



發行所/台灣藝術治療學會 發行人/林曉蘋 主編/廖瑞芬
地址 /97642 花蓮縣光復鄉忠孝路 96 號 1 樓 官網 /www.arttherapy.org.tw
電話 /03-8705885 傳真 /03-8700552 信箱 /tata@arttherapy.org.tw



Taiwan Art Therapy Association
**台灣藝術
治療學會**
會訊
NO.
25

廖瑞芬-暮輝

心·
體驗

意外的 德國藝術治療之路

德國Alanus Hochschule藝術治療學系(Kunsttherapie)碩士生
李季衡

踏上藝術治療的學習之路完全不在自己的人生計劃當中，但也
在這意外之下，真正的了解到，很多事情或許就是讓它順其自然的
發生。

從小因為家庭教育及身為一位男孩兒，理所當然的覺得自己就
會如同社會刻板印象下，念個理工科，然後當個工程師。學習期間
也順順利利地考上高中，選擇了自然組。

身為九年一貫的第一屆，高三期間除了準備應考外還是有美術
、家政.....等等藝能科目。畫畫對當時的我來說根本就是八竿子打
不著邊的事情，但身為一個乖學生還是得好好地應付所有科目。意
外的是，美術課帶給我許多過去從來沒有的經驗。還記得老師帶我
們去當代博物館校外教學及許許多多的藝術創作課程，這些經驗觸
發了我遺忘的童年。

小時候的我非常喜歡創作，想起了幼稚園時，家人生日我都會
一一的製作紙雕創作當做生日卡片送給他們；也記得國中老師曾經
將我課堂上的畫送去了比賽，還意外拿了個獎。

這些過去的記憶在我不斷的應考及成長過程中悄悄地失去了。我
不知道原來過去的自己是如此的喜歡創作這件事情。所以人生中第一
次叛逆決定大學想申請藝術相關科系。但是我並沒有勇氣去念美術系
，因為我不是正統美術科班的學生，根本就不懂畫畫，所以當時就想
，或許設計相關科系是個可行的替代方案。也應急去畫室學習素描。

開始學習繪畫後，竟發現了自己對畫畫的熱情。傳統的學院訓
練並不是件輕鬆的活兒，但在繪畫過程中，永遠是如此的內心平靜
，此時意外的發現，時間怎麼悄悄的過去了，原來這是創作如此迷
人的原因。

大學很幸運的申請上了台灣師範大學工業教育系室內設計組，
四年期間學了許多設計相關知識，也因為自己的任性，硬是去修了
許多美術系的創作及理論課程。非常感謝當時的教授們願意讓我這
位沒什麼基礎的外系生去選修，但也因此知道了自己喜歡創作更勝
於設計，所以當時就給自己一個決定，未來一定要走與藝術相關的
路，也一直朝著這個目標準備著。

從來沒有想過要當老師的我，卻在服教育替代役的期間負責中
輟生輔導的工作，這段期間真正親臨教育現場及輔導工作，才發現
原來助人工作者是如此辛苦的工作。過去認為當個有耐心的傾聽者
並運用著不同的專業技術幫助個案，不斷地付出就是好的輔導人員
。但是學校的輔導老師告訴我，輔導之前最重要的是照顧好自己的
身心靈，並且誠實的面對自己及面對個案。我如當頭棒喝般地發現
，我從來沒有照顧過好自己。服役過程中不斷的自我覺察，參加了
許多藝術治療的工作坊及課程，在學校也陪伴著個案一起創作，當
時的我並沒有能力進行藝術治療，但我知道，與個案一起創作的過
程，我們真實的創作並且面對彼此。在這過程再度發現創作的神秘
力量，如此強大並有影響力。

役畢後，直接前往德國學習語言並準備碩士的申請，藝術治療
並不是我最初的目標，而是在申請學校時因為過去種種的經驗累積
，抱著不如試試看的心態。

很幸運的到德國便與位於Alfter的Alanus Hochschule的教授聯
絡上並當面對談，了解藝術治療在德國的現狀，並發現了這是一間
特別的大學。

這間學校是以人智學（Anthroposophie）概念創辦的私立藝
術高等學院，因此如同其它華德福學校是建在山上以及田中間，學
生樂於與大自然接觸，隨處可見學生於草原上起舞、唱歌或是拿著
石頭堆疊成不同的作品。德文檢定結束後，旁聽了學校課程並參加
申請面試，參與了兩次的創作工作坊，給了我非常不同的體驗。

