

藝術治療服務計劃

引言

隨著教育局推行融合教育，學校每年也會招收到不同能力及有特殊教育需要 (Special Education Needs) 的學生，當中包括有學習障礙、智障、過度活躍及專注能力缺乏症、自閉症及阿氏保加症等；另外，社會變化及時代變遷為學生帶來不同的學習及生活壓力，也增加了學生之錯敗感及自信心低下情況。有見及此，學校特意與藝術治療工作者合作，為有需要同學提供服務，以改善他們的精神健康、能力感及學習動機，從而提昇其學習情況。



甚麼是藝術治療？

視覺藝術是人類身體病痛與心靈痛苦之良藥，是最直接和最耐人尋味的。它牽引著研究者們探索與證實人類戰勝身心靈的困境與出路。在心理治療領域中被稱為「藝術治療」(Art Therapy)。以開發創造性的藝術活動如繪畫、雕塑、陶藝、文學等，能疏解壓力和宣泄情緒及調節精神緊張、改善心理健康質素。

「藝術治療」(Art Therapy) 是透過治療師 (Art Therapist) 的協助，運用視覺藝術達到治療的果效。而藝術自療 (Art as Therapy) 屬於表達治療，可運用多種藝術媒體作為身、心、靈的治療，並透過藝術創作促進個人成長。

計劃理念

藝術創作即是治療，主要是透過創作、自我表現 (self-expression) 的過程，讓學生能一方面紓解、調整內在的情緒或困擾，另一方面透過這樣的繪畫表現透露出學生的內在問題，以提供治療師分析並進一步探討以解決學生的內在困擾。

此活動計劃由藝術治療師/藝術教育培訓師設計及帶領，將按照參加者需要度身訂造工作坊內容(合適之藝術治療形式)、跟進參加者情況、及進行評估，期望能達到最佳之成效。

藝術的本質有治療的功效 (Art as therapy/Art as activity)：

- ✚ 透過象徵性語言的溝通能超越表達語言的阻礙
- ✚ 有助於將思維與情感語言化 (verbalization)
- ✚ 方式如畫線條、塗色彩、隨意塗鴉和隨意拼貼等
- ✚ 創造性活動對心靈能產生奇異作用並有康復功能
- ✚ 不能把藝術性的治療與言語性的治療盲目地結合在一起，導致藝術創作的多元性失去
- ✚ 藝術能輔助輔導

目標

個人層面	人際關係層面
自我認識 (包括個人情緒、感受、想法及價值觀) 激發創造力及啟蒙性，增強創意思維 舒發情緒，緩減壓力，提昇情緒智商 (EQ) 發掘與生俱來的自療與修復能力 培養體育精神，勇於接受挑戰及失敗	學習欣賞別人，互相尊重 培養團隊精神，互相合作

治療工作坊內容

(內容將因為學生需要及情況選定合適之藝術治療形式進行)

藝術心理治療

- ✚ 治療者(學生)處於中立且被動地位，以避免移情作用，同時鼓勵被治療者自由聯想
- ✚ 讓被治療者自發性、潛意識地透過向正性的媒體而自由地幻想

強調自我發展的藝術治療

- ✚ 治療者扮演參與者與分享者的角色，而培養被治療者認同作用和內在化的價值
- ✚ 非有組織的藝術理念但富有彈性架構，個體直接觀察物體性質，再以個人形式來表達

強調心理治療

- ✚ 視為治療的一種，運用許多心理治療的原理原則
- ✚ 主要培育一種非語言表達的關係
- ✚ 給予建議、實現技巧、與了解在治療過程中被輔導者所使用的象徵性符號意義
- ✚ 特別是熟悉繪畫技巧，如家庭繪畫、或是幻想、象徵符號所表現心理衝突
- ✚ 特殊的繪畫、油畫、雕塑或拼貼的技巧，其中強調過程和自我觀察
- ✚ 藝術強調藉著一種連續或一個有體系且精湛的創作媒體，以表達認知發展，且著眼於個人經驗
- ✚ 發展有體系的藝術技巧是透過有結構的練習，目的在於能夠更有功能性和複雜地使用原料，特別是對於一些殘障或一些大腦功能失常者、學習困難者給予幫助

