

社區資源

坊間有很多關於藝術治療的服務。如學校老師或社工希望了解更多有關到校服務或培訓的資訊，以下為部分提供藝術治療服務的機構：

明愛感創中心：

以創意藝術為介入手法，為10至24歲關注個人情緒健康或受情緒困擾的青少年，提供不同形式的支援，如藝術伙伴計劃、社區藝術體驗活動、個案輔導。



基督教家庭服務中心

童心藝行-學生情緒健康計劃：

透過運用接納與承諾治療作為藍本，並以表達藝術治療作為介入手法，增加10至18歲的學生對焦慮情緒的認識，學習正面面對逆境及處理焦慮的方法。計劃同時為家長及教師提供支援和培訓，並裝備社區人士成為學生的生命導師。



Not a gallery:

提供各類型藝術治療服務予不同年齡的人士，同時為團體設計有關小組培訓及藝術治療體驗工作坊。



香港表達藝術治療服務中心：

提供表達藝術個別治療、治療小組及工作坊予不同年齡的人士，以提升其身、心、靈健康。



香港表達藝術治療協會

尋找註冊表達藝術治療師



編輯小組

督印人

鍾詠雯姑娘

編輯

黃麗楠姑娘、葉汝新先生、鄭曉鋒先生、吳翠兒姑娘

印量

4300本

讀者回應

姓名：

聯絡電話：

聯絡地址：

電郵地址：

職業：教職人員/社工/家長/其他：

你對本期「互動校園」通訊的意見及回應：



「知心友」會員

誠邀你成為我們機構的附屬會員「知心友」，費用全免。
除了可定時瀏覽我們的最新動向，更可在未來機構舉辦的大型活動、研討會中優先報名。



請填妥以上各項後，傳真至2443 2522或郵寄至元朗水邊圍邨盈水樓平台201-203室，請註明學校社會工作服務「互動校園」編輯收。亦可將你的寶貴意見直接電郵至sswadmin@sahkfos.org。



香港童軍總會
童軍知友社

學校社會工作服務

地址：新界元朗水邊圍邨盈水樓平台201-203室

查詢電話：2443 3640 傳真：2443 2522

電郵：sswadmin@sahkfos.org

網址：http://fosssw.sahkfos.org

抱負

成為香港最優秀的青少年服務機構之一，致力培育青少年健康成長、造福社會。

使命

創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。

價值觀

我們重視

- 青少年在發展自我的過程中，面對一些困難和阻力，這些困難如處理得宜，可以成為他們成長的動力和助力。
- 青少年擁有獨特的潛能，在其成長與發展的過程中，必須透過體驗和實踐，不斷地探索和發揮。
- 青年人對社會發展的承擔，青少年須透過關懷別人，投入社群，以完善的人格，回饋社會。
- 良好的成年人榜樣，在青少年建立自我的過程中，擔當著正面而重要的角色。家庭是培育青少年成長的地方，強化家庭功能有助培養積極正面、關懷社會的新一代。
- 社會工作的核心價值。
- 童軍運動的方法，有效地促進青少年身心發展。



03/2022

ISSUE

41

非賣品

創藝傳情

甚麼是表達藝術治療？ P.2

表達藝術治療師專訪 P.2-5

同學分享 P.6

社工專訪 P.7

表達藝術體驗工具 P.7

社區資源 P.8





甚麼是表達藝術治療？

表達藝術 = 表達藝術治療？

表達藝術有別於表達藝術治療，表達藝術純粹是一種藝術的表現形式，表演藝術是以表演者來呈現藝術，可以從話劇、音樂、舞蹈、歌劇、音樂劇、魔術、雜技、扮裝 (Cosplay) 等形式表現出來，並未有結合心理治療。



表達藝術治療 = 藝術治療？

兩套治療理念的分別不大，分別只在於藝術治療主要使用視覺藝術，如繪畫、雕塑等作為媒介，而表達藝術治療不局限於視覺藝術，更會使用多種藝術形式，如音樂、戲劇、攝影、文字創作等。

「表達藝術治療」(Expressive Arts Therapy)，強調在藝術媒介之間的轉換，運用多於一種藝術形式。表達藝術治療師根據當事人的需要，選擇不同藝術媒介 (art form) 及選取物料 (media)，在過程中促進情感表達及提升自我覺察。

表達藝術治療怎樣做到心理治療的果效？

治療師提供一個安全和自由的空間，讓服務使用者進行創作，把內在的思想和情感呈現於不同藝術媒介的創作當中，並將不同生活事件所帶來的情緒抽離，以人本治療手法協助他們把埋藏在內心的想法、感受及情緒等表達出來而有所啟發及內省，從而發掘內在潛能和資源，以促使其心、身、靈的健康成長，以至個人成長等。

如何成為表達藝術治療師？

表達藝術治療師完成相關訓練後，現時可以在澳洲、英國及亞洲進行註冊。治療師在註冊後，也需要定期接受資深治療師的督導，才有資格購買專業的責任保險，並提供表達藝術治療服務。

