



發行所 | 台灣藝術治療學會

發行人 | 江學滢

主編 | 朱惠瓊

設計 | 黃 詒、葉萱萱

地址 | 100 台北市中正區南昌路二段 216 號 5 樓 B 室 電話 | 02-23683203 傳真 | 02-23680552

官網 | <https://www.arttherapy.org.tw> 信箱 | tata@arttherapy.org.tw

21

台灣藝術 治療學會

Taiwan Art Therapy Association

會訊

2014 藝術治療研討會暨十週年紀念大會 創傷與療癒 - 用藝術撫平創傷

主講者 | 倪傳芬 美國西俄勒岡大學復健及心理諮商研究所所長

文 | 蘇永森 國立新竹教育大學 教育心理與諮商學系碩士班研究生

本次大會以辯證行為治療取向結合藝術治療運用在創傷個案為主題，參與者在這三天的活動中，可以了解辯證行為治療的歷史與目前國外盛行的狀況、辯證行為與藝術治療的結合怎樣進行臨床應用、藝術治療目前在實務上遇到的問題、藝術治療在不同領域中的發展、藝術治療證照化的問題、治療者如何面對創傷個案、治療者的心理衛生等，更重要的是參與者透過活動，親身體驗辯證行為治療與藝術治療結合的治療效果。

工作坊一「以辯證行為治療取向之治療藝術處理創傷」

大會第一場工作坊主題為「以辯證行為治療取向之治療藝術處理創傷」。倪傳芬老師分享藝術治療上所遇到的問題以及參與台灣藝術治療學會的改變。傳芬老師指出台灣藝術治療學會現在的規模不小，希望學會邁向更好的未來。接著談到美國

的辯證行為已盛行許久，尤其是美國西岸流行 DBT 與 Mindfulness 的運用。老師帶領參與者去體驗 mindfulness 的力量。介紹自助體驗網站，讓成員們可以在家自己學習使用。傳達的治療理念是結合藝術與辯證行為，讓個案透過藝術創作與辯證行為的理念達到個人的轉化。



工作坊內容的部分，討論創傷行為可分為短期與長期的創傷，童年性侵被視為一種長期的創傷，而個案無論在心理與生理上皆為長期的折磨。辯證行為初始的治療對象為邊緣性病人，辯證行為可以有效地減少邊緣型病人的自殘行為。邊緣型個案的核心問題是個人自己無法辨識情緒，而這情緒困擾形成重複循環的模式。治療者在與邊緣型個案進行治療的過程中，需要培養個案學會辨認自己的情緒，也要讓個案學會如何適應環境。

治療者都需要長期陪伴具有焦慮或是憂鬱症狀的患者，傳芬老師以生動有趣的小熊維尼 (Winnie the Pooh) 故事，來描述人在面對焦慮與憂鬱的狀況。另一角色 Eeyore 常常愁眉苦臉、自怨自艾、沒精打采般，可以視為憂鬱的代表，不管天氣的好壞都會覺得這是世界是悲觀的。而小豬 (Piglet) 的角色可視為焦慮的代表，面對陌生的情景常常表現自己憂心，在焦慮之中，個人對壓力源是無法控制，而自己的生活作息常被打擾。聆聽的聽眾，透過這有趣的比喻，都感到非常生動化。

關於辯證行為與認知行為的關連性，是讓讓個案可以在「接受」與「改變」之間找到屬於自己的平衡點，個案在面對巨大的困境時，並非所有東西都可以被完美改變，個人在面對無法面對的事情時，唯有找到適當與正向的接受方式，讓自己可以安全與更好的生活環境。接受並「放下」(Let it go) 是每一個人要學會的。會場中，成員探問「放下」是否是一個消極的行為？傳芬老師的回應是：放下從來不消極，而且應該是積極的，個案可以通過覺察與認識自己與環境，找到更多的資源。這讓在場的每位參與者重新去思考自己對於放下的想法與感受，產生新的理解。

傳芬老師介紹辯證行為治療中的四大技巧：正念、人際效能、壓力苦難容忍、情緒調節。治療者在面對創傷者時也必須注意個案是否在操控人際，因為創傷個案會透過人際操控來吸引別人的關注。在正念技巧中，減少個案對於自己的批判。很多父母對孩子有很高的要求，孩子已經得到 98 分了，可是父母還是不滿意，其中夾雜父母的價值觀而無法看到真實。正念讓人可以聚焦在此時此刻 (here and now)，而身體的觸覺是最直接的。老師帶領參與者體驗 Mindfulness 的歷

