

南華大學社會科學院應用社會學系教育社會學碩士班

碩士論文

Master Program in Sociology of Education

Department of Applied Sociology

College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

藝術繪畫課程對於中年婦女自我覺察的啟發

—以榮格理論為基礎

The Inspiration of Art Courses on the Self-awareness of  
Middle-aged Women--A Jungian Approach

黃 慈

Zue Huang

指導教授：呂明哲 博士

Advisor: Ming-Che Lu, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

# 南華大學

社會科學院應用社會學系教育社會學碩士班

## 碩士學位論文

藝術繪畫課程對於中年婦女自我覺察的啟發

— 以榮格理論為基礎

The Inspiration of Art Courses on the Self-awareness of Middle-aged Women-a  
Jungian Approach

研究生：景蕊

經考試合格特此證明

口試委員：周少雲

陳姿憶

呂明哲

指導教授：呂明哲

系主任(所長)：張其民

口試日期：中華民國 111 年 6 月 30 日

# 謝誌

~將此論文獻給我親愛的父親與母親~

感謝上帝，給我勇氣讓我重新進入校園。還記得每位老師都告訴我，南華的碩士要兩年畢業很難，完成的人很少。而我真的做到了！我能完成這艱鉅的使命，最感謝的就是我的家人們，兩個女兒樂恩與雅亦天天為我禱告希望我學習順利；在我想放棄的時候，先生說：「就差一點點，讀完它，妳可以的！」讓我咬牙撐下去。因為你們的支持，我突破了工作、家庭、學業的拉扯，在每個寫論文及交報告的夜晚成為我的堅持與動力，我愛你們。

來到南華，老師們的教學態度讓我很感動。非常感謝諄諄善誘、指導我論文的指導教授明哲老師；我的良師益友姿憶老師，謝謝妳溫柔鼓勵我且認真指導我的論文；令人驚嘆的人形圖書館—強大的周平老師，您用您的生命歷程告訴我勇者無懼；楓明老師謝謝您，用心理學專業讓我在黑暗中，給我光與溫暖；實務經驗豐富的素珍老師，讓我知道論文的寫作的專業；論文研究方法扎實的昱瑄老師，讓我看到我論文的盲點；風趣且教學熱誠的凱翔老師，讓我從家族生存的角度有更正確的同理心；因為你們，教我用巨觀的角度去看待生命的脈絡，因為你們，讓我知道從前的自己有多渺小與無知，帶領我進入浩瀚的知識殿堂，教導我的是珍貴的人生態度。特別感謝 30 年前我的班導師—周少凱教授，30 年後也是我的校外口試委員，您對我論文的稱讚及建議，讓我更有自信。謝謝每一位與我一同切磋學習的同學們，謝謝愛我的朋友們，慧芳、素萱、芷芸、淑裕、慧美、柳足、欣燕及教會的會友們，你們的鼓勵與禱告，是我最大的幫助。感謝我的上帝，用全世界向我顯明神的愛，在南華 700 個學習的日子裡，遇見良善而美好的人們。

最大的感謝，獻給我的娘家；堅強的爸爸、美善的媽媽、長姊、長兄及大嫂，你們總是默默支持我所有的決定，成長歲月因為有你們而美滿。

黃慈 謹誌 111.06.30

## 摘要

現今中年婦女，面對舊有社會建構對婦女應該相夫教子、以夫為天的傳統定義與新時代女權主義、平權主義的高漲，在新舊交替的世代，對於家庭、工作與生理的變化，正面臨著一些衝擊。這些社會變遷、心理壓力與生理衰退等種種的改變，如何站在自己的角度更明確的認知與定位，將是現今中年婦女所要面臨的人生課題。

本研究，以質性介入研究法，針對四位中年婦女，運用榮格之學說論點探討原型及本我、自我為其課程之重要觀點，設計出八堂以藝術為主導的美術課程，引導繪畫創作。課堂中全程錄影，課後再以焦點團體，深度訪談及課程省思等等，詳實紀錄學員自我覺察之過程。課程中，藉由創作時作品設計、自我思考及內在對話，省思其情緒及心理覺察的過程中，對自我更加的了解及認識。創作成果作品的分享及其他學員的分享中，所帶來自我省思與自我觀照，以藝術課程成為提升自我價值及確立自我定位的察覺媒介。

參與藝術課程後，四位中年婦女各有其對自我生命的重新省思及定位。在社會中與家庭當中，自我形象及自我價值不僅能更加的正向確立，面對以往自我的負面觀感及情緒，藉由藝術創作課程導向正的自我定位及情緒宣洩，皆有重新的定義及提升。

**關鍵字：**藝術創作、中年婦女、自我覺察、榮格

## Abstract

Nowadays, middle-aged women are facing the transformation of the old and new generations on the role of women in modern society. In the old generation, their marriages and children defined women, and they thought of their husbands as gods; in the new generation, women represent the upsurge of feminism and egalitarianism. Therefore, middle-aged women are struggling to balance their roles in family and work. This causes mental pressure, physical problems, and more stress in their lives. For middle-aged women to be able to cope with difficulty, they need to have a deeper understanding of themselves.

The study employed qualitative interventional research and invited four middle-aged women to participate. We apply Jung's concept of the prototype, the ego, and the self in the design of our eight art courses. After the lessons, focus groups, in-depth interviews, and course reflections are used, and the whole process will be videotaped to record the student's self-awareness process in detail. Through the design of works, self-thinking, and internal dialogue during creation, participants can reflect on emotions and psychological awareness to have a better understanding of themselves. Moreover, the self-reflection and self-observation brought by sharing the works among participants have made art courses a medium of enhancing self-worth and establishing self-positioning.

Having participated in the art class, the four middle-aged women repositioned their lives. They established a more positive self-image and self-worth in society and family through the courses. After facing negative self-perceptions and emotions in the past, participating in the art creation course led to positive self-positioning, emotional release, and self-awareness and understanding.

Keyword: Artistic, middle-aged women, self-awareness, Jungian

# 目錄

謝誌.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	IV
表目錄.....	VI
圖目錄.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 藝術創作.....	7
第二節 自我覺察.....	13
第三節 藝術創作與自我表達關係.....	22
第三章 研究方法.....	25
第一節 研究設計與流程.....	25
第二節 研究參與者與場域.....	26
第三節 研究工具.....	28
第四節 課程使用主要學說.....	30
第五節 研究資料蒐集.....	40
第六節 研究限制.....	41

第七節	研究倫理 .....	42
第四章	研究結果與研究分析 .....	43
第一節	探索原生家庭 .....	43
第二節	安全感來源 .....	50
第三節	阿尼姆斯的關係 .....	55
第四節	童畫時光 .....	63
第五節	人格面具 .....	70
第六節	暗的距離 .....	74
第七節	追尋虛幻與現實中的自我 .....	80
第八節	自我期許 .....	88
第九節	學員課程回饋 .....	93
第五章	結論 .....	98
第一節	研究發現 .....	98
第二節	建議 .....	100
後記	.....	102
參考文獻	.....	103
中文部分	.....	103
外文部分	.....	104
附件一	參與研究同意書 .....	106
附件二	著作授權同意書 .....	107

# 表目錄

表 1 研究對象基本資料表 .....	27
表 2 八堂課程規劃.....	31
表 3 第一堂課進行重點 8-1.....	32
表 4 第二堂課進行重點 8-2.....	33
表 5 第三堂課進行重點 8-3.....	34
表 6 第四堂課進行重點 8-4.....	35
表 7 第五堂課進行重點 8-5.....	36
表 8 第六堂課進行重點 8-6.....	37
表 9 第七堂課進行重點 8-7.....	38
表 10 第八堂課進行重點 8-8.....	39



# 圖目錄

圖 1 研究流程圖.....	25
圖 2 美術課程設計內容.....	30
圖 3 W1 作品.....	44
圖 4 W3 作品.....	45
圖 5 W4 作品.....	47
圖 6 W2 作品.....	48
圖 7 W1 天使.....	50
圖 8 W2 天使.....	50
圖 9 W3 天使.....	51
圖 10 W4 天使.....	51
圖 11 W1 全家福.....	55
圖 12 W4 自畫像.....	56
圖 13 W4 阿尼姆斯.....	57
圖 14 W3 自畫像.....	58
圖 15 W3 阿尼姆斯.....	58
圖 16 W2 自畫像.....	60
圖 17 W2 阿尼姆斯 .....	60
圖 18 W3 老鼠娶親.....	64
圖 19 W1 白雪公主.....	66
圖 20 W2 母雞帶小雞.....	67
圖 21 W4 長髮公主.....	68
圖 22 W1 面具.....	72

圖 23 W2 面具.....	72
圖 24 W3 面具.....	73
圖 25 W4 面具.....	73
圖 26 W1 仿星夜.....	76
圖 27 W2 仿星夜.....	77
圖 28 W3 仿星夜.....	77
圖 29 W4 仿星夜.....	78
圖 30 W1 夢境.....	82
圖 31 W1 作品.....	82
圖 32 W3 夢境.....	83
圖 33 W3 作品.....	84
圖 34 W4 夢境.....	85
圖 35 W4 作品.....	85
圖 36 W2 夢境.....	86
圖 37 W1 生命樹.....	88
圖 38 W2 生命樹.....	89
圖 39 W4 生命樹.....	90
圖 40 W3 生命樹.....	91

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

### 壹、緣起

2020年7月，研究者的人生經歷到一次生命中的轉折，因為工作的需要，在年近半百的年紀，鼓足勇氣來到南華，希望取得碩士學位與增加知識累積，更期許在人生的歲月即將面臨初老的開始，能更留下一些色彩與榮耀。

在進修前，對於自我定位及價值肯定是來自於我的宗教信仰，認為生活及心情是恬靜而又美好。隨著課堂學習有更多自我獨處及思考的時間，才開始意識到不論在成長過程、結婚、孩子還是工作，生活中除了丈夫就是孩子，「我」是王太太也是孩子們的媽，生活中所在意的，除了家庭就是還是孩子，這種習慣，漸漸失去了熱情，也意識到「我」的自我價值與肯定是來自於周圍環境的讚美與認同，而沒有自己所帶給自己的位置。因為碩士課程的反思，研究者更想聽到深層自我的呢喃與認識內心深處的自己。研究者從事藝術相關的工作近二十年，當研究者使用美術創作課程運用在自我覺知與反省時，結果相當震撼顛覆了之前對自我的認知，對自己也有另一種的認識與更深的肯定。

幾次與同年齡層的女性朋友們的聚會當中，發現原來不是只有研究者面臨人生轉折處的迷惘當中，小珍（化名）在前陣子也因為婆家，在觀念上跟先生引發了危及婚姻的問題，經過多次的爭吵、冷戰，最終是因為婆婆的離世，才讓這段維持了15年的婚姻得以繼續。這次的婚姻危機，也讓她對自我的價值與定位，產生許多的懷疑及自我懷疑。

認識自己是人生重要的課題，尤其是中年婦女在面對人生的轉折處，是不是每個人都可以找到自我定位的答案呢？這樣的疑問在研究者心裡反覆地詢問自己，看到周遭與年齡相仿的女性朋友對生活的嘆息與對生命的無奈，真心希望這些中年女性朋友也能夠如同研究者一樣，從自我價值的懷疑成為破繭而出的蝴蝶，聽到自己內心深處的聲音。

## 貳、研究背景

### 一、現今世代的年婦女

對於 50、60 年代的婦女，面對原生家庭母親舊時代傳統婦女的思維，及新時代女權主義的衝擊，對於自己在家庭中、社會中無法清楚地自我定位，面對真實地自我，產生懷疑及困擾。Corey 也意識到中年婦女這樣的問題，「雖然工作滿足了許多女性在照顧家庭之外的一些需求，但是也同時增加了相當大的責任，女性必須在養育子女、工作，和其他事務上取得平衡；應付多重角色，是今日許多女性面臨的問題。」（Corey, Marianne & Michelle, 2019：290）。研究者觀察周遭現今一般家庭中的中年婦女，如果想要出去工作，總要照著夫家或先生的經濟及需要，才能決定是否可以出去工作，如果有孩子需要照顧，女性就得扮演好母親的角色，在家相夫教子，如果家庭經濟出現困難，或是想要有更好的物質生活，這時女人也必須外出工作拚經濟，甚至也必須負擔起在外養家活口，在家打理家務等多重工作。

許多專家認為，中年是一個人生的轉折點，Murray 對於中年就有貼切的描述，他與多數學者描述典型中年特徵為：「出現持續的厭倦與憂鬱情緒，或是對生命本身或者對過去曾經理想化的特定人物感到幻滅與失望；年少時所追求的快樂與成就的夢想全然消融或突然粉碎；死亡焦慮悄然而至或者說在一個人可以「真正地生活」前卻感到來日不多；體能上也出現一些老化的徵兆，早期的自我形象開始破壞跟分離（Murray, 2013：60）」。這種中年的變化，Levinson 認為，會持續數年，大概發生於 35 歲~50 歲之間，通常落在 40 歲。在心理學家榮格的個案中 Corey 發現「治療的許多個案持續經歷一種重大的中年人生，雖然他們可能擁有世俗的成功，卻得面臨為已失去意義的計畫再度尋找意義的挑戰。」（Corey et al., 2019：114）對於中年的轉化過程，是一種蛻變、統合成為一完整的自己。關於這種轉化，榮格自傳中也透過自己的中年經驗，發現自己的使命與畢生的志業，是一個療癒者與一位原創的心理學思想家。關於此學說與觀點，不單與中年轉化或危機有著完整的連結，也與研究者所寄望的自我的蛻變想法相近，而榮格的原型理論中，不論人格面具及陰暗，或是無意識，這都與中年轉化及發現自我有關，因此對於本研究設計課程，研究者引用榮格論說作為設計核心，引導中年婦女找到自性（theself）。

現今的中年婦女，比中年男子需面對更多有關道德及社會所給予的規範與寄望。以研究者本身的經歷來說，面對母親傳統的社會建構所教導的，婦女應該相夫教子、以夫為天的定義；與新時代女權主義、平權主義的高漲的時代變化，對於家庭的改變、工作的壓力與生理的變化，正面臨著一些世代交替的衝擊與適應。關於世代的變遷與心理上、生理上、環境上種種的變化，或多或少都會對自我定位造成困惑與自我懷疑，我也意識到，要如何站在自己的角度更明確的認知與定位，將是現今中年婦女所要面臨的人生課題。

## 二、 研究重要性

台灣近年來將藝術課程成為治癒心靈的媒介漸漸受到重視，而其研究對象大多著重於兒童或是創傷受害者，陸雅青（1995）發表藝術治療在過動兒治療的應用，就藝術治療之觀點，針對各種不同障礙程度過動兒之治療策略；黃傳永與彭婉芳（2010）藝術治療在憂鬱情緒兒童的應用研究，針對日趨嚴重的兒童憂鬱情緒問題探討研究，提供面對兒童憂鬱情緒時諮商輔導相關人員參考，以達到早期療癒的效果。醫療體系中也有透過藝術活動或形式來配合心理學的原理與方法來進行治療的研究，鍾昭音（2009）藝術治療於發展遲緩兒童紀實創作以協助個體解決或減輕其心理因素造成的情緒問題或心理問題。兒童言語表達能力有限，所以研究中以圖像分析，用畫解話，因此這些研究大多將藝術治療定位在兒童或需要醫療介入之兒童，再依心理專業度進行情緒引導，進而達到治療之目的。又或者以創傷病人為主題的研究，楊淑真（2010）認為創傷事件複雜的成因與特異性，經常讓倖存者難以言喻，而傳統口語表達的心理治療模式，容易因為倖存者潛意識的抗拒，而讓治療的效果受到限制。因此賴念華（2003）以 921 災後婦女為主要研究對象，針對表達性藝術治療團體對災區婦女創傷之效果研究，探討成員透過此次工作坊，再次經驗 921 地震創傷事件，並從中獲得新的意義；蔡宜秀（2020）將藝術媒材介入治療團體對單親青少年創傷心理復原歷程研究，探究表達性藝術團體治療對八位女性單親青少年創傷壓力症候群之成效與應用，研究中透過實際的團體帶領過程，經歷團體歷程階段之動力，引導成員自我覺察並相互學習與支持，形成之團體動力與個人心理動力；由張祐誠、黃傳永、龔庭溱與林葳婕等（2017）探討表達性藝術治療運用於華人文化下乳癌婦女團體方案設計之要素，透過個別與焦點團體訪談，探

討乳癌婦女團體成員和帶領者在表達性藝術治療團體中之經驗。以上不勝枚舉的研究中，莫不是將藝術與創傷治療相關聯，就是以兒童及創傷為對象所作之研究，卻沒有將藝術脫離醫療體系但從藝術課程切入，將藝術以療癒或自我追尋為主的質性研究。

如同邱品惠認為：「藝術治療與多種領域的結合提供了許多的可能性，在現今的社會裡面也是一種創造力的表現。不管是在傳統醫療體系下的社會團體或是廣至大眾藝術治療所扮演的，並非單指治療這樣撫平傷痕或是修復的過程，以其積極面來說，還可以促進大眾的心理健康和自我價值感。」（邱品惠、曾加蕙，2009：24）這種強調自我表達的想法，也與本研究藝術課程的目的相結合。研究者從事美術創作及教學近 20 年，因為最初藉由繪畫本身的美術專業，與自身的經驗將藝術與心靈貼近的親身經歷，期許藉著藝術表現課程，幫助這些女性更加認識自我及在創作過程中肯定自我價值。

在這個更廣義的藝術與自我了解的脈絡下，本研究將藝術表現昇華為一種療癒，更貼近社會與心靈。Caroline & Tessa（2014）曾舉出 1940 年代英國的 Hill 和 Adamson 兩位早期藝術治療工作倡導者的經歷。Adrian Hill 認為他在肺結核病的復原過程中用自己的藝術治癒了自己。藝術家 Edward Adamson 以藝術家身分，在一處大型的開放性畫室與精神病患工作，後來成為在心理衛生機構中的庇護所，將自己的位置介於病人與醫護人員之間。因為自身的經驗，也都非常強調藝術創作本身就是療癒。兩人也極度推崇創造性、自我表達、以及非批判性（nonjudgemental）。Cathy（2013）也認同藝術創作把情緒表達出來是有幫助的，有時候更重要的是，使用圖像去自我安慰，以及創造正向感受。

因此，本研究的目的，透過藝術課程引導自我啟發，成為發掘自我價值及定位自我的察覺媒介，對於其情緒及心理覺察的過程中的自我思考及對話，對自我更加的了解及認識，期許中年婦女在藝術創作中追尋自我發現真我，重新燃起對生命的熱情，坦然自信的迎接未來的人生旅程。因而啟發了這次研究的動機。

## 第二節 研究目的

### 壹、 研究問題

根據以上論述，中年婦女所面對的社會、環境、身體、心理種種轉折，在本研究中將研究問題分為下列四點：

- 一、 現實環境：面臨工作上前浪推後浪的壓力，在婚姻中老夫老妻的平淡無味，家庭中孩子漸漸長大而面對的家庭空巢期。
- 二、 生理變化：更年期及更年期前期所帶來一些生理及心理上的變化與逐漸衰老的外貌與身體機能。
- 三、 社會建構：舊有的社會傳統，對婦女應該相夫教子、以夫為天的定義，與新時代女權主義、平權主義的高漲的時代變化，現今職業婦女來說對於現今社會的中年婦女，更比中年男子需面對多的有關道德及社會所給予的規範與寄望。
- 四、 心理因素：上述三點所造成的心理狀態，對自我定位造成困惑與自我懷疑。要如何站在自己的角度更明確自我認知與定位，銜接未來的老年人生，將是現今中年婦女所要面臨的人生課題。

### 貳、 研究目的

本研究根據上列問題意識，藉由藝術課程從心理因素切入，希望能將中年婦女不為己知的一面，藉由美術課程的啟發，感知對自我覺察，幫助婦女在中年時所面對的現在及未來能夠更加的清晰明顯地讓自己知悉，面對、接納、並善待自己。對於生理或心理所產生之變化，能夠清楚認識並且達到平衡。以藝術課程引導自我啟發，成為發掘自我價值及定位自我的察覺媒介，對於其情緒及心理覺察的過程中的自我思考及對話，對自我更加的了解及認識。在藝術創作的過程探究女性自我覺知與深層心靈探索，進而締造更美好的自我觀感，重燃對人生的熱情或突破自我生命。

期許美術課程對於中年婦女自我啟發，可達下列三點目的：

- 一、 探究美術課對於個案本身，能否達到情緒抒發的作用。
- 二、 使用藝術創作課程達到自我揭露，啟發中年婦女自我覺察。

三、學員在藝術創作中自我覺察，進而確立自我價值。





## 第二章文獻探討

本研究以藝術課程引導中年婦女對自我產生省思，並且藉由藝術創作的過程中覺察自我，對自我有深度的覺知，追尋自我、發現真我，提升自我價值及定位。吳靜吉曾經對藝術創作的多元性，做很好的定義，「藝術創作可視為問題發現，陳述與轉化。有關問題的發現、建構與解決都可視為創造力展現的一種動能，醞釀創作與創造的能量」（吳靜吉，2002）。而這樣的醞釀及創作能量，可以改變思索方向。張祐誠（2017）將抽象的內心狀況，使用藝術創作的具象化協助成員整理生命中各項內外資源，接著在創作中回顧生命經驗的各項資源產生賦能感，並得以思索改變方向，最後展望未來。

因本研究，研究者也參與其中，為使研究過程更詳實貼近，因此以下用語不以「研究者」自稱，而是以「我」自稱，以確實呈現其中的經驗與觀點。研究中依據研究目的與研究問題，本章分三節加以探討。第一節：藝術創作，第二節：自我察覺，第三節：藝術創作與自我表達的關係。

### 第一節 藝術創作

所有藝術表現與個人行為與經濟環境、社會建構，文化傳統、生活軌跡、人生經驗有著密不可分的關係。齊偉先（2013：23）藝術的主題來自於社會，因此，社會各種觀點及價值，當然是藝術內化處理的議題，藝術領域中意格的反省、變遷、自然是和社會價值論述對話的情況下共同所發展出來的。藝術創作過程是成長環境、文化背景、學習教育、視覺觀察、心情感受當下的心境、回憶情境等多重元素所組合孕育而成。

創作不論任何階層、年齡、學歷、性別皆能藉由平面繪畫及立體塑造產生藝術創作，藉此將心裡想像表達把心中無法表達的思想與情感，向外呈現出來。曾少千將現今藝術的表達，背後的原因是複雜而多變的，他認為：「現今的藝術創作已經不是再現永恆普世的真善美，而是充滿互相衝突的意念和利益，傳達價值觀和社會關係，並隨著時空脈絡的變因而產生不同的效果，影響不同觀者的生活哲學和意識形態」（曾少千，2001：14）。藝術沒有一定的表現形態 Edith 對藝術的定義是直接而單純的，他認為「真實的藝術定義很簡單。混亂的塗鴉樣式、刻板傳統的樣式與圖像表達的造型符號－這些項目都與藝術相關，

但沒有一個是唯一的形式。」(Edith, 2004: 109) 本研究的藝術創作表現較傾向於 Edith, 以單純而直接的藝術創作為主, 再從形式創作的過程或完成的作品, 探究心靈精神層面, 傳遞創造力與心靈的結合。創造力的產生, 是伴隨自我意識的軌跡, 如同 Cathy 所說的「創造力是一種讓個人成長、自我理解、改變及復原的方法」(Cathy, 2013: 15)。對創作者而言在於過程, 過程中經歷腦海中的回憶或聯想, 以自己感受的方式組成呈現, 成品呈現也將影響觀賞者的感受。

藝術象徵中, 作品與繪畫技巧的表現沒有必然的關係, 創作觀察內容即包含理解影響作品本身之因素。藝術作品在社會中是一種無語的溝通方式, 此種溝通方式經過藝術創作表達出來, 也象徵對過去的經歷、文化思想、現今社會、環境養成的重新建構, 而達到自我覺察的與省思的作用, 將心思意念具象化的實體呈現其構成表現。

