



e. → info@exahk.hk
w. → www.exahk.hk

f @ kunstEXA

主辦



主辦



五感藝術流

Art Flow in Senses

表達藝術感官知旅



表達藝術教育計劃
成果分享小冊子

《五感藝術流》獲香港特別行政區政府
「藝能發展資助計劃」的資助

f @ artflowinsenses

活動花絮



計劃簡介

承蒙香港特別行政區政府「藝能發展資助計劃」的資助，KUNST EXA於2018年12月至2020年11月期間，推行了為期兩年的《五感藝術流》表達藝術教育計劃。

計劃旨在發展本地表達藝術(Expressive Arts)教育，藉著開發個人五感及提昇五感的運用，豐富本地藝術專才¹的藝術經驗與創作，並把學習成果回饋社區。

計劃對象及目標

藝術專才

- 促使運用五感於創作歷程中，從而豐富成果
- 透過表達藝術(Expressive Arts)教育建構不同能力及特質

社區不同群體

- 促使運用五感於日常生活中，培養美感

計劃內容

專才培訓工作坊

為藝術專才舉辦共12場繪畫、音樂、戲劇及舞蹈等不同範疇的培訓工作坊。

社區創作工作坊

由完成專才培訓工作坊的藝術專才為社區不同群體舉辦共30場創作工作坊。

專題研討會及體驗市集

邀請不同藝術範疇的本地和海外資深藝術家舉行共4次專題研討會，以及2次為公眾人士而設的表達藝術體驗市集。

記錄、研究及推廣

了解及分析參加者的回饋，並透過網站及出版分享成果。

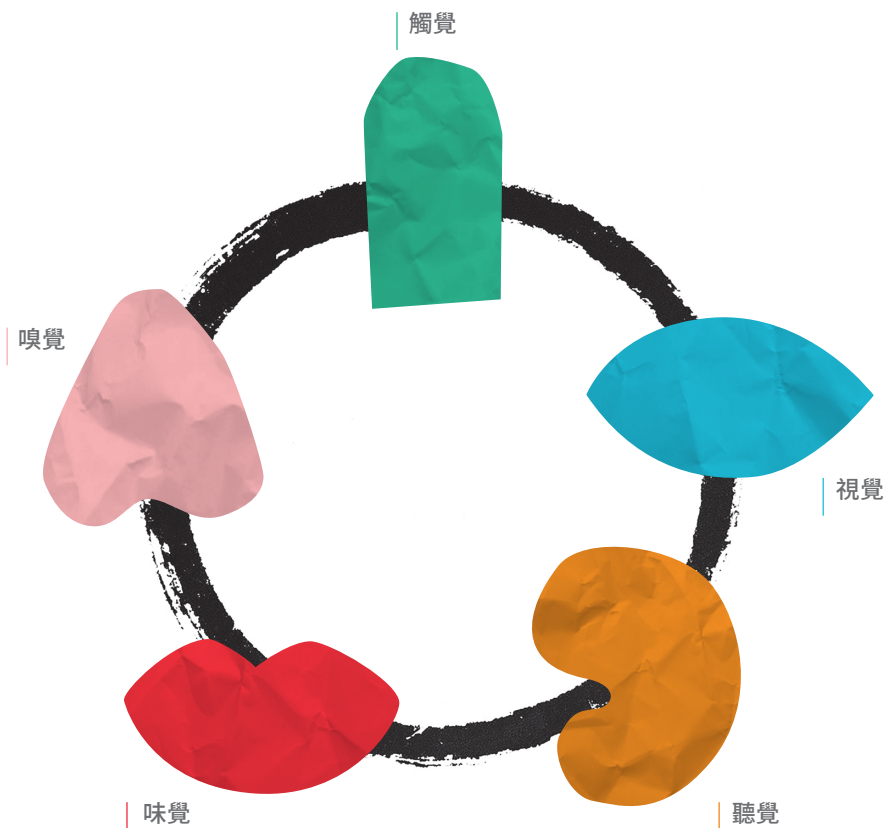
註譯 1

藝術專才泛指從事藝術工作人士、修讀藝術相關科目的學生及以藝術作介入手法的社會工作者及輔導員。

什麼是五感?

