

南華大學藝術與設計學院產品與室內設計學系

碩士論文

Department of Product and Interior Design

College of Arts and Design

Nanhua University

Master Thesis

陶瓷藝術創作設計應用於療癒紓壓之研究

The Study on Ceramic Creation Applying to Comforting Effect



余育賢

Yu-Xian Yu

指導教授：陳木杉 博士

Advisor: Mu-Shan Chen, Ph.D.

中華民國 110 年 1 月

January 2021

南華大學
產品與室內設計學系
碩士學位論文

陶瓷藝術創作設計應用於療癒紓壓之研究

The study on ceramic creation apply to comforting effect

研究生：余育賢

經考試合格特此證明

口試委員：李安勝
陳子村
鄭順福

指導教授：陳子村

系主任(所長)：鄭順福

口試日期：中華民國109年12月30日

謝 誌

論文得以完成，要感謝的人非常多，首先感謝指導老師陳木杉老師以及鄭順福主任，不厭其煩的協助檢閱論文以及適時給予幫助；感謝陶藝啟蒙老師劉得劭教授，雖然教授已不在南華任職，但在平時聯絡中，仍在創作上傳授我更多的經驗及建議，協助我解決問題，也在後來對陶藝創作產生濃厚興趣；感謝嘉義聖馬爾定醫院吳佩蓉靈性關懷師，因緣際會終於在論文主題飄浮不定的時候遇上了妳，感謝妳的幫助能讓這篇論文順利的完成，妳的協助是這篇論文得以完成的重要關鍵；感謝爸媽不斷鼓勵終於完成碩士論文及學歷；感謝一路上遇到的許多老師、業師、前輩們給的建議與指導。

完成這篇論文的感觸良多，也許運氣也夠好，能在對的時間遇上對的人、事，終於把這篇論文順利完成，論文的前期對主題也是捉摸不定，遇到很長一段的撞牆期，2020年是一個特別的一年，開始藝術紓壓的課程、中途之家關懷的課程、日照中心藝術創作的課程、高中社團課程，種種的課程讓自己迅速累積授課經驗，並得以整合不同的對象對課程的需求以及感受，謝謝在身邊支持與鼓勵的朋友，最後感謝自己把這段路走完了！

謹誌于

南華大學產品與室內設計研究所

中華民國一百零九年十二月

摘要

本研究是透過「陶藝療癒紓壓課程」的設計，探討實驗課程實施前後，課程對學員身心狀況、感受轉變之情形。首先透過「文獻分析法」先進行資料收集、整理，再使用「實驗研究法」對 30 位受試者進行正念陶藝紓壓課程體驗創作，並在課程前、後給予受試者填寫問卷，調查評估自我的身心狀況，再回收問卷後進行統計及分析，最後以客觀的數據來說明研究結果，並提出具體的結論與建議，作為藝術紓壓、治療、陶藝創作及後續研究之參考。本研究所獲得之結論如下：

1. 受試者對於課程前的期望及課程後所獲得幫助，依數據顯示課後人數普遍有所提升，唯在「自我管理」中略為下降，在「人際關係」中維持不變。
2. 不同背景受試者在課程前、後感受，以「心情輕鬆」提升幅度最高，其次為「降低焦慮不安情緒」。
3. 不同性別之受試者在課程前「心情愉悅」感受度， $P < 0.05$ 表示組間有所差異。
4. 不同性別之受試者在課程後「心情輕鬆」感受度， $P < 0.05$ 表示組間有所差異。
5. 不同收入之受試者在課程後「心情愉悅」、「感受是安心及可信任的地方」感受度， $P < 0.05$ 表示組間有所差異。

關鍵詞:藝術治療、陶藝、正念

Abstract

The study based on designing the "Ceramic Comfort Course", exploring the subjects' physical and mental effect before and after the experimental course. First of all, the study collects and organizes data through document analysis. Secondly, the study gives thirty subjects survey of self-assessment on physical and mental effect after the mindfulness Ceramic Comfort Course. Lastly, the study illustrates the research results by statistical data and analysis. The results of the study conduct the Art Relief, Therapy and Ceramic Creation as the academic reference. The conclusions of the study are as follows:

1. According to the statistics, the subjects' expectation generally promotes after the Ceramic Comfort Course, the interpersonal relations maintain, alone the self-management slightly decrease.
2. After the course, subjects with different backgrounds shows that the mood-relaxing increase highest, the second is anxiety-reducing.
3. After the course, subjects in different genders, the perception of pleasure, $P. < 0.05$ shows the difference from the group.
4. After the course, subjects in different genders, the perception of mood-relaxing, $P. < 0.05$ shows the difference from the group.
5. After the course, subjects in different income, the perception of pleasure and relieved, $P. < 0.05$ shows the difference from the group.

Key words: Art Therapy, Ceramic, Mindfulness

目 錄

謝 誌	I
摘 要	II
Abstract.....	III
目 錄	IV
圖目錄	VI
表目錄	XI
第一章 緒論	1
第一節 研究緣起與動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	4
第四節 重要名詞解釋.....	5
第五節 研究流程.....	6
第二章 文獻探討	7
第一節 現有紓壓課程理論與研究.....	7
第二節 正念及陶藝紓壓之特性與關聯.....	14
第三節 正念陶藝課程.....	16
第四節 正念陶藝療癒的適用性.....	37
第五節 陶藝家創作抒發情感的表現.....	39
第三章 研究方法與架構	49
第一節 研究架構.....	49
第二節 研究方法與對象.....	50
第三節 研究工具.....	51
第四節 研究程序.....	53
第五節 研究範圍與限制.....	56

第四章	研究調查實施與分析	58
第一節	實施調查狀況	58
第二節	受試者基本資料分析	59
第三節	課程期待與幫助分析	60
第四節	不同背景受試者的自我狀態評估統計	61
第五節	不同受試者前、後測統計分析	72
第六節	受試者創作作品解析	107
第七節	創作作品解析	124
第五章	結論與建議	130
第一節	研究結論	130
第二節	研究建議	135
參考文獻		136
中文書籍		136
中文論文		137
網路文獻		140
附錄一、前測問卷		141
附錄二、後測問卷		143

圖目錄

圖 2-1 媒材與環境關係圖	8
圖 2-2 將泥土製作成球狀(研究者攝)	18
圖 2-3 將球括開一個洞口及探底(研究者攝)	19
圖 2-4 朝同一方向旋轉平均的捏製(研究者攝)	19
圖 2-5 完成一個簡單的水杯、花器(研究者攝)	19
圖 2-6 搓製土條備用(研究者攝)	20
圖 2-7 環繞出欲做造型之底層(研究者攝)	20
圖 2-8 土條接合時須刻劃刀花以利黏接(研究者攝)	21
圖 2-9 重複施做此步驟即可慢慢疊高成形(研究者攝)	21
圖 2-10 壓製土片備用(研究者攝)	22
圖 2-11 將土片切製成欲使用大小(研究者攝)	22
圖 2-12 圍起桶身將黏接處刻上刀花(研究者攝)	23
圖 2-13 抹平黏接處即可完成(研究者攝)	23
圖 2-14 將陶土固定於轆轤中心上(研究者攝)	25
圖 2-15 開洞、探底(研究者攝)	25
圖 2-16 運用拉高手法將坯體拉高(研究者攝)	25
圖 2-17 去除底部多餘的泥土(研究者攝)	26
圖 2-18 透過後期變形製作出各種不一樣的造型(研究者攝)	26
圖 2-19 拉坯完成圖(研究者攝)	26
圖 2-20 刷塗上與底色不同的泥漿顏料(研究者攝)	28
圖 2-21 待泥漿至半乾時即可運用工具刻畫(研究者攝)	28
圖 2-22 完成簡單刮畫裝飾(研究者攝)	28
圖 2-23 準備先前製作好的素燒印章備用(研究者攝)	29

圖 2-24 依照自己的需求在土面上直接壓印出紋路(研究者攝).....	29
圖 2-25 透過壓印可快速製作重複圖案得效果(研究者攝).....	30
圖 2-26 準備黏貼物件與待黏貼物件備用(研究者攝).....	30
圖 2-27 將欲黏接兩物件刷上刀花(研究者攝).....	31
圖 2-28 黏接後運用工具修整黏接處(研究者攝).....	31
圖 2-29 黏接後即可完成各種趣味造型(研究者攝).....	31
圖 2-30 絞泥法燒製完成效果(研究者攝).....	32
圖 2-31 絞泥後產生獨一無二特殊紋路(研究者攝).....	32
圖 2-32 色料泥漿彩繪圖(研究者攝).....	33
圖 2-33 泥漿彩繪完成圖(研究者攝).....	34
圖 2-34 鐵鏽花繪製圖(研究者攝).....	34
圖 2-35 鐵鏽花燒製完成圖(研究者攝).....	34
圖 2-36 將釉藥刷塗在擦拭乾淨的素燒坯體表面(研究者攝).....	35
圖 2-37 釉藥刷塗燒成效果圖(研究者攝).....	35
圖 2-38 釉藥刷塗燒製完成圖(研究者攝).....	36
圖 2-39 饒皓筌,《纏蝕》轉動開關細節.....	39
圖 2-40 饒皓筌,《纏蝕》.....	40
圖 2-41 饒皓筌,《滅火?》.....	41
圖 2-42 饒皓筌,《砰!》.....	42
圖 2-43 吳家慧,《日常系列-跳脫現實的入口》.....	43
圖 2-44 吳家慧,《日常系列-跳脫現實的入口》.....	44
圖 2-45 吳家慧,《日常系列-幻想世界的出口》.....	45
圖 2-46 吳家慧,《日常系列-幻想世界的出口》.....	45
圖 2-47 吳家慧,《異想系列-陶異世界-屋 I》.....	46
圖 2-48 吳家慧,《異想系列-陶異世界-屋 I》.....	46

圖 2-49 曾章成,《Lucid Dream II》作品	47
圖 2-50 曾章成,《Lucid Dream II》作品	47
圖 2-51 曾章成,《Lucid Dream II》作品	48
圖 3-1 研究架構圖(余育賢繪製)	49
圖 3-2 研究之發展流程圖(余育賢繪製)	53
圖 4-1 課程期待與幫助長條圖	60
圖 4-2 經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況長條圖	61
圖 4-3 經常感到緊張,覺得工作總是做不完長條圖	62
圖 4-4 經常睡不好,常常失眠或睡眠品質不佳長條圖	62
圖 4-5 經常覺得未來充滿不確定感、恐懼感長條圖	63
圖 4-6 我需要備受鼓勵與支持的動力長條圖	63
圖 4-7 不同性別在課程前、後心情愉悅感受程度長條圖	72
圖 4-8 不同性別在課程前、後心情輕鬆感受程度長條圖	73
圖 4-9 不同性別在課程前、後被鼓勵與支持感受程度長條圖	74
圖 4-10 不同性別在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度長條圖	75
圖 4-11 不同性別受試者在課程前、後感受是安心的地方長條圖	76
圖 4-12 不同年齡在課程前、後心情愉悅感受程度統計長條圖	78
圖 4-13 不同性別在課程前、後心情輕鬆感受程度長條圖	80
圖 4-14 不同年齡在課程前、後被鼓勵與支持感受程度長條圖	82
圖 4-15 不同年齡在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度長條圖	84
圖 4-16 不同年齡受試者在課程前、後感受是安心的地方長條圖	86
圖 4-17 不同月收入在課程前、後心情愉悅感受程度長條圖	88
圖 4-18 不同月收入在課程前、後心情輕鬆感受程度長條圖	90
圖 4-19 不同收入在課程前、後被鼓勵與支持感受程度長條圖	92
圖 4-20 不同收入在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度長條圖	94

圖 4-21 不同月收入受試者在課程前、後感受是安心的地方長條圖	96
圖 4-22 不同背景受試者課程前、後感受變化長條圖	97
圖 4-23 鄭 0 穎，俏皮	107
圖 4-24 康 0 惠，滿足	108
圖 4-25 鍾 0 芬，放空的貓頭鷹	108
圖 4-26 劉 0 翰，打架米折貓	109
圖 4-27 劉 0 珊，累了嗎？慵懶一下吧！	109
圖 4-28 孫 0 絹，過貓	110
圖 4-29 吳 0 蓉，幸福的包袱	110
圖 4-30 吳 0 娟，我家豆菜	111
圖 4-31 曾 0 卿，微笑	111
圖 4-32 李 0 枝，阿花	112
圖 4-33 鍾 0 芬，「植」有幸福	113
圖 4-34 高 0 潔，落葉	114
圖 4-35 洪 0 芬，溫馨陶藝	114
圖 4-36 無名，生活	115
圖 4-37 翟 0 貞，自由	115
圖 4-38 陳 0 伊，信仰	116
圖 4-39 王 0 秋，靜	116
圖 4-40 朱 0 萱，自己	117
圖 4-41 鍾 0 芬，荷葉	117
圖 4-42 張 0 甄，繽紛光彩	118
圖 4-43 無名，白玫瑰	119
圖 4-44 無名，樂活	120
圖 4-45 無名，點愛	120

圖 4-46 修女，五餅	121
圖 4-47 修女，二魚	122
圖 4-48 孫 0 絹，花花世界	122
圖 4-49 李 0 枝，七彩流光	123
圖 4-50 余育賢，曼陀羅別花圓盤	125
圖 4-51 余育賢，無名	126
圖 4-52 余育賢，吻	127
圖 4-53 余育賢，傷瓶	128
圖 4-54 余育賢，紅色高跟鞋	129
圖 5-1 不同背景受試者課程前、後感受變化長條圖	131



表目錄

表 1-1 研究流程	6
表 2-1 新興紓壓策略文獻整理表(余佳容, 2016)	11
表 4-1 受試者基本資料	59
表 4-2 不同性別對於課程前自我狀態評估概況表	64
表 4-3 不同年齡對於課程前自我狀態評估概況表	66
表 4-4 不同月收入對於課程前自我狀態評估概況表	69
表 4-5 不同性別在課程前、後心情愉悅感受程度	72
表 4-6 不同性別在課程前、後心情輕鬆感受程度	73
表 4-7 不同性別在課程前、後被鼓勵與支持感受程度	74
表 4-8 不同性別在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度	75
表 4-9 不同性別受試者在課程前、後有感受是安心及可信任的地方	76
表 4-10 不同年齡在課程前、後心情愉悅感受程度	77
表 4-11 不同性別在課程前、後心情輕鬆感受程度	79
表 4-12 不同年齡在課程前、後被鼓勵與支持感受程度	81
表 4-13 不同年齡在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度	83
表 4-14 不同年齡受試者在課程前、後有感受是安心及可信任的地方	85
表 4-15 不同月收入在課程前、後心情愉悅感受程度	87
表 4-16 不同月收入在課程前、後心情輕鬆感受程度	89
表 4-17 不同收入在課程前、後被鼓勵與支持感受程度	91
表 4-18 不同收入在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度	93
表 4-19 不同月收入受試者在課程前、後感受是安心的地方	95
表 4-20 不同性別之受試者在課程前、後心情愉悅感受度差異分析	98
表 4-21 不同性別之受試者在課程前、後心情輕鬆感受度差異分析	98

表 4-22 不同性別之受試者在課程前、後被鼓勵感受度差異分析	99
表 4-23 不同性別之受試者在課程前、後降低焦慮不安的情緒感受度差異分析 ...	99
表 4-24 不同性別受試者在課程前、後感受是安心的地方感受度差異分析	100
表 4-25 不同年齡之受試者在課程前、後心情愉悅感受度差異分析	101
表 4-26 不同年齡之受試者在課程前、後心情輕鬆感受度差異分析	101
表 4-27 不同年齡之受試者在課程前、後被鼓勵感受度差異分析	102
表 4-28 不同年齡之受試者在課程前、後降低焦慮不安的情緒感受度差異分析 .	102
表 4-29 不同年齡受試者在課程前、後感受是安心的地方感受度差異分析	103
表 4-30 不同收入之受試者在課程前、後心情愉悅感受度差異分析	103
表 4-31 不同收入之受試者在課程前、後心情輕鬆感受度差異分析	104
表 4-32 不同收入之受試者在課程前、後被鼓勵感受度差異分析	104
表 4-33 不同收入之受試者在課程前、後降低焦慮不安的情緒感受度差異分析 .	105
表 4-34 不同收入受試者在課程前、後感受是安心的地方感受度差異分析	105
表 5-1 受試者對於課程前的期望及課後幫助統計表	130
表 5-2 不同背景之受試者對於課程前後分析結果統計表	131

第一章 緒論

本研究欲探討陶藝創作觸覺設計結合正念療癒課程開發對於民眾而言是否有療癒紓壓效果，因此本章將先說明本研究背景與動機，其次說明研究問題與目的，最後將本研究之範圍作進一步的說明。

第一節 研究緣起與動機

依據全球性疾病負擔(GBD2000)報告中指出，憂鬱症所帶來的社會負擔很高，佔全部疾病排名的第四位。專家預估，如果人口成長趨勢與行病學趨勢持續發展，在2020年，不分性別，憂鬱症所造成的社會負擔將會是全部疾病的第二位，僅次於缺血性心臟病(ischaemic heart disease)。甚至在已開發國家中，憂鬱症的排名超越所有疾病，躍居第一位(WHO, 2001)。

一、研究緣起

藝術是屬於個體自我內在情感和想法透過藝術媒材的一種表達方式，並不需要與他人有任何互動關係，純屬內在心理運作的行為、或是傳達情感的創作表現(范睿榛，2008)。

藝術療癒並不是一種「修理」——必須透過某種分析的歷程才會出現，其觀點錯失了問題如何在身、心中形成的基本且具能量的機制。於藝術創作中投入這些驅力，並在我們的生命中賦予他們一個不同的地方時，更深層、較複雜且持續的困難才能被理解、接受和轉化。這個取向中的修練需要放鬆、專注和對當下狀況所發生的事物保持開放。在藝術創作的脈絡下，透過見證促使在歷程中更加完全沉浸，增強了這樣的能量循環(Laury Rappaport, 2018)。

吳明富教授曾提到，創作要「霸氣」一點。意即創作需要我們勇敢，放下過去的包袱，拋開他人的異樣眼光，靜默內在批判的聲音，「觀自在」當下的身心狀態。靜觀，靜下心來體悟自身內在的想法感受，而非太過重視外貌，否則容易引發「藝術創傷」。當創作者能以自己的行動投注於創作，亦即創作他或她自己的藝術作品之際，這

就是種進步，自戀地投入於一件藝術作品有利於案主的個體化，不再需要以渴望出風頭的樣子來獲得肯定與被動的成就感。

本研究發現許多的陶瓷設計師、藝術家，會經過對於生活的體察，進而在作品中抒發內心想法或是賦予精神上的寄託，透過非語言的表達模式呈現作品，讓欣賞創作的人可以從心靈的層面去做交流與溝通，然而，一個作品的完成，不單單只是一件擺設。作品對於一個空間而言，更是一種療癒的延伸，賦予這個空間不同的氛圍，影響人對這個空間的看法與感受，對心境上有著重大的影響，因此萌生「陶瓷藝術創作設計應用於療癒紓壓」主題的研究動機。

二、研究動機

21 世紀，一個滿是壓力的時代，不論是感情、學業、工作甚至是家庭等等的因素，只要在社會上人與人之間有所互動，無形間的壓力就會油然而生，而這些零碎的壓力累積起來卻是不容小覷。諮商心理師許家綺(2020)在一次講座中提到，情緒與壓力的來源有幾種可能，第一、與預期不一樣的事情；第二、生長環境要求我們成為的樣子；第三、華人的通病。以上的因素都與我們的生活脫離不了干係，也顯現生活上大小事情以及內心期待都有可能成為我們的壓力來源。每個階段的個體在不同的環境下所承擔的壓力都有所不同，而對其造成的影響卻是大同小異的，可能會產生焦慮、生氣、失眠或是憂鬱的情形，因此，若長期處於這些壓力之下，將會破壞身心的健康。

許多創作者本身就擁有製作陶瓷的技術與能力，所以可以藉由一些陶瓷創作過程或是陶瓷作品的訴求，從而抒發心中的壓力獲得成就感，然而「壓力」這種東西更不會只發生在我們身上，許多的朋友或是在職人士，往往都有自己的壓力來源與困擾，壓力的形成因素主要來自工作、生活、自我個性及健康等，其說明如下：

工作因素：工作中所產生的壓力可分為(1)上司的要求：若為不合理的要求則會產生壓抑性的壓力，而過分的要求則有達不到標準的不安壓力產生；(2)工作量及時間：如果在工作中的所得到的報酬與付出不成比例時壓力也會產生；(3)人際關係：同事間的人際關

係可決定工作實施的成效，因而若同事間的不合，也會有壓力的產生；(4)工作環境:工作場所的噪音、溫度或髒汙等等也會產生某些程度上的壓力。因此在人生的不同階段遇到壓力總是無可避免的(李慈嫻，2018)。

Judith Rubin 提到，打從一開始，使用藝術治療這個名詞和投入這個領域工作的人便主要是藝術家，如 Adrian Hill，他把自己在肺結核療養院住院期間所做的事稱為藝術治療(Hill, 1945, 1951)。他常用畫畫來打發時間，後來當醫院引進職能治療時，他受邀為其他患者上美術課。他也開設了一個使用美術複製品進行藝術欣賞的課程，後來還推廣到全英國的醫院。

為此本研究計畫做系列「正念陶藝紓壓課程」，讓一般有需求的人都可以透過專業課程的教學，在課程中讓自己放鬆心情，並學習陶瓷的專業技巧，在未來創作的路上，學員可以更順暢地進行創作，降低失敗的挫折感與創傷。

「除非世界上剩下你一個人，否則壓力永遠不會消失。」因此我們只能尋求一些外在的方式紓壓，減緩自己的壓力，「被壓抑的慾望不是被消滅，只是被埋在精神的地地下室」，二十一世紀的今天科技大躍進，醫學日新月異，然而罹患憂鬱症的患者卻一天比一天要來的多，這是一件非常值得被關注，且必須要提早預防的事情。很多被埋藏的壓力，其實都是累積到真正爆發後才發現已經來不及了，而本研究認為我們需要做的也許是讓更多的人能夠親身的接觸到這樣的「創作過程」，進而融入於生活中，中和生活中的壓力以及不滿。

本研究希望透過陶瓷觸覺設計，安排一系列的課程，從作品的草稿設計到燒製成品，帶領學員們進行創作，使學員能在創作作品中所呈現的心理隱喻、暗示，透過創作自由的表達。並希望學員能在過程中透過藝術創作與表現，從熟練各種工具和技巧的過程經驗，對自己所表現的能力而增加自信心和欣賞，得到不同往日的成就感，進而達到心理療癒紓壓的效果。

第二節 研究目的

在藝術治療的領域裡有著各種媒材的藝術治療方式，本研究是以正念陶藝紓壓藝術課程設計，以嘉義聖馬爾定醫院參與研究活動之受試者為研究對象，分析活動對於不同背景的學員產生影響是否相同，以及課後受試者身心與環境狀況感受轉變情形，透過學員問卷紀錄，瞭解課程對學員的影響及改變，得以分析正念陶藝在藝術紓壓領域上的可行性及效果，以提供相關單位未來在做媒材紓壓活動時能有新的媒材選擇。

本研究有下列三項研究目的：

- (一) 探討受試者對正念陶藝紓壓課程的期待與課後獲得幫助之變化。
- (二) 瞭解參加正念陶藝紓壓課程學員之身心狀況及感受轉變之情形。
- (三) 本研究欲統計正念陶藝課程之量化數據提供心理師、藝療師、醫界專家學者等作為日後研究參考依據及建議。

第三節 研究問題

依據研究目的，本研究提出下列研究問題：

- 一、受試者參加正念陶藝紓壓課程前、後的期待與幫助為何？
- 二、不同性別之受試者參加正念陶藝紓壓課程前自我狀態評估為何？
- 三、不同年齡之受試者參加正念陶藝紓壓課程前自我狀態評估為何？
- 四、不同收入之受試者參加正念陶藝紓壓課程前自我狀態評估為何？
- 五、不同性別之受試者參加正念陶藝紓壓課程在自我評估表上的前、後測感受是否有差異？
- 六、不同年齡之受試者參加正念陶藝紓壓課程在自我評估表上的前、後測感受是否有差異？
- 七、不同收入之受試者參加正念陶藝紓壓課程在自我評估表上的前、後測感受是否有差異？

第四節 重要名詞解釋

本研究對陶藝正念課程所涉及之重要名詞加以解釋如下：

一、藝術治療

根據美國藝術治療協會 AATA (American Art Therapy Association, 1977) 提出「藝術治療提供非語言表達和溝通的機會。其中有兩種主要取向。第一、以使用藝術即是治療，即是創造的過程可能對於個人之在輔導情緒衝突 (reconciling emotional conflicts) 和培養自我覺察 (self-awareness)，以及與個人成長負有相當意義。第二、運用藝術治療為心理治療的工具，創造的作品和聯想之談論兩者都是幫助個體在其內心世界和外在世界發現一個較相容的關係。藝術是治療的一種手段或方法，藝術本來就具備著充分治療的成效。藝術治療的定義是透過藝術活動的形式，而被運用為心理治療的一種工具或是媒介；以協助個體釋放情緒上或心理上所承受不愉快、或不舒服的感受，而促進個體之健全人格發展與身心健康之功效 (范睿榛，2008)。Kramer (1958) 認為「藝術是一種廣泛且是人類一系列的經驗，也是可依個人意願而選擇多采多姿、且可重複性的經驗」。