猶記得旁聽時，教授給予大家的題目是自畫像。小心翼翼地開始
營造畫面的我，看到德國同學們很快速地選擇了不同媒材開始進行
創作，而他們瀟灑並直覺的創作。當下我感受到好像只有我在意東
西美不美，好不好看，這讓我反思自己的背景帶來的限制。相較於
在創作上步步為營的我，同學們享受著創作過程，順著創作歷程，
他們又加上了不同的媒材及各種可能性，這樣的氛圍也影響了我，
在非語言的情境中，興起試著嘗試一些我不曾用過的媒材。

這樣的經驗讓我稍微放下了些許枷鎖，好像可以不再被過去畫
得像不像的恐懼所阻擾。回家後開始願意去嘗試不同的畫法及題材
，我發現自己的線條變得比以前靈活，我好像也更願意去保持創作
這件事情。

在這個學校我發現了不同的可能性，讓我決定試著走上藝術治
療這條路，因為我經驗到，是創作引領我且改變我走到現在。目前
，我希望藉由創作以及藝術治療理論及心理學知識更加誠實的面對
自己與認識自己，並且也相信這樣的自己是可以帶領其他人一起經
歷這樣的經驗。



學會活動預告 藝術治療團體督導

在藝術治療實務工作中，治療師的介入與回應方式，沒有絕對的標準答案，
往往需要依據治療師的工作取向，以及實際的現場動力變化才能做判斷，因
此督導成藝術治療專業學習中重要的一環，過程中，督導幫助治療師如何在
沒有標準答案中找到釐清的重點，以及支持治療師，協助其在治療關係中看
到自己，一段好的督導關係可以讓治療師的實務工作是永續經營。

中國文化大學廣教育部高雄教育中心（以小團體的形式進行）

11月26日(星期六)
10:00~16:30
藝術治療團體督導
講師：王秀斌

12月11日(星期日)
10:00~16:30
藝術治療團體督導
講師：蔡汶芳

會訊長期徵稿

會訊心·體驗專欄持續徵稿中，歡迎各界人士，將您生活中與藝術及心靈相
關的深刻體驗化為文字，與大家分享，來稿至少800字以上，3000字以下，
請寄至學會信箱tata@arttherapy.org.tw，註明「心·體驗」專欄投稿。

學刊持續徵稿中

徵稿類型：凡藝術治療相關領域學術論文，具有創見的理论與實務探討等文
章均歡迎投稿。

文長：來稿每篇以12000~18000字(含空白)為限。

撰稿原則：請參考台灣藝術治療學刊最新版本撰寫體例說明。

詳細稿約與撰寫：體例請參考學會官網：

http://www.arttherapy.org.tw/arttherapy/post/post/data/art-therapy/tw/member_paper/282/

論文投稿：詳細論文投稿方式請參見學會官網：

<http://www.arttherapy.org.tw/arttherapy/post/post/data/art-therapy/tw/news/501/>

藝術治療「空間」的想像： 2016倫敦國際 藝術治療研討會筆記

Finding Spaces, Making Places

許純璋

「藝術治療是什麼？」這四個字背後代表的意義，或許對每位治療師來說都不盡相同。藝術治療在每一片土地上有著各自的模樣，在每個文化中發展出自己的演化，在時代的巨輪下，更因為必須面對變化快速的社會變遷，不斷重新定義自身的專業，創造新的樣貌。在這樣的環境下，「藝術治療是什麼？」成了無法一言蔽之的開放性問題。

2013年，倫敦大學Goldsmiths學院藝術治療系上的老師們提出了這個的質疑，他們決定舉辦一個以「Finding a Voice, Making your Mark」為題的國際研討會，邀請大家一同來思考，二十一世紀的藝術治療是什麼樣子？我們該如何面對資本主義的浪潮與後現代、後殖民的社會？藝術治療又在世界各個角落以什麼樣的形式存在？未來有什麼樣的可能性？在這場盛會中，來自五大洲的藝術治療師帶來了無比豐富的觀點與實務經驗：從網路空間到戶外治療打破傳統治療室的概念；藝術治療師的社會意識到政治責任的討論；工作場域從墨西哥的街童到西班牙的難民營；傳統藝術治療理論、新興的科學量化研究，到後現代的解構等，試著一起探究藝術治療的核心本質。

