

結合人文取向藝術治療之音樂性 潛能繪畫與學習體驗活動

許語玟¹、侯禎塘²、連德仁³

¹ 國立臺中科技大學商業設計系、² 國立臺中教育大學特教系教授

³ 國立臺中科技大學商業設計系教授

摘要

本研究旨在藉由生命教育的理念、精神內涵，結合日本七田真教育博士右腦潛能開發之七田式教學法，並以右腦圖像思考、閃卡課程說明設計融入音樂性的靜心冥想、閉眼作畫，開發潛能、心像練習、塗鴉完成創作繪畫、書寫，再結合人文取向的藝術治療理念技術，讓團體成員藉由圖畫作品與自我的生命連結，進行對話、真誠的面對、自我坦露與分享當下生活的真實感受。藉此向人們傳遞活化腦力、促進精神健康、增強記憶和表達力與心靈成長的重要性，並喚醒人們對靈性的追求，激發潛能的學習體驗。

關鍵字：七田真右腦潛能開發、音樂性、潛能繪畫、人文取向藝術治療

壹、前言

現代人生活忙碌、工作壓力造成緊張、憂鬱，影響生活品質與精神健康，頗需要尋找到生命的出口，宣洩壓抑情緒、身心放鬆、生活平衡達到生活的適應。本文探討結合音樂性、潛能繪畫和人文取向藝術治療技術的理念與學習體驗。藉由靜心、音樂冥想法，以閉目、調息暫時切斷一切外來訊息，將整個意識集中在腦中的影像或自身的感覺裡，來改變情緒和思維的作法（許素甘，2004）。本文以自發性、開放的心像、塗鴉、繪畫和書寫方式，結合「人文取向藝術治療」的理念和技術，在藝術表達活動過程中，將能逐漸呈現自己內在動力，朝向全人方向發展，增進對其生活適應、生活意義的覺察和改變（侯禎塘，2011；Rhyne, 1987; Zinker, 1977），以達到身心放鬆、自我察覺、瞭解影響生活上的情緒因素及宣洩壓抑情緒，並找出正確宣洩管道。以

下先論述音樂性之潛能繪畫，次再論述人文取向藝術治療，最後介紹一則活動實例，以供實務工作參考。

貳、結合人文取向藝術治療之音樂性潛能繪畫理念

一、音樂性治療理念

音樂可以改變心情、轉移注意力，這是眾所皆知的。利用音樂做為宣洩或表達情緒的管道也是常被討論的功能之一。實施音樂治療活動，依個案狀況可分為音樂治療做為活動治療 (activities therapy)、音樂治療做為自我覺察治療 (insight therapy) 重新教育性質 (re-educational) 或重新建構性質 (re-constructive) 等三種方式(吳佳慧，2002)。

本文活動實例採用的音樂性是音樂治療中做為自我覺察的治療(insight therapy)。藉由引導想像與音樂來進行，採用三原則：(1)古典音樂被當成觸媒，來喚出潛在的思緒與感覺，擴張自我覺察的能力至較深的意識層面；(2)經由非藥物的使用進入改變意識的狀態；(3)治療對象體驗意識改變的狀態，進而產生力量解決自我衝突，已達成自我實現的目的。治療的對象能力須具備有圖像思考的能力、有區別圖像與真實情境的能力、口語能力足夠表達自己的音樂經驗。而治療的過程為先有前奏(Prelude)，接著放鬆與引導(relaxation and induction)，藉著音樂及音樂治療師的指導語，進入肢體放鬆與精神集中的狀態。而後，音樂聆聽(music listening)：經由整理分類的古典音樂，可體驗不同的感受，包括：團體經驗、情感釋放、正面感受、安慰、死亡與再生、高峰經驗，最後做整合(postlude integration)(莊婕筠，2004)。

由於音樂具有激發情感反應、刺激聯想、非語言表達、此時此地(here-and-now)經驗、增進口語表達及人際互動等特性，不論音樂做為治療(music as therapy)或音樂運用於治療中(music in therapy)，都能使心理治療的開端、進程更容易順暢，並可強化具治療意義的情感感受或聯想，使治療更成功(吳佳慧，2002)。本文的活動藉由音樂的引導與想像，讓團體成員更容易進入潛意識、想像與直覺，以不設防塗鴉、繪畫，更貼近生活的質感與本能，而呈現出藝術即是一種和諧的生活態度。

