乳·妳·畫出愛

Roche

癌症資訊網
cancerinformation.com.hk

香港醫護聯盟

（免費派發）

序一

/ 吳偉麟 癌症資訊網創辦人

癌症對患者的打擊，包括生理和心理兩方面。生理方面，不同的症狀會令患者感到身體不適，治療也會引起種種副作用，例如疲勞、嘔吐、腹瀉、脫髮……等等。心理方面，患者或會感到焦慮、哀傷、抑鬱、憤怒、自我形象低落……

生理上的症狀有藥物可針對病情，殲滅癌細胞，減輕治療的副作用。那麼，心理方面呢？俗語謂「心病還需心藥醫」，而「藝術治療」正正是癌症患者的一帖心藥。一支畫筆與一張畫紙，足以讓患者驅走內心的鬱結。

「藝術治療」是一門獨特的心理治療。部分癌症患者的鬱結可能來自擔心親友的感受，卻又缺乏溝通或難於啟齒。言語未必能表達他們的所思所想，透過藝術創作可以令他們內在的思緒和情感得以統整、抒發及釋放，甚至探索自己的形象。儘管「藝術治療」未必能為病情找到解決方法，但在創作過程中有助將壓力形象化，為內心的感受找到出路。

在羅氏大藥廠的全力支持下，癌症資訊網在2016年3月12日舉辦了兩節「乳．妳」藝術治療工作坊。二十多名同路人在註冊藝術治療師董美姿小姐的帶領下，透過繽紛的顏料，在畫紙上一筆一筆地繪出心中感受，各人的作品就好像一面鏡子，反映其內心世界，彷彿透過作品對話。特別感謝臨床腫瘤科潘智文醫生在百忙之中撥冗蒞臨，並一起參與創作，以行動支持同路人，實屬難得。

我們特意收集了各參加者的畫作及其創作心聲，製作成這本精美的畫冊，讓是次有意義的活動和美好的經驗得以留存，並與更多同路人分享。深願此畫冊讓更多人認識「藝術治療」這帖醫「心」的妙藥！

序二

/ 潘智文 臨床腫瘤科專科醫生

醫學和藝術表面上是風馬牛不相及的事情，醫學屬於一門科學，包含深奧的學問和實證，而藝術彷彿是比較虛無縹緲和主觀性。但事實上，醫學除了牽涉許多研究數據、藥物、科技之外，亦有它很人性化的一面，和藝術是息息相關的，尤其是在癌症治療方面，病人由得悉患癌的一天起，心情就像坐過山車一般，憂慮、恐懼、不安的情緒不斷的反覆竄擾。醫生如何幫助病人擺脫這些負面情緒，走過癌病的陰霾，勇敢地面對疾病和治療，而邁向復康之路，正正就是醫學的藝術。

參與這次藝術治療工作坊的活動，有機會和一班乳癌患者一起 Art Jamming，對我來說是挺有意義的。看見所有參與活動的姊妹也願意打開心靡，將自己在抗癌歷程上的感受在畫紙上表達出來，當中很多令人積極鼓舞的主題，證明了經癌病洗禮之後，彩虹會重現，只要懷著正面的心情，人生會變得更精彩豐盛。活著就是希望，且行且珍惜，就算心中有不安和害怕，參與者也勇敢地在畫中表現出來，這也是創作藝術的另一種意義，讓畫者可以宣洩心中的負面情緒，構成治癒的療效。

作為腫瘤科醫生，每天面對生死，和病人一起和癌病戰鬥，工作壓力是頗沉重的。這次 Art Jamming 也是一次幫自已減減壓的機會，和一班乳癌患者走出醫院以外，輕鬆愉快的一次聚會，看見她們每張堅強的笑臉，感覺一切勞苦都變得有價值。

序三

/ 董美姿 註冊藝術治療師

近年，海外盛行的填色冊登陸香港，一時之間賣斷市，因為有人認為填色有助減壓，抒發情感。的確，填色讓人集中注意力，頓時拋開煩惱事，看見色彩繽紛的圖畫，心情變得愉悅。然而，其實藝術治療的功效更在於創作過程中的體會，透過自己創作的畫像表達個人情感或看法，過程亦必須有藝術治療師的引導。

與其在別人的圖冊填色，何不自己設計一本？「乳．妳．畫出愛」正正是希望讓乳癌患者通過藝術創作而設計出一本獨一無二的畫冊，可供填色的同時，更有空間可供想像與創作。本人很榮幸獲癌症資訊網邀請參與是次計劃，先後帶領了兩節藝術治療工作坊，邀請乳癌患者按照自己對健康的看法或想送給自己的禮物進行創作。首部分為畫冊設計圖像，後部分則進一步自由創作，繪畫出自己獨特的作品。

本畫冊結合了參與藝術治療工作坊學員的創作及其創作後的心聲。讀畢此書，不但會對癌症患者或同路人的經歷加深了解，感受到藝術創作帶給學員的滿足和得著，更可以即時拿起畫筆進行創作，體會創作帶給身心靈的慰藉。

本畫冊得以順利出版，有賴癌症資訊網創辦人吳偉麟先生、香港醫護聯盟註冊社工黃敏兒女士及癌症資訊網羅婉芝女士各方面的協助，亦衷心感謝羅氏大藥廠香港有限公司全力支持是次活動，感謝潘智文醫生參與及接受專訪，一起身體力行參與創作，表達對乳癌患者的支持。

在此更要向所有參與的學員致以衷心的謝意，因為她們的抗癌勇氣、對新事物的勇於嘗試、投入的創作及真情的分享，成就了這本畫冊的誕生，令更多有需要的癌症患者受惠。

前言
我們的藝術治療計劃

/ HELEN

癌症患者長期對抗病魔，不但承受生理上的痛楚和不適，內心的恐懼、憤怒、哀傷、焦慮或寂寞等負面情緒往往難以啟齒，旁人未必明白。「藝術治療」能提供一個安全的空間，以藝術為媒介，讓患者藉著創作來釋放自己最深層的情緒。

有研究發現，藝術治療有助患者抒發情感。患者在藝術治療的創作過程中（如：繪畫），透過使用不同的顏色和物料，以及所繪畫的線條和意象來表達自己的感受，有助減輕痛楚、疲勞、噁心、抑鬱等症狀及種種無形的壓力，並增加正面的情緒。

該項研究比較癌症患者接受藝術治療前後的 ESAS 指數，該指數顯示患者的痛楚、疲勞、惡心、抑鬱、焦慮及食慾不振等不適，指數愈高，症狀愈嚴重。結果發現患者接受藝術治療後，該指數明顯下降。另有研究建議，八成癌症患者在接受基本藥物治療外，可加入不同形式的輔助治療，藝術治療正是其中之一。雖然藝術治療並非直接針對病情對症下藥，但對於患者的心理和情緒上皆有很大療效。人感到快樂，免疫系統便會增強，從而有利於對抗疾病。

有見及此，「癌症資訊網」及「香港醫護聯盟」在「羅氏大藥廠」的全力支持下，於 2016 年 3 月 12 日舉辦「乳．妳．畫出愛」藝術治療工作坊，邀請 27 位乳癌患者／康復者，一同體驗藝術治療的好處。

工作坊由註冊藝術治療師董美姿小姐（Mimi）帶領，分兩節進行，第一節的主題為「健康」，第二節的主題為「給自己的禮物」。剛開始時，Mimi 向各參與者示範創作各種線條，包括幾何圖形、數字、字母和紋理，完成後以不同的顏料及物料豐富版面，包括木顏色、水彩、油粉彩、木屑和乾花瓣等等。參與者十分投入，並且都能透過創作及其作品抒發個人感受，更喜見她們都樂於在座上與眾人分享。

我們收集了各參與者的畫作及其創作感言，製作成這本精美的畫冊，並將於 2016 年 9 月 20 至 22 日一連三天，於尖沙咀文化中心展覽廳舉行畫展暨記者招待會，冀透過這一連串的活動，加深公眾對藝術治療的認識。

目錄

序一　吳偉麟　癌症資訊網創辦人
序二　潘智文　臨床腫瘤科專科醫生
序三　董美姿　註冊藝術治療師
前言　我們的藝術治療計劃

潘智文醫生專訪
藝術治療與癌症患者

妳的色彩
妳的創作
妳的心聲
第一節：健康
第二節：給自己的禮物

潘智文醫生專訪
12/3/2016 藝術治療工作坊

撰文：Helen

臨床腫瘤科專科潘智文醫生，診治過的癌症病人不計其數。癌魔來襲，無分男女。然而，對於乳癌患者的生理和心理狀況，作為女醫生當然比較了解。「大部分患者在確診的一剎那，情緒都會比較波動。震驚和憤怒，是源自未能接受突如其來的壞消息；憂慮與惶恐，是源自不明朗的前境和對治療的一知半解；哀傷與自我形象低落，則源自治療對外觀的影響。」

潘醫生指出，女性一般比較注重外觀，而治療過程，不免對患者的外觀造成影響，例如：化療引起的脫髮、臉色欠佳、浮腫或消瘦；而切除腫瘤的外科手術及乳房重建手術均屬創傷性，對患者的心理和生理都會構成一定的壓力。

潘醫生認為，作為腫瘤科醫生，除了以專業知識為病人治療外，也應關顧病人的心理需要。因此，潘醫生參加了是次「乳．妳．畫出愛」藝術治療工作坊，為病人打打氣。「我覺得這項活動很有意義，透過藝術治療，讓乳癌患者在創作過程中表達自己，釋放自己。」

潘醫生謂，從女性角度出發，藝術治療有助乳癌患者自我認識和宣洩情緒，勇敢面對疾病。「當患者調整心態後，會更願意配合醫生訂下的治療計劃，這使治療過程更加暢順，副作用也相應減輕。其實不單是藝術治療，音樂治療和靜坐冥想都有助患者放鬆身心，不再專注於疾病，睡眠質素也會有所提升。」

「我曾經醫治過一位女病人，她是位年約三十至四十歲的職業女性。她本身很喜歡繪畫，職業是平面設計師，每天的工作就是繪圖，忙得不可開交。由於工作非常忙碌，一對兒女的起居全由傭人照料。即使她下班回家後，也只管督促兒女的功課，全無親子時間。如此營營役役的生活，早已將她對繪畫的興趣消磨殆盡。」這也許是一般都市人，尤其是雙職父母的生活寫照，為口奔馳，家庭與工作兩忙，下班已是筋疲力竭，還哪有心情談興趣？「然而，患病卻成了她重拾興趣的契機。」潘醫生續說，「在治療和休養期間，

