

紀念一位可愛的藝術治療師 Lani Gerity Glanville (1953-2020)

文/江學滢 國立臺灣師範大學美術系助理教授

蔡汶芳 國立台北藝術大學諮商中心兼任藝術治療師

2015年，Lani Gerity Glanville受臺灣藝術治療學會之邀，擔任年會大會演講的講者並開設工作坊。驚奇的是，到機場接她的是宜蘭一位張牧師。原來，Lani和台灣有極深的淵源，她兩歲隨著傳教士父親來臺灣。父親是個心理學教授，她跟著父母和妹妹住在臺南神學院直到十八歲離開台灣，再次回到台灣，便是這次受邀開工作坊。這次工作坊當中，她堅定的應用Edith Kramer概念之創作取向的方法，並介紹她熱愛的紙偶創作，讓大家在創作過程體會個人狀態，並獲得一些新的經驗和想法。

Lani來台灣有幾件令人印象深刻的事情。一個是她每天持續早起創作morning pages。這持續很久的習慣，更是她每天早上給自己的禮物，彷彿一個認真虔誠的教徒每天靈修禱告一般。下課時間出門走走的時候，她總是拿著自己的ipad到處拍照，像是用攝影的眼睛重新認識這個彷彿很熟悉又不很認識的地方。

帶她上陽明山走走的時候，她非常喜歡沿途的亞熱帶茂密亂長的各種綠樹叢。那時在文大旁的美軍宿舍區還是BOT之前的破舊毀壞樣子，她感覺自己走進時光隧道，拍了好多照片。當晚傳在她的臉書，美國的朋友告訴她，小時候曾住在這區的軍

官宿舍，後來隨軍官父親回到美國去。我們為這個故事同感神奇。是什麼樣的情感，能將地球兩端的師生、朋友、專業同儕連結在一起。竟然是臺灣這塊大家生長的土地。

這次旅程她告訴我們，從小她和妹妹還有其他傳教士的小孩在臺南神學院的宿舍長大，仍然記得傳統紅樓的樣子，但讀的是美國學校，所以中文說得不好，臺灣話也只會一點點。她記得臺南當時比較保守，小時候只要離開神學院遇到外面小孩，都會對他們指指點點，或嘲笑不一樣顏色的頭髮。升



圖：2015年Lani訪台拍攝於台原亞洲偶戲博物館頂樓，玩著水偶

年會預告

治療師的倫理議題：2021年台灣藝術治療年會暨工作坊

時間：2021/05/29-30

地點：國立臺灣師範大學進修推廣學院

大學時媽媽在東海大學英文系教書，Lani曾經在東海念了一年，但因為中文不夠好，所以跟著退休的父親回到加拿大讀大學。

我們帶她去師大夜市，她可愛的用天堂美味形容師大路的許記生煎包、夜市裡的甜不辣和豆花。她心裡想著拜訪臺南，但因為舊識和父親的學生都沒有找到，終究沒有踏上童年故鄉之路。

Lani深信且實踐平等主義，讀者若有興趣了解Lani的作品和工作方式，歡迎瀏覽她的部落格：<http://lanipuppetmaker.blogspot.com/>。她喜愛台灣的鳳梨酥，我們多次在美國藝術治療年會帶給她的鳳梨酥，總能讓她回以燦爛的笑容。令人遺憾的是，2020年11月25日我們得知Lani癌症開刀後狀況不好便過世了。心中難受，為文紀念這位與臺灣有著成長時期緊密關係的可愛藝術治療師。



圖：2015年Lani訪台時，與宜蘭的張牧師與師母拍攝於蘭陽博物館前。



圖：2015年Lani訪台時，學滢和汶芳陪同參訪台原亞洲偶戲博物館。



圖：2016年汶芳和學滢跟Lani於巴爾帝摩的美國藝術治療年會碰面，她正展售她的作品。

精彩回顧

2020

8/1-12/12

藝術治療理論與實務--兒童、青少年常見議題--

- 8/1 運用藝術修復依附創傷
講師：吳芝慧 藝術治療師
- 9/19 常見兒童心理疾患（過動症、自閉症、對立反抗..等）的藝術治療
講師：詹惟文 藝術治療師
- 10/24 情緒困擾兒少的藝術治療
講師：謝湘蕓 藝術治療師
- 11/14 受暴或目睹家暴兒少的藝術治療
講師：廖學加 藝術治療師
- 12/12 藝術治療與自我認同
講師：詹惟文 藝術治療師

