



Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃

藝之旅人



《表達藝術治療與正向教育》

教師培訓之旅

藝之旅人

《表達藝術治療與正向教育》

教師培訓之旅

目錄

前言	06	
序 (一)	07	
序 (二)	08	
序 (三)	09	
計劃簡介	10	
單元一	關於表達藝術治療	13
	表達藝術治療是…	14
	誰適合表達藝術治療？	16
	我們如何構思這個工作坊？	18
	導讀	22
單元二	藝之歷程	25
	#1 帶著紅筆出發吧	26
	#2 One and All Garden	31
	#3 Let it Flow	36
	#4 心靈流動 1	40
	#5 心靈流動 2	47
	#6 生命樹	53
	#7 幸福地圖	59
	#8 與作品對話	68
	#9 旅人總結	72
單元三	表達藝術治療在教育的應用	75
結語		84
進修資訊		86
參考書目		87

賽馬會幸福校園實踐計劃
《藝之旅人——表達藝術與正向教育》教師培訓之旅

作者：王域治先生、馮穎珊女士
顧問：何玉芬博士
項目統籌：鄧淑英女士、梅朗心女士
美術設計：Dear Abba
合作機構：樸思藝術成長中心
版次：2022年5月（第一版）

©2022 賽馬會幸福校園實踐計劃 版權所有
國際書號：978-988-12425-0-1

Jockey Club Project Well-being
**The Art Traveler - Expressive Art and Positive Education:
A Training Journey for Teachers**

Authors: Mr. Nic Wong, Ms. Creamo Fung
Consultant: Dr. Esther Ho
Project Coordinators: Ms. Jackie Tang, Ms. Tabitha Mui
Designer: Dear Abba
Partner: Imbrace Artraining Center
Edition: May 2022 (1st edition)

©2022 Jockey Club Project Well-being. All Rights Reserved.
ISBN: 978-988-12425-0-1

本書刊登的相片，部分於2019冠狀病毒疫情前拍攝；於新冠肺炎疫情期間拍攝之相片，
在場人士均有嚴格遵從當時實行之防疫措施。

本書分享之案例及相片均已獲授權刊出。

前言

老師在繁忙工作中，常常記掛的是預備教學、輔導學生及與不同的持份者溝通聯絡，往往自己的身心靈健康也會忽略了。

「賽馬會幸福校園實踐計劃」藉不同主題的教師培訓，讓十五所計劃學校的教師，認識各有效的正向教育策略，由第一身體驗開始，到深入探討如何在校園引入適切的策略，推動教師、學生，以至家長的身心靈健康。

2021年暑假，老師們雖然沒有如慣常一樣，放鬆一下，離開香港去旅行，但是有二十多位老師，選擇參加了「賽馬會幸福校園實踐計劃」舉辦的「PD304 表達藝術治療 – 在學校中的應用工作坊」。參加的老師經歷了一趟心靈的旅行，工作坊導師們以流體畫及不同物料的運用，幫助老師自己及學生提升身心靈健康，看見他們在工作坊中，嘗試創作及在過程中發現自己，實在令人感動。

課程串連了六大身心靈健康主題及四個藝術治療的重要元素，去帶領老師一步一步理解所設計的活動及解說技巧。

著名教育心理學家 Parker Palmer 有一句很有意思的分享：“To teach is to create a space in which obedience to truth is practiced” 教學就是創造一個實踐出真理的空間。簡單的三天課程，不長也不短，大家就在當中透過藝術活動，安靜默想和反思記錄去踐行心中的信念及真理，並與一班同路人同分享。

期盼其他老師們透過這些文字記錄，也經歷一趟心靈之旅。

何玉芬博士
香港輔導教師協會 主席
「賽馬會幸福校園實踐計劃」計劃召集人
鄧淑英女士
「賽馬會幸福校園實踐計劃」學校發展主任



序(一)

《喚醒、表達、成長》

近年疫情肆虐，世界複雜多變，社會講求效率和成果，務求凡事做到最快最好，以期達到各方面要求。學校的環境也不例外，師生和家長面對的壓力很大，當務之急是積極提升大家的身心社靈健康。

在歐美盛行的表達藝術治療可是出路之一，「賽馬會幸福校園實踐計劃」舉辦的工作坊有二十多位老師接受了十八小時的專業培訓，實屬難能可貴。表達藝術是一種綜合性的藝術，透過想像力、創造力和美感，喚醒往往被忽略的五感，在過程中開放表達自己，提升自我認同、自主和成長，加強對環境的控制，建立正向關係，找到生活目標等。

不期然想起自己類似的經驗。我鍾情大自然和繪畫創作，經常獨自行山，凝望大自然的美態，呼吸清新的味道，聽聽雀鳥和風的聲音，偶然會準備紙筆顏料，將感受和觀察結連起來，寫生創作。這過程讓我感到恬靜、舒暢、滿足、快樂和投入，能夠充分抒發自己的正向情緒，活在當下。

令人羨慕的是這次工作坊有專業導師的悉心安排和引導，小組成員的互動和分享，活動後的討論和反思更能深化體會。參加者的經歷是嶄新的，是愉快的。當中一位老師向我雀躍地分享：「時間過得真快，感覺很安靜，很舒服，整個人都得到休息，受到啟迪。人人都可以參加呀，一同享受箇中過程。」

有見及此，精心製作的《藝之旅人》，圖文並茂地記錄了工作坊的理念和技巧，課程活動細節，參與者的回應等。務求將這次表現藝術治療之旅，清晰地呈現於讀者眼前，從中得到啟發，看看日後如何應用在學校的處境，造福莘莘學子。

陳梁淑貞校長
前救恩學校（小學部）校長
東華三院教育顧問
「賽馬會幸福校園實踐計劃」計劃顧問



序（二）

感謝「賽馬會幸福校園實踐計劃」的邀請，讓我們能夠與一眾老師分享表達藝術治療。

回想在瑞士 Saas Fee 的歐洲研究院 (The European Graduate School) 參與表達藝術治療碩士課程的考試時，其中一個考試就是要把表達藝術治療的概念解釋給一些不屬於這個專業的受眾，例如醫生、老師、家長等。而這三天的「表達藝術治療－在學校中的應用工作坊」就嚴如當時的考試，然而這更具挑戰性，首先參加者是二十多位來自不同地區的中小學老師，其次十八小時的課程需要包含理論和經驗的交融。能夠順利完成，有賴我的其中一位老師，也是表達藝術治療的其中一位始創人 Dr. Paolo J. Knill 的提醒，“Trust the process and you did it”。

對我來說，分享表達藝術治療不單止是技巧的交流，更希望把當中的理念推給大家。我尤其希望分享表達藝術治療其中一個十分重要的概念——“not knowing”，因為在社會已經身經百戰的我們，越能夠接納和擁抱未知，越可以創造更多意想不到，也越可以包容更多驚喜的出現。

況且，在藝術中的探索既有挑戰性，也是安全的，就如參加者之一的姚忻忻老師所言，「我會很享受觀察其他同工，很驚喜，很新奇，我未必會在這刻試，但已經令我大開眼界。」面對未知，我們都會有不同的位置，有些人進取，有些會選擇觀察，沒有對與錯，只有是否合適自己。這致使表達藝術治療適合任何年齡，任何程度的參加者，因為我們都可以在當中充滿選擇的權利，同時也能在當中獲益。

藝術能帶來無限可能，我相信的是：

“We let the work speak to us in its own language.” – Eberhart & Atkins, 2014

所以，我們不只透過藝術來表達，藝術本身就是表達。

王域治 Nic Wong
表達藝術治療師 (IDEC®)
註冊社工
國際表達藝術治療協會專業會員



序（三）

在香港表達藝術治療仍算是新穎，感謝「賽馬會幸福校園實踐計劃」的邀請，這次是千載難逢的機會讓一眾老師透過三天的工作坊了解表達藝術治療。老師們不但可以增加對表達藝術治療的認知，更可以透過體驗表達藝術後將自己的經歷與學生分享。

當我們去準備和整理這本《藝之旅人》時，回顧、細看了老師們的分享。除了老師的分享觸動了我，讓我更感到珍貴的是他們經歷了透過表達藝術帶來的驚喜時刻 (aha moment)，即是可能是過程中的「意想不到」、「正面或負面感受」或「一些領悟」等。這些驚喜不能由治療師刻意去製造出來的，而是透過藝術作品本身，或者在創作過程當中，就出現了，就發生了。

回想起歐洲研究院 (The European Graduate School) 其中一位老師 Stephen K. Levine 的一首詩，對我來說就好像表達藝術創作過程裡的 aha moments。

“Welcoming Mr. P.”
Mr. P is knocking at the door
must I let him in?
He bears no gifts,
only burden, danger, fear,
At the border there are others
no better than us
or even worse,
must we let them in?
You shall welcome the stranger

for you were once a stranger yourself
It does not say
welcome the stranger
who can give you what you need
I hear him knock
I hear them knocking
I am knocking too
Welcoming
what comes

Aha 正在敲門。希望這本書能為你帶來 aha，讓你得到啟發。

馮穎珊 Creamo Fung
表達藝術治療師 (IDEC®)
國際表達藝術治療協會專業會員



計劃簡介

「賽馬會幸福校園實踐計劃」由香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由香港輔導教師協會、香港理工大學專業及持續教育學院、保良局、東華三院及十五所本地中小學主辦，為期三年，旨在透過專業及全面的正向教育培訓和支援，十五所學校的共創共建，配合「設計思維」、「環境營造」與多媒體教育資源，培養學生的社交情意素養、正向思維和心理韌性，營造及建立正向的校園文化，從而提昇學生、教師、家長的幸福感與身、心、靈健康。計劃亦會建立資源庫，與學界共建高效，適切及可持續發展的正向教育模式。

計劃召集人

何玉芬博士（香港輔導教師協會）

陳秀慧博士（保良局）

計劃副召集人

冼雅琳女士（香港輔導教師協會）

顧問

程介明教授

陳嘉琪教授

林瑞芳教授

蔡元雲醫生

陳寶安博士

李柏雄校長

梁淑貞校長

洪婉玲女士

「調查研究」項目合作夥伴

袁文得博士

胡嘉如博士

林智中教授

Anna Freud National Centre for Children & Families

鳴謝

焦點小組受訪老師

聖公會偉倫小學 鄭素茹老師、何穎聰老師

保良局甲子何玉清中學 廖慧玲老師、姚忻忻老師

迦密愛禮信中學 黃敏瑤老師

出席課程學員

保良局莊啟程預科書院 胡詩茵老師、吳萃躍老師

保良局甲子何玉清中學 廖慧玲老師、姚忻忻老師、張智其老師、

丁愛萍老師、林子業老師

保良局志豪小學 劉永芳老師

東華三院冼次雲小學 鄧幗婷老師、曾淑君老師

東華三院鄧肇堅小學 羅文思老師、張曉婷老師

順德聯誼總會李金小學 梁珊珊老師、林君淇老師

迦密愛禮信中學 陳美玲副校、黃敏瑤老師、蔡玉如老師

天主教慈幼會伍少梅中學 陳啟邦老師

聖公會偉倫小學 鄭素茹老師、何穎聰老師、溫嘉敏老師





單元一

關於表達藝術治療

表達藝術治療是...

