台灣藝術治療學會
Taiwan Art Therapy Association
發行所｜台灣藝術治療學會
地址｜ 116台北市文山區萬寧街4號4樓
官網｜ https ://www.arttherapy.org.tw
主編｜江學瀅、周大為
電話｜ 02-22302270
信箱｜ tata@arttherapy.org.tw
29 期 會刊

回顧過去，立足現在，展望未來：2018年美國藝術治療年會參與紀要

文/ 江學瀅 (中國文化大學心理輔導學系助理教授)
蔡汶芳 (國立台北藝術大學諮商中心兼任藝術治療師)

2018年年初，美國藝術治療學會負責今年年會當中一場全球分區國際藝術治療師討論會議的Susan Anand來信邀請台灣藝術治療師江學瀅與蔡汶芳是否願意與印度藝術治療師Sangeeta Prasad共同擔任亞洲分區討論會帶領人。基於此次之邀請為台灣藝術治療師第一次受邀擔任美國藝術治療學會國際會議之亞洲領導者與代表，雖然路途遙遠，我們兩個決定認真的準備這次的討論會議，帶領亞洲各國藝術治療師討論各國發展狀況、困境以及繼續教育現況，並分享台灣藝術治療之發展。

這場國際分區討論會開始之前兩個月，分區帶領者便開始透過網路進行帶領內容之討論，確認討論問題聚焦於各國藝術治療之發展、發展過程所面對的衝突、專業工作上可應用的資源、藝術治療訓練與繼續教育的機會、倫理法規的內容等。以上問題，是幾位領導者對於亞洲各國發展很好奇的地方，也是各國互相交流與學習之處。

基於美國藝術治療專業發展過程，透過碩士層級高等教育所培訓出來的專業人員越來越多，各國赴美求學者返回自己國家工作的人數也越來越多，因此本場國際討論會總共分為全球五大區域，分別是非洲和中東區、歐洲和加拿大區、亞洲區、拉丁美洲區、國際學生等五大組。亞洲場次的參與者來自於台灣、韓國、日本、新加坡、中國、香港、印度等七個國家。台灣代表團除了帶領者之外，還有正在美國攻讀博士學位的黃凱嫈治療師、清大心理與諮商學系助理教授朱惠瓊，以及清大研究生黃敏瑄。

討論會當中，我們聚焦於分享台灣藝術治療發展過程建立台灣藝術治療師專業認證的內容以及文化背景的影響。蔡汶芳老師分享了她擔任理事長任內所運作成立的專業認證制度之過程，江學瀅老師提點出工作過程所面對的文化差異之影響，並由黃凱嫈治療師分享中國工作過程對於文化差異之體會與提升文化敏感度之必要。

各國分享的內容中，新加坡特別強調他們現在有個收國際學生的碩士層級藝術治療研究所，成立兩年已經有一百六十二名畢業生。中國藝術治療的發展則以公司的形式開課，主要集中在上海與北京。香港的藝術治療也有碩士層級的培訓，近年相關專業對藝術治療之興趣也快速提升。韓國治療師簡單分享目前韓國藝術治療的學術與實務層面。日本代表是一位前往日本工作的美國藝術治療師，分享日本工作之實務層面。印度分享之內容包括藝術治療訓練尚未有結構與系統，雖然人們很有興趣，目前繼續教育管道缺乏。

綜觀上數，台灣藝術治療的發展自從2005年成立學會之後，至今第十五年，與亞洲各國比起來，除了新加坡在學術機構上急起直追之外，台灣藝術治療學會歷屆理監事會嚴謹的訂定學習架構，可以說是亞洲目前整體架構最好的地區，尤其是嚴謹的專業認證制度以及倫理法規之發展，目前亞洲尚無其他國家走到這一步。

除了上述之外，本次美國藝術治療學會之年會的論文發表內容十分多元有趣，結合各種諮商理論學派的研究發表，例如認知行為藝術治療、正向心理藝術治療、正念與藝術表達、結合正向心理學與認知行為理論之藝術引導步驟、非傳統彩繪之多元媒材探討、應用於老年人之博物館藝術治療等。近年由於科學界對大腦研究的興趣，藝術治療領域也有不少人想要由大腦科學驗證藝術治療的成效，或是由大腦功能的角度探討表達性藝術治療媒材連續系統的效能等。這些研究發表，提供藝術治療研究者、實務工作者、以及學習者等，參考學習之方向。

