香港美術教育期刊

HongKongArtEducationJournal

藝術教育
精神健康

01

ISSUE

二零一八年 第一期

ISSUE ONE 2018

ART EDUCATION

&

MENTAL HEALTH

目錄

藝術焦點　何天虹教授／表達藝術的力量　3 - 5

羅淑敏副教授／社區藝術創意平台　6 - 8

周慶中校長 X 朱啟文校長／校園與精神健康　9 - 12

區慧妍女士／藝術治癒在杏檀　13 - 15

鄺啟德老師／以藝術提升學生的幸福感　16 - 17

葉小翠女士／校園裡的表達藝術治療　18 - 19

范德穎醫生／負面情緒的
另類藥方 —以「藝」入藥　20 - 21

美育專欄

劉瑩博士／藝術教育促進全人教育　22 - 23

劉宇衡老師／Art, Design and the Making
of Meaninglessness　24 - 25

陳雪儀老師／大自然之美　26

教學隨筆

刁綺蓮總助理校長／藝術教育與
精神健康教學點滴　27

藝術治療學習歷程分享／好書推介　28-29

香港美術教育協會2018至2020年顧問團名單：

榮譽法律顧問：
鄭美娟律師
簡汝謙律師

榮譽核數師：
廖美玲女士

榮譽顧問：
李慧嫻女士 (康文署香港藝術館專家顧問 (香港藝術))
沈慧林先生 (萬希泉鐘錶有限公司創辦人及行政總裁)
金嘉倫先生 (前香港中文大學校外進修學院藝術課程主持)
胡樂士教授 (香港教育大學文化與創意學系副學系主任)
徐秀菊教授 (澳門理工學院藝術高等學校校長)
高美慶教授 (香港公開大學前人文及社會科學院院長)
楊懷俸先生 (前教統局課程及質素保證科總主任(學校質素保證))
劉唯邁博士 (前香港大學美術博物館總館長)

香港美術教育協會2018至2020年執行委員會：

會長
鄺啟德 (寶安商會王少清中學視覺藝術科科主任)

副會長
胡永德 (聖公會聖彼得小學學藝發展組主任)
蔡鎮業 (聖伯多祿天主教小學視覺藝術科科主任)

財政
陳齊欣 (沙田圍胡素貞博士紀念學校視覺藝術科科主任)

秘書
黃敏婷 (香港道教聯合會雲泉吳禮和紀念學校視覺藝術科科主任)

執行委員
李鈺山 (中華傳道會劉永生中學視覺藝術科科主任)
翁綺雯 (地利亞修女紀念學校(吉利徑)視覺藝術科科主任)
曹海茹 (新界西貢坑口區鄭植之中學視覺藝術科教師)
梁德賢 (伊利沙伯中學舊生會中學助理校長)
黃素蘭 (香港教育大學文化與創意藝術學系高級講師II)
葉煥鈴 (聖若瑟書院視覺藝術科科主任)
羅小燕 (港九街坊婦女會孫方中小學視覺藝術科科主任)
陳雪儀

藝術教育 × 精神健康

ART EDUCATION & MENTAL HEALTH

主編的話

學童的精神健康在這數年間越來越受到關注。最重要的原因，是近年本港學童輕生的個案有大幅上升的趨勢。

外國有報告指出，九成以上的自殺個案是與精神健康有關。可是，防止學生自殺委員會於2016年指出香港只有約兩成輕生的學生被識別為有精神健康問題。故此，如何識別患有精神問題的學生以及如何預防他們還有精神健康問題，是教育界近年最關注的問題之一。

而作為視覺藝術教育工作者，我們如何運用藝術去幫助學生建立正面的情緒，以預防精神健康問題？當學生遇上精神健康問題，教師或其他專業人士可以如何透過藝術幫助他們？

本期期刊就着以上問題，採訪了教育界、社福界及醫護界的專業人士，從不同角度說明藝術的力量如何協助學生成長，亦提出了個案，讓讀者了解不同學校如何按本身的校情設計藝術相關的活動或引入專業人士，協助學生透過藝術建立正向人生。

鄺啟德

藝術焦點 1／

表達藝術的力量

——訪問何天虹教授

當感到有壓力時，聽一首歌，畫一幅畫，好像都是個不錯的選擇。藝術創作帶給我們歡愉，讓我們放鬆心情。然而，藝術到底如何促進精神健康？本文專訪任職香港大學行為健康教研中心總監，同為創意藝術（舞蹈）治療師及註冊表達藝術治療師的何天虹教授，帶我們認識表達藝術的力量。

訪問／文：張曉婷

藝術與精神健康

藝術與精神健康，兩者關係十分密切。何教授首先指出藝術可以在觀賞或創作的過程中為人帶來享受和放鬆的情緒，生理上也隨之產生變化，壓力荷爾蒙亦因而降低。其二，對於有情緒困擾的人，藝術創作有助他們暫時離開問題，能分散他們的注意力。或許歇一歇，他們能以新的角度重新審視所面對的問題。其三，藝術使人產生連結感。精神健康出現問題，往往因為不能與人分享感受，創作者可透過作品盛載滿滿的思想情感；甚至與觀賞者建立關係，從而讓人不再困在情緒裡面或感到孤單，而是建立溝通的渠道。其四，美感在藝術創作過程中順勢而產生。何教授認為美感並非一般審美的準則，而是一種懂得欣賞生命和生活中不同事物的態度。在人類學的角度而言，遠古人類早已有藝術行為，更視為生活的一部份——藝術把日常普通事物變得特別(Making special)[1]，為生命帶來一種超越性(Transcendence)，可令人更有靈性，就像一種宗教體驗。總括而言，藝術為生命帶來正面思想、希望、朝氣和一顆感恩的心，從而保持良好的精神健康狀態。

香港大學行為健康教研中心展覽及擺設

表達藝術治療在香港

在身為創意藝術（舞蹈）治療師的何教授眼中，藝術更可以醫治病人。她多年來在港建立表達藝術治療[1]此專業的團隊，並為市民帶來相關服務。當問及為何是表達藝術治療而非藝術治療，她表示經過調查，發現更多人接受多向度的表達藝術治療：在治療過程中，結合一種或以上的藝術媒介，包括視覺藝術、舞蹈、音樂、戲劇、文字表達。通過藝術媒介的轉換，創作者能深化對問題的見解，為其提供不同的角度去看事物和問題。另外，加強對自我的認識(Self-actualisation)，有助擺脫自身困境。經過多番努力，表達藝術治療在港的知名度開始提昇，不少表達藝術治療碩士的學生曾進入學校和社區實習，現有將近300個實習點。

多向度的藝術治療方式有助治療師接觸有特殊教育需要或受情緒困擾的學生：對於自閉症的學生，藝術是一個安全的途徑與人交流，他們在這方面通常很有天份，可讓他們透過藝術表達感受；舞蹈藝術則可幫助過度活躍症的學生調節肢體動作，學習控制衝動情緒；不同的藝術方式亦有助讀寫障礙的學生理解文字，加強學習效能。至於受情緒困擾的學生，當他們難以透過言語表達內心世界時，可透過藝術表達。而藝術治療師則可從他們的作品發掘其象徵性的意義，了解其潛意識，藉以交流。

表達藝術治療在教育

何教授認為進入一個網路媒體年代，當年輕人情緒出現問題時，往往較少找人傾訴，反而直接於網上社交平台發洩，他們是較敏感的一群，不容易打開心扉。

事實上，學生逗留在學校不少時間，因此要接觸年輕人的話，學校是一個很重要的場所。提及到老師應如何在課堂上促進學生的身心健康，何教授建議老師可從心理學、輔導學的角度幫助學生，尊重每個人的獨特性，因每個學生都是獨特的個體，各有長處和短處。經受訓的老師，可透過藝術媒介了解學生，促進他們與人溝通，令課室更有凝聚力(Classroom cohesion)，甚至讓他們更投入於課堂學習。在2008年的四川大地震過後，何教授的團隊曾到災區，向100位中小學教師進行為期兩年的「表達性藝術方法教師培訓計劃」，透過表達藝術活動提升災區教師的自我認識及教學效能，讓他們於災後得到支持，能更有效應對學生情緒和與學生建立更良好的關係等。訓練者更提供表達藝術活動予老師作參考，老師可因應個人背景、專長去設計合宜的課堂活動，不僅使學生更專注學習，更為學習帶來歡悅氣氛。[3]

她表示藝術教育一直存在於制度裡面，然而不應只以升學、分數和證書為目標，應是培養學生的美感、學習欣賞生命中的美好、與他人連結、讓他們享受創作的過程。視藝科老師應多讓學生自由發揮，引導他們欣賞藝術。何教授舉例，老師可問學生：「你今天的心情如何？有甚麼事情讓你感到開心？給你五分鐘，用一種視藝的方式表達出來。」上課先不教任何東西，與學生做個簡單的熱身，讓他們享受藝術。此外，在學校課外活動裡，校方亦可開設表達藝術體驗小組予一般學生和有特別學習需要的學生，更可考慮聘請一位駐校的註冊表達藝術治療師。

筆者認為表達藝術的力量不容小覷，相信表達藝術治療將來不論於社區還是學校都會更普及，接觸更多有需要的人士和學童，治療一顆顆小心靈。

---

1 Dissanayake, Ellen. *Homo Aestheticus Where Art Comes from and Why.* Seattle: Univ. of Washington Press, 2010.

2 表達藝術治療(Expressive Arts Therapy) 是表達藝術和心理治療的創意融合體，利用跨模式的藝術學科作為心理、社會工作、輔導、機構發展、社區藝術和教育介面，增進個人成長和社會轉化，以改善人們的生活質素。在創造性的癒合過程中人們可以與自己的身體、情感、思想和靈性聯系。http://www.eatahk.org/what-is--expressivearttherapy

3 Ho, Rainbow T. H., Fumin Fan, Angel H. Y. Lai, Phyllis H. Y. Lo, Jordan S. Potash, Debra L. Kalmanowitz, Joshua K. M. Nan, Alicia K. L. Pon, Zhanbiao Shi, and Cecilia L. W. Chan. "*An Expressive Arts-Based and Strength-Focused Experiential Training Program for Enhancing the Efficacy of Teachers Affected by Earthquake in China.*" Creative Education 03, no. 01 (2012): 67-74. doi:10.4236/ce.2012.31011.

