



澄心藝術治療

MARGINAL CENTER

KK Lai | 作者





澄心藝術治療

MARGINAL CENTER

John Berger 說：

死者環繞生者。生者是死者的核心。
核心內裡是空間與時間的維度。
核心外圍，是超越時間的永恆。


我說：

駐腳在宏大敘事的邊緣，
來默觀正文不解的註腳。



Great gratitude to all who have contributed to this volume,
including the artists, authors, typists, translators, editors, organizers, inspirers (you).

Special thanks to the people at 伯特利神學院，匯美書社（謝謝李牧師與黃太的厚愛！）、德慧文化；
Editor Linda and Designer Wai who have made this creative project both real and imaginal.



To my dad (1940–2009) & family

Dedicated to my beloved Charyl & Charyss
And my most loved Alison

怎樣閱讀這本圖書？

為甚麼適宜慢讀？

這些是口語化、直接記錄下來的課堂生活印記。

這些印記就好像藝術家Jeff Wall所論述的圖像：

“In both (Painter Rothko and Film-maker Fassbinder), you are looking at something that never occurred, did not exist, but has been made visible nevertheless. There is therefore a feeling of emanation, of something surfacing; the surface is coming into being, into visibility, not as a response to an existing surface, a social surface. And when a something surfaces as a picture, it can't be dull or boring — no matter the subject.”

Jeff Wall: *On Pictures*

這些圖像「文字」(poetic & contemplative “writing”)慢慢地展現——與您相遇，成為您的印記。您可以想像自己正在以靈回應(devotional reading)，或哼著一首詩歌，或跳躍在一趟美的閱讀的土地上。容我送給您Maria Novo在她的「慢」書*Despacio, Despacio* [按：英文書名為*Slow, Slow Down*]裡的美言，作為您時間與閱讀的嚮導：

「把時間放在真正重要的事情上……人生才能充滿美，內心才有真情律動……於是，乃有詩……；寧為陶土不為陶匠，寧為空間不為鐵柵，寧為熱心不為冰冷的計算……。總之，當斯時也，如同詩人赫德林 [按：Friedrich Hölderlin] 所言，我們乃如詩一般居於斯土。只要節奏對了，美自在其中矣。耐心長靈性，勿忙生魔鬼。」

您正在把時間放在這本小圖書上，我深盼這是真正重要的事情。



Disclaimer

The mystery of kitchen is simply fire and water. And, the gracious offering of the land to human races. Therefore in fact no secret of kitchen.*

The mystery of Art Therapy studio is simply mind(ful), body and materials. And, the gracious making of the human races by the Maker. No secret of art studio.

From kitchen to Art Therapy studio in various culture(s), I am always fond of looking at people as image-bearers making thingly things and imageries, for eating or EAT-ing (Expressive Arts Therapy).

If you find anything "mysterious" while reading this book, the author bears no responsibilities.

Except playing and praying.

* 靈感源自紀錄片《舌尖上的中國》



Gregory Johanson, MDiv, PhD

Author, *Grace Unfolding: Psychotherapy in the Spirit of the Tao-te Ching*

Editor, *Feed My Sheep: Sermons on Contemporary Issues in Pastoral Care*

President, the Hakomi Institute Board of Directors

Adjunct Faculty, George Fox Evangelical Seminary

Director, Grace Counseling Center, Stayton, Oregon USA

Drago (KK) Lai, combines a pastor's heart with cutting-edge sophistication of the conversation with art, psychotherapy and theology in this book, that fosters the imaginative interplay of creativity and spirituality as an instrument of faith. He fosters a contemplative, embodied, artistic encounter with one's hopes and fears that de-centers the self, and leads to the possibility of worship, in the tradition of Irenaeus, as fully alive and deeply human. Making art becomes the offering of a gift that joins God's movement toward increasing right-relatedness. A new praxis of prayer and play moves participants from "Behold to Hold-everything-dear".

I look forward to the book's translation into English and many languages.



Dr Rod Wilson

President, Regent College, Vancouver, BC, Canada

Fragmentation is one of the major vices of contemporary culture, and so any book that attempts to speak against it, is worthy of our attention.

That is even more the case when art, spirituality and therapy, three spheres that are often in isolation, are brought together into a tapestry of beautiful cloth and colour.



R Paul Stevens

Professor Emeritus, Marketplace Theology, Regent College, Vancouver, BC

Through large parts of the world, people are regarding art therapy as a legitimate and important part of bringing personal wholeness. But it is very demanding. For example, Jaroslav Sickova, an educator and practitioner of art therapy in Slovakia, sees the therapist as a guide throughout life who cannot stay outside personal involvements, for she participates in the existential problems of her own patients. It is through this personal spiritual dimension that this book makes a significant contribution to the field.



Bruce L Moon

PhD, ATR-BC, HLM

There is a profound need throughout the world for thoughtful voices that honor the soulful connections among the arts, therapy and spirituality.

This engaging book serves as another step in examining our humanness through the lens of creative, contemplative imagination.





Shaun McNiff

University Professor

Cambridge, MA & Author of *Art as Medicine*, *Art Heals* and many other books

KK Lai's vision of art therapy as spiritual practice helps the arts and healing connect to their archetypal sources and the sacramental process of transforming pain and suffering into affirmations of life through the universal and sensible forms of artistic expression.

“KK
We need your work.”



Steve Levine

KK Lai's work in integrating the arts therapies into a broader perspective, in which art-making is shown to have a spiritual dimension, connects us not only to ourselves but to our neighbors and the all of creations. This is a work of great integrity and depth.



Heather Dawson

Expressive Arts Therapist

Registered Art Therapist

MA, RCC, RCAT

In the midst of a market place where evidence-based writing of a secular nature has held a longstanding position, Drago (KK) Lai has written a book that invites the reader to engage in an interdisciplinary approach that provokes new thinking.

Written by a modern-day pioneer, this book is a resource for arts-based therapy practitioners, mental health professionals, transpersonal counselors, art makers, spiritual practitioners, and all others who are interested in engaging the discourse between art, therapy and spirituality.

This powerful contribution to the field of arts-based therapy invites the reader to participate at the level of imagination, sensorial experiencing and spiritual reflection.

The work is the result of the writer's ongoing journey that has moved along a trajectory of multiple perspectives. Through studies and practice in film making, art making, counseling, art therapy, theology and body-centered psychotherapy, he has synthesized an approach that brings together creativity and spirituality.

