Moncler SHOP | Rupert Sanderson SHOP | Dsquared2 SHOP | VEJA SHOP

低壓氣氛影響年青人 藝術治療師望新生代以創作宣洩情緒

副刊版 2022/03/09 | 讚好 0

A+ A- 關注文章 儲存文章 分享：

香港社會近年氣氛持續低氣壓，對於青少年影響甚大。他們面對壓力、負面情緒的能力未如成年人成熟，往往找不到洞道渲洩。香港藝術治療師協會主席董美姿（Mimi）認為，部分受情緒困擾的青少年無法自行排解負面情緒，而學校及家長或忽略情緒發展比知識學習更重要，所以透過專業的溝通方法，並提供環境及渠道讓青少年表達情感，已刻不容緩。

董美姿自言從小喜歌藝術，最愛畫畫。記得中學時要交美術功課，是一幅實物素描，那份功課後來得了A，很開心，拿給媽媽看，卻被她說：「咁樣都有A？都唔係好似！」。若果是一般程度的喜愛或個性較軟弱，這樣一句來自至親的評價已足以消磨門志，但Mimi偏偏是個好勝不服輸的人。「那次之後我反而更努力，想畫得更好，獲得她的認同！」

讀藝術可找到甚麼工作？這個問題，Mimi笑言過去沒有細想：「可能家裏的氛圍也有關係，兄弟姊妹、爸爸都愛好藝術，而且爸爸是攝影師，即使大家都仿佛預知讀藝術未來難找工作，卻又不會因而阻止。」有時候，生命的軌迹會悄然來到，令人赫然察覺到自己的最愛，甚至使命。對於Mimi而言，藝術治療就是一場美好的偶遇。

Club Med屯 Hey Sunshine! 2023夏季假期 早鳥優惠 6折 僅剩最後 立即預訂

因藝術接觸病患受感觸

「畢業後我在職場上做了一段時間的藝術行政，能和藝術有關連，當然喜歡，但真正觸動到我的，是一次和醫院的合作。」那次Mimi因工作關係，為醫院中的病患、弱能人士提供藝術服務，開辦小組畫班。「他們有些人只能躺在床上，語言、表達能力不強，畫畫技巧也不足，但通過創作藝術，他們表現出來的滿足感卻非常大，甚至感染了我。譬如他們死成作品後，我再揣摩、解釋給他們聽：『你畫了這個，是不是代表這樣？』他們的反應是很強烈的，因為覺得自己被明白、理解。」

當時的董美姿仍未接觸精神治療方面的訓練，只是有感於藝術原來可以為人帶來治癒感，而且這樣的具體和強烈，令她開始思考自己應否走上這條路。「藝術，或是單純知畫畫，不是只有眼或不眼，似或不似，更可以幫助人去表達，進而跟療身邊的人。」這種非語言的影響力，沒有界限，傳播力更為廣泛。Mimi用生活化的例子闡釋：「就像年輕人近年愛用的IG，以相片去記錄生活，也是在表達自己的情緒，訴說自己的感受。」

修讀精神治療助不同階層

那次之後，Mimi開始朝藝術治療、精神治療方向進修，成功於美國加洲那慕爾聖母大學考取婚姻與家庭心理治療及藝術治療碩士，成為美國註冊藝術治療師及婚姻及家庭治療師。回港前，她曾於美國加洲史丹福大學醫院青少年精神科及北京愛在人間語興培訓中心執業。近年在香港，Mimi除有私人執業，亦積極於不同社會服務、醫院及學校兼任藝術治療師，提供培訓和督導。

藝術治療是一門專業的心理治療，關注身心靈的狀態，治療心理失調或增進心理健康。Mimi進一步解釋：「對象藉着藝術創作、媒介、作品，表達及認識自己的感受、紓緩負面情緒、排解情緒衝突、增進自我意識、管理行為、發展社交能力、提升自尊、改善生活態度及建立朝確人生方向等。」未接觸過或干聽之下，會以為只是由藝術導師帶領的興趣班活動，其實藝術治療是一門科學。Mimi正色道：「是一門依據人類發展學的知識、心理學的理論及輔導技巧為基礎的治療方法，必須由註冊或國際性認可的藝術治療師進行。」

成為註冊藝術治療師後，她積極接觸不同的服務對象，如兒童、青少年，以及精神科、癌症病人，更有婦女、夫婦、家庭等，為其作個別或小組心理治療。近年Mimi更多與學校合作，希望將藝術治療的概念引入學校的視藝科中，不只幫助有情緒困擾的青少年，更可作預防措施，促進年輕人的精神健康。