表達藝術治療 (Expressive Arts Therapy) 是由三位學術先驅 Shaun McNiff、Paolo J. Knill 和 Norma Canner 於70年代初在美國 Lesley College Graduate School 創立。它是在心理治療、輔導、復康和治療教育的背景下另一個的治療導向。

表達藝術治療師早已遍佈全世界，在臨床治療中心、教育機構和非政府組織中應用表達藝術治療。自2004年開始，表達藝術治療逐漸被香港的社福界所認識。因為能應用在不同背景及不同需要的服務對象身上，近年愈來愈多社會服務引進表達藝術治療，為傳統社會服務中帶來嶄新的體驗。

表達藝術治療是一跨學科的方法，融合了心理學、美學、藝術和人類學的知識。表達藝術治療指出人與生俱來擁有美感、想像力和創造力，透過喚醒五感（視覺、聽覺、觸覺、嗅覺和味覺）來進行藝術創作，以包括視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及創意寫作五種主要的藝術形式呈現出來。

創作過程裡的創意和想像力成為了表達的一種，引至對自己的新發現和了解。也就是說，創作過程成為你修建情緒健康的路。

我們以一個探險故事比喻表達藝術治療的步驟，這個比喻並沒有完整覆蓋表達藝術治療的結構，僅用來讓大家更容易理解一些主要概念：

「一個探險故事的開始，主人翁都會有幅藏寶圖，指示寶藏的方向和一些路線。主人翁需要運用不同的工具協助他到達寶藏，他選擇合適的工具後，要先練習如何使用它才能出發。在旅程中，主人翁會運用工具，克服一個又一個的挑戰，路徑可能迂迴曲折，主人翁也可能需要在同一段路程中，來來回回的尋找寶藏。但歷盡艱辛後，主人翁終於找到寶藏，打開寶箱一看，寶藏有機會如藏寶圖所示一樣精彩，同時也有可能有意外的發現。」



方向 Direction	工具 Tool	旅程 Journey	寶藏 Treasure
是關於表達藝術治療的目的，例如學習合宜地表達情緒、緩解壓力、學習與人建立關係、治療創傷等。	即是活動中運用到藝術物料，例如顏色、黏土、絲巾、身體、樂器、枱檯等。我們會以遊戲或活動先讓參加者熟悉了該款工具，才進行藝術創作，這樣參加者會運用得更安全，也可以更有發揮空間。	代表藝術創作過程，例如用黏土捏出想像中的守護神；用樂器敲打一段節奏，來來回回的尋找寶藏指的是創作過程中可能會出現的重複 (repetition)，我們用重複來深化經歷，例如用黏土捏出守護神的法寶；以不同的速度或力度敲打同一段節奏。	是參加者完成創作後，發現到或自己反思而得到的收穫，例如對未來的憧憬或得到舒緩了的情緒。然而，在同一個活動中，參加者總會有不同程度的經驗，也會有可能發現到預料之外的寶藏，例如在一個小組活動中，方向是學習合宜地表達，但在小組互動中也會讓參加者建立了正向的人際關係。

誰適合表達藝術治療？

表達藝術治療適合任何人士。表達藝術治療師會因應參加者的需要設計不同的治療方向和內容。我們推行的表達藝術治療屬於現象學派，其中一個核心是感知互動去中心化 (Intermodal Decentering, IDEC®)，主張喚醒參加者的感官、創意和想像力來創作，而不會專注在參加者的藝術根底。治療師會建立一個安全的框架 (safe frame) 來提升參加者的創作動力 (motivation)，讓參加者更投入在創作過程裡。

在坊間云云選擇中，我們或許會疑惑「呢個治療方式啱唔啱我？」所以我們分享一些常見的疑惑，讓大家在細閱《藝之旅人》前，對表達藝術治療有更多認識。

Q 治療師是否看見作品就可以分析我是個怎樣的人？

A 表達藝術治療師 (IDEC®) 不會單憑作品作出任何判斷和解釋，因為表達藝術治療是一個資源為本 (resource-based) 的介入，即是透過藝術創作和治療師的引導來發現得著。因為創作者才是作品的主人，治療師的工作是協助創作者了解他們的感受和想法，從中發現「寶藏」。

Q 表達藝術治療與藝術興趣班的有甚麼分別？

A 的確，藝術創作帶來的療癒感與表達藝術創作中的感覺有點相似。然而，藝術創作少不免需要一定程度的技術或工具的運用，需要時間鑽研和練習；表達藝術治療則會透過物料來引導，而當中只會運用素材的基本性質，例如素材的色彩與形狀、單一字眼或短句、簡單的動作、姿勢或聲音。所以我們說表達藝術治療是「低技術，高敏感度」(low skills - high sensitivity)。我們的老師，表達藝術治療的其中一位始創人 Dr. Paolo J. Knill (2005) 這樣形容，“We investigate various cultures, we find that what is most outstanding in their art is not necessarily manual virtuosity, but rather something we might call a sensitivity toward the base material and its qualities as manifested in space and time.”

Q 甚麼人需要表達藝術治療？

A 我們常常用一個比喻，表達藝術治療可以是一粒感冒藥，為創傷作治療；表達藝術治療也可以是一粒維他命，強壯身心靈。所以表達藝術治療沒有年齡、智力和身體限制的界限，不論小孩、成人、長者及不同能力的人士均可參與。當中我們會推薦給以下朋友：

- 關注身、心、靈健康人士
- 長期受壓力人士（如工作壓力、家庭壓力）
- 受情緒困擾的人士（如焦慮、抑鬱、創傷壓力症候群）
- 特殊教育需要學童（如自閉症、專注力不足/過度活躍症）
- 對未來感到悵惶困擾人士



我們如何構思這個工作坊？

這個歷程來自於《表達藝術治療－在校園中的應用工作坊》（下稱工作坊），一個為期三天共十八小時的培訓，一共有二十三位來自十一間中小學的老師參與其中。

工作坊期望提升老師們

- 在校園中應用視覺藝術技巧，幫助學生提升身心靈健康；
- 運用物料去建構在學校的身心靈課程；
- 運用解說及比喻，協助學生提升身心靈健康。

我們在建構工作坊前，知道老師們即將在學校推行幸福校園活動。我們覺得要讓學生在校園感受幸福，先要讓老師們對他們自己的幸福有體會。我們為這個工作坊訂立了一個安全又清晰的框架叫「幸福感」。因此除了著重教授技巧外，更重視讓老師們親身經歷何謂幸福感。

為何「幸福感」這個框架既安全又清晰？首先，我們先看看德國哲學家尼采 (Friedrich Nietzsche) 對幸福感的演譯，“Happiness is the feeling that power increases — that resistance is being overcome.”。尼采形容的幸福感既是感覺，也是邁向目標的力能源頭。其實我們每人對幸福感也可以有很闊的理解差異，但所有人都對這個概念都有一定的體會。感覺是抽象的，但大家自身的體會和理解是實在的，所以以幸福感作為框架是安全的。

其次，為了讓老師們有相近的理解基礎，我們參考了美國心理學家 Ryff 及 Keyes (1995) 有關心理幸福感 (psychological well-being) 的學說，當中包括了六個主要元素（編註：幸福元素只是培訓內容的框架，讓老師們在一致步伐下體驗，當中不是要討論或演繹 Ryff 及 Keyes 的理論）：

- 自我認同 (self acceptance)
- 正向關係 (positive relationship)
- 生活目標 (purpose in life)
- 對環境的控制 (environment mastery)
- 個人自主 (autonomy)
- 個人成長 (personal growth)

因此在課程之始，我們邀請老師們先按自身經驗及字面意思寫下對這六個幸福元素的印象和理解，

（見下圖，我們將在下頁仔細列出）



老師們對六個幸福元素的印象和理解



個人自主:

- 自發性
- 有選擇
- 自信
- 獨立思考
- 話得事
- 能力感

正向關係:

- 尊重
- 有愛
- 諒解
- 溝通
- 共同進步
- 正能量
- 正面思維



對環境的控制:

- 能力感
- 解難能力
- 接納
- 共存
- 觀察
- 抗疫力
- 休修/休息
- 放飛箭
- 舒服
- 可佈置環境
- Fun (有趣)

對環境的控制
Environmental Mastery

生命目標
Purpose in Life

生活目標:

- 突破自我
- 挑戰自己
- 達成夢想
- 理想
- 活出人生
- 想完成的事
- 關顧他人
- 長期短期
- 不批評
- 自我滿足
- 活出上帝使命



個人成長:

- 負責任
- 持續更新進步
- 超越自我
- 堅持不懈
- 內在變化
- 經歷(身心)多方面發展

自我認同:

- 自己身份
- 滿足感
- 覺察
- 外界影響
- 接納自己
- 肯定自己
- 認識自己
- 獲得成就感
- 接受自己
- 自信心
- 認識及接納自己的強弱項



導讀

這本《藝之旅人》講述的是一班老師們在三天工作坊中的經驗，以及他們真摯的分享和反思回饋，因此會以分享作主導，並非一本講解技巧的工具書。所以會按照時序以每個活動的「方向」、「工具」、「旅程」和「寶藏」鋪排。然而，為使大家能投入老師們的歷程，同時盡量原原本本的把當時的內容呈現給大家，先為內容上的一些詞彙多加講解。



工具

指的該活動主要的藝術創作物料，並非整個活動中會用到的材料，所以不會如食譜般詳細列明每樣材料及其份量。



帶動反思的問題

我們有時會在過程中問老師們這些問題，有些會在活動後，通常都是就著觀察和經驗，或活動本來的「方向」而設。

Tool Game

我們有時會透過小遊戲或一些互動讓老師們熟悉即將用來創作的工具，為的是讓老師們漸漸熟悉及掌握手中的工具，同時在過程中打開感官。



治療師分享

我們在過程中的觀察，輔以表達藝術治療的理論，讓大家更了解活動背後的理念。



活動變奏

是次課程的活動我們大都曾與不同年齡或背景的參加者經驗過，因此部份活動會加上活動變奏，讓大家更了解類似活動在不同的對象上會有何演變。

Takes

這是表達藝術治療常用的重複 (repetition) 技巧，為的是讓老師們更深化地在「旅程」中探索。所以有時會因應活動的需要而作出不同的 takes，有時則不用。



旅程札記

表達藝術治療的技巧或概念的重點分享。

最後，我們會跟大家分享如何導引創作者透過作品更了解自己，也會分享表達藝術治療的實踐經驗。本書主要是經驗和感受的分享，並非教授大家如何運用表達藝術治療，有關進修的方法，本書最後會稍作講解。

除此之外，為使一眾老師感覺安心和投入地參與表達藝術旅程，我們在工作坊開始前做了一些心理預備，同樣地在閱讀這趟旅程之前先與大家分享一下：

「接納未知」

面對未知，有時我們會擔心而不敢前行。然而在表達藝術中我們都是安全的。打開心扉接納未知，就能夠發現自身更多的可能性，對探索抽象如幸福感的概念有意想不到的效果。

「試咗先」

成人世界中有很多架框，而身經百戰的我們知道在框架下行事一般可以避免犯錯。因此在培訓中，我們反而要求老師們「試咗先」，在活動中盡情體會，在活動後才去討論，也會給予充足的講解。

