

國立台東大學健康促進暨休閒管理碩士班休閒事業管理組

碩士論文



藝術創作活動的休閒效益之研究

研究生：鄭力嘉 撰

指導教授：魏俊華 博士

中華民國九十七年七月



國立台東大學

學位論文考試委員審定書

系所別：健康促進暨休閒管理(休閒事業組)碩士專班

本班 鄭力嘉 君

所提之論文藝術創作活動的休閒效益之研究

業經本委員會通過合於  碩士學位論文 條件  
 博士學位論文

論文學位考試委員會：

林鎮坤

(學位考試委員會主席)

張忠山

林鎮坤

魏俊華

(指導教授)

論文學位考試日期：97年7月 日

國立台東大學



## 博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 健康促進與休閒管理系(所)  
休閒事業管理組 97 學年度第 2 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：藝術創作活動的休閒效益之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單位
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	國家圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	本人畢業學校圖書館
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或  
上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下  
載或列印。

同意 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授  
權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請  
文號為：\_\_\_\_\_，請將全文資料延後半年再公開。

### 公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行  
權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與  
不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：張修華 (親筆簽名)

研究生簽名：鄭力嘉 (親筆正楷)

學 號：GP3795007 (務必填寫)

日 期：中華民國 97 年 7 月    日

1.本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲  
於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29



## 誌 謝

本文承蒙魏俊華教授之悉心指導，梁忠銘、林鎮坤以及王明雯教授之指正引導，始能順利完成，謹此致上最誠摯的謝意。又健康促進與休閒管理碩士班諸位同學師長，均熱心提供許多寶貴的意見，在此一併致謝。

感謝我的好友，在論文研究期間給予我精神上莫大之鼓勵；最後，謹以此文獻給接受本研究訪問的七位藝術創作者。



鄭力嘉 謹誌於

中華民國九十七年七月



## 中文摘要

本研究的目的有二：(一)探討從事藝術創作活動的動機、歷程與體驗。(二)探討從事藝術創作活動的休閒效益及影響。本研究以現居台東地區七位從事藝術創作活動者為對象，研究方法是採取文獻分析法及半結構式的深入訪談法，根據訪談結果，撰寫受訪者從事藝術創作活動的動機、歷程體驗等，探討從事藝術創作活動的休閒效益及影響，將訪談資料逐步的歸納與分析，在綜合討論後，整理出本研究的結果與發現。研究結果發現如下：

- 一、在創作的時間與頻率沒有設限以及創作優點遠勝於缺點的情況下，從事藝術創作活動的動機因人而異，但均建立在興趣與喜愛的基礎上。
- 二、在從事藝術創作活動的過程中，所有的創作者會竭盡全力克服與解決創作過程中遭受的問題，且想盡辦法呈現心中最想要表達的完滿結果。
- 三、在從事藝術創作活動的體驗中，大部分的創作者經常忘記時間的存在，覺得時間過得很快，並且斷絕外在環境的感官知覺，產生與作品合而為一的感覺。
- 四、從事藝術創作活動，大部分的創作者均會獲致生活、工作、生理、心理以及其他方面等的休閒效益，並產生自我重建、自我療育以及自我現實的感覺，且所有的創作者均有促進其人生的意義與價值之影響。

根據上述研究結果，提供台東地區從事藝術活動的創作者之參考，以引發其他創作者的共鳴，並大力推廣提倡各種類型的藝術創作活動。

**關鍵詞：**藝術創作活動、休閒效益、休閒治療



## Abstract

This study aimed at discovering two perspectives engaged in artistic creation activity: firstly, the motive, progress and experience, and secondly, the recreational benefit and impact. This research studied seven artists in Taitung by document analysis and semi-structural in-depth interview to achieve the mentioned purposes. The motive, progress and experience for interviewees to engage in artistic creation activity and its consequential recreational benefit and impact were made up according to the results of interview. Then, the findings are summed up after progressive induction, analysis, and general discussion:

1. Under the circumstance of time and frequency without limits, and more creation advantages than shortcomings engaged in artistic creation, motives differ, though interest and enjoyment are the common ground.
2. During the process of artistic creation, all the artists tried their best to overcome difficulties, and present the best from their hearts.
3. Artists mostly forget that time flies when they experiencing artistic creation, and have no consciousness of the outer world; i.e., they are indulged into the world of creativity.
4. Engagement in artistic creation wins most creators recreational benefits in living, work, physiology, psychology and others; they also feel self-rebuilding, self-treatment and self-realization, and personal life and value enhanced.

The above-mentioned findings are reference for Taitung and other artists in order to promote all kinds of artistic creation activities.

**Keywords:** Artistic creation, recreational benefit, therapeutic recreation



# 目 錄

中文摘要 .....	i
英文摘要 .....	iii
目錄 .....	v
表次 .....	vii
圖次 .....	viii
<b>第一章 緒論</b>	
第一節 研究問題背景與動機 .....	1
第二節 研究目的與待答問題 .....	4
第三節 名詞釋義 .....	5
第四節 研究範圍與限制 .....	6
<b>第二章 文獻探討</b>	
第一節 休閒效益 .....	9
壹、休閒的內涵 .....	9
貳、休閒效益的內涵 .....	13
參、休閒效益與休閒治療 .....	17
第二節 藝術創作活動 .....	20
壹、藝術的內涵 .....	20
貳、創作活動的內涵 .....	28
第三節 藝術創作活動的休閒效益 .....	30
壹、藝術創作活動的動機 .....	30
貳、藝術創作活動的歷程與體驗 .....	33
參、藝術創作活動的休閒效益 .....	39

<b>第三章 研究設計</b>	
第一節 研究架構 .....	47
第二節 研究對象 .....	48
第三節 研究方法 .....	52
第四節 研究工具 .....	53
第五節 研究流程 .....	55
第六節 資料整理與分析 .....	57
第七節 研究倫理 .....	57
<b>第四章 研究結果與分析</b>	
第一節 從事藝術創作活動的動機、歷程與體驗 .....	59
第二節 從事藝術創作活動的休閒效益 .....	75
第三節 綜合分析討論 .....	89
<b>第五章 結論與建議</b>	
第一節 結論 .....	99
第二節 建議 .....	103
<b>參考文獻</b>	
一、中文部分 .....	107
二、英文部分 .....	113
<b>附錄一 訪談大綱</b> .....	115
<b>附錄二 訪談稿摘錄</b> .....	117

# 表 次

表 1	休閒效益內涵表	15
表 2	個人心理層次休閒效益表	16
表 3	藝術分類一覽表	24
表 4	藝術類型表	25
表 5	創作動機理論學派表	32
表 6	心流經驗相關理論表	36
表 7	受訪者基本資料表	49
表 8	建立專家效度專家學者一覽表	54
表 9	藝術創作活動的動機歸納表	90
表 10	藝術創作活動的歷程體驗歸納表	92

# 圖 次

圖 1	休閒治療類型圖	18
圖 2	藝術與藝術活動關係圖	29
圖 3	孤獨與心理創傷與藝術創作的關係表	41
圖 4	研究架構圖	47
圖 5	研究流程圖	56



# 第一章 緒論

本章共分四節，第一節敘述本研究的背景，第二節說明本研究動機與目的，第三節為本研究的名詞釋義，第四節為研究範圍限制，茲分別說明如後。

## 第一節 研究問題背景與動機

自從工業革命之後，機器代替了人力，使人類工作時間減少，休閒的時間逐漸增加，對於這段可以自由支配的「時間」，予以適當的運用，是非常重要的。然而對台灣老一輩的人而言，工作至上的舊觀念一時難以改變，「休閒」並非是一項正經的活動，它象徵的是「遊手好閒」，甚至被冠上「吃喝玩樂」、「不務正業」的罪名，加上「有錢」與「有閒」常被視為有因果關係，亦即有錢的人擁有比較多的資源與能力去從事休閒活動，事實上有錢的人卻又未必真的比較有閒或懂得去從事休閒活動。當人們面對閒暇之際無所適從，不懂得善用空閒的時光之際，要讓舊社會台灣人民摒棄「休閒」是歸屬有錢人家的奢侈活動，重新塑造新觀念並非易事，於是乎「休閒教育」遂成為一門極待發展的觀念與學科。因此，如何利用自由時間從事有意義的休閒活動，釋放壓力、重建自我、增加能量使身心平衡，成為現代重要課題之一。

踏入 21 世紀高科技的門檻，人類早已不耐農業社會的緩慢，又抗拒工業時代的污濁，科技的羽翼毫不遲疑地往前飛奔，工作職場上「勞力」淪為冷眼旁觀的操作者，「機器」張開血盆大口、「電腦」伸出利爪緊緊咬著人類的咽喉不放，被取代的痛苦卻日漸衰微，最後在麻木不仁中苟延殘喘，人類為了追求高科技及貪圖一時的便利與享受而破壞地球的自然生態，如溫室效應即造成全球暖化，生活品質無論在時空及質量上將遭遇空前的破壞，使全世界面臨當前最大的危機。失去農業社會悠遊的步調後，累積高密度的工作來換取時間，相對的也付出日以俱增的生活與工作壓力及身心失衡的代價，電視新聞與報章雜誌瀰漫著因故自殺的社會訊息，憂鬱患者在醫療診所的門口大排長龍，某個精神異常者做出匪夷所思的行為，人類在飽受焦慮與壓力的苦難之後，無論身心事實上已呈現崩潰邊緣的狀態，於是乎文明病悄悄地迅速在世界的各個角落漫

延。

焦慮是一種憂慮或緊張的情感狀態，二十世紀是個物質是不虞匱乏的時代，但在生機蓬勃的表相下，卻潛藏著空洞無依的遊魂，忙碌的軀殼中充斥著不安的靈魂，堪稱是一個「焦慮的年代(The Age of Anxiety)」(游恆山譯，1991)。根據美國壓力調查中心的報告顯示，約有 75~90%的一般門診病人是因壓力而導致的失調(吳淑妤，檢索自 2007 年 12 月 30 日)。台灣地區 95 年十大死因依序為惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、事故傷害、肺炎、慢性肝病及肝硬化、腎臟病、自殺、以及高血壓性疾病(行政院衛生署，檢索自 2007 年 10 月 25 日)，而導致這些重大傷病的原兇之一——「壓力」是難逃其責的。

據說腦內荷爾蒙的分泌情形可以決定一個人的健康與否，當一個人經常不愉快、發怒、憎恨或緊張感受強大壓力，以及遭遇到困難、痛苦的事情時，腦內就會分泌一種名叫「去甲腎上腺素(Noradrenalin)」的有毒物質，人會因這種自然界中僅次於毒蛇毒性的物質而生病，並加速老化及早死；反之，如幫助他或進行有益社會的行為，為實現自我的理想，即使遭受挫折困難，但由於克服困難後的成就感，所感受到精神的喜悅，就會分泌此一種「β內啡肽(β-endorphin)」的荷爾蒙，它是腦內啡中最有效力的物質，亦即是對身體有益的物質，故只要平日保持樂觀進取，積極、主動從事有益的活動，培養正確的人生觀，時常感受到精神上的喜悅，就能提高免疫力、促進身心健康(魏珠恩譯，1996)。

當抑制不住的呻吟傳開來，吶喊著「我的身體生病了」、哀號著「我的心靈受創了」，人類開始驚覺到心靈的空洞殘破已凌駕在物質帶來的快樂之上，而身心的關係是極為密切且相互影響的，因此，要真正解決這個問題，主要的必須改變人們的生活形態，同時積極從事促進健康的運動、文化、藝術、音樂、遊戲、園藝等休閒活動，懂得釋放壓力使身心平衡，以及養成適當的飲食習慣，響應當前樂活的模式，重視環保與生態問題，相信即可使人類的身心朝向健康、快樂、幸福的目標邁進。

「休閒活動」的對象在精神病患者、重症疾病患者、身心障礙者、行為問題者等的對象上，無疑有最直接的功效，大多指的是消極性的事後效果，然而站在預防醫學的角度來宏觀這個議題，其實也代表事前防預的積極效益與態

度。姑且不論個別差異，每一個被歸列是正常健康的個體，都是來自不同的遺傳基因與成長背景，接受不一樣的教育環境，而步入社會這個大染缸從事經濟活動與建立人際關係，在人、事、物的互動過程中，必定會遭遇問題，而這些問題都可能造成個體程度上的負面影響，當事者如何就本身主觀及客觀的條件去面對問題，也許可以解決，也許不能解決，重要就在當不能解決時，個體用什麼態度與方式因應，可能只是將問題壓抑在潛意識裡，並未抽絲剝繭徹底治本，也許並不會對整個事件造成生死存亡的影響，然而有時一未解之結卻關係著個體生命的品質與完整性。就如同心理學大師 Arnheim 認為藝術在幫助藝術家瞭解世界和自己，將他所瞭解的事物本質或真實，藉著藝術的形式表達出來，向人們的眼睛作一種視覺的呈現。然而，藝術雖然不是生存所必須的，可有可無，可是某些人來說少了它，雖生猶死（劉思量，1992）。

作家三毛浪跡天涯的傳奇事蹟，讓許多人稱羨不已，異國風情的故事永遠烙印在讀者心中，從未婚夫猝死，到與夫婿生死不渝的愛情，乃至後來其因潛水意外喪生，一路走來讓三毛嚐盡人生的喜怒哀樂與悲歡離合，在她所寫的最後一封信中傾訴了她在人生與藝術兩個世界中的渴望和探尋，同時也剖露了她內心深處無法擺脫的孤獨和落寞。久病纏身的她終於在醫院手術治療後的翌日凌晨即自縊離開了滾滾紅塵。這也指出人類渴望生心理的品質達到一定的水準，當二者無法平衡或違反生物自然法則時，變異與災難便出現了，宇宙是如此，身為萬物之靈的人類更是如此。而為了對抗生命中的苦悶，遭遇坎坷的女詩人朶思對生命之痛有著特殊敏感體悟，在她憧憬的歲月轉瞬即逝，以及青春的幻滅隨之降臨時，為了對抗命運和超越痛苦，寄情在閱讀和寫作上，把寫詩當成了自我治療的方式。

勇奪LG盃世界棋王賽冠軍的周俊勳，可說是台灣的一大殊榮，他因從後頸到鼻樑的紅色胎記，從小就被同學嘲弄「鬼來了」、「陰陽臉」、「黑白郎君」等字眼，心靈受創的他曾經遠離人群、拒絕上學，最後選擇接受這個既定的烙印，將注意力轉移到他感興趣的棋藝，努力不懈地在技術上精益求精，進而獲致「紅面棋王」的封號。想當然每一個成功者的背後都有一位推手，然而最重要的關鍵其實是自己本身，是否持續地抱著積極的心態和樂觀的心情，以堅定的信心與決心，將困境轉換成利機，開發自己的潛能，最後終能實現自己的目

標與理想。

研究者在過往的人生旅途中，曾遭逢許多負面的經歷，這些難以承受的創傷曾經讓研究者對生命充滿存疑、失去信心，渺茫的前途中找不到一絲希望，擁擠的人群象徵孤寂，舉目盡是空曠的荒野，陷溺泥沼中伸長的手抓不到任何支援，於是否認了生命存在的價值與意義，欲走上滅絕之路的企圖持續縈繞在心，掙扎在違背自然法則的衝突裡，然而生存的本能讓研究者決定與痛苦奮鬥，後來有機會躬身參與藝術創作的活動，並從過程中體驗到成就感、自信心與自我實現的愉悅，進而發掘自身存在的價值，讓研究者因獲致有意義的人生而心存感恩，欲與其他創作者引發感同身受、於我心有戚戚焉的共鳴，探究其從事藝術創作活動者的休閒效益。從事藝術創作活動不僅讓生命再度豐盈，滋潤了乾涸的心，在「獨樂樂不如眾樂樂」與之共享的喜悅之際，醒悟人類的身心與宇宙萬物其實是相互結合的，期待永保這顆童稚純真的赤子之心，並且持續發掘生命中真、善、美的一面。



## 第二節 研究目的與待答問題

依據以上的研究背景及動機，本研究期透過文獻分析及深度訪談等方法，探討台東地區從事藝術創作活動者的休閒效益，以作為其他有志從事藝術創作者之參考。茲將研究目的與待答問題分述如下：

### 壹、研究目的

- 一、探討台東地區創作者從事藝術創作活動的動機、歷程與體驗。
- 二、探討台東地區創作者從事藝術創作活動的休閒效益及影響。

## 貳、待答問題

- 一、台東地區創作者從事藝術創作活動的動機、歷程與體驗為何？
- 二、台東地區創作者從事藝術創作活動的的休閒效益及影響為何？

## 第三節 名詞釋義

### 壹、藝術創作活動

休閒活動的類型大體上包括藝術、文學、自我成長與教育、運動、遊戲及競技、水上運動、戶外遊憩、健康活動、嗜好、社交遊憩、志工服務、以及觀光旅行等（顏妙桂審譯，2002），「藝術活動」則是歸屬「休閒活動類型」中的一項。至於「創作」是指個體在從事所感興趣的藝術創作活動中，基於主觀意識運用各種媒材表現作品的形式，包括從代表性藝術作品的模擬，獲致創作的靈感而另創新意，著重的不是專業技巧，而是動機、歷程與體驗的主觀感受。創作者不一定要密集或定期去從事創作，僅利用餘暇從事藝術創作活動的行為均屬之。且本研究的受訪對象，其藝術活動是指視覺藝術的繪畫、工藝及裝置藝術類的創作。

故綜結本研究所謂之「藝術創作活動」，乃指七位藝術活動創作者從事相關的藝術創作活動，包括水彩、國畫、油畫、陶藝、木雕、裝置藝術、手工藝等。

### 貳、休閒效益

從個人或社會群體使用某種資源能夠創造的效用觀點，休閒效益便是使用者或社會群體從休閒參與體驗的過程中，需求獲得滿足或是現況得以改善的有利結果（Driver、Tinsley 與 Manfredo，1991）。本研究的休閒效益，是指從事藝術創作活動時，在經歷全神貫注、渾然忘我的體驗過程後對創作者的有利結果，

強調的是一種主觀的經驗感受，是屬於個人心理層次的效益，然而基於藝術創作對創作者而言是一項「休閒活動」，也可能是「工作」，且可能引發不可預期的經濟效益，而這個經濟效益被視非主要經濟來源。本研究將休閒效益分為生活、工作、生理、心理（心靈）及其他等五個面向來探討：

- 一、生活效益：包含解除生活壓力、提昇生活品質、生活充實有重心、拓寬生活領域等休閒效益。
- 二、工作效益：舒解工作壓力、提升工作效能、增加工作自信等休閒效益。
- 三、生理效益：包含身心相對比較健康或其他休閒效益。
- 四、心理效益：包含心理充滿喜樂、宣洩情緒、抒發情感、滿足感、自信心、成就感、享受孤獨感等休閒效益。
- 五、其他方面：例如促進家庭與人際關係、提昇創作技巧及審美觀、獲得其他的資訊等休閒效益。

## 第四節 研究範圍與限制

本研究先後採取文獻分析法與訪談法，以蒐集各項來源的相關資料、親自訪談的結果及資料的整理分析等方式，探討藝術創作活動的休閒效益。本研究的範圍與限制分為如下：

### 壹、研究範圍

- 一、研究內容：可分二部分來探討。
  - （一）首先探討台東地區創作者從事藝術活動的動機、歷程與體驗。
  - （二）接著探討台東地區創作者從事藝術活動的休閒效益等及對創作者之影響。
- 二、研究地區：以台東地區為研究區域。
- 三、研究對象：以現居台東地區從事藝術創作活動者為對象，其中包括水彩、

國畫、油畫、陶藝、木雕、裝置藝術及手工藝等七位視覺藝術創作代表類型。

## 貳、研究限制

- 一、通常藝術創作活動對於身心影響比較難看出外顯結果，尤其創作者心理上的功效，純粹是個人的主觀感受，故研究結果無法呈現具體數據，為本研究的限制之一。
- 二、研究對象的創作屬性屬於視覺藝術的繪畫、工藝及裝置藝術類，主因是普遍與代表性，加上受限於台東地區位處偏遠的地理環境，以及人口稀少的人為因素，比較無法涵蓋其他種類的藝術創作，或可供類似情境者作為參考，但無法代表其他地區從事藝術創作者，此為本研究的限制之二。





## 第二章 文獻探討

本研究首先以文獻資料來探討藝術創作活動與休閒效益的理論基礎及相關議題。本章的第一節在探討休閒效益，第二節是論述藝術創作活動的相關內涵，第三節則是探討藝術創作活動的休閒效益。

### 第一節 休閒效益

本研究將休閒效益分成「休閒的內涵」、「休閒效益的內涵」以及「休閒效益與休閒治療」三方面來探討：

#### 壹、休閒的內涵

##### 一、休閒的定義

關於「休閒」的這個名詞無論國內外可說是眾說紛紜，從中國文字的形體來觀，「休像人依靠在大樹旁，人在疲倦時常倚靠樹木來消除疲乏，所以休有休養、休息的意思，閒則是月光從門縫留下影子，表示晚上閒暇」（羅秋昭編，2001），即道出中國人日出而做、日落而息的生活習慣。葉智魁（2006）認為我國哲學家莊子的終極理想——逍遙之道，以及田園詩人陶淵明以物質條件缺乏無礙於休閒，要以豁達的生命態度，達到人境合一、物我兩忘之樂，其休閒的情趣與意境均是當代休閒的最佳寫照。

國內學者將「Leisure」、「Recreation」譯「休閒」、「遊憩」，而「休閒(Leisure)的英文是源自於拉丁文，意指自由時間，強調的是自我決定(self-determination)與內在動機(intrinsic motivation)(Austin & Crawford,2001)，可謂是自由意志可以支配的時間所從事的活動。至於「遊憩(Recreation)」的英文亦源自於拉丁文，意謂恢復(restoration)、復原(recovery)與再創造(re-create)，是指利用休閒時間從事有益身心的各種活動，經由活動來滿足某一既定的目的，以促進身體健康提高創造力」(陳惠美，2005)，即「休閒」強調某種心境的存在及體會，比

較具有哲學性的意涵，而「遊憩」則是著重於活動的參與（歐聖榮，2007）。就整體而言，李銘輝、李建興（2000）的論述指出，遊憩完全包含於休閒的意義中，而休閒亦大體涵蓋觀光及運動兩者的內容。由此可得知，無論是運動、觀光或遊憩等活動，幾乎都歸還於「休閒」的範圍，雖然常因翻譯名詞而混淆不清，然為取其最廣泛之概括，故只要參與的活動能夠引發個體正面的效益，亦符合本研究的目的，即以「休閒」一詞統稱之。

單就休閒的意涵，國內外就不知凡幾了，其中包含的相關專家學者，更是不勝枚舉。十六世紀文藝復興時期正是休閒的黃金時代，但是也僅存於貴族階層，而希臘哲學大師亞里士多德是第一個分析休閒的人，他以古典休閒觀點認為休閒是內心感受，非因外在時間存存而發生，並將休閒分為娛樂、遊憩、沈思三個模式，其中沈思是最高層的休閒方式。各項科技發明以後，那些能夠增生產力、縮短人們工時、擺脫勞苦工作而擁有自由時間的大眾休閒（Massleisure）則萌芽於二十世紀。現今這個由電子科技領銜的「後工業世紀」，休閒已然成為社會的問題之一，在 1950 年廣泛流傳的預言是將來工作將會消失，整個社會的焦點都在休閒（涂淑芳譯，2005）。

從「空間—處處休閒」、「人物—人人休閒」、以及「時間—時時休閒」等三方面切入探討休閒的議題，亦即世界各地均有從事公園、休閒和閒暇活動的地方；而人不分年紀、社會階級、性別、文化和生命週期等均可以從事休閒；又個體對身體活動和社交活動的追求，均時時會發生，可以確定的是，基本上一個人可以自由使用的閒暇時間，約佔去大多數人生活時間的三分之一以上（黃金柱等人譯，2006），這個數據意味著「休閒」對人類的普遍性與重要性。楊建夫（2007）將休閒分為心態上的自由、自身為目的的活動、有益身心的結果等三層涵意，也指出休閒是空閒時間（把 24 小時減去工作、睡覺、飲食和其他需求等非空閒時間）、休閒是活動（在自由時間下進行的活動或體驗是最主要的外顯狀態）、休閒是心智狀態（獲得娛悅和滿足的感覺）的三大架構。吳松齡（2005）也從時間、活動、心靈狀態、行動決策、和需求動機五個構面來分析休閒的定義。

綜合以上及其他學者的論述，休閒意涵的面向不外乎包括下列六個面向，

本研究茲整理敘述以下：

- (一) 時間面向：扣除去生存與生活時間後的剩餘時間，個體自由選擇的任意時間主動從事喜愛的休閒活動。
- (二) 空間面向：在空閒時間內，個體自由選擇的任何地方主動從事喜愛的休閒活動。
- (三) 活動面向：在自由時間與適當空間裡，個體純粹基於內心本能的喜好驅動下，不受外在壓力影響，盡情追求一種有目的及達到內在滿足平衡的休閒活動，驗證了亞里士多德的名言：戰爭是為了和平，工作是為了休閒。
- (四) 補償面向：因為工作壓力繁重或缺乏挑戰之餘，個體去尋求與工作環境截然不同的事來補償與發洩。
- (五) 心靈面向：屬於一種心靈與精神的體驗，在沒有壓力與急切狀態下，拋棄工作或生活的束縛，清鬆坦然地參與有價值的休閒活動，特別強調人的成長與發展，個體為了開發自我潛能，有一種不斷追求自我實現的傾向。
- (六) 行為面向：休閒建立在時空、活動、體驗的條件下，強調時間的、精神上的、行動的、態度與心靈的自由，是一種有目的之自我抉擇，是一種被實現的行動。

## 二、休閒活動的類型

休閒活動並無一定意義，而是具多義性的，它其實就是一種基於不同需求而產生的休閒型式。休閒活動含有自由參與、符合健康衛生、積極的效果、非尋求錢財的給予等的特質。除此之外，尚含有：充滿著歡樂，有社交作用，不必付高昂的費用，不分性別公開予眾人競賽的機會，但以上並非是一成不變的，而且有些合法的休閒活動實施時未必合乎上述的特質（陳在頤，1982）。休閒就是活動，李仲廣、盧昌崇（2004）二位學者認為「活動是休閒最主要的外顯狀態，尤其是在自由時間下進行的活動或體驗」。由於透過外顯的呈現才知道休閒活動的進行，所以許多學者探究休閒的本質時，直接認為是一種合乎休閒意涵

的活動，例如 Pierce (1980)、Cordes 和 Ibrahim (1999)、張宮熊 (2002) 等都強調「休閒是自願而非強迫性的活動」(引自楊建夫等人，2007)。許建民 (1999) 認為在規劃休閒活動時，需注意活動的適宜性、方便性、價值感及服務品質等。薛銘卿 (1997) 的研究綜合出休閒活動的含意：

- (一) 閒暇時所從事的活動。
- (二) 個人或團體追求或享受自由愉悅體驗的活動。
- (三) 個人或團體所從事對其具有吸引力的活動。
- (四) 個人從事具有趣味、遊樂體驗的活動。
- (五) 可以任何型態，於任何時間與地點發生之活動。

若理解以上的意涵與範圍，並給予適當的詮釋，將有助於釐清對休閒活動的概念。

休閒活動的重要性是不容置質疑的，其範圍也極廣，舉凡日常生活中的食衣住行育樂，如運動、遊戲、音樂、舞蹈、繪畫、雕塑、寫作、閱讀、餐飲、逛街、散步、購物、看電影、看電視、聊天、靜坐、冥想等幾乎無所不包。吳松齡 (2003) 的研究指出休閒活動有藝術與工藝、智力與文藝、運動、遊戲及競技、戶外遊憩、社交性、志工服務、特殊嗜好與興趣、觀光旅遊、運動治療性等九種類型。而楊上輝 (2004) 則將休閒活動的類型分為山岳、濱海、文化休閒活動三大類，其中文化休閒活動中，含概有美術、音樂、舞蹈、手工藝、工商業、農業、教育科學、宗教、飲食與歷史等十種休閒活動類型，而藝術活動即被歸類其中的範圍。

為顯示休閒活動範圍的廣闊，最後以下列十一種作為本研究休閒活動類型的依據，它們之間並非是絕對的分隔，有些活動是互相重疊或彼此運用的 (顏妙桂審譯，2002)：

- (一) 藝術 (The Arts)
  - 1. 表演藝術 (The Performing Arts)：音樂、舞蹈及戲劇。
  - 2. 視覺藝術 (The Visual Arts)：美術與工藝。
  - 3. 科技藝術 (The New Arts)：攝影技術、電腦設計、電影、電視製作及其他媒體。

- (二) 文學活動 (Literary Activities)：寫作、傳播、閱讀、外國研究及討論小組。
- (三) 自我成長與教育活動 (Self-improvement/Education Activities)：多屬心智、語言的舌動。
- (四) 運動、遊戲及競技 (Sports, Games/Athletics)：對身體、社會、心理的成長具潛能的活動。
- (五) 水上運動 (Aquatics)：建立在安全、享受歡娛、技能發展目標上的活動。
- (六) 戶外遊憩 (Outdoor Recreation)：休閒的所在地是自然環境的活動。
- (七) 健康活動 (Wellness)：幫助個人更完整地享受生活。
- (八) 嗜好 (Hobbies)：收集性、創造性、教育性及表現性。
- (九) 社交遊憩 (Social Recreation)：休閒的理由是社交互動而非活動本身。
- (十) 志工服務 (Volunteer Services)：對很多人而言也是一種遊憩方式。
- (十一) 觀光旅行 (Travel and Tourism)：為一日益成長的活動類型。

休閒包含藝術，而藝術則是休閒活動的一部份，休閒與藝術是一體兩面的共同體，休閒與藝術有本源同體的特質，休閒與藝術彼此並無二致，不管是靜態的藝術觀賞或動態的藝術創作，都可以成為個人閒暇時從事的最佳休閒活動 (陳理哲，2001)。先天遺傳的基因加上後天環境的影響，造就與眾不同的獨特個體，故在選擇休閒活動的方向上自然有所差異，從以上專家學者對休閒活動類型的見解，可看出「藝術類」活動在所有的休閒活動中佔有舉足輕重的地位。

## 貳、休閒效益的內涵

Kelley 與 Godbey (1992) 從社會學理論中的功能取向，認為休閒扮演重的社會機制，對社會體系的持續與發展有以下重要的貢獻：休閒產業本身即是重要的經濟活動、適當的休閒對生產力有相當幫助、有助於家庭和諧與人際關係與連帶的維繫、以及對人的學習與發展等有所裨益。陳昭郎 (2005) 也提出休閒對人們具有舒壓鬆弛、穩定情緒、獲得滿足感、增廣視野、身心發展、自我實現等多項功能。

「效益」強調好處、利益或優勢，著重的是發生的效果，本研究的效益是

廣義的效益，它可以是指過程的、程度的、結果的效益，同時也重視「質」與「量」的效益。但昭偉（2002）論述 Mill 的「效益論」，主張的效益原則，或是 Bentham 提出的另一個名稱：「最大幸福原則」，就是道德的基礎，而道德理論的基礎就是生命的理論，也就是說人類所追求的是「愉悅的取得和苦痛的避免」，所要強調是心靈的愉悅高於肉體的愉悅。在現實生活中，應該著眼是個人的福祉，而個人的福祉的總和就是全體人類的福祉，Mill 的結論是：在衡量事物價值時，經常是兼顧質與量兩個面向，二者沒有衝突可以並行不悖，因此，休閒的效益即是希冀從休閒活動中獲取最大的幸福感。

休閒效益即個體經由休閒活動能夠獲至什麼好處與利益，舉凡休閒效益的論述不勝枚舉，Brown 與 Driver（1986）即將休閒效益分為享受自然、生理健康、減輕壓力、脫離噪音與擁擠、戶外教育、分享相似價值觀、獨立、家庭關係、內省、與體貼細心的人相處、成就與刺激、生理休息、教育或領導他人、追求冒險、追求安逸、認識新朋友、懷舊等十七類。洪煌佳（2002）的研究指出休閒效益的範疇，係針對個人參與休閒活動過程中以及活動後的經驗，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。

本研究整理現代學、非經濟性的觀點，再加上林欣慧（2002）歸納人類行為、心理需求、社會效用、以及生命週期的觀點，可概觀休閒效益的內涵，茲將七個論述觀點列表 1 如下：

表 1 休閒效益內涵表

觀點	研究者	年代	休閒效益內涵
現代學	陳思倫	2005	個人、社會、經濟、治療及防止青少年犯罪
非經濟性	吳松齡	2005	回復工作潛能與活力、促進個人身心、擴大活動參與範圍、增進人際關係、促進家庭親情交融、減少生理與心理壓力、提高心靈與智慧昇華、自我實現機會與成就感、創造冒險與創新機會、探索學習能力、增進新奇與刺激機會、享受自由自在感、增進社會福利、營造實現「真善美」意境。
人類行為	陳水源	1989	社會、心理、健康、教育、宗教信仰及文化資產、經濟與法令
	謝政諭	1994	增進個人身心健全、擴展第三生命圈、消弭工業化都市化社會的疏離感及匿名性、促進工作效率、增進經濟效益、預防犯罪與疾病治療、開創文化內涵、提昇生活品味
	高俊雄	1995	均衡生活體驗、健全生活內涵、提昇生活品質
	Kelly	1990	自我表現、友誼、調整身心、身體健康、不同於工作的生活節奏、建立關係、團結家人、接觸自然、冒險或競爭中考驗自己、符合重要他人期望、莫名的舒服感
心理需求	莊慧秋	1994	休息需求、輕鬆需求、娛樂需求、求新需求
	Driver、Tinsley、Manfredo	1991	自我表現、社會交友、肯定自我能力、補償、安寧、服務社會、啟發心思智慧、獨處
社會效用	劉錦桂 邱士榮	1993	恢復個人精神體力、有助人格培育、充實日常生活、社會活動趨完善、促進文化發展
	Orthner 與 Mancini	1991	家庭滿意、家庭互動、家庭穩定
兒童	陳正奇	2000	滿足兒童好奇心與探險心、建立親密溫暖的親子關係、訓練解決問題的能力、學習遊戲規則、促進社會發展、藉由觀察模仿而學習、發展知能及技巧、治療情緒困擾與行為問題的孩童、發洩過多精力、熟悉肌肉控制
生命週期	盧英娟 李明榮	2001	安穩度過青春期
	Neulinger	1981	情緒上的獨立、表現適當的角色行為、轉化良好社會行為至生活情境中、促進認知與身心發展
	Verduin 與 McEwen	1984	生理、社交、放鬆、教育、心理、美學等效益
老年人	黃坤得 黃瓊慧	2001	增進身體健康、良好社交關係、豐富生活內涵、減少因運動不足所造成的疾病、降低疏離群眾的孤僻與憂鬱、減少子女不在身邊的孤獨感

除了以上學者的主張之外，爲了特別強調其重要性以及切合最終的目的，即更進一步在心靈層面上肯定人生的價值與意義，本研究針對休閒效益的個人

心理層次面向，蒐集整理相關文獻資料如下表：

**表 2 個人心理層次休閒效益表**

研究者	年代	休閒效益內涵
李 晶	2001	自我實現、流暢經驗、學習、心靈益處
洪煌佳	2001	放鬆心情、創造性思考、發洩情緒與舒暢身心、獲得成就感、心情愉快、平衡精神情緒、培養挑戰性、培養獨立性、得到滿足感及啟發心思和智慧等
陳中雲	2001	肯定自我、獲得成就感、自我滿足、自我實現、消除緊張、紓解壓力、愉悅心情、增添樂趣、發洩情緒、舒暢身心、欣賞與創造真善美及獲得特殊體驗等。
馬上鈞	2001	降低疲勞緊張焦慮與憂鬱、調整失眠沮喪與壓力、增加幸福感、恢復活力、提高自信心、愉悅放鬆、自我認同、促進自我實現。
顏妙桂	2002	個人發展、刺激（體驗新生活）、幻想和逃離、回顧和反省、自主和自由、成就感、價值澄清、心靈提升、心理健康以及情感的利益：期待、反思、挑戰、實現、興奮、成就、美的鑑賞、自我形象、內省、安全、愉快、自信、自我實現、享受、喜樂、自我表達等益處。
謝天助	2003	提高個人的發展、對大自然給予高度評價、拓展社會意識、成為人生網絡的一部分、能讓人感受到幸福的感覺、能使人享受創造力的喜悅。
盧心炎	2003	身心健康、情緒發洩、成就感、強化自我意識。
李詩鎮 陳惠美	2003	放鬆心情、發洩情緒、使心情愉快等。
姚代平	2005	認識與瞭解自己。
Driver 與 Bruns	1999	活動結束後個人很滿足，感覺良好或心理壓力獲得釋放。
Bright	2000	改善自我概念，個人價值的反省，達到高峰經驗。

從以上對休閒效益的主張均持正功能的看法，也可以判斷出生理與心理的關係其實是互相依附、彼此影響的，反之，不適當的休閒活動則可能造成反效果的現象。無論是基於何種正面觀點，幾乎均概括於本研究休閒效益的範疇，也在在道出其範圍的博大與精深，本研究雖然可能產生不可預期的非主要經濟效益，但是仍以非經濟性的休閒效益以為主，比較偏向個人心理層次的效益，其中卻隱含自我療育的意味，更為本研究的最終目的寫下最佳的註角。

## 參、休閒效益與休閒治療

### 一、休閒治療的內涵

「休閒治療 (Therapeutic Recreation)」這個純粹來自國外的專業名詞，綜觀國內發表的研究文獻，學者將之翻譯為「遊憩治療」(陳惠美, 2005)、「治療性遊憩」(王昭正等人譯, 2007)、「治療式遊憩」(陳俊忠等人譯, 2007)及「休閒遊憩治療」(歐聖榮, 2007)等名稱，為正本清源若依據原始字義與相關理論，其實翻譯為「遊憩治療」較為名副其實，但為強調自我決定與內在動機，且綜觀台灣發表的研究文獻，大部分的學者都將其翻譯成「休閒治療」，此一名稱似乎已成為一種約定俗成，故對於「Therapeutic Recreation」一詞本研究亦順應此說法以「休閒治療」統稱之。

「休閒」則是一種自由自在不受拘束的心裡狀態，在積極的層面上就有治療的作用，「治療」則是屬於醫療的行為，當二者合而為一時，那麼「休閒治療」就是要利用休閒活動的方式來達到醫療的目的，事實上所有的休閒行為，或多或少都具有治療的效果。因此，休閒治療的目的是達到提供體驗休閒的機會、治療與改善其他疾病與障礙、提昇休閒經驗的效果、提供閒暇技巧與態度、消除閒暇阻礙，以及使能夠有獨立的閒暇機能與再創造的經驗之目的(郭金芳, 2002)。而個體所以要接受治療，必定是其已呈現疾病狀態，在正統醫療體系下，個體即應至醫院進行治療，然而有些身心的病痛，並非現今高醫療技術可以絕對治癒的，無論是形而上或形而下的學科，人類渺小到無以用有限的資源和浩瀚的大自然抗衡，至今仍有許多不明原因有待專家學者深入探究，以揭開宇宙的神秘面紗。

本研究整理陳惠美(2005)與謝旻諺、李健美、唐國峰(2005)等的論述，休閒治療適用的對象主要有六種對象：精神病患者、重症疾病患者、身心障礙者、行為問題者、老年人、都市居民及一般大眾。要特別說明的是後二者，工商發達造成密集的都市人口，居民遠離自然環境，生活周遭佈滿各種污染、充斥著緊張與壓迫，此分秒必爭的生活型態，造成都市居民在生、心理產生異常或不平衡的狀態。此外，若以預防醫學的觀點而言，即使是未患有身心障礙的社會大眾(不單指都市居民)，平常只要能接受休閒教育、擴充休閒資源及從

事休閒活動，自積極面來看，即能提昇自身的防禦機制，若個體在人生的路途中遭逢變故或意外時，因本身平日即已備妥的能量與資源，故當危機困境蒞臨時比較能夠接受重挫，面對問題也比較會採取適切的解決措施，如此，即可避免或降低前四種對象的情況產生，當然事後的休閒治療仍是必要的處遇，以期達到全人類身心的健全與圓滿。

至於休閒治療的類型，由前一節文獻資料中可知休閒活動類型之繁多，茲針對休閒活動中的類型延出現今休閒治療的類型，綜觀陸雅青（2000）、陳惠美（2005）、曾湘華（2002）、許智富（檢索自 2007 年 1 月 6 日）、羅玉霖（2006）等之研究，本研究對整理歸納出休閒治療的類型有：藝術治療（藝術心理治療）、遊戲治療、園藝治療、運動治療，以及其他如水療、體驗治療、敘事治療、閱讀治療、幽默治療、荒野探索治療、寵物治療、森林遊憩治療、悲傷治療等。本研究茲整理休閒治療類型圖 1 所示，以供相關研究作為參考。