不同領域進入藝術治療之學習心得

[篇章一]
從藝術到藝療

文/邱韻哲/阿捨 (藝術治療師/諮商心理師)

我是邱韻哲(阿捨)，一個藝術治療師與諮商心理師，現在在大學學生心理輔導中心服務。小時候家裡有一面牆，每次我或姊姊得到獎狀時爸爸就會把獎狀貼在牆上，小學畢業時，牆滿了，但牆上90%以上的獎狀都不是我的，我並不是一個聰明的學生，在重視升學的台灣過得很辛苦，這時的藝術像是汪洋中的浮木，我會花好幾個小時坐在書桌前畫畫，努力畫得像動漫卡片的圖案一樣，只為了完成後拿給父母看，讓他們說一聲「哇，你好棒喔」，那是我少數可以獲得成就感的事。

上了國高中，因為成績不好，必須靠美術把成績平均值拉高，藝術變成一個跳板，我去畫室學素描、水彩，好讓繪畫這個「工具」可以更好用，一直持續到考上台北藝術大學美術系。我心中一直有個信念，就是“書唸不好的人才會來讀美術”，但在大學接觸到各種不同形態的藝術後，這種想法漸漸消散，才發現長久以來自己最沒有信心的課業，其實是個祝福，正因為成績不好，爸媽才願意讓我冒著將來可能會餓死的風險去唸美術，有了這樣的心態轉換，我漸漸接納自己，開始建立自信。

我一直以為未來的工作選擇也會像國高中一樣簡單，順著純美術的路，成為一個藝術家，但大四真正要面對生涯選擇時卻發現自己無法做到，藝術對我來說是個純粹的存在，當要靠藝術作品賺錢的時候，就不得不給它一個價碼，我不知道要怎麼去衡量一個作品的價值，是花的時間？媒材費用？還是主觀的喜好？好像都不正確，最後決定保持藝術的純粹性，找另一條路，也就是那個時候，我發現藝術治療，一個使用藝術為媒介的專業助人工作。

還不那麼認識藝術治療前，我去了一趟印度，在德蕾莎修女的垂死之家做志工，15號病人，是我陪伴最久的病人，當時已經病到無法說話，眼睛覆上一層灰白，像死掉的魚眼，用力的呼吸方式讓我想起肺癌過世的阿公，每次做完志工都很難過，有天志工工作結束後，我在垂死之家門口坐著，用回想的方式畫下他的樣子，邊哭邊畫，畫完之後，感覺好多了，畫作像一個容器承接了滿滿的情緒，讓我可以繼續接下來的志工工作，那是我第一次感受到藝術的療癒性。

後來到美國唸藝術治療，藝術治療看待藝術的方式與美術系很不一樣，大學時的藝術是一場華麗的辯論賽，努力地表現出最好的作畫技巧，而研究所的藝術像一場TED演講，並沒有要去贏過誰，只試著說出自己的故事與熱情，呈現真正的自己。這說起來很簡單，但其實很難，因為真正的自己還包括缺點與限制，而在一般狀況下沒有人會想把自己不好、脆弱的一面攤在眾人眼前。

回國開始藝術治療師的工作2年多，非常感謝每一位願意在我面前展現真實的個案，每次看到個案深陷痛苦時，難免會想要給個案建議、答案，好降低其痛苦，但愈工作，愈明白

Bruce Moon說的「向個案的痛苦致敬」是什麼意思，當個案能尊重自己的痛苦，痛苦才能真的降低，而藝術是協助個案達到這個狀態的最佳中介物，藝術視覺化抽象的感覺，並讓個案在每次諮商的當下根據自己的狀況在作品上做調整，讓過於理性的個案看到自己的感性，讓過於內向的個案感覺到自己的外向，讓沒有自信的個案看到自己的堅強，慢慢地讓個案合一、完整，時間一久，個案會漸漸看到痛苦的背後也包含著自己生命的韌性，這是光靠語言治療很難達到的。

以上就是我從接觸藝術到成為藝術治療師的歷程，藝術在我生命各個階段裡以不同的形式存在，不變的是，他一直都在，陪伴我走過人生每一段高低起伏，希望也可以把這份陪伴傳遞給更多人，讓藝術成為更多人生命中的祝福。一起推動台灣的藝術治療吧!

