

「萌樣」視覺療癒系水墨創作研究

The Importance of Being Adorable : A Study of Ink Painting as Visual Art of Healing

林秋香

Lin Chiu-Hsiang

國立臺灣藝術大學書畫藝術學系碩士在職專班二年級

摘要

「萌」樣或溫馨的事物總是充滿著正能量，它傳遞溫暖的感覺，因生理回饋作用使大腦分泌 β 腦內啡（endorphin）等物質，除了使人有好心情、具同理心、樂於給予支持或自在表達個人情感外，也能讓心靈產生平靜、療癒之的神奇力量。在很多動物身上也常帶有這種讓人感到糾心的行為或特質，期待以視覺藝術平面創作傳達不同動物溫暖可愛的特質，並詮釋對偶親合畫面影響觀賞者情感互動機制，傳達視覺中美的焦點等正向感受，讓存在於藝術創作中之正能量再次被激發與重視，透過水墨繪畫創作研究正向價值在筆墨間的靈魂牽動，洞察自我以建構此類型之表現風格，整理邏輯架構為水墨創作型態尋找療癒性特質之可能性。

【關鍵字】 視覺療癒系、水墨創作、寫意花鳥畫

一、研究動機

「萌」樣或溫馨的事物總是充滿著正向能量，它傳遞著一股溫暖的感覺，當我們端看萌事物時，因為生理回饋作用，使我們的大腦分泌 β 腦內 (endorphin)、多巴胺 (dopamine) 及催產素 (oxytocin) 等快感物質，除了使人有好心情、具同理心、樂於給予支持或自在地表達個人的情感之外，也能讓我們的心靈產生平靜、療癒的一種神奇力量，因此讓筆者興起「動物療癒創作研究」之動機。

2011 年日本九州新幹線通車時，熊本縣政府將那臉上帶有紅色酒窩、胖胖的「熊本熊」(Kumamon) 當作吉祥物展現在大眾面前，那天真無邪、笨拙的模樣除了「討喜」且夠「潮」之外，更展現強烈的自我意識，與觀賞者接觸時產生互動及共鳴，因為具有十足療癒人心的效果，因而引起大家對它的喜愛。

其實在很多動物的身上也常帶有這種讓人感到糾心的行為或特質，當我們看到可愛動物那天真無邪的模樣時，總是特別惹人憐愛，獨特的療癒能力讓我們的心情感覺似乎快要被融化，這些可以撫慰人心、給人安慰、幽默、或會心一笑的可愛事物，藏在我們每一個人心中的某一個角落正等待被挖掘與接觸，透過正向能量的激發，轉化內在的負面情緒，給自己捎來溫暖陽光，或為別人帶來一絲絲的愉快心靈感受。筆者在研究生生涯的創作學習過程當中，期待在生活周遭製造一些反映自我成長或活力的療癒事物，讓自己在平凡生活領域中之能量得以因而開放及流暢，用簡單的「療癒」思維傳遞愉快的正向能量，創造活力自娛娛人，相信自己所擁有的將會比夢想還多，並以此豐富自己的生活面向。期待在作品創作與賞析的過程中，透過自我的省察及向內的觀照，或與觀賞者之間因為相互的理解及共鳴，有助於雙方心情的放鬆，或延伸出各種不同之思維角度。

本研究係以藝術療癒作為創作之取向，透過溫暖、親近、愉悅等繪畫內容，將自我對於「物象的掌握」、「藝術的表現」及對於「筆墨的認知」等三者結合在一起，透過不同動物形體之描繪，以水墨畫技法進行動物系列作品創作。



(圖一) 日本熊本熊 (Kumamon) 造型

美國猶太裔人本主義心理學家亞伯拉罕·馬斯洛 (Abraham Maslow 1908~1970) 以「需求層級理論」來闡釋互動關係中的情境，運用「生理」、「安全」、「歸屬」與「愛」、「自尊」、「自我實現」及「自我超越」等描述人類動機移轉的脈絡；其理論基本的假設是，人類的需要是以層次的形式出現，人們在生存條件滿足之後，接下來會尋求愛、歸屬感、和地位等等非物質性的目標，也就是個人情感需求上的滿足；自我實現是一種成長性動機，不是匱乏性動機，人類的發展和持續成長依賴自我的潛力和潛在的資源¹。當我們在生活中感受到自我內在出現了某一種情緒，該情緒若可以透過個人的智慧或經驗去處理時，容易把焦點挪移到自我的身上，讓自己可以在各種不同的關係互動中去釋放當時的情緒，或是因為對於整個事件有所體悟，產生靈感去喚醒並省視自我內在的生命價值，而讓禁錮的心靈得以重新獲得釋放及解脫。

在以往的創作過程中，筆者深刻感受到溫暖的色彩、溫馨或萌樣等物象特質，結合筆墨形質之巧能，可讓自己得到一些釋放負面情緒能量的契機與豐富生命的養分，實踐和藝術對話之美好體驗，並帶給我在生命轉折中溫暖的一切。今筆者因個人興趣使然，嘗試從創作研究思考出發，透過筆下不同動物形體之描繪，來傳達「溫暖親情」、「浪漫天真」、「淡淡心怡」或「會心一笑」的幽默感覺，融入個人對於筆墨專業的理解與技巧的探求，形塑此一研究主題的風格表現，並建