圖 1 休閒治療類型圖

「藝術治療」在休閒治療的類型中，佔有舉足輕重的地位，藝術治療是透過各種不同型式的藝術活動，如繪畫創作、音樂欣賞、舞蹈、圖畫書、肢體語言（movement）等，且鼓勵當事者自我表達和自由聯想，以協助其在情緒上或心理上尋找一個較「安全且自由」抒發管道，在恐懼或不安的心靈中找到出口（范瓊方，2001）。事實上，個體一生當中即在日常生活中不斷接受（體驗）

各種「治療」，因為生命既脆弱又堅強，脆弱於突發的意外與無常的死亡，堅強於對生命的堅持與對夢想抱著希望，經由這些治療，個體的生命才得以延續、發展與創造。

## 二、休閒治療中的「自我療育」

談到「休閒治療」，常常被「病理治療」、「心理治療」等醫學專業名詞所囿限，有道是當那些操作所謂現今主流的醫療體系，無法真正帶給人們完整健全的療效時，醫師有時候的價值是不及病患本身的經驗，即所謂「久病成良醫」。台灣目前尚未具備健全的休閒治療的體系與環境，這不單只是政府當局的問題，也與本國傳統的風土民情的有關，沐桂新（1995）的研究更指出是對休閒觀念的認知不足，誤認休閒就是享樂，而忽略了它真正的功能。

現代有許多不明的疾病，究竟歸屬生理或心理的界定已無絕對標準，甚至可能超出當前醫療科技的範疇，然而最瞭解自己身心的是個體本身，生理、心理產生異常理當求醫，除此之外，對身心健康也應該自我負責與規劃，生活作息及飲食習慣的控制當屬必要，如何利用閒暇時間安排自己的活動，更是決定健康的重要關鍵之一，況且休閒本身即具治療的意涵，一個喜歡或經常從事休閒活動的個體，不僅事後身心方面比較容易獲致療效，同時對事前的防預亦具積極性的功能。

「休閒」與「藝術」均被視為具有治療的成份，就藝術創作本身就是治療的這個過程，可以緩和情緒上的衝突並有助於自我認識和自我成長，若把藝術活動應用心理治療中，則其中所產生的作品和作品的一些聯想，對於個人維持內在與外在世界平衡一致的關係有極大的幫助（陸雅青，2000）。在運用「藝術即治療」的過程中，意味著將藉由藝術的表達來參與自我探索、進行生活上某些改變、或是致力於處理一個問題或爭論，以期在治療中啟動創作者產生改變的可能性。美國存在心理學之父 Rollo May 認為，當一個創作性的洞察力出現時，它經常會與以前舊有的思想或感情相反。在此過程中，它可能會破壞創作者以前信以為真的看法，但是透過這個破壞過程，創作者得以重新自我建構及自我修正。當創作者感受一連串不同於舊有想法與信念的驚奇經驗時，浮現

心頭的成就感更增進了創作者的信心，而直到完成畫龍點睛的一筆，才將其藝術表達放置於最終的創作形式中（陳繼勝，2005）。

藝術活動提供具體而非口語的媒介——透過它，人們可以傳達他的意識與潛意識，且可以作為治療改變的有價值動因。藝術活動乃是一種意識過程，它將情感賦予具體形式，而這種情感通常是潛意識的。「在創作中，外在與內在的真實總是被相同的不可分割的過程整合起來。藝術家在他的潛意識的掃描能帶來作品與自身人格的整合之前，也必須面對他的作品中的混沌不明」。「藝術家置自己於旁觀者的角色，來面對他最新創作藝術的混沌狀態。」由於創造性係源自於初級過程，因此，若是基於治療目的，藝術作品永遠不會是個過程完美的完成物（陳鳴譯，2000），故本研究的訪談對象即未必全部具備高深的藝術創作技巧，卻能經由藝術活動的過程，達到休閒的目的。

## 第二節 藝術創作活動

本研究將藝術創作活動分為「藝術的內涵」以及「創作活動的內涵」兩方面來探討：

### 壹、藝術的內涵

#### 一、藝術的定義與起源

藝術的議題包羅萬象，什麼是藝術至今已無一定標準答案，亦難於去界定其定義，尤其受到 21 世紀的文明的衝擊，藝術與科技之間已不再涇渭分明，有時甚至呈現相輔相成的結合，而現今發展的新興藝術更是五花八門、不勝枚舉，其涉獵、擴及的觸角更無遠弗界。也許是因為未接收正統的藝術專業洗禮，可能是個人對藝術的主觀認定，更或許是藝術沒有所謂絕對的定理，現今有極多人動不動就冠上藝術的名號，使藝術的界定更加難以釐清，但不管是基於何種角度來詮釋藝術的定義與範疇，畢竟仍無法脫離真、善、美的原則與範疇。

藝術之於與美學究竟扮演何種角色，須知在現代美學中，一般的審美經驗

理論大都緊密聯繫著藝術創作和藝術欣賞上，因現代文藝理論，愈來愈科學化和美學化，藝術科學不僅沒有從美學中獨立出來，反而成爲美學的重要分支，兩者既不相同，亦無絕然的疆界（滕守堯，1997）。人類在理智、意志、感情三方面的活動，常相牽制，互爲關聯，絕非單一的活動。故藝術的表現，除了感情尚含理智和意志的表現在內，只是強弱的區而已。在「真」的方面，自然科學活動較強；在「善」的方面，社會科學活動較強，兩者都藉抽象的概念作理論表現，可歸納爲「科學」的範疇。在「美」的方面，「藝術」活動是藉具象的概念作具體的表現，成爲人類「文化」的範疇（林群英，2002）。

在希臘將藝術稱之爲「模仿技術」，故廣泛的說法是與技術同義的，但在形成人類文化體系特殊部門的嚴密意義方面，藝術是某人格由於其天賦的才能與熟練的能力，用創造的且直覺地捕捉而得的美的理念，造成完全適合於獨自客觀形象的生產活動，或指其生產活動的成果而言（何政廣，1981）。對於週遭的藝術，謝東山（2003）以藝術是對自然的模仿、藝術是情感的表現以及藝術是觀念的表達等三種藝術理論來解讀。

陳朝平（2000）的研究指出「藝術是表現藝術家的感情和思想的活動或產品，藉事物的具體形象或意念的形象來傳達內容，含有美的價值或吻合美的原則，並反映地域與時代文化環境的現象，能引起觀賞者的知覺活動，並產生審美的反應，獲得美感情趣或瞭解的喜悅。」若以廣意和狹義兩個角度加以界說藝術的意義，凌嵩郎、蓋瑞忠、許天治（1933）的論述指的廣意是凡含有技巧與思慮之活動及其製作，皆稱爲「術」，可謂與「技術」一詞同義；狹義的藝術是指凡含有審美的價值，根據美的原則，或吻合美的原則之活動及其活動的產物，而能表現出創作者的思想及情感之謂；林群英（2002）指的廣意包括繪畫、雕刻、建築、音樂、文學、舞蹈、戲劇、電影等八種。舉凡人類參以自己的活動與創作的，而又含有精益求精的、企圖的，皆可稱之爲藝術，狹義的藝術是指「美術」，包括繪畫、雕刻、建築三種，除擁有廣意藝術的範疇外，且必須具有一定的審美的、價值的活動或其活動的產物，始可之爲藝術。

所謂藝術，其定義包含以下的內容（引自張正霖、陳巨擘譯，2006）：

（一）精緻（或高級）的藝術：例如視覺藝術（繪畫、雕塑、素描、蝕刻畫等）、歌劇、現場交響樂與室內音樂、古典音樂唱片、戲劇、劇場、舞蹈、表演藝術、

文學或嚴肅小說、電腦藝術。

(二) 通俗(或低層、大眾)的藝術：例如：好萊塢電影、獨立製片、電視劇、電視情境喜劇、暢銷與低級的黃色小說、以及在酒吧和俱樂部中演出、平面和電視中的廣告等。

(三) 民間藝術：社區環境中發生的藝術行為。包含編織、民俗音樂、車庫搖滾樂、藝術性的塗鴉。

林昭賢、黃光男(2002)摘錄了藝術學者專家的意見，為藝術的定義下了註腳：

Aristotle：藝術是自然的模仿。

Lessing：藝術是以美為理想而完成的自然。

Schelling：藝術是在有限的材料之中，寓以無限的精神。

Hegel：藝術是把絕對的精神予以直覺地表現。

Schopenhauer：藝術是讓我們忘卻現在苦惱的一極解脫劑。

Tolstoy：藝術是人間達其感情的手段。

Schiller：藝術是感情與理智的調和。

Langer：藝術是人類情感符號形式的創造。

Taine：藝術是由人種、環境及時代等三要素所構成的純粹科學。

Grosse：藝術可分成記述與解釋兩部份，記述是考究各個特質的實際情形，把它們顯示出來；解釋是把它們歸納成一般原則，因而提出「藝術科學」這個名詞。

基於人類心靈的審美活動，對於藝術的產生都是物質的、現實的、功利的，也是精神的、審美的和超現實的活動，故藝術的起源，可分為二大面向去探討(林群英，2002)：

(一) 以心理學為根據，解讀人類精神的衝動

1. 遊戲衝動：由德國哲學家 Kant 和 Schiller 所創。Kant 主張藝術的創造，是從遊戲的本能出發，和實際生活無關，而在消耗了生活上的剩餘精力之後，所得到的快感。Schiller 則主張藝術是生命力餘裕的表現，而遊戲衝動的旺盛，則是人類文化進步的標識。

2. 模仿衝動：古希臘哲學家柏拉圖和亞里士多德，都主張藝術的起源是人

類模仿的衝動。

- 3.表現衝動：美國心理學家 Baldwin 認為人類是社會動物，具有表現自己的思想、感情的本能，又爲了得到別人或社會的讚賞，便有藝術品。

(二) 以社會學爲根據，解讀人類現實生活的內容

- 1.裝飾說：爲 Schiller 和 Grosse 認為裝飾是人類的的基本慾望，凡人無不想裝飾自己的身體、房舍和用具，也是藝術由實用達審美的發展。
- 2.宗教說：基於原始人類先驚異於自然現象所發生的不可抗拒的力量，進而祈求保佑，於是產生宗教的虔誠崇拜。
- 3.勞動說：認為人類爲求生活必須勞動，人類在合群工作時，共同發出生命的呼聲，以消除其疲勞，相沿而成音樂、詩歌；狩獵攻戰的練習而成舞蹈。
- 4.戀愛說：達爾文的進化論學派之主張，「人類具有引人快感的衝動」，這種衝動是一切藝術產生的起源，如動物多以聲音、動作、色彩來引誘異性，人類亦會以裝飾、歌舞等引誘異性。

謝東山（2003）綜觀東西方藝術的發展，發現藝術有表現自我、抒發情感、轉移潛意識、審美愉悅、裝飾器物與環境、表彰權力、統治民心、批判現況、伸張正義、意識形態的表徵、宗教儀式性、精神文明的象徵與歷史見證等功能，而蔣勳（2000）則認為「藝術所提供的主要功能是，美的感動、善的執著、真的追求。藝術發展至今，除了提供人類生命中真善美智活動之外，還提供消解生活情緒的重要功能，成爲人類生活中不可欠缺的心智活動，其存在的價值功不可沒。」最後史作檉（2001）總結藝術的終極關懷，在於揭示藝術家自己內在的「真我」時，也同時揭示了「人性」，揭示了「大自然」的奧秘，揭示了不可知的宇宙整體的「神聖性」。

## 二、藝術的類型

藝術分類的方法可以因時、因地、因需要而改變，所謂「八大藝術」有文學、音樂、繪畫、雕刻、建築、舞蹈、戲劇及電影等，然而隨著藝術表現的手法不斷創新，各媒材與理念之間的融合或分化，「八大藝術」的分類模式已不足

以涵蓋新興的藝術類型，諸如民俗藝術、工藝、陶瓷等亦加入「藝術」的行列（謝東山，2003）。

因為各家觀點與依據的原則不同，以致藝術史上對藝術的分類產生歧見，故任何一種分類法，顯然均難完整表示所有藝術的特性，但若自不同角度去探討之，卻有助於從各方面去瞭解藝術的意義，茲列藝術分類一覽表以示各種藝術媒介的共同性及特殊性：

**表 3 藝術分類一覽表**

各類依據	類	別	表現重點
時空因素	空間藝術	平面藝術	繪畫 視覺
		立體藝術	雕塑 建築 觸覺 視覺、動覺
	時間藝術	文學、音樂	聽覺
		舞蹈	視覺、聽覺、動覺
綜合藝術	戲劇、電影	視覺、聽覺、動覺	
媒介形態	造形性藝術	平面	寫實 繪畫 抽象 形色、形式
		立體	寫實 雕塑 抽象 雕塑、建築 空間、材質
媒體形象	音樂性藝術	文學、音樂、舞蹈、戲劇、電影	音韻、律動
	具體藝術	繪畫、建築、舞蹈、戲劇、電影	形體或心情的
	印象藝術	文學、音樂	感覺
動靜表現	動態藝術或 行動藝術	文學、音樂、舞蹈、戲劇、電影	由動、靜感覺中 獲得美感
	靜態藝術或 形象藝術	繪畫、雕塑、建築	
與自然的關係	模仿藝術	繪畫、雕塑、建築、舞蹈、戲劇	和自然形質的 相似程度
	非模仿藝術	文學、音樂	
美感與實用功能	純粹藝術	繪畫、雕塑、文學、音樂、舞蹈、 戲劇、電影	美感表現
	應用藝術	工藝、實用設計、傳播藝術 建築、環境設計	機能或目的表現
表現方式與 時空關係	偏重表現的	造形藝術	繪畫、雕塑
		實用藝術	建築、工藝
	偏重再現的	表演藝術	音樂、舞蹈
		語言藝術	文學
	綜合藝術	戲劇、電影	時間的、動態的

資料來源：陳朝平，2000，藝術概論，7頁。

雖然藝術史上對藝術的分類意見分歧，但是若綜觀國內專家學者的觀點與依據的原則，本研究仍可概略整理出藝術類型表如下：

**表 4 藝術類型表**

學者	年代	藝術類型	內容名稱
彭吉象	1999	實用藝術	建築、園林、實用工藝、書法
		造型藝術	繪畫、雕塑、攝影
		表情藝術	音樂、舞蹈
		綜合藝術	戲劇、戲曲、電影、電視
		語言藝術	詩歌、散文、小說、戲本
歐陽中石 鄭曉華 駱紅	2001	抒情藝術	詩歌、音樂、舞蹈
		敘事藝術	小說、戲劇、電影
		造型藝術	繪畫、雕塑、書法、篆刻、建築、工藝
蔣勳	2000	文字藝術	詩、散文、小說
		視覺藝術	書法、繪畫、雕塑、建築
		聽覺藝術	音樂
		表演藝術	舞蹈、戲劇
		電影藝術	電影
謝東山	2003	視覺藝術	平面：繪畫、版畫、書法、篆刻、民俗彩繪
			立體：雕刻、陶藝
			空間：建築
			綜合：複合媒材、裝置藝術、偶發藝術、公共藝術
		表演藝術	音樂：器樂、聲樂、流行音樂、民間歌謠
			舞蹈：芭蕾舞、現代舞、後現代舞蹈、民族舞蹈 戲劇：傳統話劇、現代劇場、中國戲曲
影像藝術	攝影、電影、錄影、數位影像創作		
文學	詩歌、散文、小說、傳記、劇本、報導文學		
張武恭	2005	時間藝術	音樂、戲劇、舞蹈、文學、詩歌
		空間藝術	繪畫（平面）、雕塑、建築（立體）
		狹義藝術	繪畫、雕塑、建築
		廣義藝術	繪畫、雕塑、建築、音樂、文學、舞蹈、戲劇、電影
		文字藝術	詩、散文、小說、劇本
		視覺藝術	繪畫、版畫、書法、工藝、陶藝、雕塑、篆刻、建築、裝置藝術
		聽覺藝術	音樂
		表演藝術	戲劇、舞蹈
映像藝術	電影、攝影、錄影等		

以上藝術的類型幾乎無所不包，而吳兆琦（2006）是依外國學者、國內學者、我國古代及教材上的標準來分類，他認為藝術雖具有表現美的感情，及授予以美的感受之共同特性，但是因為各個類別的藝術創作，在引用的媒材與

表現方式上，均有其獨特性質的存在，若依其性質分類則可明白各類藝術特性的異同，亦能比較、分辨各自的領域。

### 三、藝術的媒材與表現

媒材原是指用來溶解有色粉末以製成顏料的液體，就平面繪畫而言，泛指用來表現藝術作品的材料，現代藝術不拘泥單一媒材的表現，創作者所面對的問題，是如何從「媒材的運用」發展成「媒體的呈現」，故作品的表現方式，也不再是二次元的領域，尤其科技、文明帶來的衝擊，電腦影像合成，多媒體聲光影音效果的呈現，開啓新時代的靈感，並將藝術的表現力，推向更寬廣的領域（吳心荷，2004）。現今對藝術媒材的使用，乃是由簡單乃至繁複的過程，日常生活中所有五感能觸及的幾乎可以拿來來運用改造成為藝術的材料，甚至未來將發現令人瞠目結舌與不可思議的媒材，是故人類創造藝術的想像空間是永遠無止境的。茲將藝術媒材分類如下（張武恭，2005；簡福姿，1999；陳瓊花，2001；凌嵩郎、蓋瑞忠、許天治，1993）：

（一）物質材料：是藝術家用表現美的具體媒材。

- 1.動物材料：如人體、獸骨、毛髮，皮革等。
- 2.植物材料：如木、竹、麻、藤黃等。
- 3.礦物材料：如土、玉、石、石膏、瑪瑙、花青、水泥、金、銀、銅、鋼鐵、鋁、鉛等。
- 4.人工與科技（人造物）材料：如塑膠、油漆、琺瑯、橡膠及電腦軟硬體媒材與聲光影視之科技產物等。
- 5.輔助材料：如石臘、磨光材料、硬化劑、潤滑劑等。
- 6.結合性材料：如樹膠、松膠、牛膠、骨膠、尿素、樹脂等。

（二）美感材料：人類的感覺分為視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等五感，而一般都以視覺及聽覺為主要的藝術材料。

- 1.視覺材料：因為色與光映在視網膜上，使人類產生視覺，引起生理變化最刺激大腦皮質上的特定感受區，於是便產生包括形狀、色彩、明暗等的視覺現象。

2.聽覺材料：聽覺的材料，是指「音」言，音樂是由曲調、和聲與節奏三要素構成，皆是由「音」的變化而來。

本研究乃以視覺藝術的創作為導向，研究對象創作的藝術活動類型有油畫、國畫（水墨）、素描、雕刻、陶藝、手工藝、裝置藝術等，故依前述專家學者對藝術類型的觀點，視覺藝術包括平面造形二度空間藝術的繪畫，立體造形三度空間藝術的木雕與陶塑，應用表現藝術的工藝，以及綜合造形的裝置藝術等，根據吳心荷（2004）的論述以及研究者的認知觀點，介紹本研究創作的藝術媒材和表現方法：

### （一）繪畫

1.水彩：是粉狀顏料加水稀釋的阿拉伯膠溶液凝固，具有流動性及半透明性，須掌控水分並保有鮮艷度。水彩畫具有細膩、淡薄、柔和或優美的性格，和輕快、新鮮的感覺適合速寫大自然朝夕微妙的變化，人體瞬間的動態，因顏料乾得快且不繁重，故適合寫生。

2.國畫（水墨）：是東方繪畫最重要的表達媒材，運用毛筆線條，墨筆的色調以具有渲染特性的紙來表達，著重抑、揚、頓、挫、輕、重、疾、徐有別，形成豐富的節奏與韻律感，強調表現意境與刻化神態氣質，最重要的是表現內在的精神與其散發出的魅力，用「墨」是表達畫的精神，借「色」美化形，以達到氣韻生動的境界。而「墨」由木材或植物碳化煤灰與動物膠相混而成。

3.油畫：其厚實和筆觸的變化，以及耐久的保存性一直成為西方繪畫的主要媒材。繪製方式分「厚塗」、「薄塗」和「平塗」。厚塗是將油畫顏料用硬毛筆或畫刀堆積成厚厚的色層，或利用砂、紙漿、粘布，呈現另一種塗的趣味；薄塗是用少揮發油浸濕毛筆，將油畫顏料調至稀薄塗在畫布上；平塗則是將色面以塊狀顏色塗滿。其材料有油彩、松節油、亞麻仁油等

### （二）陶塑

也是一種「撫摸」的藝術，是一種「加」的觀念，將可塑物質如陶土，加以堆疊、捏揉、處理，取得所要的形象。陶瓷的胚體上若不著彩飾，而是用刻、劃、貼、雕、印等方法處理胚體形成裝飾效果，均可稱胎裝飾。在陶瓷上彩繪圖案，彩繪紋樣在釉層之下稱為釉下彩；在以燒成的瓷器釉面上彩繪紋飾，再入窯經低溫燒烤，使彩繪顏料固定在釉面上，則為釉上彩。

### （三）木雕

雕刻是一種「撫摸」的藝術，是一種「減」的觀念。創作者依照自己想要的形狀，選擇一塊堅實的材料，然後去掉多餘的部分，在作造型時，應忠於原料，掌握物理性質表現出屬於原料自然色澤與紋理，同時將人、事、地、物納入創作的表現中。木雕的材料盡可能選擇堅固耐用、不易腐壞的多茄苳、台灣欖木、二葉松、樟木、烏心石等，本土常用的雕刻材料有台灣檜木、肖楠、紅豆杉、樟木、竹，尚有台東最具代表性的漂流木等。

### （四）裝置藝術

裝置藝術混合了各種媒材，包括木竹、石頭、皮革等自然材料，亦能以鋼管、廢棄機械零件、廢五金等組裝作品，常利用現成的物件，直接使用某個特定的環境，如展覽場的空間中創造發自內心深處概念性的經驗。裝置藝術的主題經常是荒謬、嘲諷、頹廢，呈現出創作者對現實世界的省思。

### （五）手工藝

本研究的手工藝是指「樹脂工藝」，樹脂是一種合成的脂類，而樹脂土為半透明狀，帶有黏性但不沾手，容易塑造出各種形體，製作成品擬真度極高，鑄脂完全硬化後無法恢復原狀，乾燥後仍保留些微彈性，製成品無臭味且儲存時間長，極適合製作日用品及裝飾品。

## 貳、創作活動的內涵

「藝術」大體上分為二大面向，一個是「藝術品」，另一個則是「藝術活動」。本研究乃是從「藝術活動」的面向界入，而藝術活動又包括「創作」和「鑑賞」兩方面，其中創作是以美感經驗為基礎，是站在藝術家的立場傳達感知、經驗與思想；而鑑賞則是以觀賞者的角度從藝術品中引發「於我心有戚戚焉」的共鳴，而獲致審美的經驗。茲將藝術與藝術活動之關係，以下圖 2 表示之。

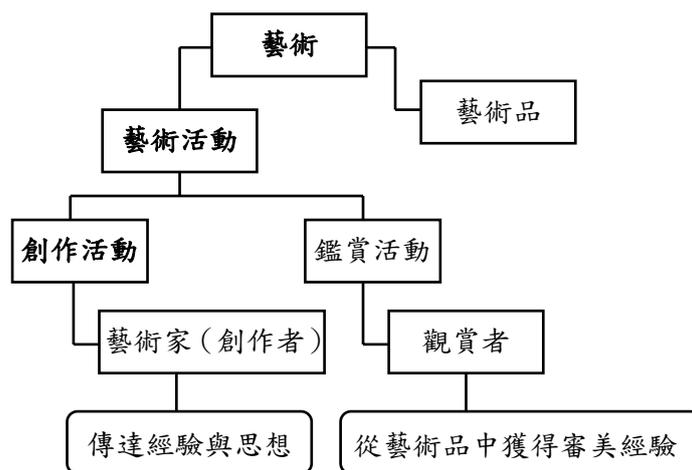


圖 2 藝術與藝術活動關係圖

資料來源：呂燕卿，藝術學與藝術教育，2007年12月11日，  
<http://www.isst.edu.tw/s2/lecture/3/2.ppt>

「創作」通常與「藝術」相結合，而無論是「創作」或「藝術創作」從字面上解釋，就是以藝術之方式賦予作品存在的事實（劉思量，1998）。法國藝術家羅丹曾經說過：「藝術創作，是用自己的眼睛去看別人見過的東西，在別人司空見慣的東西上能發現出美來」，同時「藝術創作是一件知行合一活動」（陳朝平，2000）。此外，「創作」意指「藝術家形成藝術的形象之活動，與享受對立」（何政廣，1981）。因此，本研究認為藝術家（創作者）是扮演主動積極的角色去實現藝術的美感，而台下的觀眾即成爲一個鑑賞的感觀者，享受這一場藝術表演的饗宴，掌聲與吶喊滿足了藝術家心中實現自的成就感。

本研究的創作即相對於鑑賞的立場，具體的事物或作品呈現是創作之必要條件，沒有呈現出來的想法、看法和觀念，只能爲「創意」，因此「創作」就是將獨特的觀念，以具體的形式表現出來的過程。而「創造」的概念則比較廣意、複雜，有時指的是創造力或創意、或是創造的過程或結果（劉思量，1998）。

Cassou 與 Cubley 在其著作《Life,Paint and Passion》中陳述：創作是與心靈接觸、是一種洗滌心靈的儀式，而創作活動就是一種心靈活動，目的不在滿足性情中的渴望，而在於全然的超越昇華，在靈光乍現的瞬間，束縛自我的分際消失，與宇宙萬物的律動合而爲一。創造力流過內心世界，就會帶出有待完成、解決，尙未經歷以及受到誤解或否認的感覺與意象，透過自發的方式表現出來，

治療的效果自然會發生。有人憑藉著藝術來救贖自己，以創作抽離出沮喪的心緒，而保有她的生命力。創作所要達成的不過就是實現自己最深切的慾望，去認識並接納真正的自己，創作的過程是自由的，自由並不表示隨便，真正值得珍惜的是當下的用心，以及對過程的講究，而非迷戀結果。創作過程中愈放任自己沈緬在直覺豐富不可測的世界中，愈能瞭解到必須尊崇這些意象，讓它們在創作中展現，發揮它們的作用，以神秘的方式癒療心靈，引導個體轉變並發展，採取更深沈且簡單的方式體驗自己（李壹芳譯，1996）。

根據古旻陞、施小玲（2003）的論述指出，藝術創作通常可分為三個階段：

#### 一、藝術觀察

藝術家比其他人理解得更透徹的領域是人的內心世界，故注重對於人的靈魂；觀察過程中存在創作手段，即藝術語言的調節作用；將日常伴侶作為創作原型來對待，於平凡處見珍奇。

#### 二、藝術構思

採取行動之前對行動目的、步驟、方法等的總考慮，通常需經由意像的過程轉化；藝術構思的對象是栩栩如生、呼之欲出的藝術形象；藝術構思使用的手段是具有創作者個性特點的語言。

#### 三、藝術傳達

傳達的對象是藝術形象，而非抽象的原理、原則、觀念；藝術傳達以藝術語言為手段，即如 Hegel 所言：藝術家形象表現的方式正是他的感受和知覺的方式；藝術傳達的方式講究含蓄蘊藉，每每求有弦外之音、言外之意。

## 第三節 藝術創作活動的休閒效益

本研究將藝術創作活動的休閒效益分為「藝術創作活動的動機」、「藝術創作活動歷程與體驗」以及「藝術創作活動的休閒效益」三方面來探討：

### 壹、藝術創作活動的動機

動機（Motivation）這個字來自拉丁文的「movere」，為「行動」之意。動

機是對啓動、引導及維持身體和心理活動之所有歷程的統稱（游恆山編譯，2001），是引起個體活動，維持已引起個體活動，並導使該種活動向某一目標進行的一種內在歷程（張春興，1998）。Hanwon（1985）指出動機即研究人類行為如何受激發、方向指導、維持和終結的動因與歷程。動機是指控制人類行為的內在力量，即發現個人內在的驅力，促使人們去完成目標的過程。而休閒動機在休閒管理的領域裡，是一個非常新且非常重要的基礎。自 19 世紀以來，許多心理學家將動機與需求納入研究裡面，這些動機可以包含對家人及大自然的愛、性、尊重、好奇、安全感、成就感、鼓舞或接納等，均能解釋每個人參與休閒的動機，而這些動機可以是獨立的或是同時存在的（楊建夫等人，2007）。依據不同的標準，動機劃分為生理性動機和心理性動機，生理性動機含饑餓、渴、性、母、瞌睡、痛驅力，心理性動機則含成就、親合、權力、安全與好奇等動機（陳靜晃，2002）。而心理學家對人類行的動機，抱持不同的看法，一般常見的動機理論有本能論、驅力論、誘因論、認知論、覺醒理論與需求階層論等（葉重新，2001；陳靜晃，2002）。

就藝術作品的個人動機，可分為普遍藝術動機與純個人動機兩種，前者是藝術家的普遍態度，是藝術家為了瞭解一切藝術作品不可少的因素；後者乃是藝術家個人的愛好與每位藝術家的原始性，是對每個藝術家的藝術作品特徵的瞭解，是必要且是重要的（趙雅博，1974B）。故一位藝術家從事藝術創作活動，必定有引發其創作的動機，例如藝術活動促使梵谷往自己內心深處探索，而非僅是表淺的意識或情緒的感知（陳繼勝，2005）。根據 Heidegger 的詮釋，大地的形成和世界的展示，是藝術作品的兩種基本傾向。所以，藝術作品本質，在於「精神內涵」揭示中，而不在於純粹的「技巧」而已。形成、詮釋一件「藝術作品」，就意味著揭示、進入這部作品的內在精神世界。換言之，就是進入這部作品的開放空間中（李幼蒸譯，1994）。

提到動機的理論學派，最早從事創作動機研究的學者是精神分析學派的創始人 Freud，首先即以精神分析的角度剖析達文西的名著「蒙娜麗莎的微笑」，認為蒙娜麗莎的微笑來自達文西對其母親的愛戀，即「戀母情結（Oedipus Complex）」之表現。劉思量（1998）的論述指出創作動機的相關理論學派，茲整理如下表 5 所示：

表 5 創作動機理論學派表

理論/ 學派名稱	代表學者	動機	動機過程
精神分析學	Freud	潛意識中的本能驅力 (原慾)	因本我、自我和超我的衝突而產生未滿足的需求，進而發展至昇華、替代及象徵化等防衛機制的過程。
分析心理學	Jung	個人與集體潛意識 (心靈)	本我、超越、自我與東西方文化、過去現在、男女老少議題等聯結。
新精神分析學	Fromm	自由與愛	人類對愛的本質是給予非佔有，是幫助成長而非僅期許；教導個體自由而不致孤獨，理智而不找合理化的藉口，自愛而不自私。
需求層次論	Maslow	滿足自我實現的需求 (刺激→個體→反應)	人類的需求是經由生理、安全、歸屬感與愛、尊重及自我實現等的過程。
行為主義	Thorndike	決定個體行為的原動力	藝術品的刺激而產生喚醒作用，進而有探索行為的過程。

資料來源：劉思量，1998，藝術心理學～藝術與創造，288-289 頁。

無論是何種動機理論，均有其獨特之見解，也許新精神分析學者可能失之偏狹，可能 Maslow 簡化了動機的性質，而行為主義學者至今無法對複雜的動機提出最具說服力的動機理論，總之，無論是精神分析、人文心理及行為主義學派對於動機似乎難以很完整的明示出具體理論，就如同人類其他行為一樣，無法以單一的動機理論蓋棺論定，最後總結「活下去」才是人行為動機的最簡單解釋，而從另一個角度來說，藝術之所以存在是為了個體延續生命，在以有限突破無限，在以人性追求神性之突破，藝術為創作而生的（劉思量，1998）。1994 年由張藝謀導演的電影「活著」，從旁觀者的角度來看，這是一部既冗長又苦悶的電影，但是其中的遭遇與歷程，卻刻骨銘心地影響劇中的當事人，當一幕幕剪輯而成的故事畫面，娓娓訴說著人事物的悲歡離合時，無論劇中人經歷何種傷痛苦難，生命的旅程仍舊必須持續上演，故事中的每個主人翁，都在尋找生命的出口，只因為活下去是最基本的理由，卻也道盡人生最真實的一面。

## 貳、藝術創作活動的歷程與體驗

### 一、藝術創作活動的歷程

有了創作動機後，創作者必須經歷創作的歷程，創造過程是在行動中發生一種新的關係性的成果，一方面源自創造者的獨特性，另一方面則是源自他生活中的材料、事件、人物與環境。在創作過程中，深刻感受到所經歷的情境，比最後作品的形式呈現，實更具重要意義。個體性存在的孤獨感的表現，乃是人生中最普通的情感與經驗，藉著題材來映射著自身人格的省思，從作品質感和觸感去融合物質性，材料性語言的轉換表現中，表達出那股生命的沈重、凝聚與永恆（林國芳，1999）。而且藝術的表現或藝術的創作是一種物化的心理過程，從內在的構想與外在的操作，相互辨證統一其心理、行為的過程來加以描述與解說。而構想即是想像，想像則是一種觀念的聯結作用，可將人們記憶中的感覺表象或意象進行加工、綜合以造就成一種嶄新的意象；操作則是把外在客體加以變化或對客體實施予動作的活動，具有體現作用與發現作用，在藝術活動中只有透過技能及材料的實際操作過程之完成，才是意象的形成，也才是創造的完成，故構想過程與操作過程是相互統一而且相互輾轉促進的，綜合二者即是藝術創作心理過程的全貌（楊瑞彬，1990）。

關於藝術創作歷程的理論，大致上將其分為準備期、籌畫期、明亮期與確認期等四個階段，無論創作者處於何種創作歷程階段，對創作者而言均有其功效（陳繼勝，2005）：

（一）準備期（Preparation）：欲創作的目標及主題尚未明朗，是直接面對材料、想法、障礙或問題的時刻，包含想創作作品的意圖，屬粗略想法與構思階段。

（二）籌畫期或孵化期（Incubation）：意識全神貫注於創作中忘了時間的存在，心中影像可能隨時改變，發現新元素與想法，以直覺、即興及遊戲的感覺來創作，為最關鍵階段。

（三）明亮期（Illumination）：以無法預測之自發性模式產生突破性進展及驚奇經驗，對自己創作感到滿足時充滿喜悅及發現，並從中獲得信心及成就感。

（四）確認期或修正期（Verification/Revision）：為一個意識的過程，可能以神

來之手於繪畫或雕塑作品中添加最後畫龍點睛的手筆以完成創作，屬理解所有的細節及完成創作的最後階段。

以上四個階段並沒有絕對的先後次序，它們可以有不同的次序組合，也可以不發生，這完全取決於創作者。此外，創作者並沒有採用一定的模式創作，亦即創作過程並不會有一定的規律可循，故每位創作者會有其創作習慣，但所謂創作模式卻是會隨著新的主題與創作過程而改變（王筑筠，2003）。

創造歷程除了最普遍的四個階段說，陳昭儀（2006）歸納相關文獻，尚將創造歷程分為五個步驟：

（一）問題的產生：包含準備期、發現問題或困難、洞察問題等。

（二）尋求解決問題或困難的方法：包括醞釀期，尋求可運用的資料、資訊與資源，分析，記憶儲存及評價，處理，腦力激盪，探索期，嘗試各種意見等。

（三）尋獲最佳處理方案：包括豁朗期、綜合、確認、新答案的產生、發現解決方案、洞察階段等。

（四）評估及驗證：包含驗證期、評價、盡力完成、接受的發現、形成理論或架構等。

（五）發表、溝通與應用：包括溝通結果、付諸行動、說明及使用結果等。

## 二、藝術創作活動的體驗

創作者透過感官在藝術創作過程中體驗心裡的感覺是極為重要的，本研究遂蒐集相關理論及各方意見解，希冀概括出創作者心中代表性的精華感受，其中最具有代表性的是「心流經驗（Flow Experience）」。

「心流經驗」的原始定義是：「使用者進入一種共同的經驗模式，在其中使用者好像被吸引進去，意識集中在一個非常狹窄的範圍內，所以一些不相關的知覺和想法都被過濾掉，並且喪失自覺，只對具體目標和明確的回饋有反應，透過對環境的操控產生一種控制感」（徐錦興，檢索自 2007 年 10 月 31 日）。所謂「心流」，用中國人的語言可將之意會成「意氣風發」、「靈思泉湧」、「專心一致」、「全神貫注」等詞彙，是把整個心靈完全滲透至事物中，讓心靈充滿在事物的曼妙裡，到達物我兩忘的境界，以中國人思維來解讀「心流」

就是「忘我的當下」（陳秀娟譯，1998）。Csikszentmihaly 用「好像漂浮起來」、「一股洪流帶領著我」、「一陣寒顫直下脊椎」等字眼來描述這種「深沈的快樂」感覺之心流經驗。無論是何種與心流經驗有關的理論，都有一個共同的特徵，那就是「忘記時間的存在」（張定綺譯，1999）。一般對 Flow Experience 在不同領域有不同翻譯，如有「心流經驗」、「心流體驗」、「最優經驗」、「流暢經驗」、「沉浸理論」、「神迷」、「神馳」、「暢」等名稱。

心流經驗就是水到渠成、不費吹灰之力的感覺，也就是運動家所謂的「處於顛峰」、宗教神秘主義者宣稱的「聖靈充滿」、藝術家及音樂家所說的「靈思泉湧」。使出渾身力氣攀登山岳的登山者、拿出看家本領唱歌的歌手、織出空前繁複圖案的織工，以及必須創新手法或隨機應變以進行手術的外科醫生，皆有機會感受心流經驗，尤其是從事主動式休閒活動時最容易出現心流，而這些創意洋溢具備自得其樂性格的人，擁有更多的精力去體會人生，並追求忘我專注的圓融生活（陳秀娟譯，1998），此均是對心流經驗最大的正面寫照。綜觀國內有為數不少的相關研究文獻資料，可以得知心流經驗是極具研究價值的理論，故由心流經驗被廣泛運用在各種休閒活動的領域裡，可以看出這個議題對個體從事藝術類休閒活動的重要性。

研究者整理與 Flow Experience 相關或類似的理論，如下表 6 所示（莊安祺譯，2000；張定綺譯，1999；徐錦興，檢索自 2007 年 10 月 31 日；康箏譯，2000）：

表6 心流經驗相關理論表

名稱	研究學者	定義
心靈深戲	Ackerman	在永恆的現在感受生命的精華，感受確實的心跳，是超驗、冒險、著迷、喜悅、迷亂、超越時間和神聖的感覺，呈現欣喜若狂、心醉神馳、神魂顛倒的狀態，使人身心安定，創造力豐富、集中心神。
高峯經驗		一種高度愉悅的享受、精神上的樂趣，或許不涉及任何行為，在過程中會喪失自我，屬於比沉浸更高層次的精神樂趣。這種強烈及高度被尊重的時刻，會發生在平時的活動中。
高峯表現	Privette	個人執行需要較高心靈層級的活動，而且個人的表現明顯與一般情況下不同，主要與執行活動所需要的能力等級有關。個體的行為超越原先被合理預期的表現水準，其行為乃優於人類的表現型態。一種優越的機能狀態與表現特徵，引致個人最佳表現與傑出成就，使個人對目標更加明確，在過程中產生強烈的自我。
顛峰經驗	Maslow	從人類哲學的超越性存在觀點體驗自我實現的頂峰經驗。
心流經驗 流暢經驗 最優經驗 沉浸理論 暢	Csikszentmihaly	一種內在享受的經驗，從現象觀點探索人類專心一致、渾然忘我的一項自身感興趣之活動所產生的心理狀態。由內在動機決定，過程中充滿刺激，喪失其他不相關的知覺。完全沈浸於某種活動當中，無視於其他事物存在的狀態，使人願意為這種經驗帶來的莫大喜悅而付出龐大的代價。沉浸可分為「微沉浸」及「深沉浸」，而後者經常發生在遊戲、運動或繪畫上。 當一個人的技能可在一個有預定目標、有規則約束並且能夠讓行為者清楚知道自己做得如何的行為系統中，充分地應付隨時到來的挑戰時會產生的一種感覺。此時，注意力高度集中，沒有心思注意與此無關的事，也不考慮別的問題。自我意識消失，甚至意識不到時間的存在。能讓人獲得這種體驗的活動實在是讓人陶醉，人們總想這件事，不需要別的原因，也根本不考慮這件事會產生什麼後果，即使有困難、有危險，人們也不在乎。

休閒是最具正面感受的活動，想做什麼就做什麼，因此動機最為顯著，然而當人們從事如媒體消費、找朋友聊天、閱讀不花腦筋的書籍或放鬆休息等被

動、消極的休閒活動時，雖然不必大動腦筋，卻較無法進入全神貫注及心流的狀態，只會讓人鬆懈與淡漠；反之，若從事主動式休閒活動，如園藝、音樂欣賞、打保齡球、烹製佳餚等，心流經驗則多集中在這些偏愛的休閒活動，甚至出乎意料之外的是，工作期間更會經常發生心流經驗，工作時，人若能具有明確的目標、迅速且立即的回饋、與能力相當、一切都在掌握中的感覺，並維持相當的專注力，當時感受將無異親身參與一場球賽或藝術表演（陳秀娟譯，1998），一樣能享受令人沉迷的心流經驗。