12/05-06

台灣藝術治療學會2020年會暨工作坊：榮格X藝術治療

- 講師：陸雅青、王秀絨 藝術治療師、呂旭亞 諮商師
旭立文教基金會 團隊(李永真、吳欣致、白智偉、張嘉麟、曾德慧、陳園蓉)

活動預告

2021

03/27-28

藝術治療與瑜珈整合的身心工作坊

- 講師：蔡汶芳 藝術治療師
- 地點：888無限創意空間
(台南市中西區府前路一段88號8樓)

05/29-30

治療師的倫理議題：2021年台灣藝術治療年會暨工作坊

- 地點：國立臺灣師範大學進修推廣學院

走在藝術治療這條路上

文/林珊如 臺北歐洲學校藝術治療師

走在藝術治療這條路上，完全如同預期般的艱辛，但是喜悅。

2013年從英國帶著藝術治療碩士的學位回到臺灣，滿心的熱血與期盼，期盼在臺灣能夠有個新的開始，卻在從機場返家的路上被媽媽一句：「現在剛好是可以報考教甄的時間。」拉回了現實。藝術治療在臺灣是個在人力銀行網站幾乎零搜尋的職稱，工作機會似乎只存在口耳相傳裡，很難被搜尋。幾番掙扎後，基於大學美術系時期通過師資生考核，我選擇先回到熟悉的工作崗位上，在美術教師的職位裡思考如何走出自己的藝術治療路。



七年來，我嘗試著為自己鋪路。在藝術治療這條路上，對於想到達的目的地，我有著許多想像，但可以選擇走的路徑卻不多。如果沒有近路的選項，我想，那就繞遠路吧！我的大學背景是美術，並非心理、輔導相關科系，這條路我必須從頭開始。目前，擁有英國藝術治療師的認證，但我沒有臺灣諮商心理師的證照，我知道我得要在這樣的條件之下，找到工作出路。

回到美術教師的工作後不久，我開始焦慮並且懷疑自己的選擇，心裡知道我必須開始做些什麼。憑藉著許多美術教師朋友的引介，我進入校園為藝術領域教師與輔導領域教師推廣藝術治療，並帶領工作坊，讓更多的人認識藝術治療。我也曾提案公益計畫拿補助，邀請藝術治療師朋

友一同帶領育幼院兒童進入藝術治療的世界。我讓自己保有機動性，從桃園前往台中、彰化帶團體、到花蓮講座，努力開設體驗與推廣形式的工作坊，也與社區醫院合作，試圖將藝術治療推入我所處的社區與城市。畢業五年的時間點上，我漸漸地與外界建立連結。前來詢問與轉介的個人及團體逐漸增加，於是我離開教職，全心投入行動藝術治療的接案，一晃眼，又是兩年。



這些經歷以文字描述或許看似順遂，事實上卻是一段夾雜為此專業奮鬥的血淚七年。數不清的自我懷疑與挫敗，考驗著我對於成為藝術治療師的堅定。我曾選擇離開臺灣，將挑戰自我實現的場域轉換到國外，但在走回臺灣後一切又須重新開始。過去經歷過拼命投履歷，期待生命中出現意外機會的日子。這些經驗讓我知道，我必須斜槓人生，在藝術治療工作之外接案、教學、翻譯，養著我的藝術治療夢想。生活從來沒有停止給我挑戰，或許我也練習妥協，但慶幸我始終保有對目的地的想像，直到我遇到了現在的工作。這是一個可以專心地當個藝術治療師的所在，就像在漫漫長路上走入了一個可以好好充電的地方。我感謝自己曾經試著走過那些來路，也期許自己好好學習與鍛鍊，培養繼續往前走的勇氣與能力。