此篇文章修正自邱韻哲的TEDxNTUST演講:藝術教會我的事
https://www.youtube.com/watch?v=pAerTv3L-QE&t=10s

[篇章二]

從職能治療到藝術治療

文/謝育倫 (職能治療師 / 藝術治療師)

我大學念的是職能治療，因為對於藝術、家政的喜好，在第類組的各項志願中，剛好找到這個能夠實現個人志趣並能夠考取國家證照的科系，也順利經由推薦甄選進入職能治療學系。

是在大學一年級的美術概論課程中，第一次聽說「藝術治療」，授課老師以藝術心理詮釋同學們的作品，讓我體驗到繪畫能投射心理內涵，自此，對於藝術治療的關鍵字特別敏感，後來在「職能治療技術學」的課程中，系上老師也特別花了一堂課的時間，介紹「何謂藝術治療」；在職能治療的專業中，以有目的的活動作為治療的媒介，藝術（美術）活動當然也是其中的一個類別，我們在課堂中學習將皮雕、陶藝、木工……等手工藝活動，以及烹飪、運動、自我照顧等日常活動進行活動分析：在解構每一個活動的生理（肢體動作）、心理、社交與人際互動等重要元素後，再依照案主的功能限制、身心發展與治療目標合成治療活動。在學期間對於藝術活動也可以做職能治療感到好玩與興致勃勃，也恰好有機會參加高雄張老師學苑舉辦的藝術治療工作坊，算是第一次較完整地體驗與認識藝術治療。這時的我對於藝術結合治療的可能性非常嚮往，但能獲得的專業資訊其實就只有陸雅青老師翻譯的藝術治療書籍。

2003年畢業後進入了台北醫學大學附設醫院精神科工作，在同樣熱愛藝術的精神科主任 - - 蔡尚穎醫師的支持與鼓勵下，開辦了藝術治療門診團體，開始將我在職能治療學習到的活動分析、活動設計、團體架構與團體動力等專業，結合當時對藝術治療的理解，實際地帶領一群精神官能症的門診病友，一周一次聚會、創作和分享心情，在過程中在在地感受到藝術有別於口語表達的力量，帶給個案的覺察與療癒力也不同於口語治療。

2004年由陸雅青教授及許多有志一同的學者、實務工作者發起學會籌備會，台灣藝術治療學會要成立了，我也躬逢其盛地在那時加入成為一般會員，於是開始更加靠近藝術治療的研修之路，當時每個月在台北市立教育大學（現在的台北市立大學愛國校區）都有講座，講者包括了精神科醫師、國內外的藝術治療師，有的聽眾還特別千里迢迢自高雄台南北上，週末學會還會舉辦許多工作坊、研討會等等，幫助我在臨床實務工作上有更多的學習及交流，另外在台北醫學大學的輔導中心，也曾聘請呂素貞老師開辦專業人員的藝術治療團體，提供醫院臨床工作者參加，感謝這許多的專業研修因緣，幫助我開啟藝術治療的專業視野。

2008年我從精神科職能治療的工作離職，思考著人生的方向，因緣巧合之下在Email裡發現本來停招的台北市立教育大學藝術治療碩士學位學程，又開始招生了，遂把握機會報考也獲得了入學的資格，自此真正地進入藝術治療專業養成之路。

就學期間，因為授課老師不同的教育背景（心理諮商師、藝術治療師、精神科醫師），我們可以接觸到很多元的治療信念，也有不同的心理治療理論的研究，如：精神分析、客體關係、榮格……也能從以藝術為基礎的治療、完型心理治療、敘說治療、舞蹈治療、心理劇、音樂治療等本土專業實踐者的示範講說中，實際與不同媒材（媒介）接觸，感受媒材（媒介）所帶給人的心理動力，因此看見不同表達性藝術治療師與個案之間的關係，是如何開展、建立與交流，進而啟動治療機轉與目標的設定，其中有共通的道理幫助理解自己的專業，也能分辨彼此擁有不同的治療特色，重要的是能確立「藝術」在治療中所扮演的角色。

