

表達性治療連續系統應用在 多元媒材活動開展之探討

Exploring the Application of Expressive Therapies Continuum in Developing Mixed Media Activities

呂孟蓉¹、劉紹和²、陳志賢³
Meng-Jung Lu¹, Shao-Ho Liu², Chih-Hsien Chen³

摘要

表達性藝術治療能藉由非語言、象徵性的表達方式表達自身獨特的內在經歷。本文主要以表達性治療連續系統（Expressive Therapies Continuum, ETC）為基礎，探索多元媒材應用在藝術方案設計以及媒材之間銜接的可能性。為討論ETC的應用功能，筆者以「生命樹」為主題，運用肢體、牌卡、陶土、乾燥花等多元媒材方案漸進地形塑出象徵自我的作品，並於實作後整理經驗，發現ETC有助於筆者：1. 提供目標設定與活動引導的指引；2. 評估多元媒材於活動中的適用性；3. 拓展媒材的使用方式；4. 在活動銜接推進ETC層級以深化覺察；5. 彈性調整活動中的引導。希冀藉由本文的反思與建議，未來能提供助人者在設計、操作藝術方案時能考量活動架構的意圖，與思考媒材之間的適配性，深化參與者的內在經驗。

關鍵詞：表達性藝術治療、表達性治療連續系統、多元媒材應用

¹國立台南大學諮商與輔導研究所碩士生

²國立台南大學諮商與輔導研究所碩士生

³國立台南大學諮商與輔導學系副教授

通訊作者：劉紹和，（700）台南市中西區樹林街二段33號 國立臺南大學諮商與輔導研究所。

E-mail：eliotisrock@gmail.com



壹、前言

對於現今的諮商輔導領域而言，表達性媒材的介入已經被廣泛應用於不同的議題之中，與以往著重在口語的交流不同的是，個案能將心理意義投射於媒材中，助人者能以此來獲取更多非語言訊息，並進行交流與溝通（林育陞，2015）。而表達性媒材的加入，也在一對一治療關係的基礎上，形成了助人者、個案與藝術創作歷程與作品的三角關係。助人者提供的藝術媒材，會影響作品的呈現方式，同時也會影響助人者和個案的關係。因此，藝術媒材在藝術治療中扮演著重要的角色（黃傳永，2020）。當多元種類的表達性媒材被應用在處遇時，更需要考量到不同媒材之間關係與契合度。心理背景的學習者可能因為對於媒材的不熟悉，將媒材的應用當成教案處理，讓團體淪為美術才藝課程或手作班，忽略個人創作表達和內在情感抒發的需求（江學滢等人，2021）。據此，在設計或評估使用何種表達性媒材介入時，應有相應的理論基礎，以此理解個案在藝術活動中的內在歷程，並發展相對合適的方案，而表達治療連續系統（Expressive Therapies Continuum，以下簡稱ETC）則提供了一個完整的架構，揭示不同的媒材與方法，會引發迥然的療癒經驗，並為下一階段的工作方向提供指引（Hinz, 2009/2018）。因此，本文將以ETC作為架構，結合多元種類的媒材，發展「生命樹」藝術創作方案，並探討筆者發想與實踐方案的觀點與構思，最後提出反思與建議。

貳、表達性連續系統的意涵

藝術治療（art therapy）一詞通常意

指以圖畫、圖像為主的心理治療模式，而表達性藝術治療（expressive arts therapy）則是藝術治療「多元模式」的運用，會結合多種不同的藝術形式，包含繪畫、雕塑、遊戲、寫作、說故事、戲劇、心理劇、音樂、舞蹈以及牌卡等。藉由創作的形式與作品，讓個體在創作的情境中去闡釋自身的想法與感受，利用非語言、隱喻與象徵性的方式去協助個體表達內在經驗，並在此歷程中促發與自我的對話，發現內在需求，進而達到自我探索與成長，增強心理治療的效果（楊淑貞，2016）。為了瞭解個案在治療歷程中如何使用藝術媒材所帶來的功效，以及讓助人者有歷程評估以及治療方向指引的架構，Kagin與Lusebrink在1978年提出表達性治療連續系統（Expressive Therapies Continuum，簡稱ETC）作為治療模式的架構（Malchiodi, 2003/2007）。

