

心花園



目錄

中心介紹	2
1. 序一	3
2. 序二	4
3. 主編的話	5
4. 園藝治療計劃推行流程表	7
5. 園藝治療師的感想	8
6. 社互篇 - 成長的足跡	13
一. 播種日誌	14
二. 發芽日誌	17
三. 成長日誌	24
四. 成熟日誌	34
7. 完結篇	44
8. 花祭	47

中心介紹

區貴雅修女紀念婦女康復中心是香港戒毒會營運的4間治療康復中心其中1間。主要為29歲或以下戒毒女性提供住院戒毒康復服務，透過個人、小組及家庭輔導，並結合「治療社區」模式及社會心理輔導，讓戒毒康復者在有規律的群體生活中，專心處理吸毒問題、增加對自己的認識、改善個人之行為，建立正確的人生態度。中心更提供不同形式的訓練：包括人際溝通技巧、情緒管理、解決問題技巧及生命教育等訓練。職業技能及教育課程也是程序之重要元素。由專業社工及富有經驗之駐院同工緊密合作，協助康復者成長，發展所長；達致身心康復，重新融入社會。

通訊處：

香港戒毒會

地址：香港灣仔軒尼詩道15號
溫莎公爵社會服務大廈3字樓

電話：2527 7723

熱線電話：2574 3300

網址：www.sarda.org.hk

婦女社會服務中心

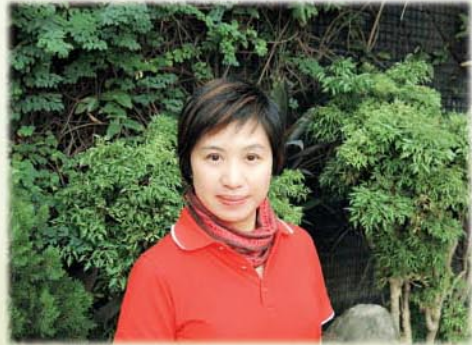
地址：香港灣仔軒尼詩道
290-294號德華大廈
13字樓

電話：2574 2311

傳真：2891 2105

序一

香港戒毒會區貴雅修女紀念婦女康復中心在2013年已踏入45周年，經歷了不同年代吸毒潮流的轉變，一直致力協助年輕女性接受戒毒康復治療，我們與時並進，不斷創新，以切合服務對象之需要。在2011年更得到禁毒基金贊助，引入全港首次應用於戒毒治療康復服務之園藝治療 - 「心花盛放」園藝治療計劃。喜見這計劃之播種、萌芽、盛放及結果等不同階段，希望藉著這本圖冊與社會人士分享服務使用者及其家人在當中的成長與豐盛。



在此，感謝各位的康復學員及她們家人的投入參與，並希望他們能銘記和實踐，學以致用。我亦藉此多謝園藝治療師及區貴雅修女紀念婦女康復中心各位職員的積極耕耘，讓我們各持份者抱著「盛放」的「心花」滿足地回家！

香港戒毒會總幹事

譚紫樺

2013年12月

序二

區貴雅修女紀念婦女康復中心能夠善用中心寬闊的戶外環境發展園藝治療是一件很具意義的事，看到參加者無論是學員或家人們都能從「心花盛放」園藝治療計劃中得益，是我們一眾同互最感欣慰之處。



雖然今次的園藝治療計劃已告一段落，但園藝治療在區貴雅中心已扎下了根，相信同互們都會從今次得到的寶貴經驗；將其獨特可貴之元素繼續應用於日後的互作。

大自然的美麗和資源從不拒絕人跟「牠們」接觸，在栽種植物時，表面上是它們在被照顧，然而它們也理澤了我們的心靈；只要我們肯付出，它們就以美麗的姿態回應你，讓我們的生活更具色彩。期望我們的學員和家人們能將這次參與「心花盛放」的領悟、得著帶到他們的生活中，延續培養園藝治療所開拓了的心靈空間。

我衷心祝福大家！

香港戒毒會
社會福利總監
黃萬成

2013年12月

主編的話

區貴雅修女紀念婦女康復中心(下稱區貴雅中心)是全港唯一沒有宗教背景，而主要服務29歲或以下的年輕吸毒女性的自願戒毒治療康復中心。在2000年搬遷到現址時，因為有廣闊的室外空間；我們從沒有絲毫栽種花草的經驗，逐步將室外荒蕪的泥地發展成為園藝用地。後來有機會認識園藝治療，並在2011年獲得禁毒基金贊助及邀請到香港第一位註冊園藝治療師馮婉儀女士合作，成功引入「園藝治療」於中心戒毒康復程序內；相信區貴雅中心是香港第一間正式應用「園藝治療」於康復程序的戒毒治療康復中心。在構思「心花盛放」園藝治療計劃時，園藝治療師和我們各同互都不約而同希望這計劃可以讓中心的學員及其家人從中獲益，更希望能藉此協助他們改善親子關係。



這個為期兩年的試驗計劃，希望透過園藝治療，讓女性戒毒康復者在栽種植物時跟大自然接觸；在照顧植物的同時也更進一步重新思考自我價值並在過程中發掘自我，逐步建立自信。亦藉著園藝治療，讓極需要支援的學員家人們從中得到鬆弛、減壓的機會。在親子組中學員們與家人共同享受當中的過程，分享並明白彼此的看法及感受；讓她們藉此修補、並重新建立關係。此計劃共有八個單元，由註冊園藝治療師策劃和帶領「園藝治療小組」，再由社工負責帶領「跟進小組」。每個單元的園藝治療小組包括「學員組」、「家長組」及「親子組」，共有80位學員及80位家人參與。

園藝治療是一個以服務對象為本及專業的介入手法，美國園藝治療協會將「園藝治療」(Horticulture Therapy) 定義為「透過園藝活動，讓參與者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及創意方面的效益」(沈瑞琳，2010)。園藝作為一個治療的手法，有很多的好處，如Haller所述其具普遍性、彈性及廣泛的影響力—包括促進人的成長、具修復作用、針對人的心理需要、是「跨文化、年齡、社會經濟狀況、生理/精神/社交/情緒的狀況及健康狀態」(Haller and Kramer, 2006, p.15)，且有多元形式；是具意義及目標的媒介(Haller and Kramer, 2006, p.12-15)。所以，園藝治療作為介入媒介是很具獨特性。

區貴雅中心的服務對象為年輕戒毒女性，她們在身、心、靈、情緒、人際關係各方面都有着各種的疾病傷痕需要治療照顧。參與園藝治療過程不需擁有特別的知識和技能，而園藝治療的實務、可以看得見的果效、不具威脅性的特色及對參加者之多元效益均能切合區貴雅中心的服務對象多方面之需要。

