生下半場。

許多聽過我與花藝故事的朋友，都會被其中的奇妙轉折所打動，甚至因此得到啟發。對我來說，這不僅僅是一次興趣的探索，卻是生命在生離死別中遇見的奇妙契機。作為一名基督徒，我深信這一切不是偶然，而是上帝的奇異恩典，也是九年前逝去的媽媽留給我的，最後一份無形卻無比珍貴的禮物。



記憶中的劍蘭，與相簿裡的秘密

以前在我們家裡，擺放花卉並非常態。唯一與花有關的記憶，是每年農曆新年時，媽咪總會買幾枝劍蘭回來。那時的擺設毫無藝術可言，只是一種因循的「節日指定動作」，極具功能性——只為了迎春，也為了「花開富貴」的意頭。

但如今細心回想，哪豈只是應節呢？那其實是媽咪在繁重辛勞的生活中，每年僅有的一次、可以正大光明地自我陶醉的賞花時間。她看著花兒，眼裡閃爍著對美的嚮往。

自詡「細心如塵」的我，自以為最了解媽咪，卻在那些年裡，偏偏忽略了她對花卉的這份深愛。

直到她離去後，我翻開手機裡的舊相簿，才赫然發現，不論是去旅行，還是每週返教會，媽咪最喜歡留影的地方，永遠是那些精緻的花藝擺設旁。她站在花朵旁，笑得那麼燦爛、那麼滿足。上帝其實早已把對美的感知、對植物的熱愛，像種子一樣悄悄植入了我的生命裡，只是我一直沒有察覺。

沖繩的藍色海洋：與媽媽的最後一次旅行

上帝的帶領總是奇妙而美麗。當年我們與媽咪最後一次的旅行，那場看似告別之旅，其實早已埋下了恩典的伏筆。

那次旅行，我們特別帶她去了沖繩的繡球花園。那是一片她從未見過的、鋪天蓋地的繡球花海。淡藍、粉紫、翠綠的花球在山谷間層層疊疊地綻放，美得像一場夢。我至今依然清晰記得媽咪當時驚喜萬分的表情，她像個孩子般驚嘆著，眼裡閃爍著純粹的光芒。我們在那片花海中拍下了無數張照片，定格了她最美麗、最快樂的笑容。

那片花海，成了我們之間最溫柔的視覺記憶。後來，在媽咪的喪禮上，我們特意挑選了一張在沖繩拍下的照片，而禮堂裡的花牌也選上美麗的繡球花作最後的告別。那一朵花，承載著沖繩陽光下的歡笑，也代表著我們對她無盡的思念與祝福。

走過生命至暗： 倫敦花藝的創意召喚與大自然啟示

喪親的巨慟，加上當時工作上面臨的瓶頸與自信心的失落，隨即陷入了一段極其沉重的黑暗時期。那時的我，彷彿迷失在濃霧中，既看不清前方的路，也找不到自我的價值。

就在這看似無望的低谷中，上帝伸出了祂慈愛的手，引領我遠赴倫敦，報讀了一個為期四個星期的專業花藝課程。

2019年的倫敦，成為了我生命重整的起點。在專業花藝的殿堂裡，上帝為我開啟了一扇全新的靈魂之窗。每日面對著繁花似錦的花材，每位同學卻使出各自的創意思維去創造獨特的作品。而老師更鼓勵道出自己創作背後的故事，學習欣賞別人之餘亦對自己多一份了解，讓我們明白每一個創作的獨特性。

課餘之時，我最喜歡漫步於倫敦的各個花園中。在那裡，大自然給了我溫柔、最震撼的啟示。我驚奇地發現，花園裡的花草從不整齊劃一：有的高聳挺拔，有的低矮依地，有的微微傾斜著「曬太陽」，有的躲著做「隱青」，有的繁花盛開。然而，無論它們以何種高度、何種姿態生長，在神所創造的大自然中，都顯得如此和諧、美麗而充滿生命力。