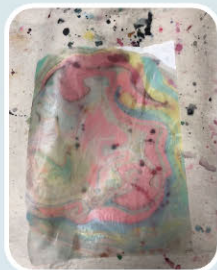
表達藝術治療 (Expressive Arts Therapy, EAT) 源於70年代的美國和歐洲。至1984年娜塔莉·羅傑斯 (Natalie Rogers) 結合父親卡爾·羅哲斯 (Carl Rogers) 提出的人本心理治療與表達藝術的優點，創立人本表達藝術 (Person-centered Expressive Arts-PCEA) 模式。

表達藝術治療師專訪



阿餅
徐建佳

表達藝術治療師



專業資格：

- Master of Expressive Arts Therapy, The University of Hong Kong
- Registered Arts Therapist (Expressive arts), ANZACATA
- Executive Committee & Professional member of Expressive Arts Therapy Association of Hong Kong (EATAHK)
- 專長範疇：行為問題、情感需要、特殊學習需要之幼兒、青少年及其照顧者

「非言語」的力量

在與阿餅的訪問中，他強調表達藝術治療重視透過藝術創作的過程幫助他們以「非言語」的方式去表達。在創作過程中，治療師會盡力為青年人提供一個安全的環境，給予他們適當的空間和距離，並幫助他們以較抽離的角度去創作及認識自己的情緒。阿餅相信青年人容易對作品投射了自己的想法和情緒。當治療師嘗試幫助他們了解創作時所產生的感覺及相關的象徵意義，便是展開治療進程的重要一環。

當受情緒困擾青少年 遇上表達藝術治療



「表達藝術治療可應用的對象和範疇很廣泛，不同的參加者也有不同的介入流程。」阿餅認為一般青少年需要促進他們的個人成長和發掘內在需要便足夠。然而，受情緒困擾的青少年則不一樣，治療師需要透過與不同的專業合作（如精神科醫生、臨床心理學家等）來評估青少年的情緒及接受藥物治療的情況；確定他們的狀況是穩定及適合接受心理治療後，才會開始以表達藝術治療介入。

「以抑鬱症為例，青少年患抑鬱症的成因各有不同，我們會透過創作的過程逐步讓他們了解這些因素，並嘗試協助他們處理。我們先從創作過程開始，讓他們從中留意此時此刻的感覺，並在創作過程中與當時人建立關係，使他們願意分享自己的困難。」阿餅強調治療師希望盡量發掘青年人的保護因素——可能是家人或是他們的個人強項。這是阿餅希望透過創作過程幫助青年人找回的「個人資源」。

從創作中找回生命中的「自主」

在日常生活中，受情緒困擾的青少年可能有很多事不能由自己作決定，但在藝術創作的過程中，他們可以自己決定如何運用和處理手上的物料。阿餅強調表達藝術治療會透過不同物料的轉換，幫助這些青年人找回一些內在的感覺。「例如是用水彩及木顏色這兩種不一樣的顏料，水彩較難掌握，而木顏色則較容易使用。治療透過讓青年人體驗這些轉換，讓他們嘗試自行決定如何運用物料，並從過程中找回他們的自主性。」阿餅相信這是一種不一樣的「自主」經歷。





當表達藝術治療 在學校推行



阿餅認為在學校推動表達藝術治療活動，在配對不同學生參與治療小組時需要注意參加者的組合。治療師會先了解參加者各自的需要和背景，並與校方一起討論參與的人數等安排。因在同一小組內安排太多有情緒或特殊學習需要的學生，也不利治療師進行介入。至於環境方面，有時候學校未必能提供最好的房間舉行治療小組，但也盡可能顧及參加者的私隱，避免安排在很公開的課室進行。

此外，阿餅亦提到老師或社工需調整對表達藝術治療的期望。表達藝術治療強調的不是藝術作品的美感，而是創作的歷程。治療師希望參加者能夠透過藝術創作多表達自己，因此治療師也會提醒老師或社工避免以審美的角度回應參加者的作品。

最後，各個專業的角色也需要清楚地分工。例如治療師在小組觀察到狀況，治療師會與駐校社工商討，以便他在面談或其他時間跟進。

當阿餅遇上同工



治療師的工作就像撒種子向它淋水，但這一刻這些種子不一定會發芽。阿餅認為現在同工所做的工作也是幫助青年人成長。

在面對有情緒需要的青年人，他們有許多不同的感覺，也許需要一些時間去康復，亦是容讓這些青年人有「唔OK」的時候。現時有一句說話大家也會經常會提及：「It is ok to be not ok」。我們也需要容許我們的青年人有這些時間。

我們在過程中思考如何一起走下去。不論是進行治療或輔導，我們也需要「Take time」去一步步給他們時間去改變，因為他們沒有辦法一下子便克服所有困難。我相信我們的工作就是埋下改變的種子，而它總有一日會開花結果。