二、陶藝

陶瓷藝術是一門既古老又現代的藝術，他在不同國家、不同文化背景下有著不同的發展。也許沒有一種材料能像陶瓷一樣在每個時期都參與了人類的生活，他隨著人類文明的演變，表現著不同時代的思想，不同國家的風俗。陶藝從最早期的實用器皿逐漸發展成為具有觀賞和審美價值的藝術形式，他以自己獨特的藝術語言為現代人的生活增添了無限的趣味。(方若濤，2013)。

三、正念

「正念」這一專有名詞 (英語原文為 mindfulness)，不偏不倚謂之「正」(如:正中)；即時即地 (當下) 亦謂之「正」(如:正在)，而心中的想法則稱之為「念」(如:意念)。正念可以是一種一心一意的專注、留意、注意、覺知、覺察、關照、關注、觀察自己心神和身體的狀態，同時意識到外在環境對自己身心的影響 (吳明富，2018)。

第五節 研究流程

一、研究流程

	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月
蒐集、閱讀相關文獻、確定論文題目							
整理相關文獻及撰寫論文							
專題計畫提出							
課程與問卷發放							
回收整理問卷							
資料處理與分析							
撰寫結論與建議							
論文審查							
完成論文							

表 1-1 研究流程

資料來源:研究者自編

第二章 文獻探討

本研究旨在探討參與正念陶藝紓壓課程後心理狀態上的轉變效果，因此，本研究第一節將探討現有常見的紓壓課程，了解目前普遍媒材其執行方式與相關文獻。第二節介紹正念陶藝紓壓的特性以及關聯性，並彙整有關方案，以作為本研究之參考建議。第三節將介紹陶藝紓壓課程的技法應用。第四節將探討陶藝藝術創作在療癒紓壓上的適用性，並分析了解其應該注意特點。第五節介紹現代陶藝家，透過創作的抒發與表現。

第一節 現有紓壓課程理論與研究

藝術治療是從使用媒材開始。每個人對於不同的媒材會產生不同的連結感受，通常都跟過去使用媒材的經驗多寡、好壞有關，有些人可能在童年時期對於一些媒材使用上感覺到挫折、失敗、甚至噁心，以致於日後不願意再接觸到此類素材。每個人對特定媒材的吸引，深受其成長背景和所處文化的影響。在多方複雜互動下的結果，這樣的互動決定了此媒材對於特定個體的特定意義(吳明富，2018)。

現有的紓壓課程種類繁多，例如：在書法課程中，練習書法不僅能提高個體的能力，透過書法計白當黑的線條視覺藝術呈現，自信心得以增強。長期練習書法，可使書者進入安詳、穩定、舒緩、寧靜的情緒狀態，使焦慮、不安和緊張心情可得到一定程度的舒緩，使身心健康得以增進，同時得以陶冶性格(陳淑芬，2018)。在音樂上，音樂治療師從病人的音樂反應中來評估情緒、身體上的健康、社交上的功能、溝通的能力和認知的技巧；依照個案或個案們的需要來設計音樂即興、音樂的聆聽、編寫歌曲、歌詞的討論、音樂和想像、音樂表演及從音樂中學習等音樂活動。李慈嫻(2011)的研究中指出，藉著學習休閒繪畫後，而達到紓壓效果的包含：朋友壓力以及自我個性壓力。余佳容(2017)研究中指出纏繞畫之效能為：「增加正向自我概念、降低壓力感受、增加認知的彈性、使人感到有趣驚喜等類似休閒經驗之感受。藝術應該是有趣的，吸引人注意的。意指美的事物可讓人心曠神怡，且是人人可享且方便擁有的。(蕭

木川，2006)

由於媒材來自現實環境，可以成為連接個案內在經驗與外在世界的橋樑，建立存在感。媒材與使用者間亦存在著複雜的互動關係，如被動、積極、和諧、衝突、吸引、愉悅、緊張、反感或好奇，與現實人際互動的經驗平行(吳明富，2018)。

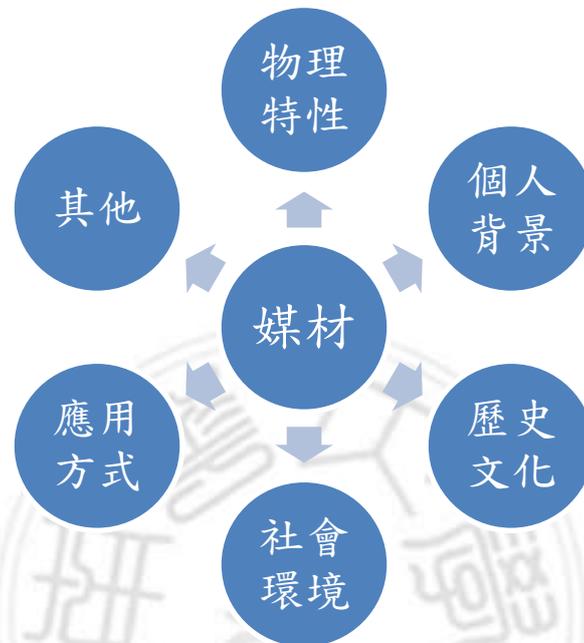


圖 2-1 媒材與環境關係圖

將藝術運用在治療上，現在在英國已被視為一種專業(泰莎·達雷)。運用精神分析走向的藝術治療師，喜歡鼓勵內在經驗的圖像表達。他們認為藝術是從潛意識中釋放出來一種自發性心象(spontaneous imagery)的過程。而藝術治療的過程正是基於這種認識，人類源自潛意識的最基本思想與情感多以意象而非文字表現出來(Naumburg，1958)。

創造力的一個主要特色乃是，它能在同一個意象或結構裡，同時表現出非理性、感性的幻想以及一種理性、客觀的任務需要。因此，藝術過程既可以是自我失整(ego-disintegrating)，容許形式從本能或昇華的心理層級中出現，亦可以是自我建設的，讓這些形式在較高或「意識」的心理層級上仔細琢磨。

藝術活動運用了許多象徵、替代(displacement)、凝縮(condensation)和分裂(splitting)等機制，這些佛洛伊德均在夢的解析中有所定義。藝術仍是一種非語言性質

的溝通工具。企圖將混淆的心、不解的感受導入清晰、有序的狀態(Tessa Dalley, 1995), 透過藝術創作與表現, 釐清個體的自身狀態以及心境表徵。更清楚的說, 藝術活動提供一種具體而非口語的媒介。Naumburg(1958)認為, 「藝術治療是一種透過藝術形式而自發性地釋放潛意識」。透過它, 人們可以傳達自我的意識與潛意識, 且可作為治療性改變的有價值動因(Dalley, 1984)。

Ehrenzweig 提到: 「藝術家意識到有擴大他作品出發點的需要, 且喜歡所使用的媒介具有獨立的生命。有時候, 藝術家與其作品之間會發生一種像是真正對話的東西。媒介藉由打擊藝術家純意識層面的意圖, 而使他接觸到自身人格中較為深沉的部分, 將他們喚醒, 進而沉思。當藝術家不知不覺地跟媒介搏鬥時, 他正式跟藝術作品所揭示的潛意識人格展開搏鬥。把先前投射於潛意識層次的作品提升到意識層次, 可說是創造力最豐碩且最痛苦的成果。」

在治療過程中, 藝術素材的運用, 能夠促進防衛機制的崩潰以及感情的流露, 但其結果往往太過紊亂而不能稱為「藝術」。在此種過程中所經驗到的攻擊性、矛盾與爆炸性情感, 形成了治療工作的本質。在藝術治療中, 那些強調作品美感的人, 往往低估其創造過程中的宣洩面(cathartic aspects) (Tessa Dalley, 1995)。

屬於心理治療法之一的藝術治療, 具有下列幾項特質:

- (一) 藝術治療的表達常用心象作思考。此種心象思考, 屬於直覺式的思考方式, 往往能透露潛意識的內容。
- (二) 藝術治療因具非語言溝通的特質, 治療的對象較一般的心理治療廣。舉凡智能不足者、幼兒、喪失語言功能者等均能接受藝術治療。
- (三) 在藝術創作的過程中, 當事人較能投入於事件的主體, 降低防衛心理, 而讓潛意識的內容自然的浮現, 是建立良好關係的有效方法。
- (四) 藝術創作可以是一種憤怒、敵視感覺的發洩, 它是一種能被社會所接受, 且不會傷害到他人的發洩方法。
- (五) 藝術是一種自發與自控行為。經由創作的過程, 當事人的情緒得以緩和。

- (六) 藝術治療中的創作品為當事人意念和情感的具體呈現，透過此具體的形象，當事人得以統整其情感和意念。
- (七) 藝術提供治療師從中獲得當事人的潛意識素材，而不必騷擾到其脆弱的或需要的防衛機轉。
- (八) 藝術治療的成品是一種診斷指標，可用來做個案其他資料的補充。治療師亦可從當事人一連串作品的表現中來評估其病情的發展。
- (九) 當藝術治療團體中的團員在陳述其作品，和團體分享時，常能喚起或刺激旁觀成員的情緒反應加強其他成員積極參與活動的動機，增進團體的互動和凝聚力。
- (十) 藝術涉及到當事人應用其知能和感官。藝術治療可促進幼兒的感覺統合，或成為某些病人的復健方式之一。
- (十一) 藝術的表達具有時空的整合性。當事人能將所表達的思想和情緒關連到過去事件，現在、甚至投射到未來活動。
- (十二) 由藝術創作的過程中，當事人能直接經歷到能量的改變，創造的潛能得以釋放(黃月霞，1990；侯禎塘，1987)。

藝術治療著重在治療中以藝術的經驗，來提供個體自我表現、自我溝通與自我成長的機會。藝術治療是以協助病患在心理上或情緒上成長，已帶給病患有更健康的心理狀況、與情緒平衡為重要職責(范瓊方，2004)。

藝術治療從早期以心理分析的理論與技術為取向，發展到今日百家齊鳴的狀態。根據治療師所採用的不同哲學觀點，如存在主義治療、理情治療、完形治療、當事人中心治療、溝通分析治療、身體工作治療和認知行為治療等的哲學觀，而各有其理論模式與方法(陸雅青，1993)。

表 2-1 新興紓壓策略文獻整理表(余佳容，2016)

研究者	壓力調適新興策略	研究主要結果/所達到的效益
陳慧娟 (2007)	景觀與園藝療癒	(1)看到療癒庭園心情感到愉悅 (2)壓力大或心情沮喪時會想要到庭園走走
洪寶蓮、韓楷樺 (2009)	表達藝術治療 (畫畫)	(1) 87%的醫學生同意畫畫是一種訴說表達得過程。 (2) 78%的醫學生同意畫畫可以紓發並減低自己的內在壓力。
蔡佳純、許麗貞、 胡杏鳳、呂燕靜、 王耀宏 (2010)	動物輔助性治療	(1) 狗的陪伴顯著緩解焦慮程度的反應。 (2) 狗的陪伴顯著緩解心理壓力的反應。
趙明玲、何漢樺、 邢鴻君 (2010)	音樂治療	研究顯示音樂介入可有效降低產婦待產時的心理焦慮及壓力程度。
蘇桂慧 (2012)	歷程性繪畫治療	經由藝術團體治療對受霸凌高中生在提升愉悅感上有顯著的立即性效果以及延宕效果。
林燕平 (2013)	園藝治療	(1) 園藝治療能增進成員上學的動機。 (2) 藉由園藝治療活動可以激發成員的彼此互動，間接提升人際關係。 (3) 參與園藝治療成員因為接觸植物而能放鬆壓力並且對生活產生期待。
林昱君 (2013)	藝術治療曼陀羅	(1) 規則性的曼陀羅繪圖引導下著色，帶來的安全感能降低焦慮，對非輔導科系的學生效果佳。 (2) 在生涯輔導課程或團體方案，使用曼陀羅繪圖方

一、對於聽覺的療癒紓壓

音樂紓壓治療，是聽覺感受中較為常見的行為方式，例如：西藏的頌鉢、生活中咖啡廳的背景音樂、甚至是自然中的蟲鳴鳥叫等都是透過聽覺的傳達，改變人們心境上的感受，聲音上的快慢音調的高低，都足以對一個空間氛圍造成不同的影響。

神經科學早已懷疑語言和音樂是一起發展的。在民族文化團體中，通常語言的韻律結構與他們的音樂節奏相互平行呼應(Patel, 2008)。這顯示具文化和諧的音樂也許可以促進治療性結盟和口語溝通(Laury Rappaport, 2018)。當自閉症兒童聽著經過聲學設計的聲音(使他們的中耳能夠更有效地分辨人的聲音與背景的雜音)時，觀察到的社交行為與同儕和父母的溝通技巧皆有所改善(Porges, 2001)。因此聚合迷走神經理論提供了對中耳功能障礙，以及音樂在生理效益研究上的概念性支持(Tompson and Andrews, 2000)。

音樂治療是涉及到三種音樂情境的：在環境中有音樂聲就如醫院中有撥放背景音樂；主動傾聽音樂的表現以及創作音樂。這些情境都與音樂有關在治療的過程和目標各有不同的。背景音樂被認為是最具有安撫的作用，所以幾乎是屬於治療環境中之附屬物(范睿榛, 2008)。

二、對於視覺的療癒紓壓

在大量藝術治療案例研究文獻中，顯示出許多以體感導向的治療取向應用。這些方法包括安全感的培養(例如：畫下或視覺化一個讓你覺得滋養和安全的地方)；感覺動作經驗的探索(例如：使用顏色和形狀來呈現你肩膀的感覺如何)；以象徵性得方式表達淺意識的情緒(例如：斷掉枝幹的樹)；創傷事件的具象化圖像(例如：可怕的人)；融合口語表達和自我袒露(例如：寫下一個關於這幅畫的句子)；平靜的核心培養(例如：現在你感覺更平靜，請畫下這樣的感受)；培養自我觀察(讓我們從這個很有力量的圖畫中退開一步，並思考它如何影響到你)，以及情緒調節的內在軌跡(例如：讓我們比較當你感到害怕和感到平靜的圖畫)(Laury Rappaport, 2018)。

在使用各種藝術治療中，視覺藝術是最老的模式，雖然視覺藝術治療大家都認為

是有效性的治療過程而形成普遍性，但是對於所謂的視覺藝術治療是很難給予扼要的界定。因而在視覺藝術方面，有些人則是關心藝術作品中的象徵符號意義；有些人則是強調作品的美感；或者有些人認為是一種創作最為重要，甚至有些人將視覺藝術治療的定義在藝術媒材或者是藝術治療師與個案之間的關係上著墨(范睿榛，2008)。

三、對於肢體傳達的療癒紓壓

舞蹈藝術是透過了個體的肢體、精神和心理的結合為一的方式，這種藝術形式最基本的是個體以他自己的身體為表達和溝通之方式(Fleshman, & Fryrear, 1981)。舞蹈讓個體不像在視覺藝術治療中需要利用外在媒材來表現，不需要運思來創造詩詞(范睿榛，2008)。

Moreno(1963)對心理劇的定義為透過戲劇性的方法來探討真理的科學。Allen(1960)則認為心理劇是一種生活的方式，創造力和自發性的發現，是很深層的原始的力量元素，且無論何時何地能夠接觸和釋放能量的表現。Blatner(1973)則認為心理劇是個人藉著心理學領域來探討他的問題得到幫忙的一種方法透過扮演有關他的衝突狀況。

傳統的戲劇是直接地與人格特質的功能有關，透過技巧而賦予特色，我們可以看到在戲劇作品中人格特質的結構，劇情的架構呈現出人類因果關係，亦是描述人類生活情境的大部分。感覺動作狀態、情緒、衝突和創傷性事件的身體演繹(enactment)是一種有效的治療工具(Emunah 1999；Haen 2008)。心理劇的發展是一個非常有焦點性、有彈性，很獨特的藝術治療型式，且涉及許多特別的型式以針對特別情況的需求；其次是心理劇結合了各種藝術方式而成為其心理劇的理念和實務(范睿榛，2008)。

第二節 正念及陶藝紓壓之特性與關聯

一、正念減壓(MBSR)基本概念

正念減壓法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)是美國麻州大學醫學院榮譽教授喬·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)在1979年所創辦，將東方古老傳統的禪修與西方現代科學研究結合，三十多年下來，經過上千篇研究文獻發表驗證的減壓方式。目前已證實正念減壓法可以影響大腦處理情緒的腦區調節功能，也影響免疫系統對壓力的反應，最開始這套系統被使用在臨床慢性疼痛與壓力疾患，發現有顯著療效，之後也被使用於其他疾病的治療。除了醫療體系外，因為正念有助於提高專注力，增進決策能力，因此也被推廣到企業界、科技業、運動界與學校(吳依倫)。

胡君梅(2012)的研究中提及，我們的慣性是看到迅雷不及掩耳的各種評價，以及生活在評價中所帶來的影響，如何擺脫這些評價，必須要知道自己如何依照自己的速度及可接受的方式運用自己內在的力量進行調整，而這股力量存在自己的生命中。找到這份力量，即達到非批判的知覺，進而達到減壓的效能。陳增穎(2013)呼籲正念減壓要發展的是一種自覺的生活藝術，也就是不論課程時間的長短，真正的持續練習，在自己的生活中練習是最重要的。

Kabat-Zinn(1982)早期對MBSR的研究開始用於慢性病痛的患者；接續的研究驗證了它對減輕痛苦、憂鬱和焦慮的正向結果，以及對廣泛不同的健康和臨床議題，能夠改善生活和健康品質。MBSR課程包括了八週、每週一次兩個半到三小時的團體正念靜觀訓練。這樣的訓練包含正式的(身體掃描、靜坐、靜走、溫和瑜珈)和非正式的日常正念練習，倡導正念即是一種生活方式(Laury Rappaport, 2018)。

正念研究亦迅速推廣至各個領域，如茶席、花道甚至是一般的行走，都與我們生活息息相關，簡要來說，正念對於生活可以無處不在，而其主要目的是讓我們覺知當下，練習與實踐可以帶給學員正向改變、自我調節、價值釐清，探索能力(胡君梅，2012)。

二、陶瓷藝術基本概念

陶土是陶藝最基本的材料。人類還沒發明釉藥以前單用陶土製作器皿或是土偶，那是很自然的事，因為他腳下所踩的就是土(邱煥堂，1993)。陶土普遍給我們一種樸實、溫暖、穩定的感受，我們的生活與這片土地一秒都脫離不了關係，且陶土具有豐富的有機物再與水結合後有非常好的可塑性，每個地區所生產的陶土顏色、成分等都不同，經過不同的加工技術後，在日後作品表達上可以與釉藥、化妝土呈現千變萬化的表現，這也是陶瓷可以從千萬年前流傳至今，而還在繼續發展與使用。

陶藝最容易接近人性，因而陶藝也是最容易普及的，玩陶的本源在於歡樂和愉悅，玩陶是釋放人性的一種手段，是通過視覺和心靈引人向善的一種樸實方式，只要親自動手做過，就能體會到這種魅力(方若濤，2013)。為此本研究透過自身所學之專業融入於正念紓壓課程，並且可與心理師配合做藝術治療的活動。

三、現有的陶藝課程

現有的陶藝體驗多以拉坯、手捏等「單次體驗」為主，參與課程的同時會有老師協助成品成形，提高作品燒成成功機率，極高的成功體驗讓客人得以提升成就感。但是此類型的課程模式，往往只關注在燒成後的成果好壞，往往忽略創作過程中的感受領悟。

而現如今一般教學單位陶藝課程普遍偏重為藝術教育區塊，與藝術治療再作品所蘊含的意義是顯著不同的。在藝術教育層面，藝術作品本身就是一件具有美感的物品，當中包含了更多的設計概念、設計技巧、設計表達，種種的設計過程相對限制了個體的自主表達。其所強調的是藝術技巧方法的發展和養成，而不是用在心理學方面的探討(Packard & Anredson，1976)。

藝術教育所呈現的作品往往是給以成績和展覽販售的，更可說藝術作品是藝術課程中必定的成果表現，而藝術教育老師也欣賞學生們具體的創作表現(范瓊方，2004)。

第三節 正念陶藝課程

相反的在藝術治療方面，藝療師往往使用藝術作品為一種心理診斷工具，而不是重視藝術的本質(Packard & Anredson, 1976)。個案作品往往呈現出他的感情和思考，其中作品的象徵符號往往視為一種心理或是情緒的詮釋，暗藏著溝通與宣洩的解說。

德國哲學家叔本華提出：消除人生之苦三項具體途徑：一是從事哲學的研究和創造，以哲學洗滌意志，把握人生的真諦；二是從事藝術的創造，用藝術之美消弭痛苦；三是信仰宗教，以宗教情懷，解脫人生的痛苦。

很多人會認為藝術是一種天賦，是一種與生俱來的特質表現，其實在各種創作的階段都是一種人生經驗的體現，從小我們可能在學齡前就可以拿著畫筆隨意的塗鴉，而隨著年紀漸長，我們漸漸了解到主觀的「美學」因此開始有美與醜的差別，而筆者認為就藝術創作而言我們應該把美學放置一旁，我們應該了解到作品帶給我們的想法與概念。藝術作品的表現就是一種人與人之間非語言化的溝通橋樑，他可能包含人生閱歷的體現，可能對現狀不滿的訴求。

當正念的思維加入到陶藝創作的過程中，成品的成功與否是一種欣賞角度不同的定義。在正念陶藝課程中，不起眼的泥巴能帶給你的感受遠比想像的要多，透過正念的導引，體會創作當下的心境，也許是快樂的、樂觀的、消極的又或是負面的，而土的觸覺也給予了人們直接的反饋，它也許是濕的、黏的、乾燥的、或是結塊的等，而在加工處理的過程中，用觸覺的感受慢慢調整至屬於自己所要泥巴的狀態，這樣的導引透過土與人的連結產生了一種共鳴效果。

正念陶藝紓壓是藉由正念課程的協助下，透過自我的覺察，學會放鬆，更能享受沉靜在自我的陶藝世界，透過捏塑的當下達到「移轉注意力、專注當下、作品抒發而後獲得肯定與成就感」。陶藝有許多種表現技法，使它可以流傳千百年之久，從最一開始只是為了成為裝填器皿，而後來開始加入了繩紋等裝飾，一直持續發展至今，而還不斷不斷地在發生變化，換個角度來說，它也可能正映照著當代社會氛圍所產出不一樣的效果，它可能是需求取向，也可能在某個特定時期走向了精緻藝術取向；更深入

來講，它就是反映出一個人內心對社會期待與風氣的表現。

燒製後的成品一般定義上為「完整」或是「瑕疵」，所謂的完美與失敗，只是藝術創作人透過專業的角度去評判作品的優劣。在正念陶藝課程中，成品是一種創作後的衍伸療癒，它也許為生活環境點綴，也許透過它向外在世界傳達一些聲音。

Kramer(1975)提到：「作為治療師，我們習慣於失敗，而非成功。我們習慣於看見繪畫中的火山變成了一團紅黑色，因為爆炸性的情感不是被描述出來而是付諸實現。我們看到經雕刻後的作品是一塊塊的木頭，因為切割的行動釋放了沒有固定形狀的攻擊驅力。在我們眼前，繪畫變成了模糊線條組成的各種角度，因為矛盾已癱瘓了做決定的能力。」

陶藝創作技巧不僅在創作過程中可以有效的幫助學員，創作前期以造型表現出自我訴求，而在後期的裝飾表現可以給予學員更大的發揮空間，使用不同色調、雕刻、紋理、燒成等透過不同的技法去做結合，可以創造出更符合自我的內心期待。

以下將介紹陶瓷創作的技法，在實驗課程中的使用情形：

(一)、陶藝的成形方法

1. 手捏成形法：

捏塑常常是陶瓷中最先遇到的技術。對於開始處理陶泥和理解陶瓷形式，這是一個簡單的方法；他看似是一種非常簡單的技術，具有創造一個範圍廣泛且變化無窮的造型世界(李明松、吳淑芳，2016)。在陶藝的成形技法中，手捏法是最基本最原始、最簡單的方法。徒手捏製可以最直接的表達作者的手法和構想，如人們兒時玩泥巴遊戲一樣原始、簡單(方若濤，2013)。我們利用徒手成形的技法入門，開始為自己做一個杯子，盡情地享受陶土的柔軟，讓身體呼吸，欣賞陶土所呈現的各種表情與變化，慢慢地將深藏在心裡的感覺，藉由雙手一點一滴地傳達出來(羅森豪，2013)



圖 2-2 將泥土製作成球狀(研究者攝)



圖 2-3 將球括開一個洞口及探底(研究者攝)



圖 2-4 朝同一方向旋轉平均的捏製(研究者攝)



圖 2-5 完成一個簡單的水杯、花器(研究者攝)

2. 土條成形法：

土條成形，又稱為土條盤製，是通過泥條來構築成形的一種盤築技法(方若濤，2013)。泥條可以經手搓製做成，也可以透過機器加工產生泥條使用。土條成形法的特點在於製作過程中自然形成的圖案或花紋，把它留下來，情趣倍增。一件作品美不美有許多的因素，其中一個辨識看它是否「忠」於材料與方法(邱煥堂，1993)。土條成形有著較高的難度，需要隨時注意整體創作的乾濕度，以防太軟時會導致作品塌陷反之太過乾燥則無法繼續施作此作品，因此在創作上學員可以更專注於創作本身，降低外在環境及內心干擾等因素。



圖 2-6 搓製土條備用(研究者攝)