## 壹、具體形式表現

美術作品的表現與作者內心是相關連的, 根據吳富明所說: 「關係美學 (relational aesthetics) 亦即將美學形式原則與客體關係理論相結合。此概念強調媒材的屬性和操作特性, 與使用者的內在狀態和外在的人際互動存在著必然關係。」(吳明富、徐玟玲, 2016: 21) 我從事近 20 年的繪畫創作工作, 直到 5 年前, 研究藝術治療後才發現藝術創作與藝術治療二者的不同。藝術創作重視構成技巧及教育美學, 略帶有討好社會大眾或客觀的背後意圖; 而藝術治療是將情緒藉由藝術創作表現出來, 完全主觀的藝術表現, 甚至脫離藝術創作的美感, 完全是毫無顧慮且無關美醜的。「雖然創作歷程和符號溝通是藝術治療兩個基礎向度, 但藝術治療歷程仍有其他的向度被認為具有治療性。其中最簡單的意義來說, 藝術製作是一個可以表達自尊、鼓勵探索和經驗、教導新的技巧, 以及豐富個人的生活活動」(Cathy, 2013)。本研究並非治療研究, 而著重在心靈探索與自我覺察, 不將創作作品加入心理專業治療。因此創作形式表現並非單就美術之技巧及學術探討, 而將其外顯具體表現的呈現加以分析。

### 一、構成元素

以具體表現構成定義創作, 吳明富很詳盡的詮釋出對於構成的看法, 他認為「人與媒材互動產生藝術, 而視覺藝術基本上是由形式要素 (formal elements)

所組成：點、線、面、體等組成再加上大小比例構成構造以及動作（軌跡）。適切的組成造成了不同的美的形式：單純、調和、均衡、對稱、對比、韻律、比例、漸層、反覆和統一。每種元素，從關係美學來看，都有其象徵人際關係的意涵存在」（吳明富、徐玟玲，2016：23）。藝術沒有標準，也沒有一定固定的構成形式。所有的形式要素往往與創作者的生活軌跡有著相關的連結。雖然形式的呈現沒有固定或制式的表現方式，然而所內在構成元素有關自然造型與非自然造型，具像與抽象描繪，意境表達呈現方式等都為型式構成之要素。以下為構成具體外顯主要要素，分為構成元素、色彩及媒材材質等三個構成要素加以探討。

眾多的元素構成多種型態，吳明富、徐玟玲（2016）認為所有藝術呈現原理，都是由最初的點、線、面為繪圖的基本構成。兩『點』成一『線』，線的多方構成形成『面』。點與線雖為基本構成元素，但與面的複合構成，或基本構成，都能表現出不同的呈現。點、線、面複合構成或單獨呈現，將其反覆、疏密、獨立、連結、大小、規則、不規則、粗細、明暗、工整排列、凌亂四散、綜合構成等等。多重的表現方式，都有著不同的情緒，也會有不同的感受。單就點的大小與疏密排列，就能呈現出不同觀感；細且長的一條筆直的線，與一條又粗又大的圓圈，又是不同的感受，而其基本構成也將呈現出不同的觀感與意境。

每件藝術創作的都構成除了基礎原理之外，還有不同之元素。對於元素的定義，如同鄧宗聖所詮釋的：「每位創作者比較彼此的創作發想敘說時，就會注意到不同創作者使用了哪些『元素』（創作觀察）出來了，以及『元素間的關係』（創作批評）出來了，而這些『元素組合』是有意義的（創作文化），而且有效果（詮釋），又與他人有不同（判斷）」（鄧宗聖，2013：71）。元素與創作的關聯，約德爾更加貼切的指出：「藝術家創造的給人以美感的形象，並不僅僅的給我們的心靈帶來那些由於聯想而產生的類似體驗。既然它是繪畫這個法則的主體，並且顯得彷彿是某種外在於我們的東西，我們也就同時把它在我們心中喚起的內在過程投射到之中，而因此也藉賦予它審美的生氣，因為這種把一個人的內心狀態投射到意象之中的活動，涉及到的並不僅僅是情感，

而是所有內心的過程。」<sup>1</sup>因此真正藝術創作所表達的不僅僅是單純的元素組成，而是藉由作品產生與作者的共鳴，而創作更是一種內心的過程。

Cathy 認為我們對藝術的態度就是移情式的。「具體來說，創作元素多元且多變，從基本的點線面所構成的幾何圖形、或有形體無意識符號、大自然形態中的有機形、抽象無具體、到具象的形體呈現，都可成為藝術創作元素。藝術創作是實際動手做的活動—牽涉建構、安排、混和、接觸、塑造、黏合、素描、裝訂、構成，以及其他實際的經驗。素描、繪畫、以及雕塑同樣是心理動力經驗」（Cathy：2013：12）。創作者的成長背景、生存環境、人生軌跡、甚至社會建構與創作元素有絕對的聯想，而本次的研究課程是無限制其創作元素的表現與使用，而相同的元素對於不同的創作有不同的意義，本研究的美術課程也將藉由構成元素，探究其創作者的生活軌跡及心靈意識。

## 二、色彩

色彩並非本來就附著在物體表面，而是因為光線的反射，而有了顏色的產生。太陽光涵蓋的範圍稱全光譜，可視光譜在全光譜之中只佔一小部分，換句話說，比起全光譜的領域，人的眼睛可以看見的，只是極小範圍的可視光而已（歐秀明、林文昌，2008：39）。我們所看到的黑色、白色、灰色等稱為無色彩，金、銀、螢光等特殊色彩及無色彩與特殊色之外我們所看到色彩均稱為有色彩。色彩的層次由明度（value）、彩度（chroma）、及色相（hue）等相合產生變化，因此同一種顏色就可分為不同表達及感覺，例如紅色就分為蘋果紅，雞血紅，粉紅色等等。而這些色彩不僅是表面的顏色，對心靈的影響蘇郁惠認為：「色彩就如同多采多姿的言語，它可以表現出喜怒哀樂的感情，不僅對視覺發生作用，同時也會對嗅覺、味覺或心理各方面產生不同的效果」（蘇郁惠，2014）。由此可見，色彩所引發的情感，不單只是視覺而已，對於五感感知都有影響。

關於顏色與社會的關聯性，Appelman 認為：「許多心理學的研究已發現顏色的意涵，顏色對人類的影響已逐漸被認識，並且在時下的廣告、流行、交通與政治活動所使用到的顏色中，均有許多心理上的緣由。顏色的使用與心理的感覺也息息相關。顏色對身體有生理上的影響，因為每個顏色會帶來不同的磁

---

<sup>1</sup>出自榮格分析心理學。（榮格，1990：226）

場能量與心理共鳴」(Foks-Appelman, 2011: 147)。色彩與形象刺激著視覺與感知，色彩表現也將作品呈現出不同意義，單就色彩而言就有其感覺要素，色彩的搭配與表現可以影響作品所要表達的意境與感覺。色彩不僅可以表現美感，也具有實質藝術創作表現的功能。

顏色的心理感知往往由具體的事物開始，成為抽象的觀念，再由心向思考慢慢形成具體事物，將人，事，物與色彩連結，將心中的感受表達出來。因此若無形式要素，單以色彩表現其內心感受，也是一種藝術型態，而顏色所呈現的心理特質。日本顏色心理學家，吉源峰子就以色彩為媒介，引導有的人聽到問題而不知該如何回答，只要選擇色彩，再說出自己對色彩的感受，利用這種方式就能神奇地坦然表達自己的心情，可令人真情流露，但這種顏色的聯想跟顏色本身的色彩意義無關。對於色彩分析的書也非常的多，根據最古老的聖經分析色彩及將其與生活結合，歐秀明、林文昌(2008: 189)，凡能夠被感動、被心靈所包容的那種真正的色彩之美，都不會帶來負面的意象，我一直覺得我們所能接觸的各種生活層面中，能從中做正面的思考是我們最當關心的，因為它直接影響到人的情緒與內在靈魂的安定。我認為萬物皆由偉大的創造者所造成，最古老的聖經中出埃及記紀載會幕(神的居所 **Tabernaculum**，英語：**Tabernacle**)的建造中，紀載神指示摩西建造的方式即用十幅布幔做聖幕，這些布幔要用捻成的上等細麻、藍色線、紫色羊毛、胭紅色線做成，繡上基路伯天使像的圖案<sup>2</sup>，可見色彩從古至今，都有著對色彩的描寫與表徵意義。顏色的表現，也會隨著線條、型狀、構圖甚至環境、心情、曾經的生命經驗而有所影響。

### 三、媒材材質

吳富明認為媒材的運用，與心靈的關係密切，他認為「藝術媒材的使用，是每位創作者進入內心世界的通道，亦是與他人連結的橋樑。創作者與媒材猶如親密夥伴，兩者一起合作出品，而作品即是創作者精神狀態的投射與思考歷程的非語言紀錄」(吳明富、徐玟玲，2016: 3)。視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，五感中皮膚的感受是最直接也是最實際的感受，出生後對世界的接觸就是「觸摸」，我非常認同吳富明的觀點，他認為：「觸覺經驗能夠深刻地喚起我們早期撫摸、擁抱和被愛的記憶連結，也可以是人際關係的一種象徵，除了

---

<sup>2</sup>出自聖經，出埃及記 26: 1

將人在子宮被包覆住的感覺使之延伸至出生之外，還有皮膚的接觸，因此媒材是傳達感覺最直接的工具。」(吳明富、徐玟玲 2016：24)。

一些材質的觸覺例如粗糙、平整、細滑、柔順、黏稠、尖銳、平滑、冷硬、凹凸不平、柔軟、剛硬等等。觸感的表現沒有共同感受性。比同樣是毛線，但就有舒服與不舒服兩端不同的感受，有人感覺粗糙，也有人感受是舒服溫暖。對媒材與情緒表現效益而言，吳明富認為：「可擦拭性的鉛筆或炭筆的繪畫工具，有可重來及可控制性的特質，會帶給使用者安全感，但無色彩性質常利於安定、內向、幽暗、負面等。而多色彩的彩色筆、粉彩筆和水彩等繪圖表現，相反的就更多元、活潑的表現。」(吳明富、徐玟玲，2016：76)但因為可控制性較低，因此往往幽暗想法較多的，所採用的顏色及媒材也較少。媒材媒體本身的結構(有形)與藝術心理和精神經驗(無形)相呼應。因此，媒材能夠促進情感的表達。

真正的寶貴是創作時的過程，從回憶中探索感受及記憶觸覺，在藝術創作時的一筆一畫中與自己對話，在過程中看清自己的心，進而對自我有所理解與認識。從外顯的表達形式聯想作者的心境之外，對本研究更重要的，是探究藝術作品背後所隱藏的心靈與內在創作的根源動機。

## 第二節 自我覺察

根據榮格所提出的原型理論，及他在《紅書》中，以親身經歷將繪畫與自我探索的連結，與本研究的理論非常貼近，根據榮格（1980）所提出，人類有多少種現象，世間就有多少種原型。每種生命現象就是一種原型，通常無法自我察知，深埋在各種心靈活動中，會透過圖像、夢境、宗教、神話、童話表現出來。根據榮格的說法，這些源自於生長環境中的原型對於個人心靈結構有著強大的影響力，若能發掘並操控此原型，就將有著超然或天能的力量。反之，若發掘但無法操控就產生非理性混亂或非正常無自我意識之間，以科學觀點稱為「思覺失調」，以宗教觀點稱為「附身」。關於原型的觀點，弗洛伊德與榮格分別提出各自的看法，吳富明（2016）弗洛伊德稱原型為古代遺跡（archaic remnants），源自古代的吳生命的殘餘物的模板圖案（templates）。榮格對原型的看法即為：「原型是有生命和精神的，它們可以執行很有價值的功能，扮演有意識的口語表達和另一種較為原始、富色彩與圖案之間的橋樑（吳富明，2016:37）。本節將根據榮格的原型理論，將榮格論點分為二個部分討論，壹、原型中的自我、本我，貳、名詞定義—本研究所運用之容格原型理論。

### 壹、原型中的自我、本我

除了外顯的作品呈現之外，對心靈的探究，自我內心的觀照及心靈深處的追尋及發現，一直是奇妙探索的旅程。如同榮格所說：「自我是從社會生活的經驗產生的一種自我觀照，具有明晰的有意識思維。事實上，我們是否真的認識自我除了外在的感官知覺，內在的自我是無法正確認識的」（榮格，1999：11）。他對自我更深入的觀點認為，「由於『我』只是一是範圍的中心，它不是我的完整心靈，只是眾多情結中的一個情結。因此我區分『我』與『自我』；『我』只是意識的主體，而『自我』是『我』完整心靈的主體。」（榮格，2016：52）

而這種自我，潛藏在心裡原型當中，榮格認為「心理原型指的是人類本我的普遍性質，象徵的表現像人類自己顯現，包括宗教儀式、神話與巫術現象。人類用自我創建文明，而文明不斷的遮掩本我的心理原型，使我們只看的到文明而看不到自性」（榮格，2020：15）。社會文化對自我的建構有著深刻的影響，黃囁莉（2001）提到文化心理學家 Shweder（1990）建構論，認為自我是經驗的主體，是文化性的自我（cultural self），自我的動力性、轉化性及發展性都

是主體與社會活動或情境脈絡互動所產生的自我。自我是可以察覺即外顯的，都可以知道我的外顯形象、思覺，甚至臆測我的感受。除了外顯的作品呈現之外，對心靈的探究，可藉由作品對自我內心的觀照及心靈深處的追尋及發現。自我概念的認知與自我價值定位，都是成長與身心健康的指標之一。

自我概念的深淺或自我價值的高低，也會成為成長與身心健康的指標。心理學家對自我以及本我的理論有著非常多的學派。莊仲黎（2017）以榮格心靈的觀點加以解釋，人格作為整體被稱之為『心靈』，心理學是關於心靈的知識。心靈包含人一切的所有無意識和潛意識的思想、情感及行為。他既是一種複雜、多變的整體又是一種層次分明且相互作用的人格結構。而這些人格結構正是被集體無意識所醞釀的產物。「自我」是心靈的連結性產物，自我的認識有助於心靈整體的健全，榮格認為：「自我由自然產生，並不是要任憑它去聽從自己無限度的隨意衝動，而是要它去幫助創造真正的整體—整個心靈，透過自我，正是要去照亮整個心靈系統，讓它變成有意識，因而可以被認識」（榮格，2020：189）。榮格也認同聖奧斯定（St. Augustine）在《獨白錄》（Soliloquies）所呈現自我理性指導的深入對話，這種追尋自我的過程中他回憶道：「當我自己花很多時間思考各式各樣的事情，花很多時間尋覓自我的優點，良善，尋找自己應該避開的邪惡，就會突然有聲音對我說話—那是什麼？是我自己還是其他人？他在我的裡面還時外面？（這是很想知道的事情，但我無法知道）」（榮格，2016：18）。但若果對自我認知的混沌不清，往往也會成為心理問題的根源。自我的覺察，不是一個單一或單純的觀點，從以上的論點，可以發現，自我與心靈發展與人格養成有著重要的影響，而要透過何種形式的啟發並無一定的規則，夢境、環境、成長脈絡讓自己為人或為己所了解確實是困難的，但是我們必須對自己的觀點或立場有深刻的了解，與未知的自我洞識，就能探索原本生命中從自我而來的能力。

每個人內心世界藏著大大小小的宇宙，有些可以從成長環境甚至國家社會的脈絡探究察覺，有的卻無脈絡可以察覺。簡單來說，在嬰孩兒出生後，餓了就開始啼哭，舒服時候就睡覺，這就稱之為本我的反應。而榮格所認為本我的本質，是還未被文明所污染的，是比我所知道的自己更高的心靈層面，是引起人格擴張和成熟的調節中心。往往，這種高層的心靈層面，對一般人來說是陌生的，也許終其一生都無法察覺。榮格（2020）所提出的：「所謂『陌生心靈』



指的就是他的本我，本我的孳生與自我的了解，往往是以兩條平行線進行。他更將本我與自我作更詳盡的解釋，在我們的心靈系統中，具有制約力的組織中心似乎是一種『核原子』（nuclear atom）。我們也稱之為創造者、組織者、和夢中形象的泉源。榮格則稱這個中心為『本我』（self），將他視為全部心靈的整體榮格則稱這個中心為『本我』，將他視為全部心靈的整體，以便把它與『自我』（ego）區分開來，對於本我的界定榮格認為：「本我可以界定為內在的指導要素，它與有意識的人格不同，只能通過對本人的夢的研究才能理解。就現象而言，本我的意象和神性相關的意象很相似，它代表了心靈中神的形象。這個形象和神學所推論出來的神之間的關係並沒有定論。在他眼中，生命就像潛藏在土裡的根莖植物，綻放在外的花葉縱有榮枯，蘊釀生機藏於地下的根卻仍常在」。

自我與本我的發現及平衡並非憑空想像，而此種「原型」概念，要如何更細膩的來分析及認識自己，他的原型概念，根據榮格學派的研究學家 Murray 根據榮格對自我的研究，所做的分析，他說：「對榮格在 37 歲~43 歲之際，正處於中年過度狀態期間，與『無意識對抗』（Confrontation with the Unconscious）的那幾年，他系統化阿尼瑪與阿尼姆斯、人格面具、夢境意識—即在力比多侵襲背後的原型結構」（Murray, 2013）。以下也將對於這些原型作探究，也是本研究的藝術課程規劃中，背後的理論概念。

## 貳、名詞定義—本研究所運用之榮格原型理論

榮格是著名心理學家、分析心理學派的創始人，強調心理結構的整體性，所提出集體無意識（collective unconscious）讓大眾為之震撼，和原型（archetype）等概念，擴大了弗洛伊德潛意識的內涵，對心理學及宗教、歷史、藝術、文學等有深遠影響。呂旭亞非常清楚的詮釋榮格所提出集體無意識理論與原型理論的關係：「把我們對心靈的視野從自己可以覺察的「我」的位置拉開，讓我們彷彿置身巨大浩瀚的宇宙，回頭看才明白，不僅地球如微塵連太陽系也只是渺小的存在，而銀河深處，還有許許多多項太陽系這樣運行的星系。心靈銀河涵容數不清的星系，榮格稱它們為原型（archetypes），人類有多少種現象，世間多少種原型，換言之，每一種生命現象都是一種原型」（呂旭亞，2017：22）。意識是人格的最上面一層，能被人覺知，如同我們覺知到的記憶、思維和情緒等。意識的作用就是使人適應周圍的環境，自我則是意識的中心。榮格認為：

「所有的觀念最終都是建立在原始的原型模式之上的，這些原型模式的具體性可以上溯到一個意識還沒有開始思考（think），而只有知覺（perceived）的時代。思想（thoughts）是內在知覺的對象，它根本不是主觀被創造出來的，而是被感之為外在的現象」（榮格，1990：64）。本研究所主張榮格理論為藝術表現課程的主要觀點，理論內容僅將與本研究相關的原型中，集體無意識中的象徵、陰暗、假面人格、及潛意識中夢境與等，本研究相關理論加以解釋：

#### 一、 集體無意識（collective unconscious）

集體無意識是人格結構最底層的潛意識，包括祖先在內的世世代代的活動方式和經驗庫存在人腦中的遺傳痕跡，不用特別教導與解釋，是遺傳在腦海不用任何學習及影響的意識。他們構成心理生活中個人和私人的一面，而集體無意識的內容則是所謂的原型（archetype）中的一種。

榮格對於無意識的狀態，做了很好的詮釋，他認為：「它們在我們的精神中並不是以充滿著意識的形式出現，而首先是以沒有內容的形式（Forms without content），僅僅代表著某種類型和知覺的可能性」（榮格，1990）。馮·法蘭茲為榮格學派追隨者，她將集體無意識具象化，在所著《解讀童話》一書中，認為「童話是集體無意識心靈歷程中，最純粹且精簡的表現方式，因此在無意識的科學驗證中，童話的價值遠超過其他素材；童話以最簡要、最坦承開放且最簡練的形式代表原型。在此一純粹的形式中，原型意象提供我們最佳的線索，以瞭解集體心靈所經歷的歷程。」（轉載自呂旭亞，2017：22）

我認為「集體無意識」類似社會學家柏恩斯坦 Bernstein 在 1971<sup>3</sup>所發表的說法「符碼」的意義。比如當我們說出響尾蛇，雖然沒有實際的活體在眼前，也沒有圖片，但是我們的腦海中就有對響尾蛇或清楚或模糊的影像。蛇的影像是「符碼」，對蛇的恐懼就是「自我意識」的結合。雖然一般人認為蛇是有毒的，甚至會產生恐懼感，但是對於原住民的排灣族，卻是守護神的形象，響尾蛇給排灣族人的感覺代表勇氣與力量，也代表保護與安全感，就如同「精緻型符碼」，也如同榮格所說的「集體無意識」。就像是不需要任何思索，由社會建構文化環境及成長過程所帶來的意識。傳統習俗最為明顯，比如在結婚時的禮金，在華人社會用紅色的紅包裝著，代表喜氣；但在日本社會，結婚時，裝著禮金的

---

<sup>3</sup>出自蘇峰山等（2005）意識、權力與教育-教育社會學理論導讀。

紅包，卻是白色的。同樣代表著喜氣，但是如果白色的禮金包，在華人社會卻是喪禮用的，而這些國情，在自己成長的國家中是不用多加提醒或教導的。由以上論點可以知道，所謂「集體無意識」，是一種集體性的認定與知道，是眾所周知的，不用多加思索，多加著墨，在心裡直覺的認定，而這種「集體無意識」的形成是由社會建構或成長環境所架構出來的，其包含的範圍很廣，宗教、傳統、政治、習俗都有著「集體無意識」的原型。

## 二、原型中的安尼瑪（Anima）與阿尼姆斯（Animus）

榮格發現人的另一個「內在形象」會隨著夢境顯現出來，也有可能會是心理傾向的化身，男性形象稱為阿尼姆斯（Animus），女性形式稱為安尼瑪（Anima）。

### 1. 阿尼瑪（Anima）：

榮格認為心靈中，阿尼瑪是所有陰性心理傾向的化身，也是男人潛意識的人格化。「諸如曖昧的情感和情緒、預言和徵兆、對非理性事務的敏感，個人愛情的能耐、對自然界的情感、以及與潛意識的關係。安尼瑪藉著夢境中具象的向呈現出來。安尼瑪的特性，與母親也有著很深的關係，母親對於塑造男性內心阿尼姆原型有重要的投射，而這種原型投射對於選擇另一半有著強大的影響。安尼瑪投射在愛情方面，是如此突如其來、充滿激情，她能嚴重干擾一個男人的婚姻，造成所謂的『三角戀愛』的難題」（榮格，1999：212~213）。

阿尼瑪會影響男人，同樣也會影響女人，而阿尼瑪同樣也展現了善、惡兩面。阿尼瑪的背後意識追尋自我與本我的旅程，與榮格的「個體化」理論相近。對於這樣的過程，Murray 認為：「如果個體之旅繼續，以及如果中年轉化從過渡狀態，進入整合圍繞新核心存在的人格這個下一個階段，看來中年時的確有必要經過與阿尼瑪的相逢」（Murray,2019：162）。在童話中的好皇后代表了正面的阿尼瑪，溫柔、善良、美麗，也象徵著母性特質的犧牲與奉獻，只為成就美好幸福的完成；而負面的阿尼瑪即是巫婆或壞皇后的化身，代表了惡毒、軟弱，自私，未達目的而毀滅的個性。