二、潛能繪畫之理念

(一) 潛能繪畫的意涵

本文乃是藉由直覺、潛意識的圖案、圖像，透過簡易塗鴉、繪畫的

方式，覺察到自己的想要，使我們潛在的思維現形。本文指的潛意識的圖案即所謂心像(mental image 或簡稱 image)，「係指不憑感官只憑記憶而使經驗過的事情在想像中重現的一種現象，在心理學上它被視為一種想像，一種新的思考或感覺的來源，也被視為是一種人們可以對環境中的真實事物之內在詳加審視的感官圖像，或被視為是一種來自內心的刺激而呈現出一連串自我顯露的結果。」而且每個人都有在心中描繪事物的本能（張世慧，1992）。繪畫是一個捕捉、記錄及表現不同創意目的的形式，亦包含利用此藝術行為再加上圖形（drawing）、構圖及其他美學方法去達到表現出從事者希望表達的概念及意思。有句諺語「繪畫是世俗人的文字」，而字母使博學者獲得智慧，圖畫也可使思維簡單的人得到才智。（薛家欣，2007）

本文認為使用全腦思考、捕捉心目中的影像；當專注於塗鴉、繪畫時，便可以攔截心中的影像，揭開人類潛能秘密，同時，使人的潛在思維現形（許素甘，2008）。通常，在藝術創作過程中的情緒，都能被學習者充分、自主地體驗。情緒被充分體驗之後，問題就會自動鬆脫（梁翠梅，2009）。本文活動訓練的目的旨在打破慣性、增加可能性。

（二）七田真右腦潛能開發教育¹應用

1929年生於日本島根縣，教育學博士，美國紐約波特大學教育系教授，七田兒童學院校長。在日本開了200家實踐七田式兒童教育的教室。七田式幼兒教育並不是以英才教育或天才教育為目標，而是為了培養孩子擁有一顆體貼他人、充滿意欲與積極性的心，以全人格教育及左腦與右腦平衡的教育為目標。

七田式教育強調進階式的培養，左腦是語言的腦，右腦是影像的腦。推廣開發圖像能力的右腦教育，自始至終的圖像教育，自然而然的培育出二十一世紀的人才，因為右腦是創造愛、和平、協調的腦，使二十一世紀的地球能重新尋回和平、沒有戰爭，成為一個彼此關懷的世界，同心協力的集團社會（七田真，1997）。

筆者自1994年起從事幼教至2005年間服務於七田真右腦潛能開發集團，到過日本總公司接受右腦種子老師和主管培養訓練，發現右腦主

¹ 七田真右腦潛能開發教育。線上檢索時間：2012年6月22日。取自：
<http://bbs.etjy.com/thread-22322-1-1.html>

管圖像，輔助左腦記憶思考和口語表達，圖像配合聯想，記憶變得非常容易，利用閃卡、圖像瞬間記憶，也就是短期記憶，透過學習者心神合一，手腦並用投射心之影像及圖像，連結過去所有的生活經驗累積，進而達到五感(聽覺、視覺、味覺、嗅覺、觸覺等知覺)神經活化、網絡連結，激發無限的潛能，活化腦力、促進精神健康、增強記憶和表達力。如下表一：

表一 大腦記憶原理、七田真右腦潛能開發與潛能繪畫教學之比較

大腦記憶原理	七田式教學法	潛能繪畫實施方法
短期記憶	意向訓練、閃卡、ESP 超感官訓練	五秒訓練、閉眼作畫等
長期記憶	指尖訓練、認知、邏輯數學等五感教學訓練	回憶性、故事性述說等
固化作用	具體操作教具 重複練習	創作過程具體內化、 作品：看圖、說一說 重複練習