程，讓參與者可以聚焦在身體的感覺上，而每一個人在體驗 Mindfulness 的過程中，生理上的反應都可能有差異。有同學問：有同學問到 Mindfulness 的定義中有關放鬆或放空的概念，傳芬老師認為每一個人讓自己進入 Mindfulness 的方式也不一樣，通過不斷練習會找到自己的方式。在人際效能上，保持界限是很重要的，尤其要學會如何說「不要」。在壓力苦難忍受的技巧上，傳芬老師認為每一個人必須發現自己的減壓模式，尤其是治療者也要找到適合自己的減壓方法。

工作坊二「以正念思考為根基的藝術治療活動」

第二場工作坊以體驗正念活動為主軸，老師一開始以「動態定心」的活動來帶領大家體驗，動態的定心讓人可以一邊走路一邊體驗心中的穩定感，減少自身的焦慮。老師解釋正念與佛教的關係，一般人以為正念等同於佛教的打禪，但正念並非是佛教所獨有的，很多宗教上也可以發現正念的理念，甚至回教中都有正念的概念。正念可以幫助個人提升注意力，如果將創傷形容為漩渦，而正念就是一種「連接」，正念可以連接兩個點而不被漩渦帶著走。如果將正念與藝術治療結合，在治療上可是雙重效果。當個人集中注意力時，個人才會看到顏色的清晰度與光亮明暗度。人類面對創傷的反應可以以神經心理學來解釋。個案在面對壓力情景時，基本的三個反應是「戰鬥」(fight)、「逃避」(flight)與「凝聚」(freeze)，如果面對的壓力情景是短期，基本反應可以幫助個人度過困境；反之，如果是長期的壓力源，個案就會變成過度反應或過度緊張。



傳芬老師在工作坊中，介紹以正念為根基的藝術治療是指將正念的概念帶入藝術治療中，用藝術媒材與身體的感覺、思想與感情進行結合，使用 ETC 的理論來幫助個案在不同層次的覺察。個案在歷程中仍然有其選擇權，也許目前的議題太多，但仍以治療者應以個案為中心為主要考量。

接著傳芬老師引出「創傷藝術治療之神經生理學基礎」的理論介紹。談及心理的創傷往往都埋藏在心理，有時連個案自己都可能不知道。會中以 1979 年舊金山小孩被綁架的事情為例，就發現有些小孩在創傷事情之後仍然長期出現狀況。創傷經驗對大腦是一個很大的傷害，而大腦中不同的部位都與創傷有關，如：杏仁核與大腦皮質層。正念治療主要是幫助大腦的區域減少過度活化，而創傷治療需要長期的治療，10 年而言是正常的治療期限。在治療中，胼胝體扮演一個重要的角色，它會連接左右腦，如果長期不使用就會萎縮。創傷個案有如在漩渦之中，

而無法接受新的資訊，感覺去哪裡都覺得是危險的。對於創傷者而言，災難性重演是一種痛苦，藝術治療可以透過象徵性符號介入而獲得改善。對創傷個案而言，治療者不需要幫助個案找出災難或創傷的原因，災難就是災難，不論是什麼原因造成災難的發生。

工作坊三「藝術治療之身心覺察」

治療師需要好好照顧自己，如果治療者沒有好好照顧自己，可能會變成一種替代性創傷。治療者在替代性創傷中，治療者總認為自己應該為個案多做一些事情而忽略自身狀態。治療者應該多注意自己移情與身體的症狀，也可以透過繪畫創作來進行自我覺察。傳芬老師認為不應該因為個案的事情而奉獻了自己一生的時間與精力，這就是所謂的工作與個人生活的切割，例如治療者下班之後，就不應該將個案的議題帶回家，以免影響與家人生活的互動。



個案在創傷中會出現退化的行為。對於現代人而言，常常忽略右腦的發展而只注重在左腦上，怎樣讓大腦和諧發展是必要的。老師帶領成員嘗試雙手繪畫，過程中讓參與者感覺慣用手與非慣用手在繪畫中感覺有什麼差別。參與的成員也在會議中進行分享與回饋。整個工作坊就在身心覺察的議題討論當中精彩圓滿落幕。

2014 藝術治療國際研討會 「藝樣視野・多元關懷」參與心得

文 | 黃瑛燦 行動藝術治療師

國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系主辦「2014 藝術治療國際研討會 - 藝樣視野・多元關懷」的研討會為期三天。2014 年 11 月 2 日工作坊的講師，由來自英國愛丁堡的藝術治療師 Dr. Hills de Zárate, Margaret 擔任，當日的研習中分享了一位她自身在在英國實務工作一年，有關藝術治療臨床個案實例，並進一步連結前一日的研習內容進行