由於我本來就有職能治療師的證照，一方面釐清藝術治療與職能治療本質上的差異，一方面也弄清楚兩個專業哲學觀點上的差別，並看到跨專業能夠合作的地方，對於自己的專業認同更加清楚。即使研究所就學期間也曾苦惱學分該如何選（攸關是否考心理諮商師證照與專業認同），有別於醫學院的實習制度，身處專業實習制度尚在建立中的藝術治療實習，覺得老師和同學們有時很像開拓台灣藝術治療市場的業務員，當時遇到難以找到合適的實習單位、專業實習督導等學習上的障礙，在台灣未臻成熟的環境中，雖然本土藝術治療師被認同、證照、實習制度、及督導等問題是我們在求學過程中一再出現的討論議題，讓我們的專業學習難免出現障礙，不過在這樣時代背景下，同學之間彼此的分享與支持，讓我們不至於迷失自己的專業認同與方向。另一方面的好處是，拋開某些框架，我們也能在學校、美術館、病友協會等場域實習，發現藝術治療的各種可能性；而每年「台灣心理諮商與心理治療聯合年會」及「台灣藝術治療學會」舉辦的研討會，得以幫助我們看見不同專業與各國藝術治療師的多元觀點，回顧這一路在台灣學習藝術治療學習的旅程，對於將藝術治療專業帶回台灣的前輩師長們更是充滿感謝。

[篇章三]

跨領域藝術心理治療學習歷程

文/黃瑛欒 (藝術治療師)

學習藝術治療於我而言是一條持續進修精進的歷程。大學時筆者主修心理學系，同時也輔修哲學。由於對藝術與學習的熱忱，從大學時代起就旁聽藝術學院的課、選修外語學院的課程 。畢業後到台大心理系擔任專任研究助理，從事田野調查研究與實驗室儀器操作實驗研究，並進行相關統計與質性描述報告撰寫。考量到對個別諮商、團體工作與工作坊帶領的興趣，期許可以將興趣與工作結合，開始接觸藝術治療，參與國內藝術治療課程、表達性藝術治療工作坊、戲劇治療與沙遊治療課程等。2002年左右國內體制內藝術治療訓練大概只有在臺北市立大學。

2004年到英國進修藝術治療課程，對於每週一整天的創作工作坊、每週一次的治療性團體與藝術治療團體督導印象特別深刻，無論是工作室空間、媒材提供、歷程中與自我的連結反思或是在治療性團體中的創作與團體治療體驗，都是與之前心理系心理學家理性的訓練很不同。當時英國赫特福德郡大學藝療所課程設計中包含有三部分：理論知識課程、工作室藝術創作與機構實習。從心理學的訓練背

景，來到藝術心理治療的訓練架構，逐漸感受到藝術治療師的養成是學習一種專業治療關係的藝術、更多的自主學習規劃，過程中每位研究生都需要接受個別心理諮商、體驗被諮商換位感受，這樣的訓練規劃也是心理系的訓練沒有的。心理治療的訓練課程不只是知識性的，過程中還有個人狀態的轉化，我稱它做質變學習，是需要學習者準備好接受改變與面對自己。也因此不是每位學習者都能順利在修業期限內畢業，休學或過程中生涯的轉換也成為一種選擇或是必然。

而我帶著在藝療課程中受到的啓蒙來到了倫敦大學繼續我的學習，群體與跨文化治療。爾後回到台灣工作、非營利機構社工體系的工作歷練、參與研究案工作、從事校園輔導諮商工作，行動工作者的斜槓生涯等。順應台灣心理師的考試要求，取得諮商心理師證照，到跨學制的學院擔任諮商心理師。

