

# 告別 的藝術



每個父母都冀望新生命的到來，有部份胎兒卻在不知不覺間悄然離去，而父母經歷的傷痛，身邊的親友實在難以理解。根據政府統計數字，香港約每 5 名孕婦中，便有一位曾經歷失胎。而近年，每年約有 8,000 名父母經歷失胎，Tracy（化名）便是其中之一。即使失胎情況普遍，公開談論失胎在華人社會仍然被視為禁忌。寶寶離世曾影響 Tracy 的心理、社交與夫妻關係，到底她是如何走出低谷？

「寶寶明明好健康，正當我開始上手照顧他，突然間便停止了心跳。」Tracy 的孩子於出生兩個多月後離世，一家人對未來的盼望一下子頓成巨大的失落。「當情緒爆發時我會不斷與丈夫爭吵，埋怨、責怪他。家人們都非常難過，但都因不想勾起傷心事而沒人敢提起。我亦沒有勇氣與別人傾訴，甚至疏遠了朋友。」壓抑的情緒找不到出口，Tracy 因而需要服食抗抑鬱藥物。

## 以藝術治癒失胎的心

難以親口說出悲痛，Tracy 在網上嘗試找擁有相同經歷的父母求助，可惜完全沒有線索。偶然在另一位媽媽介紹下，接觸到賽馬會「小足·福」失胎支援計劃（計劃）。透過宣傳單張上的一個二維碼，Tracy 通過 WhatsApp 連繫到計劃的社工王瑞芳，在王姑娘帶領下透過情緒輔導與一系列的藝術心靈療愈小組活動，拯救了求助無門的 Tracy。她憶述，於寶寶離世後一個月左右初次參與活動，當時的心情至今仍然深刻。「第一次參與活動是『喊到七彩』，但離開中心那一刻，整個人感到好輕鬆，這種久違的感覺更維持了一段時間。我在這裡感受到支持的力量，可以放心抒發情緒，令我可以勇敢地面對生活。」自此，Tracy 即使平日工作繁忙，她也定必抽時間參與活動。

賽馬會「小足·福」失胎支援計劃不只為 Tracy 提供表達感受的渠道，透過製作天使衣物、灰袋、懷緬箱、沙畫等活動，以她的一對手，透過藝術，懷緬與寶寶的點滴，亦療愈傷痛。Tracy 在訪問期間，即場製作沙畫，達成了一家人到沙灘遊玩的想像，「一雙小足印、椰樹、太陽，看着看着便有種窩心的感覺。」Tracy 的丈夫每次都會陪伴出席活動，亦漸漸開放收藏在心底的情緒，坦誠相對。王姑娘見證着二人關係改善，指 Tracy 夫妻選擇一起面對是個好開始，亦難得地堅持每月參與活動，成為彼此的支援。Tracy 與孩子的相處縱然短暫，但她透過連串活動，留住與寶寶的回憶，亦慢慢學會了告別的藝術。



- 1 Tracy 以沙畫達成了一家人到沙灘遊玩的想像。
- 2 參與計劃的父母透過製作天使衣物為逝去的孩子作出點點心意。
- 3 香港基督教女青年會家庭健康促進中心資深社工王瑞芳。



## 話你知

### 賽馬會「小足·福」失胎支援計劃



香港不少失胎父母一直獨自面對悲痛，大眾亦對失胎成因存在誤解，例如錯誤認為母親長期面對壓力、懷孕期間做劇烈運動、搬運重物、吃了某些食物，或懷孕期間的性行為會導致流產。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金於 2021 年捐助香港大學社會工作及社會行政學系、香港基督教女青年會家庭健康促進中心（女青）及香港明愛「恩遇」明愛失胎支援中心（明愛），聯合推出香港首個失胎支援計劃——賽馬會「小足·福」失胎支援計劃。

計劃首席研究員陳凱欣博士（見圓圖）指，計劃目的是建立一個全面和多元化的支援平台，港大透過網上平台提供實用資訊及服務轉介，亦就香港失胎進行研究，加強公眾教育，以減少大眾對失胎的謬誤，同時提升公眾對失胎議題的關注，並加強醫護對失胎處理的培訓。

計劃項目經理伍毅寧補充：「計劃前期有女青為剛經歷失胎的父母提供 100 天緊急支援、喪葬資訊及物資，亦設有心靈藝術療愈活動及過來人小組等；明愛則負責協助失胎父母回復及增進伴侶間的情感和性的親密關係，從而照顧父母的身心需要。」

詳情瀏覽計劃網站：  
<https://www.jcperinatal-bc.hk/>

