

# 摺紙於藝術治療中的運用之初探

吳明富（臺北市立教育大學視覺藝術學系助理教授）

謝政廷（國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士生）

## 壹、前言

摺紙藝術在我們日常的生活隨處可見，從小孩子玩遊戲時所摺的紙飛機或紙飛鏢、居家放置垃圾的紙盒、室內裝飾用的擺飾、替親友祈福的紙鶴、信紙和禮盒包裝，乃至民間喪葬習俗所用的蓮花、元寶等作品以及宗教儀式中會出現的象徵圖案，都能夠發現摺紙其實早已廣泛的融入在大眾的日常生活中，同時也扮演一個很重要的角色(Kobayashi, 1998; Lister, 1995; Okamura, 1999; Smith, 1995; Temko, 1986)。而同樣的，摺紙藝術不僅能夠在日常生活中運用，也能夠融入心理治療中。特別是摺紙所需的材料簡單、操作方便，同時又能在短時間完成作品，因此摺紙藝術能夠輕易地在治療過程中使用。

由於摺紙藝術治療目前在國內尚處於萌芽階段，因此本文旨試圖整合相關文獻，針對摺紙與藝術治療的融合、摺紙藝術治療的發展、摺紙藝術治療的相關特性與限制等部份進行探究，提供給所需要的相關助人工作者一個參考依據。

## 貳、摺紙的定義與發展

要了解摺紙藝術治療前，先了解摺紙的起源與發展，能有利於了解摺紙如何運用於藝術治療之中。因此，筆者在此先針對摺紙進行定義，之後再針對摺紙的起源與發展，以及摺紙的步驟進行探究。

### 一、摺紙的定義

摺紙(origami)是一種將紙張摺疊出各式各樣形狀或物品的紙張摺疊藝術，通常只需要些許的摺疊步驟就可以組合出多樣化的作品(Wikipedia, 2009a)。摺紙正如一般的遊戲，已經有一些約定成俗的規則，例如：(1)摺紙作品必需是經由摺疊而成；(2)在過程中不會刻意去使用剪刀或膠水裁剪或黏貼；(3)在摺紙作品上通常也不會塗上顏色或繪畫（香港摺紙社，2009）。然而，根據筆者的生活經驗，大多數的人摺紙是以休閒娛樂為主，因此不會特別在意是否有使用到剪刀、膠水或彩色筆等工具的輔助。主要關注的焦點是創意是否發揮，以及摺紙的目標是有有達成。因此，若是以摺紙為主，其他工具為輔，其實亦無不可。

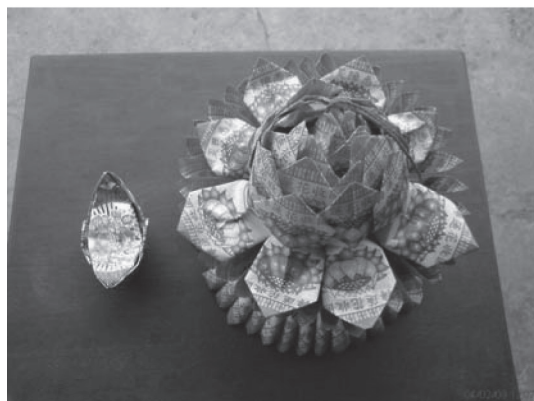
## 二、摺紙的起源與發展

摺紙的歷史悠久，已難考究。因為在人類的歷史中，摺紙早已與日常生活結合(Lister, 1995)。一般相信，自從有了紙張的產生，摺紙的歷史就已經開始。因此，摺紙的歷史可以追溯至東漢時代蔡倫改良了造紙的技術，使得紙張得以普及使用。當時的紙張除了被人們用於書寫、記事與繪畫之用，同時也被當作摺紙的媒材，不僅被用於祭祀當中，更成為兒童進行消遣娛樂的一門傳統藝術。然而，雖然摺紙是源自中國，但是卻是在日本才真正得到發展（香港摺紙社，2009；Wikipedia, 2009b）。