在一場場的發表和討論中，主軸漸漸變得明顯，嚴格說起來，所有的嘗試，都是為了試圖在自己所在的脈絡下，建構一個可以讓治療發生的場域，不論是心理上或實質上的空間。於是，2016年的研究會，Goldsmiths延續這個主題，以「Finding Spaces, Making Places」為名，邀請大家一起繼續思考藝術治療「空間」的想像與再定義。

一切開始的地方

藝術治療，本是藝術與心理治療兩者的結合，若要思考藝術治療的初衷是什麼，或許就必須回到這兩個源頭去找。於是，開幕演講請來了以自己的人生為創作題材，不斷向內挖掘的話題性英國當代藝術家Grayson Perry，和幾乎每位心理治療師書架上都有一本的經典之作On Learning from Patient的作者Patrick Casement。他們各自從生命經驗切入，交織出藝術與人心的難分難解。

Grayson Perry向來是以極華麗的娃娃風男扮女裝聞名，但今天他只穿了簡單的T恤和牛仔褲，看起來神情有些緊張。他先從自己的心理治療經驗說起，他相信所謂的「自己」，是過去的人生與社會環境綜合起來的結果，這一層層解構自己的過程，成為他無盡的創作靈感。例如The Map of an Englishman（圖1）是一幅構成Grayson Perry的地圖，標出在他生命中，愛恨情仇七情六慾的風景；A House in Essex（圖2、3）則是他為一位名為Julie Cope的虛構女人所建的聖堂，完成之後Perry才赫然發現，這或許是他紀念自己母親的方式。看著他的作品，我的腦海裡浮現考古學家在一片荒蕪中挖出遺蹟的畫面，我們看見一個人可以往自己心裡掘得多深多遠，而藝術又如何承接住這一切。演講結束時，他深呼吸一大口氣，說，要在滿場的藝術治療師面前自我揭露很不容易，或許是這樣他今天才無法穿著華麗打扮，只能以最真實的樣子站在這裡吧。

Patrick Casement是位優雅的老紳士，剛從癌症慢慢復原，拄著拐杖看起來仍有點虛弱，但說起話來有種穿透人心的真誠。他提到，他在許多年前聽見一位藝術治療師詮釋個案的畫作，說這個圖形代表什麼意義，讓他不由得疑惑：「為什麼我們覺得需要做詮釋呢？這是出於誰的需求？」這是一個很重要的問題，我們都要時時刻刻問自己，這會不會是治療師自己的焦慮？或許，這是治療師在潛意識中試著建

立自己的信心、展現自己的專業知識、套用理論、掩飾不安的舉動。

這並不是在說理論或專業知識不重要，或不要做詮釋，相反地，他認為理論提供治療師更清楚明確的工作架構，避免治療中的詮釋淪為只是憑著個人的靈感猜猜看，它同時的確能協助我們容忍治療中的無助感。但是，因為「不知道、不確定感」與「無知」常常被劃上等號，造成治療師容易在無意識裡去追求「我都知道」的幻影，以擺脫內心的不安。然而，懷著「不知道、不確定感」慢慢地等待，等待意義浮現，等這個「意義」在個案準備好了的時刻孵化，真正成為對個案有意義的詮釋，才是治療師該做的工作。如此一來，便能避免過於武斷或不夠成熟的詮釋。

Casement也想提醒大家，有時規則是需要適時適地去重新思考調整的，保持治療的彈性與開放性。他說到一位至今都放在心上的個案，這是在他執業初期發生的事。某天，有位個案帶來了幅畫作，畫的是她最深刻的惡夢，在探索的過程中，她發現她童年最不堪的那些人事物，都濃縮在畫中醜惡的老鼠裡了。治療結束時，她問這幅畫可不可以留在這裡？Casement的心理治療訓練告訴他，治療師不可以接受個案給的東西，於是拒絕了她。她沒說什麼，但從此沒再出現過。幾年後，他輾轉從其他治療師那邊聽到，她自殺身亡了。說到這裡，他在台上忍不住哽咽，「我理智上知道她不是我害死的，可是，我現在仍忍不住想，如果當時我接下她的畫，把她的求救和心裡的怪獸承接下來，結局會不會不一樣？身為藝術治療師，你們應該比當時的我，更知道該拿這幅畫怎麼辦吧。」

