



專題文章

人本表達藝術治療在 青少年精神健康支援服務的應用

香港中華基督教青年會輔導組 心理輔導員 葉思雅女士



人本表達藝術治療在青少年精神健康支援服務的應用

香港中華基督教青年會輔導組 心理輔導員 葉思雅女士

輔導工作多側重於談話，但人內心深處的情感往往不能以言語所能表達。藝術，是一個重要的媒介，幫助人通往靈魂深處，洞見自己的需要，並讓人遇見真善美。

本文將分享香港中華基督教青年會輔導組在過去一年裡，如何應用人本主義表達藝術治療以促進青少年的精神健康。透過多元的藝術手法，在安全和開放的環境中，讓青少年能夠接納自己、發揮潛能和成為更真實的自己。

關鍵字：人本表達藝術治療、青少年、精神健康

青少年階段是一個由童年邁向成年的過渡期。認識情緒，建立身份與價值觀，是青少年成長的重要任務。人本主義心理學家馬斯洛認為，每個人都有不同的心理需求層次，青少年在成長中如能在生理、安全、愛和歸屬、尊嚴及自我實現等各種需求層次得到滿足，才能夠有完滿精神健康的發展(Poston, 2009)。人本表達藝術建基於人本主義的信念，透過多元藝術介入手法，幫助青年人探索和覺察到內心不同層次的需求，建立足夠的安全感、歸屬感、自尊感，並達至自我實現，讓他們成為真實的自己。



「人本主義表達藝術治療」於 1980 年代中由納塔利·羅傑斯博士(Dr. Natalie Rogers)創立。她主張人需要在安全、接納和支持的環境中，以跨模式的藝術介入作為心理治療媒介，以促進個人成長和社會改變。她確立了「創意聯繫」(Creative Connection)這個重要概念，透過連接視覺藝術、音樂、身體舞動和戲劇創作等不同模式的創作過程，打開自我探索之門，喚醒內在潛能和自我本質 (Roger, 1993; 張文茵, 2015)。治療師或帶領者懷著真誠(Genuineness)、同理心(Empathy)及無條件接納 (Unconditional positive regards)的三個人本主義特質，陪伴當事人在安全的環境下以藝術手法探索自己的內心世界，繼而促進人與人、人和社會及人和世界的連結。「人本主義表達藝術治療」重視當事人創作的過程(process)過於作品和結果，在過程中幫助當事人覺察和發現自己。此外，在創作過程中，治療師或帶領員會鼓勵當事人拋開對創作持有美醜的評斷，並以開放、接納和盡情發揮創意的態度投入創作的過程。

本會輔導組近年以人本主義表達藝術治療手法進行介入，回應青少年的身心發展和精神健康需要。在個人輔導、小組工作和義工服務中，本組以多元藝術模式幫助青年人成長。例如於 2023 年 5 月 26 日及 27 日，在西貢青年會黃宜洲青年營舉行了兩日一夜「人本主義表達藝術個人成長體驗營」。在黃宜洲四面環



海，既安靜又接近大自然的環境中，於心理輔導員的帶領下，一行 12 名青年人透過連串藝術創作體驗活動，探索自己的心靈需要。

第一個環節：由認識自己到互相認識

第一天下午，我們到達青年會黃宜洲青年營，安頓行李後，便開始表達藝術治療第一個環節活動。工作人員先把超過 100 張圖咭，預先放在活動室的地面上、桌面上和張貼在牆壁上。工作人員播放柔和的音樂，邀請年青人以放鬆的心情在活動室內漫步並閱覽圖咭，從中揀選合適的圖咭去形容自己的性格特質。之後，大家分成 3 人小組，分享自己在漫步房間和挑選圖咭過程的感受，並透過圖咭作出自我介紹。在安靜之中，參加者有機會透過視覺藝術探索內在的自己，並提升對自己的感受和行為的覺察。

