

在創作的過程中，梁姑娘會提供不同的藝術媒介和素材讓我們進行創作，例如：樂器、米黏土、畫紙等。有時候，我們會創作一首屬於自己的門鈴聲；有時候，我們會創造屬於自己的詩歌；有時候，我們會創作「自己」。「自己」這個課題是我最喜歡的，因為我創作了自己最喜歡的作品，而且更瞭解自己。



這是最喜歡的作品 <自己>

我是一朵華麗的牡丹花，我擁有華麗、艷俗、獨特的外表，我雖然柔弱但絕不妥協；即使別人認為我很俗，但我依然認為自己是最美麗的。我，有我獨特的美。我，是這樣的牡丹，不完美但足以自豪。

牡丹花是中國唐朝的國花，它象徵著富貴、艷俗。我很喜歡它的清高、正直（它的腰很直，不會像怕羞草一樣彎彎的）。它的美是霸張，但同樣十分真摯。我亦十分喜歡它的紅，純粹的紅，以及它的多變。即使被人誤解很脆弱，它都無懼風雨，勇敢地開花，努力地大放光彩。對於我來說，它的意義是即使經歷過多災多難，無論風雨、血腥、泥土的背叛及傷害，但最後都能開出一朵很美的牡丹，你有你的獨特的美，不用介意別人的目光，做自己，就是對自己最好的方法。

當我創作這個作品時，我正和家人因學業問題而吵架，整天的心情十分糟糕，創作時仍在落淚。但當我把一片一片的花瓣黏起來的時候，我感到無比的寧靜。我沉醉於創作，創作也治療著我的創傷。當時，我正在想：究竟誰對？誰錯？但最後我發現重要的不是去找對與錯，而是大家的出發點都是為對方設想。在我完成創作時，已放下對家人的怨恨，也反省了自身的過錯，並能冷靜客觀地和組員們分享自己的感受。這個過程中，我覺得自己成長了，我的心慢慢的堅強起來，正如那朵牡丹花一樣，從嬌弱到堅強自立。

感悟

創作，讓我感到很安心，讓我感受到真正的自己，讓我和自己對話，讓我更瞭解自己。
創作，就是梁姑娘給我的一個空間，讓我自由自在地，抒發平日裡不敢說的情感。

經過這一年來的創意藝術治療，我的抑鬱和焦慮症狀慢慢遠離了我，即使它們不是完完全全地離開我，但是我學會與它們做好朋友，不用再害怕它們。我，愛它們，因為它們是我身體的一部分。即使我是多麼的不完美，但我仍是我，我愛我自己。請大家記著，如果一個人連自己也不愛，怎能奢望別人來愛你呢？不能自愛，也不配獲得別人的愛。

在我未受情緒困擾之前，我真的不瞭解這些人的真正生活。我以為他們是被社會標籤的「癡線」、「神經病」。但當我經歷抑鬱及焦慮的情緒時，我發現原來它只不過是心理上的警號而已。它告訴我：心裡不舒服，要休息及關注它了。這是個十分正常的心理需要，正如我們身體生病時就需要吃藥和休息一樣。我認為情緒困擾並不是什麼大不了的，只要我們關心它、愛護它，它就像感冒一樣，經過治療之後，很快便會痊癒。請記著：情緒困擾並不代表「癡線」、「變態」。我們只是情緒方面生病了。如果你正受情緒困擾，請不要害怕，儘早尋找社工、醫生的協助，只要你願意走出這一步，面對你的傷痕，你的人生定會截然不同，請不要讓一時的痛楚，便毀滅了你的一生。生命誠可貴，請珍惜生命，我慶幸，當初，我找了社工，我沒有站上天臺；我，仍然存在。現在，我能大聲地對你們說：「別怕，情緒困擾不是什麼大的問題！」你好，我也是走過來了，你呢？