Grayson Perry灌注在創作裡的能量，是藝術之所以被認為有「療痛」效果的原點。Casement說的，是身為治療師，我們如何透過不斷的內省、從錯誤中學習、從個案身上學習，成為一個能接住那些沉重與墜落的容器，創造一個讓這些陰影轉化的安全空間。而藝術治療，正位於這兩者的交界之處，這裡是一切開始的地方。就算我們的治療取向不一定相同，各自做法也有差異，甚至被其他專業質疑，創造一個能透過藝術探索心理的安全空間，是串連起這個專業的核心與底線，這場研討會也以此為中心理念展開。

從無到有的南非經驗

創造「空間」，可以是實質的治療空間、概念上的心理空間，或從荒蕪開始建構一個讓藝術治療能萌芽的空間。南非長期處於種族隔離與政治暴力的陰霾，從未停止的撕裂在每個人的心中都留下創傷的痕跡。南非藝術治療師Hayley Berman帶著在英國所受的訓練，回到傷痕累累的家鄉，試圖開拓一個可以讓人們的傷口被看見、接納和重生的角落。

但是，接下來的故事，在台灣的大眾想必會覺得很耳熟：主流的醫療系統和既有的心理資源相當排拆這個新興的專業，不只不願承認，政府甚至禁止任何與「治療」相關的字眼，藝術治療被定義為職能治療底下的「使用單一媒介治療」（single-medium therapy），並警告她若繼續不合法地進行藝術治療的工作，就要面臨鉅額罰款或入獄的刑責。她想在南非的大學裡設立藝術治療研究所，讓這個專業以在地化的方式落地生根，迎面而來的，卻是各種讓人寸步難行的規定，只好放棄。

經歷許許多多的處處碰壁，她決定如果現在的體制沒有容身之處，那就自己創造另一條路吧。於是在1994年，她創立了藝術治療中心Lefika la Phodiso，意為「涵容之石」（the rock of holding），是精神分析取向的社區藝術諮商中心，使用社區藝術諮商（Community Art Counseling）一詞代替藝術治療。她設立了藝術治療的基礎訓練課程，提供給在地藝術工作者、教育者、NGO工作者，讓他們有足夠的治療概念、理論基礎，圖像創作和維持安全界線的能力，帶著藝術走入一個個被種族隔離政策撕裂的社區，透過藝術開啟對話。

經過多年的努力，Lefika持續回應南非獨特的社會與政治環境，在提供的服務與課程上建構出獨一無二屬於南非自己的內容，例如加重了社會心理學、社區心理學、特別針對南非的社會議題做深入的探討等（例如HIV／AIDS、兒虐、文化衝突等），更加入企業管理方面的課程內容（包含社會企業管理、寫企劃、資源連結、找經費等），協助治療師持續以創新方式開拓，和永續經營藝術治療的工作機會。在二十多年來耕耘下，他們豐碩的成果終於獲得了認可，曾經被主流體制排除在外的「藝術治療」，現在反而以Community Art Counseling之名，正式進入大學成為碩士學位。南非是個傷得很重的國家，但正是因為這群藝術治療師抱持著藝術能消弭國族對立、涵容人心傷痛的信念，並用盡了全身力氣去實踐，讓Lefika這顆來自大地的石頭，發出堅定而沉穩的光芒。

我想，Hayley Berman的南非經驗對台灣這座紛紛擾擾的島國



來說，會是個深刻的啟發吧。若大家對這部分想更深入了解，我在參考文獻裡附上Berman的文章資訊，ATOL Art Therapy Online的線上資料庫可以找到（順便推薦一下這個找資料的好地方）。

