

替代藥物：藝術應用與精神復康訓練計劃

藍建文博士

香港浸會大學社工系助理教授

「快樂之鑰－藝術應用與精神復康知識轉移計劃」(Alternative Medicine: Use of Art for Wellness & Empowerment – A Knowledge Transfer Project)是香港心理衛生會及香港浸會大學合辦為期十六個月的計劃，並已剛剛完成。我在以下篇幅簡介計劃的重點。

藝術治療

在香港的社會工作服務中，輔導工作主要使用言語溝通的方法。但人的內在歷程很複雜，有很多心理活動無法以言語表達。我們發現藝術是一個很重要的媒介，藉以去了解及表達內心各種複雜的過程。透過香港心理衛生會的學員參與本計劃而展視的藝術作品，可以看到作畫人訴說不同主題、內容及情感，當中亦展現了社工於帶領活動時引用了不同的藝術元素。外國有很多文獻顯示，藝術有不同的治療功能，包括對抑鬱症、抑鬱徵狀或焦慮，均有治療的作用，以及可幫助人提高抗逆能力，以及自我效能感。

在香港，藝術治療發展在業界仍處於起步階段，我們以藝術治療作為理論，仍處於初階。現時本港約有30名藝術治療師，本人是當中之。藝術治療的訓練於英美加澳由碩士學位起首，各地有自己一套的註冊及資歷認可制度。是項訓練計劃乃申請了香港浸會大學一項知識轉移的資助計劃，希望將藝術治療的理論及現正發展中的相關技巧，可以應用於社會工作服務之中，訓練當中包括藝術心理治療技巧(Art psychotherapy techniques)，藝術治療師使用的美術技巧(Fine art techniques)，以及在復元或精神復元上的藝術應用(Use of Art in social work / mental health rehabilitation)。

快樂之鑰

計劃於一年半內展開兩個階段，第一個階段訓練為期兩日，主要將藝術治療的理論及技巧，通過密集的藝術創作，應用在社工身上，並讓參與訓練的社工明白藝術治療的基本概念。第二階段為期三日更深入和有系統訓練，並啟導社工實踐藝術應用(Use of Art)的知識和技巧，並以小組活動形式應用於服務對象身上，並配合數次小組督導。

推行計劃的目標是希望為社會及心理教育帶來正面影響，故此我們於2019年9月至10月中旬假香港浸會大學及中環舉辦藝術展覽，向到場參觀的公眾人士宣揚藝術治療作為另類療法的效益。另外，為紀錄這項計劃的不同階段，我們製作了一本圖文集，紀錄了復元人士在小組活動的過程、畫作及他們的分享。約有30位社工參加是次計劃，他們分成10組，帶領約4至8次活動，共舉辦接近100個活動。活動內容及研究的元素都應用了藝術治療，有關內容已製作成一本活動集(Activity book)。

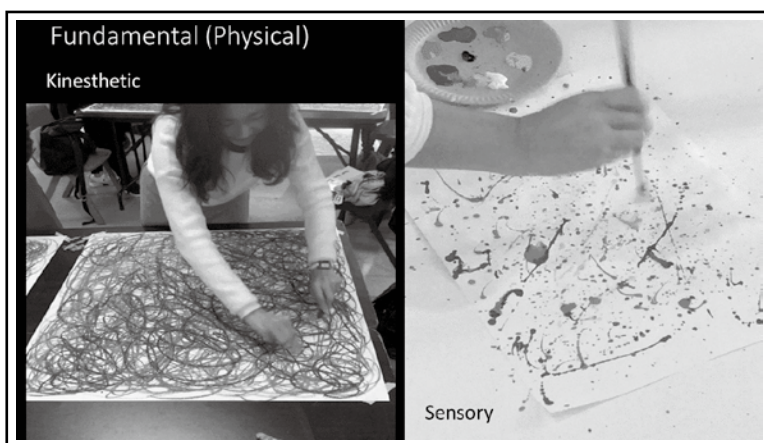
藝術治療訓練所用的理論，主要共有三層，第一層是身體(Physical)，表示藝術治療不僅以口語輔導，還需要身體的參與。第二層是互動(Interactive)，情緒與觀賞者對藝術作品的一個反饋循環，是一個概念性的感知過程。第三層是創意(Creative)，即是一名創作者親身明白藝術創作的元素後，具有創新能力去解決問題。

以下圖片顯示不同部分的參與的示範，基本層包括動覺(Kinesthetic)；大動作的活動及感官(Sensory)；感官上很細微的活動(圖一)。中層是互動(Interactive)；多人一同創作時候的互動，以及與畫作的互動(圖二)。進一步的層面是創意

