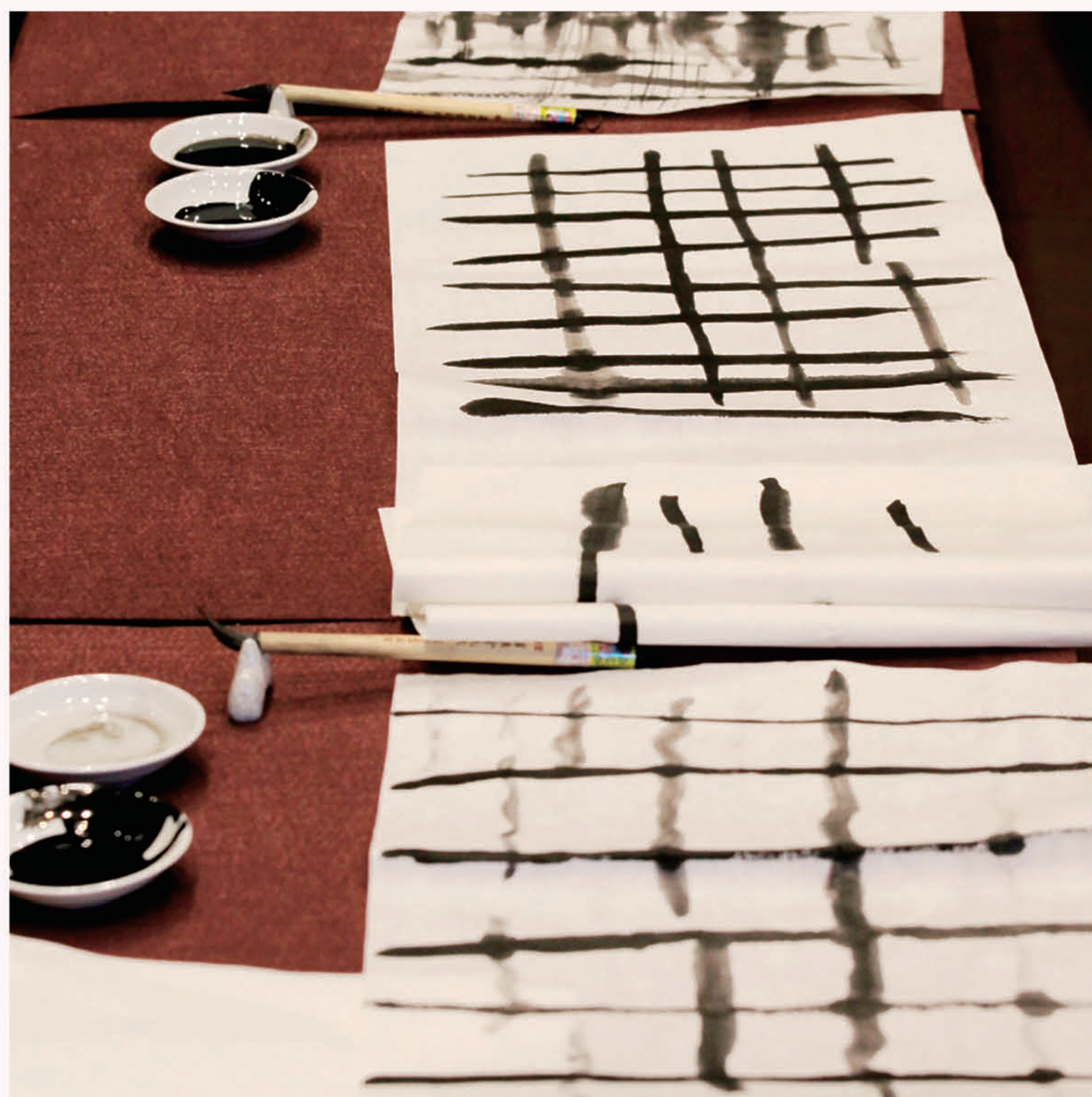


一筆一畫 無念無我—— 表達藝術治療



表達藝術治療是一種運用多元藝術模式的心理輔導治療，而表達藝術形式主要包括視覺藝術（如繪畫、陶藝、書法等）、音樂、舞動、戲劇，創造性寫作等五大類。治療師會按參加者當下的狀況和外在條件的考慮，綜合不同的表達藝術形式介入，以提升治療效果。





