

(一)、計畫成果摘要

《漫漫長夜，光的禮物》長者與照顧者藝術治療工作坊計畫，關注高齡長輩與照顧者心理照顧議題，以長輩個人所屬的生態系統向外推展，藉由藝術創作為媒介，協助高齡長輩的心理照護與情緒調節，在疫情期間藝術治療師進入長照中心進行一對一藝術床邊服務，在團體活動中以藝術對話再次連結照護關係。此外，本計畫也帶領社會大眾運用藝術創作展開對老化議題與自身對未來老化想像所進行的講座暨藝術創作工作坊。發起此計畫的「ARTogether 藝啟發光團隊」藝術治療師們，歷經兩年的時間，陪伴多位長輩、機構與家庭照顧者、以及社會大眾們，聚在一起創作與交流。本計畫共執行四個階段，分別如下：

(二)、計畫效益

第一階段：【光譜計畫-公民議題沙龍暨藝術工作坊】

總場次：共六場

參與人次：共 78 人

活動目的：因疫情關係，團隊無法如期進入機構服務，因此增加疫情專案「沙龍暨藝術工作坊」，以每個月一場次，地區分布在大台北地區的內湖區、大直區、東湖區、中山區，希望能接觸更多不同區域的民眾進行參與。並邀請機構的主要照顧者家屬與社工免費報名參與，並與社會大眾一同透過藝術創作為媒介，共同探討老化、照顧關係、生命失落等相關主題，促進大眾提升對高齡議題的關注。希望透過藝術的力量，與群眾一起探討與看見，這些不容易但卻重要的生命課題。我們在這六場以藝術的非口語表達意圖促進與催化多元的想法出現，看見不同可能的自己，回顧自己、審視現況、期許未來。並限制每場出席人數，只因想讓參與成員更有品質的在藝術治療師的引導中，體驗藝術創作所帶來的內在的自我對話，我們也感受到每場短短的兩個小時中，參與成員在藝術創作的投入，展現對自我殷切探索的意圖，在其中彼此共同見證對老化積極想望。

在講座結束後，本計畫提供回饋表單供學員們填寫，選項分別是活動主講者的整體表現、活動主題與內容、活動場地時間的安排、對藝術創作媒材的滿意度、工作人員的服務態度、對您的幫助或收穫...等，以 1-5 分為計分，六場次的回饋以 4~5 分。成員們所填寫回饋內容，反映藝術創作所帶來老化議題觀點的多元思索與帶動起正向與積極的意含，以及從團體人際互動中，藝術對話的支持與關懷有著深刻得感動。(請見成果附件)

各場次活動影像與作品紀錄如下：

〈藝聊光譜沙龍 1：關係心想像〉

<https://www.lightgiftart.com/series-1>

〈藝聊光譜沙龍 2：連結融化心結〉

<https://www.lightgiftart.com/series-2>

〈藝聊光譜沙龍 3：伴歲月之珍珠〉

<https://www.lightgiftart.com/series-3>

〈藝聊光譜沙龍 4：滂沱與虹光〉

<https://www.lightgiftart.com/series-4>

〈藝聊光譜沙龍 5：歲月中的禮物〉

<https://www.lightgiftart.com/series-5>

〈藝聊光譜沙龍 6：堆疊記憶輪廓〉

<https://www.lightgiftart.com/series-6>

第二階段：【藝術療心】

服務時間：109 年 6 月~9 月

服務人數：4 位長輩、1 位家屬

藝術治療師：共 3 名

目的：此計劃服務單位祥家養護所提出因疫情關係，機構取消長輩固定會面的積會，導致幾位高齡長輩有明顯的退化，在這樣特殊的時刻，團隊召開緊急會議，提出一對一床邊心理支持服務，即「藝術療心」專案，讓藝術治療師的陪伴走進長照機構，陪陪長輩的孤獨，用創作聊聊心情。

個案（一）

時間：每週一次，兩個月

次數：8 次療程

藝術療心督導：梁翠梅

藝術治療師：王蓉瑄

93 歲的高齡奶奶，疫情期間認知行為的嚴重退化，在王蓉瑄藝術治療師固定時間以藝術介入陪伴，讓奶奶的認知可以回到現實，且能侃侃而談回顧一生的努力，在創作中再次與童年與少婦時自己相遇，以及最後圖像的投射中，創作多名子女圍繞在身邊與宗教信仰的整合性作品，滿足子女不在身旁的失落，甚至想將作品放置在機構的公眾空間展示。