討論。下午讓參與者用所攜帶來的小物件進行創作與討論。當日活動讓我印象最深刻的是 Dr. Margaret 所分享的個案實例與下午的小物件創作體驗。

體驗過程提及 Margaret 以心理動力的藝術治療方式與此個案工作。相關的工作理論包含 Joy Schaverien 的藝術治療理念、存在

主義概念和 John Bowlby 的依附理論等。透過藝術的旅程，讓與會者有機會看見藝術治療個案工作。



治療歷程中藝術治療師 Margaret 並不會告訴個案要做甚麼，於治療工作一開始會與個案約定固定的會面時間，了解個案對藝術治療的期待，並一同訂立回顧創作的時間。一般時程大約四到六週左右，或是在長假期前與個案回顧並討論治療目標。透過個案分享，Margaret 提及這一年來藝術治療工作，如何透過歷程、創作與案主同在，提升個案的自我意象的認知與強度，有能力再去建立一個親密關係。過程中她提醒治療師要讓個案有時間自己去發現意義，避免過早去詮釋。藝術治療師旨在創造一個安全空間讓個案能放心創作、去思考，且對個案如何創作的歷程感興趣。

藝術治療工作中，圖像是重點。Margaret 會邀請個案用畫來介紹自己，觀察他如何創作、使用媒材和過程中的反應。在治療師與個案的互動中，個案的創作作品、治療師、個案形成一個三角關係。所謂的三角理論是藉由這三角關係，除了藝術治療師與個案工作關係外，還有治療師對個案創作、畫作的理解、詮釋，個案對個人創作的啟發與互動關係。透過 Margaret 分享個案的歷程創作作品，過程中藝術師不會去教個案如何畫。一位從來沒念過美

術的個案，從抽象的符號象徵探索到後來具象的情節脈絡顯現在創作中，過程中在有藝術師同在的藝術創作空間，個案逐漸能夠面對與談及自己已忘卻的家庭經驗與訴說從畫作中程現出來關於關係互動的渴望能夠親密的議題，到最後作品呈現出個案面對自我的不同狀態。

下午的工作坊，參與者事先選擇一件對他有意義的物件帶來。Margaret 說明物品與物件間的差異。強調物件可從主題成為背景，進而引出與此物件有關的記憶、物件與情感生活的關係。透過和個案聊生活中的個人收藏物件，發現與進入治療議題。



Love in PRAHA,
I enjoy my journey and the day!

當日的工作坊進行將近 30 分鐘關於小物件創作與分享討論，我選擇用炭筆素描杯墊漫遊布拉格。喜愛歐洲建築，是源自於 2013 年暑期遊覽東歐時，由於行程匆匆未有機會素描。透過小物件創作，在素描的同時，讓我有機會透過仿畫細細品味歐式建築。在藝術治療體驗工作坊中，兀自思索素描行為的意義。小物件的描繪是個嘗試，嘗試連結物件背後的意義與探索它和我的關係。在描繪的同時也如同在造訪這個地方。帶著未知的探索，允許自己在創作過程中自由發

揮與感受。創作的重點不在於畫的像不像，而是透過這個歷程去發現選擇素描方式的創作所帶出物件對於我的意義。

從描繪建築物著手、雕像、屋瓦進而帶出街景與人物。考量著相似性與空間感，視野來回於小物件與畫作之

間，一支炭筆與手指作畫，漸漸地走入了這個城市，滿足我對探索城市的更深層欲望。時光飛逝，短短的 30 分鐘創作如同旅程，帶出我對所造訪城市的印象。旅遊是與自己獨處的同行之旅。建築、文化、人文對旅人的影響，讓我這過客久久無法忘懷。

心靈圖卡的運用與療癒經驗

文 | 邱美華 僑光科技大學通識中心助理教授

一、何謂心靈圖卡

對於許多初學者而言，往往參加很多吸引人的研習，也買了一堆卡，卻不知道如何使用？在此引用黃士鈞博士所提出：心靈卡片分為三種：占卜型、投射型與澄清型。

「占卜型」的卡片如塔羅牌，主要透過卡片的抽取、排列等，讓占卜者回答或告知主角想要知道的答案。

「投射型」的卡片如漣漪卡、Oh 卡，多由主角從自己抽出或選出的卡片的圖案（或文字）做聯想，讓內在關注的情緒、煩惱等議題得以藉著卡片投射出來。投射型的卡片有「發散性」的特質，能讓主角打開原本可能沒有要打開的主題，或分享出原本自己沒有覺察到，或沒有打算要說的內容。