Rice, Remy & Whittlesey指出「犯罪者的園藝治療程序若沒有結合其他治療模式，如脫毒治療、心理輔導、家庭生活教育，則它的效果會有限制。」(Simson & Straus, 1998, p.275) 此計劃亦考慮到參加者的獨特需要，故內容也包含社互負責跟進之輔導小組。本圖冊最初介紹「心花盛放」園藝治療計劃推行流程，接着由園藝治療師分享策劃及帶領小組的點滴與感想；再在「社互篇—成長的足跡」的四個階段—分別為播種、發芽、成長、成熟各篇中由學員、家長及社互穿插分享過程中的體會。完結篇由學員、社互總結心聲；最後的花祭也記錄了「心花園」揭幕禮及第一次園藝治療計劃分享會之重要時刻。希望這本圖冊能分享「心花盛放」園藝治療計劃所得的同時，閱讀者也能感染到接近綠自然的心曠神怡。

區貴雅修女紀念婦女康復中心院長
李惠儀

2013年12月

參考書目：

1. 沈瑞琳著：《綠色療癒力》，麥浩斯出版，台灣，2010，(第18頁)。
2. Haller, Rebecca L., HTM & Kramer, Christine L., BA (Eds.) (2006). Horticultural Therapy Methods: Making Connections in Health Care, Human Service, and Community Programs. New York: Taylor & Francis Group. (pp. 12-15).
3. Simson, Sharon D., PhD & Straus, Martha C., HTM (Eds.) (1998). Horticulture As Therapy: Principles and Practice. New York: Taylor & Francis Group (p.275)

園藝治療計劃推行流程表

園藝治療 學員小組	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

社互跟
進小組



園藝治療 家長小組	1st	2nd	3rd	4th
--------------	-----	-----	-----	-----

社互跟
進小組



園藝治療 親子小組	1st (社互協辦點唱環節)	2nd
--------------	-------------------	-----

社互跟
進小組



園藝治療師的感想

「心」「花」盛放 + 「心」花園

馮婉儀

註冊園藝治療師 (AHTA, HKATH, ADATH)

香港園藝治療協會會長

註冊社會工作者

某天接到區貴雅修女紀念婦女康復中心院長 Cherry 來電：「Connie，我們正在考慮應用園藝治療於中心的戒毒康復程序內，希望透過園藝治療，協助女性戒毒者；有沒有興趣一齊合作。」

在美加，園藝治療的服務對象包括長者、青少年、認知障礙症、身體殘缺、精神病患者，更會應用在酗酒者和濫藥者。在香港，園藝治療應用於戒毒康復者是嶄新的項目，筆者未曾有相關的經驗，但相信園藝治療的知識和技巧可以靈活地運用在不同的服務對象，我欣然接受了這項為期兩年多的挑戰。

「心花盛放」園藝治療計劃獲得禁毒基金撥款，舉行日期由2011年至2013年，一共八個單元，每個單元推行三個園藝治療小組。

1. 「我做得好」

- 女性戒毒康復者的
園藝治療小組



小組一共八次聚會，每星期聚會一至兩次。透過接觸植物，提昇自我效能感，反思與父母關係及自我價值。組員栽種植蔬菜、花卉和香草。將繁殖的向日葵、萬壽菊、薄荷、彩葉草，與家人一起栽種在「我的花園」。在親子小組內來一起採摘蔬菜、烹調和品嚐成果。在「心花園」經常聽到以下的對話。

「Connie，點解我的種子未發芽？」

「我的向日葵終於發芽了！」



「種子唔發芽，是不是泥土問題呢？
不如用新的泥土，重新栽種。」

「向日葵幼苗的莖好像很瘦弱，就快
折斷了！怎麼辦？」



在栽種過程，組員體驗成功、失敗、等待和轉變。由一粒種子成長至開花結果，需要時間，種子也許發不出芽來，或者給雀鳥和昆蟲吃掉、幼苗也許折斷，各人一起找出解決辦法，再接再勵。

除了植物栽種外，組員將鮮花製作成乾花和壓花，過程需要耐心地等待，讓組員學習期待和延遲滿足。



很多時候家人之間很難用言語表達感受和愛意，小組鼓勵組員製作心意卡和創意作品，以非言語方式向家人表達心意。

2. 「新的角度」- 家長園藝治療小組

小組對象是女性戒毒康復者的家人，四次聚會。目標是壓力處理，組員面對家人吸毒的壓力可不少，內心矛盾掙扎，經常聽到家人的分享。

「我是否做得不好，所以女兒吸毒？」

「什麼也提供給他，她為什麼要吸毒？」

「我很辛苦，女兒吸毒的問題，無人可以傾訴，只有自己忍受。」



小組讓組員從忙碌生活中慢下來，感受當下的一刻。透過鮮花、乾花和壓花，讓組員體驗植物不同的美態，嘗試以新的角度審視現況。組員面對相同問題，互相體諒和支持。

3. 「共創未來」- 親子園藝治療小組

女性戒毒康復者及其家人一起參與這個小組，共兩次聚會，每次兩小時。組員一起採收蔬菜，將繁殖的植物打造成「我的花園」。透過一起參與，改善溝通和修復關係。



區貴雅中心環境優美、鳥語花香、一系列平房建築在小斜坡上。小組在其中一間平房內進行，該平房對下的位置有一塊小小的空地，被斜坡圍繞著。計劃初期，該片土地雜亂地擺放鐵架和植物。經過大家一番努力，終於把它打造成園藝治療操作區，取名為「心花園」。花園內原先已有一些基本建設，例如活動帳篷、供水設施、地面已經鋪上防滑磚等，只是欠缺了平坦

的栽種地方。主要的改建工程是將斜坡旁邊的位置開墾成栽種區，長度約二十五呎，泥土經過翻鬆、鋪上黑泥，混合疏水的植料及堆肥。每位組員獲分配一小塊土地栽種蔬菜，採摘後和家人一起打造「我的花園」。

「心花園」擺放了不同品種的花卉和香草，包括彩葉草、千日紅、龍船花、比利時杜鵑、鳳仙花、綠薄荷、胡椒薄荷、迷迭香、到手香、香蜂草、雪茄花、米仔蘭、繁星花等等，它們可以作繁殖、插花、風乾作乾花、壓製成壓花。

