

# 臺中市學生輔導諮商中心-減壓團輔(藝術式)

資料來源：賴念華教授

## 一、危機處遇採用藝術治療的優勢

- (一) 面臨危機、創傷事件時，語言的敘說有時是困難的。
- (二) 繪圖本身就是一種敘說與表達的方式。
- (三) 圖像可以表達、宣洩、釋放壓力的。
- (四) 藝術具體可見，透過觸摸、觀看等感覺動作，來比較自己與他人的相同與相異。
- (五) 透過對作品的掌控與支配，找回自我主控能力。
- (六) 藝術是一種隱喻 (metaphor) 可以投射內在情緒。
- (七) 象徵性描述 (symbolic speech) 的表達，減少防衛與威脅。
- (八) 藝術提供安全距離，創造安全空間表達自我內在。

## 二、團體目標：

- (一) 以繪圖及敘說方式做表達、宣洩、分享。
- (二) 篩選需進一步轉介之案主。
- (三) 減緩日後 PTSD 症狀發生。

## 三、團體結構：

- (一) 進行方式：2 小時。
- (二) 藝術媒材：硬質媒材，蠟筆或是麥克筆 (至少 6 顏色)，每人 A4 大小影印紙 6 張 (可控制)。
- (三) 帶領人數：個別、小團體 (8~16 人) 或班級輔導方式皆可進行。

## 四、團體流程簡介

0. 開場白。
1. 非慣用手塗鴉 (第 1 張紙)。
2. 慣用手塗鴉 (第 2 張紙)。
3. 線條 (第 3 張紙)。
4. 圖形 (第 4 張紙)。
5. 危機事件圖像 (第 5 張紙)。
6. 重新經驗危機之圖像 (第 6 張紙)。
7. 心理衛生教育。
8. 轉介與結束團體。

## 五、步驟- 進行的程序可分為下列步驟：

### 0. 開場白：

- (1) 藝術媒材發放。
- (2) 說明舉行目的。

- (3) 工作團隊簡短自我介紹。
- (4) 保密的確認性。
- (5) 成員自我介紹。

※補充說明：了解此事件對參與者的影響程度或關係程度，成員介紹自己姓名。

### 1. 非慣用手塗鴉：

- (1) 邀請成員拿出第 1 張白紙。
- (2) 用剛才紙上的顏色來塗鴉。
- (3) 用非慣用手在白紙上塗鴉。

※補充說明：鼓勵成員直接去「做」、「畫」，來代替去「想」的暖身活動，幫助成員將自己最原始、抽象的圖樣呈現出來；非慣用手塗鴉，可以減低成員對創作好壞的焦慮。

### 2. 慣用手塗鴉：

- (1) 邀請成員拿出第 2 張白紙。
- (2) 選一個此刻的心情色彩。
- (3) 用慣用手在白紙上塗鴉。

※補充說明：觀察成員這兩張作品的創作方式和時間，以及是否有成員在這階段需耗費許多的時間濃密塗鴉，甚至想平塗，或是無法停止的狀態；帶領者評估成員心理反應狀態，塗鴉會喚起人們早期塗鴉的經驗與記憶。

※補充活動：小組分享第 1.2 張作品的圖式，呈現各自圖畫的面貌與形式做「視覺分享」。

- (4) 組內比較（自己作品間）及組間比較（自己與他人作品間）

### 3. 線條：

引導說明：線條是指有開始和結束的塗鴉，線條是有意圖性、方向、終點的，線條比塗鴉更多控制力。

- (1) 邀請成員拿出第 3 張白紙
- (2) 請找出一個顏色，畫一條「平靜的線」。
- (3) 選一個顏色，畫一條「生氣的線」。
- (4) 選一個顏色，畫一條「悲傷的線」。
- (5) 選一個顏色，畫一條「震驚錯愕的線」。
- (6) 選一個顏色，畫一條「溫和的線」。
- (7) 視覺分享彼此線條的呈現方式（色彩與線條的獨特性）