這一路上持續不斷的自我精進是心理治療工作者的必然歷程。跨領域的學習與工作經驗，逐漸累積成就每位治療工作者獨特的個人風格。如果你喜歡冒險與挑戰，相信成為藝術治療工作者的旅程將可以讓你有很個別化的生命體驗。

[篇章四]
從生物科技到藝術治療

文/周大為 (藝術治療師)

生物科學的學習很頭腦，設計實驗、測試結果、分析數據是我們的SOP，雖然研究主題是生命，但是一切都變成數字之後，好像生命也失去了動能與情感。對我而言，冰冷的實驗室，各種實驗器材、燒杯、試管和培養皿，好像精準，卻無法捕捉生命的溫度。而這也是我從生物科技領域轉換到藝術治療最大的原因，想去弭平在我心中這條生命與科學之間巨大的鴻溝。

冥冥中，在從事科學研究與學習的大學階段，藝術又再次與我相遇了。「鬱悶」會是用來形容我科學歲月最好的形容詞，或許很多人會覺得學習理工科系的學生就是比較理性，甚至缺乏情感的，但是身而為人，怎麼可能無感，更多的是壓抑、陌生或著不知道該怎麼表達。套句心理學的術語，藝術變成當時唯一可以涵融我的容器，讓我不致無話可說，無路可退，可以保留一些喘息和交流的空間。此外，我也在大學美術社裡認識了一群藝術之友，以藝術會友似乎是一種更深度的交流，我們從藝術中，好像更可以觸碰和理解彼此的不同，正在經歷的探索；開放的畫室氛圍與不帶批判的導師也讓我們可以帶著更多的尊重與關懷去看見自己。藝術像是平衡我過度理性生活天平另一端的砝碼，讓我可以調適內外各種的衝突與挑戰，也成為我往藝術治療之路學習的契機。

到了藝術治療研究所，在媒材探索的課程中，我想針對生物科技與藝術治療的學習進行一系列的創作，去了解兩者之間究竟帶給我什麼，也試著整合這兩門學科對我的意義。我把一系列從大學到研究所塵封已久的課本變成藝術探索的媒材，以往冷冰冰的生物化學、細胞生物學、物理化學的課本搖身一變，成為各種變化的可能，在想像與創造的過程，他們多了色彩，成為雕塑、拼圖或是詩歌。比起當年刻板的學習，我好像反而更能觸及他們所代表的精神，與對我的意義。在這個過程中，似乎已經過去的科學，此刻卻似乎更真實地活在我的心中，成為一件件真實有感覺的作品。

這一系列的探索中，讓我感受最深的是雖然是不同的領域與學科，但是在深處卻都是與「人」相關的，從人的角度去理解有機與無機、物質與精神、理性與感性，其實都是用來探索個人與世界的不同向度，過度偏頗就會忽略了另一端，導致失衡。或許在心靈的深處這些界分並不是如此的明顯，石頭具有心靈，我們也並非只是物質與理性的集合。就如心理學家榮格提出，我們需要去看見不同心理功能之間的關係與平衡，個人才能發展得更加完整。

生命先把我帶向科學，再領我與藝術治療相遇，開始了整合之路，我想這樣物質與心靈的斷裂，並非只是我個人的經驗，而是存於每個現代心靈之中，我們都在摸索療癒自身。這條路還未停歇，還有更多更多等著學習與探索的地方，我想這就是藝術治療豐富有趣的地方，我們可以是醒著作夢的一群人，在物質與心靈中遨遊。

會訊專欄長期徵稿

會訊心．體驗專欄持續徵稿中，歡迎各界人士，將您生活中與藝術及心靈相關的深刻體驗化為文字，與大家分享，來稿至少800字以上，3000字以下，請寄至學會信箱: tata@arttherapy.org.tw註明『心．體驗』專欄投稿。

學刊持續徵稿中

徵稿類型：凡藝術治療相關領域之學術論文，具有創見的理論與實務探討等文章均歡迎賜稿。

文長：來稿每篇以12000～18000字（含空白）為限

撰稿原則：請參考台灣藝術治療學刊最新版本撰寫體例說明

詳細稿約與撰寫體例請參考學會官網:

留德經驗談
藍茵河畔的藝術治療

文/簡邑安
(德國Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft藝術治療學系(Kunsttherapie)碩士畢業生)

為什麼選擇德國？大學畢業初出校門，決定趁年輕加強挑戰，把自己丟到一個陌生的環境，希望能激盪出不一樣的世界觀。德國的地理位置處於歐洲文化中心，其強韌的經濟實力與充沛的獎學金資源，加上教學內容紮實等條件，使得德國成為我的首選。那麼為什麼是藝術治療呢？在美術系的基礎背景下，我對於作品與創作者之間微妙的連結，以及創作中充滿變化的心理歷程感到好奇，想了解自己在這個過程究竟經歷了什麼，為什麼會感到滿足？自己又是因為什麼原因選擇這樣的繪畫主題？並且，我相信畫面上有意無意的點、線、面背後都是一連串潛在的訊息。簡言之，和所有人一樣，這些選擇就是為了探索自己進而展開的人生旅程。

我所就讀的Alanus 藝術學院位於前西德首都 - 波昂近郊。在華德福教育理念的帶領下，學校建立在大自然中，被樹木四季的顏色環繞、擁抱著。這所以人智學（Anthroposophie）概念創辦的學校，重視藝術與社會的對話以及全人的教育。身為學生，我們習慣與自然為伍，畫累了在湖邊喝咖啡，報告寫累了躺在青草上吹風，路邊的野莓就是下午茶，腳邊的石頭、小花都是創作的材料與靈感。大自然是人類的良師，因為他是一面鏡子，學生在自然中找真理，也找自己。

儘管創校背景為人智學，學校在藝術治療碩士教材的選擇上，多元且沒有一方獨大的情形。除了人智學藝術治療法（Anthroposophische Ansätze），在德國還有其他因應各種需要在不同領域發展而成的藝療方向：其中分別是以深層心理學（榮格取向、精神分析）為基礎（Tiefenpsychologische und psychotherapeutische Ansätze ）、以教育學為基礎（Pädagogische, kunstpädagogische Ansätze）、由人智學衍生出來的治療教育學藝術為基礎（Heilpädagogische Ansätze）和以純藝術為導向的藝術治療方法（Kunstorientierte und kunstbasierte Ansätze）。由於藝術治療學科比起哲學、心理學與教育學尚屬年輕，因此具有以上跨科學的起點型態。儘管如此，藝術治療在德國已經是獨立的學科，學生以畢業證書即可在精神科醫師的負責下直接向醫院、診所求職，不需要考取心理師執照。

由於學校的醫學課程相較其他德國藝術治療學校比例更大，加上其他藝術類、應用與方法等課程與排山倒海而來的考試與報告，濃縮在兩年的碩士學位裡，每天都過得無比充實，如同回到高中學校生活，日日都有新的挑戰目標。診斷標準等基礎課程佔了四分之一，除此之外還有針對每種病症所發展出的治療理論、技巧以及繪畫媒材選擇等討論課程。探究理論之餘，學校也定期安排一週兩次的講座，邀請德國各地的治療師分享實務上的經驗，分享親身案例以及個人治療風格尋找的過程。這些課程對於往後轉戰實際工作場景都是不可或缺的大補帖。

然而藝術治療現場永遠會有意料之外的事情發生，必須臨機應變，不能單靠理論處理。藝術治療師如何培養理論之外的彈性，是需要從經驗中學習累積的，因此學校在課程設計上很早就把實習納入正課的一部分。從第二學期到畢業，我曾經在科隆監獄女子部門、Bernsberg 特殊教育兒童福利院以及Malteser 綜合醫院的安寧病房擔任實習藝術治療師。這些經驗除了鍛鍊治療師的彈性和臨危不亂的定力，更讓我了解到一個好的治療師必須時常與自己對話，以覺察自我狀態的重要性，只有在對內暢通的狀態下，我們才能找到進入病人心裡世界的鑰匙。

活動預告

3/15（五）下午1:30-4:30
心靈拼貼Soulcollage 講座
講師：Mariabruna Sirabella

3/23（六）9:30-16:30
表達性連續治療系統(ETC)講座
講師：金傳珩 藝術治療師