任何人都具備五感(視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺)的能力。我們的大腦從五感接收所有的訊息，認知周遭的世界，再對其他對象發出訊息作回應。

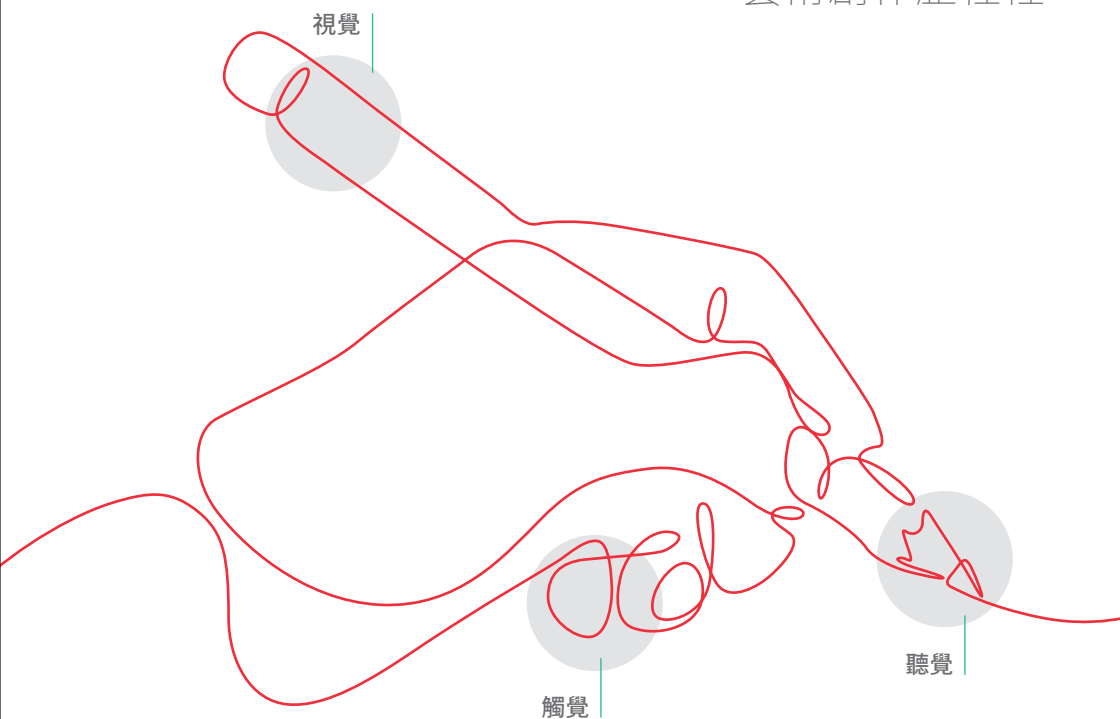
然而，每個人對不同感官的接收及表達或有偏好或習慣。有些人較傾向接收視覺訊息、有些人則是聽覺訊息。這些偏好或習慣讓我們在日常生活可能忽視某類感官資訊的接收，同時收窄了我們大腦所接收的資訊，讓我們的內在資訊處理偏向某一類的感官資訊，最後限制了我們表達的豐富性。