「沒有對與錯的批判」

表達藝術活動沒有對與錯，即是蘋果不一定是紅色青色、天空可以是紫色啡色。我們也請求視覺藝術科老師暫時收起對視覺藝術的觸覺，因為放下批判能夠呈現更多的可能性。

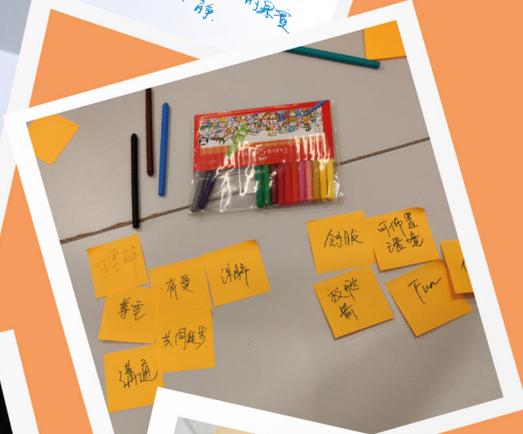
「需要運用想像力」

表達藝術中的作品不一定是具像的，可以是一堆線條或一些字詞，正如幸福感這個主題，是抽象的感覺，所以我們更需要打開想像，讓藝術作品來說話。

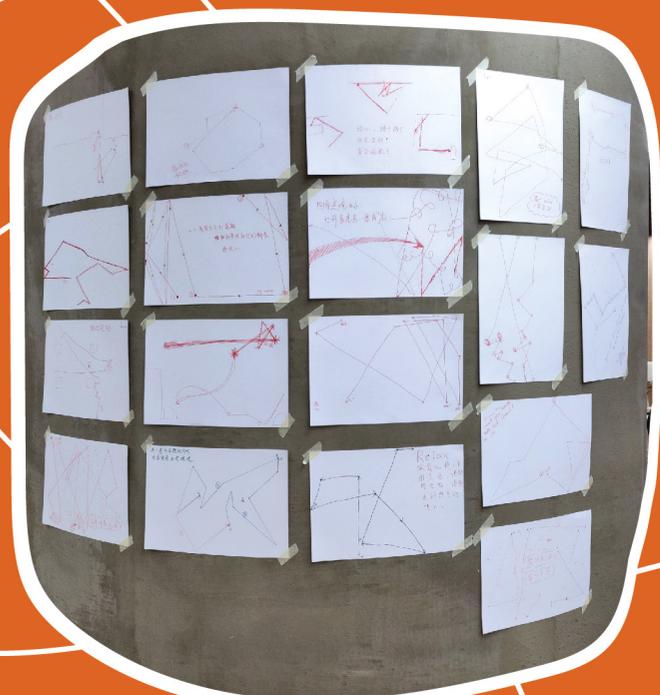


單元二

藝之歷程



#1 帶著紅筆出發吧



方向 Direction

生命目標



工具 Tool

紅筆

Tool Game



Take 1

把紅筆拆開，拿出筆芯，由一位老師收集後隨機調亂，然後嘗試認出自己的筆芯。

Take 2

治療師告知將要找回自己的筆芯，老師們觀察自己筆芯的獨特性，再由一位老師收集後調亂，然後嘗試找回自己的筆芯。



旅程 Journey



時間：40分鐘

Take 1

在房間中尋找到一個目標（時鐘、枱角、電腦等），拿著紅筆直接走去，然後繼續找下一個目標，直接走去。

Take 2

在房間中尋找到一個目標，起步前先轉動紅筆，走向筆尖指向的方向，中途遇到任何死物便停下再轉動紅筆，如此類推直到老師到達目標，完成後可以尋找下一個目標，以相同規則前去。

Take 3

與 take 2 規則一樣，嘗試減少控制，沿途留意身邊的人和事。



寶藏 Treasure

- > 隨心、Relax、不要急
- > 回看逆境日子，也可看見另一番風光！
- > 切忌急躁！
- > Focus on what you want, but not limited to it.



帶動反思的問題

過程中你曾否嘗試控制轉動紅筆的力度以便更快捷到達目標？這個與日常的你相似嗎？為甚麼？
邀請老師們把深刻的路線畫在卡紙上，同時反思治療師給予的問題後，為是次工作坊寫下一個目標或提醒。



治療師分享

是節活動的方向 (direction) 是生命目標。目標能分成短期長期，而這個活動的方向就是與老師們訂下短期目標 — 對這個工作坊的目標或提醒，因為工作坊始終是培訓取向為主，老師們的目標或提醒，對他們在整個工作坊的投入感及積極性具有決定性的影響。

Tool game 的作用是為了讓老師掌握手中的工具，同時在過程中打開感官。在這個遊戲中，仔細觀察筆芯再找回正正是在喚醒老師們的視覺及觸覺。遊戲 (play) 之所以重要，是因為遊戲 "...allow a distinction from the literal everyday space, time and situation and open up to an alternative world experience that offers unforeseeable and unpredictable options..." - Knill, Levine and Levine, 2005。這對於早已習慣現實世界框架和限制的我們來說，遊戲是獲得新經驗之門的鎖匙。

或許你會問，我們都知道紅筆是甚麼，為甚麼還要去「熟悉」？然而在表達藝術，我們會運用熟悉的工具做陌生的事，運用陌生的工具做熟悉的事，所以在老師們運用紅筆做一些陌生的事（即是旅程中的部份）之前，務必要讓他們先對紅筆有更多的熟悉。

此外，我們選擇紅筆是整個工作坊第一樣工具，目的是運用一樣老師們熟悉的工具。對我們成年人來說，投入一個陌生環境，與一班陌生的參加者開始三天的工作坊總需要一定的安全感，紅筆會讓老師們可以安心地開展這趟旅程。



活動變奏

如果參加者是一班小學生或中學生，可以把紅筆轉成鉛筆或顏色水筆，一來顏色本身已經有吸引力，提升參加者的動機，二來這都會是他們常見的工具，不需要太多時間摸索便能投入活動。

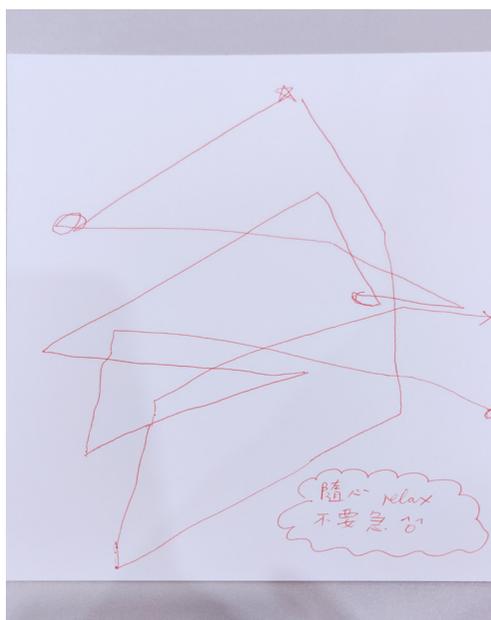
至於 tool game 可以變成用鉛筆玩射龍門遊戲，或者把顏色水筆放在手背，看看誰能支撐得長時間，目的是透過 tool game，打開感官，讓參加者對工具更熟悉。



旅程札記

//運用熟悉的工具做陌生的事，運用陌生的工具做熟悉的事//

工具（藝術物料）的選擇直接影響參加者的投入度和安全感，小心選擇藝術物料，能讓整個活動事半功倍呢！



#2 One and All Garden





方向 Direction

正向關係



工具 Tool

乾花果實

Tool Game



老師們閉上眼睛隨機挑選一枝乾花或一塊果實，然後把乾花果實收在身後，只靠雙手觸摸，想像乾花果實的顏色、大小和輪廓然後畫出來，盡量嘗試把一些乾花果實的細節都畫出來。完成後拿出乾花果實比對一下。



旅程 Journey



時間：40分鐘

共同創作小花園

與同組老師們一同拼湊屬於小組的小花園，過程中不作討論，觀察其他老師的行動，然後以擺放乾花果實作回應，互相貢獻及協調下完成小組的小花園。

共同創作大花園

所有老師來到房間中央圍圈而站，中央已經擺放了絲巾及石頭，再給予老師們一些乾花果實。

Take 1

輪流把乾花果實放到圈中央，原則與創作小花園時一樣，觀察其他老師，擺放乾花果實作回應。

Take 2

圍繞中央行一轉，每人有一次機會，移動自己擺放的乾花果實。

Take 3

再圍繞中央行一轉，每人有一次機會移動任何乾花果實，讓整體看起來更好。



寶藏 Treasure

- > 那個不是花園，是一般準備揚帆出海的船
- > 我不喜歡我放的乾花被移動，但當轉圈到另一邊，就發覺，這樣擺放都不錯呢！
- > 我不想移動任何乾花果實，它已經很美
- > 我享受觀察其他老師的創意



帶動反思的問題

當你擺放的乾花果實被移動，你覺得怎樣？你會怎樣運用你的一次機會？重新擺放你的那枝乾花？還是移動其他乾花果實，讓整體看起來更好？





治療師分享

表達藝術活動包括個人創作和集體創作，在集體創作中，關係是其中一個常見的主題，因此這個活動的方向是促進老師們的正向關係，讓他們在課程中互相提點和協助，同時提升彼此的凝聚力，讓整個團隊一同有效地學習。

在表達藝術中，我們常常會重複 (repetition) 一些步驟，以不同的 takes 來深化參加者的經驗，每次重複都會有一點點的不同，是參加者能夠應付的，例如都是移動乾花果實，但由移動自己的，變成移動任何人的，老師們的著眼點會更多放在整體上，讓老師們有不同的經驗。

很深刻在創作大花園的過程中，出現了兩三次幾位老師一同歡笑的時刻。事後問他們當刻發生甚麼事，原來進入中央的那位老師與自己的想法一樣，移動了她想移動的，我們稱作這些是 aha 時刻，即是一個感嘆的一刻，因為「美」這回事很有趣，雖然我們對美可以有不同的定義，可是那一剎別人與自己心中的美相和應，甚至有著相同的想法，我們都會有種由心而發的讚嘆。這也是其中一個透過藝術，我們不自覺地與人建立了連繫，中間或者沒有言語和接觸，只是透過「藝術」這個載體呈現，既安全又深刻。

除此之外，我們常常會在表達藝術活動中運用大自然物料。因為...

"...nature as the inspiration and the model for our understanding of creative process, and we view creative expression and responding as participatory processes embedded in the ongoing creative processes of the world... we are inherently connected with, influenced by and impacting the larger ecological web of life in which we exist."

- Atkins & Snyder, 2018

所以大自然物料成為一種天然的催化劑，把我們與表達藝術創作拉近。



活動變奏

正因為我們和大自然有著根本的連繫，有時如果環境許可，我們甚至會邀請參加者進入大自然的環境，即席取材，或者把環境成為創作的一部份，這對於都市人來說，又是另一番體會。



旅程札記

//重複不是做一模一樣的事，而是加入一點點不同的元素//

因應參加者的能力，給予他們能夠應付的一點點不同的元素，例如老師們先創作自己小組的花園，再到全體老師的大花園。



#3 Let It Flow



方向 Direction

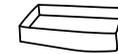
個人自主



工具 Tool

墨水

Tool Game



用紙摺成一個盒，確保四邊不會有洞。

把墨水滴在已經摺好的盒的某個角落，嘗試搖動個盒，讓墨水由一點去到另外一點。



旅程 Journey



時間：30分鐘

Take 1

透過移動紙盒，讓墨水畫出一條直線、然後曲線、圓形、正方形。

Take 2

透過移動紙盒，寫出自己英文名的第一個字母。



寶藏 Treasure

> 要讓墨水由一點去到你想去的地方，這不是說你想做就一定做得到，要自己再去調節紙盒的斜度，或者要按著環境或手頭上的東西去適應。



帶動反思的問題

面對控制或不能控制，你的反應是什麼？

生氣？想放棄？堅持？搵幫手？



治療師分享

是節活動的方向 (direction) 是個人自主。平常畫畫我們會用工具 (例如畫筆、水筆、油粉彩)去完成。但這次我們用的工具是雙手，依靠移動紙盒去形成墨水的筆觸。正如第一章提到，現象學派表達藝術治療強調喚醒感官，所以在移動盒子的過程中我們會邀請老師們打開感官 (open up of the senses)，透過視覺和觸感的配合，移動盒子中的墨水，讓老師更敏感留意墨水移動的細微變化。手的每一下移動，大幅度地或小幅地，都在影響墨水的去向。

此外，表達藝術其中一個很重要的概念是相信過程 (trust the process)，對我們治療師來說，這是 "An attentive and open way to take responsibility for the process and at the same time to let it go." - Eberhart & Atkins, 2014。我們都不知道墨水在盒子中的去向或者形成的圖案，不過我們會細心觀察，主動引導，同時相信及接納這份未知。這是其中的很重要的心態，當創作過程或作品與我們預期的不太一樣時，我們是否還對未知打開 (be open to the unknown)，去接納創作過程或作品帶來的驚喜。當我們對創作過程或作品的未知有一個接納的心態，同樣地，能在面對生活上的未知擁有一個更打開的心，不至於抗拒，能學習適應和接受。



