

綻放生命、調和情緒、表達自我

運用藝術治療理念於國中美術課程

The Use of Art Therapy in Schools A Junior High School Teachers' Curriculum Praxis

傅志豪 Zhi-Hao FU
縣立和美高中國中部美術代課教師

近年來，藝術教育朝著更多元的方向邁進，為了讓學童獲得全人教育，使學童的身、心、靈都能得到適當的成長與發展。藝術治療從臨床治療領域，逐步擴展到各種多元場域。比如在教育場域，產生出許多藝術教育和藝術治療的探討，期盼將重視心靈層面的藝術治療運用於美術課程，來因應全人教育的需求。

筆者在國中實習短短的半年中，看到這些在台灣升學體制下的國中生，心中有許多感觸。記得在一次美術課後，一位國一女同學對我說：「老師，好煩唷！我才剛上國一而已，每天就有好多考試。」她那副暗示救援的神情，一面深感無奈，另一面卻激起我尋求更適合學生的美術課程，希望能與學生心靈產生共鳴，能提供一種空間讓學生壓力得以釋放，不是僅有外面技能知識的傳輸，乃是能顧及內在心靈的需要。每堂美術課都是再經歷一次生命價值的統整，有助於學生自我認識與心靈成長。

成長路上常會遇到許多生命的挑戰，它不見得是外在的威脅，隨著年齡的增長，更多時候是內在的風暴，尤其處於青春期的國中生，正值叛逆時期，其心理發展極需要人幫助。近年來台灣社會快

速變遷，離婚率及意外事件增加，破碎家庭不斷產生，外籍配偶以及新住民融入社會，這些種種因素建構出多元形態的社會，與其說多元，不如說促使更多的問題產生，加上網路發達，青少年參與到更龐大的社群空間，人際關係、交友範圍、認知範圍都遠超我們的認知，還有校園中不間斷的霸凌問題，都值得我們放慢速度，深深地去思考。

藝術教育用之於治療

「藝術」能提供人類生活喘息的空間，筆者相信每個人都有創作的潛能，創作不是藝術家的專利，創作是每個生命個體的本能，人是能夠藉由藝術創作達到情緒的宣洩、自我察覺以及許多的心理對話。Herbert Read（1958）提到，繪畫是傳達情感的最好方式，透過藝術的創作能昇華許多負面或正面的情緒，這個心靈整合、療育的過程正是藝術治療的訴求所在（Read，1958；呂廷和譯，2007）。

可見「藝術治療」結合藝術表達與心理治療，是一門跨學科領域的學問。藝術治療工作者提供一個安全而完善的空間，與案主建立互信的治療關係，案主在治療關係中，透過藝術媒材，從事視覺

心象的創造性藝術表達，藉此反映與統整個人內心的情感狀態。在治療關係中的表達經驗和作品呈現出來的回饋，具有發展、預防、診斷和治療功能，使個人情感、問題、潛能與潛意識在治療關係中被發掘與體悟，進而得以在治療關係中加以解決與處理，幫助個案達到自我瞭解、調和情緒、改善社會技能、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（台灣藝術治療學會，2012）。

而「藝術教育治療」的理念就是在原有的藝術教育結構中注入藝術治療的精神（陸雅青，2005），因此它是以學生為本位，重視個別需要的治療，強調美術老師能識別學生情緒困擾和異常行為特徵，無論是從學生的言行舉止或藝術表現上，宜善用藝術本身具有的治療功能，並進一步將有需要的特殊學生有效地轉介到更適合的單位或機構去接受治療或輔導。