繪畫變成她恆常的親子活動。她閒來與孩子們一起作畫，繪畫對象是家裡的寵物。當完成了一系列的作品後，更舉辦了小型的個人畫展。她發現，患病令她重新審視自己的生命，亦體驗到繪畫有其療癒性，而最寶貴的莫過於增進了親子關係。」

問到潘醫生對今次的工作坊有何感受？她這樣回答：「參加者的作品水準非常高！我很高興看見她們能藉著這個機會抒發個人情感，並且樂於彼此分享，可見她們都勇於面對自己的疾病，而且思想很正面、很積極，助人自助，提升自己。」

最後，潘醫生語重心長地勉勵同路人：「患上乳癌，心情固然受影響，這是無可厚非的。抗癌之路也許迂迴曲折，也許崎嶇不平，也許障礙重重，人生路又何嘗不是如此？凡事有失必有得，這或許是上天給予的一個好好審視生活、了解生命真義的機會，讓我們重整自己的健康人生。我明白患者有許多的擔憂：擔心醫不好、害怕復發，更害怕面對傷痕。建議患者跟可信賴的朋友或醫生分享，又或透過藝術、音樂來抒發。其實，患病只是一個過程，明天必定會更好！」

藝術治療與癌症患者

撰文：董美姿　註冊藝術治療師

什麼是藝術治療？

藝術治療是一種心理治療，可治療心理失調或增進心理健康。根據香港藝術治療師協會的定義：「在藝術治療師的陪伴下，當事人透過創作視覺圖像（繪畫、素描、模型等），對可能潛藏的內心思緒、感情，起了具體化的作用。藝術治療是利用藝術作為溝通工具，並透過與治療師的治療關係，當事人的情緒、人際關係及個人成長的各種需要得到關注，從而達致持久性改變。透過藝術治療過程中所創造的作品，亦能為當事人帶出『創造』必須及／或積極改變的潛能；它也能讓當事人接觸其本身具備的解決困難的能力。」

簡而言之，藝術治療是利用藝術媒介、創作過程及完成的作品，探索自己的感受、排解情緒衝突、增進自我意識、減少焦慮及提升解難能力，達致治療的功效。因此，治療以藝術創作為重點，而非注重完成品的美感要求。

癌症患者如何受惠？

情感表達

癌症患者的複雜情緒很多時候難於啟齒，然而情緒表達有助抒緩壓力，同時有助家屬或身邊的朋友明白自身的感受和經驗，從而幫助他們作出相應的關心和支援。有科學家認為人們先利用圖像來表達情感，後來才是文字，故藝術創作提供一個機會表達無法言喻的內在情感。

放鬆壓力

藝術創作提癌症患者安靜及放鬆的機會。過去接觸的患者反映創作有助他們集中精神，體驗寧靜和平安，頓時離開心煩及憂心的狀態，有助他們抗病，並改變了他們面對疾病的態度。

減低抑鬱及焦慮症狀

癌症患者面對疾病和治療所帶來的身體、生活及能力等等的轉變，以及接踵而來的療程、等待報告等，都意味著無數的情緒起伏和焦慮。過去十多年間已有多份研究發現乳癌病人參加藝術治療小組能顯著減低抑鬱及焦慮症狀。

改善生命素質

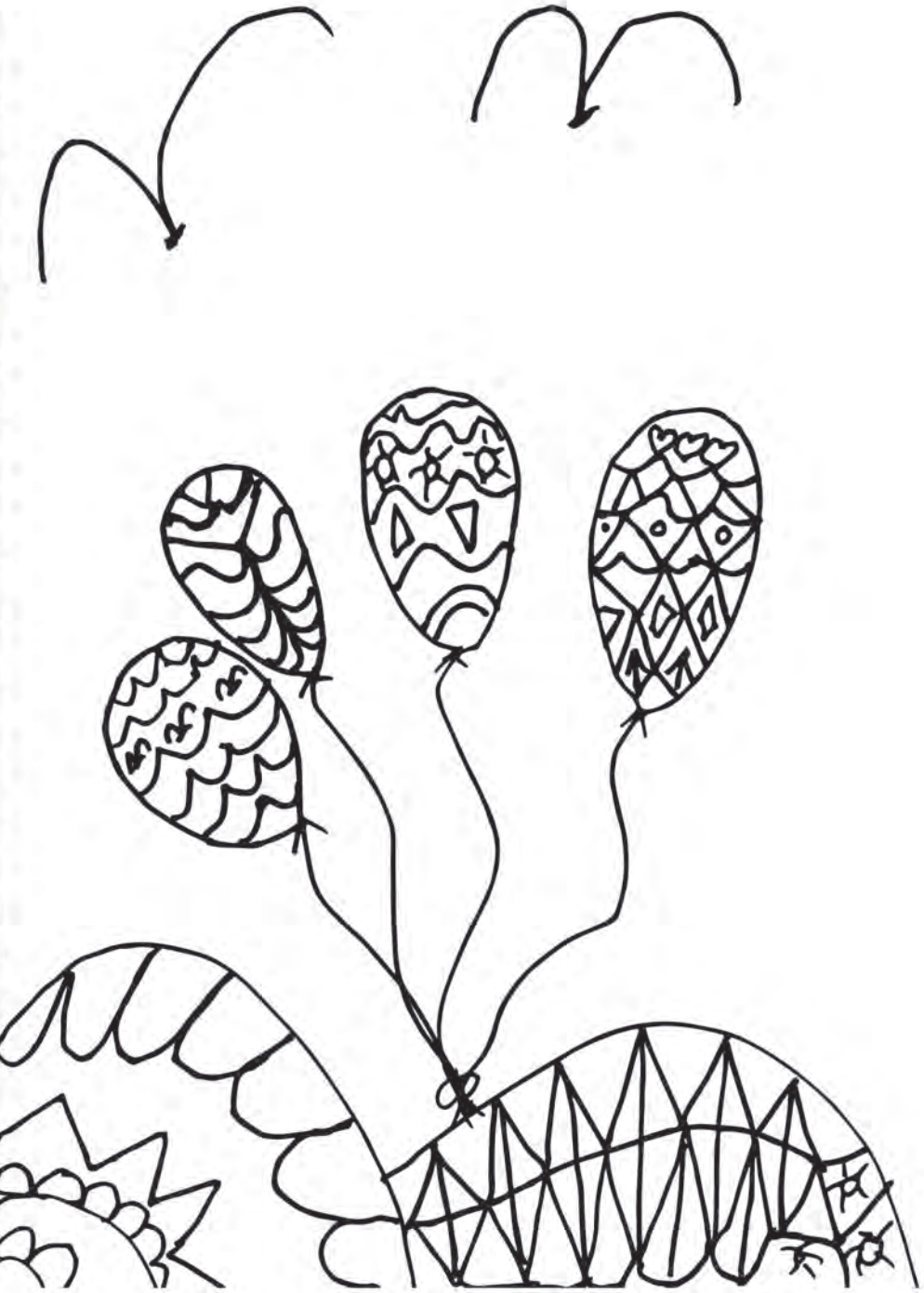
當情感得以安全表達，作品在非批判性的環境中被接納，相等於情感被聆聽，那種肯定能提升患者的自尊心，並重拾面對困難的信心，繼而建立積極的態度。同時，患者在創作過程中有機會體現並發揮出潛在的創作力，除了得以建立自信心，患者往往能從中找到新的人生意義，訂立當下的目標。