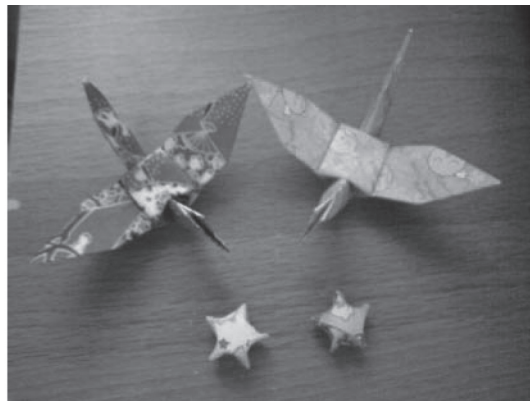
在唐代（約公元六世紀）的時候，中國的佛教僧侶把紙張帶到日本，日本的摺紙歷史便在這個時候開始。當時的日本人將這一種新藝術稱為「摺紙」，即日本所說的「origami」。「ori」是摺疊的意思，「gami」則是紙張的意思

（香港摺紙社，2009；Wikipedia, 2009a）。之後，這種摺紙藝術陸續傳到西班牙與歐美各國，摺紙藝術也因此日益普及。這個時候開始，摺紙不但具有藝術性，也開始具有些微的學術性（香港摺紙社，2009）。

在當今的台灣社會，摺紙是許多人都有童年遊戲。此外，在國小、國中的藝術教育中，摺紙更是不可或缺的媒材之一。時常可以見到兒童運用摺紙創作出許多種動物以及生活用品，尤其面臨許願或祈福的時候，更常會摺紙星星或是紙鶴。即使是成人，也常會運用摺紙在宗教與祭典儀式當中。例如在喪禮中常摺紙蓮花、疊元寶等以祭祀往者；在祈福的儀式中，也常摺出天燈與紙鶴等當作表達祝福的管道之一（吳明富，2008）。可見摺紙在台灣被廣泛與多元的使用，圖一、圖二即為在台灣常被使用的摺紙方式－紙元寶、紙蓮花、紙鶴、紙星星等。



圖一喪禮時使用的紙元寶與紙蓮花  
台灣民眾在葬禮時，常會使用金紙摺成元寶或紙蓮花，並以焚燒的方式燒給往生的親友。將自己的祝福與思念之情寄於元寶與蓮花上，祝福與追思往生者。



圖二兒童與成人常摺的紙鶴與紙星  
無論是兒童或成人，在特殊的場合（例如親友生日、生病時）常會摺紙星星、紙鶴，將自己的祝福與希望寄託在紙星星或紙鶴上。因此常可以聽到千紙鶴、千顆星的名稱。

### 三、摺紙的步驟

要順利完成一件摺紙的作品，必須掌握一些基本的摺紙技巧以及熟練摺紙的方法。要學習基本的摺紙技巧並不難，摺紙者只要把握下列要點，就能較駕輕就熟（香港摺紙社，2009）：

#### (一)蒐尋與閱讀相關圖解

在摺紙之前，摺紙者可以先試著蒐集想要摺出的作品的相關圖解，之後閱讀其圖解與文字註解。摺紙者可以嘗試了解各個圖解之間的關係，從中獲得一個空間與方向的概念，如此一來將會有助於後續的摺紙步驟。

#### (二)壓緊主要摺痕

摺紙者在摺紙的過程中，進行每個摺疊步驟時，每條主要摺痕必須用力壓緊，否則可能會使作品越摺越鬆散，使作品無法順利完成。

#### (三)適度的預留空間

由於紙張是有厚度的，每個摺紙作品都需要經過一定程度的摺疊步驟才能完成。色紙在經過多次的摺疊後，會變得越來越厚而難以再摺。因此，摺紙者必須在適當的地方預留一些空間，即可避免之後的摺紙過程出現摺紙的角落互相擠壓的情形。

