

發掘真善美

「藝術療我家」活動鼓勵參加者透過創意藝術，達到自療共癒，重塑我家，發掘更多的可能、更多真善美。
(作者提供)



創作Mini-ME

每名參加者創作一個小人仔代表自己，隨身攜帶，嘗試從小仔的角度，靜心覺察這片土地上的人、事物和情景。
(作者提供)



給媽媽禮物

一名男孩知道媽媽獨力照顧家庭不易，想幫助家人改善生活，於是創作了一張信用卡，希望長大後有成就，好好照顧媽媽。
(作者提供)



我的《清明上河圖》

參加者用一卷收據紙，參考《清明上河圖》的意念，用插圖分享自己未完待續的故事。
(作者提供)



藝術自療共癒 重塑我家

統計處今年8月公布的數據，2022年中最新香港人口臨時數字為729萬，較去年中下跌12萬，其中移出人數高達11.3萬，為自1997年以來最高。

這些年，無論是在個人、家庭和社會層面，我們都經歷着社會運動、疫情和移民潮。香港這個家已經不如既往，縱然沒有天然災害的威脅，美食林立，交通方便等，仍然難阻有條件、有選擇或有年幼子女的家庭離港遠去。而留下的人，正學習如何應對社會、經濟、政治和人口遷移帶來的轉變，面對的壓力也不小。

文：張文茵（香港中文大學社會工作學系兼任講師）

創作是故事的開始，藝術是家庭的滋養。

獲「天梯使團」邀請，我自去年起在東九龍和油尖旺帶領「藝術療我家」8個小組，參加者來自4代不同年齡層的基層市民，包括兒童、青少年、成人、婦女和長者；希望他們在藝術的土壤裏無分彼此，細味親情、孝心、離別、生命的選擇……透過創意藝術，達到自療共癒，重塑我家，發掘更多的可能、更多的真善美。

創作Mini-ME 靜心覺察美好事物

我們從創作「我的出世紙」開始，用顏色、圖像和文字回想自己的出生、身體的特徵、和父母的關係，以及一些童年往事。很多組員對真正的出世紙印象模糊，料不到這創作帶來特別意義，見證生命誕生、新家庭組成，道出香港人的真實故事。

在第2節，我們創作一個小人仔（Mini-ME）代表自己，並隨身攜帶，嘗試從小仔的角度，靜心覺察這片土地上的人、事物和情景。組員會用手機拍攝，記錄有感覺的一刻，例如家中的陳設、與家人愛去的地方、吃過的美食

和疫情下的生活點滴等。每一張照片都喚醒我們，香港這個家總有美好的事物，感恩身邊人的陪伴，世界在變，親情依舊在。

DIY「信用卡」送媽媽「手」上

接着到了第3、4節，先用鉛筆繪出家人手的輪廓，一點一線，沒留意的細節，不為意的感覺，自然呈現。組員為每隻手塗上色彩，一筆觸一連繫，隱約透露自己和家人的關係。4手交疊見家人關係緊密；1隻手承托3名家人的手，展示爸爸為家庭作支撐；3隻手一同向上，代表家中各人有相同的方向；4隻手圍着1條魚，回味用番茄蒸魚，每餐一碟魚的漁民習俗。家對於組員來說有其獨特故事，說時輕描淡寫，作品卻盛滿着愛、支持和關懷。每幅「手」的創作都在透露家裏發生過的事和未有說出的心意。

黏土輕，親情重。第4節嘗試用輕黏土為家人製作禮物，重拾親情和愛，療癒歲月的缺失和傷害。組員會把禮物放在家人「手」上。我最印象深刻的是一個年紀輕輕、滿有孝心的男孩，他知道媽媽獨力照顧家庭不易，想幫助家人改善生活，於是努力地用輕黏土做許多金



「我的出世紙」

創作「我的出世紙」，用顏色、圖像和文字回想自己出生、身體特徵、父母關係，以及童年往事。
(作者提供)



注目作品

舉辦了兩次展覽，最受注目的是將所有小人仔放在一起，圍着一張放滿美食的大餐桌。
(作者提供)

幣，可惜時間所限，未能做到足夠數量，於是他向我借來一張信用卡來參考，創作了一張信用卡，希望自己長大後有成就，好好照顧媽媽。他愛他的家，愛上藝術，他看到自己的潛能，便主動提出做義工，協助長者組和兒童組的裝裱工作。從他的眼神，我們看到的是滿滿的誠意和對社會的關懷。

一卷插圖分享待續故事

第5節是用一卷收據紙，參考《清明上河圖》的意念，用插圖分享自己未完待續的故事。數十張長長短短的收據紙，無論是時間倒敘，還是以衣食住行為主題，都一一記載香港人的生活細節，反映小家庭、大社會的交替。

在最後一節，組員學習用綉紋膠紙，保護每一幅創作，作為日後展覽之用。大家都很用心做，珍惜在小組經歷過的歷程，欣賞曾經付出過、嘗試過的痕迹。我們分別在九龍東和九龍西舉辦過兩次展覽，最受注目的是將所有小人仔放在一起，圍着一張放滿美食的大餐桌。最深刻的是一名年長女士，看着作品時雙眼泛紅，想起已經離開香港的家人，慨嘆眼前的情景已不再。她隨後為家人寫上祝福，以寄掛念之情。

現在仍然記得在場館中央展示的高樓大廈，每一座大廈都有一張故事收據紙圍着，寓意每一名香港人都有其存在的價值和意義，為香港這個家，我們每一個家庭都在療癒中尋找最合適的出路。