

編輯前言

藝術治療、醫學院課程設計與實作

翁慧卿¹

創作是一個自我探索的過程，在視覺語言呈現的過程中，潛意識與直接意識都可能表現出來。由於社會的制約，我們心理所想，未必是我們可以說的。而我們說出來的，確未必是心理真實的話。藝術治療反映我們心理的某一面向。對於醫學院的我們，不論以研究、教學或聊天的話題來切入。藝術治療並不是神秘的領域，卻是個吸引人的課題。英國藝術治療學會的定義¹：藝術治療是一種以藝術媒體為主要表達和交流方式的心理治療形式」(a form of psychotherapy that uses art media as its primary mode of expression and communication)。在一個安全而完善的空間與互信的治療關係中，個案透過藝術媒材，從事視覺心象的創造性藝術表達，反映與統整個人的發意念、潛意識與內心等的情感狀態。更進一步，這些作品呈現出來的回饋，具有發展(成長)、預防、診斷和治療等功能。

對於健康的人，可以引至幸福的想像，所以有人會以療癒來說明藝術創作的正面效果。對於有疾病的人，可以讓我們了解他對疾病的想像與理解。因為一再重覆的圖像、顏色、線條在學理上已被證實代表某些意義與象徵。這幾年來，我將藝術治療帶進醫學院老年所以及醫學系的教學課程中。引進藝術治療的教學元素，有以下兩項原因：

第一、情緒覺察感知有助臨床情境的診斷、評估及治療

在傳統的醫學教育中，過去主流的醫療溝通與觀察皆在主觀的醫療專業與場域進行。非語言行為可以藉由藝術媒材，使個案透露更多的想法，可以提出更適合的治療方案。藝術治療被廣泛認同為一種可行的治療方式，因為病人或健康的人可以藉由藝術媒介，表達用言語無法敘說的內心情感或想法，是一種自我了解、情緒轉換，減低疾病疼痛，進而提昇生活品質的方式^{1,2}。覺察的訓練需要醫療專業、社工師、及藝術治療師共同跨域合作，走出醫療場域的教學值得嘗試。

¹ 國立成功大學 老年學研究所 教授

第二、跨專業溝通整合必要性

台北市聯合醫院與國立台灣博物館簽立全台首見的「博物館處方箋」。英國與加拿大並跨界結合醫療與藝術，鼓勵醫師開立「社會處方箋」，希望病人在醫療體系外結合社區資源進行治療與復健。預計 2023 年英國將會全面施行社會處方箋之療法。然而，Langford, Baeck, & Hampson (2013)² 指出 90% 基層醫生認為他們的病人可以從社會處方箋的服務得到好處，16% 醫師指出他們會定期開立社會處方箋，但只有 9% 的病人，報告他們有被開社會處方箋。要醫師開立處方箋，除相對應的配套措施外，必須先在想法上認同。

藝術治療的與應用對象與成效列舉如下：

(一) 醫療專業人員

一項以家庭醫師住院醫師為介入的研究³，介入項目包含攝影、自畫像和敘事的藝術治療，以記錄成為家庭醫生的生涯發展。結果表明，視覺藝術和寫作可以促進反思，這有助於培養醫生的發展。住院醫師創作了一系列作品，其中包括 182 幅富有創意且深刻的個人肖像和敘事。五個最常見的肖像主題包括 1) 住院醫師受訓的困難；2) 愛好；3) 家庭；4) 醫生的養成；5) 應對機制。自畫像攝影和反思亦提供了深入個人和專業層面成為家庭醫學科醫師的生涯見解與想。香港 (n=132) 的一項研究也提供藝術治療對臨終護理工作者的初步證據⁴。研究指出提昇正面情緒意識和調節、促進意義構建和促進對死亡的反思可以減少倦怠。使用測量的問卷包含 Maslach 倦怠量表、正念問卷和死亡態度。另一項研究⁵進行了為期 10 週的介入計劃，每週為護理人員(n=56)進行絲綢繪畫活動。結果表明，參與藝術活動對他們的整體健康和心理健康(以 SF 36 衡量)、對減輕壓力和疲勞、喚醒創造力和增加工作中的社區意識有積極影響。他們還發現，93% 的參與者表示很享受這個過程，75% 的人希望將來繼續從事藝術活動。Curry & Epley (2020)⁶ 研究蒐集 55 名兒童發展社會工作者組成的焦點小組，探討參與反思實踐框架如何以積極和有意義的方式影響新興臨床醫生的自我保健。結果表示參與者指出介入後能夠更好地在個人和專業方面照顧自己；情緒健康得到改善；有更好的滿意度和工作壽命。這項研究顯示研究生期間反思實踐的制度化有助於未來從業者更好地照顧他們的個案，而且也照顧他們自己。