活動變奏

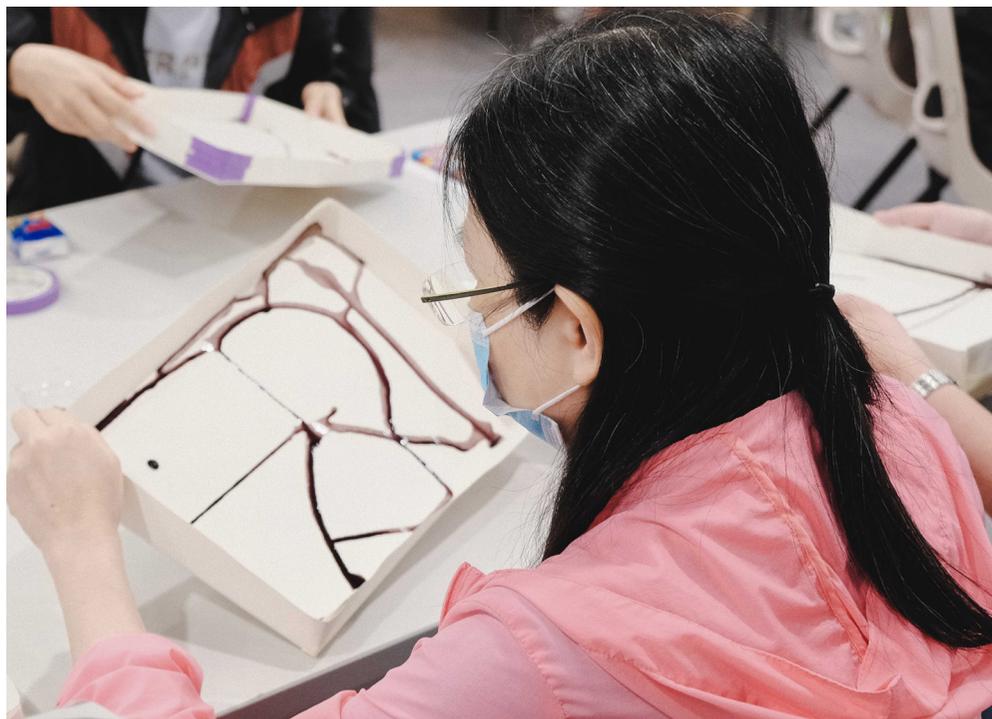
如果參加者是一班小學生，可加多一樣物件作輔助 - 波子/球。相對這對小學生的大小肌肉控制比較適合，而波子/球能吸引他們，讓他們更加投入參與。



旅程札記

//保持未知的心態，去接納作品帶來的驚喜//

表達藝術的創作永遠沒有對與錯，愈開放地接納，愈會帶來驚喜，而寶藏 (treasure) 往往就在這些驚喜中。



#4 心靈流動1



方向 Direction

自我接納



工具 Tool

塑膠彩 (acrylic)

Tool Game



老師們在一塊正方形畫板上塗上兩個手指頭大小的塑膠彩，然後與其他老師猜拳，輸了的要把自己的顏色用雪條棍給予對方一些，老師們的目標是收集最少六隻不同的顏色。完成後訪問老師，形容塑膠彩的特性。



旅程 Journey



時間：105分鐘

Take 1

治療師教授調教流體畫所用的顏料的稀竭（音：傑）度後，邀請老師們挑選四種顏色創作第一個流體畫作品。治療師會先作示範，再讓老師們創作。完成後互相欣賞。

Take 2

第二個作品同樣挑選四種顏色，然而這次當中的一款為老師們不喜歡的顏色。治療師會先作示範，再讓老師們創作。完成後互相欣賞。





寶藏 Treasure

> 當顏料慢慢流的時候，它會隨着它的意向流動，結果是難以想像的。這體驗到流體畫是提醒，我不要受環境的影響被控制著，就好像人生一樣，隨遇而安有時會出現意想不到的效果，我發現有時以為自己不行或做不到，但當我願意放手，或者會讓自己有所得著。

— 鄭素茹老師

> 第一我覺得流體畫是很容易上手的，我其實沒有藝術天份，原來就這樣倒來倒去就可以完成創作，對我來說是有成功感的。讓我很想把它帶回學校與學生一起做，因為這是我能夠做到的事。另外深刻的就是其中一幅要加入我不喜歡的顏色，我跟從指示加入了紅色，是我不喜歡的，而加了在作品後，我都真的很不喜歡它。即使隨後聽到同工分享，發現雖然不喜歡但仍有驚喜，我聽罷完全沒有這個感覺，我真的不喜歡它。直到第二天，我收回乾了的作品時發現不太認得它，好像不同了，沒有了前一天那種「你真係好醜樣」的感覺，我不曉得是因為角度不同了，抑或是乾透後的質感有所不同，但就是讓我用一個新的角度去接納它，即使它都是不好看，我已經接受到了。

— 黃敏瑤老師



寶藏 Treasure

> 第一次接觸流體畫，帶住好奇心去嘗試畫畫。本身有很多技巧，但流體畫不需要太多，偏偏因為不太有技巧而更加難以預測。我比較 surprise (驚訝) 是需要加入不喜歡的顏色那幅。我記得加了黑色和橙色，都不是太喜歡的，然後隨意把其他剩餘的顏料加進去，不過整個作品頗有趣，最意想不到是個 output (成品) 的模樣是我很滿意的，完全是意料之外。

流體畫十分當下，當下你做了甚麼出來就是這樣，我頗享受這樣。尤其作為一個視藝科老師，在課堂做指導時，有時都會指導學生怎樣可以令個作品變靚。但是流體畫沒有這回事，你需要享受當下，接受它，甚或越控制就越不會跟隨你的 flow (心意) 而行。我的 treasure 就是 — 你要接納未知，而藝術很可能可以反映到你當下的狀態。

— 何穎聰老師



帶動反思的問題



你最享受過程中那一個環節，例如調教顏料、倒顏料、顏料流動時？為甚麼？
你不喜歡的顏色在哪裡？在你的作品中有你不喜歡的顏色，你怎樣理解和面對？



治療師分享

對老師們來說，塑膠彩是一個比較陌生的工具，因此透過猜拳遊戲來讓老師們熟悉這個工具，在給予或接受顏料時，老師們可以輕鬆的了解到塑膠彩原來比較厚身、光鮮、有很強的覆蓋性等。因而在創作時會更得心應手，也會更放膽地嘗試，更開放地接納自己的作品。

誠如早前的分享，運用陌生的工具時，我們都會做一些簡單的事，當調教好顏料的稀稠後，我們邀請老師把顏料倒在畫布上，用的都是流體畫的基本手法，按自己的喜好流動顏料，直到滿意為止。就如老師們的分享，流體畫有趣的地方就是過程看似能夠控制，但愈控制，則愈難以達到想像的效果。



流體畫本來是一個坊間近來頗受歡迎的藝術創作手法，特色是不需要太多技巧卻能有很大的成功感。我們把它融入表達藝術活動中，讓創作者很可以選擇自己喜好的顏色，也很可以按自己的節奏，或快或慢地把顏料流開，形成有豐富個人色彩的作品。在本書第一章提到，表達藝術創作讓人有共鳴其中一個原因是我們運用物料的根本性質來呈現作品，而流體畫與表達藝術中「低技術，高敏感度」(low skills - high sensitivity) 的概念不謀而合。

再者，我們在每個 take 中加入少少的不同，例如加入不喜歡的顏色，讓老師們有更深層次的體會，也引發他們反思如何面對在生活中討厭的色調。我們留意到老師們面對不喜歡的顏色，有著幾個不同的處理，一些老師會是隨意的加上，感覺是「既然避不掉，那就面對吧」；一些老師會遲疑加多少，加在那裡；一些老師甚至是一邊調教那隻顏色，一邊已在鄙視它。這些過程中的觀察都是很好的討論素材，參加者投入其中時一般都不大多會留意自己的反應，而當我們把這些觀察在活動後分享，一來容易引起共鳴，「原來我不是唯一的」；二來這些表情的反饋，有時比參加者自身的感受更為真實，讓他們更認識自己的價值觀和處事方法。





旅程札記

//加入不喜歡的顏色，嘗試反思生活中討厭的色調//

治療師邀請老師們在四種顏色中加入一種不喜歡的顏色，老師們仍能選擇自己喜好的色調，以建立充分的安全框架去投入創作。



#5 心靈流動2





方向 Direction

環境控制



工具 Tool

塑膠彩



旅程 Journey



時間：90分鐘

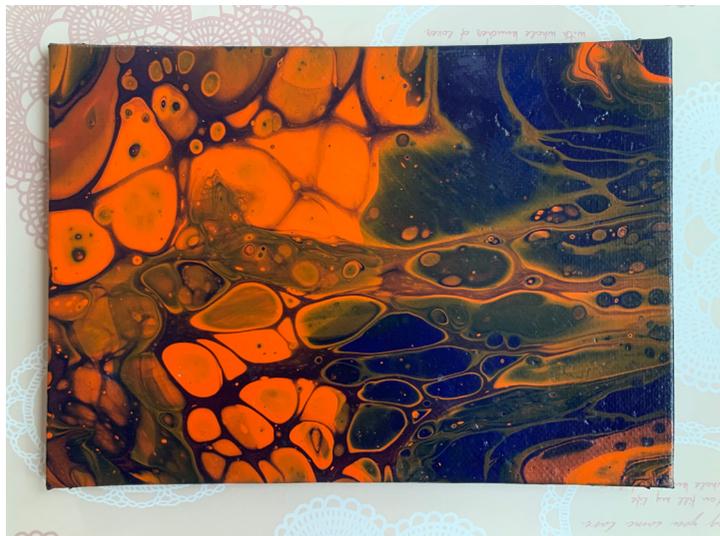
帶領老師們察看「心靈流動1」的作品，與同組的老師稍作分享。

Take 1

邀請老師們調教四種顏色。治療師示範一個新的手法，再讓老師們創作。完成後互相欣賞。

Take 2

重溫「心靈流動1」手法的效果，結合 take 1 的手法，即是老師們共學習了三個不同的手法。這次以小組為單位，給予一塊較大的畫布，老師們自行商討及決定去做一幅自由創作。



寶藏 Treasure

> 本身我未接觸過流體畫，加上要做集體創作，當刻其實不太清楚自己的位置。組內有 team leader (組長) 角色的同工，我就配合指示跟著做，因為同工迅速已決定好要怎樣的色調做主體，我就擔當一個協助者，也會從旁在一些細節上「執頭執尾」地幫手，最後個效果是驚喜的，是美的。

— 廖慧玲老師

> 以往只是在網上有看過流體畫是怎樣的一回事，不過與真正落手做又是另一回事。第一次 (心靈流動1) 是不滿意自己的作品，當晚回家也會在網上了解別人怎樣做才可以盡善盡美，到第二天的集體創作前，我和組員都發現大家對第一次調教的顏色不甚滿意，因而在顏色的選擇和配搭上作出討論和協妥，妥當的保留，不妥當的取代，所以我十分滿意集體創作那個的效果，也是大家共同努力出來的。