何天虹，現任香港大學行為健康教研中心總監、社會工作及社會行政學系教授、社會科學碩士（行為健康）課程總監、表達藝術治療碩士課程總監。

藝術焦點 2／

社區藝術創意平台

——訪問羅淑敏副教授

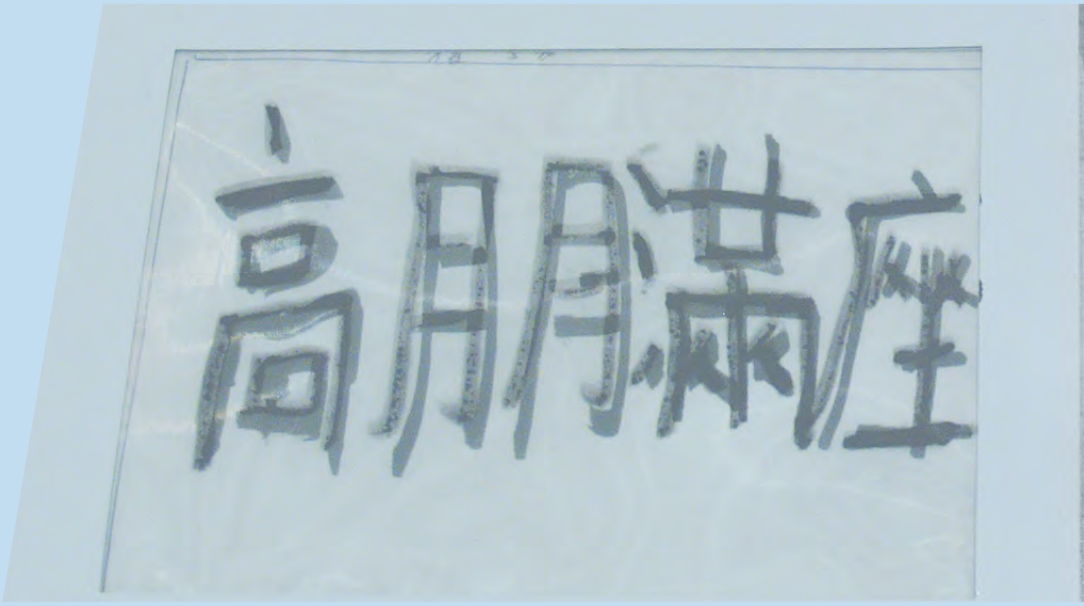
訪問／文：張曉婷
圖片提供：羅淑敏副教授

「這個孩子真有創意，在學習絲網印刷技法過程中，當其他學員在嘗試不同的顏色、設計，印不同的花紋時，他卻寫了四個大字『高朋滿座』！」當羅淑敏副教授分享她的社區藝術倡導計劃時，筆者感受到她對參與者的認識和欣賞。任教於嶺南大學視覺研究系的羅副教授曾任職護士十多年，後來除了研讀中國現代繪畫史，亦於2007年開始研究藝術在香港的應用層面。在她眼中，藝術是圖像語言，並且與人有緊密關係，應用層面很廣闊。她繼而於社區開始推動藝術倡導計劃，為不同學生提供一個完全自主的藝術空間。

羅副教授坦言因住屋空間問題，香港的青年人失去應有的活動空間；此外，進入一個網路媒體時代，人與人的關係愈來愈疏離，青年人只埋頭使用電腦，許多時候沒其他途徑釋放年青的力量(Impulse)。透過參與藝術倡導計劃，他們能夠盡情發揮所長，探索可能性。她與不同的藝術家和藝術治療師合作進行此類型計劃，通常以小組為單位，以促進學員溝通，學懂欣賞自己與別人。然而，即使是有藝術背景的人、藝術家、醫護人員或社工等，開展此類型計劃時應對藝術倡導有基本的認識，例如要明白計劃裡的創作成果不是最重要，而是參與者在過程中獲得自我肯定，別人的支持和認同。他們亦須明白藝術倡導並不等同藝術治療，目標不在於處理深層次的創傷。此外，羅副教授亦表示倡導者也改變不少對藝術的看法，看見藝術是「生命、連結、分享」，人們可以從中得到滿足感。在藝術倡導計劃裡，無論是參與者或倡導者，人人都是平等，當中沒有權威。成功的藝術倡導計劃是讓社工、藝術家和所有參與者一同經歷藝術的力量。

為期兩年的「創作無障礙」是一個為讀寫障礙初中生度身訂造的藝術倡導計劃，羅副教授與東華三院屯門綜合服務中心、「全人藝動」[1]及藝術家合作，向屯門區三所學校分兩輪共招募45位讀寫障礙初中生，以繪畫、工藝及戲劇三種藝術形式的工作坊加強學生的自我認同及溝通能力。

藝術倡導計劃成果紀錄冊

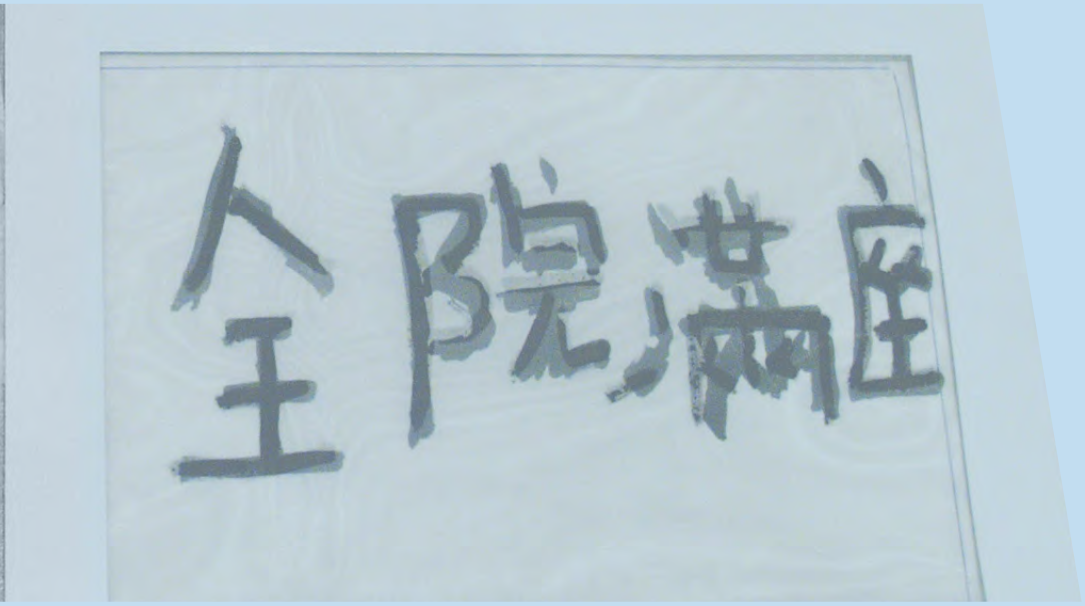


繪畫組參與者天馬行空的作品

羅副教授認為對於特殊教育需要的學生，在現實生活中沒有一個能讓他們能自主和發揮的空間，傳統的教育模式令他們覺得挫敗，沒有成就感。是類計劃能給予學生一個發揮創意的平台。

兩年的計劃成果十分豐富。由於活動包括了不同能力的學生，起初學習能力較強的學生會歧視學習能力稍遜的學生，甚至以言辱罵，後來學生們因了解到彼此的不同，學會互相尊重。在一次話劇組綵排中，女導演發現有一位組員未能背誦對白，她不單沒有指罵對方，反而回家想想如何幫助他記下對白；工藝組學習絲網印刷技法時，有組員突破框架，不以技法和設計為前題，單單印了四個大字「全院滿座」在短袖汗衫上，令藝術家嘆為觀止；亦有繪畫組參與者創作了天馬行空的作品，並表示沒有想過自己喜歡繪畫，希望以後能多用圖像表達自己，製作視覺日記。有導師聽畢後，便立即送一本素描本給他。計劃以一個展覽作結，展示計劃成果，並由參與者擔任司儀。許多家長看畢展覽後，很驚訝子女可以那麼專注地創作一件完整的作品。羅副教授解釋說，參與者於計劃初步階段並不投入活動，常常說要上廁所和想快點離開。去到後期參與者變得很投入，任何事物也不能令他們分心，因為他們愛上藝術創作，並且認為這是他們能夠自主的事情。羅副教授更指即使孩子在學業上沒有突出成績，甚至自以為沒有創意，但他也可以透過創作了解自己，甚至發現新方向。

另外，羅副教授也曾與屯門一所社區中心合作，為7位有行為問題的初中生舉辦為期一年的藝術倡導計劃。這些學生都曾犯事、上法庭，並且有法庭判令。她表示青少年在這個成長階段[2]都在尋找自我認同，在現實生活中尋找被肯定的過程裡，很容易感到挫敗。藝術讓他們認識彼此的獨特性，加強自信心和學會尊重別人。藝術家一開始為此計劃設立共識，例如要「彼此尊重，聆聽別人說話」。有一位男生在社工多番邀請下參與此計劃，初時面



「全院滿座」絲網印刷製作

對陌生的環境，他不發一言，坐在一邊「耍帥」，以吸引其他人的關注。當其他參與者那麼投入地打拍子時，他不單沒有參與，更問：「用不用那麼認真玩（這些無聊活動）？」他又會欺負比他弱小的男生。後來，該男生漸漸發現不用裝模作樣也有人願意聆聽自己，他更跟其他參與者成為了朋友，會願意在這個圈子裡分享自己的經歷和感受。參與者的成長令到羅副教授感到十分鼓舞。

藝術的力量不能只在社區層面發揮，在一個那麼緊張的教育制度下，學校的視覺藝術課也相當重要。羅副教授重視一星期只有兩節的視覺藝術課，因為比起其他科目，視藝科是相對自由且發揮空間大的學科。學生可以在課堂上釋放壓力、自由發揮。藝術教育可以是培養天才，但更重要是提供學生發揮創意和想像力的空間。根據羅副教授所了解，現時大多數學校只願意開設8至12節的藝術支援課程。然而，從藝術倡導計劃的經驗所得，至少要進行半年至一年（20節至40節課），才能對學生有更深的觀察和認識。故她建議學校值得投放更多資源舉辦有關藝術支援的課程。

在藝術世界裡面，每個人都是自由、平等和獨特的。在羅副教授主導的藝術倡導計劃裡，每個學員透過藝術這面鏡子看見自己有多獨特。羅副教授未來會繼續推廣及研究藝術對有不同需要的人士的作用，例如發展以家庭作單位的藝術治療計劃及培訓社工與藝術家合作，使用藝術支援服務對象等，以藝術影響社區。