公私領域之間：實質空間

根據Winnicott的理論，心理治療發生在界於內在與外在世界之間的過渡性空間（transitional space），透過遊戲（play）以富有創造力的方式來整合內在與外在的衝突。因此，如何營造安全且能讓人自由穿梭於內在與外在之間的場域，是每個治療師努力的目標。英國的資深藝術治療師Dr. Chris Wood在這場研討會中，把「介於內與外之間」的概念加以延伸到建築和都市設計的實質空間之中。



照片中的女子站在家門口，那是她的私人空間與外在公共空間的交界之處，而這個「門」，是由建築所劃分出來的，但那也可以是象徵上的「心門」。藝術治療師的專長，正是打開封閉的心門，讓人們的內在與外在世界有所交集。被各種問題困擾著、關在自己心理的人們，常常感覺自己站在世界的邊緣，孤立無援。建築與都市空間設計可以扮演牽線的角色，開啟與外界的連結，透過融入人性的溫度與情感的空間設計，一起打造讓身心更健康的環境。她期待藝術治療師能走出傳統的治療空間和工作場所，與不同的專業合作，國宅的住戶、在地藝術家、社區等，拓展過渡性空間可能發生的場域。

我想額外補充一下，事實上讓「內在與外在」的空間產生交會，是近年來的趨勢。今年TATA年會所邀請的講者Laura Richardson就提到以藝術治療師身份參與精神病房與失智病房的改建計劃，營造在細節和舒適度上都能符合個案需求的病房空間；2015年英國最大藝術獎—透納獎的得主，更是破天荒地頒給非藝術家出身的社造團體Assemble Studio，他們的巧思不只使30年前在大規模衝突中被大火燒毀的Granby Four Street重生，更重新定義了空間與人的連結，接下來將來到台灣與基隆地區合作；美國的台裔藝術家葉蕾蕾，她帶領著Barefoot Artist團隊，在世界各地的社區與當地民眾一起彩繪，改變了許多地方的命運。還有更多的例子，都展現了藝術和空間對社會的影響力。在社區營造、老屋新力越來越興盛的台灣，而身為藝術治療師，我們是否能再提供更細膩的切入角度？我們還擁有什麼樣的可能性？這是Wood留給大家，一個可以放在心裡慢慢發酵思索的問題。

公私領域之間：心理空間

英國資深藝術治療師Sally Skaife想從心理空間的角度，一樣來看「內與外、公與私」之間的交會，她選擇從藝術治療作品的展示來切入這個議題。機構要求使用藝術治療作品，或舉辦展覽、甚至販售，是我們在工作中常遇到的情況，這項要求常讓藝術治療師有許多保密原則和各方面的考量。有時就算沒有展覽的問題，我們也會遇到個案／治療師希望把作品帶出治療情境外與人分享。Skaife認為這個衝突來自於心理安全空間上的界線拉扯，她想深入探討公共空間與私人領域之間的二元關係。

如果我們從藝術的定義來看，或許可以看見這個矛盾感的起源。藝術創作是一種表達的形式，所謂的「表達」，便含有對外溝通的意涵，作品本身可以獨立於創作者之外被看待，因此創作的存在



介於自我（self）和他者（others）之間，同時帶有個人私密性與公眾性的特質。心理學研究指出，自我也是由文化和社會所建構起來的，而所謂的他者，亦含有自我投射的成分在其中。不論是從藝術或心理學的角度來看，公與私領域之間並沒有那麼明顯的分野。

建立在這樣的理解上，我們回到作品展覽的議題。Skaife認為，在公共空間展出藝術治療作品沒有一定的規則，每個團體也會有自己特有的處境。治療師的角色，便是全方面地去思考在動力關係中的各個面向，並hold住團體，創造一個能讓每個參與成員去做出自己決定的彈性空間。她提出了一連串的問題，包含觀眾的角色是什麼？所謂的觀眾，與團體本身真的無關嗎？還是他們屬於團體之外另一個更大的團體呢？我們對他們的投射是什麼？在創作時，觀眾的存在如何影響創作過程？還有，藝術治療展覽的目的地，本身就是有政治性的，我們希望表達什麼觀點、去改變群眾的什麼觀點，都是倡議的一部份。她舉了她自己的政治暴力倖存者團體為例，分享了他們準備展覽的過程討論。每一個小細節，諸如何挑選展示的作品？是否販售／收費？所得如何處理？成員們對於金錢的想法和個人投射是什麼？展覽想呈現什麼？是獵奇式的滿足觀者的好奇心？抑或試圖創造創作者與觀者的連結？如何呈現？這此都是需要放在心上的問題。藝術治療從來沒有標準答案，端看我們如何去活用這些情境。成員們透過這些機會更深刻地去看見自己與更廣大的世界之間的關係，每個人如何在這之間取得自己的平衡和反思，就是治療發生作用的地方。