法國人類學家 Caillois，全世界的遊戲按照所產生經驗的種類，區分為四大類：「競爭（agon）」包括以比賽爭雄為主的一切遊戲；「投機（alea）」即賭博；「眩暈（ilinx）」類活會攪亂正常的知覺；「模仿（mimicry）」則是創造另一種現實。不論涉及何種經驗，都有一個共同點：它帶來一種新發現、創造感，把當事人帶入新的現實，促使一個人有更好的表現，使意識到達過去作夢也想不到的境界（張定綺譯，1999）。其中模仿是指由幻想、扮演或假裝，使人自覺超出現實的限制，如舞蹈、戲劇及一般藝術皆屬此類，而藝術創作活動即屬於此種經驗的種類。

在全心投入創作的過程中，創作者所經歷的感動體驗及心路歷程是肯定的感覺，像靈光乍現、意外驚喜、直覺頓悟、熱情興奮等，最後自由自在地進入未知的世界，絕不是畫地自限、煞費苦心的，或是冷漠與毫無反應的否定感覺。「心流經驗」因為擁有其獨特且不可替代的性質，以致創作者對從事會產生心流經驗的活動樂此不疲，可見心流經驗的吸引力是令人難以抗拒的。

洪煌佳（2002）歸納 Csikszentmihaly 所提的流暢理論具有以下六種特徵：

（一）全神貫注：個人在活動時，能專心一致不受到時間以及外在環境的影響，有助於流暢經驗的獲得。

（二）純內在動機：流暢經驗的獲得並不是為追求外在報酬而參與活動，而是純發自內在動機的結果。

（三）忘我地投入：當活動能夠真正的滿足個人需求時，個人較能在活動中集中注意力，以達到一種渾然忘我的狀態。

（四）活動和情境控制：個人在流暢經驗情境中，潛在地感到能夠控制個人的行動和環境因素，並知覺本身的能力以克服外在環境或活動的危險性，獲得

較佳的表現。

(五) 目標與需求一致：因為目標和回饋的確定，流暢體驗促使活動與覺醒的融合。個人在流暢體驗的情境中，可以清楚的明瞭什麼事是應該的，並透過從事的活動，獲得立即性的回饋。

(六) 自成目標：流暢經驗的實質收穫，是個人能夠在活動中發現自我，追求自己所期望的目標，並從活動體驗中獲得愉悅感受及實質報酬。

關於心流體驗也有其障礙的一面，並非每個人都能享受的心流經驗，也不是每次都能享受心流經驗的過程，關於心流經驗的心理障礙，本研究整理自Csikszentmihaly論述的因素如下（張定綺譯，1999）：

#### (一) 心理因素

1. 注意力失調：或許是遺傳起的「過度包攝刺激」使有些人天生無法集中精神，控制不住精神能量會妨礙到學習，找不到真正的樂趣，亦造成心流經驗的不易產生。
2. 過分自覺：若時時都在擔心別人的對他的看法，怕留下壞印象或做出不當的事，就注定與樂趣無緣。
3. 過度自我中心：只意識有助於達成自己的願望，凡是與目標不符的任何事都毫無價值，注意力太僵化，無法投注到活動本身，對精神能量缺乏控制，即很難進入心流。

#### (二) 社會因素

1. 失範：會發生在經濟崩潰或文化遭外來文化摧毀，或當社會經濟急速繁榮，注重勤儉的舊價值被推翻時，則心流難以出現。
2. 疏離：會發生人們被社會體制逼迫而採取與本來目標相悖行動的狀況，導致很難產生心流。

(三) 自然因素：在冰天雪地或沙漠中生活得不快樂的人，很可能至終不是離開就是絕種。

先天與生俱來擁有控制意識的稟賦，對注意力失調獨具抵抗力，因此比較容易感受到心流。根據Hamilton的實驗研究顯示，心流較強的人能關閉其他資訊的管道，對外來刺激作篩檢，只注意與這一刻有關的事物，也就是在各種情況下都能找到樂趣的人，永不覺得厭倦、鮮少感到焦慮、投入周遭事物經常處於

心流狀態，即擁有「自得其樂的性格」，因為自得其樂的自我會把潛在的威脅解釋成充滿樂趣的挑戰，得以維持內在的和諧（張定綺譯，1999）。反之，有些人或某些情況就比較無法產生心流經驗，如何因應心流經驗的後天心理障礙，實為創作者當前需要深思與克服的問題。

此外，偏差的休閒也會引發個體進入心流的狀態，「偏差休閒」，也叫「負面休閒」(negaytive leisure)，或者是「病態休閒」，即從事社會所不認可的休閒行為，或是在社會所不認可的時間或空間從事休閒的行為。例如吸毒、酗酒、婚外情、援交、轟趴（同性性愛派對）、多 P（多人參與性愛）、SM（性虐待）等不良活動（李力昌，2005），以上嚴格而論不能被視為「休閒」，不僅降低個人的人格、增加其身心的傷害，且容易產生許多的家庭與社會問題，對於全體人類亦造成極大的負面影響。

## 參、藝術創作活動的休閒效益

### 一、藝術創作者的心理特質

一般推論個體遭逢重挫時，若具備主客觀與內外條件與資源，且應對得宜，將不致發生影響生活作息、違背社會規範與風俗習慣的情事，此即被歸類為正常者的範圍；反之，則可能被視為非正常的個體。然而什麼是衡量心理健康的標準，並無絕對的標準答案。如何界定絕對與相對間的灰色地帶，其可能是經常性、偶發性或隨機性的反應，或隱匿角落蠢蠢欲動，可能不定期隨時的意外引爆，亦或暫時性、偽裝式的妥協，在都有可能的情況下，實在難以判定當時心理正常與否之虛實與真偽，事實上，每個個體均可能在非固定的時空下產生不平衡的心理狀態，這意味著個體並非無時無刻是完整健全的，一個再如何健全的人，都有會產生不平衡的時候，也都有某部分或某層面不健康的地方，最後歸結出沒有完全正常健康的個體，因為人類擁有生老病死的肉體及喜怒哀樂、七情六慾的心靈，畢竟個體只是凡人而非聖賢。

當個體心情沮喪陷入低潮的深淵時，不禁會自問活著的意義是什麼，為生存尋找一個充分的理由，在藝術創作的過程中，如同在拼湊失去的自己，重新塑造自己的人生，將死去的靈魂再度復活。創作者在暗知自己與眾不同的特質

時，借由藝術創作抒發情感，達成物我合一的境界，表現企圖與現實環境融合的欲求，在遭受外界異樣的眼光後，必須為生命找一個出口，以抒發其苦悶的心境，否則創作者將陷入危險的境界。

楊瑞彬（1998）的研究指出，藝術創作具有以下特質：

（一）廓清意象，拓展感性：心理學研究指出，個體內心中的觀念，均是由符號的網路濾塑而成，而對符號與意象所進行的種種加工與操作，其本質即是一種藝術創作。

（二）發散能量，穩定生命：藝術創作的動力是內在驅力的昇華轉化，藝術創作的內容是內在驅力的觀念投射，而創作過程中的全神貫專，更會吸引住個體所有的精神與能量，終致其心理驅力得到最徹底的發散與淨化。

（三）實現自我，解放個性：人類在自己擘畫的創造空間裡，彌合造化的欠缺與遺憾，超越物質的滯礙與虛無，不斷地自由探索，開發潛能，從而豐富、滿足了自己，也實現了自己。

人類的欲望若只停留在 Maslow 理論的最基礎層面——生理需求，那麼人類生存的價值未免太低廉，也因在追求基本需求的痛苦過程中，才會更凸顯出精神層面的重要性，就如同白色是因為黑色的存在與襯托，才相對顯現出白色的意義來。假設痛苦是一種疾病（心病），那麼不快樂或不平衡是否也是一種疾病，藝術創作活動在創作者的人生裡究竟扮演何種媒介與橋樑，也只有創作者本身最能體會個中滋味。因此，劉思量（1992）認為藝術本來就有悲劇的特性，一種知其不可而為之的永恆悲慟。然而也因為這樣的特性，使得人們興起生之欲望，產生生之動力，詮釋了生之意義。

藝術家是獨特的，沈溺於孤獨為其特色之一，而其孤獨感是來自於特殊而超越俗世的理想性格，且不能單從其生活形態的顯像中看出，事實上，深刻的孤獨感是潛藏在藝術家心靈深處的。就心理學而言，個體心理若嚴重失調是一種強烈的痛苦，它促使個人必須通過某種活動來擺脫，通過藝術來求得一種補償性的滿足。創傷性的經驗造成個體與現實生活的差距或是不平衡，而孤獨的情境，更使得藝術家能夠體會自身的差異或是不完整，為擺脫這種孤獨與不完美感覺，藝術家從藝術創作與藝術欣賞之中尋求一種慰藉，這種藝術活動把個

人與群體連結起來，為他們展開另一個新的世界，並且經由藝術的想像與創作重新塑造自己的生命（曾肅良，2004）。圖3最能呈現一個藝術創作者孤獨與心理創傷與藝術創作的關係：

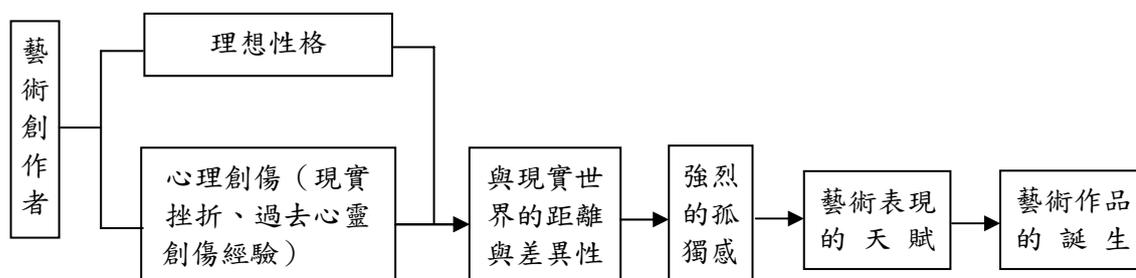


圖3 孤獨與心理創傷與藝術創作關係圖

資料來源：曾肅良，2004，藝術概論，159頁。

藝術家夾在社會規範下的理想性格與心理受創的縫隙間，導致不平衡的心態，當藝術家必須與現實中的社會接觸時，卻產生兩者間極大的落差與衝突，以致使創作者內心深處昇起強烈的孤獨感，於是個體先天的自我防衛機制因應而生，藉由藝術創作的抒發與呈現，形成震撼人心、感人肺腑的藝術作品。

此外，創作者為表達心中的感受，經其所選擇的媒材而呈現出來，往往與欣賞者的感知有所落差，芸芸眾生中尋獲不到知音，這種未被大眾瞭解體會的失落感，也常常引發創作者內心深處的孤獨感。

然而，一個擁有藝術表現天賦的創作者，並不意味一定會遭遇挫折或經歷創傷，也不等同是一個心理嚴重失調的個體，只是在比率的問題與程度的差距而已，亦無研究顯示未具藝術表現天賦的個體就不能從事創作的論調，故一個人人生際遇未曾遭逢巨變而心理未失調的正常個體，也可能創作出乎意料的藝術作品，總結之，每個人都可以從事藝術創作活動，其未必要具備藝術表現的天賦，或擁有高超的創作技巧。

若從另外一個觀點來看，人類的左腦掌管語言、計算與邏輯思考，是為理性之源；右腦則主管的直覺性思考，是為感性之源。人類若經常使用視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺五感可以打開右腦之門（創意力編譯組譯，1997），各種醫學研究中已證實，人腦右半球確實擁有人類共同的價值觀，亦即心理學大師

Jung 所主張的「集體潛意識」，掌控心靈的右腦是具有的能量及發展可能性是無可限量的（蕭志強譯，1997）。春山茂雄認為人天生就很會畫圖，或是具備音感敏銳等天賦才能，但是被刻印在過去人類的先天腦中，也就是人類都有某種優越的才能沈睡著，只要引出這些才能，那麼每一個人都可以成為某方面的天才（魏珠恩譯，1996）。

Allen 即認為如果人的悲傷未獲宣洩，心裡的失落感往往就是痛若的根源，並且還會刻印在人的深層自我內，而傷痕若適逢生命中其他失落感的觸引，痛苦立即會復發起來，於是，藝術創作就成為安撫失落感的一帖良方。因為創意與天賦存於每個人的內在，等待被發掘，所以藝術治療並非為精神失常者而專設的，若應用在發掘自我內在力量以及開發自我潛能（江孟蓉譯，1998），更能發揮最大的效果。

無論是「創作」或「創造」，絕不是「藝術家」的專利品，因為每個人都能有直覺活動，也就是每個人都有幾分是藝術家。藝術的活動並不限於號稱「藝術家」的人們在「創作」時才進行，每個人在日常生活中都多少有審美的活動，這就是藝術的活動，而藝術的活動即美感的活動，美感的活動即直覺的活動（朱光潛，2003），因此，只要發揮想像力與創造力，每一個人都是一位藝術家。

## 二、從事藝術創作活動的休閒效益

預防醫學可分為初級預防、二級預防和三級預防等三種預防，就初級預防而言，目的是希望能維持健康、去除有害健康的因子以及減少疾病及傷害的發生率，而改變生活型態是預防醫學應用的方法之一，除了透過衛生教育的過程，使民眾了解改變生活型態可預防疾病的發生外，最重要的是保持健康的心理，然而因為身心相連，當心理健全時連帶的生理亦會獲得改善，故心理健康的重要性是絕不輸於生理的健康（陳宜民主編，2003）。參與適當的休閒活動即是一個關鍵的生活方式，而選擇從事藝術類的休閒活動，最能與日常生活的食、衣、住、行、育、樂緊密結合，更能深入人心，使個體產生「心流經驗」而充分達到休閒效益的目的。

藝術類休閒活動占有所有休閒活動中極大的比例，無論是基於創作或鑑賞的

立場，藝術活動儼然已深深融入人們的日常生活裡，如何伸展與應用藝術的觸角貫穿各種層面，成爲現代人發展自我品味與風格的趨勢，也驗證現今標榜的「生活藝術化，藝術生活化」潮流，同時更是提昇了休閒生活的質量，諸如公共藝術、裝置藝術、設計藝術、手工藝等的蓬勃發展，均是將純藝術轉化成應用藝術最具代表性的藝術活動。是故，從事藝術創作活動，不僅可以獲得上述生活、工作、生理以及心理上正面的休閒效益，還具備自我修護、自我重建及自我實現的功效，最重要的是從事藝術創作活動影響創作者的人生至鉅。

自古以來，藝術便一直是修復與更新自我的一種方式，藝術創造提供一種內在智慧的來源，撫慰情緒之痛，讓生命恢復活力。它是活力、更生、修復與轉變的泉源，且存於於每個人的內心，爲個人帶來健康與安寧，透過藝術創作，發掘這股內在的天然良藥，藉由開發創造泉源，及那股透過圖像表達自己的能力，最後便能更完整且深刻地了解自己，利用內在的直覺力，來痊癒同時滋養了靈魂，可見藝術對整體健康的重要性（陳麗芳譯，2003）。

藝術創作過程會體察到生命的種跡象，能更清楚生命的無常，而更珍惜現在所擁有的，如此才會從中獲得更多的自在、自信，會尋得失去已久的自我，當自我發現、自我了解，進而自我期許及自我實現時，才會與自己常常做極深度的對話，與自我的心靈有極深的契合時，才會覓見自己對生命的熱愛，更積極地面對生命，也能體驗生命的意義，而更打開心、更拓展視野地生活過日子，也更能和善有情地與人相處相融，更願意去承擔及付出（翁靜雪，2003）。藝術創作亦能夠協助個體探索自身的想像力，而想像力是一種充實內在自我的運作模式，讓想像力活絡、有彈性，同時可以幫助學習如何看出生命中更多的可能性（江孟蓉譯，1998）。

藝術創作活動是人類感性經驗領域的拓展活動，也是人類精神領域的冒險活動，具有對現實的超越性和對未來的前瞻性之特點，創作者每一次的原創性創造都是對人的內外情境重作一次嶄新的發現與建構，在這操作活動過程中，人才能觀照到自己無限的力量，才能體會到意志的自由；並被推置到那既敏銳又犀利、既陌生又鮮猛的新奇經驗裡，此時此地人的**生命存在感**才會再度被強烈地喚醒（楊瑞彬，1990）。

故當個體從事一項感興趣的藝術創作活動時，可能是繪畫、雕塑、寫作、

舞蹈或者是手工藝…，在過程中忘卻時間的存在，經歷體驗一場全神貫注、渾然忘我、心醉神迷的藝術創作之旅，那是一種完全屬於個人心理層次的主觀感受，不僅可以舒解身心壓力，提昇生活品質，而且可以產生的巨大的動能，經由這種真、善、美的體驗活動，尚能覺醒高層次的智慧、增廣心靈的視野、開拓人生的格局、創造優質的生命，使創作者的身體、心靈達到淨化、和諧、平衡的目的，讓身體與心靈互相對話，促進其整體健康的發展，進而達到天人合一的境界，而這股強烈的信心與能量，促進身心的療育，將休閒活動的正面效益發揮到淋漓盡致的地步，從經歷真、善、美的歷程中，感受到生命存在的價值。

從許多實際的案例可以看出從事藝術創作活動的休閒功效，例如 921 集集大地震過後，造成中部地區許多人心靈恐懼、不安和沮喪，無法從所受的遭遇與心理傷痛中走出來，國立臺灣美術館舉辦安心課程「藝術治療」研習計畫，以藝術專業投入災區心靈復健工作。期望藝術活動可提供受創學童水平思考機會，除了轉移其哀傷、舒解情緒外，更可以積極地建立有愛有智慧的生命信念。透過創作的行為或作品，可發現情緒或心理受困擾的癥結所在，而藉由藝術活動情感的表達發現並解決問題（國立臺灣美術館，2000）。

患有憂鬱症的畫家盛正德（2002）把繪畫當成一條救贖之道、一段自我的療程，藉著塗抹的過程，畫出真實或想像的心裡傷痕，所有壓抑也靠著畫筆宣洩出來，藉由繪畫來延續隨時會斷裂的生命與靈魂，找到活正去的理由…。明道中學美術老師方麗芬罹患尿毒症，每二日洗腎一次，一度因不願面對現實，而導致病情惡化住進加護病房，之後她決定重拾畫筆開始創作，如今不再埋怨身體病痛，尚至醫院教導其他病友畫畫，鼓勵其他病友，不要放棄希望，她就這樣藉由創作走出身體病痛。中正國小李隆壽老師於民國七十六年不幸罹患癌症，卻因為從事水墨畫的創作使他的心平靜下來，而不可思議的又活了二十多年，深感水墨畫是他人生中的一部份。

林永發（2007）在水墨創作的寫生過程中，領悟到「見山見水」、「不見山水」、「再見山水」的造形境界，使其再次體認到古人藝術的生命以及給後人的啟發，而得到創作的喜悅，肯定了「人的存在」，同時鼓勵唐氏症的兒子從事國畫、書法的創作，從休閒活動中獲致全然的自我療效。

休閒效益並非是特定對象的專利，每一個人均可以從各種休閒活動中獲得所需要的功效，而在不同種類的藝術創作活動中，不同媒材的運用，尤其創作品擁有感動人心、引人深思的獨特風格時，更會產生力量與發揮效果。創作者在經歷創作的當下，快樂滿足之感充塞於心，覺得人生活著才有意義。因此，透過各種幫助當事者復健的藝術創作活動過程中，無論是基於「興趣」或「喜愛」的意識下去從事藝術創作活動，除了可使當事者達到生理健康的目的外，在人生的旅途上，這股動力促使個體產生能量，對生命充滿的熱愛，實現自我的理想，促進身心靈的療育，發掘生命的價值與意義，而將休閒效益發揮到極至。

最後，本研究認為從事藝術創作活動的過程，宛若是一位待產的孕婦，在充滿歡愉之餘，也懷抱著衝突與幻想、疑懼與期待的複雜心情，當腹中胎兒逐漸顯現生命跡象時，作品也在創作過程中顯露端倪，雖然痛苦之處在於中途要採取必要但枯燥的機械性操作動作，彷彿孕婦在忍受日常生活的不適與飲食起居的不便般，又經常日有所思、夜有所夢，掛念著未出世的孩子，如同掛念著未完成的作品。當分娩時傳來陣痛，即陷入耗費時間、體力及想盡快完成作品的焦慮中，痛苦的汁液如孕婦的汗水般浸濕全身，當嬰孩呱呱落地，即開始想像其長大後的模樣，不禁對未來充滿期待、懷抱希望，就如同創作者卸下完成作品的重任，卻從中獲得延續生命的勇氣與能量，並且展開極具意義與價值的人生旅程。



# 第三章 研究設計

本章依次說明研究架構、研究對象、研究方法、研究工具、研究流程、資料處理分析，根據研究動機與目的，並參閱相關文獻後，從訪談對象中去探討藝術創作活動的休閒效益。

## 第一節 研究架構

一、本研究依據研究動機、研究目的、待答問題及相關文獻探討，提出研究架構圖，如圖 4 所示：

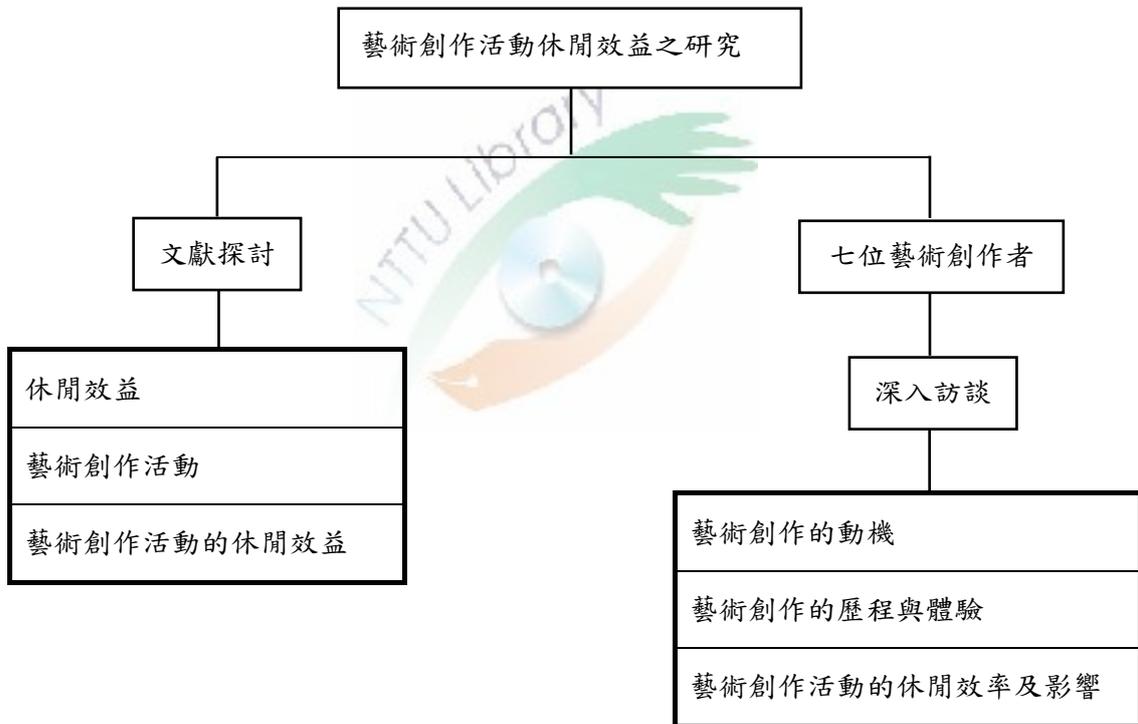


圖 4 研究架構圖

本研究旨在探討藝術創作活動的休閒效益，乃以現居台東地區的七位創作者為受訪對象，透過文獻探討與深入訪談法，探討藝術創作的動機、歷程與體驗、以及從事藝術創作活動的休閒效益及影響。

## 第二節 研究對象

本研究是以現居台東地區從事藝術創作活動者為主要對象，著重的不是專業技巧，而是動機、歷程與體驗的主觀感受，創作者不一定要密集或定期去從事創作，僅利用餘暇從事藝術創作的活動，對受訪者而言，創作是一項休閒，也可能是工作，其界線並非是絕對的，而且也可能引發不可預期的經濟效益，而這個經濟效益被視為創作者的非主要經濟來源。

質化研究中的立意取樣是「研究者依據對群體的了解、研究目的，與主觀的判斷，認為不按隨機取樣方式，而改循刻意的抽樣方式，更能便捷地取得有用的資料，回答待答問題，達到研究的目的」（林生傳，2006）。有鑑於台東地區人口外流現象非常嚴重，與其他縣市比較，各方面資源亦顯得較為缺乏，故只能在有限的樣本下作部分立意的篩選。

在藝術生產中，藝術家是藝術品的生產者和創作者。沒有藝術家，就沒有藝術創作，也就沒有藝術作品和藝術鑑賞，因此，要了解藝術，了解藝術創作，首先就必須了解作為藝術生產創造主體的藝術家（彭吉象，1999），也就是本研究的創作者（受訪者）。故研究者根據本研究目的、架構，透過管道、資源得知台東地區從事藝術創作的實際情形，瞭解受訪者平時從事創作活動之狀況以及其受訪意願，共選出七位受訪者，茲將七位受訪者之基本背景資料整理如表 7 所列：

**表 7 受訪者基本資料表**

代碼	創作代表	性別	年齡	職業	教育程度	族群	參與創作領域	創作年資
W1	水彩	女	44	教學	大學	大陸	素描、水彩、油畫、裝飾畫、國畫、兒童畫、珠寶設計	30
B3	國畫	男	55	無	補校	台灣	國畫、寫作	35
O1	油畫	男	45	教學	大專	台灣	素描、水彩、油畫、版畫、水墨、設計	20
P2	陶藝	男	46	教學	大學	排灣	陶藝	15
C2	木雕	男	69	退休	高職	台灣	木雕	30
I2	裝置藝術	男	48	公職	高職	阿美	攝影、裝置藝術	5
H2	手工藝	女	45	無	高職	台灣	黏土捏塑、拼布、手工香皂、紙捲、馬賽克、雜貨家飾	20

本研究對象之樣本如表七受訪者基本資料所示，其取樣之原則和依據，是因為此現居台東地區的七位受訪者，目前藝術創作的類型含括視覺藝術的範圍，每一種類型約舉一位代表之，就創作技術層面而言，創作者未必全具極高超的藝術創作技巧，但均對從事藝術創作擁有強烈的興趣與慾望，以下即約略介紹七位受訪者之個人背景與經歷。

### 代碼 W2：

西元 1965 年出生河北，自幼即展露藝術的天賦異稟，因深獲師字輩的寵愛而義務授予繪畫，開啓拜師學藝的大門，14 歲始進入正統美術學校就讀，畢業於中國大陸河北省工藝美術學校與師範大學美術系。後遠度從洋婚嫁定居台灣台東，成立繪畫工作室，教授兒童、青少年及成人美術，倡導無壓力教學，啓發學生潛能，發揮個人專長，認為個體的藝術成就決定在 1% 的天份與 99% 的努力，無先天資質較難造就成果，然若欠缺後天的勤奮亦無從發揮所長。所輔導的學生參與歷年全國學生美展、歷屆世界兒童繪畫比賽、全國青溪美展、台東縣地方美術家聯展等，於素描、水彩及國畫類中分別獲得優異亮麗的成績。

### 代碼 B3：

於雲林縣斗南出生數天後即送人收養，國小畢業從事油漆工學徒，因工作壓力大，加上憂鬱症發作，於 29 歲時粉刷牆壁不慎從鷹架上摔落造成下半身癱

癱，必須以輪椅代步，大小便無法自理，必須長期臥床，除了肋骨、脊椎常疼痛外，同時有褥瘡、蜂窩性組織炎、膀胱炎等病痛困擾，生活沒有目標，曾意圖吞安眠藥五次以求解脫，後來在台東師範學院美術老師的鼓勵下，開始從繪畫過程中，重拾信心與生命。其繪畫的對象有人物、山水及花鳥，筆觸細膩，神韻寫實。曾經在台東縣政府文化局舉行「勇者的畫展」首次個展，並參與 2001 年美術聯展，榮獲 1986 年全省美展入選、1988 年全省美展入選、2000 年台東縣傑出身心障礙人士楷模、2001 年美術聯展特殊嘉許、2002 年台東美展第二名與亞細亞水墨交流展台東市長獎、2004 年台東縣政府文化局舉辦「藝義不同」畫展。

### **代碼 02：**

國立台灣藝術專科學校美術科西畫組畢業，出生於台中縣，西元 1992 年於台中創立一家畫廊，專營中西畫展覽、買賣代理、經紀中青輩藝術家文化服務介紹，後遷移台東定居，成立畫廊及個人畫室，以教授兒童、青少年及成人美術為職志，工作之餘則從事油畫創作，其作品以夜間寫生為其特色，畫風有別於目前台灣的其他畫家。曾參與台中市立文化中心「夜的冥想」等國內十四次個展，台北北莊藝術中心「夜的星空下」、台中名家畫廊「夜裡的對話」及高雄積禪 50 藝術空間「水銀燈下的世界」巡迴展，苗栗縣立文化中心「水銀燈下的世界·台灣風情錄」與「夜星系列---夜的街頭·台灣風情畫片」展，以及台中名家畫廊「迎春小品特展」等多次聯展，最近的一次（2008 年 1 月）是在台東社會教育館舉行學生聯展，深獲各界肯定且佳評如潮，對於帶動台東地區的藝術活動有頗大的貢獻。

### **代碼 P1：**

台灣省屏東縣牡丹鄉排灣族原住民，生於西元 1963 年。台南神學院畢業後，投身社會服務及相關運動，體認到國家機制與弱勢族群的間種種微妙的關係，轉而以藝術追尋原住民族傳統文化的傳承與發揚。先後於美濃、恆春、鶯歌等窯廠學習窯藝基本技法，返身追尋失落已久的排灣傳統陶製法，後於創作中以純熟的技法融合排灣族人「宇宙」、「祖靈」和「人」的獨特觀點。目前作品大約分為兩類，一為傳統排灣陶壺揣摩擬製，二為從排灣族「魯發尼耀」家

族之子觀點出發，對於「人」的重新詮釋之個人創作，有別於一般陶藝創作者，在陶藝作品形式的創新中，蘊藏著排灣族最溫潤深厚的文化內涵。

現今居住台東縣卑南鄉初鹿村，1998年成立「古陶窯」工作室，2003年於通往三級古蹟巴蘭遺址之處開設工作室「巴蘭陶藝：九鳥陶燒」，以教學、創作為主。處於此多元的文化族群環境，接觸不同民族的文化特色，在陶藝創作上，嚐試加入其他原住民的文化元素，讓作品更細緻與豐富的呈現出來。唯有將自己文化的美麗勇敢的表現出來，讓更多的朋友來欣賞，才能得到更多人的認同與尊重，本土的文化才能永續的傳承下去。

本創作者曾參與國父紀念館「台東縣原住民工藝特展」、台東與高雄「人、土與火的對話」個展、布農文教基金會「長虹的跨越」創作聯展、台東縣千禧年工藝特展、原住民文化園區「諸依緒與廖光亮的對話」個展、部落足跡城鄉觀光資訊聯展、中原大學「原來如此----當代原住民藝術展」、台東寶町藝文中心「泥染能量藝術聯展」等；亦參加高雄縣桃園鄉公所「布農的畫曆」、初鹿村卑南族聚會所年祭活動陶牆、龍過脈部落新風貌陶牆的裝置藝術，且參與初鹿斑鳩生態部落陶藝週邊、台東縣農會東遊季農特產採集館環境及入口意象自主營造陶藝水景「吟唱共舞」的公共藝術；同時也是各個國中、高中職、社區、技訓所的專任陶藝講師。

### 代碼 C1：

西元 1940 年出生，畢業於台東農工夜間部園藝科，三十歲之前務農，之後創業從事五金、建材、加工場、農藥等生意，約做十年後結束事業，即開始玩木雕至今已三十餘年，七、八歲就會做木槍、陀螺等小玩藝兒，曾經因為沒有木頭，偷砍家裡種的芭樂樹雕刻，還遭受母親的打罵。創作者自幼就喜歡接觸木頭，是一個才思敏銳的人，日常生活的器具用品，無論建屋、裝潢、水泥、水電、廚藝、園藝、造景到木雕都一手包辦，眼睛所視之物均可做出來難不倒他，完全是自己摸索、無師自通，可謂是一位典型的素人業餘雕刻家。雕刻的對象以民間習俗與農業社會的人物及動物為主，對所雕刻的作品，較無欲望或心態去銷售，只是基於興趣與消遣的因素而從事木雕創作的活動。在子女的大力推薦下，有機會參與社區大學的教學活動，故現任台東縣南島社區大學木雕

課程的授課老師。

### **代碼 I1：**

西元 1961 年出生，壯碩的體型上有一張憨厚樸直的臉，是一位典型阿美原住民族，自台東農工機工科畢業後，即至高雄楠梓加工區工作一年，入伍後自願留營四年，由於自己的父親是公務員，退伍後也繼承父業順利考上公職，如今日間是勤奮向上、奉公職守的公僕，假日或輪休時即喜愛撿漂流木、石頭或其他的自然素材，並從事漂流木的創作，曾經狂熱地投入攝影的活動，茲因家中經營民宿，需要打造週邊環境，加上其他因素，便沈迷在漂流木的世界裡，創作者欲將漂流木與其他材料作結合，企圖打造屬於個人風格的裝置藝術。

### **代碼 H1：**

中華民國麵包協會兒童招塑講師，擔任過國民小學、救國團、社會教育館及榮民之家的紙黏土老師，目前為幼稚園才藝班的兼任老師，走進其賞心悅目的居家兼個人工作室，從案上及佈滿牆面的作品中，可以看出女主人擁有一顆敏感細膩的心，強烈的美學觀念與豐富的創作經驗，讓她得以於台東的手工藝界佔有一席之地，清秀可人的笑臉與輕盈苗條的身影，常常出現在台東地區舉辦的假日活動裡。身兼台東縣藝術與人文的支援老師，同時擁有彩妝美容師資格的她，對未來充滿願景，期望在藝術創作活動的中，激發思考空間與創作能力，以各種素材創作美感實用又兼具趣味性的家飾用品，進而促進家庭美滿幸福，讓藝術與生活充分地結合在一起，為台東地區的藝術創作活動貢獻了一己之力。

## **第三節 研究方法**

本研究所採用文獻分析與訪談法，針對與本文有關之文獻資料，予以整理、分析、探討之。茲說明如下：

### **一、文獻分析**

「文獻分析法」也有學者稱為「文件分析法」、「內容分析法」或「資訊分析法」。即是透過有計畫或有系統的資料收集，利用分析和解釋的方法，獲得解決問題的過程。文獻分析可說是社會科學研究分析中必備的工具，主要意義在透過休閒效益與藝術創作活動之相關文獻的蒐集與整理，進而歸納出重點，並加以探討與分析，期能找出詮釋的脈絡與線索，並作為結論建議之參考。

## 二、半結構式之深入訪談法

訪談形式若就其結構性可以區分結構性（標準化）、無結構性（非標準化）及半結構性等三種訪談，本研究擬採取介於結構性與無結構性兩者之間的半結構性深入訪談法，於訪談前先行擬定訪談大綱，之前因研究者與受訪者已達成訪談共識，故二者均有充分的心理準備，但訪問者仍會於開始訪談時再次道明研究主題，且原則上依大綱順序提出提問，中間或許會有所停頓，讓受訪者有時間去思考問題，在自發性的自我揭露過程中，訪問者可以發掘出受訪者個人內心深處而非表面的答案，故更能提昇本研究的價值，於半結構式訪談中，除可獲得一般性的研究與訪談結果外，期望於深入探討從事藝術創作活動的相關效益中，進一步了解對創作者之影響。

## 第四節 研究工具

### 一、訪談大綱之設計

本研究採取半結構性的深入訪談法，故在進行訪談之前，本研究參考其他相關研究之訪談問題，依據文獻資料，加上研究者本身對藝術創作活動的認知與經驗，先行研擬編制一份訪談大綱，其內容大綱分以下三大面向：

#### 第一部份：從事藝術創作活動的動機

蒐集文獻資料後，依據目的瞭解受訪者參與創作活動的時間與頻率、原因以及優缺點與助阻力。

## 第二部份：從事藝術創作活動的歷程與體驗

瞭解受訪者在參與創作活動的過程中對時間與空間存在的意識情形，於產生全神貫注、完全忘我的情形下，有何深刻的體驗感受，作品是否呈現心中最想表達的完滿結果，以及如何解決創作的挑戰與瓶頸。

## 第三部份：從事藝術創作活動的休閒效益及影響

探討從事藝術創作活動的休閒效益及影響，並進一步獲知是否有提昇其人生的意義與價值。

## 二、信度與效度之建立

本研究為審慎研究結果的效度與信度，特別委請相關領域的專家學者（如表 8）對本研究的訪談大綱內容作審視，並躬身拜訪或電話徵詢與受訪者進行訪前預談，提及將訪問的主題內容與問題，以確定訪談對象是否能符合本研究的條件，並能達成本研究的目的，再採納專家學者與實際受訪者之見解，適當融合各方建議，修正訪談大綱初稿的相關內容，挑出不適切的問題，再次斟酌題意並修改、增補或去除之。

表 8 建立專家效度專家學者一覽表（依姓氏筆劃為序）

姓 名	職	稱
王明雯	國立台東大學特殊教育學系副教授	
林鎮坤	國立體育學院師培中心副教授	
梁忠銘	國立台東大學教育系教授兼師範學院院長	
魏俊華	國立台東大學特殊教育學系教授	

本研究效度與信度建立如：

（一）效度：本研究以下列方式建立效度。

- 1.請專家學者檢視、修正本研究之訪談大綱內容、提供專業的建議與指導。
- 2.依據研究者參與藝術創作活動之實際相關經驗，以同理創作過程的心態、

相關媒材的用語，表達適切的題意，以期順利進行訪談。

3. 站在不偏頗的中立立場，於輕鬆無壓力的情境下進行互動式的訪談。
4. 研究者在現有創作知能之餘，以具備之創作經驗，與受訪者分享從事藝術創作過程及見證效益。
5. 訪談中或結束後，若有發現訪談問題的不適切之處，再次請專家學稍作修改，以解決實際訪談時面臨之困擾。

(二) 信度：本研究以下列方式建立信度。

1. 在研究條件的前題下，找尋所有視覺藝術創作類型的對象，以期盡可能涵括研究的範圍，達到研究的目的。
2. 在互信的前題下，將訪談問題詳盡無誤地逐字解說，從受訪者中接收真正傳達的訊息，並進行訪談內容的錄製紀錄、逐字謄寫與訪談稿整理。
3. 利用現代數位工具錄製全程訪問過程，以進行資料蒐集與整理。
4. 經過數次的聯絡與構通，以及進行當面訪談，當於整理之際發現如有不足或疏漏之處，再隨時以電話或再次拜訪方式來追加與補充訪談資料。
5. 訪談結束後，請受訪者再次確認檢閱整理出來的訪談稿，並進行修改或補充之。

## 第五節 研究流程

本研究以文獻分析法及深入訪談法為主，整個研究流程共分為：準備階段、正式實施階段、資料分析、撰寫報告四個階段。

- 一、準備階段：發展研究動機以決定研究目的與研究問題，進而根據研究動機與目的蒐集相關文獻資料以進行文獻探討。
- 二、正式行動階段：將蒐集之相關文獻加以分析整理、根據研究問題訂定訪談大綱，進而篩選訪談對象進行訪談。