1 全人藝動是一個非牟利的慈善機構，致力協助社會上的弱勢社群，包括所有因為各種社會、經濟或身體上的限制而被剝削接觸藝術機會的人士。透過各類型藝術推廣的活動，全人藝動不斷誘導他們發揮自己內在的創作潛能，建立自信，並鼓勵他們跟社會融和。http://www.art-for-all.org/

2 根據艾瑞克森社會心理發展階段(Erikson Stages)，人類於青春期階段面臨自我認同和角色混淆的心理危機，群體和友儕關係對他們影響十分重要。

羅淑敏，嶺南大學視覺研究系副教授，藝術史學家。自2007年開始著力研究藝術的本質，包括藝術與創傷、視覺與記憶以及藝術與身心健康的關係。自2009年起專注發展為有需要人士而設的藝術倡導研究項目，當中包括認知障礙、智障、讀寫障礙及兒童創傷等。著作有《創作無障礙:一個為讀寫障礙初中生而設的藝術倡導計劃》(2013)、The Invisible Citizens of Hong Kong - Art & Stories of Vietnamese Boatpeople (2014)、Colours of Dementia (2014)、Art as Intervention in Serving Secondary Child Victims of Family Violence : Introduction & Manual (2016)、《關於雨傘：創作、情感、記憶》(2016)。

藝術焦點3／

校園與精神健康

——訪問周慶中校長及朱啟文校長

今期期刊有幸邀請朱啟文校長（三水同鄉會劉本章學校）及周慶中校長（東華三院辛亥年總理中學）就藝術教育與精神健康的議題，分享他們過去多年如何以藝術教育促進學生精神健康。他們兩位雖然身在兩間不同類型的學校，但他們出任校長前，原來同樣是有受專業訓練的視藝科教師，透過視藝教師的身分及專業知識，多年來為教育默默耕耘，又積極增進有關教學及藝術治療知識，並活用該經驗於學校輔導工作，其後兩位更擔任一校之長，以領導者的角色帶領全校師生關注身心健康。

朱校長一直任職於特殊學校。事緣當年畢業後經長輩鼓勵下嘗試去特殊學校任教，一教至今已逾三十載。當年的朱校長初出茅廬，面對眾多有不同特殊學習需要的學生們——有些可能是輕度智障，有些則是大腦麻痺，日常生活也需別人協助。朱校長心想，在這個特殊的教育環境，學生們各有不同的限制，身為一名視藝科教師，究竟可以為這些學生們做什麼？幸而當時任教的學校也聘有不同的治療師，於是朱校長便與同事多作交流，透過進修，了解有關方面的資訊，又加入香港展能藝術會，漸漸領悟到藝術的確可以為學生們開拓另一條多姿多彩的道路。

周校長也是視藝科訓練出身，畢業後便於主流學校任教視藝科。當時任教師的周校長亦需負責學校的輔導工作，從中遇過不少需要情緒支援的年輕人，引發周校長不斷思索湊效的輔導方法，也因此發現藝術治療這一門徑，更毅然跑去倫敦修讀藝術治療，並獲取藝術治療的執業資格。回港後便在主流學校任教英文及視藝科，後來更成為校長，帶領師生透過藝術促進情緒健康，另一方面也協助不少機構做培訓及學校的輔導工作。

當我們談到最難忘的學生或與其相處的故事，朱校長想起了李曉曦。曉曦自小喜愛畫畫，可是自六個月大被診斷患上肌肉萎縮症，每天也需與退化的速度競賽。到中四時，便開始要用輪椅代步，到中五時，便轉往朱校長任職的甘迺迪中心就讀。朱校長憶述，由主流學校轉往特殊學校就讀的曉曦，反而在特殊學校裡能尋獲更多發展藝術的空間。當時即使在假日，朱校長也會以朋友的角色陪伴曉曦創作，甚至開車接送曉曦回家，當時的視藝課與曉曦的生活掛上等號。朱校長又鼓勵曉曦以自身的故事為題，表達自我。在曉曦身上，藝術可說是生存的意志、目標、方法。後來在親人的支持下，曉曦成功考進教育大學修讀視覺藝術教育，並立志成為視藝科教師，

訪問：鄺啟德、陳家燕
文：陳家燕
圖片提供：周慶中校長、朱啟文校長

希望能以生命影響下一代。可惜，直至近年，曉曦的身體狀態每況愈下，不斷退化的肌肉已漸漸不能支撐他用手拿起畫筆，曉曦惟有開始嘗試用口叼著畫筆，在畫布上一筆一筆地畫，每一筆也是曉曦全神貫注的力量。從曉曦的經歷，我們可以看到他不斷在自身的局限下奮力求存，不屈不撓。此外，藝術也是讓他與身邊人溝通的窗口。

周校長也曾經歷以藝術轉化學生。周校長解釋：「藝術治療自身可成為一個自我治療系統，例如當有接受治療者來到治療室，治療師便可以直接向接受治療者介紹以創作為主導的治療過程，並引導接受治療者創作。另一種使用藝術治療的方法是以藝術治療為輔助，治療師可先用言語輔導，透過傾談與接受治療者作輔導，在傾談間若沒有太大的進展，治療師才會加插藝術創作為援助，引導接受治療者表達內心想法。」周校長憶述，記得曾有一名學生在書攤偷書，給店主逮住了。店主沒有報警，選擇交由校方處理。發生此事後，周校長發現該學生數天也鬱鬱寡歡，甚至不太說話，於是周校長請他把心情畫出來。誰知學生畫了一隻在坑渠旁邊的老鼠，然後慢慢道出他內心的感受——原來自發生偷竊事件後，他心裡覺得同一樓層的同學都知道此事，大家的目光令他感到巨大的內心煎熬，顏面盡失。在家裡，媽媽為了懲罰他，刻意不準備他的飯菜，不洗他的衣服，甚至弟弟也用言語訕笑他。周校長透過這幅圖畫，協助學生慢慢放下他的內疚情緒。數天後，該學生的情緒漸漸有好轉，學懂了勇敢面對過失，反省過錯，也見到他重回球場打球。其實，不論身在主流或非主流學校的學生，同樣也在面對他們自身的困局，好像朱校長的學生曉曦，所面對的便是身體上的局限，但另一方面，由於特殊學校沒有分數的壓力，而獲得主流學生所缺乏的創作自由；至於周校長的學生於主流學校就讀，理應不受身體的限制，可是於本港教育制度之下，少不免也受到學業成績指標的掣肘，甚或是局限於社會固有的價值觀。既然每人都有不同的限制，為何不著眼於接受及克服自我的局限，無需與人比較，或許這便是生命所給大家的課堂，亦是藝術創作的本質。

至於如何在校推行藝術教育方面，朱校長持著兩大方針：「活力」與「自由」的態度。朱校長的視藝課任由學生潑灑顏料，又邀請教職員及家長參與不同的工作坊，體驗創作的樂趣，方能明白學生的需要。作品完成後，朱校長就在校園的展示所有學生的作品，若不夠空間，便分批

輪流展示。對學生來說，這可是莫大的鼓勵呢！除課堂以外，朱校長也喜歡帶學生外遊。記得過去有一年暑期，在同事們的協助下，朱校長帶學生去澳門遊覽，欣賞文物及創作。回想當年，快樂無比。朱校長又補充，其實能成就這些活動，也全靠各方的努力配合，無論是社會的氣氛，或是教師、家長、學生，也需要各方自願去參與，始能成事，缺一不可。視藝教育工作者的角色是一位推動者，若強迫各方參與，反而徒添壓力。朱校長認為，視覺藝術科其實也只是一種工具，最重要的還是以「學生為本」，應思考怎樣以視藝科協助學生們，並非要求學生為視藝科服務。

周校長則剖析在主流學校的情況——每當校長調職到一所新學校，其實學校有自身的文化背景及習慣，當然也會就校長自身的背景而有所調整。以周校長而言，他曾與其他藝術治療師共同研究，建議其他學校可試行一些注重自我表達的藝術課堂，也可以是一學期一次的工作坊，內容可圍繞「自我表達」，運用圖像、文字及配合不同的創作媒介。此外，教師也需在課堂上製造充滿鼓勵的氣氛，讓學生願意在課堂上表達自我。一些自我表達的活動例子包括，「假若我是XXX」，然後讓學生自行創作，亦可配以創作自白加以輔助說明。工作坊完成後，便安排將作品於校園內展示。以上活動適合給高小及初中學生，周校長也於自己的學校試過推行，效果也非常理想。

以校長角色推行藝術活動，甚至是有關藝術治療，難免會有些尷尬情況。周校長補充，由於在藝術表達的過程，多多少少也會顯示個人的情感或內心的感受，但未必每一位教師都樂於向校長表達真實情感，而在學校作為藝術倡導的校長亦需尊重每一位教師是否樂意參與有關藝術活動，以免適得其反。朱校長也表示，「尊重」確是校長需要注意的事項，因此朱校長於校園舉辦不同類型的興趣班，如讀書會、陶藝班及皮革班等，也自由讓家長、學生及教師們參加，從中促進家校合作及師生關係。曾有教師向朱校長表示不希望再參加任何的興趣班，朱校長也會示予尊重，不會強逼該教師參加。

教師的專業是教書，並非藝術治療，若教師想透過視藝活動促進校園精神健康，可以怎樣做？周校長解釋，藝術治療的確是一門專業，藝術治療師也需要受過專業的藝術治療訓練，暫時本地尚未有可認證的藝術治療師制度，在社會上可以做的唯有是加強大眾對藝術治療的認識，並讓大眾知道藝術治療只可由受過專業訓

左：周慶中校長、視藝科科主任徐淑珍老師及視藝科學生
中：三水同鄉會劉本章學校色彩斑斕的校園壁畫
右：朱校長與李曉曦（中）榮獲全球熱愛生命獎章頒獎禮合照（2017年1月）

練的人士去進行。至於在校教師，則可以舉辦一些性質為「推廣」的活動，盡量避免觸及太過「內省」的題材。這讓朱校長想起曾有位學生的圖畫只畫了爸爸與自己，有位校內社工對藝術治療一知半解，卻對學生畫的作品加以詮釋，並對那位學生的媽媽提及學生並沒有在圖畫中提及媽媽，並著媽媽多關心該學生，其實這可是一件非常危險的事情。周校長也有同感，並帶出坊間實在有太多自稱為藝術治療的課程，但課程導師卻沒有受過專業訓練。因此，目前最急需要讓大眾認知的是藝術治療其實是心理治療的一種，並非單憑藝術知識便可進行的工作。