「澄清型」的卡片為生涯卡與愛情卡，完全由文字組成（插畫只是為了方便分類），透過文字，主角可以馬上檢視與判斷卡片上的內容與自己符合的程度。

二、心靈圖卡運用原則

在簡單分類後，首先最重要的是：您必須要先了解：您想要用心靈圖卡來進行什麼樣的活動？或者是想達到什麼樣療癒的效果？

以下提出一些筆者個人在使用心靈圖卡上的經驗和想法，以提供參考：

1. 卡片這樣的媒材會產生直覺的頭腦，有榮格（Carl Jung）的共時性原理（Synchronicity）的感覺產生，亦即在同時間幾件事會發生有意義的巧合，可利用來加以解釋。

2. 卡片上的圖樣或者是內容會成為重要開啟內在感受與外在環境搭配的入口與橋樑，會引發使用者豐富的生命故事歷程的開啟。

3. 不論是何種年齡的對象，都必須先做到在內在找到一個「安全地」，若是無法想像就由外在的工作情境或者是家中來設置「安全地」。

4. 依照不同對象和年齡來選擇牌卡，如能搭配靜心呼吸、冥想和一些相關藝術表現的方式，效果更佳。

三、心靈圖卡體驗實例

筆者連續兩年的暑期在社區大學教導「心靈圖卡」的運用時，筆者發覺大多學習者都是抱持著想來解釋和玩玩的心態，但是在正式諮商過程中，圖卡可運用於許多無法以言語表達的兒童、青少年或者是受創傷者，在此舉出一次諮商過程中，筆者如何運用心靈圖卡與個案進行互動。

首先，在初次見面時，5歲的家暴目睹兒童一直都不說話，筆者身為諮商師就以一副僅有圖案的圖卡與之互動，先進行一人選一張的活動（輪流選取），約進行三次後，兒童突然指著圖卡說出在現實生活中曾看過或經歷過的東西，或許語言很少，但卻是美好的開始。

接著諮商師就請兒童選出最喜歡的卡片，無論是它的文字或圖案吸引皆可，讓兒童可以就著圖卡放置於圖畫紙的左上角，自己會想到什麼，利用粉蠟筆在紙上作畫，不論兒童畫出什麼皆不評判，但在過程中會使用「追隨技巧」，不斷鼓勵著兒童完成圖畫。

過程中會針對圖畫問一些問題（包含為何想到這些？使用的顏色？與圖卡的相似度？及在剛剛過程中的感覺），每當兒童不想言說時，諮商師即以圖案在紙上與其互動，發覺兒童會跟隨著諮商師的圖案而出現豐富度。

最後，兒童會了解到每一圖卡都表現一股可以被釋放的能量，透過圖片的選取，會反映出他內在的感受和想法，進而感受到平靜，達到平衡，亦增進諮商關係和彼此的互動歷程。

四、心靈圖卡實務操作之建議

筆者認為心靈圖卡是為特殊的媒材，運用者除必須對於心理學、諮商有深刻了解外，最好對於心靈圖上的分類及運用都十分熟悉，若能與表達性藝術治療結合，將有事半功倍的效果。



由臺灣藝術治療學會出版的遊藝卡，屬於投射型圖卡。
左：第一版、右：第二版

妙語說書人圖卡的奇妙世界

「藝術治療的投射探討與應用」課程參與心得

文 | 黃兆菱 中國文化大學心理輔導系碩士班 研究生

忙碌的碩二生活中，能擠出時間參加呂旭立基金會與臺灣藝術治療學會合辦的妙語說書圖卡課程，實為進修與放鬆的美妙時光。這個課堂上，帶領老師江學滢除了透過圖卡引導創作，另講述藝術治療的基本理論並分享實務工作經驗。大學時曾選修江老師的藝術與心理課程，尤記得這堂課中最重要的是一定要畫

忙碌的碩二生活中，能擠出時間參加呂旭立基金會與臺灣藝術治療學會合辦的妙語說書圖卡課程，實為進修與放鬆的美妙時光。這個課堂上，帶領老師江學滢除了透過圖卡引導創作，另講述藝術治療的基本理論並分享實務工作經驗。大學時曾選修江老師的藝術與心理課程，尤記得這堂課中最重要的是一定要畫畫。畫畫的過程，無論畫甚麼都好，每星期我也期待這畫畫的時光，然而繪畫在忙碌的生活裡，其實是件很突兀、也很不容易的事。

這兩天的工作坊，讓人玩得很開心。雖然一開始報名的時候，是抱著很嚴謹的心情，覺得一定要再跟老師多學些什麼，才不枉費花了金錢和時間。但上完第一天早上的課程之後，我就改變主意了。課堂上很輕鬆、很自在地進入藝術治療領域，並沒有在一開始的時候講解太多藝術治療的理論知識，反而是透過實務的操作和倆倆一組成為學習伙伴的互相練習，帶領我們透過感官來覺察圖象的內涵，更嘗試著自己說出藝術治療的核心。同時更利用學習伙伴提出的問題，再加以補充，以專業又有趣的方式，開啟我們創作的大門。因此，第一天下午，我就決定要好好地放過自己，好好地享受，隨意在藝術創作中揮灑自我。