三、資料分析：在第二階段即開始進行資料的整理與分析工作，在正式訪談活動結束後，仍持續進行資料分析整理，以建構一有系統、組織之完整知識。

四、撰寫論文：資料完整分析後，即著手撰寫論文，以完成整個研究。

茲依據前述的研究步驟，將本研究流程整理如圖 5 所示：

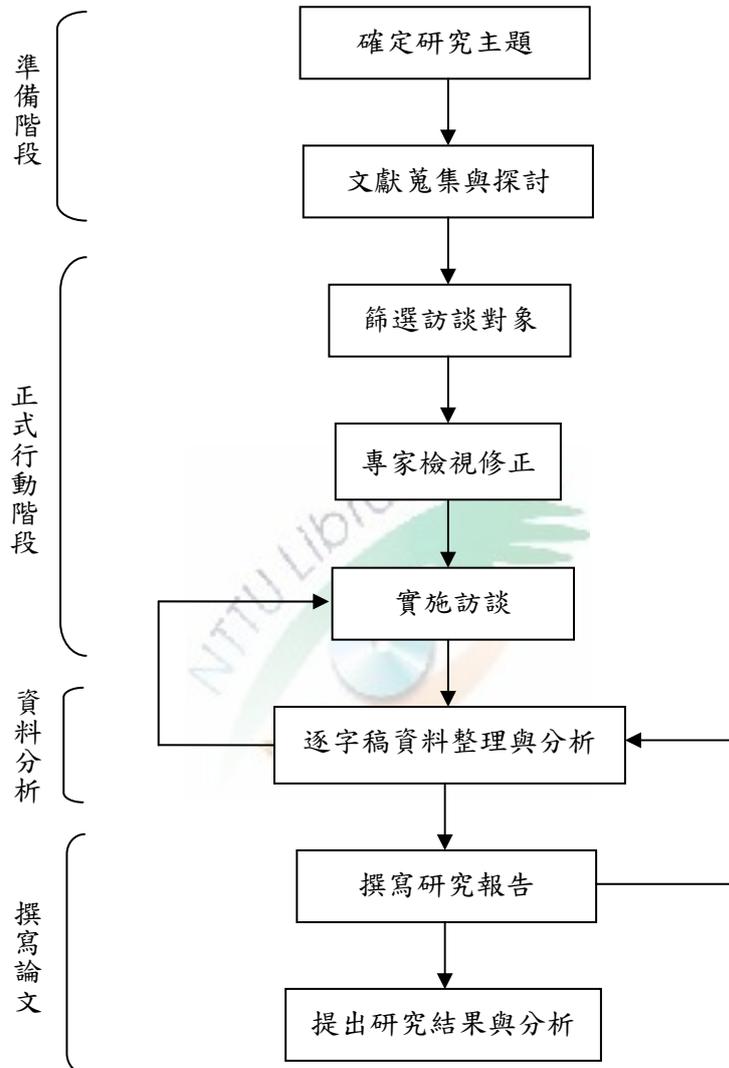


圖 5 研究流程圖

研究者於確定研究主題後，即進行蒐集與探討藝術創作活動與休閒效益理論等相關文獻，再根據文獻資料及研究目的建立研究方法，選擇確定研究對象，以質性研究之面向，形成訪談大綱，然後進行訪談。最後將訪問所得之資料予以登錄與整理，再依據訪談結果予討論與分析，撰寫研究報告，並提出本研究結果與建議。

## 第六節 資料整理與分析

本研究以訪談所蒐集到的資料作為主要分析的依據，經由訪談錄音檔案的整理，並比對相關的文獻資料，而後分析歸納，最後提出結論與建議。其步驟如下：

- (一) 錄音檔之繕寫：先將訪談的錄音檔案備份留存，再把複製的錄音檔案逐字謄寫打字成為訪談逐字稿，完成後再次校對核對檔案內容，查看是否有錯誤或疏漏之處。
- (二) 訪談稿之處理：請受訪者檢核完成後的訪談稿，以建立本研究之信度，最後確認修正後的訪談稿。
- (三) 訪談稿之編碼：訪談記錄的編碼方式是依據受訪者創作代表、受訪地點、受訪方式、受訪日期排列先後次序作為標示，將七位受訪者分別以英文字母為第一個代碼，W 代表水彩創作者，B 代表國畫創作者，O 油畫創作者，P 代表陶藝創作者，C 代表木雕創作者，I 代表裝置藝術創作者，H 代表手工藝創作者；接續第二個以阿拉伯數字編碼，數字 1 為畫室，2 為工作室，3 為病房（寢室）；第三個英文字母編碼，F 表示面訪方式，T 表示電訪方式；其後的數字編碼代表受訪日期，其順序為年、月、日。
- (四) 將訪談結果整合歸納，再按本研究之目的予以分析，並把討論結果與其他相關文獻資料加以比較、對照與詮釋，最後再予以所有的資料作進一步討論與詮釋，然後根據敘述分析，提出結論與建議。

## 第七節 研究倫理

所有的專業都有一套倫理守則來加以規範，例如醫學、流行病學、商學、法律、教育、心理學及其他社會科，都有建立一套須遵守、完善的研究倫理法則。所謂的「論理」或「道德行為」的解釋，根據柯林斯大字典，倫理意味著

「遵循被視為是正確的、特別是被專業或團體認可的行為準則」，倫理的議題就是要從這兩個角度去思考引發的一些問題。最重要的是「行為的原則是什麼」，這點出專業道德行為的內涵。因為行為守則隨著專業而有所不同，就不可能提供一個共通的答案。然而，在研究上，道德的兩難困境就是倫理守則的基礎（潘中道、黃瑋瑩、胡龍騰譯，2000）。

任何研究者在進行研究時，都涉及到很多研究倫理的問題，為盡到研究者的責任，茲就使用受試者、蒐集資料工具、資料分析及資料引用時四種應注意的事項如下列舉（周文欽、高熏芳、王俊明，2005）。

- 一、使用受試者：徵求受試者同意、隱藏其真正目的、妥善保存受試者的資料、是否可在研究中使用欺騙的手段等倫理。
- 二、蒐集資料工具：運用科學儀器、實施行問卷與量表、實施行訪問等倫理。
- 三、資料分析：明確說明何種統計方法、真實報導分析結果等倫理。
- 四、資料引用：引用別人的資料應註明出處、間接引用別人資料應說明間接引用資料的出處、不能斷章取義引用別人的資料、不能過度推論別人的資料、不能只引用自己期望結果有關的資料等倫理。

研究者在選擇受試者來參與研究時，不僅要取得對方同意，除非必要否則勿隱瞞研究目的或使用欺騙手段，且對受試者資料要妥善保存；當蒐集資料工具時，要了解科學儀器的使用情形，實施行問卷與量表要注意著作權的問題，訪談答覆須盡量真實，訪問的資料要加以保密；在作資料分析時，要交待清楚統計分析的方法，客觀而真實地報導研究結果；直接或間接引用別人的資料要註明出處，這不僅可以加強論文的說服力，能讓有興趣的讀者可以進一步查詢所引用的原始資料，表示對前人的尊重，當在引用別人的資料時，不能斷章取義或過度推論別人的資料，要了解原作者的研究方法、設計及其所得的研究結果，尤其不能只引用和自己期望結果有關的資料。因為各個學門都有其特別應注意的倫理，研究者應視不同的學術領域而做調整，以上不單是研究倫理的問題，同時也是涉及到整個科學發展的問題，故更應審慎為之，本研究即秉持應遵守之倫理執行實施。

## 第四章 研究結果與分析

本章根據訪談內容，將現居台東地區七位從事藝術創作活動者，以經常創作與創作技術最佳之類型，作為創作代表選擇的依歸，歸納出水彩、國畫、油畫、陶藝、木雕、裝置藝術及手工藝等七位創作者，茲分別將的受訪結果以「從事藝術創作活動的動機、歷程與體驗」、「藝術創作活動的休閒效益」，並進一步了解「休閒效益對創作者之影響」，綜合彙整如下：

### 第一節 藝術創作活動的動機、歷程與體驗

根據訪談結果，以從事藝術創作活動者的動機、歷程與體驗等面向，分為創作活動的時間與頻率、創作活動的原因、創作活動的優點與助力、缺點與阻力、創作過程中對時間的意識性、創作過程中對空間的意識性、創作呈現最想表達的結果等六部分予以統整分析。

#### 壹、創作活動的時間與頻率

本研究訪談結果顯示，包括水彩、國畫、油畫、陶藝、木雕、裝置藝術及手工藝等七位藝術創作者，原則上對於創作的時間與頻率沒有固定與限制，作品數量也沒有絕對的限設。

「最原始的藝術創作應該是從小塗鴉開始，……比較正式的創作是國中時期。……平常就在自我創作，平均一年約二到三幅的大型作品，每一次創作的時間都不一定，……畫一兩個小時是常常的事。」(W1F20080504)

「我是當兵時開始從事繪畫創作活動，兩年中與藝專畢業的同袍陳慶榮畫家一起作海報、繪畫，退役後從事油漆工作之餘，即至陳慶榮位居板橋的畫室畫畫。我每天都從事國畫的創作，……我若開始繪畫，就會一直畫下去，休息就一直休息下去，故時間比較集中，畫畫無固定時間限制，很隨興，故只要有畫畫對我就有幫助，若沒吃躁鬱症的藥，晚上都在畫畫或寫作。」(B3F20080502)

「退伍後二十五、六歲即從事美術教學，教學對象有兒童及成人，然後一邊教畫，一邊利用閒暇畫油畫，……畫畫的次數與頻率很難講，工作之餘有感覺、有靈感我就動筆，若遇到梅雨季就沒有心情去畫，曾經最多一晚上畫了三張，平常大約一兩件，多久畫一張不重要，對我而言，從事繪創作沒有所謂的時間限制。」(O1F20080504)

「西元 1993 開始從事陶藝創作，至今共約十五年的時間了。……剛開是我對陶是陌生的，學習以後就真的喜歡它，然後我到高雄美濃學作陶一年，再到恆春『東海堂工作室』又待一年，再去鶯歌陶藝工廠工作一年，後來原住民社區發展中心打算發展具有台東特色的陶藝，於是我來到台東就離不開了，在那裡大約待了一年多，之後就去『布農部落』待了兩年，才到此地落腳，如今我已四十六歲了。」(P2F20080510)

「我現在從事陶藝教學，學生在做課程上的陶藝時，我跟學生的互動也是一種創作，讓學生去成形一種東西，在協助他的過程也是一種創作，……在工作室幫學生上釉燒窯，那種創作是參與的，故創作不一定要有形的創作，是一起參與的過程，也是生活上的一種創作，連今天的對話都是一種創作，……所以我每天都在創作，可能是無形或有形的、間接或直接的，有些東西不是突然的而是累積的，因此我的創作是沒有時間限定的，創作的觸角無時無刻不在尋找任何東西。」(P2F20080510)

「從小對木頭就感興趣，……但因平日忙著做生意，等到四十幾歲就結束工作，……又去接觸木雕，至今有三十餘年了。……我每天只要有空都在接觸木頭、做木雕，木雕的難度愈難，創作時間就愈久，很難衡量花多少時間，……曾經連續雕刻十二個小時。」(C2F20080510)

「要在衣食無慮，經濟無後顧之憂的情況下，才能從事木雕創作，生活有問題就沒有心情去從事木雕創作，若只想要賺錢養家活口，要去木雕創作是會半途而廢的。」(C2F20080510)

「西元 2004 年我家民宿成立後，……為了佈置民宿的週邊環境，想尋找自己民宿的特色，因早期就喜歡撿漂流木和石頭，就用漂流木作我第一個作品，……我放假或輪休有空的時候，會到海邊去撿漂流木、石頭或其他的自然素材回家

來創作，完全以佈置民宿為主，常東撿西撿設計一些有特色的盆栽、匾額、筆架等，所以創作對我而言是沒有時間限制的。」(I2F20080511)

「大約二十年前就開始從事紙粘土的創作，有感覺我就會去創作，創作這種東西不是想做就可以做，沒有感覺就不會想去碰它。有時候一做就做到肚子餓了，吃完東西再繼續做，一般作四、五個小時到十幾個小時不等，有感覺的時候作品會多一點，沒有感覺的時候一件作品也沒有，時間不是一定的。」(H2F20080506)

藝術創作本身即是一項休閒活動，而英國社會學家 Parker 對休閒定義為休閒是剩餘時間，即減去生存所需及生活所需的時間(李晶審譯，2001)。Brightbill 認為休閒是生存所需以外的時間，亦即在完成生理上為了維持生命所必須做的事情以及謀生所需後，剩餘的時間，是自由運用的時間，可以任由個體決定或選擇來使用(王昭正譯，2002)。因此，是創作者主動選擇自由的時間去從事喜愛的休閒活動，且是屬於藝術創作的活動，更無具體明確的標準，當靈感或體悟湧現時，創作者抓住稍即逝的剎那，即透過媒材、付之行動將意念表達出來，故無固定的創作時間與頻率。

## 貳、創作活動的原因

原則上，所有的創作者對所從事的藝術活動，均建立在興趣與喜愛的前題上。水彩創作者在他有靈感、有衝擊、低潮或興奮、對生命感到迷失時，會有想要創作的欲望；油畫創作者在心情好、有感動時，會勾起創作的欲望；陶藝創作者認為感情、靈感、故事、旅行、聊天是創作的好元素；裝置藝術創作者對於工作室的參觀者、住在民宿的遊客、材料的造型、退休的規劃以及為了幫助教會朋友籌經費等情況，均是導致他創作的的原因；手工藝創作者在想送親朋好友禮物及為環境空間尋找裝飾品時，會引發他創作的念頭；唯獨國畫與木雕創作者是基于興趣與消遣、無事可做而習慣性地去從事創作。

「我常常有想要創作的欲望，藝術本身就是一種對心靈的撞擊，靈感瞬間出現

就產生創作的衝動和力量，當外界唯美的人事物對心靈有所感知或造成衝擊就會引發我創作的欲望，譬如一位可愛的小孩，或者一位上了年紀的婦女，呈現出一種少女般的美，像路邊隨風搖曳的小草，亦即對生活與藝術美感的觀察，隨時隨地都會產生一股衝動想去創作，只是表現的形式不同，有時候我用綜合性表現累積的感受，或用一種很簡單的線條，甚至隨手速寫、筆記均可，而有些感受是用半文字半繪畫的形式表現，特別在低潮或興奮時也會想畫，那是一種情緒宣洩的管道及對心靈的洗滌，甚至對生命產生迷失時也會想去表現一些宗教性的創作。」(W1F20080504)

「晚上教學之餘，我經常開著車子到處去寫生，在開車之際就已經蘊釀創作的心境，當看到讓我感動的地方就留下印象，剎那間就在我的腦海裡構想好了，想表現的感覺一出來，下筆如行雲流水、一氣呵成，從開車起看到、感受到、作畫、畫完收起來，一連串都是在創作。……心情好的時候比較想畫，心情很悲哀、很煩躁就畫不出喜悅的畫面，有感動的時候就會勾起我創作的欲望，還有就是當我在等待陽光照過來的感覺時，可能是隨機的，我才會去畫它，畫得也比較順暢。」(O1F20080504)

「我從事繪畫創作比較隨性……感動時想停筆也停不了，……」(O1F20080504)

「感情最能激發創作的欲望，就好像不斷地去戀愛或去旅行，去觀看與接觸一些人，就會特別想要創作。我喜歡跟朋友聊天，從談話裡整理、發現一些東西，那些東西會留在腦海裡，回家你可能忘記了，但是創作的元素（靈感）會形成出來，產生出乎意料之外的驚喜，若沒有靈感我會找故事來創作，那是被激發出來的。」(P2F20080510)

「有客人來參觀工作室最容易激發我從事漂流木創作的欲望，因為客人喜歡看新作品，而我不能只有一些舊的東西，所以我必得讓漂流木的作品有變化。我有一個在教會幫忙教小朋友的伙伴，小孩子常常要參加夏令營，但是沒有錢，……就在我民宿的旁邊成立一個名叫『路奇雅』的藝工坊，小朋友也可以來創作，我們的作品可以拿來義賣當作經費，……而且我退休時才有事情做。住我民宿的遊客，……最後會想帶一點代表當地材料的紀念品回去送給親友。……在海邊撿漂流木和石頭的時候，漂流木的造型也會勾起我想創作的念頭，……。我朋友要求我創作什麼東西，也會刺激我去創作漂流木。」

(I2F20080511)

「當我想送給親友禮物時我會想要創作，……當我居家環境的某個角落（空間）缺某樣物品時我也會想要創作。我從事紙粘土創作，是抱一種休閒的心態，興趣是我創作最大的動機，我是很隨興的，心情好時比較會激發創作的欲望。」

(H2F20080506)

從事藝術創作活動主要是建立在興趣的基礎上，當創作的欲望突然湧現，有時候是毫無預警或徵兆的，就像有些藝術家提倡創作無動機，即藝術家並不為什麼而創作，然而應該說無動機也是一種動機，無動機並非指沒有任何動機，而是指沒有某種動機，沒有一般工作者對這一工作所有的動機（趙雅博，1974A）。就如同陸機在《文賦》中提到「藝術的感應，創作的開竅，來的時候抑制不住，去的時候也阻擋不了。它會像亮光一樣突然熄滅，又會以宏大的聲音突然鳴響」（余秋雨，2006），這也正驗證本研究對象的藝術創作情形。

每一位創作者均有從事創作活動的獨特因素，這可能與其個人背景、主觀意識、生活習慣、環境條件以及欲達成目標有關，也許開始只是一時的興起，或者是隨意的塗鴉，之後如倒吃甘蔗，漸入佳境，結果竟然獲致意料不到的效果，這種純粹個人的創作動機與原因，並非可以統一概化其答案的，但是基本上創作的根本源由，必定包含興趣與喜愛的成份，總結從事藝術創作活動的原因，乃是創作者希望以最滿意的方式生存。換言之，活下去似乎是人類行動動機的最簡單解釋（劉思量，1998）。

### **參、創作活動的優點與缺點、助力與阻力**

基本上藝術創作優點遠大於缺點，有的創作者甚至認為藝術創作是沒有缺點的。水彩創作者認為藝術創作可以傳達、抒發、宣洩，但亦因過於投入創作而產生忽略孩子與朋友、缺乏休閒旅遊、社交場所掘於言表之情形，亦導致脊椎頸椎壓迫、子宮下垂、缺乏體力等阻礙。認為繪畫創作只有優點沒有缺點的國畫創作者，繪畫可以讓時間比較好過、轉移注意力、忘記痛苦，因朋友的影

響而對畫畫產生興趣，但身體的麻痺與病痛卻限制創作。被世俗所困的油畫創作者，繪畫可以轉換與抒發情緒、自我肯定、自我感動以及自我價值，雖然有世俗眼光的阻礙，但仍被社會所認同、肯定，但是世俗的眼光只是在看表象，沒有看到內心的感動，對油畫創作者而言是個阻礙。

陶藝創作者覺得陶藝的形式自由、可塑性高，且有釉藥成份與溫度時間控制的專業問題，但也充滿意外性，因為對創作者而言，陶藝創作是理性與感性的糾纏。已經退休的木雕創作者，創作可以消遣時間、動腦筋，生活有目標很踏實，可以改良居家品質，擁有藝術氣質。但因若時間過久或姿態長期固定，則易導致肌腱酸痛，助木雕工具的使用有危險性，心中有掛礙壓力，或者身體不適時，則會限制木雕創作。裝置藝術創作者在搬運漂流木時順便運動，並思考如何創作，只是搬運過程與工具的使用會有點危險，且家裡堆滿「雜物」，家人難免嘮叨，工具不足與資金不夠為其最大的阻力，但獲得他人讚嘆，心中的成就感使其想再去創作更好的作品。至於手工藝創作者，在心中有感受時，即藉粘土的捏塑獲致成就感，故除了心情不佳、情緒不穩會不想創作外，粘土創作活動幾乎是有沒有缺點的。

「繪畫創作可以把真實的感情透過形式傳達、抒發、宣洩出去，……繪畫創作到最後不是在技法的展現與顏色的堆砌，而是對宇宙、世界、生命的真實流露，透過具體的色彩、線條與繪畫表現形式呈現出來，……繪畫最深刻的反應就是對真實內心世界的認知。……由於過於投入繪畫創作而忽略了孩子，或者疏離了朋友，未參與休閒旅遊的活動，也較少接觸外界，甚至在社交場所會拙於言表，無法傳達心中的意思。」(W1F20080504)

「靈感是隨機隨興出現的，我從事繪畫創作時的阻礙是日常生活的事務，例如朋友來訪、處理孩子的問題，……每個人身體狀況不同，加上年齡也到某種程度，常因為長期站立繪畫創作，導致一些職業傷害，像脊椎頸椎壓迫、子宮下垂，……如果要創作一幅大型作品，……我的體力會限制創作，畫到三個小時我會背痛，畫了五個小時我站著會受不了。」(W1F20080504)

「畫畫讓我覺得時間比較好過，會忘記一些痛苦，轉移注意力，如果完成一幅

作品，心情就感到很愉快、舒暢，……畫畫沒什麼缺點，只是有些院民會拿走畫畫的工具或材料等……。專注畫畫讓我比較不會胡思亂想，……只要有能力畫出來就感到很棒。……想把所看到一些事物畫下來，會遇到比較困難的是在繪畫的過程中，用畫來表達出內心的東西是很不容易的，例如要畫出靈魂的感覺，而且又要讓人家看得懂，表情與動作要讓人家了解。」(B3F20080502)

「我當然會一直繼續創作下去，最主要的是受朋友的影響產生興趣才會想要畫畫，……但是近日傷口不宜久坐及吃躁鬱症的藥，會限制我從事畫畫的活動，……整天只想睡覺就好像吃安眠藥一樣，什麼事都不想做，整個人很散漫倦怠，身體會比較不舒服，藥控制腦神經蠻厲害的，所以沒辦法畫畫。」(B3F20080502)

「白天我被世俗所困，晚上這十來年都在現場寫生作畫，到山上、海邊、路邊及任何未知的地方，我的心就好像一張網，眼睛盯著我想要捕捉的東西，就是這裡，然後停下來畫，只有一些山、樹、竹林、北風、燈火、昆蟲接納我陪伴我，帶一瓶小酒，點一支煙，開始創作與享受（擺脫）孤獨，那些凡夫俗子還在那裡賺錢、花天酒地，世俗已摒棄了我，所以我要變得超俗，我的情緒才能獲得轉換與抒解，才能得到自我的肯定與感動，在這一天找到自己的價值感，才有勇氣面對明天。……我們必須面對、接納痛苦才會感受自己的存在，意識到自己還活著。……當我回到家，家人都睡了，然後我把畫拿出來，慢慢的欣賞，那種感覺真的太棒了，就是因為我沒有整天自怨自艾，沒有放棄還繼續努力堅持下去，把逆境化作力量，所以才能撐到現在。因為我習慣畫夜景，剛開始當然是遭到家人反對的聲浪，朋友也認為你畫的圖黑烏烏的誰會欣賞，半夜出門不曉得去做什麼，加上夜晚不睡覺，所以早上才要休息，生活顛倒和常人不同，所以對我而，外在環境世俗的眼光，以及用經濟效益來判定藝術創作，都會阻礙限制我從事藝術創，但是我只能堅持下去。」(01F20080504)

「從事藝術工作者被認為他生活的水平、品味與境界是獨特的，是比較超脫的，因為擁有藝術家的身份，會得到一些特別的禮遇，……會擁有許多不同類型的朋友，我比別人有更多機會去開拓一些眼界、知識，接觸到各種不同的行業、身份與等級的人。」(01F20080504)

「……創作理念與想表達的不見得人家認同，……（世俗的眼光是要畫得像、

畫得美)，……我還在寫實的範疇，大家都看得懂，但是只懂得皮毛，只是在看表象，這對藝術工作者是侮辱，但我不願意降下層次去迎合，人家沒有看到內心的感動，這點讓我沮喪，也是阻礙。」(O1F20080504)

「要知道從事陶藝創作的優缺點，必須先了解陶藝材料的特性，……在創作的形式上可大可小，可室內可戶外，……它可以是你家裡喝茶的杯子，它也可以是房子上的一種裝飾，它也可以是太空梭燃燒的材料，也可以是電腦裡的零件。……陶藝是很內在也是很外在的東西，可以很嚴謹、很科學、很精準的去表現，也可以很浪漫、很隨性的去表現，可塑性非常高，但是在燒窯的時候，時間到了要不要開窯，常常心裡會忐忑不安，你可以很意外地燒出好作品，也可能燒出一堆的垃圾，所以意外性也很高。……陶藝的製作過程很繁雜，首先要知道泥土的特性，然後必須了解一些科學性的元素、溫度的控制，例如一個釉藥的成分，不同地區反應出來的效果各異，必須累積很多面向的經驗，這些都是陶藝的專業，也是陶藝的優點與缺點。」(P2F20080510)

「若停留在很熟悉的階段，可以創造出好的作品，但若你局限在這個範圍，雖然有很多人說你的作品很好，然而你很清楚沒有樂趣、沒有創新、沒有突破，因為你沒有離開這可以控制的安全範圍。創作要在一個空間裡彈性去塑造，企圖心愈大，往外的空間就愈大，所以要不斷花時間、花精神、耗體力的累積經驗，醞釀最大的磁場，而且磁場愈大愈好，你的長期創作行為就愈廣大，若只是滿足別人制式的要求，到最後會失去樂趣。」(P2F20080510)

「對一個平常無所事事的退休人員來說，從事雕刻創作可以動動腦筋，不會去想要享受什麼生活，無事拿木頭來雕刻，時間很快就過去，會覺生活有目標很踏實，……現今已不同以往，家中若無藝術品裝飾，客人來訪覺得家中很空洞空虛，生活品質就差很多，家中若擺飾木雕作品，會讓客人覺得主人有藝術氣質。但是從事雕刻創作時有危險性，在操作工具時要小心注意，否則會受傷。過去沈迷在雕刻時，創作太久告一段落後，才發現兩邊的肩膀痠，……呼吸很不舒服，主要的原因是長時間固定的姿勢與動作，血液循環不流暢，連續創作太久，中途無定時休息之故。」(C2F20080510)

「撿拾與搬運漂流木是一種勞動，順便運動，而且可以動動腦，但是搬運時會有時會受傷，過程與工具操作也有點危險性，搬回來的東西一堆，被家人罵，……

漂流木創作除了可以佈置家裡，還可以交很多朋友，增進人際關係，人家會很羨慕我，很自然就會有人來參觀的房子和作品，當別人稱讚時就很有成就感，會想再創作更好的作品。目前我創作上阻礙的是工具不足，若要創作大的一的作品資金也不夠，此外，我們的創作品太原味沒有加工，銷售不出去，打擊我的信心，所以創作要重新修正，也就是精緻化，參考別人的作品。」(I2F20080511)

「當我心中有感受時，經由接觸或捏塑的過程讓我有成就感，會促使我持續創作下去，因為我個人認為藝術很廣沒有界線，作品在我眼裡是個寶，是嘔心瀝血創作出來的，所以我認為從事紙粘土創作只有優點沒有缺點。對我而言，創作上沒有什麼阻礙，除了心情不好時不想創作之外，因情緒上來了，就等心情回復平靜後再創作。」(H2F20080506)

每一種創作類型皆其優缺點，這可能與創作媒材的表現、創作者的主觀意識與理念以及創作者的生理情況與生活環境有關，例如作品平面與立體的呈現性、顏料的乾濕性、雕塑的「減」「加」觀念、工具的使用、創作時間的長短、創作者的身體狀況、創作者的姿勢、創作者的自我要求、居住環境與生活模式……等，這些都足以影響創作者對藝術創作的優缺點與助阻力的認知，但總結之，無論會遭遇到一些創作阻礙，創作者仍然會思考解決方案，盡全力克服困難，堅持自己所愛的興趣。

## 肆、創作過程中對時間的意識性

本研究訪談結果顯示，所有種類藝術活動種類，包括水彩、國畫、油畫、陶藝、木雕、裝置藝術及手工藝的創作者，都感覺時間過得很快。而除了木雕創作者偶而會忘記時間外，其他的藝術創作者都經常忘記時間的存在。

「我繪畫創作蘊釀的時間很久，我常常忘記時間的存在，常常忘記吃飯，除了上廁所、喝水，而且感覺時間過得很快，曾經一口氣畫十六、七個小時是經常的事。」(W1F20080504)

「從事繪畫創作時，我覺得時間過的很快，常常把時間忘記，這是當然的事，

而且每次都如此。之前養護中心曾經特別為我準備一個畫室，我睡到半夜醒來就會到畫室畫圖，畫沒多久怎麼天就亮了，又繼續畫到晚上，那是我入畫的一段時間，大約有兩三年，我每天半夜都去畫畫。」(B3F20080502)

「我從事繪畫創作比較隨性並有時間的限制，一定會忘記時間的存在，感動時想停筆也停不了，我曾連續兩個小時蹲在地上完全投注地畫一幅畫，除了動筆全身都固定不動，我整個精神都完全投入進去，畫完了之後居然起不來，我的左腳整整十五天沒有知覺。」(O1F20080504)

「若是純粹的自我創作，時間覺得過得很快，而且常常感覺不夠用，因為陶藝創作的過程，是不分日白晝與黑夜的，因為創作是很個人的行為，沒有像所謂一天固定三餐的行程，所以排灣族說藝術家不是人，是上帝忘記帶走的天使，另外有一個詮釋是，藝術家在部落是一個祭師，「Puling Jaun」是指會安慰靈魂的人，是通靈者，用靈魂對話的人，所以會唱歌會寫詩。」(P2F20080510)

「飲食需求滿足後，興趣一旦被引發出來就會一直雕刻下去，刻累了休息一下，睡飽了起床又刻到晚上十二點，興趣來潮時，就一直想把作品趕快完成，看作品的結果是怎樣。雕刻時最常感到的是時間不夠用，雕刻沒多久，怎麼一眨眼時間就過去了，偶而在木雕創作時會忘記時間，有一次為了刻一個古代迎親娶新娘的作品，連續刻十幾個小時一直到晚上十二點，而且連續雕刻十六天，總共有二十幾座作品。」(C2F20080510)

「從事漂流木的創作會讓忘記時間的存在，而且覺得時間過得很快，為了完成作品，常常忘記吃飯、睡覺，有一次電話被切斷，母親要我到成功鎮繳錢，但因一心在創作茶盤，等想到時已是人家已經下班了。」(I2F20080511)

「我在手工藝創作時常常覺得時間很快地就過去了，怎麼一轉眼就已經是晚上十一、二點了，我曾經在一位老師家創作到忘了吃午餐，肚子也不會感到飢餓，只想趕快把它創作完成，那是另外一種我沒有接觸過的土質，創新的土質觸感不一樣，在拿捏時覺得很玄，很想知道製造出來的效果是怎樣，感覺很新奇，很輕而不笨拙，輕中又不致於會龜裂，尤其在製作像花瓣的薄度時，那種引導你呈現波浪、皺摺的感覺跟一般紙粘土不一樣，但跟材質、手法都有關，當我接觸不同的材質時，由手去揉捏、挑戰粘土其中的感覺真的很棒，當我投入其

中時，就完全忘記時間的存在。」(H2F20080506)

當個體從事藝術創作時，沒有意識到時間，而且覺得時間過的很快，「忘記時間的存在」，即表示創作者正進入「心流經驗」（張定綺譯，1999），這種感覺導因於創作者太過全神貫注、心醉神迷，促使其未意識時間，甚至枉顧時間的流逝，時間已不存在空間，因為創作者的目標只有一個：那就是完成作品。

## 伍、創作過程中對空間的意識性

本研究訪談結果顯示，除了木雕創作者有時會意識到外在環境，該去處理的事情仍舊會去處理，不致全完忘記去做之外，其他的藝術活動種類，包括水彩、國畫、油畫、陶藝、裝置藝術及手工藝的創作者，都經常因為太過全神貫注而沒有意識到外在環境。

至於創作時忘我到「與作品合一」的境界，水彩創作者在創作大型作品時會有這種感覺；國畫創作者在只要不要太吵會出現融入畫中與畫合的情境；油畫創作者在夜間現場隨機寫生時比較會與作品合一；陶藝創作者認為在創作當下有表達出心中最完滿的境界；木雕創作者在雕刻比較理想的作品時會到達到與作品合一的境界；裝置藝術創作者在初期創作時偶而才會有與作品合一的感覺，但是之後只要有創作的作品滿意時，就常常有與作品合一的感覺；手工藝的創作者則偶而會有一、兩次與作品合一的感受。

「在繪畫創作的過程中我會斷絕不必要的外在感觀知覺，凡是與創作無關的都一定斷絕，我可以從下午兩點畫到凌晨三、四點鐘，我必須整個投入才能作出一氣呵成的創作，……只要進入創作狀態時我會盡情的投入，而且幾乎每次進入完全忘我的境界，一定會經過這種循環與洗禮。……創作體驗中最頂極的快感，就是達到與作品合而為一的境界，身心靈都完全呈現合一狀態，沒有這種創作的快感，就不會有創作的衝動，我每一次大型的創作都會有這種感覺，每一次創作會或多或少、或高或低、或快或慢的呈現，達不到這種境界，就出不了精彩的作品。」(W1F20080504)

「當靈感來時，就很瘋狂的投入畫畫的活動，而且幾乎每次都很忘我，只要不太吵，我完全沒有感覺到外在的環境，全心只想要畫好畫，最後好像已融入畫中與畫合一的情境，那是一定的事，而且很容易，全身舒暢，好像完全把自己遺忘了，好像整個世界都不存在一樣，自己的靈魂都全在畫裡面了。」  
(B3F20080502)

「創作時間的長短並不重要，我經常全神貫注達到忘我的境界，尤其我在晚上現場隨機寫生比較會與作品融合，因為時間短，夏天時蚊子特別多，我必須集中精神去挑戰一些不佳的戶外環境條件，不像在畫室裡面有足夠的燈光，我必須去適應各種不同的光源，而水銀燈下的寒色系特別冷會加很深，橘紅色燈光下根本找不到紅色，因為暖色被吃掉了。有一次在完全沒有燈光的情況下，我在甘蔗園裡待了兩個小時才開始動筆，我真正畫的時間才一個小時而已，必須讓眼睛先適應，除了熟悉調色盤外，還必須適應那裡的光線、氣氛、感覺，要與環境融為一體。」(O1F20080504)

「純粹的陶藝創作，在當下我會全神貫注。原住民的名字是循環的，我的名字跟我的祖先一樣，所以當我在捏塑排灣族陶壺上的蛇，感覺蛇的形體時，我必須專心四條蛇要平均，整個格局要四平八穩，在這非常專注刻劃、捏塑的時刻，是三百年前的我呢？還是兩千年前的我？我不知道。古老的排灣族部落的那個時候有人在做同樣的東西，現在的我也在做一模一樣的東西，只是工具不同而已，我在調整蛇的弧度、頭的形狀，古時候那個人也在做這個動作，這樣一個姿態與心情，到底哪一個是我？那種感覺很美。」(P2F20080510)

「在雕刻一些比較理想的作品時，偶而會達到與作品合一的境界，不太滿意的作品就不會。因為雕刻純粹是消遣，雖然有時不會有意識到外面發生的事情，但是該處理的事仍會去做，不致於完全忘記去做。」(C2F20080510)

「從事漂流木的創作時常常很專心，不太喜歡接電話，有朋友來訪也不太理他，不希望人家打擾我，有一次朋友都跟我抱怨說我都不打招呼，疏遠他們了，說我變了，常發生不知道朋友有來找我的事。在初期創作時偶而會有與作品合一的感覺，但是之後只要有創作的作品滿意時，就常常有與作品合一的感覺。」  
(I2F20080511)

「若我是純粹在自我創作時，我經常會很全神貫注地的投入，不受外在環境影響。我所從事手工藝創作大都與粘土有關，作品不是很大，可能是因為體積比較小的關係，偶而只有一、兩次會與作品合一的感覺。(H2F20080506)」

當個體從事藝術創作時，沒有意識到空間的存在，會把生活中所有不快樂的事都忘得一乾二淨，這是因為從動裡汲取樂趣，必須全心全意專注於手邊的事物，完全沒有容納不相干資訊的餘地，即表示創作者正進入「心流經驗」(陳秀娟譯，1998)，這種感覺也是導因於創作者太過全神貫注、心醉神迷，促使其未意識外在環境，所有的感官知覺都沈浸在與作品合一的境界裡，而創作者的目標也是只有一個：那就是呈現作品。

## 陸、創作呈現最想表達的結果

本研究訪談結果顯示，大部分藝術創作者認為心中想表達的在形式或技法上呈現不出來，大都會想辦法解決，例如參考名家作品，請教也是同好者的親朋好友，與之經驗分享。只有木雕創作者強調走屬於自己創作風格的路線，真有遇到不能達到目標的情況，會自己思考解決方案。比較特殊的是油畫創作者認為作品即使呈現出心中最想要表達的完滿結果，但大眾只看到畫作的皮毛與表象，而感受不到創作者心中的感動，覺得很沮喪，對創作者是侮辱，也是阻礙，於是產生孤獨感，關鍵可能在觀賞者的藝術涵養與個人感知上；而陶藝創作者在當下有表達出我心中最完滿的境界與心情，但事後總是不滿足，想找出作品的缺點，企圖使作品更接近完滿。

「從事繪畫創作前後時期，把東西畫像畫準確是一種基本能力，早期從事繪畫創作比較拘限在技法與主題思想上，……到了中期比較傾向抒發自己內在的東西，到現在收放自如的階段，更重要的是傳達一種境界的思想，它的層次是不同的，我覺創作的過程是隨著人生豐富的歷練與境界在改變，然後藉由繪畫來傳達真正的思想。」(W1F20080504)

「我在繪畫創作時最大的挑戰，是初期才會發生，心中想表達的在形式或技法上呈現不出來，其實有很多辦法辦法，但是這些辦法有沒有充分表達我的想法，這是更大的挑戰，那就要高度的去體驗、概括自己，把自己認知到的部分，以最洽當的方式呈現出來。……遇到挑戰或問題去參考名家前輩的作品是正常的，尤其有關技法與形式表現的部份，但屬於主題的部份則要發自內心的，必須要靠對生命的體驗、對宇宙世界的詮釋，才能觸及到生命的深度與廣度。」  
(W1F20080504)

「畫畫過程多少會遇到沒辦法畫出自己心中想要表達的東西，若有遇到困難挑戰時，我都會去找資料參考，例如要畫一種東西，畫不太出來，我會去看別的畫家的圖畫，看他是如何畫出來的，因為我畫的都是實際的生活情景，跟照相一樣都在我的腦海裡了，但是畫山水畫的困難是要移山倒海，不能畫得跟實景一模一樣，山水畫的最大功能是必須畫得比實景好看，且要簡單扼要，人物最困難的地方是表情，對我是一個挑戰，我會常常畫多多揣摩，而且靠經驗的累積，依自己的心境去畫出來。」(B3F20080502)

「世俗的眼光最容易抹殺藝術的價值，所以藝術工作者相當於半個出家人，有點類似在修行，你的創作理念與想表達的不見得人家認同，如果我畫的都是大家懂的，那它只是一個功夫而已（世俗的眼光是要畫得像、畫得美），目前我還在寫實的範疇，大家都看得懂，但是只懂得皮毛，只是在看表象，這對藝術工作者是侮辱，但我不願意降下層次去迎合，人家沒有看到內心的感動，這點讓我沮喪，也是阻礙，於是我開始感到孤獨，若我不能享受孤獨，那我如何在藝術創作的路上走下去？若能從部分觀賞者中獲得知音，然後累積多方的掌聲，也聊勝於無。……說好聽一點我也只是半個專家，因為我們的能力不足去了解裡面所包含的意境，我四十幾歲了，還在走寫實的路線，我還是丟不開，所以我還想再專精一點。我會繼續畫下去，但是我希望丟掉眼睛看到畫下來的東西，而能畫下我心裡想要呈現的境界，這是我對繪畫創作的目標。」  
(O1F20080504)

「有些繪畫是無晝無夜的，有時候又要等待顏料乾了才可以再畫，必須持續畫到你想要的效果才停筆，曾經有一次我畫到一半感覺不見了，我馬上打包坐火車再去捕捉我的感覺，然後再趕回來畫。眼睛看得到就可以畫下來，然而畫下看得到的，別人卻看不到、看不懂自己想表達的地方，那是感受性的問題，一

一般人看到的是畫面很漂亮、很美麗、很完整，世俗的眼光就是停留在很膚淺的表面，所以看畫不是用眼睛在看，是用心在看，去感受那種感動。創作即使只是模仿自然，也要全神貫注心理想要表達的東西，沒有詮釋它，賦予它生命力，那麼就不是創作。」(O1F20080504)

「創作若是一種語言，我的作品把想要表達的東西說（表達）出來，而別人能夠聽到（體會）的卻超過我要說的，這才是「合而為一」。作品是一個語言、一個想法，當別人的體會比我想要表達的更豐富時，那麼這個作品就成功了。……在創作的當下我就有表達出我心中最完滿的境界與心情，但我事後檢討作品，人總是不滿足，想找出作品的缺點，去除令人不舒服的地方，使作品更接近完滿，若藝術家一直處於滿足他的作品，那麼這是個死了的藝術家，其身軀未腐卻形同死亡。我的作品一直在說話，一直在批判，不是媚俗的，所以作品需要內省。我常常認為我的作品在當下有表達出心中最完滿的境界，但是過了那個時期，我就不乎我的作品好不好，最重要的是我曾創作過它，在我的腦海裡留下它的樣子，作品也許送人或被買走，但是我沒有心情重作一樣的作品，作品是一種當時獨一的創作，感覺過了就沒了。」(P2F20080510)