至於對教育局的建議，朱校長認為現今教師的工作量太多了。當局又常常推出不同種類的計劃，除了日常的教學工作外，又要求學校按不同的指標去舉辦不同的活動，讓教師身心俱疲，當大家在說關注校園精神健康時，又有誰關注教師的精神健康？朱校長建議當局與其調撥資源讓學校做更多的計劃，倒不與利用那些資源增添學校人手，分擔每一位教師的工作壓力，給教師一點喘息的空間。

與朱校長及周校長的傾談過程當中，雖然他倆的學校是不同類別的，但從他們身上可發現他們擁有共同的特質——確信視藝科的力量，富同理心，並以人為本，利用視覺藝術去關心教師與學生。

周慶中校長，早年於葛量洪師範學院修讀美術教育，畢業後擔任小學美術科主任，1989年在倫敦大學金匠學院獲取藝術治療學位後文憑，為英國認可藝術治療師，並成為香港第一位受認可專業訓練的藝術治療師。回港後，周氏在中學任教，後晉升為輔導主任，一直以藝術治療輔導學生，獲香港專業輔導人員協會副院士資格。周氏為香港藝術治療師協會創辦人之一，為首任財政及幹事會成員，亦為該會剛卸任顧問。他先後在愛丁堡大學及香港中文大學完成教育碩士，分別主修心理學及教育行政。近年，周氏專注利用藝術治療支援讀寫障礙學生，特別是協助讀障生升中適應。周氏曾在兩岸三地及海外主持講座、發表論文及舉行工作坊，並於教育局等政府部門及非政府組織主持藝術治療專業培訓。

朱啟文校長，上世紀八十年代擔任香港紅十字會甘迺迪中心美術教師一職，一邊教學，一邊創作。數年前，轉到三水同鄉會劉本章學校，接掌行政工作，仍喜與學生、家長一起創作。

區慧妍女士與藝術治療室

藝術焦點 4／

藝術治癒在杏檀

——訪問區慧妍女士

訪問／文：洪恩瑜

近年，兒童及青少年精神科求診者數目不斷上升，政府在《精神健康委員會報告》中反思及檢討現行針對精神健康的政策成效。政府認為面對學童精神健康的問題，可以嘗試以「醫、教、社」三方面同心合作應對。而沙田基督書院早在四年前就聘請區慧妍女士擔任駐校藝術治療師一職，在校園實行跨專業合作，成為全港第一間設有藝術治療師的學校。區慧妍女士原是一名本地註冊教師，多年前遠赴英國修讀藝術治療，並獲英國註冊藝術心理治療師、心理治療師及輔導員等專業資格，回港後於沙田基督書院工作，透過專業藝術治療知識進行學生輔導工作。

談藝術與藝術教育

既具視藝科教師專業資格，又是註冊藝術心理治療師，區女士熟識藝術對學童有多大的影響力。區女士認為藝術是無高低級別之分，是一種原始表達的方式之一，透過藝術可以了解學生的情緒。「藝術本來就是一種表達性訓練，人一出生不會說話，但一定懂得畫畫，這是一種與生俱來的表達能力，反過來說，藝術可以是一個切入點和橋樑去觀察人潛意識內想表達的內容。」

雖然藝術是一道可以通向學生情緒的門，理應對學生來說是解藥良方，若藝術教育偏重技巧表現，考核為評審指標，考試制度大於表達性，學生的自由創作將受到一定程度的規限。藝術創作，在於表現畫者最原始，最真實的想法。若因不同的原因把最真實的感受隱藏，那麼任何畫得多像多漂亮的作品，也欠缺靈魂。「很多時學生創作被要求畫得像，畫得吸引，在這樣的大環境下，學生似乎以藝術學習「掩飾」，而不是學習「表達」情感的現象。」區女士逐步剖析現存學生學習藝術的問題癥結。藝術的本質是不會說謊，而在繪畫中「講真話」，是一種宣洩情緒的途徑。「有些學生的作品風格是很灰暗的，你會感受到當中的灰暗有不同的層次，可能是帶有抑鬱感，可能是帶有孤單感，當中有很多不同的感受，繪畫是給予他們空間休息。」學習技巧固然重要，要全然表達想法，也需要有一定程度的技巧把感受透過媒介表達出來。因此，在藝術教育及評核中取得平衡，才是令學生獲得最大得益的良方。區女士的教學的經歷，也令她決心轉向學習心理治療。當時仍是視藝科教師的區女士，從學生畫作發現該名學生有自殺傾向，當她想進一步跟進時卻發現學生已被送往醫院。那刻她發現藝術的威力很大，於是毅然放棄教席，修讀藝術治療，期望以藝術治癒學生。

藝術治療室環境

藝術治療師與藝術教育者的不同角色定位

藝術治療是近半世紀較新的概念，區女士以一張藝術治療與視藝課的對比圖（見下圖）來說明什麼是藝術治療。藝術治療是提供不同的視藝工具與媒介予學生創作，治療師透過藝術來了解學生的情感表達，通過引導性的對談來協助學生宣洩情緒。當藝術治療走進校園，很多時除了專業治療工作，亦會以軟性的手法走近學生。

區女士指平日她的工作室會開放給有需要的學生作畫室，學生可以預約時間來進行創作，任由他們在安全的環境下發揮創意。「藝術治療需要在一個安全，私隱度高的空間進行，並且需要透過交談輔導，跟進學生問題。透過設立主題創作，針對不同學生的情緒需要。同學亦可以感受到繪畫的樂趣或透過繪畫放鬆身心。」區女士指有些學生創作是純粹為了樂趣，而有部分學生會持續地來畫畫，你會感受到他們心情很沉重，好像有很多情緒但難以表達似的，這時候就會約見他們進行一對一的輔導。有些學生的情緒比較沉鬱，嚴重者甚至衍生自殘想法。談及對這方面的憂慮，區女士坦言現在再面對比較嚴重的個案，她的心態已經不再如以往當教師那時徬徨，因為當決定要成為藝術治療師時，就已做好心理準備面對最壞的情況。視藝教師的角色是在前線教育學生，當課堂上觀察到學生有異樣時，常見的做法是以簡單傾談了解學生為主，嚴重者則會轉介藝術治療師或社工跟進。而藝術治療師的角色是課堂以外的背後支援，所遇到的可能都是較嚴重的個案，因此藝術治療師必需先做好心理準備。

從校政層面看基督書院的實踐方式

基督書院成為全港第一間設有駐校專業藝術治療師的學校，區女士認為學校背後的理念與資源分配很值得學界借鑑。基督書院的庾國雄副校長表示，面對學生情緒問題，學校普遍都會透過生命教育課或講座形式教育學生。然而，這些形式多集中培養學生的情緒認知，而

藝術治療與藝術活動／藝術教育之不同

藝術治療	藝術活動/藝術教育
藝術是反映心理及情緒變化的媒介	會教授一套創作技能並遵循預設目標完成作品
藝術不是一件產品，藝術是一種交流形式	主要目標是創造一件完整的藝術作品
藝術品不一定要美觀、完成，完整或有價值	老師提供的建議可能會影響創作者的創作方向及
藝術治療師的介入，促進和令個案體驗，理解感受和需求	其藝術作品
藝術品是個人的，保密的，並為情緒和狀態保存記錄	所製作的藝術作品可能會公開展示，展出或被評估
選擇的藝術材料以及表達藝術和感受的方式是治療方面的重要線索	藝術作品會被審美判斷

忽略教授情緒表達的方法。學校雖然設有輔導處與社工部門，但這些都是針對學生的「腦」和「口」，即教育學生情緒認知能力和培養他們透過言語表達感受的能力。回想當時學校初接觸藝術治療，發現藝術能夠避開「腦」和「口」，簡單直接地幫助學生以言語以外的方式表達情感。庾副校長娓娓道來過往教學生涯觀察到的學生情況：「有一位同學他平日看似很乖，你不會認為他情緒有異樣。然而，透過他的畫作卻發現他一直壓抑心裡的感受，那時就發現藝術的效用。」

庾國雄副校長（右）分享基督書院藝術治療實踐的方式與理念

校方認為加入藝術治療可以補足培育學生工作上的不足。有人認為增設駐校藝術治療是額外的開支，其實學校的資源可以用於不同層面，很多時取決於管理層如何運用。庾副校長指出學校亦會透過外判的服務來支援學生情緒問題，但從基督書院實際經驗中，發現透過藝術治療服務，以及輔導老師，社工和藝術治療師三管齊下，既能迎合不同學生的需求，又能彌補學校規劃上的不足。這種比較長期性的互動，能帶給學生更全面及更持久的改變。

鳴謝：基督書院馮志德校長、庾國雄副校長、
曹婉微輔導主任

區慧妍，於英國修畢藝術治療碩士課程，現為英國註冊藝術心理治療師及輔導員，以心理動力學派的心理咨詢訓練為主。區女士專長於協助及處理兒童及青少年情緒和行為問題，曾於英國及香港出任兒童和青少年心理健康服務中心及駐校的藝術治療師。現致力於為社會各階層提供不同形式的個人及小組心理健康服務，以及為學生和特殊學習需要的兒童及青少年提供心理教育等支援性精神健康治療。

藝術焦點 5／

以藝術提升學生的幸福感

文／圖片提供：
鄺啟德老師 ／ 視覺藝術科科主任及第一屆賽馬會教師創新力量創新教師夥伴
謝詠晴小姐 ／ 計劃助理
寶安商會王少清中學

「感謝里」讓學生和老師透過藝術創作互相表達謝意，培養學生能懂得欣賞他人

一直以來，年輕人都被視為未來社會的棟樑，如何讓他們健康快樂成長，是長期備受社會關注的議題。但是，在這短短幾年內青少年輕生的新聞屢見不鮮。在中學時期，學生身處於面對許多重要轉變的青少年階段，對他們的生理、心理、情緒或行為等方面均有影響。本地重視學業成績及忽視體藝發展的教育制度，以及個人、家庭及社會各方面的問題，青少年時刻活在高壓之下，難以在學習以外排解情緒，喘不過氣。對於學生面對的壓力，教師處於一個兩難的局面，一方面當然希望關注學生身心發展，另一方面卻背負著提升學生成績的職責。學校除了教導學生對視覺藝術的認識及技巧，我們更希望能夠向同學推廣以藝術抒發情感，並將之融入於日常生活。此理念有幸得到賽馬會教師創新力量支持，透過在校內舉辦一系列與藝術相關的計劃，促進學生的個人成長外，同時亦提升他們的幸福感。