明愛青少年及社區服務
明愛感創中心



寫我心情：
計劃參加者分享

2015年6月



「

我是應畫過，這是在創意藝術治療小組中的一個虛構名字，想表達的是曾經「畫過」的東西。我只想用「應」去表達自己，因為我確實的存在但微不足道，這只是影響着我自己的生命，用曾經「畫過」的作品去提醒自己，每幅畫也有其含意，希望每次自己再翻閱欣賞時有另一翻滋味。

參加計劃前

未參加活動前我正受抑鬱情緒困擾，因為好朋友的離開及家人關係破裂，我快將崩潰了。記得那時候即使接受社工的輔導，但心裡的傷痛是沒有人能夠明白的。我開始收起自己，不愛說話，即使內心很想與人交談，但也有心中的刺令我害怕再次被人遺忘。我很害怕再一次的受傷，我表面很冷淡，雖然我很想大笑，但卻無能為力。我情況逐漸惡化，連面對同學時，我也不想多說一句話。我由一個活潑的女孩子變成了一個冷漠的人，同學懼怕我，老師擔心我，即使我很想改變，但我也好自然地變成第二個人。然後，社工佩詩邀請我參加這個小組活動，由於我很喜歡藝術，我喜歡畫畫表達自己多於說一大堆話，因為我覺得少說一句話便能減少說錯話的機會，亦可以減少多一點的誤會，於是，我參加了。

小組經歷

參與小組時，導師讓我接觸到不同種類的藝術媒介，如視藝創作、音樂、舞蹈及戲劇，給予我很多的選擇和空間去盡情表達自己。小組的氣氛很輕鬆、愉快，不像平日學校的藝術課那麼嚴肅。我很喜歡導師給我的自由，也很喜歡小組的小遊戲，這都很有意義。由於我一直都很喜歡繪畫及藝術創作，過程中能讓自己安靜下來，釋放情緒。



這是在小組中第一個作品 <世界之聚>

畫中的背景是以黑白線條及圖案組成的，象徵著我的孤單、寂寞、以及過往所經歷的每一件事情。畫中的女孩子代表了現在的自己，過去的世界已落在我的後方，我就是整個世界的焦點。不同的歷練成就了今天的我，而小女孩是彩色的，因為她不再悲觀。她給我一種舒服的感覺，提醒了我要繼續向前走，不要再回望過去。





小組中最後一個作品 <點只一個出口>

這幅畫主要是由「點」組成的，它好像是一個迷宮，你可以從任何一個入口進入，然後走到另一邊。它意味着每個人可以用不同的方式去走自己的路，隨時轉彎，或打破規律。它提醒了我不需給予太多界線去規範自己，或跟着特定的準則去完成每件事情。人生可以有許多方向，每個人都可以闖出困境，讓自己多想一步，反思更多的東西。當我畫這幅作品時內心很混亂，因為我曾對自己有許多要求和期望，雖然這個迷宮看似簡單，但完成後它帶給我很大的成功感，並讓我放下執著。可能其他人會認為黑白色很負面，但我覺得它很理性，可以讓我聯想到很多的事情。

享受小組分享時光

小組初時的我大多喜歡與人對話，只是自己獨個兒繪畫着自己的內心世界。但每當分享時，我很感恩每個人都細心聆聽我的話語，當中我學到人與人相處之道——尊重。從組員的分享，我察覺到每個人都有她的觀點與感受，不應強加或執著於自己的想法，只需耐心地聆聽別人的分享，我的同理心逐漸提升了。我很喜歡他們，慢慢地我的心好像也好了點，我也逐漸打開心窗。

在小組中，我很開心遇見以前天真活潑也很愛笑的「自己」——阿Wing，一個我很喜歡的組員，她的行為說話一切都告訴我要「做自己」！我每次看見她也提醒我要做自己！我也慢慢地開始說話，由「不言」到「少言」，還多了笑容，這個過程已經足夠了。

小組後語錄

雖然我現在也是較為安靜的女孩，但我知道自己不需再過於提防別人，也不再害怕別人會離棄我。活動中我明白到每個人也有不同，可能再要好的朋友也會有意見不合的時候，家人再不理解你時心裡還是愛你的，我慢慢的接受了。我很感恩我能參與這活動，即使不是很大的轉變，但讓我明白的事有很多，我很滿足。