應用在心理劇

- ✚ 幫助被治療者集中、認清、展開與外在畫「此時此刻」的感覺、概念和衝突等情形
- ✚ 透過選擇可能可以幫助被治療者，而集中一個特別的感覺或問題，例如是輔導被輔導者舊日某些傷感回憶，將情緒轉化為正面支持部份；以較容易協助其成長

適用對象

- ✚ **學習困擾者**：因情緒衝突和焦慮、緊張而引起的學習困擾
- ✚ **行為適應和情緒困擾者**：舉凡退縮、壓抑或攻擊性行為；心理衝突、自我概念模糊與人際關係不良者
- ✚ **語言困擾者**：包括口吃、重複語句、退化性語句等，亦可採用藝術治療改善
- ✚ **心智障礙者**：藝術治療可以幫助心智遲緩的兒童學習新技巧
- ✚ **正常兒童及青少年**：亦可從藝術治療中學習自我開放，增進挫折容忍力與社會性能力

建議藝術治療的活動主題

- ✚ 社交核子 (Social Atom)：了解當事人的人際關係
- ✚ 自畫像 (Self Portrait)：了解當事人的自我形象及內在
- ✚ 一分鐘情緒 (Emotion Portrait)：了解當事人的情感世界
- ✚ 燈塔，船，風 (Lighthouse, Boat and Storm)：了解當事人的親子關係及家庭動力
- ✚ 家庭 (My Family)：了解當事人與家人的關係
- ✚ 黑暗的部份 (Shadow Self)：了解當事人的內心感受

計劃大綱 (內容範本)

<<主題：心靈探索>>

節數	項目	教學範圍
一	繪畫曼陀羅 (畫紙、顏料)	著名心理學家 Carl Jung 發現曼陀羅有治療人類心靈的功效，除了能看見人的潛能和潛意識世界外，同時還可以轉化情緒。 
二	百變情緒 (情緒工作紙、畫紙、顏料)	透過認識情緒，探索自我形象；從繪畫及拼貼圖案，增加自我了解及學習分享自己內心的感受，分享中亦會令參加者加強自我接納，和意識表達情緒的重要性。 
三	臉譜獨白/自畫象 (材料：臉譜、廣告彩、畫筆)	透過面譜制作及生活故事的分享，增加自我了解及學習分享自己，分享中亦會令參加者加強自我接納與接納別人。同時建立創意及自信心。 
四	我的秘密花園 (音樂、畫紙、畫筆)	隨著音樂進入鬆弛的狀況，幫助學生抒懷壓力。並透視美麗的心靈世界。
五	馬賽克磁磚拼貼 (馬賽克、UHU、木版或膠板約 1 尺 x 1 尺)	透過馬賽克藝術創作，提升藝術觸覺、發揮孩子的潛能，完整生命裡面破碎的回憶。引發個人夢想與對生命的盼望。 
六	沙畫遊戲 (沙、石、大盤)	訓練專注及集中能力，在迷失中尋索自我。
七	我的生命裡遺失了甚麼？ (回收玻璃樽、沙、手工紙、細人形塑膠公仔、粉筆)	幫助孩子重尋一些重要的記憶、人與事或物件。藉回憶重塑對事件的看法，改變對原有事物的看法，或把新的思考、意識帶進生命裡。最後，把圖畫放入回收玻璃樽內。
八	木偶製作 (報紙、木筷子、麥紋膠紙、七彩手工紙、麥紙碎)	透過製作木偶及創作表達個人的生命故事。藉木偶與學員及導師分享、對話，促進社交、溝通技能。
九	慾望彩虹 (大畫紙、廣告彩、Oil Pastel、color pens)	幫助孩子探索慾望與實現理想，了解有甚麼阻礙成長的地方。
十	集體創作 (大畫布一塊、廣告彩、漆油、大畫筆)	藉藝術建立群體互動關係。把個人的圓圈繪畫與別人的連繫在一起成一幅集體創作。完成後分享集體創作時的感受。

*每節訓練的內容將按學生實際情況作出調整

支援

如有需要可由教育/臨床心理學家、註冊社工、心理治療人員等專業人員組成「專家支援團隊」作後續計劃支援。

報價及查詢

如有需要進一步的報價及查詢，歡迎與我們聯絡：

電郵：info@linkeducation.com.hk

網址：www.linkeducation.com.hk

[Facebook 及新浪微博：共融教室 Link Education](#)

電話：2180 7557

傳真：3011 5061

共融教室
Link Education