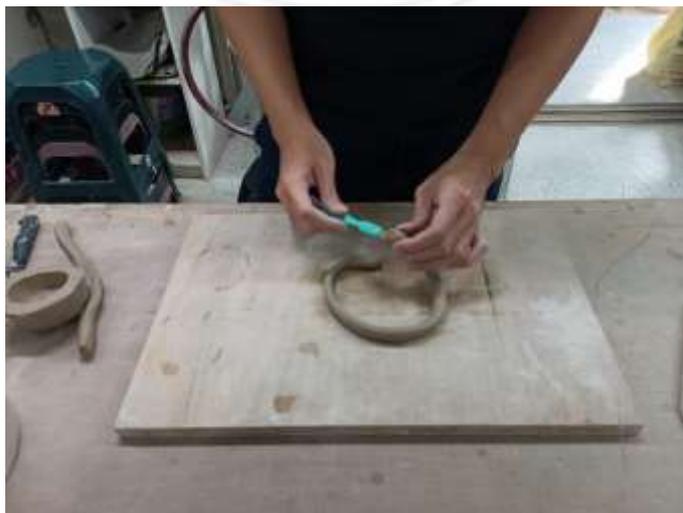


圖 2-7 環繞出欲做造型之底層(研究者攝)



圖 2-8 土條接合時須刻劃刀花以利黏接(研究者攝)



圖 2-9 重複施做此步驟即可慢慢疊高成形(研究者攝)

3. 陶板成形法：

根據泥巴在成形前的條件，主要有兩種建造泥板的方法。泥巴既新鮮又柔軟(軟的泥板)，或部分乾燥(陰乾的泥板)。軟的泥板可以在建造時透過混合、折疊、擠壓和伸展來控制和改變形狀。硬的泥板則適合構造複雜的、有角度的、邊緣尖銳的形狀，向使用木板一樣(李明松、吳淑芳，2016)。陶板上可覆以麻袋、稻草袋或其他布料壓出有趣的肌理，再利用它來製作作品(邱煥堂，1993)。



圖 2-10 壓製土片備用(研究者攝)



圖 2-11 將土片切製成欲使用大小(研究者攝)



圖 2-12 圍起桶身將黏接處刻上刀花(研究者攝)



圖 2-13 抹平黏接處即可完成(研究者攝)

4. 拉坯成形法：

拉坯法在陶藝製作中是較常用的一種方法，陶藝家要將自己的感受、意念通過雙手在陶輪上的創作得以體現，同時大腦、手、腳等全身高度協調，是一種奇特的手、腦乃至全身配合的手工方法(方若濤，2013)。使用轆轤是一個快速造型的方式。成功的轉輪拉坯是速度、壓力和控制的聯合。然而，一旦你掌握了基本的技術，還有很多其他小的、個人的豐富變化(李明松、吳淑芳，2016)。陶藝家用雙手將轆轤上面的一塊土藉其轉動塑成各種器皿。在短暫時間內將無形的土拉成有形的器物，其過程樂趣無窮(邱煥堂，1993)。拉坯技法可以在短時間內創造出圓形狀的器皿造型，透過後期的拼接、鏤空、扭曲創造出千變的造型表現，唯須學員在拉坯技法上需要多加練習才可以拉製出理想造型並方便於後期的修飾。





圖 2-14 將陶土固定於轆轤中心上(研究者攝)



圖 2-15 開洞、探底(研究者攝)



圖 2-16 運用拉高手法將坯體拉高(研究者攝)



圖 2-17 去除底部多餘的泥土(研究者攝)



圖 2-18 透過後期變形製作出各種不一樣的造型(研究者攝)



圖 2-19 拉坯完成圖(研究者攝)

(二)、陶藝的裝飾方法

陶藝成形後，裝飾效果是創作者個人意念的近一步發展，有以泥質本身效果來表現的素陶；也有在未燒的坯上，用色料彩繪的釉下裝飾；也有再已燒好的瓷胎上進行加彩的釉上裝飾；還有施顏色釉來做裝飾的顏色釉裝飾。這些裝飾方法之間還可以互相穿插使用，使陶藝作品展現出更加豐富的綜合裝飾效果(方若濤，2013)。提到陶藝成形那必定少不了後期的裝飾技法，對於紓壓課程而言，如果前期的創作是表達作者心中的具體形象表現，那麼後期的裝飾就是作者對於心中的想法是否帶有著色彩，可能是憂鬱的冷色系，或是陽光的暖色亦或是平靜而淡然的黑白調，後期的裝飾刻畫更能完整的表現出創作者所想表達的程度及暗示，對於心理師而言更是觀察的一大重點。

1. 刮劃法：

"剔花"是一個義大利詞語，意思指來剔去或劃入泥巴。他來自義大利語 *graffiare*，這項技術描繪剔去表面應用的帶色泥漿(化妝土)，來露出在下方的泥巴胚料的顏色(鄧肯·胡森、安東尼·昆，2016)。刮劃法的使用簡單且效果明顯，初學的學員可以透過刮劃法，在塗有化妝土的坯體自由刻畫出各種圖案，陶土刮劃起來較不用版畫費力，再刻劃線條的過程非常的療癒，即便過程中有些小失誤也可以立即補救，讓學員可以輕鬆地創作。剔花效果就如同版畫般，並可再刻畫完以其他色彩點綴，達到與版畫不同的效果。



圖 2-20 刷塗上與底色不同的泥漿顏料(研究者攝)



圖 2-21 待泥漿至半乾時即可運用工具刻畫(研究者攝)



圖 2-22 完成簡單刮畫裝飾(研究者攝)

2. 壓印法

生活周遭處處皆是壓印法所使用的工具，從我們的手掌、木板、蕾絲布或是自己做的印章等，都可以製造出壓印的效果，壓印會留下來有趣的標記，留下的印痕可以讓我們聯繫到當初製作的材料或是記憶，例如：我們在童年時所製作的陶板手印，足以保存千萬年之久，而那個印記不過是這萬年中一瞬之間的一個紀錄。



圖 2-23 準備先前製作好的素燒印章備用(研究者攝)



圖 2-24 依照自己的需求在土面上直接壓印出紋路(研究者攝)



圖 2-25 透過壓印可快速製作重複圖案得效果(研究者攝)

3. 黏貼法

黏貼法是指將捏塑的紋飾或模印的紋飾部件用泥漿黏貼在器型坯體上的一種方法，也可以用泥料在器型上直接捏塑出各種紋飾來捏貼，黏貼紋飾的特徵是具有較強的浮雕效果(方若濤，2013)。



圖 2-26 準備黏貼物件與待黏貼物件備用(研究者攝)



圖 2-27 將欲黏接兩物件刷上刀花(研究者攝)



圖 2-28 黏接後運用工具修整黏接處(研究者攝)



圖 2-29 黏接後即可完成各種趣味造型(研究者攝)

4. 絞泥法

使用兩種以上不同色樣的陶土，透過色塊拼接出一個器皿或是圖像，往往可以達到非常特殊的效果，也可以在經過不同的混土方式後，透過拉坯機旋轉混合，可以製造出具有類似木紋或是雲朵的紋路，絞泥的紋理變化豐富，可人為亦可自然，意象深遠。



圖 2-30 絞泥法燒製完成效果(研究者攝)



圖 2-31 絞泥後產生獨一無二特殊紋路(研究者攝)

5. 彩繪法

陶瓷彩繪分為釉下及釉上彩，釉下彩從著名的青花、釉裡紅、鐵鏽花等以及彩色泥漿都屬於釉下彩的一種，每種畫法都類似卻又不相同，泥漿畫法可以讓初學者快速上手，它與平常接觸到的繪圖上色較為類似，且色彩豐富多變，而青花、釉裡紅、鐵鏽花等需要靠多年累積經驗判斷濃淡度，是較為特殊的畫法，需要長時間的練習。釉上彩包括了新彩、粉彩、瓷版畫等，以油料及色料粉末調至，再描繪於燒製完成的坯體上，經過低溫燒製後可以完成作品，對於細節的處理裝飾有著非常顯著的效果，對於學員來說是極需專注力的繪圖過程。陳正平(2006)在其文章中提到，繪畫是一項簡單輕鬆的靜態休閒活動，沒有過多的限制，也沒有一定的模式，只要憑藉將生活中的體驗和個人感受便能詮釋出圖騰，借以引導後更能將情緒紓發及表達。



圖 2-32 色料泥漿彩繪圖(研究者攝)



圖 2-33 泥漿彩繪完成圖(研究者攝)



圖 2-34 鐵鏞花繪製圖(研究者攝)



圖 2-35 鐵鏞花燒製完成圖(研究者攝)

6. 施釉法

施釉可以說是陶瓷的最後的外衣，也是給人最直接的視覺感受，就像我們看到一個人的服裝，可以感覺它是紳士或是少女又或是一種職業的表現，它可以帶給人們一個最初步的判別。釉藥可以通過吹、刷、盪、滴、灑等手法，使釉藥附著在坯體上，經過燒成後方能顯現釉色的特質(方若濤，2013)。現有的燒法大致分為氧化燒、還原燒以及柴燒，不同的燒法將產生不同的效果及釉藥反應，透過柴燒的自然落灰與火痕控制，也可以產生各種變化不一的作品色彩。而學員們也能在熟悉各種釉藥特性後經彩繪方法刷塗釉藥，以多掛釉藥的方式呈現不同的感覺，這也是為什麼釉藥的研究經過千萬年之久卻也還沒到頭的一天。



圖 2-36 將釉藥刷塗在擦拭乾淨的素燒坯體表面(研究者攝)



圖 2-37 釉藥刷塗燒成效果圖(研究者攝)



圖 2-38 釉藥刷塗燒製完成圖(研究者攝)

第四節 正念陶藝療癒的適用性

一、對象

任何的藝術媒材各有優缺點與使用時機，就陶藝而言，雖然得以讓個案以具體表達顯現的方式呈現出來，但也未必所有人群都可以適用。例如：個案可能因為生活中所造成的陰影，厭惡濕黏的環境與觸感，這在操作陶藝素材時可能會造成個案的身心不適，更可能衍伸出其他創傷。環境的影響在個案關懷中至關重要，如若個案無法接受粉塵土屑等較多雜質的環境較為敏感或是使身心更為煩躁也須多加留意。

二、性別

陶瓷藝術相較於藝術媒材如：繪畫、舞蹈、刺繡等屬於較為中性的媒材，對於普遍中年男性可接受度較大，較不排斥操作與使用。依據市場經驗，普遍中年男子對於陶瓷藝術相較女性而言來的更有興趣，因此在實務上，可以提供中年以上男子個案一個新的藝術抒發媒材的新選擇。

三、年紀與行為能力

依照市場教學經驗而言，幼兒園的孩童接觸陶藝時，較無特定構想，他們善於把自己喜歡的事物透過直觀的方式直接捏塑出來，在特定層面來說這也是一種抒發心中事物並且具象化的過程，也許就藝術層面而言作品完成度不是太高，但這攸關於肢體發展的程度。而國小、國中、高中等學齡兒童可以開始構思作品的故事性以及美觀程度有所提升，對於他們而言，這是學習一門技巧的初級階段，願意學習各種技法並運用於課程中，變化出自己的作品。而青、中年階段，可以融入更多的設計元素，對於自己創作紓壓的過程會更來的得心應手，而這部份族群成品多為與家中生活、或是周遭環境有所關聯的，可能藉由作品以此抒發或作為創作的靈感。而老年階段，可能面臨到有長者是屬於輕微失智或是輕微失能，長者如若有輕微失能者可以從旁協助其製作，製作的過程對於土的揉捏、拍打等動作，對於長者的手部運動或是復健在醫學上都證明是非常有幫助的，而成品的完成也會讓長者對於自身身體機能來得更自信。對於輕微失智或是普通長者而言在藝術創作的過程，不僅需要動手製作，腦部的想法運

作，也有助於長者減緩或延緩痴呆症狀的可能，這類的長者通常在製作上沒有太大的問題，但須注意他們在操作泥土時的狀態，有些長者可能需要一個步驟一個步驟的時刻導引，有些長輩可能會按照自己的構思直觀的製作，可能會暗藏一些問題，因此在後期的處理上都需要留意。



第五節 陶藝家創作抒發情感的表現

藝術家們使用自己擅長的工具，創作作品抒發來自於生活的壓抑、對現況的不滿足或是努力追求人生中更大的進步，以下將列舉藝術家如何在作品中表現出壓力來源以及其所代表的意涵、感受。

研究者饒皓筌(2018)在論文中提到，壓力分為兩種形式，一種是心理精神方面的壓力，另外則是物理性質的壓力，而當物體受壓力施加時，容易使個人產生「變形」以及「網綁」之聯想，而壓力與此二項元素再透過藝術創作，表現出物理壓力施加於物體的變形結果，或者呈現物體受網綁的形態，最後結合在能夠象徵自我的日常具象物之主當中，進而影射心理精神方面抽象的壓力，作為相互之連結。



圖 2-39 饒皓筌，《纏蝕》轉動開關細節



圖 2-40 饒皓筌，《纏蝕》

作品名稱:纏蝕

年代:2015

媒材:陶土、化妝土、釉。

作品解析:

作者在論文中提到，造型是以抽象型態表現，瓶身類似於鼓起的物體，傳達壓力在自身體內逐漸增強的感受，主題上方連接著一個轉動開關，象徵著自己內壓力隨時處於一個緊繃的狀態，只要一轉動或許就有危險，但又期許得到一個合理的抒發方式。

除了作品圓鼓的瓶身帶給人壓力即將爆發的感受，外部的管線也帶給人因為外在事物網綁住自身，使自己壓力無處宣洩的感受。色彩方面，作者運用了釉藥深淺的特性製作出宛如鏽蝕斑的表現，也許如同一顆原本堅挺的鋼瓶心臟，再經過外在的風吹雨淋後產生了許多的鏽斑，這些在生活中遇到的滴滴瑣事都足以使一個人漸漸被侵蝕。



圖 2-41 饒皓筌，《滅火?》

作品名稱:變形系列-滅火?

年代:2017

媒材:陶土、化妝土、釉。

作品解析:

形式上表述一個正常的滅火器的功能是要可以消滅火勢，但是這個滅火器卻是一個變形的滅火器，也許是因為瓶身裏頭已經承受著過多的壓力，已經膨脹到像是要準備爆裂一般，這時便肯定沒有辦法撲滅大火。作者把作品之中把火引申為壓力的來源，但是這樣的滅火器卻不可能達到把火災(壓力)的傷害減低，反而是滅火器的本身就因為內部的壓力膨脹而無法發揮功用，外在的壓力無法熄滅，就連內在的問題也不能解決，好像人遇到壓力隨時要爆發的心情，沒辦法再冷靜面對眼前困難(饒皓筌，2017)。

圓鼓鼓的滅火器看起來十足的可愛有趣，但其實在這樣的外表下，藏著一股大大的壓力，一不小心隨時都有爆炸的可能。作者用火災比喻外在的壓力，提示人們在內心壓力過載的時候是無法好好使用自己的心態素質降低外在壓力，所以，在我們遇到壓力的時候得冷靜的調適好自己的心態，才能慢慢降低外在壓力所帶給我們的威脅。



圖 2-42 饒皓筌，《砰!》

作品名稱:變形系列-砰!

年代:2017

媒材:陶土、化妝土、釉。

作品解析:

饒皓筌(2017)提到，一般人對瓦斯罐都會有一種危險的直覺反應，故希望藉由瓦斯罐的形象從而引申代表日常生活的危險因子，這些危險因子也就是壓力的來源。作品中從左邊完全正常的瓦斯桶，呈現慢慢變形、坍塌，到最右邊的瓦斯罐時，只能藉由上方的旋鈕才能認出原始的面貌，作品之中透過瓦斯桶的爆炸象徵壓力，象徵人其實就像瓦斯罐一樣，內心充滿了壓力，當我們無法承受時，精神逐漸扭曲，直到最後無法承受時，不得不向壓力低頭，只能接受壓力折磨而走向毀滅坍塌，就算經過壓力的釋放後，心境回到最初原始完整的樣態，人生還是一樣會不斷的遇到不同方面的壓力，而重複這樣的惡性循環，就算重新站起又得馬上面對壓力的現實，需要一直面對新的挑戰。

作者善於將壓力表現在我們日常所見的事物上，將物體本身壓力存在的風險，透過隱喻的方式暗示每個人內心中所存在的壓力所帶來的危險，而我們都應該正視自己內心中壓力的來源，與洩壓的方式。就如同作者所說:「人生還是一樣會不斷的遇到不同方面的壓力」所以在我們生活中只能不斷的調適自己的心態，尋找不同的紓壓途徑，讓自己的身心盡量地達到一個平衡。

亞里斯多德在其《心理學》寫到：「藝術的創造，源於創造衝動和發洩情感的願望，藝術的形式在本質上是事實的模仿，如同自然的一面鏡子，人皆有喜愛模仿的本性。研究者吳家慧(2018)提到藝術家所創作的藝術品，並非憑空虛擬而成的，而是透過現實生活的體驗和觀察，才產生的創作衝動。為此，他創作了日常系列和異想系列兩種風格，用陶土的表现抒發在自己所想像的世界中成為自我的主宰者。



圖 2-43 吳家慧，《日常系列-跳脫現實的入口》



圖 2-44 吳家慧，《日常系列-跳脫現實的入口》

作品名稱:跳脫現實的入口

年代:2017

媒材:黃陶、色料、釉藥、釣魚線、鐵架。

作品解析:

作者看過的一部電影《曼哈頓奇緣》中，水溝蓋即是童話與現實世界的界線，這也許正是影響作者內心潛在記憶的原因。水溝，這不起眼的存在，在我們的印象中是排放汗水的通道，不過，撇開這些深刻的主觀見解後，真實的環境，並不是作者想表達的情感，儲存於作者的內在記憶中，它就像個可以通往任何地方的入口，既神祕又夢幻。

下水道的空間通常給人一種骯髒、陰暗、潮濕的感受，裡面不乏蟑螂、老鼠成為你的過客，相反的作者將水溝蓋底下的世界，成為通往自己夢想中的世界，每個人都可以將其塑造出自己理想的生活世界。



圖 2-45 吳家慧，《日常系列-幻想世界的出口》



圖 2-46 吳家慧，《日常系列-幻想世界的出口》

作品名稱:幻想世界的出口

年代:2017

媒材:白陶、化妝土、釉藥。

作品解析:

作者提到當我們逃離現實進入了幻想世界後，雖然可以暫時性的解放自我，但實際存在的問題依然無法解決，即便在幻想國度成為了偉大的英雄，倘若遺忘了原始的自己，所有的一切也終將回歸於虛無。

也許我們都能在自己的世界沉澱、享受、反思，但只要活在這個世界上，終要走出自己的舒適圈，回到當下與他人共處，作者特別使用趣味的兒時頭像，就是希望找回兒時那既勇敢又毫無畏懼的純真心理。



圖 2-47 吳家慧，《異想系列-陶異世界-屋 I》



圖 2-48 吳家慧，《異想系列-陶異世界-屋 I》

作品名稱:陶異世界-屋 I

年代:2016

媒材:白陶、化妝土。

作品解析:

作者提到家屋通常帶給我們的印象是既溫暖又安全的，當我們失落難過時，它也是最好的避風港，在現代的建築中，房屋都是以鋼筋水泥建造而成，因此傳遞而來的感覺是既堅硬又冰冷的，然而在作者的幻想世界中，它們則是用布料所製成。布料包圍了我們的生活，我們所穿的衣服、褲子等生活用品，幾乎都是由布料製造出來，它不僅僅帶給我們溫暖，也讓我們有安全感，這也就是作者將布和房屋作結合的原因。

者以布料取代冰冷的水泥，將自己內心中的房屋改造成溫暖的布料材質，雖然少了堅挺不拔的既有印象也多了一分童話樂趣。



圖 2-49 曾章成，〈Lucid Dream II〉作品



圖 2-50 曾章成，〈Lucid Dream II〉作品



圖 2-51 曾章成，《Lucid Dream II》作品

陶藝家曾章成以往作品也喜歡用上「嬰孩」模樣，通過捕捉嬰兒各個天真無邪的神情，以及那些被拉扯、變形和扭曲的臉容，嘗試表達正負兩面的人生狀態，從而讓大眾思考更多人生的真諦，「好與壞也好，沒有那些經歷，也不能成就現在的我和現在的作品。」生命的本質，就如同曾章成所說，「所有際遇也來得有原因，因此悲喜也要欣然承受。」

曾章成老師提到「慢慢親近泥土，才發現這個過程之中，它一直療癒我，一直撫平我過去對世界的不滿。直到現時為止，我基本上與它融為一體，有着同一個理念：世界是漂亮的，沒有甚麼值得我們去投訴。」老師經常用詼諧的手法創作出發人省思的深層議題，尤其他擅長用陶瓷塑造出唯妙唯肖的液體噴濺效果，以黏土塑造出超現實的扭曲臉容，紋理的細緻度、輪廓的立體感，將陶土的可塑性發揮到極致。一張張宛如橡膠般扭曲、誇張的超現實臉孔，彷彿訴說著現代人無從釋放的壓力。

上述陶藝家以創作呈現出內心欲表達的想法感受，每位陶藝家都在作品中融入了自身的風格特色，讓作品在表達的同時也更顯現了自我的特色，因此陶藝家們的表達對本研究長期發展而言提供了良好的示範，在長期接觸學習後更能完整體現出自我的情緒抒發感受。

第三章 研究方法與架構

本研究欲瞭解參加正念陶藝紓壓課程學員身心與環境狀況感受之轉變情形分析，並探討。根據上述主題先進行了相關文獻的文獻分析與瞭解，蒐集完整資料後彙整並加以分析、處理，以確定研究架構進而設計問卷，透過問卷發放進行統計及分析以達研究目的。

第一節 研究架構

依據研究目的與動機及蒐集有關現有舒壓療癒課程、正念與藝術的結合、正念陶藝與一般陶藝課程差異性、陶藝家陶藝創作抒發等文獻資料後，擬定本研究之架構圖(如圖 3.1)

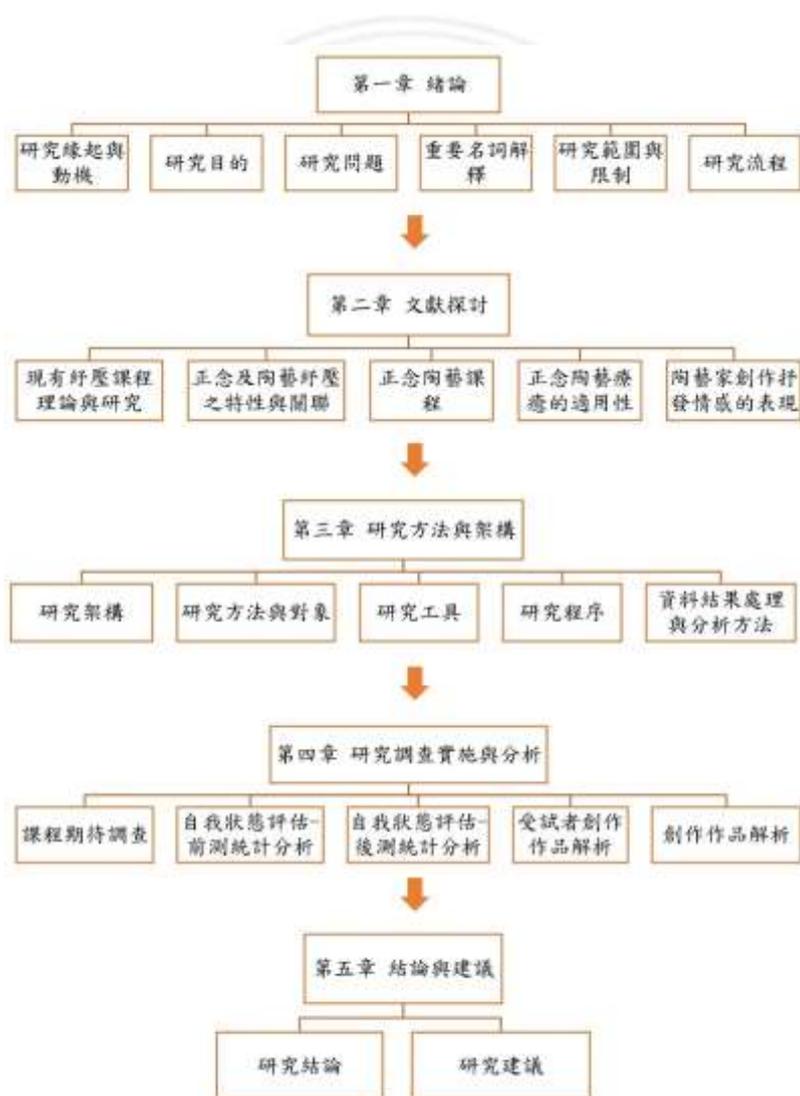


圖 3-1 研究架構圖(余育賢繪製)

第二節 研究方法與對象

本研究欲瞭解參加正念陶藝紓壓課程之轉變情形分析，並探討受試者對此類課程的期待與課後的感受。因此先利用文獻分析法針對不同藝術治療課程作分析了解並探討其各自特點。並依據研究需要進行課程設計，將正念覺察與陶藝課程互相結合，針對聖馬爾定醫院參與正念陶藝受試者作為研究對象。對學習陶藝與創作過程感受分析比對。以下就文獻分析法、問卷調查法、研究參與者加以說明。

一、文獻分析法

文獻探討的結果可以使得研究者修正他的研究問題，更確定變數之間的關係，以幫助他建立研究的觀念架構(榮泰生，2011)。本研究主要蒐集相關國內外學術期刊論文、碩博士論文、網路資料等，有關於藝術治療、正念療癒、陶藝創作等方面，各別特性與理論，再以分析整合，比較不同受試者在課程前、後差異性。

二、實驗研究法

實驗法是一種能解釋事件之因果關係的研究方法。實驗法是指:在控制混淆變項下，操弄自變項，以觀察依變項隨自變項變化之情況的歷程(周文欽，2004)。本研究將受試者分為前、後兩次測驗藉由操縱獨立變項來觀察依變項所受到的影響，以探究其因果關係。

三、研究參與者

本研究的受試者選取自嘉義聖馬爾定醫院部分工作人員，受試者受其工作性質與家庭背景的客觀因素的差異，故無法直接類推於其他工作人員。

第三節 研究工具

本研究採用實驗研究法，透過問卷資料彙整與分析，可瞭解受試者參加正念陶藝紓壓課程後之轉變情形，以及受試者對此類課程的期待與課後的感受。本問卷分為「受試者的基本資料」、「前測」與「後測」三部分，針對不同背景受試者在受試前後感受上差異比較作分析。

一、基本資料

(一) 性別:分為「男」、「女」兩個類別。

(二) 年齡:分為「25~30」、「31~35」、「36~40」、「41~45」、「46~50」、「51~55」、「56~60」七個類別。

(三) 個人平均月收入:分為「25000元以下」、「25001~30000元」、「30001~35000元」、「35001~40000元」、「40001~45000元」、「45001~50000元」、「50001元以上」等七個類別。

二、課程前、後期待

本研究設定為個人在課程前、後所期待的內容與幫助，選項分別為「壓力調適」、「自我認知」、「自我管理」、「情緒紓壓」、「人際關係」、「家庭關係」、「身心靈交流」、「彼此共融」、「自我察覺」、「親子關係」、「情感交流」、「工作關係」、「宗教信仰」、「認識自己」等十四項，並可複選。

三、課程前自我評估

本研究設定為個人在課程前、後施作自我狀態評量，從而判定受試者的焦慮、壓力情況。前測自我評估題目設定分別依據生活、工作、環境等因素作為參考方向，前測題目依序分別為：

1. 經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?
2. 經常感到緊張，覺得工作總是做不完?
3. 經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?
4. 經常覺得未來充滿不確定感?恐懼感?