上帝創造了它們，並賜予它們各自最美的模樣，這種「獨特之美」真的很令人驚嘆！

這份在大自然中體會到的觸動，在花藝課堂上得到了更深刻的印證。在課堂上，我們每個人拿到的花材、工具和主題明明完全一模一樣，但最終呈現在眼前的作品，卻是如此千姿百態、截然不同。有的作品狂野不羈，有的細膩內斂，有的充滿了幾何張力……然而，最奇妙的是，每一個作品都美得令人驚嘆，沒有高低之分。

那一刻，我站在那些色彩斑斕的作品前，心中湧起一股難以言喻的感動。我突然醒悟：这不正是上帝對我們的創造嗎？

無論是倫敦花園裡高低錯落的花草，還是課堂上風格迥異的創作，都在向我宣告：上帝創造的每一個生命、每一個造物，都是如此獨特，也因此如此美麗。我們不需要去模仿別人，也不需要長成特定的模樣。在神的手中，每個人都是一件獨一無二的藝術品。這門課程徹底開闊了我的眼界，更讓我驚訝地發現了「創造力」所蘊含的強大治癒力量。



擁抱「多愛自己」的溫柔承諾 ♡

這段旅程，讓我決定用一種全新的視角重新審視自己。我想起了媽咪臨終前對我說的最後遺言：「要多愛自己一點！」

在過去，我總是把生命的焦點放在家庭和工作，同時亦不斷挑剔自己的不完美，不斷否定自己，甚至在媽咪離開後迷失了自我。但既然上帝創造的每一朵花、不論高矮傾斜都有其獨特的美感，既然我也是上帝獨一無二的傑作，我又何必自我懷疑？

愛自己，就是去接納自己所有的狀態，包括我的悲傷、我的脆弱與我的不完美。每當我握起花剪、撫摸著花瓣時，我都覺得這是與媽咪跨越時空的溫柔擁抱。

這場由生離死別開啟的花藝旅程，是上帝賜予我的奇異恩典。它治癒了我的哀慟，找回了我的自信。媽媽留下的最後一份禮物，不僅僅是她對花的熱愛，更是那份叮囑我要「好好愛自己」的溫柔力量。我會帶著這份愛，像那些在倫敦陽光下綻放的花朵一樣，繼續堅韌、獨特而美麗地盛開下去。