計劃內容主要推廣以藝術融合校園的每個角落，與不同範疇的教師一同合作，達至全人發展。與藝術相關的主要內容有：調整正規課程、共創校園裝置藝術、感恩教育及設立多元輔導室。根據美國著名心理學家沙利文博士（Dr. Martin Seligman）所提出的「正向心理學」（2011），幸福感並非只讓學生獲得快樂感，而是要讓學生感受到人生是「豐盛」的。他指出要讓一個人感受到豐盛的人生，是要透過個人優勢，循着五大範疇建立幸福感，包括：正面情緒、投入感、良好的人際關係、找到人生的意義及獲得成就挑戰。本校學生重視學業，故此，我們希望透過較軟性的手法提升學生的幸福感，並幫助他們尋找負面情緒的出口。

首先，本校的校本視覺藝術科聯同不同科組合作，如學生輔導組、升學及就業輔導組及通識教育科一同設計跨科組教學計劃，在生涯規劃及學生輔導工作增加藝術與

幸福教育相關的內容，把視覺藝術融入生活。計劃不但有助中一新生投入校園，培養歸屬感，並可以激發學生通過藝術表達自我、情感及尋找目標，老師也可以從不同渠道了解學生的需要和心理狀況。

除此之外，主校舍外的一個舊貨櫃被改建為一個齊備各種顏料及視藝用具的多元輔導室，名為「融軒」。為學生提供一個獨立空間，讓他們可以利用藝術媒介表達情緒，例如塗鴉、陶藝創作、沙遊輔導、園藝治療創作等。三不五時教師、駐校社工及藝術治療師會在輔導室舉辦不同工作坊及治療小組，希望可以在校園內帶給學生嶄新的體驗。

在主校舍內，我們亦期望每位師生均能有不同程度的參與，共創校園環境，以集體藝術創作形式增強學生對學校的歸屬感。集體藝術創作形式包括：壁畫、雕塑及立體裝置藝術等。校園公共位置藝術，例如是勉勵同學感謝自己身邊的人的「感謝里」及「感恩郵箱」，希望能以不同形式展示全校師生的感恩說話，散播有感染力的正面情緒，以助學生建立正面積極的人生觀。

不論是哪一方面的藝術，在創作的過程中都可以抒發自我，表現了創作者的內心世界。要在社會推動視覺藝術發展，第一步必先要在校園開始，培養學生對用藝術來抒發個人情緒。經過長年累月的努力，視覺藝術必定能普及於社會，成為提升人們幸福感的良方。

師生一同改裝和佈置「融軒」

升學輔導組老師在融軒透過職業卡引導學生找尋人生目標

鄺啟德，現職寶安商會王少清中學視覺藝術科科主任，並為香港美術教育協會現屆會長。畢業於香港教育學院教育（榮譽）學士，主修視覺藝術，並獲多個獎學金及年度優秀藝術創作獎。及後於香港中文大學修畢中學學位教師教育文憑（視覺藝術）；香港教育大學照顧不同學習需要深造證書；香港大學表達藝術治療碩士。獲註冊教師及註冊藝術（表達藝術）治療師資格。2013年及2016年獲香港藝術發展局「傑出藝術老師獎」，2017年當選為首屆賽馬會創新教師力量創新教師夥伴。鄺老師帶領其任教學校於2016年獲香港藝術發展局「藝術教育獎」。

藝術焦點 6／

校園裡的表達藝術治療

文：葉小翠

表達藝術治療的特色是它能夠走進感官世界，透過不同的藝術媒體，一層一層的讓當事人在藝術創作的過程中，表達自己、抒發感受、釋放情緒。表達藝術治療也並非純粹逗留於情緒的表達，而是一種由外而內，由內而外的感官與思考的穿插。在探索期間，當事人往往能用嶄新的角度重新認識自己，重塑自己的經歷和關注的事情。治療師運用「低技巧、高敏感度」的方法，讓當事人在沒有藝術創作技巧和教育的背景下，運用不同的藝術素材，在創作的過程中達致治療的效果。

校園是兒童和青少年主要的生活場所，擔任前線工作的老師和社工往往都能發現學生出現問題。心事重重的學生未必能一下子吐露心聲，因為沮喪的心情實非能用筆墨和言語充分地表達。在接觸的轉介個案中，大部分的學生卻能在藝術中表達真我，因為藝術是跨語言的媒介，跳過了左腦的運作，發揮右腦的功能，同時又貫穿彼此。右腦是處理感受、情感、抽象的資料。通過表達藝術，這些部分逐一被記錄下來。累積的負面情緒和說不出的感受，確實需要一個安全穩當的容器去承載，在治療中的藝術創作充當了一個非常重要的角色。

猶記得有一位患有自閉症的學生在治療過程中的成長經歷，令我更明白有特殊學習需要的學生的困難和需要。這類學生面對的困難往往比一般的學生大。在跨越困難時，他們累積著很多的情緒，亦比較容易在困惑中打困頓。在最初接觸這位學生的時候，他並不能具體地敘述發生的事情，但卻重複地訴說覺得自己很痛苦，還有輕生的念頭。經過了一段治療日子，他學習運用藝術表達自己的感受和記錄他的生活。在治療室外，他也會在家中作畫，用來消遣、表達情緒、獲取成功感。閑時，也會帶他的畫作來與我分享，有時候還會特意贈送他的作品給我，這是一種難得的分享。他向我暢所欲言，這也令我感到驚奇。他告訴我，對他而言，這也是一種鮮見的經歷，治療室對他來說彷彿有一種特別的力量。

我相信這種力量是來自創作藝術過程中的接納和包容。在沒有批判的創作氣氛下，他能大膽地表達自己脆弱的一面，是真摯、坦率的。記得有一位老師在教授我如何欣賞藝術時打趣地說：「論到真善美，『美』也只是排行第三，『真』才跑到最前呢！」這段說話很配合表達藝術治療的法則，在追隨「美」之際，「真」在治療過程中是最重要的。每位接受治療的學生的作品並沒有美與醜之分，而且往往在陰暗中，我們會更立體地認識真正的自我。

這位學生過往那些極度負面的情緒逐漸減退，語言的表達也豐富起來，當然在遭遇到一些困難和新的適應時仍會出現一些行為情緒，然而那種復原的能力卻比以前強壯和快速。在整個治療過程中，他透過不同的藝術媒體，或繪畫、或音樂、或舞動、或寫作深入地探索他的感受。一方面接納自己既有的不足，另一方面亦學習欣賞自己的優點，察覺自己的存在價值。在治療的尾段，他寫了一封信給自己，大概是形容他已擁有一個新的自己，由弱小變得強大。

在治療室中，他建立了藝術家的身份，這代替了過往認為自己是失敗者的單一敍述，他的生命增加了色彩，不再只有孤單的感覺，取而代之的是一份喜悅。很多人有一種錯覺，認為有自閉症的孩子都是孤僻的獨行俠。然而，很少人會察覺他們也有著孤單的感覺，只是他們社交技巧不靈光，在複雜的人際關係中也較容易恐懼和受傷。很多時候，接受表達藝術治療的學生都會在創作過程中產生新的知覺力量，這種力量推進著個人的成長。

我看見藝術創作幫助他們藉著隱喻的方式觸摸痛處，在過程中釋放壓力、矛盾、一步一步地得到療癒。又看見一些參與學校裡的表達藝術治療小組的學生，在群體中建立信任、在同一困境下彼此支持。畢竟，在同一學習環境下，話題確是比較多和容易得到共鳴，聚在一起也是一個難得透透氣、抒發感受、打打氣的安全所。

藝術作品都是象徵性，作為治療師當然不會胡亂詮釋。因為每一件作品都有它獨特的故事，只有藉著觀察其創作的過程、用心感覺、與創作者互動，才能達致合一的和諧，這也是人心靈上的需要。

葉小翠，註冊藝術（表達藝術）治療師及註冊社工，是資深的輔導工作員，　擅長運用表達藝術治療技巧和知識，應用於兒童及青少年、家庭和社區工作。專長於協助兒童及青少年處理各類心理發展和情緒行為問題，如自閉症、注意力缺陷過動症、反叛對抗行為、社交問題、以及親子關係等。亦專長處理各項情緒病，如抑鬱症、焦慮症。曾服務的對象包括兒童及青少年、成人、家長、老人、少數族裔。過去亦在香港策劃及籌辦多個大型藝術共融活動，推廣多元文化共融。

負面情緒的另類藥方：以「藝」入藥

——訪問范德穎醫生

香港人快樂嗎？香港，作為全球快樂指數排名倒數第七的城市，背後反映著城市人的精神情緒健康問題。都市人的精神健康是近年備受關注的話題之一。然而，誰又知道社會上有一群邊緣人士的精神問題往往受人忽視？范德穎醫生是精神科專科醫生，現任香港關顧自閉聯盟主席，又是扶康會董事局委員，一直致力支援智障及自閉人士的精神健康。他早於2003年開始在青山醫院發展「智障精神科」，服務一群因智力問題而難以表達情緒及需要長期照料的患者，透過一種「另類」的方式支援他們。業界從中或者能夠借鏡觀形，如何紓緩在社會上情況日益嚴重的學童情緒病問題。

訪問／文：洪恩瑜
圖片提供：范德穎醫生

青山醫院彩虹活動中心畫室

「藝」入藥的緣起

智障精神科病患者的復康過程特別困難。「精神病患者經治療康復後，大部分人都可以重投社會。但是這群有智障的精神科病患者除了治療過程往往較漫長外，也有自理上的困難，家裡可能已沒有足夠的空間和能力照顧他們，因此只能長年累月的留在醫院中等待院舍。會不會有一個方法能夠改善他們院內的生活質素及復康的需要？」范醫生娓娓道來他當時的構思。范醫生發現不單可以透過「藝術支援」為他們帶來開心快樂滿足的感覺，更可以提昇他們的自我肯定和獨立自主的信心，開拓和他人溝通尊重的渠道。而這些正正是他們復康路上最大的障礙。以「藝」入藥，正好能夠紓緩他們的「心病」。