提供情感、情緒、願望和幻想的阿尼瑪，在實務工作中的表現，有助於寫作、繪畫、雕塑音樂創作。榮格認為這種過程，如果是一個長期專心致志

的實踐，那麼個體化的過程會逐漸變為唯一的真實，落實為真確的形式。（榮格，2020：221）

## 2. 阿尼姆斯（Animus）：

對於女性潛意識的陽性化身，榮格稱之為阿尼姆斯（Animus），他同時展現了善惡兩面。與安尼瑪相同解釋，阿尼姆斯的原型是一個女人受到父親所賦予的心靈人格，但是阿尼姆斯很少以信愛的幻想或情緒的狀態出現，他比較常以隱蔽而神聖的堅信型態出現，但是這種堅信不包括本身實際存在的個人現實。榮格認為：「有時候潛意識負面的阿尼姆斯可能造成感情上奇怪的被動麻木，或者是一種深深的不安全感，而導致一種無用無力之感。女性心靈負面的阿尼姆斯也可能引起婚姻上的麻煩，在溝通談話時容易製造分歧、暴躁和情緒化的氣氛」（榮格，1999：224~226）。

阿尼姆斯通常會在夢境中以異性角色加以呈現（夢中的父親、另一伴或一群男人），榮格（1999）將其分為四個階段展現；最初以身體力量的具體形象出現，下一個階段，它具有創新精神和計畫行動的能力，第三階段轉變為話語，在夢中常常以教授或神職人員的形象出現。最後成為意義的化身宗教經驗的居中調解者，透過他，生命獲得新的意義。女性可以藉由了解認識自己的阿尼姆斯的形成脈絡，就可以使自己賦予一些創新、勇敢、客觀和精神智慧正向特質。

關於正向的阿尼姆斯，榮格認為：「積極正向的阿尼姆斯，可以達到最高形式超脫世俗的精神境界。女人必須找到勇氣和內在的寬宏大量以探究她本人堅定信念的神聖性，尤其是這些啟示與她的阿尼姆斯意見相左時；只有這時『本我』才會從她能有意識的理解這些彰顯的意義」（榮格，1999：230）。女性對本我的提升會影響夢境中阿尼姆斯的具體形象顯現，在現實生活中，阿尼姆斯的發展提升，也會對於現實生活中親密關係，有著很大的影響。若能藉由繪畫將阿尼姆斯具像呈現，便更容易了解本我，進而提升自我。

## 三、陰暗面

如果有思想攝影機，每個人所想的，都無法正大光明的攤開來看。聖經說：「人心比萬物都詭詐，誰能識透呢？」榮格對於詭詐的心，定義為「陰暗」，他認為：「黑暗對心靈能力一向很少覺知到『陰暗』是人內心最黑暗的東西，包括

一切不為人知的慾望，自己不想承認心靈層面的負面人格，反社會建構的情緒和反道德，是不想承認自己的另一面。但是，這種陰暗無明不只是一是自我的簡單倒轉而已，也是正視自我所含有邪門和毀滅性的成分，陰暗也含有正面的素質即正常的本能和創造的衝動」（榮格，1999：128）。也許我們無法承認自我陰暗面的存在，但它卻影響著我們的思緒及觀點，如果我們能洞悉它也必能控制甚至擊潰它，並且善加昇華成一種本能，榮格也認為：「我們這時代所認為是屬於陰影（shadow）及心靈的低下部分，乃包含著比否定事務更消極的東西，事實上我們由於了解自我即擴展我們自己的靈魂我們發現了本能，而它們的想像世界使我們更了解心靈所蘊含的能力」（榮格，1974：87）。

陰暗正因為與自我有著衝突又關聯的關係，像影子原理，有光照就會產生影子。也如情慾與理智，看似兩個極端沒有交集，但是其實是互相拉扯的關係。榮格以太陽雙生子的故事曾作比喻，故事說：太陽的雙生子其實是人類，他們一起形成 2 個獨立的個體，雖然是兩極化的個性，卻是英勇神武。期間因為自己的能量而走向病態，漸漸為了自己的荒唐行徑附上了代價，殺了撐起地球四腳的四隻野獸，最終走向自我滅亡。因此榮格（1999）認為在原始社會裡，要治癒玩火自焚的傲慢，唯有透過英雄的死亡。然而這種危險似乎被安撫性的人類犧牲制度所掩蓋掉了。陰暗持續深藏在潛意識中，如果可以意識到陰暗的存在，並且勇敢的正視、面對其危險性與自我關聯性，這是一種覺知。看到陰暗所以可以控制及處理，不僅使其更覺知自我被隱藏的部分，也更接受自己不能認同的負面自我，當接受自我黑暗面時，這是一種覺知也是對自我的提升。

#### 四、人格面具

人在潛意識中具有一種針對環境的調節能力。具體來說，每個人都具有根據外在環境及條件需要，表現出適當又得態度及言行，而達到個人在其所處的社會環境中，被接納與肯定。我們因為社會化及傳統要求，或是應付自我合理化，所表現的人格，榮格稱為假面人格。而這種假面人格非本我非自我，也並非渾然天成，而是經過歷練與社會建構而成。這種假面人格被自我所認同，久而久之個人就只意識到他所扮演的人格，而未能覺知自己的真正感受最終迷失自我。

這種面具也呈現在許多現代國家的民間藝術中，榮格認為這樣的面具在舞蹈與戲劇中都扮演著重要的角色。面具的象徵作用與原始的動物裝扮是一樣的，人類個體的表情被掩蔽了，取而代之的是，配戴者所認同之動物精靈的尊貴和美麗（同時也很嚇人的表情）。從心理學的角度來說，面具使戴面具的人轉化成原型形象（*primordial image*）。（榮格，1999：295）

假面人格是在大眾面前的一種自我（或非自我）的展現。代表了個人能夠扮演好某些角色，但卻不是出於自我或本我的真實個性。假面人格如果強大於真實的自我，自我與本我的存在，會將真實的自我壓抑到潛意識中，而這樣受人格面具所支配的狀況，將會因為長期與自己的天性相異化，造成了拉扯而生活在一種緊張的狀態中，最後讓自己過於疲憊或是迷失自我。假面人格是社會化的結果，沒有所謂的好壞，如果能夠加以善用並且與自我達到平衡，那將會對人際關係及善待自己有莫大的助益。

## 五、夢境及其象徵

夢的研究來說，弗洛伊德是這方面的開路先鋒，並且也將夢境作為精神上及現實上的「自由聯想」作為治療上的依據。但是榮格認為夢本身表達了特別是潛意識想的東西，因此應該全心集中於夢本身的聯想。在《紅書》當中，夢境對榮格有著跟現實一樣重要的地位，夢境對他來說並非僅僅是自我潛意識的展現，而是現實的延伸，也是對現實的預言，與警示。夢中的圖像與意象都有與現實結合的可能。榮格認為「夢與本我有直接關聯，但卻與自我無涉。我們必須承認潛意識的存在，假若我們分析，因為我們不把它當作只是機制的活動，而是一種發現潛意識的心靈內容—我們認為這些是心理症狀的原因，因此對他的治療很重要」（榮格，1974）。夢境也象徵著現實的人與物，夢境中的象徵至今都無法用科學來解釋，夢的顯現，也許是心靈的展現。此種夢境也與象徵有所關連，即是夢中所夢到的人、事、物，現實中往往不可能，但哪也許就是現實中的象徵，此種象徵在夢境中並非與現實中同一方式展現，也可能是日常所物化深植在腦中，藉由夢中展現，也可能是一種超自然的提醒或預警。

單就象徵來說，現實中的圖像往往也有著代表的象徵，舉例來說十字架，對基督徒來說，因為耶穌死在十字架上完成了救贖，所以十字架象徵著犧牲奉獻的愛與人跟神關係的連結；對非基督徒來說，就象徵了基督教；事實上十字

架原本是一種死刑的刑具。我們在嘗試了解象徵時，不僅僅面對了象徵本身，更是在面對創造象徵的完整個體，所以研究象徵，也意味著研究其文化背景，在研究過程中，我們會用自己的教養背景填補中間的許多鴻溝（榮格，1999）。而此種象徵，對應到夢境中，就會因人而異。基督徒夢到十字架，那是個美夢，但如果夢到菩薩或是佛教的象徵物件，對基督徒來說，也許就不是好夢，然而，對於佛教徒來說，卻是美好的夢。

榮格將夢境跟自我的關係，有很好的詮釋，他認為：「每當人類真心轉向內在世界，不依靠其沉思默想其主觀的思想和感情，而是傾聽他的夢幻和真實幻想等客觀本性的表達，盡力去認識自己時，『本我』必定遲早會浮現出來，這樣，『自我』才會找到內在的力量，促進全面再生的可能」（榮格，2020：255）。每個象徵都有其背後的意義，也是一種文化背景及生命過程具體的表示。夢境中的情緒展現往往也代表了對現實中自我的感受。將此一過程夢境或象徵性化成圖畫表現出來，將在創作過程中，有助於對自我更深層剖析與認識。



### 第三節 藝術創作與自我表達關係

自我與本我的發現，有助於人格的發展與心靈的成熟，將原型系統性整合，以圖像探究自我的鼻祖榮格，於 1917 年更將曼陀羅<sup>4</sup>的圖像與自我有著完全的結合並對自我定義：「現在我才逐漸明白曼陀羅是甚麼：構成、轉化、永恆心靈的永恆創造。那就是自我，就是完整的人格」（榮格，2016：39）。榮格在 1916 年他積極參與研究自我與本我理論的心理學組織<sup>5</sup>。期間鼓勵病人採取類似的自我實驗，教導病人如何進行積極想像進行內在對話並且畫出他們的幻想。」（榮格，2016：35）榮格最有名的心理分析為集體無意識理論，自我與本我，其中原型概念理論，讓我們對尋找自我的個體化過程有新的定義。他將一生充斥著幻視、幻聽、預感成真和無法解釋的靈異事件以十六年的時間寫成的《紅書》<sup>6</sup>，也因為這本書以自己為個案將心理與繪畫結合，成為第一位藝術治療的心理醫生，也說明了藝術創作對自我心靈探索的巨大影響。

藝術創作有著多方影響，藝術創作能夠超越語言限制與文字的表達，觸動人們的感官經驗與內在感受，在內心深處產生情緒共鳴（張佑誠，2017：117）。榮格也有相同的見解，他認為，「美學實質上是應用心理學，因此它不僅與事物的審美性質有關，並且主要與審美心理學問題有關」（榮格，1990：225）。自我藝術創作剖析心理狀態，每件藝術作品的呈現或為過去的軌跡，也存在當下的感知，感嘆、悲傷、喜悅、迷惘、盼望…等多面向的情與慾的結合，完成一幅藝術作品，藉由作畫時的過程抒發自己的情緒表現自己的理念。而在創作的過程中也療癒自己某些創傷經驗，了解創作的昇華作用，可以結合與心理包容動力的能量，縱使創作時，心理動力沒有達到完全的中和，昇華作用還是成

<sup>4</sup>榮格用曼陀羅印度語(mandala)來表示世界四隅，或是許多繪畫中「高靈」出現在被分成四部份的圓圈中心這種序列的結構。曼陀羅乃是人類心靈「核心原子」的象徵呈現。(榮格，2020:253)

<sup>5</sup>參考(榮格，2016:34)心理學俱樂部在 1916 年初創立，大約有 60 位成員，對榮格而言俱樂部的目的，是研究個體與群體的關係，提供心理學觀察的自然場合，來克服一對一心理分析的限制，以及提供環境讓病人能學習適應社交場合。同時，一群專業分析師持續聚會，組成分析心理學協會(Association for Analytical Psychology)。

<sup>6</sup>這是他的紙上聖殿，(榮格，2016)紅書分為讀者版與原版，拉丁文書名為《新書》(Liber Novus)。創作於 1914 年到 1930 年間，記錄了榮格個人的夢境、靈魔與精神追尋歷程，共有 205 頁繪有圖像，十分精細，美輪美奐<sup>6</sup>。書中再再地顯示他有著預言般與警示的鮮明的夢境，也描述在現實中也出現出一位紅衣魔鬼不停地跟他對話，而這些對話與夢境榮格也會化成文字與圖像記錄呈現，書中的手繪更是難得的藝術品榮格畫了曼陀羅、面具、紅輪、大蛇、蛙、火神、巨樹和其它神秘符號，畫中的視覺元素來自巴比倫、埃及、印度、各古老文明以及想像的王國，融合變異了伯拉圖主義、諾斯替、鍊金術、印度教還有基督教的大量意象。榮格認為它是象徵符號的大集成，生前拒絕出版，直到其去世後近五十年，此書方得見天日。



立。當個案成功地在畫面形式上將經驗具體化，主題就算有關憤怒、焦慮、或心中的痛楚，都算昇華作用的一種（Edith, 2004：269）。

藝術是主觀而批判的，同樣的一幅畫，會因為觀看者的種種因素而產生不同的感受。同一件藝術創作，也有可能有著兩極化不同的評價。創作者對其本身的藝術創作不一定都忠於自我原先的念想，在創作過程中會因為情緒或自我認同或外在環境，而產生改變。這種創作過程的念想，與其作品相呼應，而形成了做創作者本身的心靈的語言，這是很美妙的過程與解果。田淑惠（2020：1）藝術創作過程中的心理因素，是透過自身直覺與靈感來源相互作用而來，創造性的即興表現是最具挑戰性的。藝術之美必須由心靈的源頭，經心境的反射後，情感轉移與投射的表現才稱得上真正的美。

藝術創作是個人情感的表達，更是自我經由環境或者社會薰陶的產物，是主觀的作品，表現出人生的歷練與歷經，詮釋出人生的痛苦、憔悴、憂傷、快樂、遺憾、悔恨……等所有的情緒。將情緒傳達到作品創作中。如次表達情感的方式，不是無中生有，也非漫無目的，這都說明了創作後面的動機與精神，這是藝術的本質。這也說明了藝術活動的本質是在於情緒，只要是一件經過思慮，特別是智慧或精神所完成的作品，這是藝術活動的本質。每個人對藝術的詮釋從構圖、配色、線條等等都是個人情感表達。榮格認為「藝術是一種精神隱喻，藝術作為一種象徵，暗含著某些超越了理解力的東西，只有當代精神（時代精神往往代表著一種偏向）發生演變，只有當人類水平發展到一個新的高度，才有可能揭示這些隱藏的意義」（榮格，1980：29）。藝術創作從過程到成品，作品不僅能表現作者的個人情感、成長環境、家庭、職業、學歷、經歷、心理狀態、社會建構、文化傳統，種種的經驗經歷軌跡，藉由創作也可以平衡其自我與現實的差距，不論情緒、身體、心理、自我認知都有正面的影響，Cathy也有類似的見解，他認為「藝術創作被視為可以表現個人想像力、真實性、及自發性經驗的機會，隨著時間的推移，可以導向滿足、情緒補償及轉化。這個觀點同時認為，創作力具有提升健康以及產生成長經驗的內在與本質」（Cathy, 2013：6）。藝術創作不僅是超越言語的心靈表達，更是一種自我生命的對話，在創作時若給予足夠的創作與思考的時間讓個案體驗，藉由藝術媒材去刺激直接的感知接觸、在探索的過程中，經由心理反應及情緒狀態，揭露出過往的感官記憶。對於不善用詞彙的兒童或成人，或是善用詞彙作為防衛的成人，藝術

創作的介入也可協助個案增加情感的象徵性表達，減少自我防衛和對療程的抗拒。從上述論點可以確信，藝術創作與心靈的表達，精神的展現都有著直接與不可分的因果關係，是一種個人主觀的象徵也是生命的隱喻。



# 第三章 研究方法

## 第一節 研究設計與流程

每個人的成長環境、文化背景、現實事件、家庭狀態等等，對顏色的心理感覺也有不同，也會因著彩度、明度、及混色的不同有著的不同的觀感與感受。在本研究中，課程將以多種畫派、圖像及多媒體工具輔助引導所有品創作。作品構成元素，作為情緒及抒發的一個導管。研究者在教授過程中，完全尊重其構圖元素、媒材使用、顏色的感覺，作品呈現將由學員自行定義。

Freedman (2003) 所強調教學過程既是藝術教師、社會價值、信念與關係的在現形式，同時亦為創造性產物，在轉化自我結構時的選擇與思慮。榮格在中年過度狀態期間，系統化阿尼瑪與阿尼姆斯、人格面具、夢境意識，成為本研究所主張的主要觀點，作為藝術表現課程的設計依據，因此本研究將以藝術課程為其研究媒介與導管，課程設計概念以榮格理論為核心，設計出八堂藝術表現課程。針對四名女性的條件，單以年齡為取向，45 歲~65 歲之間的中年婦女，在八堂課程中，透過每週一至一個半小時的藝術課程的引導，進而探究四位學員的內在自我覺察。課程進行中，除了錄影及講師個人觀察紀錄外，課程中或結束後再以每次 30 分鐘焦點團體，盼能相互刺激碰撞出感知、覺知、自我揭露之探索，若必要再輔以電個別深度訪談等等。期盼個案對自我察覺的深廣度，獲得統整資料的藝術課程介入式研究。

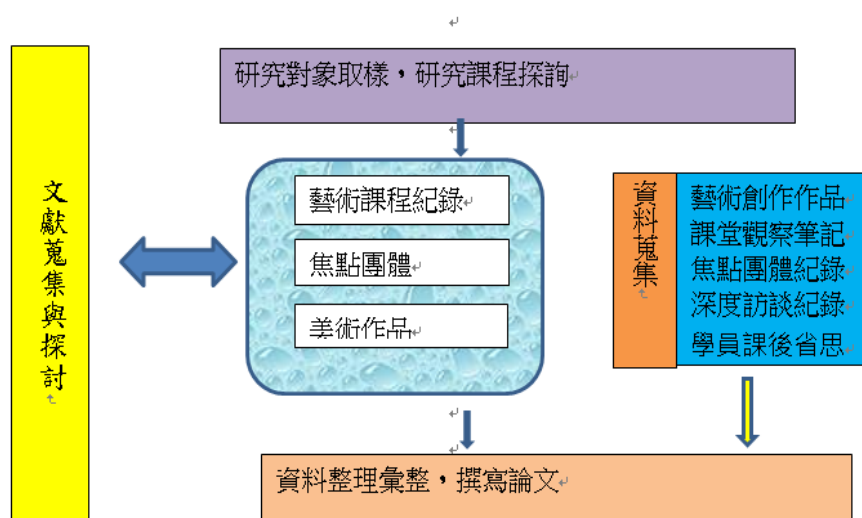


圖 1 研究流程圖

## 第二節 研究參與者與場域

### 壹、研究對象

文化背景或是社會脈絡，對中年的年齡定義似乎沒有一致的說法。而根據世代的變遷及老年化社會的趨勢，依照《牛津英語詞典》的定義<sup>7</sup>，中年是在 45 歲到 65 歲之間階段。美國的人口普查將 45 歲及 65 歲分類為中年。《梅里亞姆－韋伯斯特》將中年定義在 45 歲到 64 歲，而著名的心理學家愛利克·埃里克森認為中年開始的時間較早，將中年定義在 40 歲到 65 歲。《柯林斯英語詞典》將中年定義在 40 歲到 60 歲，美國精神醫學學會的精神疾病診斷與統計手冊（DSM）中，曾將中年定義為 40 歲到 60 歲，但 1994 年的 DSM 第四版（DSM－IV）就將定義改為 45 歲到 65 歲。本研究的中年婦女以年齡定義為參與者的界定，單就年齡 45 歲~64 歲之女性為參與者界定標準。因時代變遷及婚姻之後社會化的關係，如前言所提到已婚婦女大多會因為身分的改變及多重角色的關係，較無法定位自我及察覺自我，本研究也將以已婚婦女為主要研究對象，職業婦女及家庭主婦都可以為研究對象。

研究對象須能符合八堂課全程出席及願意配合訪談之時間者，願公開論文內容但匿名之協定需簽署協議書（如附件一）。在第一次找尋之研究對象，均為幼兒園老師，我認為同質性太高，因此放棄第一批研究對象。第二批研究對象，年齡為 55~65 歲，皆為基督教徒，上課時間無法全程配合，因此放棄第二批學員。第三批研究對象年齡在 40 歲~60 歲，工作環境不同，同質性較少，在第一堂課中有七位學員，學員中 W3 是我的朋友，她幫我找了 W4 及 W2，W4 也因為人情，不好拒絕，因此答應來上課，之後 W4 想將上課地點改到雲林縣，在交通上比到嘉義市便利的狀況下很快地又幫我找到 4 位學員。其中 W5 因為時間無法持續配合須請假二堂課，W7 也因為工作關係每節課會遲到半小時，這兩位學員因時間上無法持續配合，W6 因為年紀不符中年婦女年齡之定義，因此經過第一堂上課後，篩選出 W1、W2、W3、W4 等，4 位符合本研究之研究對象，參與藝術自我覺察課程。課堂進行期間除了老師的引導及繪畫創作外，視課程內容進行焦點團體。課程後，有三堂課進行課後省思筆記，學員想個別訪

---

<sup>7</sup>參考網路維基百科 <https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B8%AD%E5%B9%B4>。

談再以深度訪談輔助之。本實驗針對學員自我探究為主，並不訪談其他相關人員。經過課程開始前第一次深度訪談後，選取的 4 位研究對象基本資料如下：

表 1 研究對象基本資料表

代碼	年齡	婚姻狀況	工作狀況	子女	學歷
W1	60	結婚33年	教師退休	子32歲（就業） 女30歲（研三）	大學畢業
W2	48	結婚22年	衛生所護理師	子22歲（大學） 女20歲（大學）	研究所 就讀中
W3	45	結婚10年	公務人員	子9歲（小學）	研究所畢業
W4	45	結婚18年	公務人員	龍鳳胎17歲（高中） 女15歲（國中）	研究所畢業

## 貳、研究場域

原本設定在我個人位於嘉義市的工作室，雲林縣的學員 W3、W4 很快地，找到有意願參加此研究的學員，並且也幫我借到教室，所以研究場域由原本設定的嘉義市轉換到雲林縣，上課地點在雲林縣警察局三樓會議室，學員們利用下班時間從雲林縣各地趕來上課。

### 第三節 研究工具

本研究目的在於啟發自我覺察，我本身在美術課堂上做課程引導可為一項重要的研究工具，除課程中的美術引導外，我以榮格之學說論點所探討的心理類型及其象徵意義為其課程之重要觀點，以下對於研究工具加以詳述。

#### 壹、引導者角色意識

課堂中及訪談中雖然我為主導性的角色，但除了創作前傳遞美術知識及心理探索相關知識的專業主觀性之外，創作中及訪談時將採取開放的態度進入，降低個人主觀性及完全無批判觀點，忠實呈現所聽到聲音及看到的影像。

#### 貳、美術課程

以家庭動力學之投射測驗畫為第一堂課介入心理探索，之後將以榮格心理學觀點作為基礎設計出以心裡探索為啟發自我覺知的七堂藝術課程，共八堂藝術創作課。

課堂中，我將榮格之心理象徵化為圖像與藝術結合其中，加入古典藝術、裝飾藝術之元素為其輔助工具。課程中的截取的理論觀點，以榮格對人性心理分析為基礎，彙整出部分理論編規劃出七堂藝術課程，藉由藝術課程的啟發，從心靈為探索出發再從意識，行為進而到情感等等，進而啟發自我覺察及自我定位之研究目的。

##### 一、課程理論工具

##### 1. K-F-D 投射測驗

K-F-D 與 D-A-P 投射測驗，即家庭動力圖示根據「房」、「樹」、「人」的排列關係及繪畫方式。是一種投射測驗工具，我將在課堂中使個案以 K-F-D 為結構創作，由畫中介紹自己，再從圖畫中理解個案與家庭成員的關係結構及自我形象定義。在心理學年度評審 (Annual Review of Psychology) 刊物中，指出所謂投射測驗談到家庭動力繪畫 Kinetic-Family-Drawings, K-F-D) 已發展了可信賴，且客觀的評分方法。在 K-F-D 信度方面的研究，評估中的變相是明顯的且具有很高的信度 (范瓊芳, 1996)。以本身經驗而言，繪畫本身就是自我表達的一種，而 K-F-D 雖無法精準分析個人之全貌，但對