順應當今全人教育的需求，希望藝術治療理念融入美術課，能更完整藝術教育的內涵。筆者前去訪談實行此課程的美術老師，摘要性地分享其藝術教育治療課程，由下述之。

藝術教育治療課程實施者 — 周老師

筆者盡其所能的尋找符合此特質，並且持續在實行的國中美術老師。經過多面詢問、請益，尋得在國中任教多年且願意接受訪問的周老師。以下分享筆者訪談及實地觀察的紀錄成果。

藝術之路

能實踐融入藝術治療的美術課程，筆者相信與其背景多少有些關聯，因此首先從周老師踏上藝術之路的旅程溯源。周老師教學經歷豐碩，歷經了兒童、成人、高職，及近期的國中階段，很幸運地，筆者獲得了周老師傳承的經驗。周老師從小因為家裡經營雜貨店生意，在多采多姿的商品刺激之下，

自然而然地就在牆上開始自由揮灑。父親正向開放的教育觀，完全不拘禁小孩最單純、最珍貴的創造，反而讓她及其他兒女盡情揮灑。筆者猜測就是因為這個美妙的起頭，在周老師幼年播下一顆對藝術和教育滿有感知能力的種子。

在求學的歷程中，經濟一直是學畫之路最大的攔阻。此時，一位美術老師，看到周老師對藝術的熱情，助燃這份熱火，她幫助周老師解決經濟上的為難，使她得以繼續這條藝術之路，也造就了周老師往後在教學上渴望瞭解學生、盡力幫助學生的特質。

大學時期寫生課程，建立周老師觀察人的興趣。她總是早早完成作業，坐在一處，靜靜的觀察人與人之間的互動，並且也去揣摩、猜測人的心情、想法。這份對人觀察的習慣，延續到周老師往後的藝術教學，使她的教學不是只停留在技法知識的教授，而是更進一步深入探索到學生的心靈，注重的還不是作品呈現的成功，更是聚焦於發自學生自身的感知和體會，是一種老師經由教學，從外到內的引導，再經過學生內在整合，把自身的體會表現出來。觀察人、渴望瞭解人、對人本身的興趣，一直是周老師在教學上一個核心的要素，這個要素也構成了周老師教學上特有的敏感度。

在教書期間，周老師一方面積極於美術教學，一方面樂於參與各類研習進修，持續充實自我，使自己的教學多元、新鮮，更符應當今學生的需要。她參與了由陸雅青教授所推廣的藝術治療進修，希望將其理念應用於美術教學中。周老師贊同藝術治療所傳達的理念，所以藝術治療理念的帶入，更具體化了周老師的教學理念。

美育融入藝術治療理念的動機與目的

當筆者問到周老師關於融入藝術治療理念的動機與目的時，她說當她接觸到這個概念時，並不是馬上將其轉換到自己的課程裡，一開始是以實驗的方式嘗試。畢竟還是需要考量到許多現實因素，比如藝術治療活動，本來的對象是針對個人或是小



團體，但是今天要將其應用到整個班級中，還是有許多差別及講究，需要經過經驗累積，並釐清面對的對象及目的，在經驗中才慢慢的形塑出適用於自己的教學方針。若要具體說出其動機與目的，她精要的回答有兩點：第一，了解自我，掌握當下；第二，更瞭解學生。

了解自我，掌握當下

這種課程，師生的心思是相互投射的，在學生身上的許多反應，會促使老師有許多的反思，幫助學生自我探索，瞭解自己的問題，加上老師幫助學生面對自己而表達自己。老師彷彿與學生站在同一陣線，當然，老師必須給予學生足夠的信任感，使學生願意敞開自己，與老師一同克服困難，一同達到自我整合。學生經歷了一場自我生命的探索，老師對自己的教學，甚至對自己也產生更深層的認識，學生成長了，老師也成長

了。表面上僅是進行創作活動，實質上是對學生更深入的瞭解，非語言的創作表達出內在的自我，藉著學生的作品，老師從畫面一些圖像的訊息，進入學生的心靈世界，與學生有心靈的交流，若從中發現問題，老師給予學生正向幫助，以及與家長溝通，提醒家長對學生的注意。一旦問題嚴重，則會轉介給輔導室來處理。