五感運用與 藝術創作的關係

1

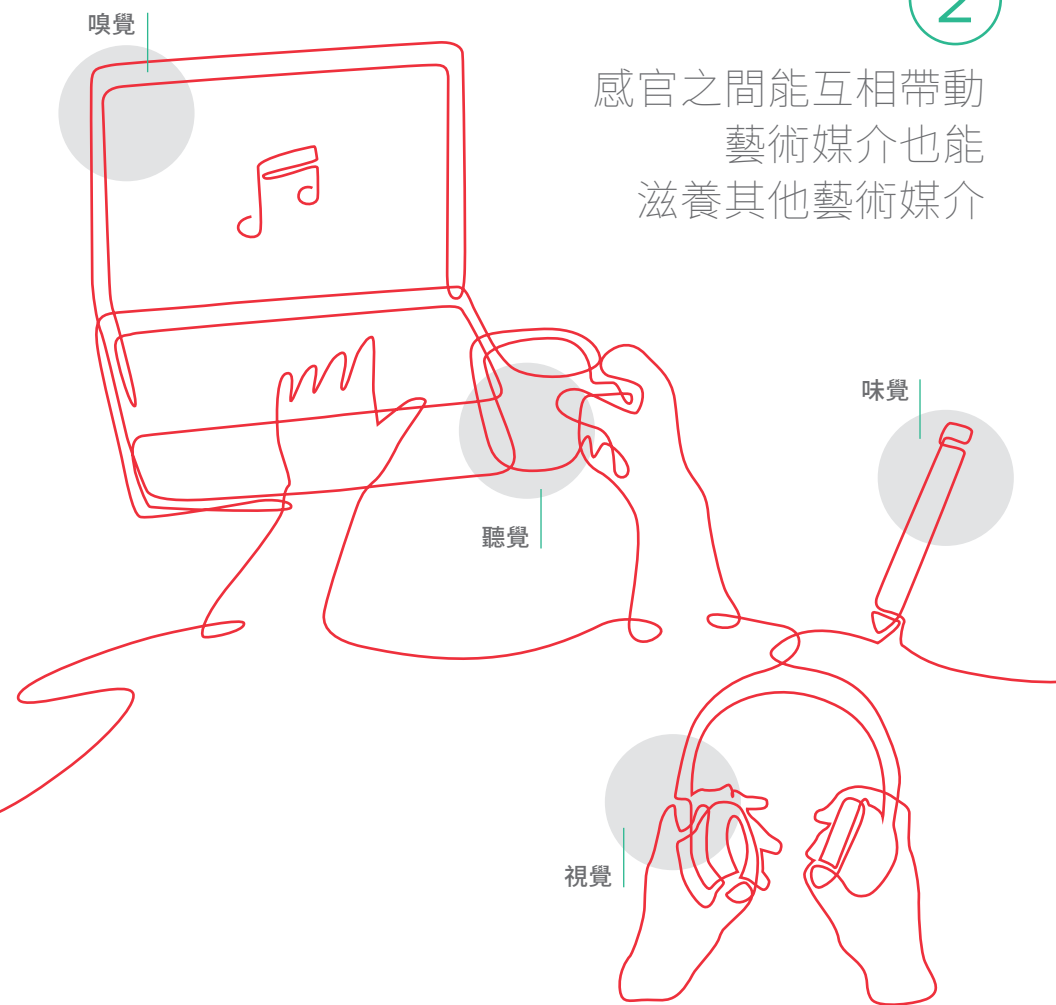
所有感官自然地
便會參與在
藝術創作歷程裡



我們的創作世界本身已涵蓋了視覺、聽覺、嗅覺、味覺、和觸覺等元素。即使是以視像元素主導的繪畫，過程中我們會有揮動畫筆的身體舞動，聽到筆尖觸及畫布的各種聲音。我們看見畫布上的圖像，產生感知，讓我們腦海中彷彿能聽到聯想起的音樂旋律、及感受到畫布上不同顏色的溫度。當我們能提升對五感的覺察，我們便能接收更豐富的感官訊息。

2

感官之間能互相帶動
藝術媒介也能
滋養其他藝術媒介



感官能感染其他感官，例如：觀賞無聲影片及有聲影片，後者往往帶給我們更多震撼感與共鳴感，使我們印象深刻。這種在視覺上加上聲音，結合聽覺接收到的多感官刺激，會強化我們的感官體驗。同樣，藝術媒介能滋養其他藝術媒介。聽著音樂能刺激我們的大腦產生對視覺圖像的想像，拿起畫筆繪畫，畫面上的圖像與聽到的音樂互相帶動，豐富了創作歷程及成果。

藝術建構個人的 四項特質

根據不同文獻²，藝術能有助建構個人的內在資源、尋找生命意義、促使自我關懷及提升對社區的覺察。除了引入五感運用的概念外，計劃亦藉表達藝術教育培養藝術專才以上四項特質。



註譯 2

Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (2004). Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics. Jessica Kingsley Publishers.

McNiff, S. (2004). Art hHeals: How C creativity Ccures the Ssoul. Boston: Shambhala. McNiff, S. (2009). Integrating the Aarts in Ttherapy: History, Ttheory, and Ppractice. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