於基本的個人環境與家庭結構能詮釋與掌握因此以此為第一堂課，作為初步自我覺察之課程工具。



#### 第四節 課程使用主要學說

根據本研究，課程理論核心引用主要以榮格所著「人及其象徵」（榮格，1999），與「未發現的自我」（榮格，1974）為主，發展出本研究相關運用之課程，使學員循序漸進以達到最好之啟發自我覺知之研究目的，八堂課程設計規劃相關理念與課程需要（如圖二）：



圖 2 美術課程設計內容



## 壹、八堂課程規劃

本研究規劃八大主題，每堂課目的，所運用榮格的理論、課程目的及使用的輔助教具如下表所列：

表 2 八堂課程規劃

	課程主題	引用理論	課程目的	課程輔助教具
1	溫馨之處	家庭動力學	探究原生家庭及個人關係 破冰	言語引導 完全想像 焦點團體
2	隱形的翅膀	集體無意識 原型	探究安全感來源及探究自身社會 環境之連結了解目前所看到的自 我建構原因	曼陀羅牌 浪漫古典畫作 焦點團體
3	情人	阿尼姆斯 原型	探究與另一伴的觀點與相處方 式，突破本身與異性相處的盲 點，達到締造更佳親密關係。	名畫欣賞 焦點團體
4	童話時光	阿尼姆 原型	探究自我與本我的原型，藉由童 話故事探索成長經驗，理清內在 「阿尼姆」原型的影響。	童畫故事 長髮公主
5	面面俱到	假面人格	探索人際關係及期許自我與現實 之落差，啟發自我覺察之研究目 的。	面具模型 面具欣賞 焦點團體
6	與惡的距離	陰暗面	接受及處理不能認同的陰暗面， 以達到自我肯定。	梵谷畫作欣賞 油畫布/粉蠟筆
7	緣由驚夢	夢與其象徵	在夢中自己的角色，並對應現實 中的自己，達到定位自我價值與 自我肯定之目的。	夏卡爾畫作 焦點訪談
8	生命樹	象徵意義 正向自我價值	期許可以達到燃起生命熱情提升 自我價值與自我肯定期盼美好未 來之目的。	樹的四季畫作 曼陀羅牌 課後總回饋

## 貳、課程進行重點

根據文獻中榮格理論及研究工具中預期目的，並結合輔助教材，規劃出下表之藝術表現課程重點如下（表 3~表 10）：

### 二、課程名稱：溫馨之處

表 3 第一堂課進行重點 8-1

引用理論	K-F-D 投射測驗 上課時間:2022/01/18
理論解釋	從繪畫過程及繪畫作品呈現之心理狀況的分析測驗。藉由繪畫出房、樹、人的方式及位置關聯，由圖畫中思考家庭關係及繪製者對自我定義及對自我觀感。
預期目的	藉由房、樹、人的繪畫，幫助我對學員有初步認識，也透過繪畫過程，使學員探究自己與原生家庭的關係。
課程進行方式	(1) 自我介紹10~15分鐘： AT 先以自身家庭為主要描述對象，學員可以一邊想想本身與家庭的相處模式，接著請學員介紹自己。 (2) 創作歷程25~30分鐘： 當 AT 說出房子時，學員就畫出「房子」，再來是「樹」，最後是「人」。先畫出三大基本要件，最後塗色及增加裝飾（沒有限定構圖及繪畫方式） (3) 焦點團體30分鐘： A.完成後請各位學員分享心裡感知 B.創作過程中內心想法及浮現影像 C.以此圖描述原生家庭關係，也請學員們彼此述說對於其他學員分享圖像他人感受是否符合
課程效果評估	1. 中年婦女與原生家庭的關係大多緊密連結，不會隨著結婚有自己家庭，而減輕了對娘家的責任與奉獻。 2. 原生家庭的定位大多為經濟支柱或照顧父母之角色。 3. 家庭與自我生涯也有著距離般的拉扯，想要休息是一種自我追尋的隱喻。

二、課程名稱：隱形的翅膀

表 4 第二堂課進行重點 8-2

引用理論	榮格理論－集體無意識原型 上課時間:2022/01/25
理論解釋	集體無意識原型是由成長時環境及社會建構所形成的無意識感是根植在潛意識不會被輕易發現的也許是宗教信仰，也許是傳統文化從小深根在自我認知或習慣當中而不自知的認知。
預期目的	本堂課目的在於探究及顯明學員，成長環境與時代背景所建構的無意識安全感背後的原因，探究自身社會環境之連結，了解目前所看到的自我，為之後啟發未知的自我做準備的課程。
課程進行方式	<p>藝術古典浪漫時期的畫作具有宗教意義，耶穌受難及天使報信等等，因此本堂課將以此時期的畫作為引導工具。</p> <p>(1) 焦點團體，分享從小到大安心的來源，並以選擇的塔羅牌分享感想。</p> <p>(2) 定義課程引導10~25分鐘。先請學員選出讓自己心情平靜之塔羅牌並分享 AT 以浪漫古典畫派所繪之天使或宗教意涵之畫作，並介紹其中故事，教導羽毛繪畫技巧。</p> <p>(3) 創作歷程25~30分鐘。請學員根據靜觀引導之天使圖像，繪畫出剛剛所引導，用紙摺出天使，劃出天空及羽毛。</p> <p>(4) 寫出課後感。</p>
課程效果評估	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 啟發自我初步的覺察，對於自我探索的開啟。</li> <li>2. 喚起童年時的回憶，與現在自我整合。</li> <li>3. 課程中發現安全感來源為依附關係及象徵物品。</li> <li>4. 家庭環境及環境變遷對安全感有重要的影響。</li> </ol>

三、課程名稱：情人

表 5 第三堂課進行重點 8-3

引用理論	榮格理論－潛意識中阿尼姆斯原型上課時間2022/01/27
理論解釋	對榮格而言「阿尼姆斯」的原型理論，女人在成長環境中受到父親的影響所成形的，在女人內在的男人。而這個內在男人深深影響一個女人對於異性的觀點與相處模式的影響。
預期目的	探究自我深層與另一伴的觀點與相處方式，突破本身與異性相處問題的盲點，以達到締造更佳親密關係。
課程進行方式	<p>夏卡爾筆下的女人優雅又夢幻，畢卡索筆下的女人是動態的，沒有框架的，因此選出這兩位對女人尊重且愛慕的畫家之畫作，作為創作引導。</p> <p>(1) 課程引導10~15分鐘：</p> <p>A.畢卡索男與女等20幅相關畫作等10幅藝術家筆下的男人女人畫作賞析，其中的故事。10~15分鐘。閉上眼睛回憶與他或與父親的相處情形2分鐘。B.請學員看鏡子裡的自己2分鐘，並且看看相片中的另一伴2分鐘。</p> <p>(2) 創作歷程25~35分鐘 A.將自己與另一伴或全家福的合照畫出來 B.看鏡子畫自己認為美麗的樣子。</p> <p>(3) 焦點團體。A.說出讓自己印象深刻的引導畫作及原因。 B.說另一伴相處狀況（內在與外在）</p>
課程效果評估	<p>1.婚姻複製：婚姻中與另一伴的相處的方式，原生家庭父母親的相處模式及原生家庭價值觀對婚姻有著顯著的影響力。</p> <p>2.與先生相處的自覺與改變，締造美好關係：本堂課對於婚姻中夫妻之間地位與價值觀的差異，相處上態度的自我覺察。</p> <p>3.對於夫妻相處，藝術創作過程而有所啟發，焦點團體中的看圖說故事，圖畫可以啟發中年婦女對夫妻相處的自我覺察及改變，需要先自我覺察。</p> <p>4.本課程對於突破本身與異性相處問題發現，婚姻複製並克服</p>

	盲點，達到締造更佳親密關係情緒抒發有其正向作用。
--	--------------------------

#### 四、課程名稱：童畫時光

表 6 第四堂課進行重點 8-4

引用理論	榮格理論－母親（阿尼姆）原型上課時間:2022/02/08
理論解釋	尋找不同文化故事，確認集體心靈的共享特質，畫出象徵更豐富的理解。藉由童話故事的主體與客體關係，可以協助個人理解自己潛意識內容，進一步理清自己與母親的連結。
預期目的	探究自我與本我的價值，藉由童話故事探索成長經驗對現在自我的影響，探索內在「阿尼姆」(母親)原型對自己的影響。
課程進行方式	<p>(1) 課程引導10~15分鐘： 引導學員從小時候心理喜歡的公主人物或故事，並加以分享，並講解童話長髮公主的寓意。</p> <p>(2) 創作歷程25~35分鐘。 畫出自己所喜愛童話故事或角色。</p> <p>(3) 焦點團體30分鐘。 A.說出所畫童話讓自己印象深刻原因。 B.思考自己所喜歡的童話角色與自己及母親的關聯性。</p>
課程效果評估	<p>1.繪畫可以鮮明對母親的回憶及系統化與母親的關係，也能藉著創作，對母親有更深入的理解。</p> <p>2.畫出的童話故事，不論經過安排設計或潛意識繪畫，故事主題與童年成長經驗有絕對的關係。</p> <p>3.藝術創作課程中的顏色、構圖、故事主題、使用媒材，是啟發中年婦女自我覺察很好的媒介，且有絕對的成效。</p> <p>4.本堂藝術創作對於我價值及定位，較無直接效果。</p>

五、課程名稱：面面俱到

表 7 第五堂課進行重點 8-5

引用理論	榮格理論：假面人格上課時間:2022/02/15
理論解釋	榮格理論看來因為長期與自己的天性相異化，會因為社會化畫與社會融合所發展成的非真我，而這種社會化的非真我與本我造成了拉扯，而生活在一種緊張的狀態中，最後讓自己過於疲憊或是迷失自我。
預期目的	引導學員探索人際關係及期許自我與現實之落差，從這一堂課程開始將探究深層的心靈層面，如果能分清楚面具及本我形象時，我期許，能達到啟發自我覺知之研究目的。
課程進行方式	<p>中國的京劇臉譜代表著生、旦、淨、末、丑的人生百態，藉由畫法、顏色明辨忠惡，更有著中國傳統文化之美。因此由中國臉譜為主融合西方面具設計為輔，使學員參考設計</p> <p>(1) 課程引導10~15分鐘：</p> <p>A. 解說面具的由來。</p> <p>B. 中國臉譜及面具等等畫作，學員自由針對畫作說出對畫作的評論及感受。</p> <p>C. 牡丹彩墨技法教授。</p> <p>(2) 創作歷程15~25分鐘。</p> <p>A. 每人發一個空白面具，面具設計及裝飾。</p> <p>B. 戴上面具焦點團體。</p> <p>(3) 焦點訪談30~40分鐘。</p> <p>針對四位學員，進行焦點團體。</p>
課程效果評估	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 啟發自我，表現出喜好及顯示出另一種不敢表現出來的個性。分清楚面具及本我形象，達到自我內在平衡。</li> <li>2. 當大家都戴上面具一起談話時，反而較能表現真實自我，暢所欲言。</li> <li>3. 對於現實中無形的面具是必要的，與自我及他人的人際互動達到平衡。且調整人際互動模式。</li> </ol>

六、課程名稱：與惡的距離

表 8 第六堂課進行重點 8-6

引用理論	榮格理論－陰暗面上課時間:2022/02/18
理論解釋	人內心最黑暗的東西，包括一切不為人知的慾望，自己不想承認心靈層面的負面人格，反社會建構的情緒和反道德，是不想承認自己的另一面。
預期目的	這是一堂自我剖析的課程，使學員可以接受自己不能認同的負面自我，而當這些負面自我被揭露時，因為看到自我的陰暗所以可以控制及處理，以達到自我正向肯定之目的。
課程進行方式	<p>梵谷是印象派代表，其畫作的顏色都以光影的交錯而產生動態的美感，正符合本節課陰暗的探索。</p> <p>(1) 課程引導10~15分鐘：</p> <p>A.學員互相踩別人的影子。</p> <p>B.分享光影大師梵谷的畫作。</p> <p>(2) 創作歷程15~25分鐘。</p> <p>模擬梵谷星夜</p> <p>(3) 潛意識接受自我5~10分鐘。</p> <p>A.寫出自己的想要成為的樣子及寫出不想別人所認為自己的樣子。</p> <p>B.自我接納及正向肯定。</p>
課程效果評估	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中年婦女對於自我定位明確而且絕對，確立自己是幫助者、給予者。</li> <li>2. 繪畫之前，無法接受自己的負面特質及不認同外來的批評。道德及自我形象感定位為正向及美好。</li> <li>3. 繪畫之後對於自我正面及負面特質能有效平衡，接受自己不能認同的陰暗面。</li> <li>4. 由第三點及第四點可以確定，繪畫的過程與結果，是整合光與影，自我黑暗與正向的最佳媒介。</li> </ol>

七、課程名稱：緣由驚夢

表 9 第七堂課進行重點 8-7

引用理論	榮格理論－夢及其象徵 上課時間:2022/02/24
理論解釋	將自己的潛意識世界化為肉眼所看到的事物，也就是夢的形成。夢境可以是一種符號，表象，預警，預表自我現實的一種「意象」。
預期目的	從夢境介入引導，學員可在課堂中分享印象深刻的夢，並在夢中自己的角色，並對應現實中的自己的角色，再於作畫過程中體會真正的自我，並重新定位自我價值與意義，達到啟發自我覺察之目的。
課程進行方式	<p>夢境大師夏卡爾的畫作作為引導由這些開始引發學員的夢境浮現。</p> <p>(1) 課程引導10~15分鐘。</p> <p>(2) 焦點團體30~40分鐘。</p> <p>分享難忘的夢境，或是人生中不斷重複的夢或是噩夢創作歷程25分鐘。</p> <p>A.畫出焦點團體所分享的夢境。</p> <p>B.針對畫作 AT<sup>8</sup>對噩夢做處理（撕碎、剪開、蓋住…等）</p>
課程效果評估	<p>1.隨著夢境的作畫，可以體會及傾聽自我深層的聲音。</p> <p>2.夢境與現實的關聯，影響自我的情緒。</p> <p>3.非常正向的看待夢境自我，對於自我的定位，期許越來越好的方向。</p> <p>4.從慣用色彩中，觀察到自我的心理狀況，改變用色使自己重新定位。</p>

<sup>8</sup> AT 為 Art Teacher 簡稱。



八、課程名稱：未來生命樹

表 10 第八堂課進行重點 8—8

引用理論	榮格理論—人及其象徵上課時間:2022/03/03
理論解釋	每件事都肯定具有象徵的意義，將人製造象徵的原由，從而賦予他們巨大的心理象徵，此象徵也會成為一種內在預言。
預期目的	這是一堂祝福自己，將自我祝福轉移到希望畫樹的圖樣是一種潛意識的象徵，期許可以達到本研究之燃起生命熱情達到提升自我價值與自我肯定期盼美好未來之目的。
課程進行方式	樹會隨著春夏秋冬而有著不同的變化，也代表著生命力及無限可能，發展的未來，本次將以現代的四季樹的變遷近20幅畫作，引導學員自身對於未來的期許與創作。 (1) 課程引導10~15分鐘。 A.樹的創作分享。 B.裝飾藝術。 (2) 創作歷程10~15分鐘。 用手指頭，畫出一顆祝福自己未來或是自己喜歡的樹。 (3) 作品對話10~20分鐘。 分享畫作並用正向肯定句說出關於自己的期望。
課程效果評估	1. 從繪畫技法中，反思自我，達到自我發現。 2. 負面情緒紓解，轉化成正向能量。 3. 達到自我肯定期盼美好未來，對於未來充滿自信與挑戰的動力。

## 第五節 研究資料蒐集

王雅奇（2014）認為個案研究法（case study method）為社會科學研究方法之一，當我對於事件只有少數的操控權或研究重點是在生活背景中所發生的現象，就可以採用此研究策略，包括：文件、人造物、訪談及觀察。期許本研究透過實事求是的精神，利用全程錄影、Line 對話紀錄、電話訪談、學員課後感想等方式加以記錄。本研究蒐集時間自 2022 年 1 月起至 2022 年 3 月為止，資料蒐集，將以教室言談相關（課程逐字稿請參考附件四）、訪談及美術創作作品為資料蒐集。本研究資料的蒐集，同時處理分析，范麗娟（2004）指出質性研究本身即是一個動態剖析的過程。因此我同時進行資料蒐集、整理與分析工作，並且匯集所有資料測試研究主題和問題的適當性。相關資料詳述如下：

### 壹、教室言談相關

Jordan 認為由學生及課程過程中採用錄影紀錄，觀察者基於本身的經驗及對知識的自信會導致他對觀察到的現象抱持著個人的想法而可能在腦海中自己經驗重新建構現實事件。由於影像紀錄將事件中實地記錄，可讓觀察者將內心想法和觀點藉由反覆觀看交互印證，亦可供不同觀看相同的材料，而得以證實或否定原來的想法（王雅奇，2014：116）。本研究將以上課程全程錄影紀錄方式，記錄所有課程中的影像，結束後再詳細逐字記錄課程對話。

### 貳、訪談

訪談方式可分為焦點團體及深度訪談，為達最確實之效果，焦點團體中如有疑問，再輔以電話或視訊深度訪問。訪談後隨即整理成逐字稿。

#### 一、焦點團體為主

「透過較為開放的資料蒐集方式，提供受訪者充分表達意見的機會，從各種角度進行討論，更重要的是，這些受訪者的意見表達是在一個團體互動與討論（group interaction and discussion）的情境下發生，而非僅僅是受訪者個人對問題的反應。在這動態的討論過程中，參與的受訪者之間會有聆聽、討論（甚至是爭辯）、說服、沉默，甚至是造成某種形式的結盟等行為出現，此一過程使我可以瞭解參與者特定主題的看法以及其看法改變的情形」（游清鑫，2002：88）。在焦點訪談不論聆聽或是發表意見的同時都能對自我造成反思及重新建

構，根據他人的分享對自我價值、定位重新思考，以達自我覺察之目的。學員不斷的彼此碰撞，創造出意想不到的火花。

## 二、深度訪談為輔

當課堂重點紀錄及焦點團體都無法清楚呈現學員內心狀態時，將輔以深度訪談。「深度訪談是要深入人心，探究受訪者真正的想法，得到更真實的資訊。深度訪談目的在於透析訪談的真正內幕、真實意涵、衝擊影響、未來發展以及解決之道。深度訪談的基本素養動力主要是來訪談者熱切探求事實的心」（萬文隆，2004：17）。本研究以傾聽原則，營造溫馨及安全感的空間，看似不具威脅性的閒聊，不定義受訪者或提出主觀建議，由受訪者分享對經驗主題的敏感度。

## 參、美術創作作品

美術作品的創作發想探究，不僅可以做為訪談時及上課時分享的依據，作品的審視及其他觀賞者的角度，可以做為學員自我剖析及察覺之依據，也是本研究所蒐集的重要資料之一。研究中進行及分析，根據圖畫的構圖、顏色、創作媒材，再加以深度研究及探討。

## 肆、學員的課後心得

第二堂課及八堂課後，學員將情緒及回憶不僅圖像化，更將其化為文字逐一的寫出來，重新用文字思考與整理，將圖像具體化，也可以更貼近學員學習情境及使其自達到自我覺察之目的。

## 第六節 研究限制

此研究以四位中年婦女為主體，不論學歷、婚姻狀況、年齡分佈、原生家庭狀況、身體機能、經濟條件及信仰，都是主觀條件，不能代表所有的中年婦女。

藝術課程的操作也會由於引導者，課程環境，時間等等而影響研究結果，因此研究報告的結果與發現，也會隨著上述的種種因素，而有所不同。唯一確信的是，藝術課程即便是單針對繪畫技巧表現教授、引導、學員的信任感及課程氛圍，都能成為學員達到啟發自我探索與自我覺察之果效。

## 第七節 研究倫理

進行研究前，我明確告知研究對象，本研究之內容，應有之權益並簽訂參與研究同意書（如附件一），其中作品牽涉到著作權，因此簽訂著作權授權同意書（如附件二）。本研究完全遵守匿名原則，以編碼代號取代學員真實姓名，創作作品，未經同意完全不在公共場合使用。

藝術治療是強調以藝術活動如音樂、繪畫、戲劇或舞蹈來進行心理醫療專業性診斷及醫治。藝術教育課程的重點是在養成藝術的知識與技巧。而美術老師具備專業的美術素養，作品中對於情緒的發洩由創作者誘發自我心靈探索為學員自發性的，美術老師不具備心理專業分析及診斷或醫療行為。之前談到許多有關藝術與心靈的文獻，由此可知即便是單純的美術課程，創作的展現也是心靈的啟發，要在藝術教育與藝術治療之間區劃出明確的分野是非常困難的。本研究與藝術治療的不同，是將藝術表現單純為一種療癒及自我探索的導管，無牽涉預防、診斷及醫療行為，以符合研究倫理。

研究過程中，如果有任何關於身、心、靈的醫學行為，可求助於下列專業醫療機構。

- 一、三軍總醫院精神醫學部張勳安醫師
- 二、臺中榮總家庭醫學部專任藝術治療師黃華雯醫師
- 三、天主教仁慈醫院失智症中心合作藝術治療師金傳珩醫師
- 四、中國醫藥大學兒童醫院藝術治療師江芊玥醫師
- 五、彰化基督教醫院精神科/癌症醫品提升計畫專案臨床心理師辜詠文醫師
- 六、奇美醫院台南分院藝術治療師郭芳均醫師

## 第四章 研究結果與研究分析

研究者以八堂課為主軸，針對上課情形及焦點團體，分析課程對四位中年婦女的自我覺察效果。四位學員除了 W3 有繪畫基礎之外，其他學員均為沒有任何繪畫訓練及概念。從繪畫過程及焦點團體的交流碰撞，將心掏出，再一層層剝開的過程，除了發現未知的自我之外，更有著理不清的回憶，及對自我行為、思想的反思。研究者也將以第三者陳述的方式根據藝術創作作品、焦點團體、及訪談，盡可能地將其分析、研究、發現，據實的以文字描寫呈現。而八堂課之後針對研究問題與目的，分析發現：

### 第一節 探索原生家庭

根據家庭動力圖「房」、「樹」、「人」的排列關係及繪畫方式。是一種投射測驗工具，我將在課堂中使個案以 K-F-D 為結構創作，由畫中介紹自己，再從圖畫中初略分析，個案與原生家庭成員的關係結構及自我形象定義。課程目的期許達成藝術創作中確立自我價值及定位，對自我與原生家庭的關係有更深的認識，情緒正向發洩，對於自我有著概略的認識。

創造的自由想像，可以和遊戲聯想在一起，兩者都將部分的現實因素擱在後面。不被允許的願望（forbidden wishes）和衝動（impulse）可被象徵性的表達（Eaith,2004）。家庭與自我的關係中，第一堂課，在玩遊戲的過程，寫下關於自己的九個問題<sup>9</sup>。也許是大家都很少玩遊戲關係，W3 在遊戲當下就說：

「有些問題真的沒想過。」

我又繼續問：「如果去菜市場或百貨公司，你們會買誰喜歡吃的菜？或東西？」（C1-1）

大家都回答：「家人。」

遊戲中透露出學員很少想到自己，當遊戲進行過程中大家也很認真地思考關於自己的喜好，這也是將主角放置於自己的第一個步驟。在焦點團體及繪畫作品中，每個人分享自己與原生家庭的關係如下：

---

<sup>9</sup>九個問題為：1.兄弟姊妹幾人 2.喜歡的料理 3.喜歡的飲料 4.幾個小孩 5.喜歡的水果 6.喜歡的顏色 7.結婚幾年 8.喜歡的動物 9.喜歡的季節。