更瞭解學生

周老師跟我分享最常見的例子就是課業壓力，表面上一位品學兼優、個性開朗的學生，在老師課程的引導下，畫面中卻強烈地釋放出累積已久的壓力，甚至威脅其生命。雖然透露出相關訊息，可是老師僅能給予初級的幫助，因為對於這種長久壓抑的孩子，不是幾次的課程就能開啟其心房，需要專業輔導人員，及家長的配合才可能讓學生從自我壓抑的世界中走出來。這位學生的家長私下詢問自己



1-6 學生作品 生命之樹 自由媒材 8K



課程內容

這種課程內容主要分為兩個單元，七年級的「生命之樹」，九年級的「看畫說話」。周老師的課程設計非常嚴謹，每堂課都是照著國定課程綱要安排設計，並且不是所有課程都適合運用藝術治療理念融入，因為可能遭到家長的質疑，加上周老師還有許多豐富多元的課程，要帶給學生，所以是有選擇性的。

探索自我 — 生命之樹

為何在七年級進行「生命之樹」呢？因為老師希望讓這些剛升上國中的七年級生，對美術有一個突破性的認知，消除對藝術創作的恐懼感，打破學生對美術課的刻板印象，並且擴展學生對藝術的認識。運用藝術治療的美術課有一種特徵，就是自由度極高，排除了美醜概念，它是屬於你自己的東西，每個人都是獨特的，應讓每個個體的創作理念盡情表達。生命樹課程的產生，源自周老師在工作坊「屋、樹、人」的課程的經驗。因為畫樹相當簡

孩子的狀況，孩子依然不願正面回應，後來周老師提供家長她最常用的方法，即不需要跟孩子多說什麼，只需伸出你的雙手，敞開你的胸懷，這種人與人之間非語言的交流是最真誠可貴的。家長事後跟周老師敘述，孩子緊緊的抱住他放聲大哭，這大概是從小到大，哭得最劇烈的一次釋放。相信這僅是一例，在青少年這個生理及心理急劇變化的時期，表面上我們可能無法瞭解其真實的狀況，也許一些事情和抽象的心緒狀況，無法運用言語來表達，但是藉由這種課程，老師藉藝術創作的表達作適當的引導，或許能提供一個自身心靈與外界溝通的空間，在創作的當下，昇華了許多釋放負面情緒的效能，或是因著老師的敏感度，即時給予幫助，使這些國中的青少年在心靈空間也獲得健全的發展。

周老師常表達自己強調的是教育，而不是治療，因為在治療這個領域有更專業講究，不是我們能力所能及的，但是在這種美術課程中，卻能讓學生去思考、去創造，讓自己的價值及經驗重組，使學生有機會在創作的當下找到自己，在創作過程中自己經歷了一次自我療育的旅程。

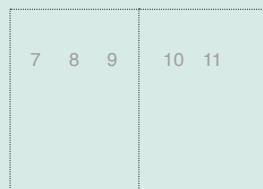


單，幾乎沒有人不會畫，在實行上相對容易，並且老師還會搭配學習單進行，其上註有星座、生命靈數，一些類似算命的東西，關乎這類看似課外的東西，學生都超興奮，畢竟那是跟他切身相關的。老師會依據學生的圖面，將所看到的部分回應在學習單上，客觀的表達其感受，進而揣摩學生的個性，老師敏銳的眼光也能嗅出學生現階段可能的問題。目的不是別的，就是讓學生體驗美術課的內涵，也可以這麼有趣，可以跟自己這麼有關係，可以發現許多從前沒注意到的自己，此外周老師希望藉課程更深刻瞭解同學。她說每當同學回來找她，跟她分享到最有印象的課程，就是這些翻轉他們觀念、帶有藝術治療特質的課程。或許是學生在體驗過程中，深刻被觸及到他們最內在、隱藏的部分，經歷了一次從未體驗過，關於自我的內在探索。不經意地畫出了心中一直以來的狀況，以前只能放在心裡，但是今天卻呈現在畫面上，能正視它了，這個抽象的心緒狀態，逐漸具體化，過程中，一面盡力表達，一面反覆進行自我價值的調適，因為這個呈現出來的自我狀態，能透過自我的創作來改變，畫面的改變，就有機會帶來心靈的改變。這正是這種課程可貴的地方，使學生的價值觀昇華變化，使其心靈成長，不過這些珍貴的部分，需要老師在過程中，正向的引導、信心的給予，以及最支持的陪伴，才有機會活化心靈。創作結束後，老師也會徵求學生自願分享，這個部分不強求，願意的同學老師給予加分獎

