Hong Kong Journal of Mental Health
2013, *39(1),* 45-51
Copyright © 2013 by
The Mental Health Association of Hong Kong

「想說・相說」 — 初探香港精神康復服務應用攝影治療的經驗

吳秀雯　黃基舜

香港心理衛生會

摘要

攝影治療在西方國家發展由來已久，然而在香港運用攝影作為協助精神病患者的一種治療工具，仍屬嶄新嘗試。香港心理衛生會訓練及就業服務中心（新界）與沙田醫院職業治療部於2012年1至7月舉辦「想說・相說」攝影治療小組，以探討攝影治療在精神康復服務的適用性和治療成效，同時累積在本港應用攝影治療作為治療工具的實務經驗。共30位精神病患者參與攝影治療小組，在三次治療小組完結後，組員被邀請參與半結構式面談及聚焦小組。從參加者的回應顯示，攝影治療小組有助提升組員的自我效能感和改善個人精神狀況。建議在本港持續應用攝影治療以累積實務經驗，並進行廣泛性研究工作，以實證治療成效。

關鍵詞：攝影治療、精神病、自我效能感

1. 前言

香港心理衛生會轄下訓練及就業服務中心（新界）自2010年8月開始，為精神病患者舉辦為期三年的「想說・相說」攝影學堂，以數碼攝影為培訓核心，以強項為本 (strength-based) 為計劃理念，通過舉辦一系列數碼攝影培訓及社區攝影活動，提升參加者學習資訊科技的興趣、動機及知識，並鼓勵他們透過相片表達所思所感，同時建立公眾人士對精神病患者的正面認識，促進社區共融。

工作員在推行數碼攝影培訓期間，得知西方國家早於五十年前已應用攝影作為心理治療介入工具，並廣泛地應用在不同弱勢社群，甚至運用攝影治療進行社會政策倡導工作 (Goodhart, et al, 2006)。在香港應用攝影治療仍屬嶄新嘗試，亦缺乏本地文獻紀錄及實證治療成效。因此，本會於2012年1月至7月期間與沙田醫院精神科日間醫院職業治療部合辦攝影治療小組，期望通過實務經驗及評估工作，探討攝影對參加者的治療成效，和累積本港應用攝影治療的經驗及技巧。

2. 文獻回顧

2.1 何謂「攝影治療」?

在外國應用攝影或圖像替代傳統治療技巧以提升心理健康行之已久(Walker, 1986)。1970年代中期，加拿大及美國專業人士如Judy Weiser及David Krauss已率先倡導攝影治療的發展(Craig, 2009)。多位學者曾提出攝影治療的定義，如Stewart (1978)

本文通訊：香港九龍觀塘功樂道2號香港心理衛生會
電子郵箱：testpn@mhahk.org.hk

指出「在受訓的專業人員指導下，使用攝影或攝影相關物品，以減少或紓緩當事人痛苦的心理症狀，促進心理成長和治療性的改變。」(Krauss & Fryrear, 1983) 在治療過程中，攝影可以輔助評估、診斷、治療工作。Krauss (1980) 指出攝影治療是「有系統地應用攝影圖像或攝影過程，為當時人在思想、情緒及行為上創造正面改變。」

攝影治療的應用對象廣泛，不少學者及治療師均發表文章闡述使用攝影治療的經驗、技巧、成效、應用範疇等。Fryrear (1980) 將應用攝影作為治療媒介的文獻分為十一項範疇，包括：(1)喚起情緒；(2)啟發語言行為；(3)模仿；(4)掌握技巧；(5)促進社會化；(6)創造力及表達力；(7)輔助言語上診斷；(8)治療師與當事人之間的一種非語言交流；(9)記錄轉變；(10)延長治療過程的經驗；(11)自我對質。Krauss (1983) 則新增一項為：(12)攝影治療培訓。

2.2 攝影治療效益

攝影治療不單是製作相片，而是透過創新方法有效地了解當事人從而進行心理治療。當事人在安全環境下進行攝影治療，從過程中經驗到自我覺醒及自我成長。治療師運用當事人的即興快拍(snapshot)及家庭相片作治療溝通的催化劑，令當事人的潛意識層面得以呈現。當事人的相片往往深具象徵性及隱喻性，反映其自我建構及隱喻式交流，相片的情感內容遠較視覺圖像重要，幫助當事人更好地表達及更深層地了解其感受及記憶(Weiser,1999)。此外，參與攝影活動的過程同時是對社會狀況進行評估及倡導的工作(Goodhart, et al, 2006)。