圖咭分享後，每位參加者獲派發兩張正方形咭紙，以及一盒顏色筆。工作人員分別播放兩首不同風格的音樂，邀請他們在咭紙上進行塗鴉創作。創作後，他們分成 3 人小組進行分享。此活動讓青年人以不需要技巧的繪畫方式，進一步連結內心感受，並透過繪畫方式呈現出來。

在個人創作後，工作人員邀請大家在一張 2 米乘 3 米的大畫紙上進行集體塗鴉創作。他們運用不同類型的顏料，包括乾顏料(木顏色、油粉彩)和濕顏料(水彩和



丙烯顏料)進行創作。在沒有框框與限制下，他們運用無窮的創造力和聯想，彼此激發創意，並以非語言的方式，透過畫筆互動、交流和溝通，創作出一張屬於群體的藝術作品。透過藝術的介入，由個人的創造性推進到群體的創造性，由個人的覺察延伸出群體的互相交流，大家過了一個充滿奇妙的下午。

第二個環節：在星空下與自己相遇

晚上，我們進行夜間獨處的活動。首先，大家在活動室集合，工作人員引導大家進行靜觀呼吸及覺察身體的活動。約 10 分鐘後，工作人員邀請大家放下手機，然後逐一離開房間，走到室外，在星空下漫步或安坐在大自然之中，進行獨處。參加者在路上彼此不能說話或有眼神接觸，嘗試專注於靜觀的方式觀賞星空和大自然裡的一花一草一木，並在過程中接觸自己的內心感受。約 45 分鐘的獨處活動後，他們便返回房間，用文字寫下在獨處過程中對自己的覺察和發現。

第三個環節 --- 尋找人生價值

第二天早上的活動，我們以身體舞動作為開始。工作人員帶領大家先做伸展活動，感受自己的身體，接著引領大家以不同的速度在房間內行走。先是慢步，再轉為急步，再轉為極慢步行及以極急步行進行體驗。在不同速度的步行過程中，大家嘗試覺察自己的身體反應和感受，作為一種自我發現。之後，參加者需要帶



上眼罩，在沒有視力的情況下步行，在部分感官缺失的情況下，覺察一下自己內在的感受，也體會身體如何適應這樣的變化。

在步行活動後，工作人員向每位參加者派發一個玻璃瓶，並以這個玻璃瓶比喻自己的生命，陪伴他們進行生命的反思。之後，工作人員著他們於樹林及海邊收集不同物品放置於其中，以代表他們生命中的資源、價值和信念。他們收集完物品後，就運用不同的藝術物料，如顏料、閃粉、彩紙、乾花和蛋殼等等，進行視覺藝術創作，進一步將對生命的反思表達、呈現。

在活動的尾聲，工作人員邀請大家把第一天的集體創作再舖在地上，讓他們把餘下來的大自然物料，放置在大畫上進行佈置。每人再輪流分享心聲，總結這兩天活動中所體驗的感受和發現。大家輪流說一句祝福的說話，以鼓勵彼此和勸勉。

總結

在大自然的懷抱裡，我們以藝術探索內心的深處，在安靜和充裕的空間裡留意自己的存在。我們可以把平日的工作、學習和生活壓力放置一旁，在大自然環境和藝術活動中，把情緒沉澱，了解內在需要，並探索價值與信念。活動完結後，有青年人向我們分享，這兩日一夜的旅程能夠幫助他們舒壓之餘，更能夠幫他們覺察到自己情緒狀態，反思照顧自己身心健康的重要。在人本主義藝術治療的氣



氛下，我們觀察到青年人在活動中能夠學習到以開放、接納、不批判和同理的態度和自己及同儕相處。

其實，人的需要，原是那樣簡單。只要我們願意停下來，放下的競逐和比較的心態，減少對物資和科技的依賴，真誠地面對自己，省察自己，我們就可以活得更自在、更安康。

參考資料

Poston, B. (2009). Maslow' s hierarchy of needs. *The surgical technologist*, 41(8), 347-353

Roger, N. (1993). *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*. Science & Behavior Books, Inc.

張文茵(2015)。表達. 藝術. 治療。香港：藝術在醫院