— 姚忻忻老師



寶藏 Treasure

> 第一日 (心靈流動1) 的那個情況就是自己量度，隨自己心意；第二日 (心靈流動2) 就變成不能隨自己心意，是一起討論的。因為畫布很大，起初大家都一頭霧水，而當中有位老師跟大家推介了一個新的手法，根據自己的經驗開始邀請大家調教顏色。那時我想「整出嚟係咩樣㗎？」再者，我是視藝科老師，對顏色有些基本的概念，而那位老師邀請大家冷色暖色都一併調教，大雜燴的堆在一起，就更難以想像。我觀察到同組老師除了知道要預備很多款顏色以外，大家都是大惑不解，不過我們都沒有批判，就是抱著試下的心態跟著去做。直到開始流動，有點兒好像期望新生嬰兒誕生一樣，緊張又期待。印像中那幅畫好像瀑布般流下，完全是意想不到的。全組同工經歷了見證誕生的過程，是奇妙的。

其次，流體畫另一個奇妙是因為作品未乾，幾分鐘過後再望又好像有些不同，直到第二天再查看，又會有不同，很有趣，隨住時間會有轉變。全組同工都會為這些轉變而歡呼驚嘆。我覺得集體創作可能就會有這種共同分享的喜悅。

— 何穎聰老師



帶動反思的問題

- 小組為何選擇會以該手法創作？
- 如何得出共識？
- 合作創作與個人創作有甚麼分別？
- 流體畫很多時候不能控制，老師們如何面對？



治療師分享

因為有了「心靈流動1」的經驗，老師們都已熟習了塑膠彩這個工具，所以這節沒有 tool game。雖然這節內容有集體創作，但這次的方向專注在「環境控制」。我們帶領時的用字和指引，相對「心靈流動1」，會容許更多未知的出現，例如沒有限制在 take 2 中用多少隻顏色；沒有限制集體創作用甚麼手法，或多少種手法；甚至連畫布的大小也與以往的不同。愈多的未知，就會出現愈多不能控制的可能性。就如廖慧玲老師的分享，她經歷了起初的不知所措，慢慢找到自己在小組中的位置，加以發揮，最後她滿意小組的成果。

在姚忻忻老師的分享再次印證，有不同 takes 的重要性，老師們可以修正，可以調整，在過程中做或不做某些選擇。表達藝術治療其中一位始創人 Dr. Paolo J. Knill 曾經在一個工作坊中說過 “There is no take two in life, but there is always in Expressive Arts Therapy” 說明了表達藝術經驗的可貴之處。

除此之外，我們尤其深刻何穎聰老師的分享，她在小組創作中雖然曾經猶豫和迷惘，但抱著「即管試下」的心態與同組老師一同完成創作，然後把這份「即管試下」的心態帶回教學中，放下計算，在教學中嘗試新方法，儘管不可能一步登天，但踏出了第一步就是成就改變的開始。

表達藝術就是能讓人在混亂 (chaos) 中找到自處，可能是小組同伴的陪伴，可能是沒有對與錯的準則，不管如何，藝術就是一個能夠盛載的大容器，有時盛載的叫情緒，有時叫價值觀，有時叫矛盾，又有時叫希望。

這印證了表達藝術不單單帶來治療性的改變，“...not only in therapeutic settings, but also in all situations where positive change is desired... The arts can be effective in many contexts, including counseling, coaching, psychotherapy, supervision, organizational development, team building, education and social change.” - Eberhart & Atkins, 2014



旅程札記

//愈少的限制帶來愈多可能性，甚至會出現混亂，但我們總可以在藝術中找到自處的方法//

當充足的安全感和清晰的框架建立後，藝術中的混亂是安全的，那麼我們就可以探索到新的可能性。



#6 生命樹





方向 Direction

個人成長



工具 Tool

身體

Tool Game



讓參加者閉上眼專注感受當下和自己的身體。由身體出發，透過身體呈現想像

Take 1

想像自己是一顆種子。透過用身體呈現出這顆種子的大小和形狀。

Take 2

邀請參加者在空間裡移動，想像風吹來帶動種子，而種子隨著風吹到不同地方，被風帶到什麼地方。

Take 3

想像種子落在一個地方，開始吸取養分。

想像種子慢慢成長，變成樹苗。透過身體呈現出樹苗的型態。漸漸地再由樹苗長成了一棵樹，再長出花，結出果實。



旅程 Journey



時間：90分鐘

Take 1

邀請老師們將想像中的生命樹呈現出來，給予鐵線和剪刀，讓老師們可以成群成束的把鐵線屈成生命樹的形態。

Take 2

給予老師們乾花和果實，繫上或貼上生命樹，成為樹的果子。

完成後，邀請老師們清空桌子，把生命樹按他們心中的姿態擺放好，成為一個生命樹的展覽。

放上紙和筆，在老師們觀賞每棵生命樹時寫下對這棵樹的感覺或觀感，治療師強調在欣賞過程中用眼睛來好奇。

每位老師運用大家為自己的生命樹寫下的字詞創作新詩，然後逐一分享。





寶藏 Treasure

> 其實我們一個人的成長，就好像一棵樹，其實就是隨著環境，隨著一些不同的因素，都會受到有些限制和改變的。所以這個活動對我來說是非常深刻，我好享受這個過程。

我都有教過一些科目是和植物有關，我經過這次活動之後，其實可以在教學裡面，讓我的學生都可以由一粒種子慢慢去成長的時候，教他們怎樣去面對這個環境，怎樣去正向積極面對。

——鄭素茹老師

> 鐵絲的顏色對我好吸引，像一種閃亮的感覺，好像生命有一種色別去整一棵樹。自己原本構想要整的那棵樹其實整不到的。整不到都繼續嘗試，出來的那棵樹我覺得很美……隨著物料的特質、自己的技巧和時間去做出來的，就接受它吧！雖然未必是自己想要的那個模樣……另外一個角度看都是意想不到，是驚喜。

從原先想的那棵樹不同，但都做到，這個感受是深刻的。有時自己都會構想一件事，想如何去做，但是過程裡面未必如自己所想的方向而出現一個結果，但通過經驗去試行和運作，在過程中，件事物有它本身發展的路徑，有一條路軌引導我，我就先行。我記得有一句話是Nic說的，很深刻，「冇話唔得嘅」。

——廖慧玲老師

> 成個過程都好深刻。作品完成後有其他人對自己的作品寫形容詞。有人寫「堅毅」、
「好有生命力」，我都期待我的生命是這樣的。所以當我看見的時候我就覺得好驚訝，原來我的作品是在表達我自己的東西，呈現了出來。我記得你們在講解中的一句說話「不是你透過作品去表達，是作品本身就是一種表達」。我都覺得原來真的可以，因為我從來沒有學過藝術，但是原來真的可以表達出來。

——黃敏瑤老師

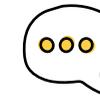


帶動反思的問題

花和果子在教育生涯中會是甚麼？

你想在教育工作中結出怎樣的花和果子？

怎樣的養份能幫助你栽培學生？



治療師分享

是節活動的方向 (direction) 是個人成長。以樹作比喻，探索自己的成長。因為…

“We use the arts, play and imaginative metaphors to carry our experiences in a form which helps us to find new possibilities... There is a sense of connection and correspondence, a similarity... to their everyday life experience.” - Levine, 2015

所以，在表達藝術中我們有時會安排比喻去帶出主題，因為這既安全，亦貼近生活。這次透過「樹」作為探索成長的主題，因為樹由種子發芽成長的過程是我們每人都容易理解的歷程，這樣便製造了一個安全的框架 (safe frame)，鼓勵老師們自由創作和想像，而不會覺得太直接而帶來不安全感。



我們透過引導性的字眼帶領老師們想像，也會按需要給予刺激和參考。例如種子在什麼對方降落，例如山上、沙灘旁、花園或河邊。引導不宜太仔細局限了想像，反而會是一些方向性或環境性，容許空間去想像，讓老師們更容易把樹形象化。

其次，完成創作後我們邀請老師們按他們心中的姿態把生命樹放好，成為一個生命樹的展覽。這其中有兩點很重要，第一是清空桌子，正如世界上絕大多數的博物館，都會有種潔淨和簡約，以凸顯展品一樣，所以清空桌子既是对作品的尊重，也能夠讓遊覽者（老師們）聚焦欣賞生命樹；第二是用眼睛來好奇，同樣是出於瀏覽展覽的規則，因為觸碰展品可能會帶來不能逆轉的改變。這尤其對於年幼的參加者來說更為緊要。



旅程札記

//用身體帶動想像//

身體也是我們能用來創作的一個工具，這應該是我們最熟悉的工具呢！所以透過身體能帶領參加者作出天馬行空的想像。

#7 幸福地圖





方向 Direction

個人成長

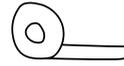


工具 Tool

縐紋膠紙



Tool Game



Take 1

派發每位老師一卷縐紋膠紙，撕下兩段手臂長度的膠紙，貼在地上成為一段路，然後以不同的速度在這段路上步行。

Take 2

以縐紋膠紙延伸路徑，如跨過或碰到其他路徑，先獲得該老師的同意，完成後再以不同的速度或形式（如單腳、腳尖、倒後）在這段路上步行。

Take 3

整個活動室已經佈滿不同的路徑，嘗試在路徑中以不同的形式穿梭，遇上其他老師時，打個招呼，然後繼續旅途。



旅程 Journey



時間：120分鐘

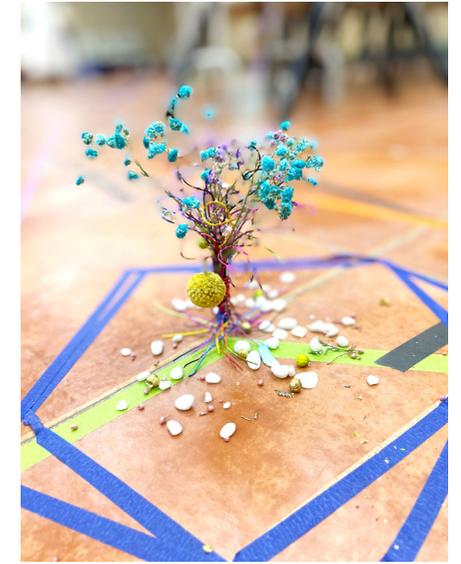
Take 1

老師們運用手上的縐紋膠紙，或與其他同工交換不同顏色的膠紙，為整個活動室佈滿更多路徑，甚至可以橫跨牆壁、柱子、桌子和椅子。

Take 2

治療師給予一些藝術材料和縐紋膠紙，讓老師們裝飾整個地圖。

想像這就像是一個立體的地圖，再次邀請老師們以不同的形式穿梭於整個空間，最後停留在一個認為自在、安全的位置。



Take 3

老師們把第二天創作的生命樹安放在各自選擇的位置。

治療師給予一些乾花果實和小燈泡，讓老師們佈置安放好的生命樹，也讓整個環境更完整。

邀請老師們到訪其他生命樹，遊覽整個地圖。

Take 4

返回自己的生命樹的位置，老師們各自創作一首名為《他》的新詩。老師們彼此分享新詩。



寶藏 Treasure

> 最初每人一個角落，然後就貼綉紋膠紙，延展個過程那時都未有甚麼構想我覺得成個過程很好玩，行來行去也會走到別人設計的路好好玩的。然後再一起擺放一些裝置在路上，感覺很充實和繽紛的。

— 廖慧玲老師

> 活動當天，當螢光幕打「幸福地圖」時很震撼，究竟甚麼叫幸福呢？其實幸福是否離我很遠？雖然我們常常與學生談論「幸福感」，但我覺得我要先去感受，才可以發揮自身的影響力把幸福感傳遞開去。當時，我在地圖裡，我知道幸福就在前面，因為我的路線與螢光幕都有些距離，但我相信，我朝着這個目標一路行的時候，其實不止是一個目標，而前行的過程裡我都在感受一個幸福，這個幸福地圖真是美得很。

當日另一個 surprise (驚喜) 就是我的小燈泡，是七彩顏色的，我記得你說這個顏色只有一條，我沒有刻意的去找，隨意的就揀中了，有紅、有藍、有黃、有綠，是意想不到的多姿多彩。