¹ 亞伯拉罕·哈羅德·馬斯洛著，馮化平編譯，【馬斯洛成功人生經典】，內蒙古人民出版社，2002年12月，頁298

構自我的創作論述。

在本次論述中，筆者除了以視覺藝術平面創作傳達不同動物的溫暖可愛特質之外，並將對偶親合溫暖的畫面影響觀賞者情感互動之機制加以詮釋，透過藝術創作傳達視覺中美的焦點等正向感受，讓存在於藝術創作中的正向能量再次被激發與重視，希望透過水墨繪畫創作，研究正向價值在筆墨間的靈魂牽動，引發那潛藏在每一個人心中的共鳴，洞察自我以建構此類型的表現風格，進而整理出邏輯架構，為水墨的創作型態尋找療癒性特質之可能性。

過去筆者以寫意花鳥繪畫作為創作主軸，此次創作研究筆者嘗試運用具象描繪之水墨技法，來處理繪畫作品中動物的圖像特徵，以擬人化的手法展現不同動物之表徵，讓牠們如精靈般的可愛樣貌，透過個人風格的表現躍然於紙上。捕捉真實、原始之心靈感動是我創作的初衷，分享可愛動物肢體語言所傳遞的美感與溫馨則是我的想法，以物象感官之美做為藝術表現的追求與嘗試，視情境結合自創詩詞與創作作品之間相互映照，來增強畫面隱藏意涵的廣度，體驗在藝術欣賞當下，創作者與觀賞者之間透過藝術美的感官刺激與題畫詩內容的啟發，所帶來心理層面的影響，並經由文獻探討與分析，找出藝術賞析與療癒之相關；期能透過藝術作品之分享與觀賞者之間的一些互動，傳達自我的創作理念並得到觀賞者之共鳴，讓我們能在現代繁忙的生活當中注入一股鮮活力。

二、「視覺療癒系」水墨之思維

何謂「視覺療癒系」？

「視覺系（日語：ヴィジュアル系，源自英語 Visual，簡稱 V 系）」本來是指一種樂團或音樂工作者以誇張或華麗的妝扮，透過不固定曲風之搖滾或金屬音樂之表演方式，刻意製造融合視覺與聽覺雙重震撼之舞台效果，在日本掀起一股風潮；視覺系藝人之演藝藝術甚至跨越了性別上的限制，男扮女裝帶給人們在視覺上另一種觀賞層面的享受與驚艷。

「視覺療癒」指稱人對於眼見事物所產生的一種反應，例如：文人因個人在

職場上的失意，當看到恬適的文人山水作品景致時，對景落寞之神情油然而生，於是在移情作用下創造了自我心目中的山水意境，把個人懷才不遇之情懷含蓄表現於作品之中；或是畫家看到冬天灰濛濛的景致，便將個人心目中對於春天之期盼躍然表現於紙上，這是一種療癒心情之轉換。今筆者創造「視覺療癒系」之繪畫創作風格概念，將自我對於「物象的掌握」、「藝術的表現」以及「筆墨的認知」等三項結合在一起，透過不同動物形體之描繪，把潛意識中孤獨、悶燒個性的特質，嘗試透過一些具有「萌」之療癒創作屬性，釋放內心的負面情緒，期使經由心境之轉化後得以自娛娛人。

（一）「視覺療癒系」之創作概念

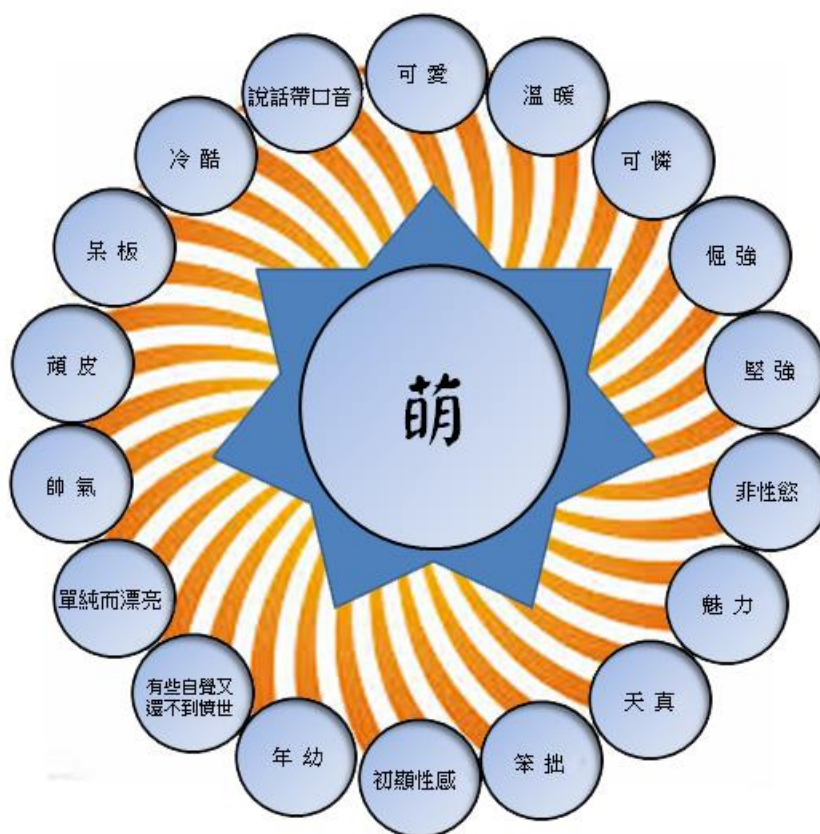
「萌（日語：萌え、もえ）」原本是指「草木初生之芽」²，說文解字：「萌，艸芽也。」唐·韓愈、劉師服、侯喜、軒轅彌明·石鼎聯句：「秋瓜未落蒂，凍芋強抽萌。」韓非子·說林上：「聖人見微以知萌，見端以知末。」「萌」原泛指事物發生的開端或徵兆。