我感恩這一切的得著。

Hello！我是螢，寓意螢火蟲的光，能於漆黑中散發一絲光芒，希望藉著是次分享，能喚起大家一份關注。我很榮幸能參與這個有意義的活動，讓我獲益良多，也很感謝梁姑娘這一年來的關心和照料。要是沒有這個計劃和梁姑娘，恐怕我現在還是一個飽受情緒困擾的女生。好吧，長話短說，接下來的將會是我參加這計劃的前後狀態對比和感悟。

參加計劃前

或許是我小學時被欺凌的關係吧，我的性格比較自卑，沒有安全感和追求完美，尤其是在學業方面。我在學習上有點神經質，老師的一點點批評也足以令我淚意盈盈了。我對學習上的小錯誤持「零容忍」的態度，只要少許錯誤便會狠狠地罵自己好幾天。因為我害怕若自己連「成績好」這個僅餘的優點也沒有，同學老師們便不會再喜歡我了。他們會像小學時的老師般欺凌我、侮辱我。但是，在別人眼中(包括我的父母)，我是一個自信、樂觀、活潑的普通女孩。

他們沒有發現我的問題，連我自己也沒有，我一直以為自己是一個比較緊張的人，想不到我錯了，我的緊張程度早已遠超正常範圍，壓力所帶來的偏頭痛、胃病，一直被我忽略。我一直這樣生活着，直到我外公去世為止。

中三時，我最愛的人「外公」因為患癌去世。從此，我的世界只剩一片死灰。積存良久的壓抑一下子爆發出來，我整天皆在哭，不能控制它。有時候，同學無意中的一句批評，也足以讓我哭一整天。這樣的情況維持了三個月，最後，我連睡覺時也在哭，哭醒後又哭睡了，好幾個禮拜也不能睡一個好覺。這時候，我知道自己的情緒出問題，便找了駐校社工李姑娘幫忙。

我的心情常如過山車般高低起伏。有時候，我會莫名地興奮，待人接物會異常地熱情，即使是陌生人我也會親密地踏上去，隨便搭訕；或會不由自主地煩着人別人，不管是什麼話題也會搭話，好讓自己的熱情得以發洩。有時候，我也會經歷超級沮喪期，我的心情處於谷底，我用盡全力和情緒掉頭，每一分每一秒的我皆在和悲觀這頭妖怪打架。所以，在超級沮喪期中，我會把自己隱藏起來，把自己擠進一個幽暗發臭的角落裡，把自己完全封鎖起來。

緣起

我在學校社工的推薦下參加了創意藝術工作坊。幾天後，梁姑娘親自到學校與我見面，問我對這次活動的意見和感想。梁姑娘告訴我她正在籌備一個表達藝術治療的校內小組，內容包括很多藝術媒體的創作，只會邀請7-8位學員參加，而且時間將定在星期五放學後。話畢，我心動了。說實話，坊間一個這樣的療程，一節課基本上要幾百元，現在我可以免費享用這個寶貴的療程，而且還有專人貼心跟進。更重要的是，我有個能治好我的情緒困擾、改變現況的機會，何樂而不為呢？於是，我成為了小組的一員。

小組過程

第一堂我們主要是自我介紹和簽下安全協定，讓小組裡的成員各自寫下對對方的期望，然後要求對方簽名來落實。其中一條是不許把別人的秘密說出去！這樣的條款目的就是營造一個安全的環境，讓我們能安心發洩情緒，不用擔心會不會讓別人知道我的私隱。或許是簽了這個安全協議的原因吧，莫名地，我們變得十分親近，連一些平常我看不順眼的女孩們也變得順眼了，那些在老師眼中的反叛女孩，更是安靜地聽著我們的分享，或是含蓄地表達她們的感受或鼓勵的話，這就是安全協議的magic power吧。