資料來源：本研究整理

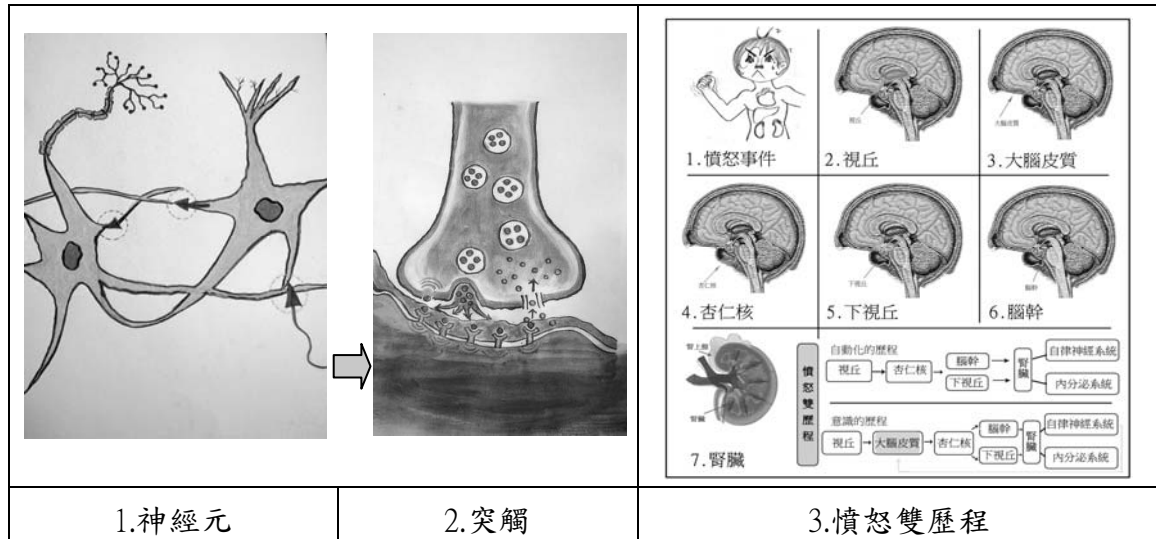
(三) 潛能繪畫活化腦力

在變動的社會環境下，當個人腦力不足以應付生活壓力時，就容易產生精神困擾，或出現精神疾病的早期徵兆，為避免嚴重精神疾病的發生。在生活中勤加保養與妥善維護，並發展符合個人腦力的生活方式，才能成功地順應生活中的種種壓力。

俗話說：人生不如意的事十之八九。這是個人內在情緒感受，將不如意的事透過音樂性潛能繪畫，一念之轉、四句話、反躬自問，雖然人心為自己辯護的速度遠比光速快，卻能透過塗鴉、繪畫、心靈書寫動作將它攔截下來。一旦心思暫停在紙上，人們的想法就穩定下來了，這時，人們才可能進行「反躬自問」(周玲瑩譯，2007)。清理不好的記憶重播，轉化，統整與更新，建構新的畫面。本文訓練的目的在於打破慣性思考，創造可能性。

憤怒是人最強而有力的情緒感受，可以驅使人們做出、逃跑等行為。這些行為具有生存的價值，但對人們的生活，則有許多負面的影響。

所以，人們需要有效的管理憤怒。憤怒(如圖 1-3)會讓身體產生毒素，會讓人生病，聰明人選擇快樂，笑ㄟ笑ㄟ練習會讓人體血液中自然產生NK 細胞²，他會分解血液中不良的激素或癌細胞。讓身體自然產生抗體，增強免疫力。



圖片來源：本研究修正自腦的美麗境界 Wonderful Brain³

圖 1 圖解腦細胞神經元到憤怒雙歷程

人腦是身體的最高指揮官，由許多種細胞構成，主要是神經細胞(neurons)和神經膠質細胞(glial cells)。神經細胞又稱為神經元(如圖 1-1)與其他神經元接觸區域稱「突觸」(如圖 1-2)。神經元會透過突觸，將訊息傳給其他神經元。所以，神經元和神經價值之間的活動，構成了人們心智生活的基礎。人們如何經驗這個世界？頭腦是自我意識的中心，掌管了情緒、思考、行為及生理驅力的功能。人的情緒(Affect)、行為(Behavior)、認知(Cognition)及基本的呼吸、心跳等生理驅力(Drive)，構成所謂的「精神」(精神健康基金會，2005)。因此，當人們正向思考、口說光明語言、祝福、感謝！和付出「愛行」，自然產生「幸福荷爾蒙」有助於神經網絡連結，增強大腦記憶固化作用與活化腦力，有益精神健康。

2 NK 細胞: <http://www.meneki-ryoho.jp/about/immunotherapy/nk.html>(搜尋自 2011/06/22)

3 財團法人精神健康基金會 (2007)。腦的美麗境界 Wonderful Brain。台北市：精神健康基金會，P9-11。

為此，本文融入生長之家生命教育觀點(谷口雅春；沈木青譯，2002)，人類光明化運動笑入笑入練習，在活動最後，增加笑的練習做為結束，活化NK細胞組織，增強免疫力、紓解壓抑的情緒。配合紓解脊椎肢體動作，靜心、冥想、祝福、祈禱和光明語言與學員互動，激發潛能參與學習，增進問候與人際關係，拉近人際的疏離感，實踐太陽時鐘日晷主義親切的生活方式(谷口雅春，2003)，揮別憂鬱不愉快的記憶。

四、人文取向藝術治療的理念技術

藝術治療運用(1)心象思考，因而較能啟發想像和靈感；(2)減少防衛，在不預期情境中，把內心真實狀況表達出來，讓當事人更清楚認識自己，易於促進頓悟、學習和成長；(3)具體化(objectification)，透過顯現於外在的雕塑品或圖畫，促使當事人統整情感和意念；(4)持久性，繪畫、雕塑、詩等作品，具有持久性；(5)激發他人的共同參與，當事人提出自己藝術表達作品或陳述與他人分享時，常能喚起或刺激旁觀成員的情緒反應，積極投入治療活動，增進團體互動與團體凝聚力；(6)時空的整合性，溝通方式具有結合時空及其關係的整合作用；(7)創造力和生理能量，讓人感到朝氣蓬勃、生動有趣。由此，當事人能直接經歷到能量的改變，啟發創造潛能的釋放(侯禎塘，2011)。