「很多藝術家喝了酒還可以創作，像油畫、書法、詩歌、文學，但是陶藝不能創作就不能創作了，否則一不注意就爆掉或摔壞，所以陶藝是理性也是感性，陶藝創作是理性與感性的糾纏，古今中外都一樣，太理性沒創意，太感性成功力很低，所以我要找一個均衡點，什麼會感動我，用什麼形式呈現。」(P2F20080510)

「從事木雕的過程中，一般不會遭遇到什麼困難，若作品無法呈現出心中最想要表達的結果時，也不會去參考別人的作品，我走屬於自己創作風格的路線，因為雕刻是我自己高興去做的，遇到難度比較高的作品，我會動腦筋認真思考該如何作才不會破壞木雕的完整性，要用什工具來解決這個問題，所以至終都有辦法去突破困境。」(C2F20080510)

「只要是沒作過的東西，對我都是挑戰，又因為工具不足，加上資金不夠，創作時會遇到技術上的困難，若不能達到自己想要的標準時，就會去看書尋找答案，然後多練習，累積經驗，也會請教別人，想辦法用現有的工具和材料去克服。」(I2F20080511)

「當我從事手工藝創作，若遇到無法呈現我心中的感覺時，我會一直重覆練習，但是重覆到一個階段以後還是沒辦法，我會先離開這個現場，讓自己休息沈澱一下心情，再重新摸索一直達到目標，或是去找類似的書籍來參考，甚至會跨越縣市區域去請教相關的老師。」(H2F20080506)

雖然培根曾將藝術定義為「藝術是人與自然相乘」。而黑格爾也說，藝術的難點在於「使外在現象成為心靈的表現」(余秋雨，2006)。而藝術創作是一種感性與理性的交融，把心靈中所積澱沈潛的世界，浮現表彰出來，從內在而外在，從抽象的概念到具體的意象形式，把觀念透過各種藝術的內容形式與媒介、技巧傳達出來(林國芳，1999)，此觀點正驗證本研究陶藝創作者對藝術創作的看法。因此，藝術創作的過程中，最大的難題就是在於無法呈現創作者心中最想表達的境界，這可能也與創作者對作品的自我要求與標準有關，綜合以上創作者的說法，可以知道當創作者覺得作品未如己意時，也一定會盡全力使作品呈現出心中最想要表達的完滿結果。

## 柒、研究者的省思

雖然研究者原則上按照訪談大綱的順序來訪問，但是受訪者的回答卻是隨興跳躍式的，有時天馬行空的敘述而脫離話題，有時重覆應答甚至答非所問，想答什麼就答什麼，每一次的回答可能包含前後提及與未提及的問題，研究者必須花極多的精神、腦力與時間去理解與整合訪談結果。每一個創作者對問題的答案，都以其主觀的思維模式回應，用其個人的感受表達自己，有些答案是出乎意料之外的驚喜，甚至震撼人心。

在探討分析藝術創作活動的休閒效益之前，先了解從事藝術創作活動者的動機、歷程與體驗，將有助於挖掘從事藝術創作的因果關係，進而裨益研究結果的呈現。從創作活動的時間與頻率中，可以了解藝術創作者的背景以及日常生活從事其藝術活動的情形，揭開其創作的序幕，導引進入創作者的世界。從創作的的原因中，可以探究創作者從事藝術創作的動機與原因，進而開啓埋在創作者最深處的藝術創作心門。從創作的優點與缺點、助力與阻力中，可更加了

解藝術創作活動休閒效益之研究，明確顯現創作者對藝術創作的自我認知，並澄清創作中實際可能遭逢的負面影響。從創作過程中對時空的意識性，可以呈現與了解創作者進入「心流經驗」的過程，帶動創作者經歷一場刻骨銘心的精神之旅，暢飲享受藝術創作的饗宴。最後從創作呈現最想表達的結果中，可以探討分析當創作結果未達標準時，創作者如何克服各種困境，表現強烈完成作品的企圖心，在挑戰成功完成使命時，引發心中的各種正向層面的回饋，心中的喜樂不言而喻。

## 第二節 從事藝術創作活動的休閒效益

根據為訪談結果，從事藝術創作活動者的休閒效益，分為創作活動的生活與工作效益、創作活動的生理及心理效益、創作活動的其他效益、創作活動的自我觀感：自我重建、自我療育以及自我現實、對創作者的影響等予以統整分析。

### 壹、創作活動的生活與工作（含兼任教學）效益

從事藝術創作活動雖然不能預期可以為個人帶來極大經濟利益，或提昇實質的社經地位，但卻可以提高自身的生活品質，讓人生邁入較高層次的水準與素質。本研究訪談結果顯示，所有藝術活動種類，包括水彩、國畫、油畫、陶藝、木雕、裝置藝術及手工藝創作者的生活，大致上呈現類似的正面效果，例如抒解生活壓力、提昇生活品質、生活充實有重心、拓寬生活領域等…；而創作者的工作效益，也大部分呈現抒解工作壓力、提昇工作效能、增加工作自信等情形，此工作效益包含非正式的兼職教學在內，但對於無工作的國畫創作者而言，則無所謂工作上的效益，而木雕創作者認為來學木雕的學員大多是初學者，故木雕創作對教學並無助益。

「我的生活與工作本來就沒有界線，從事繪畫創作及教學有成就感，身心就愉快，生活就過得很充實，別人對你的人也許沒興趣，但是若對你的畫有興趣，對作品會產生讚嘆，自然就會接近你，進而拓寬生活領域，獲得別人的尊重。領域的知名度等，相對的聲譽與收入就提昇，……抒解工作壓力。」  
(W1F20080504)

「藝術創作對我而言絕對是一個休閒，工作對我而言也是一種休閒，將休閒與工作合而為一是人生最高的境界，如果我的工作無法讓我產生快感，那麼我就會選擇不做。」(W1F20080504)

「畫畫讓我的生活時間上過得比較快、比較充實，也會拓寬生活領域，生活品質比較好，生活有寄託、有重心。」(B3F20080502)

「與其問我從事藝術創作對生活有什麼幫助，無寧說我選擇從事藝術創作可能是我生活中最大的障礙，也可能是我生活中最大的樂趣，它就是我的興趣，提昇生活品質一定有，生活當然更有重心，也會拓寬生活領域。沒有畫畫的生活好像不踏實，在浪費生命，不管畫得好壞，至少有全力以赴在做你應該做的事。」  
(O1F20080504)

「教學工作上對我而言沒有什麼壓力，因為學生的問題對我而言遊刃有餘，……把十年的繪畫創作經驗分享，理論上當然會提升工作效率與能力，工作上沒障礙就比較有信心，例如學生提問，你能回答自如，使學生感到很讚嘆，也會讓你有自信，得到一些比較正面的掌聲。從事美術教學的工作中，看到學生繪畫有進步很高興，自己在油畫創作中有表達自己想要的更高興，兩種喜悅對我都是很大的鼓勵，所以多多少少都有幫助。」(O1F20080504)

「當你的生活品質到什麼樣的程度，就會用什麼樣碗，但是我的生活是用最高貴最好的碗去盛野菜，我生活的品質提昇，沒錢的生活是最高貴的，我覺得作陶可以這樣子，即使吃的是野菜，不是山珍海味，我就是用最貴的碗在吃野菜，用最貴的杯子在喝米酒，所以我的生活是最高尚的，是貴族的。我的工作一半是教學，另一半是作品的銷售，我的陶藝創作與教學是循環的關係，二者相輔相成，彼此互有助益。……當我作一個會說故事的杯子，融合了時空與生活的元素，概念上它是創新，時間上則是工作，我把創作與工作結合在一起。」

(P2F20080510)

「從事木雕生活比較踏實不空虛，可利用空檔接觸木雕，不會浪費時間，可以安排自己的生活行程。雖然我有兼任木雕的教學，但是來學木雕的學員大多是初學者，所以我覺得木雕創作對我的教學並沒有什麼幫助。」(C2F20080510)

「以前沒事就舉杯，自從從事漂流木創作以後，喝酒的次數就愈來愈少，比較不會亂跑，覺得花時間在創作上比較有意義，比較值得，生活有重心、有寄託，日子過得相當充實，……從事漂流木的創作會紓解工作壓力，也會提昇工作效率，工作上也比較有自信，以前就是上班下班、睡覺、看電視，現在會有一種期待，工作的心情會很好，好期待要下班的感覺，我會向同事推薦這項休閒活動。」(I2F20080511)

「在生活上手工藝的作品可以當家飾擺設，可以營造提昇家中氣氛，美化家庭環境，我也會朝向自己家裡的風格去佈置它，當親朋好友到家裡看到作品時會感覺很不錯，我就覺得很滿意。也因為我把我作品與生活結合了，所以真的是在實踐“生活藝術化，藝術生活化”的生活美學。」(H2F20080506)

「我有兼任兒童紙粘土教學，……經由教學的過程，提昇我自己工作效率與能力，也比較有自信去處理事情。」(H2F20080506)

生活與工作的關係是互相影響、密不可分的，而若能將生活中的休閒活動與工作的興趣結合，可謂人生中最高的境界，尤其從事藝術創作的休閒活動更是如此。本研究的受訪者中，水彩、油畫與陶藝創作者認為藝術的創作與工作沒有絕對的界線，在工作中有休閒的成份，在休閒中亦夾帶工作的意味，將二者合而為一乃是自然形成的；而裝置藝術與手工藝創作者，就充分地將藝術創作與生活結合，呈現所謂「生活藝術化，藝術生活化」的境界。

所有的創作者在從事藝術創作活動時，都經歷了「心流經驗」，因此，一個人若能充分握意識，即能隨心所欲地進入心流，不受外在條件限制，儘可能創造心流的經驗，勢必掌握改變生活品質的鑰匙，即使平凡無奇的例行公事，經

過自我轉換，也變得有方向、有樂趣。難怪 Brightbill 會說：「未來不僅屬於受過教育的人，更屬於那些懂得善用閒暇的人」（張定綺譯，1999）。

## 貳、創作活動的生理及心理效益

基於身心相互影響的原則，創作者的心理有正面效益，相對的身體也就比較健康。但是油畫創作者認為初期時才感覺比較健康，中長期則跟平常差不多，木雕創作者覺得對身體沒什麼影響。至於創作者的心理效益，例如充滿喜樂、宣洩情緒、抒發感情、滿足感、自信心、成就感等均無庸質疑；而水彩與油畫創作者在創作時會感到孤獨，並且從中享受孤獨感；陶藝創作者則認為孤獨是必然的過程，應以平常心待之，自然形成生活的方式；木雕創作者希望創作時是孤自一人專心雕刻，不想被打擾；至於陶藝的意外性高，燒窯時心裡的壓力很大，所以在作陶的當下是不快樂的，這是與所有的藝術創作者最不同之處。

「從事繪畫創作有助於教學，……最根本的是陶冶我的情操，……，身心自然愉悅。」(W1F20080504)

「創作時我其實是在享受孤獨感，在這個世界沒有人知道我在繪畫裡有多快樂，只有我自己，也改變了我的氣質，每一種行業都帶有他的特點，銀行家、老師、工匠、農民都有他的樣子，藝術家也是一樣。」(W1T20080529)

「從事繪畫創作對我的身心整體來講大多是正面的影響，像我這種生活得很感性的人，一切的快樂、舒服都來自滿足的心靈，心裡快樂相對的身體一定是愉悅的。」(W1F20080504)

「從事繪畫創作讓我忘記身體的病痛，精神氣色都比較好，感覺身體比較沒有毛病比較健康，心裡充實、喜悅、興奮，情緒比較穩定，感情較豐富，感覺自己是屬於養護中心的一份子，想求上進，想畫得更好。」(B3F20080502)

「我尚未畫畫之前，朋友會邀我去喝酒、遊玩、聊天，浪費時間，比較沒有精神寄託，當有靈感完成一幅佳作時，我會比較有信心、滿足感與成就感。」(B3F20080502)

「從事繪畫創作在情緒上會帶給我一些抒解，變得比較敏感，容易受感動，我把畫畫當成寫日記，記錄、詮釋、表現、發洩每天的心情與感受，……從事繪畫創作感受好時，覺得充滿生命力，……畫畫時初期時感覺身體比較健康，但中長期時則跟平常差不多。(O1T20080606)」

「從事陶藝創作，讓我的身體很健康，使我更接近土地，永遠不會死，因為軀體即使死了還是會跟土在一起。」(P2F20080510)

「從事陶藝創作的過程，在心理上孤獨的感覺是必然的過程，我以平常心待之，當習慣後就形成自然的生活方式，故不認為有孤獨感。」(P2T20080606)

「從事陶藝創作的當下，對我而言其實是不快樂的，因為不容易拿捏，心裡壓力是很大的，與說是痛苦，不如說是痛快，沒有所謂的快樂喜悅，是不輕鬆的。」(P2F20080510)

「對我而言，雕刻對我的身體沒有什麼影響，只是有時候會疲勞，我曾因為作木雕從上面摔下來，痛沒多久就自動好了，平常身體也較少痠痛。」(C2F20080510)

「我的個性比較不喜歡與人有牽扯，不太喜歡出門，過著深居簡出的生活，不喜歡有人來訪中斷我的創作，故希望創作時是孤自一人專心雕刻，不覺得有孤獨的感覺。」(C2F20080608)

「從事木雕創作只是興趣，作品達到理想就會有成就感、自信心，心中很得意。」(C2F20080510)

「自從從事漂流木創作以後，……看到周遭朋友使用的東西都是自己創作的，那種自己做的感覺真好，自己做的就是跟買的不一樣，朋友也會因使用我創作的東西而口碑相傳。」(I2F20080511)

「從事漂流木的創作對我的身體相對的感覺比較健康，因為心理健康身體自然就健康，心情很好做出來的東西很有收穫、很有成就感，不會沮喪，有活力，

覺得自己愈來愈有魅力。所以在玩漂流木時，我不會有孤獨的感覺。」  
(I2F20080511)

「我對投入紙粘土創作非常感興趣，當全神貫注時是打從心底喜愛所散發出來的感覺，因為心裡很愉悅，身體就比較不覺得累，不想睡覺。自從接觸紙粘土創作以後，每當騎兜風時，會發現周圍大自然的景觀怎麼會如此的美麗，然後盡情地用視覺、嗅覺、聽覺、觸覺去享受它，那是一種幸福的感覺，變成無時無刻都會發現到人、事、物的真善美之處。」(H2F20080506)

「在全心投入在紙粘土創作時，心就被掏空了，完全沒有雜念，情緒跟著穩定，情感也會融入，心理充滿愉悅喜樂，倒沒有孤獨的感覺。」(H2T20080604)

「還未接觸紙粘土創作之前我是美容師，只會用肉眼去欣賞藝術的東西，接觸手工藝的創作以後，挑起對捏塑方面的感覺，因為興趣就會更加去注意、了解這方面的資訊，進而投入藝術創作的領域，發掘這方面的潛能，而從事手工藝創作即讓我有滿足感與自信心。」(H2F20080506)

藝術創作歷程是一種費心勞力的工作過程，在專注中凝聚人們所有的精神能量，在勞作中動員相關所有的物質能量，此即使藝術作品如同蓄滿電池一般貯存強大的能源，創作者雖然耗盡心力，但在回首關照成果時，則體驗到一種與神秘造化極其貼近的自主性，以及一種克服重重困難障礙的成就感(楊瑞彬，1998)。藝術作品是藝術家以一種近乎神話、神秘的方式產生，作品從作者處得到獨立的生命，它有個性與獨立的思想，也有物質真實的生命。因此，它不是隨意或偶發的現象；而是負有繼起創造，積極的力量。它存在，它有能力創造精神的氣息，人們以此來評判作品的好壞。若說作品不好或太弱，是指它無法給人心靈的感覺。同樣的，好的作品不是因為它「畫得好」，而是它有內在的生命(吳瑪俐譯，1998)。

儘管從事藝術創作活動具有不容否認的生活與工作效率，然而最具代表性及價值性的還是在心理效益層面，而生理效益則是相對應於心理效益。研究結果顯示，從事藝術創作活動有心理充滿喜樂、宣洩情緒與抒發感情、滿足感、自信心、成就感、享受孤獨感等心理效益(林國芳，1999；洪煌佳，2001；馬

上鈞，2001；陳中雲，2001；曾肅良，2004；黃坤得、黃瓊慧，2001；顏妙桂，2002；謝天助，2003；李詩鎮、陳惠美，2003；盧心炎，2003；Driver & Bruns，1999），此乃是無庸質疑之事。

曾肅良（2004）認為藝術家的心理特質之一是沈溺於孤獨的喜悅中，故雖陶藝與木雕創作者於創作時的不認為有孤獨感，但本研究仍舊將其列入享有孤獨的喜悅。一個人若能從獨處中找到樂趣，必須有自己的一套心靈程序，不需要靠文明生活的支持，亦即不需要借助他人、工作、電視、劇場，規畫其注意力，即能達到心流（張定綺譯，1999），再透過「心流經驗」獲得休閒效益。休閒效益主要的原則，即是獲得「最大幸福原則」，亦即人類所追求的是「愉悅的取得和苦痛的避免」，強調的是心靈的愉悅高於肉體的愉悅（但昭偉，2002）。身為一個藝術創作者即使遭遇創作上的限制與阻礙，但大都能夠因為心理效益的回饋而包容所有可能引發的負作用而甘之如飴。因此，當創作者獲致如心理充滿喜樂、宣洩情緒、抒發感情、滿足感、自信心、成就感、享受孤獨感等效益時，可以確定的是心靈的愉悅將高於肉體的愉悅。附帶一提的是，除了宗教信仰之外，藝術活動是最能引入自信、溝通、滿足等心理層面的中心點（江孟蓉譯，1998），那是一種深入人心的感受與影響，一種純粹形而上的境界。

### 參、創作活動的其他效益

從事藝術創作活動的其他效益方面，國畫、油畫及木雕創作者認為對家庭關係沒什麼影響，裝置藝術創作者的長輩與配偶並不積極鼓勵，但卻增進與子女的關係，國畫創作者則因長居養護中心，沒有與家人同住，故無家人關係的問題，其餘的創作者從事藝術活動時，多少均能促進家庭關係；而人際關係方面，除了國畫創作者因身居養護中心，個性不喜與他人互動，故對人際關係無影響外，其餘的創作者從事藝術活動時，均能增進人際關係；創作技巧及審美觀的提昇，則是所有從事藝術活動的創作者都必然會發生的事，也多少能增加一些資訊。

「在繪畫創作與教學中，我的小孩耳濡目染吸收到藝術資訊，經由我與他的互

動，而產生共同話題，提昇親子之間的關係，此外，朋友因為信服我相對的促進了人際關係，在提昇的創作技能與審美觀之餘，別人喜歡親近你，廣結善緣，同時帶來一些自己不知道訊息，譬如當地的風土人情、生活知能、飲食習慣、休閒娛樂等，除了畫畫比別人多畫幾年，其他方面大家都是我的老師。」  
(W1F20080504)

「畫畫……對我的人際關係倒不一定有幫助。我住在養護中心，父母已經過逝，又無兄弟姊妹，子女來探望自己的機會很少，故從事畫畫活動和家庭、親子都沒有影響，也很少與其他院民有互動，主要是找不到志同道合、臭味相投的對象，因為每個人天生的成長背景、個性、嗜好及環境都不同，在這裡要找吐露心聲的對象也很少。從事繪畫創作使我的創作技巧與審美觀都相對的提昇，有時候會收到一些美術協會寄來的資訊。」(B3F20080502)

「原則上我不積極鼓勵或限制自己的孩子畫畫，所以我對孩子這方面沒有什麼期待，在台灣這個現實社會，從事藝術創作缺點比較多，因為藝術創作者有時候必須與社會、人群、規則脫節，所以我不會刻意去鼓勵，因此，我從事藝術創作對家人關係比較沒有影響。」(O1F20080504)

「從事陶藝創作像是夫妻在對話的語言，彼此構通觀念、經驗分享、互相幫助、互相影響，當然會促進家庭與人際關係，提昇創作技巧及審美觀，會認識一些與藝術有關的創作者，如文學家、畫家、音樂家、書法家或同好者，拓寬了我的人際關係，從交往互動的過程，一窺他們的專長，學習到其他的事物。」  
(P2F20080510)

「我現在是退休狀態，四十幾歲時，子女都已成家立業，故木雕對我的家庭關係沒什麼影響，倒是比較多朋友，木雕技術也進步提昇了。」(C2F20080510)

「自從從事漂流木創作以後，……增廣人際關係，生活領域也拓寬了，朋友也會提供一些創作的資訊給我，我會想辦法去實現。……我的孩子在耳濡目染下會去學習，在同學面前示意自己的父親在從事漂流木創作，會帶同學來看作品，所以我的工作室變成學校老師的戶外教學場地，孩子會以我為傲。」  
(I2F20080511)

「因為美學觀念提昇很多，看東西都用藝術的眼光，覺得自己是生活藝術家，對事務會反向思考自己會不會太執著，很多東西都是藝術，活著也是藝術，相處也是藝術，都是藝術。」(I2F20080511)

「手工藝創作對我的家庭與人際關係多少有加分的效果，親朋好友會讚嘆不已的詢問你怎麼做到的，這會使我先生支持我這方面發展，所以具有正面效果，也增加我與孩子互動的機會，提昇技巧與審美觀更不在話下。」(H2F20080506)

除了前述生活、工作、生理及心理方面的效益外，本研究僅就促進家庭與人際關係、提昇創作技巧及審美觀、獲得其他的資訊等效益，此並不表示從事藝術創作活動的休閒效益僅侷限於此，事實上尚有其他延伸的效益，甚至有時候是某些創作者所獨有的，例如水彩創作者即認為有禪修的感覺，油畫及手工藝創作者則有修行的感受，亦即繪畫必須經過一個靜心、安心的滌淨過程，藉著自發性不自覺地作畫方式，與自己心靈對話、會合，這是一個靜心、安心的修行之道（翁靜雪，2003）。而陶藝創作者以排灣族的說法，認為藝術家是上帝忘了帶走的天使，是會安慰靈魂的人，推論含意即是指從事藝術活動可獲致心靈的慰解，亦即有自我療育的作用，即本研究接下來的議題。

#### **肆、創作活動的自我觀感：自我重建、自我療育以及自我現實**

除前列的心理效益外，從事藝術創作活動亦具有自我重建、自我療育以及自我現實的作用。本研究經由訪談結果顯示，發現水彩創作者在經歷家暴與離婚的創傷後，最後從繪畫創作中獲得救贖；油畫創作者遭逢生意失敗、情感受挫的困境，亦自藝術創作中抒發自我；憂鬱傾向的手工藝創作者，透過粘土的捏塑，走出一片自己的天空；陶藝創作者認為每個人都不是健康的，從事陶藝創作可以自我平衡或自我昇華，但是還不到自我療育的地步。基本上休閒與藝術本身即具有治療的作用，此代表為將心理效益到昇華的極致。

「在我離婚的受創時期，心情很鬱抑走不出去，沒有人可以傾訴，透過畫畫自我重建慢慢走出來，達到自我療育，同時找到新的自我，在你最難受與最快樂

的時候會去畫到舒暢，可以沒有丈夫，但是不能沒有畫畫。站在靈修的角度，繪畫有心靈治療的作用，透過自我療育，繪畫會變得更不一樣。」(W1F20080504)

「每一次的繪畫創作都讓我有自我實現的感覺，而自我實現之餘就有自我超越的感覺，只是超越的程度不同而已。我覺得創作紀錄保留剎那間的靈感，人生有多少次的衝動，沒有捕捉到就過去了，我就是用創作來定格它，當然也是一種成長的紀錄，是抒發自我的重要管道，我不需要找朋友講電話，或聊天不停的傾訴，只要去畫畫就可以傳達感覺。所謂的繪畫心理治療就是可以把煩躁抒緩下來，甚至在抒緩的過程中，昇華出高境界的東西，所以繪畫創作對我來講是一種治療。」(W1F20080504)

「當我在畫畫創作時，才有從創傷中自我復原、自我重建的感覺，才感受到治療的效果，覺得自己又振作起來了，人生目標比較明確。我尚未畫畫之前，朋友會邀我去喝酒、遊玩、聊天，浪費時間，比較沒有精神寄託，當有靈感完成一幅佳作時，我會比較有信心、滿足感與成就感，這是當然的，這也是一種很大的動力，內心有實現自己的感覺。」(B3F20080502)

「曾經歷生意失敗、情感受挫的困境，我自問若沒有從事繪畫創作我會怎樣，我想我早就瘋了，透過繪畫創作活動這個抒解、發洩的適當管道，讓我能夠自我療傷，並且重建我自己，否則我可能已經死了好幾次，所以從事藝術創作活動一直以來都具有自我修護的功能。」(O1F20080504)

「我個人認為每個人都不是健康的，多少都有病，從事陶藝創作能可以自我平衡或自我昇華，但是我認為還不到自我療育的地步。陶藝不需要有一定的程度上才可以創作，我認為我的作品還沒有達到自我實現的地步，但我仍舊可以一直創作下去。」(P2T20080606)

「人生難免有不如意的時候，從事木雕不僅改變了我的思想與性格，讓我的個性變得單純、脾氣變得不暴躁，而且讓我有自我重建、自我療育的感覺，又因為要用心，故就要有耐性。」(C2T20080604)

「作品成功有達到自己的理想，就會產生成就感，藝術境界沒有終點無止境的，所以我不會就此滿足，永遠都是在學習，活到老學到老。因為一直在追求，所

以感覺理想還不夠，故只有成就感，尚未達到自我實現的目的。」(C2F20080510)

「從事漂流木的創作基本上不覺得有自我重建、自我療育的感覺。至於自我實現方面，當夢想沒有實現就等於零，光說不練是理論，所以實現才是重點，要想辦法去解決問題，為了要完成一個作品，我會不計代價把它完成，實現我心中想要的結果。因此，從事漂流木的創作常常讓我有成就感、滿足感、自信心，也有自我實現的感覺。當成品被讚美時，心中就很有得意，同樣是一樣的東西，卻可以用很多方法來創作，感覺很棒。」(I2F20080511)

「進入婚姻之前，我的人生旅途大致還算平順，但是進入婚姻之後，為了要適應對方的父母及親戚，曾遭受一些傷害與波折，當我遇到一個瓶頸，我會在那個點上鑽牛角尖，導致憂鬱症的傾向，曾經有自殺的意圖，加上我辭掉工作之後，人家會問我為什麼不上班，我會感覺沒有自信，然後我就把門窗都關起來，讓人家以為我在工作。後來接觸手工藝的創作與教學活動，……之後我自我調整、自我重建與自我療育，慢慢覺得被肯定而產生自信心，不僅獲得成就感，就提昇了自己的價值，我走出陰霾的心情、越過低潮的時期，也讓找到生命的依歸。我非常訝異自己會跳脫出盲點，在紙粘土創作的天地裡，走出一條屬於自己的路。」(H2F20080506)

從事藝術創作活動的休閒效益，亦包含自我重建、自我療育以及自我現實的範圍，亦即可以獲得自我重建、自我療育、自我實現等效益（陳繼勝，2005；楊瑞彬，1990；馬上鈞，2001；李壹芳譯，1996；陸雅青，2000；國立臺灣美術館，2000；盛正德，2002；李晶，2001；陳中雲，2001；顏妙桂，2002；Bright，2000），此乃有目共睹之事。無論是休閒或藝術方面，均含有治療的意味，事實上當個體主動從事一項感興趣的活動時，即在自我調整日常生活中的不平衡，使個體身心趨於健康狀態。因此，當創作者獲致自我重建、自我療育、自我實現時，無疑為創作者的生命打一劑強心針，點燃生命的火花，使其更積極地面對生命。此外，針對自我現實，創作者認為不應滿足現狀，應基於創作者的本質、風格去求新求變。這正符合 Arnheim 對藝術家創作的三個建言：一是對一件作品不要太容易滿足，要繼續做到夠好，直到心中所希望的地步；二是作品要自我批評，直到找出不夠好的地方再加以改進；三是作品不要刻意創新，要

依據個人本來之道去做（劉思量，1992）。

## 伍、從事藝術創作活動之影響

人生的無常使創作者更體悟存在的價值，重獲新生的創作者，將繼續在藝術創作的天堂展開樂章，爲了自己也爲了周遭的親朋好友，更爲了滿腔對藝術創作的熱情而努力。

「異地他鄉、孤兒寡母、婚姻離異、舉目無親是文學字眼，當真正落實在人身時情何以堪？當時在人生地不熟的情況下，我沒有跟人家有正常交流，沒有人認識妳，社會地位就是一大陸過來的離異新娘，內心的豐富世界沒有人知道，我整整封閉了三年，都是在畫室中度過的，性格決定了命運，也就是靠繪畫撐過來，所以繪畫起了非同小可的作用，在我人生當中佔有極重要的地位且深具意義。」(W1F20080504)

「人不可能每天都快樂，有時要看情況，當我從事畫畫時才會覺得人生比較充實、比較有意義，畫得愈密集感覺也愈濃。」(B3F20080502)

「雖然我是個癱瘓者，但我的成就卻不輸給其他正常的人，反而活得比他們有意義有價值，這是我最大的安慰，我對社會新聞報導一些人吸毒、搶劫、賭博、酗酒感到很反感，覺得他們對人生太墮落，我尚未受傷前就沒有這些不良嗜好，很奇怪的是一般愛畫圖的朋友，幾乎都比較少不良惡習，故有從事畫畫活動的人比較不會染上抽煙。我覺得人活著的目的是充實自己，畫畫與寫作讓我覺得人生有意義，是我一生中最大的嗜好與渴望，若沒有畫畫與寫作，我覺得人生沒有一點意義，好像沒有靈魂一樣。」(B3F20080502)

「藝術工作只是工作的內容，但是性質卻不同於一般養家活口的工作，它不僅是勞力付出，最重要的是涵蓋精神享受，不能很刻意、絕對界定是歸屬工作或休閒，那是沒有意義的，因為「藝術」不能與一般行業相提並論，否則就不叫

藝術創作了，……若藝術工作不能與個人興趣、娛樂、休閒結合，那麼就無法長久持續下去，也喪失創作者存在的價值與意義。」(01F20080504)

「平常我從事美術教學，教授的學生愈多，影響創作的層面就愈多，有閒暇就畫畫，創作得愈多，對人生的體驗就愈深刻。我們不能一言以蔽之說每一位畫家的工作都是作畫，我教學之餘從事繪畫創作，無庸界定它歸屬是工作或休閒的屬性，……重要的是當下我就是在創作，因為從事繪畫創作對我的人生有很大的影響，我在作畫中找到人生的道理，我也把人生的道理運用到繪畫上面，其中最大的感受是得到心靈的淨化。」(01F20080504)

「對我來說陶藝創作是一種樂趣，一種抒發，一種遊戲，我拉一百個咖啡杯是一種工作，我隨性創作一件作品就是休閒，是很快樂、很自然的事情，就像和登山、游泳、釣魚的心情是一樣，所以對我而言，陶藝創作有時候是工作，有時候也是休閒。作陶是有很多面向的思考，經驗的累積後會發現時間不夠用，當我在陶藝創作時，作得愈久愈會發現，我也只不過是在走人家走過的路，人與人之間的相處會變得謙卑，原來我只是懂得一部份而已，陶藝是沒有沒有止境、沒有終點的，世界原來這麼奧妙，人外有人天外有天，原來活著的價值是把自己很深的放進去，會很珍惜你的日子，人生的意義是我把「陶」活到這種程度，把「土」這樣子的活著，我現在就是在拿捏我的生活、我的人生。」(P2F20080510)

「……當我在從事木雕創作時，感覺人家不能做的我能做，這點讓我有成就感、很安慰，讓我覺得人生很有意義。」(C2F20080510)

「當我在海邊檢拾漂流木時，似乎想做漂流木的主人，而漂流木似乎也想尋覓知音，我想像如何把漂流木改造、組成起來，重新注入它的生命力。我覺得自己愈來愈像藝術家，很有創意，創意會激發你往前走，創作再創作，那是很多層面、很崇高的境界，一直嚮往那種感覺，……那就玩玩創作看看，我相信是可以的，以前空閒的時間就是看電視、寫毛筆、看書，從事漂流木的創作之後，

不僅可以留下一些作品來欣賞，而且覺得人生變得比較有意義、有價值。」  
(I2F20080511)

「因為我很容易受影響，情緒起伏很大，我的內心創作區塊像是我人生的轉捩點，會看到內心深處真正的自我，在紙粘土創作時會發現哪些地方自己需要再調整。我覺得紙粘土創作的感覺有點偏向修行，讓我覺得人生比較有意義與價值，這是我自己一路上慢慢走來感覺。」(H2F20080506)

一個人若決心完成一個困難的目標，所有其他目標都是為了這個大目標而存在，將會投入所有能量，培養達成這目標所需的技巧，那麼所有的行動與感受就會蔚為和諧的整體，人生各個不同的部分，不論過去、現在或未來也會契合無間，每種活動都深具意義，則一個人的生命即有了意義(張定綺譯，1999)。當藝術創作與人生緊密的結合在一起，藝術創作的價值已非金錢可以衡量，因為生命是無價的，而人生僅只一次。從繪畫創作的寫生過程中，領悟到「見山見水」、「不見山水」、「再見山水」的造形境界，使其再次體認到古人藝術的生命以及給後人的啟發，而得到創作的喜悅，肯定了「人的存在」(林永發，2007)。創作活動過程中，人才能觀照到自己無限的力量，才能體會到意志的自由；並被推置到那既敏銳又犀利、既陌生又鮮猛的新奇經驗裡，此時此地人的**生命存在感**才會再度被強烈地喚醒(楊瑞彬，1990)，而提昇創作者人生的意義與價值

## 陸、研究者的省思

在了解從事藝術創作活動者的動機、歷程與體驗後，接續將探討分析藝術創作活動的休閒效益。受訪者對所從事的藝術創作之體認，會因為其創作的類型不同，感受與結果亦隨之各異，故宜綜合受訪者之間的差異，再討論及比較其可能的因果關係。

在正式訪問各類型創作者之前，研究者均先行去電或會面告知研究主題及探詢受訪意願，在獲得首肯後，會因為題目的修定而再次釐清與確認受者是否符合本研究對象的條件，甚至與其溝通藝術創作的理念。研究者面訪結束整理

文字稿後，除恰逢水彩創作者返回大陸不克予以檢閱外，其餘本研究者均親躬拜訪予以檢閱文字稿，以確認訪談內容的真實信度，陶藝創作者甚至主動提出檢閱文字稿的要求，對本次的訪談抱持深切的期望。

研究者在經歷與這七位藝術創作者的精神交談後，個人亦獲致極大的研究效益，並且今後能夠以更宏觀的態度面對各種藝術創作對象，事實上若非研究者曾參與水彩、國畫、油畫、陶藝、木雕、裝置藝術及手工藝等創作活動，可能會有聽不懂受訪者陳述之情事，此不僅是指語言的陳述與運用，最主要的是在對答當中如何走進創作者的內心世界，尤其是可能是基於創作者的人生際遇或經歷，致使水彩、國畫、油畫、木雕及手工藝創作者都認為從事藝術活動具有自我重建、自我療育及自我現實的功效，顯示研究者與受訪者感同身受，並引發共鳴，研究者在專注「沒有意識到時間與空間」情況下，可能必須與創作者的心靈合而為一，在那個時空研究者即是創作者，創作即是者研究者，也因為本研究的訪談，讓研究者與受訪者之間的精神關係更加親密，建立與延續未來更深刻的友誼，並且日後得以在藝術創作的領域上經驗分享與交流。

### 第三節 綜合分析討論

研究者就七位受訪者從事藝術創作活動的動機、歷程與體驗的訪談結果，做一綜合性的整體比較、分析與討論，茲分別敘述如下。

#### 壹、從事藝術創作活動的動機、歷程與體驗

##### 一、創作活動的動機

欲獲悉從事藝術創作活動的休閒效益，首先必須先了解創作者動機、歷程與體驗，本研究先根據創作的動機，分為創作活動的時間與頻率、創作的原由、創作活動的優點與助力及缺點與阻力等部份。原則上從事藝術創作是一項感性的活動，從開始創作的描述中，可以探討每一位創作者個別的創作背景，

這些背景促使創作者選擇從事藝術創作活動的類型、時間、頻率與動機或原因，並從中知曉與確認創作活動的優缺點，也遭遇從事創作時的助力與阻礙。茲以表 9 綜合比較、分析、討論七位創作者從事藝術創作活動的動機：

表 9 藝術創作活動的動機歸納表

代碼	創作的時間與頻率	創作的的原因	創作的優點與助力／缺點與阻力
W1	創作時間不一定，一年畫二到三幅。	靈感、唯美的人事、物、高低潮、生命迷失感。	傳達、抒發、宣洩。 疏忽子女與朋友、缺乏休閒、拙於言表、日常生活的事務、教學、脊椎頸椎壓迫、子宮下垂。
B3	無固定時間限制，每天隨興繪畫創作。	消遣與興趣、日記式繪畫創作。	打發時間、忘記痛苦、轉移注意力。 院民拿走畫畫工具或材料、難用畫來表達出內心的東西、吃躁鬱症藥劑。
O1	無時間限制，一晚畫二到三張。	有靈感、心情好、有感動、適當的繪畫情境。	找到自己的價值感、獨特禮遇、擁有各類朋友、更多機會開拓眼界與知識。 親友反對、世俗異樣的眼光，只看表象，用經濟效益來判定藝術創作。
P2	沒有時間限定，每天無時無刻都在創作。	感情、戀愛、旅行、互動、靈感、故事激發。	不限形式、用途多、理性與感性兼具、高塑性、創造性、專業性。 壓力大、易碎性、失敗率高、製作過程繁雜、耗費時間精神體力。
C2	每天有空就雕刻，創作時間很難衡量，難度愈高，創作時間就愈久。	無特別原因，純粹是興趣與消遣。	打發時間、動腦、踏實、裝飾居家、有藝術氣質。 長期姿勢不良會身體痠痛、工具操有危險性、忙碌有掛礙或沒心情或身體不適或朋友來訪會影響創作。
I2	放假或輪休有空時就創作，沒有時間限制。	有人要參觀工作室、幫助教會籌募經費、退休規劃、提供旅客紀念品、漂流木的造型、朋友訂做作品、興趣與喜好。	順便運動、腦力激盪、佈置環境、被羨慕讚許、增加志同道合的朋友。 有危險性、工具不足、資金不夠。
H2	時間是不一定，有感覺就會去創作。	想送給親友禮物時、居家環境佈置、興趣、心情好。	愉悅自己，經由接觸或捏塑粘土獲得成就感。 情緒不佳會不想創作。

從研究結果中明確顯示，從事藝術創作沒有固定的時間表，若藝術創作被時間刻意拘限，就喪失休閒活動的意味了，「自由」在創作的天地裡站有舉足輕重的地位，無論形式或實質上，缺乏隨興的瀟灑與率性，即如同捆綁創作者的雙手與阻攔創作意念，創作需要時間來的成就，卻不能規範時間的位置與長度，當創作的靈感乍現，創作者的欲念與衝動是抑制不住的，部分創作者甚至視為寫日寫般每天都在創作，只要有感覺、有空閒，能創作就創作，可以說沒有任何一位創作者例外。

從事藝術創作活動的最基本原因，就是對所選擇的創作活動充滿興趣，而這個嗜好的種子可能是決定創作者表現創作能力與天分的指標，有道是「興趣就是天分」，因此，一般創作者大都能表現與發揮該創作領域的才華，有靈感、有感動時即是創作的最佳時機，而從事藝術創作活動的原因，正是維持創作者以最佳的方式繼續生存的動機。當然，每一位創作者均有其個人的創作原因，當生命的無常與短暫顯現出來，創作者如何在其有生之年選擇自己的生活模式，那是一種來自內心深處強烈的渴求，於是有意無意之間注定了創作者的宿命。

創作者所以對其藝術創作產生濃烈的興趣，在於該項藝術創作對其擁有獨特的吸引力，即創作者發掘到令其感動的優點，當創作者自參與的過程嚐到極度的精神與心靈快感時，創作者就如同借酒澆愁的墨客騷人，難以割捨那份微醺及迷醉的忘我感受，而當克服困境、挑戰成功時，其中的甜美滋味即成為創作者一頭栽進藝術創作叢林的根源。無論其主觀認定是什麼，可以確定的是創作者為達到創作目的，會全力排除萬難即使犧牲自我也在所不惜，就如裝置藝術創作者會不計代價完成作品，只為實現我心中想要的結果，而水彩創作者更下了一個最佳的註解：「藝術創作者有一個共性，那就是他寧願忍受身體上的疼痛，也要追尋心靈上的快樂，為了要表現心中魂牽夢縈的欲念，願意為藝術而犧牲。」而這個「身體上的疼痛」是廣意的包含各種身心的折磨及創作環境的逆境。