— 鄭素茹老師

> 深刻的是我把那朵花（生命樹）放在一個舒適的地方，我把它放在一邊，一個比較靠牆的位置，而我觀察到大家都是在中間的位置。還有大家以不同的舞步、動作、速度去走不同的路線，這些都是我以往很少感受的，例如行路的速度或跳動，在我的生活中，我極少會用到這些動作，所以對我來說都是新嘗試。

除此之外，就是那首新詩，我的詩與小花的經歷有關。印象中我寫的大概意思是關了燈，我真的當自己是一朵小花，很多人在我身邊經過，我會想給予對方一點能量，一點陪伴，我記得詩的內容大致是這樣，回憶我生命的歷程，其實我內心都想成為一個這樣的角色。

— 黃敏瑤老師

> 這個活動比之前的更讓自己沉澱，站在那個安全的地方，就是站著，那裡都不去。我見到其他同工都係好勇敢去試，上天下地的樣子，但我好像給自己框住了，無形的，我在那個一米乘一米的框內，沒有走到別處。別人走過來是可以的，但我不會走到其他地方。三日的工作坊對我來說，未會很可以讓我走出 comfort zone (安舒區)，但我很享受觀察其他同工，很驚喜，很新奇，雖然我未必會試，但已經令我大開眼界。

— 姚忻忻老師



帶動反思的問題

你在空間中穿梭了很多次，最深刻的是那一次？為甚麼？

你選擇了一個怎樣的位置？它帶給你甚麼感覺會讓你認為是自在、安全？

從新詩中反思，幸福是甚麼？





治療師分享

是節的時間比之前的都長，也有更仔細的鋪排，因為我們希望有一節完整的表達藝術活動，讓老師們完整體驗後方便進行講解，加深對表達藝術技巧的理解。例如 tool game 除了讓老師們熟悉對縐紋膠紙的運用，也讓他們與環境進行互動，一來因為第三天的活動室與前兩天的不同，有需要讓老師們先熟悉環境，二來活動以地圖作比喻，在尋找幸福的過程，有必要讓老師們先熟悉地圖的路線和空間，所以在 tool game 上用了幾個 takes 讓老師們以不同的形式穿梭於整個空間，就如黃敏瑤老師的分享，「在我的生活中，我極少會用到這些動作（不同的速度或跳動），所以對我來說都是新嘗試。」這就是表達藝術中，我們運用簡單的工具（身體）做一些陌生的事，我們都熟悉我們的身體，然而卻甚少會以這樣的方式步行——刻意的放慢，用腳踉走路，甚至倒後行，讓老師們在起初已能夠在地圖打開不同的可能性。

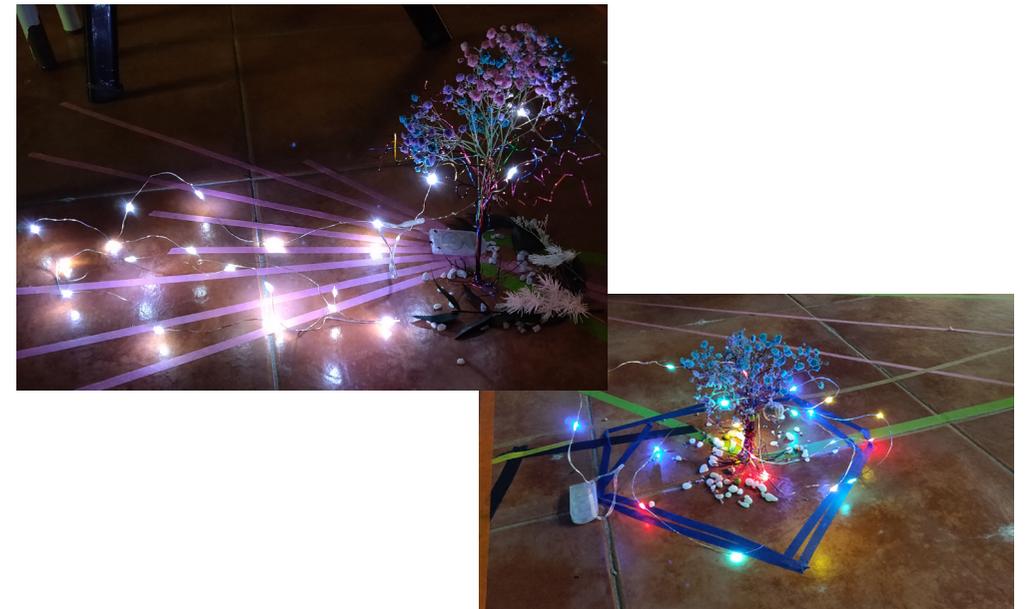
在過程中，一位老師問我們：「縐紋膠紙可以貼上牆嗎？」我們回應：「只要不會破壞場地，牆壁、桌子、椅子都可以。」自始，老師們開始更放開地嘗試地佈置整個地圖，也有更多鬼軀（音：鬼馬）的嘗試，例如縐紋膠紙連上了螢幕，也跳上了柱子。表達藝術就是能夠盛載我們這些鬼軀 (playful) 的想法，這些想法有點頑皮，卻又不帶傷害性。我們的老師 Levine (2015) 這樣形容：

“One can be playful in one's attitude toward difficulties. This does not mean that the problems are minimized... It means that one is willing to enter a space where the outcome is unknown, where there may be chaos or discomfort, where the important thing is to be engaged and willing to share...”

這代表當我們願意在創作空間中接受這些鬼軀帶來的未知和不安，這些想法會使我們突破固有框架，因而開拓一些發現和啟示。就如鄺素茹老師的分享，她的路線連上了螢幕，讓她視覺化她與幸福的距離，「其實不止是一個目標，而前行的過程裡我都在感受一個幸福。」

另外，是節另一個驚喜就是小燈泡。原本小燈泡是後備物料，沒有打算在這個環節運用，但當老師們開始佈置自己的生命樹，我們便忽發其想加入小燈泡，應該會有另一番的體會！的確，小燈泡成為了其中一個亮點，因為表達藝術治療強調感官的運用，小燈泡加上關掉活動室的燈，就是觸發了視覺上的刺激，讓老師們更留意某些被凸顯了的生命樹，也會更仔細觀察昏暗中和人，建立了更富豐的想像，讓經驗變得立體和全面。

最後，這節工作坊以一首新詩作結。文字很有趣，可以很具體的敘述，可以帶著比喻來描繪，也可以抽象的舒發。我們未必能夠很懂得別人的詩句，但作者可以，因此即使要在二十多位同工身邊朗讀自己的詩作，也是安全的，例如黃敏瑤老師以小花作比喻，表達了她心中的一些渴望，我們都需要有她的解釋才會知曉詩的意境。對成年人的參加者來說，以文字作結很有力，因為我們都會希望在一番抽象過後可以捉到一條尾巴，來輔助我們面對生活的挑戰，文字正好讓給我們一點具體的解說，告訴我們未來該做或不做什么。



 旅程札記

//鬼軀的想法能使我們突破固有的框架，能夠為我們開拓一些發現和啟示。//

當創作空間容許鬼軀的氛圍時，參加者不用擔心被取笑或被責怪，會更放膽踏出嘗試的一步，所以建構一個有包容性及允許未知的氛圍至關重要。



《他》
 他的名字是希望。
 他總是充滿希望。
 所以他沒有放棄每一個機會。
 但並不是每次都順利完成。
 他想的路程，他又看到新機會。
 直到有一天，又有許難得新機會。
 而他亦緊緊把握著。
 即使最後亦如他所願的把事情完成。
 他笑笑地告訴我：「~~下次~~是講，人生總是充滿希望。」
 — 羅文思老師

《他》

他的名字是「害怕」。

他總是擔驚受怕，怕發不到芽、怕沒有水、怕沒有陽光、怕長不高、怕生不好.....

所以他長得很慢.....很慢.....很慢.....

於是，他越長越慢，但其他種子都已經茁壯成長，結出美滿的果實了。

結果，現在他仍是一顆只發了芽的種子。

直到有一天，一位男孩找到他，把他帶回家，種在後花園。

從此，男孩每天都為他澆水、施肥、說笑。

他覺得有了男孩的陪伴，他的生命有了色彩，有了期望。

最後，在男孩的悉心照顧下，他終於開花結果。

他告訴我男孩為他改了新名字，他的名字叫愛，因為愛，不用怕。

— 溫嘉敏老師

有趣的曲線
 自由
 不沒拘束
 豐富，但帶點含蓄
 美！Simple but pretty

曲線很美！
 剛才帶柔！
 just the way you are
 自由不拘束
 豐富Simple又有點含蓄
 just the way you are

《他》
 他的名字是膽怯。
 他總是隨心所欲、延伸。
 所以總是未知下一步會如何。
 直到有一刻聽到指引便停下來。
 他覺得任務還未完成，
 但等待下來看看。
 最後他發現自己的終點跟起點很近。
 他告訴我一切隨心。
 — 鄧嫻婷老師

#8 與作品對話

在完成表達藝術創作的旅程 (journey) 後，我們都會期望見到寶藏 (treasure)，有時寶藏是顯而易見的，有時則需要較多的引導，這個時候我們就會和創作者一起與作品對話。

根據 Dr. Paolo J. Knill (2005) 的學說，我們通常會運用“SUPER”模式去進行與作品對話。為配合是次旅程的方向，以下內容及例子均以視覺藝術作品為主。



“SU”- Surface

談表面 — 完成創作後，讓創作者帶領我們了解作品，但這時候只談及作品的表面，包括物料的運用、顏色、線條等。容讓作者自行演繹和分享，例如作者講及作品的天空，我們可以嘗試問「天空上有甚麼？」，而不會問「個太陽好大喎，係咪好熱？」因為在表達藝術治療中，創作者的主觀想法才是最重要的，我們只需要引導創作者分享作品。

導引例子：

- 「形容下你嘅作品。」
- 「佢有啲咩係度。」
- 「我見到呢度有舊紅色嘅野，係咩嚟㗎？」

“P”- Process

談過程 — 創作過程中，創作者的經驗極難能可貴。因此透過一些問題，引導創作者把過程仔細分享，能回想到一些有可能被忽略了細節，豐富整個創作經驗。

導引例子：

- 「過程中最意想不到嘅係咩事？」
- 「頭先邊一個指示你覺得好幫到你去發揮？」
- 「我見到你頭先停咗一陣，係發生咩事？」

“E” - Experience

談經驗 — 創作過程中，創作者的身體和表情會自然地作出反應，這些反應有時很能夠引導創作者有更深入的分享，也能引起其他參加者的共鳴，拉近彼此距離，也能讓他們更認識自己，就例如在心靈流動1中的分享。談經驗在於論及想法和情緒，但談過程則重於談創作經過。

導引例子：

- 「過程中邊個部份最深刻？點解嘅？」
- 「當你見到朵花嚟極都靚唔實，你覺得點？」
- 「我見到你整到呢度笑左出嚟，你個陣諗緊咩？」

“R” - Reflection

談反思 — 不論作品或創作過程，都會是比較與現實有些距離的。然而，表達藝術治療是一個資源為本 (resource-based) 的介入，所以會在傾談的後期把作者拉回地面，把創作的反思連結現實經驗。

導引例子：

- 「現實生活中當你面對一啲控制唔到嘅事，你會點樣？」
- 「上一次生活上出現呢個感覺係幾時？你做緊啲咩？」
- 「呢個創作經驗為你嘅生活帶嚟咩提醒？」

留意！留意！留意！

“We try to follow a sequence of observations, starting with the concrete surface of the work and ending with what the work might say to us.”- Knill, Levine & Levine, 2005

所以我們通常按“SUPER”這個次序與創作者討論，讓創作者按步就班地分享作品。以上就是一些與作品對話的技巧，以下則是我們根據經驗，總結了與作品對話時的 Dos and Don'ts 心法。