#### (四)耐心與細心

在摺紙過程中，每一個摺疊步驟都需要摺紙者相當程度的耐心嘗試。若遇到瓶頸時，需要檢查先前的摺紙步驟是否有錯誤，再想辦法克服。此一過程是需要耐心與細心才能完成。

#### (五)反覆檢核

作品完成之後，若是摺紙者覺得摺出來的東西與原先的期待有所落差，有

可能是比例上出了一些問題。因此在摺紙的過程中，摺紙者除了需要耐心與細心的反覆檢核摺紙作品外，也要適時在翻摺時，注意關鍵部位的比例。

由此可見，摺紙的步驟並無涉及太大或太深奧的技術，摺紙者只要把握簡單的幾個步驟與原則，在細心與耐心的創作下，便能順利完成摺紙作品。

## 叁、摺紙與藝術治療的結合

探討完摺紙的定義、起源與步驟之後，接下來筆者先就藝術治療的定義取向做一統整，探討摺紙在藝術治療的取向為何；之後，從媒材的量度變數理論歸類摺紙的屬性；最後，探討摺紙在治療中以及藝術治療中的運用。

### 一、藝術治療的定義與取向

#### (一)藝術治療的定義

根據美國藝術治療協會（2008）的定義指出：藝術治療(Art Therapy)是屬於一個心理健康照顧的專業領域。藝術治療藉由藝術的創造性幫助各個年齡層的個案改善並提升生理的、心理的與情緒的幸福。具體來說，藝術治療主要根基於藝術創造歷程會牽引出個案的自我表達，進而幫助個案解決衝突與問題、發展人際互動技巧、管理行為、減少壓力、增加自尊與自我覺察、達成洞察(American Art Therapy Association, 2008)。

#### (二)藝術治療的取向

在藝術治療的發展中，有三個主要的取向(Knill, Barba, & Fuchs, 1995; Malchiodi, 2005)。一者為Naumburg的「藝術心理治療」取向(art psychothe-

rapy)，另一者為Kramer的「藝術即治療」取向(art as therapy)，其三為「綜合治療模式」取向(multimodal)。藝術心理治療取向，根源於精神分析學派，因此主張藝術媒材的使用是為了催化個案口語表達與情感表達，使媒材成為非語言的溝通媒介。治療師幫助個案透過媒材表達出潛意識的聯想和詮釋，藉以宣洩負向的情緒，進而達到洞察與修通的功效（陸雅青，2005；Malchiodi, 2005）；而藝術即治療取向認為，治療師使用藝術媒材幫助個案時，創作的過程可以舒緩情緒上的衝突，並且有助於個案自我成長。因此藝術即治療取向認為，創造的過程本身即具有療效(Malchiodi, 2005)。至於綜合治療模式取向，則是融合兩種以上的藝術媒材來協助個案的自我覺察，鼓勵情緒的成長，與提升人際關係。由於綜合模式治療是融合前述的藝術心理治療藝術與藝術即治療兩種取向而形成，故又可稱為整合性藝術取向(Malchiodi, 2005)。

如前所述，摺紙媒材在藝術治療中並無特定取向，主要可視治療師的理論取向與使用目的而定。若從藝術心理治療取向來看，摺紙媒材可以當作個案非語言溝通的媒介；若從藝術即治療取向來看，在摺紙過程中就能夠協助個案舒緩情緒，獲得自我成長；在綜合模式治療取向中，摺紙媒材亦可以結合其他像是蠟筆、書寫等媒材，輔助與強化治療的效果。可見摺紙媒材可以以相當多元化的方式在藝術治療中呈現與使用。

## 二、藝術媒材的量度變數理論

在實施藝術治療的過程中會運用到媒材，媒材在藝術治療中扮演著相當重要的角色。各種媒材本身就具有一些能夠對心理產生影響的功效。因此，治療師要視個案的特質與治療目標來選擇媒材的使用，從各式各樣的媒材中選擇與個案議題最大適配性的媒材，協助個案獲得最大的幫助是一大重點方向。Sandra Kagin(1978)曾提出了「媒材量度變數」理論(Media Dimensions Variables, 簡稱MDV)，她將各種藝術媒材分成複雜性(complexity)、結構性(structure)與媒材本質(pure media properties)三個層面來探討，茲將此三個層面詳述如下（引自吳明富，2010）：

### (一)複雜性

所謂的複雜性(complexity)是指某種媒材在一個藝術治療活動中，個案需要花多少心力與步驟去操作而定。一般來說，三個操作以下即屬於低複雜度的媒材(Low Complexity, 簡稱LC)，三個操作以上是屬於高複雜度的媒材(High Complexity, 簡稱HC)。

