

「情緒釋放與表達」 藝術創作活動是什麼？

要保持柏金遜症患者身心健康，非單單依賴藥物能夠做到，藝術創作活動(use of art)是從心理學及自助概念出發，透過創作的過程，幫助柏友抒發情緒，從而達到提升個人自信心，化解生活壓力。

什麼是藝術創作活動？

「藝術創作活動」並非「藝術治療」，「藝術創作活動」是參加者試用藝術媒體來表達自己的感覺，以開放態度探索自己內心的世界，非著重藝術作品的完成，而是強調創作的過程。利用藝術去幫助自己，放下平日理性的思維，即使沒有所謂“藝術天份”，創作時也可以隨心塗鴉或畫線條，創作的作品沒有對與錯，並非要完成一件美麗的東西，所以作品是否美觀並不重要。

如何發揮藝術創作

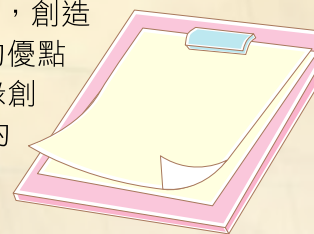
不需要接受過美術的訓練，任何人都可以通過自由創作過程，將自己的感受及情緒表達出來。在構思活動時，主要是以簡單及容易掌握為主，最重要是讓大家在過程中享受和經驗那份創作的樂趣。以下提供幾種柏友可以在家進行的藝術創作活動：

一、 日記繪本：

材料： 單張紙、整本式畫冊、素描簿、彩色MARKER、蠟筆、粉彩筆、雜誌、工具(剪刀、膠水、鉛筆、擦膠)

創作方法： 可利用單張紙、整本式的畫冊或素描簿，在其上作畫、書寫、拼貼或蒐集剪報並加上註解，以圖像紀錄生活中所發生的事及自己的心情，創造一本代表自己的多媒體日記。它的優點是能夠容易整理作品及順序的記錄創作，易於與家人或朋友分享創作的內容。

效果： 透過這個練習，我們慢慢由繪畫進入和自己的連結，只需要保持好奇心，這裡完全沒有所謂對、錯、好、壞的標準，允許自己多多表達，並欣賞自己。



二、 塗鴉畫板：

材料： 白板、彩色白板筆、魔術畫板

創作方法： 如覺得換紙麻煩，最好的方法是使用白板，宜選擇大一點的白板，好讓有足夠的畫面作大動作的塗鴉，白板的優點是畫了可立即擦掉，但缺點是不能把作品保存。另外，亦可以利用隨畫隨擦的玩具畫板，最適合給予缺乏自信的朋友使用，因它不用顧慮作品要給別人看，故可放鬆地自由創作，它的缺點是沒有素材的特有感覺、顏色單一及作品不能保存。

效果： 在創作過程中，提供了肌肉運動的機會，亦增進柏友手眼協調功能。此外，柏友可藉拉動魔術畫板或擦白板等動作來宣洩情緒，釋放內心的情緒及鬱結，感受生活的自控感，而適當的情感表達有助平伏情緒，提高個人自信心。