抄經的重點是在臨摹經文時，專注於當下，一心一意地跟從經帖的筆跡。抄經的過程，不但可以陶冶性情，更能促進參加者的自我覺察。從佛教的角度來說，抄經亦是一種修行的方式，亦具有很大的功德。慈山寺為前來參學的普羅大眾提供抄經活動，旨在令參學者在抄經的過程中，放下雜念，培養專注力，體驗此時當下身心的寧靜。畫禪圈亦有同樣的功用。因此，我們在設計抄經、畫禪圈等參學活動時，亦著重結合現代心理學以及表達藝術治療的方法與經驗進行指導與教學。當然，若要發揮表達藝術治療的最佳功效，則須要有表達藝術治療師陪伴參加者一同經歷，協助把創作過程和作品連繫及整合，令參加者覺察問題或情緒，作出自我反省，尋找內在資源以應付日常生活的挑戰。

表達藝術治療適合所有願意透過多元藝術模式表達思想或情感，促進自我了解、提升自我意

識、創造力和自癒能力的人士。參加人士並不需要有藝術知識和技巧，因為表達藝術治療師會根據情況使用不同的表達藝術形式介入，以促進參加者的投入及深化表達藝術治療的功效。

對一些不善於以語言表達自我、有語言或認知障礙的人士，表達藝術治療是傳統心理治療以外的選擇。非病患人士更可透過表達藝術治療達到身、心、靈整體的健康，享受當下生活的喜悅。

除了面向參學大眾的教育活動之外，我們亦將針對青少年、教師及醫護人員設計相應的藝術治療活動。慈山寺在活動設計方面，注重運用多元藝術模式。除了與表達藝術治療相結合的現代方法之外，當然亦會借鑑佛教傳統藝術及修持方法。傳統與現代相互結合，可以增強果效。

例一

書法藝術及靜觀對提升正念的研究

在 2016 年試行的書法及靜觀小組，旨在研究探討書法藝術及靜觀對提升醫護人員及教師正念的影響。醫護人員及教師平日工作忙碌，身心壓力巨大。長期積累下來的壓力更會引發難以擺脫的疲累感，難以好好地照顧自身的需要。是次研究希望透過書法藝術及靜觀練習，令這些專業人士在關顧他人的同時，亦可提升專注與覺察力，重新與內在資源連繫，學習同時照顧自己身心的真正需要，放鬆身心，享受當下生活。

是項研究共有 22 位醫護人員及 26 位教師參與，他們被分配到實驗組及對照組。實驗組的醫護人員及教師參加一節三小時的書法小組或靜觀及書法小組。所有參加者的正念指標自我評估 (Ch-CAMS-R) 分別於介入開始前及後記錄。同時，參加者於小組後聚焦討論分享小組的感受和意見。小組透過表達藝術治療的介入，以書法作為主要藝術形式，練習不同字體及繪畫禪圈，達到不同的治癒成效，如情感表達或安定心神，反思日常生活的習性和獲得啟發。此外，小組更加入靜觀元素及舞動藝術形式，以促進參加者投入過程及深化表達藝術治療的功效。

聚焦討論及書法作品研究結果顯示，介入能促進參加者身心連繫，透過書法藝術及靜觀練習提升專注覺察，放下執著，珍惜當下所有。醫護人員在小組活動完結後的正念指標顯示上升，改善率達 3.9% 至 7.0%。相反，教師在小組活動完結後的正念指標出現 2.9% 至 5.1% 下降。正念指標下降的主因為過於執著文字的美醜及無法安靜下來的思緒。是次研究發現，有助改善及發展書法藝術及靜觀作為介入模式以提升正念。

慈山寺未來舉辦的心靈教育活動，會以藝術作為接引大眾的方式之一。我們希望善用本寺的環境，融合禪修和表達藝術治療於心靈教育活動，以提升參加者的專注和自我覺察，從而更能了解自己並照顧自身的需要，增進個人成長，改善生活質素。

未來我們會增加一些以藝術為本的項目，如曼陀羅彩繪、禪繞畫及藝術創作等。另外，我們亦會籌劃更多不同主題的表達藝術治療工作坊，以協助參加者探討時下熱點話題，如青少年的個人成長、工作與生活的平衡、醫護及教師關懷、生命教育等，令參加者從中獲得啟發；如表達藝術親子工作坊，讓家長和小孩在表達藝術的創作過程中互相了解，再以不同的表達藝術形式探討現在面對的挑戰。



例二

曼陀羅彩繪

在 2016 觀音誕開放日舉行的「曼陀羅彩繪」，選擇了佛教傳統藝術中的曼陀羅作為主要表達藝術形式。在曼陀羅的圖案設計上，融入了「四無量心」這一佛教義理作為理論基礎：以菩提葉作核心，外加四層同心圓，每層以圖案

分別代表慈、悲、喜、捨四無量心。在活動過程中，亦加入靜觀練習，令參加者更能感受當下，淨化身心。每個曼陀羅都呈現出創造者當下的內心世界與心靈感悟，亦令欣賞者在觀看作品時有所體會。