### (二)結構性

所謂的結構性(Structure)是指某種媒材在一個藝術治療活動中，治療師依照媒材的特性對個案引導時的行為限制、規則與指導的次數，可以分為結構性(Structure, 簡稱S)與非結構性(Unstructure, 簡稱US)，治療師所引導的行為限制、規則與指導的次數越多即為結構性的媒材，反之則為非結構性的媒材。

### (三)媒材本質

所謂的媒材本質(Pure media properties)是指媒材依據本身的結構性可分為流動性(Fluid, 簡稱F)與抗阻性(Resistive, 簡稱R)。所謂的流動性或抗阻性不是指媒材本身是流質或硬質, 而是指媒材的混和性/溶合性。一般相信流動性的藝術媒材比較能夠引發個案的情感(吳明富, 2010; 陸雅青, 2000)。

治療師在實施藝術治療的過程中, 可依據媒材的量度變數理論作為藝術治療活動的設計與實施參考(吳明富, 2010; 侯禎塘, 1997; 陸雅青, 2000; 鄭安修, 2002):

- 1.高複雜度、非結構性、流動性 (High Complexity, Unstructured, Fluid, 簡稱HCUF): 例如版畫、水彩自由畫、油畫、水墨、蠟染等屬之。
- 2.低複雜度、非結構性、流動性 (Low Complexity, Unstructured, Fluid, 簡稱LCUF): 例如: 吹畫、油滴畫、滾珠畫、線畫、指畫等即屬之。
- 3.高複雜度、結構性、流動性 (High Complexity, Structured, Fluid, 簡稱HCSF): 例如手拉胚陶藝、水彩寫生、水墨寫生等。
- 4.低複雜度、結構性、流動性 (Low Complexity, Structured, Fluid, 簡稱LCSF): 例如書法臨帖、水彩實物拓印、手印拓印、指印畫、砂畫等。
- 5.高複雜度、非結構性、抗阻性 (High Complexity, Unstructured,

Resistive, 簡稱HCUR): 例如金屬構成、蠟筆刮畫、版畫創作、木工創作等。

- 6.低複雜度、非結構性、抗阻性 (Low Complexity, Unstructured, Resistive, 簡稱LCUR): 例如撕貼畫、紙黏土、捏麵人等。
- 7.高複雜度、結構性、抗阻性 (High Complexity, Structured, Resistive, 簡稱HCSR): 例如磁磚鑲嵌(mosaic)、拼圖等。
- 8.低複雜度、結構性、抗阻性 (Low Complexity, Structured, Resistive, 簡稱LCSR): 例如對稱性剪紙、摺紙等。

綜合而言, 媒材量度變數理論提供了治療師一套系統性的理論架構與基礎去思考與判斷如何選擇適當的媒材與引導適切的治療活動, 進而協助不同發展階段與問題的個案達成治療目標。而摺紙在媒材的量度變數理論中即屬於低複雜度、結構性、抗阻性的媒材, 因此治療師可視時使用摺紙媒材於藝術治療活動之中。

### 三、摺紙在治療與藝術治療的運用

摺紙在各種助人專業的領域中皆有所運用, 舉凡心理學家、職能治療師、醫生、學校老師以及藝術治療師等皆對摺紙有不同的運用(何佐杰, 2009a)。茲將這些運用簡述如下:

#### (一)心理學領域的運用

心理學家Carlos Pomaron(1985)曾運用摺紙當做治療的輔助工具、Mriuccia Paparo(1990/1992)曾陸續使用摺紙協助毒癮個案、肢體障礙者以及受刑人、

Yurri與Katrin Shumakovs(1995)使用摺紙在學校與醫院場域中，並進行科學的研究（引自何佐杰，2009a）。

### (二)職能治療領域的運用

在職能治療領域，Tooru Kanazawa(1958)在職能治療領域中使用摺紙，其後有越來越多的職能治療師陸續使用摺紙在精神療養院、病人的復健、協助老人、特殊教育等情境中（引自何佐杰，2009a）。

### (三)醫院場域的運用

在醫院場域中，Ron Levy(1995)與Leon L. Bernhardt(1999)兩位醫師分別使用摺紙在手術後病人的復健與團體治療中（引自何佐杰，2009a）。