除了栽種的植物外，花園裏也盛放著七彩繽紛的野花，組員很喜愛採摘野花製作鮮花花籃，美麗的野花包括蝴蝶蘭、白茅、黃鵪菜、酢醬草等等。

小組評估會採用前後測問卷，由中心社工負責資料蒐集和分析。三個小組的評估分別針對自我效能感、壓力處理和家庭關係。組員也會填寫小組滿意度問卷，了解她們對小組的意見和對不同活動的滿意程度。質性資料的蒐集，組員會在小組內分享感受，康復者會填寫種植紀錄冊，心聲分享是重要的環節，將一些感受和反思記錄下來。

透過種植，體會植物的生長周期，反思家人的照顧，情況猶如幼苗的成長需要保護和扶持。



「我的向日葵開始折斷，有沒有辦法拯救它？」

「可以用竹枝綁在枝莖，讓它自行修補折斷了的傷口。」

過了數天，組員告訴筆者向日葵的情況已經好轉，可以挺直地生長。向日葵令她想起母親，她的手部曾經受傷，母親替她默默地包紮傷口，直至痊癒，就像她照顧向日葵一樣。讓她感受母親對她的照顧和付出。



種子或會長不出芽來，扦插也會失敗，組員再接再勵。曾經有一位組員的向日葵種子沒有發芽，她再次播下種子，等待了兩星期也種不出來，終於在第五個星期發芽了，而且是五個小豆芽。栽種過程，組員體會等待、失望、再接再勵、期待，最終獲得成功。

康復者家人在「新的角度」小組中感覺輕鬆舒服，透過欣賞植物的不同形態，嘗試以新的角度了解女兒和相互的關係，感覺釋懷和壓力減輕。而且小組組員全是同路人，面對相同問題，提供一個安全環境互相分享和支持。

康復者和家人十分投入「共創未來」親子小組。她們一起體驗新的嘗試、一起栽種、共享成果。



「我的女兒未曾試過和我一起參與活動，她竟然種菜給我吃，真的很開心！」

「已經很久沒有一起吃飯，非常享受一起煮菜和吃飯！」

在「植物代表我的心」，組員憑卡表達心意，又憑歌寄意，互訴心中情。非常感動，也是小組中最多淚水的環節。

筆者感受

青少年成長過程中，難免遇到挫折和跌倒。協助戒毒者康復，需要跨專業的服務合作，家人的支持是不可缺少的元素。園藝是輕鬆自然的介入媒體，讓參加者容易投入，植物的生長周期提供反思機會。「心花盛放」是一項嶄新的先導計劃，期望園藝治療能繼續應用在戒毒康復服務，而且進行研究，探討園藝治療應用在戒毒者的效用。兩年多的參與挑戰性頗高，一點也不容易，但非常有意義。讓筆者再次體會「生命影響生命」。

社互篇 - 成長的足跡

一. 播種日誌



成長的足跡之一

播種日誌

學員播下希望的種子 + 種子連繫，將已比擬種子，感受成長的動力。

默想練習：

協助組員鬆弛 + 排除雜念，運用意境-描述「播種」的過程，進入「內心地帶」及專注當下……

身體鬆弛



組員設計「心花盛放」的個人的「種植旅程」的主題，建立與所種之植物的關係，深化記憶及體驗……





見到大家好小心，
放好D脆弱種子，過
咗一個星期，有什麼
發現 + 感受??

我啲種子吹散晒！好
唔開心，希望佢會振
作。

(COCO)

希望今日種嘅菜，快高長
大，肥肥白白，生多D等
我有多D食。

(MAY)

我覺得今次上嘅堂好有趣，
好期待佢地長大，其實我原
第一次種嘢，本身都有諗
過原來可以咁好玩架。

(YEN)

面對著盆栽，我的心情覺得很輕鬆，
在人有壓力嘅時候，望一望花草樹
木，的確可以令人心曠神怡，解除煩
惱，我很期待我所種的盆栽可以早
日茁壯成長。

(BB)

困難就係未試過播種，唔知
從何入手，新發現就係冇諗
過種嘢原咁簡單。

(SUE)

學員反思篇：



我閉上眼睛嘅時候，我滿腦子都係我與我嘅家人由細到大嘅零碎片段。為什麼我哋希望我嘅父母一定要相愛落去？為什麼我哋希望我嘅家庭成員個個一定要齊齊整整呢？為什麼我嘅家庭咁重要呢對我來說？為什麼正在戒毒嘅我每次發生事情嘅時候或者無時無刻都會想起我嘅家人？但為什麼我吸毒嘅時候又唔想想我嘅家人？
(Wah)

播種時想起：
到底我追求的是物質上的生活
還是心靈上付出 = 愛嗎？
感覺只是埋藏而不是忘掉。
(Jo)

社互篇 - 成長的足跡

二. 發芽日誌



成長的足跡之二

發芽日誌

學員化身做農夫，彎腰翻土，澆花修枝、……

「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盆中餐，粒粒皆辛苦」……



社工安排日常澆灌，聆聽學員訴苦 + 「掃風」 = 安慰及鼓勵學員

「種植旅程」展開之後，學員們便開始執行「艱辛」的「湊仔」任務……

神聖的任務：

觀察、修剪、澆水或加泥……、捉蟲……==== 深化實際的體驗……



社工：加油、堅持 + 不放棄……努力!!!



被照顧



照顧者



社工：睇住口植物發芽，你哋諗起什麼？過了兩星期，覺得辛苦嗎？覺得好囉、口蟲好肥好核突、口泥好黑好“鞋”。

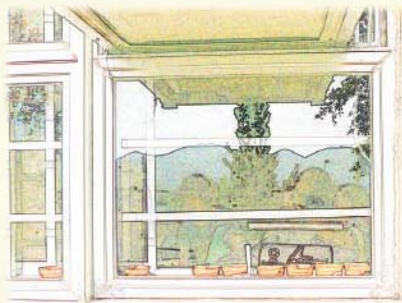


原咪死咗？可以換嗎？
等咗好耐都未發芽？！

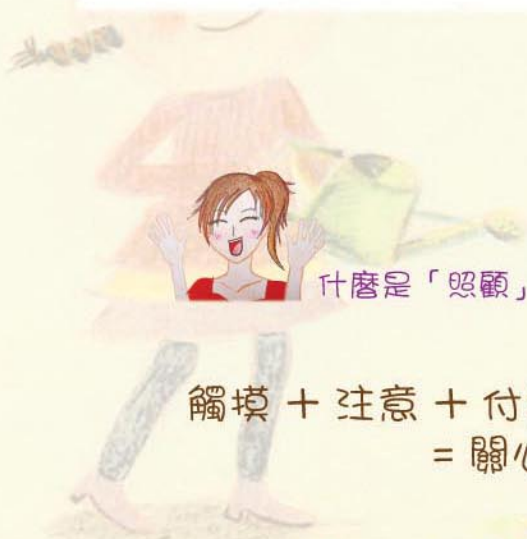
日號風球……
死啦……
收埋佢……
收去瀆??