## 壹、自我定義與家人的關係

### 一、W1 對自我定義與原生家庭的關係



圖 3 W1 作品

在焦點團體中，看圖分享家裡狀況時，W1 的圖（圖 3）裡面的人是媽媽，她對媽媽除了愛還有更多的尊敬。我從畫中我看她畫媽媽，感覺她很愛媽媽，但是線條及臉模糊不清所以又感覺不太認得她的媽媽，所以課程結束後與 W1 進行一次深度訪談。她訴說著跟爸爸與媽媽及原生家庭的狀態。她的父母感情很好，突然而來的意外，使得家人措手不及！

她娓娓的道來：

「媽媽跟我感情很好，爸爸媽媽也很恩愛，但是在四年半前爸爸媽媽一起散步時，媽媽走裡面爸爸走外面，媽媽蹲下來綁鞋帶時，後面一輛車過來撞到爸爸，我們趕回去時他已經往生了，媽媽因為綁鞋帶，所以不知發生什麼事，對於爸爸的死亡，發現媽媽漸漸不再認識我們了（哽咽），醫生說她失智了。」（D1-1-W1）

「我現在真的不太認得她，80 幾歲了，醫生說我已經把媽媽照顧的很好，身體機能都非常好，但是外勞對媽媽不好還被我抓到過！就是有一天我把車子停很遠慢慢走回家，發現媽媽在敲門，原來菲傭把她鎖起來，媽媽喜歡走來走去但是她不喜歡，可是因為疫情所以也沒有辦法！所以就只好這樣！之前為了媽媽我提早放棄我的工作，其實我很喜歡我的工作，我的校長原本有計畫把心靈小棧給我帶，但因為我想照顧媽媽所以就堅決辭職的，

我辭職時我同事還來跟我說：「妳走了我的心事要跟誰說」（笑）。我很開心還有人這樣捨不得我走。」（D1-1-W1）

從 W1 可以發現，W1 將房子畫在中間，房子工整而美好，表示她對家的重視。中年婦女不會因為結婚自組家庭，而卸下了在娘家應有的身分，婚後仍然以娘家為其應盡的義務，在自組家庭中也必須肩負起家庭的重任。在這重重的責任下，也必須放棄自己所愛的工作。為了媽媽，W1 放棄了自己心愛的工作，只為了能給媽媽更好的照顧，但是因為還有自己的家庭，也只好請菲傭幫忙照顧，不論是娘家或是自己的家庭付出，真的是完全的犧牲奉獻。此時的 W1 對自我的覺察及省思還未萌芽。

## 二、W3 對自我定義與原生家庭的關係



圖 4 W3 作品

W3 的工作能力很強，不論外在內，形容她女中豪傑一點不為過。在娘家與 W1 一樣是長女，從年輕時就照顧家中的一家大小，在自敘中對自我有足夠的了解。從 W3 的畫中（圖 4），對於家的溫馨渴望完全表現在這張圖中。雖然不排除她學過繪畫，所以繪畫的構圖及用色完整而協調。而 W3 一直不肯承認大家對這幅畫對話的感覺，例如：「她充滿赤子之心」、「她喜歡圓滿」、「她常常很糾結」等等的情緒，但是她說是因為畫面好看而已。關於這點我還是以學

員自我觀點為主，並不多加著墨。從畫中，可以知道 W3 是自信的，對自己有充分的絕對認識。煙囪與雲層都代表她並非會壓抑的個性，「樹」堅韌而豐富，透露出 W3 對事情的執著及堅忍不拔的精神。

「我真的佩服我自己也對不起我自己，任何事我都咬牙苦撐，但這一年多來面對許多壓力，我總是認為人定勝天，也因為這樣，我沒辦法好好照顧我自己，心裡承受了許多壓力，我只能靠吃來發洩。」（S1-1-W3）

兩個盪鞦韆的孩子，跟狗樹蔭下的家，顯示家的和諧與渴望。在焦點團體的分享，可以得知她家中的長年債務，弟弟的工作，爸爸年邁的身體，她從未拋到腦後過，從入社會開始，就是家中的主要經濟來源者，也是債務責任擔當人，所以圖中家的和諧，她願意為了家奉獻一切，維持這幅畫中的和諧及美滿；

「當年所謂的倒會其實就是「賭債」，當組頭一夕之前被簽中的彩金，他們必須連夜籌款，而我當時幾乎把我的帳戶清空，只留下無法提領的百位數。」（S2-1-W3）

「家裡兩台汽車，冰箱、冷氣、電視、窗簾、機車，只要大型家電都是我買的，我這幾年的青春都奉獻在家裡了啊！」（S12-8-W3）

W3 的圖，下筆自信絕對，她清楚自己的位置與界線；

「我常想，我是一個願意犧牲奉獻的人，如果他們真的很努力了，但是因為賺不到錢資源較差，我都還願意照顧他們的生活，偏偏不是，都是妄想著一步登天，一夜致富。」（S14-10-W3）



### 三、W4 自我與家庭的關係



圖 5 W4 作品

W4 在作畫時一直表明她不會畫畫，可是看得出來她下筆穩定，崇拜父親。與父親的關係帶著有距離的尊敬（圖 5）。

她在分享中說道：

我跟我爸爸很好！我很崇拜我爸爸，在我的心目中我的爸爸是全世界最棒的！」（C1-7-W4）

然而在之後她又說到：

「其實我跟我爸爸的關係說好也不是真的好！我也一直在修補我跟爸爸的關係也在修補我跟媽媽的關係。我一直學習才能彌補某些缺憾！剛剛老師說我沒有安全感，我從小很怕鬼，結果我長大居然是當警察！」（C1-7-W4）

W4 給人的感覺謙和有禮，對於自己有基本的認識。W4 在公家機關的公關部門，對家有著美好的期待。畫中的蘋果樹，說明她對自己的認識及象徵：

「我覺得我的反差很大，我喜歡大樹，也喜歡蘋果，象徵平平安安！我也喜歡鮮豔的顏色，因為我覺得那象徵我是一個開朗的人，雖然我心中有一些憂鬱面，但是我一直覺得我在努力地克服內心的陰暗面，這個人…我不

太會畫人，所以人畫的也可愛可愛的！」（C1-8-W4）

對於太陽跟雲朵 W4 繼續說道：

「太陽跟雲朵是我希望可以幫助很多人，我希望我不只是警察，甚至希望可以跟大家一起學習，然後變得更好這是我的願望！不太會畫圖隨便亂畫的！」（S1-8-W4）

#### 四、W2 自我與家庭的關係

如此忙碌的中年婦女，自我的覺察個體化，如同一個種子般，在心中慢慢發芽。W2 有著追尋自我的潛意識。在第一堂課中，他的畫是空曠而又矛盾地。W2 在焦點團體中，根據畫出房、樹、人，的創作作品（如圖 6）分享過程中。

「這個蠻有趣的喔！其實我空了中間一大片，這副畫反映我現在的心境！我很累想要一個人靜靜的休息一下，有希望有陽光有太陽，但是有不希望別人吵，所以希望很陽光很安靜的感覺，樹的話也是安靜的樹，沒有小鳥。」（C1-4-W2）

而其實休息與安靜，應該是自我覺察的開始。對於家的親密度希望有距離，讓 W2 感到自在的空間。但是似乎將家庭拋開追求自我有些離經叛道，所以用「休息」作為自我追尋的開始。這麼空曠的畫作，卻又有花朵呈現，表示其應該不是一個太低調的人，對於外顯事務還是有其追求。



圖 6 W2 作品

在之後的課程當中可以發現 W2 與原生家庭也是付出與奉獻，人生中所有的決定也是以原生家庭為主：

「一直到出社會工作我是二專一年級就考上高普考，所以我還沒畢業就先回到台西衛生所報到，然後才又回去參加畢業典禮。那出社會之後就都住在家裡也是一樣，所以我回到家也是要負責煮飯，所以是家裡跟工作兩頭忙。」(C2-2-W2)

「因為我那時候考上高普考，結果呢？我爸爸就是叫我回來啊，我就回來交代，就是工作。然後，我姐姐就繼續讀書。」「我那時候就是在娘家要做很多的事情，我雖然是排第五，其實我哥哥姐姐在年輕的時候也做很多家事，但是我那時候都在忙家裡的事情。」(C3-15-W3)

### 參、課程效果評估

經過以上的分析可以發現：

1. 中年婦女與原生家庭的關係大多緊密連結，不會隨著結婚有自己家庭，而減輕了對娘家的責任與奉獻。
2. 對自我的定義大多清楚。家庭與自我生涯也有著距離般的拉扯，想要休息是一種自我追尋的隱喻。

## 第二節 安全感來源

安全感來源的探究源自集體無意識原型是由成長時環境及社會建構所形成的無意識感是根植在潛意識不會被輕易發現，也許是宗教信仰，也許是傳統文化從小深根在自我認知或習慣當中而不自知。本堂課著重在羽毛的畫法，及天使的美術創作。



圖 7 W1 天使



圖 8 W2 天使



圖 9 W3 天使



圖 10 W4 天使

## 壹、安全感的來源

### 一、依附關係

從小到大，安全感的來源於依附關係，而人與人的互動也與五感即視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，此次圖畫皆為導管，從圖畫當中引發學員對安全感來源的探究。

W3 畫中（圖 9）有貓與小孩，因此很明顯她的依附關係是貓與兒子：

「那時候自己住，養著我的貓，每天下班都很期待見到牠，抱著牠睡，貓身上的貓味讓我覺得很舒服，牠愛我需要我，我跟牠相依為命很快樂。我現在買了房子搬出來住，每天抱著兒子睡，舒適的床，還有兒子身上的味道，很放心很安心。」（F1-3-W3）

W4 畫中（圖 10）左下方有握手及一個愛心，顯示 W4 對愛的渴望及和諧的互動關係，為依附來源：

「小時候因為父母關係惡劣，我覺得只要媽媽在家，我就有安全感，長大之後結婚，覺得在老公身邊就很有安全感。」（F1-4-W4）

人與人的依附關係對於安全感有著很深的影響。不論是家人，同事甚至 W3 的寵物，都是安全感的來源，而我將其解釋為「溫度的互動」，人與人之間的互動甚至於寵物都是有溫度的互動，就算不會說話也非同類的寵物對安全感都有著很深的影響。

### 二、象徵及物品

家庭中所建構的集體無意識的影響會超乎個人的喜好，而成長過程中那種安全感的來源會化成一種象徵性的物質，W2 的天使是最大的幾乎占滿整個圖（圖 8），期間她請我教她畫翅膀，她也將她的天使畫一個大翅膀，翅膀也可以象徵為保護或是心靈慰藉。W2 從母親或是集體無意識的信仰，或是象徵性物品：

「之後結婚，後來開始學佛是從台西調到土庫。那時，多一個佛教的信仰。以前都是跟著媽媽道教的信仰，多一個佛教的信仰，就覺得比較踏實的感覺。」（F2-2-W2）

W3 除了依附關係的安全感之外，在畫圖時，當時 W3 對羽毛並沒有很大的感觸，在上完課之後，羽毛勾起了她兒童時期對物品的觸感，而導致安全感：

「羽毛？小時候我喜歡滑滑軟軟的觸感，尤其是毛的感覺，很多人都會抱小娃娃小被被，我的安全感來自於毬子，摸上面的毛我就很好睡，沒有毬子我就摸自己的眼睫毛，還會下意識不自覺的有吸吮的動作，到現在還是會，只是沒有那麼依賴羽毛了。」（F2-3-W3）

## 貳、小結

上完第一堂課的家庭動力畫及這次的羽毛畫作兩堂課之後，學員在繪畫完之後，分享繪畫所引發的感想，我認為家庭環境及環境變遷對安全感來源有重要的影響，安全感來源也會隨之變動。創作作品及對學員於藝術創作課程達到自我揭露，啟發中年婦女自我覺察探索自我影響如下：

一、產生對於自我初步的覺察，對於自我探索的開啟以及對於自我的萌芽。

「一直以來都覺得自己很堅強，但往內心探索時才發現自己一直是壓抑自己。真的感謝老師，讓我接觸到不一樣的領域，或許給自己不一樣出口。期盼自己轉念並真正面對問題，把自己的力量增強。」（F1-1-W1）

「反思過去、面對現在、探索未來。生命是可設計的，但也需實踐的歷程，並將每段歷程，轉化為自己的生涯資產。」（F1-2-W2）

「擺脫過去那個黑暗的自己。對於自己好的不好的一面更能接受與理解。學習放過自己。」（F1-4-W4）

喚起童年時的回憶，與現在自我整合。

「隱形的翅膀這堂課我只是在那邊試著找回水彩的手感，很拘泥於技巧，翅膀沒什麼感覺，折天使也是感覺像上勞作課而已，但後來想到羽毛這件事，幾天之後就想起了小時候對羽毛的依賴…」（F1-3-W3）

「回想起童年，好像快樂的事情多一點，有種自我整合療癒的感覺。」（F1-4-W4）

## 二、課程效果評估

本堂課為探究啟發中年婦女自我覺察探索，自我之前導預備課程：

- 1.啟發自我初步的覺察，自我探索的開啟。
- 2.憶起童年時的回憶，將回憶與現在自我整合。
- 3.課程中發現安全感來源為依附關係及安全感象徵的物件，家庭環境及環境變遷對安全感有重要的影響。





### 第三節 阿尼姆斯的關係

對榮格而言「阿尼姆斯」的原型理論，女人在成長環境中受到父親的影響所成形的，在女人內在的男人。而這個內在男人深深影響一個女人對於異性的觀點與相處模式的影響。本堂課程探究自我深層與另一伴的觀點與相處方式，突破本身與異性相處問題的盲點及自我覺察，以達到締造更佳親密關係。本節研究分析如下：

#### 壹、四位學員婚姻狀況分析

##### 一、W1 的阿尼姆斯：

作品中畫的是與先生參加婚禮（圖 11），畫的是全家福，他先畫的是先生，邊畫還邊稱讚先生長得很帥，再來畫的是自己，最後畫兩個孩子。在畫中與先生緊靠一起，看得出來與先生關係親密，繪畫創作之後的焦點團體中，卻發現自己對先生的「遷就」：



圖 11 W1 全家福

「我覺得我好像都走在後面，他走在前面。我會去遷就他，也許是因為我退休之後，他還沒退休，不然以前我有上班的時候他比較早都會幫我顧前顧後。包括以前帶小朋友上課。」（C3-8.18-W1）

「退休之後我都以他為主，可能是我自己想要遷就他，這樣三年下來我發

覺我累了！所以感謝老師喔！讓我發現自己。」（C3-8.18-W1）

「也許是原生家庭的關係，我公公對孩子就是處罰！所以我老公就會照著公公的模式。我慢慢跟他溝通，如果遇到比較大的問題時當下有情緒時，我就會私底下；這是我之前，現在不會。很多事情我都私下。」（C3-2.0-W1）

她發現自己對老公的「遷就」，而這樣的「遷就」已經習以為常，是以前不曾察覺的，藉由繪畫完畢，焦點團體中察覺出來。

## 二、W4 的阿尼姆斯

繪畫作品是全家福，她先畫老公才畫自己，她在繪畫當中也訴說她的老公很陽光、很帥，是她喜歡的樣子。她用簡約且穩定的線條將自己的輪廓勾勒出來，對自己有足夠的認識，與先生的合照中，畫的美好而可愛，牽手表示關係的穩定，畫中從先生的目光方向，希望先生的目光都在自己身上。



圖 12 W4 自畫像

W4 畫圖之後的焦點團體分享，說道因為孩子小時候身體不好的關係，關係曾經是如同室友，如今跟先生的相處如同倒吃甘蔗般，現在是甜甜蜜蜜。也說明畫中（圖 13）所要表現出與先生目前美好的關係。



圖 13 W4 阿尼姆斯

「我跟他之間就漸漸從五句增加到十句，然後現在就越來越多，都可以聊。」  
(C3-10.24-W4)

「我覺得，我跟我先生我們的相處是倒吃甘蔗。我們的相處，我發現，我都在複製我父母的相處的模式。我爸爸媽媽怎麼相處，然後，我也會怎麼跟我的先生相處。」(C3-10.24-W4)

找到了共同的話題，使得夫妻之間有更多的共通點：

「我發現透過上課跟學習，我覺得夫妻有一個共同的信仰，跟有一個共同的追求的時候，那你們之間會有很多話題的。我跟他之間是心靈相通的伴侶，我們在生活上、在工作上，休閒上我跟他一起走了好多好多各種的體驗，我真的覺得我跟他在一起，是人生最棒的體驗生活了！從無話可說到無話不談。」(C3-10.24-W4)

從以上發現，夫妻相處模式也是一種從父母而來的複製，所謂的「婚姻複製」，要發現到這些，藝術課程可以是察覺的導管與啟發的途徑。

### 三、W3 的阿尼姆斯

W3 畫的全家福先畫的是孩子，接著是畫自己，最後才畫先生。在全家福的畫（圖 15）看來，筆法溫和許多，孩子的玩具也隱喻對孩子物質的需求滿足，但也表示她童趣的另一面向。而從她與兒子的關係，可以顯示出她對兒子柔軟的另一面。



圖 14 W3 自畫像



圖 15 W3 阿尼姆斯

從自畫像（圖 14）看來，排除本身的繪畫技巧，她對自我的方向明確，是一個很有自己想法的女生，後面的背景也照實呈現，所以非常注意細節，兩幅畫都注意整體性，表示是非常重視協調及完整的，對自我要求很高，對事物有掌控權，完美主義者。對於夫妻相處，非常有自己的主見與原則，在焦點團體中，也印證了圖畫所表示夫妻關係，認為經濟自主，男女平權。或許是因為完美主義的關係，所以先生在大陸工作，偶爾回台灣時，在家反而像侵入者，無親密感，從繪畫之後的焦點團體分享：

「我對他也很大方，6000 元的皮帶我二話不說就買給他。他現在回來了（他是台商）我也覺得他家裡的事甚麼都不知道，我好像多了一個兒子。」（C3-13.28-W3）

「我不喜歡常常在一起，我會覺得很討厭。」（C3-14.28-W3）

「他怎麼做都不合我的意。」（C3-14.28-W3）

「我就覺得，我好像多了一個大兒子。他不在，我忙歸忙，可是他回來就是添亂。」（C3-14.28-W3）

與先生的相處其中一些價值觀，有著從父親而來的影響，在焦點團體中也概略提到：

「他們家有做生意所以很愛送禮，很愛過節慶，可是我們娘家，就是日復一日，我爸爸都說天天開心，天天生日，可是他們家就是說什麼大小節慶都要過。我現在因為要給孩子一個回憶，所以滿月、生日啊，我都會幫孩子過，可是，我自己是沒有在過生日。我覺得這是價值觀的問題，我跟我爸很像，我跟我爸都沒有在過生日。」（C3-14.28-W3）

#### 四、W2 的阿尼姆斯

W2 的自畫像（圖 16），穿著公主服，細節表現非常多，很重視自我的形象，對自己的價值定位良好，太陽試圖畫中最耀眼的顏色，從父親而來對自己的影響應該很深。在畫阿尼姆斯這幅畫（圖 17）的時候，她也一直稱讚自己的先生現在還是很帥。在美好的風景中兩人牽手踏青，後面的山代表著過去的困難，前方的花朵代表著對未來是美好與燦爛的，從這幅畫也可以看出跟先生之

間親密關係，是對等及協調的。從焦點團體中也可以印證，W2 原生家庭對於婚姻有很大的影響，兩座山頭也顯示出的過去的困難：



圖 16 W2 自畫像



圖 17 W2 阿尼姆斯

「其實，我跟我先生有一段時間，也是吵到快離婚。因為，我那時候就是在娘家要做很多的事情，我雖然是排第五，其實我哥哥姐姐在年輕的時候也做很多家事，但是我那時候都在忙家裡的事情，罵小孩的事情好像都沒有。」（C3-17.31-W2）

「因為我們兩家的經濟差太多。我家小時候很貧窮，那我們如果兩家出去玩，我爸就會覺得是吃飽太閒喔？錢亂亂花。可是他們家很富裕，就常常會出國去玩，然後他們家是做生意的。」（C3-19.44-W2）

這樣的夫妻相處模式，在繪畫過程中 W2 也思考到「婚姻複製」的原因：

「我覺得有可能是我的原生家庭。因為，我媽媽他比較不會溝通，他要顧三餐，要養 6 個小孩。我跟我先生兩邊的落差還很大，價值觀也差很大。以前都比較不會去感受到他的那一塊。」（C3-19.48-W2）

其中因為心理狀況及自我提升，信仰也對婚姻產生影響：

「因為我們家是道教，他們家是無神論者，所以他對佛法也沒有興趣。他看我學著，他也覺得看我學成這樣子，他也不想要。所以，那時候感情真的不好，反正就是各忙各的。」（C3-17.36-W2）

繪畫也喚醒了當時對先生的態度：

「至於我先生我就把他放著，然後他反對我（禮佛）也沒有辦法，因為就是把他（先生）放著。」（C3-17.34-W2）

「我會對他有一段時間不是很諒解，因為我想要繼續讀研究所，他就不讓我讀，他覺得我太累。我的想法是，我想要往上爬，他不要讓我往上爬。我覺得他是牽絆我的人，我就真的是對他很壞。我可以吵到他三天三夜睡不著覺，但是我就是繼續睡，我都不理他。」（C3-18.40-W2）

在自畫像上，可以看出對自我要求的執著，對於先生的反對，W2 依然固執地向前，之後發現了自己關係上的問題，產生了自覺：

「所以我覺得，我那時候雖然在做我要做的事，其實我都沒有很開心，我達到了目的，但是，我沒有很開心。因為，我做什麼都怕，也怕被他發現。出門的話就不開心，他就不想要你出去，其實那種不和諧的狀況，做的事情就是不圓滿的。孩子在園區讀的狀況都還好，也進步很多，那我這一部分也都在改，就是覺得我還蠻對不起他的。」（C3-18.38-W2）

「我的個性比較不認輸，就是要人家聽我的話，雖然我排行老五，可是，我就覺得，我要去你不讓我去，然後我又講不贏他，我就會把他氣死。我

就覺得這這幾年，我都有改善。我真的覺得就像老師說的，我有自覺到我對他太壞了，然後我就改善。」(C3-18.42-W2)

因為有了自覺，有了改變，這種改變提升了自己也改善了與先生的情感。在阿尼姆斯這幅畫中，也顯示出目前彼此舒坦的相處模式：

「我們現在小孩子上了大學之後，也是我們兩個相處。我先生跟我兩個最長的相處就是兩個人去爬爬山。我畫這樣子就是覺得那我們去爬山那個樣子很舒服。」(C3-16.28-W2)

「就覺得自己要對他好一點。可能，自己以前也比較笨，所以現在看他臉色不對的時候，我就會之態度放軟一點，跟他道歉。然後我都會說我最愛小葉同學，然後還會比愛心的動作。因為我都會訓練我自己，要對他說一些什麼，我就會說我愛你 I love you。」(C3-19.51-W2)

## 貳、小結

每對夫妻相處大不相同，根據上述個別分析之後，歸納發現：

- 一、婚姻複製：婚姻中與另一伴的相處的方式，與原生家庭父母親的相處模式及原生家庭價值觀對婚姻有著顯著的影響力。
- 二、與先生相處的自覺與改變，締造美好關係：本堂課對於婚姻中夫妻之間地位與價值觀的差異，相處上態度的自我覺察。
- 三、對於夫妻間的相處，藝術創作過程而有所啟發，焦點團體中的看圖說故事，圖畫可以啟發中年婦女對夫妻相處的自我覺察及改變，需要先自我覺察。
- 四、本課程對於突破本身與異性相處問題發現，婚姻複製並克服盲點，達到締造更佳親密關情緒抒發有其正向作用。