### (四)教育領域的運用

在教育領域中，學校教師除了使用摺紙當作諸如藝術、數學等課程教學輔助工具，亦有些教師使用摺紙協助學生進行輔導（謝明燕、謝政廷、施玉麗，2009）。

### (五)藝術治療領域的運用

在藝術治療領域中，Terry Johnston從1981年開始使用摺紙藝術治療協助各式各樣的個案，諸如低自尊、焦慮、注意力缺陷與過動症、精神分裂症等，並用來輔助治療關係的建立，此外，Terry Johnston亦使用摺紙評估個案的理解力、接受指令的能力以及注意力等。而另一位藝術治療師Madoka Takada亦從1999年開始，則使用摺紙藝術治療幫助患有注意力缺陷與過動、創傷後壓力症候群、焦慮與情緒疾患的兒童個案（引自何佐杰，2009a）。而Toshiko Kobayashi與Won Sun Han(2006)則運用摺紙藝術治療在住院精神病患、社區老

人、特殊需要兒童與問題青少年等個案族群上（引自吳明富，2008）。

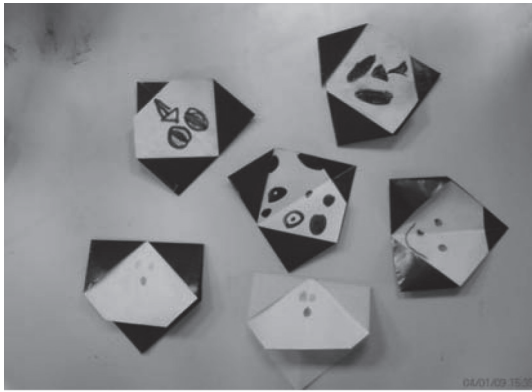
由此可見，摺紙在各種不同的領域可以有不同的運用，在藝術治療領域中更是逐漸被使用的媒材之一。從兒童到老人，從情緒困擾到精神疾病的個案，都可以嘗試使用摺紙藝術治療予以協助。摺紙藝術治療的使用端視治療師的治療目標與個案的情況而定，而可以有多元的變化。

## 肆、摺紙藝術治療的功能

摺紙藝術治療有其功效，依據筆者的實務工作經驗以及相關文獻的整理，摺紙藝術治療的功能主要如下所述（何佐杰，2009b、2009c；吳明富，2008；楊蔚茵，2007；謝明燕、謝政廷、施玉麗，2009）：

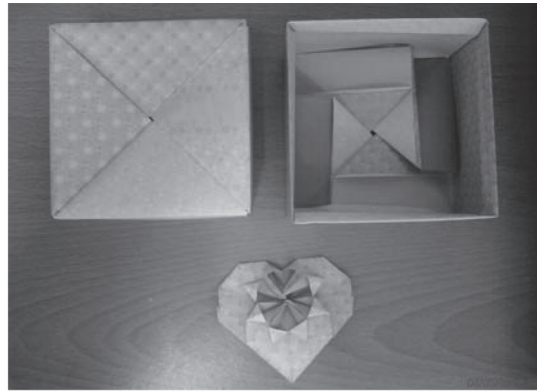
### 一、建立關係

由於摺紙藝術治療只需要簡單的色紙媒材即可進行，因此相當方便與安全。治療師可在治療初期使用摺紙與個案建立關係，引起個案接受治療的動機。由於在摺紙過程中，從治療師的細心教導到個案一步一步跟隨治療師的教導完成作品，過程中的治療氣氛較安全與輕鬆，治療師與個案可以在此過程中打破僵局，更可以協助個案進入治療情境中（吳明富，2008）。有時候，在摺紙藝術治療過程中，治療師與個案會有所交談。由此可見，摺紙過程不但可以協助治療師與個案進行語言的溝通，摺紙的作品更可以當作治療師與個案進行非語言溝通的橋樑（何佐杰，2009c）。