在青山醫院的經驗分享

范醫生在醫院的日間中心設立畫室，讓院友隨時畫畫和創作。「例如我們會邀請他們畫出『開心』的感覺，然後在分享環節讓他們輪流表達感受，一方面讓他們有表達的機會，另一方面讓他們學習聆聽別人，相互尊重與欣賞。」范醫生分享當時實際經驗，指活動對病患者起有治療的效果：「我們有一個叫小娟（化名）的病人是啞巴，但她在分享環節中也很樂於咿咿呀呀的發聲去表達，而其他院友也學會了聆聽與尊重。」創意藝術活動不單有治療作用，還能夠繞過智力障礙去發掘他們的潛藏天份：「有一個中度智障並患有精神病的院友已住院二十多年，在一次

2007年8月於香港理工大學展出的作品

范醫生和院友畫筆下的《范醫生》

展覽中以港幣3000元賣出他的畫作。這是他有生以來第一次「賺錢」，令他的家人非常感動，發現原來他也有獨特的才華。」范醫生指藝術給予智障精神病患者一個去污名化的機會，逐步贏得社會的尊重。「我們會舉辦展覽將作品展示給大眾，過程中我們觀察到醫院的護士和職員對他們的態度變得不一樣；當我們邀請學生來參觀展覽時，學生都認為他們的作品與平常人的畫作無異。」藝術正是一個砝碼，讓智障精神科病患有機會與大眾變得平等，透過藝術，他們獲得社會大眾的認同。後來范醫生亦透過舉辦每年的自閉特色人士繪畫比賽和展覽來改變社會大眾對自閉症的歧視和標籤。

後記

香港作為一個「高壓」城市，都市人患有情緒病的比例每年有上升的趨勢。單是兒童與青少年精神病個案，每年也有約5至6%的升幅比率。作為社會未來棟樑，學童的精神情緒健康實在不容忽視。與范醫生的訪談中，他闡述藝術支援的概念：「藝術支援是利用創意藝術的正面效用，如作畫過程的自我肯定和獨立自主、作品分享與他人的互動和溝通，展示作品帶來的自信提升和鼓勵等，令參與者受惠。」范醫生指出「藝術」的支援如果處理不當，就會造成學員的負面情緒。這讓我不禁思考，藝術支援或者有「走入校園」的空間。范醫生的「以藝入藥」強調的是撇除比較與批判，透過藝術的正向力量打開人的潛藏，從活動中建立社交和包容尊重，對學童來說無疑能促進其全能發展，帶來正面思維，建立自信。藝術本來就是一種不需要在智力基礎上衍生的能力，在現今各學科有系統性的智力訓練當中，運用藝術增加非言語(Non-verbal)與感官(Sensory)上的體驗，對學童困頓已久的精神健康問題或許能打開新一扇窗。

范德穎，精神科專科醫生，獲香港醫學專科學院院士(精神科)、香港精神科醫學院院士及英國皇家精神科醫學院院士。同時擔任多項公職，香港關顧自閉聯盟主席及匡智會服務管理委員會委員等。

藝術教育促進全人教育

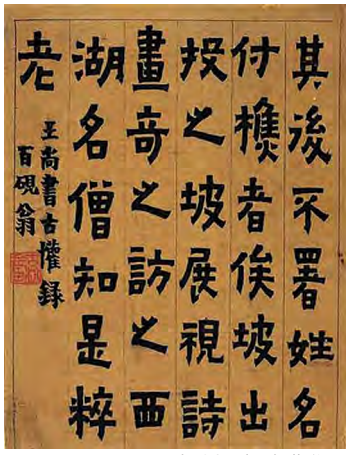
文／圖片提供：劉瑩博士

從標題「精神健康」[1]可見，藝術本質上是關乎精神層面的學科。然而要分析藝術創作本身能促進人類的精神健康與否，則不能一概而論，因為中外美術史已告訴我們不少傑出的藝術家常被當時大眾嘲諷為「狂人」和被證實為「精神不全」的怪人，如：竹林七賢、揚州八怪、達文西（Leonardo da Vinci）、梵高（Vincent van Gogh）和席勒（Egon Schiele）等。甚至，從事藝術創作的朋友常常認為最渾然天成的偉大作品常是藝術家精神狀態處於自覺和失控（創作者和作品融和）之間，要談藝術必然能促進人類身心健康，實在不易。關鍵在我們期望藝術教育的目的是培養頂級的少數藝術家，還是健康快樂的孩子們？是針對專精的藝術家培育，還是普及性的藝術教育？

竹林七賢

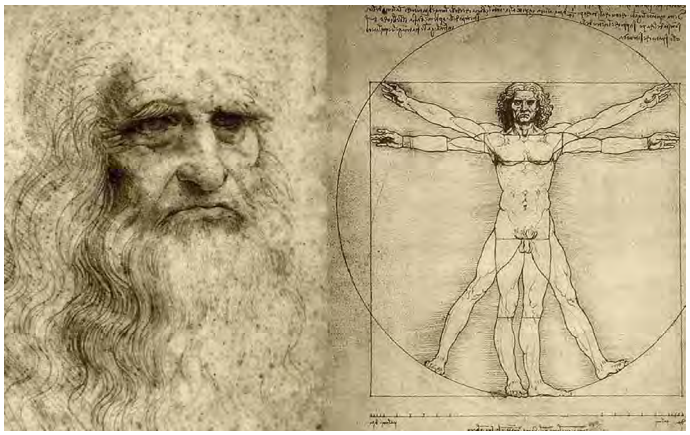
梵高作品《星夜》

要談藝術教育有助精神健康，也許只宜集中討論後者，就是藝術教育和全人教育（Holistic Education）[2]的關係。教育學者認為全人發展理論受到中國及希臘古代教育理念的影響[3]，其範疇應包括德性、智能、體力、社群、美育、事業及情緒等，對於學生的學習內容必須加以統整，同時顧及思維與操作、觀念與實踐、分工與合作、欣賞與創作的學習過程。以學生為主體，並將學生視為完整的個體，是以充分發展學生潛能及培養完整個體為目標。視覺藝術科在普遍基礎教育上既能促進美育、強調欣賞與創作結合，向來重視「手作」、「顧及思維與操作、觀念與實踐」，能有助陶冶性情、培育學童自信心及專注力、「手腦眼」協調力，情、理兼備，正如王國維（1992）在其《論教育之宗旨》文中提出全人教育的觀點：「精神之中又分為三部：知力、感情與意志是也。對此三者而有真善美之理想：真者知力之理想，美者感情之理想，善者意志之理想也。完全之人物不可不備真善美之三德，欲達此理想，於教育之事起。」（Miller，1990; 1992; 1996）從全人教育的意義主張：全人教育追求知性認知（Intellectual Cognitive）領域與情意愛意（Emotional Affective）領域的「統整」，成為「平衡」的學習經驗，讓學習者以此為基礎去發展自我。在強調作品集主導的年代，普遍教師都從自身開始引導學生看世界，並須不少「體力」完成特定



揚州八怪金農作品

席勒作品



達文西畢生追求知識

尺寸的作品，而且選修人數不多，易於照顧個別差異，發展學生潛能。但能否培養完整個體，則要看教師的價值觀和引導能力，學校給予的空間和支持。這就是「環境氛圍」的重要，須確保社會「健康」，給予人人有發揮的機會，才能給予學生整全的發展。即使英國學者Read早在1958年提出其理論[4]時，已假設「人應該有接受教育以實現本來的他」的公平機會，然後才有自我實踐的追求[5]。八〇年代，Gardner提出多元智能（Multiple Intelligences）理論[6]，更清晰地站在不同才能者彼此尊重立場，為每位學生發聲，爭取發揮的機會。所以全人健康發展需要各方面的平衡及整合才可達成。

回顧教育統籌委員會自2000年發表《終生學習，全人發展：香港教育制度改革建議》提倡：「讓每個人在德、智、體、群、美各方面都有全面而具個性的發展」理念至今，我們教育的政策、和社會的氛圍，是否為全人健康發展提供了基本條件？各青年人又是否珍重自己心靈和身體的平衡發展呢？

1 鄭雪菲、劉俊昌、黃亞文等著，《健康生活》。台灣心理出版社，1997。頁2-3。
“人格障礙自從西元1946年世界衛生組織明確地將健康定義為一個在生理、心理及社會方面均安適的狀態後，學術各界即試圖以自己領域的觀點將健康加以闡釋並定義之，而全人健康（Wellness）一詞於焉誕生，並受到體育、公共衛生、護理及心理學界的廣泛討論，裁至目前全人健康的範疇已由五個面向發展為社會、情緒、身體、智力、精神、心理、職業以及環境等八個構面……健康包括健全（Soundness）和完整（Wholeness），1947聯合國世界衛生組織定訂：“健康是生理、心理和社會的健全狀態（Well-being），而不只是沒有疾病”。”1948年12月10日，聯合國大會通過並頒布《世界人權宣言》第三條規定：“人人有權享有生命、自由和人身安全。” 不健全有“專注力失調”、“過度活躍症”、“自閉症”、“品行障礙”、“飲食失調”、“智力障礙”、“ 特殊學習困難”、“ 抑鬱症”、“ 思覺失調”、“ 廣泛性焦慮症和恐懼症”、“ 強迫症” 等。

2 全人教育學者Ron Miller（1990）提出全人典範的觀點，認為全人教育就是一種全人的世界觀（Holistic Worldview）。這種全人觀，本質上重「靈性」勝過重「物質性」。廣義來說，全人觀意味著人的「內在品質」，譬如：頭腦、情感、創造力、想像力、體恤心、好奇心、尊重感，與實現自我的期望，這些內在品質有助於人類達到真正自我完成與社會和諧互動。這種重視靈性的全人教育觀，確認人生是有目標、有方向、有意義的。有人提出「全人教育」就是中國古代的六藝，有人認為源自古希臘的博雅教育就是「全人教育」，有些學者甚至按照「全人」一詞的含意自行為「全人教育」下定義。

3 黃俊傑（2002）根據儒家的觀點指出，「全人教育」包括三個互有關聯並交互滲透之層面：1.身心一如：人的心靈與身體不是撕裂而是貫通的，不是兩分的而是合一的關係；2.成己成物不二：人與自然世界及文化世界貫通而為一體，既不是只顧自己福祉的自了漢，也不是只顧世界而遺忘個人的利他主義者，而是從自我之創造通向世界之平治；3.天人合一：人的存在既不是孤零零的個體，也不是造物者所操弄的無主體性之個人，而是具有「博厚高明」的超越向度的生命。

4 藝術教育則要培養「能見的眼睛」、「聽話的手」以及「能感覺的靈魂」才能讓學生真正表現自我。

5 馬斯洛（Maslow）認為，只有具備自我實現者人格特徵的人才能稱作心理健康的人。心理健康是一種人生態度。心理健康的人對生活持積極樂觀、開放、現實、辨證和通達的態度。

6 Gardner亦有同樣的看法，認為兒童具有八種與生俱來的智慧，包括：語言文字（Linguistic Intelligence）、數學邏輯（Logical-Mathematical Intelligence）、視覺空間（Visual-Spatial Intelligence）、肢體動覺（Bodily Kinesthetic Intelligence）、音樂韻律（Musical Intelligence）、人際交往（Interpersonal Intelligence）、個人內省（Intrapersonal Intelligence）及自然觀察（Naturalistic Intelligence）等。

Art, Design and the Making of Meaninglessness

文：劉宇衡老師 Brian Lau

In my previous writing, I had described designs as stories*. I had elaborated on Herbert Simon's definition of design as devising 'courses of action aimed at changing existing situations into preferred ones' (Simon, 1988) which hews very closely to Mark Twain's first rule of writing 'that a tale shall accomplish something and arrive somewhere.' (Twain, 1895 quoted in Popova, 2012)

Allow me to, as a designer, elucidate on what I see as shared connections between art and design, and through my elucidations, I hope to give you a deeper, or at least a different, understanding of both design and art.