我很相信，藝術本身具有的療癒作用。從剛開始，運用圖卡與圖畫，介紹自己，再到說出一連串的故事，每一個過程，我們都在探索自己。圖卡是表象的、固定的，我們無法改變它的樣貌，但我們能經由選擇，啟發靈感，並貼近它。而繪畫反映出的則是更深層的自我，一筆一畫、每一塊顏色，都是由我們建構出來的，同時投射了認知與情緒在其中。圖卡與圖畫的融合，在過去是我從沒有嘗試過的用法，我相信它將會是，在未來當我做個別諮商時，與個案一起工作很好的媒介與工具。



表達性藝術治療的五次元空間

2014 臺北市立大學表達性藝術治療高峰論壇有感

文 | 鍾珮琪 桃園縣學生輔導諮商中心 藝術治療師

2014 年 12 月初，參加了表達性藝術治療高峰論壇，與會對談的學者們都是在各實務工作領域表現傑出的治療師，在對談的過程中激盪出不同面向的治療觀，不禁讓我聯想起最近看的一部電影《星際效應》。

大導演克里斯多夫諾蘭執導的這部新片在今年 11 月推出後就獲得廣大迴響與討論，無論從物理學、科學、神學、心理學甚至玄學等都有值得深入探討的地方，最令我印象深刻的是電影中所傳達的「五次元空間」概念。

《星際效應》中，五次元空間的設定是相對於人類已知存在的三維空間、時間重力構成第四維空間，進而跳脫時間空間及重力維度的五次元世界，而唯有「愛」可以在這五次元空間中貫穿流動。所以本次高峰論壇我嘗試著解讀為一「五次元」的構成概念，將表達性藝術治療中的音樂、舞蹈、美術、精神醫療、遊戲治療這五個面向作為會談的五個主軸，諸位先進學者們的思辨交流激盪，彷彿在這樣的時空中也構成了超越物理空間的橋梁，並且帶著對於表達性藝術治療的熱愛以及對於個案的關懷眼光，以更清澈明晰的思維來回顧治療歷程中的點點滴滴。

目前人類認知且存在的空間是三度空間，而「時間重力」是「第四個維度」。「時間重力」之於三維世界的我們而言，是無法控制的，即使我

們透過科技的發展，從汽車到飛機，縮短了到世界各地的時間，但依然無法隨心所欲的去到任一個時間座標，無法回到過去也無法穿越未來。正如同我們擁有許多介入的方式和媒材、還有不斷推陳出新的表達性治療方式，或許可以縮短摸索的時間，但卻都無法回到過去的治療情境重來，也無法洞悉未來的走勢和需求，《星際效應》大膽地運用歷史影片的畫面，緬懷人類過去劃時代的成就，並且將人類的希望放在未來與遙遠的天際之外，而高峰論壇中所撥放的藝術治療影片，也將陸雅青老師過去與個案的互動歷程清楚呈現，治療師藉著影像紀錄與個案工作的點點滴滴，無非是希望透過這樣的方式讓治療的療效因子更易於被檢視與發掘，但是我們不需要寄望於遙遠的天際，只需要用心地觀察和省思就可以帶出希望和改變，可貴的是我們能夠以此時此刻的眼睛回顧與檢視彼時彼刻的點點滴滴，治療關係不是一種絕對的概念，而是流動性的生長與變化，案主的步調會隨著時空的轉換而有所改變；治療師的治療目標也會因為與案主的互動過程而需要彈性地調整。以五向度的表達性藝術治療觀點來看，過程可以是一種診斷指標和資料收集，且各種藝術形式的表達具有其獨特的時空整合性，並不侷限在記憶的片段，治療師不但可從當事人一連串行為、聲音、作品的表現紀錄作為個案相關資料的補充，還可作為分享、學習和研究之用，特別是當主題重複出現時，更具重要性。

以五次元的概念來解構表達性藝術治療的內涵後，讓我更了解表達性藝術治療的內涵，將聲音、動作、視覺創作作為治療過程中的三維世界；互動（遊戲）的狀態（過程）作為時間重力軸；再輔以精神醫學的角度來了解案主的身心發展，這些便是治療歷程的重要元素，藝術治療的表達創造了具體的實體，提供一個擴大感官經驗、了解內在衝突、認識自我的能力和性格的媒介，治療師不需要在過程中刻意地營造這五