Drago (KK) Lai has written a book that offers an opportunity for direct experience and reflection. In this way, he deepens a conversation that is both ancient and timely.



Rob Des Cotes

Spiritual Director

Imago Dei Christian Communities
Vancouver, BC, Canada

People think of art-making mostly in terms of its expressive side, where art is a vehicle through which we express ourselves to others. But art is also an important vehicle for self-discovery. Through the process of art-making, we confront the truth of who we are. It reveals to us our likes and dislikes, our hopes and fears, our work habits, and the ways we rise or fall in the face of challenges. In other words, through art, we discover the many ways we respond to life.

Art has an inherent therapeutic value. It holds a mirror to us, which reveals something of who we are. Aesthetic questions of whether we are artistic or not, or technical questions of whether we can draw a straight line or combine colours gracefully, are no longer relevant. As therapy, art helps us not only recognize, but also accept the truth of who we are — our strengths, weaknesses, hopes and limitations. This, of course, is the prerequisite for any true healing or authentic spiritual growth to take place.

It is in helping us accept both our potential as well as our limitations that art and therapy intersect with Christian spirituality, through which we seek right relationship with our Creator and the healing of our souls that this implies. For only from the perspective of truth and humility can we hope to establish a genuine relationship to spirituality, to art, and to ourselves.

I welcome the publication of this book by Drago (KK) Lai. It will contribute to a necessary dialogue on the common end that art-making, self-examination and the pursuit of God all share. May the conversation that this book fosters, lead us closer to a right relationship with life. And may it help us accept, and more fully enjoy, the simple truth of who we are.

目錄

推薦

8

序言

李序：從基督教角度作整合的初探

16

黃序：藝術治療

20

自序：東頭村外的意外

22

前言

K的藝術治療之遊(上)

25

看圖(辨)識治

30

課堂1

38

以藝術處理人在世界的情感

尤指關懷

Behold! Outer World

觀看外在世界 — 知覺與情感

課堂2

54

以藝術認識我內在世界裡的我

尤指上帝的關懷

Behold! Inner World

觀看內在世界 — 覺知中的記憶、情緒及夢境



以藝術連結我內在世界裡的我 和人在世界的情感 我的關懷和上帝的關懷

From Behold to Hold-everything-dear

連繫內外 — 真知：默觀「我是」

AT二重奏（亞技與藝術治療）

96

以「創造世界」參與創造世界 尤指關懷…上帝的創造 — 我被創造

Sub-creating with God

在上帝裡創造 — 重塑「愛與被愛」的形象

總結匯集

藝街治療與城市生活

120

邀約與「饗宴」的過程 (process)

126

藝術「品」(product) 與靈導

130

K的藝術治療之遊 (下)

166

同學體嚐「表達藝術治療」

172

課堂以外一瞥 (Generations of Artify)

178

後記： 相信藝術 · 相信上帝

188

附錄一： 藝術治療的進路初探

192

附錄二： 淺談督導的好些方向

196

附錄三： 藝術治療 — 化解衝突的嶄新出路？！

198

從基督教角度作整合的初探

A Primer on Christian Integration

李序

整合，對我來說，是一門藝術（也是科學），就是把某些東西結合而成為創新的、更寬廣、更深入、更完整的另一種東西；而在過程中雖然會產生新觀點、新知識，並對現實和真理有更深刻由衷的領悟，卻絕不是混合主義，因為當中各真實部分的整全性得到保存維護。從基督教的角度看，整合是兼收並蓄的，卻毫不偏離聖經的絕對真理。

我身為一位牧師、治療師、靈性導師及教授，多年來嘗試把神學、心理學及靈性這些學科整合，也在教學/教牧、輔導/心理治療、以及靈性培育/屬靈導引等不同領域裡實踐。這是我整合的初探；在普遍啟示和特殊啟示這兩方面，不管在體會上帝高深莫測的智慧，還是在探索三位一體的上帝已賜給我們、但有待支取的資源，總算邁出一小步。事實上，誠如Holmes的書名所言，所有真理都是上帝的真理，而祂不但透過聖經這特殊啟示，亦在自然神學及創造秩序的智慧內，向我們顯明了祂自己。這正是我賞識黎家傑先生把這本書命名為 *Marginal Center* 的地方。

黎家傑先生是一位整合者、藝術家、傳道人、輔導員及靈性導師；既是集於一身，遂把整合帶到新高領域。我們在福音派傳統下，大多數人都把精力投放在唯理性地整理埋藏在絨繡背面的「凌亂」，但黎先生卻引領我們越過這個框架，以默觀方式來瀏覽基督教會歷史裡偉大作家的不同靈性傳統，好幫助我們看到眼前傑作的美麗。我們在傳統的訓練下，已慣常地運用左腦去觀察、分析及判斷現實，卻未能使用右腦去接收、欣賞和察覺真理的「藝術」及「美感」向度。黎先生以藝術家的身分，帶領我們超越表象，朝往背後的真實；他以治療師的身分，也協助我們穿越痛苦及疑雲，期盼得見彩虹；而作為靈性導師的他，更幫助我們在噪音中聆聽上帝的聲音、面對張力，並在含糊不清的生命中明辨真理。

Integration. To me, integration is the art (and science) of combining something in such a way that it becomes a part of something else, a new, broader, deeper and more complete whole. While the process produces fresh perspectives, new knowledge and deeper understanding of reality and truth, it nevertheless is not syncretistic as it preserves the integrity of the parts in the whole. Integration from a Christian perspective is eclectic but does not depart from the absolute truth of the Bible.

For years, as a pastor, therapist, spiritual director and professor, I have tried to integrate the disciplines of theology, psychology and spirituality, as well as the practices of teaching/pastoring, counseling/psychotherapy and spiritual formation/direction. It is my attempt to take a small step towards fathoming the unfathomable wisdom of God and tapping the untapped resources of our triune God, in both the special and general revelations. For indeed all truth is God's truth (as in Holmes), and God has revealed Himself to us in the Special Revelation of the Holy Scripture, but also in natural theology and the wisdom of His created order. This is why I truly appreciate this book by Drago (KK) named *Marginal Center*.