勵。鼓勵同學能抓住機會分享自己的創作經驗。

表達你我 一看畫說話

至於九年級的「看畫說話」，希望藉繪畫來抒發情緒。其課程設計背景為學生已對美術累積了一些認識及經驗，並且處於國中接近尾聲，準備進到下一個未知階段的過渡期，這時期對自己難免還是會有些徬徨、角色模糊。因此，這項課程創造一個空間，提供學生自我抒發，幫助學生再次認識自己與表達自己，更進一步與人溝通，從個人的探索進展到團體的交流互動，加入了團體動力的體驗。首先，老師將全班異質分組，每組約五至六人，發給每組一張八開圖畫紙，媒材不限、自由創作。不過有規則限制，這個創作需輪流完成，由第一個人自由創作三分鐘，再換給下一個人繼續創作三分鐘，六個人輪完後再回到第一個人手上，再花五分鐘統整，以輪完一圈為原則，過程中不可語言交談。一輪完成後，組員彼此分享創作的動機和內容，為何要這樣畫？以及為何要幫別人那樣畫？為何加、為何減？這個階段為團體分享的時間，基本上每個同學都很願意分享，而且已經擁有至少兩年的美術學習經驗，若今天這個課程在七年級進行，要同學自由創作，可能還搞不清楚要幹嘛？不知道要畫什麼？自我表現的基礎能力還不夠扎實。經由小組的分享，同學們可以從別人眼中看見自己，這時候的



7-11 學生作品 生命之樹 自由媒材 8K

自我探索是多元、多角度的，從畫面和組員的詮釋重新認識自己，原來自己看重什麼、注意什麼。

周老師分享到，在進行這個課程時，同學們通常都非常興奮，並且需要應用到 EQ，因為你在圖面上的創作可能被人亂畫，激起你的情緒，也有可能與其他人調和，出現令人驚豔的畫面。當小組完成分享，老師再請自願的同學出來向全班分享，經驗來說，這時期的分享較之前的生命之樹課程踴躍，一面是同學們對彼此的熟悉，相較於七年級剛上國中的陌生，另一面是在這個熟悉的基礎下，經由創作互動的方式，全新的認識自己與他人。這課程更是畢業多年回來的學生們，喜愛討論的共同話題，那張專屬於自己那組的圖像，不僅有趣，更是印象深刻。

人與人透過創作的互動經驗，對學生是一種新鮮的體驗，甚至同學彼此之間間隙，有可能經由這種非語言的方式得到嶄新的空間。在這個平面創作空間裡，你能夠任意妄為，盡情釋放你的情緒，做任何你想做的，經由畫面上的建構、解構、再建構，產生全新的價值。所以這個課程很看重自我的分享，從外面的創作體驗到內在的心靈整合，內在統整後，再經由分享表達出來，學生有機會突破自我狹隘的認知，在團體的交流中重新認識自己。最後，老師向全班進行一個整合性收尾，點出這個創作活動的目的，幫助學生反思，進行更深層的思

考，正面引導學生收拾情緒，畫下課程的休止符。

筆者也好奇的詢問周老師，對於此課程的規劃和實施之間是否有差異？周老師表示其課程都預想、模擬過，基本上規劃和實踐的差異不大，幾乎都照著規劃走，不過唯一無法預測的，就是學生揭開自己隱藏的真實。老師往往也在此時對學生有更深層的認識，老師也在陪同學生的過程中一起成長。