(少女的禱告)



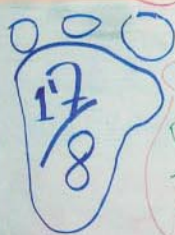
原來喺窗邊！



什麼是「照顧」、是「關心」、養育……??

觸摸 + 注意 + 付出 + 堅持 + 耐性
= 關心方程式

記掛小植物的成長……



第3堂, 學左既隨, 施肥, 修剪,
呢幾日淋花, 都唔見向日葵同葛壽菜出菜
心4青好低落!!!



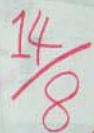
仲未出菜!

第2堂, 終於種植!

種在4樣唔同既仔仔!!!

初初有信心亦都唔知點去種,

但由種果時開始就有期待既感覺



呢段時間，望住配種既野，女子以
望住自己，望住1010咁長大，好似百
日葵咁做咩事都慢人一步，唔好放棄，

體驗照顧者的心境 + 爸媽在自己內心的價值……



- 你發現自己的能力嗎？
內在的資源……

發掘正面能量，面對受傷害的爸媽……復和親子關係

隱藏心意不如真情流露~
珍惜身邊已擁有的~學懂知足常樂!!!

堅持 耐性 解 信 愛
縮 助 用心

大自然的生命力……太吸引……

希望D胡椒薄荷，
九層塔同迷迭香可以健
康長大！我會每日幫你淋
水架。(wai)

今日見到向日葵
同萬壽菊未出芽，
失望但又期待，唔想放
棄。(Judy)



睇見自己親手悉心栽種嘅小盆栽未發芽，真係會有啲失望嘅感覺！每日都有親自為佢地澆水，但始於都未有成長。(Ki)

Yeah!! 000芽出世啦！冇生菜00，白菜00，莖菜00，原來見到芽原興奮架，之後澆水，好怕會淋死佢地呀！（諾）

終於睇見啲向日葵同萬壽菊發芽喇！由本來失望嘅心情，現在變到開心嘅心情。(Yuen)



上星期啲仔女仲未出世，真係有點唔開心架，但我無放棄到，繼續照料佢地，希望在明天。(Ming)

見到啲花慢慢咁長大，我真係好開心呀，雖然有啲仲未出嚟，但我都會耐心咁等佢地出嚟架。(心)



以前嘅我只有人地去照顧我，我就似係溫室嘅小花！現在卻由我親手去種植呢四盆植物，包括向日葵，萬壽菊，蒜頭同埋落地生根。（慧慧）



我親愛的父母，您們悉心栽培的我，學壞了的那刻，您們是否很心痛呢？（秀）

講真，本身對種植真係不感興趣。參加原因為想同family親近啲，close啲，但上完依一堂之後開始有啲動力去做，覺得好得意，好有意思，就好似family對自己一樣，一直等我成長，睇花，而且仲希望我係一朵燦爛嘅花。（Dinky）

我親愛嘅爸爸媽媽，當您們看見我學壞吸毒，到現在看到我入來戒毒(冇染心)，您們會有開心嗎？(Tung)



曾經小时候，家人对我就如
種植般，在我難過時給予我陽光，
在暴風雨時為我遮風擋雨...
現在換我長大，等我好好保
護您們!

福



被人湊大，如珠如寶……
而家要去「湊大」小植
物……

從小來便是爸媽的寶貝兒，尤其是爸爸一直把我當成掌上明珠一樣，像呵護花兒一樣地呵護成長，無論我的成長過程有多反叛，爸媽都不願遺下我，繼續扶持我。
我開始長大了，現在該論到我去當爸媽的重要職位，嘗試親身感受嗰時兒女成長的感覺，他們不乖時，我會有甚麼的感覺？

社互篇 - 成長的足跡

三. 成長日誌



成長的足跡之三

成長日誌

歷練擔憂、蟲患、折斷、沒有發芽的失落……選擇堅持下去不放棄，面對自己親手傷害的爸媽，再次連繫 + 建立……



親子 Blossom Heart 千層糕.....!!!



Level 1 :

親子千層糕.....

- 第一層：打好個底，從種植
(園藝治療小組) 中體驗
- 爸媽的恩情
 - 個人的能力及態度
 - 關心的內涵



Level 2 :

親子千層糕.....

- 第二層：預備爸媽大作戰，爸媽先「檢閱」學員的
「種植旅程」大畫紙.....
充份了解女兒內心的世界.....鼓勵一下。





- 希望你學習到忍耐、成長
- 種的過程是需要愛心、耐心、堅持等我們一起加油
- 種一棵植物的確很漫長是給你的磨練
- 耐心等待，無半途而廢，I Love You
- 女兒知味道……種棵花種棵菜已經唔簡單……
- 何況湊大您……呀女……「養兒方知父母恩」……



Level 3:

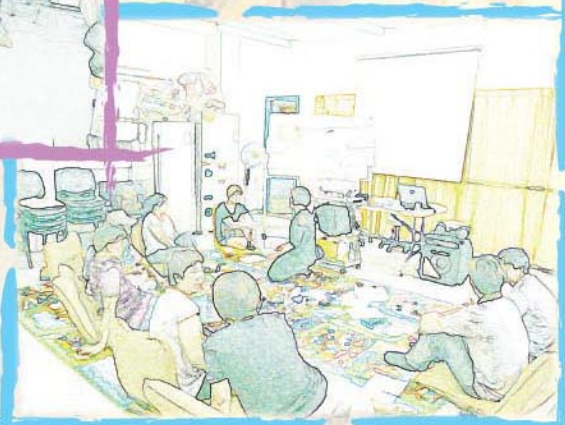
親子千層糕……
 第三層：揭開「繃帶」背後的……傷口，形體的控訴……

互相訴苦
+

透過說話及身體動作支持



家長小組





ONE

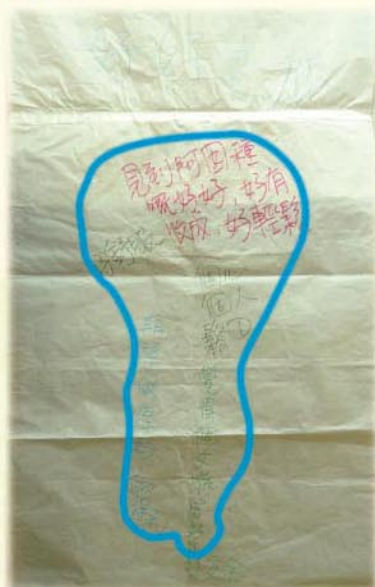
爸媽分享.....
家家有本難唸經.....
「我的女兒.....