5. 我需要備受鼓勵與支持的動力？

等五個題目。依照受試者自身的感受做十點量表計分，由 1 分依序至 10 分，分別由最低分至最高分。

四、課程前、後測題目

1. 參與課程前、後，我感覺心情愉悅？
2. 參與課程前、後，我感覺心情輕鬆、紓放壓力？
3. 參與課程前、後，我有感受到被鼓勵與支持？
4. 參與課程前、後，能降低我焦慮不安的情緒？
5. 參與課程前、後，我有感受是安心及可信任的地方？

等五個題目。分別在課程前後都給予受試者做填寫調查。依照受試者自身的感受做十點量表計分，由 1 分依序至 10 分，由 1 分為「非常不同意」至 10 分為「非常同意」。

五、作品賞析

透過作品的表達、創作感受，由此了解到受試者欲抒發的心理深層內容，並提供受試者創作主題，可以在既有的主題上做變化抒發。作品的創作可以在日後醫師對個案有診察需求時做為一參考依據。

第四節 研究程序

本研究實施程序，可分為以下八個步驟，如圖 3-2



圖 3-2 研究之發展流程圖(余育賢繪製)

一、界定研究主題

本研究從事初期，找尋相關專長的主題並且廣泛地閱讀相關文獻資料，並且結合多面向更多的發展潛能，而後選擇陶瓷藝術創作設計應用於療癒紓壓為研究主題，以參加正念陶藝紓壓課程之轉變情形，還有統計正念陶藝課程之量化數據作為研究主軸。與指導老師討論後決定將研究主題定為「陶瓷藝術創作設計應用於療癒紓壓之研

究」。

二、相關文獻蒐集與整理

確立研究論文主題後，開始進行相關文獻資料蒐集與利用國立圖書館、碩博士論文網、網路相關文獻資料及報導得到資訊，閱讀相關國內外書籍、期刊、其他相關的論文，彙整出陶瓷藝術創作設計應用於療癒紓壓在實務上的可行性以及預期的結果。

三、擬定研究計畫與方向

根據文獻資料分析與閱讀，與指導教授討論之結果，將「受試者對正念陶藝紓壓課程的期待與課後獲得幫助之變化」、「參加正念陶藝紓壓課程學員之身心狀況及感受轉變之情形」、「統計正念陶藝課程之量化數據提供心理師、藝療師、醫界專家學者等作為日後研究參考依據及建議」分成三大部分作為研究目標，開始撰寫本研究計畫。

四、研究工具選擇與編制

本研究目的為了瞭解受試者參加正念陶藝紓壓課程之轉變情形，與指導教授討論後，認為在使用課程同時，應使用問卷測量予以實際數據作為輔助較為適切。因此，蒐集相關文獻資料分析再依據研究目的與專家討論後編製問卷。

五、帶領受試者參與研究活動

此次受試參與人員皆為採自願報名，提供有需要之人員，受試活動共分為三梯次，每次為 10 人一組，單次課程時數為兩小時。

本研究之課程內容分為三個主題，分別為：「動物小盤」、「植物拓印」、「自由創作」等，設定主題的用意在於讓初次接觸陶藝創作的受試者們不至於如同白紙一張，讓他們可以從簡單接觸陶藝後慢慢習慣創作的環境與過程以及更多的技巧，才能夠靜下心來創作，給受試者一個創作的方向。

六、實問卷

本研究問卷採課程前、後兩次測驗方式，為課程的期待與幫助以及自我心理壓力評斷做初步認定，為避免受試者可能會受到自身經驗與認知等主觀觀點影響，在問卷填答前將有專門的關懷師對問卷內容作逐一解析，給予受試者對題目正確的認知與判斷，有效提升問卷的精確度。

七、資料處理與分析

問卷回收後，經由研究者整理、分類以及編碼分析，以電腦 SPSS for Windows24.0 版統計套裝軟體進行資料建檔、分析處理自變項與依變項之差異性。

八、研究結果撰寫論文

依據上述所得問卷資料數據後，與指導老師討論其不同背景受試者在參與正念陶藝課程前、後期望、心境轉變情形的差異性，最後提出研究結論與建議，完成論文的撰寫與修正。

第五節 研究範圍與限制

本研究在探討參與學員經過正念陶藝紓壓課程研究之後心理轉變之情形。而本研究因受限於研究者人力、物力、時間等考量，以三大研究群體作為對象，分別為學員「不同性別」、「不同年齡」、「不同收入」；此外，受試者填答問卷時，可能會受限於個人的認知及外在物理環境因素的影響，對問卷的詮釋有所差異，故本研究依研究目的，將研究範圍界定及限制分述如下：

一、研究範圍

茲將本研究之研究範圍說明如下：

(一) 就研究主題與內容而言

本研究題目為「陶瓷藝術創作設計應用於療癒紓壓之研究」。乃將現有藝術紓壓、療癒課程資料收集分析，以陶瓷藝術創作為主，將以不同受試者背景對於正念陶藝紓壓課程感受分析比較。

(二) 就研究對象而言

本研究僅以嘉義聖馬爾定醫院參與研究活動之受試者為研究對象。本研究課程共分為三次，每次課程時間為兩小時，參與研究課程總人數為 30 人。

(三) 就研究分析而言

依理論之分析，因療癒課程屬於團體藝術創作療癒一種，並非針對特定個案課程，故學員對每堂課之不同感受仍屬客觀之事實，本研究以問卷蒐集分析學員對課程普遍之感受，並據以統計分析。

二、研究限制

研究過程雖已力求各方面之考量，但是有礙於主觀之人為因素或客觀之環境因素，故研究有如下之限制，分述說明如下：

(一) 研究方法之限制

本研究採實驗研究方式進行研究，因問卷調查為主觀經歷，涉及受試者的態度、感覺及意見。受試者在回答本研究相關問題時，乃屬學員們的知覺認定，或許與實際

的表現會有所差距。

(二) 研究對象之限制

本研究僅以嘉義聖馬爾定醫院參與研究活動之受試者為研究對象。研究內容多為主觀之自我表述，可作為大方向參考依據，但無法將數據效果直接套用在其他任一團體中。

(三) 研究課程之限制

本研究所使用課程教學模式以及前、後測問卷為研究者與關懷師合作編撰內容，因此研究成效與結果可能與其他業界學者使用情況有所差異。

(四) 研究推論之限制

受試者填答問卷時，可能受其本身認知情緒主觀判斷或當時情境影響，因此資料分析與結果解釋，會產生某些程度的不同。且由於調查研究無法控制許多無關變項干擾。所得研究數據是由關懷師對學員做問卷解釋後由學員填寫，因此實驗研究結果推論也以此範圍較為準確，其他群體僅做為參考。

第四章 研究調查實施與分析

本研究主要目的在探討受試者對此類課程的期待與課後的感受，並探討正念陶藝紓壓課程之轉變情形，以問卷調查方式蒐集受試者基本概況以及前後測差異轉變之情形。本章將依據問卷調查後所得資料，根據研究目的及研究問題，進行統計與分析數據，藉以了解受試者對正念陶藝紓壓課程感受程度為何，並根據研究結果提出適合的分析與建議。

第一節 實施調查狀況

本研究以實驗研究法與問卷實施調查，本研究問卷在創作前、後分別進行調查，問卷內容分為六個部分。第一部分為「基本資料」，第二部分為「課程前自我狀態評估」，第三部分為「課程前感受」，第四部分為「課程前期待」，第五部分為「課程後感受」，第六部分為「課程後幫助」。問卷對象以聖馬爾定醫院參與紓壓陶藝課程員工為研究對象，填寫本研究「陶瓷藝術創作設計應用於療癒紓壓之自我狀態評估研究問卷」根據填答結果分析討論受試者在陶藝紓壓課程前後心境上之差異性及變化。問卷採取評定量表進行分析，在自我狀態評估分數上採用十等級區分，由1分至10分，依序是非常低分至非常高分。受試者在量表中若選擇分數越高的選項，表示其認同度越高，反之則認同度越低。

第二節 受試者基本資料分析

本節將受試者依性別、年齡及收入分析。由表 4-1 可知，受試者共有 30 人，其中以女性居多，為 80%；年齡以 25~30 歲居多，有 30%，其次為 31~35 歲佔 26.7%，其中 41~45、51~55 歲兩年齡層受試者人數較低；個人平均月收入中 35001~40000 元有 40% 佔大多數，其次為 40001~45000 元有 20%。

表 4-1 受試者基本資料

變數	項目	人數	百分比
性別	女	24	80%
	男	6	20%
	總計	30	100%
年齡	25~30	9	30%
	31~35	8	26.7%
	36~40	5	16.7%
	41~45	2	6.7%
	46~50	4	13.3%
	51~55	2	6.7%
	總計	30	100%
平均月收入	25001~30000	2	6.7%
	30001~35000	2	6.7%
	35001~40000	12	40%
	40001~45000	6	20%
	45001~50000	3	10%
	50000 元以上	5	16.7%
	總計	30	100%

第三節 課程期待與幫助分析

在課程活動開始之前，首先給予受試者對本次課程期待選擇(可複選)，以及課程後實際幫助到或是感受深刻的部分，依此分析出課程初步是否滿足受試者的期待與幫助。透過課程期待的分析可以了解到，受試者對課程的期許想改變之事或環境關係，後期的比對分析可以在日後對於課程做部分的修改更正，因此，課程的期待與實質性幫助，對於本研究有莫大的影響。此部分的問卷題目並無分數高低之分，期待值以人數最為紀錄數據，故將以長條圖之方式比對前後預估的高低落差值。

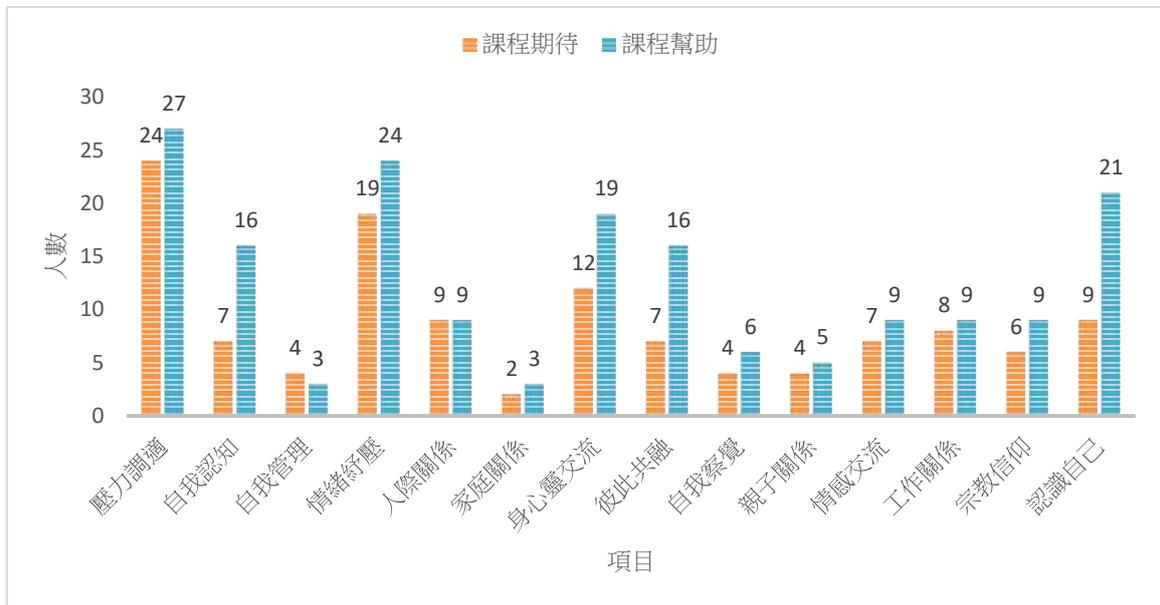


圖 4-1 課程期待與幫助長條圖

由圖 4-1 可知，除了「自我管理」的選項外，其餘選項在課程後普都使受試者感受到有所幫助，其中在「認識自己」選項的提升幅度最高，增加 12 人，其次為「自我認知」、「彼此共融」，增加 9 人；人數上感受到「壓力調適」人數最多，為 27 人，其次為「情緒紓壓」24 人、「認識自己」21 人。

第四節 不同背景受試者的自我狀態評估統計

本節依研究需求將問卷第二部分設定為「課程前自我狀態評估」，其目的主要在評估受試者在課程前的身心基本概況，讓關懷師或輔導員有初步認識，以利後續可能面對到的問題與解決方向。問卷題目分別為「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?」、「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」、「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?」、「經常覺得未來充滿不確定感?恐懼感?」、「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」等作分析參考，分數由1~10分依序是感受最低到最高。

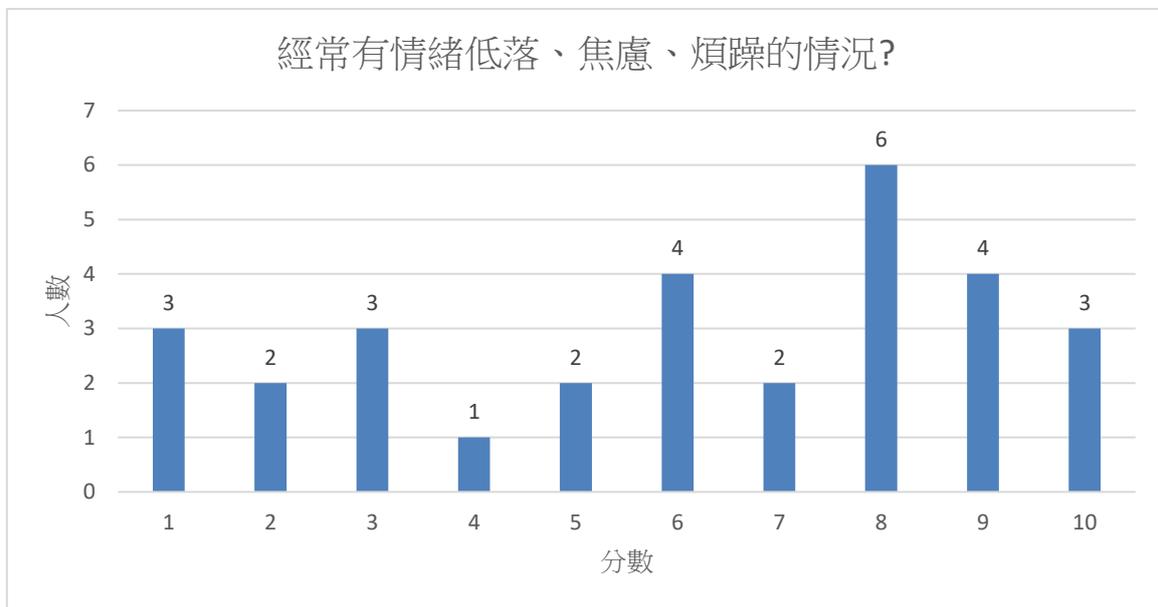


圖 4-2 經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況長條圖

由圖 4-2 可知，在「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況」中，8 分的感受人數最多，有 6 位；其次為 6 分與 9 分，人數各為 4 位；以及 1、3、10，人數各為 3 位。

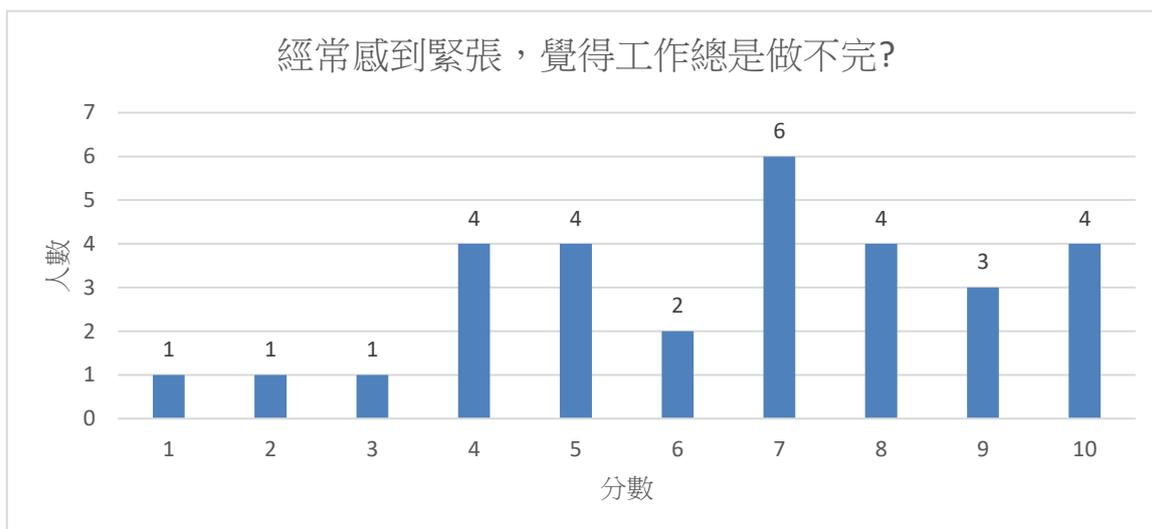


圖 4-3 經常感到緊張，覺得工作總是做不完長條圖

由圖 4-3 可知，在「經常感到緊張，覺得工作總是做不完」中，7 分的感受人數最多，有 6 位；其次為 4、5、8、10 分，人數各為 4 位。

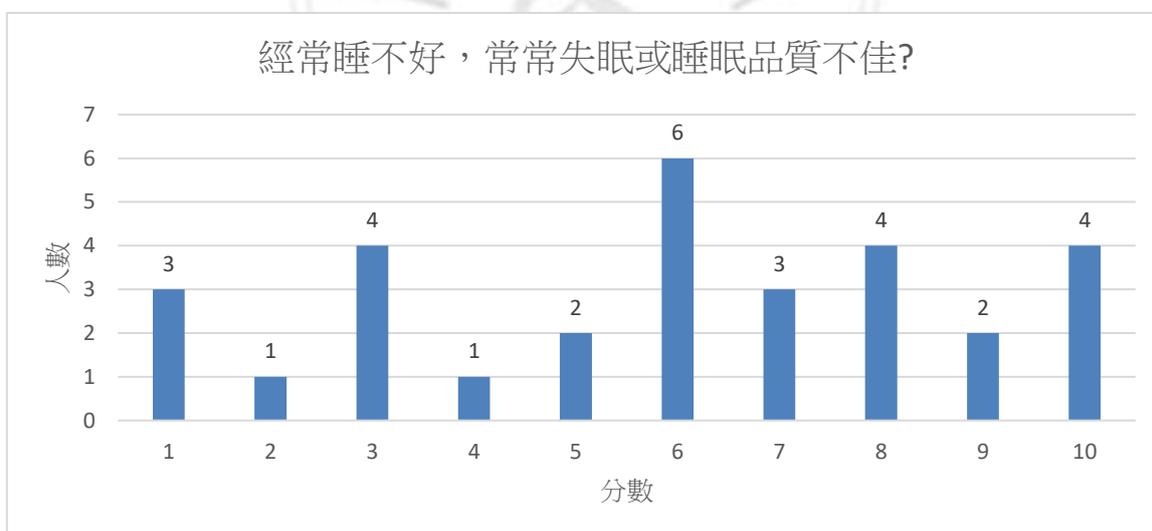


圖 4-4 經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳長條圖

由圖 4-4 可知，在「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳」中，6 分的感受人數最多，有 6 位；其次為 3、8、10 分，人數各為 4 位。

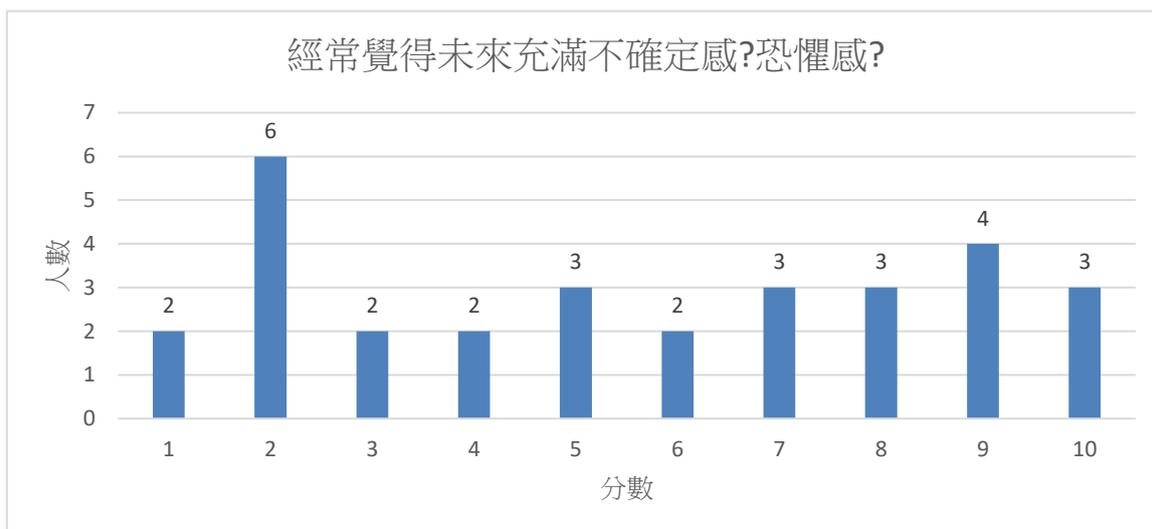


圖 4-5 經常覺得未來充滿不確定感、恐懼感長條圖

由圖 4-5 可知，在「經常覺得未來充滿不確定感、恐懼感」中，2 分的感受人數最多，有 6 位；其次為 9 分，有 4 位；以及 5、7、8、10 分，人數各為 3 位。

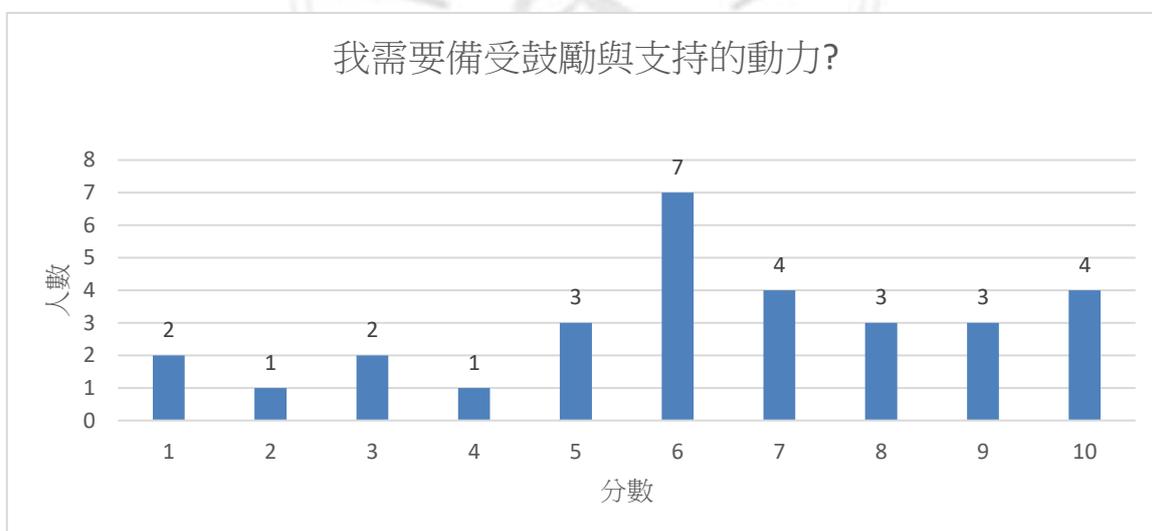


圖 4-6 我需要備受鼓勵與支持的動力長條圖

由圖 4-6 可知，在「我需要備受鼓勵與支持的動力」中，6 分的感受人數最多，有 7 位；其次為 7、10 分，人數各為 4 位。

表 4-2 不同性別對於課程前自我狀態評估概況表

性別		經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?	經常感到緊張，覺得工作總是做不完?	經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?	經常覺得未來充滿不確定感?恐懼感?	我需要備受鼓勵與支持的動力?
女	平均數	5.83	6.70	5.62	5.62	6.50
	N	24	24	24	24	24
	標準偏差	2.9439	2.5788	3.0619	3.2007	2.3956
男	平均數	7.00	5.66	7.16	5.16	5.66
	N	6	6	6	6	6
	標準偏差	2.9665	1.8619	1.1690	2.4833	3.4448
總計	平均數	6.06	6.50	5.93	5.53	6.33
	N	30	30	30	30	30
	標準偏差	2.9353	2.4600	2.8398	3.0369	2.5909

