

表達性藝術療育應用

蕭仔伶

yuling@tmu.edu.tw

創造性的人生

創造性的第二人生

創造性的高齡生活

5W1H

Who

Where

What

Why

When

How

藝術的元素

第一，是源自「個人之內」

「自由性」「自在性」「自發性」

其次，在於「人際之間」

引發心靈能量「共鳴」「共感」「共振」

- 藝術不受時空限制，而且是真實存在的
- 非語言溝通特質
- 減低當事人的防衛機轉

藝術媒介

- 表達性藝術使用許多藝術的形式—肢體活動、水彩、繪畫、雕塑、音樂、寫作，及即興創作—促進成長、治療及自我發現
- 這多元模式整合了身體、心理、情緒，及內在心靈資源
- 表達藝術更強調創造性
- 所有的人都有創造的能力
- 創造的過程可帶來轉化
- 我們的心情和情緒是一種能量資源，可引導進入表達藝術的管道去抒發和轉換
- 表達藝術引導進入潛意識中，可幫助表達原本不知道的自我面向，提升自我瞭解覺察

表達性藝術(Expressive Art)

- 「表達」是人類與生俱來的能力，透過自發、創作可展現最原始且直接的情感與意念（賴念華,民90）。
- 表達性藝術涵蓋透過攝影、音樂、舞蹈、美術、塗鴉與創作、身體雕塑、戲劇、演劇、重新創作等過程來經驗生命故事，是從抽象概念轉化到生活具象的過程，藉此展現藝術的穿透力，也開展個人創作能力。

表達性藝術(Expressive Art)

- 表達性藝術使個體的內在事實（reality）能夠以外在的創作媒介具體呈現。將個人中心哲學擴展為創造表達，把深度情感及難以言語表達的情緒用象徵方式表達出來。
- 表達創作過程能經歷：人類經驗擴增、自動平衡（self-balancing）、生活整合、漸增的自我認識及達至難以接觸的內在世界等感覺 (Robbing,1980; Reynolds,1990)。
- 從藝術表現，可達溝通、心理宣洩與心理治療效果。

心像表達

反映與統整個人的
發展、
能力、
人格、
興趣、
意念與
內心情感狀態 等

引導心像表達

- 紙 (畫 折 撕 剪...)
- 平面：鉛筆、蠟筆、彩色筆、水彩、色紙、照片、卡片...
- 立體：黏土、沙、紙盒、雕塑
- 敘說 寫作 微寫作
- 音樂
- 園藝
- 故事
- 芳香
- 影像
- 動物
- 舞蹈
- 活動

等₉

自(畫、照)像

- 您有多久沒有好好的看看自己，關心自己了呢？！
- 自像，不分美醜，不分藝術；而是，您是否真正的看見了呢！？

雙人(畫、照)像

- 雙人對畫、對照相或共照相，藉由筆觸或影像，看到彼此，關心別人~
- 有多久沒有注意到自己身邊的親人、摯友之歲月痕跡，逐漸出現一絲絲白髮，一條條皺紋？！

攝影的特質

- 藉鏡頭捕捉生命中的點滴
- 表達出語言文字難以傳達的情感或精神
- (一張照片勝過千言萬語)
- 回憶與對話
- (一張照片引出千言萬語)
- 每個影像都有其獨特的生命，其所記錄的是攝影者與被攝影者或其他人所經歷的人事物，每一瞬間都是無法倒轉的生命時刻

相片的意義

- 記憶的軌跡—反應生活、片刻凍結的回憶
- 80%視覺感官刺激—相片影像的視覺組成與結構安排對每個人是相同的，但對每個人所產生的意義並不同
- 圖像中的意義來自感官覺知過程，感官的過濾及個人象徵系統與內在心像運作

運用---例

作畫：

- 『請你畫一個完整的人』。
- 『請你畫一棵的樹』。
- 『請你畫一間房子』。
- 每張圖畫完後，請簽名並寫上日期

詢問：

畫的是那一種樹？（想像或真實）

所畫樹的年齡？

所在何處？

如果要將你畫入畫中，你會在何處？

畫的房子在那裡？（想像或真實）

所畫房子的年齡？

有誰住在裡面？做什麼？

作法的彈性運用

- 自拍像
- 他人拍(刻意或隨興)
- 自己拍攝或蒐集的照片(雜誌、海報或明信片等)
- 家庭相簿
- 成長照片(生日 婚喪喜慶)
- 一起去拍
- **攝影+寫作**
- 攝影+寫作+ 寵物..... 花.....草.....
- **PPT or PPS+音樂 旁白(文字或語音)**

表達性藝術

- 簡介表達性藝術(Expressive Art)及其媒介運用
- 圖像運用
- **EXAMPLE**