精神病嚴重影響患者的認知和情感，患者往往因著正性及負性徵狀影響而出現社交退縮，社會標籤和社會排斥更令患者及其家屬的康復進程受阻(James, 1998; Porter, 1998)。除了傳統的藥物及心理治療外，藝術治療如攝影技巧課程、創意藝術課程等，能廣泛提升參與者的改變動機、自尊感、自信心、充權及社會融入(Spandler, et al, 2007; Hacking, et al, 2008)，同時提供輕鬆、自由、安全的環境讓當事人重整個人價值，提升對社群的歸屬感(Brandling, & Wall, 2009)。Gilman (1982)指出相片能將精神病患者從病院帶回現實世界，呈現患者正常健康的一面。學習攝影的過程有助精神病患者在康復進程中產生希望(Boisvert, 2003)，並透過攝影及相片提供視覺圖像及故事，令患者對正面的自我身份產新角度(Sitvast, et al, 2010; Sitvast, Abma, 2011)。

攝影治療源起自精神康復服務(Krauss, Fryrear, 1983)，西方國家應用攝影治療已累積豐碩的經驗，並實證應用在精神病患者的治療成效。因此，工作員參考英國慈善團體PhotoVoice為精神病患者舉辦的攝影活動，設計攝影治療小組活動，為本港精神康復服務引入新元素。

3.「想說．相說」攝影治療小組

3.1 小組目的

小組以「夢想工作」為主題，透過探訪不同行業的從業員及工作場地，協助參加者尋找人生方向、目標，訂定個人生活計劃。活動過程強調追尋「夢想」的歷程，而非實踐夢想。

3.2 小組對象

沙田醫院職業治療部轉介了30位精神科日間醫院院友參與「想說．相說」攝影治療小組。組員被納入準則包括：年齡在15歲至65歲之間；男女均可；日間醫院新收個案；中國血統及以廣東話為母語；基本識字水平；診斷患有精神病。排除納入準則包括：近期有濫用酒精和/或物質；有明顯的醫療需要接受持續治療；現有日間醫院個案並已接受其他心理治療服務。

3.3 小組設計

小組共舉辦三次，每組10位參加者，每組13節，每節約兩小時。內容包括：簡介小組目的及內容、探索個人「夢想工作」、回顧個人舊相片、學習數碼攝影技巧、參觀「夢想工作」場地、相片分享、製作攝影集、回顧小組歷程、訂定日後工作目標/計劃/方向。透過參加者搜集「夢想工作」圖片資料，並到訪「夢想工作」場地與從業員交流，從而提升參加者自我效能感，改善精神狀況。配合攝影治療朝著數碼科技方向的迅速發展，是次小組除了應用攝影作為主要治療工具外，還使用其他資訊科技加以輔助，如使用互聯網搜尋圖片、短片、音樂等，令攝影治療達到更佳效果。

3.4 評估設計

在完成三次小組後，工作員邀請了9位(7女2男) 組員出席約兩小時的聚焦小組，以了解參加者在組前對攝影治療的期望、小組後的得著、所學、改變、幫助等，並收集參加者對日後推行攝影治療的意見及改善建議。此外，又與2位(1女1男)沒有參與聚焦小組的參加者進行約二十分鐘的個別半結構式面談，深入了解參加者參與攝影治療的經驗及對攝影治療的意見。

4. 成效評估

4.1 背景資料

攝影治療小組參加者共有30人，有22人完成小組及參與評估工作。當中男性有9人，女性有13人；年紀最輕的19歲，最大的56歲，平均年齡為35歲，其中25至35歲組別的人數最多，佔45.5%。九成參加者具中學或以上的教育水平，當中具中學學歷有15人(68.2%)，具大專或以上程度有5人(22.7%)。患病年期由最短1年到最長39年不等，患病不超過四年的佔三成(31.8%)，十年以上達四成(40.9%)，平均患病年期為11.23年。主要患精神病類別為精神分裂症(50%)及情感性疾患(36%)。

4.2 主題分析

聚焦小組與半結構式面談過程均進行錄音，並將錄音內容轉譯成逐字文字檔，再由工作員透過編碼將參加者的說話歸納出不同的主題及共通意見。從文字稿中分析出主題如下：

提升自我效能感

參加者從親身拍攝、參觀、訪問，到印刷相片、製作攝影集，實實在在地經歷從無到有、從未知到知悉、從夢想到實現的歷程，攝影集象徵著付出的成果，令參加者深感滿足及喜悅，過程亦增強參加者的自信心及能力感。