中學生以作品訴說內心掙扎

她最近一項計劃接觸到一班來自中四的女學生。初接觸時感覺她們是很活潑又開朗的孩子，當中一個女孩，非常活躍又健談。沒想到後來她交出的作品，卻相當深沉。」Mimi續道：「她將兩個油上漆厚顏色的心直立起來，兩者面對面，以兩條鐵絲連起，上面擺放了一粒波子，讓波子自然地在兩邊流動。」完成創作後，學生們需要在大家面前介紹作品，述說自己的感受。「原來那兩個心代表的是她的恐望，一邊是幻滅，一邊則是昇華。她向我們別白，自己是個很有passion的人，但同時認為自己的熱情會造成誤會。所以不斷在兩者之間遊走，既有種拉鋸，亦希望得到平衡。」

原本抽象的個人感受，通過藝術創作，可以具體地表現出來，並讓人理解。創作者也因而得到抒發。「這就是藝術治療的奇妙之處，這些感受她或許從來未宣之於口，或難以用清晰的語言表達，但卻能轉化為藝術。」

「生命不加索」以藝術救助學生

「生命不加索」青少年生命藝術共創計劃由可口可樂基金會贊助，非牟利慈善機構加減樂除基金主辦，集結9位本地著名的藝術導師、藝術治療師、輔導心理學家及香港輔導教師協會等，於去年10月起在學校及社區中心透過各活動帶領青少年體驗各種藝術創作，用藝術說故事表達內心世界，希望透過藝術去提升年輕人心靈健康，策動社會議題並且推廣公眾認知。

作為「生命不加索」計劃顧問及導師的董美姿，透過Train the Trainer的方式，培訓9位本地藝術家成為計劃藝術導師，其後在學校及社區中心開辦講座、工作坊，至今已經接觸500位學生。「我們第一期的藝術創作班已引導95位學生在4星期的課程內完成作品，並於校內展覽展出，未來更將設公眾展覽，一次過展示所有作品，期望透過展覽，可令更多同學、家長和老師看到並具體感受到青少年的內心世界，與他們同行。」第二及第三期「生命不加索」藝術創作班現正接受學校及機構網上登記。

作者：王嵐

責任編輯：黃鑑江

▲ 香港藝術治療師協會主席兼美國註冊藝術治療師董美姿，擁有超過10年臨床經驗。（港政遺攝）

▲ 董美姿積極推廣藝術治療，曾受邀上電台接受訪問。（圖片由受訪者提供）

▲ 董美姿為香港藝術治療師協會主席，不時參加及舉辦活動，向大眾推廣藝術治療的重要。（圖片由受訪者提供）

▲ 董美姿以註冊藝術治療師的身份撰寫過多本著作，分享不同人士從藝術治療中得到的幫助。（圖片由受訪者提供）

▲ 李國寶中學參與計劃的學生在校內展示完成的藝術創作。（圖片由受訪者提供）

▲ 董美姿與導師和參加「生命不加索」藝術創作班的民生書院學生合照。（圖片由受訪者提供）

▲ 藝術治療應用到語言及非語言的不同媒介如繪畫、木雕等。圖為李國寶中學的學生作品《蝴蝶之夢》。（圖片由受訪者提供）

▲ 香港真光中學的同學參與「生命不加索」計劃。（圖片由受訪者提供）

▲ 圖為民生書院的學生作品《恐望、毀滅、昇華？》（圖片由受訪者提供）

職業生涯 | 人物專訪 | 視覺藝術 | 輔導 | 情緒病 | 工作坊 | 壓力 | 治療 | 學校

低壓氣氛影響年青人 藝術治療師望新生代以創作宣洩情緒

下一篇文章 Klook 3月推出限時優惠預訂 入住君悅酒店低至半價

繁貼財經時事新聞分析，讚好Hket Facebook 專頁 讚好 69 萬

關注我們 | 其他版本：文字版 | 精簡版

本網站使用Cookies來改善您的瀏覽體驗。請確定您同意及接受我們的私隱政策與使用條款才繼續瀏覽。 同意及關閉

MACQUARIE

分析評論 更多

黃金周防疫考驗 港挑戰比內地大

專家棟論 – 階段式遺欵 拉抬購買力？