But before we take the first step, let me take a step back and start again from stories.

Again, why do we emphasize on stories? Why do I keep mentioning stories? Well, that's because stories lead to meanings. A story takes its form as a series of causally linked events or a connected sequence of happenings, and when a story takes shape, we invest it with meanings. Remember this very important word, meanings. We discern meanings by understanding how people and events and places are related or connected to one another. We make meanings through our understandings of who, what, when, where, why and how things are connected.

Stories can create and communicate meaning.

Meanings can be divided into global meanings and situational ones. I will focus on the former. A global meaning allows individuals to observe their current reality and to imagine alternative or preferred ones, to interpret the past and to envision a possible future and then to direct their behaviour accordingly (Pargament, 1997 quoted in Awasthi et al, 2015). As such, having such a sense of a global meaning was a huge impact on a person's health and emotional well-being.
Wow! Wait a bit now! A global meaning allows individuals to observe their current reality and to imagine alternative or preferred ones. Hmmmm… doesn't that sound just a bit like Herbert Simon's description of design? Look back to the first line of this essay! Yes it does!

We know that a design is a story, but is design also connected with meaning?

Earlier, we had arrived at a simple definition of meaning, that we discern meanings by understanding how people and events and places are related or connected to one another. Take a look at this description of design by Klaus Krippendorff;

The etymology of design goes back to the Latin de+signare and means making something, distinguishing it by a sign, giving it significance, designating its relation to other things, owners, users, or gods. Based on this original meaning, one could say: design is making sense (of things). He also goes on to say that 'the products of design are to be understandable or meaningful to someone' (Krippendorff, 1989).

Bruno Latour, in his listing of the five advantages of the concept of 'design', notes that 'when analysing the design of some artefact the task is unquestionably about meaning…' as design has increasingly become the point of connection between many different disciplines and activities such as those that are 'planned, calculated, arrayed, arranged, packed, packaged, defined, projected, tinkered, written down in code, disposed of and so on' that have been 'extended from the details of daily objects to cities, landscapes, nations, cultures, bodies, genes, and, as [he] will argue, to nature itself' (Latour, 2008).

So design is the making of meaning and we can now see that art is related to design in that both seek to find and or create meaning.

Interestingly, existential thinkers like Viktor Frankl have emphasized a sense of meaning as central to an individual's sense of well-being (Frankl, 2006). It is meaningfulness that 'provides a sense of purpose, efficacy or control, valuation or justification, and self-worth' (Compton, 2000). Meaning in life has both existential and positive psychological characteristics. It includes the main motivational principles that describes a struggle for a sense of significance and purpose in life. It is this sense of purpose that gives a sense of directedness to life (Ryff, 1989 quoted in Awasthi, 2015).

*The first article was published in Chinese. For English version of the first article, please email brian@mad-studios.com

So a sense of meaning in life can bring a sense of well-being.

Sadly, many contemporary designers (and artists) have exploited this need for meaning and well-being. Designers (and artists) create things that seem meaningful and that seem to give the person who purchases it a sense of well-being. Designers (and artists) say 'Buy this and you will feel better.' By conflating consumption with meaningfulness and hence well-being, designers (and artists) have essentially coaxed us into becoming incessant consumers. Then by creating things that are only meaningful-for-a-moment, designers (and artists) have gotten us to keep buying new things in order to maintain that increasingly elusive sense of well-being. So we keep buying and buying and meaning becomes commodified. Meaning becomes increasingly meaning-less and we have to buy even more. Like drug addicts, we need more and more and bigger and bigger and faster and faster.

Now remember what Viktor Frankl said about meaningfulness. It 'provides a sense of purpose, efficacy or control, valuation or justification, and self-worth' (Compton, 2000). But if meaning becomes increasingly meaningless, how does this affect our 'sense of purpose, efficacy or control, valuation or justification, and self-worth'?

And are we still designers (and artists) if what we create is actually meaninglessness?

Awasthi, P. et al, (2015), Meaningfulness in Life Span Perspectives: An Overview, Purushartha Journal, Vol. VII, No. 2, September 2015 - February 2015, SMS Varanasi

Compton, W. C., (2000), Meaningfulness As a Mediator of Subjective Well-Being, Psychological Reports, 2000, 87, 157-160

Frank, V. E., (2006), Man's Search For Meaning, Beacon Press

Krippendorff, K. (1989), On the Essential Contexts of Artifacts or on the Proposition That "Design Is Making Sense (Of Things)", Design Issues, Vol. 5, No. 2 (Spring, 1989), pp. 9-39, The MIT Press

Latour, B., (2008), A Autos Prometheus? A few Steps Toward a Philosophy of Design (with Special Attention to Peter Sloterdijk), Keynote lecture for the Networks of Design meeting of the Design History Society, Falmouth, Cornwall, 3rd September 2008

Popova, M., (2012), 18 Rants by Mark Twain About Bad Writing, The Atlantic, Jan. 10, 2012 (from https://www.theatlantic.com/entertainment/archive/2012/01/18-rants-by-mark-twain-about-bad-writing/251154/ 24 May 2018)

Simon, H., (1988), The Science of Design: Creating the Artificial, Design Issues, Vol.4, No. 12, Designing the Immaterial Society, pp.67-82

大自然之美

文／圖片提供：陳雪儀老師

藝術，是一種表達人們內心最深層感受方式之一，透過單純、簡潔的符號與色彩融合的藝術創作，從中可以探索個人的精神領域，達到身心融合於昇華的層次。

今次用水墨寫意畫方式表現自然之美，寫意畫就是用簡煉的筆法描繪景物，也是中國畫的其中一種畫法。寫意畫強調作者的個性發揮，作畫時不拘常規，容易表達創作者的感受。

現今我們的小孩子生活在文明都市中，經常因為上網、打機、做家課等活動佔去生活的大部分時間，卻失去了與大自然親密互動的童真及童趣。其實人類原本就是大自然的一份子，在文明過度發展後，我們的下一代會失去體驗大自然之美的能力。要讓孩子發現親近自然的喜悅是很重要，因為那是保持好奇的觸覺與探索大自然的原始動力。

在繪畫的過程中，小朋友表示無論作品是表達春、夏、秋、冬，甚至一些戶外的景象，他們都感受到大自然之美！

王雅蕊作品（二年級）

吳錦霖作品（五年級）

盧欣琪作品（五年級）

陳泳兒作品（五年級）

藝術教育與精神健康教學點滴

文／圖片提供：刁綺蓮總助理校長
圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學

藝術教育與精神健康有著互相影響的關係，藝術不但能夠在創作過程中為學生帶來成功感，同時達到輔導及教育效果。在我的三十五年視覺藝術教學生涯裡，藝術教育與輔導工作是連成一體，經常有學生在創作時向我訴說心事或分享在成長中的喜樂。

藝術學習並不只是每周指定節數的正規課堂，視藝室環境佈置和氣氛也很重要，良好的環境能吸引學生，提升個人專注能力持續學習，成為學生減壓的空間。老師教學時若能為學生提供一個愉快學習及被他人接納的平台，學生亦會建立控制能力及增加學習主導性、發展消閒技能及生活品味。

有些藝術活動能有助學習障礙和行為問題的學生得到情緒舒緩。現今輔導及情緒治療均有引入藝術作為治療方法之一，例如禪繞畫教學上著重複圖案及描繪，若配上輕音樂，可以增加同學的耐性和專注力，過程中情緒得到釋放和產生自我癒療。

學習成果分享能幫助老師了解學生情緒和內心世界，可邀請學生分享創作成果，透過他們描述創作意念背後隱藏的潛意識，引導他們表達情感和減少負面情緒。分享可讓他們了解自己的內心世界、願望及需要、互相欣賞、接納意見及改進，部份學生更因此而建立生涯規劃路向。老師若在課堂上發現有迷惘或有情緒問題的學生，可於課後作個別輔導，以正面態度去鼓勵及帶領他們走出困局，或是分享他人的經歷幫助學生找到曙光。

課餘為學生提供以藝術服務他人的活動，能讓學生享受指導他人體驗藝術創作過程的樂趣。透過互動溝通，朋輩間學習解難及面對挑戰，讓同學間消除歧見，彼此建立協作和領導才能，促進同理心、加強適應能力及群體意識。大部份學生帶領活動後均提升自我形象、增進表達能力和建立自信心。我曾九次帶領高中學生到內地較貧困的山區小學擔任小老師義教和簡樸生活，兩地學生生活差異太大，這些印象和親身體驗在他們成長中成為最難忘的經歷。他們了解到助人的快樂和幸福的生活是不能以豐厚的生活物質取代。初中學生則參與較輕省的藝術活動，如指導小學生製作小手工、參加地區性藝墟攤位活動、為長者舉辦藝術工作坊、與精神康復者進行共融活動等，在學生內心種下良善和彼此包容的種子。