✓ DOs

抱持好奇心

創作者一定是最了解其作品的人，我們的角色是引導他 / 她更深入認識其作品，讓作品說話，所以當我們愈對作品好奇，創作者愈有動力，愈願意分享。同時多運用開放式的問題，讓創作者有更多回應的空間。

例子：

- 「講多啲嚟聽下。」
- 「呢部份你點整上去？可以分享多啲嗎？」

抱持開放的心

雖然我們都會為表達藝術活動訂立方向 (direction)，理所當然對創作者的回應會有所期望，和應訂立了的方向。同時我們都要抱持開放的心去容讓驚喜出現，寶藏 (treasure) 也有可能是創作者其他層面的觸動。

例子：

- 「這個經驗對你面對學業有甚麼提醒？」
- 「過程中有甚麼是意料之外的？」

✗ DON'Ts

不要批判

表達藝術創作沒有對與錯，故此創作者選擇的顏色、物料的擺放、空間的運用都是按創作者自己的意願而行，所以我們在回應或引導時要避免作出任何形式的批判。

例子：

- 「點解有咁多紫色嘅？」
- 「點解啲顏色咁稀嘅？」

不要稱讚

稱讚是好事，為何不要？因為美感這回事是很個人的，帶領者認為美，但創作者並非一定同意。有時創作者甚至會不喜歡自己的作品，那有可能是一種情感上的渲泄，也可能是呈現一些他 / 她討厭的東西，例如在心靈流動1中刻意邀請老師們加入不喜歡顏色。

例子：

- 「嘩，呢度好靚㗎！」
- 「咁樣幾好睇㗎！」

總括而言，與作品對話中最重要的是以創作者角度出發，主動聆聽，再給予回應和續問，觀察創作者的身體反應，同理創作者的分享，引導創作者打開心扉而並非要查根究底。流暢地跟創作者一起與作品對話並不能一蹴而就，需要反復練習，初嘗試帶領的可以預先制定一些問題協助自己，有關談反思的部份則根據這趟旅程的方向 (direction) 作為參考。



#9 旅人總結

有時我們除了以言語去跟創作者進行“SUPER”，總結表達藝術中的得著，也會再次透過表達藝術創作去回顧和延伸。因此，我們在2021年11月（工作坊後約四個月），與幾位老師進行聚焦小組，透過表達藝術，再次沉醉在藝術創作中，反思「幸福感」和整個課程的學習，總結作為參加者在表達藝術的探險歷程中的個人得著和反思。以下為幾位老師在聚焦小組後的回應撮要。

> 其實近來有很多壓力致使我很容易「發牢騷」。一路起來我都有很多疑問，我這樣急趕的心情會不會難以投入？但當我來到這裡，完全係令自己冷靜下來，望著我的作品我就開始回憶那三天的工作坊，我要調校自己的心態呢！我的學生會很容易感受到我的情緒，例如經常催促他們，如果連我也沒有給他們空間，我做老師的初心是甚麼？是為了完成工作還是真正的接觸孩子？我好感謝今日再有機會接觸藝術，觸摸那些物料。讓我的心情平和下來。因為如果我自己都未做到，我怎樣傳承呢。正因為我試過我相信，別人就會感受到。

— 鄺素茹老師

> (分享有關小組學習) 這三日其實我比較享受聽和觀察。當我聽到其他老師的經驗會放在心，會想找機會試試，因為我很喜歡看到驚喜，看到新奇的創作，我未必會模仿，但我喜歡看到特別的。這令我大開眼界，發現「哦！原來可以咁樣嘅」。因為我抱著嘗試和玩的心態來學習，雖然我是視藝老師，但都沒有這樣的機會去玩。所以這是一個很好的體驗，謝謝你們！

— 姚忻忻老師



> 我覺得一個創作氛圍很重要，很影響創作。因為現在有時視藝堂會強調我們今天要畫這個，即使有同學不喜歡都要畫，因為「要計分喇啫」。但這三天的工作坊我比較深刻的是這裡建立了一個氛圍很純粹地表達自己，我覺得很好，有機會都想把這個感覺帶給學生。我不希望藝術是加在他們身上，而是讓他們知道藝術原來是表達自己的一種方法，去享受過程，表達出來的就是「靚」。

— 何穎聰老師



> 這三日讓我發現自己好想做一個堅強的人，很想陪伴人，我希望自己可以成為很有生命力的我，覺得藝術是很有能量的，真的很深刻。我經歷完小黃花（生命樹的創作）之後，我以小黃花做我這個學年的主題，我希望我可以成為一個堅強有生命力的人。

— 黃敏瑤老師



> 如果用一句說話，就是探索，前行，堅持，「冇話唔得嘅！」

— 廖慧玲老師



單元三

表達藝術治療在教育的應用



表達藝術治療在教育的應用

很多研究已證明應用藝術可以幫助兒童和成人應對不良情況、殘疾和創傷。通過康復、教育和溝通，讓人釋放並表達他們潛藏內在不知道該如何釋放的感覺。而且，表達藝術治療積極影響功能、情緒、認知和行為，這在患有自閉症、言語障礙、創傷後遺症、專注力不足/過度活躍症或其他精神和行為健康狀況的兒童身上尤為明顯。通過表達藝術治療來幫助這些孩子在沒有批判中表達自己，同時讓他們表現出他們的個性和情緒。

例如：

認知發展：讓兒童學習如何從視覺效果中提取含義並通過它們進行交流，通過複雜的思維過程的互動幫助兒童發展綜合思維能力。

情感發展：增強兒童自信心，以創造性的方式表達他們的情緒。

身體發展：通過不同的藝術形式可以提高運動技能和控制能力，手眼協調能力和肌肉發育。

的而且確，表達藝術治療相比傳統的心理治療，無疑在香港是相對比較新，然而，不論任何形式的治療，大家都會首先想到是補救 (remedy) 的用途，例如喪親、抑鬱症、焦慮症等，當然表達藝術治療能夠應用在這些範疇上。除此之外，表達藝術治療其實也能夠應用到教育層面，用以提升情感上、身體上、心理上的發展性 (developmental) 的用途。現在精選一些例子與大家分享。

對象

初中同學

形式

小組

是節方向

與組員展望將來，訂立目標

是節工具

木條和視覺藝術裝飾品

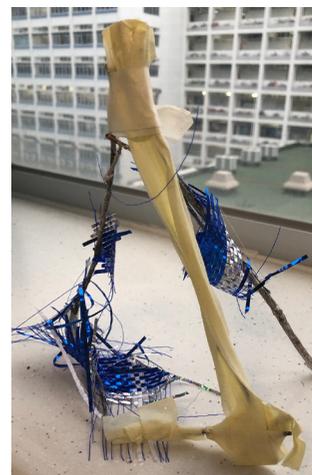
治療師分享

這是一個一整學年的小組，因為該節臨近年尾，這節目的是透過創作捕夢網 (dream catcher) 與組員展望來年的渴望，一同訂立來年的目標。捕夢網只是一個比喻，與組員分享了捕夢網的起源後，引發組員想像有甚麼是他們渴望去捉緊的，透過把木條紮成框架的結構而成為組員的捕夢網。

這位組員創作時十分投入，沒有了平時的左顧右盼或閒聊，專心致志的做他的捕夢網。完成後治療師問「過程中見到你好專注，發生咗咩事？」(談過程) 組員回覆因為要用膠紙緊緊纏著木條，原來很難，他嘗試了不同方法才找到一個比較可行的去讓整個結構變得紮實，然後他講解了他的方法，最後如何成功紮實。治療師再問「呢個過程你覺得點？」(談經驗) 組員表示其實有氣餒的時候，但不甘心，「成舊嘢散修修咁，唔靚。」這裡帶出了兩個重點，

- (一) 組員經歷了不甘心的感受，可以嘗試連結日常生活；
- (二) 他對「美」有所堅持。

這是表達藝術的核心，尊重每個人對「美」都有不同的體會。組員因為在早前的小組分享過有關學習上的困難，因此治療師問「你覺得呢個唔甘心嘅經歷，同你平時學習有相似嗎？有冇咩我哋可以參考一下？」(談反思) 藉此機會與他討論在學業上的不甘，以及如何把這份堅毅應用在尋找溫習方法上。



對象

中六同學

形式

工作坊

方向

在公開試前放輕鬆

工具

紅泥磚

治療師分享

面對公開試，相信每位中六同學都有不同的感受，有壓力，有不捨，也會有迷惘。透過表達藝術，一同投入創作，暫時遠離學業。這節的工具用了紅泥磚，那是一種比較有水份的物料，有著很強的可塑性，同學面對公開試挑戰的壓力就有如黏土的黏力與張力，每一步都需要力氣和勇氣，透過塑造不同形象和想像，呈現心中的想法和渴望。就好像圖中的作品，作者分享這是一隻酒杯，他覺得這隻有點東歪西倒又有點破的酒杯好像中學生涯，帶有遺憾，不完滿，卻又滿載很多的回憶。然後治療師透過創意寫作把同學的想法和感受再具體呈現出來。最後治療師問他「若然這刻你能拿起這隻杯，你會想用來做甚麼？」他面帶興奮地說「梗係同大家一齊飲勝，乾左佢！」

確實，回憶這個情感很抽象，在創作過程中，同學舒發了面臨考試的情緒，而作品讓同學總結了中學生涯，沉重得來又簡潔有力，最後想像一起乾杯，既是告別也是祝福。



對象

患有讀寫障礙的小五同學

形式

小組

小組方向

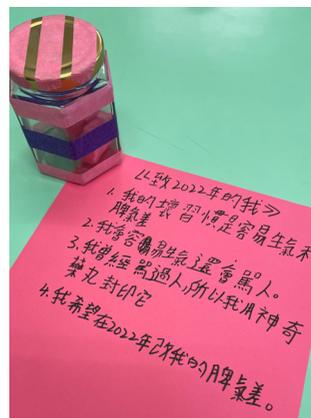
提升組員對文字的興趣

治療師分享

對於患有讀寫障礙的同學，學校一直都有提供不同的協助，好像考試調適和抽離班。所以表達藝術治療並不會針對在語文技巧上的教授，反而集中透過表達藝術治療提升組員的學習動機。背後的理念是相信動機愈大，組員愈能夠找到自己學習語文的方法。

這是一個一整學年的小組，每一節治療師會與組員進行不同的創作，然後給予主題，再對應主題撰寫創意寫作 (creative writing)，以提升組員對語文的興趣，繼續而提升他們對學習語文的動機。例如天馬行空地創作學校的新設施，然後寫下說明書，向組員介紹他們的發明；創作每位組員專屬的法寶，把自己的壞習慣「封印」，然後收藏在寶箱中；經過戲劇創作，到神秘之地冒險，有著不同的經歷和挑戰，然後再創作自己的冒險遊記。

這與日常的作文最大的分別是，組員經過視覺藝術創作或在戲劇中進入場景，組員會很有動力去分享所思所見所聞，這就可以鼓勵他們透過文字把想像呈現出來，另外他們也會渴望被同伴看見，獲得認同，因此大家都會更落力，執筆忘字時也會更願意互相協助，凝造很好的學習氣氛。