個案（二）

時間：每週一次，持續 1 個月

次數：2 次療程

督導：梁翠梅

藝術治療師：王蓉瑄

中度失智的奶奶膝下無子，近期罹患癌症，在身體的失落與期盼他人的探視

中，在療程中，手中操作著黏土捏出樸實的花與花瓶，喚起的過往的回憶，當中工作的辛勞以及重要他人的種種關係互動，伴隨著奶奶唱出「兩夜花」這首歌，撫慰了心靈，在社工師回饋在第二次療程結束後，失智奶奶還記得每周二的藝術治療時間，以及探問藝術治療師什麼時候會在訪，也藉此可以了解到藝術媒材的刺激與人際互動，除了可以減緩老化，也可以增進失智長輩的腦部功能。

個案（三）

時間：每週一次，持續 2.5 個月

次數：療程共 10 次

督導：梁翠梅

藝術治療師：曹又之

療程中爺爺透過雜誌拼貼創作，向長年照顧他的伴侶，傳達心中難以言說的關心、愛、與感謝，而妻子也在藉由藝術創作傳達無法在爺爺身邊照顧的抱歉與祝福。面對疫情下與家人的疏離，長輩聚焦運用療程，滿足與太太重新建立連結與和解的渴望。藝術創作柔化溝通、活化關係，使伴侶底層的關心與愛能流動，催化夫妻倆對彼此的接納、了解、寬恕、釋放和放下，進而改善機構長輩的情緒與適應狀態，緩解因新冠疫情與疾病老化所遭逢的孤立感。

個案（四）

時間：每週一次，持續 1 個月

次數：療程共 4 次

督導：蔡汶芳

藝術治療師：呂冠廷

伯伯退休後因跌倒骨折入住機構，社工觀察伯伯不適應機構的照顧方式，無法打開心房，因此，社工希望能透過藝術療心，協助緩解焦慮，給予理解與支持。在四次的療程中，初期伯伯願意侃侃而談，提到來到機構讓他很焦慮，雖然仍拒絕下床創作，但感到好奇，願意接受用抽卡的方式進行工作，但幾次療程中依舊感受到伯伯對創作感到抗拒且焦慮，甚至覺得這樣的療成無法幫助自己，故尊重個案的決定，給予結案。

第三階段：【藝術治療工作坊】

包含三個系列，分別為「長輩藝術治療工作坊」、「照顧者藝術治療工作坊」、「藝術共融工作坊」，共 20 場次的團體工作坊。「藝術治療工作坊」一系列創作活動設計與實踐，旨在照顧關係中，注入更多人文關懷，與生命多樣化風景的被看見，盼望藉此提升照顧關係中，實為重要的人我價值與照護品質。

(一)「長輩藝術治療工作坊」

時間：每週兩次，持續 1.5 個月

次數：共 12 次

督導：蔡汶芳

藝術治療師：王蓉瑄

「長輩藝術治療工作坊」因成員包含中度失智者、憂鬱長輩、健康老化長輩三大類群，機構提出一週兩次密集性的介入，在團隊評估後確定增加服次數的調整。長輩在透過不同藝術媒材創作的刺激與催化下，持續創作 12 次的歷程中，表達出多數長輩在身體失能的失落中，從藝術創作中重新看待自己與關係，如：夫妻、祖孫、親子關係中的對愛的表達與曾經在關係中的努力與維護，回顧重要的生命經驗，最終回到對自我的肯定，肯定自身意義與價值，以及對於人我關係的珍惜。我們也感受到藉由藝術創作的非口語表達特性，讓長輩們因老化從一位主要照顧者轉換為受照顧的角色中，長輩們可以運用藝術的語言，好好對外表達未被理解的感受與不善口語表達個人感受，以及在每次受藝術媒材與創作的催化下，我們感受到長輩流下的眼淚，每位獨特長輩的動人故事，包含著個人與家庭關係的複雜情緒，藉由藝術創作被看見被梳理，共同見證彼此的故事，並感受到普同感與減低孤獨感。而我們也看見長輩參與活動的積極，12 次多數長輩尚未缺席的積極行動中，表達他們對此次工作坊的投入，以及在課後帶著笑容且親切的口吻說謝謝，將感受外化的具體作品再次讓自己領悟到那些失落所帶來的生命意義，以及重新看待照護關係。

