

為情緒健康復元 藝術是有效的方法



繪畫能讓我表達到自己的感受，了解到自己的內心世界。我學會了接受自己的情緒，適當地盡情發洩內心的感受，避免情緒過度壓抑引起情緒大爆發。

自己的行為，更曾經企圖自殺。由於家長對精神科服務有保留，主動向明愛感創中心求助，接受以藝術為本的個別輔導。

輔導旅程

作品一：心中的樹

第一次輔導中，玫瑰畫了一棵粉紅色的樹代表自己（圖1），粉紅色的部份是一個用來遮蓋著樹枝的單，藉以掩飾光禿禿的內裡，不讓他人知道它空虛的內在。樹上的「籠中鳥」從出生開始就獨自在樹上生活，想飛又離不開，因為怕別人不喜歡自己，不敢與其他人在一起。有時候，小貓會到樹上陪伴牠。樹下的啡色小狗是她家中新養的寵物，就像平日開心地抓住自己一樣。

完成這幅作品後，玫瑰覺到自己過去很努力去滿足家人的期望，現在要接受自己獨特之處，不要再粉紅色的單去掩蓋自己。

作品二：天使與魔鬼

繪畫能讓盡情釋放黑暗的情緒，她將內心的無奈表達在作品「天使與魔鬼」中（圖2）。左邊黑色、流著眼淚的臉，代表著她的憤怒，旁邊的魔鬼直斥她沒有用，並叫她去死；右邊藍色的臉是她平日不開心的自己，內心在流血，旁邊的天使告訴她不要放棄，也不要聽從魔鬼的說話。

看見自己的內在情緒及想法後，玫開始正面去想事情，「受了挫折時感到憤怒、不开心也是很正常，自己可尋求一個方法去發洩這份負面的情緒，只要不要傷害到別人。」

輔導後，玫能以適當的方法去解決自己的問題及照顧自己的需要。她表示內心感到平安，再沒有企圖自殺的衝動和念頭，也沒有傷害自己。

表達·創作·療癒 情緒轉化之旅

明愛感創中心以創意藝術（Creative Arts）手法，為十二至廿四歲受情緒困擾的青少年，提供一個較為軟性、去標籤化的青少年情緒健康支援服務。中心出版的個案分享書籍《表達·創作·療癒 情緒轉化之旅》，收錄了六位青少年面對情緒困擾的心路歷程、體驗與得著。

• 明愛感創中心供稿·查詢2467 8455

如欲了解更多，可以在以下連結中觀看電子書版本：<http://charrette.caritas.org.hk/story/>



明愛感創中心借助創意藝術手法，幫助青少年紓緩情緒問題。

1. 紅色的樹



2. 《天使與魔鬼》