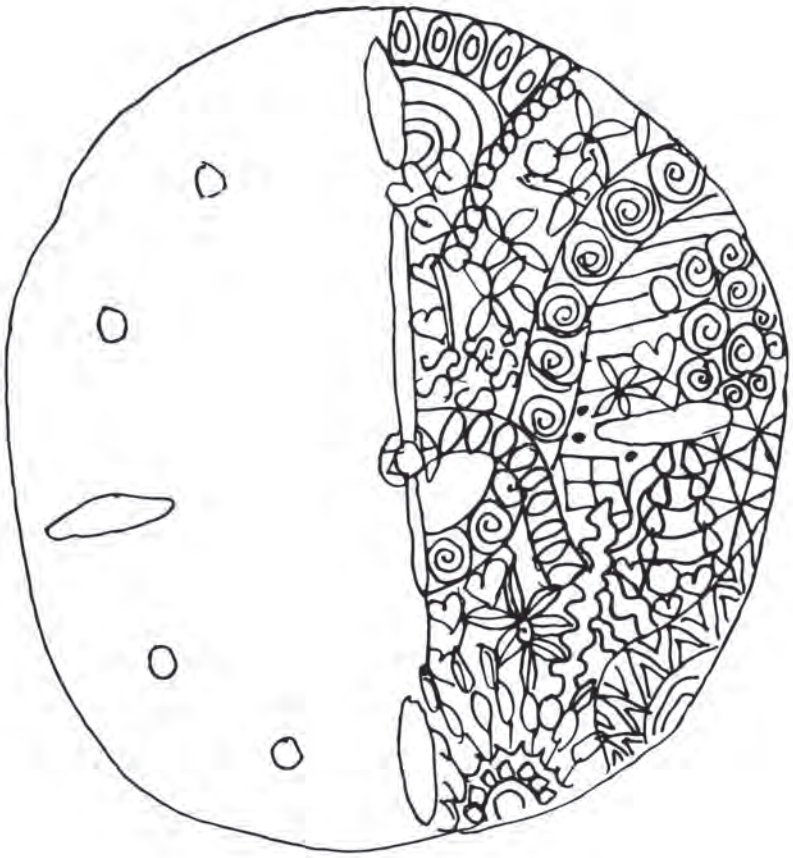
誰人適合參與？

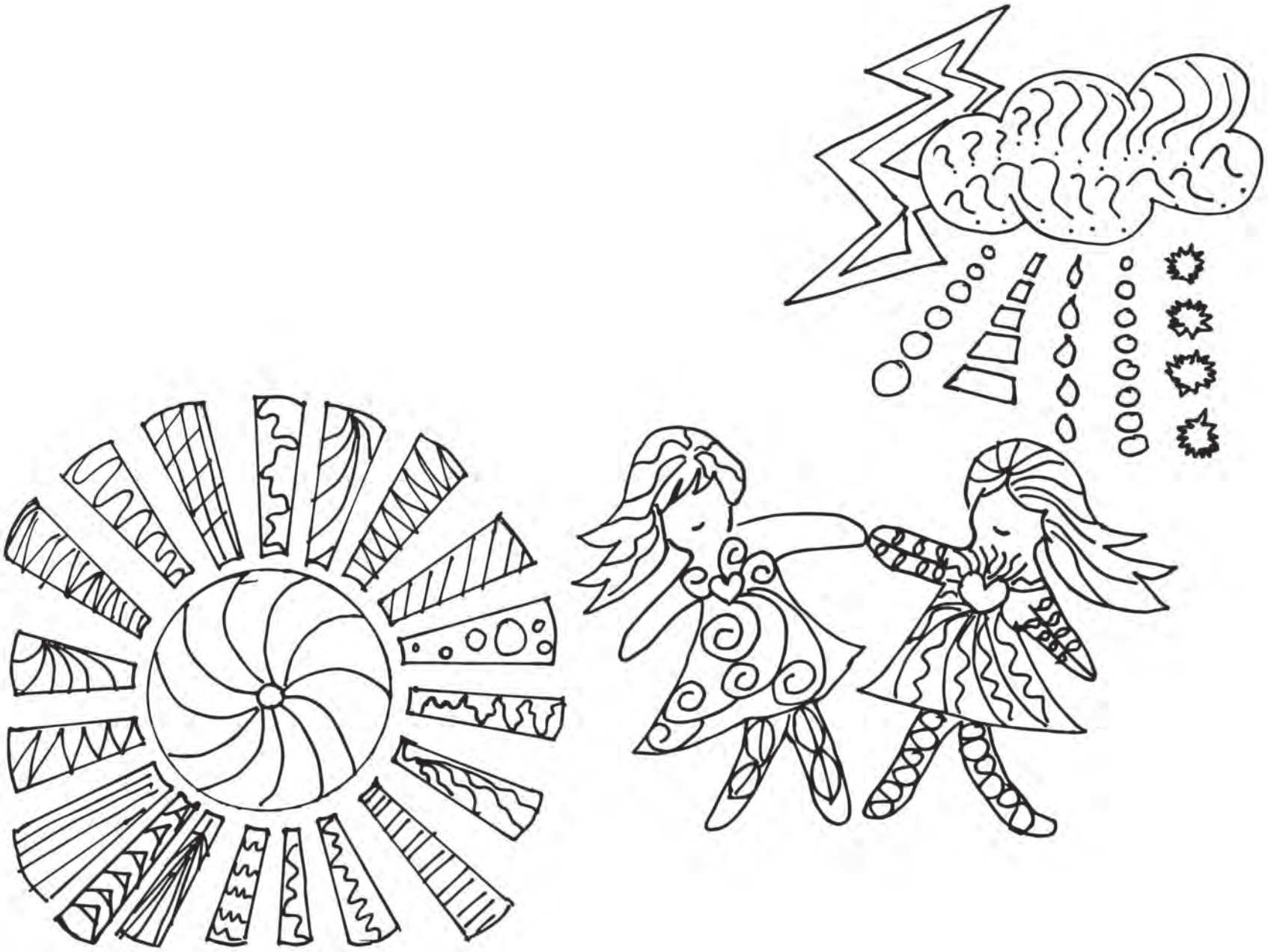
藝術治療並不是藝術家或藝術愛好者的專利。參加者無需有任何藝術經驗或訓練，只要持開放的態度，並願意拿起創作工具便是合適者。

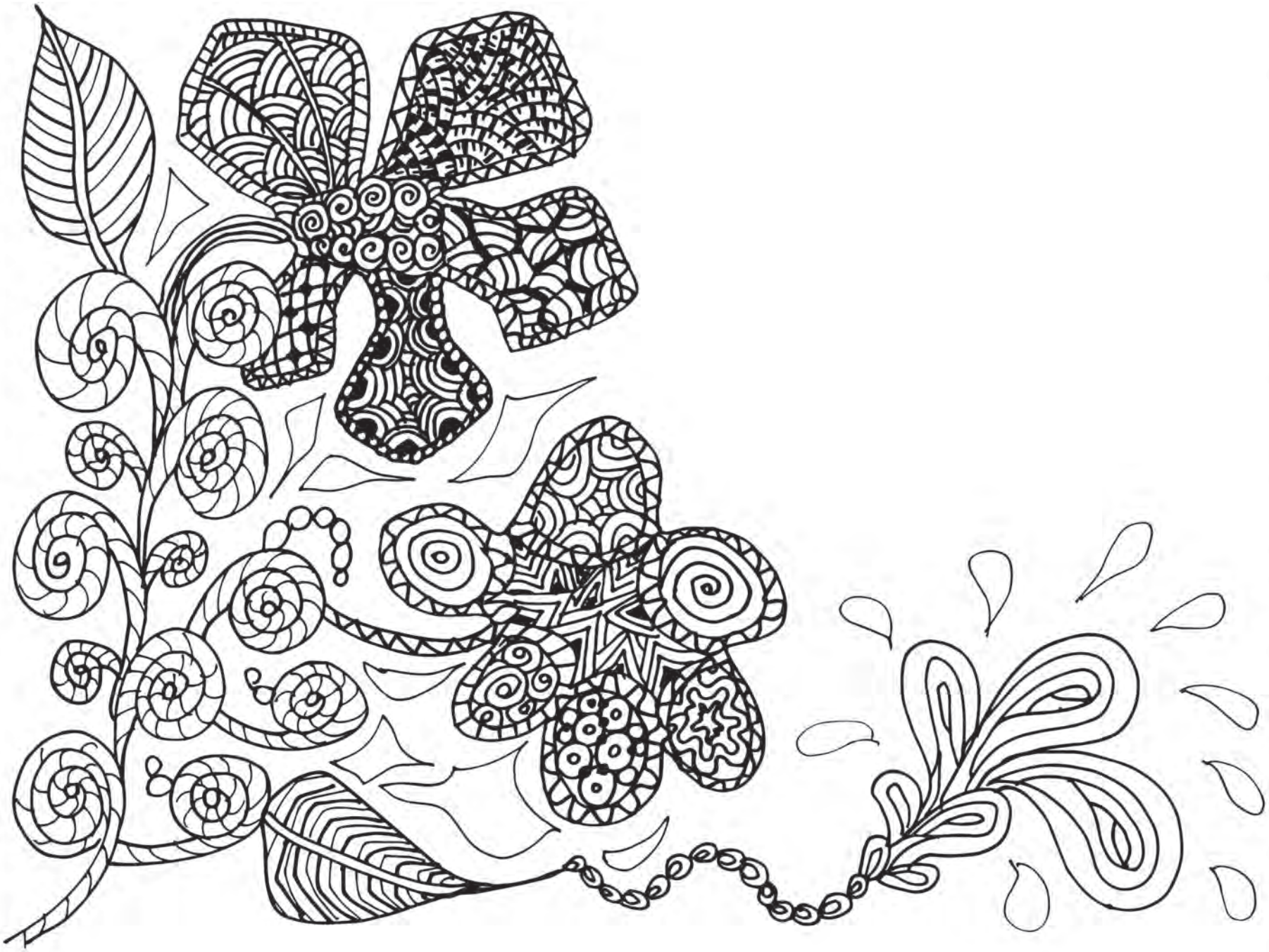
妳的色彩

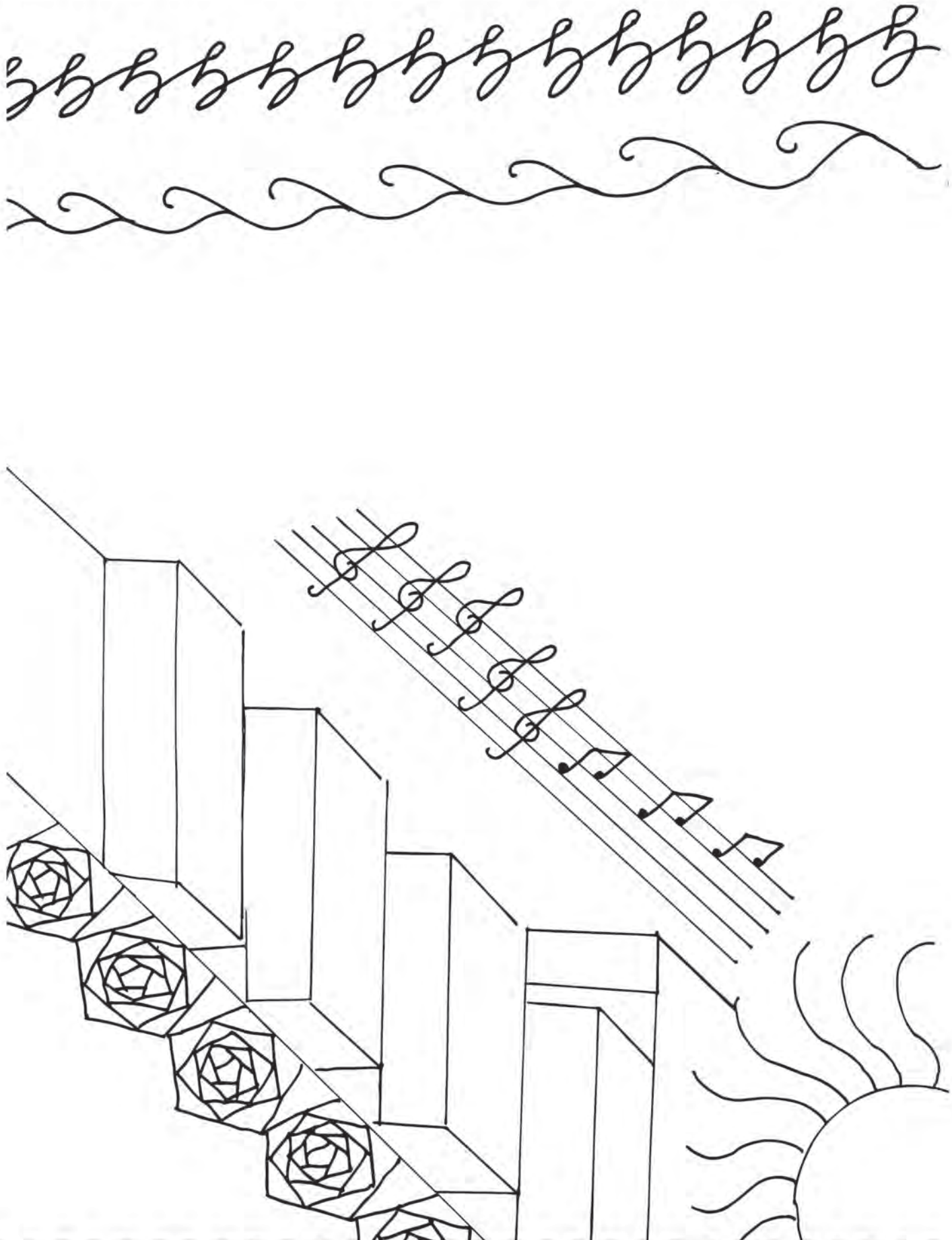
這部分是由「乳・妳・畫出愛」藝術治療工作坊參加者以黑白線條繪畫出的20幅作品，讀者可透過專注地填色，放鬆身心，釋放情緒與壓力，讓內心深處的感受躍然紙上；更可於畫作旁邊的空白地方，以文字寫下自己的心聲。