計劃研究及 成果

本計劃邀請參與的藝術專才，透過量性及質性兩種混合模式檢視方法去探討小組成效，由香港樹仁大學的研究團隊作分析研究。

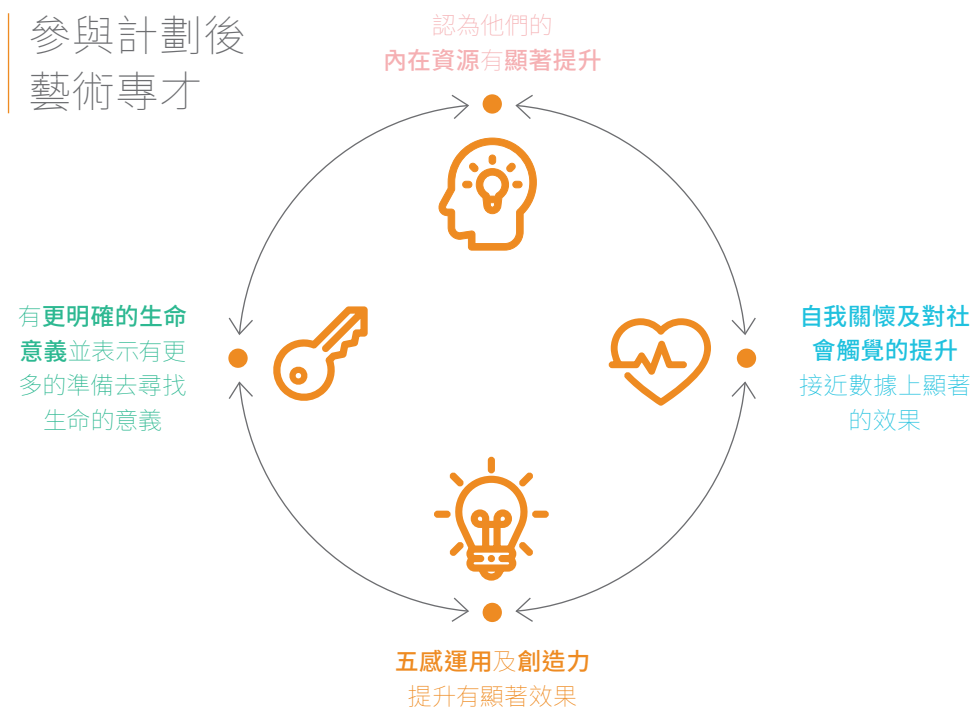
研究目的

- 1 了解藝術專才參與計劃前及計劃後於內在資源、尋找生命意義、自我關懷、對社會觸覺及五感運用這五項特質上的改變。
- 2 透過觀察藝術專才參與計劃的過程及回應，了解促使他們產生改變的原因。

量性研究

計劃共收回**42位**完成計劃的藝術專才的前測及後測問卷。

參與計劃後 藝術專才



質性研究

計劃於開展前、及完成後分別邀請了**6位及3位**的藝術專才作焦點小組訪問，他們對計劃均反應正面。

我為什麼有興趣參與計劃？

- 於新的自我探索歷程中，學習新知識及經歷接收新的體驗
- 期望運用五感得到新的經驗
- 提升專業發展，探索工作上新的可能性
- 與其他藝術專才交流

參與計劃帶給我的轉變：

藝術專才認為...活動能促使個人探索安舒區以外範圍，突破以往限制

在工作坊裡...

看見自己原來在另一個盒子裡。
因為當我嘗試其他東西時，我整個人不是很變通。

參與工作坊時...

覺察到自己思想上的局限，但在過程中嘗試跳出本身的思考模式。
正如另一位參加者所說，能夠突破框框。

藝術專才認為...活動讓他們更開放去接受自己、去聆聽別人

參與工作坊時...

有時很難避免會批評自己，所以就要不斷提醒自己先嘗試跟隨帶領者的指示。
完成後，會有種挑戰了自己的感覺。

當參與舞動工作坊時...

會發現身體出現未曾有過的蹦緊。
那另一個很重要的部分是如何透過藝術與自己再接觸。

藝術專才認為...活動有助提升個人及專業上的發展

在參與的過程裡...會不斷給予自己新的想法，
而帶領者能讓參與者感到不用跟他人作比較，而是每個人都能做到，所以讓我又想嘗試。

當回到工作場景時...我也會加入工作坊裡學到的元素。
所以我認為五感藝術能給我不同靈感，或者提醒。

藝術專才認為...五感運用為他們的創作歷程帶來改變

我平日拿起張紙就畫畫...但帶領者會用一些方法讓我先拿著紙等待3分鐘，
而那3分鐘就醞釀著一些新的東西發生。

創意源自每個人有多願意去冒險...我認為要有某程度上的安全感。
透過不同感官，或者藝術模式能讓我們慢慢放鬆，
找到內在小孩去開放地玩。那創意就開始跑出來！

經驗實踐

完成培訓工作坊後，藝術專才需帶領公眾進行至少一次的社區創作工作坊。參與社區創作工作坊前，受訪的藝術專才普遍認為在香港，藝術與人有很遠的距離，而現時於美術館及美術教育裡展示的藝術不能反映社區的需要。

帶領社區創作工作坊 讓他們看待社區與 藝術的關係變得不一樣



改變一 ... 發現藝術能作為社區群體表達需要的途徑

當人們很壓抑，但不能表達的時候，透過藝術媒介就能表達出來...

