

## 塑造療癒碗子 撫平傷痛

社會上有不少人因環境、精神和身心困擾，感到不快、疲累、失望和無助，大家都努力找出路，希望活得輕鬆一點，令自己好過一點。同一天空下，有一群年輕人也在經歷生命，尋找面對生活和自己的力量。在「療癒碗子」的活動裏，做了一項小型調查，發現參加者最常遇上的挑戰包括：沒自信、未被人明白、精神壓力、讀書壓力、家庭衝突和情緒困擾等。而他們常用的療癒方法包括：聽音樂、找朋友聊天、畫畫、到海邊走走、獨處、煮飯、「食好嘢」和行山等，可見藝術和大自然都是療癒的妙藥。

### 換角度看生命 走出精神困擾

年輕人仍有不少未解開的傷痛，療癒碗子——用心將一片片的石膏紗布重重疊疊，塑造屬於自己的碗子的活動中，有些參加者愛保留薄的部分，感受到生命脆弱；有些則努力加厚，希望鞏固自己；有些色彩斑斕，給自己打氣；有些簡約清雅，給自己多一些空間。記得一名男參加者阿混，他在碗子下方剝開一個星形缺口，從這缺口向下望，只看到漆黑一片，而向上望，可以看到色彩（圖A）；這正是他走出精神困擾的領悟，用什麼角度去看生命便是關鍵。只要找對地方，誰都可以發光！

### 不被重視 也要「相信自己」

還在治療舊傷的中學生阿夢，在白畫紙上釋放內心恐懼、掙扎、悲傷和憤怒。她學會獨立和堅強，努力重新生活，為未來正努力奮鬥，不斷挑戰自己，還沒放棄。她表示舊時的經歷帶來許多不幸，但已經是過去式，她勇敢的站在這裏代表着還有希望。她曾經不

被理解，不被看好，不被珍惜，不被重視；自己變得膽小、逃避、退縮和虛假。黑暗的說話一直走進她腦子裏，不自覺地把自己鎖起來。在她滿有傷痕的作品裏（圖B），仍清楚的看見抱住希望的心，她是一名有夢想的希望者。她明白到每人耀眼的特點都不一樣，身上都帶有某些光芒，當別人想把某個亮點撲滅時，她堅定的說：「請相信自己！」

### 藉藝術釋放傷痛

阿夢的家姐阿音是一名中五學生，自幼開始遇上大大小小不同經歷，其中最大影響的是在她16歲那年患上癌症，因此她接觸到表達藝術治療，學習用視覺藝術、音樂、舞動等，去理解身心種種傷痕，從而釋放抑制已久的傷痛，加深自我認識。她在藝術創作裏做令自己開心的事，同時間尋回真正的自己。（圖C）

### 大海中尋找心中烏托邦

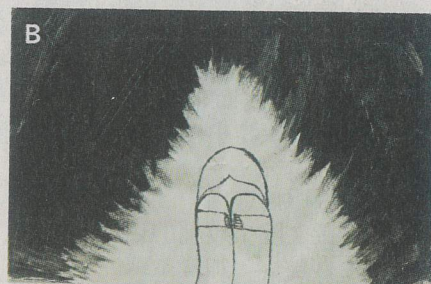
眼前每一個療癒碗子都很獨特，它盛載着年輕人的生命經歷，它讓創意、想像力、愛一一浮現……一切傷痛、傷口、傷痕，好好的醫治、縫合、撫平。正如年輕人Berry分享，亦是本文的結語：也許一片海 會重返大洋  
也許一片港 會再得芳香  
風吹過 堅守這個方向  
於汪洋大海中，尋找心中的烏托邦（圖D）

如人本主義心理學家卡爾羅哲斯（Carl Rogers）和人本表達藝術治療師娜塔莉羅哲斯（Natalie Rogers）所言，能夠被看見、被聽見、被明白和被接納，便是最有力量的治癒。

文：張文茵（香港中文大學社會工作學系兼任講師）



阿混的療癒碗子：  
經歷——不同角度（作者提供）



阿夢的療癒碗子：被鎖起的少女  
（作者提供）



阿音的療癒碗子：回「芒」  
（作者提供）



Berry的療癒碗子：Utopia  
（作者提供）