人文取向藝術治療堅持人文主義的哲學及其建構的實務，提出以下三項基本主張(侯禎塘，2011；陸雅青，1993；Garai，1987)：

- (一) 人文取向治療不把人當作是心理疾病者，而是在生活中為克服內心或與環境衝突或遭遇到特殊的問題時，能增強當事人的生活意志力及發展當事人尋找生活意義和認同的能力，盡力去創造好的生活型態。治療目標在讓當事人的這些情感誠實的表達於藝術形式上，以經驗源自於真誠情感表達的喜悅，促進當事人追求生活意義和身心福祉，取代尋求逃避疾病的心理(Muller,1982)。
 - (二) 生命是一連續的歷程，需要不斷的成長，改變和發展。因此，人文藝術治療家著重於協助當事人統整和認同危機，創造有意義的生活型態，體驗與面對未來的改變。當事人勇於冒險的進入內心深處，促使內心的障礙或為探索的潛能部份，得到具體的澄清，增進對情感、焦慮和希望的覺察和領悟。
 - (三) 自我實現來自於真誠自我坦露(genuine self-disclosure)和誠實的生活型態。個人的自我實現需要與社區環境相關聯，透過真誠的人際親近、開放與誠實的人際互動，以擴展生活空間與機會，促進自我實現。
- 藝術治療中，治療者與當事人透過繪畫進行互動，並以整體性完形(gestalt)

來探索與覺知圖畫的線、形、色和型態等各方面與各種感官的相互作用。當事人在藝術表達的過程中，將能逐漸呈現自己的內在動力，朝向全人的方向發展，同時也能產出繪畫作品，再經由視覺認知其內心的動力狀態，增進對其生活意義的覺察和改變(Rhyne, 1987;Zinker, 1977)。

人文取向藝術治療應用於一般正常學生社團和學校輔導模式實施，針對輔導治療的對象與需要，加以彈性靈活設計(侯禎塘，2011)，稱為「針對性藝術教育」，針對當事人做個別化教育計畫(Individualized Education Plan，簡稱 IEP)。(陳韋良，2010)藝術治療在學校實務中所發揮的影響力，常不只限於受輔導的學生或在教室及工作室內，也常令人感受到對整體學校氣氛的影響，即使是美術教育者接受藝術治療訓練後，其活動過程中師生互動品質，也將大為提昇。縱使在強調升學和學業導向的學校體系中，藝術教師只要略加調整其教學活動模式，部份採用人文取向藝術治療的理念技術，讓學生探索其個人的抉擇和潛能，對學生的自我實現都將發揮有利的效用和價值。

綜合以上所述，本文研究音樂性潛能繪畫結合人文取向藝術治療理念技術與學習認知系統觀點一致，本文主張學習者具有主動建構知識的能力，因此，學習的主角是學生而非老師，在知識傳遞與創造的過程中，教師是個情境佈置設計者、引導者；而學生透過音樂性潛能繪畫，體驗感受學到結構化的知識後，新知識會和舊知識系統發生關聯，結合人文取向藝術治療理念技術，以知識基模的觀點，有意義的學習會使原有基模的廣度和深度同時增加，而學習者在學習的歷程當中經過理解、記憶、創造等過程，加上教師的引導及同儕的互動、體驗分享、自我覺察，才能真正達到有效學習的目的。(邱明星，2006) 如(圖 2)