Chatterjee 等學者⁷對 40 項研究進行回顧性研究，指出社會處方箋的介入能夠提昇自尊、增加自信；改善心理健康和積極情緒；和減少焦慮、抑鬱和消極情緒。Woodall 等人⁸使用混合方法分析發現，參與者的幸福感、健康和社會聯繫以及焦慮的減少都有所改善。男性和女性的平均幸福感得分從基線到後期都有顯著改善 ($p < .001$)。本研究沒有發現顯著的性別差異 ($p = 0.96$)。此外，與老年人相比，參與該服務的年輕人（年齡 < 50 歲）在幸福感方面的改善往往更大 ($p = 0.02$)。訪談結果描述被轉介到該服務後的幸福感的改善、樂觀情緒和更積極的態度面對未來。

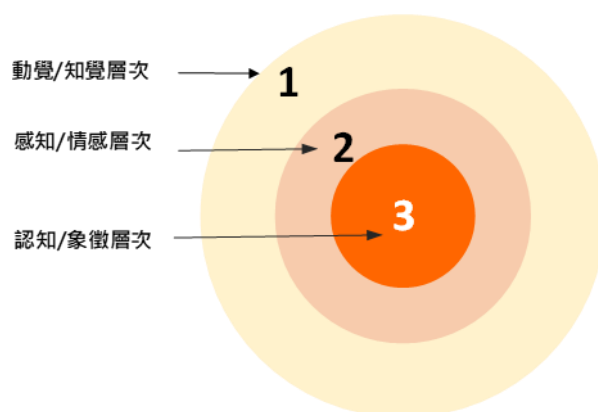
(二)病人樣本

Jensen & Bonde (2018)的整合研究蒐集 20 篇論文指出參與藝術活動和臨床藝術介入對有心理和身體健康問題的公民有益⁹。參與專業人員設計的藝術活動或藝術療法可以減輕身體症狀並改善心理健康問題。另一個研究整理藝術治療對治療女性乳腺癌患者的焦慮、抑鬱和疲勞的有改善。¹⁰該研究包括 9 篇原始研究並分析 754 名患者的數據。該研究提供初步證據，表明藝術治療在治療焦慮、抑鬱和疲勞方面有益於女性乳腺癌患者。然而，必須進行更多質量更好的研究，尤其是樣本量更大、試驗和介入設計的特異性更高以及受訪時間更長的研究。另一篇綜述研究蒐集 27 篇研究¹¹，指出藝術治療對成年個案的有效性。並將其分為七個臨床類別：癌症患者、應對各種疾病、心理健康個案、應對創傷的個案、監獄囚犯、老年人和尚未被診斷出患有特定問題但每天都面臨持續挑戰的個案。研究結論強調藝術治療對這七個臨床個案的潛在的正面影響。

Cowl 和 Gaugler¹² 使用 112 篇關於創意藝術療法在記憶力減退者及其護理人員中的有效性的研究。他們的研究結果指出，創造性藝術療法對治療疾病的行為和情緒有效，但對治療認知衰退無效。對於定量研究，他們發現 63 篇研究中有 46 篇至少有一項改進。在評估哪種類型的創意藝術療法對治療癡呆症最有益時，顯著改善論文的百分比從高到低依次為：音樂 (34/39, 87%)，視覺藝術療法研究 (8/12, 67%)、戲劇治療研究 1/2 (50%) 和綜合治療研究 5/5 (100%)。在質性結果上，這些介入帶來許多積極的行為和情感表現，例如參與者與其家庭照顧者和員工之間的社交和溝通得到改善、情緒改善(即幸福感、享受)、自我表達情緒的能力以及個人的控制感、生命意義等。