網站活動記錄 <https://www.lightgiftart.com/elder-group>

(二)「照顧者藝術治療工作坊」

時間：每週 1 次，持續 1 個月

次數：共 4 次

督導：蔡汶芳

藝術治療師：呂冠廷

團隊於招募期間發現，照顧者們背負著龐大責任與壓力，參與意願不高，甚至紛紛表明擠不出時間。經過團隊與機構、家屬進行多方協調後，安排短期 4 次團體，挑選最合適的時段，希望照顧者放心空出一段專屬於自己的時間，用藝術來放鬆、認識自己。

本次團體期盼照顧者能暫時卸下身分，把焦點回到自身，透過藝術自我照顧，並銜接參與之後的共融團體，帶著開放的心，與長者一起體驗不同形式的創

作。除了創作之外，我們也感受主要照顧者的照顧責任與內在慾望的拉扯，透過藝術的非口語表達將感受被看見被理解，在團體成員的對談中，彼此分享、交流、打氣，允許自己空出一點心理空間，也期盼幫助主要照顧者內在長出一點力量。

最後一次團體，氣氛相對凝聚，可以感覺到成員們重視這段時光，願意多說一點，也願意聆聽彼此的故事並給予回饋。有幸能一同參與這場旅途，我看見陪伴的重要性，成員們雖然曾經在關係中迷失、受傷，但修復這條路，也往往發生在關係中。短短四次的照顧者團體，不同的身份，背後都有著不同的故事，也看見各自的韌性與彈性。藝術創作雖然天馬行空，但也因為隔著一點距離，不那麼深陷其中。運用藝術，撫觸內心，陪伴傾聽，不僅相互感同身受，有時激發想法討論，接受來自不同的觀點與建議，運用藝術創造力帶來療癒的力量。

網站活動記錄 <https://www.lightgiftart.com/caregiver-group>

(三) 「藝術共融工作坊」

時間：每週 1 次，持續 1 個月

次數：共 4 次

督導：蔡汶芳

藝術治療師：呂冠廷

協同藝術治療師：王蓉瑄、曹又之、莊馥嫣、紀昀

團體以「共融」為主軸，參與者皆為先前長者與照顧者團體之成員，共招募 16 位，10 位長者、6 位照顧者。團體進行四次，分成四個目標：開啟互動、遊戲合作、深化共融、祝福贈與。

共融團體包含照顧者與長者，成員之間有著家人（媳婦+婆婆）或工作權力關係，希望減少小團體的情況，避免因不同角色身份影響團體動力。過程中，即便大家仍然有不同的腳步，但成員們漸漸不會去區分誰是誰，很少聽到老師、長輩、家屬這些稱呼，除了工作人員以外，都是成員，都是夥伴。為此，除了打散成員外，活動以大團體方式進行，彼此面對面對，對著所有人分享，團體開放透明，盡可能凝聚彼此。媒材採用較多新鮮感、打破框架的活動設計，以好玩、嶄新、遊戲的方式打破藩籬，減少功能不一的成員表現差異。在遊戲裡，失智症長者不會受到症狀而影響太多表現，把焦點離開「畫了什麼」的藝術焦慮，而是投入在「經驗到什麼」的創作氣氛當中。

團體觀察到有些照顧者在集體創作時仍然會較習慣的禮讓或配合長者，長者在

創作時，照顧者也會自然的給予較大的讚美與回饋。但隨著時間，成員們開始重視自己的需求，越來越投入創作。長者剛開始也會習慣性的聽從照顧者指示，像是喝水、休息、起身調整椅子等等。但這並不是長者的全貌，團體中有些長者比照顧者還主動，並且有活力，婆婆看到媳婦也是成員時，也開心的跟大家介紹，會積極發言，提供回饋，或是照顧不知所措的人，幫忙扶椅子等等。

因為是集體創作，又是歷程性創作，有成員表示已經分不清楚哪裡是自己畫的，起初覺得自己藝術很弱，擔心會搞砸，但最後的感覺很好，看到大家很努力，也能夠接納自己，並說出這是大家共同努力的結果，於是藝術在於人我之間的「融合」，在團體起初，也許會有失去自我的感覺，但也隨之能產生一種群體的歸屬與認同。