回到基本，其實大家的陪伴是最重要。這個年代同工真的會很容易感到沮喪，又或是被其他人批評，所以同工自身也面對很大壓力。但我仍然希望同工要相信、欣賞自己所做的工作。這些工作是會有成效的，但可能真的要多一點時間。這一刻我們未必見到青年人外在的轉變，但他們可能內在經已發生變化，只是我們不知道。





同學分享



中四同學：阿明(化名)

參與小組前，我自己是比較不願意與不熟悉的人分享我心裏的想法和意見。這個活動常常鼓勵我經常與別人分享創作作品的原因，但其實我有時創作出來的作品真是沒有太大的原因。儘管我不太知道如何分享，我還是嘗試了運用不同的物料進行創作。

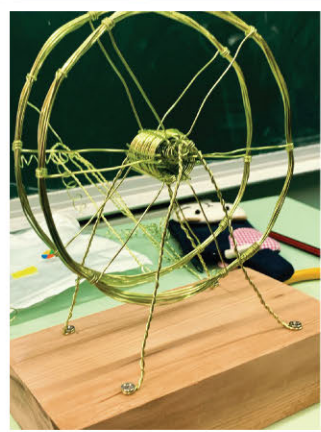


經過這些創作活動後，我也感受到一些變化——我與小組裏的某一兩位同學熟絡了，也有更多的機會從不同的角度認識自己和她們。此外，我學懂了每天可以多花幾分鐘與自己溝通，嘗試多了解自己。小組活動也教曉我如何運用自己的方法拋開煩惱，給予自己休息時間，舒緩日常所累積壓力。只要休息過後便能夠再次「出發」，使自己成為更好的「自己」。

中四同學：阿妍(化名)

在參與小組前，我還誤以為這個小組只是普通的畫畫活動，之後去一些跟藝術有關的博物館參觀和欣賞作品。當簽好通告回條後，我還特別期待去做一些手工。

在沒有日常的急促感的小組內，我真的感到放鬆下來。當中最讓我印象深刻的是第一節活動，我製作了一個屬於自己的舒適瓶，完成後的效果真的很好看，現在每當我看見這舒適瓶，心情都會變得愉悅和放鬆。我也喜歡在活動中和同學之間的互動和交流，讓我和同學的關係變得更好。



完成這個小組後，我發現了現在香港人的生活節奏真的急促，甚至是讓自己休息和欣賞周邊一些人和事的時間都沒有。這活動也讓我明白了主動和別人聊天才能認識朋友。除此之外，這次活動也讓我在日常生活中會多花心思去留意身旁發生的一切事物，就像天空白雲之類的，給自己放鬆心情和放空思想的空間。

社工專訪—謝彩虹姑娘：

在表達藝術治療活動開始前，我曾經擔心參加者如何能夠「堅持」3小時的靜態活動，但當治療師與參加者以藝術創作建構的平台和空間，這個過程卻變得轉眼即逝。我見證著青年人透過藝術創作一步一步表達收藏在內心的感受。活動完結時，我見到的不是沒精打采的臉孔，而是給人一種愉快和釋放的感覺。

經歷了數節小組，治療師已經能大致了解參加者的情緒狀況和他們各自面對的問題。有參加者更在小組內表達了一些未曾以「說話」描述過的感受。令我印象最深刻的是，治療師會讓青年人選擇即時表達或不表達，甚或可以選擇表達多或少。另外，治療師往往也會向青年人發放訊息：「表達藝術不需要介意美或醜，所有都是自己獨有的，最重要是青年人感覺良好。」

表達藝術治療活動後，我便意識到日常的輔導過程中我們慣常透過「說話」去了解學生，並希望幫助學生學習和利用「說話」表達自己的想法和情緒。「習慣」也許限制了自己的想像。有一些在情緒上較大需要的青少年，內心其實積壓了許多情緒和念頭。如果單單使用「說話」去表達的話，他們或許會無從入手，這些情緒和念頭也無法宣洩。表達藝術治療正正提供了另一個「非言語」的渠道，容許青少年有更大的空間去表達自己。

★表達藝術體驗工具★

如社工或老師們未曾參與表達藝術治療或活動，可嘗試以下的「情緒四格」體驗工具：

1

先準備一張白紙及繪畫媒材，如粉彩、水彩，或單純使用原子筆也可以。

2

將紙張劃分成四個空格，每一個空格代表一種情緒，例如：快樂、滿足、悲傷、恐懼。試想像當出現這些情緒的時候，內心有甚麼感覺？

3

試著想想，這些情緒像甚麼？最近一次經歷這種情緒的時候，當中發生甚麼事情？社工/老師可嘗試運用不同的顏色和圖案，在紙上畫出來。表達的形式可以很自由，如隨意的塗鴉，或表達一些故事。

4

在繪畫的過程中，社工/老師的內心經歷了甚麼？可把感覺記錄下來。如有朋友一同進行此體驗，亦可以互相分享。

參考資料：<https://womany.net/articles/19451/amp>