心中想像嚮往的目的地，總是在自我充電的狀態下才能將它描繪得更清楚。實務工作經驗的累積，幫助自己看清藝術治療的前方道路。路，還很長呢～

藝術治療師的伸展日記： 從成為到日常

文/ 林彥廷 藝術治療師

林彥廷治療師現為行動藝術治療師，目前從事兒青臨床藝術治療工作，以及藝術治療相關講座及實務工作坊帶領。

我於2017年自倫敦大學金匠學院(Goldsmiths, University of London)畢業，在英國取得國家醫療專業人員委員會(HCPC)的藝術治療師證照，返台目前三年多，藉由書寫這篇文章，簡單整理自己截至目前的專業發展歷程，也和一些學習藝術治療或是想成為藝術治療師的朋友們分享。

It Had Been Hard：不是只有求學難

我在出國訓練之前，雖有助人工作經驗，但並非長年在同一領域耕耘的專業工作者，也沒有教師證、職能治療師、社工師、心理師這類相關工作證照。在我的經歷與工作人脈皆有限的情況下，回國之後，一切重新開始，試著應徵已有的工作機會(多數為兼任工作)或是開發工作機會，也思考在哪一個城市定居和發展。

我做了一些嘗試，把對藝術治療的所知所學，和一些機構的服務對象結合，寫了一些提案，聯繫不同的機構，實地做藝術治療的介紹，當時對象鎖定在之前有接觸經驗及實習經驗的領域，如高風險兒少、新住民婦女、兒童社福機構，另外也接洽一些長照和安養機構、失智社區日照中心。

我與機構的接洽以及機構的回應，讓我學習到，資源與經費很有限，即便是基金和計畫，也不一定能夠爭取到合作的機會。但過程中都是種下種子，準備自己的呈現方式、連結的經驗，保持學習，如各種專業助人領域的知識研討，保持活絡和流動，才不會一直處於等待和焦慮的狀態中。在回國3-4個月後，一所國際學校採納了我的藝術治療計畫提案，全職聘用我，也有兩間醫療機構將藝術治療團體寫進下一年度的計畫中。

歸納這段時間的歷程，自己面對回國最初的困境時，有一些很積極的選擇，例如保持主動性、不斷構思撰寫提案、試著讓其他人更了解藝術治療、找到可以理解認同藝術治療的合作關係、評估退場時機，適時地回歸到自己。



圖一：創作做為自我照顧及梳理

Transitional Space：在過渡之中的累積

在國際學校的工作經驗讓我反思，身為一個甫回國的藝術治療師，開創的過程是必然的，但要打造一個全新的心理健康支持系統，可能需要數年的時間。重新評估排列首要選擇後，我認為是累積臨床實務工作經驗。因此，我轉往兒童早療及兒童藝術治療領域，開始熟悉與兒童以及家庭系統的臨床工作，以及在兒童醫院、早療單位、社福單位的跨專業合作。

除了臨床工作以外，有一些計畫性的合作，如之前連結的失智長者及家屬的藝術心理支持團體、視障生的藝術治療、肯納成人的藝術治療團體、早療講座和工作坊，也會慢慢有醫師、其他治療師和家長更認識藝術治療，甚至願意轉介有需求的個案。在這段一年多的時間，有很多紮實的實務工作累積、系統跨專業的相互參照及溝通，以及深入與孩子的實際創作及治療歷程工作。

這期間，個人和專業上都十分辛苦，經濟和生活也無法穩定，只能把眼前的任務完成。因此，找到能讓自己撐過去的力量和支持，以及能夠為自己補充養分的方法很重要。專業上，我當時有自己的督導、醫院同事的支持，以及在同城市的表達性藝術治療師們同儕督導；私底下，則是維持和家

人朋友的對話和連結。另外一個支持我走過很難捱的這段日子的，是有意識的創作，也是內在歷程和思緒很重要的整理，很真實地反映狀態也看見作品中的自己，能提醒自己內在的力量。