向度，只需要敏銳的覺知這五向度所發出的訊息，再佐以對案主的好奇和關懷，就能成就一段有意義的治療關係。

感謝有這次的高峰論壇，也慶幸自己可以在生活經驗中找到新的連結，這僅僅是初步的發想，必有欠缺周全之處，期待未來能有更多機會參與這麼充實的對話，讓自己對於「五次元」的表達性藝術治療內涵有更臻成熟的思維！

紀念藝術治療先驅 Edith Kramer

（1916 年 8 月 29 日－2014 年 2 月 22 日）

文 | 蔡汶芳 國立台北藝術大學諮商中心 兼任藝術治療師



對我來說，Edith Kramer 原本只是書本中的名字和課堂裡播放兒童藝術鑑賞影片中的模糊影像，直到 2001 年初春，她從這些片斷印象中活生生的走進課堂。Kramer 個子嬌小但說話元氣十足，操著一口德國腔美語，臉頰像蘋果般紅通通的，灰髮編成細長的辮子，一進門就引起大家的注意。此後她的身影愈發鮮活清晰，而她所提出的幾個重要的概念，更深深的扎根並迄今影響著我藝術治療的學習生涯。

當時，每個週六清晨，Kramer 從紐約搭火車南下到華盛頓特區為我們上藝術治療的精神分析歷程（Psychoanalytic process in art therapy）。體貼的她總是搭著計程車前來，下課才由我的好友 Charla 載她到聯合車站搭火車。記得第一堂課我們看了大量房屋的幻燈片，但不是美麗的歐洲建築，而是傳遞邪惡、悲傷、憤怒、空洞等訊息的房子。Kramer 從社會的歷史、經濟的發展和工業革命的影響等脈絡切入，帶著我們從圖像的基本結構、造型、空間關係等來觀看影像。如果不是她提到當地水門大廈的外觀就像是暴露牙齒般的傳達憤怒和侵略性，我應該不會刻意路過那個著名的水門案案發地點。第一堂課就是之後課程的縮影，雖然以探討理論為主，但總是伴隨大量的影像。當她談及理論的臨床運用時，無論探討的是她個人或個案的作品，總是先回歸脈絡再重新由圖像出發。同時，她不脫離客觀性對影像的強烈直觀能力，讓我理解直覺之所以能作為探索圖像意涵的重要途徑，以及象徵在心理分析理論中的鑲嵌。

2002 年美國藝術治療協會的年會在華盛頓特區舉行，Kramer 在國立女性藝術博物館（National Museum of Women in the Arts）有個一晚的特展，展出她的繪畫和雕塑作品。開幕前，我的恩師與督導 Katherine Williams 帶著 Charla 和我進到貴賓休息室和她寒暄。雖然已記不得當時我們之間的完整對話，但留下深刻印象的是，畢業後首次見面，她不是問我們在那工作，而是問我們還有沒有繼續創作，接著談論我們喜歡使用的媒材和創作方式。是呀！Edith 從來沒有因為藝術治療的工作放棄藝術家的角色，她是藝術治療師之藝術家身份認同的實踐者。

在我藝術治療的實務工作中，有幾個很受用的概念是來自 Kramer 的智慧。Kramer 相信，創作成品和創作歷程同等重要。因為藝術治療和人性有深刻的連結，所以不應排除個案對於作品成就感的意義。她因此強調媒材品質的重要性，以促進美感上滿意的藝術表達。同時，她更進一步的提出「夠好的藝術」（good enough art），指出藝術治療的進展和創作能力間有著平行關係，如果個案無法順利開展創作的的能力或技巧，創作的品質將難以貼近他所要傳遞的感受或經驗，也就難以達致經驗的統整。此外，她強調「昇華」（sublimation）作用，這個潛意識的過程是透過創作歷程平衡內在的統整與攻擊本能，以產生和諧的作品。至於是否能發生則取決於環境。這個環境，我喜歡以物理性昇華所需要的時、地、物來理解，讓藝術治療架構中的時間、空間、媒材和創作活動中能產生交互作用。因為藝術治療師的「第三隻手」（the third hand）促進個案的創作表達與提供支持，使個案有機會運用潛在的破壞力達到建設性的調適和轉變。

今年 2 月，旅美的君珊首先告訴我 Kramer 的過世，我們簡短的對話促成我回家後翻出求學階段和 Kramer 的合照，這張照片彷彿開啓時光隧道，把我帶回當時的課堂場景，聽著她訴說許多關於生命的故事…。70 年代 Kramer 在紐約地鐵站速寫時，有個婦女上前致意，感謝 Kramer 讓她可以脫離慣性，以不同的視角重新看見自己每天已視而不見的地鐵站。照片背景中的海報就是 Kramer 的畫作 – 1994 年裝置在紐約地鐵春天站中馬賽克作品的草圖。Kramer 認為，這個經驗意味著，日常生活中的藝術，因為受工業革命大量且標準化複製的影響而缺乏，讓人們心理產生潛在的空虛而渴求親近藝術。同時，她也強調那幅馬賽克作品，能夠在屢見破壞的紐約地鐵中完整保存，是因為和人們產生共鳴；能夠被欣賞和尊重的作品，與作品本身的品質是必然相關的。