爸媽遇壓形體

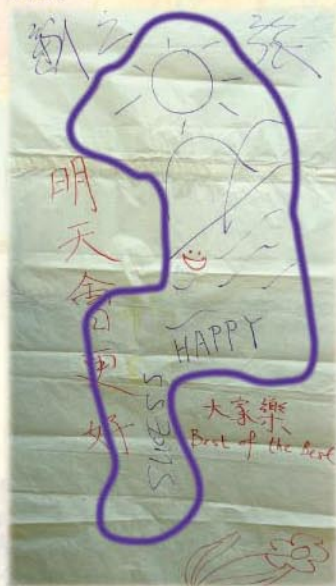
匍匐迷惘.....



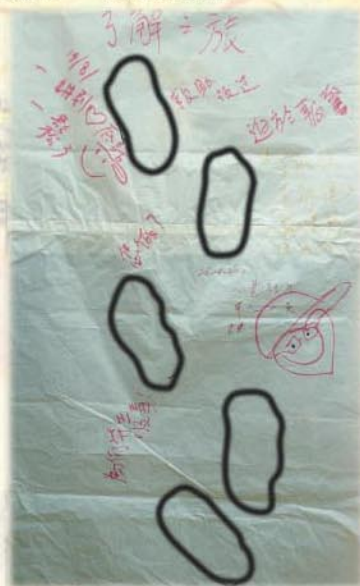
害怕失望



崩潰.....



踱步、思想真空



發呆



偷泣、無助



Level 4 :

親子千層糕……
第四層：初接觸爸媽的傷口……

女兒睇近口，睇真口……



預備更大的考驗……





Level 5 :

親子千層糕……
第五層：穿上你的鞋……
感受你的感受



TWO

女兒模仿家長的形體



Level 6 :



親子千層糕……
第六層：親子千層糕……
女兒的安慰及支持……在圖畫中寫下回應



最重要:我唔會再得個
 19/8/2001 [講]字,唔會比自
 己再做錯!
 一言秘密,
 子希再死
 我生性
 講出
 心底話

最重要:我唔會再
 19/8/2001 [講]字,唔會比自
 己再做錯!
 一言秘密,
 子希再死
 親文媽咪:
 不要哭,我生性
 改 有 目 過
 4元 已 呢

其實你緊要
 沒有生你們氣!
 反而還要多謝
 你們!下次有
 壓力的時候也可以
 給我知道,為你分
 擔!

肥妹:
 我會多陪你
 講多自己對你知
 踏會返工養你
 唔會再吓你
 你愛我,我都愛你
 感謝你,送谷府將我撻

我會努力
 為配未來
 準備目標,
 生性,唔令
 你擔憂,簡
 簡單生活!
 唔再掛
 住玩!

我會實行
 我地1家
 3口要支持
 大家既諗
 法,無論
 咩事,都
 係家人
 最好!



THREE
 親子相遇.....

親子連繫形體





反思篇

當初唔知爸媽的好處……但住左院醒左之後，愈耐愈 feel 到家人的愛。
(Yoyo)

只不過唔知如何踏出第一步……
打睇自己的心，讓家人進入，更有勇氣面對心中的刺。由細到大，一直有您地相伴，我是您們的一朵花，您們耐心的看待，使我美麗地茁壯成長，可惜，一場風球令我跌倒了，外型不美了，甚至人人都說已沒救了，要放手了！但您們仍然花時間，心思，耐性去盡力救起我。感謝您們。

(Kwan)

冇蟲……食左葉……點算……
打風……點算???
滾死?????

(Chi)



每日都親手去為佢地護理同埋淋水，睇住我為佢地做嘅野，就好似睇住我父母悉心栽培我，而我就似小植物咁得到愛心而快高長大。

(Sin)

取捨難做決定……為什麼總要放棄，但不捨得，就會一起變黃、變差……

(Tsz)

到左一星期後，啲向日葵出嚟見我 La 好 Touch，原來時間真係可以證明一切，亦代表任何事與物都會有奇蹟，希望。

(Lily)



枝節斷了，好想放棄，但我想堅持，因為我所種的。

(Bo)

點解別人的花，草及菜比我的長得快、長得漂亮…… ???

(麗)

同理人生係咁有好多可能性，棵向日葵幼芽斷左，好似死左，但又翻生。

(Sum)

社互篇 - 成長的足跡

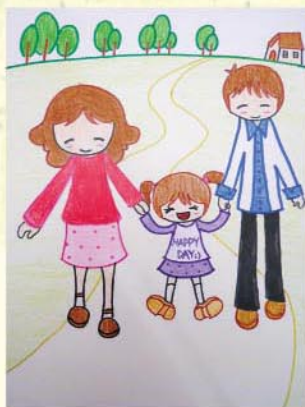
四. 成熟日誌



成長的足跡之四

成熟日誌

花開花落，生命不斷的成長……
親子血脈，回歸原點，重新建立
再上路。



第一場景

親子互動剪影……
畫冊上的對話

媽咪，我很愛你，同樣的，我也很愛爸爸，所以...我不希望聽到你說爸爸的壞話，我真的不是偏心爸爸才這樣說，相反地，假設爸爸說你壞話，我也不希望聽到！媽咪，你明白嗎？請原諒我不能做你的聆聽者！如果你有關爸爸既野，又想同人訴苦，你可以搵姐姐或者社工，因為我知道自己仲未成熟，未能平行到兩者既關係，對不起媽咪但我愛你！