刁校長與學生

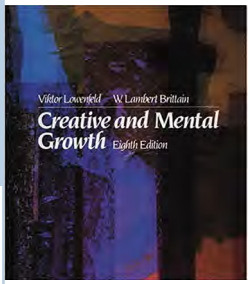
感恩有很多機會能與學生一起去經歷及探索藝術，為彼此帶來溝通的橋樑，創作成果的喜悅會為師生加添生活上的正能量，在人生軌跡上烙下美麗的回憶。以上教學點滴分享，彼此互勉。

藝術治療學習歷程分享

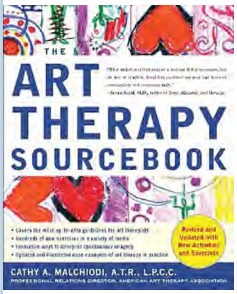
好書推介

周慶中校長：

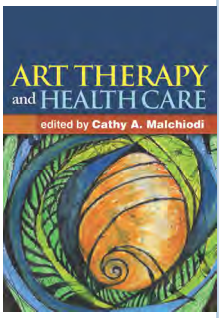
我在倫敦大學金匠學院(Goldsmiths' College, University of London) 修讀Diploma in Art Therapy，即現在MA in Art psychotherapy的前身。每年收生不多，著重小組教學和工作坊課室。課室內容涵蓋理論及實踐，並要求學員在入學前已閱讀指定參考書，故課堂著重體驗式學習，如藝術創作及小組互動等。學員需自費接受指定時數的心理治療，可選擇學校（特殊學校）或醫院（精神病院）進行實習及接受督導，累積臨床經驗。課程裝備我成為合格的藝術治療師，心理治療更幫助我對自己的認識，加強自省能力，對我日後無論是藝術治療或教學以至成為校長工作均有很大幫助。



Creative and Mental Growth
Viktor Lowenfeld, W. Lambert Brittain
New Jersey : Prentice Hall
c1987



Art Therapy Sourcebook
Malchoidi, Cathy A.
Los Angeles, Calif. : Lowell House
1998

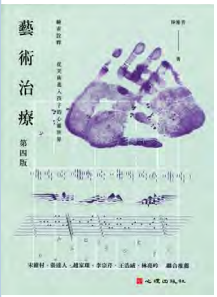


Art Therapy and Health Care
Malchiodi, Cathy A.
Edited by Cathy A. Malchiodi.
New York : Guilford Press
2012

兒童藝術治療
Art as therapy with children
Edith Kramer 1916-
Edith Kramer 著; 江學瀅譯
台北市 : 心理出版社股份有限公司
2004

葉小翠女士：

本人畢業於香港大學表達藝術治療碩士課程。課程除了教授表達藝術治療不同取向的理論外，在課程中亦有很多結合藝術創作以體驗表達藝術治療的機會，而且還有實習機會。因此，我覺得這是一個很完整的課程。



《藝術治療——繪畫詮釋：從美術進入孩子的心靈世界》

陸雅青著

台北：心理出版社

此書從藝術的觀點來闡釋不同階段兒童繪畫的一般圖像表徵和心理意義。特別在第八章中講及治療取向的藝術教育範例，值得老師們參考。

擁抱不完美—野生藝術治療師

陳雅姿著

香港：三聯書店(香港)有限公司

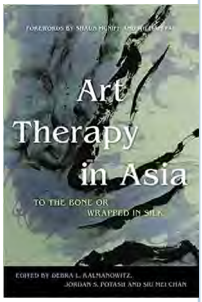
作者在此書記錄了在英國修讀藝術治療及畢業後的心路歷程。

超越語言的力量：藝術治療在安寧病房的故事

呂素貞著

台北：張老師文化

書中的文字令人感受到藝術治療的力量：記錄家屬如何透過圖像走出哀傷。因為華人社會不鼓勵直接表達對死亡的情緒，藝術是最好的媒介去盛載他們的悲傷。



Art Therapy in Asia: To the Bone Or Wrapped in Silk

Debra L. Kalmanowitz, Siu Mei Chan, Jordan S. Potash

London: Jessica Kingsley Publishers

此書是藝術治療在亞洲應用的指南，因西方藝術治療理論應用於亞洲社會時有產生不少的矛盾，此書記錄西方理論與亞洲文化的磨合過程，中西文化的不同對心理治療的影響和運用等，若對心理治療理論及實務工作有濃厚興趣的人士，此書不容錯過。

區慧妍女士：

我修讀的碩士課程是藝術治療／藝術心理治療（Art Therapy/Art Psychotherapy），英國另有“Creative Arts Therapy”的學士學位選擇，通常在完成學士課程後繼續修讀為期兩年的碩士時，才會選擇一科專修科如藝術治療／戲劇治療／音樂治療／舞蹈治療等繼續進修。選擇位於倫敦的大學的課程收費會比較高，不妨考慮一下到英國的其他城鎮修讀藝術治療，學費會較便宜。只要是英國藝術治療師協會認可的課程下畢業，然後通過考核及實習訓練，便可獲得英國本地的執業認證。

英國的藝術治療取向是心理動力學（Psychodynamics），要了解心理動力學而且運用在心理治療中，我們需要親身體驗被治療的過程。因此修讀藝術治療並不只是修讀理論，更要經歷一個被治療的過程。重新學習，認知，處理，轉化前半生的固有價值觀，然後轉化及重組經歷過被治療後的人生。當我們經歷過這個過程後，便會更了解自己及個案的需要。讓我們的治療工作更知己知彼。

SHINTEC
a Campus Solution Expert

信興科技有限公司為教育界提供下列優質一站式專業校園工程服務:

- 高清校園電視台
- 校園資訊播放系統
- 全校廣播系統
- 保安監控系統
- 圖書館無線射頻辨識系統
- 演講廳、特別室工程
- 教員室及校務處工程
- 網絡及電工工程
- 課室、禮堂工程
- 雨天操場工程
- 冷氣工程
- 裝修工程
- 環保工程
- 遠程教室

學界專用熱線：2313 0688

www.panasonic.oa.hk/schoolproject

學校工程

信 興 科 技 有 限 公 司
SHUN HING TECHNOLOGY CO., LTD.

Panasonic

香港大學行為健康教研中心

香港大學行為健康教研中心隸屬於香港大學社會科學學院。中心以實證為本的方法進行全人健康及表達藝術的研究和培訓。中心的主要工作包括:行為健康教育、學術研究、專業培訓和心理咨詢服務。中心更積極向社區和教育界推廣表達藝術及全人健康的理念，以下兩個項目為中心進行中的項目，有興趣參與的學校和各界人士，請瀏覽網站（http://cbh.hku.hk）或聯絡本中心查詢 （電話：2831 5158；電郵：bhealth@hku.hk)。

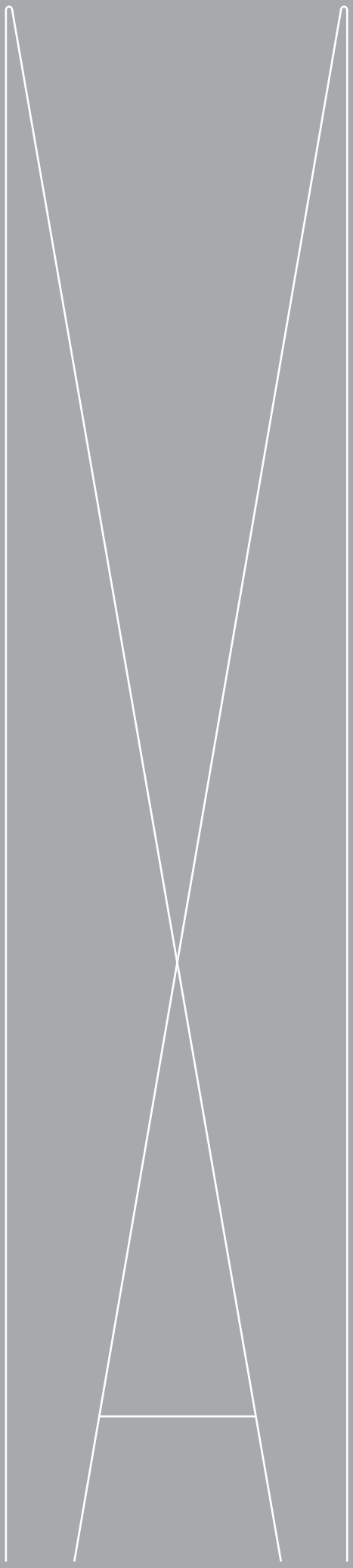
香港大學行為健康教研中心
Centre on Behavioral Health, HKU

以表達藝術推動教室共融

這研究和培訓項目旨在支持及加強教師/社工與有特殊學習需要(SEN)的兒童之間的溝通和交流，以協助SEN兒童融入主流學校，鞏固師生及同學之間的關係，達致共融。計劃包括為教師/社工而設的表達藝術課堂應用技巧培訓，及為有需要的兒童而設的工作坊。

身心靈健康支援計劃

此研究計劃以「靜觀」及「八段錦」兩種不同的身心靈練習以改善大腸癌患者的身心靈健康，提昇生活質素。研究團隊為合資格的患者提供為期八星期的課程，並收集數據，為日後在社區推行更有效、更科學化的身心靈支援服務出一分力，延續本中心關愛社群的理念。



專題主編：　鄺啟德
執行編輯：　陳家燕
排版：　張曉婷
封面設計：　郭家樂@點子藝術創作
計劃統籌：　梁德賢
出版小組成員：　黃敏婷、李鈺山、陳雪儀、葉煥鈴、張寶雯
出版：　香港美術教育協會
地址：　石硤尾白田街30號
　　賽馬會創意藝術中心L3-05D室
電話：　852 - 2234 6096
傳真：　852 - 2234 6092
電郵：　info@hksea.org.hk
網址：　www.hksea.org.hk
承印：　高科技印刷集團有限公司
版次：　2018年7月初版
印刷：　4,000本

本期刊電子版可於本會網站及「光波24書網」免費下載

©版權所有，不得翻印
本書任何部份，未經版權持有人允許，不得用任何方式抄襲或翻印。本刊物所有表達的意見或觀點及其內容，均為作者個人意見，並不代表香港美術教育協會之立場。香港藝術發展局全力支持藝術表達自由，本計劃內容並不反映本局意見。

本書部分圖片未能尋得版權持有人，如有商討版權事項，請來函與編輯聯繫。

HKSEA
Hong Kong Society For Education In Art
香港美術教育協會

香港藝術發展局
Hong Kong Arts Development Council
香港美術教育協會為藝發局資助團體
HKSEA is financially supported by the HKADC