## 第四節 童畫時光

榮格認為童話與神話其中主角，是自己的形象一種投射，從童話中皇后或巫婆的形象及感受，探究母親對自己的影響。自己喜歡的童話，童話故事可以反射出自己潛意識對自我的影響。本堂課的目的在於探究自我的定位與價值，藉由童話故事探索成長經驗對現在自我的影響，探索內在潛意識及「阿尼姆」原型對自己的影響。

### 壹、童話故事與自己的成長

除了 W3 小時候對童話有印象之外，其餘三位學員都表示因為原生家庭經濟條件的關係，沒有鮮明及喜歡的童話故事，反而對於卡通印象深刻。從她們對故事的喜好，在畫圖之前，四位學員分享大多喜歡正向積極，圓滿的結局，溫馨的感覺，鬥智鬥勇以及樂觀向上的積極態度：

「我小時候沒有在看什麼童話故事，我小二的時候老師說白雪公主的故事，然後我覺得七矮人很可愛，最後的結局是好的！我非常有印象的是壞皇后，她後來也是有一些改變，所以這個故事白雪公主的故事我覺得是好的。」  
(C4-2.1-W1)

「我小時候沒有在看什麼童話故事，我只記得 PINGU 企鵝，孩子很小的時候看我覺得還蠻溫馨的。」(C4-2.2-W2)

「我不喜歡那種王子公主的童話故事，我比較喜歡有冒險有挑戰的。就像我小時候，我就喜歡像桃花源的那種故事。」(C4-2.4-W3)

「我記得我小時候很喜歡看的就是小甜甜，然後有陶斯、安東尼，她是一個很勵志的故事。我在看的時候就是覺得小甜甜非常的美麗，然後我記得那個劇情應該就是她的經濟不好，狀況也不好，可是小甜甜非常的樂觀向上，有點類似逆轉勝的那種感覺，我很喜歡這個故事。」(C4-3.5-W4)

### 貳、畫作啟發自我覺察與母親關係

在畫圖之前大家對於媽媽的回憶較為不具體也沒有系統性整合，繪創作之後大家根據圖像，對媽媽有具體及鮮明的印象，也探究出童年的回憶與自我情緒的啟發。

一、關於 W3 的畫，原本她想畫「桃花源」，但卻畫出「老鼠娶親」（圖 18）。

「其實剛開始你叫我畫，我是真的想要畫的是『桃花源』，然後但是我想不起來『桃花源』的劇情，所以才會畫『老鼠娶親』。」（C4-16.67-W3）。



圖 18 W3 老鼠娶親

對於圖畫的分享，她說：

「我喜歡這種很開心的場面，但是我不喜歡參與其中。」（C4-8.24-W3）

我接著問：「你覺得媽媽是圖中的哪一個？」她想了十秒鐘，她說：「應該是坐轎子的那個。」

這幅畫也勾起了她與母親對於傳統及新時代的拉扯及矛盾：

「我媽媽她們都希望妳能夠傳統，女生就不能夠一直笑。然而我們在北部的生活就不是這樣啊。」（C4-8.24-W3）

我接著問：「那妳在畫中哪裡呢？」

「其實我就覺得是一個歡樂的聚會，我沒有想要代表誰耶！我不想融入其中，我只想旁觀而已。」（C4-8.25-W3）

對於 W3 的說法，我不太能理解，我心裡覺得知道冰淇淋好吃卻不想吃，那一定是曾經吃過才覺得好吃，「那麼，現在不吃的原因是什麼？」我大膽的假設，她曾經喜歡參加這樣熱鬧的氣氛，也樂在其中，那是什麼讓她不喜歡參與，只想置身事外呢？在小時候 W3 也會開心地參加聚會，也信任親戚之間的互動來往是善意的：

「其實我小時候是喜歡的，所以到之後我就開始會封閉自己，大概這幾年她們有任何的社交活動我都不想參加。」(C4-15.61-W3)

「我覺得我小時候家裡是非常和樂的，後來我媽媽沉溺於賭博之後，都變樣了。我媽媽還是以她家族為優先，所以她瞧不起我爸爸這樣子窮的家庭。」(C4-14.59-W3)

但是隨著時間及事件的發生，發現了家族聚會或是熱鬧的背後，卻是傷人的閒言閒語。

「我之後才發現，其實她們是拉扯的，並不是像我想像中的美好，熱絡相處是比較表面的。」(C4-15.61-W3)

「因為我都在北部讀書，然後有一次回來的時候我姑姑才跟我說，其實我媽媽她們那邊瞧不起我們家，瞧不起我們這些人，我媽媽她們那邊瞧不起我爸爸那邊。」(C4-14.59-W3)

「因為我覺得，這些親戚久久不聯絡，然後聯絡之後，有些言不及意。」(C4-8.27-W3)

抽絲剝繭之後，因為這幅畫，在潛意識中畫出來「其實我畫這幅畫，根本就是一個無意識的就這樣畫出來。」(C4-16.64-W3)，但卻察覺造成今天不喜歡參與熱鬧氣氛的原因，勾起了 W3 童年埋藏的傷口：

「一開始沒有意識的只為了畫童話故事，不想跟大家一樣畫西方童話，想要畫桃花源記之類的，但因為剛過年後所以畫了「老鼠娶親」，但並沒有強調自己在圖畫中的角色，我覺得我只是個旁觀者；被老師點破了我的潛意識是喜歡歡樂的，但礙於對這些三姑六婆不滿所以不想加入，那的確是我心裡的傷。」(F8-1.4-W3)

二、W1 畫的是白雪公主（圖 19），她跟媽媽的關係就像這圖畫中的畫一樣快樂而美好。



圖 19 W1 白雪公主

「這是一個歡樂的時光，所以白雪公主笑瞇瞇。我小的時候媽媽都在忙生意，所以我覺得跟媽媽的關係就大概是這樣。」（C4-9.35-W3）

W1 的畫，是對媽媽的一種情感投射，對媽媽回憶化成了這幅畫。

「想到了小時候媽媽的笑臉，所以白雪公主是笑瞇瞇，媽媽雖然已經失智了，但還是笑瞇瞇的，我就是喜歡媽媽的笑瞇瞇的。」（C4-9.35-W1）

「我的童年生活其實是很順的，我對我媽媽的印象一直都是非常好的，所以我會畫白雪公主我想到的應該也是這樣。」（C4-12.48-W1）

繪畫之後，藉由美術課程的啟發對母親「創傷症候群」的理解：

「白雪公主這個故事給我最深刻的，就是我想到那時候沒有生病之前跟她，在一起的那段時間，我想到我媽媽以前都是被爸爸保護，然後爸爸走了之後，她就是放棄她自己，她才會變成這樣子。」（C4-13.49-W1）

三、W2 一直無法想到令自己印象深刻的童話故事，所以畫小時候父親養雞，也對母親的情感及回憶呈現在圖畫上（圖 20）。



圖 20 W2 母雞帶小雞

「我覺得這隻母雞表示我的媽媽，待人很好，然後媽媽很親切。那我爸爸就是很嚴肅，我以前怕我爸，我兄弟姊妹的感情很好，我就是畫的有 6 隻小雞，我有 6 個人，然後以前的雞都是放養的，所以都會在外面很自由的在玩。」（C4-10.37-W2）

從圖畫中也對產生自我覺察，懷疑現實的自己與畫出來的圖像之間的拉扯。

「老實說我是真的很忙，我應該是有很多事情，我想要做很多事情，可是我的圖都不喜歡把它填滿，然後我就覺得我是不是有兩種人格？」（C4-17.69-W2）

我認為這無關兩種人格，我覺得是因為現代人太忙了，事情很多，可是人的體力跟心理需要休息，那種休息不是只有睡覺而已，是一種自我的整合，這也是從 W2 的圖畫中所散發出 W2 的個人心靈需求。

四、W4 畫的是長髮公主（圖 21），創作時她用了色鉛筆，也從中說出了她對

自我的認識：

「我今天用的是色鉛筆，所以這個畫起來顏色就會比較淡一點，但我很喜歡畫的圖。我喜歡亮顏色的圖，我比較不喜歡黑暗的顏色，就是對我來說我喜歡明亮的。」(C4-11.42-W4)



圖 21W4 長髮公主

她畫「長髮公主」這個童話故事，畫完時，發現到她畫「長髮公主」其實是媽媽：

「其實我在畫的時候沒有感覺到誰是媽媽，可是剛剛聽到分享的時候，我突然覺得我畫的這個人就是我媽媽，然後我媽媽就是被困在這個高塔裡面。她一輩子做的事情，小時候就是為了她的爸爸媽媽，然後長大嫁人就是為了先生跟孩子。我雖然畫起來是外國人，可是我畫的就是她的笑臉。」(C4-11.42-W4)

繪畫完之後對媽媽與自己的影響有諸多的描述：

「我媽媽對我影響最大的就是，我覺得我媽媽她很勤奮，但是她不太愛做家事，應該是她的家事太多，做也做不完，所以我們家一直都是會比較亂。」(C4-11.44-W4)

「我現在從媽媽身上學到，就是信仰之路她是很堅定而且持續的，然後跟

人事物的互動上面，雖然她不認識字，但是她就是做她能做的。在我心情不好的時候，不論我讀書到現在，雖然媽媽不認識字，可是媽媽從她的角度，我分享她的話語，我都覺得很有幫助。」(C4-11.45-W4)

在第二堂依附關係中，媽媽對對於 W4，是安全感的來源之一，但在這堂課也透露出 W4 對媽媽曾有的矛盾。

「我在讀心理學之後我才發現，其實，我從心裡是看不起我媽媽的，因為我覺得我媽媽不認識字，我爸爸在外面又有小三，我看我媽媽抓不住男人的心，我覺得她是無能為力的，明明我很愛她但是卻又瞧不起她。」(C4-11.46-W4)

大家對媽媽的觀點幾乎都是正向而美好，不論從媽媽的影響中破繭而出，或是跟媽媽在一起的甜蜜美好回憶，都顯示出阿尼姆原型對自我的影響。

### 參、小結

研究時發現，在上課及創作時，大多對媽媽無法有這麼深刻的描述，但是繪畫完成之後可以勾起更多關於童年，關於媽媽的回憶，繪畫是勾起回憶很好的工具與展現，從圖畫中可以探究更深層內心的東西。針對以上分析發現：

- 一、繪畫可以鮮明對母親的回憶及系統化與母親的關係，也能藉著創作，對母親有更深的理解。
- 二、畫出的童話故事，不論經過安排設計或潛意識繪畫，故事主題與童年成長經驗有絕對的關係。
- 三、藝術創作課程中的顏色、構圖、故事主題、使用媒材，是啟發中年婦女自我覺察很好的媒介，且有絕對的成效。
- 四、本堂藝術創作對於我價值及定位，較無直接效果。

## 第五節 人格面具

榮格理論看來因為長期與自己的天性相異化，會因為社會化畫與社會融合所發展成的非真我，而這種社會化的非真我與本我造成了拉扯，而生活在一種緊張的狀態中，最後讓自己過於疲憊或是迷失自我。探索人際互動與自我的關係，分清楚面具及本我形象時，我期許能達到啟發自我覺知之研究目的。本堂課在焦點團體時，讓大家戴上所繪製的面具，分享關於自己課堂中繪製裝飾的面具及現實中無形人格面具的關係，從中探索人格面具。課程中有下列發現：

### 壹、啟發自我覺察

一、藉由繪製面具不論顏色或是裝飾，都是將自我喜好，投射在創作上，而藉由面具的繪製，也發現從面具的創作設計，表現出想要成為的形象：

「老師調的顏色就是我喜歡的顏色。我也看過別人有在戴面具，然後就是亮晶晶的。其實我之前不會想要亮晶晶的，你看我穿的，其實都還蠻樸實的。但是，我今天這個面具，把我以前想要欣賞的，想要亮晶晶的，我都藉這個機會表現出來。」(C5-6.32-W1)

面具可以讓自己成為想要成為的樣子，也可以藉由面具將自己的喜好表達出來，代表自我的期許與內在誓言：

「我覺得我喜歡有層次的東西，我希望顏色能夠有不一樣的顏色，有層次跑出來。然後我也覺得像皇冠的感覺，然後，我希望有亮片。但是不要太多，那我覺得他這個面具有一個內在的力量，那今天的面具我自己的感覺我還蠻喜歡的。尤其層次的配色的部分，我覺得這個面具有一個內在的力量。」(C5-7.42-W2)

面具也可以表現出真實的自我，從面具設計中表現出自我的喜好：

「我的想法是這樣，像我喜歡中國風但是我自己又很喜歡作怪，所以我喜歡畫兩邊不對稱的東西。」(C5-7.43-W3)

二、從裝飾面具課程中，探索人際與面具的關係，不論是在婆家或職場上，都必須戴上人格面具，而且認為戴好面具對於工作是必要的。如同 W3，他認為戴面具可以使其在工作上的人際關係較為簡單：



「其實我的本質是一個很淘氣、很愛作怪的人。但是我在業界中，比較壓抑的狀態。」(C5-8.47-W3)

她也說出在辦公室中戴上面具與真實自我的反差：

「像辦公室開會什麼的，我都不太想講話，然後，我都點頭而已。就聽而已然後就一直點頭。然後配合照辦。然後因為很多都是很死的規定。」(C5-9.54-W3)

W4 認為自己在職場上，戴著面具是必要的，有時候戴面具是隱藏自己對權柄者的不滿，也可以較坦然的面對權柄者：

「對應到職場上面，這個環境裡面大部分的主管都是男生，這些主管，他們也都比較大男人。也就是他們說什麼就是要去服從，就是要去執行的，可是其實當他們講的時候，我心裡面有很多\$#&#@，但是你會不敢講出來。所以在這個工作職場上面，以我來講，我其實是常會去戴上面具的。」(C5-11.57-W4)

當我聽完 W3 及 W4 的分享時，我發現部分以男性為主導的職場上，中年婦女戴上人格面具的原因，並非懼怕權柄者，而是讓工作較能順利，也節省一些不必要的麻煩。

W2 的分享當中，不僅在職場上，要戴上人格面具，對於家人的互動，也要戴上人格面具，關係才會更協調，也能讓自我與面具達到平衡：

「我不喜歡戴著面具在講話。可是現實中，包括我回婆家，我不能做我想做的事情，或是講我想講的一些話。職場上也是有這樣子的問題，因為要顧全大局。我的做事風格，有的人會吃不消，因為我是完美主義。」(C5-13.72-W2)

中年婦女的面具，在職場或家庭的人際關係中是必需的，中年婦女能將面具自由的駕馭，且也能將自我與面具分的非常清楚但卻又相互平衡。在焦點團體分享時，大家都覺得戴上實際面具分享，也認為戴上面具更能展現真實的自我。對於人格面具與自我的關聯也有新的體認：

「我就會覺得，反正，我們大家現在都戴著面具，你看不到我，我看不到你。所以，我們講什麼，或瘋狂的舉動都剛剛好。」(C5-12.64-W4)

「好像比較可以暢所欲言。」(C5-12.62-W4)

面具會隱藏真實的自我，這種隱藏的感覺，可以帶給自我的安全感，所以更能勇敢地表達真實的自我。

「因為這是我平常不會嘗試的，所以我就會比較敢暢所欲言。我也認識你，你也認識我，但是如果我們面具拿下來，好像就比較講不出來。但是，我們戴著面具，我就覺得很好講話。」（C5-12.66-W3）

「我剛剛看大家都戴面具時候，我是覺得可以這樣子，放下自己可能擔心的事情，然後講想講的話。（C5-13.72-W2）

「在聽到大家把自己心裡面的話說出來，好像帶著面具，就像 W3 說的，戴著面具可以暢所欲言，把心裡的感覺都說出來。（C5-13.76-W1）



圖 22W1 面具



圖 23 W2 面具



圖 24W3 面具



圖 25W4 面具

## 貳、小結

由以上分析可以歸納出下列中年婦女與面具關係的四點發現：

- 一、繪製面具可以啟發自我，表現出喜好及顯示出另一種不敢表現出來的個性。
- 二、大家都戴上面具隱藏自己時，能增加安全感。談話時，反而較能表現真實自我，暢所欲言。
- 三、對於現實中人格面具是必要的，幫助自我與他人的人際互動達到平衡。分清楚人格面具及本我形象的差別，可達到啟發自我覺察並且調整人際互動模式。

## 第六節 暗的距離

榮格認為，每個人內心都有最黑暗的東西，包括一切不為人知的慾望；自己不想承認心靈層面的負面人格；例如反社會和反道德。本堂課目的，希望引導學員發現但不追究這些不想承認自己的另一面，並且接受自己不能認同的陰暗面，藉由本課堂整合平衡，以達到自我認同及肯定自我價值之目的。

### 壹、對正負向自我的認知

本堂課模擬梵谷的畫作「星夜」，我希望藉由畫中光與影的交錯，隱喻自我的光明面與黑暗面的並存，學員也寫下期望中的自己與最不期望中的自己，以此探索出不為己知的陰暗面，但同樣的也探究出自我正面期待。

一、期望別人眼中的自己，與真實別人的眼中的自己會有差異，而本研究先以自己為中心的希望為基準，請學員寫下兩個問題，1.期望別人眼中的自己，2.不喜歡別人眼中的自己，定義結果統合如下：

第一題、希望別人眼中的自己：

學員大多希望別人眼中的自己有正向開朗的特質，這也可以說明中年婦女大多擁有這樣的特質，或是來自於別人口中的評價：

「我希望別人眼中的我充滿陽光、正向、開朗。」(C6-5.30-W3)

「我希望眼中的我是和善、易相處、可溝通、熱心助人的。」(C6-5.31-W2)

「我希望別人眼中我是開朗大方、幽默風趣、善於傾聽的。」(C6-5.32-W4)

「我希望別人看到我樂觀的一面，也看到我是溫暖的人。」(C6-5.33-W1)

這些正向的特質，帶來自我的肯定，也將自己定位為「幫助者」及「有能力給予者」，對自己充滿自信及正面評價：

「有人的地方(例如：社區、據點等)，就有需要我。」(A2-5.34-W2)

「是一位有愛心、熱於助人的人。」(A2-2-W2)

「凡是遇到我的人，我都想讓他更快樂一些；我要努力為別人生命離苦得樂奉獻自己，終身學習，創建團隊。」(A2-4-W4)

第二題、不喜歡別人眼中的自己：

由此可以看出自己不想承認的陰暗面，因為給人曾經有這樣的定位，但自己卻又無法認同，姑且不論自己是否認同，寫下不希望別人對自己認為的負面定位，可以幫助陰暗面的自我探索：

「我不喜歡別人覺得我很大牌，很有錢，很有主見。」(C6-5.35-W1.2)

「驕傲、三八。」(C6-5.36-W3)

「自私、能力差。」(C6-5.37-W2)

「自命清高、男人婆。」(C6-5.38-W2)

由上述可以看出，較相同的文字定義「大牌」、「驕傲」、「自命清高」，中年婦女大多不喜歡將自己定位為「高傲」，在繪畫過程中，W3 及 W4 間的對話可以證明繪畫時可以啟發自我覺察：

W4 對 W3 說：

「他們(指 W3)都是從命案現場回來，平常跟他打交道，他們都不會理人，然後臉都很臭他都不會交際應酬。」(C6-3.12-W3)

W3 回答道：

「我都很少跟人家交際應酬久了就不會說話了。」(C6-3.13-W3)

從 W3 的回答中，可以發現繪畫過程的閒聊，讓 W3 為自己的人際互動行為模式，找到了答案，W4 繼續說道：

「W3 真的很兩極化，我覺得她有精神分裂。」(C6-3.15-W3)

當 W4 說出了對別人的看法之後，W4 將注意力回到自己身上的同時，對自我的會話能力，有新的見解與評論：

「我今天發現我也有畢卡索的潛力。」(C6-3.17-W3)

這些對話在平常時不會產生，用繪畫自我探索的同時產生了對他人及自我的觀點這也是一種自我認識的啟發。

## 貳、光明與陰暗面的整合

從畫中分析，W1 完全以平塗的手法，將這幅畫改造出自己的風格，顯出較為溫和及給自己較大的空間，對負面自我較能坦然接受；W2 及 W3 傾向於模擬原作，完整呈現，雖然是模擬，並無要絕對模仿，但從筆法上看來 W2 及 W3，對自我要求很高，凡事力求完美；W4 則是希望加上一些明亮的部分，沒有陰暗的暗色，較多的覆蓋，對自己較無自信，容易後悔自我的負面及錯誤，不想正面面對。這堂課不是要矯正負面的自我價值，而是接受負面的自我價值，並且平衡整理。



圖 26 W1 仿星夜



圖 27 W2 仿星夜



圖 28 W3 仿星夜



圖 29 W4 仿星夜

在繪畫之前，較無法接受自我陰暗的部分，所以第一題的答案與第二問題的答案是完全兩極而且絕對的；但是在繪畫完模擬畫「星夜」及寫下正負向特質之後，2 人一組分享彼此的正面與負面，並且告訴對方：「不論好的特質（陽光、正向、開朗、和善、易相處、可溝通、熱心助人、大方、幽默風趣、善於傾聽、樂觀、溫暖的妳）或是不好的特質（大牌、很有錢、很有主見、驕傲、三八、自私、能力差、自命清高、男人婆的妳），那都是妳，並且我深信在未來，妳有無限發展的可能。」這是一種內在誓言，但是因為顏色與圖像的刺激，形成了明暗統整的真實性。經過這堂課，大家都能夠正面的看待自己陰暗面的部份，對於自我價值有正向的影響。

「我知道好的是我不好的也是我，至少我問心無愧，也願意以更柔軟的態度去看別人。」（F8-2.5-W3）

「讓自己用更堅強的心境來面對未來一定會出現的狀況，告訴自己，加油！加油！」（F8-4.5-W1）

透過繪畫的領域，挖掘到真實的自我，面對自己的黑暗面與陰影在繪畫的同



時也達到了光影交替的平衡。

「在畫畫領域上，我的確沒有自信，腦海裡其實是沒有畫面的，這跟從小家境貧寒有關，所以我經常是用自大掩飾自卑的，感謝老師讓我反覆挖掘自己，好的、壞的都是我。」(F8-5.3-W2)

「讓我告訴自己：好的、不好的都是我，我覺得這對我很重要，因為我常常自責，當時怎麼不這麼做等等…，內心常常內耗，上完陰暗課，我會常常提醒自己：好的、不好的都是我，過度在意別人想法，只會讓自己痛苦不堪。」(F8-6.8-W2)

### 參、小結

課程中經過不斷的自我揭露與相互碰撞，藝術課程對於自我都能更加的認識，最大的收穫就是自我特質的整合，不但能發掘並正視自我的陰暗面，更能坦然面對接受，並且整合，接納自己的不完美。

課程評估：

- 一、 中年婦女對於自我定位明確而且絕對，確立自己是幫助者、給予者。
- 二、 繪畫之前，對於陰暗面較無法接受，道德及自我形象感定位為正向及美好，無法接受自己的負面特質，較不認同外來的批評。
- 三、 繪畫之後對於自我正面及負面特質能有效平衡，接受自己不能認同的陰暗面。
- 四、 由第三點及第四點可以確定，繪畫的過程與結果，是整合光與影，自我黑暗與正向的最佳媒介。

## 第七節 追尋虛幻與現實中的自我

榮格理論認為，將自己的潛意識世界化為肉眼所看到的事物，也就是夢的形成。夢境可以是一種符號、表象、預警、隱喻自我與現實關係的一種「意象」。從夢境介入引導，在課堂中分享印象深刻的夢，並在夢中自己的角色，並對應現實中的自己的角色。作畫過程中，雖然畫的是夢境，卻能夠體會真正的自我，重新定位自我價值與意義，達到啟發自我覺察之目的。

### 壹、夢境與現實的關係

#### 一、日有所思，夜有所夢：

根據白天所接觸到的人、是、物，不論實際的、想像的，都會影響晚上夢的形成，有可謂：「日有所思夜有夢。」W4 成長過程，最常夢到的是噩夢，這個噩夢跟她小時候看的電視有關：