對象

患有自閉症的小六同學

形式

個案

是節方向

學習表達自己的情感

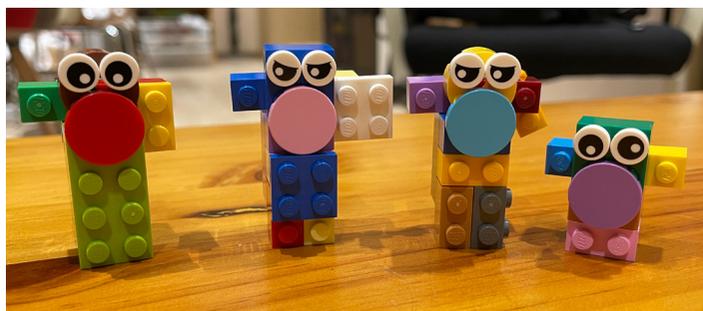
是節工具

積木

治療師分享

他是一位患有自閉症的小六同學，日常會遇到社交上的困難，有時不能理解對方的說話，有時案主也未能清楚說出感受。這節的主題是與他練習如何合宜地表達情感。這節的工具是積木，透過一些戲劇的想像，案主創作了四個角色，爸爸、媽媽、哥哥和弟弟。治療師給予一些情景讓角色代入，當中因應案主給予的角色性格特性而加入不同事件，例如哥哥喜歡獨個兒去行山，治療師給予情景「當哥哥在山上迷路，他會怎樣？其他成員又會怎樣回應？」因為知道言語的表達未必是案主最自然和最擅長的表達模式，治療師運用了樂器代替言語，讓角色在不同情景中表達他們的聲音。

在互動當中發現案主對憤怒的情緒會比較沉醉，演奏的時間相對比其他情緒的時間長。過後治療師表示「留意到你奏出憤怒情緒時用嘅時間比較長」（談過程），案主表示他並不知道，沒有留意。治療師與案主談反思，了解他怎樣看憤怒的情緒，案主說「憤怒代表不完整」，他再解釋憤怒類似破壞，他需要去制止。治療師藉角色遇到的情景，與案主詳細討論憤怒和如何合宜地宣泄憤怒的重要性，讓他明白情緒沒有好與壞，而我們可以選擇如何去面對和宣泄



對象

小一同學

形式

工作坊

是節方向

讓學生認識情緒及提升情緒

管理

是節工具

面具

治療師分享

這是一個為小一適應小學生活而設的兩天表達藝術工作坊，是節方向是提升學生對情緒的認識及情緒管理。首先治療師分享了一個與情緒小怪獸有關的故事，讓學生們認識情緒怪獸遇到不同事情會有不同顏色，而我們每人都會有一隻情緒小怪獸，從而讓小一學生理解和接納情緒，同時把顏色與情緒產生連結。故事分享後，治療師先邀請學生分享曾否有類似的經歷，然後引導學生進行面具創作，創作自己的情緒小怪獸。大部份學生的面具也有不同的顏色，例如黑色的部份是受到父母的責備時的不開心；與家人去主題公園玩會是七彩顏色的。最後會邀請部份同學分享面具上的情緒，當分享到負面情緒時，治療師邀請另外一位同學作對話，為同學提供回應和意見。

年紀較少對象的想像力十分豐富，有時甚至會天馬行空到出乎意料，所以治療師有時會以說故事 (story telling) 形式去導入主題，給予他們一個清晰的框架。但年紀少對象的言語表達能力相對較弱，因此視覺藝術能把他們的想法呈現，讓治療師以至家長和老師更明白他們的內心世界。



對象

有特殊學習需要的初小同學

形式

線上小組

是節方向

接納過去的情緒及迎接將來

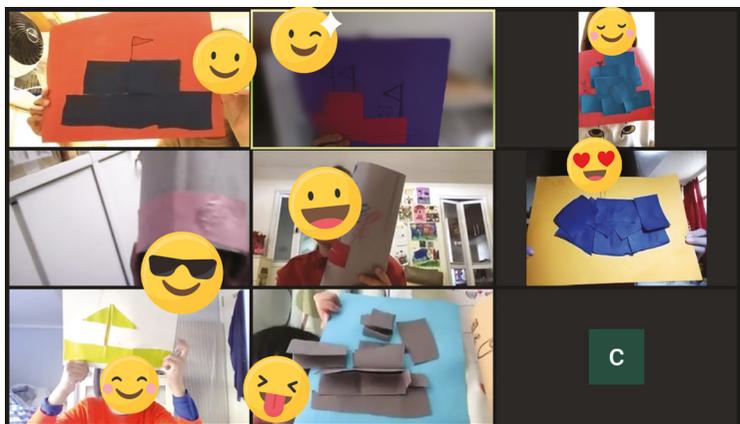
是節工具

紙

治療師分享

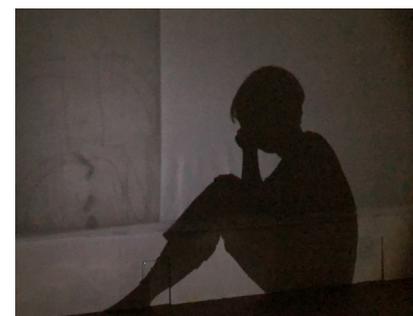
這是一個線上舉行的表達藝術治療小組，小組方向是提升學生對情緒的認識，有助他們去識別及抒發自己的情感。是節先邀請學生回憶過去一年的經歷，不論好與壞，開心與否，都畫在紙上，然後邀請學生分享經歷及情感，完成後就把作品撕開，運用破碎的紙條來創作一艘船，比喻向前進及啟航，完成後再向學生提問船往哪裡走，如何抵達目的地等問題，解說如何展望將來，如何預備好自己去面對將來挑戰。

面對近年的疫情，愈來愈多以線上形式舉行的表達藝術治療小組和工作坊，相比實體小組，線上小組需要先為學生預備藝術物料材料包，而工具上也會是可被重複使用的，例如動力沙 (kinetic sand)、輕黏土、積木等。可是，礙於材料包的重量和大小，工具的選擇總比實體小組少了不少。所以會選擇運用家裡能找到的東西，一來減少了運輸成本，二來透過熟悉的物料能迅速建立創作的安全感，例如一件會發出聲音的東西、水杯、紙張等。



總結

以上分享了數個不同形式、不同對象的表達藝術治療在教育的經驗，希望大家能夠更具體明白如何透過藝術和創作來提升參加者學習及心理層面的發展。總括而言，表達藝術治療並不可能完全覆蓋一個人的所有成長需要，但表達藝術會帶領參加者尋找答案，有些是具體的，如專注力和認識情緒，有些是抽象的，如接納自己和希望。最後，近年發展了更多線上形式的表達藝術治療工作，雖然服務能隔著螢幕來進行，無礙限制多了，也不能與面對面的成效相比較。更具挑戰的同時更需要發揮創意，例如運用開關鏡頭的功能來玩即興的面部表情的遊戲，運用家裡的衣物來一場化妝派對，或是運用多媒體協助激發參加者想像力等。創意總會在限制中被激發出來，所以不妨好好洞察框架，讓框架來幫助我們突破。



結語

很感激每次去分享表達藝術治療的機會，因為每次分享都是一次整理，是一個 give and take 的契機。在三天的工作坊如是；在及後的焦點小組如是；來到預備《藝之旅人》也如是。我們認為《藝之旅人》是一本濃縮的遊記，追尋的目的地叫幸福感，以視覺藝術為主的表達藝術活動圍繞六個幸福元素，透過我們與老師們預備的工具（藝術物料）踏上這趟旅程，以時間順序方式向大家一一呈現，一來讓各位讀者認識表達藝術治療，同時成為二十三位老師尋找幸福感的見證人。

我們透過藝術去叩問甚麼是「幸福感」，七個活動貫穿了三天的旅途，除了闡述表達藝術治療的技巧，更重要的是讓老師們親身體會表達藝術治療的力量——尋找及定義「幸福感」。正如第一章提到，我們每人對幸福感也可以有很闊的理解差異，對鄭素茹老師而言，懷著目標前行的過程就是幸福；而黃敏瑤老師發現自己很想成為一個堅強的人。驟眼看去，兩位老師的總結已經是不同面向的幸福感，但我們也一同在共享這份實在的寶藏。表達藝術治療就是有這份包容性及多樣性，導引大家發掘寶藏。

過往，表達藝術治療曾經被人認為很「虛」。老實說，在預備工作坊內容的時候也曾膽顫心驚會不會讓老師們摸不著頭腦。然而，經驗告訴我們，只要相信藝術的力量，各位參加者就自然會從中有所得著。所以，在課程中每每見到老師們有所體會，以及踴躍的回應和發問，我們都會欣喜不已，因為我們都與老師們一同感受著這個珍貴的 aha 時刻。很深刻的在聚焦小組中，鄭素茹老師分享在忙碌的工作中感恩再次有機會接觸藝術，她表示再次觸摸那些物料能讓她心情平和下來。的確，身體會有記憶，感官的記憶尤其強烈和深刻，一種氣味、一種質感、一刻停頓便能喚起當時的情緒。所以表達藝術治療是一個有如烙印般的經驗，寶藏會埋在心中，只需要一點兒感官的提醒便能呼喚出來。

此外，很感謝二十三位老師們的投入和信任。彼此開放的交流令整個課程昇華，讓大家獲益不淺。正如何穎聰老師所言，創作氛圍很影響創作，讓大家純粹地表達自己，享受創作過程就是美。寄望各位老師能把三天的得著帶回校園，分享藝術，分享幸福。

最後，再次感謝「賽馬會幸福校園實踐計劃」的邀請，讓我們能與大家分享表達藝術治療，享受一同在藝術中探尋寶藏。祝願大家身心安好，工作順境。



進修資訊

現時坊間有不少表達藝術治療的短期課程，一邊體驗，一邊輔以理論講解，大家可以按需要自行選擇，淺嘗表達藝術的效用。然而，要成為表達藝術治療師，必須完成獲得 IEATA® (The International Expressive Arts Therapy Association®) 認可學院的表達藝術治療碩士或以上學歷，畢業後便能成為表達藝術治療師，自行執業或加入公私型機構，負責個案、帶領小組和工作坊。若要成為註冊表達藝術治療師，則需要在畢業後完成IEATA®要求的臨床實踐及導督時數，才能成功註冊。

表達藝術治療是一門專業，治療師們都經過嚴格的專業訓練和臨床督導，才有足夠技術和經驗去引導案主安全地表達和探索整個治療過程，以確保服務質素及保障案主的安全。有興趣人士可向不同的院校或機構查詢更多。



參考書目

Atkin, S., & Eberhart, H. (2014). *Presence and Process in Expressive Arts Work: At the Edge of Wonder*. London: Jessica Kingsley Publisher.

Atkin, S. & Snyder, M. A. (2018). *Nature-based Expressive Arts Therapy: Integrating the Expressive Arts and Ecotherapy*. London: Jessica Kingsley Publisher.

Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (2005). *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics*. London: Jessica Kingsley Publisher.

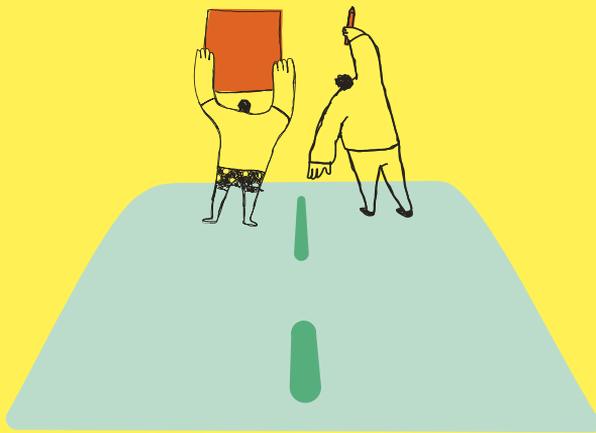
Levine, E. G. (2015). *Play and Art in Child Psychotherapy: An Expressive Arts Therapy Approach*. London: Jessica Kingsley Publisher.

Levine, E. G., & Levine, S. K. (2011). *Art in Action: Expressive Arts Therapy and Social Change*. London: Jessica Kingsley Publisher.

Palmer P. P. (1983). *To Know As We Are Known: A Spirituality of Education*. San Francisco: HarperSanFrancisco

Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.

Ryff, C.D., & Keyes, C. L. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.



Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