我在美國中途之家工作時，曾帶領一群跨種族、文化的青少年進行壁畫創作。當時我的督導 Stephanie 告訴我，他們之前已經有多次嘗試，但每次不到一個月就被不雅字彙破壞、覆蓋而不得不重新粉刷。然而，當我引導這些居住在同一個社區、原本興趣缺缺的青少年拋開歧見，尋找從小共同的經驗與統整差異時，他們的關係與連結很快的就活絡起來；然後進一步協助他們發展表達的能力，讓他們對於合作的作品有成就感。因此，正如 Kramer 所強調作品品

質的重要性，我並不訝異在離開這工作兩年後，和舊同事相聚能得知這壁畫還安然存在。

Kramer 曾分享：經由創作，人類能夠克服內心孤寂感的強烈需求，創作是一種人類參與他人內在世界，卻無需失去個體完整性的方式。我很幸運曾親聆她的教導，並樂意在我的藝術治療生涯中，散播這些來自於她的智慧種子。

Edith Kramer 藝術創作即治療之引領者

文 | 江學滢 臺北市立大學藝術治療學程兼任助理教授
/ 台灣藝術治療學會理事長

Edith Kramer (08/29/1916-02/22/2014)

出生於維也納，13 歲開始學習藝術，受到包浩斯教學方式的影響，18 歲的時候，跟著她的老師 Friedl Dicker 在布拉格的猶太人流亡學校教育著因戰爭逃亡或父母被納粹抓走的猶太孩子。1938 年，在她 22 歲的時候以難民的身分到達美國紐約，擔任雕塑教師和工廠女工維生。33 歲時開始逐漸對心理分析理論產生興趣，尤其相信昇華的成效，於是她開始整合過去所學的藝術創作、藝術教育與心理分析理論，形成獨特的心理治療方法。同一年，Kramer 進入威克威特男校任教，這是一所收容八到十三歲情緒困擾男孩的學校，聘用 Kramer 的心理分析醫師 Viola Bernard 給她「藝術治療師」的職稱，從此開始發展心理分析理論觀點之下的藝術創作即治療之方法。發展這方法乃因她主要的工作對象為兒童與青少年，這兩個族群使用文字語言表達情緒比較困難。Kramer 曾任職於 Jacobi Hospital 的兒童精神科病房工作和猶太盲人協會等。1976 年，在 Laurie Wilson 的協助之下，共同建立了紐約大學藝術治療研究所，此後同時任教於紐約大學與喬治華盛頓大學。除了藝術創作即治療



Edith Kramer 於 1994 年完成的馬賽克作品，內容展現紐約地鐵樣貌，目前嵌飾於紐約市地鐵 C 線春天街站 (Spring Street Station)

之外，Kramer 發展了「藝術治療師之第三隻手」、「輔助自我」、「攻擊動能的轉化」、「昇華的功能」等概念。重要著作：1958，*Art Therapy in a Children's Community*；1971，*Art as Therapy with Children* (中譯《兒童藝術治療》，江學滢 譯，心理出版社)。

1994 年八月中，拉著兩卡皮箱住進 NYU 宿舍之後，開始走入藝術治療領域這條不歸路。到紐約大學

讀書之前，從來沒有聽過 Edith Kramer 這號人物，能被學校錄取，純粹是紐約大學面試的時間是當時全職工作的放假時間，其餘學校時間安排不上。

開學的第一週某日，教室走進來一位穿吊帶帶牛仔褲的女士，牛仔褲上都是油彩點點，頭髮灰白綁著兩條辮子，背上背著畫袋，步伐穩健的走了進來。她年紀不小了，見同學們都很尊敬她，稱呼她 Edith，幾個人手忙腳亂主動協助拉椅子擺幻燈機準備媒材。

這堂課是〈給藝術治療師的藝術課程〉，是全職學生入學第一學期 12 學分課程中比較輕鬆的課。Edith 說話帶著德國腔，是一名剛入學的臺灣留學生很難理解的口音，然而藝術創作非語言表達的特質，上課的創作內容只要眼睛瞄到同學開始進行的主題之後，依樣畫葫蘆並不困難。