親愛的寶貝女

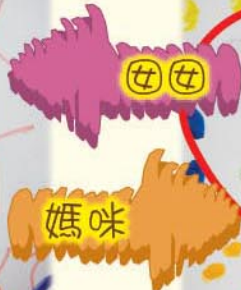
人生沒有彩排
天天都是現場直播
珍惜你以後的人生
媽咪永遠陪着你

媽咪
麗麗

媽咪

- ① 点解當時冇珍惜入喺前嘅一日
- ② 好後悔冇講出我一直以嚟嘅心底話
- ③ 点解个陣冇即立廢承佢地要我做嘅野

好好做人
十一十六



MAKE ME SMILE
I LOVE MY FAMILY
I LOVE MAMA

呢個就係我 同媽咪嘅合
成版，大個個就係媽
咪，細果個就係
我嚟架。

我同媽媽痴住，幾sweet，仲有今日嘅日期，

我知道入面  係有意思嘅，

希望佢都可以咁同我一齊努力，希望我出番去可以好好報答
媽咪，我唔想佢再為我傷心同再失望。

唔吸毒都可以好happy
好始無咩煩惱
好有信心，將來不會錯
~ 不可一何再~

我好開心，想你繼續努力。
我讚你今次真係會改。
返屋企每一日都陪伴你。
一家人都替你開心。



第二場景



陶盆傳心意

睇放我的心……

寫出從彩繪陶盆中爸媽的心意……



第一幕

心意盆對對碰

真寫版



合成版



三隻鳥留在強壯的蘋果樹旁陪伴她

三隻鳥原我，老公同個仔，代表我生兒育女後仍然希望留在媽媽身邊，陪伴她。

蘋果樹代表媽咪，有強壯的身體，豐富的果實，俾小鳥食用，後邊個位置有花，代表我同個仔。



第二幕

心意盆對對碰

真實版



夢幻版



希望個女
飛得更高更遠

希望自己自由
自在，活出彩虹。



+



=

???

(母女合成版)



希望媽媽和我不怕艱辛，不怕風浪，
向著目標，邁向高峰。



D.S 報答養育之恩，為將來生活積極
互作，養返佢，照顧佢，等佢留
番口錢傍身，令佢衣食無憂。

第三幕

心意盆對對碰

真實版



夢幻版



兔子剛住咗一個月啦！原咪覺得自己變左，好既開始是成功一半！我地等你好快返屋企，你要堅持，要努力，加油！人生有希望，生命寶貴。

我覺得最難學的是寬恕及表達自己，我地三個都唔係好識。

「Daddy，有問題可以擺出黎講，唔駛什麼都自己背起，雖然實際上幫不到什麼，但傾訴係可以減輕壓力。」



「媽咪「有時你口硬心軟，但是個個都睇得出你，我好清楚知道你愛我多過自己。」

第三場景

天才表演
爸媽跟前歌一曲 + 傾心吐意，讓您進入我心窩。



親切的關係裡好像
少了一份坦誠，埋藏在心裡的事
總是難於說出口，如能像朋友一樣將心
聲互相傾訴，會否少一點誤會，相信你了解
我的脾性，偶然在你身上發脾氣。因無
處宣洩，媽媽謝謝你的體諒，今後我會
好好的過我每一天，你亦都要學習
放手，放低所有仇恨，開
開心心的生活。

(Rainbow)

分享嘅時候有個姊妹曾
經講過，唔好咩都收收埋埋，適當
咁將件事分享出嚟，個人都會輕鬆左，
而我都會覺得呢個方法係可行嘅！雖然
我係一個唔鍾意分享嘅人，但我經過今
次我分享完我真係個人鬆左，都好舒
服，我會盡量試下唔好咩都收
收埋埋。

(Do)

星期二比我預期中
的眼淚少可能有媽媽在場能給
我安全感。今日可以對你坦誠相對，
我亦希望你也可以告訴我你的心事，
我們就像朋友一樣好嗎？

(Eva)



今日好開心又見到爸
爸喇……又可以同佢一齊食午飯同
種植，又可以聽到我嘅心聲，今次佢聽到
嘅野係一直我都無講過，亦無諗過會講嘅野，
當開始講嘅時候連我自己都喊左出黎，其實每
次拿起張紙睇嘅時候就喊，張紙一直都放左
我身邊或者筆袋裡面，因為要時時刻刻
咁記住自己講過嘅野，對屋企人
嘅承諾……但我亦都想
佢地會兌現返對我嘅承
諾。

(Hoi)

從我學壞那天起，很久
沒試過這樣了，更令我說出了很多
心聲亦是我的第一次，從沒想過原來我
也可以跟媽媽說出心聲，原來真的舒服很
多，但這些心聲能令媽媽給我多點信心嗎？
我會繼續加油 I will keep on。
(Winnie)



今日係心花盛放最後一
節，媽咪同個仔都病咗，媽咪陣間
重要返互，真係辛苦佢。今日用左最直
接既方法同媽咪講左我一直想同佢講嘅事，
媽咪話佢最錫嗰個係我，其實我唔係想比
較佢最錫係邊個，我就算聽個謊話我都
覺得好開心。今日媽咪攞住我喊，
其實我真係好有感受。
(Cat)

我第一次係family面前
表達自己嘅心聲，好touching，
相信經過咁多既close event 對我同
family之間嘅關係有好大進步，特別係
MAMI，睇到佢好努力彌補番一切嘅錯，
補償番失去嘅時光，就知道MAMI為
左我哋將來行出第一步，我唔
可以停步，加油！
(Mini)

到食完畧就最精彩，嗰時
真係超緊張，我仲要係第二個出
嚟，個時我講晒我嘅真心話出黎，由
細到大第一次講埋晒啲咁肉麻嘅野，
一路講一路喊，直到另一個媽咪攞住
我喊。真係超感動，我覺得呢
啲活動真係好，可以
增進同媽咪嘅感情。
(Jodi)

心花盛放終於係最後一
節……都有啲捨不得……不過當
日嘅氣氛更為感動，因為每個姊妹都
將自己嘅心聲表達，其實真係好感動！
再加上今次呢個活動，令到我同爸爸關
係親密咗！希望未來嘅日子，我都能
夠對住我愛嘅人坦誠相對。
(Hei)





FOUR

話劇道出「我的墮落 + 您的愛……
不離不棄，請您明白我的心！！！」



最後一節心花盛放
喇……真係有啲唔捨得……
今堂可以將之前既香草包送比
媽咪……真係幾開心，又可以同
媽咪一齊食飯…so happy
而我地表演話劇都好成功
~GoodShow~

(May)

媽咪媽咪其實我一直
一直喺心裡都有好多好多嘢
想同你講，但我冇比到機會你地去了
解過我，同我有主動去了解你哋，好多謝
你地由細養到我大，但我就唔生性仲行
歪左我條路，令到你哋全部人咁失望，
希望你唔會黐我喇，不過我好彩係
一個咁好嘅家庭到，有你哋一直咁支持我
同冇離睇過我，我真係好開心。

(楚)

今日有點不捨，
因為今天是心花盛放既
最後一天，我好希望再多舉辦這
些活動，藉著這些活動增加與家人
相處相聚的時間，這點很重
要，這能令彼此增進感情，溝通上
也更加融洽。

(Mirror)





FIVE

分享我們的夢

我想儲錢請呀
爸同呀媽去日
本旅行。

(Suki)