圖三 摺紙作品—貓熊

治療師可在治療初期教導個案創作時下流行與個案有興趣的作品，藉此協助個案進入治療情境中，同時亦可建立治療關係。



圖四 摺紙作品—紙盒與紙心

治療師可在治療階段引導個案將擔心或害怕的事寫在色紙上，之後摺成紙心；再用其他色紙摺一個紙盒，將擔心或害怕的心放入紙盒中。

## 二、觀察、診斷與評估的工具

治療師可以使用摺紙藝術治療當作觀察、診斷與評估個案狀態的輔助工具之一(Kobayashi, 2002)。例如在個別治療使用摺紙的過程中，治療師可以觀察個案的口語表達能力、反應能力；在團體治療中治療師則可以評估個案與他人互動的能力等。此外，治療師更可以使用摺紙藝術治療評估個案的治療動機與興趣，例如個案是否願意親身參與摺紙過程還是只是當旁觀者、是否會要求治療師教導新的摺紙作品等；亦可評估個案的注意力集中程度，例如個案參與摺紙藝術治療的時間長短、個案需要治療師引導的多寡等；在團體治療中，治療師亦可使用摺紙藝術治療來評估個案的社交技巧，例如與他人合作的態度、求助或助人的態度、面對困難時的表現等。最後，治療師更可以根據摺紙藝術治療的過程當作診斷的輔助工具之一，例如診斷個案的手眼協調程度、溝通技巧、聽覺與視覺能力等(何佐杰, 2009c)。

## 三、協助個案專心與集中注意力

在摺紙藝術治療的過程中，個案需要高度的專心，也需要集中注意力跟隨治療師的指導進行摺紙。若是一個步驟沒有跟上很可能就無法順利完成摺紙作品。因此，個案必須專心與集中精神的學習如何摺紙。由此可見，在摺紙的過程中即能夠協助個案集中注意力，進而使個案學會自我控制與靜下心來做好一件事(何佐杰, 2009b；吳明富, 2008；謝明燕、謝政廷、施玉麗, 2009)。

## 四、協助個案放鬆與減低焦慮

個案在摺紙藝術治療的過程中，需要專注的摺紙。若是個案能夠集中注意力，個案便會感到放鬆與減低焦慮(吳明富, 2008)。因著摺紙有集中注意力進而放鬆的功能，許多職能治療師便開始利用摺紙等相關手工藝活動作為長期疼痛病患的治療輔助工具，協助患者減低生理上的疼痛(楊蔚茵, 2007)。此外，摺紙亦能夠協助個案獲得娛樂與放

鬆的機會，使個案學得新的放鬆與娛樂活動，培養一個興趣或嗜好，強化治療效果於個案的日常生活當中（何佐杰，2009c）。

## 五、協助個案提升自我效能

無論個案是在治療師的引導下跟隨治療師的腳步完成作品，抑或是個案發揮自身的創造力自發性地完成作品，摺紙藝術治療都能夠帶給個案立即的成就感。尤其當個案看著自己耗費心力或發揮創造力完成的作品時，很能夠提升個案的自信與自尊，獲得愉悅感與滿足感，進而提升自我效能（吳明富，2008；Emma Craib, 2009; Kobayashi, 2002）。當摺紙作品完成後，個案很可能獲得其他成員、親友或治療師的肯定與鼓勵，個案亦能因此提升自信心（何佐杰，2009b）。

## 六、激發個案的感官知覺

在摺紙藝術治療的過程中，每個摺紙的步驟與完成的作品都可能會刺激個案大腦的感官知覺。摺、疊、翻等摺紙的動作亦會提供個案活動的機會，增進肌肉的力量。由此可見，在摺紙的過程中，需要用眼睛看、用耳朵聽、用手摺疊。因此，透過摺紙藝術治療可以增加個案的手眼協調（何佐杰，2009c；吳明富，2008；Kobayashi, 2002）。

## 七、社交技巧訓練

摺紙藝術治療不僅可以用在個別治療當中，更可以運用在團體治療的過程中。治療師可以引導全部的團體成員進

行創作，也可以引導成員彼此相互合作創作。在治療師教導個案創作的過程中，當某位成員遇到瓶頸時，其他成員可能會主動伸出援手協助該成員，或是遇到瓶頸的成員主動求助於其他成員。此一過程可以協助個案提升社交技巧，學習正向與他人互動的方式。在成員彼此相互教導的過程中，成員可以學習如何與他人合作、如何與他人進行有效的溝通，整個過程可以充滿著社交技巧訓練。個案能因而學習正向的人際互動方式（吳明富，2008；謝明燕、謝政廷、施玉麗，2009）。

