

第十一課 視覺藝術與長者的整全健康

講者：彭翠萍 女士

簡介

傳統醫學是由醫生和/或專職醫療專業人員（如：物理治療師、心理學家、以及註冊護士等）提供。輔助及另類治療（醫學）有多種療法和產品，但目前不被認為是傳統醫學的一部分。結合醫學是把傳統醫學和輔助及另類醫學結合運用，整全地促進健康/安康。

整全健康（全人健康）

整全健康/安康是指一種生活的取向，強調健康不只是專注於處理疾病或身體某部分。整全健康的實踐強調身心靈的连接，以達到最佳的健康狀態。

人不僅是各個部分的總和，而是不可分割的生命體。

個人（身體）持續不斷地與環境互動。身體是物理的存在，其功能是要滿足基本需要。心和情緒（思維）是起始點，接連身體和靈性。靈性（靈魂）是人自身存在的內在自我，關乎於自由的能力、道德、價值和意義。

整全健康即人的身體（物理的存在）與精神（情感）和靈性（生命意義或自尊）相互聯繫及融合一致。

輔助及另類治療：視覺藝術活動

藝術治療是利用音樂、舞蹈、戲劇、視覺藝術、講故事、詩歌、文學或日誌寫作、粘土、小組藝術等形式，創造藝術作品。視覺藝術活動是藝術治療的其中一種形式，包括：繪畫、油畫、陶器、紡織藝術、小卡制作、編織、花邊製作和手工藝。藝術治療中視覺藝術活動是一種心理治療，在藝術治療師的支持下，參與者接觸藝術材料並進行藝術創作，使身心靈重新連接，並促進整全健康。

視覺藝術活動把藝術作為溝通的工具，通過治療關係、情感、心理社交和發展需要，處理治癒的需要，並把未表達的想法和感受外在化。視覺藝術活動能使人表現出藝術「創造」的潛能，作出積極改變，並明白自己有解決問題的能力。

在醫護環境把視覺藝術活動應用於創意藝術計劃，能激發創造力，帶出護理和照顧長者的新角度。此外，在藝術創作過程之中，給予評估和治療，把整全照護的概念應用於長者。

參與者在體驗中反思，了解自己的優點和應付問題的能力。藝術作品所表達出來的態度，亦增進與自我和與他人的重新聯繫。

效益

視覺藝術治療是非言語的溝通，重點不在於其美學價值，而是在安全和獲得支持的空間之中注意到原本無意識的材料，不論是哪種藝術創作，都可以去探索、闡明及賦予意義。

有證據顯示藝術治療 / 視覺藝術治療適用於長者，原因是他們在老化過程中，經常會面對失去和哀傷、情緒困擾、抑鬱、心靈創傷、虐老、心理失調、長期病患、癌症、紓緩護理、喪親哀傷、身體衰殘、認知障礙、中風後狀況等。視覺藝術活動可提升長者的整全健康，特別是當他們面對一些無法還原或康復的狀況時，視覺藝術治療更有意義。

挑戰和倫理考慮

運用藝術治療 / 視覺藝術活動時應考慮要配合參與者的文化多樣性，不同框架/生活方式，尋求資料和闡明，評估成效，並平衡運用輔助及另類治療的成本和效益。在採用藝術 / 視覺藝術治療的過程中，安全和「無傷害」的專業倫理原則必須時刻遵守。挑戰是如何把藝術療法融入主流醫學、評估和成效評量的認可、質素保證、倫理和操守準則的標準化、治療師的移情、能力和誠信、尊重及轉介、更新專業發展、獨立執業者及培訓和就業等。