社區裡不同的人，內裡有什麼情緒，吸收了什麼事，都能透過藝術而抒發...

改變二 ... 發現藝術能承載及映照社區裡不同人的經驗

點解他們可以有靈感，甚或感到與其他人連結到，那就是透過藝術...

改變三 ... 發現藝術能連結社區裡不同的人，包容不同的意見及想法

有不同的藝術創作出現，代表著不同人的聲音，而他們本身不認識對方，但因為藝術背後的意義而把他們連結在一起...

活動示範(節錄)

活動簡介

不只用眼睛去觀察，而是用整個身體去探索眼前事物，建立更立體和觸動的圖像。
從一顆沉穩的石子到涓涓流水。我們一起以身體經驗流動與虛實。



暖身活動 → 把注意力從腦袋轉移到身體

眼睛望向其中一隻手，把注意力集中在手上，由手去帶領整個身體的伸展去探索房間的空間、與其他人開展互動。



感官探索 → 從探索石子去打開個人感官

把一粒石子放在手掌中，把觸感、視覺、嗅覺及聽覺經驗分別繪畫在畫紙上。



個人反思 → 以畫面記錄與石子的探索

與石子共舞，把與石子舞動的經驗在畫布上繪畫出來；聯想畫面上呈現的圖像跟自己哪些人生場景相近。



感官探索 → 以身體舞動探索涓涓流水

想像水流的不同型態，包括慢流、快流、激流、遇上阻力時的流動、和風吹時水的流動等，並以身體模仿其形態。



藝術創作及回饋 → 演繹石子與流水相遇的舞動，感受虛實之間

把參加者分成兩組，兩組分別預備一個關於流水和石子的舞蹈故事，加入音樂，然後一同演繹。舞者留意當身體變成流水或石子時，會如何擺動、兩者會如何相遇、如何互相影響而作出變化；組員分享當中深刻的場景，並為這個舞蹈命名。

參加者把剛才舞蹈和音樂的經驗畫在房間中央的大畫紙上，並各自以文字寫下個人經驗。



五感小資源 — 五感錦囊

計劃同時設計一系列的五感錦囊，讓公眾也可以在日常生活中輕鬆練習五感運用。

《五感錦囊》範例

練習：與葉子舞動

活動時間：30-45分鐘

預備材料：葉子十數塊、圖畫紙、顏色筆(油粉彩或水筆)



目的

透過與葉子互動，提升個人五感感應，讓自己能專注當下，並聆聽身體及內在需要。

做法

探索葉子 (5分鐘)

- 拿起葉子用眼去留意它的顏色、線條、形狀
- 用耳去聆聽落葉的聲音
- 用手去觸摸落葉的質地包括葉梗、葉柄、葉脈
- 用鼻子去嗅聞落葉有什麼的氣味
- 用身體任何一部分去探索葉子的聲音，嘗試敲打，撫摸，聽完聲音後嘗試模仿葉子的聲音

與葉舞動 (20分鐘)

- 拾起一塊樹葉，從空中掉下，觀察樹葉落下的舞動，嘗試用自己聲音模仿樹葉慢慢跌落地面的聲音
- 拾起第二塊樹葉，從空中掉下，觀察樹葉落下的舞動，嘗試用自己的身體動作，模仿樹葉慢慢掉落地面的動作
- 拾起第三塊樹葉，從空中掉下，觀察樹葉落下的舞動，嘗試用自己聲音及身體動作，模仿樹葉慢慢掉落地面的聲音及動作
- 拿一張畫紙，把剛才的動作/經驗用線條畫在畫紙上，這些線條是粗或幼？什麼顏色？還可以把平面變成立體
- 完成作品後，給它命名，寫下感想及剛才的經驗



Kunst EXA Training and Consulting Co. LTD 簡介

由資深註冊表達藝術治療師及註冊藝術治療師黎家傑先生於2013年所成立，是一間致力推動亞洲表達藝術教育和培訓的國際機構。有見亞洲對表達藝術的需求日益增加，本機構提供完善的表達藝術/表達藝術治療培訓課程，當中包括訓練符合國際資格的表達藝術治療師、提供專業督導和運用表達藝術進行機構培訓，以達致表達藝術逐漸普及化，促進個人至社會不同層面的成長和轉變。

出版： Kunst EXA Limited
計劃總監： 黎家傑
撰寫： 梁惠茹
校對： 張詠芳
設計及排版： reformer.hk
出版日期： 2021年1月

本小冊子為非賣品。
版權由 Kunst EXA Limited 所持有。
版權所有·請勿翻印