我媽媽答
應我帶我去海洋公園，
但一直沒有時間同我去，
我最希望出院後可以跟
媽媽同呀auntie一家人
一起去。

(Kwan)

我想繼續操守，做返
一份正常工作，俾錢
養返屋企人……

(Fung)

我想睇一間舖，
書衫又可揀衫
著……

(惠)

我想做好媽媽的角
色，陪多些個女，有
個模範嘅佢，第日個
女唔會學壞。

(Yin)

我想簡單一些，
同家人飲茶行街。

(Wan)

我出院後，可
以煮飯煲湯俾
家人食！

(Sophie)



「心花盛放」園藝治療小組 - 完結篇

1. 心花盛放係2013年10月27日順利完成喇！總有少少唔捨得嘅，起初聽到呢個活動係種植物個陣，有少少唔想參加，點知過左一堂之後我對佢有啲feeling，我係活動當中搵到一種好自然嘅快樂，亦明白到當中的意義…由第一堂畫陶盆，知道Family比我既Message，到第二堂可以同family一齊煮番自己種出嚟嘅菜，仲有唱歌，feeling好touch。

(Mani)

2. 參加咗呢個小組，我覺得同你嘅距離拉近左，我記得由我三年班開始對你好反感，因為我覺得你好偏心，咩都係為左阿哥同細佬先，果時都有諗過唔想係呢個屋企嘅一份子，但果陣年紀太細啦！做唔到口咩，到大個咗有地方俾我瞓，就學壞咗，而家入咗嚟先知，雖然你係偏心，但你都係會錫我，我返出去會孝順你同老豆。

(雲)

3. 不經不覺已經完成整個小組，亦因為這個小組，我跟媽媽的關係改善了很多，雖然我一直都知道媽媽很愛錫我，但大家就是欠缺了溝通，亦因為我以往的任性，傷了媽咪的心。其實我覺得我的路已經經歷了很多，吸毒、結婚、生BB、離婚、欠下一大筆債務、至親的離開等等……我一直俾藉口自己……但我知道我不可以再這樣下去，就係為了我的至親，不可再令她們擔心，亦不可以俾我Baby一個壞榜樣。I Love my family. BB, I MISS U.

(Man)

4. Dear yan:

經過呢個小組，相信你又大個左！你學識咗好多野！包括你睇放咗自己，但仲未夠！你有好多經歷都仲未肯講出黎。由細細個開始，直至你入咗黎，身邊嘅姑娘，姊妹一個一個咁向你講覺得你成日都唔開心。其實你知原因ga，你亦都知道解決方法。希望係未來既日子裡面你可以勇敢將你既心結表達出嚟。加油！

(Yan)

學員信箋角：

5. 從過程我學識培養耐性~同媽咪嘅關係再進一步拉近！明白到，原來都會感受到媽咪係我身上放咗不少心機、耐性、愛心。從種花過程中，我熱誠投入每一環節~每一天看著自己親手種嘅植物一天一天長大！就如媽咪看著我成長，我餓時，為我施肥，我做錯時，為我修補折枝，我傷心時總會為我遮風擋雨，就如我心中太陽。
(E)

6. 給自己的信之重生的機會

回憶起數年前的我，有如一朵在母親悉心栽培下盛放的鮮花，在多年來的溫室生長下，沒經過絲毫的污染，很純潔，很單純。但這朵未經歷過風吹雨打的花兒卻眼看路邊的野花長得很美，顏色鮮艷，於是獨自離開溫室，走到路邊闖……沒有了保護，花兒經不起風吹雨打，亦不懂得保護自己，結果在身邊野花的污染下，染上了毒癮，毒品有如害蟲一樣不停蠶蝕花兒直到凋落在區貴雅這片泥牀，花兒裡的種子能再次發芽，吸收充足的水份和陽光(輔導姑娘悉心的指導和引導)，一天一天長高，終於能夠有望再次開花，離開這裡的時候就是花兒獲得重生的一刻。花兒……請珍惜這個重生的機會。
(Sze)

7. DEAREST MY BELOVED MAMMY :

MAMMY，心花盛放小組完結左喇！好唔捨得~一來又有得做勞作同種花，二來又有得拖住你Lu！其實呢個小組令我哋嘅距離拉近左，近呢兩年，我哋大部分時間都係吵鬧中渡過，大家都不停傷害緊大家，縱使我哋清楚明白我哋都好愛對方，奈何就係走唔出Li個困局！我知道我其實並唔係好清楚你，而你亦都唔夠了解我！！我好希望呢一年裡面，我哋大家都有所改變，嘗試多啲了解大家，好嗎??我相信 “We Can Do It!!” 最後，容許我說聲SORRY，MAMMY！多謝你容納我嘅過失，包容我！And also MAMMY，I LOVE YOU AND MISS YOU ALWAYS!! ~縱使現在的路有多崎嶇，但總有你肩並肩，手牽手，一起渡過每一個難關！！
(Ching)

社互分享點滴

園藝治療小組藉Connie導師教授種植的技巧及帶領學員設計有關的園藝工藝品，讓學員接觸大自然及發揮美感與創意；而跟進的社互協助園藝治療小組的推行，觀察學員的反應，從中設計跟進小組的主題及內容。

藉著每日淋花、修枯枝或施肥的重複工序，觀察植物由種子、發芽、成長及至成熟的成長階段及步伐，配合社互不定時與她們解說，建立植物與學員自己的關連性 - 學員化身做農夫，照料植物，及至體驗爸媽的心腸，社互以成長及親子關係為導向；協助學員成長。在跟進小組內，學員最關切的就是自己的爸媽，從默想、繪畫、話劇、書箋、心理劇、形體練習、唱詠及心意表白等等手法及平台中 - 學員揭露成長的窒礙、扭曲、挫敗及創傷，對爸媽的離棄、背叛及仇恨，及至深刻的反省致歉，道出內心的需要及渴望……。當中有淚水，有真摯，更有寬容的愛……

擁有雙重角色的我們 - 社互及助理園藝治療師，實在感到大自然生命力療癒力的偉大及園藝治療無限的可能及發展空間，有待更多的探索及發展……



社互
林麗儀
陳少芳

花祭

心花園揭幕禮 (25-4-2012)