▲ Madison(左)及在倫敦花藝課程的其中一位導師



▲ 在花藝課程其中一個重要的功課是「講故事」(storytelling)。這個作品道出她的心路歷程，小魚兒可以跳出安舒區，活出真我！

五感植物靜心練習

這個練習不需要任何專業的花藝工具或知識，只需抽出10至15分鐘的時間，藉由一朵花或一株植物，帶領自己回歸當下，尋回內心的平靜。

步驟 ① 親身接觸

走進城市公園、花店沒人打擾的角落，或走近室內的盆栽，拋開「花開得是否漂亮」等批判，閉上眼睛深呼吸三次，睜開眼後，選出第一眼吸引你的那一片花瓣或一片葉

步驟 ② 打開觸感

輕柔地撫摸花瓣、花莖與葉片，感受花瓣是平滑、絲絨感還是帶著微微的涼意？感受莖幹的堅韌與水分。放開腦袋的雜念，把注意力完全放在指尖的觸感上

步驟 ③ 留意氣味

將花朵稍微靠近鼻子，閉上雙眼，進行三次慢速的深呼吸。吸氣時，留意花草散發甚麼淡淡的香氣；呼氣時，想像體內的疲憊與壓力隨著吐氣釋放出來

步驟 ④ 記錄感受

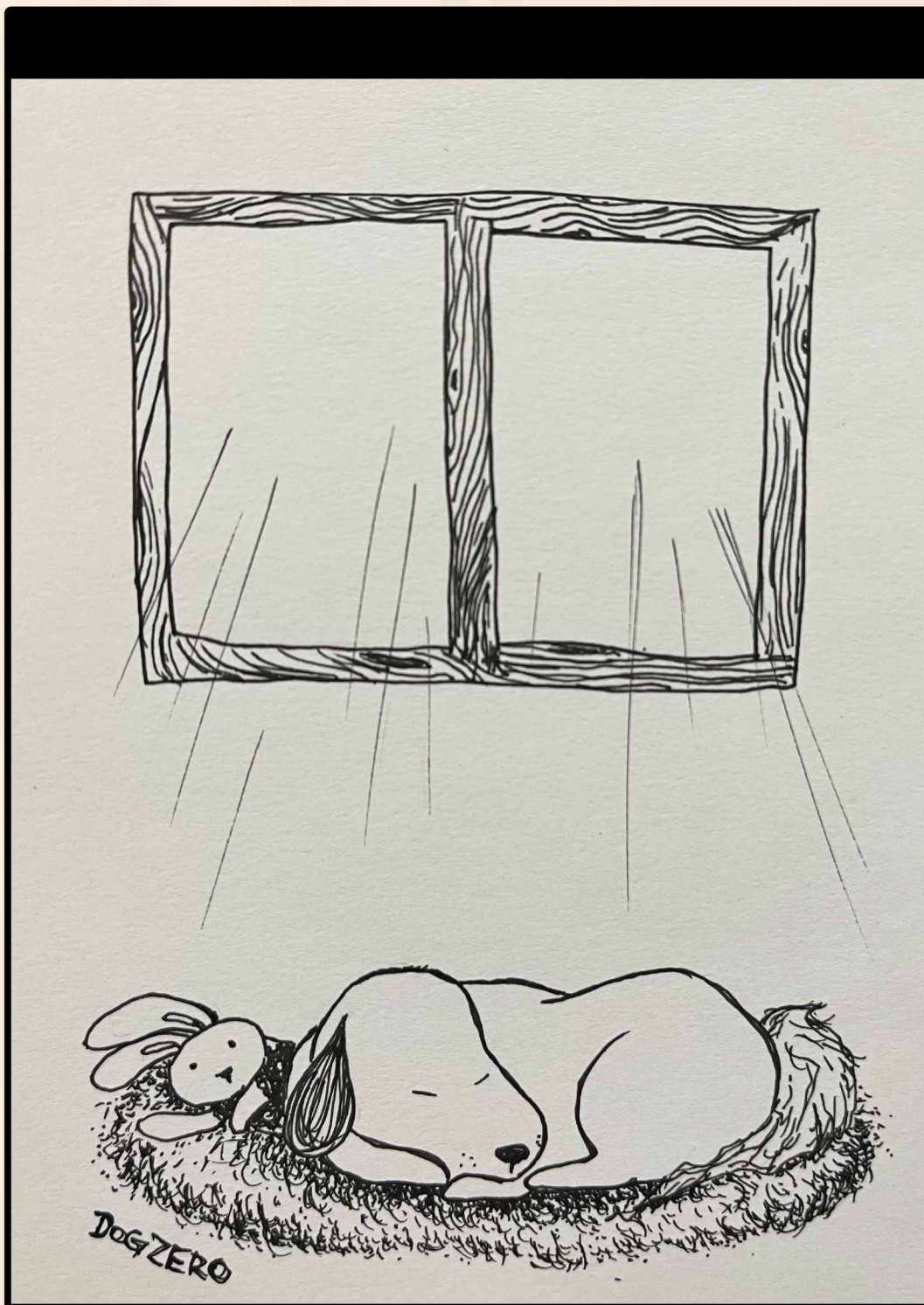
在筆記本或手機裡，寫下這朵花最吸引你的一個特質（例如：「雖然微彎，卻很有力量」、「顏色很柔和」、「獨自盛開得很勇敢」）。將這個特質轉化為對自己的祝福。例如：

「今天，我也要像這朵花一樣，允許自己用最舒服的姿態存在。」



文：Fiona 表達藝術治療師

Live like Zero



Zero's Three-Step Guide to a Good Night's Sleep: (Zero 的一覺好眠三步曲)

1. Find a cozy, warm spot to rest. (找個舒適溫暖的位置)
2. Bring along a comforting stuffed toy for reassurance. (帶一個令他安心的公仔)
3. Take a moment to appreciate yourself "I'm a good boy today." (讚賞自己 I'm a good boy today)

全力贊助
Sponsored by



香港表達藝術治療服務中心
Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center



67105947



HKEXAT.org.hk



info@hkexat.org.hk



HKEXAT