我很喜歡Skaife的觀點，和她提供的思考架構。當我們對某件事物感覺到困惑或矛盾時，就回到原初的定義去看，因時因地，透過問問題和反思，時時思考事物的本質。我想，個案能走得深，取決於治療師本身的深度和廣度；是否為個案創造安全的心理空間，或許也是取決於治療師是否能穩穩的抓住事物的本質，即便在混亂中也能保有彈性與開放的心，擁抱未知的勇氣吧。

後記

這場三天研討會，還包含了豐富多元的工作坊，包含Participatory Art Installation, Experiential Art Therapy Group, Large Group, Social Dreaming Matrix, Weaving Workshop, Dance and Movement Body Mapping Workshop等，以及許多精采的論文發表，從由來自約旦的藝術治療師分享在敘利亞兒童難民的工作經驗，到印度文化脈絡下的藝術治療等。因為能參與的場次有限，很可惜沒法參加到所有想去的工作坊。但也正因為這樣，更能感受到這個專業的廣闊，還有多少的寶藏，等著我們去探索發掘。

參考書目

Berman, H. (2011) The Development and Practice of Art Therapy as “Community Counseling” in South Africa. ATOL Art Therapy Online, 2011 1(3) Casement, P. (1985) On Learning from Patient. Routledge
Wood, C. (2014) Private and Public Space of Hope in Architecture and Therapy. ATOL Art Therapy Online, 2014 3(5)
劉致昕(2016)，英國透納獎得主Assemble Studio：「傾聽是最好的『藝術』。」，報導者 <https://www.twreporter.org/a/assemble-studio>

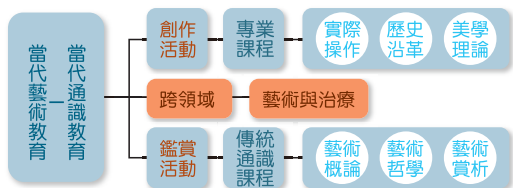


「藝術與治療」課程 在醫學通識教育中之運用

中山醫學大學通識教育中心 教授
廖瑞芬

在台灣的藝術教育中，過去的課程多被分為「鑑賞活動」與「創作活動」兩大領域；「創作活動」多須要專業技術與美感，困難度偏高，能夠在此領域中獲得成就與滿足感的尚屬少數；而一般人只要具備藝術相關基本知識，便容易從事「鑑賞活動」，成為一位鑑賞者。因此在大專院校通識教育中的人文藝術課程，普遍傾向於知性的鑑賞課程為主，多屬於單向的吸收他人的美學經驗或美術史等認知學習的課程，而缺乏較能啟發心性的感知學習。

然而，綜觀歷史，藝術本身一直以來就是一種探索和描繪人類精神與靈魂的方法。若只是片面的認知藝術的外在形式而無法深入閱讀、了解、並感受藝術的內涵，學習從事藝術的活動，或從中探索個人的心性，更無法親自體驗運用藝術來表達與追求自我的心靈成長；則容易造成片面對藝術外在形式的批判，而缺乏客觀、多面向的深切體認。筆者對於這樣偏重「鑑賞活動」的通識課程安排，總感覺略顯缺憾與偏頗，也無法彰顯本校為提升醫學人文精神為核心的通識教育。於是自96學年度開始，筆者開始嘗試超出「創作活動」與「鑑賞活動」兩大範疇的跨領域課程，在中山醫學大學通識教育中嘗試開設「藝術與治療」課程。一方面是將筆者個人的美學經驗加以延伸，協助學生提升文化涵養；一方面則藉由各式各樣的藝術創作手法來協助醫護相關科系的學生發現問題、反映問題、或提供舒壓的管道。希望醫護相關科系的學生在課堂上進行創作體驗後能針對圖像或心象的變化進行心理學或社會科學的討論，並藉此機會體驗創作的魅力，提供學生情緒壓力的發洩管道，了解藝術與治療之間的關係。使學生知情意兼具，通達識體，實乃探求通識教育的核心價值之所在。