圖二：陪伴、見證創作過程的藝術治療師

Conscious Shifting：有意識地選擇

一個很重要的轉折契機點，是我觀察到自己在專業裡，臨床工作的比重很重，沒有太多流動，因此決定要從兒童醫院的工作離開，與國立故宮博物院的藝術行動關懷計畫合作，也是將一個工作的歷程完整結束，再開啟另一個新的合作嘗試。由於這個跨領域的合作，我開始必須思考更多的可能性，例如藝術治療師的角色、能做的事情；在不同的地方之間移動，「移動」和「連結」是這個時期一個重要的主題。思考如何在跨領域之間還能保持對話的空間，之前累積的實務工作經驗，讓我準備好自己。

我發現更多專業上的可能性，不管是講座、工作坊及教學的邀約，還是建立新的合作夥伴連結，一起做不同的嘗試(如社區中的開放式畫室)，我開始思考自己的專業型態和工作的樣態，以及自己較有經驗或興趣的服務對象族群。過程中，對工作的狀態、歷程和紀錄，保持討論和整理，是重要的。

目前這個轉變仍然在發生當中，需要更長時間的累積，不過，轉變是有了比以往只做臨床工作以外，更多的觸及和連結；身為藝術治療師，也開始擁有更多元的形態，更多能從事社會參與、議題關懷和連結的行動。這個轉變，讓我增加更多自由度和伸展。



圖三：從社區紮根心理支持系統，舉辦藝術治療講座

All in the Process：細緻體會「過程」

很想對看到這篇文章的你說，成為藝術治療師的過程並不容易，而成為了以後，要讓專業工作成為日常，又是另一場不容易的旅程，但一樣很值得探索。始終，我保持著對藝術治療的信念，以及相信藝術治療師的獨特性 - 我們擁有很好的適應力和彈性，可以與各式各樣不同的人們一起工作。無論是否已經擁有目標族群，即便從零開始累積，也都可以長出自己獨特的樣子。

如果可以的話，找到可以支持自己的同儕和專業督導，督導和治療師一樣，能夠理解自己、和自己頻率契合很重要。專業上的支持和引導，能夠幫助自己成長，也能協助自己看見當下的工作狀態和位置。

最後請記得，在旅程中，眼光不只放在「治療師」的角色，我們還有「藝術」，保持創作的習慣，讓創作錨定你自己的內心和意識，這趟旅程便會豐富又深具意義！



圖四：保持好奇、流動與思考

實體藝術治療的危機與 線上藝術治療的轉機

文/余家萱 芝加哥大學藝術治療研究所碩士生

新冠肺炎爆發期間，我正在就讀芝加哥藝術大學，藝術治療與諮商學系研究所一年級。所上大約在2020年3月下旬因疫情管控而全面更改為線上課程，首當其衝的是學習上的適應。一向很習慣人與人之間近距離觀察創作過程，以及面對面工作的藝術治療領域，應用視訊硬體與軟體時，非語言觀察與藝術媒材選擇的受限，如何將這一波疫情的危機轉化成學習機會的轉機，成為這段時間最重要的功課。

對於習慣實體課程的教授和學生們，視訊課程無疑是一大挑戰，尤其是以討論為主要內容的課程。由於視訊螢幕中無法看到全部的大團體成員，討論時常會遇到多人同時發言的狀況。關閉電腦收音功能、使用軟體中舉手的表情符號等等的應變方式能改善類似問題。視訊軟體附加的打字區能成為克服同時發言的輔助工具之一，卻也可能影響學習成效。學生同時留意好幾個地方的訊息，把注意力同時分散在簡報、口語、和打字區多個面向上，導致容易遺落部分課堂必須學習的內容。

線上藝術治療課程還會受到螢幕鏡頭以及應用藝術媒材的限制，主要是因為鏡頭侷限導致的視線死角增加。藝術治療過程中，指導者因此可能需要克服無法同時看見創作者表情動作和創作過程的狀況，創作者也可能會因為看不到指導者在螢幕外的動作而感到困惑或不安。線上互動的創作過程，需要更多及更詳細的溝通協調以及口頭告知。另外，在指導者不再能主動提供藝術治療媒材的情況下，替換成了線上另一端的創作者隨手可及的物品。「使用房間裡的某樣東西作為代表物或媒材創作」，變成線上藝術治療常見