Drago (KK) is an integrationist, an artist, a pastor, and a counselor and a spiritual director, all in one. He has taken integration to a new height. For many of us we in the evangelical tradition put our effort in trying to sort out rationalistically the “mess” behind the tapestry, but he takes us beyond that and helps us see the beauty of the masterpiece before our eyes, in a contemplative way in the traditions of the great spiritual writers down through the history of the Christian church. In our disciplines we are so used to using our left brain in seeing, analysing and judging reality, and we have failed to use our right brain in receiving, appreciating and perceiving the “artistic” and “aesthetic” dimensions of truth. As an artist KK helps us to go beyond the first impressions to the reality behind. As a therapist he helps us look beyond the pain and the clouds and anticipate the rainbow. As a spiritual director, he helps us listen to God's voice amidst the noise we hear, to face the dialectical tension and discern the truth amidst the ambiguity of life.

承蒙邀請寫序，與有榮焉。序言是一本書的開頭，用以介紹陳述，旨在解釋作者寫書的目的。我花了時間來閱讀並默觀這本書；儘管曾為不少書籍寫過序言，我發現自己對今次寫序仍感不足。*Marginal Center*這本書談論「邊緣」和「中心」，而兩者既然處於似是而非對立的張力中，我們便要同時跳出框框來思考創新、觸碰內心深處、支取靈性力量，從而超越。

我認識黎家傑先生好幾年了；我在中文大學任教的時候，他來找我談話。當時我是他的教師/牧者，但其實我在他身上學到了很多，尤其在他整合藝術、靈性及治療這方面；我身為他的靈性導師，發現自己亦受惠於其深切的個人屬靈洞察力；至於作為一位同行的朝聖者，我十分榮幸能與他一起走過他不止一次的「死蔭幽谷」，並喜見他今日更茁壯、更成熟。

我感謝黎家傑先生寫了這本書。我毫無保留地向您推薦這本書，不是以一般書籍來閱讀，而是以其中一本靈修書籍來相交；而治療師亦會在這本書中，找到適用可取的整合治療模式。

I consider it a privilege to be invited to contribute a preface to this book. A preface is supposed to be introductory statement at the beginning of a book, especially one that explains the author's goal in writing the book. Though I have written countless prefaces for many books of different authors, I find myself feeling inadequate in the present task, and have taken time to not only read the book but do so contemplatively. *Marginal Center* is a book about the margin and the center, and the two are held in such a dialectical tension that one has to at the same time think outside the box, be in touch of the deep feelings inside, and reach to the spiritual power beyond.

I have known KK for several years. In fact he sought me out while I was teaching at the Chinese University of Hong Kong. While I was a teacher/pastor to him, I found I actually learned more from him especially on his integration of art, spirituality and therapy in a holistic way. As a spiritual director to him, I found myself the beneficiary of deep personal spiritual discernment. And as a fellow pilgrim, I was privileged to walk with him through his “valley of death” on more than one occasion, and saw him come through stronger and more mature.

I thank KK for having written this book. I unreservedly recommend this book to you, not for reading in the usual manner, but for a companion in your devotionals. Practitioners will also find a helpful model of integrative therapy in this book.

李耀全牧師/博士

Rev Dr Simon Yiu Chuen Lee

加拿大列治文華人宣道會主任牧師

Senior Pastor, Richmond Chinese Alliance Church, Canada

藝術治療

黃序

「一幅圖畫勝似千言」這句說話，在輔導的時候我更感到其真實性。特別在許多創傷及情緒混雜糾纏不清的情況下，我發覺一張圖畫所帶出的意思，往往是遠勝說話。

雖然我對藝術治療並不了解，但我接觸治療是由畫畫開始。記得參與輔導工作的初期，心裡經常充塞著揮之不去的情緒，我總是坐下來用畫筆去梳理心中積壓著的感情。漸漸地，畫筆成了自我照顧的一種方法。也因為這原因，我邀請了著名的畫家梁以瑚小姐，為伯特利輔導中心，舉辦了第一次的藝術治療工作坊。當時反應十分之熱烈，我藏在心中；後來終於遇到黎家傑老師，美麗的藝術治療的拼圖便出來了。黎老師二話不說就答應到伯特利神學院開班了。

在資源有限的情況下，黎老師願意在飯堂帶領工作坊，有些時候甚至是在剛用餐之後，同學都在許多餸菜的味道伴同下上課，所以在學院經驗的藝術治療是十分之「好味」的！甚至每次都與「電飯煲」一起上課，那經驗可以說是完全「地道」的藝術治療！

這本書是黎老師把上課的資料收集起來，結集成書，像一鍋子「好味」的湯，而且參與的同學都把最真實、最寶貴的感受/得著都放在書本裡面，加了他們的精華把這湯泡製得更美味！

黎老師邀請我為這本書寫一篇序，我覺得十分之榮幸，因為這本書是香港第一本「地道」的藝術治療的書，我實在是高興得不得了，心裡像綻出一朵花來，也像跳到半天高的感覺！

我高興的是藝術治療在香港找到一個家了。對許多有志學習的同學，這是一個很好的起步點！對受了嚴重創傷的受助者來說，這是一個療傷的地方，因為受了驚、傷了心，任憑是多靈巧的嘴也說不出話來，藝術治療就可以讓他們有多一個渠道把心裡、身體裡積壓了的、過剩的能量倒了出來。當然還有許多許多抽象的、說話達不到的意念，藝術治療就可以補回這些缺欠。

最近在《時代雜誌》看見一個腦部受損的插圖家，Lonni Sue Johnson¹ 在未受傷之前，她的畫本來就很特別，後來中風之後，她慢慢的再拿起畫筆。雖然她許多理智邏輯的功能都失去了，但是身體記憶了她作畫的能力；故此畫畫的動作，帶活了她。當然更多的發現還有待科學家去努力。不過在我們日漸老化的社會，將來當邏輯思維不受管束的時候，我希望藝術治療仍然可以給我們的心打開一扇窗戶哩！

黃葉仲萍博士

伯特利輔導中心總監

伯特利神學院教牧輔導教授

1 取材於《時代雜誌》，2013年11月4日期刊，“The Art of Memory” P.44-49

東頭村外的意外

圖像、文字、難以形容的「意外」、敬拜

首天上學，在前往伯特利（就是“the House of God”，意即「神的殿」）輔導中心的路途上，我當時遇到了神，讓我經歷到「起初神創造天地」所鋪滿愛與美的全人震撼！請您懷抱著好奇與驚嘆的心靈讀下去，便會看見我的「震撼」！