資料來源:本研究

由表 4-2 顯示，女性受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」平均數為 5.83，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 6.70，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數為 5.62，「經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？」平均數為 5.62，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」平均數為 6.50，由分析資料中可以發現女性受試者在「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」上平均數 6.70 為最高。

由表 4-2 顯示，男性受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」平均數為 7.00，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 5.66，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數為 7.16，「經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？」平均數為 5.16，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」平均數為 5.66，由分析資料中可以發現男性受試者在「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數 7.16 為最高。

由表 4-2 可知，男女性受試者總何對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」

平均數為 6.06，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 6.50，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數為 5.93，「經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？」平均數為 5.53，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」平均數為 6.33，由分析資料中可以發現各性別受試者在「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 6.500 為最高。



表 4-3 不同年齡對於課程前自我狀態評估概況表

年齡		經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?	經常感到緊張，覺得工作總是做不完?	經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?	經常覺得未來充滿不確定感? 恐懼感?	我需要備受鼓勵與支持的動力?
25~30	平均數	5.77	5.88	5.55	5.44	6.33
	N	9	9	9	9	9
	標準偏差	3.3082	3.0185	2.9627	3.3208	3.0822
31~35	平均數	4.62	6.75	5.62	6.12	6.75
	N	8	8	8	8	8
	標準偏差	3.3354	2.0529	2.3867	3.1368	2.4349
36~40	平均數	7.60	6.20	7.00	4.60	5.80
	N	5	5	5	5	5
	標準偏差	1.1402	2.7749	2.0000	2.7019	3.7014
41~45	平均數	8.00	4.50	8.00	4.00	5.00
	N	2	2	2	2	2
	標準偏差	2.8284	.7071	.0000	2.8284	1.4142
46~50	平均數	7.00	8.50	6.00	6.25	7.00
	N	4	4	4	4	4
	標準偏差	2.4495	1.2910	4.6904	2.9861	1.8257
51~55	平均數	5.50	7.00	4.00	6.00	6.00
	N	2	2	2	2	2
	標準偏差	3.5355	2.8284	4.2426	5.6569	1.4142
總計	平均數	6.06	6.50	5.93	5.53	6.33
	N	30	30	30	30	30
	標準偏差	2.9353	2.4600	2.8398	3.0369	2.5909

資料來源:本研究

由表 4-3 顯示，年齡 25~30 歲受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?」平均數為 5.77，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」平均數為 5.88，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?」平均數為 5.55，「經常覺得未來充滿不確定感? 恐懼感?」平均數為 5.44，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」平均數為 6.33，由分析資料中可以發現年齡 25~30 歲受試者在「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」上平均數 6.33 為最高。

由表 4-3 顯示，年齡 31~35 歲受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情

況？」平均數為 4.62，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 6.75，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數為 5.62，「經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？」平均數為 6.12，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」平均數為 6.75，由分析資料中可以發現年齡 31~35 歲受試者在「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」與「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」上平均數 6.75 為最高。

由表 4-3 顯示，年齡 36~40 歲受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」平均數為 7.60，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 6.20，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數為 7.00，「經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？」平均數為 4.60，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」平均數為 5.80，由分析資料中可以發現年齡 36~40 歲受試者在「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」上平均數 7.60 為最高。

由表 4-3 顯示，年齡 41~45 歲受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」平均數為 8.00，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 4.50，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數為 8.00，「經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？」平均數為 4.00，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」平均數為 5.00，由分析資料中可以發現年齡 41~45 歲受試者在「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」與「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」上平均數 8.00 為最高。

由表 4-3 顯示，年齡 46~50 歲受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」平均數為 7.00，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 8.50，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數為 6.00，「經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？」平均數為 6.25，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」平均數為 7.00，由分析資料中可以發現年齡 46~50 歲受試者在「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」上平均數 8.50 為最高。

由表 4-3 顯示，年齡 51~55 歲受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」平均數為 5.50，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 7.00，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數為 4.00，「經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？」平均數為 6.00，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」平均數為 6.00，由分析資料中可以發現年齡 51~55 歲受試者在「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」上平均數 7.00 為最高。

由表 4-3 可知，各年齡受試者總何對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」平均數為 6.06，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 6.50，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數為 5.93，「經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？」平均數為 5.53，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」平均數為 6.33，由分析資料中可以發現各性別受試者在「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 6.50 為最高。

表 4-4 不同月收入對於課程前自我狀態評估概況表

月收入		經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?	經常感到緊張，覺得工作總是做不完?	經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?	經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？	我需要備受鼓勵與支持的動力？
25001~30000	平均數	9.50	9.00	7.50	8.00	7.00
	N	2	2	2	2	2
	標準偏差	.7071	1.4142	2.1213	2.8284	2.8284
30001~35000	平均數	5.00	5.00	4.00	1.50	4.50
	N	2	2	2	2	2
	標準偏差	2.8284	.0000	2.8284	.7071	2.1213
35001~40000	平均數	4.91	6.25	5.75	6.41	6.83
	N	12	12	12	12	12
	標準偏差	3.1176	2.7010	2.6671	2.7784	2.9491
40001~45000	平均數	6.50	5.33	6.33	3.66	5.66
	N	6	6	6	6	6
	標準偏差	2.8810	2.6583	2.4221	2.7325	3.2660
45001~50000	平均數	4.66	6.33	3.33	3.00	7.66
	N	3	3	3	3	3
	標準偏差	1.5275	1.1547	4.0415	1.7321	1.1547
50000元以上	平均數	8.20	8.20	7.60	7.80	5.60
	N	5	5	5	5	5
	標準偏差	2.0494	1.9235	2.8810	1.6432	1.5166
總計	平均數	6.06	6.50	5.93	5.53	6.33
	N	30	30	30	30	30
	標準偏差	2.9353	2.4600	2.8398	3.0369	2.5909

資料來源:本研究

由表 4-4 顯示，月收入 25001~30000 受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」平均數為 9.50，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完？」平均數為 9.00，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？」平均數為 7.50，「經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？」平均數為 8.00，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？」平均數為 7.00，由分析資料中可以發現月收入 25001~30000 受試者在「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？」上平均數 9.50 為最高。

由表 4-4 顯示，月收入 30001~35000 受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁

的情況?」平均數為 5.00，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」平均數為 5.00，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?」平均數為 4.00，「經常覺得未來充滿不確定感?恐懼感?」平均數為 1.50，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」平均數為 4.50，由分析資料中可以發現月收入 30001~35000 受試者在「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?」與「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」上平均數 5.00 為最高。

由表 4-4 顯示，月收入 35001~40000 受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?」平均數為 4.91，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」平均數為 6.25，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?」平均數為 5.75，「經常覺得未來充滿不確定感?恐懼感?」平均數為 6.41，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」平均數為 6.83，由分析資料中可以發現月收入 35001~40000 受試者在「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」上平均數 6.83 為最高。

由表 4-4 顯示，月收入 40001~45000 受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?」平均數為 6.50，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」平均數為 5.33，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?」平均數為 6.33，「經常覺得未來充滿不確定感?恐懼感?」平均數為 3.66，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」平均數為 5.66，由分析資料中可以發現月收入 40001~45000 受試者在「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?」上平均數 6.50 為最高。

由表 4-4 顯示，月收入 45001~50000 受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?」平均數為 4.66，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」平均數為 6.33，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?」平均數為 3.33，「經常覺得未來充滿不確定感?恐懼感?」平均數為 3.00，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」平均數為 7.66，由分析資料中可以發現月收入 45001~50000 受試者在「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」上平均數 7.66 為最高。

由表 4-4 顯示，月收入 50000 元以上受試者對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁

的情況?」平均數為 8.20，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」平均數為 8.20，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?」平均數為 7.60，「經常覺得未來充滿不確定感?恐懼感?」平均數為 7.80，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」平均數為 5.60，由分析資料中可以發現月收入 50000 元以上受試者在「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?」與「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」上平均數 8.20 為最高。

由表 4-4 可知，各月收入受試者總何對於「經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?」平均數為 6.06，「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」平均數為 6.50，「經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?」平均數為 5.93，「經常覺得未來充滿不確定感?恐懼感?」平均數為 5.53，「我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力?」平均數為 6.33，由分析資料中可以發現各性別受試者在「經常感到緊張，覺得工作總是做不完?」平均數為 6.50 為最高。

第五節 不同受試者前、後測統計分析

表 4-5 不同性別在課程前、後心情愉悅感受程度

性別		參與課程前，我感覺心情	參與課程後，我感覺心
		愉悅?	情愉悅?
女	平均數	6.79	9.04
	N	24	24
	標準偏差	.8836	1.0826
男	平均數	5.83	9.00
	N	6	6
	標準偏差	1.1690	1.6733
總計	平均數	6.60	9.03
	N	30	30
	標準偏差	1.0034	1.1885

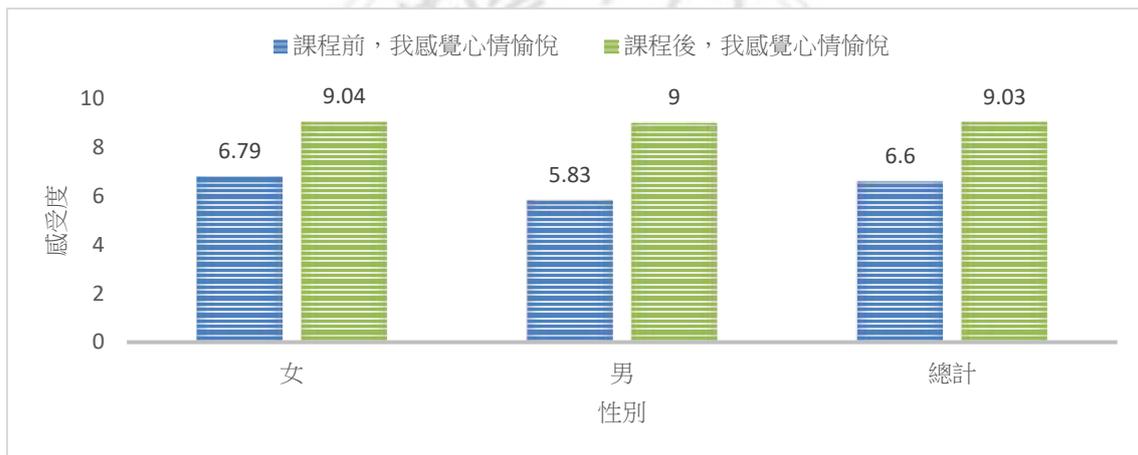


圖 4-7 不同性別在課程前、後心情愉悅感受程度長條圖

由表 4-5 顯示，女性受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 6.79，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 9.04。

男性受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 5.83，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 9.00。

各性別受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 6.60，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 9.03。從資料分析中可以發現，不論男女性在「參與課程後」心情愉悅的感受都有所提升。

表 4-6 不同性別在課程前、後心情輕鬆感受程度

		參與課程前，我感覺 心情輕鬆、紓放壓力？	參與課程後，我感覺 心情輕鬆、紓放壓力？
女	平均數	4.25	9.58
	N	24	24
	標準偏差	1.3593	.7755
男	平均數	3.66	8.33
	N	6	6
	標準偏差	2.1602	1.5055
總計	平均數	4.13	9.33
	N	30	30
	標準偏差	1.5253	1.0613

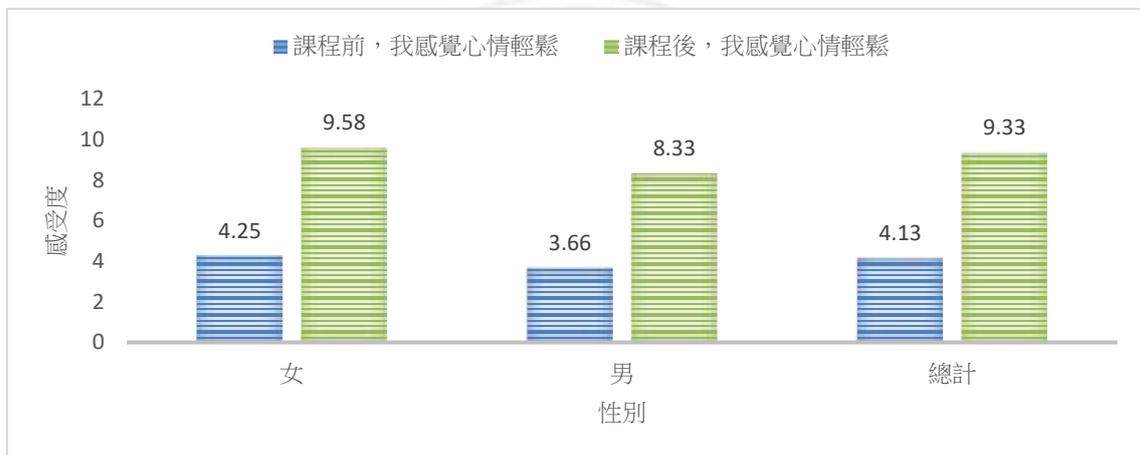


圖 4-8 不同性別在課程前、後心情輕鬆感受程度長條圖

由表 4-6 顯示，女性受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 4.25，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.58。

男性受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 3.66，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 8.33。

各性別受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 4.13，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.33。從資料分析中可以發現，不論男女性在「參與課程後」心情放鬆、紓壓的感受都有所提升。

表 4-7 不同性別在課程前、後被鼓勵與支持感受程度

性別		參與課程前，我有感受到被鼓勵與支持？	參與課程後，我有感受到被鼓勵與支持？
女	平均數	5.25	8.62
	N	24	24
	標準偏差	1.5108	1.3126
男	平均數	4.83	7.83
	N	6	6
	標準偏差	1.8348	2.0412
總計	平均數	5.16	8.46
	N	30	30
	標準偏差	1.5555	1.4794

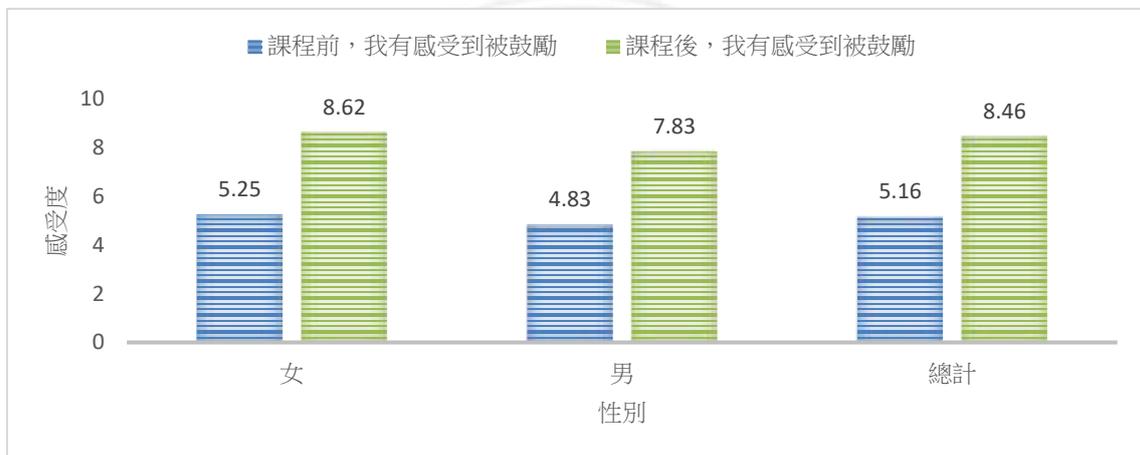


圖 4-9 不同性別在課程前、後被鼓勵與支持感受程度長條圖

由表 4-7 顯示，女性受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 5.25，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 8.62。

男性受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 4.83，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 7.83。

各性別受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 5.16，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 8.46。從資料分析中可以發現，不論男女性在「參與課程後」被鼓勵與支持的感受都有所提升。

表 4-8 不同性別在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度

性別		參與課程前，能降低我焦慮不安的情緒？	參與課程後，能降低我焦慮不安的情緒？
女	平均數	3.95	8.91
	N	24	24
	標準偏差	1.1971	1.2825
男	平均數	3.83	8.83
	N	6	6
	標準偏差	1.1690	1.6021
總計	平均數	3.93	8.90
	N	30	30
	標準偏差	1.1725	1.3222

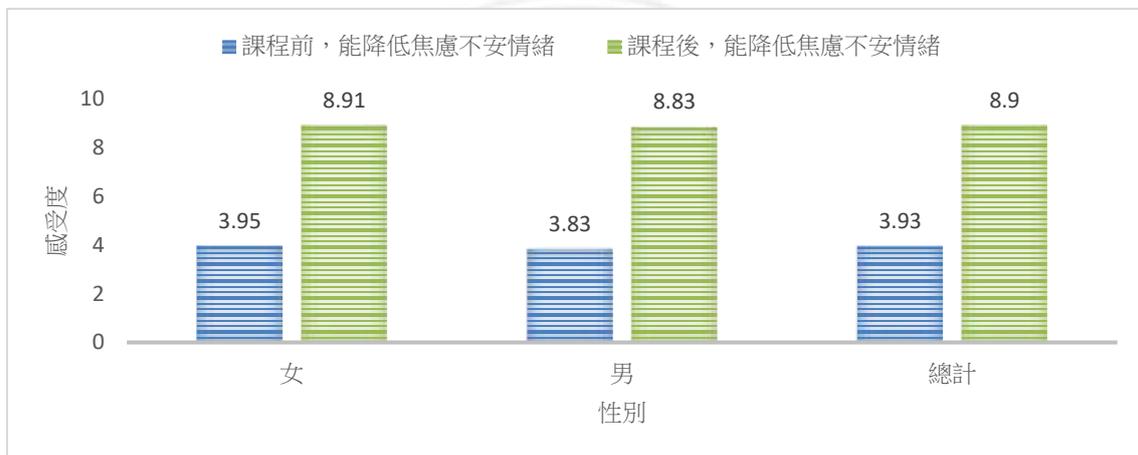


圖 4-10 不同性別在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度長條圖

由表 4-8 顯示，女性受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.95，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 8.91。

男性受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.83，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 8.83。

各性別受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.93，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 8.90。從資料分析中可以發現，不論男女性在「參與課程後」降低焦慮不安情緒的感受都有所提升。

表 4-9 不同性別受試者在課程前、後有感受是安心及可信任的地方

性別		參與課程前，我有感受是安心及可信任的地方？	參與課程後，我有感受是安心及可信任的地方？
		女	平均數
	N	24	24
	標準偏差	.9546	.8681
男	平均數	8.33	8.83
	N	6	6
	標準偏差	.5164	1.8348
總計	平均數	7.83	9.23
	N	30	30
	標準偏差	.9129	1.1043

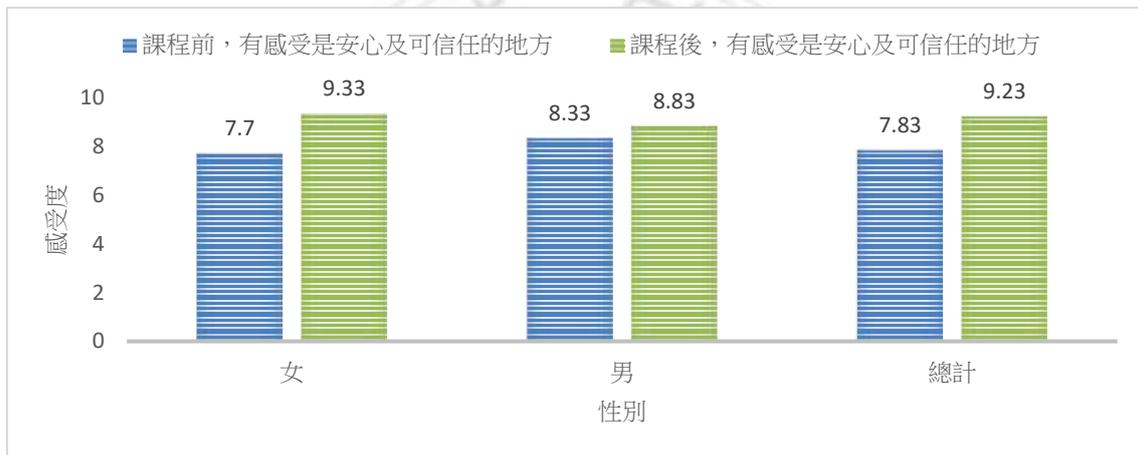


圖 4-11 不同性別受試者在課程前、後感受是安心的地方長條圖

由表 4-9 顯示，女性受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.70，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 9.33。

男性受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.33，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.83。

各性別受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.83，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 9.23。從資料分析中可以發現，不論男女性在「參與課程後」感受是安心及可信任的地方有所提升。

表 4-10 不同年齡在課程前、後心情愉悅感受程度

年齡		參於課程前，我感覺	參於課程後，我感覺
		心情愉悅?	心情愉悅?
25~30	平均數	6.55	8.66
	N	9	9
	標準偏差	1.1304	1.4142
31~35	平均數	6.62	9.25
	N	8	8
	標準偏差	.7440	1.1650
36~40	平均數	6.80	10.00
	N	5	5
	標準偏差	.4472	.0000
41~45	平均數	6.50	8.50
	N	2	2
	標準偏差	2.1213	.7071
46~50	平均數	6.25	8.25
	N	4	4
	標準偏差	1.7078	1.2583
51~55	平均數	7.00	9.50
	N	2	2
	標準偏差	.0000	.7071
總計	平均數	6.60	9.03
	N	30	30
	標準偏差	1.0034	1.1885

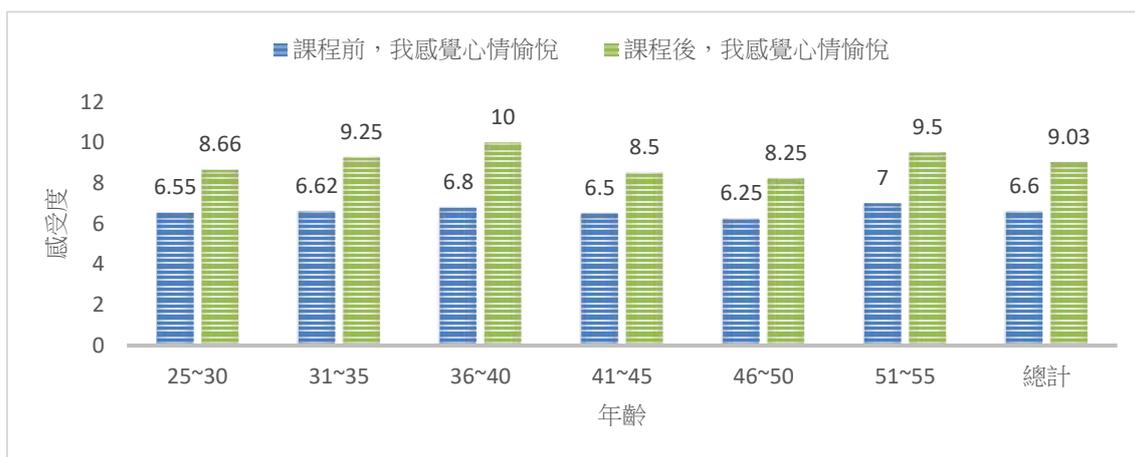


圖 4-12 不同年齡在課程前、後心情愉悅感受程度統計長條圖

由表 4-10 顯示，年齡 25~30 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅？」平均數為 6.55，在「參與課程後，我感覺心情愉悅？」平均數為 8.66；

年齡 31~35 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 6.62，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 9.25。

年齡 36~40 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 6.80，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 10.00。

年齡 41~45 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 6.50，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 8.50。

年齡 46~50 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 6.25，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 8.25。

年齡 51~55 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 7.00，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 9.50。

各年齡受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 6.60，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 9.03。

從資料分析中可以發現，不論年紀大小在「參與課程後」心情愉悅的感受都有所提升，其中，在 36~40 歲的受試者群體感受提升幅度最高。

表 4-11 不同性別在課程前、後心情輕鬆感受程度

年齡		參與課程前，我感覺	參與課程後，我感覺
		心情輕鬆、紓放壓力？	心情輕鬆、紓放壓力？
25~30	平均數	3.88	9.33
	N	9	9
	標準偏差	1.6915	1.1180
31~35	平均數	4.75	9.37
	N	8	8
	標準偏差	1.6690	1.4079
36~40	平均數	4.80	9.60
	N	5	5
	標準偏差	.8367	.5477
41~45	平均數	3.00	8.50
	N	2	2
	標準偏差	.0000	.7071
46~50	平均數	3.25	9.00
	N	4	4
	標準偏差	1.8930	1.1547
51~55	平均數	4.00	10.00
	N	2	2
	標準偏差	.0000	.0000
總計	平均數	4.13	9.33
	N	30	30
	標準偏差	1.5253	1.0613

