

從觀照自我開始：  
藝術治療創作體驗暨學生  
輔導之應用

諮商心理師 葉欣怡

# 講師介紹



## 經歷：

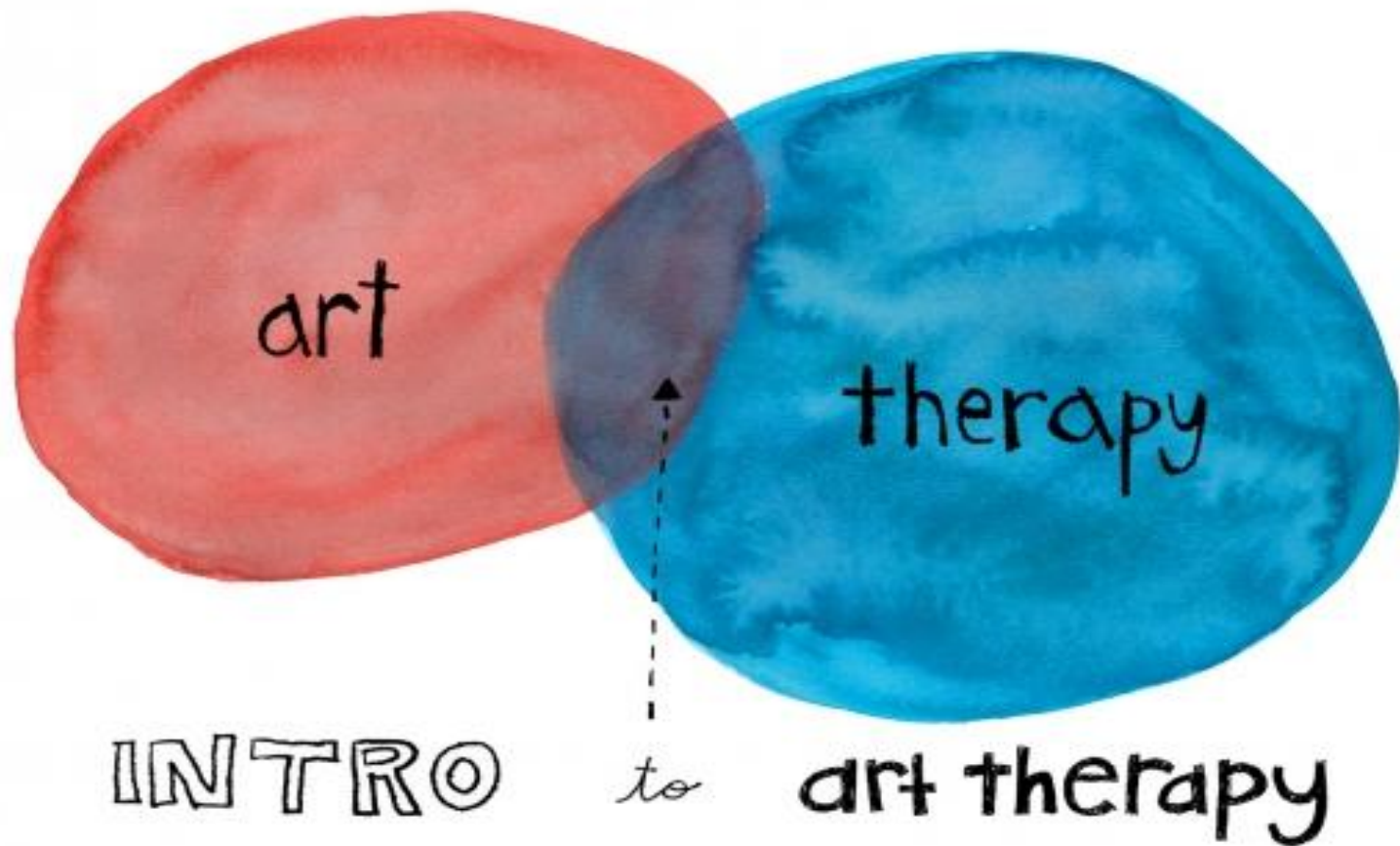
- 德霖科技大學/長榮大學專任心理師
- 晴朗心理諮商所 諮商心理師
- 桃園市學生輔導諮商中心諮商心理師