ETC將個體在經驗藝術創作或體驗性活動的內在歷程分成四個層級，並依照媒材或藝術創作刺激個人反應的時間長短，區別成動覺／感覺層級、感知／情感層級、認知／象徵層級以及創造性層級。動覺要素（kinesthetic）聚焦在肢體的行動與身體的律動，而感覺要素（sensory）則強調外在感官體驗以及內在感覺；感知要素（perceptual）專注在圖像本身的色彩、線條、尺寸等，認為視覺表現的內容代表個體的內在經驗，情感（affective）要素是指個體在與藝術媒材互動的過程中，所激起、接收或表達出的情感；認知（cognitive）要素包含了抽象概念的 formed、分析與邏輯的理性思維，並利用創作來重新建構個人觀點來面對議題，象徵要素（symbolic）以比喻性的方式表達自我，包含顯露與潛藏的內涵，強調個人直覺的運用，並領悟象徵符號的多重意義；創造性（creative）則是所有要素的綜合，會



在三個層級之間來回穿梭，並統整不同要素所帶來的體驗（朱惠瓊，2022；Hinz, 2009/2018）。

ETC陳述了如何有層次的協助個案將內在的訊息進行充分探索與覺知，透過媒材的輔佐與助人者的引導下，使個案體驗動覺、感覺、感知、情感、認知、象徵以及創造性的刺激。助人者能選擇適合的材料和設計相關藝術創作活動，透過觀察與檢視個案在創作過程中，與媒材間的互動關係和內在對話，更全面地了解個案的情感表達和需求，進而提供更有效的藝術治療（吳明富，2016；Hinz, 2009/2018）。也因為ETC能了解個體在從事藝術創作的過程中所知覺的內在經歷，以及其療癒功效，在藝術創作領域中，能協助創作者反思創作媒材的使用、分析創作並覺察創作狀態（陳怡君，2023；戴好丞，2022），且在助人領域中，ETC亦能提供架構以設計出豐富多元的藝術活動（溫芯寧等人，2016）。因此，筆者藉由ETC作為基礎架構，設計並實際操作一個運用多元媒材的藝術方案，本文將以此方案為範例，探討ETC應用於不同媒材間的銜接、活動串聯的幫助性，並討論助人者在選用媒材與設計時應關注的焦點，以及個體的內在經歷，作為未來實務工作者發展多元媒材藝術方案的參考。

參、ETC應用於多元媒材活動之方案設計

一、方案簡介

本範例方案以生命樹作為藝術創作主題，參考生命樹（tree of life）不同象徵部分進行單元創作階段之劃分，如地面、樹根、樹幹、樹枝、樹葉與果實等

，選擇在不同單元活動使用不同媒材進行創作（Ncube, 2006）。藉由單元式創作生命樹不同階段的生長樣態，形塑過去、現在與未來的自我象徵，帶領成員自我探索、覺察身心，促進對自我的關照與希望感。本方案以ETC作為參考架構，在各單元挑選不同媒材進行創作，且強調單元活動間的創作串聯之加乘效果，以引領參與者體驗豐厚的情感與認知經驗，深化自我探索與覺察。筆者嘗試實踐本方案，以13名參與「碩士班藝術治療課程」碩一學生為對象進行操作，探討ETC在實務操作中的應用。

二、ETC於方案實施之應用

每個層級的元素功能、媒材所扮演的角色，以及在過程中引導參與者思考的問題皆不同（朱惠瓊，2022）。因此，筆者將方案依照過去、現在與未來之生命樹生長樣態依序分為四個單元，分別為「發芽扎根」、「茁壯成樹」、「捏陶造樹」、「開花結果」，說明以ETC作為架構所提供方案設計的目標指引、媒材運用，以及如何引導參與者的體驗。

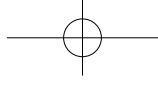
（一）單元一：發芽扎根

1. ETC層級功能與單元目標

本單元以動覺／感覺層級開始，此階段聚焦動作與韻律表達內在能量，包含肢體動作、自發性移動、不同姿勢和操作；強調多元感官經驗，探索潛藏在意識之下的感覺（朱惠瓊，2022；Hinz, 2009/2018）。

2. 媒材使用與角色

不同的「動作」構成了日常生活，身體充斥關於自身的訊息、生活經驗的印記，本單元採用肢體作為主要媒材，藉由身體自由活動，使內在訊息浮現，



達成體現自我 (embodied self) 的結果 (Tantia, 2014/2018)，運用肢體引導與環境營造，讓動作和感覺能夠自然地產生。如：邀請成員想像自己是一顆種子逐漸發芽長大的活動中，引導成員伸展收縮的肢體動作，並且閉眼感受肌肉的舒張、拉扯以及環境氣味、音樂等，如圖1。