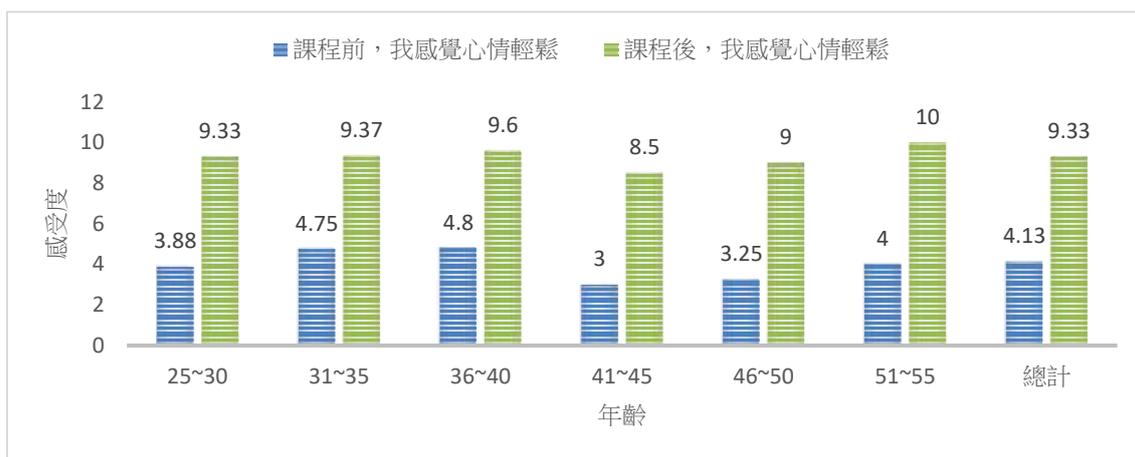


圖 4-13 不同性別在課程前、後心情輕鬆感受程度長條圖

由表 4-11 顯示，年齡 25~30 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 3.88，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.33。

年齡 31~35 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 4.75，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.37。

年齡 36~40 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 4.80，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.60。

年齡 41~45 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 3.00，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 8.50。

年齡 46~50 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 3.25，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.00。

年齡 51~55 歲受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 4.00，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 10.00。

各年齡受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 4.13，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.33。

從資料分析中可以發現，不論年紀大小在「參與課程後」心情輕鬆的感受都有所提升，其中，在 51~55 歲的受試者群體感受提升幅度最高。

表 4-12 不同年齡在課程前、後被鼓勵與支持感受程度

年齡		參與課程前，我有感 受到被鼓勵與支持？	參與課程後，我有感 受到被鼓勵與支持？
25~30	平均數	5.00	8.22
	N	9	9
	標準偏差	1.6583	1.6415
31~35	平均數	4.87	8.87
	N	8	8
	標準偏差	1.1260	.9910
36~40	平均數	5.80	8.60
	N	5	5
	標準偏差	1.3038	1.6733
41~45	平均數	6.50	10.00
	N	2	2
	標準偏差	.7071	.0000
46~50	平均數	4.25	7.00
	N	4	4
	標準偏差	2.6300	1.4142
51~55	平均數	6.00	9.00
	N	2	2
	標準偏差	.0000	1.4142
總計	平均數	5.16	8.46
	N	30	30
	標準偏差	1.5555	1.4794

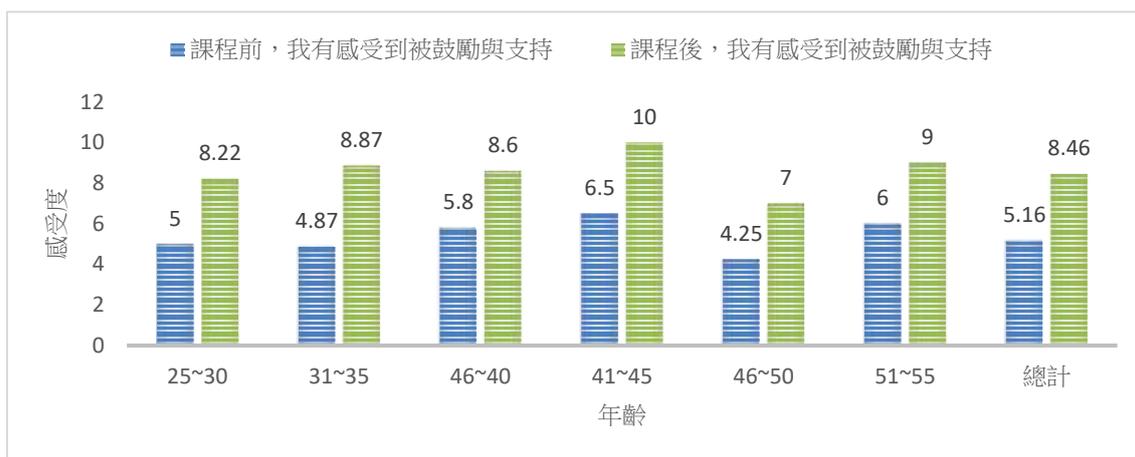


圖 4-14 不同年齡在課程前、後被鼓勵與支持感受程度長條圖

由表 4-12 顯示，年齡 25~30 歲受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 5.00，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 8.22。

年齡 31~35 歲受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 4.87，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 8.87。

年齡 36~40 歲受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 5.80，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 8.60。

年齡 41~45 歲受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 6.50，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 10.00。

年齡 46~50 歲受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 4.25，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 7.00。

年齡 51~55 歲受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 6.00，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 9.00。

各年齡受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 5.167，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 8.467。

從資料分析中可以發現，不論年紀大小在「參與課程後」被鼓勵與支持的感受都有所提升，其中，在 31~35 歲的受試者群體感受提升幅度最高。

表 4-13 不同年齡在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度

年齡		參於課程前，能降低 我焦慮不安的情緒？	參於課程後，能降低 我焦慮不安的情緒？
25~30	平均數	4.11	8.55
	N	9	9
	標準偏差	.7817	1.5092
31~35	平均數	3.87	9.62
	N	8	8
	標準偏差	1.2464	.7440
36~40	平均數	3.60	9.00
	N	5	5
	標準偏差	1.5166	1.0000
41~45	平均數	4.50	7.50
	N	2	2
	標準偏差	.7071	2.1213
46~50	平均數	3.25	8.25
	N	4	4
	標準偏差	1.7078	1.5000
51~55	平均數	5.00	10.00
	N	2	2
	標準偏差	.0000	.0000
總計	平均數	3.93	8.90
	N	30	30
	標準偏差	1.1725	1.3222

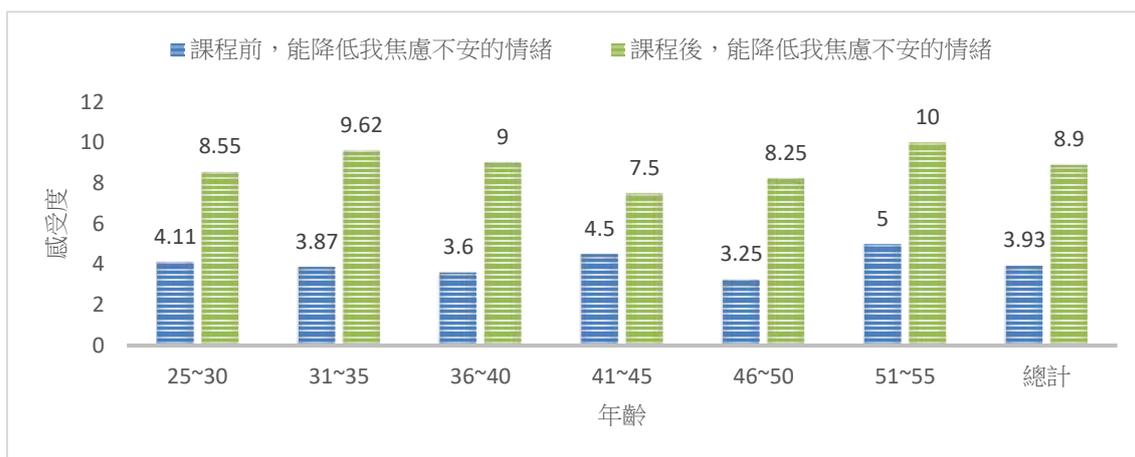


圖 4-15 不同年齡在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度長條圖

由表 4-13 顯示，年齡 25~30 歲受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 4.11，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 8.55。

年齡 31~35 歲受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.87，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 9.62。

年齡 36~40 歲受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.60，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 9.00。

年齡 41~45 歲受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 4.50，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 7.50。

年齡 46~50 歲受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.25，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 8.25。

年齡 51~55 歲受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 5.00，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 10.00。

各年齡受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.93，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 8.90。

從資料分析中可以發現，不論年紀大小在「參與課程後」降低焦慮不安情緒的感受都有所提升，其中，在 31~35 歲的受試者群體感受提升幅度最高。

表 4-14 不同年齡受試者在課程前、後有感受是安心及可信任的地方

年齡		參與課程前，我有感	參與課程後，我有感
		受是安心及可信任的 地方？	受是安心及可信任的 地方？
25~30	平均數	8.44	9.11
	N	9	9
	標準偏差	.5270	1.3642
31~35	平均數	7.50	9.37
	N	8	8
	標準偏差	.9258	.7440
36~40	平均數	7.40	10.00
	N	5	5
	標準偏差	1.1402	.0000
41~45	平均數	8.50	8.50
	N	2	2
	標準偏差	.7071	2.1213
46~50	平均數	7.25	8.50
	N	4	4
	標準偏差	.5000	1.2910
51~55	平均數	8.00	9.50
	N	2	2
	標準偏差	1.4142	.7071
總計	平均數	7.83	9.23
	N	30	30
	標準偏差	.9129	1.1043

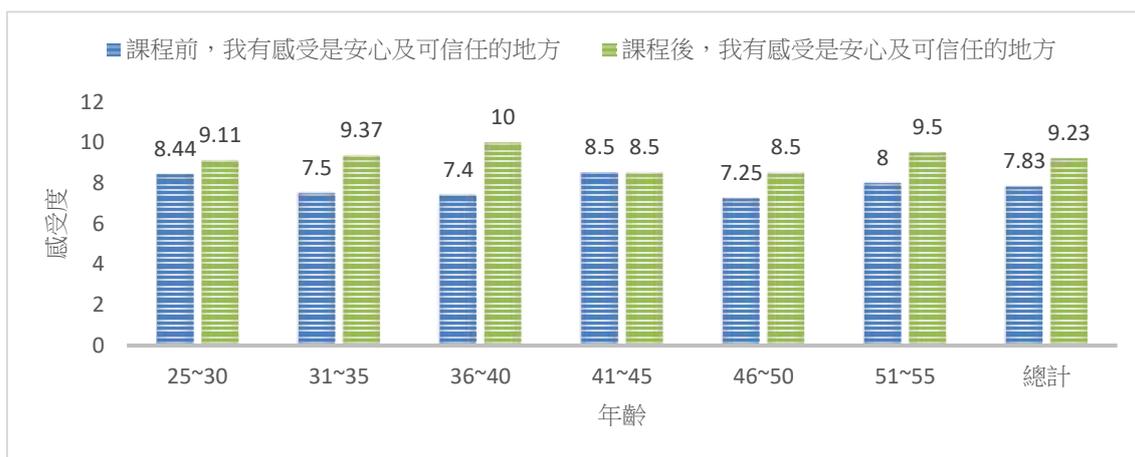


圖 4-16 不同年齡受試者在課程前、後感受是安心的地方長條圖

由表 4-14 顯示，年齡 25~30 歲受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.44，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 9.11。

年齡 31~35 歲受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.50，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 9.37。

年齡 36~40 歲受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.40，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 10.00。

年齡 41~45 歲受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.50，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.50。

年齡 46~50 歲受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.25，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.50。

年齡 51~55 歲受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.00，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 9.50。

各年齡受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.83，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 9.23。

從資料分析中可以發現，不論年紀大小在「參與課程後」感受是安心及可信任的地方都有所提升或是持平，其中，在 36~40 歲的受試者群體感受提升幅度最高。

表 4-15 不同月收入在課程前、後心情愉悅感受程度

月收入		參與課程前，我 感覺心情愉悅？	參與課程後，我 感覺心情愉悅？
25001~30000	平均數	5.50	7.00
	N	2	2
	標準偏差	2.1213	1.4142
30001~35000	平均數	6.50	10.00
	N	2	2
	標準偏差	.7071	.0000
35001~40000	平均數	6.66	9.00
	N	12	12
	標準偏差	.6513	1.1282
40001~45000	平均數	7.16	9.83
	N	6	6
	標準偏差	.7528	.4082
45001~50000	平均數	7.33	9.33
	N	3	3
	標準偏差	.5774	1.1547
50000元以上	平均數	5.80	8.40
	N	5	5
	標準偏差	1.3038	1.1402
總計	平均數	6.60	9.03
	N	30	30
	標準偏差	1.0034	1.1885

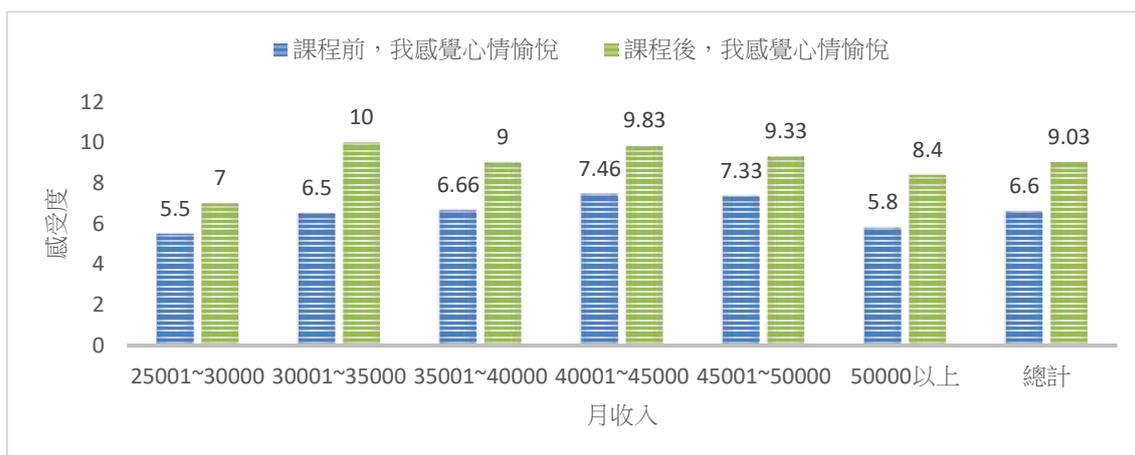


圖 4-17 不同月收入在課程前、後心情愉悅感受程度長條圖

由表 4-15 顯示，月收入 25001~30000 的受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 5.50，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 7.00。

月收入 30001~35000 的受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 6.50，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 10.00。

月收入 35001~40000 的受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 6.66，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 9.00。

月收入 40001~45000 的受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 7.16，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 9.83。

月收入 45001~50000 的受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 7.33，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 9.33。

月收入 50000 以上的受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 5.80，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 8.40。

各收入受試者在「參與課程前，我感覺心情愉悅」平均數為 6.60，在「參與課程後，我感覺心情愉悅」平均數為 9.03。

從資料分析中可以發現，不論收入，在「參與課程後」心情愉悅的感受都有所提升，其中，月收入 30001~35000 的受試者群體感受提升幅度最高。

表 4-16 不同月收入在課程前、後心情輕鬆感受程度

月收入		參與課程前，我 感覺心情輕鬆、 紓放壓力？	參與課程後，我 感覺心情輕鬆、 紓放壓力？
25001~30000	平均數	2.50	8.50
	N	2	2
	標準偏差	2.1213	2.1213
30001~35000	平均數	3.50	10.00
	N	2	2
	標準偏差	.7071	.0000
35001~40000	平均數	4.58	9.33
	N	12	12
	標準偏差	1.6214	1.2309
40001~45000	平均數	4.50	9.33
	N	6	6
	標準偏差	1.0488	.8165
45001~50000	平均數	5.33	10.00
	N	3	3
	標準偏差	1.1547	.0000
50000元以上	平均數	2.80	9.00
	N	5	5
	標準偏差	.8367	1.0000
總計	平均數	4.13	9.33
	N	30	30
	標準偏差	1.5253	1.0613

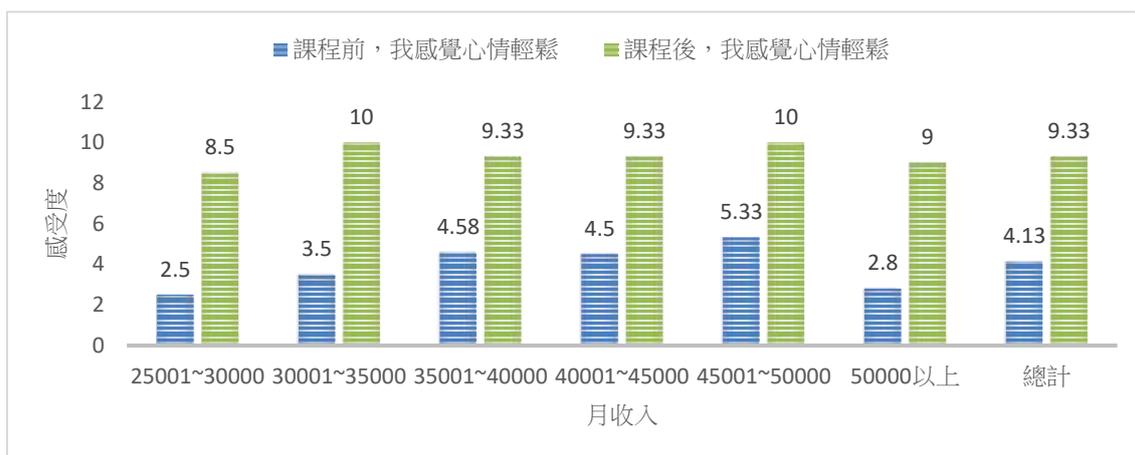


圖 4-18 不同月收入在課程前、後心情輕鬆感受程度長條圖

由表 4-16 顯示，月收入 25001~30000 的受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 2.50，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 8.50。

月收入 30001~35000 的受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 3.50，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 10.00。

月收入 35001~40000 的受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 4.58，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.33。

月收入 40001~45000 的受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 4.50，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.33。

月收入 45001~50000 的受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 5.33，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 10.00。

月收入 50000 以上的受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 2.80，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.00。

各收入受試者在「參與課程前，我感覺心情輕鬆」平均數為 4.13，在「參與課程後，我感覺心情輕鬆」平均數為 9.33。

從資料分析中可以發現，不論收入，在「參與課程後」心情放鬆、紓壓的感受都有所提升，其中，月收入 30001~35000 的受試者群體感受提升幅度最高。

表 4-17 不同收入在課程前、後被鼓勵與支持感受程度

月收入		參與課程前，我 有感受到被鼓勵 與支持？	參與課程後，我 有感受到被鼓勵 與支持？
25001~30000	平均數	4.00	7.00
	N	2	2
	標準偏差	2.8284	2.8284
30001~35000	平均數	5.50	8.50
	N	2	2
	標準偏差	.7071	.7071
35001~40000	平均數	5.00	8.66
	N	12	12
	標準偏差	1.3484	1.1547
40001~45000	平均數	5.50	9.16
	N	6	6
	標準偏差	1.0488	1.6021
45001~50000	平均數	6.33	9.00
	N	3	3
	標準偏差	.5774	1.0000
50000元以上	平均數	4.80	7.40
	N	5	5
	標準偏差	2.5884	1.6733
總計	平均數	5.16	8.46
	N	30	30
	標準偏差	1.5555	1.4794

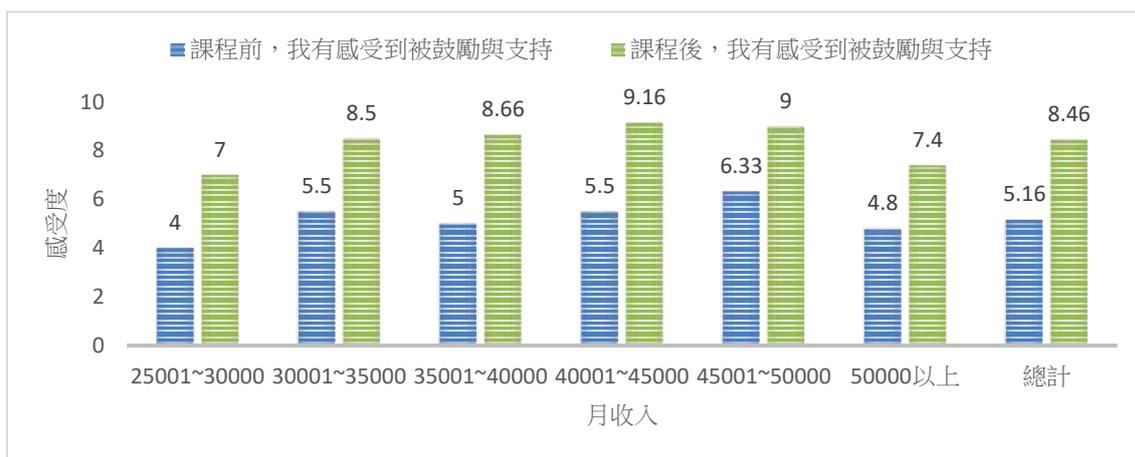


圖 4-19 不同收入在課程前、後被鼓勵與支持感受程度長條圖

由表 4-17 顯示，月收入 25001~30000 的受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 4.00，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 7.00。

月收入 30001~35000 的受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 5.50，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 8.50。

月收入 35001~40000 的受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 5.00，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 8.66。

月收入 40001~45000 的受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 5.50，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 9.16。

月收入 45001~50000 的受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 6.33，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 9.00。

月收入 50000 以上的受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 4.80，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 7.40。

各收入受試者在「參與課程前，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 5.16，在「參與課程後，我感覺被鼓勵與支持」平均數為 8.46。

從資料分析中可以發現，不論收入，在「參與課程後」被鼓勵與支持的感受都有所提升，其中，月收入 35001~45000 的受試者群體感受提升幅度最高。

表 4-18 不同收入在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度

月收入		參與課程前，能 降低我焦慮不安 的情緒？	參與課程後，能 降低我焦慮不安 的情緒？
25001~30000	平均數	3.50	7.50
	N	2	2
	標準偏差	.7071	.7071
30001~35000	平均數	4.50	10.00
	N	2	2
	標準偏差	.7071	.0000
35001~40000	平均數	3.83	9.08
	N	12	12
	標準偏差	.9374	1.3114
40001~45000	平均數	3.83	9.00
	N	6	6
	標準偏差	1.6021	.8944
45001~50000	平均數	4.66	9.00
	N	3	3
	標準偏差	.5774	1.7321
50000元以上	平均數	3.80	8.40
	N	5	5
	標準偏差	1.7889	1.8166
總計	平均數	3.93	8.90
	N	30	30
	標準偏差	1.1725	1.3222

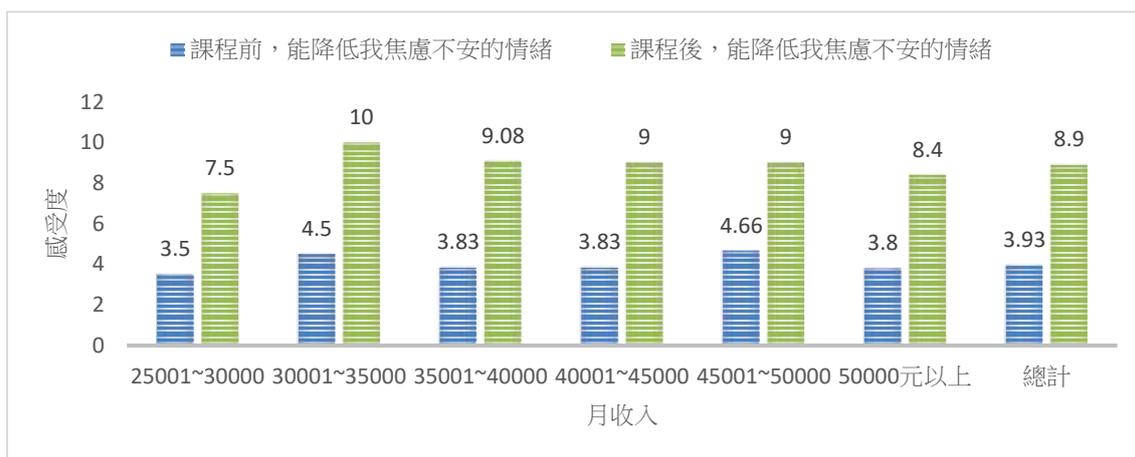


圖 4-20 不同收入在課程前、後降低焦慮不安情緒感受程度長條圖

由表 4-18 顯示，月收入 25001~30000 的受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.50，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 7.50。

月收入 30001~35000 的受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 4.50，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 10.00。

月收入 35001~40000 的受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.83，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 9.08。

月收入 40001~45000 的受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.83，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 9.00。