當時，還沒有靠近那House，在途上已有一個「美麗」的經歷。我先路過東頭村外，由於時間尚早，我便在附近獨個兒拍照。良久，我迷失在其中——破落的石屋空間在大水溝的旁邊——當時，還沒有靠近那House。其後才發現時間偷偷地溜走，還剩下約十分鐘便要上課，於是我跳上了一部的士。

的士在高速公路上暢通無阻，直到在它前面的車子突然急速剎掣，……然後疾走消失了！直至今今天，我還未能明白當日那司機為甚麼要急刹；只記得當時我乘坐的的士隨著急停，加上現場是斜坡，我立時被摔倒在車內前後座之間的「洞穴」！（後來我在課堂分享這個故事，有一位學生畫了一幅畫，對此「美事」作了一個五感的/美感的回應[aesthetic response]。）這使我完全不能動彈、不能作任何掙扎，我被座椅的軟墊包圍著……；最可笑的是，我的頭部因著下坡的衝力緊貼在前椅的背面，全程分毫也動不得。當時我只能想（像）：這樣子，我頭顱裡的大水泡（大約6x6cm）正在最佳位置，得到最全面的保護……。這經歷難以用言語形容；頃刻間，我意識到神在我之內真實地臨在(immanent presence)，感到絕對的安全，正在等待著將要發生的……

“BANG — BANG — BANG — BANG — BANG — BANG — BANG”，七車連環相撞！！！！！！？ 的士尾部給結結實實地碰了又碰……。雖然我在其中不能動彈，卻感到了巨大的「震撼」——我震撼於神的擁抱中。這經歷難以用言語形容，就像被置身於一個大水泡中，裡面全是神愛的同在(loving presence)。



我確定的士司機沒有受傷、也不需要我作目擊證人之後，便從的士（大水泡）裡面跳出來。說實在的，除了神的作工外，我看不見別的事情；我真不該作司機的目擊證人，哈哈！（真有點反高潮的意味——藝術治療師常被比喻為「案主與創作過程的見證人」。）之後，正如電影橋段般，我奔走在高速公路上，……跳上了另一輛的士。下午2時正，我到達班房。那是原本上課的時間。

這便開始了我在伯特利輔導中心的第一課，也是為甚麼會有這一本書。這個意外有著祂不意外的愛；我「意外」地看見祂說：「來」！



《創世記》

- 28:10 雅各出了別是巴，向哈蘭走去。
- 28:11 到了一個地方，因為太陽落了，就在那裡住宿，便拾起那地方的一塊石頭枕在頭下，在那裡躺臥睡了。
- 28:12 夢見一個梯子立在地上，梯子的頭頂著天，有神的使者在梯子上，上去下來。
- 28:13 耶和華站在梯子上（或作「站在他旁邊」）說：「我是耶和華你祖亞伯拉罕的神，也是以撒的神，我要將你現在所躺臥之地賜給你和你的後裔。」
- 28:14 你的後裔必像地上的塵沙那樣多，必向東西南北開展，地上萬族必因你和你的後裔得福。
- 28:15 我也與你同在，你無論往那裡去，我必保佑你，領你歸回這地，總不離棄你，直到我成全了向你所應許的。
- 28:16 雅各睡醒了，說：「耶和華真在這裡，我竟不知道！」
- 28:17 就懼怕說：「這地方何等可畏！這不是別的，乃是神的殿，也是天的門。」
- 28:18 雅各清早起來，把所枕的石頭立作柱子，澆油在上面。
- 28:19 他就給那地方起名叫伯特利（就是「神殿」的意思）；但那地方起先名叫路斯。

《詩篇》

- 22:29 地上一切豐肥的人必喫喝而敬拜；凡下到塵土中不能存活自己性命的人，都要在他面前下拜。
- 22:30 他必有後裔事奉他。主所行的事必傳與後代。
- 22:31 他們必來把他的公義傳給將要生的民、言明這事是他所行的。

K的藝術治療之遊(上)

「您們看，我都記住了。後來他們每人喝了一杯燒酒，就面朝著星星睡起覺來了……。」

我開始想懇求他們把我帶去、教我彈琴。可是，我沒敢問，因為他們要決定點甚麼事兒是很難的……」（小孩）

……其他三個孩子對此表現出並不十分感興趣的樣子，於是我想這小傢伙已經是「不被理解的人」了。

我細心打量著他，發現他的眼光裡和前額上帶著某種莫名其妙的早熟的致命的東西，使得一般人不會對他們表示同情，而卻激起了我的同感，以致使我奇怪地想到我可能還有一個未被認識的親弟弟。（波德萊爾[Baudelaire]:《巴黎的憂鬱》）

2003年的春夏，我在印度也有相似的經驗。當時，我和兩位印度朋友——我們在沙漠中好像小孩子般，在看星星，手拿著Bulter……



我「用心」的把星滿滿的放進瓶子裡，
有形有度，也把自己放進去

「呼！」我向口吹了一口氣
(好像不是，我應該在瓶子裡)
「呼！」——誰？您嘀咕著甚麼？

神乃用永恆去聽我現在的禱告。
「」我向口吹了一口氣
停在沙上，好像少了一天 第一、第二...

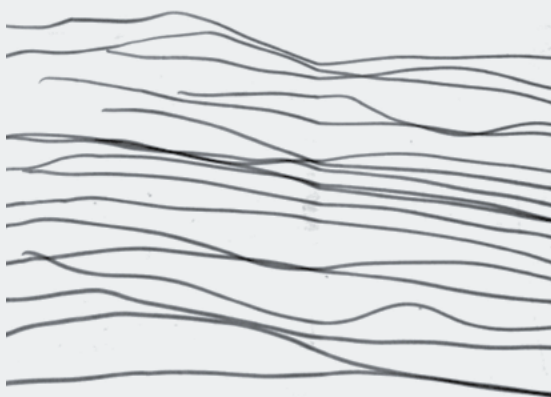


日出之處。印度J天空。序。X/6/2003（一日）
我「無法觸及那把劍；它總是在前面一點，
它不可能同時在我心裡，又在我泅泳其間的地方；
如果，我見到它，那我就是在它之外。
而它也在我之外。」