(二) 單元二：茁壯成樹

1. ETC層級功能與單元目標

本單元提升至感知層級，處理心像的比喻，聚焦於圖像結構，且強調視覺表現的形式元素，用來表達、詮釋個體內在和外在的經驗 (Hinz, 2009/2018)。

2. 媒材使用與角色

藉由專注於不同造型、顏色、線條等視覺元素，辨識與描述自身內在世界。如：以《生命樹》牌卡的視覺圖像試圖將內在的心像固化呈現。由於《生命樹》牌卡有多種樹木樣貌的圖像，可以幫助參與者定錨心像，且樹的有機體造型象徵人的樣貌，有老的、小的、健康的

、斷掉的等，有助於參與者投射茁壯成樹的想像 (江學滢, 2022)。

(三) 單元三：捏陶造樹

1. ETC層級功能與單元目標

本單元銜接前一單元之感知層級，並增加情感層級的體驗。在感知層級，除了前一單元聚焦既有的圖像結構外，留心於心像的內在形式，使用具有「形狀潛能」的媒材創作，亦能使個體外在與內在狀態一致。而在情感層級，強調與媒材互動過程中，個體所激起、接收與表達的情感 (Hinz, 2009/2018)。

2. 媒材使用與角色

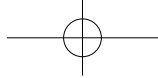
創作奠基於肢體想像之心像與樹卡圖案的感知經驗，選擇流動性媒材創作較易引發對形狀的解釋，也有助於催化情感表達。然而，若媒材過於流動性、複雜性高，也可能增加創作的困難度，甚至造成情感威脅。因此，選擇以「陶土」作為介於阻抗性與流動性之間的中間特性的媒材，並且避免強烈色彩，將情感催化程度降低，使參與者能夠將內

圖1

「發芽扎根」活動進行歷程



備註：已徵得參與成員之同意



外在狀態藉由感知功能呈現的同時，亦能安全地接觸與媒材互動過程中所產生的內在情感。

(四) 單元四：開花結果

1. ETC層級功能與單元目標

本單元將層級推進至認知與象徵層級，在認知層級涉及對過去經驗與未來行動的心像使用，需要運用認知功能的思維處理，包含進行計畫、抉擇、排序與解決問題，有助於在使用媒材前思考結果，以建構創作策略。象徵層級則強調比喻性的自我表達，著重直覺、自我導向概念的生成、象徵符號的運用。象徵具有多層次特性，包含動覺、感覺、情感和感知元素的整合，有助於拓展自我認識、連結內外

經驗、整合多重意義等（朱惠瓊，2022；Hinz, 2009/2018）。

2. 媒材使用與角色

當認知思考成為主導時，象徵資訊的處理會受阻，故本單元採階段式引導，先帶領參與者認識媒材的運用方式，以及如何克服使用困難，再強調媒材的挑選與使用，能夠依照直覺以呈現個體象徵。本單元運用乾燥花，插花至前一單元的陶土樹進行創作結合。提供不同線條、形狀等花材，引導參與者聚焦於視覺元素以喚起對花材的不同詮釋，且藉由色彩鮮豔、質地豐富的花材，催化情感，如圖2。主要邀請參與者直覺式揀選花材、插花創作，而此種類似於「複合拼貼」的創作方式，

圖2

「開花結果」之整合



備註：已徵得參與成員之同意



會經歷分類、選擇、評估、製作到陳列，每一次的歷程轉變都是與自我的對話與調解，最終成為一己心靈整合的作品（吳明富，2016）。

經歷開展身體、挑選牌卡、捏陶、插花，在各單元逐步以不同媒材進行創作，過程中引導參與者專注於個人覺察、展現創意，將自我呈現於作品，而非著墨於美術技巧或主觀審美標準。參與者與各樣媒材的接觸互動，且配合媒材特性所設計的活動，將「生命樹」從無中生有，從心像到平面圖像，再到立體造型的呈現，循序漸進地帶領參與者建構自我意象，也藉由ETC分析中看見單元間引發參與者由淺入深地進入到下一層級的體驗，在不同層級間對自我產生新的發現，持續地獲得創造性經驗，在創作中探索並深化自我，最後將自我統整於生命樹。本方案之活動架構將整理於下表1。

肆、實務反思與討論

在諮商輔導實務中，運用藝術媒材進行團體時，須將團體的主題與目標設定清晰，且同時需思考媒材選擇與運用的方式，而不落於拼湊多個藝術活動形成一個看似是藝術治療團體的方案（江學滢等人，2021）。而運用多元媒材能豐富個體在藝術創作的經驗，並深化自我探索的歷程。ETC作為本範例方案的發想與實作架構，筆者對其所帶來的助益進行整理，期望能夠為實務工作者在運用多元媒材進行藝術活動時提供更多面向的考量。