媒材使用多樣化

至於藝術教育治療課程設計的特點為何？周老師列出三個點：第一，媒材使用多樣化；第二，創作題材多樣化；第三，學生興趣高、易完成。其中媒材應用課程中，其過程所著重的內涵略剖析一二如下述。

藝術教育治療課程自由度極高，因為要緊的不是某種技法的學習，或是某種材料的體驗，乃是經由媒材作為管道，讓學生找到適合表達自己的憑藉。讓個人內在在世界透過媒材的中介，得與外面世界連結溝通，將屬於自己的心理語言創作並傳達出來。為讓學生尋得適合自己表達的材料，老師也會提供多元媒材給學生嘗試。這種課程所追求的，並不是作品的呈現，而是過程中自我的探索與體悟，為了打破對藝術創作的一些刻板形式，帶入許多新奇、同學們未曾經驗過的主



12 周老師教學沒有停歇，把握下課期間，將剛才課程中對學生的觀察，記錄於評分本中。(傅志豪攝)

題，使學生以一個最無成見的狀態體驗課程、認識自己。由於這類課程結合藝術治療的概念，應用了一些相關的活動，讓這般喜歡新奇事物的國中生，容易產生較高的興趣，常常打破了他們對藝術創作的認知，在新穎的體驗中強化了他們的創作動機。這類課程的訴求，聚焦於學生身上，不強調最後作品的呈現，重在過程中的體驗，不要求作品的完整度，而是要學生盡心地釋放自己、誠實的面對自己。相較於聚焦於作品本身的課程，這種重在過程體驗的課程，學生較易達成。

藝術教育與藝術治療之間的關係

雖然周老師確實表明此課程是融入了藝術治療的理念，但是她一再強調重點不在於治療，乃重在教育。基於這個點，筆者希望釐清藝術教育與藝術治療之間的關係，繼續請問老師對於藝術治療與藝術教育這兩個概念的認知。老師沒有任何遲疑，幾乎是以直覺的方式回答：藝術教育即生活；藝術治療即生命。彷彿這早已是老師教學的先備理念。

藝術教育即生活；藝術治療即生命

對於藝術教育，周老師希望培養學生對美的感知能力，培育生活處處皆美的涵養；對於藝術治療，則是幫助學生探索生命。周老師表示：「藝術治療融入教學是加分」，本來藝術教育就應該陶融生命的探索，只是因為課堂數有限，時間相對被壓縮，而且大體不重視，因此扼殺了本來藝術教育該有的內涵。由此可知，周老師本來就認為藝術治療應該包含在藝術教育的內容中，是因為現實狀況的限制才造成我們對於兩個概念的分歧，理想的狀況下應該是相輔相成的。

藝術治療不重技巧；藝術教育則重目的

這兩個概念在今天都成為專有名詞，若要分析其關係，皆使用「藝術」是這兩個概念的共通點；藝術治療不重技巧，而藝術教育則重目的，藝術教育傾向外在的探索，而藝術治療著重內在的探索，乃是兩者的差別。在教學上，藝術治療的融入，協助周老師能夠在必要的時候幫助學生，藉創作瞭解其內在的需要。「教書不是教知識，而是教人。幫助人自我成長」周老師說。