※補充說明：引導的原則，開始以「中性情緒」為佳，結束停留在正向、有能量的情緒為宜。

### 4. 圖形：

■ 引導說明：從一條線發展到一個圖形，是指將線的開端與結尾相連，成員開始呈現想法，可以將圖形意義化。

- (1) 選一個顏色，畫一條「當你想到這次 XX（地震）的圖形」。
- (2) 選一個顏色，畫「在 XX（地震）中，讓你感到溫馨或是安慰的圖形」。
- (3) 選一個顏色，畫「在 XX（地震）中，讓你感到最糟糕狀態的圖形」。
- (4) 選一個顏色，畫「倘若我知道此意外會發生，畫一個萬一日後有相似災難，我希望自己可以因應的圖形」。

※補充說明：「最糟糕狀態」的圖形時，會引發具有影響、震撼情緒的圖形，如果反應過於強烈則勿著色，以免成員情緒過度引發

■接著，邀請成員做視覺分享

- (1) 從災難視覺現況發展到可能的未來。
- (2) 搜尋自我正向可能性，透過觀察他人的作品，提醒自己身旁正向的可能。
- (3) 彼此的糟糕，會產生共鳴性的深層理解。
- (4) 藉先前自我建構的情緒樣貌，了解其主情緒幫助下一張作品回應引導之參照。

## 5. 危機事件圖像：

■引導說明：8-12 分鐘創作可喚起危機當下的經驗

- (1) 拿出第 5 張白紙，畫「想到 XX 時，如果你可以用色彩、線條、圖形來呈現，你會如何去畫這張圖形？」（用抽象或具體寫實的描繪都是被容許的）
- (2) 創作完，做視覺化的冥想—讓自己在心裡面想像、環顧剛剛畫的作品的每一個部分，它讓你想起了什麼？圖上的象徵性意義是什麼？

※補充說明：平常是以討論方式進行危機事件的述說，但此方案強調先不說，而是將它「畫」在圖畫紙上。

- (3) 透過創作（doing）可自我整理災難產生的衝擊圖像，有敘說、釋放、整合的功能。
- (4) 將災難「具象」、「外畫」，讓成員可以身處在「他者」的位置來述說災難的故事。

■接著，領導者回應簡則：

- (1) 同理案主的故事。
- (2) 反應出真正的事實現況。
- (3) 從故事架構中帶出新的可能性（refraining）。
- (4) 總結正向的部分。

※補充說明：切忌過多、過深的同理，會引發案主淹沒在災難索引發出的情緒中，可能再次受創。

■領導者的引導方式：引導難以分享作品之成員，以下列問句做引導：

這是什麼？ 你在哪裡？ 那是誰？ 這是什麼時候？ 他怎麼了？

※補充說明：提問不用「為什麼」？以「什麼」、「誰」、「如何」、「哪裡」、「何時」來提問。

### ■變化：班級輔導版

- (1) 帶領者邀請每組一位學生在班級分享（回應原則同）。
- (2) 確認他人與之相似的感受、看法（可舉手）---普同感。
- (3) 對學生的反應加以正常化，提供支持、協助心理衛生教育之宣導等。
- (4) 請同學各自在小組兩兩分享。

## 6. 重新出發，邁向未來：

- (1) 拿出第6張白紙。
- (2) 冥想智慧老人現身—重新得力。
- (3) 畫下萬一日後有此危機事件發生時，我預知、有更多預備時，會如何面對因應的圖像（6-8分鐘）。
- (4) 團體討論：與先前作品的不同。 分享我已經學到一些正向的經驗。  
自我欣賞的部分。

※補充說明：班級帶領者先邀請每組一位學生在前面分享；預備出航、重新出發。

## 7. 後續工作：

### ■心理衛生教育

- (1) 危機事件後會出現的反應：包括身體、情緒、想法、行為等面向。
- (2) 告知轉介機構及求助的電話

### ■後續篩選工作

- (1) 拒絕參加活動，無法創作
- (2) 過程中有高度的焦慮者
- (3) 情緒經由引導難以停止者
- (4) 其他特殊反應者

※補充說明：與當地心理衛生人員聯繫做進一步個別危機處遇之安排。

### ■成員作品的處理

- (1) 作品屬於成員、依照成員期待處理。
- (2) 作品可以張貼起來，強化自我經驗。
- (3) 與同學或家人分享。
- (4) 自行或由帶領者處理掉。