



藝術治療 打開心結

你有沒有想過，藝術可以是一張嘴巴，讓人道出難以啟齒的話？藝術是一根鑰匙，能打開封閉的心扉，讓壓在心頭的情感重負釋放出來？

原來藝術創作不只是用作自娛和欣賞，還可用作治療。兩名曾患上癌症的女士，於接受手術後，一度跌入人生的低谷，情緒低落，甚至對生命失去盼望。但經醫院社工的轉介下，她們開始接受藝術治療，生活因而出現了曙光。

當走進藝術治療，你將會看到不一樣的藝術，不一樣的治療。

記者·陳景龍 梁倩盈
編輯·謝佩玲 攝影·陳景龍 謝佩玲



圖為曾經接受藝術治療者，劉慕蘭的手工作品。

藝術治療 人人皆可？

香港目前的藝術治療有五大類別，分別是視覺藝術治療、音樂治療、戲劇治療、舞蹈治療和園藝治療。有藝術治療師指，基本上任何人都可以接受藝術治療，當事人不須具備任何藝術創作經驗，因為藝術治療重視的不是美感，而是當事人在治療中的體會。以舞蹈治療為例，接受治療者不必懂得跳舞，甚至坐輪椅的都可接受治療。較難處理的個案，反而是一些慢熱或對某些事物有心理抗拒的人。

畫出自信 走出黑暗

黃麗珍於零六年十一月證實患上舌癌，在醫生的勸告下，她在零七年二月接受一連串的手術治療，不但要切除舌頭和在頸部開呼吸氣孔，更加接受了多次電療。手術後她不能正常進食，需要以飼管協助。

黃麗珍手術後情緒非常低落，什麼都不想做。其後醫院社工介紹她到伊利莎伯醫院的癌症病人資源中心接受藝術治療，希望她可以再次站起來。初時她拒絕接受治療，她說：「當時覺得什麼心理治療，社工輔導之類的東西都不能幫到我。」直至負責藝術治療的社工張文茵再次邀請，黃麗珍才願意接受治療。

接受藝術治療初期，黃麗珍並沒有抱太大信心，對這種另類的心理治療感到半

信半疑，她更因治療時需要畫畫而卻步。但得到張文茵的鼓勵，令她最後放開懷抱去畫。她憶述：「張姑娘叫我不理會畫得美不美，最重要的是要表達內心的感受。」

根據香港藝術治療師協會指，藝術治療並不要求當事人有藝術創作的經驗，所以不著重作品的美感，而是著重當事人在一個安全的環境中，把心中的思緒、感覺釋放出來。他們勾勒出來的每一個圖案和符號都被視為一幅完整圖畫中的一部分。圖畫包含求助人所表達的訊息，這是以另一種語言將他們的潛意識顯現出來。

畫筆下找回自己

在為期十課的藝術治療期間，黃麗珍除了畫畫外，還會聽音樂和學跳舞，以及和其他癌症康復者互相分享感受。她表示：「我在藝術治療過程中找到了自己，發覺自己仍然是可以做到些事情出來的。」治療過程之後，她所畫的畫被結集成一本書冊，望著自己的作品，黃麗珍面露笑容說道：「原來我可以畫出好靚的東西，現在的我信心『爆棚』！」

黃麗珍已完成整個藝術治療課程，她表示治療後自信心大增。現在她參加了社區互助組織的合唱團，又擔當太極扇班的義務導師，並經常跟隨社工四出參加活動，開展新一段精彩人生。



圖為黃麗珍，她於零六年十一月證實患上舌癌，手術後曾一度情緒非常低落；現已完成整個藝術治療課程，她表示治療後自信心大增。

治療理論 有何根據？

以舞蹈治療為例，舞蹈治療師何天虹說舞蹈治療的理論奠基於主流心理學理論，而舞蹈治療對舞蹈動作的觀察及分析，則奠基於解剖學和動作分析學。何天虹指，舞蹈治療在香港的發展歷史尚短，研究資料有限，但近年已開始展開實證研究，舞蹈治療亦見臨床成效，現正研究怎樣把研究結果科學化地表達出來。



