

【長進課程 — 生死有約】主持:侯偉新、伍桂麟 嘉賓:陳雅姿

第二十四課:「敘別逸離 — 困難時刻的治療與生命意義」

借用加拿大癌症中心對病人的藝術需要所做的調查做基本，嘗試分析我們對藝術不同形式及層次的需要。

最基本需要是「接收性藝術接觸(E)」，自己進行的藝術欣賞，例如看展覽。然後是「沒有被見證的自我創作(D)」，不需要任何指引或教授的自我創作，不一定有交流的對象或目的，例如在日記中創作；然後「被見證的自我創作(C)」，可能在某地方的藝術角自由塗鴉，或在社交媒體發佈創作，或展覽實物。由這裡開始，創作後多了發表及與外界溝通及被見證的過程。由被動到主動，由內在到外在。這種參與模式是開放沒有限制及計劃的。

滿足這3個層次的需要可能是社區藝術，藝術教育及一些自己進行的藝術形式或媒體。

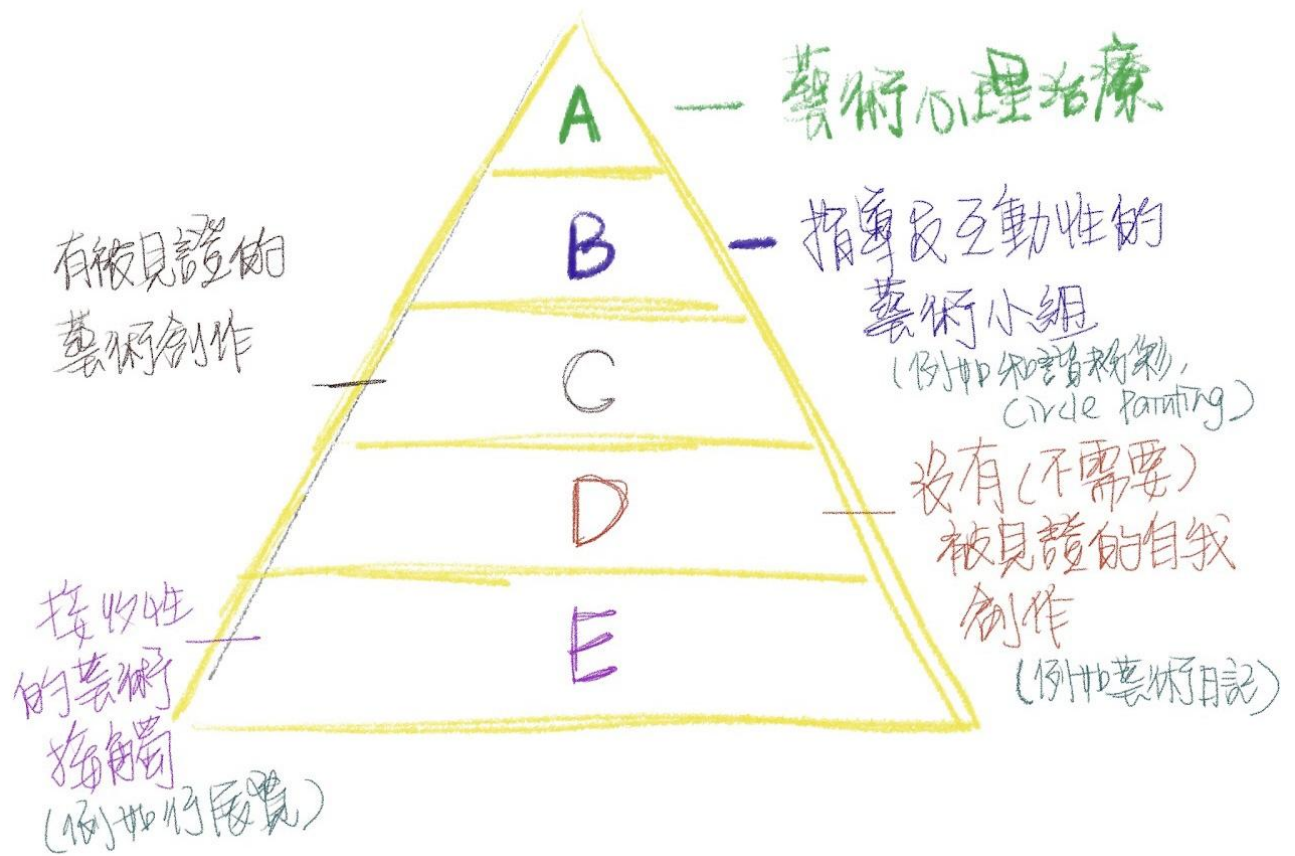
「指導及互動性的藝術小組(B)」是需求再深入一點的，有指導性及互動性很強的藝術小組。這些非言語表達需要有敏銳的導師，對於藝術創作表達有不同經驗，持開放態度去接受及引導組員在當中的交流。也有稱為治療性質的藝術小組。導師對於組員在藝術交流中可預期或不可預期的情緒反應有敏銳的觀察力及回應能力。

然後到了「藝術心理治療(A)」，頂層的藝術治療，這並不是藝術治療比較高級的意思，而是很多時不同層次的藝術活動滿足了個人的藝術需要。至於有些人想要利用藝術治療作深層次的個人重整，需要處理生命中比較難過的經歷或創傷，或尋找個人成長的方向便會選擇藝術治療。

由於藝術治療師在工作上需要支援可能處於弱勢或低落的個案，故受過有系統的專業訓練是非常重要的。作為藝術治療師，訓練集中於(A)這一部分。透過恆常會面，與個案，個案與創作，治療師與創作的三角互動關係。反映及處理個案內在的情況。而在小組，也就多了組員與組員之間的藝術及人際關係。小組動力也發揮在三角關係之內。

藝術時而幫助我們抒懷，發洩，表達，溝通，專注，逃避，想像，整理。找到自己的需要再好好安排，就可以及時利用最適合自己的藝術活動。現在歐美也開始在主流醫療服務中以藝術為藥方，我們也不應太低估藝術對優質生活的正面影響。但分清楚需要的淺深，才可以找到相應的藝術活動。

有關藝術需要



資料來源:

關於藝術需要

<https://www.arttherapyhk.com/home/文章分享/關於藝術需要>