



黏土體驗 井底之蛙”



• 我想要表達的是，我自己就像是井裡的青蛙。還有很多事情不知道，還有很多事情沒有體驗過。這作品算是警錫我自己，不要滿足於現況。提醒我自己還有很多事情不知道和不會，需要勇敢行動。然後井外的世界，我相信是美好的。探頭往外看的時候，會興奮，好奇心會被啟發。



壹、計畫說明

表達性藝術取向諮商是一門助人專業的課程，「藝術創作」提供安全、多元的方式，透過藝術創作幫助主角接觸自己的內在感受，從框架釋放中出來，練習自由表達、享受於自發與自控的過程中、培養創造力進而轉化與成長。此課程主要教授表達性藝術取向的理論與技術以應用在助人相關領域上，增進學生直接服務的能力。希望藉這門課可以幫助學生以表達性藝術取向諮商的概念為基底，透過創作的歷程讓人更靠近自己，並在作品的分享與對話裡，開啟一個個深刻又美好的內在世界，以及多面與深刻地思考與助人專業有關的各種問題。

貳、執行內容

課程以表達性藝術取向諮商為主軸，結合理論及諮商實務，提昇學習者從事助人心理治療之知能。讓學生能運用多元心理諮商素材及技術，融合其本身諮商理念，提升心理諮商輔導的功效。在紓壓曼陀羅、音樂、戲劇、面具彩繪、黏土、影片等立體與平面藝術形式，結合理論及諮商實務，各種藝術媒材的創作機會提供學生自我探索與自我表現的機會，讓學生進行覺察與象徵表現，此為瞭解心靈過程之方法；在創作歷程的與學生討論面對作品呈現的心理議題，讓學生在陪伴自己的過程，學習心靈想要成長或自我療癒之企圖與對問題之內在解決，在接納與尊重自己的歷程學習如何與未來成為助人者同步。

參、計畫成果

1. 運用引導藝術創作能提升學生學習興趣、幫助學生聯想到自己的生命經驗，學生在心得回饋中表示對於提升自我了解很有益處。
2. 從皮亞傑(Piaget)的認知發展階段理論、以羅溫費爾德(Lowenfeld)的兒童繪畫發展階段理論(Lowenfeld & Brittain, 1987)為基礎所發展的兒童繪畫發展理論(陸雅青, 2005)，結合佛洛伊德(Freud)精神動力學派的分析觀點，以及路斯皮因克(Lusebrink 1990, 1991)表達性治療層次架構(Expressive Therapies Continuum, 簡稱 ETC)的理論出發，探討表達性藝術創作中看似毫無意義的自發性塗鴉如何轉化為有價值和有療效的活動。
3. 將課程化為具體易行的教學步驟，其流程以塗鴉(scribbling)開始。再深入運用曼陀羅引導藝術創作。在創作歷程的與學生討論面對作品呈現的心理議題。結合學生在分組與專題報告的來說明案主在藝術治療中的轉化過程。
4. 在黏土創作過程學生分組創設故事情境、故事討論與分享、藝術創作指引、創作理念分享。在分組的創作過程中，鼓勵學生表達和參與，透過溝通分享內心感受，老師催化團體成員的互動，協助拓展對他人和對自己的瞭解與覺察，並協助學生有自信的在創作中自我表達，從而在創作與互動中，得到情感昇華、領悟、統整或問題解決。
5. 藝術創作是引發學生自我探索很好的媒介。以“雪花片片”活動當作引起動機，他們聆聽時十分專注，也體會到雙方的溝通表達重要性。但在進入創作與述說自己經驗時，班上部分同學開始引發焦慮議題反應。將內在感受投射在作者身上，會希望作者提供標準答案與明確指令，當作者給予“由你們自己決定”，學生還會提問“可以塗白色嗎？”顯現在傳統教育裡，學生要求正確答案與需要他人認同的議題。在後續的創作過程中的自我探索，透過心靈書寫所提供的練習，學生將此自我探索過程，慢慢讓他們能放下心防面對自己。
6. 別於傳統以老師為主體的學習模式，讓學生在表達性藝術媒材創作引起學生學習動機，藉由心靈寫作的方式讓學生在輕鬆的氛圍下，卸下心防，探索內心的自我。
7. 課程內結合藝術創作，學生對於自己的作品從不滿意的作品到接納不評判自己；作品是依照學生的想法而創作，在創作中的作品中發現自己的獨特之處。
8. 學生在練習創作過程體驗個案在創作中的焦慮，察覺內在的自我，並將內在自我的發現以及外在的現實生活整合為一，進而延續到日常生活的人際互動行為之中，以產生助人的經驗。
9. 藝術媒材的接觸：運用麵粉揉成麵糰當成黏土的創作方式，讓學生透過感官直接體驗及熟悉各種美術媒材的性質及使用方式，亦可進一步由中發覺學生的潛能與值得探索的問題。例如：學生會反映為何不買現成黏土，對無法掌握的藝術媒材，在開始創作過程引發焦慮，直到作品完成學生對自己的心理需求議題得到體悟與解決。
10. 學生在雙師講座反應良好，並習得對個案的作品與諮商過程的保密。

死亡的意義

