



# 黎家傑 — 同在。 藝術療癒

**失衡。破碎。療癒。**黎家傑，表達藝術治療師，自小喜愛觀察，喜愛以藝術感受生命。面對身心靈的疾患，藉由不同形式的藝術創作與修煉，走過自我療癒的路徑，體會生命更多時候也許就是與病患同在、同行；而療癒，就是回復上帝創造的始初狀態。如此，他決定順著本性，與更多人同在、同學，一起找尋生命的至美。

撰文·黃志達 | 攝影·王婉薇



修讀表達藝術治療碩士課程的同學以「五感」去感受和表達

訪問當晚大雨傾盆，雨聲鋪天蓋地。石硤尾頓然變成一片模糊的海。筆者全身濕透，狼狽不堪地趕抵賽馬會創意藝術中心。素未謀面的表達藝術治療師 (Expressive Arts Therapist) 黎家傑KK，臉上一直保持微笑，眼神親切，說話斯文而用心。聊著聊著，我原來慌亂的心、濕冷的身，逐漸回復坦然。才見面，我就承蒙KK治療了。

“從小就喜歡觀察，享受與人同在的感覺。尤其是老爸

自小沉默的他，與父母感情要好。「爸爸忙於工作，照顧大小四男的重任一直落在媽媽肩上。」父親從前在油麻地廣東道經營玉石小生意，家就是工場。「自懂性開始，我就喜歡安坐客廳一角，默默看著老爸切割玉石，由一塊石頭開始，切成一塊玉。我對美術、工藝的興趣，大抵也受了他的啟發。」

夜來，父親喜愛百無聊賴坐在客廳中喝啤酒，自斟自飲。KK總愛安坐一角相伴。一老一少，隔著大半個客廳，往往半天無言。這樣子的光景，是KK最緬懷的童年回憶。「原來我從小就喜歡觀察，享受與人同在的感覺。尤其是老爸。」房子雖小，父子倆卻彷彿共同享用著一片心靈空間。

也是在初小階段，也是在客廳，KK更首次感受到上帝同在。「我比較早熟，年紀小小就思索『死亡』等課題，好奇，也害怕。我哥哥念的是基督教學校，有聖經，我偶然會拿來一讀。某日，家中買了新雪櫃，晚上，不知怎的，我竟然鑽進盛載雪櫃的大紙箱裡，坐著讀聖經。讀著讀著，竟然強烈感覺到自己與聖經有聯繫，而且上帝與我同在。」

“美術創作的過程中，其實不知不覺在抒發情感，梳理一些事件……

藝術，尤其是美術，KK是從小就熱愛，而且有天分，中小學時期經常幫助老師佈置壁報、佈置校園。「美術創作的過程中，其實不知不覺在抒發情感，梳理一些事件，重新組織自己的情緒，讓自己成長。」

他尤其享受與老師一同佈置。「可不是貪愛老師讚賞，而是享受與老師交流、與老師同在的愛。」

十七歲，KK隨著家人移民加拿大，之後一度出現情緒困擾，更曾輟學。終究是對美術的熱愛，帶領KK重回校園。「重回校園之後，我主修美術，有幸繼續得著一位又一位老師的關愛

——從前在香港念書時期所享受的師生關係，與老師同在的感覺，又再出現。」

大學畢業之後，KK全面投入商業美術工作。父母由於不習慣加拿大生活，早就回流香港。1997年開始，KK自己也把生活的重心移回香港。

大約三十出頭的時候，KK逐漸厭倦商業性的創作藝術工作。「我總是比較早熟，連中年危機感也出現得比正常早。」他首先修讀了輔導碩士課程，然後決定結合自小熱愛的藝術，修畢多項相關課程，順理成章成為了註冊表達藝術治療師和註冊藝術治療師。

“表達藝術治療其實是重拾人類古老的本能

一般人以為，表達藝術治療是新興事物，卻原來自遠古開始，藝術與治療就關係密切，甚至二而為一。KK說：「不同文明的人類，自古都愛透過舞蹈、音樂、戲劇，甚至繪畫洞穴內的壁畫，讓參與和觀賞的人得著治療，而不僅視之為記錄和表達。表達藝術治療其實是重拾人類古老的本能。」表達藝術治療的形式包括視覺藝術 (例如畫)、舞蹈、戲劇、音樂；而過程中可以是感受、想像、玩、創作等豐富的。

向表達藝術治療師求助的人，大多面對著心理上的問題。在治療過程中，他們成為了創作人，他們的身體是重要的，五感是重要的，即看、聽、聞、品味和觸摸。以舞蹈為例，治療師會引導創作人感受，想像，然後透過身體和感官，跳出自己的姿態和舞步。

「有趣的是，我生來就有嗅覺的缺憾。」KK說來從容。「我早習慣了，反而特別熱心鼓勵嗅覺健全的人，多加利用這個感官來與世界溝通。」

“療癒的大方向，就是幫助創作人回復到上帝起初所創造的狀態

傳統的心理治療注重語言、思維，表達藝術治療卻強調身體和感官，再藉此對心靈產生作用。眾所周知，一個人做了運動，心情也往往會變得開朗。

在表達藝術治療中，治療師的作用非常關鍵：他邀請創作人用身心靈投入藝術創作，而主要表現於身體。他與創作人「同在」，共同「協作」，過程中產生心靈「交流」。

表達藝術治療期望人在參與藝術創作的過程中能「自療」。治療師相信，人原初的情況是最

好的，所謂療癒，就是從失衡、破碎，回復正常，回到人的原初。作為有基督信仰的治療師，療癒的大方向，就是幫助創作人回復到上帝起初所創造的狀態：「終極的治療師始終是神。」

治療的果效不一定明顯，創作人也不一定能夠清楚說出自己的改變，但在旁邊見證的，尤其是治療師，卻往往可以「觀察」出一些積極的現象。運用表達藝術治療助人之外，KK也以此助己。「我自小就有嚴重偏頭痛，七、八年前發現腦內原來長了一個水瘤，醫生建議如無嚴重危險，先別動手術。就在那陣子，我參加了一個表達藝術治療工作室，期間畫了一幅畫，裡面有一個像水瘤或者胚胎的東西。其實那時候，我太太腹中正巧懷著大女兒。這畫就如一個象徵，看著它，我在期待女兒降生之餘，彷彿也更加接受與水瘤同行、同在的生活。」

“所以我深信，表達藝術治療工作是我的天職

KK母親仍然生活在香港，父親卻於2009年3月因癌病去世。父親病情反覆的年間，曾經重回加拿大探望正在彼邦修讀神學的KK。期間，父子倆曾在海灘共度一個難忘的下午。「我倆並排坐在海灘上，靠得很近，面對著一片汪洋，閒話家常。還一同喝啤酒——老爸不再是自斟自飲了。」KK說。「跟我小時候看著他在家中客廳自斟自飲的畫面，彷彿是一個美麗的呼應。」

回想過去，KK發現，表達藝術治療中的核心精神，例如同在、感受、想像、見證、交流，自己從小就具備；存在於自己與父親的相處，存在於老師的接納，存在於自己的個性與成長。「兜了一大圈，原來我跟童年並無多大改變，四十多年來延綿不斷，一直做著上帝原初就設計我要做的事。」KK說。「所以我深信，表達藝術治療工作是我的天職。」