而「藝術」一詞，迄今依舊沒有公認的定義。通常僅能以概論形式在藝術領域裡作為基礎。藝術是人類精神的昇華，也是生命內涵的養分。西洋所謂的「藝術」(Art)，大致與「技術」意義相近。從古希臘哲學家亞里斯多德(Aristotle，西元前384-322年)的：「藝術是自然的模仿」，便可看待模仿自然是一種技術。到15、16世紀文藝復興時代，仍把製作一件器物、一幢房屋、一尊雕像、一艘船、一件衣服等工作所需的技術稱為「藝術」。

中國古文中「藝」字也有多種解釋，《書經》：「純其藝黍稷」，《荀子》：「耕耘樹藝」，這些「藝」自有「種植」的意思。《論語》〈庸也〉：「求也藝」，《史記》〈儒林傳〉：「能通一藝以上者」，此「藝」字有「技術」或「才能」之意。而眾所周知所謂「六藝一禮、樂、射、御、書、數」也與才藝或技術有關。

由上可知，藝術的定義在中外解釋都和「技術」、「技藝」有關。隨著社會發展與分工越來越精緻化，藝術也從以技術為中心漸變成以陶冶性情為目的，擺脫功利取向，成為滿足人們審美需要的精神產物。因此，現今對藝術的解釋有二種；廣義的「藝術」是指：凡是含有技術與思慮的活動及其製作，皆可謂之藝術，這和「技術」意義很接近；狹義的「藝術」是指：凡含有審美的價值的活動及其活動的產物，而能表現出創作者的思想及情感，並與接觸者產生共感者，謂之藝術。後者似乎較合乎真正藝術的意含。然而，藝術作品與接觸者產生共感這樣的體悟，事實上對於一般沒有創作經驗的人而言是不容易理解的。

在「喬治亞·歐姬芙」影片中GEORGIA O'KEEFFE提到：我不相信文字，文筆又不好，畫家寫作就像嬰兒學步。最好是以畫作表達，而非以文字輔助。……過去發生在我身上的事情，及其發生的過程，除了我自己，跟別人一點關係都沒有；你們只須看著畫，了解眼中所看到的畫作，這就是你們有權看見的，也是我允許你們能看的，就是這樣，別人的看法遠不如自己親眼所見，生死與共，因為那是最終僅剩的，失去了便會迷失自我及一切，我早該聽自己的話……，

這是一部介紹二十世紀初美國傑出畫家歐姬芙(Georgia Totto O'Keeffe，1887—1986)的影片，上文是片中一段開始前的旁白。字裡行間道出了許多創作者的心聲。更是筆者每每翻閱史學家們對藝術作品的剖析評論時，經常出現在腦海中的心聲。歐姬芙是美國現代主義的先驅之一，她對幾何結構的規律有著引人入勝的觀察，而缺乏對人類和社會問題的關心；作品中的構

成不管是風景或花卉，常溶入暗喻著女性性器官的形狀，因此常被藝評家稱為「女性藝術家」。然而，歐姬芙並不喜歡這個稱號，要人稱她為「畫家」或「藝術家」，這就是媒體的文字敘述或藝評家的體悟並不符合創作者的思想及情感所產生的落差吧！以筆者同樣是女性創作者的立場來看，倒有一種追求物象純粹，給人一種不含一絲雜質的「純淨」美感，更沒有複雜的社會心理的表徵。

相信許多創作的完成，重點並不在於創作成果本身，而是整個創作的過程；創作初期創作者內心強烈的悸動、狂想、激情，到中期的沉澱、轉化、抒情，到後續的迴響、昇華等整個一連串的創作過程，是很難全面呈現在最後的作品上的，更遑論要讓和作者完全無關的第三者完全理解、產生共鳴、共感了。但若是曾經具有創作經驗的人來欣賞他人的作品，便容易與藝術作品產生共感、共鳴等這樣的體悟。因為習慣以創作表達情緒的人，往往不擅於口語或文字的表達，想說的都在作品上了；內心曾有過的漣漪、攪動到昇華、撫平的創作經驗也是相通的。