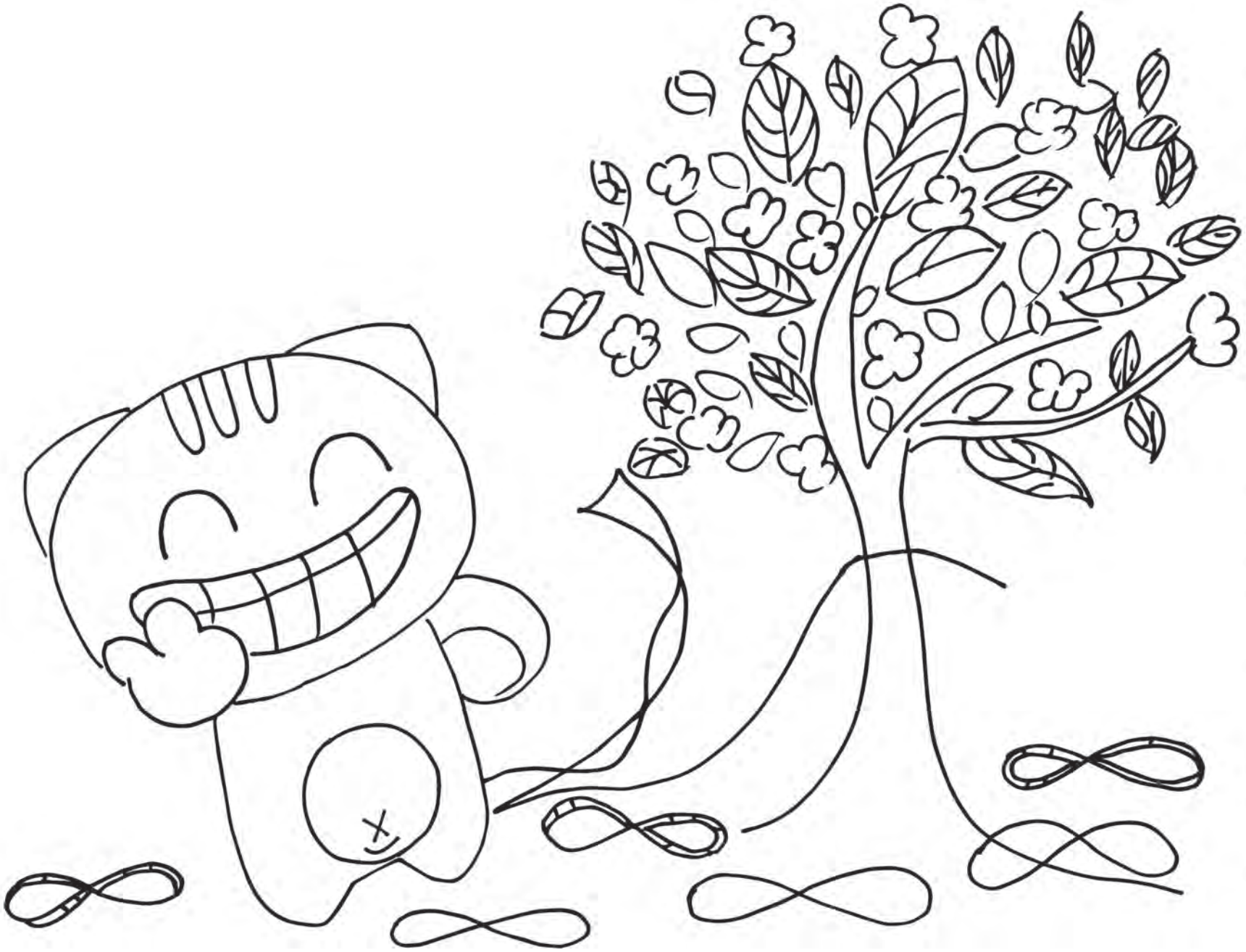


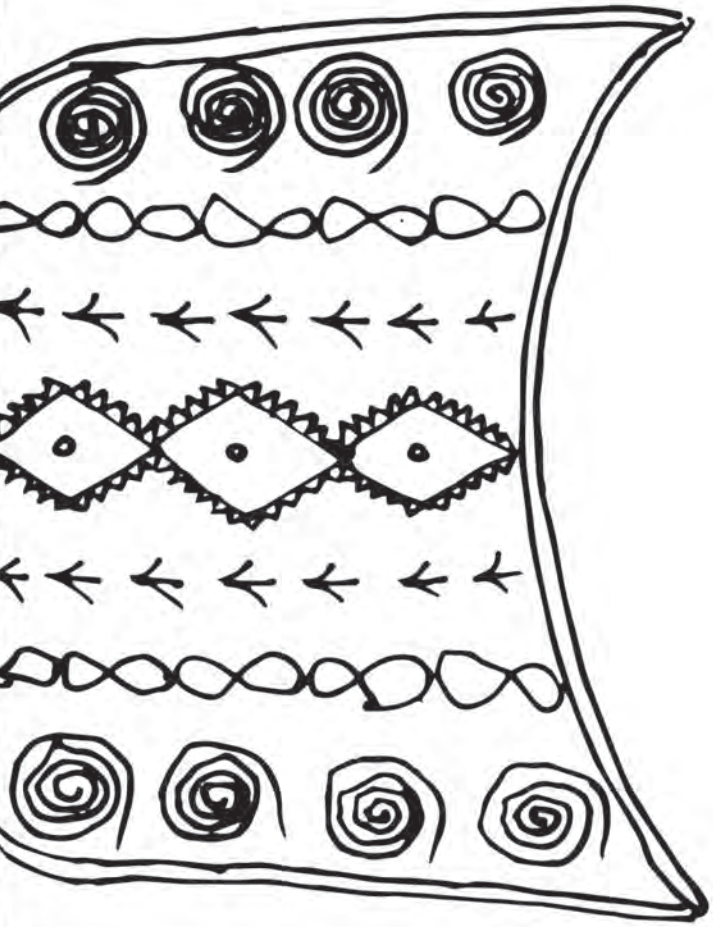


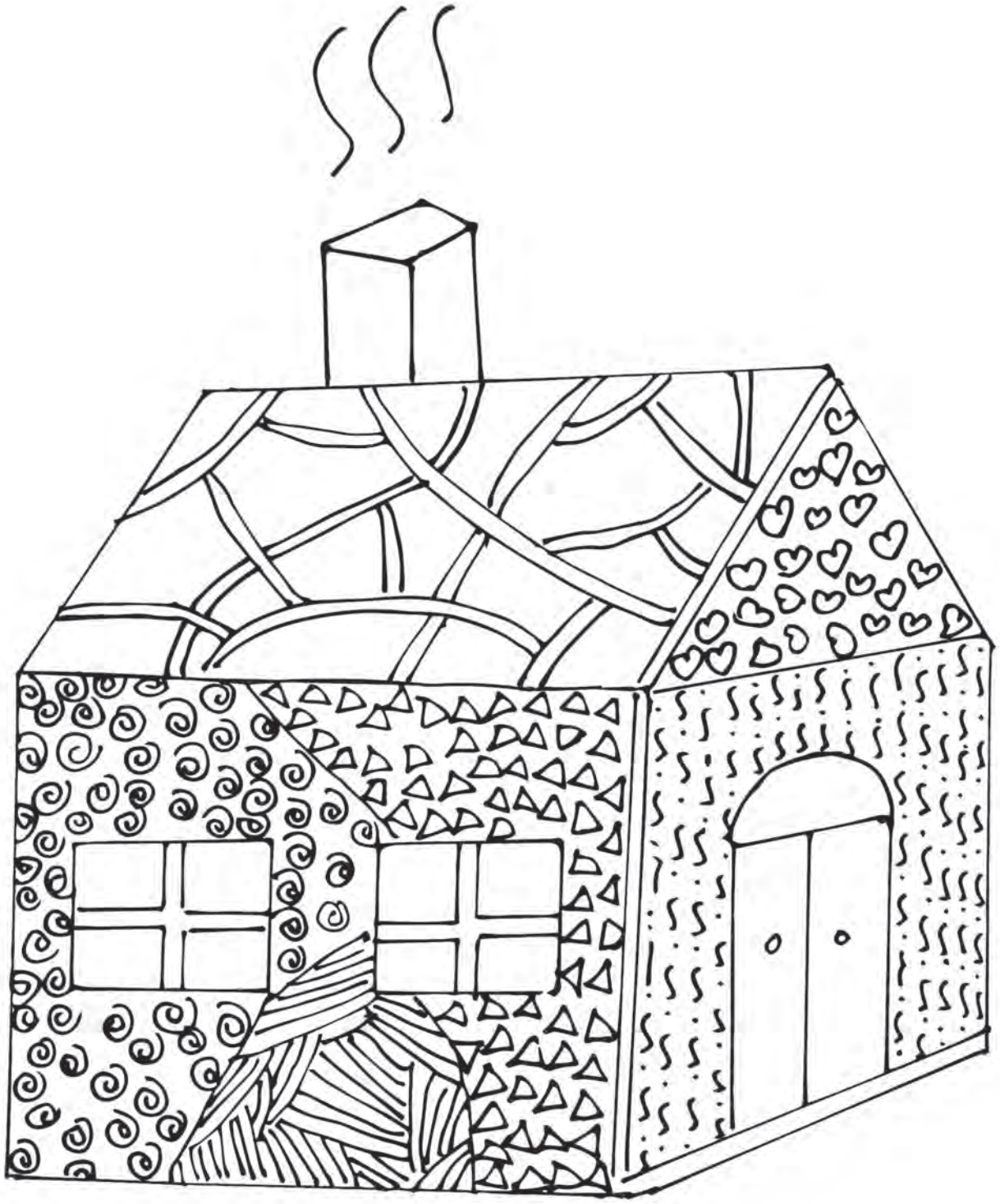




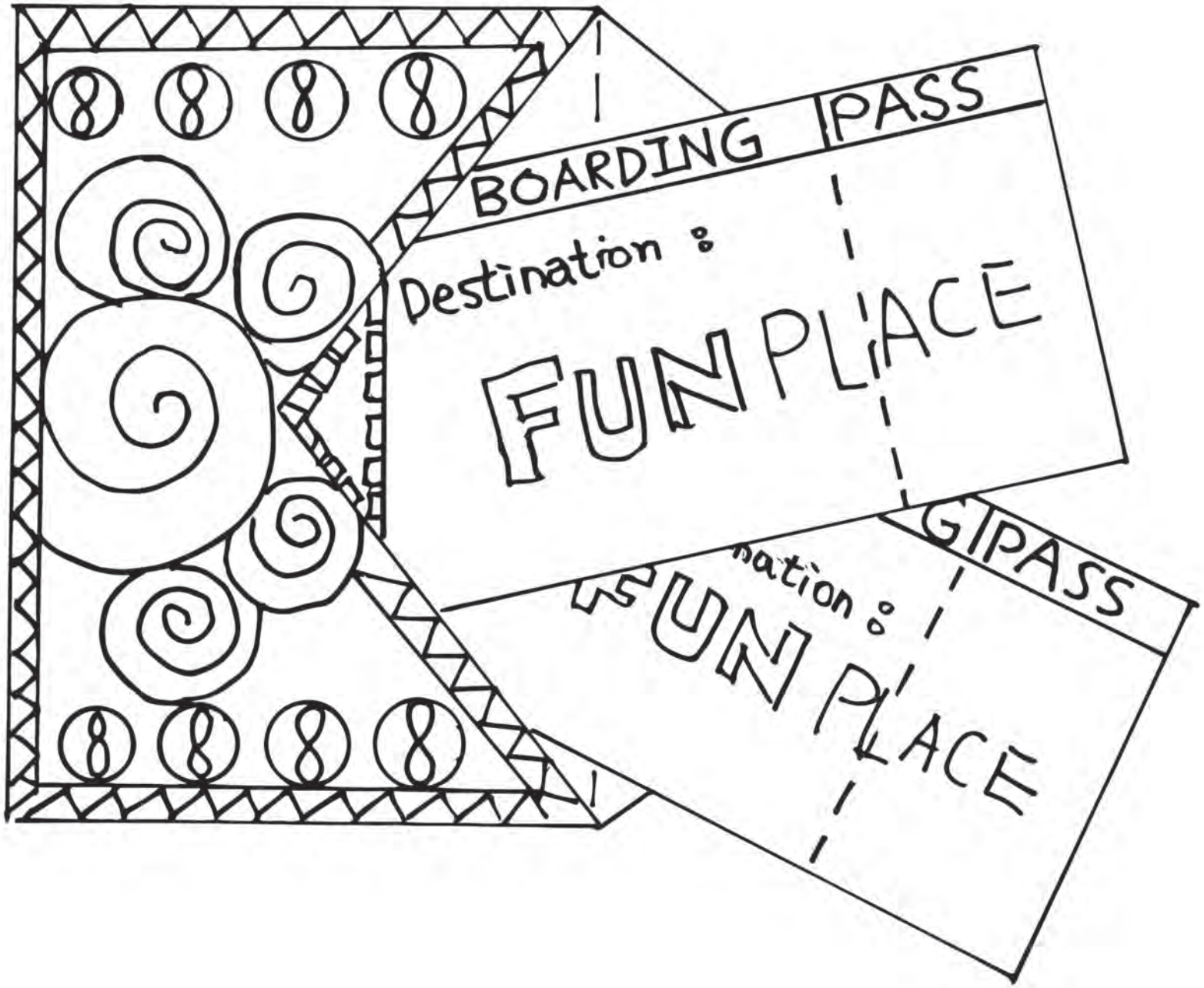


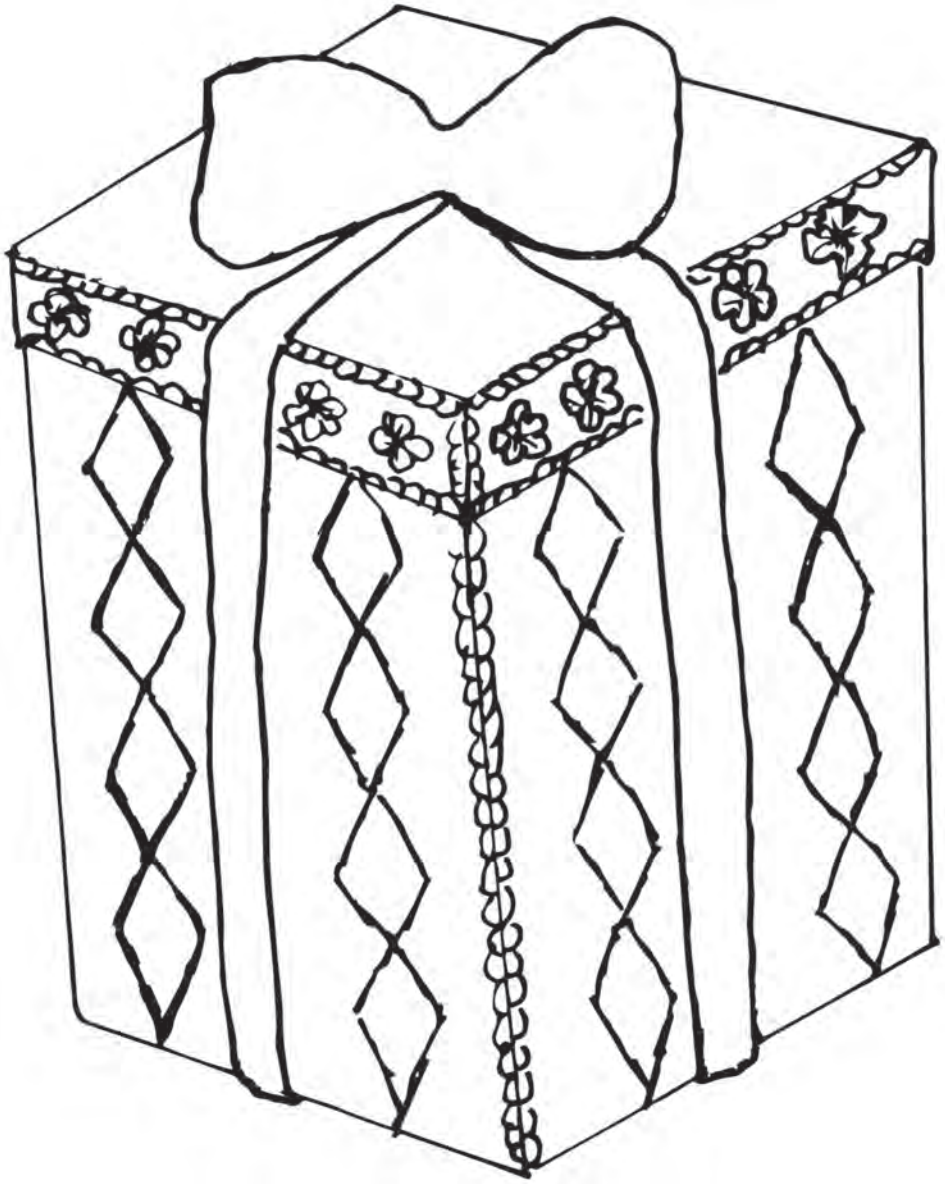