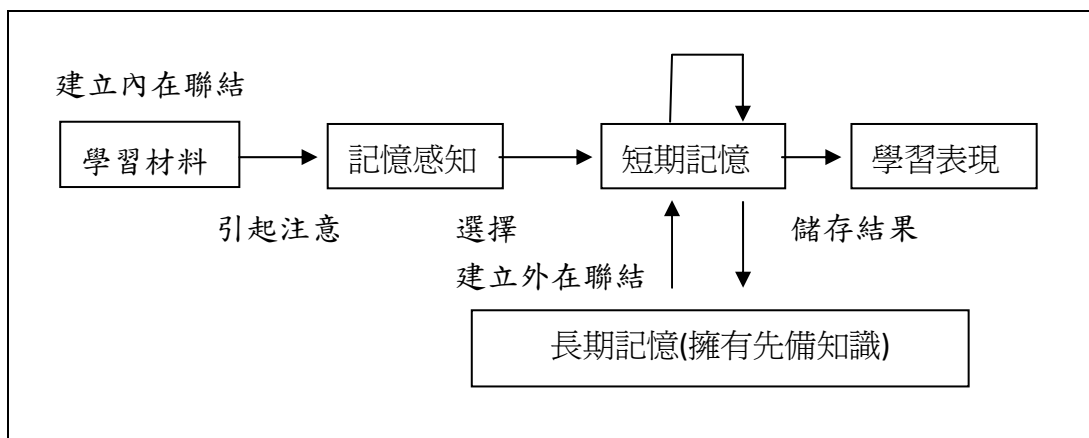


圖 2 學習認知流程圖

圖片來源：本研究整理

參、活動實例

本活動乃是藉由直覺、潛意識想的圖案、圖像透過簡易繪畫的方式，覺察到自己的想要，進而找到自己的「本質」、特色和優勢，增強記憶力與自信心，可增進親子互動、家庭幸福並學會接納「不同」與「尊重」個別差異。讓學習更自在充實、更多采多姿，訓練目的在於打破慣性、增加可能性。預期成效活化腦力、心靈成長、增強記憶和表達力。教學方法融入生命教育的精神理念，透過「語言的創化力」，鼓勵、讚美、肯定和感謝(谷口雅春,2002)！與七田真右腦潛能開發教育閃卡(七田真,1997)、音樂性潛能繪畫結合人文取向藝術治療的理念技術。

茲將活動方案設計如表二：

表二 音樂性潛能繪畫活動方案設計

活單元	音樂性潛能繪畫
活動對象	學習團體的成員 性別/人數：男生 2 人，女生 5 人 年齡：22~65 歲
活動目標	(1)提供成員察覺自己內心的情緒變化狀況。 (2)瞭解影響生活上的情緒因素。 (3)宣洩壓抑情緒並找出正確宣洩管道。
使用媒材	粉蠟筆、旋轉蠟筆、4K 圖畫紙、4B 鉛筆、CD 音樂
活動流程	(1)暖身活動 音樂靜心、冥想，加入生命的祝福和光明語，讓身體盡量地放鬆... (2)創作活動 1.日本七田式右腦教學--閃卡，引導進入潛能繪畫課程說明。 2.音樂性閉眼作畫，請成員放鬆心情、閉眼隨著音樂作畫，用點、線條、任意曲線都可以。 3.張開眼睛，張開眼睛想像、持續地自由聯想作畫；想想最近發生了哪些事情，對你的心情影響為何？想像它像什麼？加入色塊，隨意塗鴉或彩繪(動物、植物、生物或大自然)。 4.說一說、命名。 回憶剛剛活動過程中，你有哪些的想法，引發你想要表達什麼？ 5.編故事：圖文敘事(在圖畫背面，註解說明)。 6.書寫。

	<p>(3)體驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.分享自己作品內容、活動體驗與感受，其他成員可以給予回應。 2.簡短說明參與這次活動之心情感受。 3.檢視自己的心情色塊中顏色比例，是開心或不開心居多，回想自己是否常不開心，可如何改進。
延伸活動 或建議	<ol style="list-style-type: none"> (1)引導成員對於最近特定情緒或事件，進行繪畫表達及分享。 (2)針對某些團體成員的情緒困擾事件，每位成員分享自己的處理及應對方式。

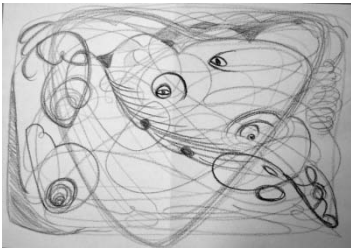
資料來源：本研究整理

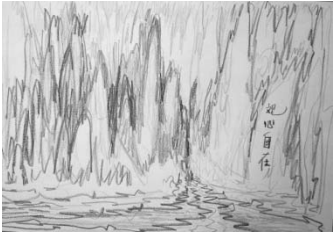
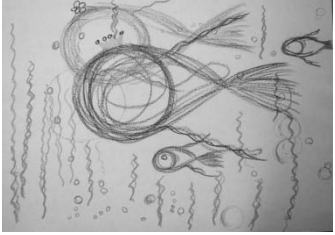
肆、活動結果與省思



本文透過音樂性潛能繪畫活動方案設計，讓當事人或團體成員經由藝術表達，統整思想、情感和行為等經驗，獲致新的領悟，統整內心的矛盾與衝突。藉由自發性的繪畫表達，激發創造潛能，增進自我探索和解決問題的能力，鼓勵成員體驗分享，回饋與討論。激發成員積極投入活動和共同參與，增加與團員凝聚力。


