

探究視覺藝術治療及 音樂治療的差別

應二甲阮圓綿

目錄

1. 動機與目的
2. 學習過程
3. 學習成果
4. 自我反思

動機

- 對心理學感興趣
- 以後想從事這方面的工 作
- 美術和音樂

目的

- 瞭解什麼是藝術治療
- 分析兩者之間的區別



學習過程

學習過程-前期諮詢

在教授的建議下縮小了查詢範圍



學習過程-方法

線上查詢

The screenshot shows the website of the Taiwan Art Therapy Association (TATA). The header includes the logo and navigation links: 關於學會, 學會公告, 課程報名, 藝術治療資源, 出版品, 會員專區. The main content area is titled '藝術治療資源' and features a sidebar with a list of links: 什麼是藝術治療, 什麼是藝術治療師, 執業與倫理準則, 藝術治療師, 國內外訓練管道. The main text area is titled '什麼是藝術治療' and contains a definition and characteristics of art therapy.

藝術治療資源

- 什麼是藝術治療
- 什麼是藝術治療師
- 執業與倫理準則
- 藝術治療師
- 國內外訓練管道

什麼是藝術治療

藝術治療的定義

藝術治療是一種結合創造性藝術表達和心理治療的助人專業。藝術治療工作者提供一個安全而完善的空間，與案主建立互信的治療關係，案主在治療關係中，透過藝術媒材，從事視覺心象的創造性藝術表達，藉此心象表達，反映與統整個人的發展、能力、人格、興趣、意念、潛意識與內心的情感狀態。在治療關係中的表達經驗和作品呈現出來的回饋，具有發展(成長)、預防、診斷和治療功能。個人情感、問題、潛能與潛意識在治療關係中被發掘與體悟，進而得以在治療關係中加以解決與處理，幫助個案達成自我瞭解、調和情緒、改善社會技能、提昇行為管理和問題解決的能力，促進自我轉變與成長、人格統整及潛能發展。

藝術治療的特色

The screenshot shows the website of Leepsy Clinic. The header includes navigation links: 醫療團隊, 門診, 交通. The main content area is titled '李政洋身心診所' and features a sidebar with a list of links: 孩子, 婦女, 銀髮, 音樂, 藝術, 心理創傷, EMDR, 情緒, 癮. The main text area is titled '孤獨搖滾 | 音樂治療你/妳的孤獨' and contains an illustration of a person playing a guitar.

李政洋身心診所

孤獨搖滾 | 音樂治療你/妳的孤獨

李政洋身心診所 李政洋醫師, 音樂治療

The screenshot shows the website of Verywell Mind. The header includes navigation links: Conditions A-Z, Therapy, Living Well, Relationships, Psychology, Trending, About Us. The main content area is titled 'Types of Creative Therapies' and contains a list of links: Dance therapy, Drama therapy, Expressive therapy, Music therapy, Writing therapy. The main text area is titled 'Techniques' and contains a description of art therapy.

Types of Creative Therapies

Art therapy is not the only type of creative art used in the treatment of mental illness. Other types of creative therapies include:

- Dance therapy
- Drama therapy
- Expressive therapy
- Music therapy
- Writing therapy^[4]

Techniques

The goal of art therapy is to utilize the creative process to help people explore self-expression and, in doing so, find new ways to gain personal insight and develop new coping skills.

The creation or appreciation of art is used to help people explore emotions, develop self-awareness, cope with stress, boost self-esteem, and work on social skills.

Techniques used in art therapy can include:

學習過程-方法

觀看影片

YouTube · 檸檬卷 Janet · 2019年9月3日



YouTube · Ma's Life 心理師的日常 · 2023年3月19日



學習過程-方法

整理

藝術治療

What is art therapy?

Art therapy is a tool therapists use to help patients interpret, express, and resolve their emotions and thoughts. Patients work with an art therapist to explore their emotions, understand conflicts or feelings that are causing them distress, and use art to help them find resolutions to those issues.

Art therapy is a form of expressive therapy that uses the creative process of making art to improve a person's physical, mental, and emotional well-being. It is a therapeutic approach that combines psychotherapy and creative expression, allowing individuals to explore and understand their emotions, thoughts, and experiences through artistic means.

Who is art therapy suitable for?

Art therapy can help people of all ages and at all stages of life, including those whose life has been affected by difficult personal or cultural experiences, illness and/or disability. You do not need to be skilled in art to benefit from art therapy.

How does it help people?

Art allows people to enter a "flow state," or that feeling when you're in the zone and lose sense of yourself and of time. Making art can help you be more present, and it activates a variety of networks, including relaxed reflective state, focused attention, and pleasure.

The process of creating art can serve as a means of communication, self-expression, and self-discovery. It can help individuals: express emotions, explore unconscious thoughts, reduce stress, enhance self-esteem, improve communication, process trauma, promote problem-solving.....

People frequently use?

Music therapy was the most frequent choice among mental health patients (41%) and art therapy was the most frequent choice in the general population (43%).