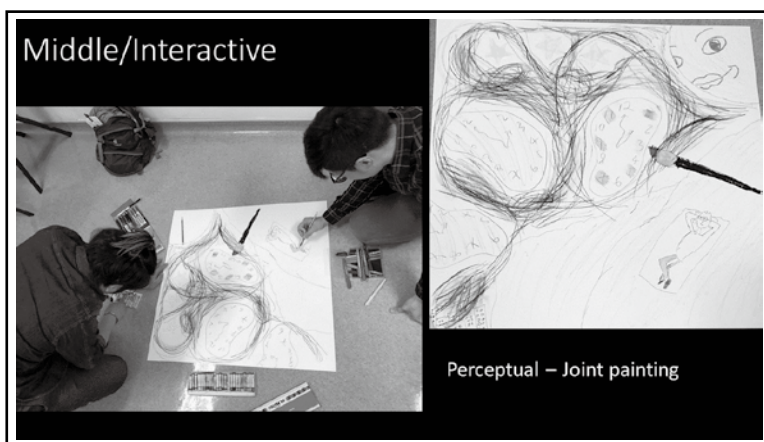
Use of Art for Mental Wellness

(Creative), 會較著重認知(Cognitive)層面, 以及需要很多解決問題的能力(圖三)。社工受訓後分成10組, 為每組6位服務對象提供服務時應用相

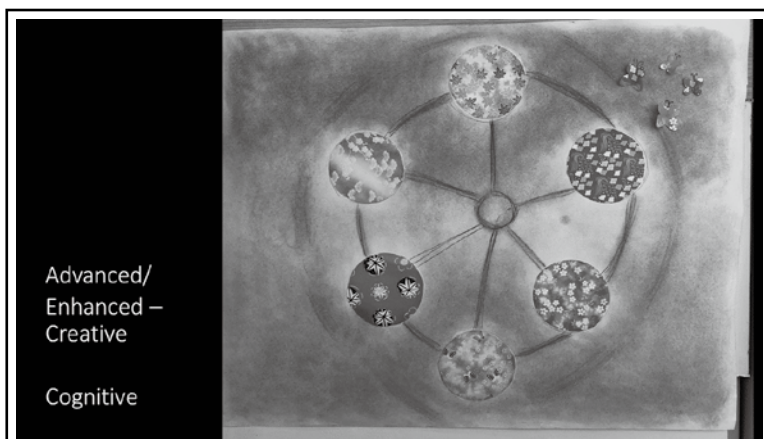
關理論, 共有240位服務對象參與。小組在計劃中的不同實踐階段, 配合了小組督導, 每節為3小時, 共三節督導。



圖一



圖二



圖三

雖然藝術治療有其一定效用，但需要有實証證明。藝術是很整體的，需要科學方法才知道其細節；它怎樣產生效用，以及產生什麼成效。計劃得到很多人的協助及香港心理衛生會的充分合作，完成了包括量化研究及質性研究。量化研究包括為社工進行的有關專業效能感的評估，以及為復康中的服務對象進行參與小組前後的影響的結果測量。質性研究包括為社工應用理論後及接受服務後與服務對象舉行聚焦小組。

計劃成效

第一個階段，社工自己親身體驗藝術創作的療效，對此我們感到很鼓舞。從研究數據顯示，社工能夠增加對自己的同理心，減少身心耗盡(burnout)的徵狀。第二個階段的數據反映社工接受藝術治療理論訓練後，在創作前、創作中、創作之後的不同反應。從研究數據顯示，社工會覺得自己於社會工作者的自我效能感及專業效能感上有很大的幫助，但在藝術掌握上仍需要更多時間。數天的活動可達致一定療效，但不致於令社工完全明白藝術創作如何產生療效，或令他們有信心應用得宜，所以要開展第二階段的訓練。

在活動舉辦五個月後再量度，仍能從數據看到社會感覺到他們掌握社會工作者的技能及自我效能感上覺得很強，這個情況令人欣喜。

至於質性的研究仍在整理中，暫時從聚焦小組得出的初步結果反映出藝術作品能幫助學員連繫他們的強項及其他在他們生命中很重要的東西。計劃的理念、訓練內容及成效已於The Arts in Society (2019)國際會議中發表，並獲得大會很正面的評價。

在此簡單介紹這項計劃，很歡迎業界朋友、同事及同學提供意見給我們，因為我們需要多些一起，將藝術治療或應用藝術於社會工作上一起合作，令事情做得更好。很歡迎各位於會後聯絡本人，本人的資料可在香港浸會大學內找到，多謝各位。

Abstract

Use of Art for Mental Wellness

Alternative Medicine: Use of Art for Wellness & Empowerment – A Knowledge Transfer Project is a 16-months project co-organised by The Mental Health Association of Hong Kong and Hong Kong Baptist University. The objective was to understand the confidence of trained staff on mastering and applying the use of art, and the treatment effect of art activities on persons with mental illness. The presentation shared the research result of the project which indicated the effectiveness of use of art in rehabilitation process of persons in recovery.