「我小的時候我都常常會夢到被鬼壓，就是連中午睡覺的時候，晚上睡覺的時候，都覺得很恐懼。因為在夢中被壓，或是在夢中被追。然後我醒來的時候，就差點要摔下去這樣子。那到底為什麼會這樣子，我不知道，那我就是從小到大。我都覺得都常常會夢到這樣的夢，都有鬼壓床的經驗。」(C7-1.01-W4)

她接著又說道：

「可能因為我小時候，因為我是 65 年次的，然後我都會看那個殭屍片，倩女幽魂，而且很喜歡看。然後那時候又很小，看了晚上我都會聽到那個風聲咻咻叫，我就會很害怕，然後我媽媽也常常帶我去收驚。」(C7-1.05-W4)

W4 的成長經驗也喚起了 W2 的童年回憶：

「有一段時間我就是會像 W4 一樣，我也會夢到從很高的地方摔下來，然後就嚇醒。那時是殭屍片的時候，有嗚嗚嗚。然後電視都不敢關，就趕快跑，就是很害怕。」(C7-5.11-W2)

那時的殭屍片，大家都有看，但是為何只有 W2 比較會受到影響呢？我認為這跟當時環境所產生的心理因素有關，W4 在童年時，父親的管教方式，及現

實種種因素，W4 幾乎都帶著恐懼感，這樣的恐懼感，電視影像更加深了潛意識的恐懼心理，又或許影片裡的鬼是現實中令她害怕的人、事、物的化身。

## 二、 夢境代表著自己現實的渴望

W2 夢境中的場景雖然與現實脫離(她覺得到另一個時空) (圖 36)，經過研究或許也和現實有關：

「有一段時間的夢境比較特別，就是很久沒有作到那個夢境，感覺上就是夢到好像到另外一個世界，感覺好像就是那種古代類型的時間，這是好像到很久以前古代的時候，那我現在就想一下，那幾年，好像就是在找中醫然後我覺得那種感覺。」 (C7-6.13-W2)

因為那時候尋找中醫而夢到了古代，從另一個角度也可能是想抽離現在的時空，到自己喜歡或嚮往的環境。

## 三、 壓力產生的夢境

重複的夢境的產生，可以回溯當時的環境，W3 從國小五年級到工作一直出現相同的夢境 (圖 32)。推測或許是因為 W3 當時的家庭、學業、工作等等因素，應然與實然的差距，因為 W3 要求完美的個性，造成了壓力，而產生重複相同在迴旋梯上上下下找不到出口，最後跌下來，嚇醒的夢境：

「然後這個夢一直反覆十幾年，一直重複出現。後來是因為沒有趴著睡覺，就比較不會夢到。因為就是摸黑的走迴旋梯，就暗暗的一直迴旋，一直轉。應該是五年級，到高中這個階段，只要趴著我就容易做到這個夢。後來我到畢業，工作、上班，只要趴著做夢我就會夢到這個夢。」 (C7-9.5-W3)

梯子、電梯上上下下，通常代表的是在尋找自我定位或人生的方向，墜下跌落的夢境一般會發生在成長時期與壓力較大時期。因此 W3 的這個夢境與當時的壓力有關，壓力產生的夢境也有所不同。

## 貳、 美夢成真的期待

對於現實的期待，會在夢境中實現，W1 分享自己夢到自己以前職場上的後輩結婚。但現實中，W1 的後輩她雖然有男朋友，但是並沒有結婚，也許是她對朋友情感的投射顯現在夢中：

「那我同事的事情，不知道是不是因為我上上禮拜，有跟她碰過面，所以，就是日有所思，那結婚是很愉悅的，可是對方的老公，我就沒有印象，我明明知道他的老公是誰，為什麼在夢裡，是不是這個，她的老公對象就不知道，為什麼就上個禮拜剛好做了這個夢。」(C7-8.29-W1)

或許是因為對生病的後輩一份關愛，所以將對後輩的祝福，化為夢境的產生，祝福後輩美夢成真。

## 貳、改變夢境圖像，與潛意識對話：

在大家畫出夢境後，針對夢境請她們做一些圖像的改變，藉此行動，與潛意識對話。W1 將祝福生病的同事結婚的夢境畫（圖 30）下來，並在圖畫後寫上祝福的話（圖 31）。



圖30 W1 夢境

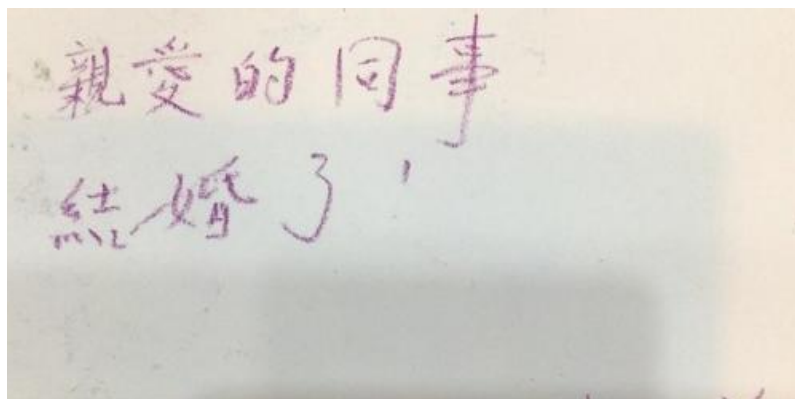


圖 31 W1 作品

W3 畫出了夢中學校裡，迴旋梯的場景，她將迴旋梯用紙條封住，使自己不再掉落（圖 32）。並且在背後寫道（圖 33）：「就在桌上午睡，卻一直在小學無盡的迴旋梯，踩空跌倒又驚醒。我築了一座新的梯，用了圍籬封住它，其實三十幾年後，這棟樓已經拆除不在了。」



圖 32 W3 夢境

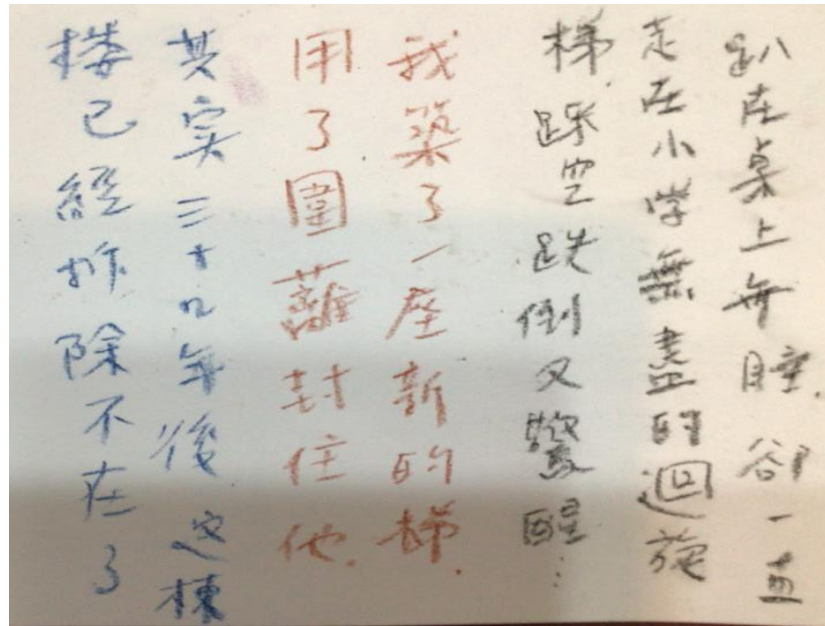


圖 33 W3 作品

W4 因為做完處理，噩夢中的女鬼已經被封條封住（圖 34），在圖畫的背後（圖 35）她寫下：

「我小時候常夢見鬼在追我，因為愛看鬼片，個性又膽小，所以看完鬼片晚上就做噩夢。隨著修習佛法及實用人性心理學，我越來越認識自己，越明白自己的個性及內心的恐懼。對治恐懼的方法不斷的學習，無所求即無懼，努力朝向全人方向而努力。」（C7-20-W4）



圖 34 W4 夢境

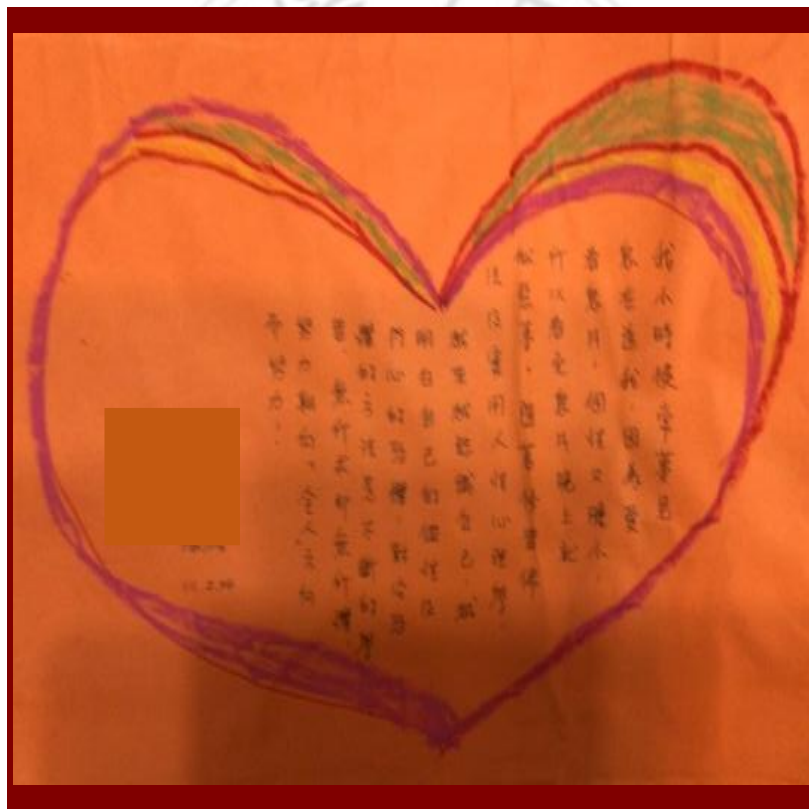


圖 35 W4 作品

W4 繪畫出噩夢圖，並且做出封住處理之後，回想起童年時的陰影，也說到了內心對生活的恐懼，是噩夢的形成原因。這樣的夢境處理，讓 W4 面對童年時的創傷更勇敢面對，對未來也充滿希望與自信：

「我畫到夢境，其實內心是不安與恐懼的，回想起小時候的懦弱膽小，怕黑怕鬼，怕爸爸打媽媽、怕過年爸爸回家和媽媽吵架、怕媽媽離開我們，好多好多恐懼…，謝謝老師用封條封上它，其實我是害怕的，上完課希望自己更能勇敢的去面對童年的創傷。」(F8-7.10-W3)

### 參、繪畫創作時的自我覺察並且重新定位

除了上述對夢境的回想之外，W2 在繪畫時發現了自己用色的習慣(圖 36)，而探究自我內心的想法，逐漸改變用色喜好。

「我忽然發現怎麼我都是用暗色系。」(C7-13.52-W2)

我鼓勵她也可以藉由顏色的使用習慣，進一步探索自我心理層面，她分享道：

「我會有一些負面的東西，有時候，開車的時候我都會出現一些死亡，或是負面的畫面。但是，那時候自己就會跟自己講說，不可以這樣想。就像說深色的衣服都是比較低潮在穿。」(C7-14.56-W2)



圖 36 W2 夢境



#### 肆、課程效果評估

- 一、隨著夢境的作畫，可以體會及傾聽自我深層的聲音。
- 二、夢境與現實的關聯，影響自我的情緒。
- 三、非常正向的看待夢境，提升自我，正向期許。
- 四、從使用色彩習慣中，觀察到自我的心理狀況，改變用色調整情緒。



## 第八節 自我期許

每件事都肯定具有象徵的意義，賦予他們巨大的心理象徵，此象徵也會成為一種內在預言。將自我祝福轉移到畫樹的圖樣，這是一種潛意識的象徵，期許可以達到本研究之燃起生命熱情，達到提升自我價值與自我肯定期盼美好未來之目的。

### 壹、繪畫啟發自我覺察

本次上課，是用手直接沾壓克力顏料塗色，大家感受不僅新奇，也開啟了觸動心理的深層自我，對於圖像的表達也有自己的想法，啟發了現實中的覺察。

W1 請我幫她把太陽畫得更有層次一點，我問她為何特別要我幫忙畫太陽？她的回答，將繪畫喜好與自我產生探索（圖 37）：

「我覺得太陽很溫暖也帶來光明。」（C8-3.6-W1）

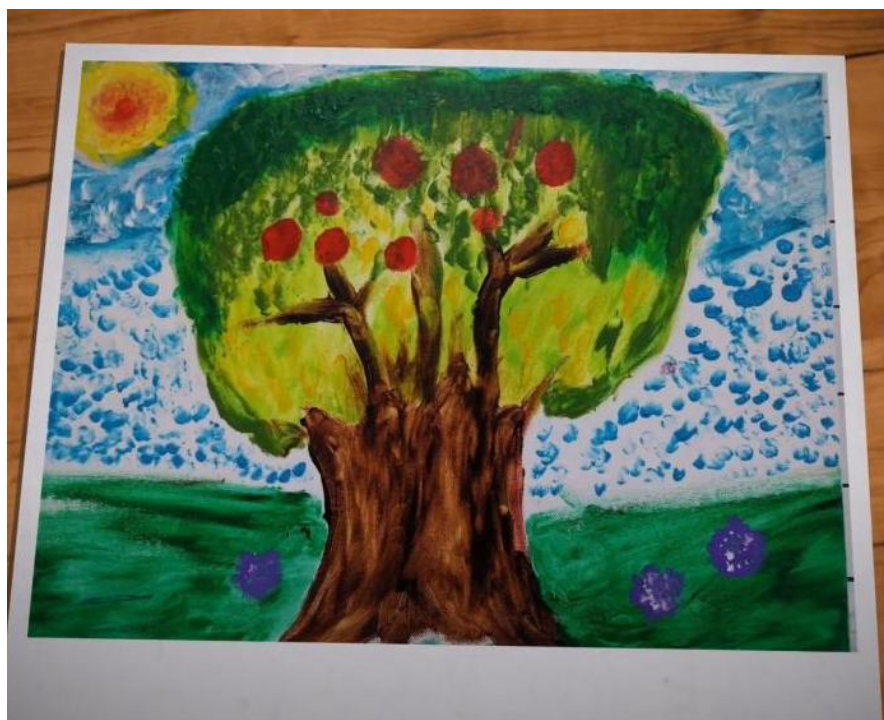


圖 37 W1 生命樹

我發現到她的畫都是很圓很少有尖銳的東西，這代表她不喜歡衝突，她也說出繪畫與喜好的關聯：

「我喜歡平和或圓滿的感覺。」（C8-3.8-W1）

線條的圓滑度及使用習慣，也可以表現出自我的喜好，W1 有著成熟待人處事，說話也和和氣氣的。

在作畫的同時，大家都非常欣賞及讚嘆 W2 的畫（圖 38），她也用手機紀錄比較了第一堂課與之後的繪畫創作，她眼睛發亮的分享道：

「感謝老師，我覺察了我的繪畫能力，原來我真的很喜歡畫畫！」

也因為上次用色的自我察覺，改變用色習慣，課堂上觀察她，笑容也漸漸變多了起來，顏色情緒有是有影響力的。

「上次的繪畫我察覺到自己都用暗色系的顏色！我有漸漸改變用亮色系的顏色！」（C8-3.4-W2）

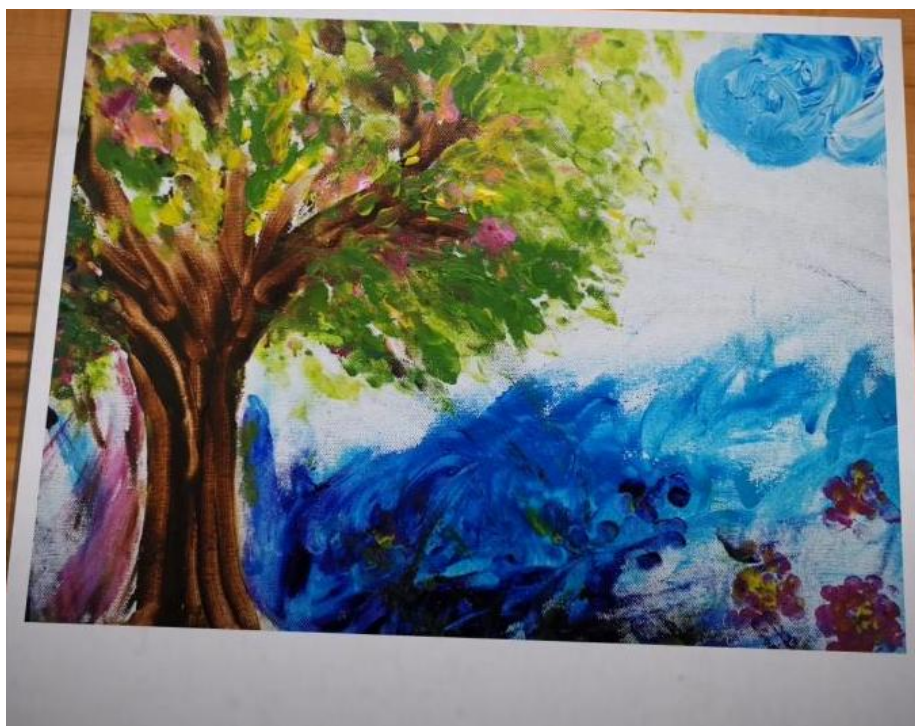


圖 38 W2 生命樹

W2 也因為繪畫技巧的覺察，與現實中的自我關注連結，覺察自我關注需內外平衡，從繪畫技巧也可以理清自我處事態度，可謂一種心靈哲學。

「因為還沒有整理思緒，但是我覺得剛剛老師教我畫雲朵時，老師告訴我要往內收！我覺得我好像想做太多事！也有太多事情要做！所以我畫這幅畫

一直是外放的線條，我想到了自己好像都一直關心外面的事情也一直覺得想做好多事情，我應該看看自己的內心，也不該一直外放，應該有時要往內收。我這幅畫也儘量使用亮色系呈現。」（C8-5.21-W2）

這堂課對 W2 來說，繪畫開啟了對自我層層的認識，不僅讓她學習新的技巧，也覺察到對自己作畫的新認識。

W4 一直使用手指將綠色層次用手指頭點上去，做出樹葉的感覺!也在樹上畫出愛心（圖 39），希望有愛與關懷的樹：



圖 39 W4 生命樹

「我覺得我的畫很有童心，雖然我 40 幾了其實我心裡面還住了一個小女孩。這些愛心代表了我的心。」（C8-6.34-W4）

我發現 W4 的話很喜歡畫愛心，「愛心」是一種符號，代表著愛、關懷、喜歡，整附圖充滿著童心與對愛的渴望。樹上長滿的愛心，也表示所付出的都能夠是理想的回報。

W3 在這堂課不想用創作，而是找照片來模仿（圖 40），顯示出對自我要求嚴格又完美的個性：

「我就是怕畫錯啊!所以才要照著畫!」(C8-3.21-W3)



圖40 W3 生命樹

「我想我以後應該還會繼續畫畫!我也大量使用綠色藍色紫色等顏色我覺得很漂亮!但是畫果實的時候有點髒了,有些可惜!」(C8-5.42-W3)

整幅畫雖然是模仿的,但是對於用色及線條的純熟度有著 W3 自己的想法。繪畫期間,希望能多一些顏色增加作品的豐富度,說明了求好心切的做事態度,這幅畫樹並非重點,但是每棵樹果實飽滿葉子豐盛,說明 W3 對自我的生涯游刃有餘,對能力是非常有把握的。

針對這幅畫,她說出了當時的心情:

「最近事情太多了!我希望像小鳥一樣飛出去,我喜歡飽和的顏色。」(C8-6.35-W3)

她希望像小鳥一樣飛出去,所以這隻鳥也代表了她自己,但是卻沒有真的畫出飛翔時的鳥,但是棲息在樹上的鳥兒,好像是她自己,對於自我的環境及現況雖可掌握,但也透露出自己希望休息的心。而鳥兒銳利的眼神,似乎也說明了即便是休息仍不放鬆的警醒。

## 貳、正向情緒及自我期許

這堂美術創作課程，具有抒發負面情緒，轉換正向能量的效果，當情緒受到調解，對現實生活中，也能勇敢面對。

「其實我今天目睹媽媽被菲傭打，我的心情真的非常難過，但是在畫畫的時候我發現我就把顏料用手推開顏料，每當手指推一種顏色就是我的傷心，壞情緒，及負面的想法，包含媽媽被欺負的畫面，我都用一個一個的顏料堆疊，將今天的壞事趕走。畫完之後我真的好很多，非常謝謝老師。」(C8-6.29-W1)

W1 剛開始是邊哭邊畫，我並沒有安慰她，但鼓勵她把情緒堆疊在創作上，從手指的觸感及眼睛對顏色的變化，繪畫完成之後，在分享創作歷程時，她面帶微笑，輕聲分享著本次創作的心情變化。

「好感動唷!這幅圖非常的有紀念價值!我看到這幅畫會想起今天這一切整個過程。但是最後充滿的是正面的情緒。」(C8-6.31-W1)

「我現在都要多一點自信相信未來有無限的可能!」(C8-5.22-W2)

「未來有無限的可能，不要限制自己。」(C8-5.28-W2)

對自我的期待及價值，學員也充滿了正向的能量，圖畫完成時，分享了自己心中的悸動從學員的分享及作品的呈現，可以感受到正向的能量與自我的期待的提升。相信這棵樹承載著部是單純的情緒抒發而已，對於自我的期待與自我認同都有正向其提升的效果。

## 參、課程效果評估

- 一、從繪畫技法中，反思自我，達到啟發覺察。
- 二、從用手將顏料的堆疊中，負面情緒達到紓解，轉化成正向能量。
- 三、繪畫可達到自我肯定期盼美好未來的心理暗示。

## 第九節 學員課程回饋

不論是文化影響期待，社會建構，成長環境的典範養成或是集體壓力，若能在中年時轉化昇華，感受到自我、自性的美好，接受自我與本我的不完美，那麼對未來的人生與生命將能更佳的自在與自信。研究參與學員 W2 寫出她上課的原因，也道盡了多數中年婦女的心境：

「將近 50 歲的我，這幾年不得不面對身體生理功能逐漸下降，如：老花眼、記憶能力、反應速度等，身心上的衝突及工作上壓力、無成就感，讓自己萌生是否要提早退休。但退休的念頭也隨著自己重新返回校園進修成人及高齡相關課程，坦然面對真實的自己，接受生理功能衰減的我，也探索心理、靈性的豐富的我，學習如何正向、積極面對身心的轉變，而不是逃避失望引退。這也是我會出現在慈慈老師課堂上的原因。」（F8-8.1-W2）

在課程結束後，請學員寫的課後回饋中，請學員針對這八課程，回想課程中繪畫創作的點點滴滴，以將圖像轉化成文字，回饋以下四個問題：

### 壹、深入了解自己

這八堂課，原本就是照著循序漸進，慢慢更深的自我挖掘與認識，並非單一堂課就可以對自我有更深的認識與了解。八堂課結束之後，學員不僅對自己有重新認識，也正視人生的課題：

「在堅強武裝底下自己的童趣以及柔軟，被老師看破我的逞強。」（F8-1.1-W3）

「一直以為堅強的自己，其實是脆弱的，一直正視媽媽的創傷症候，卻把自己的創傷壓抑下來，是否有能力去面對解決？」（F8-3.2-W1）

「一直以為自己很成熟，沒想到外表是大人的我，內心依然住著小小的、脆弱的、容易受傷的我，外表大辣辣，像個男人婆，是我以前的樣子，學習實用人性心理學，讓我學習當女人的樣子，學習無麩質蛋糕、青蔥包子、紅蘿蔔水煎包、打穀漿、養生料理等，已經讓我朝全人方向前進。透過藝術療癒課程，讓我更進一步透過繪畫認識內心深處的自己，雙管齊下，相信我會越來越好。」（F8-6.7-W4）