質性的評量方式

雖然這種課程拿掉了客觀好壞的標準，強調個人主觀的抒發，但是依舊需要顧及評分的部分。問題是怎麼評分？顯然地，周老師不是運用一般的評分方式，針對這種課程有一種特殊的評量方式。由於藝術教育治療課程不重視作品呈現，或相關技巧等，重視的是過程、參與度、投入度，所以老師以質化的記錄方式，依序記錄學生每階段發想的過程。這也是周老師與筆者分享其課程推廣不易的原因之一，因為需要持續不斷地記錄學生創作過程的樣貌，過程持續性的記錄相對要花老師更多的心力。雖然老師需要付出相對大、相對多的過程記錄與評量，但是珍貴的卻是老師與一位位學生經歷了自我探索的旅程，其中得到的感動、體悟與回憶等，是難以用分數來量化的。不過這類課程獲得的分數，大體上都偏高，也是學生普遍喜愛的原因之一，只要你有參與就有基本分，學生之間比較沒有劇烈的差距，很多對藝術創作沒信心的學生，也享有得高分的成就感，自然信心增強。這種課程的分數不會差到哪裡，唯一拉開分數的就是學生的分享，你若踴躍分享，老師會額外加分。七年級的「生命之樹」就是以過程記錄的方式評量，周老師會著重課堂上的觀察，有在思考、有在認真經營的學生分數就會很高，評量主要著重學生態度。九年級的「看畫說話」，除了過程中的記錄外，因為是集體創作，所以老師不能針對個人畫了什麼東西去打分數，而是基於整體氣氛來打基本分，再加上個人的參與度與態度來形成個別分數。老師將團體所彰顯的狀態，列入評分的重要項中，因此班級之間的基本分數，將會有差異。

藝術治療融入的美術課程評分，非關審美標準，因為它是屬於個人的主觀呈現。過程就在打分數，較重其態度，表現技法不是重點。許多老師之所以不願意實行，可能是因為相對要花更多時間與心力來觀察、記錄。藝術學習單上的空格或許有標準答案，但是融入藝療的課程是沒有標準答案、沒有對錯，實質地悠遊自在並綻放生命。

藝術教育治療課程強調讓學生自由發揮，師生共同參與。若要進行這種性質的課程，首先設定的課程內容就不能太難，若難度太高，就可能造成學生的排斥，不易敞開心胸享受課程。難度的降低，卻提高了學生對課程的參與，每個步驟的達成，加添了學生的信心，課程結束後，更能明顯察覺學生自信心的提升。拿掉了預設的標準與好壞，使學生更能回到那份純真，解放屬於自己最真實的部分，盡情揮灑。看到學生在過程中的專注、沉思，認真對自我的探索，在畫面上建構、解構、再建構，這段心靈成長的過程，對老師實在是一種增強。這些投射自學生內心真實的圖像，不僅提供老師對學生更深層的瞭解，也喚起老師與自己心靈的對話。

經由周老師教學的分享，逐漸使這種藝術教育治療課程明朗化，瞭解其特質、功能、實施要點、內涵以及課程的活動。相較於傳統的藝術教育，這種課程更著重在學生身上，在課程裡的每一過程都注入了藝術治療的精神，每一個課程設計都是和學生自己緊密的結合。課程的目標已經不是為了作品的呈現，而是為了學生自我的整合、情緒的抒發，藉由藝術創作做媒介來表達自己，也聽聽別人的分享，學習與人溝通互動。這種課程，幫助學生更坦然的面對自己，學習勇於表達自己而更認識自己，也更尊重身旁獨特的你我。

（本文圖 1-11 提供：周老師）

延伸閱讀

- 台灣藝術治療學會（2012）：藝術治療簡史。2012年11月24日，取自 <http://www.arttherapy.org.tw/arttherapy.php>
- 江學滢（2004）：具有藝術教育治療理念的藝術課程。中山女高學報，4，77-85。
- Read, S. H.：透過藝術的教育（呂廷和譯，2007）。台北：藝術家。
- 范瓊方（1998）：藝術治療與藝術教育的比較。美育，96，25-34。
- 陸雅青（2005）：藝術治療，繪畫詮釋：從美術進入孩子的心靈世界。台北：心理出版社。
- C. A. Malchiodi：藝術治療：心理專業者實務手冊（陸雅青、周怡君、林純如、張梅地、呂熙宗等譯，2008）。台北：學富。