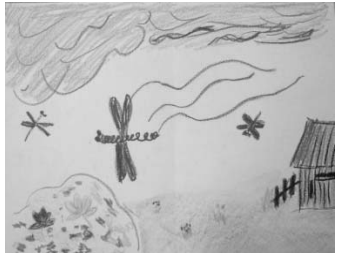
茲將本活動的體驗結果整理如表三：

表三 音樂性潛能繪畫活動照片

NO.	作品	學員體驗分享與省思
1	 <p>和平與新希望</p>	<p>A生：</p> <p>從小功課中最不會的就是美術課，對畫畫原本很抗拒的，此次的活動卻有意外的收穫，竟然可以畫出像康丁斯基的抽象畫。在作畫的過程中是很放鬆的，彷彿進到潛意識裡，發現在新的工作職場中，好像有好幾個眼睛在看著，其實心裡是很紛亂的，覺得所做的每一件事都要很小心，中間是一顆綠色的心，又有一隻鴿子，不知道這代表什麼意思。但感覺心情是很放鬆的。</p>

	<p>發現與省思：</p> <p>A 生透過心象思考、創造力、具體化統整情感和意念。感受到最近工作中的情緒，經由視覺認知其內心的動力狀態，發現好像有許多眼睛在看，反應職場中做事要謹慎。個案畫中出現鴿子象徵是和平的，一顆綠色的心代表保持中立。由創作過程中，開啓創造性像康丁斯基的抽象畫和領悟力的產生。鬆弛身心、紓解情緒，增進對其生活意義的覺察和改變。</p>	
2	 <p>觀心自在</p>	<p>B 生：</p> <p>音樂一開始就進入潛意識，回憶年輕時候，背著畫架到南投山上郊外寫生的情形，看到山和海面上的溪水。畫面一下子跳到了老年黃昏時刻；直到最近參加許多的公祭喪葬、同事過逝也播放相同的音樂，發現人生一剎那間心情有高、有低，像在洗三溫暖，但我都保持一顆「觀心自在」的心。</p>
	<p>發現與省思：</p> <p>B 生以時空的整合性，想像時光到流，從年輕到樂齡，即將退休的生活，心路歷程有歡樂和悲傷。個案極喜歡大自然，線條如行雲流水般的順暢、沉浸其中。在創作過程中，個案覺察到生命是一剎那間，並且珍惜當下所擁有的，真誠和親切的生活，個案總是笑臉迎人，令人感受到溫暖與全人關懷。與個案的藝術表達，「觀心自在」是一致的。</p>	
3	 <p>悠遊自在</p>	<p>C 生：</p> <p>這個音樂勾起我的回憶，這個週末回家看家人，是爸媽鬧離婚的事件，已經談到要如何贍養費。皇冠上很大隻的魚代表爸爸，紫色花的魚是媽媽，我跟弟弟也跟著很緊張不知如何是好；後來竟然是爸爸誤以為是媽媽在外面有男朋友要鬧離婚，兩人澄清之後終於結束了這場紛亂，又回復「悠遊自在」的生活。</p>

	<p>發現與省思：</p> <p>C 生以想像自己和家人(爸、媽和弟弟)是幸福的魚兒悠遊自在的生活著。個案平時在外地工作，難得回家。突如其來的家庭事件，令人措手不及心情的紛亂與沮喪。在創作的過程中，個案對團體的信任感，開放自己降低防衛心理，願意真誠、開放和親密的人際互動，探索當下的經驗與分享。得到自我瞭解、自我領悟，進而得到自我統整和心靈成長。勇敢面對生活中的特定事件，又回復「悠遊自在」的生活。</p>	
4	 <p style="text-align: center;">樂動</p>	<p>D 生：</p> <p>這個音樂似曾相似，啊！是以前演奏過的樂曲，想起合奏時的合聲共鳴，粉紅色的代表樂譜，綠色是全音符，節拍、律動、調和柔美的音樂，命名為「樂動」。</p>
	<p>發現與省思：</p> <p>D 生以心象思考想像自己正在國樂團裡演奏這首樂曲的情境，圖案鮮明、色彩活潑、跳躍式的音符，感覺十分的流暢，呈現出音樂中有圖畫，「畫中有音樂」的原理，旋律、合聲、與節奏。創作過程中，個案充滿了喜悅、回憶當時演奏的樂章，歷歷在目，而且非常的放鬆，是當下想要擁有的生活質感。個案談起當時情形，神情十分的「樂動」，令人稱羨和愉快！由此，個案能直接經歷到能量的改變，啟發創造潛能的釋放。</p>	
5	 <p style="text-align: center;">快樂暑假生活</p>	<p>E 生：</p> <p>此音樂讓人想起夏天快快來到，在戶外玩通常太陽是很大的，豔陽高照充滿活力和生命的動能，期待參加暑期夏令營活動。</p>
	<p>發現與省思：</p> <p>E 生過去曾經擔任兒童、青少年暑期夏令營營隊隊長，是個充滿陽光、年輕又有活力的男孩。想像自己正坐在戶外，在一個豔陽高照的午後，想像自己像海鷗一樣自由自在、快樂地舞蹈，期待「快樂暑假」生活。創作過程中，個案感覺很放鬆、心情飛揚，激發創造力及生理活力，讓人感受到生命力，朝氣蓬勃和生動有趣。</p>	