的指導語與練習方向，這句話目前成為部分新興藝術治療影片會出現的建議。在課程中接觸不同媒材的效果和特性的機會，變成了在有限資源下創作以及隨機應變的體驗。

網際網路的連線沒有空間限制成為線上課程優勢的部分，因此邀請遠距離講師演講的機會便增加了。視訊演講的講師，能向學生分享新冠肺炎影響藝術治療工作的第一手消息。在較為固定的治療場所，像是醫院、安養中心等等，防疫為目的的口罩和消毒變得非常重要，藝術媒材的消毒次數也相對增加。更改為線上課程的藝術治療團體，在克服團體成員的穩定網路和硬體設備的問題後，極需要考量的是建立安全心理空間的重要性。相較於藝術治療診療室，居住空間可能會受到隔音、隔間、以及其他家庭成員等等的影響，導致團體成員無法專心投入於團體之中。離開了診療室，在藝術治療師無法掌握環境的狀態之下，如何營造適當的安全空間是線上藝術治療需要考量的重點之一。

新冠肺炎疫情造成的混亂打亂了大部分人規畫好的生活期程，造成健康安全上的恐慌之外也使人喪失動力。許多人在疫情期間失去了工作機會，面臨急迫的金錢需求時，看似可有可無的藝術治療之必要性受到考驗。然而，無論是在哪一工作環境中的藝術治療師，皆於受限且混沌的疫情期間，為仍然需要藝術治療的人們，勁全力地維持藝術治療的繼續運作。同時因為新冠肺炎的爆發，近期新興的線上藝術治療影片、線上藝術治療的相關期刊發表如雨後春筍般出現，間接地促成了線上藝術治療這一領域的發展。

COVID-19對藝術治療學習者的影響

文/ 劉庭軒 美國紐澤西的考德維爾大學心理諮商及藝術治療研究生

我目前在美國紐澤西的考德維爾大學 (Caldwell University) 念心理諮商及藝術治療研究所 (Clinical Mental Health Counseling/Art Therapy Specialization)。即將邁入第三年的研究所，也是實習的開始，卻遇上意外的病毒肆虐。2020年的暑假，我幸運地找到一個藥物成癮的機構實習，我的第一個實習，就進入很新穎的電話諮商。

回顧年初疫情剛爆發，學校延長春假，最後將課程轉為網路授課。教授們被迫在短時間內調整授課方式還有學習視訊授課，學生們省了通勤時間卻也考驗了自主學習的穩定性。在家上課的便利性帶來的副作用是，如何仍保持在一個積極且激勵的學習態度。即便是視訊上課，隔著電腦螢幕，與老師、同學的連結還是不如面對面的直接。以我個人的經驗，我還是比較喜歡與人面對面互動。電話、Email、簡訊像是一面隱形的牆，阻擋或是削減了一些情感與訊息上的傳遞，總覺得，某些無形卻關鍵的東西漸弱在間接的互動上。春季班就在網路授課中結束，無形中也漸漸適應這樣的上課方式。

學校為了學生的安全著想，只允許實習生做網路/遠距離實習。這個要求讓我們有了安全的保障，但同時也增加了實習的困難。有些機構沒有足夠的資源及設備面對這意外的疫情，只能暫時不收實習生；有些機構已提早準備，但仍然在適應及學習個變化。該機構的個案主要是毒品藥物濫用，一個我完全不熟悉的領域以及未曾有興趣的團體。考量這裡的個案普遍沒有足夠的設備進行網路視訊諮商，所以我們主要以電話諮商。電話諮商對於身為外國人而且英語非母語的我來說，這是個很大的挑戰，尤其是這裡的個案大多是非裔美國人，有很多俚語是我不懂的，這可能會造成對個案的誤解或是蒐

集到錯誤的訊息。幸運的是，因為這是我的第一個實習，諮商師一步步帶領我協助我理解藥物成癮個案的獨特性。我不會說這是一段快樂的旅程，但，肯定的是，這是一段非常有挑戰及收穫滿滿的過程。從一開始的對藥物成癮族群的不熟悉，到慢慢了解諮商與藥物是如何一起協助個案度過戒斷的過程。整個實習過程讓我不斷去思考：未來我想跟藥物成癮者工作嗎？然而，這就是實習可貴的地方，它讓我有機會認識不同的個案族群，幫助我探索我的興趣，進而更是反映自我的不足與優勢；再者，對於身為外國人的我，實習過程也讓我更看見東西文化差異，並到自己的優勢及觀點而非焦慮著文化的隔閡，也是實習中很重要的課題。