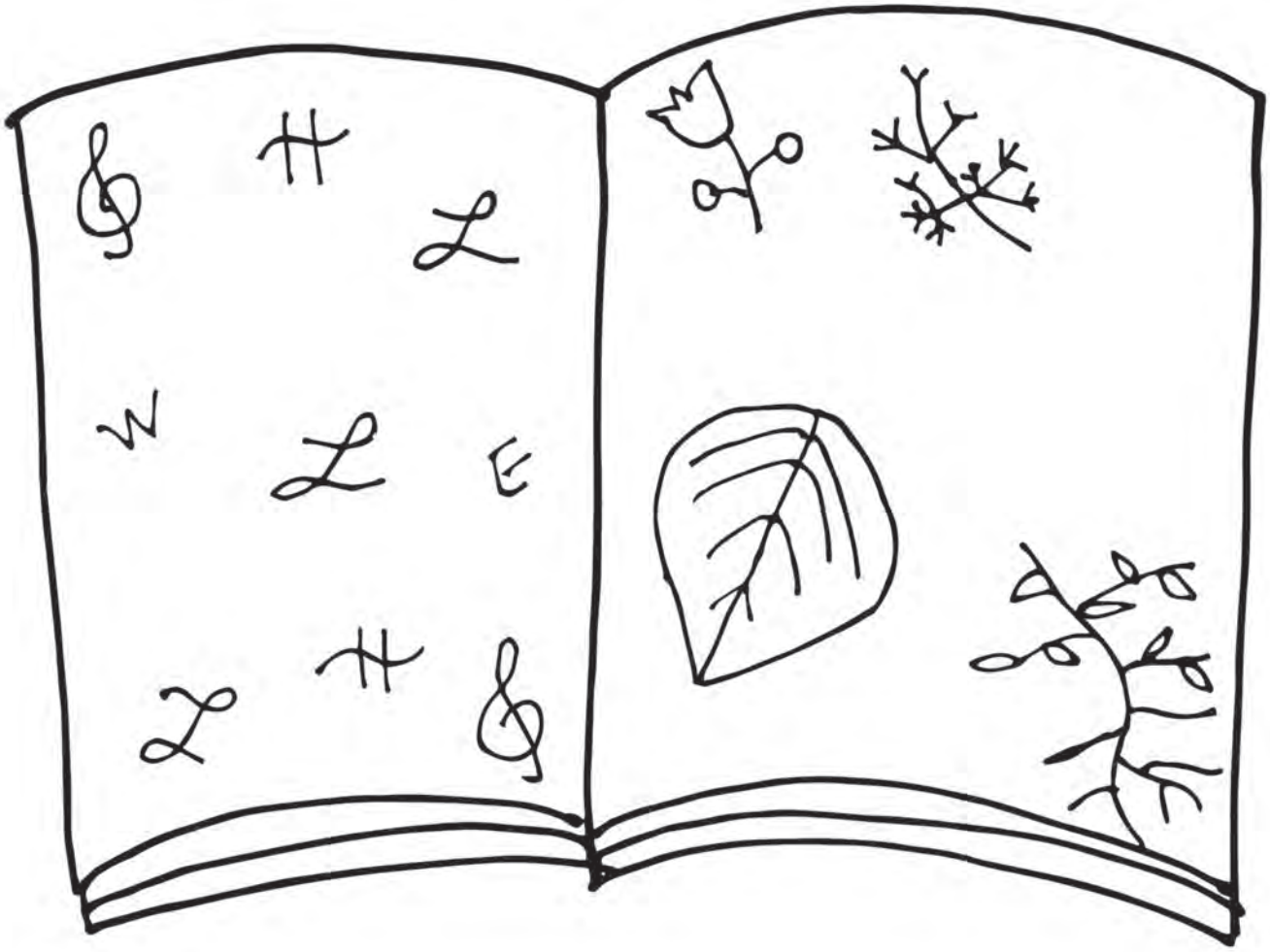


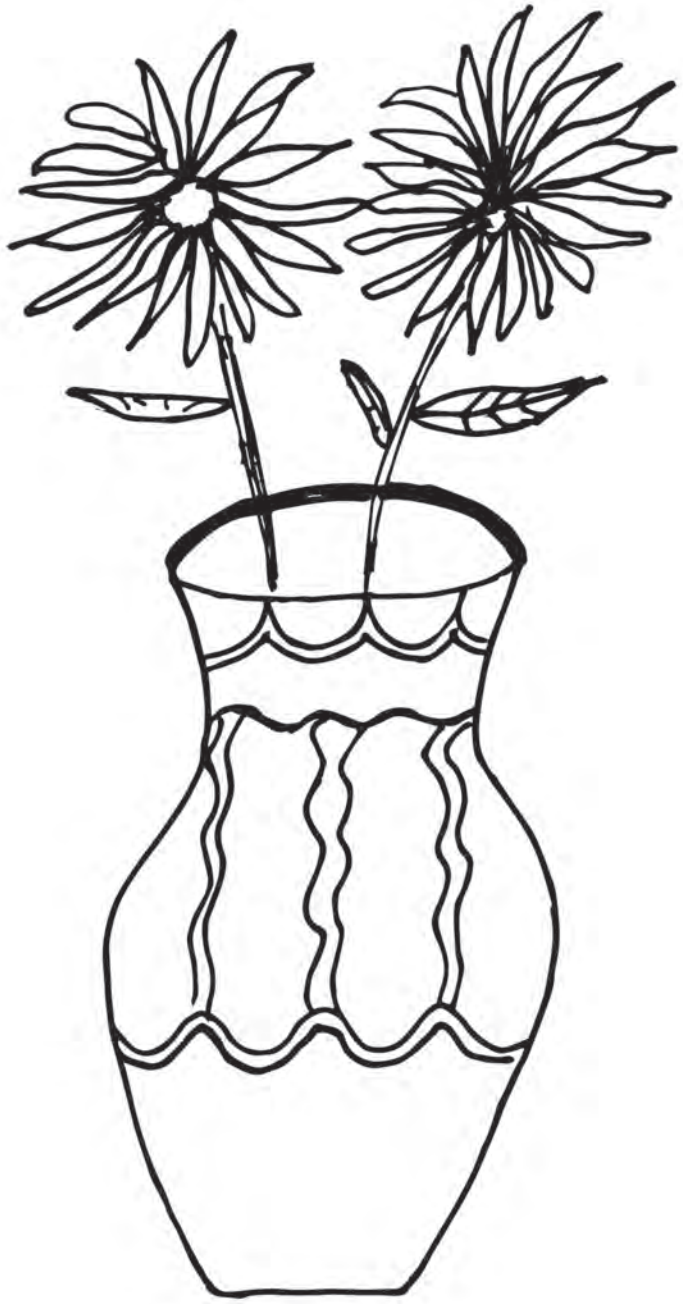


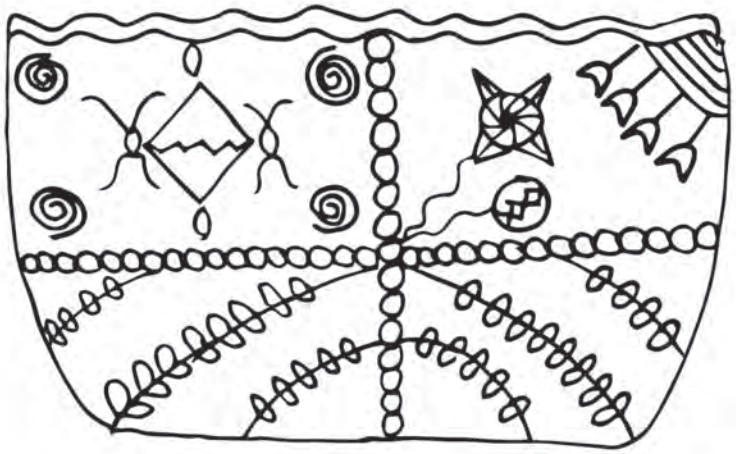
Gift to Me
家人
健康
朋友
祝福
DorDor


BOARDING PASS
Destination :
FUN PLACE
GIPASS
nation :
FUN PLACE