卡爾維諾：《帕洛瑪先生》

2001年，我的男性中年危機爆發，我像一台失控的馬達，摔倒在客什米爾、印度、尼泊爾、西藏及雲南；又好像時光倒流，摔倒在17歲時的憂鬱中。

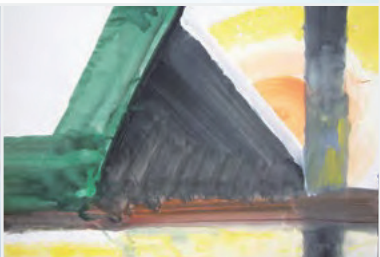
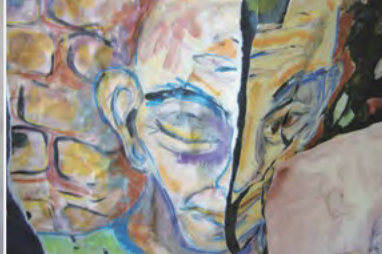
一個人坐在咖啡室，沉醉在流淚中，沒有理由、沒有原因。在沒有因果（人稱為karma）下，另一個旅程（Grace之來訪）正在同時悄悄地開始——K的藝術治療之旅……



女兒Charyss的作品 (2012)

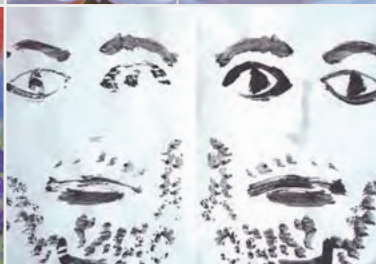
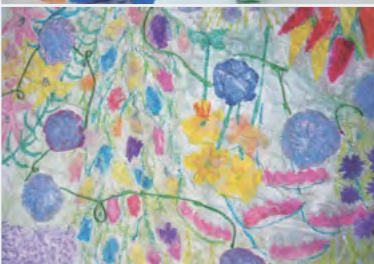


K的作品 (2003)





Wind-Touching
time - in my
Book
coffee dripping
wolf gazling
bird Posing



前言

看圖(辨)識治

配合恩典(被賦權)——始於被藝術服侍



在藝術治療中，首先我們要瞭解圖像不單是個人的表達，每張圖畫更是一個世界(每張圖畫亦像一個人)，因而也有自己的時間、地點及人物。這其實有點像德國導演Wim Wenders所說的：影像先於敘事，影像不需要被敘事化。影像本身就是一個平面(frame; surface)，意思是日常生活不需要被故事化(即：病理化或個案化)。只有這樣，才能夠避免暴力，而同時不強奪。故此，圖像不單純粹是故事或自我表達而已。

作者參與其中，可按照他/她的意願(readiness & intention)而控制/配合過程，包括：表達的多少、節奏的快慢、表達的時間，甚至可以停頓——Rollo May說：最有趣的字眼，就是「停頓」，不是「自由、獨立、自主」。「停頓」就是我們敞開自我、接納自由與命運的當下，可以再看看畫面的世界——他/她可以倒回或改變，甚至徹底改變圖畫世界裡或自我表達中的某些事情或物件。這好像在使用一個遙控器；由於有距離地看這個世界或自己，因而感到安全。雖然這跟好些心理治療的基本取向(如：外化)相似，但藝術治療的目標不是外化或向內消融，而是創造與被激活/被造的互動。

這個過程在現實與期望的落差之間轉化「心靈的我」(psyche-self)，使人自由、不操控/不被操控。對比於自我中心(ego-self)，「心靈的我」穩健地觀看人生、完整地觀看人生。誠如Rollo May所見，這跟自由的脈絡有關。「心靈的我」被藝術服侍，活現出Kierkegaard所說的：「自由的境界取決於自我如何在每一個當下跟自己共處。」

耶穌基督是最好的典範嗎？他配合恩典，他不被操控、也不操控。十字架是停頓的最佳象徵嗎？當中連神也死了！但同時間，十字架也是活潑、自由、生命(激活/復活)的象徵。三一神——聖父、聖子、聖靈——正在十字架上體現「我如何在每一個當下跟我共處」？！

故事中的每件物件可以有多重的意義。例如：下面這些圖畫，有一隻烏龜、火和煮食器具等。它們各代表著不同的東西：一件物件可以代表著傷痛，同時也可代表希望或資源。這就好像Rollo May所說：「真正的絕望是，強迫一個人為自己的命運命名所產生的情感」，又如Kierkegaard說：「絕望是自己願意去成為另一個樣子。」

故事本身也有多重意義。舉例說，這些圖畫包含真實的故事，亦有作者的比喻和想像；而每件物件也可能混合了作者的比喻。圖中的烏龜是真實的存在，但同時又可能代表其他的人事物（如：伴侶、資源等）。作者（一位八歲的小朋友）描繪雙親相繼離開後，在叔叔家裡居住一段時間中所發生的事：真的有烏龜，而高大的人物是叔叔。在下頁圖畫的鯊魚群，並不是真實存在於叔叔家裡，而是作者想像在這環境外可能感到的危險——這是鯊魚的喻意；但要留意鯊魚亦可以有多重意義，好像烏龜、火和煮食器具等一樣。

這是指透過不同的圖畫，把深層的經驗重複多次，而每次說故事者都有新的體驗，有待改變。同一個故事，用另一個方式表述，甚至大致上不改變故事，只更換了人物再說一遍。莊子很喜歡這種做法，尤其是〈內七篇〉。後來的作者（意指《莊子》乃多人所成的書）依他們的體會，加入新的元素再說一遍；這就好像美感回應——「當悼詞以重言的方式發出，便宣示了相應的號召和邀請。悼詞作為邀請，同時表現了對呼喚的和應。」岑朗天談莊子活用重言時如此描述——誠然，這些圖畫乃此孩子的悼詞。

例如：下頁出現的水平線，是海底世界；但同一條線的重複，卻表示雲層。作者活用不同的故事去表達傷痛裡要處理的不同層次的經驗，讓他的經驗加入了比喻和想像而重新再活一次，過程中可以安全地等待轉變發生在他的身上。故此，如果我們能夠在一個經驗中有一些心理上的轉化/改變，就是一位有經驗、有體驗、有成長的人。



相反，就算有一百個經驗的重複，但沒有任何改變，便是病理上強迫性頑固、偏執、上癮的人。諷刺地，我們在許多重複的經驗中還是掙扎著要去控制！因此，我們的重點在乎能否透過遊戲、改變位置或轉移框架，在過程中去經驗新活、核心的轉變。或許這樣說吧，我們要配合恩典（被賦權）——始於被藝術服侍！

人因為甚麼 緣起會懂得創造呢？

關於

多重意義

與

多重經驗

讓我在想

耶穌基督在《聖經》裡不是有多重的名字嗎？在教會歷史中不是有多重的「面相」嗎？

我們不是正在基督裡(in Christ)嗎？而且，耶穌基督在我裡面活著；每個人都在活出獨特的生命。

我們既是個別地獨一無二，就不能重複。多麼多重的經驗啊！

耶穌基督在我裡面活著，所以今天我懂得創造！



Sketch of the City of Delight

LET US LIVE IN THIS CITY OF DELIGHT.