月收入 45001~50000 的受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 4.66，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 9.00。

月收入 50000 以上的受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.80，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 8.40。

各收入受試者在「參與課程前，能降低焦慮不安情緒」平均數為 3.93，在「參與課程後，能降低焦慮不安情緒」平均數為 8.90。

從資料分析中可以發現，不論收入，在「參與課程後」降低焦慮不安情緒的感受都有所提升，其中，月收入 30001~35000 的受試者群體感受提升幅度最高。

表 4-19 不同月收入受試者在課程前、後感受是安心的地方

月收入		參與課程前，我有感受是安心及可信任的地方？	參與課程後，我有感受是安心及可信任的地方？
25001~30000	平均數	8.00	7.00
	N	2	2
	標準偏差	.0000	1.4142
30001~35000	平均數	8.50	10.00
	N	2	2
	標準偏差	.7071	.0000
35001~40000	平均數	7.83	9.41
	N	12	12
	標準偏差	.9374	.6686
40001~45000	平均數	7.83	10.00
	N	6	6
	標準偏差	1.1690	.0000
45001~50000	平均數	8.00	9.33
	N	3	3
	標準偏差	1.0000	1.1547
50000元以上	平均數	7.40	8.40
	N	5	5
	標準偏差	.8944	1.3416
總計	平均數	7.83	9.23
	N	30	30
	標準偏差	.9129	1.1043

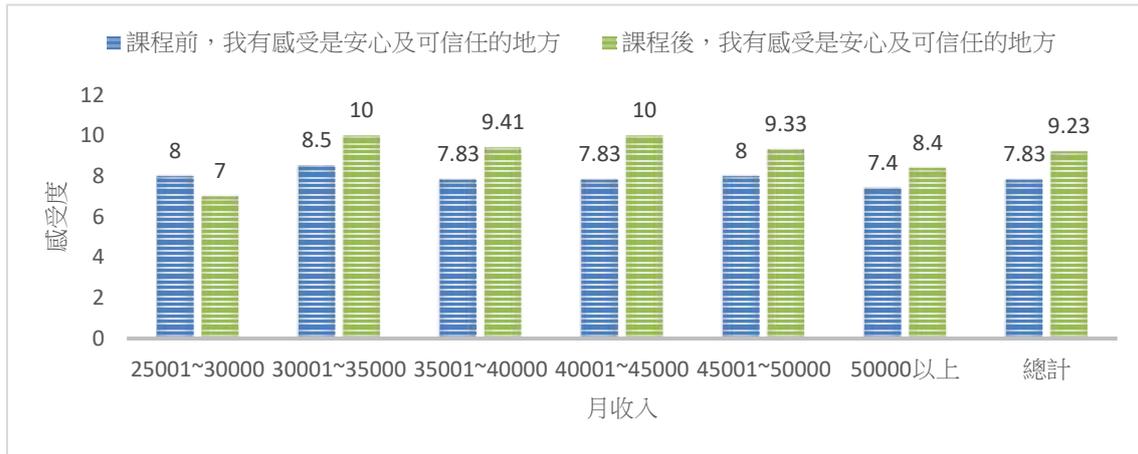


圖 4-21 不同月收入受試者在課程前、後感受是安心的地方長條圖

由表 4-19 顯示，月收入 25001~30000 的受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.00，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.00。

月收入 30001~35000 的受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.50，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 10.00。

月收入 35001~40000 的受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.83，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 9.41。

月收入 40001~45000 的受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.83，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 10.00。

月收入 45001~50000 的受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.00，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 9.33。

月收入 50000 以上的受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.40，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 8.40。

各收入受試者在「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 7.83，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」平均數為 9.23。

從資料分析中可以發現，除了月收入 25001~30000 受試者群體「參與課程後，有

感受是安心及可信任的地方」感受度有所下降，其餘群體，在「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」有所提升。其中，月收入 40001~45000 的受試者群體感受提升幅度最高。

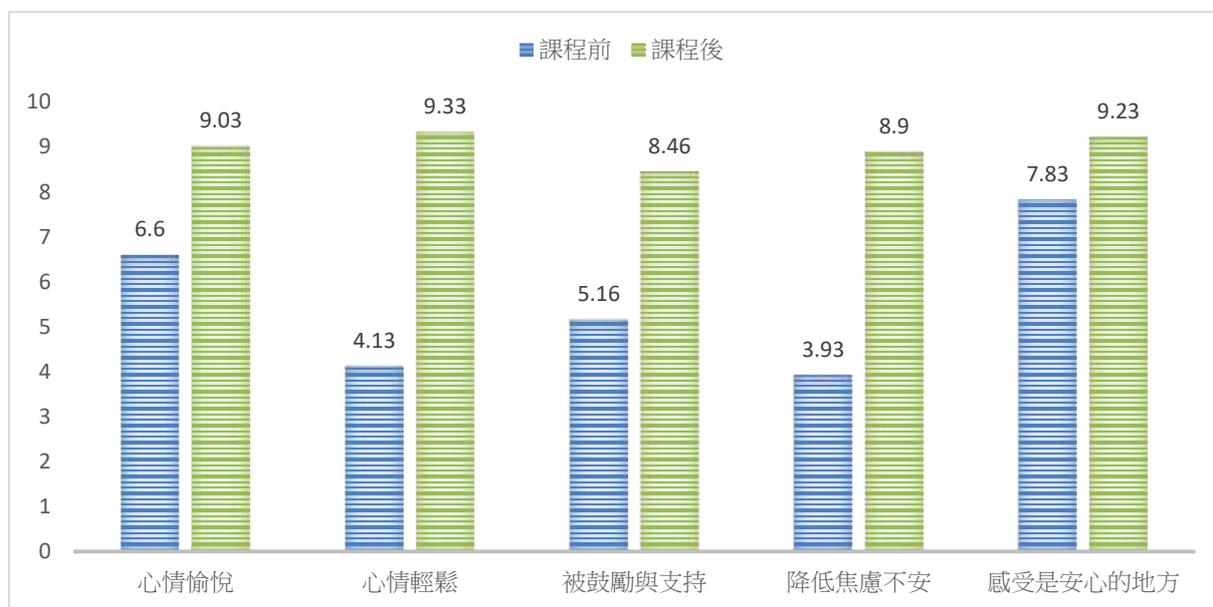


圖 4-22 不同背景受試者課程前、後感受變化長條圖

依據圖 4-22 可知，不同背景受試者在課程前、後以「心情輕鬆」提升幅度最高，增加 5.2 分，其次為「降低焦慮不安」增加 4.97 分。

表 4-20 不同性別之受試者在課程前、後心情愉悅感受度差異分析

			平方和	df	均方	F	顯著性
參與課程前，我感覺心情 愉悅? * 性別	群組之間 (合併)		4.408	1	4.408	4.979	.034
	在群組內		24.792	28	.885		
	總計		29.200	29			
參與課程後，我感覺心情 愉悅? * 性別	群組之間 (合併)		.008	1	.008	.006	.940
	在群組內		40.958	28	1.463		
	總計		40.967	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-19 顯示，不同性別之受試者在課程前、後心情愉悅感受度差異分析結果，「參與課程前，我感覺心情愉悅」的顯著性 P.<0.05 表示組間有顯著差異。「參與課程後，我感覺心情愉悅」的顯著性 P.>0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同性別之受試者在「課程前心情愉悅」感受程度在各群組間有差異；不同性別之受試者在「課程後心情愉悅」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-21 不同性別之受試者在課程前、後心情輕鬆感受度差異分析

			平方和	df	均方	F	顯著性
參與課程前，我感覺心情 輕鬆、紓放壓力? * 性別	群組之間 (合併)		1.633	1	1.633	.695	.412
	在群組內		65.833	28	2.351		
	總計		67.467	29			
參與課程後，我感覺心情 輕鬆、紓放壓力? * 性別	群組之間 (合併)		7.500	1	7.500	8.344	.007
	在群組內		25.167	28	.899		
	總計		32.667	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-20 顯示，不同性別之受試者在課程前、後心情輕鬆感受度差異分析結果，「參與課程前，感覺心情輕鬆」的顯著性 P.>0.05 表示組間沒有顯著差異。「參與課程後，感覺心情輕鬆」的顯著性 P.<0.05 表示組間有顯著差異。

由此可證，不同性別之受試者在「課程前感覺心情輕鬆」程度在各群組間沒有差異。不同性別之受試者在「課程後感覺心情輕鬆」感受程度在各群組間有所差異。

表 4-22 不同性別之受試者在課程前、後被鼓勵感受度差異分析

		平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，我有感受到 被鼓勵與支持？* 性別	群組之間 (合併)	.833	1	.833	.337	.566
	在群組內	69.333	28	2.476		
	總計	70.167	29			
參於課程後，我有感受到 被鼓勵與支持？* 性別	群組之間 (合併)	3.008	1	3.008	1.393	.248
	在群組內	60.458	28	2.159		
	總計	63.467	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-21 顯示，不同性別之受試者在課程前、後被鼓勵與支持感受度差異分析結果，「參與課程前我感覺被鼓勵與支持」及「參與課程後我感覺被鼓勵與支持」的顯著性 P.> 0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同性別之受試者在「課程前、後被鼓勵與支持」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-23 不同性別之受試者在課程前、後能降低焦慮不安的情緒感受度差異分析

		平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，能降低我焦 慮不安的情緒？* 性別	群組之間 (合併)	.075	1	.075	.053	.820
	在群組內	39.792	28	1.421		
	總計	39.867	29			
參於課程後，能降低我焦 慮不安的情緒？* 性別	群組之間 (合併)	.033	1	.033	.018	.893
	在群組內	50.667	28	1.810		
	總計	50.700	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-22 顯示，不同性別之受試者在課程前、後能降低焦慮不安的情緒感受度差異分析結果，「參與課程前能降低焦慮不安的情緒」及「參與課程後能降低焦慮不安的情緒」的顯著性 P.> 0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同性別之受試者在「課程前、後能降低焦慮不安的情緒」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-24 不同性別受試者在課程前、後感受是安心及可信任的地方感受度差異分析

		平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，我有感受是 安心及可信任的地方？* 性別	群組之間 (合併)	1.875	1	1.875	2.355	.136
	在群組內	22.292	28	.796		
	總計	24.167	29			
參於課程後，我有感受是 安心及可信任的地方？* 性別	群組之間 (合併)	1.200	1	1.200	.983	.330
	在群組內	34.167	28	1.220		
	總計	35.367	29			

資料來源:本研究

$P. > 0.05$ 表示結果不顯著， $P. < 0.05$ 表示結果顯著

表 4-23 顯示，不同性別之受試者在課程前、後感受是安心及可信任的地方感受度差異分析結果，「參與課程前，有感受是安心及可信任的地方」及「參與課程後，有感受是安心及可信任的地方」的顯著性 $P. > 0.05$ 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同性別之受試者在「課程前、後有感受是安心及可信任的地方」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-25 不同年齡之受試者在課程前、後心情愉悅感受度差異分析

			平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，我感覺心情 愉悅? * 年齡	群組之間	(合併)	1.053	5	.211	.180	.968
	在群組內		28.147	24	1.173		
	總計		29.200	29			
參於課程後，我感覺心情 愉悅? * 年齡	群組之間	(合併)	9.717	5	1.943	1.492	.229
	在群組內		31.250	24	1.302		
	總計		40.967	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-24 顯示，不同年齡之受試者在課程前、後心情愉悅感受度差異分析結果，「參與課程前，感覺心情愉悅」及「參與課程後，感覺心情愉悅」的顯著性 P. > 0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同性別之受試者在「課程前、後心情愉悅」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-26 不同年齡之受試者在課程前、後心情輕鬆感受度差異分析

			平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，我感覺心情 輕鬆、紓放壓力? * 年齡	群組之間	(合併)	11.528	5	2.306	.989	.445
	在群組內		55.939	24	2.331		
	總計		67.467	29			
參於課程後，我感覺心情 輕鬆、紓放壓力? * 年齡	群組之間	(合併)	3.092	5	.618	.502	.772
	在群組內		29.575	24	1.232		
	總計		32.667	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-25 顯示，不同年齡之受試者在課程前、後心情輕鬆感受度差異分析結果，「參與課程前，感覺心情輕鬆」及「參與課程後，感覺心情輕鬆」的顯著性 P. > 0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同年齡之受試者在「課程前、後心情輕鬆」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-27 不同年齡之受試者在課程前、後被鼓勵感受度差異分析

		平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，我有感受到 被鼓勵與支持？* 年齡	群組之間 (合併)	11.242	5	2.248	.916	.488
	在群組內	58.925	24	2.455		
	總計	70.167	29			
參於課程後，我有感受到 被鼓勵與支持？* 年齡	群組之間 (合併)	15.836	5	3.167	1.596	.199
	在群組內	47.631	24	1.985		
	總計	63.467	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-26 顯示，不同年齡之受試者在課程前、後被鼓勵與支持感受度差異分析結果，「參與課程前，感受到被鼓勵與支持」及「參與課程後，感受到被鼓勵與支持」的顯著性 P.> 0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同年齡之受試者在「課程前、後感受到被鼓勵與支持」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-28 不同年齡之受試者在課程前、後能降低焦慮不安的情緒感受度差異分析

		平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，能降低我焦 慮不安的情緒？* 年齡	群組之間 (合併)	5.653	5	1.131	.793	.565
	在群組內	34.214	24	1.426		
	總計	39.867	29			
參於課程後，能降低我焦 慮不安的情緒？* 年齡	群組之間 (合併)	13.353	5	2.671	1.716	.169
	在群組內	37.347	24	1.556		
	總計	50.700	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-27 顯示，不同年齡之受試者在課程前、後能降低焦慮不安的情緒感受度差異分析結果，「參與課程前，能降低焦慮不安的情緒」及「參與課程後，能降低焦慮不安的情緒」的顯著性 P.> 0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同年齡之受試者在「課程前、後能降低焦慮不安的情緒」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-29 不同年齡受試者在課程前、後感受是安心及可信任的地方感受度差異分析

			平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，我有感受是安心及可信任的地方? * 年齡	群組之間 (合併)		7.494	5	1.499	2.158	.093
	在群組內		16.672	24	.695		
	總計		24.167	29			
參於課程後，我有感受是安心及可信任的地方? * 年齡	群組之間 (合併)		6.603	5	1.321	1.102	.385
	在群組內		28.764	24	1.198		
	總計		35.367	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-28 顯示，不同年齡之受試者在課程前、後感受是安心及可信任的地方感受度差異分析結果，「參與課程前，感受是安心及可信任的地方」及「參與課程後，感受是安心及可信任的地方」的顯著性 P.> 0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同年齡之受試者在「課程前、後感受是安心及可信任的地方」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-30 不同收入之受試者在課程前、後心情愉悅感受度差異分析

			平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，我感覺心情愉悅? * 月收入	群組之間 (合併)		9.233	5	1.847	2.220	.085
	在群組內		19.967	24	.832		
	總計		29.200	29			
參於課程後，我感覺心情愉悅? * 月收入	群組之間 (合併)		16.267	5	3.253	3.161	.025
	在群組內		24.700	24	1.029		
	總計		40.967	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-29 顯示，不同收入之受試者在課程前、後心情愉悅感受度差異分析分析結果，「參與課程前，我感覺心情愉悅」的顯著性 P.>0.05 表示組間沒有顯著差異。「參與課程後，我感覺心情愉悅」的顯著性 P.< 0.05 表示組間有顯著差異。

由此可證，不同收入之受試者在「課程前心情愉悅」感受程度在各群組間沒有差異；不同性別之受試者在「課程後心情愉悅」感受程度在各群組間有所差異。

表 4-31 不同收入之受試者在課程前、後心情輕鬆感受度差異分析

			平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，我感覺心情	群組之間	(合併)	22.583	5	4.517	2.415	.066
輕鬆、紓放壓力? * 月收	在群組內		44.883	24	1.870		
入	總計		67.467	29			
參於課程後，我感覺心情	群組之間	(合併)	4.167	5	.833	.702	.628
輕鬆、紓放壓力? * 月收	在群組內		28.500	24	1.188		
入	總計		32.667	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-30 顯示，不同收入之受試者在課程前、後心情輕鬆感受度差異分析結果，「參與課程前，感覺心情輕鬆」及「參與課程後，感覺心情輕鬆」的顯著性 P. > 0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同收入之受試者在「課程前、後心情輕鬆」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-32 不同收入之受試者在課程前、後被鼓勵感受度差異分析

			平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，我有感受到	群組之間	(合併)	8.700	5	1.740	.679	.643
被鼓勵與支持? * 月收入	在群組內		61.467	24	2.561		
	總計		70.167	29			
參於課程後，我有感受到	群組之間	(合併)	14.267	5	2.853	1.392	.263
被鼓勵與支持? * 月收入	在群組內		49.200	24	2.050		
	總計		63.467	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-31 顯示，不同收入之受試者在課程前、後被鼓勵與支持感受度差異分析結果，「參與課程前，感受到被鼓勵與支持」及「參與課程後，感受到被鼓勵與支持」的顯著性 P. > 0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同收入之受試者在「課程前、後感受到被鼓勵與支持」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-33 不同收入之受試者在課程前、後能降低焦慮不安的情緒感受度差異分析

			平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，能降低我焦慮不安的情緒? * 月收入	群組之間	(合併)	2.900	5	.580	.377	.860
	在群組內		36.967	24	1.540		
	總計		39.867	29			
參於課程後，能降低我焦慮不安的情緒? * 月收入	群組之間	(合併)	8.083	5	1.617	.910	.491
	在群組內		42.617	24	1.776		
	總計		50.700	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-32 顯示，不同收入之受試者在課程前、後被鼓勵與支持感受度差異分析結果，「參與課程前，感受到被鼓勵與支持」及「參與課程後，感受到被鼓勵與支持」的顯著性 P.> 0.05 表示組間沒有顯著差異。

由此可證，不同收入之受試者在「課程前、後感受到被鼓勵與支持」感受程度在各群組間沒有差異。

表 4-34 不同收入受試者在課程前、後感受是安心及可信任的地方感受度差異分析

			平方和	df	均方	F	顯著性
參於課程前，我有感受是安心及可信任的地方? * 月收入	群組之間	(合併)	1.967	5	.393	.425	.826
	在群組內		22.200	24	.925		
	總計		24.167	29			
參於課程後，我有感受是安心及可信任的地方? * 月收入	群組之間	(合併)	18.583	5	3.717	5.315	.002
	在群組內		16.783	24	.699		
	總計		35.367	29			

資料來源:本研究

P. > 0.05表示結果不顯著，P. < 0.05表示結果顯著

表 4-33 顯示，不同收入之受試者在課程前、後感受是安心及可信任的地方感受度差異分析結果，「參與課程前，感受是安心及可信任的地方」的顯著性 P. > 0.05 表示組間沒有顯著差異，「參與課程後，感受是安心及可信任的地方」的顯著性 P. < 0.05 表示組間有顯著差異。

由此可證，不同年齡之受試者在「參與課程前，感受是安心及可信任的地方」感

受程度在各群組間沒有差異，不同年齡之受試者在「參與課程後，感受是安心及可信任的地方」感受程度在各群組間有所差異。



第六節 受試者創作作品解析

本研究課程活動分為三次，每次都有不同主題，分別為「動物小盤」、「植物拓印」、「自由創作」等，設定主題的用意在於讓初次接觸陶藝創作的受試者們不至於如同白紙一張，讓他們可以從簡單接觸陶藝後慢慢習慣創作的環境與過程以及更多的技巧，才能夠靜下心來創作，故三次活動都分別有各自的主題，給受試者一個創作的方向。

一、第一次課程解析

課程特點:本次課程主題為「動物小盤」，每個人對動物的喜愛程度不同，但每個人心中都有一個代表自己的動物或是寵物，也許是家中的毛小孩，或是覺得自己是動物王者的獅子，更或是嚮往在天空中自在翱翔的鳥兒，透過動物的創作，可以了解受試者為甚麼會想要做這類動物的動機，也許除了喜好外也跟生活有些相關聯性，都可以反映出受試者心中的一部分。



圖 4-23 鄭 O 穎，俏皮

自由發揮天份



圖 4-24 康 0 惠，滿足
情緒紓壓。



圖 4-25 鍾 0 芬，放空的貓頭鷹

開心、放鬆，期望大家生活中不要有太多憂愁~腦袋瓜隨時放空一下。



圖 4-26 劉 0 翰，打架米折貓

專心



圖 4-27 劉 0 珊，累了嗎？慵懶一下吧！

目標訂得遠大時，過程才漸漸了解自我實力不足。緊張、放棄時，旁邊不斷有鼓勵之

聲和協助，堅持下去就對了！



圖 4-28 孫 0 絹，過貓

藝術天分的流露



圖 4-29 吳 0 蓉，幸福的包袱

敲打陶土及手作作品的過程，很紓壓。最後完成作品時，很有成就感



圖 4-30 吳 0 娟，我家豆菜

創作時靜心的感受

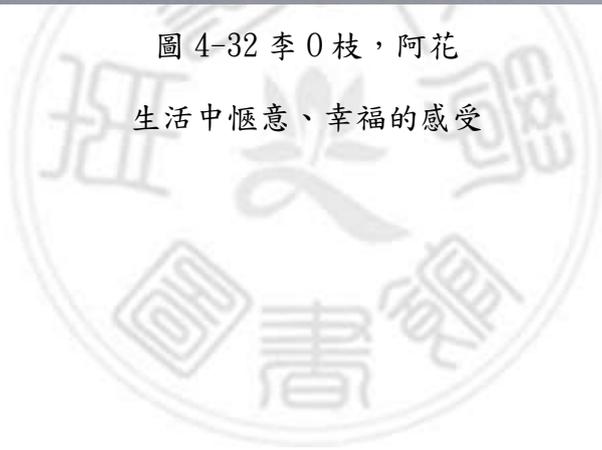


圖 4-31 曾 0 卿，微笑

創作的樂趣展現藝術天份



圖 4-32 李 0 枝，阿花
生活中愜意、幸福的感受



二、第二次課程解析

課程特點:本次課程主題為「植物拓印」,大自然中的植物與我們的生活習習相關,無論植物與陽光、空氣、水的存在同等重要,是生態平衡中不可或缺的角色之一,但人們與植物相處的時間極為短暫,故本堂課利用課程時間,讓受試者走出戶外,觀察身邊每天走過的路上,那些從不起眼的落葉與果實,每片樹葉與果實都有屬於自己的紋路與色彩,就與人類相同,即便相似卻又不完全相同。透過落葉與落果的壓印,在盤中創造出自己的一片森林。



圖 4-33 鍾0芬,「植」有幸福

Relax



圖 4-34 高 0 潔，落葉

輕鬆、自在。



圖 4-35 洪 0 芬，溫馨陶藝

平靜、安心、和緩本無法呼吸的心，在這兒讓人平靜、冷靜，浮動的心和緩了。



圖 4-36 無名，生活



圖 4-37 翟 0 貞，自由

可自由發揮，體會土在手心變化



圖 4-38 陳 0 伊，信仰
放鬆自我、增強自信



圖 4-39 王 0 秋，靜

寧靜



圖 4-40 朱 0 萱，自己

過程中可以完成放空，跳開到專注的世界，很舒服。



圖 4-41 鍾 0 芬，荷葉

體會成品從無到有的創作完成感受



圖 4-42 張 O 甄，繽紛光彩

可以緩解因工作焦慮不安的情緒，也可以放謝腳步放慢及聆聽自己的聲音。

三、第三次課程解析

課程特點:本次課程主題為「自由創作」,在自由創作中,筆者先帶領受試者學習陶藝的一些基礎技巧,讓受試者在後期創作中有更大的發揮空間,以自由創作為主題時需格外留意受試者的創作進度與期待,才能使受試者在自由創作中可以盡情表達心中的感受與想法,甚至是作品在未來使用上的感受。



圖 4-43 無名，白玫瑰

保留土的原色，純粹，默默地綻放自我



圖 4-44 無名，樂活

如同魚兒般，自在的在水中



圖 4-45 無名，點愛

圓點與愛心營造心中可愛的氛圍



圖 4-46 修女，五餅

在感恩祭中，耶穌恩賜「永恆生命的麵餅」。祂奉獻自己。「我們應該懷著耶穌的情感，即憐憫和分享之情去參與感恩祭。誰若參與感恩祭卻不憐憫窮人，不與他們分享，他就和耶穌相處不來。」



圖 4-47 修女，二魚



圖 4-48 孫 0 絹，花花世界

創造屬於自己心中的花園



圖 4-49 李 0 枝，七彩流光

享受繽紛的生活



第七節 創作作品解析

本節將解析研究者自身在陶藝創作過程中的一些感受與想法，將會從一些作品的介紹解析筆者的想法，並感受自身在創作時的心得與受試者是否相同，透過親身經歷才能了解受試者當下可能會遇到的問題以及解決方法。筆者在自身從事藝術創作的經驗中，深切體會創作者與作品之間的密切關係，為創作者與其心靈深處的對話。

亞里斯多德在《心理學》寫到：「藝術的創造，源於創造衝動和發洩情感的願望，藝術的形式本質上是事實的模仿，如同自然的一面鏡子，人皆有喜愛模仿的本性。但藝術所要表現的，並不是針對物像的外表，而是探求其內在的意義。」故在藝術創作的同時，更需要去感受內心心境上的變化，作品的意涵往往代表著更深層想訴說的故事。經由心象具體化的表現過程常能引發創作者對自我更深層的洞察。藝術創作或有相對性的美醜之分，但無好壞之別。每一個創作品的呈現，無論有無主題的限制，均是當時創作者理念及情感的再現，反映出個人的人格特質、人生經歷及潛意識的內容，亦即反映出每個人獨特的自我(陸雅青，2001)。