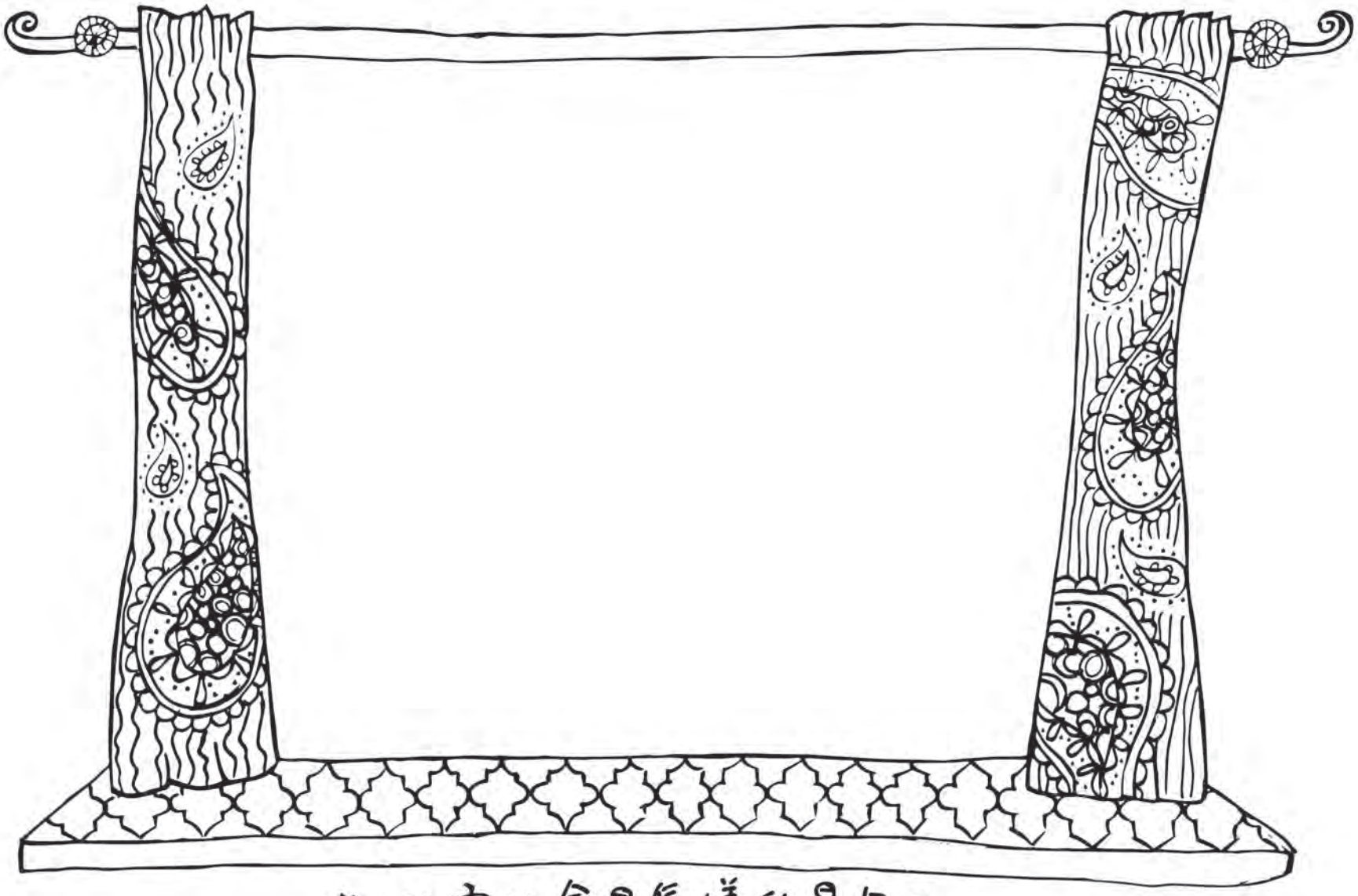






妳的創作

這部分是由註冊藝術治療師董美姿小姐設計和命題的兩幅作品，讀者可以此為藍本，根據主題「我的窗外會是怎樣的景色」及「生命就是……」，運用想像力，在上面隨意加上線條和圖案，從而繪畫出一幅屬於自己的、獨一無二的作品。完成後，讀者可為其作品填上顏色。期望讀者在創作和填色的過程，抒發情感，傾聽自己內心深處的聲音，並以文字回應內心的召喚。