## 二、創作活動的歷程與體驗

藝術創作活動的歷程與體驗，分為創作過程中對時間的意識性、創作過程中對空間的意識性以及創作呈現最想表達的結果等部份。藝術創作活動的過程對創作者而言是非常重要的，經由對時間與空間意識形態，創作者可能產生與作品合而為一的情況，為呈現心中最想表達的作品，想盡辦法完成理想的目標，使這段「創作之旅」成為獲致藝術創作活動休閒效益的重要關鍵期。茲以表 10 綜合比較、分析、討論七位創作者從事藝術創作活動的過程感受：

表 10 藝術創作活動的歷程體驗歸納表

代碼	對時間的意識性	對空間的意識性	呈現最想表達的結果
W1	常忘記時間的存在、感覺時間過得很快。	會斷絕外在感觀知覺、進入完全忘我的境界、達到與作品合而為一的境界。	早期會拘限在技法與主題，中期傾向抒發內在的東西，現今是收放自如的階段。
B3	常忘記時間的存在、感覺時間過得很快。	沒有感覺到外在環境，幾乎每次都忘我，融入其中與畫合一。	盡全力畫出自己心中想要表達的感覺。
O1	忘記時間的存在、感動時想無法停筆。	常全神貫注達到忘我境界，晚上現場隨機寫生比較會與作品融合。	目前處於寫實階段，可畫下眼睛看到的部分。
P2	無固定行程、感覺時間過得很快不夠用。	當下會全神貫注，超越時空。	創作當下有表達出最完滿的境界，事後卻不滿意。
C2	偶而會忘記時間、常感到時間不夠用。	不會意識外在環境，但不致於完全忘記去做，雕刻比較理想的作品時才會達到合一的境界。	自己克服作品無法呈現出心中最想要表達的結果。
I2	常忘記時間的存在、覺得時間過得很快。	常常不會意識外在環境，作品滿意才有合一的感覺。	想辦法解決呈現出心中最想要表達的結果。
H2	常覺得時間過得很快、投入時完全忘記時間的存在。	常全神貫注地投入，不受外在環境影響，偶而有與作品合一的感覺。	重覆練習或尋求資源直到呈現心中想要的感覺。

此階段所提之「未意識到時間與空間的存在」即是創作者進入「心流經驗」的境界。在創作過程中，包括所有的創作者幾乎都忘記時間的存在，並且覺得時間過得很快，創作品的完成需要「時間」的堆積，創作品的完滿呈現也必須融入「時間」裡，在需要時間與忘記時間的矛盾中，企圖盡快完成作品的強烈

欲望使時間飛速而過，創作者因而主觀認定時間的短暫不夠使用。

同理之事，在創作過程中，包括所有的創作者幾乎都沒有意識到外在的環境，斷絕了大部分的感官知覺，創作者可能抒解壓力、轉移注意力、忘卻痛苦，甚至獲致無法言喻的愉悅喜樂，作品的呈現需要「創作內的空間」，而融入其中與作品合一的感覺，卻必須未察覺到「創作以外的空間」，同樣在需要空間與忘記空間的矛盾中，企圖完滿呈現作品的強烈欲望使創作者無視於空間的存在，主觀忘我的進入作品的世界，甚至達到身心靈合一的境界。

一個藝術創作者最痛苦與遺憾之處，就在於不能呈現心中最想表達的結果，而每一位創作者想表達的境界與標準均異，也因不同的藝術創作類型而有不同的解讀方式。作品呈現心中最想表達的結果，可能與主觀的認定標準有關，其實創作者的心永遠是不滿足的，是無法安於現狀的，創作者心中自有一把嚴苛的利尺檢視作品的瑕疵之處，隨時發出嚴厲的批判，因此，作品可能只是一時的呈現，當下的滿意不代表下一刻的滿足，瞬間的認定判斷可能使作品毀於一旦，於是一切重新出發，只爲了創作者內心深處最飢渴的一面——呈現心中最想要的結果。

## 貳、從事藝術創作活動的休閒效益及影響

每一位從事藝術創作活動者均是一個獨立的個體，當然具有其代表的個別差異性，尤其是針對藝術創作的領域，因爲從創作者對待藝術創作的態度上，超越很多世俗眼中的藝術家，甚至不輸於正統專業的藝術家，況且藝術家的認定是沒有一定標準的，這些創作者對藝術創作的貢獻，已非世俗眼光可以衡量，其成就也非筆墨可以表達彰顯的，故研究者將此七位創作者視爲廣義的藝術家，茲依據訪談結果整合此七位從事藝術活動的創作者，並綜合比較、分析、討論的休閒效益及影響。

### 一、一個很尊重感覺的水彩畫家

視繪畫爲終身最愛的繪畫創作者，自幼即遺傳到父親的繪畫天份，長期耳濡目染下，造就一身的繪畫底子，不僅接受高等專業的美術教育，同時也是位

對已要求極高的藝術創作者，並在台東的藝術界佔有一席之地。因為婚姻的創傷在畫室中度過封閉的三年，就是靠著繪畫慢慢走出來，最後終於從繪畫裡自我重建、自我療育，找到真正的自己，繪畫不僅抒緩其煩躁，也從過程中昇華至最高境界，所以繪畫對創作者而言是一種治療，而每次繪畫創作都有自我實現的感覺，而自我實現之餘就能自我超越。在最難受與最快樂的時候，創作者會畫到舒暢為止，從繪畫中獲得心靈的治療，因為善知引導自己去禪修，最後與繪畫結合。

創作者覺得繪畫創作就是對生命的認知與體驗，平日將水彩、油畫創作視為休閒活動，注重價值取向，雖榮獲多次獎項，卻淡薄名利，企圖從繪畫創作中尋求定位、回歸自我，認為興趣和工作結合是人生最大的境界，珠寶設計與教學只是為了養活繪畫與禪修的現實問題，但是因為二者和藝術都有密切的關係，故創作者所從事的任何活動都必須與興趣相結合，才覺得對得起自己，也才能夠繼續做下去，繪畫才是她終生的最愛，因為創作者是一個很尊重感覺的人，因為尊重感覺，使其與藝術創作結下不解之緣，注定在創作這條路上，充分享受藝術活動與禪修結合所帶來的特別效益。

## 二、一個身體不自由、心靈海闊天空的水墨畫家

創作者成長過程中遭逢許多不幸，後因工作不慎自高處跌落地面，造成下半身癱瘓，大小便無法自理，曾經多次跳樓、繞炭自殺未遂，是一位患有重度肢障及躁鬱症的藝術創作者，但是成就卻不輸給正常人，認真面對他人生中的悲傷與喜悅、美麗與哀愁，他是一位生命的勇者。因為藝術家朋友的影響，他一腳踩進國畫的天地，尤其對創作者而言，從事繪畫創作是舉足輕重的，沒有畫畫與寫作，會覺得人生沒有一點意義，好像沒有靈魂一樣。

在他寫日記般的創作生涯中，每日的繪畫創作已養成慣性，雖然身體不自由、心靈卻海闊天空，從事繪畫讓創作者忘卻肉體上的痛苦，在創傷中自我重建、自我療育，覺得自己又振作起來。當有靈感完成一幅佳作時，自信心、滿足感與成就感促使創作者產生一股很大的動力，內心有實現自己的感覺。藝術創作點燃他的求生意識，發現生命的可貴，平日除了從事國畫的創作外，亦參

與寫作的行列，藝術創作活動就是他的休閒，從事繪畫與寫作成爲創作者生命中唯一的重心，從中獲致的休閒效益更是遠超過一般的創作者。

### 三、一個相當於半個出家人的油畫家

就一位畢業自台灣藝術專科學校正統科班的創作者而言，畢生走向藝術創作的歸路，好像是輕而易舉、順理成章的事，然而相關科系畢業卻「不務正業」的人到處可見，從事藝術創作被視爲有錢有閒的貴族行業，創作者若沒有堅持地付出心力、耐力、精力、體力的代價，在繪畫創作中經歷酸甜苦辣的過程，那是不可能成就其今天的地位。曾經遭遇生意失敗、情感受挫的他，透過繪畫創作活動自我療傷，並且重建自我，繪畫對創作者一直都有自我修護的功能。

「使命」讓創作者持續從事繪畫創作，做自己喜愛的，不僅是興趣而已，可以在教學中將美好的經驗、感覺與人分享，將繪畫當作寫日記，也可以宣洩情緒、抒發感情，獲得滿足感與成就感。身爲藝術工作者，工作與休閒之間是沒有界線的，經濟不是他從事藝術工作及創作的主要原由，從事藝術工作若把經濟擺第一，那麼藝術就一文不值了。創作者對於夜間寫生創作有獨特觀點，認爲從出門開車起看到、感受到、實際作畫、畫完收起來，一連串都是在創作。對創作者而言，從事繪畫創作中主要的是得到心靈的淨化，創作者認爲藝術工作者相當於半個出家人。從創作者形容「若未參與藝術創作活動，可能早已瘋狂甚至死亡多次」的強烈字眼，可以論斷的是創作者從事藝術活動的效益影響程度，已到了沒有退路的最終極限。

### 四、一個感性與理性糾纏的陶藝家

創作者套用一句排灣族的話：藝術家不是人，是上帝忘記帶走的天使。在部落則是一個祭師，Puling Jaun 是指會安慰靈魂的人，用靈魂對話的人，所以會唱歌會寫詩，而這位畢業於神學院的排灣原住民族創作者，認爲陶藝是理性與感性的糾纏，從捏塑與燒窯中呈現陶藝創作，然後用陶藝來說話，用陶藝來安慰靈魂，並且在時間與空間的軌道上來去自如。

創作者認為陶藝創作的材質、操作愈單純愈可以呈現創意，在創作的當下能夠表達出心中最完滿的境界與心情，但事後檢討作品，總覺得不滿意，想找出其中的缺點，去除令人不舒服的地方，使作品更接近完滿，若藝術家一直處於滿足他的作品，那麼這是個死了的藝術家，其身軀未腐卻形同死亡。他認為他的作品一直在說話，一直在批判，不是媚俗的，所以作品需要內省。陶藝創作對他而言是一種樂趣，一種抒發，一種遊戲，就像和登山、游泳、釣魚一樣，並認為每個人都不是健康的，從事陶藝創作可以自我平衡或自我昇華。

創作者認為跟學生互動也是一種創作，創作者在享受協助學生將陶土成形的過程，他跟學生透過作品在跟它戀愛，而在幫學生上釉燒窯，那是一種參與過程的創作，故創作不一定要有形的創作，也是生活上的一種創作，連研究訪談都是一種創作。這位創作者用最貴的碗吃野菜、用最貴的杯子喝米酒，每天過著最高尚的生活，結識文學家、畫家、音樂家、書法家與之交流，覺得自己就好像是一顆種子在尋找一個最適合的地方發芽，然後等待開花結果，讓自己在那裡很滿足的活著，這何嘗不是另一種休閒的方式，也許它最大的效益，就是終於開花結果了。

## 五、一個想像力豐富的素人雕刻家

創作者四十幾即退休，整日與木頭為伍，十八般武藝樣樣精通的他，所有身邊所看到的，幾乎都是自己無師自通做出來的，可謂是一位典型的素人業餘雕刻家。雕刻對他而言，是消遣也是興趣，已變成是日常生活的慣性行為，用心與耐心成就了木雕的創作。雕刻對象以民間習俗與農業社會的人物及動物為主，曾經一次雕刻十幾個小時，連續雕刻十六天，總共雕了二十餘座迎親娶新娘的系列作品，其木雕作品大都保存家中，較無欲望或心態銷售出去。

認為人生總有不如意的木雕創作者，所以從事木雕多少會產生自我重建、自我療育的感覺，木雕創作改變了其思想與性格，個性變得單純、脾氣變得不暴躁，也變得有耐性。從事木雕讓創作者常思考用何種形式去呈現作品，對他而言，幾乎沒有做不到的事，對木雕無法切割的愛戀與完成作品的成就感，使其晚年的日子過得分外充實，自幼接觸木頭，至今早逾一甲子的年歲，仍與木

頭朝夕相處，還有誰的退休休閒生活過得比他更愜意的呢！

## 六、一個再創漂流木生命的裝置藝術家

將創作者比喻成木痴或石痴，一點也不言過其實，背山面海的日子，種下裝置藝術的因子，在沙灘上即使是隨便一塊觸手可幾及的漂流木，都可能搖身一變，成爲展翅高飛的鳳凰。工作之餘的日子，他徘徊在山林與海灘之間，不外乎想做漂流木的主人，而漂流木似乎也想尋覓知音，當伯樂與千里馬相逢的霎那，火花瞬間爆出五彩繽紛的花朵，裝點出週遭的景致。

從事漂流木創作，讓裝置藝術創作者淡忘不愉快的事情，把心寄託在創作上，並且會不計代價完成一個作品，實現心中想要表達的境界，常常從中產獲得就感、滿足感、自信心以及自我實現的感覺。被創意激發的他，每天都在思考如果讓作品更美，想創作再創作，在自製的燈飾下，參觀者的讚嘆聲不絕於耳，如今工作只是生活的配角，當脫下制服的束縛，他擁有天地之間所有的資源，天馬行空將各種不可能的可能溶合、裝置，將漂流木注入靈魂，重新再創漂流木的生命。

## 七、一個典型的生活工藝家

爲適應婚後生活，手工藝創作者曾遭受傷害與波折，加上辭掉工作後感覺失去自信，導致憂鬱症的傾向，曾經有自殺的企圖，接觸手工藝的創作與教學活動，又參加志工的活動，之後就懂得自我調整、自我重建與自我療育，慢慢覺得被肯定而產生自信心，於是提昇自己的價值，走出陰霾的心情、越過低潮的時期。

對一個專司於相夫教子的標準家庭主婦而言，手工藝創作全然是一個休閒活動，將自己的作品佈置擺設於生活環境中，企圖營造建立幸福、美滿的家庭藍圖，是創作者最初的目的，經常接觸粘土、玩粘土，愈玩愈有興趣，於是日久生情，如今粘土創作已離不開她的生活，企圖打造完全屬於個人風格的作品，挑戰作品呈現心中想要的結果，所獲得的成就感，最能撫平創作者起伏的情緒與憂鬱的心，一切都將苦盡甘來，因爲有手工藝的創作，親朋好友的讚嘆不已，

獲得丈夫支持與認同，使其以手工藝創作為榮，這些都是創作者驚覺生命其實可以很滿足、很愉悅的活著，海闊天空的世界是那麼美好，週遭的人們是如此地可愛，從事手工藝創作的休閒效益，完全與吻合「最大幸福原則」，何樂而不為。

由以上的研究結果顯示，創作者從事藝術活動中可以獲得感人肺腑的休閒效益，然而每一種藝術類型的創作都有其獨特的感受，這不僅與創作的媒材與表現有關係，最重要是決定在個人的主觀感受上，然而原則上仍有其必然的共通性。無論是水彩、國畫、油畫、陶藝、木雕、裝置藝術或者是手工藝創作者，都因為從事自己喜歡的藝術創作活動，而使他們的人生充滿意義與價值，正如國畫創作者的結論：若沒有藝術創作，人生便毫無意義與價值，好像沒有靈魂一樣。基於以上的研究結果顯示，再比對文獻資料發現，研究發現從事藝術創作活動的休閒效益，幾乎均符合本研究的目的。



# 第五章 結論與建議

## 第一節 結論

研究結果發現，從事藝術創作活動的動機、歷程體驗與創作者的生活、工作、生理及心理效益均有密切的關係，並且休閒效益對創作者的人生會產生重大的影響。最後，本研究針對現居台東地區的七位創作者作最後的整與詮釋，綜結其背景、歷程與創作觀點，歸納出台東地區七位從事藝術活動創作者個別及整體的休閒效益，將其共通性與差異性作一結論。

### 壹、從事藝術創作活動的動機、歷程與體驗

#### 一、創作活動的時間與頻率

研究結果顯示七位從事藝術創作活動者，對於創作的時間、頻率與作品數量並未絕對的設限，沒有一位創作者例外，可以看出藝術創作的靈感是沒有預警的，完全不受時空的限制，靈光乍現的霎那，馬上投入藝術的創作中，只為抓住那珍貴的一刻。

#### 二、創作活動的原因

研究結果顯示七位從事藝術創作活動者，對於創作的的原因，均建立在純粹興趣與喜愛的基礎上，而心情的好壞也是引發創作的的原因之一，無正式工作的創作者將創作視為消遣，此外，國畫與油畫創作者將繪畫當成寫日記，除了個人主觀習性外，可能與前者無工作和後者對從事繪畫已經養成慣性及教學之外專職創作有關，故創作的的原因其實是因人而異的。

#### 三、創作活動的優點與缺點、助力與阻力

研究結果顯示七位從事藝術創作活動者，均認為從事藝術創作活動的優點遠勝於缺點，雖然每種創作活動，都多少有程度上的危險性，如木頭的雕刻及裝置藝術的接合，在工具的使用必須注意，而繪畫、陶藝、裝置藝術及手工藝

類的創作，有時會使用到顏料、藥劑、粘著劑、松香油、香蕉水、甲苯等化學物質，若使用不當而長期吸入其氣體或沾染有毒媒介，均可能造成不良的後果，但創作者面對可能危害自身及創作的阻力均會想辦法解決，即為達目的不計代價的態度表露無餘，且將日後會持續創作下去視為理所當然。

此外，從事繪畫創作者因長久固定的姿勢，事後會造成生理上的職業傷害，但是陶藝、裝置藝術、手工藝等就比較沒有這方面的問題，這可能與是否長時間固定姿勢、作品的大小或手工的粗細有關。

#### **四、創作過程中對時間的意識性**

研究結果顯示七位創作者在從事藝術創作活動時，大部分的創作者常常忘記時間的存在，而且覺得時間過得很快，以致主觀認定創作的時間不夠使用。

#### **五、創作過程中對空間的意識性**

研究結果顯示七位創作者在從事藝術創作活動時，大都斷絕對外在環境的感官知覺，這可能與是否為創作的例行公事、教學、應付展覽或者是外物的干擾有關，也與藝術類型及創作者的特質、傾向有關。

#### **六、創作呈現最想表達的結果**

研究結果顯示七位創作者在從事藝術創作活動時，作品呈現出心中最想要表達的完滿結果，是所有創作者心中最想實現的願望，過程中若出現挑戰或瓶頸，所有的創作者都將全力以赴、達成目標。

### **貳、從事藝術創作活動的的休閒效益**

#### **一、創作活動的生活與工作（含兼任教學）效益**

研究結果顯示從事藝術創作活動的生活效益，均包含抒解生活壓力、提昇生活品質、生活充實有重心等，這顯顯示人類對生活的基本需求。從事藝術創作活動的工作效益大都包含抒解工作壓力、提昇工作效能等，可見休閒活動對

工作的抒解有重要影響。

## 二、創作活動的生理及心理效益

研究結果顯示從事藝術創作活動生理效益，大都是感覺身體比較健康，乃是因為人類的身心本是相輔相成、彼此影響的，也因全神貫注而轉移創作者生理上的不適。從事藝術創作活動的心理效益，均為充滿喜樂、宣洩情緒、抒發感情，且能促進滿足感、自信心、成就感，這意味著從事藝術創作者內在能力的重要性，以及它是創作者參與活動最大動力的主因。

水彩與油畫創作者在從事繪畫創作會感到孤獨，並且從中享受（擺脫）孤獨感；而木雕創作者不喜歡有人來訪中斷他的創作，故希望創作時是孤自一人專心雕刻；陶藝創作者覺得孤獨是必然的過程，應以平常心待之，當習慣後就形成自然的生活方式，故不認為有孤獨感。論述創作者所以有孤獨感，與前述研究資料所提理論有關，極可能跟作品未引發他人共鳴或知音難覓等原因有關，最大的可能是因為創作者曾遭逢重大創傷，導致其容易產生孤獨感，而從水彩與油畫創作者的訪談資料中，也確實驗證了此事。

## 三、創作活動的其他效益

研究結果顯示從事藝術創作活動的休閒效益，不僅只有生活、工作、生理、心理的休閒效益，尚包括其他效益，例如促進家庭與人際關係、提昇創作技巧及審美觀、獲得其他的資訊等效益，事實上可能有許多其他延伸的效益，甚至有時候是某些創作者所獨有的，像有修行、禪修或通靈的感覺等。

## 四、從事藝術創作活動的影響

研究結果顯示水彩、陶藝與油畫創作者將休閒與工作結合為一，休閒與工作已無絕對界線，休閒中的創作品有可能獲致不可預期的非主要經濟效益，而教學、跟學生互動、摹擬對水彩與陶藝創作者而言，也是一創作。共有四位創作者提到創作與宗教觀點的關係，水彩創作者把禪修與繪畫結合；油畫創作者認為藝術工作者相當於半個出家人；陶藝創作者詮釋藝術家不是人，是上帝忘

記帶走的天使；手工藝創作者覺得粘土創作的感覺有點類似在修行，所以可以推演藝術創作與宗教信仰的效益有異曲同工之妙。而所有的創作者都認為從事藝術創作活動均有促進其人生的意義與價值之影響，沒有一位例外，可見從事對受訪者有獨特意義的休閒活動，對其人生有極大的影響。

本研究結果發現從事藝術創作活動的休閒效益是無庸置疑的，休閒效益對創作者的影響在訪談內容中更是顯而易見，休閒與藝術兩者本身即蘊含治療的成分，藝術創作活動的自我療育與的藝術治療有其關連，只是本研究的療效純粹是創作者個人的主觀感知，未透過任何治療媒介的引導或輔助，所提及的實際成功案例及本研究的訪談對象，多能驗證從事藝術創作活動多少具有自我療育的功效，而這些將休閒效益發揮到極致的對象，不侷限於只有精神病患者、重症疾病患者、身心障礙者或行為問題者，更擴及其他一般大眾，在受惠對象更形寬廣的情況下，意味著為當前文明病猖獗「焦慮的年代」，提供瀕臨身心崩潰的現代人一線生機，也相對減少家庭、社會甚至國家的問題與困境。

最後，本研究歸納訪談所得，發現創作者對從事藝術休閒活動的新觀點如下列所示：

- (一) 宗教觀點：研究發現原來藝術創作形同修行（油畫與手工藝創作者）；藝術家也可以被視為安慰靈魂的天使（陶藝創作者）；又當創作者面臨生命的迷失感時，會創作一些宗教意味的作品，並且與禪修結合（水彩創作者），創作者可以透過藝術創作找到存在的價值與理由，就如同研究者一樣。從創作者的口中所獲得的答案，往往充滿哲學思想，讓研究者陷入一種深沈的省思。
- (二) 助人觀點：研究發現創作者可以基於幫忙教會、幫助友人的原因而從事藝術創作活動（裝置藝術創作者），而非僅是完全自我的觀點與行為。
- (三) 創作觀點：一般都認為完全以自己的獨特主題來表現與眾不同的唯一作品，且是在創作者真正著手創作的時候，才稱之為創作。事實上創作的定義是廣泛的，摹擬自然與名作，透過繪畫者眼睛的觀察表達在畫面上，是屬於一種廣義的創作；教學過程中的互動，喚起學生的潛能，此即一種間接性的創作；畫前的蘊釀與構思、作品完成的後續動作等，包括無形或有形的、間接或直接的創作均可列入其範疇，只要有參與活動，就

是一種創作。

(四) 孤獨觀點：文獻資料顯示藝術家的孤獨感來自於特殊而超越於俗世的理想性格，即個體與現實生活的差距或不平衡，而孤獨的情境，更使得藝術家能夠體會自身的差異或是不完整，為擺脫這種孤獨與不完美感覺，藝術家從藝術創作與藝術欣賞之中尋求一種慰藉。水彩與油畫創作者能盡情享受孤獨感，然而陶藝創作者認為孤獨感對藝術創作而言，原本就已經存在，應以自然的態度面對，至於木雕創作者雖聲稱沒有孤獨感，然而希望獨自創作不被打擾的心，卻道盡藝術家沈溺於孤獨感的喜悅中。同樣都具有孤獨感，但是因為個別差異，即顯現出孤獨的理由可能不盡相同。

## 第二節 建議

本節就研究結果顯示，根據之前章節的分析與結論後，分別在從事藝術創作活動的動機、歷程體驗以及休閒效益之影響三大面向，提出研究者的建議，提供台東地區從事藝術活動的創作者之參考，引發其他創作者的共鳴，希冀大力推廣提倡各種類型的藝術創作活動。此外，對於本研究不足及疏漏抑或過於主觀意識之處，能提供研究上可行之實質建議，期於未來進一步對選擇主題與研究方向上有所裨益。

### 壹、藉由藝術創作活動促進休閒效益之建議

有鑑於進入高科技的文明世紀，機器代替了人力，人們飽受焦慮與壓力之苦，瀕臨加上週休二日的實施，於工作時間銳減、休閒時間徒增的情況下，人類面對閒暇卻無所適從，「休閒教育」成爲一門極待發展的觀念與學科，如何利用自由時間從事有意義的休閒活動，釋放壓力、重建自我、增加能量使身心平衡，實爲當務之急。而從事藝術創作活動在所有的休閒活動中，佔有舉足輕重的地位，在標榜「生活藝術化，藝術生活化」的今日，藝術創作的休閒活

動實為個人的最佳選擇之一。因此，如何透過藝術創作活動，增進全體國民的休閒效益，成為現今重要的課題。

### 一、積極推廣藝術創作的相關活動

公部門可編列年度預算專款，輔助所屬單位相關經費，鼓勵舉辦藝術創作活動，促進社區團體或社區大學推動藝術創作的相關活動，同時可以基於互惠原則與民間企業合作，帶動當地的文化產業與藝術活動，造福在地民眾的生活、工作、生理與心理的休閒效益。

### 二、將藝術設計融入公共建設與環境

無論是休閒遊憩場所或周邊公共建設，若能融入藝術的元素，例如在入口意象、生活設施或娛樂器材方面，甚至結合景觀植物的彩繪，配合人性化的設計理念，讓人們置身於充滿藝術氣息的環境中，達到潛移默化的影響，進而提昇休閒的效益。

### 三、發展休閒教育並建立美學觀念

將休閒教育納入正式的教育體制，並訓練休閒活動的規劃與管理人員，整合與運用各種休閒資源，以期透過經驗與練習發揮休閒活動的最大效能。此外，應培育藝術創作人才與師資，提昇藝術涵養、創作技巧與審美觀念，並發掘獨特的創意構想，以因應多變社會之多元需求，體驗休閒之樂，欣賞休閒之美，肯定休閒美學的價值，發現生命存在的意義。

## 貳、對提昇創作者休閒效益之建議

經由從事藝術創作活動的過程，創作者擁有能力讓作品的起死回生，結果的美醜優劣完全操控其手中，與作品對話的過程中，創作者陷入全神貫注、心醉神迷、廢寢忘食的境界，完全忘記時間的存在，當創作的結果完滿呈現時，宛若尋獲失去的自我，重建自身的完整性，發現生命存在的意義與價值，此即是每一個人夢寐以求的願望。創作者在從事藝術創作之際，如何經由創作過程提昇休閒效益以及延伸其附加價值，實為創作者應具備的權利與目標。

### 一、加強藝術知能、增進創作技巧

藝術創作者若對藝術知能與創作技法有所增進，當思考達成的目標與運用

技法的完成互相結合時，有助於創作者在創作歷程中，更能夠呈現自己想要的完滿結果，進一步與作品達到合一的境界。

## 二、表現作品獨特風格、勿一昧仿製與抄襲

藝術創作之際，最重要的是表現獨特、創新的風格，並且融入自己的情感，而非一窩蜂的仿製與抄襲，那就失去創作意義，頂多只是功利主義下的複製品而已，如此將更容易發展與實現自我，獲致滿足感與成就感。

## 三、拓寬視野勿閉門造車

創作者最忌諱的也是躲在象牙塔裡閉門造車，要擁有一顆開放的心。就如同本研究的陶藝創作者所言「藝術家若一直處於滿足其作品，那麼這是個死的藝術家，其身軀未腐卻形同死亡」，故要擁有一顆進步的心。在忠於本質的原則上，開創新格局、引進新觀念、響應新潮流，皆是創作者永恆不渝的信念，在與其他創作者交流與經驗分享時，更易獲得有趣與多元的休閒效益。

## 四、利用有限時空與資源、創造藝術真正價值

藝術創作最弔詭之處在於當它淪為賺錢的工具時，「可能」就喪失了創作的初衷，然而藝術創作卻又必須依存在滿足人類基本需求的裙帶上，才能發揮較大的創作空間，同時需要透過當時的現實條件與背景，才有機會發現與彰顯其價值，當利害關係的鎖鏈被隱藏或斷裂時，即使再令人驚艷的曠世傑作，創作者也只能隱沒在絢麗舞台下的陰暗角落。事實上，創作者至終還是希望擁有充裕的時間全心全意從事藝術創作、發展藝術領域，成為一個專職的藝術工作者，因此，創作者如何在現實環境中把握機會與發展自我，並引起其他創作者或鑑賞者的共鳴，享受從事藝術創作的樂趣，實為上天要印證創作者智慧的最大考驗，因為當維繫創作初衷或創造出藝術價值時，才能夠真正達到休閒的效益。

## 參、對未來研究主題方向之建議

基於對研究主題的熱情，研究者選擇與藝術創作有關的議題，並且與休閒效益相結合，其中融入了自我療育的功效，促使研究者對研究議題的企圖終於美夢成真。然而本研究雖然訪問現居台東地區的藝術創作者，但礙於時間與其他因素，其範圍仍未延伸台灣其他地區，而且研究對象亦未擴及其他的藝術創

作種類，此乃研究者深感遺憾之處。再者，本研究對象總共七人，其中包含兩位女性及五位男性，而有兩位原住民族、一位大陸新娘、四位台灣當地的創作者，因強調個別性，比率上雖非考量的問題，但是若未來議題能單獨以純女性或純男性分別研究，或者將同性質者分為二組加以比對差異與驗證結果，甚至以族群分類加以研究，將不失為其他研究方向的最佳選擇。

最後建議的方向是，國內針對藝術課題作質性研究者為數不少，但是對於休閒效益的議題則大都偏向量化研究，當初因基於藝術創作的個別差異，故認為宜採取質性研究方式，然而為了更客觀地統整研究結果，亦可朝量化方向進行研究加以驗證。此外，綜觀國內有其他不少的量化休閒活動相關研究，若能針對單一休閒活動的類型作休閒效益的深入（質性）研究，是否更可能增加與彰顯研究的深廣度、精準度與可信性，俾有助降低研究的限制程度與範圍，實可作為未來研究發展的方向之一。



# 參考文獻

## 一、中文部份

- 王昭正、黃章展、林宗賢、劉以德等人譯(2007)。休閒遊憩專業字典(Dictionary of concepts in recreation and leisure studies)，原著Stephen L. J. Smith。台北市：品度。
- 王昭正譯(2002)。休閒導論(Leisure)，John R. Kelly 原著。台北市：品度，18-23。
- 王筑筠(2003)。創作過程能否被界定？*美育*，135，78-79。
- 古旻陞、施小玲編著(2003)。藝術概論。台北市：今古。
- 史作權(2001)。藝術的終極關懷在哪裡？台北市：水瓶世紀。
- 朱光潛(2003)。文藝心理學。台北縣：頂淵。
- 江孟蓉譯(1998)。彩繪心靈——從內在影像創作中了解自己(Art is a Way of Knowing)。載於黃美廉推薦序——遨翔在藝術的天空裡，Pat B. Allen 原著。台北市：生命潛能。
- 行政院衛生署編印。台灣地區死因統計結果摘要。檢索日期：2007年10月25日。網址：[http://www.cichb.gov.tw/sta\\_information/sta\\_informations.asp](http://www.cichb.gov.tw/sta_information/sta_informations.asp)
- 何政廣發行(1981)。美術大辭典(第一版)。台北市：藝術家。
- 但昭偉(2002)。重讀彌爾的效益論。台北市：學富。
- 余秋雨(2006)。藝術創造論。台北市：天下遠見。
- 吳心荷(2004)。藝術創作的媒材與表現。*重中論集*，4，57-70。
- 吳兆琦(2006)。藝術學概論與賞析。台北縣：高立。
- 吳松齡(2005)。休閒產業經營管理。台北市：揚智。
- 吳淑好。壓力調適與情緒管理。檢索日期：2007年12月30日。網址：  
[92.83.187.6/TaipeiPublicLibrary/download/eresource/tplpub\\_lifelong/0034/pdf/05.pdf](http://92.83.187.6/TaipeiPublicLibrary/download/eresource/tplpub_lifelong/0034/pdf/05.pdf)
- 吳瑪俐譯(1998)，康丁斯基原著。藝術的精神性。台北市：藝術家。
- 呂燕卿。藝術學與藝術教育。新竹師範學院美勞教育學系教學簡報講義。檢索日期：2007年12月11日。網址：<http://www.isst.edu.tw/s2/lecture/3/2.ppt>
- 李力昌(2005)。休閒社會學。台北市：偉華。

- 李幼蒸譯（1994），胡塞爾著，舒曼編。**純粹現象學通論**。台北市：桂冠。
- 李銘輝、郭建興（2000）。**觀光遊憩資源規劃**。台北：揚智。
- 李壹芳譯（1996）。**靈彩之旅**（Life,Paint and Passion），Michell Cassou and Stewart Cubley 原著。台北市：遠流。
- 李晶審譯（2001），運動與休閒管理研究小組編譯，。**休閒遊憩事業概論**（Applications in Recreation & Leisure for Today and the Futur），Kathleen A. Cordes & Hilmi M. Ibrahim 原著。台北：桂魯。
- 李詩鎮、陳惠美（2003）。探索活動團體氣氛與休閒效益關係研究。**戶外遊憩研究**，16（4），19-39。
- 沐桂新（1995）。休閒治療～休閒活動的醫療及心理輔導效能之探討。**學生輔導**，39，38-43。
- 周文欽、高熏芳、王俊明（2005）。**研究方法概論**。台北縣：國立空中大學。
- 林永發（2007）。**自然與藝境～林永發水墨畫創作理念與作品解析**。台北市：蕙風堂。
- 林欣慧（2002）。**解說成效對休閒效益體驗之影響研究---以登山健行為例**。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林昭賢、黃光男審定（2002）。**藝術概論－藝術與人生**。台北縣：新文京。
- 林國芳（1999）。**藝術創作過程之藝術理論研究**。台北市：國立歷史博物館。
- 林群英（2002）。**藝術概論～藝術新理論**。台北市：全華科技。
- 姚代平（2005）。**以休閒為動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒效益之探討～以台北地區的大學戲劇社員為例**。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文，未出版，彰化縣。
- 洪煌佳（2002）。**突破休閒活動之休閒效益研究**。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 范瓊方（2001）。藝術+心理=生之頌。**美育**，122，4-14。
- 凌嵩郎、蓋瑞忠、許天治（1993）。**藝術概論**。台北縣：空大。
- 徐錦興。**Flow Theory**。國立屏東科技大學休閒運動保健系教學課程講義。檢索日期：2007年10月31日。網址：

[http://activelife.npust.edu.tw/jimhsu/teachDoc/Flow\\_Theory.ppt](http://activelife.npust.edu.tw/jimhsu/teachDoc/Flow_Theory.ppt)。

- 翁靜雪 (2003)。心靈彩繪。台北市：桂冠。
- 馬上鈞 (2001)。休閒效益與生活壓力關係之研究～以高雄地區郊山登山者為例。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 高俊雄 (1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8 (1)，15-28。
- 涂淑芳譯 (2005)。休閒與人類行為 (Leisure and human behavior)，Gene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel 原著。台北市：桂冠圖書。
- 國立臺灣美術館 (2000)。九二一震災藝術治療研習營報告暨案例紀錄。台中市：臺灣美術館。
- 康箏譯 (2000)，杰弗瑞·戈比原著。你生命中的休閒 (Leisure in your Life)。中國：雲南人民。
- 張正霖、陳巨擘譯 (2006)。藝術社會學～精經與通俗形式之探索 (Sociology of the Arts～Exploring fine and popular forms)，Victoria D. Alexander 原著。台北市：巨流。
- 張定綺譯 (1999)，Csikszentmihaly 原著。快樂，從心開始。台北市：天下遠見。
- 張武恭 (2005)。藝術與創意觀念。台北縣：新文京。
- 張春興 (1998)。心理學。台北市：東華。
- 盛正德 (2002)。以畫療傷。台北市：心靈工坊。
- 莊安祺譯 (2000)。Deep Play——心靈深戲，Diane Ackerman 原著。台北市：時報。
- 莊慧秋 (1994)。樂在工作外。台北市：張老師。
- 許建民 (1999)。以休閒活動類型及形式規劃休閒活動之探討。大專體育雙月刊，42，158-164。
- 許智富。真理大學麻豆校區休閒遊憩事業學系「休閒治療」課程上課簡報講義。上網日期：2007年1月6日。網址：<http://www.mt.au.edu.tw/2MTLRS/news.htm>
- 郭金芳 (2002)。美國休閒治療之分析。中華體育，16 (4)，110-117。
- 陳中雲 (2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳水源 (1989)。遊憩機序列研究專論選集 (二)。台北市：淑馨。

- 陳正奇（2000）。兒童成長與遊戲之關係探討。**台灣體育**，106，45-49。
- 陳在頤（1982）。美國休閒活動發展史研究。**中華民國體學會體育學報**，4，19-36。
- 陳秀娟譯（1998）。**生命的心流**（Finding Flow），Michell Cassou and Stewart Cuboey  
原著。台北市：天下。
- 陳宜民主編（2003）。**預防醫學**。台北市：巨流。
- 陳俊忠、姜義村、林春鳳、杜淑芬、劉以德、張心怡、何立安譯（2007）。**治療式遊憩導論**。台北市：品度。
- 陳思倫、歐聖榮、林連聰編著（2005）。**休閒遊憩概論**。台北縣：國立空中大學。
- 陳昭郎（2005）。**休閒農業概論**。台北市：全華。
- 陳昭儀（2006）。傑出表演藝術家創作歷程之探析。**師大學報**，51，29-50。
- 陳理哲（2001）。休閒治療在特殊教育之應用。**SIQ 專題報導**，5，43-61。
- 陳惠美（2005）。**遊憩治療理論與應用之發展**。4（1），13-31。
- 陳朝平（2000）。**藝術概論**。台北市：五南。
- 陳鳴譯（2000）。**藝術治療的理論與實務～精神分析、美學與心理治療的整合**  
（Images of art therapy），Dalley. T.（ed.）原著。台北市：遠流。
- 陳靜晃（2002）。**心理學概論**。台北市：揚智。
- 陳瓊花（2001）。**藝術概論**。台北市：三民。
- 陳麗芳譯（2003）。**靈魂的調色盤**（The Soul's Palette），Cathy A. Malchiodi 原著。  
台北市：生命潛能。
- 陳繼勝（2005）。創作性藝術活動在精神科職能治療之應用。**台灣職能治療研究與實務——臨床筆記**，1，54-63。
- 陸雅青（2000）**藝術治療～繪畫詮釋：從美術進入孩子的心靈世界**。台北市：心理。
- 創意力編譯組譯（1997）。**腦內革命：促進身心蓬勃發展的實踐法**，春山茂雄  
原著。台北市：創意力。
- 彭吉象（1999。）**藝術學概論**。台北市：淑馨。
- 曾湘華（2002）。**國人對休閒治療消費意願之研究**。中國文化大學觀光事業研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 曾肅良（2004B）。**藝術概論**。台北縣：國立空中大學。

- 游恆山編譯（2001）。**心理學導論**，Philip G. Zimbardo & Richard J. Gerrig 原著。  
台北市：五南。
- 游恆山譯（1991）。**生存的理由**（The Doctor and the Soul），Viktor E. Frankl, M. D.  
原著。台北：遠流。
- 黃坤得、黃瓊慧（2001）。參與休閒運動萎銀髮族及生活上的效益。**大專體育**，  
57，61-67。
- 黃金柱審定·主譯（2006）。**休閒概論**。Introduction to Recreation and Leisure。台  
北市，師大書苑。
- 楊上輝（2004）。**觀光休閒產業概論**。台北市：百通。
- 楊建夫、許秉翔、顏瑞美、黃慧琦、李遇欣、王文誠等人編著（2007）。**休閒遊  
憩概論**。台北市：華都。
- 楊瑞彬（1990）。藝術創作與心理過程。**現代美術**，31，46-50。
- 楊瑞彬（1998）。藝術創作的定位與特質。**現代美術**，80，71-79。
- 葉重新（2001）。**心理學**。台北市：心理。
- 葉智魁（2006）。**休閒研究～休閒觀與休閒專論**。台北市：品度。
- 趙雅博（1974A）。藝術創作的心理因素。**雄獅美術**，45，4-7。
- 趙雅博（1974B）。藝術創作的心理因素。**雄獅美術**，46，84-86。
- 劉思量（1992）。**藝術心理學～藝術與創造**。台北市：藝術家。
- 劉錦桂、邱士榮（1993）。影響遊憩區選擇之地點特性與遊憩利益因素及其關  
係之研究。**規劃與設計學報**，1（2），101-117。
- 歐陽中石、鄭曉華、駱紅（2001）。**藝術概論**。台北市：五南。
- 歐聖榮（2007）。**休閒遊憩：理論與實務**。台北縣：前程。
- 潘中道、黃瑋瑩、胡龍騰譯（2000）。**研究方法——步驟化學習指南**，Ranjit Kumar  
原著。台北市：學富。
- 滕守堯（1997）。**藝術社會學描述**。台北市：生智。
- 蔣勳（2000）。**藝術概論**。台北市：東華。
- 盧心炎（2003）。**舞蹈休閒活動參與歷程之研究**。國立臺灣師範大學體育學系碩  
士論文，未出版，台北市。
- 盧英娟、李明榮（2001）。社會發展與休閒階段需求之探討。**國立台灣體育學院**

- 學報，8，97-112。
- 蕭志強譯（1997）。**腦內革命的活用**，春山茂雄原著。台北市：星光。
- 薛銘卿（1997）。休閒及休閒活動定義之詮釋：非規範及規範性觀點。**北體學報**，6，175-192。
- 謝天助編撰（2003）。**休閒導論**。台北市：歐語。
- 謝東山（2003）。**藝術概論**。台北市：偉華。
- 謝旻諺、李健美、唐國峰（2005）。休閒治療概述。**運動健康與休閒研究集刊**，2，62-67。
- 謝政諭（1995）。**休閒活動理論與實際——民生主義的台灣經驗**。台北市：幼獅。
- 簡福姿（1999）。逆向思考找尋藝術新語彙。**中國工商學報**，21，357-390。
- 顏妙桂審譯（2002）。**休閒活動規劃與管理**（Leisure Programming: A Service-Centered and Benefits Approach, Third Edition），C. R. Edginton, C. J. Hanson, S. R. Edginton, S. D. Hudson 原著。台北市：麥格羅希爾頓。
- 魏珠恩譯（1996）。**腦內革命：腦內荷爾蒙創造不同的人生**，春山茂雄原著。台北市：創意力。
- 羅玉霖（2006）。淺談森林遊憩治療。**台灣林業**，32（1），80-83。
- 羅秋昭編（2001）。**有趣的中國文字**。台北市：五南。

## 二、英文部份

- Austin D. R. & Crawford, M. E. (2001). *Therapeutic Recreation: An Introduction* (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), pp. 12-18.
- Brown, P. and Driver, B. L. (1986), Proable personal benefit of outdoor recreation, A literature review: President 's Commission on Americans Outdoor, DC:63-70 values section. College, PA. : Venture.
- Driver, B. L., Tinsley, H. E. A., & Manfredro, M. J. (1991). *Leisure and recreation experience preference scales: Results from two inventories designed to assess the breadth of the perceived psychological benefits of leisure*. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds), *The benefits of leisure* (pp.263-287). Stage College, PA: Venture.
- Driver, B. L. & Bruns, D. H. (1999). *Concepts and uses of the benefits approach to leisure*. In E.L.Jackson & T.L.Burton(Eds.), *Leisure studies*(pp. 349-368). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Hanwon, E. M. (1985). *Educational Administration and Organizational Behavior* (2nd ed.). Boston:Allyn and Bacon.
- Kelley, John R. & Geoffrey Godbey (1992). *Sociology of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing, inc.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*(2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Neulinger, J. ( 1981 ). *The Psychology of leisure*. ( 2 nd ed. ). Springfield. IL: Charles C. Thomas.
- Orthner, D. K. & Mancini, J. A. (1991).Benefits of leisure for family bonding. In B. L. Driver. P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds), *Benefits of leisure*(pp.263-287). Stage College, PA: Venture Publishing.
- Verduin, J. R. & McEwen, D. N. ( 1984 ) . *Adults and Their Leisure. The need for lifelong learning*. Springfield, Ill., U.S.A.: C. C. Thomas.