Art Therapy may help to bring forth Philosopher & Theologian Nicholas Wolterstorff's notion of "the City of Delight", in which the fourfold harmony with self, neighbors, creations, and God, unfolds and enfolds our joyful lives.



Through art-making with someone as loving witness, right-related-ness with self is in progress. One needs not to act-out in the literal reality. Instead, s/he may “act-out” in the imaginal reality and step-out afresh into the effective reality. Beyond self-soothing, this act-out-&-step-out is self-transcendent through which, paradoxically, right-related-ness with self is being achieved.

Through art-making with someone as loving witness, right-related-ness with neighbors is in us. In the atmosphere and spirit of trust, healthy attachment and separation are lived out. Overlapping boundaries with a new center of loving exchange, embrace both distinctiveness and union. Freedom and autonomy now become benevolence and non-violence.

Through art-making with someone as loving witness, right-related-ness with creations is here. Through co-creating with peers and sub-creating with God, we unite the literal, imaginal and effective/spirited worlds. Therefore, new praxis is called forth accordingly: from Behold to Hold-everything-dear.

Through art-making with someone as loving witness, right-related-ness with God is experienced. Art-making is a liminal experience. It always puts us at the threshold, where fear and hope intermingle; we are called to re-appropriation and transcendence. As Pat Allen once said, “Giving forms to the images in one’s mind is a form of spiritual practice.” Art-making is in fact a form of spiritual formation and the art therapist is akin to a “spiritual” director (collaborative witness).

We are open to / embrace ... differences, unknown, death, resurrection, Mystery ... ; then, harmony and joy await you under the door.

Let us live in this City of Delight. Peace.

Using art to process feelings-in-the-world

a) Behold! Outer World – Perception and Feeling

b) Art Exercises



Using art to know I-in-the-inner-world

a) Behold! Inner World – Consciousness: memory, emotion and dream

b) Art Exercises



Using art for self-transformation/transcendence

a) From Behold to Hold-everything-dear – Intuition as Wisdom: contemplating “I’m”

b) Art Exercises



Using art to foster relations-in-the-world

a) Sub-creating with God & Co-creating with neighbors

– Practising resurrection: imago dei/imago mundi

b) Art Exercises



A City of Shalom

Right-related-ness with self/neighbors/creations/Creator God

Mindfulness

& Body-centered approach,
thus body-mind as interface
to weave outside-inside

Being-in-the-world

CARE

PEACE

課堂 1

以藝術處理 (尤指關懷) 人在世界的情感

觀看外在世界 — 知覺與情感

BEHOLD! OUTER WORLD

Perception & Feeling

創作的三個基本元件：

1. 構思

當您澄心(mindful)的時候——以愛的同在去觀察一切發生的，任何出現的回憶、感受、想像都是代表您所重視的；那就是您的構思！因此，構思與靈感出現得很自然。創作不單指向藝術家的天賦才能，更指向我們的日常生活——我們隨著生活體驗，常會找到新的重心(shifting)。正如電影人賈樟柯與侯孝賢的對談所說的：「生命印記，講出來就有力量。」

2. 身體

創作不只用手，我們會看、會聽、會聞、會品味、會觸摸；我的整個身體都會參與其中。今天，我們習慣以aesthetic來指向美的感覺，其實它(拉丁原文aesthetica)本意是指研究人類五感的學問。還有，呼吸是身體的活動——讓身體活起來。藝術治療師Shaun McNiff常說：「繪畫即是活動(Painting is movement)。」對啊，我認為：會呼吸/會活動的人，便會繪畫。

3. 材料

嘗試用五感去感受不同的繪畫材料——可以拿起來看；可以聞，其實是有氣味的；也可以試畫，留意它的質感，例如它的粗幼、或拿在手中的觸感。利用物料的「個性」——他/她正在發出甚麼聲音(voice/words)?——可供以配合您的構思和意向(intention)來進行創作。

有物理學家以物質、能量、信息來描述存在，而三者又與人體的身、心、靈有著對應的關係。構思(既然源自生活體驗，當然包括物質)+身體+材料等物質，透過創作過程得出相互作用的效應，便是能量；而在物質與能量之間所帶出的「秩序」，便是信息——藝術作品是一個有「靈」的創造(enspirited creation)!

澄心狀態與創作活動的互動，即是對靈性的根本探問(basic inquiry)。

這是課堂的藝術靈程：

活動	過程與內容	靈性的多面向
澄心 (Mindful) 練習 1	用一分鐘讓自己安靜下來 (您的方法)	「您好」的靈性
創作活動 1	用一種顏色塗滿畫紙	動的靈性
澄心練習 2	用五分鐘讓自己安靜： 交託 與 專注 (導師帶領)	澄的靈性
創作活動 2	畫一個窗口……	打開的靈性
創作活動 3	看見一件吸引您的事物	受心(愛)的靈性
看哪！留住親愛的 Behold! Hold-everything-dear	觀看 → 停留 → 留住一切親愛的	人·人的靈性

*讀者若對理論較感興趣，可先閱讀教學篇，然後回到活動篇，或許對活動內容較容易理解及聯想。

活動篇

澄心 (Mindful) 練習 1

全人預備創作（建議每次創作前都可以這樣預備）：用自己的方法安靜下來，放鬆，讓自己停留在一個澄心的狀態，真誠地留意身體的狀況：在感受、回憶、想像方面，正在發生甚麼(What happens)？——所發生的便是構思與靈感，可用來做一些創作的練習、一些藝術的練習。

1. 創作

人生需要選擇；創作需要選材。現在先花時間讓面前的物料引起自己的好奇，找出吸引您的一種物料、一種顏色。用五感去找：看、聞、摸、試其質感、聽（如畫筆點在水上的聲音、或畫筆接觸畫紙的聲音）。