疫情對諮商/藝術治療實習的影響真的很大，諮商可以用網路視訊電話進行，藝術治療涉及藝術創作的過程，所以還是面對面進行治療較為合適。目前我知道的實習機構都還是有面對面的藝術治療服務，但是不得不預想，任何機構都有可能因為疫情關閉，而且又沒有網路諮商的應變措施，那麼，實習生該怎麼完成時數、完成實習？這就是我現在所面臨的狀況。這一切都不是我們能控制期的，當我收到這個訊息時，我非常焦慮不知所措，甚至很想直接放棄這個學期的實習。但，我不是唯一一個受到影響的人，每個人都在努力的找出任何可能的辦法讓一切繼續運作下去，雖然很辛苦很困難，但會使我更強壯。

疫情給了我機會去挑戰自己，看見我的弱點及固有的慣性，「我」是那個關鍵，決定是否接受挑戰，讓自己變得更彈性，訓練自己去面對不舒適的一切，然後變得更有能力。不單單是為了未來的個案，同時，這也是一個成為一位治療師的歷程。

藝術治療入門學習者的困境與突破

文/ 吳敏瑄 清華大學 教育心理與諮商學系研究所碩三

熱愛之初心

喜歡創作、喜歡畫畫，那是一直以來的事。為什麼會踏入藝術治療的大門，想一想，那是大學二年級的事情了。

我從小很喜歡畫畫，但是畫畫在課業壓力下，漸漸從一張又一張的圖畫紙，到課本的邊邊角角或是考卷的空白處，陪伴我渡過學習的艱難。大學讀心理諮商學系，偶然發現藝術與心理可以結合，至此踏上學習藝術治療的旅途。身為諮商心理背景的學生，在校內當時無相關課程的情況之下，我找到非學分的藝術治療概論課程，也參加學會舉辦的藝術治療年會、各式藝術治療工作坊或培訓課程，在有限能力下，努力探索、學習。這些課程除了基本的理論知識，多結合大量的創作體驗，練習以創作表達自己。創作表達的是語言無法說明、貼近內在、感受性的狀態，在接觸之初，透過一次次的創作了解自己，也同時治療著自己。

表現之追求

然而，既有的表達似乎漸漸的受技法所困，越來越不能完整傳達給自己、給他人最貼近的狀態。作品不斷修修改改的過程裡，漸漸感受到挫敗。畫出來的東西，很平扁、蒼白，了無深度與層次，更難展現想要表達的感受氛圍。因此我從大三開始選修藝術領域的通識學分，下修校內藝設系的大一課程，在校外上美術班等等，無不想要努力讓自己的技巧能表達非語言感受。我從學習色彩學了解顏色的濃淡深淺，從學習素描筆觸而做出光影變化，從陶藝捏塑感受土的溫度與習性。接觸多元素材與造型讓我開始發想創作計畫，實際執行，最後舉辦展覽。我藉由創作能力的學習填補表現手法不足的問題，同時也享受與媒材玩樂的樂趣。

觀看之探索

學習技巧的同時，我發現自己不會看畫。學習諮商技術時，我學到觀察個案的非語言訊息很重要，能幫助同理個案的語言內容，更能因此試著貼近個案，獲得建立關係的效果。學習藝術表現時，我試著觀看周遭的作品，投身其中想要感受作品傳達的情感，藉以貼近並理解創作者，然而，這不簡單。此

時我發現自己過去欣賞展覽的喜好與渴望，於是時常浸泡在北美館、當代，以及各式來台展覽的畫家展場，想辦法讓自己沉浸在觀看的環境。最深的印象是一次與指導教授和系上學長一起觀畫的經驗，當時我們敘說出自己所看見的畫面，修正敘說內容，在眾人的多元觀點中拓展自己觀看的視框。觀看的學習，不再遙不可及。