6	 <p style="text-align: center;">藏</p>	<p>F 生:</p> <p>音樂暖身幫助我很快靜下心畫畫，剛開始也不知道自己在畫什麼？像塗鴉，後來發現是一團綠色的線條像草叢，有一隻(生物)鯨魚躲藏在海草裡，棲息在大石頭縫邊在大海的一隅——命名為「藏」。</p>
<p>發現與省思：</p> <p>F 生想像自己是海裡的鯨魚，躲「藏」在大海的一隅。個案就像是海裡的鯨魚，象徵自己沉淪在知識的大海中，汲取更高的知識技能；因為個案目前進修中，顯露出他想要突破，造福更多的學子，與真實相符。創作過程中，從事內在心象、想像、夢和原型的探索旅程，對未來的希望覺察和領悟。</p>		
7	 <p style="text-align: center;">田園生活</p>	<p>G 生:</p> <p>隨著音樂靜心、專注，讓我想起小時候，一個藍天白雲的晴天，院子裡的池塘盛開著荷花朵朵開，天空中有許多的蜻蜓，快樂的飛翔。回憶小時候無憂無慮寧靜的「田園」生活。</p>
<p>發現與省思：</p> <p>G 生回憶起小時候的童年生活，個案是樸實、簡約、明朗的上班族，創作過程中，個案的感情、意念，可直接顯現於具體圖畫上，真實表達身處忙碌的都會生活中，其實嚮往鄉村寧靜的「田園」生活。池塘裡盛開的荷花，隱喻自己居住在大都市，出汙泥而不染，希望像蜻蜓般輕安自在、怡然自得的生活。</p>		

圖片來源：本研究整理

由上表各生的活動內容，可歸納下列幾點結果：

1. 本文活動實例採用的音樂性是音樂治療中做為自我覺察的治療(insight therapy)。藉由音樂放鬆與引導(relaxation and induction)想像來進行靜心、冥想，進入肢體放鬆與精神集中的狀態。成員容易進入潛意識的狀態，想像與直覺，以不設防塗鴉、繪畫，塗鴉不只出現在幼兒或大孩子的繪畫活動中，在藝術治療的歷程裡，即便是智力正常的成人也可能以塗鴉

來做為自發表達的一種形式(陸雅青, 2009)。由此可體驗不同的感受, 包括: 情感釋放、正面感受、安慰等, 最後做整合(postlude integration), 讓人貼近更想要擁有的生活質感與本能。

2. 人文取向藝術治療, 著重建立信任、真誠、開放和親密的人際互動關係, 探索當下的經驗。
3. 治療者扮演催化的角色, 協助當事人勇於自主的從事自發性和創造性的藝術表達, 並在藝術表達過程和對作品與經驗的探索、分享和回饋中, 得到自我瞭解、自我領悟, 進而得到自我統整和心靈成長。
4. 最後, 當事人能找到自我超越的生活目標和意識, 擴展生活空間和健康的生活型態, 朝向潛能開發和自我實現的方向發展。

伍、結語與建議

一、結語

1. 本文認為先做課程說明, 再進行音樂性潛能繪畫, 否則學習者會誤以為課程只是塗鴉而已。首先應用日本七田真右腦潛能開發的「七田式教學法」的閃卡做課程介紹。
2. 暖身活動腹式呼吸法, 音樂靜心、冥想, 帶入音樂性潛能繪畫結合藝術治療的理論與實務, 發現新的價值觀點。
3. 學習者成員素質高, 在引導方面很容易就領悟其中的涵義, 特別在體驗分享時, 願意真誠坦露自己生活事件的聯想連結, 經由時空整合不同年齡的人生經歷; 進而從中學習接納「不同」觀點, 並學會「尊重」。
4. 課前準備, 資料收集和教學設計與學習者建立信任關係, 感受針對不同年齡層的學習者, 教學相長, 不只是畫得美美的, 還包括藝術療育的功能、紓解壓力、增強當事人的生活意志力及發展當事人尋找生活意義和認同的能力, 盡力去創造好的生活型態。

二、建議

1. 本研究者在未來教學上的建議
藝術治療的目的與治療的關係不同於美術教學, 多鼓勵當事人自我探索。遵守保密原則, 不扮演批判藝術作品優劣的角色, 以接納的態度, 增強個人表達經驗, 同理並澄清當事人的期望、感受等, 引導當事人由自我探索的過程中, 達致新的領悟。