## 伍、摺紙藝術治療的注意事項

摺紙藝術治療固然有其功能與特性，然而亦有其使用上的注意事項與限制。茲將摺紙藝術治療的注意事項分述如下：

### 一、從易到難，由簡而繁，循序漸進

治療師在使用摺紙藝術治療協助個案時，應該把握由易而難，由簡而繁，循序漸進的原則來進行。否則容易使個案產生挫敗感，造成治療的反效果（吳明富，2008）。治療師從簡單的摺紙作品開始引導個案創作，再逐漸引導個案創作困難度較高的作品，難度可隨治療的進展與個案的狀況逐漸提升。如此一來，不僅能夠減低個案因為無法完成摺紙作品的挫敗感，相對的也能有助於個案從完成摺紙的作品中逐漸獲得自信，提升治療的效果。

## 二、不涉及美醜、好壞的價值評斷

由於摺紙過程會涉及創作的議題，最後所創造出來的作品難免會有現實生活中的美醜、好壞的價值評斷。然而，在藝術治療中，作品的審美是不需要的，因為所有的創作都是一種個人內在經驗的呈現。每一份作品都是代表自身獨特經驗的寶貴性與意義性，所以並沒有所謂的美醜、好壞之區分。因此在治療過程中應避免美醜、好壞的評斷，也不應過度稱讚個案的作品（李泓，2006）。摺紙藝術治療亦然，治療師應鼓勵個案勇於發揮創造力完成作品，適時鼓勵個案的投入，協助治療效果的達成。

## 三、治療師應熟悉媒材與不斷地創作

在藝術治療的過程中，由於會涉及許多媒材的使用過程，也會涉及創造的議題，因此治療師必須持續的塑造與滋養個人的創造力(Carson & Becker, 2004)。透過創作與體驗的過程，治療師不僅能夠越來越熟悉媒材的特性，也能夠體驗在創作過程中，生命的流動過程，更能促進自身的啟發且較能夠瞭解個案的狀態，並能適時的給予個案同理與支持。

因此，在實施摺紙藝術治療前，治療師本身最好能夠不斷地進行創作，對於摺紙媒材能有一些深入的體驗與探索。如此一來才能夠比較精確的掌握住所欲使用的摺紙媒材特性，也較能夠掌握住個案的狀態並評估是否能有效幫助個案。

## 四、了解媒材的特性，選擇適用對象

如上所述，在摺紙藝術治療中，治療師應對摺紙媒材十分熟悉，如此一來才能在實務工作中駕輕就熟的使用摺紙技法（吳明富，2008）。然而，值得一提的是：依據筆者的實務工作經驗，摺紙藝術治療固然有其特色，然而亦有其限制，治療師在使用上應特別小心。例如強迫症個案較不適用摺紙藝術治療，主要是由於摺紙藝術治療的創作過程中，會涉及反覆的摺疊、對摺等，強迫症個案較追求完美，因而較可能專注在各種細節上，諸如色紙的角度沒有對齊、色紙的線條不夠清楚而產生挫敗感。因此，治療師若是使用摺紙藝術治療在強迫症個案上，較可能因為個案的完美主義導致摺紙過程無法順利進行，造成治療的反效果。治療師在使用上應特別小心與注意。

總之，治療師應盡可能熟悉摺紙媒材的特性，並依照個案的狀態與治療目標選擇適用的摺紙方式，方能協助個案獲得最大的幫助。

## 陸、結語

摺紙是一種低複雜、高結構的藝術治療活動，這突顯出摺紙藝術治療是能夠輕易的在治療過程中使用，同時也提醒治療師對於摺紙步驟和歷程需要非常的熟練。而摺紙藝術治療適用的對象相當的廣泛，橫跨各種年齡層，除了一些像是強迫症的個案較不適合使用之外，其他情緒困擾乃至精神疾患之個案大多都可以使用。此外，透過摺紙藝術治療