學習過程-方法

整理

音樂藝術治療

音樂藝術治療，又稱音樂治療，是一種專門的藝術治療形式，使用音樂和聲音作為治療媒介，促進情感、心理和身體健康。它涉及以各種方式參與音樂，以滿足個體的需求和目標。

音樂藝術治療可以應對各種問題，包括減壓、情感調節、改善社交技能、增強認知能力以及支持具有發展性或神經系統疾病的個體。它可以作為獨立的治療方法使用，也可以與其他治療方法結合使用，具體取決於個體的需求和目標。音樂治療中使用的音樂類型和活動會根據每個人獨特的情況和偏好進行定制。

1. 聲音探索：音樂藝術治療鼓勵個體探索和互動聲音，無論是通過聆聽音樂、創作音樂還是使用樂器。聲音被用作表達和交流的方式。

2. 積極參與：參與音樂藝術治療的人積極參與音樂創作過程中。他們可以演奏樂器、唱歌、創作音樂或參與節奏活動。

3. 情感表達：音樂對情感有強大的影響力，音樂藝術治療利用這一點，為個體提供一個表達和處理情感的途徑。它可以幫助個體與難以僅通過言語表達的情感建立聯繫並釋放情感。

4. 交流：對於具有言語交流障礙的個體，音樂可以是一種有效的表達自己和與他人建立聯繫的方式。音樂治療師接受培訓，以解釋和促進通過音樂的非語言交流。

5. 即興演奏：即興演奏通常是音樂藝術治療的核心組成部分。它允許個體在無預定結構的情況下即興創作音樂，促進創造力和自我表達。

6. 治療關係：與其他形式的藝術治療一樣，個體和音樂治療師之間的治療關係至關重要。音樂治療師提供支持、指導和一個安全的音樂探索和表達空間。

7. 適應性：音樂藝術治療可以適應各種年齡和能力的人。它在各種場景中使用，包括醫院、學校、精神健康機構和社區計劃。

學習過程-方法

整理

視覺藝術治療

視覺藝術治療是藝術治療的一種專門形式，主要聚焦於使用視覺藝術形式作為表達和治療探索的手段。它涉及創作視覺藝術，如繪畫、繪畫、雕塑、拼貼和其他二維或三維藝術品，以促進自我探索、情感處理和個人成長。

在藝術治療中最常用的一種方式

視覺藝術治療在幫助個人探索和處理各種情感和心理健康問題方面非常有效，包括創傷、悲傷、焦慮、抑鬱和自尊心。在視覺藝術治療會話中創作的藝術品可以作為個人進步和自我發現的有形記錄。

1. 視覺表達：視覺藝術治療利用視覺表達的力量，幫助個人傳達和處理他們的思想、情感和經歷。創作視覺藝術的過程可以提供一個安全的非語言出口，用於自我表達。

2. 藝術媒體：參與視覺藝術治療的參與者可以使用各種藝術媒體，包括鉛筆、顏料、粉彩、黏土和現成物品。媒體的選擇通常取決於個體的偏好和治療目標。

3. 象徵主義：視覺藝術可以具有高度象徵性，允許個體通過圖像、顏色和形狀來代表複雜的情感和經歷。這些象徵可以在藝術治療師的指導下進行探索和解釋。

4. 隱喻：藝術治療師通常鼓勵客戶在他們的藝術作品中使用隱喻性的意象。這可以幫助個人表達抽象的概念，並深入了解他們思想和情感。

5. 過程導向：視覺藝術治療通常更注重過程而不是成品。它強調創作藝術的過程，而不是最終結果。焦點是在創作過程中獲得的治療效益上。

6. 治療關係：與其他形式的藝術治療一樣，視覺藝術治療通常涉及個體與受過培訓並具有許可的藝術治療師之間的治療關係。治療師提供指導、支持和安全的探索空間。

7. 適應性：視覺藝術治療可適用於各種人群和環境，包括兒童、青少年、成人和老年人。它在臨床、教育和社區等不同情境中使用。



學習過程-困難及解決方法

資訊不多




使用不同語言

時間不足



使用課餘時間做
上課投入






學習成果



什麼是藝術治療？

藝術療法是一種表達療法，結合心理治療和創造性表達，利用藝術創作過程來改善人的身體，心理和健康。



適合這種治療方法的人

01. 藝術療法可以幫助所有年齡和生命各個階段的人



幫助人們

02. 可以幫助你更活在當下，放鬆的反思狀態、專注和愉悅感。



知名度

03. 最常被使用的是視覺藝術及音樂治療



視覺藝術治療

- 最常用的一種方式
- 聚焦於使用視覺藝術
- 在過程中獲得治療





音樂藝術治療

- 使用不同音樂
- 對情感有強大的影響力
- 一個安全表達空間

相異

視覺藝術治療

水彩 黏土 粉彩

觸覺

探索情緒、提升自我意識

應用於各種環境

藝術和治療技術的專門訓練

音樂藝術治療

樂器 聆聽 唱

聽覺

控制疼痛、改善溝通技巧

廣泛用於臨床

音樂和治療技術的專門培訓



相同

視覺藝術治療/音樂藝術治療

處理情感和心理健康問題


根據每個人獨特的情況設計治療方式

使用非語言的治療方式

利用創造性過程療傷



自我反思



Final thoughts

自我反思

學習到的能力

- 時間管理
- 統整資料

對自己的發現

- 看影片學習比較容易

未來

- 親身體驗藝術治療

A decorative border made of watercolor brushstrokes in shades of orange, green, and blue, framing the central text. The strokes are layered and have a soft, painterly texture.

THANK YOU