提升自我覺察

拍攝過程中參加者不斷嘗試不同的拍攝角度，不同拍攝角度的相片又產生不同的感覺，過後再回顧相片又有另一番滋味，從反覆觀察中豐富個人感觀經驗，了解自己的能力、興趣、選擇、機會。

提升精神健康

參加者以相機作為媒介，認識自己，探索內心，並且從多角度欣賞身邊事物，留意事物美好一面，不會只著眼於個人生活困難，反之懂得主動關心身邊人。攝影令人感到輕鬆，可培養多一份興趣，更令組員可以放下執著，重獲心靈自由。

增加希望感

參加者大多因著種種困難對於實踐「夢想」感到無望，甚至已經遺忘了兒時夢想。然而小組歷程令參加者對「實踐夢想多一分希望」，透過搜集夢想工作的資料、相片、參觀工作場地、訪問從業員，增加對夢想工作的思考及探索，並明白「夢想唔一定要達到，最緊要知足常樂」，享受尋覓夢想的過程。

促進人際關係

參加者在拍攝期間明白到縱然觀察同一景象，個人與其他人會產生不同感受及拍攝觀點，會對其他人加添一份接納和理解。參加者在小組期間結識不少新朋友，在小組後亦會主動與親友互相拍照，討論

拍攝角度，重溫相片，增進與親友交流，甚至更懂得關心家人及朋友。

5. 總結

當代心理治療已愈來愈喜歡運用自我叙事方法(Self-narrative)(Dollinger, et al, 1996)，透過象徵性事物協助當事人探索個人內在情感。攝影，正好讓當事人不自覺及自然地進入治療歷程，獲得實實在在的滿足感，成果立竿見影。工作員參考外國經驗嘗試設計適切的小組內容，同時探討本港精神康復服務應用攝影治療的果效，從參加者的回應可見小組對精神病患者具有多方面的心理治療效益。

Krauss (1980)指出攝影治療的成效與當事人的性別、年齡、興趣、工作經驗，沒有顯著相關性，不同人士均可透過參與攝影治療獲益。因此，建議持續探討攝影治療實務技巧及進行廣泛性成效研究，將會是發展攝影治療的主要方向，以豐富本港的治療經驗及文獻記錄。期望是次經驗分享能引發社福及醫療界嘗試應用或揉合攝影治療元素，探索更多樣化及適用於本港社會環境的治療方法。

鳴 謝

多謝香港社會服務聯會數碼共融基金及國際商業機器中國香港有限公司資助「想說・相說」攝影學堂計劃，沙田醫院精神科日間醫院職業治療部合作推行攝影治療小組。是次計劃得以順利進行，特別要感謝沙田醫院職業治療師朱文強先生，朱先生懷著對精神康復服務的熱誠及創新精神，與本會同工積極推展攝影治療及進行成效評估工作。

Abstract

An Evaluation of the Therapeutic Photography Program for People with Mental Illness in Hong Kong

Using photography as a therapeutic tool has been employed in western countries for some decades. Yet, in Hong Kong, this is a relatively new intervention for people with mental illness. The Mental Health Association of Hong Kong and Shatin Hospital had pioneered a therapeutic photography program for people with mental illness from January to July 2012. This is the first attempt in Hong Kong to understand the impact of photography as a therapeutic intervention to people with mental illness. A total of 30 psychiatric day patients of Shatin Hospital were recruited. After the program, the participants were invited to join a semi-structured interview and focus group. Participants reported that the program helped them in terms of enhanced awareness on their strength and weakness, and better insight towards their illness. Further applications of therapeutic photography techniques in other settings and large scale studies for its effectiveness in future are recommended.

參考文獻

Boisvert, J.A. (2003). A visual diary of an anorexic woman: development of a hopeful self-healer identity. *Canadian Journal of Counseling, 37(1), 28-34.*

Brandling, J. & Wall, S. (2009). *UR in the Picture - Final Report*. MHRDU, School for Health, University of Bath.

Craig, C. (2009). *Exploring the self through photography: activities for use in group work.* UK: Jessica Kingsley Publishers.

Dollinger, S.J., Preston, L.A., O'Brien, S.P. & DiLalla, D.L. (1996). Individuality and relatedness of the self: an auto photographic study. *Journal of Personality and Social Psychology, 71(6),* 1268-1278.