因此，「藝術與治療」課程進行時便常讓學生持續不斷地去摸索、改變和體會不一樣的經驗；透過視覺引導、聽覺感受、觸覺刺激、嗅覺發想來幫助自己更完整地去看不去聽、去感受和去想像；以手繪、塗抹、撕貼、描繪「曼陀羅」、觸壓陶土、仿做「游藝卡」等藝術活動來配合課程的進行。使學生透過創作的體驗，認識自己並能面對自己，還能深入探索自我的潛能。也會邀請專業的美術治療師或音樂治療師現身說法，帶領學生做二者交互作用的深度體驗。媒材使用上的不同都具有某種投射，多少透露出創作者的心緒與當下的感受。

藝術創作者的創作過程也是如此，即使面對同樣的景物、面對同樣的情緒風暴，都須靜心聆聽個人潛意識，在有意識的情況下描繪出來，才能轉化成具審美價值的作品，而能表現出創作者的思想及情感。有了類似的創作經驗後，再觀想他人的藝術作品，應該就更能感悟了。

而「治療」，可以是疾病的治療，進而期望治癒，改善生理的狀況。也可以是透過對話、溝通、深度自我探索、行為改變等的技巧來達到治療目標，改善受助者的心理健康。誠如劉介修與劉克明醫師在一篇〈台灣醫學教育改革中的「醫學人文」概念與實踐初探〉文中所提到的：現代的醫學教育往往灌輸給學生某種錯覺，認為沒有疾病的狀態便是健康，也以為只有借助醫療才是使人類達到健康的唯一手段。殊不知健康所涵蓋的範圍，還包括心理與社會層次的照護；除了生物層面的治療外；最重要的是要兼顧到患者心靈的安寧與社會安適。

這些都有機會重新思考「治療」的定義，也期望醫學大學的學生能有機會廣拓並深化「治療」的層次與範疇。到底生理狀態的安適則意味著「治療」的完成？還是該顧及心靈產生疑慮、恐懼等變化，並加以正視，才完善「治療」的意義。這樣的的概念成形將提升整體健康生活的品質，確實達到除了生物層面的治療照護外；亦能兼顧到患者心靈的安寧與社會安適。

心理分析(Analytical Psychology)學家榮格(Carl Jung, 1875—1961)曾提出：藉由藝術創作，尤其是利用象徵符號(symbol)和原型(archetype)，可將壓抑的潛意識(unconsciousness)提升至意識層面上來，有助於維持個人精神的健康。並達致自我瞭解、調和情緒、提昇行為管理和問題解決的能力；促進自我轉變與成長、人格統整及潛能發展。也就是說，藝術本身就具有治療的能量，或自療的功效；藝術創作的過程就是一個治療的過程。它是一種自我發現和自我實現的方法，也是一種自我與外在世界溝通的管道。換言之，若能有機會接觸藝術創作，不但可增進個人的洞察力(insight)，享受藝術創作帶來的樂趣，亦可展現自身不凡的潛能，促進自我成長。這樣的背景與說法，更強化筆者推動此課程的信心。

希望學生在認識藝術與治療之間的關係的同時，學習將藝術創作作為輔導者與接受輔導者之間的橋樑。才足以培養出具靈動思維、樂於探索真理，並執著於美善的追求的醫護人才。累積了這幾年的教學經驗，逐步修正每年的教材與教學策略，但仍嫌教學經驗不足，還有許多教學技巧與研究方法尚須改善。希望藉此論文發表來拋磚引玉，與先進們分享、交流。

參考文獻

- 郭禎祥：《藝術教育多媒體教學研究與設計》，田園城市文化事業，2001
吳明富：《走進希望之門：從藝術治療到藝術療育》，張老師文化事業，2010.11
陸雅青：《藝術治療》，心理出版社，2004
李祥和：〈國立藝術教育研討會論文集〉〈台灣醫學生教育中的藝術療育經驗分析〉，2002.09
劉介修 劉克明：《醫學教育》〈台灣醫學教育改革中的「醫學人文」概念與實踐初探〉，2004.08
Spring, D.: 〈國際藝術治療教育研討會論文集〉〈藝術治療：心理創傷經驗的視覺語言〉，2002