試想像自己成為手裡所選擇的物件，與之連繫。像耶穌道成肉身一樣，進入了自己的創造裡，知道何謂苦難、人生的喜怒哀樂。靜下來想想今天想表達甚麼？停留在想像中，與物料連繫，與它的粗幼、質感連繫，留意有甚麼發生？您/它想怎樣表達？

用一種顏色塗滿畫紙。

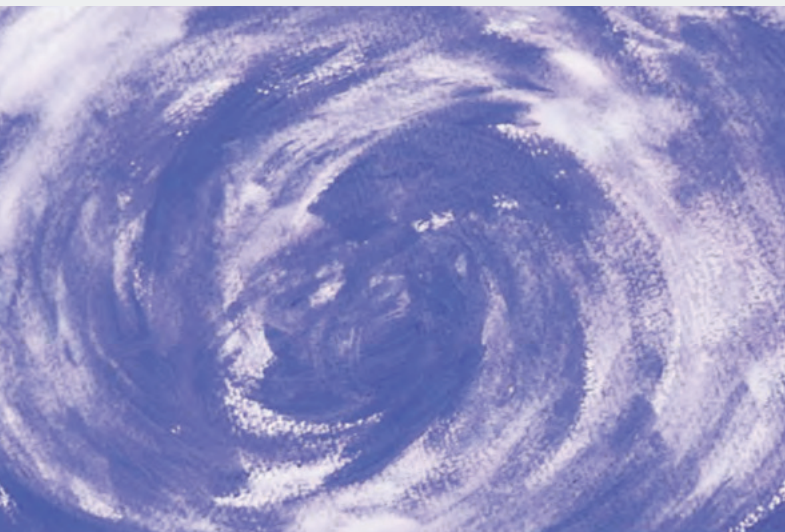
（其實每個人都會繪畫。只是我們的能力可能因學校的考試制度而被扼殺，故此鼓勵大家享受這時光，在過程中充分活用自己的五感與身體。有時，可停下來感受一下未完成的作品所帶來的回憶或想像。）

2. 觀看圖畫

各人把圖畫放在這張枱上，讓這兒成為一個藝術品展覽的場地。各人可隨意走動，從不同的位置自由地觀看，嘗試在每幅畫面停留最少十秒鐘——停留在吸引您的事情（感嘆號！），即是一些引發您好奇、而渴望瞭解更深的事物（問號？）。讓自己在「不知道」(not knowing) 的情況，放下過去的經驗與分析，抱著好奇和恩慈的心去觀看。您會發現有很多「？」、「！」。「看哪！？」

每幅圖畫：

- a) 是我的一部分(parts)，因此不會是我。
- b) 不只是一幅畫，更是一種交流與互動，因為它有自己獨立的生命、想法、感受和想像。只要我們願意放下自己原先的構思、想法、偏見與「知道」(pre-understanding)，我們在畫裡面會學到很多……。我們可以想像正與一個您(person)相遇。
- c) 是一個世界(world)。每個世界都是很豐富的，值得我們去經驗。



當您與這個人相遇／進入這個世界，您的呼吸是怎樣的？您的身體正在作出甚麼的調節？

澄心練習2

(導師帶領)

放鬆 —— 找一個舒服、感到安全、身體有所承托的位置，讓自己停留，慢慢地交託、放鬆下來。人很難可以自己主動放鬆；我們需要先找到一個承托、一個倚靠，才能放鬆下來。

專注 —— 專注在任何一件事上（如呼吸），留意此時此刻……，有甚麼回憶、感受、想像？看到、聽到、聞到、……甚麼？

（放鬆與專注，其實好像雙生兒，彼此玩耍，互相深愛。）

創作活動二：畫一個窗口 (A Window)

畫一個長方形，即一個窗口……。 (懷著打開的心靈——誠實)

或者，可用柔和的眼睛凝望著圖畫紙這個白色的空間。讓自己成為這扇窗，正在敞開，讓事物進入、離開、回來、等待。前面談到每幅圖畫是一個世界、是一個人，其實亦是一扇窗，讓人進入與離開內在或外在世界。

這個簡單的練習讓您創造了一個框架(frame)，在安全、有充分預備及充滿期盼的環境……，進入創作練習三。

創作活動三：一件吸引您的事物 (Attract-or)

創作

在那扇窗中，(想像)看見一件吸引您的事物……。留意我們身處的這個房間，找一個吸引自己的物品，然後畫在窗內。(懷著接受的心靈——愛與誠)

雖然大家同處在一個房間，但當我們把各人的作品拼湊在一起來觀看時，就像彼此款待、互相分享自己房間的景觀(a room with a view)：在對方的空間裡，看見了——他/她所看見的。



或許，您看見「最後的晚餐」，我看見一個服侍多人的電飯煲，他/她「看見」人與人共桌吃飯的味道。——藝術創作仿如筵席與慶典(feast)？是的。

[筆者按：我們在校園的飯堂上課，很喜歡這兒的大圓桌，它和應著藝術創作圓融的氛圍！]

與畫「對話」：看哪！留住親愛的 (Behold! Hold Everything Dear*)

把圖畫放到「展覽場地」，接著允許自己先被人與人的作品激活，讓身體自由活動，並觀察人在世界的全人內外連繫的狀態。

現在，我們專注於內在的狀態、向內看，了解此刻有些甚麼發生；同時看看面前大家的圖畫，把每張圖畫當作是一個人，嘗試去了解它，每個不同的畫面都可能帶來不同的反應、回憶和想像。我們也可以找一些問號或感嘆號，或許找到您生命中一條很想問的問題——這問題更可以是透過與圖畫溝通而帶出來的問號。

然後，回到自己的圖畫，他/她像個似曾相識的陌生人，可能會給您一個很新鮮的感覺。

「看哪」：凝視、觀看自己的圖畫，就像《聖經·啟示錄》裡使徒約翰的「看」——被神/天使/活物呼召去參與「看哪」——看見了敬拜的榮美，看見了苦難的真實。同樣，我們現在可以被「吸引」、被「呼喚」去看——看見有正面的、也有負面的畫面——這會引起我們的專注，並邀請我們去積極參與。有點弔詭的是，這是參與(participative looking)及接納(receptive looking)的眼球活動。容讓我們動容……至……

* 此詞取自John Berger所著作的*Hold Everything Dear: Dispatches on Survival and Resistance*