## 學歷：

- 英國南安普頓大學藝術學系  
藝術碩士 MA FINE ART
- 國立台北教育大學  
心理與諮商學系碩士
- 國立政治大學心理學系學士

# 藝術治療

- 結合創造性藝術表達和心理治療的助人專業。







# 我與藝術治療的相遇

- 自身的生命經驗
- 帶來「開心」、「療癒」的藝術經驗
- 與個案同在的藝術治療工作
- 分享好東西：傳遞藝術帶來的美好體驗



# 藝術治療導論

定義、簡史

# 藝術治療定義

- 在心理治療關係中，運用心理學理論與人我經驗，經由創作藝術及創作歷程來幫助個人、家庭、社群 (AATA, 2017)。

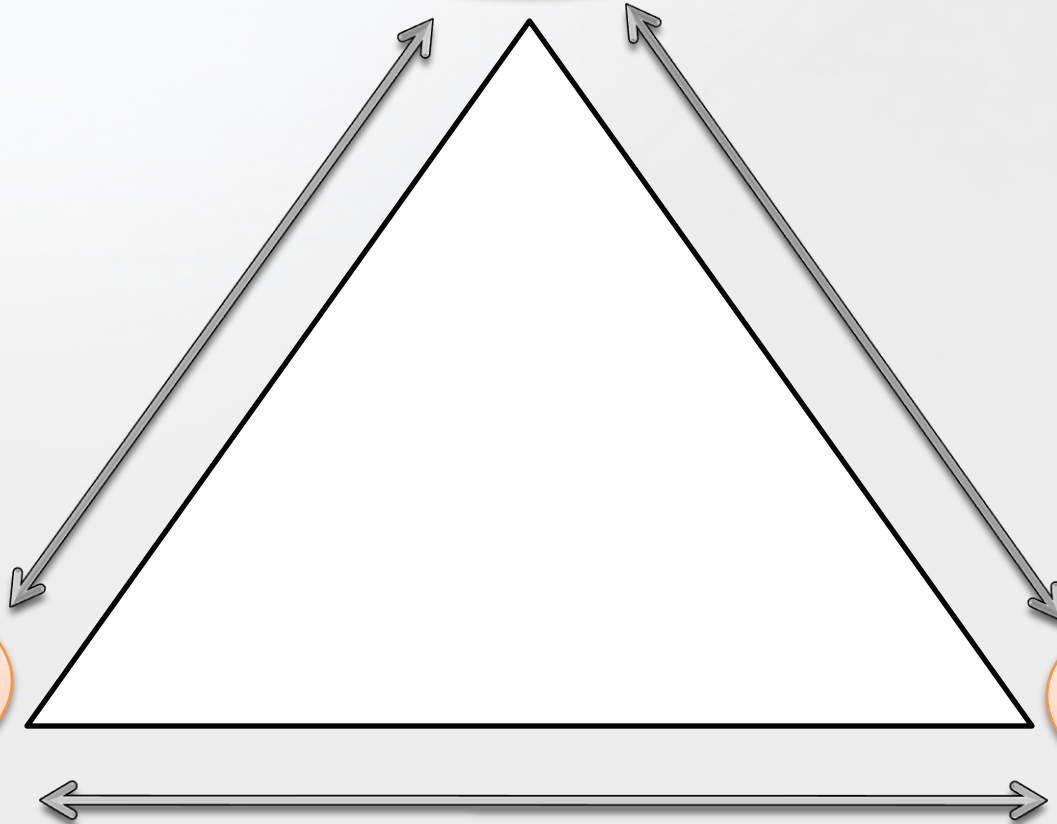
- 藝術治療師提供一個安全而完善的空間，與個案建立互信的治療關係，在治療中，透過藝術媒材從事視覺心象的創造性藝術表達。藉此心像表達，反映與統整個人的發展、能力、人格、興趣、意念、潛意識與內心的情感狀態。
- 進而幫助個案達至自我瞭解、調和情緒、改善社會技能、提升行為管理和問題解決的能力，促進自我轉變與成長、人格統整及潛能發展 (TATA, 2014)。