借藝術抒懷 發展一個新的「我」

另一位同樣接受過藝術治療的康復者劉慕蘭，在零七年證實患上大腸癌，其後接受了手術，把受癌細胞感染的大腸割除。但手術三星期後，醫生發現癌細胞擴散到淋巴，要做化療才把癌細胞清除。手術後，慕蘭的心情很壞，六神無主，失了方寸，她說：「經過一段黑暗時期後，我忽然醒覺到若要找尋新的人生方向，就得勇敢嘗試不同的方法。」她抱著這個態度，主動參加了藝術治療。

劉慕蘭參加的療程名為「我的故事」，分兩課進行，每課為時一整天。治療過程中，社工協助一組癌症康復者進入回憶狀態，回想以往到現在一些不愉快的片段，然後以水彩、畫筆和粉彩去發洩情緒，並且和其他參與治療的人士分享。

雖然「我的故事」的療程很短，但劉女士表示她接受完治療後開朗多了，少了憂心，她說：「過程中我放下了不愉快的回憶，得到了一個新生命。」



透過藝術創作，慕蘭對生命也有新的體會。她舉例說，在另一個藝術治療工作坊「圓的啟示」中，透過剪紙，她領略到生命的「循環不息、有始有終」，因而學懂把目光放遠。現在她經常參與社區中心舉辦的活動，例如學跳舞和學插花。

藝術是另一種語言 沒分對錯

現職藝術治療師兼香港藝術治療師協會主席 Julia Byrne，從事藝術治療工作已有十五年。她指出，在藝術治療中，求助者、藝術治療師和藝術媒介三者之間存在著三角形的互動關係。每次治療，病人會就一主題，利用藝術作媒介盡情表達自己。作為病人的拍檔，藝術治療師會從病人的作品中了解他的內心世界，然後透過傾談，協助病人理解作品、認識自己。

例如在處理當事人與家人相處的問題上，治療師會要求他們畫出自己的家庭，假如沒有把自己畫進當中，便可能顯示他們沒有把自己視為家庭的一分子。治療師通常不會立即指出問題，而是做「釣魚」(Fishing)，意思是誘導當事人自己領會問題的所在。

Byrne表示：「藝術治療中沒有對或錯，它所強調的，是當事人能意識到問題出現在哪裡。」她相信假如求助人能形象化自己的問題，他們亦可將解決辦法形象化，從中找出解決問題的方法。另外，除了畫畫外，Byrne還會採用陶藝和粘土讓當事人表達情緒。

成「師」之路不易走

要成為藝術治療師，須完成相關的藝術治療碩士課程，並進行實習。目前，在香港仍沒有相關的認受課程，有志成為藝術治療師的只能到外國考取專業資格。另外，治療師要對相關藝術有一定認知。何天虹以舞蹈治療為例，指舞蹈治療師懂得的舞蹈種類愈多愈好，這樣，舞蹈治療師才能用自己身體的經驗，去理解求助者的感覺。

劉慕蘭在零七年證實患上大腸癌，透過藝術創作，慕蘭對生命亦有新的體會。接受完治療後開朗多了，少了憂心。



現職藝術治療師兼香港藝術治療師協會主席 Julia Byrne指，藝術治療沒有對或錯，它所強調的，是當事人能意識到問題出現在哪裡。

身的藝術 心的體會

整體而言，香港人對藝術治療的認識不深。香港首位註冊舞蹈治療師何天虹指，藝術治療在香港的歷史很短，在這方面的研究資源有限。她笑言曾遇上有人誤以為舞蹈治療是給舞蹈員的物理治療。

何天虹說：「在舞蹈治療中，人本身就是媒介，不需借助其他媒介。用上一個人本身(use of the self)，在心理治療上很重要。」基於「身心合一」的假設，舞蹈治療師相信，身體動作與心理狀況有著互動的關係，所以改變身體動作會帶來心理的轉變，達至治療效果。

與其他藝術治療一樣，舞蹈治療中的舞蹈與一般的舞蹈藝術並不一樣。何天虹指，一般的舞蹈是要依循一定舞步的規範表演，但治療用的舞蹈卻側重「源自內心的人體動作」，所以藝術治療中的舞蹈的觀賞性並不重要，最重要的是舞蹈能讓病人表達自己、認識自己，病人在過程中的感受和體會才是治療最重要的部分。

何天虹補充，由於舞蹈治療能讓人重新發現自己，故除了用作紓緩病情外，舞蹈治療還可用作教育，促進個人成長。☞

