



個人、他者與世界
攝：徐文海、何國強
攝影：陳少雄、何國強、何國強

HEALTH FEATURE

140
141

大大小小的眼睛，在創作者眼中，是來自四方八面的批判目光，是充滿壓力的一天。一本「視覺藝術日記」，以圖象或文字記低心情與感受，可讓當事人觀察着自己的心路歷程，抒發內心感受。

藝術治療 (Art therapy) 也是自療，借助圖案、顏色將埋藏心底的情緒感受，透過創作及作品呈現，釋放出來，甚至重新認識自己，在精神復康的層面上，也具有正面的輔助作用。

藝術·自療



留院兒童或青少年藉參與藝術活動，有助表達內心感受，舒緩住院的壓力。



視覺藝術治療師黃美姿，當自我意識提升，治療師才進一步探討病人的內心世界，慢慢協助其找出改變思想行為的方法。

舒緩住院者身心壓力

藝術治療發展至今超過一世紀，追溯歷史，由心理學大師佛洛伊德透過解夢及畫作分析為病人治療，到榮格以符號、圖象作心理分析，可見，歷史上心理學理論的發展，都離不開與圖象與創作。隨着心理學發展不斷演變，變得更為人性主導，藝術治療的基礎也受此影響，因而發展出以人為本的治療理念。

具受性的機構提供相關正規課程訓練。然而，隨着本地有大學開辦了「表達藝術治療」(expressive arts therapy) 三年課程，情況開始有所改變。有份參與「藝術在醫院」工作的藝術治療師，及美國註冊婚姻及家庭治療師黃美姿亦觀察到近年多了臨床心理學家、社會工作者修讀藝術治療課程，而本地亦有機構組織如癌協、小童群社等聘請全職藝術治療師，提供全面的輔導服務。

方法都不需邏輯思維，隨心而後變成。黃美姿認為，與單一的心理輔導(以言語為主)相比，加入藝術治療更有以下的好處：

可見作品：實在藝術作品的展現，減少錯謬理解機會，過程中幫助病人自我發現與認識，也讓治療師更了解病人的情況及治療需要。

病人主導：顏色、物料、創作時間長短及主題均由病人決定，可彌補某程度上生活的失控及無力感。

同路人支持：與小組成員一起製作及分享作品，可引起共鳴，更可發揮互相支持的作用。

基督教聯合會打那東社服務轄下聯合情緒健康教育中心的臨床心理學家兼表達藝術治療師姚穎詩亦認同，「有時直接跟參加者講述有關的創傷經歷，會十分困難，因為太「埋身」，或者一說便會哭。但在藝術世界中，參加者可以透過創作實質的東西，慢慢發掘我這一刻擔憂的是什麼。」她指，有研究發現，部分人即使經過認知行為治療，對療效亦沒有多大反應。

「我十幾年前赴美國讀藝術治療，當時，全港只有幾個視覺藝術治療師，現時已有十幾個，而音樂治療師人數上升更多，由約十人增加到現在的三、四十人。」現時全港註冊創意藝術治療師約有100人，與十年前比較，增幅多達一倍，入行人數的增加，無疑反映市場需求的上升，藝術治療師的專業亦受重視。

彌補純心理輔導的不足

創意藝術治療適用於患有焦慮、抑鬱症及飲食失調的病人，亦可幫助有特殊學習需要的小朋友、長者舒緩情緒壓力。根據不同患者的需要，採用的媒介亦有所不同，例如患有認知障礙症的長者，治療師多會採用(視覺)藝術或音樂治療為他們治理，譬如繪畫或陶泥創作等，因這些

更多輔導工作者修讀課程

再看回本地的發展歷程，相對較為緩慢。由上世紀八十年代開始，本地藝術治療師均需從外國修讀課程及經註冊後，才可回港執業及提供服務。因港本一直沒有



情花圖

十四歲少年患有鬱症、厭食症，藝術治療小組能從創作中，展示內心感受。他利用顏色的紙堆砌了一個圓形，每層顏色代表不同意思，如黃色代表住院，對他的衝擊；紫色代表祖家；最外圍的藍色代表思想；粉紅色則是孤獨感，最底層是黑色(隱)。代表即鬱、傷心，顯然是他不想給別到到情感。此作品讓治療師大致了解病人入院後的感受，初步了解其情緒狀況後，便能跟他進行更深的心理輔導。