治療師

作品

案主



# 藝術治療之效能

美國藝術治療協會 America Art Therapy Association

- 1) 改善認知/知覺/動作功能
- 2) 促進自尊與自我覺察
- 3) 培養情緒復原力
- 4) 增進對問題的認識與洞察
- 5) 增強社交技巧
- 6) 紓解壓力與衝突
- 7) 促成個人內在、社會、系統性的轉變。

# 藝術治療簡史-1

## 美國

### 一. 古典時期 (1940~1970)

\* Margaret Naumburg

Edith Kramer

Hanna Kwiatkowska

Elinor Ulman

### 二. 中間時期 (1970~1980中)

專業期刊與學會的發展

### 三. 當代藝術治療 (1980中~至今)

©1969年成立美國藝術治療學會 American Art Therapy  
Association, AATA

# 藝術治療簡史-2

## 英國

第一勢力—兒童藝術 1900

Franz Cizek、Marison Richardson

第二勢力—精神醫學領域 1922

Hans Prinzhorn、Edward Adamson

第三勢力—精神醫學領域 1945

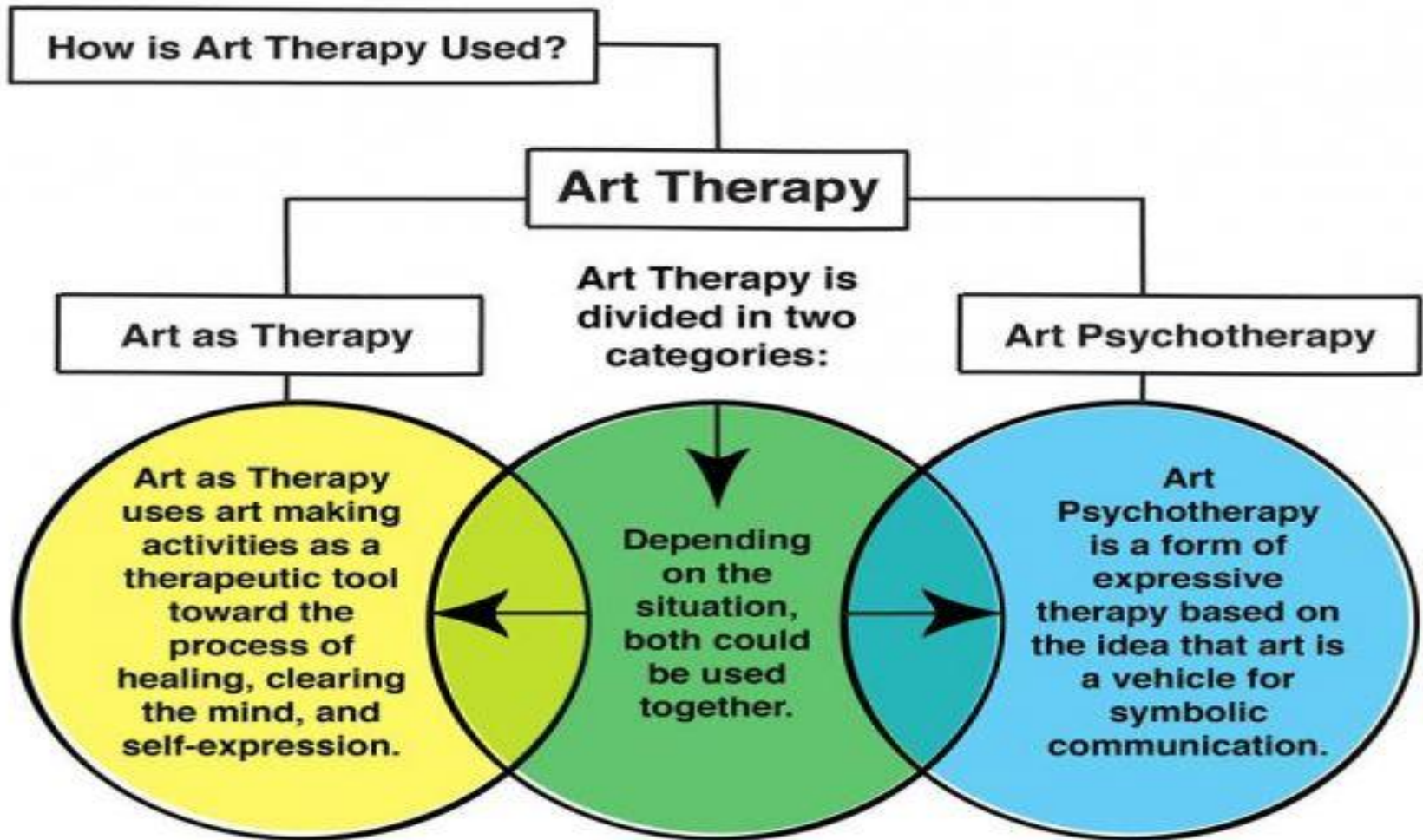
Adrian Hill

©1963年英國藝術治療師協會成立

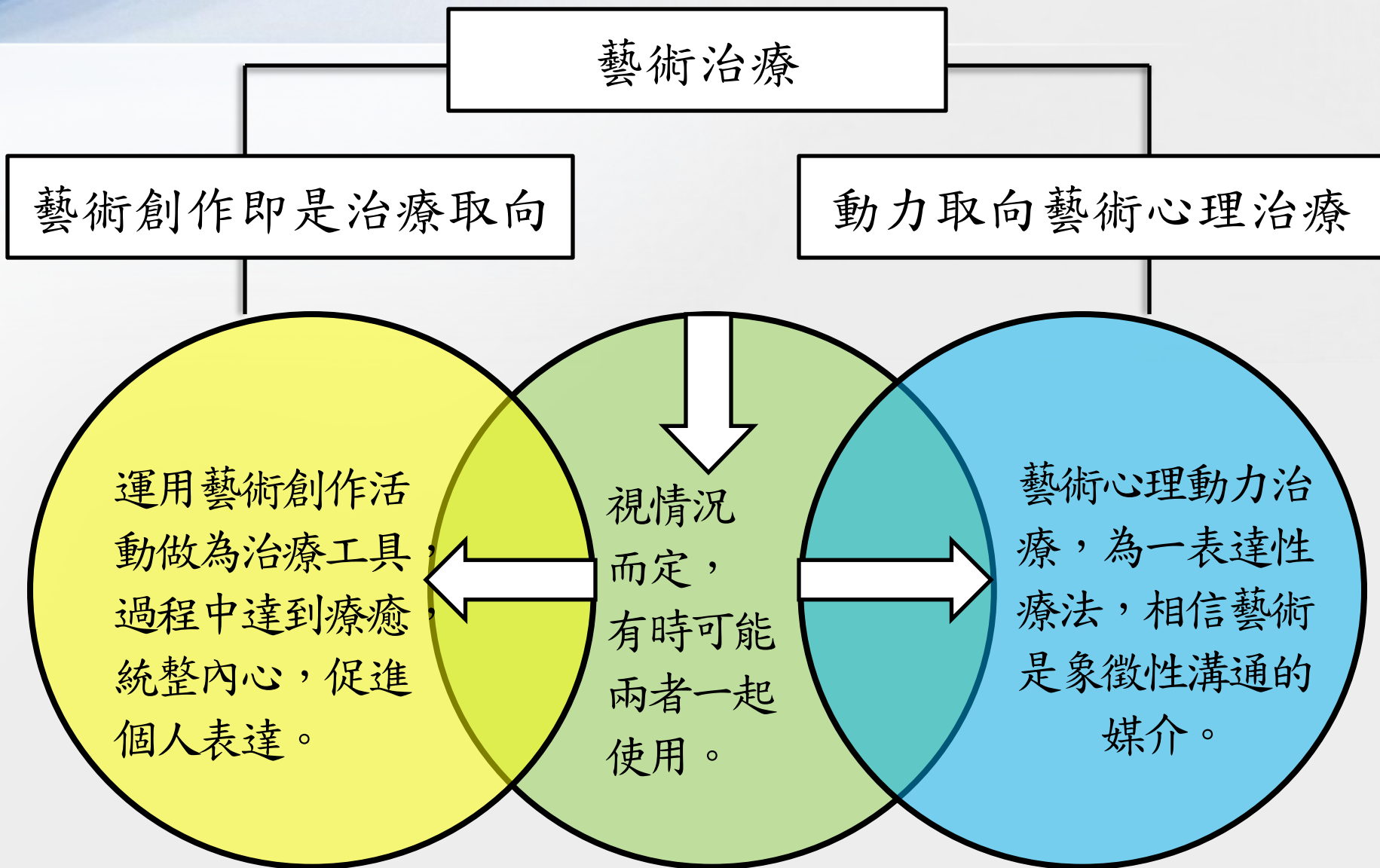
British Association of Art Therapists, BAAT