我的窗外會是怎樣的景色？

生命就是……

妳的心聲

這部分展示了工作坊的花絮照片。工作坊一共分為兩部分：第一部分是「創作」，參加者以黑白線條繪畫出自己的作品（見「妳的色彩」）；第二部分是「填色」，參加者以不同顏料及物料為自己的作品添上色彩。最後，在註冊藝術治療師董美姿小姐的帶領下，各參加者彼此分享自己的心聲，更希望透過是次活動為素未謀面的讀者和同路人打氣，抗癌路上永不孤單。工作坊在一片溫暖和窩心的氣氛下完結。

第一節
主題：健康

潘智文醫生

右上角的烏雲和雷電代表乳癌患者在確診時的心情——灰暗與驚愕，彷彿天快要塌下來。烏雲中的「問號」代表患者心裡的種種疑問：對病情的疑問、對治療的疑問，以及對生命的疑問。烏雲下的幾何圖形，代表患者複雜的情緒：擔心治療的副作用、患病對心理、生理、工作，以及與家人的關係的衝擊。

畫中的兩位女孩，一位是我自己，另一位是我的病人，代表我會牽著病人的手，成為她們的同行者，帶著她們走出烏雲。相信經過種種試煉的洗禮，她們定可更了解自己、提升自己，朝著色彩繽紛和充滿生氣的太陽走去，活出更亮麗的人生。

Cindy Fong

我認為每個人都要為自己的健康負責，所以要知己知彼，從不同的渠道汲取正確的健康資訊。一部 iPhone 正好讓我可以隨時隨地搜尋有關疾病和食療等健康資訊。

招居

健康人生十分重要。在患病的過程中，信仰的力量對我的幫助很大。透過靜坐，我觀看到宇宙和大自然，跟家庭一樣，協調與和諧十分重要。而曼陀羅令我體會內在各種情緒來來去去地流動，讓我的身心更平靜、更協調，並且體會宇宙的浩瀚，讓我懂得以寬容的心來愛自己和愛他人。

One

要有健康才可以登高。我期望自己與各同路人都能保持健康，攜手同行，一起攀上一座又一座巍峨的高山。

邵麗萍

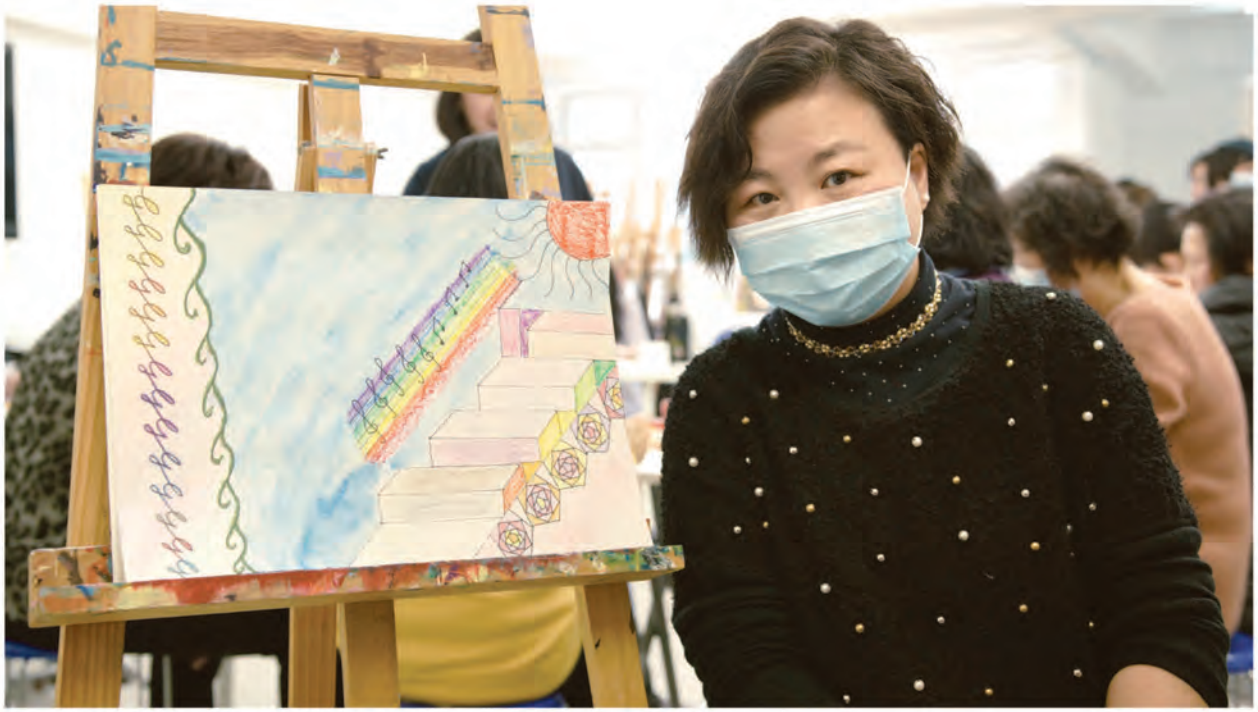
因為復活節即將來臨，所以我畫了復活蛋，而復活蛋一般都是色彩鮮豔奪目，給人很開心的感覺，正好表達我此刻的心境。

Billy

健康除了指生理外，也指心理。對我來說，健康的心理包括開心、快樂、積極，以及有好朋友一起分享。因此，我畫了自己和兩位知心好友手牽著手，一起分享正能量。

Lin

三個彩色的氣球代表我們一家三口，而黑白色的氣球代表所有不開心的事情，我希望將這些不快的事情放走，任它飄遠。天空中的兩隻小鳥是我和我的丈夫，因為我們同時患上癌症，我希望能跟丈夫一起，去更開心、更美好的地方。



Gem

第一級樓梯是灰色的，代表患病初期的心情；後來漸漸發覺，在患病的過程中也有所得著，於是這條抗癌路便走得愈來愈從容，愈來愈開心，所以往後樓梯級是多色彩、是燦爛的。我在樓梯旁邊畫了高音譜號，因為我本身很喜歡音樂。沿途一邊聽著音樂，一邊走向那充滿朝氣的太陽，明天定會更好！

Betty

這幅畫代表我此刻的心情：開心、舒暢、悠閒；
彩虹代表生命力、有盼望。

Flora

我畫的這棵樹有五枝樹枝，代表信心、勇敢、希望、接納和愛；五枝樹枝也好比一隻手掌——人生要靠自己掌握，活得開心與否、幸福與否，端看自己的心態。畫中的太陽其實是比喻我心裡的太陽，它正綻放著光芒。病癒後的我，比從前快樂得多，因為我懂得付出，懂得愛。我現時在醫院當義工，教病友畫畫，將歡樂帶給他們！

申

對我來說，健康即是有生命力。我本身很喜歡花，正因為我從它身上看到生命力。它燦爛地開花，儘管有枯萎的一天，但如果你悉心照料它，它明年還是會再開花，生生不息。

小 C

健康生活是充滿生機和色彩的：彩虹色彩繽紛，花兒則充滿生命力。

健康也包括 balance，即平衡。都市人忙於為口奔馳之餘，也要懂得享受生活，才是健康之道。

楚楚

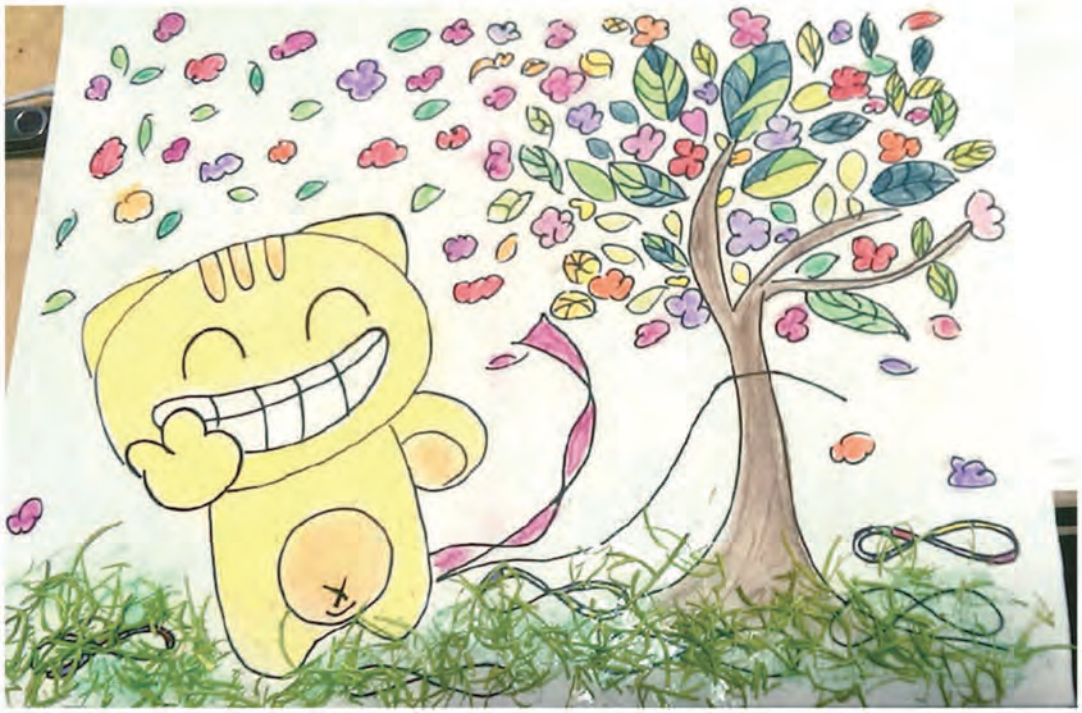
健康是開心、悠然、自在，活得隨意，不執著。

莎拉

人生應該是充滿色彩的。至於是鮮豔奪目，抑或是黯淡無光，一切皆由心出發。
健康又何嘗不是由心出發呢？一顆愛心，加上正面的情緒，身心也能受益！

Ann Mok

圖畫的左邊代表我的前半生：生病前，我的人生平凡得猶如枯木。
圖畫的右邊代表我的後半生：病癒後，我的生命變得精彩，並且愈活愈起勁。
因此，患病不一定是詛咒，反而是化了妝的祝福。
它令我重新審視生命，從而令我更懂得感恩。
有一顆感恩的心，才活得知足、快樂。