「藝術啟動自我覺察力，發現另一個自己，在自我覺察的過程當中，如慈

慈老師所舉例的格林童話的《長髮公主》一樣，我們需要一個人獨自靜靜地梳理自我的內在情感與外在世界所給予的各種挑戰及困境，透過這八堂課慈老師漸次引導做自我的探索，以心理學相關理論為基石，配合影片、圖片、繪畫及分享活動，除了獨自可靜靜地梳理自我的內在情感與外在世界所給予的各種境界，也透過這次共同參與的夥伴所形成，如姊妹般的情誼相互信任，坦誠分享自己的生命各種經驗，一起大笑、也透過眼淚洗滌身心的創傷及難過的事件，幫助自己看見不同個體的多元樣態、同時互相給予關懷，讓自己持續地在生命的旅途當中有前行的力量。」(F8-8.2-W4)

在上完八堂課之前，對自我的認識，較為單一及表面，八堂課上完之後，更加的正視問題之後，才能更完整的認識自己，可以正確及堅強的面對自己的脆弱。

## 貳、印象深刻的課堂

在課程後，詢問學生其印象最深刻的課堂為何？並請學員說明原因。此反饋目的在了解學員在八門課中，那一門課最能觸動其自我覺察，也可以探究中年婦女在意的情緒。

「『面具課』，平常很ㄍㄨㄣ，反而是隨著熟稔跟戴上面具之後，很多平常不會講的會願意深刻的表達。」(F8-1.3-W3)

「『面具課』，或許我們大部份的人多多少少都必須戴著面具面對些人、事、物。但在面具下的我們也許自在些吧。但這堂課的夥伴在面具下是坦白的無懼的說出內心的陰暗面，勇敢且信任的氛圍，令人震撼。」(F8-3.3-W1)

「我認為『面具課』，讓我認識面具下及不戴面具的自己，或許大多數人都需要帶著面具生活，我也會戴面具，在同事面前是好好小姐，回到家容易亂發脾氣，將上班的壓力帶到家裡，這是值得我調整的部分，謝謝老師引導，讓我告訴自己：好的、不好的都是我，我覺得這對我很重要，因為我常常自責，當時怎麼不這麼做等等…，內心常常內耗，上完陰暗課，我會時常提醒自己：好的、不好的都是我，過度在意別人想法，只會讓自己痛苦不堪。感謝這堂課的夥伴在面具下坦然說出，讓我了解勇敢說出內心的陰暗面，當時勇敢且信任的氛圍，讓我好療癒。」(F8-6.8-W4)

「在『隱形的翅膀』的這堂課，讓我更認識自己也看到自己的優勢，如熱



心助人、親切和善、進取心強、喜好學習、經驗豐富等。」(F8-9.3-W2)

大多對於面具課印象深刻，因為很少有戴著面具談話，說心事的經驗，除了肯定自己美好的那一面，也接受自己不完美的缺陷，自我的正面與負面達到平衡，更能提升自我價值，及肯定自我。

### 參、課堂中自己所創作繪製最深刻的畫

對於自己的創作，大家都喜歡無拘束，無限制，可以主導的創作繪畫同一幅的創作作品給每個人的感受不盡相同，印象深刻的畫，對自我內在深層心理及感觸有著強烈的關聯：

W1 的在「未來生命樹」，藉由繪畫，經歷了情緒的轉折及變化。在過程中，對媽媽的情感及對現況的無奈，經過梳理之後，不僅自我情緒療癒，在現實中更能坦然面對問題：

「『未來的生命樹』，當天我用手沾著顏料，毫不猶豫的舒發情緒，心慢慢靜下來，也從當中感受到手的真實感覺，一遍一遍的塗著原料，也一遍一遍的告訴自己放下心中的痛。真的感謝老師。」(F8-3.4-W1)。

W2 及 W4 的抒發情緒，用手指感知創作時，觸覺達到心靈深處，帶來了面對生命的力量，提升自我的價值及期待：

「最後一堂的『未來生命樹』，自己很盡情用手指揮灑畫布，也很享受創作的過程，這就是我，做真實的自己，就可展現無限的可能。」(F8-9.3-W2)。

「『未來的生命樹』，當天在老師引導下，沒有自信的我，竟然一邊觀摩老師及 W2 的畫作，一邊用手沾著顏料，毫不猶豫的抒發心情，從中萌生無比開心、快樂的情緒，好療癒、好放鬆、好舒服，從中感受到手的力量，一遍一遍的塗著原料，一遍一遍的發洩情緒。畫出來的作品，我好滿意，之後會吊在家中每天欣賞，告訴自己：我會越來越好，好的、不好的都是我。」(F8-7.9-W4)

W3 因為潛意識繪畫出「老鼠娶親」，繪畫時的過程 W3 完全不會預料到結果，當她藉由繪畫探究到行為的根源時，找到遺忘但卻未治癒的回憶，她也漸漸可以正視傷口：

「『老鼠娶親』，一開始沒有意識的只為了畫童話故事，不想跟大家一樣畫西方童話，想要畫桃花源記之類的。但正值過年後，所以畫了老鼠娶親，但並沒有強調自己在圖畫中的角色，我覺得我只是個旁觀者；被老師點破了我的潛意識是喜歡歡樂的，但礙於對這些三姑六婆不滿不想加入，那的確是我心裡的傷。」（F8-1.4-W3）

很多童年時的傷口，會隨著長大漸漸遺忘，產生一種自我保護機制，而成為無法理解的行為模式，如果能夠挖掘並且處理，對於自我的接納與認同也有相當程度的幫助。

#### 肆、課後對事情處理的態度或是對自我的情緒產生變化

自我覺察過程中，情緒的觸動是重要的環節，課程完成後，對事物感官的影響及改變是覺察之後的影響：

「生命是從自己走向，另一個自己的轉化過程，這個過程在不知不覺中悄然完成；對比課程前後的生命樹，從原本的單調畫面空洞的構圖到最後一堂課的賦有生命力的色彩，第一次感受到手指頭繪畫的神奇魔力，老師敏銳的引導我發掘未知的自己。」（F8-9.1-W2）

「貼心的關心我的童年及缺乏自信的這一塊，我覺得我被溫暖到了，夥伴們給的回饋，也讓我收穫滿滿，上完課希望自己能更勇敢的去面對童年的創傷，其實和爸爸、媽媽感情是越來越好的，期待未來自己多用畫畫，畫上害怕、喜悅的內容，接受自己的原生家庭、創造屬於自己的精彩人生，我會越來越好的！可以互動孩子、家人、週遭有緣人走向更健康、更美好的生活，這是我衷心期盼的，大家一起加油！」（F8-7.10-W4）

「慈慈老師對每位夥伴用心的剖析，也貼心的關心我及媽媽的情形，感到被溫暖了，上完課希望自己能更勇敢的去面對媽媽的創傷失智及自己內心的憂鬱點，讓自己用更堅強的心境來面對未來一定會出現的狀況，告訴自己，加油！」（F8-4.5-W1）

「老師深刻的剖析講到我心裡很多的點，雖然有的我不願意承認，不過第一堂課的『樹』，老師的理解與我認知不同；在家人的關係不好之下，謝謝這些同學理解我的出發點，家人的不諒解很難找到情緒出口，學員的彼此安慰鼓勵，我知道好的是我不好的也是我，至少我問心無愧，也願意以更柔軟的態度去看待別人。」（F8-1.5-W3）

從以上的回饋中，藝術課程本身就有一個治療與療癒的效果，在自我探索的過程，在找到答案的那一刻，就是一種撫慰傷痛的能力，。除了課程的內容及引導之外，學員之間彼此的互動，是覺察自我的過程。良好的互動關係，使學員有安全感，可以在焦點團體放心分享，更是提升自我價值的重要來源。



## 第五章 結論

### 第一節 研究發現

本研究發現，中年婦女大多正向思考，對自我期許也走向更好的自己，本期藝術課程時間從 2022 年 1 月 18 日~2022 年 3 月 3 日，一個半月的時間，密集的八堂課程對於中年婦女自我覺察的影響是超乎預期的。期間的覺察發現與改變，根據本研究，歸納出三點結論：

#### 壹、自我覺察

在本研究中，對於自我覺察的定義，只要是一個從前沒有感知或者感覺的部分，都視為一種自我覺察，覺察出未發現的自我，或是覺察到行為背後的事件，都可視為自我覺察，覺察也是轉化改變的開端。藝術課程對於中年婦女的自我覺察的啟發與影響總結如下：

- 一、藝術啟動自我覺察力，發現更深層及隱藏的自己。
- 二、對自我有不同的深度的了解、並且承認另一面脆弱的自己。
- 三、坦然面對過去及現在身心的創傷及不足，幫助看見不同個體的多元樣態。
- 四、從繪畫技巧中，反思自我對事情的處理態度。
- 五、更加認識自己，發現自己對於藝術的喜愛及天份。
- 六、更加將眼光調整在自己身上，學會更加愛自己。
- 七、覺察在堅強武裝底下自己的童趣以及柔軟。
- 八、從繪畫的顏色使用，覺察自己負面思想。

本研究針對原生家庭、潛意識、阿尼姆、阿尼姆斯、陰暗面及人格面具等多方面探究自我時，自我覺察絕非單一簡化的認識自己，多方面的認識自我才能夠將「我」有效的整合，這樣的整合過程，根據榮格的說法，是一種心靈的追求，「就好像自我由自然所產生，並不是要任憑它去聽從自己無限度的隨意衝動，而是要它去幫助真正的整體—整個心靈，透過自我，正是要照亮整個心靈系統，讓他變成有意識，因而可以被認識。（榮格，2020:189）

## 貳、自我價值及正向定位

自我價值及自我定位往往來自於價值觀的成功、別人口中的讚美、自己外在諸多現實「好」的條件，本次研究期許能夠將這樣外在所建構的自我打破，將諸多外在因素條件去除下，對自己的價值及定位的正向肯定。

- 一、不再由他人的眼光，決定自我自己的價值。
- 二、幫助自己看見不同個體的多元樣態、將對別人的同理心，也反饋給自己，同時互相給予關懷。
- 三、調整自己在家中的角色，調整該有的位置與身分，達成身心平衡。
- 四、課堂中良好互動，關係的信任感，有助於提升自我價值。

本研究中可以感受到，中年婦女對於自我要求比標準要高，也在意是否符合他人期許。藝術課程之後，如同 Murray 根據榮格的個體化個轉化的過程：「明白了自性是奠基於內在的中心，是遠超過根植於外界的那些暗示作用和強化作用，不論是來自於父母的形象或其他「典範」、來自文化影響與期待，或來自集體的壓力。因此，一個人能夠穿越中年轉化、走完這一切道路的好處，就是內在感受到了無我（non-egoistic）的自性，也因為活在與自性有意識的接觸中，而有了整合和完整一體的感覺。」（Murray, 2013：62）。從 Murray 的觀點中，可以看出穿越中年的轉化，會超越內在或是社會化的典範，重新定位自我價值。

## 參、情緒的宣洩與撫慰

情緒低潮時，悲傷的來襲往往克制不住，如果可以由手指或是觸感的媒材使用，藉由創作，可將情緒深刻表達，將低潮悲傷的情緒良好的宣洩，在觸感、構圖、色彩的刺激下，自我覺察可以有效的達到正向的態度面對低潮。

- 一、學會自我的探索，梳理自我的內在情感與外在世界所給予的各種境界，曾經的回憶或當下的情緒都可以達到良好的撫慰與抒發。
- 二、自己能更勇敢的去面對未知的未來及目前內心的憂鬱，以更堅強的心境來面對未來一定會出現的狀況。

藝術課程可以有效的情緒宣洩，將從前或現在的傷痛藉由藝術創作的過程達到自我療癒。根據艾倫也有相同的看法「當一個人面臨困難時，通常會選擇

逃避，但是圖像創作可以讓人停留在那個時刻，藉著使用媒材的緩衝，讓負面情緒和艱難挑戰變得比較可以承受」(Allen, 1998)。藝術課程不只是情緒抒發的過程，而是在面對低潮或負面情緒時產生力量的良好工具。

## 第二節 建議

中年婦女對應現實中的自己的角色，作畫過程中能夠體會真正的自我，並重新定位自我價值與意義，達到啟發自我覺察之目的。根據這八堂課程的分析與討論，藝術課程啟發自我覺察的建議如下：

### 壹、對藝術課程的建議

#### 一、藝術課程的自我覺察的啟發果效

現在的所謂的藝術治療，常界定在創傷治療部分，但是在這個課程進行當中及課程結束之後發現，成長的傷痛雖不及創傷的程度，但對於自我的定義及對他人的觀點，家庭溝通及人際關係都有深遠的影響。藝術課程不該單侷限在藝術繪畫技巧或是藝術治療的醫療效果的絕對課程，也可以著重在自我探索及情緒導向的心理課程藝術創作課程可以激發整合學員的情緒，對人、事、物的情感可以有效的整理。單就繪畫技巧的教導，對於也可以對當自我有覺察啟發的效果。

#### 二、自察親密關係的良好媒介

中年婦女在傳統社會或是現代社會中，扮演多重的角色，藝術課程可以理清人際關係對自我的影響，將角色更加明確化，且整理出良好的關係脈絡。從研究中也可以發現，人際關係對於中年婦女是情緒重要的環節之一，因為身分、地位、自我定位的關係，往往因為「顧全大局」而將自我壓抑起來。藝術課程可以挖掘出深藏的自我與本我，將眼光調整到自己的身上，對自我的覺察與了解，更加圓融的面對人際關係。

#### 三、輔助促進對自我的提升

很多時候，中年婦女往往以沉默表達自我，是一種壓抑及讓步，藝術課程可以將自我心聲藉由圖像表達出來，也能良好覺察自我感受，在心情及思想上是很好的自我代言，對自我及未來，有更向上的生命力。中年婦女往往所肩負的，是原生家庭甚至自我家庭的重擔，對於自我的定位，往

往來自於外界的評斷。經過本研究，藝術課程實然可以啟發中年婦女學習建構自我及自我覺察，在面對提升自我時，並非完全以家庭或外界需求為主要考量，也將自我規劃為主要因素之一。自我覺察之後，對於未來生涯規劃充滿確定及正向能量。

## 貳、對後續研究的建議

- 一、本研究因為時間、城鄉差距、人數、學員背景等等的限制，並非絕對之研究結果。建議後續研究可以針對不同的學歷、經歷、婚姻狀況、居住縣市等等背景的學員，作進一步的研究，也可以於課程結束之後，一個月至半年之內，追蹤其影響效果。
- 二、由於人力限制，因此本課程全程由同一位老師進行引導，如若有不同的老師引導，相信也會有不同的結果出現。



## 後記

在研究過程中，可以知道 W3 與先生的關係並不親密，甚至是不和睦。W4 與我也常常勸她互相體諒與包容，但都不見效果。整期課程結束之後的二週，W3 打電話給我，帶著愉悅的口吻說：

「老師，上完八堂課，聽到其他學員對待老公的態度，我覺得我好像對他太差太嚴格了。結果我就放軟我的態度，對他和顏悅色，沒想到他買一部新車給我，還一次付清。以前他只有負責家用而已，他認為我有賺錢所有都可以自己買。其實我在乎的是他的態度…」(C3-21.54-W3)

上完八堂課之後，她不僅覺察對先生的態度及心態需要調整，也將上課的心得回饋給先生看，這對於 W3 是一種前所未有的自我揭露及轉化。當她做這樣的改變，也讓她的先生藉由這八堂課的資訊，更了解 W3 的心靈狀態，進而理解及認同 W3 對家庭的付出與奉獻。現在 W3 與先生的相處及親密關係，因為相互的理解，而有正向的改變及換位思考的同理心，夫妻間已經漸漸沒有了溝通上的摩擦，取而代之的是同理的包容及美滿的相處模式。

從 W3 的經驗中，因為自我覺察，她改變自己從前對先生的相處方式，而締造美好關係。我深信美術課程能有效提升自我覺察與兩性關係平衡，創造美好婚姻的果效。



## 參考文獻

### 中文部分

- 王雅奇 (2014)。表達性及藝術才能發展課程對自閉症會話能力優異青年社會互動隻影響。
- 田淑惠 (2020)。心靈探索及自我療癒之視覺藝術創作研究 碩士論文。
- 吉源峰子 (2019)。12 色色彩心理自療法。新北市：楓書坊文化出版社。
- 余名樺 (2002)。藝術童話國。台北市：藝術圖書公司。
- 吳明富、徐玟玲。(2016)。藝術治療工作坊－媒材應用與創作引導。台北市：紅葉文化事業有限公司。
- 吳慎慎 (2002)。自我的演化與終身學習。《藝術評論》，13，85－308。
- 吳靜吉 (2020)。華人學生創造力的發掘與培育。《應用心理研究》，15，17－42。
- 呂旭亞 (2017)。公主走進黑森林：榮格取向的童話分析。台北市：心靈工坊文化事業股份有限公司
- 林葳婕、賴念華、張祐誠、黃傳永、龔庭濤 (2017)。表達性藝術治療運用於華人文化下乳癌婦女團體方案介入之要素探究。《中華輔導與諮商學報》，48，107－136
- 邱品惠、曾加蕙。(2009)。二十一世紀台灣的藝術治療。《台灣藝術治療學刊》，1，2。
- 長尾剛 (2007－2009)。圖解榮格心理學。台北市：城邦文化事業股份有限公司。
- 范瓊芳 (1996)。藝術治療－家庭動力繪畫概論。台北市：五南圖書出版有限公司。
- 涂聖群 (2013)。繪畫藝術中形式表現之相對性。《書畫藝術學刊》，15。
- 張日升、鄧小龍。(2003)。榮格心理學理論對心理健康的啟示。中國：哲學社會科學版。
- 張喬斐 (2006)。中年婦女身體質量指數社會體型焦慮飲食異常傾向與運動行為研究之。載於台北市國立體育大學運動科學研究所。台北：國立體育大學。
- 陸雅青 (1995) 藝術治療在過動兒治療的應用。《臺北市立師範學員學報》。
- 曾少千 (2001)。藝術與社會學的交會：哈克與布赫迪厄的自由交流。《歐美研究》，61。台北市。
- 游清鑫 (2002)。正當認同與政黨形象：面焦點團體訪談的結合。《選舉研究》，88－115。
- 黃傳永、彭婉芳 (2010) 藝術治療在憂鬱情緒兒童的應用研究－以客體關係取向為例台灣。《藝術治療學刊》，2 (2)。
- 黃曬莉 (2001)。身心違常：女性自我在父權結構網中的迷途。《焦點論文》，3－62。
- 楊淑貞 (2010)。創傷復原與療癒力成之探索：以表達性藝術治療為例。《台灣藝術治療學刊》，73－85。
- 萬文隆 (2004)。深度訪談在職性研究中的應用。《生活科技教育月刊》，17－23。
- 趙惠玲 (2012)。美術鑑賞。台北市：三民出版社。
- 齊偉先 (2013)。藝術的社會學啟蒙：以身體記憶為建構基礎的社會美學。《台灣社會學》，25，1－44。
- 劉豐榮 (2004)。視覺藝術創作研究方法之理論基礎探析：以質化研究觀點為基

- 礎。藝術教育研究，8。
- 歐秀明、林文昌（2008）。色彩生活美學。台北縣：橄欖出版社。
- 潘慧玲、梁文蓁。陳怡宣（2000）。台灣近十年教育領導碩博士論文分析：女性主義的觀點。婦女兩性學刊，11
- 蔡宜秀（2020）藝術媒材介入治療團體對單親青少年創傷心理復原歷程研究。慈濟大學教育研究學刊，15。
- 鄧宗聖（2013）。藝術創作：發想與實踐－藝術本位研究的觀點。視覺藝術論壇，8。
- 賴念華（2003）表達性藝術治療團體對災區婦女創傷之效果研究。諮商輔導學報：高師輔導所刊，9。
- 鍾昭音（2009）藝術治療於發展遲緩兒童紀實創作。載於台北台灣師範大學設計研究所在職進修碩士論文。台北：師範大學。
- 瀏海波（2007）。設計造型的基礎。上海交通大學出版社。
- 蘇郁惠（2014）。運用繪本實施兒童藝術創作之行動研究。載於臺灣師範大學特殊教育學系。台北市：博士論文。

## 外文部分

- Allen.P.B.(1998)彩繪心靈：從內在影像創作中了解自己(江孟蓉譯)台北；生命潛能文化。
- Carl G. Jung (1974)。未發現的自我(葉頌濤譯)。香港：晨鐘出版社股份有限公司。
- Carl G. Jung (1990)。榮格分析心理學(鴻鈞譯)。結構文化事業股份有限公司。
- Carl G. Jung (1999/2020)人及其象徵：榮格思想精華(龔卓軍譯)。新北市：立緒文化事業有限公司。
- Carl G. Jung (2014)。榮格自傳：回憶、夢、省思(劉國彬、楊德友譯)。台北市：張老師文化。
- Carl G. Jung (2016)。紅書-讀者版(魯宓、劉宏信譯)。新北市：心靈工訪文化事業股份有限公司。
- Caroline,Case,Tessa,&Dally.(2014). *The Handbook of Art Therapy*. London: Routledge(a memberoftheTay&Francis).
- Cathy, A. Malchiodi. (2013)。藝術治療自我工作手冊(朱慧瓊譯)。台北市：心理出版社股份有限公司。
- Collingwood.George. Robin. (1987)。藝術原理(王至元、陳華中譯)。台北市：五周出版社。
- Corey, Gerald,MarianneSchneider.Corey,Michelle, Muratory. (2019)。生命抉擇與個人成長(張大光、張皓維、簡麗姿、黃慧真合譯)。台北市：新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司。
- Eith, Kramer. (2004) 兒童藝術治療(江學溼譯)。台北市：心理出版社股份有限公司。
- Foks—AppelmanTheresa. (2011)。來畫圖吧!(洪有義譯)。新北市。
- Freedman, K. (2003). *Teaching visual culture: Curriculum,aesthetics and the social life of art*. New York: Teachers College Press.
- K.Y.Robert(1994)。個案研究法(尚榮安譯)。台北市：洪智。(原著出版於1994)。

MurryStein, Ph.D. (2013/2019)。中年之旅：自性的轉機 (魏宏晉譯)。台北市：  
心靈工坊文化事業股份有限公司。



## 附件一

### 參與研究同意書

經說明後，本人了解「藝術繪畫課程對於中年婦女自我覺察的啟發－以榮格理論為基礎」之研究目的、性質及進行方式並同意參與此研究之八堂藝術課程及訪談。

本人同意接受訪談、訪談過程進行錄音，並在需要時接受錄影、拍照並提供相關資料，參與研究期間各項資料均受到充分保密，且僅供該研究使用。如需最為其他用途，需先徵求本人同意。

研究進行期間若本人對研究有異議或疑慮時，應由黃慈提供解答，在未得到上述保證或未盡到其應盡之保密職責及違反研究倫理時，本人得以在研究期間退出該研究。

研究參與者：

---

日期：中華民國 年 月 日

## 附件二

### 著作授權同意書

本人同意將本人的作品與上課照片【如附件】，其著作權無償授予黃慈使用，以供黃慈之碩士論文「藝術繪畫課程對於中年婦女自我覺察的啟發－以榮格理論為基礎」使用。

本人保證授權之作品確實享有著作權並享有同意之權，本人仍保有著作財產權以及著作人格權。黃慈除本同意書規定使用範圍外，不得任意使用。

此致

黃慈

立同意書人：

身分證字號：

聯絡地址：

連絡電話：

日期：中華民國 年 月 日