一、提供目標設定與活動引導的指引

設計活動方案時，除確保各單元活

動符合整體目標外，也要為每個單元設立目標，漸進式的達成最終目的。ETC提供明確的層級架構與功能說明，可作為設定單元目標的參考，有助於聚焦不同階段欲關注的體驗，並運用媒材、活動設計與引導語來達成。建議未來實務工作者在設計方案活動時，試以ETC不同層級的功能思考媒材使用的規則、步驟及活動引導語，以達到各層級所能實現的功能與目標。

二、評估多元媒材於活動中的適用性

在挑選媒材時應避免隨意選用而已，帶領者應考慮其特性和使用方式是否有助於參與者達到所設定的ETC層級，同時也思考多元媒材間的特性如何分工互補，豐富參與者的內外體驗。舉「捏陶造樹」與「開花結果」的單元為例，選用陶土進行結構創作時，僅透過其材質與形塑之圖像來刺激情感功能，為使參與者能夠產生更多情感層次的體驗，當進入下一單元使用乾燥花，且利用花材多種顏色、線條、造型、質地，來促進情感功能的發揮，並結合引導語邀請參與者形塑自我形象，更推進到認知／象徵層級的體驗。

三、拓展媒材的使用方式

使用媒材的方式可能會受個人對媒材的既有認識與熟悉度影響，而使帶領者對媒材使用方式的想像受限於過去經驗。筆者認為ETC能幫助帶領者思考媒材不同的使用方式，以拓展媒材使用的靈活性。以「捏陶造樹」為例，參考ETC動覺層次幫助思考如何使用陶土，更加催化參與者聚焦於動覺經驗，便加入各種不同揉捏拍打等動作；當以感知層次為

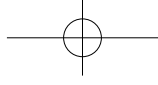


表1

「生命樹」方案活動架構

活動名稱	單元目的	媒材	主要體驗層級	關注引導問句
發芽扎根	想像自己是一棵從種子發芽要茁壯的樹，藉由肢體動作的引導，邀請成員回顧「過去的成长」，並將想像展現於肢體。	肢體、白噪音、音樂、芳香精油	動覺／ 感覺層級	動覺 ● 你的肢體是如何伸展的？ ● 想像自己是一棵樹，你會用什麼動作展現呢？ 感覺 ● 你聞到了甚麼味道？ ● 身體的感覺如何？
茁壯成樹	以牌卡作為定錨，選擇代表「此時的此刻的我」。	生命樹牌卡	感知層級	感知 ● 你看到了哪些線條、形狀、造型，比較符合自己所想像的那一棵樹呢？
捏陶造樹	將圖像轉化為立體塑型的樹幹，藉由捏塑的過程中，仔細關照此刻的身心狀態。	陶土	感知／ 情感層級	感知 ● 在拍打搓揉陶土時，你看到什麼形狀、線條、造型？ ● 在創作樹的不同部份時，你觀察到什麼？ 情感 ● 在與陶土互動過程中，你覺得如何？ ● 在創作的過程中，你感覺到什麼？
開花結果	最後以樹開花結果之意象代表「對未來的展望」，創作結合象徵過去、現在與未來的我，以統整自我。	乾燥花花材（卡斯比亞、滿天星、果實、水晶草、尤加利葉）	認知／ 象徵層級	認知 ● 在揀選乾燥花時，思考要拆解什麼部分？如何重組進行插花創作？要插花在哪個位置上？ ● 你希望你的生命樹開出什麼樣的花與果？ 象徵 ● 所選的花材，會讓你聯想到什麼？ ● 插花的位置安排，有什麼意義？



參考時，更加著重在將陶土捏塑成形狀的圖像結構，而加入塑型的使用方式。

四、在活動銜接推進ETC層級以深化覺察

本方案以連續性單元活動設計，在短時間內要引領參與者藉由創作關照自我，仰賴帶領者強化創作者與作品的連結。而ETC是一套將認知與情感的複雜發展過程形成漸進式的層級架構，故方案藉由將單元活動以動覺／感覺層級開始聚焦，逐步向感知／情感層級演進，進入認知／象徵層級，循序漸進地串聯在創作中的多元體驗，能深化參與者的覺察，並將對自己的看見轉化為創作靈感。建議帶領者需要隨著不同層級的推進，適時地引領參與者關注該層級所引發的內外經驗，並在進入下一單元時，與前單元的創作經驗相連結，豐富參與者對自我的探索，將每一次的創作結合以統整對自我身心狀態的發現，達到加乘效果。