Princess Chung

健康的生活應該是充滿笑聲的，保持幽默感，你會發現周遭有很多值得我們開懷大笑的人、事、物。花草樹木皆有情！

結語

- 學員都能透過循序漸進的圖案、線條和色彩，把無形而抽象的潛意識表現出來，使她們更了解自己內心深處的聲音，並藉此提升自我覺察力，釋放情緒，放鬆身體與頭腦，讓自己的身心更平靜和協調。

- 學員都能藉著創作回應主題，認為「健康」應包括兩方面：生理健康和心理健康，二者相輔相承。心理健康包括快樂、積極、樂觀、接納和感恩。保持良好的心理質素，愉悅的心境，有助增強免疫力，從而達至生理上的健康。

第二節
主題：給自己的禮物

Sa Sa

我最想送給自己的禮物是一所遠離石屎森林、靠近大自然的小房子，周遭盡是綠油油的青山和充滿生氣的花草樹木。這是我病後最嚮往的居住環境，毫無壓力，可以呼吸清新空氣，可以悠閒地盪鞦韆；白天可享受日光浴，晚上可靜觀滿天星宿。

Annie

我最想送給自己的禮物是一所美麗的房子，還有和跟家人、好友去旅行。我在籃子裡畫的「8」字圖案，是代表我的生日（8月8日）；高音譜號和低音譜號代表我喜歡以音樂讚美上主和抒發情感；十字架代表我的信仰；彩虹代表多姿多彩；太陽代表生命力。我也渴望像畫中的鳥兒般無拘無束、自由自在地飛翔，享受大自然。

Helen

我喜歡閱讀，所以我會送一本書給自己。這不是一本普通的書，而是一本可以讓我豐富生命的書。我可以從書中認識自己，學會欣賞自己的長處，也能接納自己的不足。這本書也能讓我製造更多空間給自己，因為生命充滿驚喜。

Meg

我希望可以到世界不同的角落遊歷，擴闊視野，享受生命。

Lily

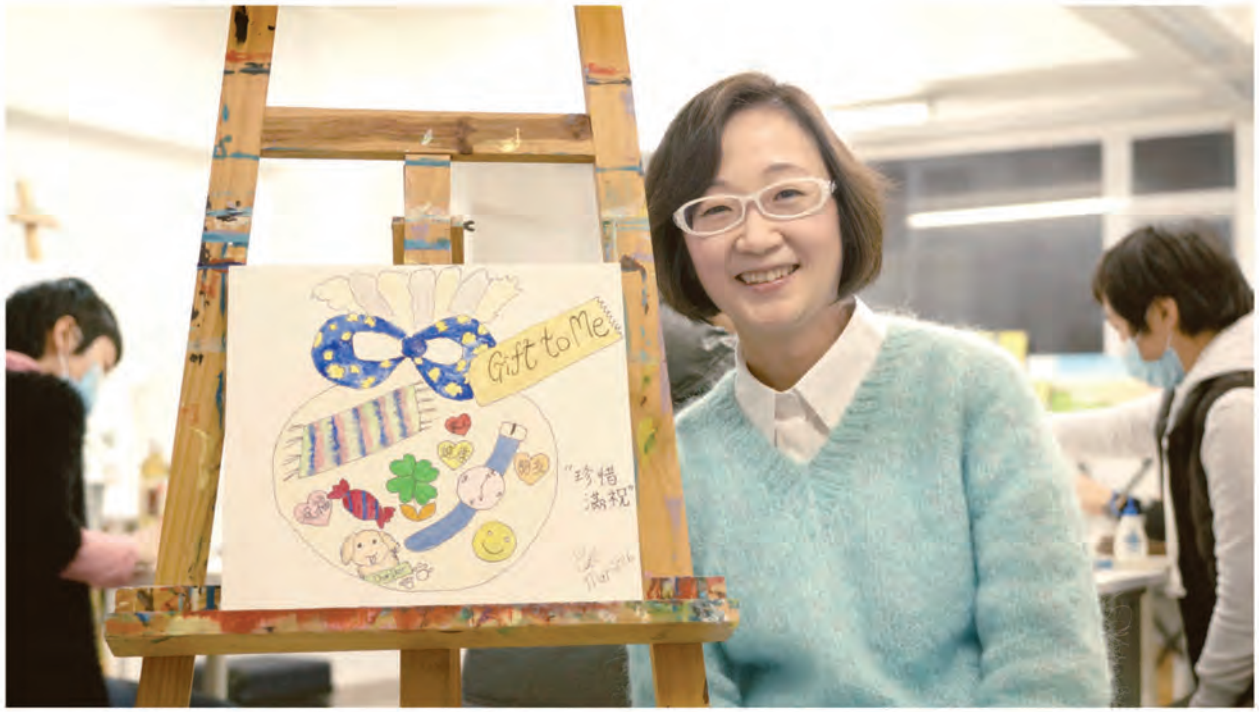
我認為最好的禮物並非物質，反而是健康，以及內心的平和、平安、喜樂和滿足。

大風

我最希望裝修房子。當下的心態是：即使有天我真的要離開，也留下一個「六星級的家」給家人。事實上，我已跟女兒商量好如何裝修和佈置新居。當然，我並不是這樣悲觀的人，只是喜歡作好準備，為家人安排一切。我特意以鮮紅色的物料來設計畫中的太陽，顯示我對人生仍是充滿希望的！

Iris

我會送給自己一個彩虹般的旅程，途上充滿愛、祝福和盼望。畫中的小熊代表我的同行者，沿途有你們，真好！你們一路以來的支持和鼓勵，讓我深信逆境總會過去，烏雲過後有青天，彩虹定必再現，希望在明天！



Cat

病癒後的我，覺得一切都很滿足，活得比從前更快樂。

疾病並沒有令我失去甚麼，反而得著更多——身邊有很多家人和朋友關心我、祝福我；我多了時間跟小狗在一起，陪牠去散步；我學會了珍惜當下，因為誰也無法預知未來，也無法控制下一刻鐘會有甚麼事情發生。

最後，我送給自己四個字：珍惜滿「祝」——滿滿的祝福！

Polly

我會送鮮花給自己。我很喜歡花，因為它色彩繽紛，芳香撲鼻，令人心情愉悅；花瓶有很多不同的款式，有的較為簡約，有的手工精緻。每天擺放不同的鮮花在不同款式的花瓶裡，可表達自己當天的心情。

猴子茵

我很喜歡動物，也飼養寵物多年。生病前，我做人欠缺目標，沒想過自己真正喜歡過怎樣的生活。病癒後，我更認識自己，人生觀也有所改變，我會為自己打算和確立目標。因此，我希望將自己的興趣變成職業，做自己真正喜愛的事情；不光是坐著空想，更以行動實踐——修讀寵物美容課程，然後從事有關的工作。

Connie

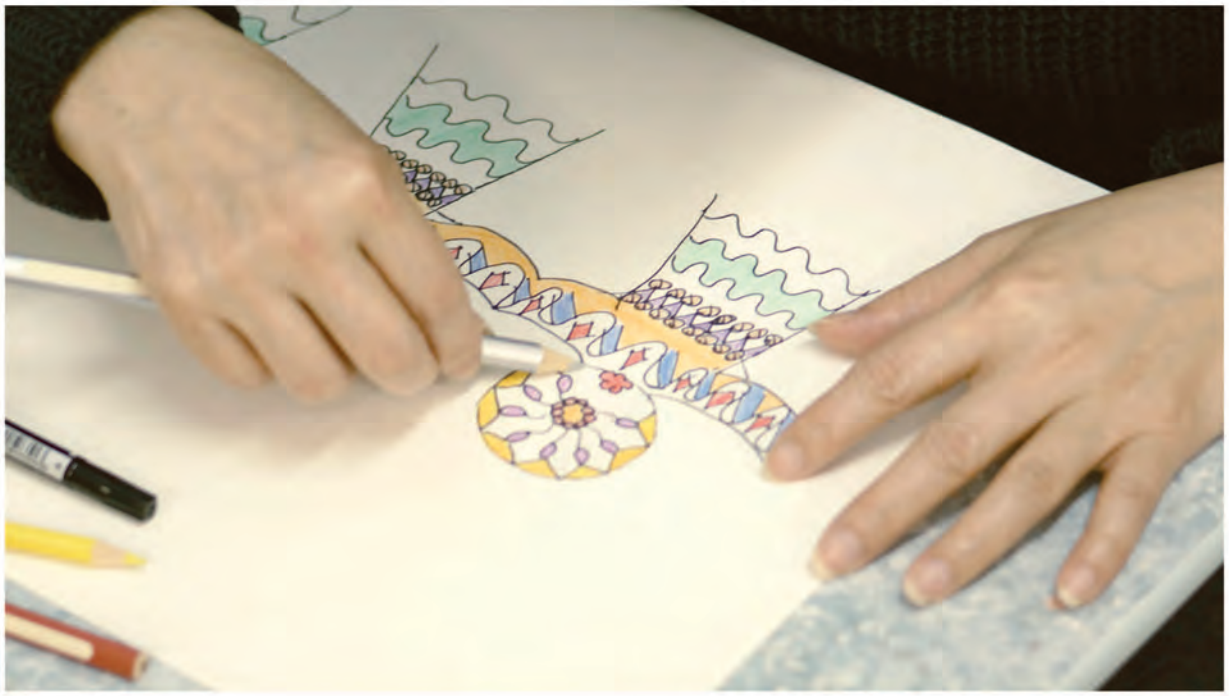
我希望擁有多姿多彩的生命，如燦爛的鮮花般，茁壯地生長；即使在身體軟弱時，仍能活得精彩，活得無憾，活出生命的意義。

結語

- 學員充滿喜悅，透過藝術治療表達平日難以言喻的情感，並且樂於分享。她們明白她們並不需要很會繪畫，也不需要畫得很美，只要願意給自己一個自我探索的機會。

- 學員透過創作回應主題「給自己的禮物」，表達出生命中的禮物不應該只有物質、財富或成就，還包括身處逆境之中，身邊人對自己不離不棄的愛和祝福。

- 不少學員都喜愛鮮花，因為其色彩與生命力。其實，生命就像種子一樣自有其出路，會以自身的能量發芽破土成長，並且處處逢生。當生命綻放，花開並蒂的同時，是否應該回首感謝那份護佑生命的恩澤？



Blaze

BROOKLYN

《乳・妳・畫出愛》

編輯：Alan Ng
美術設計：Crystal Siu
文字校對：Helen Law
人物專訪：Helen Law
攝影：Edward Pang

M2016-09-002