有成員表示作品帶來出乎意料的驚喜，是所有人在一起產生的火花，充滿生命力。有成員認為作品像是快樂天堂，像遊樂園，想邀請大家一起來玩。有成員創作了手心相連，想到與他人合作時，感受到被愛與愛人。有成員覺得作品很可愛，有成員聯想到大自然，有成員想到鳥語花香，還有環保議題，如何用藝術來幫助水土保持等等。呼應到前一段，即便一開始因為「融合」而失去自我，但隨著成員彼此之間的進展，辨識出自己與他人不同之處，反而看見了新的自己。

當然，無論成員內在是否有所收穫，我們看見成員充滿著歡笑與感謝，彼此關係更靠近了。

集體創作雖然耗時耗力，但完成的回饋與成就感也更加強烈，從一片空白的牛皮紙開始出現顏色，就像大地出現生機。隨著課程，長出了生命之樹，在如同母親般的大地照顧下，日漸茁壯，最後樹的生命，再度回報與滋養大地，生生不息。成員之間的連結與緣份，用創作匯集成河流，文字化成祝福蝴蝶，在生命樹周圍翩翩飛舞。最後見證作品時，大家都被感動了。

作品意象也呼應著展覽主軸《漫漫長夜，光的禮物》，禮物也許是無形的、是抽象的，也許每個人感受都不一樣，但希望成員能在這樣特別的旅程中，彼此支持，將心意積流成河，點點星光，捎來祝福，夜不再黑，無論是否有發現與洞見，在陪伴見證下，我們都成為彼此光的禮物。

網站活動記錄：<https://www.lightgiftart.com/inclusion-group>

第四階段：線上展覽

網址：<https://www.lightgiftart.com>

因受疫情所影響，取消位於疫情較為嚴重的萬華區剝皮寮歷史街區的展廳，以保障參展群眾的健康前提下，改為不受時間與地理位置的線上展覽形式。

※規劃線上導覽：

可以一邊聆聽，一邊逛展，在家即可線上入場。(線上導覽直播紀錄

<https://youtu.be/K4X1nw09898>)，導覽內容為「展區 1」和「展區 3」，由負責團體的藝術治療師們，分享團體理念，一些令人印象深刻的作品，與作品背後的故事。

※粉絲專頁定時發佈計畫議題：

網址：<https://www.facebook.com/lightgiftart>

持續發佈相關老化議題促進社會大眾能持續關注，並計畫結束後維持發佈文章。

(三)綜合檢討：

疫情影響：

因受疫情影響，耗時兩年的計畫需不斷的滾動式進行調整，包含：因考量高齡長輩健康因素，團隊評估與找尋合作機構，將原定服務祥家養護機構轉為蘆洲集賢托老中心的日照長輩與主要照顧者為主。期間團體的會議與機構會議需大量的重新評估與調整計畫，相當耗費人力與時間。此外，原定藉由實體展覽讓長輩體驗到作品展出的成就感，並有機會與社會大眾透過藝術對話，也藉此展覽讓家屬、機構、與社會大眾更貼近長輩透過藝術的非口語表達，再次看見長輩們的生命價值，也因疫情無法執行著實可惜。但透過線上展覽可以讓此計畫不受時間與空間限制，持續推廣與倡議。

因疫情延宕機構藝術工作坊，變更計畫另增設【光譜計畫-公民議題沙龍暨藝術工作坊】，讓計畫推展與社會大眾運用藝術進行對話的可能，也因此讓計畫被更多人看見，執行團隊也能藉此了解民眾的想法與回饋。

也因疫情關係所增設【藝術療心】的一對一長輩心理諮詢服務，面臨機構空間限制的挑戰，無法有獨立的空間進行一對一心理諮詢，減低安全感，而長期在機構生活的長輩們，已是團體生活的方式進行，進行個人諮商的觀念，讓受諮商的長輩被視為獨特，在團體中受到可能的非議，在執行前需要相當謹慎，需保障長輩的個人尊嚴與權益。但這些挑戰在未來推廣友善照護有實質的幫助，在服務介入前的評估與建議機構增設空間的必要性。