五、彈性調整活動中的引導

在實施本方案的過程中，筆者發現ETC可提供帶領者評估參與者在使用媒材時可能所處的層級，且當參與者與媒材互動有困難時，適切的調整方向。特別是在轉換單元並使用新媒材時，可運用ETC不同層級的引導，邀請參與者轉換關注焦點，協助參與者對自我有更多面向的探索，激發創作靈感。如茁壯成樹的單元，活動期望透過牌卡圖像提供參與者感知刺激，以將前一單元的心像圖像化。但若參與者未能在前一單元形成心像等原因，而難以選擇牌卡，便可參考其他層級如情感層級，改引導參與者選

擇具有感覺的牌卡。

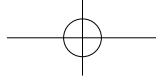
伍、結論

對於表達性藝術治療而言，不僅是作品中內含的隱喻與象徵，也包含參與者、帶領者與媒材互動交織的經驗，除了考量活動的架構、意圖與媒材的適配性外，亦需考量媒材與參與者之間契合性。然而，本範例方案的實施對象為一般成人，未聚焦於某特定族群。若未來活動設計發想時，應加入考量方案對象之族群特性，如身體功能、認知發展或對藝術媒材的熟悉度等面向，同時也可運用ETC作為檢核評估媒材是否有助於該族群達成層級功能。

以ETC作為架構發想與執行方案，確實能幫助筆者在運用多元媒材時更有系統地設計與引導，隨時檢視參與者的狀態且適時調整。未來在設計方案時，亦能將此概念納入其中，在考量不同的介入方式，以及媒材的運用之餘，也能增進活動整體性，更能貼近參與者在其中的感受，關注活動內產生的體驗，並在操作媒材的歷程中產生新的覺察。

參考文獻

- Hinz, L. D. (2018)。表達性治療連續系統：運用藝術於治療中的理論架構（金傳珩，譯）。紅葉文化。（原著出版於2009年）
- Malchiodi, C. A. (2007)。藝術治療：心理專業者實務手冊（陸雅青、周怡君、林純如、張梅地、呂煦宗，譯）。學富文化。（原著出版於2003年）
- Tantia, J. F. (2018)。正念與舞蹈／動作治療對創傷的處遇（吳明富、陳雪均、江佳芸，譯）。載於Rappaport, L.（編），正念與各類型藝術治療



- ：理論與實務（頁99-114）。心理。
（原著出版於2014年）
- 朱惠瓊（2022）。藝術治療情緒認知轉換歷程與大腦結構的探討。輔導季刊，58（2），55-70。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19966822-202206-2020720012-202207220012-55-70
- 江學滢（2022）。藝術治療圖卡的100種應用（修訂版）。商周出版。
- 江學滢、王華雯、江芊玥、朱惠瓊、金傳珩、林曉蘋、范維昕、黃暄文、黃凱嫻、楊舜如、廖學加、蔡汶芳（2021）。12種場域的藝術治療實務與觀點分享。商周出版。
- 吳明富（2016）。藝術治療工作坊：媒材應用與創作指引。洪葉文化。
- 林育陞（2015）。表達性治療在傳統諮商會談的運用—以藝術治療為例。諮商與輔導，353，6-12。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16846478-201505-201507020021-201507020021-6-12
- 陳怡君（2023）。編織創傷-以藝術創作承認與處置負面情感〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學跨領域藝術研究所。
- 黃傳永（2020）。藝術治療中的三角關係與媒材在諮商輔導的運用。輔導季刊，56（2），55-61。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19966822-202006-202007060035-202007060035-55-61
- 楊淑貞（2016）。正念藝術治療工作轉化經驗初探以新手諮商師自我覺察與自我療癒為例〔未出版之博士論文〕。國立彰化師範大學。
- 溫芯寧、吳宏蘭、康思云（2016）。藝術創作活動於長照機構老人實務應用。臺灣老人保健學刊，12（1），P22-36。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=18186009-201606-201607140018-201607140018-22-36
- 戴妤丞（2022）。花、轉化、表達性—戴妤丞繪畫研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺北教育大學。
- Ncube, N. (2006). The Tree of Life Project. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2006(1), 3-16. https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.197106237773394

投稿日期：112年9月25日

第一次修改日期：112年10月24日

第二次修改日期：113年2月22日

通過日期：113年6月17日