# 藝術心理分析取向 VS 藝術創作即是治療

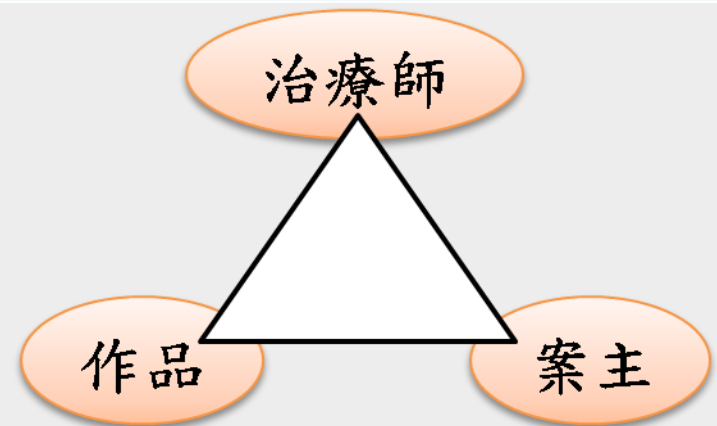


# 藝術心理分析取向 VS 藝術創作即是治療



# 藝術教育 VS 藝術治療


相異處	藝術教育	藝術治療
目標	把藝術作品呈現出來	促進自我表達，療癒內心
重視焦點	最終的作品	創作過程
體現價值	有對錯，存在特定方法 操作	沒有對錯，無特定方法
關係	師生關係	治療關係
環境空間	教室、工作室	安全且保密的環境



# 藝術治療的特性

- 心象思考/直覺思考
- 非語言溝通
- 降低防衛，潛意識自然浮現
- 發洩與紓解情緒的合宜管道
- 自發與自控行為
- 創作過程促進感覺統合，有助腦部復健
- 作品形象具體呈現，有助案主統整自我
- 作品可作為診斷指標





# 藝術治療體驗

從觀照自我開始

# 靜。感受當下

1) 身體感覺

2) 呼吸

3) 觸覺

4) 嗅覺

5) 聽覺

6) 視覺

# 生命線創作體驗

「如果這根毛根反映了人生，  
你從生出到現任在化，  
毛根形狀的變歷程的起伏，  
代表著生命樣歷來折它？」

# 生命線體驗分享：

2人一組，1人5分鐘，分享與傾聽生命故事。

## 分享者

- 我為什麼這樣折？
- 高峰的地方是發生了什麼事情？
- 我的生命是如何由低轉高的？
- 自由地說生命中你最想分享的一段故事

## 傾聽者

- 帶著好奇心，專心傾聽
- 不隨意插話打斷
- 不評論不比較



# 紀錄感受

- 剛剛折毛根的過程，我的感覺或想法是

---

---

---

○

- 剛剛與夥伴相互分享與傾聽時，  
我的感覺或想法是

---

---

---

○

# 蠟筆體驗暖身

- 1) 非慣用手塗鴉
- 2) 慣用手塗鴉
- 3) 線條：
  - ① 生氣的線
  - ② 難過的線
  - ③ 平靜的線
  - ④ 開心的線
- 4) 圖形：
  - ① 感覺安心的圖形
  - ② 感覺振奮的圖形
  - ③ 使我微笑的圖形

# 蠟筆體驗

- 1) 生命歷程中，總是帶給你正向力量，每次想起都會「微笑」。你想像，每次時候旅中，使你一點點。
- 2) 剛剛的停留，再多一刻。

# 與圖像對話的自由書寫

- 體驗過程中或者現在，任何感覺、想法.....