的過程不僅能夠協助個案專注放鬆，更能夠藉由過程中的體驗增強社交技巧，藉由作品的完成提升自我效能。由此可見，看似簡單的摺紙藝術治療活動，能夠產生許多治療的效果。若是治療師能視個案的狀況妥善的使用摺紙媒材於藝術治療領域中，便能協助個案獲得最大的幫助。

## 參考文獻

- 何佐杰 (2009a)。摺紙與治療：用於治療。2009年3月28日，取自：<http://thunder.prohosting.com/~origami/chn/p2.html>。
- 何佐杰 (2009b)。摺紙與治療：用於精神科。2009年3月28日。取自：<http://thunder.prohosting.com/~origami/chn/p2.html>。
- 何佐杰 (2009c)。摺紙與治療：摺紙之好處。2009年3月28日，取自：<http://thunder.prohosting.com/~origami/chn/p2.html>。
- 吳明富 (2008)。「折翼天使」與摺紙藝術治療的邂逅。張老師月刊，362，48-54。
- 吳明富 (2010)。「盾」在短期藝術治療中的運用：中國移民青少年的民族認同和自我概念之個案研究。藝術學刊，1 (3)，23-54。
- 李泓 (2006，12月)。表達性藝術治療工作坊。表達性藝術工作坊。嘉義縣：國立嘉義大學家庭與社區諮商中心。
- 侯禎塘 (1997)。行為導向藝術治療對國小多重障礙兒童行為問題及圖畫概念之輔導效果研究。國立台灣師範大學特殊教育研究所博士論文，未出版。
- 香港摺紙社 (2009)。認識摺紙。2009年3月28日。取自：<http://www.origami.org.hk/>。
- 陸雅青 (2000)。藝術治療團體實務研究－以破碎家庭兒童為例。台北市：五南。
- 陸雅青 (2005)。藝術治療 (第三版)。台北市：心理。
- 楊蔚茵 (2007)。摺紙也是「止痛藥」。2009年3月28日，取自：<http://www.mingpaohealth.com/cfm/health3.cfm?File=20070209/leisure/vna2.txt>。
- 鄭安修 (2002)。治療取向的藝術教育對國小三年級學童生活適應之影響。台北市立師範學院視覺藝術研究所教學碩士學位論文，未出版。
- 謝明燕、謝政廷、施玉麗 (2009)。藝術治療在國小藝術教育的運用。教師之友，50 (1)，26-33。
- American Art Therapy Association (2008). *About art therapy*. [Online]. Retrieved Nov 2, 2008 from the World Wide Web: <http://www.arttherapy.org/aboutart.htm>.
- Carson, D., & Becker, K. (2004). When lightning strikes: Reexamining creativity in psychotherapy. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 111-115.
- Emma Craib (2009). *Why is origami so good for you?* [Online]. Retrieved Mar 29, 2009, from [http://art-smart.ci.manchester.ct.us/how\\_to/ori\\_good](http://art-smart.ci.manchester.ct.us/how_to/ori_good).

- html.
- Knill, P., Barba, H., & Fuchs, M. (1995). *Minstrels of the soul*. Totonto: Palmerston Press.
- Kobayashi, K. (1998). *Glowing world of tiny Origami*. Tokyo: Nippon Vogue.
- Kobayashi, T. (2002). *The role of Origami in art therapy with elderly people from Korea*. Unpublished thesis, New York University, NY.
- Lister, D. (1995). Some observations on the history of Origami. *COET '95* (pp. 5-17). New York: Origami USA.
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive therapies*. New York: The Guilford Press.
- Okamura, M. (1999). The stream of Origami. *In Oru-Kokoro. Oru: History of Origami* (pp. 4-5). Tatsuno: History Museum of Tatsuno.
- Smith, J. (1995). Opening address to COET '95. *COET '95* (pp. 5-17). New York: Origami USA.
- Temko, F. (1986). *Paper pandas and jumping frogs*. San Francisco: China Books.
- Wikipedia (2009a)。中國摺紙。2009年3月28日，取自：<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%AD%E5%9C%8B%E6%91%BA%E7%B4%99>。
- Wikipedia (2009b)。摺紙。2009年3月28日，取自：<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E6%91%BA%E7%B4%99&variant=zh-tw>。