

撰文、編輯: 李榆佳
攝影: 湯炳強
部分圖片: 由受訪者提供
美術: 陳雅琴

今年33歲的Wendy是全職媽媽，2016年年末誕下一子，也是從那時起，她患上了產後抑鬱。但透過尋求專業輔導、與人傾訴、參與社企「微型森林」的園藝治療項目，Wendy為焦慮的全職媽媽生活找到了新方向。

全職媽媽自己參與社企「微型森林」舉辦的「生命轉化計劃」，學習園藝設計1年後，正式成為「微型森林」工作坊導師。



無心之失的意外

Wendy的兒子現時兩歲多，回想當初懷孕的心情，她依然覺奇妙而充滿驚喜，只是讓Wendy措手不及的是孩子出生後帶來的各種變化，還有和長輩在養育孩子和生活習慣上的矛盾和衝突。「照顧小朋友要早睡早起，定時定候，但奶奶習慣夜間早起，但就變相我休息不了。我很難調節，嘗試過叫老公同奶奶溝通，但效果不大，始終男士不太懂得表達，而長者的接收能力有限，因此經常有爭拗，所以情緒一直不太好。」

新手媽媽的身份還沒適應好，一次無心之失的意外，成為讓Wendy情緒崩潰的導火線。事緣兒子2個月大時，因為Wendy沒有抱好，竟失手讓他摔傷了。入院檢查後發現頭骨有裂痕，醫生明言孩子有性命之虞，囑Wendy和先生做好心理準備。「那一刻真的很害怕，我除了一直哭了3個小時，甚麼也做不了。」

當時，醫院社工留意到Wendy的狀況，於是過來安慰她，更建議她尋求專業心理輔導。「社工真的很好，她跟我說不要緊的，孩子一定會熬得過今晚。」幸運的是，當時孩子逃過了鬼門關。盡管事情已經發生了兩年多，但那天的情況仍歷歷在目，讓Wendy一起就內疚落淚。

全職媽媽的壓力

當初結婚生子，Wendy就和先生商議好，自己要做全職媽媽，只是奶奶對Wendy沒有出外工作頗有微言，二人也常因環境狹窄、經濟問題等而有爭執，Wendy形容情況仿如「困獸鬥」般。另一方面，養育孩子的壓力也來自Wendy自己要求高。她看到某些明星提及自己養育之道的廣告，就想去模仿，事後又發現自己能力不足做不到，或沒甚麼成效而覺得挫敗。「一比較發現自己做得不到的時候，就會懷疑自己的能力。」

雙重壓力之下，讓情緒緊繃的Wendy一直處於抑鬱的狀態，經常有失眠、無端端大哭的情況，腦海也會浮現一些負面的想法。「曾經試過有輕生念頭，但沒有真正的行動。因為這對我和小朋友都不是最好的選擇，也會影響老公，我也不想讓他難受。」而真正讓

Wendy改變的，是出於對孩子的愛。「如果我的情況繼續是這樣，無法思考和做事，就幫不了自己和孩子成長，令小朋友缺失了成長和學習的階段。」

Wendy望向前方堅定地說道。



為了孩子，Wendy決定重新振作。

解開情緒的死結

透過約見輔導員、打熱線電話和同學傾訴，Wendy抑鬱的情況已穩定多了，現時每月仍會定期覆診1次，要是情緒太低落，她就會提早約見輔導員。Wendy很感恩身邊的朋友給予很多支持：「一些好朋友和舊同事知道我生了孩子，除了關心孩子的情況外，都有問我：『你習不習慣做媽媽？』這些舉動讓我感到別人也是看重我的，這樣一來，整個人的情緒就放鬆多了。」

當時有位朋友參加過園藝治療的課程，又知道Wendy一直喜歡和藝術、設計相關的事物，於是推薦她參加社企「微型森林」舉辦的「生命轉化計劃」。透過學習園藝，Wendy的情緒變得更加穩定。在課程中，她認識到植物有不同特性，人也如此。「我認識到有些東西是很不同的，例如植物裏有分水種和沙漠，兩者的品種、生存環境等完全不同，當你應用在生活時，就會發現，我們都是來自不同世界的人。」

好比她和奶奶，彼此文化和成長背景不同，對於母親的責任和養育孩子的看法自然不一。面對兩代人的矛盾，Wendy覺得最重要的是調整好自己的心態，不要太執著：「就好像數學和英文，在生活中同樣重要，學習的先後次序其實不太重要，奶奶要教數數字便教吧，到我們的時就會教英文和廣東話，因為你也不能只傾向於某一邊。最重要是找到方法讓大家都平衡舒服。」

走過產後抑鬱的低谷



Wendy運用奶粉罐創作的園藝作品，《成長梯》。



雖然還要覆診，但透過園藝治療，Wendy的抑鬱情況已穩定很多。



園藝治療讓參與者親手照顧植物，或運用園藝材料進行設計，從而達到舒緩壓力、平復情緒等作用。

自然植物的療癒力

Wendy參加的「生命轉化計劃」，是社企「微型森林」專門為基層媽媽而設的園藝治療課程，當中除了教導園藝設計，也希望能教導基層媽媽學會社交、解難能力等可以轉移的技能。園藝治療有過百年的歷史，背後有嚴謹的科學研究，透過參與者在治療前後填寫的問卷調查，可以看到他們的自信心、情緒、社交等多方面都有正面的效果。「『微型森林』創辦人周彩紅(Rainbow)說：『我們看到綠色的植物會覺得舒服，青草的氣味和香氣吸入身體會產生化學反應。』透過藝術創作和聊天，參與者能從而抒發自己的感情，配合自然植物的力量，讓身心靈得到療癒。Rainbow分享：『基層媽媽一心為了家庭和孩子，很多時候會忽略照顧自己的身體和感受，遺忘了自己的需要和情感。而在這裏，大家背景相同，不用解釋太多也明白，所以能在一個舒服的環境表達自己的感受，當中減壓和療癒的功効就很微妙地發生了。』」



「微型森林」創辦人 Rainbow。



Wendy上園藝課。