Fryrear, J.L. (1980). A selective, non-evaluative review of research on photo therapy. *Photo Therapy Quarterly, 2(3),* 7-9.

Gilman, S. (1982). *Seeing the insane.* New York: John Wiley and Sons in association with Brunner/mAzel.

Goodhart, F.W., Hsu, J., Baek, J.H., Coleman, A.L., et al (2006). A view through a different lens: photovoice as a tool for student advocacy. *Journal of American College Health, 55(1),* 53.

Hacking, S., Secker, J., Spandler, H., Kent, L. & Shenton, J. (2008). Evaluating the impact of participatory art projects for people with mental health needs. *Health and Social Care in the Community, 16(6),* 638–648

James, A. (1998). Stigma of mental illness. *The Lancet, 352,* 1048.

Krauss, D.A. (1980). The use of still photography in counseling and therapy: development of a training model. *Photo Therapy Quarterly, 2(3),* 12-13.

Krauss, D.A. & Fryrear, J.L. (1983). *Phototherapy in Mental Health.* USA: Charles C Thomas.

Porter, R. (1998). Can the stigma of mental illness be changed? *The Lancet, 352,* 1049–1054.

Sitvast, J.E., Abma, T.A., Widdershoven, G.A.M. (2010). Facades of suffering: clients' photo stories about mental illness. *Archives of Psychiatric Nursing, 24(5),* 349-361.

Sitvast, J.E. & Abma, T.A. (2011). The photo-instrument as a health care intervention. *Health Care Anal,* DOI 10.1007/s10728-001-0176-x.

Spandler, H., Secker, J., Kent, L., Hacking, S. & Shenton, J. (2007). Catching life: the contribution of arts initiatives to recovery approaches in mental health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 14,* 791–799.

Stewart, D. (1978). *Photography and psychology join hands.* Unpublished paper, Northern Illinois University.

Walker, J. (1986). The use of ambiguous artistic images for enhancing self-awareness in psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy, 13,* 241-248.

Weiser, J. (1999). *PhotoTherapy techniques: exploring the secrets of personal snapshots and family albums.* Canada: Vancouver.

Weiser, J. (2004). PhotoTherapy techniques in counselling and therapy: using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal, 17(2),* 23-53.

Weiser, J. & Krauss, D. (2009). Picturing PhotoTherapy and Therapeutic Photography: commentary on articles arising from the 2008 international conference in Finland. *European Journal of Psychotherapy and Counselling, 11(1),* 77-99.

「想說・相說」作品

志平 45歲 焦慮症患者
很希望重返就業市場，但仍受焦慮問題困擾

主題：孖蹺
石屋石石兩邊哪到停整，平衡命孖蹺。

永強 42歲 焦慮症患者
悉心照顧自己的孩子

主題：祝妮玲
"仆呀仆！你看，我有很多的發現喔！"
童年真的主要，我也很喜歡他們。

阿麟 34歲 懷疑型精神病患者
曾於醫院做過事療職工作，生起抓洗有所改善

主題：層次
一層又一層，哪到層井然有序。
我的生活又能否這樣？我仍在努力中。

靜兒 50歲 人格特質症患者
曾獲出免關係支援，現退斷改善

主題：老少成宜
變・變・我變！魔術師的一雙巧手，一些簡單的工具，就能輕易吸引大人與小孩目光。我想，「溝通」也事事建立一個良好的平台。

杰華 52歲 精神分裂症患者
土木工程師，
自患發病開始過著簡單生活

主題：午睡
正所謂食飽睡一睡，好過做元神。

國明 28歲 憂鬱症患者
仍於中途宿舍居住

主題：新角度
試試轉換角度，你亦可從平凡中尋找出新觀點。

阿蘭 48歲 抑鬱症患者
曾因疫癥患學大到兒子等放棄婚姻，
學習積極學懂表達自己

主題：重拾互信
重拾互信，更懂珍惜

紀芬 36歲 社區智障及精神分裂症患者
綜中心有紀下的學校復康仔博學工作

主題：小船
搖呀搖，搖呀搖，搖到外婆橋。船家花燕花大海叫應潮生，日落西山前還是書回家啊！

美寶 34歲 抑鬱症患者
曾在工商管理及實驗科技學士實歷，
現仍在尋找工作中

主題：花花・綠水
綠水，是否唯白情花建個責任呢？