可作輔助性治療

就此，精神科醫生丁錫全則有不同見解。他認為站在精神醫學的復康層面，藝術治療雖具有正面作用，但其療效是否等同藥物或心理學輔導，則有所保留。「在整個復康團隊中，由精神科醫生、臨床心理學家、社工到職業治療師，都會各司其職幫助病人康復，最終希望他們重過正常生活，而藝術治療師也是其中一份子。在本地醫療架構中，每個治療效果都需要量化，因此，在這個「證據為本」(evidence based)的基礎下，我們不可說藝術治療比傳統藥物或心理學治療更優勝，因前者確有大量醫學證據證明其療效，能夠顯著幫到病人，對於藝術治療，暫時未有確實數據，故此，只能說它有正面的幫助。」

不過，他表示，對於不善表達內心感受或意志消沉的情緒病人，透過參與小組藝術活動，的確有助患者舒緩情緒，擴闊

社交，配合整體治療計劃，藝術治療作為輔助性的療法，對病人健康亦有利無害。

回復自療的能力

近年，藝術治療界有一種較新式的治療手法出現，名為表達藝術治療，透過採用跨媒體藝術創作，為對象提供多元化的表現方式，常用於如社交焦慮症、行動不便的長者或癌症病人身上。

姚穎詩解釋，人本表達藝術治療最大的特點，是以人本手法為基礎。「人本理論相信每個人都有自癒的能力。譬如不開心的時候如何反彈，每人機制亦不一樣，如何尋找這些資源並加以運用，藝術創作或可幫到手。其實，藝術創作過程本身已很輕鬆，有表達及抒發情緒的作用，舉例說，你覺得人生很累多麼，透過用手觸摸、揉揉陶泥，慢慢將裂痕排平，某程度上是一種自我安慰、自我修復的過程，參加者可從藝術創作過程中達到自療的效用。」

非批判性的角度

然而，仍有不少人以為繪畫才可進行表達藝術治療，或擔心自己畫得不美，她指，這是最常見的誤解。「事實上，人本手法最重要的理念是非批判性的分享，唯一能夠詮釋作品的就是創作者本人，例如一般人覺紅色是憤怒，但創作者可能覺得紅色是開心的表達，治療師尊重原創創作者的意思。」

建立信任關係

那麼，表達藝術治療師最重要的功能又是什麼？姚穎詩和Meko形容他們的角色只是「導航者」(facilitator)，主要是引導及鼓勵參加者透過運用不同的藝術媒體進行創作，表達感受。不過，在關鍵時刻亦要懂得處理及感載參加者的情緒。「表達藝術治療有時會開設參加者一些創傷回憶，這些情緒來到時，我們有責任去感載，如參加者想哭或需要休息一會，我們會陪伴她，讓她能安全地釋放情感。」

註冊社工兼表達藝術治療師(義務導師) Meko亦很認同這觀點，很多時情緒困擾是來自別人的批判，或害怕遭人批判，正因表達藝術治療不是追求fine arts，也沒有表演藝術成分，所以作品無對與錯，或美不美之分。「比如我今天很憤怒，倒出紅色油彩，然後亂畫一團，都是一種自我表達與宣洩，因此，我們鼓勵無論有否藝術經驗者，都可按喜好及需要，透過藝術作多方面嘗試。」



透顯音樂可抒發情感，每種獨特聲音也代表當事人不同的心情。



inside vs Outside

表達藝術治療小組邀請參加者裝飾自己的面具，外面是希望別人看到自己的形象，內面則是真實的自己，從而希望參加者更了解自己的內心感受及需要。組員阿銀面具塗了金黃色色彩，戴上閃亮星星，並以粉紅色紗巾作裝飾，「貪眼」之餘，亦希望別人看到她華麗的一面；麗過面具，她在耳朵旁上綿花，意味著時間的聲音令她很困擾，困在夢中的黑色絨幕，正代表圍繞着她的各種異煩煩惱。



精神科醫生丁錫全指，作為輔助治療，藝術治療在精神醫學上具有正面的復康作用。



臨床心理學家及表達藝術治療師姚穎詩指，進行認知行為治療時，也可加入藝術創作，如繪畫或攝影，加強治療效果。