十二月底的耶誕節，是西洋人注重的節日，也是好友家人團聚的日子。Edith 邀請全系師生到位於 Soho 的工作室開 Party，那時，才得知原來她是藝術治療學界的重要人物。畫室裡好多有趣的東西，各種媒材組成的創意性雕塑，寫實風格的水彩畫、各種素描手稿等。最引人注目的是當時正在製作的一幅馬賽克作品（圖）。Edith 介紹這件作品描繪著紐約十四街地鐵站所見，而紐約的地鐵系統是她喜歡紐約事物之一。這件作品完成之後，隔年便永久展示於紐約 Soho 區春天街地鐵站。

Edith 上課的時候，很喜歡使用捏塑類素材，同時教導學生不可浪費。臺灣上陶藝課的時候，通常都是打個電話叫老闆把練好的土載送過來，需要回收的就找老闆再收回去。Edith 為了讓學生了解土類素材的每種特性，練習人物半面塑像之前，她要學生把前一個學期學生的紅陶土成品全部打下來，再把所有的土塊打碎裝到桶子裡，加水悶一週，隔週到教室就徒手練土直到成為可以用的陶土塊為止。本來以為，這些步驟真是有夠落後，同學間在敲土的時候手痠得右手換左手，左手換右手，揉土的時候也是唉聲嘆氣在心裡。奇妙的是，整個過程結束之後，那一團軟硬適中自己練起來的土，竟然帶來一種感恩惜福之感，當然是仔細小心呵護，努力的把作品作好。

另外一件印象深刻的事情，是她拿著一種蜂蠟土讓同學創作。這種土在臺灣可能從來沒有人使用過，長得薄薄一片，蜂蜜的色彩，蜜蜂窩橫切面的樣子，拿到手上有夠硬，得用手的溫度慢慢的揉，軟化之後才能開始創作。這土非常困難操作，怎樣都不聽話，很難塑成自己想要的樣子，最後也還是一副怪裡怪氣的作品樣貌。拿到 Edith 手上時，那蜂蠟土好像服服貼貼的聽了話，就那兩下子，神靈活現的人物姿態就出現了。

Edith Kramer 身為一名藝術家與藝術治療師，人生當中持續創作，不但將創作即治療的理念應用在兒童與青少年身上，也應用這個理念在自己的身上，實為後進的重要典範！

2014/10~2015/01 會務報告

- 2014.10.25、11/30、2015/03/07、05/02【穿越身體與記憶的「那個」媒材藝術治療解析軟、硬、黏、溼之心理歷程工作坊】分別於台南、台北、屏東、台中共計辦理四場，由本會專業會員黃凱嫻老師擔任講師。



14

- 2014-10/31(五)~11/02(日)由國立臺北護理健康大學主辦【2014 藝術治療國際研討會 - 藝樣視野·多元關懷】，邀請陸雅青老師、Dr. Hills de Zárate, Margaret 藝術治療心理衡鑑 - 以案主為中心取向的藝術治療心理衡鑑、藝術治療中的災難支持 - 與哥倫比亞、肯亞及前蘇聯流離失所者工作為例。



- 2015. 02.06 將由台灣藝術治療學會與財團法人紡織產業綜合研究院共同辦理「遊於藝—藝術治療師的遊戲工作坊·在創作遊戲中自我照顧」，由紡織研究院人員擔任講師。

- 由台灣藝術治療學會與國立歷史博物館共同出版的新版遊藝卡，已於2015年1月正式出版。
- 本會將於2015年三、四月，與國立台灣師範大學進修推廣部合作辦理「藝術治療實務講座」，邀請本會專業會員擔任講師，系列活動與講師如下：

2015年與師大進修推廣部合作開課內容

03/13	Sensory-Based藝術治療活動在早期療育之應用 講師：楊舜如 國立台灣藝術大學兼任講師/美國新羅雪爾大學藝術治療碩士
03/20	藝術治療在親子關係與親職賦能之應用 講師：張怡敏 竹北安立身心診所 藝術治療師/諮商心理師/臺北市立大學藝術治療碩士
03/27	藝術治療在青少年輔導工作之應用 講師：黃瑛樂 行動藝術治療師/倫敦大學-群體與跨文化治療碩士
04/10	成年心智障礙者的藝術治療應用 講師：于珮懿 信望愛智能發展中心 藝術治療師/美國恩波利亞州立大學藝術治療碩士
04/17	自閉症者的藝術治療應用 講師：黃千千 中華民國自閉症基金會 藝術治療師/英國里茲都會大學 藝術心理治療碩士
04/24	藝術治療在家庭暴力防治工作的應用 講師：簡秀佳 桃園縣家庭暴力暨性侵害防治中心特約心理輔導人員/ 英國里茲都會大學 藝術心理治療碩士