# 《附錄一 訪談大綱》

## 壹、從事藝術創活動的動機

- 一、您何時開始從事藝術創作活動？最近一、兩年大約多久創作一次？每一次創作的時間大約多久？或者沒有時間的限定？
- 二、在您的日常生活中，什麼時候（事件）會激發您從事藝術創作活動的渴望？經常還是偶而如此？
- 三、依您之見，從事藝術創作活動有什麼優缺點？什麼是持續或阻礙您創作的的原因？如何因應？以後還會持續創作下去嗎？對未來有何計畫？

## 貳、從事藝術創作活動的歷程體驗

- 一、從事藝術創作活動有沒有特別的體驗與感受？請描述曾有經有過哪些體驗，或者是否有以下經驗：
  - 1.從事藝術創作活動的過程中，您有意識到時間的存在嗎？事後覺得時間過的很快或很慢？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。
  - 2.從事藝術創作活動的過程中，除了全神貫注創作之外，您會斷絕對外在環境的感官知覺嗎？會達到完全忘我與作品合一的境界嗎？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。
- 二、從事藝術創作活動的過程中，您的作品有呈現出心中最想要表達的完滿結果嗎？曾經面臨什麼挑戰或瓶頸？通常如何解決？

## 參、從事藝術創作活動的休閒效益及影響

- 一、從事藝術創作活動對您的生活、工作（含兼任教學）、生理、心理或其他方面有什麼助益？
  - 1.生活方面：例如抒解生活壓力？提昇生活品質？生活充實有重心？拓寬生活領域等？
  - 2.工作方面：例如抒解工作壓力？提昇工作效能？增加工作自信等？

- 3.生理方面：例如身心相對比較健康？或其他情況等？
  - 4.心理方面：例如心理充滿喜樂？宣洩情緒？抒發情感？有滿足感、自信心、成就感、享受孤獨感等？
  - 5.其他方面：例如是否會促進家庭與人際關係？提昇創作技巧及審美觀？獲得其他的資訊等？
- 二、就個人心理層次方面，比較從事藝術創作活動前後期間的自我觀感，以及對創作者的影響：
- 1.是否有自我重建、自我療育以及自我現實的感覺？
  - 2.從事藝術創作活動，對您人生的意義與價值有無影響？



## 《附錄二 訪談稿摘錄》

受訪者：W1水彩創作者

訪談時間：20080412 19：00（面訪）

20080504 11：30（面訪、錄音）

20080529 08：30（電訪）

### 壹、從事藝術創活動的動機

一、您何時開始從事藝術創作活動？最近一、兩年大約多久創作一次？每一次創作的時間大約多久？或者沒有時間的限定？

答：最原始的藝術創作應該是從小塗鴉開始，其實塗鴉階段的創作是最真實的，反而日後受過訓練的創作是屬於規範性的，至於比較正式的創作是國中時期。我大部份是以輔導創作最多，但是平常就在自我創作，平均一年約二到三幅的大型作品，每一次創作的時間都不一定，有些是縈繞在生命裡很深的東西，我覺得創作就是您對生命的認知與體驗，一種對繪畫興趣的表現，做任何事我都是用心用生命在做，畫一兩個小時是常常的事，在組織一場繪畫教學前，我必須有一個很好的創作，在這過程當中才能把真正的體會傳承出去。

二、在您的日常生活中，什麼時候（事件）會激發您從事藝術創作活動的欲望？經常還是偶而如此？

答：我常常有想要創作的欲望，藝術本身就是一種對心靈的撞擊，靈感瞬間出現就產生創作的衝動和力量，當外界唯美的人事物對心靈有所感知或造成衝擊就會引發我創作的欲望，譬如一位可愛的小孩，或者一位上了年紀的婦女，呈現出一種少女般的美，像路邊隨風搖曳的小草，亦即對生活與藝術美感的觀察，隨時隨地都會產生一股衝動想去創作，只是表現的形式不同，有時候我用綜合性表現累積的感受，或用一種很簡單的線條，甚至隨手速寫、筆記均可，而有些感受是用半文字半繪畫的形式表現，特別在低潮或興奮時也會想畫，那是一種情緒宣洩的管道及對心靈的洗滌，甚至對生命產生迷失時也會想去表現一些宗教性的創作，世界、宇宙到底是什麼？我為什麼活著？當下好像有禪定的感覺。

三、依您之見，從事藝術創作活動有什麼優缺點？什麼是持續或阻礙您創作的因素？如何因應？以後還會持續創作下去嗎？對未來有何計畫？

答：繪畫創作可以把真實的感情透過形式傳達、抒發、宣洩出去，我所以會持續從事繪畫創作是因為它我生命的一部分，無庸質疑的它一定會延續到生命的終結，那種發自內心、單純為創作而創作，和為了一個展覽而創作是不同的，應付畫展缺乏震撼力與真實情感的流露。

靈感是隨機隨興出現的，我從事繪畫創作時的阻礙是日常生活的事務，例如朋友來訪、處理孩子的問題，由於過於投入繪畫創作而忽略了孩子，或者疏離了朋友，未參與休閒旅遊的活動，也較少接觸外界，甚至在社交場所會拙於言表，無法傳達心中的意思，另外，繪畫教學也會中斷我創作。所以我不喜歡人家未經預約就突然造訪，我喜歡活在自己的世界裡，那怕我沒有動手，我的腦筋也在動，盡量把生活簡化以應付一些俗事，吃飯為充飢，穿衣為遮體，其他的就運用在創作及教學上，這個世界誘因太多了，若被浮華的東西吸引，那麼一輩子永遠也不會沈澱下來。

此外，每個人身體狀況不同，加上年齡也到某種程度，常因為長期站立繪畫創作，導致一些職業傷害，像脊椎頸椎壓迫、子宮下垂，這也是阻礙我從事繪畫創作很大的原因，如果要創作一幅大型作品，我的頭腦、技法都沒問題，而是我的體力會限制創作，畫到三個小時我會背痛，畫了五個小時我站著會受不了。所以在藝術創作對心靈絕對是正面的影響，但是身體方面也會有負面影響。藝術創作者有一個共性，那就是他寧願忍受身體上的疼痛，也要追尋心靈上的快樂，為了要表現他心中魂牽夢縈的欲念，他願意為藝術而犧牲。

我曾經因為大型創作而忽略了小孩，我感到很慚愧，但是沒有辦法，因為藝術就是要達到那種忘我、如痴如醉的境界，否則就創作不出真正的作品，其實繪畫和音樂藝術是相通的，很多時候真的會達到一種癡狂的狀態、震撼人心的效果，例如我一旦要畫台東的風景，就會把對台東山水及一切的感覺都濃縮在裡面，用一種甜美的感覺呈現。

繪畫創作到最後不是在技法的展現與顏色的堆砌，而是對宇宙、世界、生命的真實流露，透過具體的色彩、線條與繪畫表現形式呈現出來，為什麼通常看畫時，我不用看畫家是誰，我不認識他，但是透過畫我可以判斷他的人品、行事作風與藝術修養。在一直持續繪畫創作下去的人生旅途中，我對未來的規畫很真實的，陪伴孩子成長之餘，打算把創作與禪修結合，禪修以後人的境界是不同的，帶來的靈感也不一樣，它是一個超凡、脫俗、入聖的過程，繪畫最深刻

的反應就是對真實內心世界的認知，珠寶設計與教學只是為了養活我的繪畫與禪修的手段而已，這是一個現實問題，但是珠寶設也和藝術有密切的結合，所以我現在所從事的任何活動都必須與我的興趣相結合，才覺得對得起我自己，也才覺得做得下去，因為我是一個很尊重感覺的人。

## 貳、從事藝術創作活動的歷程體驗

一、從事藝術創作活動有沒有特別的體驗與感受？請描述曾有經有過哪些體驗，或者是否有以下經驗：

1. 從事藝術創作活動的過程中，您有意識到時間的存在嗎？事後覺得時間過的很快或很慢？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：我繪畫創作蘊釀的時間很久，我常常忘記時間的存在，常常忘記吃飯，除了上廁所、喝水，而且感覺時間過得很快，曾經一口氣畫十六、七個小時是經常的事，若意識到時間的存在就不會把身體搞成這個樣子，但因為這兩年身體呈現狀況才不再這樣做，這就是像我這樣一頭栽進創作裡的人為什麼會生病的原因。

2. 從事藝術創作活動的過程中，除了全神貫注創作之外，您會斷絕對外在環境的感官知覺嗎？會達到完全忘我與作品合一的境界嗎？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：在繪畫創作的過程中我會斷絕不必要的外在感觀知覺，凡是與創作無關的都一定斷絕，我可以從下午兩點畫到凌晨三、四點鐘，我必須整個投入才能作出一氣呵成的創作，我不會為參展而創作，但是只要進入創作狀態時我會盡情的投入，而且幾乎每次進入完全忘我的境界，一定會經過這種循環與洗禮，沒有所謂哪一次是印象最深刻的時候。創作體驗中最頂極的快感，就是達到與作品合而為一的境界，身心靈都完全呈現合一狀態，沒有這種創作的快感，就不會有創作的衝動，我每一次大型的創作都會有這種感覺，每一次創作會或多或少、或高或低、或快或慢的呈現，達不到這種境界，就出不了精彩的作品，也沒有所謂哪一次是印象最深刻的時候。

二、從事藝術創作活動的過程中，您的作品有呈現出心中最想要表達的完滿結果嗎？曾經面臨什麼挑戰或瓶頸？通常如何解決？

答：從事繪畫創作前後時期，把東西畫像畫準確是一種基本能力，早期從事繪畫創作比較拘限在技法與主題思想上，一種很生澀的吻合，為表現而表現，比較狹隘拘限，雖然很完整但不夠份量，到了中期比較傾向抒發自己內在的東西，到現今收放自如的階段，更重要的是傳達一種境界的思想，它的層次是不同的，我覺創作的過程是隨著人生豐富的歷練與境界在改變，然後藉由繪畫來傳達真正的思想。

因此，我在繪畫創作時最大的挑戰，是初期才會發生，心中想表達的在形式或技法上呈現不出來，其實有很多辦法辦法，但是這些辦法有沒有充分表達我的想法，這是更大的挑戰，那就要高度的去體驗、概括自己，把自己認知到的部分，以最洽當的方式呈現出來。藝術創作的本身就是高度提煉、概括的過程，藝術本身來源於生活、高於生活，但高於生活上則是仁者見仁、智者見智，即個人認知的層面到達哪裡，那高於生活的那一塊就到達哪裡，也就是同樣的題材，為什麼二人的表現完全不同，那是因為藝術處理、概括能力不一樣，將它昇華的也不一樣。遇到挑戰或問題去參考名家前輩的作品是正常的，尤其有關技法與形式表現的部份，但屬於主題的部份則要發自內心的，必須要靠對生命的體驗、對宇宙世界的詮釋，才能觸及到生命的深度與廣度。

### **參、從事藝術創作活動的休閒效益及影響**

一、從事藝術創作活動對您的生活、工作（含兼任教學）、生理、心理或其他方面有什麼助益？

答：我的生活與工作本來就沒有界線，從事繪畫創作及教學有成就感，身心就愉快，生活就過得很充實，別人對你的人也許沒興趣，但是若對你的畫有興趣，對作品會產生讚嘆，自然就會接近你，進而拓寬生活領域，獲得別人的尊重。從事繪畫創作有助於教學，例如提高工作自信心、生活品質、工作效率、繪畫領域的知名度等，相對的聲譽與收入就提昇，最根本的是陶冶我的情操，抒解工作壓力，身心自然愉悅。

創作時我其實是在享受孤獨感，在這個世界沒有人知道我在繪畫裡有多快樂，只有我自己，也改變了我的氣質，每一種行業都帶有他的特點，銀行家、

老師、工匠、農民都有他的樣子，藝術家也是一樣。(W1T20080529)

在繪畫創作與教學中，我的小孩耳濡目染吸收到藝術資訊，經由我與他的互動，而產生共同話題，提昇親子之間的關係，此外，朋友因為信服我相對的促進了人際關係，在提昇的創作技能與審美觀之餘，別人喜歡親近你，廣結善緣，同時帶來一些自己不知道訊息，譬如當地的風土人情、生活知能、飲食習慣、休閒娛樂等，除了畫畫比別人多畫幾年，其他方面大家都是我的老師。

創作的過程是辛苦的，但創作的結果是快樂的，把自己的想法變成一個具體呈現時，這個過程是最大的快樂。藝術創作對我而言絕對是一個休閒，工作對我而言也是一種休閒，將休閒與工作合而為一是人生最高的境界，如果我的工作無法讓我產生快感，那麼我就會選擇不做，因為可以成就我的事情太多了，從另一個角度來說，藝術本身有它的魅力，加上我做任何事都很容易投入，發現其中的快樂，甚至我認為教學是另一種形式的創作，是把如一張白紙的小朋友，借由教學者的口傳心授，喚起他的潛在能力，透過他們的手來表達教學者想表達的主題，這就是一種新的創作，一種間接性的創作，在台灣的十年教學經驗讓我可以很精準地詮釋這個經驗。很多學生在我這兒學畫，獲致心靈上的治療，他們會照著其他畫作來作畫，其實有時候摹擬也是另一種創作，因為鄉這是透過他眼睛的觀察表達在畫面上，是一種比較廣義的創作，若是主題各方面都是由自己來作，就是一種專業的創作。

總之，從事繪畫創作對我的身心整體來講大多是正面的影響，像我這種生活得很感性的人，一切的快樂、舒服都來自滿足的心靈，心裡快樂相對的身體一定是愉悅的。

二、就個人心理層次方面，比較從事藝術創作活動前後期間的自我觀感，以及對創作者的影響：

1. 是否有自我重建、自我療育以及自我現實的感覺？

答：在我離婚的受創時期，心情很鬱抑走不出去，沒有人可以傾訴，透過畫畫自我重建慢慢走出來，達到自我療育，同時找到新的自我，在你最難受與最快樂的時候會去畫到舒暢，可以沒有丈夫，但是不能沒有畫畫。站在靈修的角度，繪畫有心靈治療的作用，透過自我療育，繪畫會變得更不一樣，可以沒丈夫，

也不能沒有善知，善知就是引導你去禪修的，所以這個世界可以替代生存的方式有很多，當禪修到一種境界時再來繪畫，那是何等的偉大與不凡，創作本身不是在畫具像的東西，而是在畫認知和感受，是在畫你的思想，透過具體的色彩與人事物來呈現你對世界的認知。藝術創作會讓我產生極高度的喜樂，境界已經很高，而禪修比藝術創作更高。爲什麼搞藝術的人比較容易進入靈修狀態？因他比一般的人脫俗與抽離能力強，在這個基礎上，要更進一步昇華時比較具慧根，一個真正的藝術家創作一定都要經過靈性的狀態，他才能有創作的泉源，我覺得心靈帶有相對的穩定性，靈性帶有很強烈敏感的偶然性，靈性是剎那間的，是一種無形的東西。一般科學仍停留在已認知的範圍，這個世界宇宙被認知的只有百分之四至七，還有百分之九十幾尚未被認知，不認知它就不存在嗎？錯！因爲在大千世界裡，人類是渺少的。

每一次的繪畫創作都讓我有自我實現的感覺，而自我實現之餘就有自我超越的感覺，只是超越的程度不同而已。我覺得創作紀錄保留剎那間的靈感，人生有多少次的衝動，沒有捕捉到就過去了，我就是用創作來定格它，當然也是一種成長的紀錄，是抒發自我的重要管道，我不需要找朋友講電話，或聊天不停的傾訴，只要去畫畫就可以傳達感覺。所謂的繪畫心理治療就是可以把煩躁抒緩下來，甚至在抒緩的過程中，昇華出高境界的東西，所以繪畫創作對我來講是一種治療。

## 2. 從事藝術創作活動，對您人生的意義與價值有無影響？

異地他鄉、孤兒寡母、婚姻離異、舉目無親是文學字眼，當真正落實在人身時情何以堪？當時在人生地不熟的情況下，我沒有跟人家有正常交流，沒有人認識妳，社會地位就是一大陸過來的離異新娘，內心的豐富世界沒有人知道，我整整封閉了三年，都是在畫室中度過的，性格決定了命運，也就是靠繪畫撐過來，所以繪畫起了非同小可的作用，在我人生當中佔有極重要的地位且深具意義。

受訪者：B3國畫創作者

訪談時間：20080402 10：30（面訪）  
20080502 14：45（面訪、錄音）  
20080605 17：00（面訪）  
20080611 19：15（檢閱訪談內容）

## 壹、從事藝術創活動的動機

一、您何時開始從事藝術創作活動？最近一、兩年大約多久創作一次？每一次創作的時間大約多久？或者沒有時間的限定？

答：我是當兵時開始從事繪畫創作活動，兩年中與藝專畢業的同袍陳慶榮畫家一起作海報、繪畫，退役後從事油漆工作之餘，即至陳慶榮位居板橋的畫室畫畫。我每天都從事國畫的創作，但是最近三個月因吃躁鬱症的藥後，精神無法集中，整天只想睡覺，頭腦渾渾沌沌，故比較少畫畫。我若開始繪畫，就會一直畫下去，休息就一直休息下去，故時間比較集中，畫畫無固定時間限制，很隨興，故只要有畫畫對我就有幫助，若沒吃躁鬱症的藥，晚上都在畫畫或寫作。

二、在您的日常生活中，什麼時候（事件）會激發您從事藝術創作活動的欲望？經常還是偶而如此？

答：我的畫畫均是以寫日記為主題，因為我都深居院內，不像一般手腳正常的人可以到外面的海邊或山上畫風景畫，所以我畫的大都是養護中心內身心障礙者的團體生活起居為主，不會受到任何事件影響，隨時想畫就畫。我不喜歡像其院民每天吃飽沒事做到處遊蕩，這樣的人生很沒意思，因為住在這裡時間很充裕，除了生活必需之外，無事可做、無處可去，所以我全部的時間幾乎都習慣用來從事繪畫創作活動。

三、依您之見，從事藝術創作活動有什麼優缺點？什麼是持續或阻礙您創作的因素？如何因應？以後還會持續創作下去嗎？對未來有何計畫？

答：畫畫讓我覺得時間比較好過，會忘記一些痛苦，轉移注意力，如果完成一幅作品，心情就感到很愉快、舒暢，主要也是我與畫畫有緣，若非認識一些畫家朋友，也許就跟一般院民一樣整天閒著沒事。畫畫沒什麼缺點，只是有些院民會拿走畫畫的工具或材料等，即使對他沒用。專注畫畫讓我比較不會胡思亂

想，只想盡量畫好，線條講求愈自然愈好，每一張畫完後都覺得不錯，只要有能力畫出來就感到很棒。寫作可以直接用文字敘述表達出來，讓人感受得出其中的喜怒哀樂或酸甜苦辣，但是畫畫不一樣，因為我偏好畫日記式的圖畫，在日常生活的點點滴滴中，想把所看到一些事物畫下來，會遇到比較困難的是在繪畫的過程中，用畫來表達出內心的東西是很不容易的，例如要畫出靈魂的感覺，而且又要讓人家看得懂，表情與動作要讓人家了解，幸好加上題字就比較明白畫什麼了，這與畫山水畫不同，山水畫比較固定，只要自然、美麗、好看就可以了。

以後我當然會一直繼續創作下去，最主要的是受朋友的影響產生興趣才會想要畫畫，比如林永發、李宗佑、陳慶榮、呂聰允等人都是很有名氣的畫家，但是近日傷口不宜久坐及吃躁鬱症的藥，會限制我從事畫畫的活動，因為吃躁鬱症的藥後，會壓抑創作欲望，整天只想睡覺就好像吃安眠藥一樣，什麼事都不想做，整個人很散漫倦怠，身體會比較不舒服，藥控制腦神經蠻厲害的，所以沒辦法畫畫。

對畫畫的未來計畫，當然還是希望有機會再參展，但是因為我等於是「關」在養護中心裡面，跟一般社會人士不同，可以自己到處開發業務，機會可以自己去找，又身體方面受到限制，我無法想做什麼就做什麼，一些畫展只能靠外面的人來協助，因為我行動不便只能被動依賴他人，需要人家來找我們。

## 貳、從事藝術創作活動的歷程體驗

一、從事藝術創作活動有沒有特別的體驗與感受？請描述曾有經有過哪些體驗，或者是否有以下經驗：

1. 從事藝術創作活動的過程中，您有意識到時間的存在嗎？事後覺得時間過的很快或很慢？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：從事繪畫創作時，我覺得時間過的很快，常常把時間忘記，這是當然的事，而且每次都如此。之前養護中心曾經特別為我準備一個畫室，我睡到半夜醒來就會到畫室畫圖，畫沒多久怎麼天就亮了，又繼續畫到晚上，那是我入畫的一段時間，大約有兩三年，我每天半夜都去畫畫。

2. 從事藝術創作過程中，除了全神貫注創作之外，您會斷絕對外在環境的感官知覺嗎？會達到完全忘我與作品合一的境界嗎？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：當靈感來時，就很瘋狂的投入畫畫的活動，而且幾乎每次都很忘我，只要不太吵，我完全沒有感覺到外在的環境，全心只想要畫好畫，最後好像已融入畫中與畫合一的情境，那是一定的事，而且很容易，全身舒暢，好像完全把自己遺忘了，好像整個世界都不存在一樣，自己的靈魂都全在畫裡面了，這就何以每次我畫畫感覺時間都過得很快的原因，我寫作也是同樣的感覺。

二、從事藝術創作活動的過程中，您的作品有呈現出心中最想要表達的完滿結果嗎？曾經面臨什麼挑戰或瓶頸？通常如何解決？

答：畫畫過程多少會遇到沒辦法畫出自己心中想要表達的東西，畫畫過程多少會遇到沒辦法畫出自己心中想要表達的感覺，若有遇到困難挑戰時，我都會去找資料參考，例如要畫一種東西，畫不太出來，我會去看別的畫家的圖畫，看他如何畫出來的，因為我畫的都是實際的生活情景，跟照相一樣都在我的腦海裡了，但是畫山水畫的困難是要移山倒海，不能畫得跟實景一模一樣，山水畫的最大功能是必須畫得比實景好看，且要簡單扼要，人物最困難的地方是表情，對我是一個挑戰，我會常常畫多多揣摩，而且靠經驗的累積，依自己的心境去畫出來。

### **參、從事藝術創作活動的休閒效益及影響**

一、從事藝術創作活動對您的生活、工作（含兼任教學）、生理、心理或其他方面有什麼助益？

答：畫畫讓我的生活時間上過得比較快、比較充實，也會拓寬生活領域，生活品質比較好，生活有寄託、有重心，但對我的人際關係倒不一定有幫助。我住在養護中心，父母已經過逝，又無兄弟姊妹，子女來探望自己的機會很少，故從事畫畫活動和家庭、親子都沒有影響，也很少與其他院民有互動，主要是找不到志同道合、臭味相投的對象，因為每個人天生的成長背景、個性、嗜好及

環境都不同，在這裡要找吐露心聲的對象也很少。從事繪畫創作使我的創作技巧與審美觀都相對的提昇，有時候會收到一些美術協會寄來的資訊，但因傷口不能久坐的緣故，近日比較偏向寫作。從事繪畫創作讓我忘記身體的病痛，精神氣色都比較好，感覺身體比較沒有毛病比較健康，心裡充實、喜悅、興奮，情緒比較穩定，感情較豐富，感覺自己是屬於養護中心的一份子，想求上進，想畫得更好。

我在從事藝術創作活動時不會感覺有無孤獨感。(B3F20080605)

二、就個人心理層次方面，比較從事藝術創作活動前後期間的自我觀感，以及對創作者的影響：

1. 是否有自我重建、自我療育及自我現實的感覺？
2. 從事藝術創作活動，對您人生的意義與價值有無影響？

答：在癱瘓之前我就開始畫畫了，發生意外之後更加投入畫畫活動，當我在畫畫創作時，才有從創傷中自我復原、自我重建的感覺，才感受到治療的效果，覺得自己又振作起來了，人生目標比較明確。我尚未畫畫之前，朋友會邀我去喝酒、遊玩、聊天，浪費時間，比較沒有精神寄託，當有靈感完成一幅佳作時，我會比較有信心、滿足感與成就感，這是當然的，這也是一種很大的動力，內心有實現自己的感覺。人不可能每天都快樂，有時要看情況，當我從事畫畫時才會覺得人生比較充實、比較有意義，畫得愈密集感覺也愈濃，沒有畫畫的時候就不一定有這種感覺，有時候要視人、事、物、地的情形而定，沒有絕對的。

雖然我是個癱瘓者，但我的成就卻不輸給其他正常的人，反而活得比他們有意義有價值，這是我最大的安慰，我對社會新聞報導一些人吸毒、搶劫、賭博、酗酒感到很反感，覺得他們對人生太墮落，我尚未受傷前就沒有這些不良嗜好，很奇怪的是一般愛畫畫的朋友，幾乎都比較少不良惡習，故有從事畫畫活動的人比較不會染上抽煙。我覺得人活著的目的是充實自己，畫畫與寫作讓我覺得人生有意義，是我一生中最大的嗜好與渴望，若沒有畫畫與寫作，我覺得人生沒有一點意義，好像沒有靈魂一樣。

受訪者：01油畫創作者

訪談時間：20080402 17：40（面訪）  
20080504 23：00（面訪、錄音）  
20080606 15：40（電訪）  
20080612 19：00（檢閱訪談內容）

## 壹、從事藝術創活動的動機

一、您何時開始從事藝術創作活動？最近一、兩年大約多久創作一次？每一次創作的時間大約多久？或者沒有時間的限定？

答：退伍後二十五、六歲即從事美術教學，教學對象有兒童及成人，然後一邊教畫，一邊利用閒暇畫油畫，三年後開畫廊，畫畫的時間、次數與頻率很難講，工作之餘有感覺、有靈感我就動筆，若遇到梅雨季就沒有心情去畫，曾經最多一晚上畫了三張，平常大約一兩件，多久畫一張不重要，對我而言，從事繪創作沒有所謂的時間限制。

二、在您的日常生活中，什麼時候（事件）會激發您從事藝術創作活動的欲望？經常還是偶而如此？

答：晚上教學之餘，我經常開著車子到處去寫生，在開車之際就已經蘊釀創作的心境，當看到讓我感動的地方就留下印象，剎那間就在我的腦海裡構想好了，想表現的感覺一出來，下筆如行雲流水、一氣呵成，從開車起看到、感受到、作畫、畫完收起來，一連串都是在創作，因為腦海裡已有激盪、蘊釀好了，其實真正做畫動筆的時間少，動腦筋的時間多，從繪畫活動中我得到該有的發洩與感動，我把我心裡的感觉藉由畫面抒發出來，時間不是主要的判斷因素。心情好的時候比較想畫，心情很悲哀、很煩躁就畫不出喜悅的畫面，有感動的時候就會勾起我創作的欲望，還有就是當我在等待陽光照過來的感覺時，可能是隨機的，我才會去畫它，畫得也比較順暢。

三、依您之見，從事藝術創作活動有什麼優缺點？什麼是持續或阻礙您創作的因素？如何因應？以後還會持續創作下去嗎？對未來有何計畫？

答：白天我被世俗所困，晚上這十來年都在現場寫生作畫，到山上、海邊、路邊及任何未知的地方，我的心就好像一張網，眼睛盯著我想要捕捉的東西，就

是這裡，然後停下來畫，只有一些山、樹、竹林、北風、燈火、昆蟲接納我陪伴我，帶一瓶小酒，點一支煙，開始創作與享受（擺脫）孤獨，那些凡夫俗子還在那裡賺錢、花天酒地，世俗已摒棄了我，所以我要變得超俗，我的情緒才能獲得轉換與抒解，才能得到自我的肯定與感動，在這一天找到自己的價值感，才有勇氣面對明天，也還好我有做這些動作，才沒有得到憂鬱症，不然我早瘋了。我們必須面對、接納痛苦才會感受自己的存在，意識到自己還活著，因為世俗方壓力太大了。當我回到家，家人都睡了，然後我把畫拿出來，慢慢的欣賞，那種感覺真的太棒了，就是因為我沒有整天自怨自艾，沒有放棄還繼續努力堅持下去，把逆境化作力量，所以才能撐到現在。因為我習慣畫夜景，剛開始當然是遭到家人反對的聲浪，朋友也認為你畫的圖黑烏烏的誰會欣賞，半夜出門不曉得去做什麼，加上夜晚不睡覺，所以早上才要休息，生活顛倒和常人不同，所以對我而，外在環境世俗的眼光，以及用經濟效益來判定藝術創作，都會阻礙限制我從事藝術創，但是我只能堅持下去。

基本上在台灣的社會，從事藝術工作者被認為他生活的水平、品味與境界是獨特的，是比較超脫的，因為擁有藝術家的身份，會得到一些特別的禮遇，他們可以包容藝術創作者一些言行舉止，因為藝術家的才華被肯定，在世俗的規範上就有別於一般人，他們會用另一種眼光來看藝術家，會擁有許多不同類型的朋友，我比別人有更多機會去開拓一些眼界、知識，接觸到各種不同的行業、身份與等級的人。例如一些富裕的、窮困的、黑道、白道各種形形色色的人，彼此相處得很好，我必須擁有基本上存在的瀟灑，道德要求比較不嚴謹，這無關人品，撇開經濟因素，社會各層面很多人還是蠻認同藝術創作者的。對畫畫的未來計畫，當然還是希望有機會再參展，此外，我有計劃可能到國外畫畫。

## 貳、從事藝術創作活動的歷程體驗

一、從事藝術創作活動有沒有特別的體驗與感受？請描述曾有經有過哪些體驗，或者是否有以下經驗：

1. 從事藝術創作活動的過程中，您有意識到時間的存在嗎？事後覺得時間過的很快或很慢？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

2. 從事藝術創作過程中，除了全神貫注創作之外，您會斷絕對外在環境的感官知覺嗎？會達到完全忘我與作品合一的境界嗎？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：我從事繪畫創作比較隨性並無時間的限制，一定會忘記時間的存在，感動時想停筆也停不了，我曾連續兩個小時蹲在地上完全投注地畫一幅畫，除了動筆全身都固定不動，我整個精神都完全投入進去，畫完了之後居然起不來，我的左腳整整十五天沒有知覺。創作時間的長短並不重要，我經常全神貫注達到忘我的境界，尤其我在晚上現場隨機寫生比較會與作品融合，因為時間短，夏天時蚊子特別多，我必須集中精神去挑戰一些不佳的戶外環境條件，不像在畫室裡面有足夠的燈光，我必須去適應各種不同的光源，而水銀燈下的寒色系特別冷會加很深，橘紅色燈光下根本找不到紅色，因為暖色被吃掉了。有一次在完全沒有燈光的情況下，我在甘蔗園裡待了兩個小時才開始動筆，我真正畫的時間才一個小時而已，必須讓眼睛先適應，除了熟悉調色盤外，還必須適應那裡的光線、氣氛、感覺，要與環境融為一體。

二、從事藝術創作活動的過程中，您的作品有呈現出心中最想要表達的完滿結果嗎？曾經面臨什麼挑戰或瓶頸？通常如何解決？

答：世俗的眼光最容易抹殺藝術的價值，所以藝術工作者相當於半個出家人，有點類似在修行，你的創作理念與想表達的不見得人家認同，如果我畫的都是大家懂的，那它只是一個功夫而已（世俗的眼光是要畫得像、畫得美），目前我還在寫實的範疇，大家都看得懂，但是只懂得皮毛，只是在看表象，這對藝術工作者是侮辱，但我不願意降下層次去迎合，人家沒有看到內心的感動，這點讓我沮喪，也是阻礙，於是我開始感到孤獨，若我不能享受（擺脫）孤獨，那我如何在藝術創作的路上走下去？若能從部分觀賞者中獲得知音，然後累積多方的掌聲，也聊勝於無。世界上像畢加索這樣的人少又少，可以將所學的放掉，再去接收新的，一直反覆這種循環，到最後別人看不懂他的畫（曲高和寡），但是全世頂尖的專家都說他的畫好，大部分的人都不懂他的畫好在哪裡，藝術這東西不是多數人說好就是好，說好聽一點我也只是半個專家，因為我們的能力不足去了解裡面所包含的意境，我四十幾歲了，還在走寫實的路線，我還是

丟不開，所以我還想再專精一點。我會繼續畫下去，但是我希望丟掉眼睛看到畫下來的東西，而能畫下我心裡想要呈現的境界，這是我對繪畫創作的目標。

有些繪畫是無晝無夜的，有時候又要等待顏料乾了才可以再畫，必須持續畫到你想要的效果才停筆，曾經有一次我畫到一半感覺不見了，我馬上打包坐火車再去捕捉我的感覺，然後再趕回來畫。眼睛看得到就可以畫下來，然而畫下看得到的，別人卻看不到、看不懂自己想表達的地方，那是感受性的問題，一般人看到的是畫面很漂亮、很美麗、很完整，世俗的眼光就是停留在很膚淺的表面，所以看畫不是用眼睛在看，是用心在看，去感受那種感動。創作即使只是模仿自然，也要全神貫注心理想要表達的東西，沒有詮釋它，賦予它生命力，那麼就不是創作。

從事繪畫創作活動時，我常遇到像環境、天氣、心情、技法等諸多挑戰，像在畫室因為怕受到干擾打斷我在畫畫，我就會把行動電話轉成靜音，室內電話就暫時不要接，等畫完一個段落後再回電。有一次外面下雨我仍舊到外地畫畫，結果那幾天身體都不舒服。此外，技法上有些該細膩的地方，就必須靜下心來作畫，利用時間去堆積，有時候會心猿意馬，還是要把靈感化成能量，而能量有時候很快就消耗掉了，這對我來講是比較大的問題，最後就只有停筆休息一途了。

我對藝術創作是屬於工作或休閒的範疇有個人的看法，藝術的與其他工作不一樣，如果我現在在藝術創作，但我不能想著我在工作，我可能在享受它，若是因為畫展或是有顧客想請你畫而去從事藝術創作，一般人以世俗眼光來看，會把它界定是在工作，我為了趕一張畫，但畫不出來，那有什麼用呢？畫畫是沒有時間表的，今天心血來潮可能畫得很久，但是也有可能完全沒有感覺沒有動力，畫起來自己都不能感動了，如何去感動別人？我們看一個人很悠哉的在畫畫，但是別人看不出他的壓力，而這是工作上的壓力嗎？有壓力就不能算是休閒嗎？偏偏這是個人的興趣，就是喜歡挑戰自己的感覺。(O1F20080504)

### **參、從事藝術創作活動的休閒效益及影響**

一、從事藝術創作活動對您的生活、工作（含兼任教學）、生理、心理或其他方面有什麼助益？

答：與其問我從事藝術創作對生活有什麼幫助，無寧說我選擇從事藝術創作可能是我生活中最大的障礙，也可能是我生活中最大的樂趣，它就是我的興趣，提昇生活品質一定有，生活當然更有重心，也會拓寬生活領域。沒有畫畫的生活好像不踏實，在浪費生命，不管畫得好壞，至少有全力以赴在做你應該做的事，它是詮釋生命很重要的東西。

教學工作上對我而言沒有什麼壓力，因為學生的問題對我而言遊刃有餘，只是在時間上為師者不能擁有隨便蹺課的瀟灑，而把十年的繪畫創作經驗分享，理論上當然會提升工作效率與能力，工作上沒障礙就比較有信心，例如學生提問，你能回答自如，使學生感到很讚嘆，也會讓你有自信，得到一些比較正面的掌聲。在從事美術教學的工作中，看到學生繪畫有進步很高興，自己在油畫創作中有表達自己想要的更高興，兩種喜悅對我都是很大的鼓勵，所以多多少少都有幫助。繪畫創作與教學工作二者相輔相成，發揮所長，再經驗分享，但是也會有一些牴觸，譬如盡可能不要教學教太久，那會阻礙個人的進步，反覆講解基礎技能等於在走回頭路，偶而會有干擾到繪畫的發展，當然教學可以讓我復習以前的技巧，或者溫故知新，但是到某一段時間就要休息，教學只要有傳承就夠了，就把它當成創作前的蘊釀吧！

從事繪畫創作在情緒上會帶給我一些抒解，變得比較敏感，容易受感動，我把畫畫當成寫日記，記錄、詮釋、表現、發洩每天的心情與感受，當然偶而也會有特別的感受，所以不管是休閒也好，工作也好，畫畫已經是我生活的一部份，但不一定每一張創作的畫都讓你感動。從事繪畫創作感受好時，覺得充滿生命力，感動少時，覺得是在做制式的動作，若心理沒有感覺，會感到畫不出來的鬱悶與煩躁，調色盤及畫筆拿出來摔，畫畫時初期時感覺身體比較健康，但中長期時則跟平常差不多，只是因為我習慣畫夜景，所生活日夜顛倒，想早一點休息，生理時鐘調整不過來，與眾不同的作息讓人以為你沒在工作，只看到你精神萎靡不振的樣子。(O1T2008060606)

原則上我不積極鼓勵或限制自己的孩子畫畫，所以我對孩子這方面沒有什麼期待，在台灣這個現實社會，從事藝術創作缺點比較多，因為藝術創作者有時候必須與社會、人群、規則脫節，所以我不會刻意去鼓勵，因此，我從事藝術創作對家人關係比較沒有影響。

