

兒童正念藝術團體之發展及其效益初探

黃楷翔

國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士班研究生

一、前言

隨著社會文化環境快速遞嬗，學齡兒童於童稚時期所產生的各項身心議題，逐漸引起許多教師與家長的關注。依此，國際間以培養自我身心調適能力為核心目標的兒童正念教育方案興起，已被證實能夠有效增進學童的專注程度、情緒調適、正向行為及學習表現（Weare, 2013）。近年來，學者嘗試結合正念技巧練習與表達性藝術創作活動，以多元有趣的藝術媒材協助學童覺察自我身心狀態，並引導其學習如何與自我身心同在（Being），進而促進身心健康（Hinchey, 2018）。

值得注意的是，國內目前推行的兒童正念教育方案中，以藝術媒材融入正念教學的研究尚在初始階段。故本文藉由探究兒童正念藝術團體的發展歷程、介入方式及實施效益，期望讀者能夠對此項正念介入方案內容有初步的認識與理解。

二、兒童正念藝術團體之發展歷程

目前國內外推出的兒童正念教育介入方案中，大多數皆以兒童正念減壓療法（Mindfulness-Based Stress Reduction for Children, MBSR-C）及兒童正念認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children, MBCT-C）為課程架構基礎。藉由不同於以往認知型的填鴨式教學，改採引導學童從體驗中學習，調適與當下身心經驗互動的模式，並配合團體教師本身的正念狀態及融入多元有趣的教材教法（例如：藝術創作、繪本故事及輔助影音等），現今已被研究證實是一個能夠在各級學校推行，且具有高度可行性的專注力、情緒調適與人際互動之教育介入方案（Semple et al., 2017）。

而論及正念與藝術的結合，可追溯至西方的宗教祭祀與樂舞儀式。藉由專注沉浸於藝術表達的過程中，培養接納且開放的態度來覺察當下所感知到的任何經驗，以獲得身心的平靜與自在（吳明富、陳雪均、江佳芸，2018）。爾後，有學者嘗試替癌症病患，規劃設計一套以團體帶領形式，並結合正念技巧練習與表達性藝術創作的治療性介入方案，已被證實能夠有效調適病患的身心狀態，成為正念藝術治療（Mindfulness-Based Art Therapy, MBAT）的濫觴（吳明富等，2018）。

反觀兒童正念藝術團體，是一種奠基於 MBAT，並依循 MBCT-C 之課程架構與內容，所發展出來的教育性心理團體方案（Potirala, 2020）。首先，採取團體介入的形式有助於學童與其他團體成員溝通、互動與交流，再配合具有脈絡性的課程內容設計，即能促進其覺察自我、調適情緒及改善人際關係（鄭瑩妮，

2007)；其次，藉由多項具體且有趣的表達性藝術創作媒介，作為學童接觸正念練習的途徑，相較於單純的正念技巧練習，往往更能夠有效地引起學童學習正念的動機（Coholic, 2011）；最後，團體教師需掌握「一日多次、每次短時間」的教學模式，並以體驗式教學作為核心價值，再從每一次的團體歷程中，系統性地引導學童覺察並分享自身於正念練習或藝術創作時的身心經驗，以促進師生間的共同學習，進而協助學童全人發展（黃鳳英，2015；Bokoch & Hass-Cohen, 2021）。

三、兒童正念藝術團體之介入方式

本節梳理國內外目前兒童正念藝術團體的介入方式與實施步驟（吳姿瑤，2022；Coholic & Eys, 2016；Klatt et al., 2013），具體條列說明如下：

（一）團體前置階段

本階段會先確立團體課程的核心價值、具體教學目標及預期實施效益，並根據目標規劃設計整體課程架構與內容，其涵蓋適切的正念技巧練習、表達性藝術創作活動、正念相關繪本故事及團體課程遊戲，以執行後續教學資源準備工作。

（二）團體初始階段

本階段團體內容包含建立團體規範與支持性氛圍、進行團體破冰遊戲與自我介紹、認識正念相關概念及培養正念的態度（例如：接納、不評價與不反應等）。

（三）團體轉換階段

本階段團體內容包含正念技巧練習（例如：正念瑜伽、五感體驗、呼吸正念與身體掃描等）、表達性藝術創作活動（例如：繪畫與雕塑等）及正念繪本賞析。

（四）團體工作階段

本階段團體內容包含深化正念藝術體驗、情緒與人際相關課程及長養慈心。

（五）團體結束階段

本階段團體內容包含團體學習歷程回顧、整理與分享及團體課程結束儀式。

四、兒童正念藝術團體之實施效益

兒童正念藝術團體發展至今已有十餘年，藉由許多國內外實徵性研究發現，無論是在增進學童的專注力、情緒調適能力與人際溝通技巧上，抑或是改善其內、外化行為問題及促進心理韌性（Resilience）方面，皆能從此項正念介入方案中獲得正向效益（吳姿瑤，2022；Bokoch & Hass-Cohen, 2021；Coholic, 2011）。