留住一切親愛的 Hold-everything-dear

這趟與畫「對話」是以觀看至動人為止。

在這個基礎上，我們稍後亦會做「與畫對話」的練習，與圖畫作多聲道的傾談。

(請看：**教學篇**——藝術治療淺談 3.「與畫對話」的練習)

下一課，我們會「與畫對話」。Bruce L Moon稱此為「想像式的解畫對話」

(“an imaginative interpretative dialogue”)，指治療師繪畫圖畫去回應案主暨作畫人的創作。



教學篇

創作的恐懼

很多人都表示：自己不懂繪畫、或對繪畫感到恐懼。害怕是正常的。即使一個從事創作的人，亦會感到害怕——害怕創作、害怕別人觀看、害怕解說自己的作品。某種形式以至種種的恐懼，都不用過於放大。常人見到治療師，都會有忐忑的感覺——大概我們期望自己在治療師面前，每一句說話都如詩句般美麗吧？或像演說般動聽吧？其實我們只需要說出自己的困難及求助的渴望便足夠了。同樣，我們不需要畫得像畢加索的圖畫般，只要把自己心靈裡的圖像表現出來便是了。既然如此，不要擔心、恐懼，因為這是正常的反應。我們甚或可以畫出恐懼、創作出恐懼，以它為同行者。

同學問：「既然不懂畫畫，那麼畫出來的是否藝術品？」絕對是！如果您願意停下來、專注在畫面上，它便是一件藝術品。創作是很有趣的：過程當中，很快便會把我們帶入澄心的狀態，即全心全意地專注、或不經不意地放鬆，並交託給創作過程；創作本身便能引發這種高度的專注、投入、忘我（正在接受外來的幫助——恩典！？）境界。

藝術治療淺談

1. 作畫的選擇過程

作畫的選擇過程，其實是真實人生選擇過程的縮影。當案主暨作畫人(artist-client)進來時，治療師可以觀察到他/她不同的選擇——例如選擇物料或顏色：是快？是慢？是不是拿起一些物件再放下？是進來時、抑或是進來之前已想到要做些甚麼？他/她有沒有沈溺（聽不到別人說話）？是不是有信心（弄了很久還是感到害怕，不懂得怎樣開始）？他/她選擇哪種物料？（某些物料是比較容易控制的，如木顏色筆、鉛筆；需要加水的、或水融性的，則較難控制。）因此，所作的選擇，可能反映背後很多不同的事物與情況。我們先不用假設或界定甚麼，倒要與案主暨作畫人以一起打開禮物的心情去期待。用五感去選擇吧，因為這個途徑比較容易生發同理心，又可以觀察到案主暨作畫人背後的故事。

創作過程與「誠」品，同樣亦是真實人生選擇過程的縮影。創作（或想像）世界與外在世界，便在我們「創作」世界的過程與「誠」之間連繫起來。我們的知覺與情感會流通在創作的時/空；人在世界的情感（尤指關懷）凝聚在創作的美好時光裡，而藝術「誠」品則活現於生活世界的空間！觀看外在世界——透過參與畫作自身的象徵意義和「與畫對話」/「與畫對畫」的藝術，我們隨著生活體驗而找到新的重心。

A VISION for ART and SOCIAL Change

Artify –

art in explosive action – to play out, soothe, and oblate our culture.

Like a snowball, getting heated up in the core, yet mysteriously not melting,
but eventually a blow-up:

the snowflakes beautifully got laid out around us,

& we are free to hold a piece / behold in the glistening mesmerizing darkness or
lightness of beings (flakes)



作者

LAI Ka Kit (KK)

kkilai@exahk.hk

黎家傑 PhD, MSS, MA, DVATI, CAGS, RCAT, REAT

瑞士歐洲研究院表達藝術治療課程講師及督導

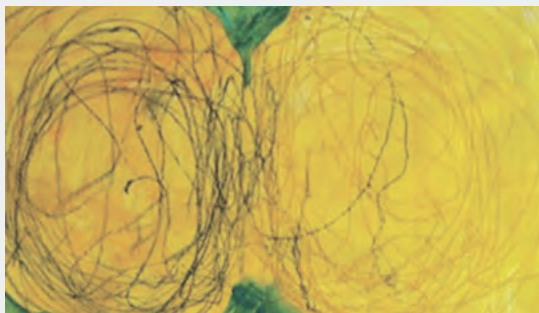
註冊表達藝術治療師

註冊藝術治療師

香港專業輔導人員協會副院士

黎先生乃Kunst EXA Academy 香港表達藝術治療培訓中心的課程總監，現任瑞士歐洲研究院 (European Graduate School) 表達藝術治療碩士班及博士班的講師、實習和論文督導、香港大學表達藝術治療碩士課程的前榮譽講師。他亦是表達藝術治療國際聯網（連繫世界各地如北美洲、拉丁美洲、歐洲及中東的表達藝術治療教育者）的認證成員。他有超過二十年整合創意工業、藝術、藝術教育、治療與生活的經驗。

自 1991 年開始，黎先生於不同單位擔任攝影師/電影製作人和執行創作總監(Global)，他的作品於歐美亞等地獲得多個獎項。他於 1998 年協助香港政府向 50 多間學校推廣創意藝術教育。自 2003 年至今，他專注於將表達藝術和治療/諮詢結合，服務不同的非牟利機構和商業機構。透過藝術創作，讓人與人的心靈世界互動更豐富，生活世界更圓融。作為資深註冊表達藝術治療師和註冊藝術治療師、專業輔導員協會的副院士，黎先生在 歐洲、美加和泛亞地區如中國、俄羅斯、柬埔寨等運用表達藝術治療模式服務兒童、青少年、長者及精神復康人士。



澄心藝術治療 MARGINAL CENTER

作者： 黎家傑

編輯： 周燕芳

封面設計：陳維@reformer.hk

版面設計：陳維@reformer.hk

電子書出版：	紅出版（青森文化）
地址：	香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：	(852) 2540 7517
電郵：	editor@red-publish.com
網址：	http://www.red-publish.com
出版日期：	2025年5月
電子書國際書號：	978-988-8917-35-8

我是生命的「旁聽生」
（借用了友人的一點智慧），
也是這些同學的學生。

我實在創作不出他們這樣子的作品，
所以我選擇欣賞他們的作品，
愛他們的藝術。

他們的作品反映出：
人的成長/治療 — 到底成長釋放出來的，
是心中的野獸？還是上帝的心跳？

！看哪！