

# Healing Arts: Use of Expressive Arts in Bereavement

療癒藝術 – 如何為喪親人士  
應用表達藝術於身心復康

藍建文博士 Joshua Nan, PhD  
香港大學  
社會工作及社會行政學系 助理教授  
表達藝術治療碩士課程 副總監  
註冊藝術治療師、註冊社工



- 死亡 – 抽象東西; 在生的人從未經驗死亡
- 面對至親的去世，充滿複雜的情緒、記憶、想法.....

藝術作為媒介，能表達複雜的內心活動

Arts can be a medium  
that can facilitate communication  
of complex thoughts and (emotional/bodily) feelings

藝術作為媒介，去表達複雜的內心活動

Arts as a medium to facilitate communication of complex thoughts and feelings

- 藝術超越時空、可用具像(實物)或抽象方法表達意念和情感
- 藝術作品 – 容器 (container):
  - 把受壓迫的情緒和想法 – 外在化
  - 將傷痛之中的複雜念頭及感受紀錄在作品中

藝術通過豐富的意象，啟發生命

Arts can inspire life via the use of imagery and metaphor

「落紅不是無情物，  
化作春泥更護花」

清·龔自珍的《己亥雜詩》

全詩為：

浩蕩離愁白日斜，吟鞭東指即天涯。  
落紅不是無情物，化作春泥更護花。

藝術通過豐富的意象，啟發生命

Arts can inspire life via the use of imagery and metaphor

## 藝術中的

- 音樂、繪畫、攝影、舞蹈、詩歌、故事等等，  
集合了大量視覺意象 (imagery) 和比喻 (metaphor)
- 落花、春泥、煙火、黑夜、隧道.....
- 產生聯想 → 轉換角度看事物  
→ 生命獲得啟發

## 藝術 連繫生命 Arts connects life

- 失去摯親，產生強烈失落感，尤如失去生命。
- 患絕症、重病，產生複雜內在感覺，  
好像與人有很遠距離。



藝術 連繫生命，讓生命得到昇華

Arts connects life，transforms life

藝術強化與生命的連繫:

- 重要的人、寵物... 寶貴記憶... 成功的人生經驗...

藝術通過強烈的感觀活動，整理支離破碎記憶

Arts can restore  
consciousness via  
manipulation of sensory-  
rich activities

例: 眼見同學溺斃的男孩

-- (突然) 死亡造成創傷壓力

-- 未能在意識世界中接受

→ 不斷透過夢境探訪他

藝術 連繫生命，讓生命得到昇華  
Arts connects life，transforms life

死亡 – 真實、殘酷 – 分離直到永遠

- 母親的去世: 哀傷懷念有罪嗎? 要停止思念?

- 路得的故事:

藝術 連繫生命，讓生命得到昇華  
Arts connects life，transforms life

恩慈/恩情 一 直到永遠

藝術表達 意在言外 心領神會

# 藝術表達 意在言外 心領神會

問：什麼是愁？

答：欲語還休，欲語還休，卻道天涼好過秋。

<<醜奴兒 辛棄疾>>

# 藝術表達 意在言外 心領神會

藝術用間接、含蓄方法，處理敏感題材，如離愁別緒，  
以減輕因面對困難時，產生的強烈的情緒和壓力感。

## 藝術表達方法

- 富美感
- 富創意
- 富情感色彩

減輕言語溝通產生的衝突、  
減輕壓力感、  
提昇人身心質素。