媒材之實務現場

直升碩士班之後，走到諮商實習這個時間點。我進入心理治療實務現場，發現治療空間大多放置簡單的藝術媒材，很多人也帶著個案創作。於是我心中產生一個極大的困惑，這樣的治療形式和我過去所學有著差異，這是在諮商中以藝術媒材介入？還是能被定義為藝術治療？這個問題至今仍在我腦中盤旋。課本中寫了助人者必須有清晰的治療性意圖，才能帶著個案探索，但我十分困惑，諮商者在晤談中加入藝術媒材的意圖是什麼？所持的理論概念是什麼？受過完整藝術治療的實務工作者，能為此現象做些什麼？

我審視、反思、核查自己學習藝術治療的路上，充滿跌跌撞撞的路徑，路上不免遇到冷言冷語的人們，我繼續往前走是因藝術帶來的感動，想繼續嘗試帶著藝術走在治療學習的路上，最後能整合藝術成為治療的方法。這份初心，雖有困難與阻礙，卻不能阻擋成為一名藝術治療師的目標。



左圖：專注於參與2017台北市立美術館年互動展，體驗操作樂趣，並思考媒材帶來的意義。

右圖：2018年赴邁阿密參加美國藝術治療年會。

從設計到心理領域—— 藝術治療入門學習者之困境

文/ 張惠思 國立臺灣師範大學 教育心理與輔導碩二
國立雲林科技大學 數位媒體設計系畢業

記得我在申請大學設計系的自傳結語寫著：「希望未來帶著所學，從事關心陪伴青少年的工作。」回想起來不禁會心一笑，怎麼當年想從事助人工作的我，竟敢在設計系的自傳寫下這番話。然而進入大學後，我忘了初衷同時也發現自己並不想當個設計師，迷惘之餘開始廣泛探索生涯的其他可能。有次跟他人交流之際，才發現有「藝術治療」這樣的專業，且跟自己大學所學較為相關，雖對藝術治療感到好奇，但始終沒有更詳細了解的管道與機會。

回顧設計領域帶給我的經驗，觀察到有趣的現象：雖然這領域強調以美學和創意來溝通與解決問題，但有不少設計系畢業專題承載了創作者的故事，成了個人表達情緒的出口。我自己畢業專題的經驗似乎也是如此，當時最喜歡的是帶著作品跟人深度交流分享，聊聊它帶給彼此的新想法與感受、聊聊被觸動的生命經驗。與其說我喜歡有美感的事物，我更喜歡它成了生命深度交匯的媒介。

大學畢業後，不知不覺開始走向教育和輔導諮商，直到碩班某堂課聽到林杏足教授的一番話：「不要讓過去的生命經驗和擅長的，跟自己的生命分離，而是回到更全人的方式，跟這個人的經驗做整合。」這促使我思考過往學習經驗如何成為我的養分，也開始與藝術治療有了一些接觸。與藝術治療相遇仍不到一年，透過校外工作坊有了接觸與學習之後，這學期也開始在學校選修相關課程，過程讓我不斷思考幾件事：

1. 對藝術媒材和技巧的掌握程度

過往設計領域的學習經驗強調技巧的掌握，習慣帶著評價看自身作品的美感，總忍不住看著有美術背景同學的畫作懷疑自己的技巧。這過程也讓我思考，藝術治療工作者對於媒材技巧的掌握與學習到什麼程度，才能有效能地幫助案主透過藝術表達自己。

2. 難以一窺藝術治療的全貌

在我的心理專業養成中，習慣於口語諮商及高結構的方案設計，常常一時難以轉換為以藝術創作的歷程成為治療的媒介，也開始對不同理論和取向產生了混淆、拉扯。穿梭在不同的藝術治療課程後不禁思考，藝術與心理各有其專業，即使同時擁有這兩者的學習背景，會認為若非進入藝術治療相關科系，對理解藝術治療的全貌仍是個挑戰。

這一年來，我抓住同時擁有設計與心理領域的優勢，花了不少時間與心力學習藝術治療，至今仍不斷思考：我是為了學而學、為了不放棄過往生命經驗而學，還是真心喜歡藝術治療？

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，具有創見之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：

如有疑問，歡迎至學刊信箱詢問