圖 4-50 余育賢，曼陀羅剔花圓盤

圖 4-42 作品名稱:曼陀羅剔花圓盤

年代:2019

媒材:白陶、泥漿色料、釉藥，1230°C，氧化燒。

創作動機與意涵:

曼陀羅一詞源自於梵文。Mandala 本為一佛教常用字，意指中心、圓圈或集合崇拜的壇場。靈修人士更會以一些畫有佛與菩薩等的曼陀羅圖作冥想。

在不使用具象或文字、語言等方式，得以令潛意識和曼陀羅自動地進行溝通表達。有部份則是因專注於創作所帶來的「忘我」狀態。曼陀羅的刻畫可以使心情轉移，當個人將專注轉向內在時，某些潛意識內容或情結將在創作過程中自然地與意識進行交流。此時在創作中出現焦慮並且在焦慮狀態之中仍繼續創作的經驗，可讓創作者獲得面對及處理焦慮專注投入在雕刻的過程中。



圖 4-51 余育賢，無名

圖 4-43 作品名稱:無名

年代:2019

媒材:白陶、泥漿色料、釉藥，1230°C，氧化燒。

創作動機與意涵:

盤中的貌似病毒的生物，正透過觸手向外界放肆的招搖，好似不害怕世界對他的厭惡以及消滅的期待。病毒的散播從來就是不長眼，而且帶來的傷害足以使一個家庭、企業甚至是國家動搖，像是 2003 年的 SARS 或是 2019 至今的 COVID-19，即便科技的日新月異，也不及病毒變化的迅速恐怖，造成世界上不論是金融更或是生命上數以萬計的損失。其中賦予病毒的眼睛，期望它透過理性的眼光看待世界，病毒與我們不可分割，亦不會從世界上完全消失，倘若所有生命都招其毒害地球的平衡終將蕩然無存。



圖 4-52 余育賢，吻

圖 4-44 作品名稱:吻

年代:2020

媒材:白陶、泥漿色料、釉藥、補土、壓克力，1230°C，氧化燒。

創作動機與意涵:

歌手林夕在《處處吻》裡歌詞表達道:「一吻便顛倒眾生，一吻便救一個人，一吻便偷一個心，一吻便殺一個人…」一個吻如果可以改變一個人，那也足以改變這個世界，也許變得更好，也許變得更壞，那終究是一種改變的過程。

也許生活中，可能會受別人的影響，甚至有時容易迷失自我，就像在這件作品中，也許有時是笑著看待世界的臉譜，也許有時候是對世態的無奈甚至是憤怒的表情，但無論如何都必須學習在這種顛倒的生活中找到屬於自己的方向，立足在這個世界。



圖 4-53 余育賢，傷瓶

圖 4-45 作品名稱：傷瓶

年代：2020

媒材：白陶、泥漿色料、釉藥，1230°C，氧化燒。

創作動機與意涵：

它平凡在舞台散盡一生光彩，卻換來的滿身傷痕，紗布纏繞隱約泛出鮮紅，有些的傷痕無法抹去。

在這件作品中，利用常見的花瓶造型作為基礎，並以黑色塗抹其中，暗示其滿身的污漬，再披覆上滿是鮮紅的紗布造型，暗示瓶身上的傷痕累累。花器終其一身點綴鮮花綻放的美，可能在舞台上它也就是一個配角的角色，可能不像鮮花一樣的亮麗搶眼，但它也低調地默默襯托出主角的美，直至後來的黯淡退場，在也無人問津時，傷疤卻成為了永痕。



圖 4-54 余育賢，紅色高跟鞋

圖 4-46 作品名稱：紅色高跟鞋

年代：2020

媒材：白陶、泥漿色料、釉藥，1230°C，氧化燒。

創作動機與意涵：

高跟鞋是一種女性的代表，亦代表者其自信與能力的一面，對於剛接觸它的人而言，它違反人體造型的設計角度，就如同走在荊棘般的扎腳，而他是絕對必要的存在嗎？

在此作品中以荊棘佈滿在鞋內部，從視覺上營造出疼痛無法穿戴的浮誇效果。高跟鞋的誕生讓女孩又愛又恨，它可以展現專業、改變視覺比例等特色，但相對也要付出穿上它的疼痛代價，高跟鞋是流行時尚下的產物，也許可以從配件外表的變化改變對一個人的印象，但在此同時也要更充實自我，才能撐得起這副光鮮亮麗的軀殼。

第五章 結論與建議

本章主要依據問卷調查後統計分析結果，歸納出本研究結論，並根據研究結果提出客觀的分析與建議，提供藝術治療、紓壓療癒等相關行業在未來媒材選擇與使用上有參考的方向，也提供給後續研究者進行相關的研究參考。

第一節 研究結論

本研究主要目的為瞭解參加正念陶藝紓壓課程學員身心狀況及感受轉變情形，在課程前、後分別以問卷調查的方式紀錄。根據文獻探討與統計分析結果，本研究提出相關結論如下：

一、受試者對於課程前的期望及課後幫助

表 5-1 受試者對於課程前的期望及課後幫助統計表

課程期待/幫助	課程前人數	課程後人數	提升/下降/持平
一 壓力調適	24	27	提升
二 自我認知	7	16	提升
三 自我管理	4	3	下降
四 情緒紓壓	19	24	提升
五 人際關係	9	9	持平
六 家庭關係	2	3	提升
七 身心靈交流	12	19	提升
八 彼此共融	7	16	提升
九 自我察覺	4	6	提升
十 親子關係	4	5	提升
十一 情感交流	7	9	提升
十二 工作關係	8	9	提升

十三	宗教信仰	6	9	提升
十四	認識自己	9	21	提升

受試者對於課程前的期望及課程後所獲得幫助，依數據顯示課後人數普遍有所提升，唯在「自我管理」中略為下降，在「人際關係」中維持不變。

二、不同背景受試者課程前、後感受變化統計

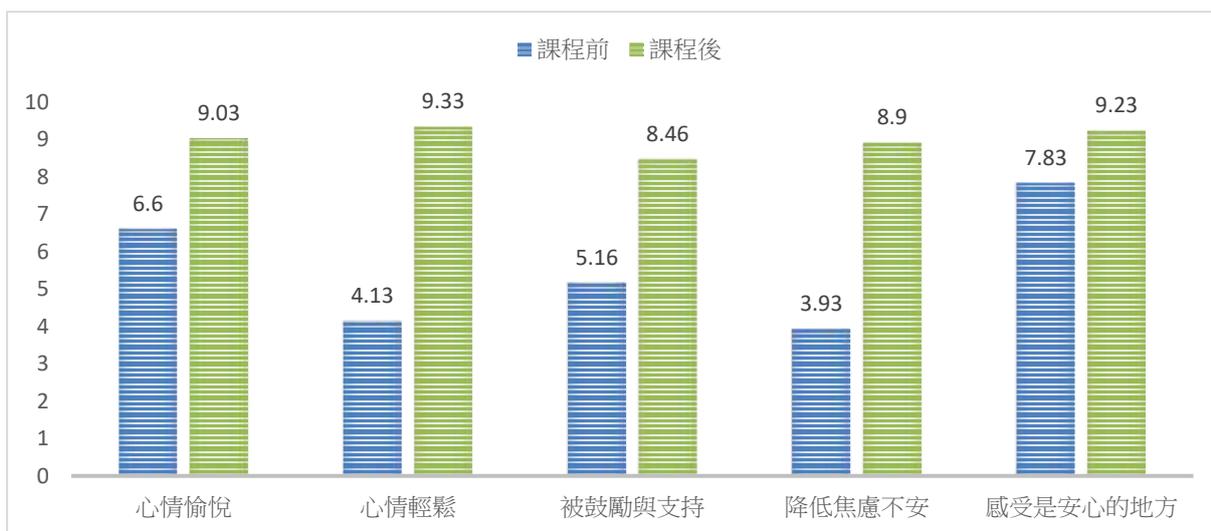


圖 5-1 不同背景受試者課程前、後感受變化長條圖

依據圖 5-1 可知，不同背景受試者在課程前、後以「心情輕鬆」提升幅度最高，增加 5.2 分，其次為「降低焦慮不安」增加 4.97 分。

三、不同背景受試者對於課程前、後感受度的差異性

表 5-2 不同背景之受試者對於課程前後分析結果統計表

	研究問題	顯著	未顯著	保留/拒絕
一	不同性別之受試者在「課程前、後心情愉悅」感受度沒有差異	1	1	拒絕
二	不同性別之受試者在「課程前、後心情輕鬆」感受度沒有差異	1	1	拒絕
三	不同性別之受試者在「課程前、後被鼓勵與	0	2	保留

	支持」感受度沒有差異			
四	不同性別之受試者在「課程前、後能降低焦慮不安的情緒」感受度沒有差異	0	2	保留
五	不同性別受試者在「課程前、後感受是安心及可信任的地方」感受度沒有差異	0	2	保留
六	不同年齡之受試者在「課程前、後心情愉悅」感受度沒有差異	0	2	保留
七	不同年齡之受試者在「課程前、後心情輕鬆」感受度沒有差異	0	2	保留
八	不同年齡之受試者在「課程前、後被鼓勵與支持」感受度沒有差異	0	2	保留
九	不同年齡之受試者在「課程前、後能降低焦慮不安的情緒」感受度沒有差異	0	2	保留
十	不同年齡受試者在「課程前、後感受是安心及可信任的地方」感受度沒有差異	0	2	保留
十一	不同收入之受試者在「課程前、後心情愉悅」感受度沒有差異	1	1	拒絕
十二	不同收入之受試者在「課程前、後心情輕鬆」感受度沒有差異	0	2	保留
十三	不同收入之受試者在「課程前、後被鼓勵與支持」感受度沒有差異	0	2	保留
十四	不同收入之受試者在「課程前、後能降低焦慮不安的情緒」感受度沒有差異	0	2	保留
十五	不同收入受試者在「課程前、後感受是安心及可信任的地方」感受度沒有差異	1	1	拒絕

- (1) 不同性別之受試者在「課程前、後心情愉悅」感受度上有所差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 1 組，未顯著的有 1 組。
- (2) 不同性別之受試者在「課程前、後心情輕鬆」感受度上有所差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 1 組，未顯著的有 1 組。
- (3) 不同性別之受試者在「課程前、後被鼓勵與支持」感受度沒有差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。
- (4) 不同性別之受試者在「課程前、後能降低焦慮不安的情緒」感受度沒有差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。
- (5) 不同性別受試者在「課程前、後感受是安心及可信任的地方」感受度沒有差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。
- (6) 不同年齡之受試者在「課程前、後心情愉悅」感受度沒有差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。
- (7) 不同年齡之受試者在「課程前、後心情輕鬆」感受度沒有差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。
- (8) 不同年齡之受試者在「課程前、後被鼓勵與支持」感受度沒有差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。
- (9) 不同年齡之受試者在「課程前、後能降低焦慮不安的情緒」感受度沒有差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。
- (10) 不同年齡受試者在「課程前、後感受是安心及可信任的地方」感受度沒有差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。
- (11) 不同收入之受試者在「課程前、後心情愉悅」感受度有所差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 1 組，未顯著的有 1 組。
- (12) 不同收入之受試者在「課程前、後心情輕鬆」感受度沒有差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。
- (13) 不同收入之受試者在「課程前、後被鼓勵與支持」感受度沒有差異，其統計分析

結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。

(14) 不同收入之受試者在「課程前、後能降低焦慮不安的情緒」感受度沒有差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 0 組，未顯著的有 2 組。

(15) 不同收入受試者在「課程前、後感受是安心及可信任的地方」感受度有所差異，其統計分析結果顯示:達到顯著差異的有 1 組，未顯著的有 1 組。

由上述統計得知:不同性別之受試者在課程前「心情愉悅」感受度， $P < 0.05$ 表示組間有所差異。不同性別之受試者在課程後「心情輕鬆」感受度， $P < 0.05$ 表示組間有所差異。不同收入之受試者在課程後「心情愉悅」、「感受是安心及可信任的地方」感受度， $P < 0.05$ 表示組間有所差異。



第二節 研究建議

一、藝術紓壓/治療媒材方面

現有藝術媒材種類繁多，然市面上多以平面繪畫為最大宗，根據本研究調查結果，陶瓷藝術創作也深受受試者的喜愛，就數據顯示可知大部分的受試者在接觸陶藝課程後都有達到紓壓的效果，建議相關研究者與業者未來可朝此方向開發更多不同的課程，將可對更多的個案或是團體治療有更貼近心情抒發的體驗。

二、研究對象方面

本研究受試者共有 30 人，其中女性居佔半數以上，年齡層以 25~30 歲居多，因受限於人力、物力、時間與經費等因素，故總體受試者人數較少；另外區域性部分，本研究僅以嘉義聖馬爾定醫院參與研究活動之受試者為研究對象，如果能擴大取樣範圍即可提高樣本數及參考依據，可讓研究結果更具代表性。

三、研究變項方面

心情的感受與轉變程度是受試者當下主觀的直覺與反應所做出的選擇，其中影響心情的因素包含了許多，包括工作、家庭、未來、睡眠、環境等，本研究因礙於時間等因素無法一一詳細做分析，故採用大範圍的命題給予受試者做選擇，建議未來相關的研究者可以將每項變項予以細分，或是逐一訪談並配合數據呈現，可以讓研究結果更為準確，也能在未來遇到類似個案或團體時，有準確的參考依據。

參考文獻

中文書籍

1. Laury Rappaport, 2018, 正念與各類型藝術治療理論與實務, 心理出版社。
2. Judith Aron Rubin, 2019, 藝術治療取向大全理論與技術, 心理出版社。
3. Tessa Dalley, 1995, 藝術治療的理論與實務, 遠流出版公司。
4. Shaun McNiff, 2006, 藝術治療研究法:以藝術為基礎的研究法, 五南圖書出版股份有限公司。
5. Cathy A. Malchiodi, 2008, 藝術治療:心理專業者實務手冊, 學富文化事業有限公司。
6. 范睿榛, 2008, 藝術治療導論, 新學林出版股份有限公司。
7. 范瓊方, 2004, 藝術治療:家庭動力繪畫概論, 五南圖書出版股份有限公司。
8. 吳明富、徐玟玲, 2018, 藝術治療工作坊, 洪葉文化事業有限公司。
9. 吳明富, 2010, 走進希望之門:從藝術治療到藝術育療, 張老師。
10. 吳明富, 2013, 藝樹園丁:失落與悲傷藝術治療, 張老師。
11. 李明松、吳淑芳, 2016, 細說陶瓷工作室運作指導。新一代圖書有限公司。
12. 陸雅青, 1997, 藝術治療:繪畫詮釋:從美術進入孩子的心靈世界, 心理出版社。
13. 陸雅青, 2001, 藝術治療團體實務研究-以破碎家庭兒童為例, 五南圖書出版股份有限公司。
14. 羅森豪, 2013, 陶藝創作-生活、創意與技法, 雄獅圖書股份有限公司。
15. 邱煥堂, 1993, 陶藝講座, 藝術家出版社。
16. 鄭曉江, 1997, 超越人生痛苦的方法, 載於生死智慧中國人對人生觀死亡觀的看法, 漢欣文化。
17. 方若濤, 2013, 陶藝, 華中科技大學出版社。
18. 劉鎮洲, 蕭銘芑, 李豫芬, 莊世琦, 2006, 高中藝術領域課程輔助教學參考手冊 5

應用藝術，國立台灣藝術教育館。

19. 陳鳴(譯)，2001，表達性治療的理論與實務(原著: Dalley, T.)，遠流出版公司。
20. 周文欽，2012，研究方法實徵性研究取向，心理出版社。
21. 邱皓政、林碧芳，2017，統計學:原理與應用，五南圖書出版股份有限公司。
22. 邱皓政，2007，量化研究與統計分析，五南圖書出版股份有限公司。
23. 吳明隆、涂金堂，2007，SPSS 與統計應用分析，五南圖書出版股份有限公司。
24. 許邏灣(譯)，1999，表達性治療，新路出版有限公司。
25. 胡君梅、黃小萍(譯)，2013，正念療癒力:八周找回平靜、自信與智慧的自己(原著: Kabat-Zinn, J.)，野人文化。

中文論文

1. 吳家慧，2018，陶·異世界—吳家慧陶藝創作論述(未出版碩士論文)。長榮大學，美術學系。
2. 饒皓筌，2018，以變形·網綁表現壓力—饒皓筌陶藝創作論述(未出版碩士論文)。臺南大學，視覺藝術與設計學系。
3. 陳淑芬，2018，書法教學對於身心紓壓之探討(未出版碩士論文)。華梵大學，美術與文創學系。
4. 余佳容，2017，大學生參與禪繞畫紓壓團體經驗之研究(未出版碩士論文)。東吳大學，心理學系。
5. 林顯壕，2018，手工藝運用於藝術治療之經驗:以台灣藝術治療師為例(未出版碩士論文)。臺北市立大學，視覺藝術學系。
6. 陳亦青，2018，以藝術治療取向探討視覺藝術創作者之心流經驗對創意自我效能的影響(未出版碩士論文)。臺北市立大學，藝術治療碩士學位學程。
7. 楊重城，2020，正念減壓對情緒幸福感、憂鬱、與正念之效益(未出版碩士論文)。開南大學，健康照護管理學院。

8. 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(未出版博士論文)。彰化師範大學，輔導與諮商學系。
9. 李慈嫻，2018，休閒繪畫課程學員自覺壓力與繪畫課程紓壓效益之分析(未出版碩士論文)。台灣首府大學，休閒設施規劃與管理研究所。
10. 黃日聲，2018，存在的心靈長河-黃日聲陶藝創作論述(未出版碩士論文)。嘉義大學，視覺藝術學系。
11. 黃娜玲，2019，自我迴圈的掙脫-黃娜玲陶藝創作論述(未出版碩士論文)。臺灣藝術大學，工藝設計學系。
12. 廖婉臻，2017，表達性藝術治療團體對改變高關懷國中生生命意義感之研究(未出版碩士論文)。南華大學，生死學系。
13. 施竣騰，2017，持續正念練習者進行正念練習之經驗及影響研究(未出版碩士論文)。中國文化大學，心理輔導學系。
14. 陳惠秋，2014，紓壓產業的服務創新之研究-以 S 公司為例(未出版碩士論文)。醒吾科技大學，行銷與流通管理系。
15. 李佩倩，2018，啟動正念創造力-一位正念教師的信念與實踐之敘事研究(未出版碩士論文)。嘉義大學，輔導與諮商學系。
16. 王招萍，2018，從尼采生命哲學詮釋生命經驗與療育探索(未出版碩士論文)。南華大學，生死學系。
17. 鄭淑卿，2013，從正念日記到自我療癒:正念如何帶來治療?(未出版碩士論文)。南華大學，宗教學系。
18. 謝曉青，2018，從正念減壓團體課程中探討正念對生命關係向度的影響(未出版碩士論文)。佛光大學，佛教學系。
19. 包容瑜，2019，敘事中的內斂慾望-包容瑜陶藝創作論述(未出版碩士論文)。臺灣藝術大學，工藝設計學系。

20. 胡嘉豪，2016，曼陀羅藝術治療介入對競技武術選手自我實現之影響(未出版碩士論文)。臺北市立大學，競技運動學系。
21. 蔡秉勳，2015，眼界-蔡秉勳陶藝創作論述(未出版碩士論文)。南華大學，視覺與媒體藝術學系。
22. 楊凱程，2018，視覺藝術治療初接觸者之創作經驗探究(未出版碩士論文)。嘉義大學，輔導與諮商學系。
23. 陳幼玲，2018，團體治療的催化與轉化以表達性藝術治療與華人家族排列小和解為例(未出版碩士論文)。南華大學，生死學系。
24. 王蓉瑄，2018，實習藝術治療師在醫院執行開放畫室運用水墨媒材進行回應性創作作為自我關照之研究(未出版碩士論文)。臺北市立大學，藝術治療碩士。
25. 蘇世修，2014，憂鬱青少年在表達藝術治療之情緒經驗及轉化(未出版博士論文)。彰化師範大學，輔導與諮商學系。
26. 曹又之，2019，樂活老化:藝術治療師帶領長照中心高齡者藝術治療團體之經驗研究(未出版碩士論文)。臺北市立大學，視覺藝術學系。
27. 黃文好，2018，藝術治療團體運用於失智症長者與其照顧家屬之互動關係的影響(未出版碩士論文)。臺北市立大學，視覺藝術學系。
28. 許家綺，2013，藝術治療對於大學生愛情哀傷失落轉變之研究(未出版碩士論文)。嘉義大學，輔導與諮商學系。
29. 吳郁儒，2019，藝術治療對情緒障礙兒童介入歷程之個案研究(未出版碩士論文)。中國文化大學，心理輔導學系。
30. 蕭木川，2006，生活美學在視覺藝術上的感知與應用--點、線、面與色彩的視覺美感經驗。屏東教育大學，視覺藝術教育學系。
31. 王則眾、林嘉俊，2008，觸覺形態特徵對操作方向認知之關係。設計學報第 13 卷第 1 期。

網路文獻

1. 曼陀羅是甚麼?，取自：<https://lightalove.pixnet.net/blog/post/59848682>
2. 關於藝術治療—藝術治療的定義，取自：<https://www.arttherapy.org.tw/arttherapy/tw/>
3. 實驗研究法，取自：<https://reurl.cc/Kjom0q>
4. 本地藝術家曾章成超現實陶藝雕塑，取自：<https://reurl.cc/5qNe6M>



附錄一、前測問卷

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院

【藝祈樂陶】前測

親愛的學員們，敬請花幾分鐘填寫下述問卷。謝謝！

本研究欲了解陶瓷藝術創作設計應用於療癒紓壓的成效與相關數據，我們想瞭解您的自身基本狀況以及對於本次課程的期待。希望您為我們填寫這份問卷。

本問卷分為前測與後測兩個部分，前測部分首先是您的基本資料，第二部分為您對自身目前狀況的評估以及課程期待；後測部分為自身狀況的再評估以及課程中幫助到您的項目。問卷內容將作為本研究統計之用，並不對外公佈，請安心作答。

謝謝您的合作！

南華大學產品與室內設計學系

指導教授:陳木杉 教授

研究生:余育賢 學生

第一部分：基本資料

1. 性別

女 男

2. 年齡

25~30 歲 31~35 歲 36~40 歲 41~45 歲 46~50 歲
 51~55 歲 56~60 歲

3. 平均月收入(新台幣:元)

25000 元以下 25001~30000 元 30001~35000 元 35001~40000 元
 40001~45000 元 45001~50000 元 50001 元以上

第二部分：

1. 請問您是否參加過員工紓壓心靈小組課程?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 是否知道本院有員工身心輔導與支持服務?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
請依下列陳述來評估目前自我狀態：1 表示非常低分 ----> 10 表示非常高分	
3. 經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. 經常感到緊張，覺得工作總是做不完?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. 經常睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. 經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7. 我覺得我需要被受鼓勵與支持的動力？	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
請依下列的陳述，評估目前自我狀態：1 表示非常不同意 ----> 10 表示非常同意	
9. 參與課程前，我感覺心情愉悅?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
10. 參與課程前，我感覺心情輕鬆、紓放壓力?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
11. 參與課程前，我有感受到被鼓勵與支持?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
12. 參與課程前，能降低我焦慮不安的情緒?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
13. 參與課程前，我有感受是安心及可信任的地方?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
14. 您對本次課程的期待是？	
<input type="checkbox"/> 壓力調適 <input type="checkbox"/> 自我認知 <input type="checkbox"/> 自我管理 <input type="checkbox"/> 情緒紓壓 <input type="checkbox"/> 人際關係 <input type="checkbox"/> 家庭關係 <input type="checkbox"/> 彼此共融	
<input type="checkbox"/> 自我察覺 <input type="checkbox"/> 親子關係 <input type="checkbox"/> 情感交流 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 宗教信仰 <input type="checkbox"/> 認識自己 <input type="checkbox"/> 身心靈交流 <input type="checkbox"/> 其他，請說明：_____	

附錄二、後測問卷

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院

【藝祈樂陶】後測

親愛的同仁們：敬請花幾分鐘填寫下述問卷。謝謝!!

請依下列的陳述，評估目前自我狀態：1表示非常不同意--▶10表示非常同意	
1. 參與課程後，我感覺心情愉悅?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2. 參與課程後，我感覺心情輕鬆、紓放壓力?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. 參與課程後，我有感受到被鼓勵與支持?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. 參與課程後，能降低我焦慮不安的情緒?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. 參與課程後，我有感受是安心及可信任的地方?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. 請勾選與填寫您覺得這個課程有幫助到您的是： <input type="checkbox"/> 壓力調適 <input type="checkbox"/> 自我認知 <input type="checkbox"/> 自我管理 <input type="checkbox"/> 情緒紓壓 <input type="checkbox"/> 人際關係 <input type="checkbox"/> 家庭關係 <input type="checkbox"/> 彼此共融 <input type="checkbox"/> 自我察覺 <input type="checkbox"/> 親子關係 <input type="checkbox"/> 情感交流 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 宗教信仰 <input type="checkbox"/> 認識自己 <input type="checkbox"/> 身心靈交流 <input type="checkbox"/> 其他，請說明：_____	
一、為您創作的「藝祈樂陶」作品命名？	
二、「藝祈樂陶」創作過程中，讓您有何感受？	