二、就個人心理層次方面，比較從事藝術創作活動前後期間的的自我觀感，以及對創作者的影響：

1. 是否有自我重建、自我療育及自我現實的感覺？

2. 從事藝術創作活動，對您人生的意義與價值有無影響？

答：曾經歷生意失敗、情感受挫的困境，我自問若沒有從事繪畫創作我會怎樣，我想我早就瘋了，透過繪畫創作活動這個抒解、發洩的適當管道，讓我能夠自我療傷，並且重建我自己，否則我可能已經死了好幾次，所以從事藝術創作活動一直以來都具有自我修護的功能。我有一個學生剛來時心力交瘁，病痛困擾著他，從事畫畫以後，信心大增，而且作品參加台東美展入選，對於一個沒有畫畫經驗的人而言，這是多麼大的鼓舞，他從畫油畫中得到喜悅、肯定、自信、快樂、舒解，憂鬱症也減輕了很多，在我這裡繪畫的學員，有憂鬱症、自閉症、躁鬱症、過動症學員，他們的情況都有所改善，會比較溶入社會環境，也比較容易被世人所接受。

藝術工作只是工作的內容，但是性質卻不同於一般養家活口的工作，它不僅是勞力付出，最重要的是涵蓋精神享受，不能很刻意、絕對界定是歸屬工作或休閒，那是沒有意義的，因為「藝術」不能與一般行業相提並論，否則就不叫藝術創作了，當然有時遇到有人喜歡自己作畫的風格，即因為繪畫創作的結果獲得賞識者的青睞，而達到經濟效益的目的，但這是不可以預期的，但若藝術工作不能與個人興趣、娛樂、休閒結合，那麼就無法長久持續下去，也喪失創作者存在的價值與意義。

平常我從事美術教學，教授的學生愈多，影響創作的層面就愈多，有閒暇就畫畫，創作得愈多，對人生的體驗就愈深刻。我們不能一言以蔽之說每一位畫家的工作都是作畫，我教學之餘從事繪畫創作，無庸界定它歸屬是工作或休閒的屬性，教學時我在工作，卻不能硬說在畫室畫畫是在工作（因為作品可能銷售出去），重要的是當下我就是創作者，因為從事繪畫創作對我的很大的人生影響，我在作畫中找到人生的道理，我也把人生的道理運用到繪畫上面，其中最大的感受是得到心靈的淨化。

受訪者：P2陶藝創作者

訪談時間：20080503 16：00（面訪）  
20080510 20：00（面訪、錄音）  
20080606 16：15（電訪）  
20080616 08：10（檢閱訪談內容）

## 壹、從事藝術創活動的動機

一、您何時開始從事藝術創作活動？最近一、兩年大約多久創作一次？每一次創作的時間大約多久？或者沒有時間的限定？

答：我是一個在都市長大的孩子，對自己的文化了解不是很深，只知道自己是排灣族，會說排灣話，但不知排灣族的事情，而我的家鄉也不是一個很有特色的排灣族部落。西元 1993 開始從事陶藝創作，至今共約十五年的時間了。剛開始是在屏東跟一個住在山上寫作的魯凱族老人生活一年，從跟他生活裡聽一些故事，才將過去腦海裡的記憶與觀念回復過來，因此想把過程與對話用一種有形的東西表現情感。剛開是我對陶是陌生的，學習以後就真的喜歡它，然後我到高雄美濃學作陶一年，再到恆春「東海堂工作室」又待一年，再去鶯歌陶藝工廠工作一年，後來原住民社區發展中心打算發展具有台東特色的陶藝，於是我來到台東就離不開了，在那裡大約待了一年多，之後就去「布農部落」待了兩年，才到此地落腳，如今我已四十六歲了，三十歲時曾經想要透過朋友去三義找老師學木雕，但是人家說我年紀太大。

我現在從事陶藝教學，學生在做課程上的陶藝時，我跟學生的互動也是一種創作，讓學生去成形一種東西，在協助他的過程也是一種創作，那是一種享受，你跟學生透過作品在跟它戀愛，在工作室幫學生上釉燒窯，那種創作是參與的，故創作不一定要是有形的創作，是一起參與的過程，也是生活上的一種創作，連今天的對話都是一種創作，那是一種不同的感覺，所以我每天都在創作，可能是無形或有形的、間接或直接的，有些東西不是突然的而是累積的，因此我的創作是沒有時間限定的，創作的觸角無時無刻不在尋找任何東西。

二、在您的日常生活中，什麼時候（事件）會激發您從事藝術創作活動的欲望？  
經常還是偶而如此？

答：感情最能激發創作的欲望，就好像不斷地去戀愛或去旅行，去觀看與接觸一些人，就會特別想要創作。我喜歡跟朋友聊天，從談話裡整理、發現一些東西，那些東西會留在腦海裡，回家你可能忘記了，但是創作的元素（靈感）會形成出來，產生出乎意料之外的驚喜，若沒有靈感我會找故事來創作，那是被激發出來的。

三、依您之見，從事藝術創作活動有什麼優缺點？什麼是持續或阻礙您創作的  
原因？如何因應？以後還會持續創作下去嗎？對未來有何計畫？

答：陶藝是不是藝術，西方認為任何媒材呈現出意識形態的語言就是藝術，鍋碗瓢盆是不是藝術？要看不同的民族來定義，日本人就認為陶藝瑕疵品也是一種美的呈現。要知道從事陶藝創作的優缺點，必須先了解陶藝材料的特性，很多藝術家喝了酒還可以創作，像油畫、書法、詩歌、文學，但是陶藝不能創作就不能創作了，否則一不注意就爆掉或摔壞，所以陶藝是理性也是感性，陶藝創作是理性與感性的糾纏，古今中外都一樣，太理性沒創意，太感性成功力很低，所以我要找一個均衡點，什麼會感動我，用什麼形式呈現。有的人是專門發揮釉藥，用釉藥表現自己的想法；有的人可能釉藥用得很成功，但是國畫基礎不好，就花很多時間用釉藥，然後再去學國畫，把陶藝與國畫混在一起；有的人則是國畫很好，但是技術不佳燒不出來。所以要讓創作的材質、操作愈單純愈好，去表現你的創意，釉藥只是一種科學、材料、調和、表現顏色的東西，不需要去思考，讓科學家、數學家、化學家去處理就可以了，所以我在陶藝創作時也在思考，到底我要呈現什麼樣的作品？目前我用柴窯的目的是要弄一個比較偏向隨興創作的東西，然後去柴燒，釉藥的東西我不去考慮它。

陶藝在創作的形式上可大可小，可室內可戶外，只要你想要作的東西都可以用陶藝去作，所以可以表現方式很多。它可以是你家裡喝茶的杯子，它也可以是房子上的一種裝飾，它也可以是太空梭燃燒的材料，也可以是電腦裡的零件，看你要站在什麼立場去作陶。陶藝是很內在也是很外在的東西，可以很嚴謹、很科學、很精準的去表現，也可以很浪漫、很隨性的去表現，可塑性非常高，但是在燒窯的時候，時間到了要不要開窯，常常心裡會忐忑不安，你可以

很意外地燒出好作品，也可能燒出一堆的垃圾，所以意外性（失敗率）也很高。陶藝的製作過程很繁雜，首先要知道泥土的特性，然後必須了解一些科學性的元素、溫度的控制，例如一個釉藥的成分，不同地區反應出來的效果各異，必須累積很多面向的經驗，這些都是陶藝的專業，也是陶藝的優點與缺點。

若停留在很熟悉的階段，可以創造出好的作品，但若你局限在這個範圍，雖然有很多人說你的作品很好，然而你很清楚沒有樂趣、沒有創新、沒有突破，因為你沒有離開這可以控制的安全範圍。創作要在一個空間裡彈性去塑造，企圖心愈大，往外的空間就愈大，所以要不斷花時間、花精神、耗體力的累積經驗，醞釀最大的磁場，而且磁場愈大愈好，你的長期創作行為就愈廣大，若只是滿足別人制式的要求，到最後會失去樂趣，所以陶藝可以看出創作者有沒有用心。

陶藝是我最熟悉最善長的語言，也是我最能夠表達的方式，也是我最容易跟人相處交朋友的媒介，所以人要不斷的說話，透過陶藝的方式來說話，去表達自己的想法，除非我能找到另一種方式來表達我的想法，藝術家不可能停止創作，而我除非死亡、生病或者不想做，否則我會一直繼續從事陶藝創作，其實不可能不創作，因為我還要「說話」，只是它的表達方式不同而已。我希望能夠更熟悉更善長創作，正計畫把工作室弄大一點，更多人來參與創作，展覽室建立起來，有空間去呈現自己的作品，朋友可以來參觀、喝咖啡、吃一點東西，以及經驗分享。

## 貳、從事藝術創作活動的歷程體驗

一、從事藝術創作活動有沒有特別的體驗與感受？請描述曾有經有過哪些體驗，或者是否有以下經驗：

1. 從事藝術創作活動的過程中，您有意識到時間的存在嗎？事後覺得時間過的很快或很慢？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：從事陶藝製作，若是例行性的動作，我還是會意識到什麼時候該做什麼事，像吃飯的時間到了，或者朋友來訪等。若是純粹的自我創作，覺得時間過得很

快，而且常常感覺不夠用，因為陶藝創作的過程，是不分白晝與黑夜的，因為創作是很個人的行為，沒有像所謂一天固定三餐的行程，所以排灣族說藝術家不是人，是上帝忘記帶走的天使，另外有一個詮釋是，藝術家在部落是一個祭師，「Puling Jaun（音譯）」是指會安慰靈魂的人，是通靈者，用靈魂對話的人，所以會唱歌會寫詩。

2. 從事藝術創作過程中，除了全神貫注創作之外，您會斷絕對外在環境的感官知覺嗎？會達到完全忘我與作品合一的境界嗎？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：我很難去專注陶藝製作過程中的例行公事，因為太熟悉了，但純粹的陶藝創作，在當下我會全神貫注。原住民的名字是循環的，我的名字跟我的祖先一樣，所以當我在捏塑排灣族陶壺上的蛇，感覺蛇的形體時，我必須專心四條蛇要平均，整個格局要四平八穩，在這非常專注刻劃、捏塑的時刻，是三百年前的我呢？還是兩千年前的我？我不知道。古老的排灣族部落的那個時候有人在做同樣的東西，現在的我也在做一模一樣的東西，只是工具不同而已，我在調整蛇的弧度、頭的形狀，古時候那個人也在做這個動作，這樣一個姿態與心情，到底哪一個是我？那種感覺很美。

二、從事藝術創作活動的過程中，您的作品有呈現出心中最想要表達的完滿結果嗎？曾經面臨什麼挑戰或瓶頸？通常如何解決？

答：剛剛提到「合而為一」的感覺，好像要人家斷定是非對錯一樣，每個人的詮釋不同，這是很難界定的。對我來說吃東西咀嚼時的感覺，體會它的氣息，才是合而為一，我與作品不是「合而為一」，創作若是一種語言，我的作品把想要表達的東西說（表達）出來，而別人能夠聽到（體會）的卻超過我要說的，這才是「合而為一」。作品是一個語言、一個想法，當別人的體會比我想要表達的更豐富時，那麼這個作品就成功了。對我而言，「有沒有表達出心中最完滿的境界」會更貼切我的感受。若是這個說法，那麼在創作的當下我就有表達出我心中最完滿的境界與心情，但我事後檢討作品，人總是不滿足，想找出作品的缺點，去除令人不舒服的地方，使作品更接近完滿，若藝術家一直處於滿足他

的作品，那麼這是個死了的藝術家，其身軀未腐卻形同死亡。我的作品一直在說話，一直在批判，不是媚俗的，所以作品需要內省。我常常認為我的作品在當下有表達出心中最完滿的境界，但是過了那個時期，我就不乎我的作品好不好，最重要的是我曾創作過它，在我的腦海裡留下它的樣子，作品也許送人或被買走，但是我沒有心情重作一樣的作品，作品是一種當時獨一的創作，感覺過了就沒了。十五年的陶藝創作生涯中，在從事陶藝創作活動的過程中，若遇有困難，我會去請教前輩，或與做陶的朋友經驗分享，互相切磋，詢問我不懂之處。

### 參、從事藝術創作活動的休閒效益及影響

一、從事藝術創作活動對您的生活、工作（含兼任教學）、生理、心理或其他方面有什麼助益？

答：當你的生活品質到什麼樣的程度，就會用什麼樣碗，但是我的生活是用最高貴最好的碗去盛野菜，我生活的品質提昇，沒錢的生活是最高貴的，我覺得作陶可以這樣子，即使吃的是野菜，不是山珍海味，我就是用最貴的碗在吃野菜，用最貴的杯子在喝米酒，所以我的生活是最高尚的，是貴族的。我的工作一半是教學，另一半是作品的銷售，我的陶藝創作與教學是循環的關係，二者相輔相成，彼此互有助益。教學是想把最好、最愛的呈現並教授給學生，但學生並不一定喜歡，所以我要引導學生感受作品，因此，教學是沒辦法完美的，而感受的好壞就是創作的來源。

當我作一個會說故事的杯子，融合了時空與生活的元素，概念上它是創新，時間上則是工作，我把創作與工作結合在一起。從事陶藝創作像是夫妻在對話的語言，彼此構通觀念、經驗分享、互相幫助、互相影響，當然會促進家庭與人際關係，提昇創作技巧及審美觀，會認識一些與藝術有關的創作者，如文學家、畫家、音樂家、書法家或同好者，拓寬了我的人際關係，從交往互動的過程，一窺他們的專長，學習到其他的事物。

從事陶藝創作，讓我的身體很健康，使我更接近土地，永遠不會死，因為軀體即使死了還是會跟土在一起。從事陶藝創作的過程，在心理上孤獨的感覺

是必然的過程，我以平常心待之，當習慣後就形成自然的生活方式，故不認為有孤獨感。從事陶藝創作的當下，對我而言其實是不快樂的，因為不容易拿捏，心裡壓力是很大的，與說是痛苦，不如說是痛快，沒有所謂的快樂喜悅，是不輕鬆的。創作就像一座燃燒的蠟燭，會滿足於那種消失的快樂感。我覺得作陶，就好像是一顆種子在尋找一個最適合的地方發芽，然後等待開花結果，讓自己在那裡很滿足的活著。

二、就個人心理層次方面，比較從事藝術創作活動前後期間的自我觀感，以及對創作者的影響：

1. 是否有自我重建、自我療育及自我現實的感覺？

答：我個人認為每個人都不是健康的，多少都有病，從事陶藝創作能可以自我平衡或自我昇華，但是我認為還不到自我療育的地步。陶藝不需要有一定的程度以上才可以創作，我認為我的作品還沒有達到自我實現的地步，但我仍舊可以一直創作下去。

2. 從事藝術創作活動，對您人生的意義與價值有無影響？

答：什麼是陶藝作品好壞的標準，賣了就是好作品？沒賣出去就是壞作品？對我來說陶藝創作是一種樂趣，一種抒發，一種遊戲，我拉一百個咖啡杯是一種工作，我隨性創作一件作品就是休閒，是很快樂、很自然的事情，就像和登山、游泳、釣魚的心情是一樣，所以對我而言，陶藝創作有時候是工作，有時候也是休閒。作陶是有很多面向的思考，經驗的累積後會發現時間不夠用，當我在陶藝創作時，作得愈久愈會發現，我也只不過是在走人家走過的路，人與人之間的相處會變得謙卑，原來我只是懂得一部份而已，陶藝是沒有止境、沒有終點的，世界原來這麼奧妙，人外有人天外有天，原來活著的價值是把自己很深的放進去，會很珍惜你的日子，人生的意義是我把「陶」活到這種程度，把「土」這樣子的活著，我現在就是在拿捏我的生活、我的人生。

## 受訪者C2：木雕創作者

訪談時間：20080505 10：00（電訪）  
20080510 14：00（面訪、錄音）  
20080604 11：50（電訪）  
20080608 10：40（檢閱訪談內容）

### 壹、從事藝術創活動的動機

一、您何時開始從事藝術創作活動？最近一、兩年大約多久創作一次？每一次

答：從小對木頭就感興趣，也有這個天份，所以一心想接觸木頭，但因平日忙著做生意，等到四十幾歲就結束工作，開始是種盆景，後來覺得沒意思，又去接觸木雕，至今有三十餘年了。從未拜師學藝，完全是無師自通、自己摸索，應該說我本身就有木雕的天賦，加上用心，我想故什麼就有辦法把它做出來。我每天只要有空都在接觸木頭、做木雕，木雕的難度愈高，創作時間就愈久，很難衡量花多少時間，中途大約二到三個小時要休息一次，否則人會累，年紀較輕的時間，曾經連續雕刻十二個小時，現在年紀大了，兩個小時就受不了。創作時不能用趕的，否則不能成就作品，要一邊做一邊思考、衡量、計算，還要一邊休息，否則作品的落差會很大。

二、在您的日常生活中，什麼時候（事件）會激發您從事藝術創作活動的欲望？

經常還是偶而如此？

答：日常生活中沒有什麼讓我想從事木雕創作的欲望，退休的生活就是沒事就找事做，因為我不是專業的，也沒有商業行為，這是一種興趣與消遣，也就是因為興趣才讓我繼續從事木雕創作下去，而木雕創作作不膩，一動刀愈作愈愛做，也愈會有點子出現，下一次創作的形狀就會呈現，常創作出達到自己理想的作品。

三、依您之見，從事藝術創作活動有什麼優缺點？什麼是持續或阻礙您創作的  
原因？如何因應？以後還會持續創作下去嗎？對未來有何計畫？

答：對一個平常無所事事的退休人員來說，從事雕刻創作可以動動腦筋，不會去想要享受什麼生活，無事拿木頭來雕刻，時間很快就過去，會覺生活有目標

很踏實，又可改良生活居家的品質，現今已不同以往，家中若無藝術品裝飾，客人來訪覺得家中很空洞空虛，生活品質就差很多，家中若擺飾木雕作品，會讓客人覺得主人有藝術氣質。但是從事雕刻創作時有危險性，在操作工具時要小心注意，否則會受傷。此外，過去沈迷在雕刻時，創作太久告一段落後，才發現兩邊的肩膀痠到叫子女抓捏，呼吸很不舒服，主要的原因是長時間固定的姿勢與動作，血液循環不流暢，連續創作太久，中途無定時休息之故，其他的基本上木雕創作沒有什麼缺點。

生活忙碌、心神掛礙、有事情待解決及有壓力時，就沒有心情去從事木雕，我會先把問題解決心靜之後才能去創作，身體不適就要等休息了以後再創作。木雕創作時最怕朋友來訪，創作就會中止，會影響創作的欲望。身體狀況或環境無法配合，心有餘而力不足時，就只能自動放棄作木雕，這是無法勉強的。我只是憑著一股興趣，以後我會一直繼續做木雕，只是消磨時間，未來對木雕也沒什麼特別的計劃。

## 貳、從事藝術創作活動的歷程體驗

一、從事藝術創作活動有沒有特別的體驗與感受？請描述曾有經有過哪些體驗，或者是否有以下經驗：

1. 從事藝術創作活動的過程中，您有意識到時間的存在嗎？事後覺得時間過的很快或很慢？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：飲食需求滿足後，興趣一旦被引發出來就會一直雕刻下去，刻累了休息一下，睡飽了起床又刻到晚上十二點，興趣來潮時，就一直想把作品趕快完成，看作品的結果是怎樣。雕刻時最常感到的是時間不夠用，雕刻沒多久，怎麼一眨眼時間就過去了，偶而在木雕創作時會忘記時間，有一次爲了刻一個古代迎親娶新娘的作品，連續刻十幾個小時一直到晚上十二點，而且連續刻雕十六天，總共有二十幾座作品，有抬轎的、騎馬的、吹唢呐的，有人要向我購買，但是我不賣，因爲這是具有教育意義東西。

2. 從事藝術創作過程中，除了全神貫注創作之外，您會斷絕對外在環境的感官知覺嗎？會達到完全忘我與作品合一的境界嗎？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：在雕刻一些比較理想的作品時，偶而會達到與作品合一的境界，不太滿意的作品就不會。因為雕刻純粹是消遣，雖然有時不會有意識到外面發生的事情，但是該處理的事仍會去做，不致於完全忘記去做。

二、從事藝術創作活動的過程中，您的作品有呈現出心中最想要表達的完滿結果嗎？曾經面臨什麼挑戰或瓶頸？通常如何解決？

答：從事木雕的過程中，一般不會遭遇到什麼困難，若作品無法呈現出心中最想要表達的結果時，也不會去參考別人的作品，我走屬於自己創作風格的路線，因為雕刻是我自己高興去做的，遇到難度比較高的作品，我會動腦筋認真思考該如何作才不會破壞木雕的完整性，要用什工具來解決這個問題，所以至終都有辦法去突破困境。

### 參、從事藝術創作活動的休閒效益及影響

一、從事藝術創作活動對您的生活、工作（含兼任教學）、生理、心理或其他方面有什麼助益？

答：要在衣食無慮，經濟無後顧之憂的情況下，才能從事木雕創作，生活有問題就沒有心情去從事木雕創作，若只想要賺錢養家活口，要去木雕創作是會半途而廢的。從事木雕生活比較踏實不空虛，可利用空檔接觸木雕，不會浪費時間，可以安排自己的生活行程。雖然我有兼任木雕的教學，但是來學木雕的學員大多是初學者，所以我覺得木雕創作對我的教學並沒有什麼幫助。我現在是退休狀態，四十幾歲時，子女都已成家立業，故木雕對我的家庭關係沒什麼影響，倒是比較多朋友，木雕技術也進步提昇了，我的個性比較不喜歡與人有牽扯，不太喜歡出門，過著深居簡出的生活，不喜歡有人來訪中斷我的創作，故希望創作時是孤自一人專心雕刻，不覺得有孤獨的感覺。對我而言，雕刻對我

的身體沒有什麼影響，只是有時候會疲勞，我曾因為作木雕從上面摔下來，痛沒多久就自動好了，平常身體也較少痠痛。我的作品不曾參加過比賽，也未曾參展，從事木雕創作只是興趣，作品達到理想就會有成就感、自信心，心中很得意。

二、就個人心理層次方面，比較從事藝術創作活動前後期間的的自我觀感，以及對創作者的影響：

1. 是否有自我重建、自我療育及自我現實的感覺？

2. 從事藝術創作活動，對您人生的意義與價值有無影響？

答：人生難免有不如意的時候，從事木雕不僅改變了我的思想與性格，讓我的個性變得單純、脾氣變得不暴躁，而且讓我有自我重建、自我療育的感覺，又因為要用心，故就要有耐性。作品成功有達到自己的理想，就會產生成就感，藝術的境界是沒有終點無止境的，所以我不會就此滿足，永遠都是在學習，活到老學到老。也因為我一直在追求，所以感覺作品還不夠理想，雖然有成就感，但尚未達到自我實現的目的。當我在從事木雕創作時，對於人家不能做的我能做，這點我覺得很有成就感、很安慰，也讓我覺得人生很有意義。

我覺得藝術家是一個充滿幻想、想像力豐富的人。(C2T20080604)

受訪者：I2裝置藝術創作者

訪談時間：20080507 16：00（電訪）  
20080511 11：00（面訪、錄音）  
20080605 23：00（電訪）  
20080615 11：00（檢閱訪談內容）

## 壹、從事藝術創活動的動機

一、您何時開始從事藝術創作活動？最近一、兩年大約多久創作一次？每一次創作的時間大約多久？或者沒有時間的限定？

答：西元 2004 年我家民宿成立後，上了民宿的課程及參考書籍，爲了佈置民宿的週邊環境，想尋找自己民宿的特色，因早期就喜歡撿漂流木和石頭，就用漂流木作我第一個作品——桌子，結果被很多人稱讚感覺很好、很自然，於是就開始朝漂流木的方向發展。接著民宿前面海的景觀也用漂流木搭建，並且參考親戚漂流木的作品，也去參觀花蓮豐濱拉黑子的「拙而奇」，有空就到海邊去撿漂流木，但因沒有完善的工具，就以風格取勝。我放假或輪休有空的時候，會到海邊去撿漂流木、石頭或其他的自然素材回家來創作，完全以佈置民宿爲主，常東撿西撿設計一些有特色的盆栽、匾額、筆架等，所以創作對我而言是沒有時間限制的。

二、在您的日常生活中，什麼時候（事件）會激發您從事藝術創作活動的欲望？經常還是偶而如此？

答：有客人來參觀工作室最容易激發我從事漂流木創作的欲望，因爲客人喜歡看新作品，而我不能只有一些舊的東西，所以我必得讓漂流木的作品有變化。此外，我有一個在教會幫忙教小朋友的伙伴，小孩子常常要參加夏令營，但是沒有錢，我和他商議的結果，就在我民宿的旁邊成立一個名叫「路奇雅」的藝工坊，小朋友也可以來創作，我們的作品可以拿來義賣當作經費，故爲了幫助他，也是促使我繼續漂流木創作的的原因，而且我退休時才有事情做。住我民宿的遊客不外乎是吃、住、玩，住有地方住，吃有風味餐，玩可以帶他去玩，最後會想帶一點代表當地材料的紀念品回去送給親友。此外，我們一直在推動生態之旅，終於以「馬路阿龍（東河部落之意）發展協會」的名義爭取到經費，

蓋了兩棟傳統的茅草屋，生態之旅就是要玩要看，帶他們沖浪、溯溪、撿藍寶石。在海邊撿漂流木和石頭的時候，漂流木的造型也會勾起我想創作的念頭，在不花錢的情況下，我利用現有的漂流木和石頭來組成一個作品。我朋友要求我創作什麼東西，也會刺激我去創作漂流木，例如有人就要我把名片跟石頭作結合，然後再 DIY 附加一些材料，最後作品同時也是筆架，就這樣送給他。總之，從事漂流木創作最主要的原因，還是我個人的興趣與喜好。

三、依您之見，從事藝術創作活動有什麼優缺點？什麼是持續或阻礙您創作的  
原因？如何因應？以後還會持續創作下去嗎？對未來有何計畫？

答：撿拾與搬運漂流木是一種勞動，順便運動，而且可以動動腦，但是搬運時會有時會受傷，過程與工具操作也有點危險性，搬回來的東西一堆，被家人罵，太太也不積極支持我，但也不反對啦！漂流木創作除了可以佈置家裡，還可以交很多朋友，增進人際關係，人家會很羨慕我，很自然就會有人來參觀的房子和作品，當別人稱讚時就很有成就感，會想再創作更好的作品。

目前我創作上阻礙的是工具不足，若要創作大二的作品資金也不夠，此外，我們的創作品太原味沒有加工，銷售不出去，打擊我的信心，所以創作要重新修正，也就是精緻化，參考別人的作品，工具慢慢累積。早期創作都是大的雕刻，所以未來想設計或組合小的工藝品，並且隨時學習。我一定會繼續從事漂流木的創作，希望未來有很多人來參觀我的作品，那就等於展覽一樣，也會吸引一些同好來欣賞，或有需要的人就來拜訪我。

## 貳、從事藝術創作活動的歷程體驗

一、從事藝術創作活動有沒有特別的體驗與感受？請描述曾有經有過哪些體驗，或者是否有以下經驗：

1. 從事藝術創作活動的過程中，您有意識到時間的存在嗎？事後覺得時間過的很快或很慢？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：從事漂流木的創作會讓我常常忘記時間的存在，而且覺得時間過得很快，

爲了完成作品，常常忘記吃飯、睡覺，有一次電話被切斷，母親要我到成功鎮繳錢，但因一心在創作茶盤，等想到時已是人家已經下班了。

2. 從事藝術創作過程中，除了全神貫注創作之外，您會斷絕對外在環境的感官知覺嗎？會達到完全忘我與作品合一的境界嗎？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：從事漂流木的創作時常常很專心，不太喜歡接電話，有朋友來訪也不太理他，不希望人家打擾我，有一次朋友都跟我抱怨說我都不打招呼，疏遠他們了，說我變了，常發生不知道朋友有來找我的事。在初期創作時偶而會有與作品合一的感覺，但是之後只要有創作的作品滿意時，就常常有與作品合一的感覺。

二、從事藝術創作活動的過程中，您的作品有呈現出心中最想要表達的完滿結果嗎？曾經面臨什麼挑戰或瓶頸？通常如何解決？

答：只要是沒作過的東西，對我都是挑戰，又因爲工具不足，加上資金不夠，創作時會遇到技術上的困難，若不能達到自己想要的標準時，就會去看書尋找答案，然後多練習，累積經驗，也會請教別人，想辦法用現有的工具和材料去克服。

### **參、從事藝術創作活動的休閒效益及影響**

一、從事藝術創作活動對您的生活、工作（含兼任教學）、生理、心理或其他方面有什麼助益？

答：以前沒事就舉杯，自從從事漂流木創作以後，喝酒的次數就愈來愈少，比較不會亂跑，覺得花時間在創作上比較有意義，比較值得，生活有重心、有寄託，日子過得相當充實，增廣人際關係，生活領域也拓寬了，朋友也會提供一些創作的資訊給我，我會想辦法去實現。看到周遭朋友使用的東西都是自己創作的，那種自己做的感覺真好，自己做的就是跟買的不一樣，朋友也會因使用我創作的東西而口碑相傳。從事漂流木的創作會紓解工作壓力，也會提昇工作效率，工作上也比較有自信，以前就是上班下班、睡覺、看電視，現在會有一

種期待，工作的心情會很好，好期待要下班的感覺，我會向同事推薦這項休閒活動，而我的孩子在耳濡目染下會去學習，在同學面前示意自己的父親在從事漂流木創作，會帶同學來看作品，所以我的工作室變成學校老師的戶外教學場地，孩子會以我為傲。

從事漂流木的創作對我的身體相對的感覺比較健康，因為心理健康身體自然就健康，心情很好做出來的東西很有收穫、很有成就感，不會沮喪，有活力，覺得自己愈來愈有魅力，所以在玩漂流木時，我不會有孤獨的感覺。但是也因為愛創作漂流木，心會一直集中在漂流木的創作上，家裡的事往往會疏忽或忘記做，像做了很多燈飾，家裡的燈損壞卻沒修，還有老婆會抱怨只愛漂流木不愛她。因為美學觀念提昇很多，看東西都用藝術的眼光，覺得自己是生活藝術家，對事務會反向思考自己會不會太執著，很多東西都是藝術，活著也是藝術，相處也是藝術，都是藝術。

二、就個人心理層次方面，比較從事藝術創作活動前後期間的的自我觀感，以及對創作者的影響：

1. 是否有自我重建、自我療育以及自我現實的感覺？

答：漂流木創作時大都是在思考如何讓作品更美，心靈很專心很寧靜，會淡忘一些不愉快的事情，通常夫妻有時會鬧得不愉快，她認為愛她愈來愈少，只愛漂流木，太太就不理會我，但是沒關係，我就把心寄託在創作，反正也不是做壞事，漂流木創作上愈專精，就愈沈迷在其中，我可以說是漂流木的木痴，有時候玩過頭玩瘋了，天天找石頭，也變石痴。

從事漂流木的創作基本上不覺得有自我重建、自我療育的感覺。至於自我實現方面，當夢想沒有實現就等於零，光說不練是理論，所以實現才是重點，要想辦法去解決問題，爲了要完成一個作品，我會不計代價把它完成，實現我心中想要的結果。因此，從事漂流木的創作常常讓我有成就感、滿足感、自信心，也有自我實現的感覺。當成品被讚美時，心中就很有得意，同樣是一樣的東西，卻可以用很多方法來創作，感覺很棒。

2. 從事藝術創作活動，對您人生的意義與價值有無影響？

答：當我在海邊檢拾漂流木時，似乎想做漂流木的主人，而漂流木似乎也想尋覓知音，我想像如何把漂流木改造、組成起來，重新注入它的生命力。我覺得自己愈來愈像藝術家，很有創意，創意會激發你往前走，創作再創作，那是很多層面、很崇高的境界，一直嚮往那種感覺，我不是很聰明，也不很會賺錢，那就玩玩創作看看，我相信是可以的，以前空閒的時間就是看電視、寫毛筆、看書，從事漂流木的創作之後，不僅可以留下一些作品來欣賞，而且覺得人生變得比較有意義、有價值。



受訪者：H2手工藝創作者

訪談時間：20080429 16：30（面訪）  
20080506 16：00（面訪、錄音）  
20080604 11：00（電訪）  
20080613 09：50（檢閱訪談內容）

## 壹、從事藝術創活動的動機

一、您何時開始從事藝術創作活動？最近一、兩年大約多久創作一次？每一次創作的時間大約多久？或者沒有時間的限定？

答：第一次接觸紙粘土是透過美容工會舉辦的活動，發現紙粘土原來可以經由手的捏塑這樣呈現，乾了上顏色之後很驚訝竟然會有意想不到的效果，引發我內心最強烈的感受，然後慢慢就投入進去了，延伸到最後漸漸發展出自己的特色。我的創作很有環保的概念，比較偏向實用性，會利用到一些回收或其他物件，甚至漂流木，然後再加以改造，也可以用石頭鑲嵌進紙粘土裡，就會呈現不一樣的感覺。

大約二十年前就開始從事紙粘土的創作，有感覺我就會去創作，創作這種東西不是想做就可以做，沒有感覺就不會想去碰它。有時候一做就做到肚子餓了，吃完東西再繼續做，一般作四、五個小時到十幾個小時不等，有感覺的時候作品會多一點，沒有感覺的時候一件作品也沒有，時間是不一定的。

二、在您的日常生活中，什麼時候（事件）會激發您從事藝術創作活動的欲望？經常還是偶而如此？

答：當我想送給親友禮物時我會想要創作，然後依對象的風格創作出一個適合他的作品，還有，當我居家環境的某個角落（空間）缺某樣物品時我也會想要創作。我從事紙粘土創作，是抱一種休閒的心態，興趣是我創作最大的動機，我是很隨興的，心情好時比較會激發創作的欲望。（H2F20080506）

三、依您之見，從事藝術創作活動有什麼優缺點？什麼是持續或阻礙您創作的因素？如何因應？以後還會持續創作下去嗎？對未來有何計畫？

答：粘土創作可以愉悅自己，當我心中有感受時，經由接觸或捏塑粘土的過程

讓我獲得成就感，會促使我持續創作下去，因為我個人認為藝術很廣沒有界線，作品在我眼裡是個寶，是嘔心瀝血創作出來的，所以我認為從事紙粘土創作只有優點沒有缺點。對我而言，創作上沒有什麼阻礙，除了心情不好時不想創作之外，因情緒上來了，就等心情回復平靜後再創作。我對手工藝創作沒有什麼特定的計畫，是有想要拓展自己的個展，但必須強調自己作品的特色與風格，所以我會持續不斷地去提昇技巧，學習不同形式或方法，跳脫固有的窠臼或框架。

## 貳、從事藝術創作活動的歷程體驗

一、從事藝術創作活動有沒有特別的體驗與感受？請描述曾有經有過哪些體驗，或者是否有以下經驗：

1. 從事藝術創作活動的過程中，您有意識到時間的存在嗎？事後覺得時間過的很快或很慢？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：我在手工藝創作時常常覺得時間很快地就過去了，怎麼一轉眼就已經是晚上十一、二點了，我曾經在一位老師家創作到忘了吃午餐，肚子也不會感到飢餓，只想趕快把它創作完成，那是另外一種我沒有接觸過的土質，創新的土質觸感不一樣，在拿捏時覺得很玄，很想知道製造出來的效果是怎樣，感覺很新奇，很輕而不笨拙，輕中又不致於會龜裂，尤其在製作像花瓣的薄度時，那種引導你呈現波浪、皺摺的感覺跟一般紙粘土不一樣，但跟材質、手法都有關，當我接觸不同的材質時，由手去揉捏、挑戰粘土其中的感覺真的很棒，當我投入其中時，就完全忘記時間的存在。

2. 從事藝術創作過程中，除了全神貫注創作之外，您會斷絕對外在環境的感官知覺嗎？會達到完全忘我與作品合一的境界嗎？經常還是偶而有這樣的感受？請描述印象中最深刻的一次體驗。

答：若我是純粹在自我創作時，我經常會很全神貫注地的投入，不受外在環境影響，但若是為了繳交上課作業的作品，就沒有這樣。我所從事手工藝創作大

都與粘土有關，作品不是很大，可能是因為體積比較小的關係，偶而只有一、兩次會與作品合一的感覺。

二、從事藝術創作活動的過程中，您的作品有呈現出心中最想要表達的完滿結果嗎？曾經面臨什麼挑戰或瓶頸？通常如何解決？

答：當我從事手工藝創作，若遇到無法呈現我心中的感覺時，我會一直重覆練習，但是重覆到一個階段以後還是沒辦法，我會先離開這個現場，讓自己休息沈澱一下心情，再重新摸索一直達到目標，或是去找類似的書籍來參考，甚至會跨越縣市區域去請教相關的老師。

我是專職的家庭主婦，但有時候會在幼稚園其他地方兼任教學的工作，故必須照著課程主題走，這對我來講是一個必須克服挑戰，我會去翻閱、了解幼稚園課程的內容，從課程中引發感動，配合課程需求發掘自己潛在的能力，發現自己以前未曾發現的區塊，然後延伸我的其他想法，帶動小孩子的獨特想像力。

### **參、從事藝術創作活動的休閒效益及影響**

一、從事藝術創作活動對您的生活、工作（含兼任教學）、生理、心理或其他方面有什麼助益？

答：在生活上手工藝的作品可以當家飾擺設，可以營造提昇家中氣氛，美化家庭環境，我也會朝向自己家裡的風格去佈置它，當親朋好友到家裡看到作品時會感覺很不錯，我就覺得很滿意。也因為我把我作品與生活結合了，所以真的在實踐「生活藝術化，藝術生活化」的生活美學。

因為我有兼任兒童紙粘土教學，那種延伸到教學感受與創作不一樣，感覺好像是在盡義務與責任，但是經由教學的過程，卻提昇我自己工作效率與能力，也比較有自信去處理事情。手工藝創作對我的家庭與人際關係多少有加分的效果，親朋好友會讚嘆不已的詢問你怎麼做到的，這會使我先生支持我這方面發展，所以具有正面效果，也增加我與孩子互動的機會，提昇技巧與審美觀更不在話下。

我比較不喜歡制式化，所以我會選擇比較特別的新品，不只是土質、創造出來的效果或其他方面，所以同好會認為我的主觀意識比較強或與眾不同。我不願屈就固定的框框範圍，想要有所變化，不想被局限住。我對投入紙粘土創作非常感興趣，當全神貫注時是打從心底喜愛所散發出來的感覺，因為心裡很愉悅，身體就比較不覺得累，不想睡覺。自從接觸紙粘土創作以後，每當騎兜風時，會發現周圍大自然的景觀怎麼會如此的美麗，然後盡情地用視覺、嗅覺、聽覺、觸覺去享受它，那是一種幸福的感覺，變成無時無刻都會發現到人、事、物的真善美之處。

還未接觸紙粘土創作之前我是美容師，只會用肉眼去欣賞藝術的東西，接觸手工藝的創作以後，挑起對捏塑方面的感覺，因為興趣就會更加去注意、了解這方面的資訊，進而投入藝術創作的領域，發掘這方面的潛能。而從事手工藝創作即讓我有滿足感與自信心，但是比較沒有想要對外發展的企圖，我是以自己的家庭為主軸，然後再拓展出自己的風格。

在全心投入在紙粘土創作時，心就被掏空了，完全沒有雜念，情緒跟著穩定，情感也會融入，心理充滿愉悅喜樂，倒沒有孤獨的感覺。(H2T20080604)

二、就個人心理層次方面，比較從事藝術創作活動前後期間的自我觀感，以及對創作者的影響：

1. 是否有自我重建、自我療育及自我現實的感覺？

答：進入婚姻之前，我的人生旅途大致還算平順，但是進入婚姻之後，爲了要適應對方的父母及親戚，曾遭受一些傷害與波折，當我遇到一個瓶頸，我會在那個點上鑽牛角尖，導致憂鬱症的傾向，曾經有自殺的意圖，加上我辭掉工作之後，人家會問我爲什麼不上班，我會感覺沒有自信，然後我就把門窗都關起來，讓人家以爲我在工作。後來接觸手工藝的創作與教學活動，又參加志工的活動，之後我自我調整、自我重建與自我療育，慢慢覺得被肯定而產生自信心，不僅獲得成就感，就提昇了自己的價值，我走出陰霾的心情、越過低潮的時期，也讓找到生命的依歸。我非常訝異自己會跳脫出盲點，在紙粘土創作的天地裡，走出一條屬於自己的路。

2. 從事藝術創作活動，對您人生的意義與價值有無影響？

答：因為我很容易受影響，情緒起伏很大，我的內心創作區塊像是我人生的轉捩點，會看到內心深處真正的自我，在紙粘土創作時會發現哪些地方自己需要再調整。我覺得紙粘土創作的感覺有點偏向修行，讓我覺得人生比較有意義與價值，這是我自己一路上慢慢走來感覺。