2. 對學生家長的建議

儘量讓孩子塗鴉、繪畫，玩各種美術媒材。更重要的是透過藝術表達活動，更甚於在藝術作品技巧的優劣下功夫。陪伴孩子看畫，說一說，從作品中瞭解孩子的感受，協助孩子做自我探索，激發學習動機，用愛之語、鼓勵、讚美和肯定孩子！增進親子互動關係。

3. 對同業教師的建議

在教學活動模式，部份採用人文取向藝術治療的理念技術，讓學生探索其個人的抉擇和潛能，對學生的自我實現都將發揮有利的效用和價值。

4. 對教育體制的建議

藝術治療應用於一般正常學生社團和學校輔導模式實施，針對輔導治療的對象與需要，加以彈性靈活設計。本研究者除了帶領學習成長團體之外，也在社區大學、樂齡學習中心、老人關懷據點和某國中社團和輔導學生，發現有些學員從很畏縮的個性，到後來的蛻變與轉化，勇於表達自己的想法和豐碩的學習體驗分享與喜悅！由此，觀察發現藝術治療應用在教學上確實有實質的幫助(侯禎塘，2010)。針對不同年齡層學習者的情緒抒發、同儕人際關係、師生互動、家庭和樂氣氛和建立自信心與療育成效。

參考文獻

一、中文部分

- 谷口雅春；沈木青譯（2002）。**生命的教育**。臺北市：社團法人中華民國生長之家傳道協會。
- 谷口雅春；日本國宗教法人「生長之家」譯（2003）。**生命的實相第7卷生活篇**。臺北市：社團法人中華民國生長之家傳道協會。
- 七田真（1997）。**超右腦革命：心想事成的成功法則**。臺北市：中國生產力中心。
- 吳佳慧（2002年9月）。音樂體驗與心理治療。載於國立臺灣藝術教育館：**The International Conference Of Art Therapy Education 國際藝術治療教育研討會論文集**，125-130。
- 侯禎塘（2010）。創意藝術表達活動於國小美術班學生創造力與情意輔導之研究。國立臺中教育大學特殊教育中心。**特殊教育與輔助科技學報**，1，57-79。

- 侯禎塘 (2011)。藝術治療理念與實務。臺中：國立臺中教育大學特殊教育中心。
- 陸雅青 (1993)。藝術治療。臺北市：心理。
- 陸雅青 (2009)。從塗鴉看治療中的危機與轉化。台灣藝術治療學刊，1(1)，1-13。
- 張世慧 (1992)。創造性問題解決----心像訓練之運用。臺北市：台北市立師範學院特殊教育中心。
- 陳韋良 (2010)。個別化教育計畫與個別化藝術治療方案。國立臺中教育大學特殊教育中心。特殊教育現在與未來教育叢書，1，75-88。
- 財團法人精神健康基金會 (2005)。一股腦兒全知道。臺北市：精神健康基金會。
- 財團法人精神健康基金會 (2007)。腦的美麗境界 **Wonderful Brain**。台北市：精神健康基金會。
- 許素甘 (2008)。展出你的創意曼陀羅與心智繪圖的運用與教學。臺北市：心理。
- 莊婕筠 (2004)。音樂治療。台北市：心理。
- 梁翠梅 (2009)。藝術治療身心靈合一之道。臺北市：華都文化事業。
- 薛家欣 (2007)。後現代文化詮釋下之當代成人繪本創意暨繪本化行銷研究。國立臺中科技大學商業設計系碩士論文，臺中。
- 拜倫·凱蒂 (Byron Katie), 史帝芬·米切爾 (Stephen Mitchell) 合著；周玲瑩譯 (2007)。一念之轉：四句話改變你的人生。臺北市：奇蹟課程。

二、英文部分

- Garai, J. E. (1987). A humanistic approach to art therapy. In J. A. Rubin (ed.), Approach to art therapy theory and technique (pp.188-207). New York: Brunner/Mazel.
- Muller, R. (1982). New genesis: Shaping a global spirituality. Garden City, NY: Doubleday.
- Rhyne, J. (1987). Gestalt art therapy. In J.A. Rubin(Ed.), Approach to art therapy (pp. 167-187). New York: Burnner/Mazel.
- Zinker, J. (1977). Creative process in gestalt therapy. New York: Brunner/Mazel.

三、參考網頁

七田真右腦潛能開發教育。線上檢索時間：2012年6月22日。取自：

<http://bbs.etjy.com/thread-22322-1-1.html>

NK細胞。線上檢索時間：2012年6月22日。取自：

<http://www.meneki-ryoho.jp/about/immunotherapy/nk.html>

邱明星（2006）。認知發展理論在教學應用之探討。屏科大技術及職業教育研究所。南華大學社會學研究所，網路社會學通訊期刊，(56)，線上檢索時間：2012年5月20日。取自：<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j.htm>