藝術治療依個案身心健康狀況亦包含健康與亞健康的人們。一般健康人希望激發潛能、培養健康人格、尋求自我成長。在本計畫中的實施對象屬於此類，我們將運用於醫學生，主要由經驗藝術治療的創作過程，來學習覺察他人的情緒與想法。藝術在健康照護活動裡，透過自我表現和創造力，發展出一個被認為是促進健康的特別力量。Khan, & Moss (2017)¹³ 在知名的 JAMA Neurology 指出醫學教育應該把藝術治療納入教學的課程設計裏。文獻^{14, 15}指出有受過藝術治療訓練的學生比較有全面的臨床觀察力、傾聽、同理心及溝通能力。且比較能夠應付困難的臨床情況。此外，學生比較具反思能力，並且比較有自信。然而，目前在多數醫學教育的課程中加入藝術治療的並不多見。爰此，我們在這幾年將藝術治療的元素帶入老年學的實作課程中。

創作歷程中有三個層次(如圖)，首先是動覺/知覺層次：身體感官透過藝術媒材的表現經驗。其次是感知/情感層次：個人透過藝術表現情緒、想法、感覺。最後是認知/象徵層次：編碼與解碼，透過個人象徵符號來傳達個人意義(感受、想法和事件)。相對於其它知識以課程講習或觀摩來完成，藝術治療的學習牽涉到知覺、情感與象徵層次，教學進行必須同時包含講習、觀摩與課堂實作。



圖一、創作歷程三層次

以下的系列，我們邀請畢業於英國金匠學院，領有英國國際藝術治療師證照的林彥廷老師來課程中帶領同學「手的意象」。後面幾篇是精選同學於課堂活動中的反思文章，供大家參考。

-
- ¹ About Art Therapy. *British Association of Art Therapists*. Retrieved 3 January 2018.
 - ² Langford, K. Baeck, P. & Hampson M. (2013). More than medicine: New services for people powered health. London: Nesta.
 - ³ Tharenos, C. L., Hayden, A. M., & Cook, E. (2019). Resident Self-Portraiture: A Reflective Tool to Explore the Journey of Becoming a Doctor. *Journal of Medical Humanities*, 40(4), 529-551
 - ⁴ Potash, J. S., Ho, A. H., Chan, F., Wang, X. L., & Cheng, C. (2014). Can art therapy reduce death anxiety and burnout in end-of-life care workers? A quasi-experimental study. *International Journal of Palliative Nursing*, 20(5), 233-240.
 - ⁵ Karpavičiūtė, S., & Macijauskienė, J. (2016). The impact of arts activity on nursing staff well-being: An intervention in the workplace. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(4), 435.
 - ⁶ Curry, A., & Epley, P. (2020). “It Makes You a Healthier Professional”: The Impact of Reflective Practice on Emerging Clinicians’ Self-Care. *Journal of Social Work Education*, 1-17.
 - ⁷ Chatterjee, H. J., Camic, P. M., Lockyer, B., & Thomson, L. J. (2018). Non-clinical community interventions: a systematised review of social prescribing schemes. *Arts & Health*, 10(2), 97-123.
 - ⁸ Woodall, J., Trigwell, J., Bunyan, A. M., Raine, G., Eaton, V., Davis, J., ... & Wilkinson, S. (2018). Understanding the effectiveness and mechanisms of a social prescribing service: a mixed method analysis. *BMC Health Services Research*, 18(1), 1-12.
 - ⁹ Jensen, A., & Bonde, L. O. (2018). The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings. *Perspectives in Public Health*, 138(4), 209-214.
 - ¹⁰ Tang, Y., Fu, F., Gao, H., Shen, L., Chi, I., & Bai, Z. (2019). Art therapy for anxiety, depression, and fatigue in females with breast cancer: A systematic review. *Journal of Psychosocial Oncology*, 37(1), 79-95.
 - ¹¹ Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018—What progress has been made? *Frontiers in psychology*, 9, 1531.
 - ¹² Cowl, A. L., & Gaugler, J. E. (2014). Efficacy of creative arts therapy in treatment of Alzheimer’s disease and dementia: A systematic literature review. *Activities, Adaptation & Aging*, 38(4), 281-330.
 - ¹³ Khan, W. U., & Moss, H. (2017). Increasing public health awareness of and capacity for arts-based therapy in medicine. *JAMA neurology*, 74(9), 1029-1030.
 - ¹⁴ Daughtrv, K. M. (2018). The Effects of Art Therapy on the Well-Being of Medical Students in Eastern North Carolina.
 - ¹⁵ W. P. (2019). Outcomes of art therapy and coloring for professional and informal caregivers of patients in a radiation oncology unit: A mixed methods pilot study. *European Journal of Oncology Nursing*, 42, 153-161.