---

---

---

◦

- 這個畫面想對我說

---

---

---

◦

- 我想對自己說

---

---

---

◦



# 在學生輔導上的應用

# 學生輔導上的應用：生命線創作

## 1) 媒材變化：

	所需材料
簡版	A4紙、奇異筆/原子筆/鉛筆
繁版	彩色毛根、8開圖畫紙、布料膠、彩色筆/ 蠟筆

## 2) 應用主題：

- ① 生涯回顧與探索
- ② 生命重要事件回顧
- ③ 尋找正向力量與資源

## 3) 注意事項：先了解學生輔導需求、不批評比較、熟悉媒材操作。

# 範例：生涯回顧與探索——課綱

- 課程規劃綱要 (一節課)
  - ① 導師說明活動目的，解說如何操作 10'
  - ② 使用指導語引導 5'
  - ③ 學生們進行毛根體驗 10'
  - ④ 導師引導學生進行內在對話 5'
  - ⑤ 學生進行自我書寫：寫學習單 15'
  - ⑥ 導師結語 5'

# 範例：生涯回顧與探索—指導語

如果把這根毛根想像成是你人生的走線，一端是你出生的時候，另一端是你的現在，中間代表你所經歷過的一些重要階段。

回想到某個時期，你感覺當時日子非常開心，你可以把線往上折，或者當時你達成了某個成就，你可以折一個高點，也代表著你人生的高點；而當你折線往下折的時候，可能代表著當時生活過得比較困難，是相對低潮的時期。

除了往上折往下折，你也可以用你自己想到的，獨特的方式去折，只要能代表你的人生起伏，怎麼折都可以。

慢慢地靜下心來回想你過去經歷了什麼樣的階段，有哪些讓你印象深刻的轉捩點，讓我們慢慢的把自己的人生經歷，用這根毛根折出來。

# 範例：生涯回顧與探索—學習單

- 學習單問題

- ① 你生命中的高點是什麼？(例：點A、點B、點C)
- ② 你具備哪些特質/做過什麼努力，使你能達到高點？
- ③ 你具備哪些特質/做過什麼努力，使你能從生命低點往上爬升？
- ④ 從生涯回顧中，你發現自己很擅長的事是什麼？
- ⑤ 如果下一個高點即將來臨，你希望那會是什麼？



# 學生輔導上的應用：蠟筆繪畫

- 1) 媒材變化：12色彩色筆、12色色鉛筆、圖畫紙
- 2) 應用主題：
  - ① 自我介紹
  - ② 現在的煩惱
  - ③ 現在的心情
  - ④ 在班上的人際關係
  - ⑤ 一個願望
  - ⑥ 連環漫畫：人生旅途的故事
  - ⑦ 我的一天24小時

# 使用原則

- 1) 第一優先考慮學生的輔導需求
- 2) 準備品質良好的藝術媒材
- 3) 教師本身具備對藝術媒材與創作過程的熟悉
- 4) 秉持藝術治療的核心精神與信念
- 5) 視情況所需與諮商中心的心理師合作，共同輔導

# 結語

# 參考書目

- Liebmann, M. (2013)。藝術治療與團體工作：實力與活動。台北：張老師文化。(原著出版於2004)
- Malchiodi, C.A (2008)。藝術治療：心理專業者實務手冊。台北：學富。(原著出版於2003)。
- Malchiodi, C.A (2015). Art therapy: It's not just an art project. *Psychology Today*.
- 陳斐娟、劉淑慧 (2016)。梳理高峰經驗。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津 (主編)，教育部青年發展署大專校院職涯發展教材 (2016版)。

## 推薦日常閱讀

- 《每一天的覺醒：365篇日常生活的冥想與頓悟》  
Mark Nepo著。木馬文化。
- 《從你所在的地方開始》  
Meera Lee Patel著。遠流出版。
- 《心靈拼貼：持續一生的自我探索旅程》  
Seena B. Forst著。遠流出版。