在一項為期 8 週、每週 60 分鐘的兒童正念藝術減壓團體，並針對 4 名國小高年級學童，以「調適考試壓力」為主軸之行動研究指出，學童能夠透過正念技巧練習與藝術創作活動，增進壓力情緒的覺察、表達與調適能力，同時十分有意願將正念藝術的體驗應用於日常生活中（吳姿瑤，2022）；而另一項針對 47 名平均年齡 10 歲的學童，進行為期 12 週、每週 120 分鐘的正念藝術團體課程之研究顯示，除了上述提及的正向效益外，在提升學童的自信心與同理心方面亦有其成效，且證實此方案能夠順利於校園中施行，並受到學校管理人員、教師與學童的高度認同（Coholic & Eys, 2016）。值得注意的是，該研究中約有三分之一的參與學童確診注意力不足過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD）。

依此，學者開始探究除了一般學童外，在面對具有特殊障礙或身心疾患的兒童時，施行正念藝術團體介入方案是否一樣有其正向效益。研究發現，在學校課程中，以表達性藝術創作活動結合簡短的正念技巧練習（例如：正念瑜伽、呼吸正念、身體掃描及坐式正念等），有助於提升國小 ADHD 學童的專注程度及降低過動／衝動行為問題（Klatt et al., 2013）；另一項研究指出，此項正念介入方案除了可以有效改善 ADHD 學童的核心徵狀與臨床表現外，亦能夠使其照顧者降低育兒壓力、促進自我照顧的能力，進而獲得良好的親子關係（Potirala, 2020）。

可惜的是，目前國內外針對特殊障礙學童執行正念藝術團體的課程介入研究尚在初始階段（Hinchey, 2018）。尤其是在面對特殊孩童時，團體教師如何調整課程架構、內容及教材教法，並搭配嚴謹的研究設計及掌握正念介入品質，再透過自身的專業背景與正念狀態來引導學童學習正念，皆是未來研究需要關注的議題，且待更多實徵性研究證實以特殊孩童為對象之正念藝術團體的實施可行性。

五、結語

綜合以上所述，「兒童正念藝術團體」嘗試以教育性心理團體帶領形式，並透過多元有趣的表達性藝術創作媒介，結合多項體驗式的正念技巧練習，藉此引導學童培養自我身心調適的能力；而其課程架構與內容的發展及實施效益也可在近十年來的實徵性介入研究中窺探一二。然而，未來研究如何依據教學對象的身心發展歷程與需求，規劃設計一套具有結構脈絡性的課程架構與內容，並在鞏固

教學主題目標的前提下，適當地融合正念技巧練習與藝術創作活動，皆是團體教師需要深思熟慮的議題。

反觀，論及兒童正念藝術團體的可能限制與應注意事項，首先，教師需帶領學童共同訂定團體規範，建立一個開放、接納且安全的支持性環境，以利後續團體良好的互動與合作；其次，在藝術創作的過程中，應時刻帶入正念態度的提醒，例如專心觸碰藝術媒材、接納不同筆觸描繪的感受，以及用不評價的心態欣賞自己與他人的作品，方能進一步帶領學童看見創作歷程如何影響自我情緒、想法與身體感受；再次，亦需注意在團體歷程中，不要流於認知型教學或過度側重藝術創作，避免本末倒置成為一般的美術教學或手工勞作，仔細思量藝術表達與正念體驗之間的平衡至關重要；最後，惟有透過團體教師自身的正念狀態，方能有效地促進他人正念的發展，而兒童正念藝術團體的實施才有可能產生相應的正向效益，使學童免於受到傷害，並將正念織入日常生活當中。

參考文獻

- 吳明富、陳雪均、江佳芸編譯（2018）。**正念與各類型藝術治療：理論與實務**（L. Rappaport 原著，2014 年出版）。新北：心理。
- 吳姿瑤（2022）。**國小高年級學生面對考試壓力正念藝術減壓團體行動研究**（未出版之碩士論文）。臺北市立大學，臺北。
- 黃鳳英（2015）。兒童正念教育。**國民教育**，55(1)，32-42。
- 鄭瑩妮（2007）。團體治療應用於注意力不足過動症兒童。**諮商與輔導**，261，12-16。
- Bokoch, R., & Hass-Cohen, N. (2021). Effectiveness of a school-based mindfulness and art therapy group program. *Art Therapy*, 38(3), 117-126.
- Coholic, D. A. (2011). Exploring the feasibility and benefits of arts-based mindfulness-based practices with young people in need: Aiming to improve aspects of self-awareness and resilience. *Child & Youth Care Forum*, 40(4), 303-317.
- Coholic, D. A., & Eys, M. (2016). Benefits of an arts-based mindfulness group intervention for vulnerable children. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 33(1), 1-13.

- Hinchey, L. M. (2018). Mindfulness-based art therapy: A review of the literature. *Inquiries Journal*, 10(5), 1.
- Klatt, M., Harpster, K., Browne, E., White, S., & Case-Smith, J. (2013). Feasibility and preliminary outcomes for Move-Into-Learning: An arts-based mindfulness classroom intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 233-241.
- Potirala, D. (2020). *Art therapy with meditation for children diagnosed with ADHD and their caretakers* (Unpublished graduate projects). Concordia University, Canada.
- Semple, R. J., Droutman, V., & Reid, B. A. (2017). Mindfulness goes to school: Things learned (so far) from research and real-world experiences. *Psychology in the Schools*, 54, 29-52.
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: A review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, 8(2), 141-153.