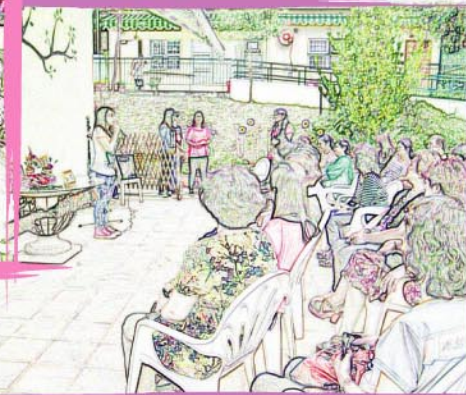
各嘉賓聚首一堂，參加揭幕禮



主禮嘉賓 保安局禁毒處禁毒專員
許林燕明太平紳士，為「心花園」
牆畫進行加筆儀式



各來賓、中心學員及其家人齊
來參與「心花園」揭幕禮



花祭

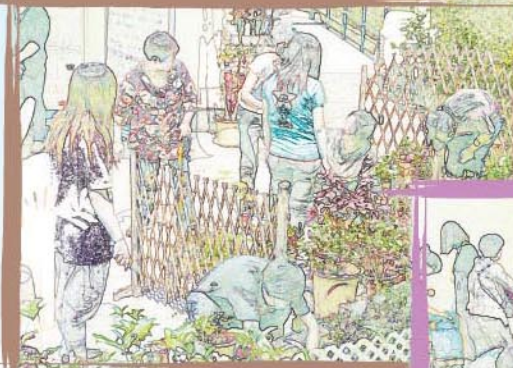
心花盛放第一次分享會
(10-10-2012)

園藝治療師Connie為大家介紹園藝治療



學員及其家人分享小組中的感受及趣事

名來賓、中心學員及其家人，在「心花園」參觀，
選擇心愛的盆栽，親手分株及扦插，帶回家中照料。



"感謝

晴報及本會總幹事譚紫樺女士

同意轉載本頁文章"

2013年6月13日 星期四 晴報 www.skypost.hk

18 新聞 News 四大天王

他們不是來自演藝界，而是參加了戒毒會婦女康復中心「心花盛放」的四位爸爸。這小組讓家長體驗「園藝治療」所帶來的平和情緒和正面思維，從而減低生活上和照顧子女的壓力。

在蔬菜收成時，他們穿上圍裙，忙個不停，很有默契地展示廚藝：下油、放菜在鑊裏、下調味料、炒菜和上碟；學員們像「小粉絲」般，欣賞着「四大天王」的表演，一碟碟的腐乳炒通菜便是他們的代表作，大家邊閒聊，邊享用這頓「家常便飯」，各人臉上掛着滿足的笑容，一同享用成果，樂也融融，一幕幕溫馨的場面出現眼前。

縱使沒有哨子聲、熒光棒，這幾位父親全情投入地參與，真摯地表達對學員的愛和關懷，盡顯慈父風範。透過齊心打造綠色田園，一家人放下過往的包袱，共創未來。

世上沒有人能代替親生「天王」在「粉絲」心中的地位，各位爸爸辛苦了，祝父親節快樂！（本欄逢周四刊登）

有戒無類

香港戒毒會總幹事

譚紫樺



2012年8月30日 星期四

www.skypost.hk

晴報

香港戒毒會總幹事 譚紫樺

有戒無類

「心花」盛放

戒毒會的園藝治療班除了幫助學員定立人生目標外，同時也鍛煉她們的思維，提高責任感、自信、情緒管理和高自我效能感，以及環保意識。

「親子樂悠悠」小組是大家期待已久的環節，參加者分工合作，把早前種植的生菜收割，「即收即煮」，做菜肉餃子麵，各人都異口同聲說，從未吃過這麼新鮮的「佳餚」。

然後是交換禮物的時間。早前，家長和學員都學會了壓花、製作名牌、問候卡、彩繪陶盆及插花，組員大大發

揮創意，饒有趣味。王大送贈自製的乾花禮物盒給小艾，希望她「向前看，人生充滿盼望」。而女兒則送一盆米仔蘭給媽媽，並在心意卡上寫上「從前許下太多不兌現的承諾，我往後會一一兌現」、「懂你的心痛，我以後會聽話，不再讓你擔心」、「希望你多花時間與我傾心事」，這些真摯的表白，令在場的父母都很感動！

各家庭從參與中不單深刻地上了一課「生命教育」，更拉近了親子的距離，彼此的心再次連繫在一起，重拾可貴的親情。

(本欄逢周四刊登)

「晴報」 專欄

晴報 12 | 新聞

2011年12月1日 星期四



有戒無類

香港戒毒會總幹事

譚紫樺

園藝治療

為了加入新點子及發掘年輕人的創造力，婦女康復中心利用禁毒基金，推出了嶄新的「心花盛放」園藝治療。

這位現時全港極少數的園藝治療師帶領學員進入綠色世界，親身接觸及欣賞種種植物。

每位參加者都要親手播種、施肥、澆水、修葺及折枝插苗；每日澆水、寫報告，開小組分享盆栽的變化；起初中心的學員並不太願意負責這類功夫（畢竟她們只有10多歲，能耐有限），但當大家看到種子由發芽、長出芽苗至長壯長強時，那份喜悅及滿足感實在難以形容。

更重要的是，學員都能藉着作為照顧者的經歷，從而體會到家人無微不至的愛與養育之恩。

在各人的悉心栽培下，櫻桃蘿蔔、生菜苗、彩葉草、千日紅、比利時杜鵑、龍船花和迷迭香等植物，都「心花盛放」。

能夠從奇妙的大自然中學習，體驗生命的誕生和成長的喜悅，實在令人雀躍！希望這班天真爛漫的少女從此學懂珍惜生命，愛惜自己，鞏固日後健康活下去的信心。

(本欄逢周四刊登)

香港戒毒會於1961年成立，是全港最大型的自願戒毒機構，透過轄下4間戒毒治療康復中心、4間社會服務中心及5間中途宿舍，以醫療及社會心理輔導模式，免費為自願戒毒人士提供多元化的戒毒治療及康復服務；其中石鼓洲康復院的「新德計劃」專為21歲至35歲戒除危害精神毒品癮癮男士而設。本會同時在衛生署20間美沙酮診所提供輔導服務，並積極推行社區禁毒教育活動。

督印人：譚紫樺

顧問：黃萬成

主編：李惠儀

編者：陳少芳 林麗儀

封面設計及插畫：區潔頤

出版：香港戒毒會

地址：香港灣仔軒尼詩道15號3樓

電話：(852) 2527 7723

傳真：(852) 2865 2056

熱線電話：(852) 2574 3300

網址：www.sarda.org.hk



出版：香港戒毒會

贊助：禁毒基金

2013年12月出版

承印者：八方(香港)有限公司

版權所有 不得翻印