1990年代在日本漫畫「美少女戰士」、「原子小金剛」及電子遊戲風行的影響之下，ACG文化（即「日本動畫」（Anime）、日本漫畫（Comics）與電子遊戲（Games））將「萌」這一個字衍生出另外一種新的義涵，指的是由內心萌生一種愉悅共鳴的感覺，它最早是動漫迷之間的通用語，僅限於形容對漫畫、動畫、遊戲中的一些虛構角色，表達個人對它們的強烈喜愛、狂熱、誘發慾望或幻想等情感用語，後來被用來形容真人、小動物或是物件等等，後來又透過日本媒體把「萌」這一個詞彙推展到世界各地，並對日本的政治、文化、經濟產生廣泛的影響，而衍生所謂的「萌經濟」、「萌文化」等新名詞。從1980年代的「丸文字」、「法子語」、1990年代的「宅男」，到2000年代的「萌」風潮，在世界的次文化中已經徹底擺脫政治色彩，形成一股獨自的勢力。「萌文化」在現代人的觀念中儼然已經成為當今生活中的一種調劑，它使我們對於枯燥或痛苦的事情得以一笑置之，達到「減壓」及「療癒」的目的。

² 楊家駱，《說文解字詁林正補合編第二冊》艸部：「萌：艸芽也」《禮記·月令》：「（季春之月）生氣方盛，陽氣發泄，句者畢出，萌者盡達。」（臺北，鼎文書局，1984年二版），頁2-275

(二) 何謂「萌屬性」？

「萌屬性（日語：萌え屬性，もえぞくせい）」指的是能增加角色萌度的各種特徵。「萌」不只是「可愛」，舉凡倔強、堅強、魅力、天真、笨拙、初顯性感、有些自覺又還不到憤世、年幼、單純而漂亮、帥氣、頑皮、呆板、冷酷、甚至說話帶一點口音等特徵，都可以是萌的一些屬性，後來逐漸衍生為對各種事物有類似情感之表達，或用於形容極端喜好的某一些事物。「萌」除了狹義的「喜歡」之外，還帶有「愛、癡迷」與某種「(性)幻想」在裡頭³。萌屬性不一定是固定不變的，除了對象物在作品中本身的萌屬性會改變之外，在不同人的眼中，對於同一個對象物的萌屬性也會有不同的看法，因此「萌」是主觀的，而非客觀的感受，對於一個對象物的萌屬性的定性也不是人人都相同的，面對同一件作品，隨著我們對它的理解不同，其意義也會跟著流變。



(圖二) 萌的屬性與特徵

林秋香製圖

³。「傻呼嚕同盟」，《ACG 啟萌書-萌系完全攻略》，(新北市，木馬文化出版，2007年1月。)「傻呼嚕同盟」是台灣動漫畫評論團體，成立於1997年，二十多名成員中，有四分之三是碩博士。該團體致力推廣ACG文化，創立至今出版過許多動漫畫評論作品，亦在各媒體發表動漫畫評論。

受現代社會大環境的影響，古代人「求生存」，現代人則為「求生活」，二者對於心靈療癒之需求大不相同。在日常生活中，我們發現有越來越多的產品設計刻意帶有一些「萌」的特質，或是將非人的對象給予擬人化，把原有的特質植入「萌」的屬性並加以強調，這樣的商品比較容易引起人們的注意與喜愛，讓銷售的業績扶搖直上，這些萌屬性逐漸變成商業化性質之後更成為一種經濟勢力，「萌經濟」之現象因運而生；這種視覺療癒系本身未必具有醫學上之療癒治療效果，但是卻可以給我們的心情帶來愉悅的感受，是一種奇特的魅力、一種可愛溫馨的分享，也是製造療癒感的一些重要元素。

（三）藝術與療癒性的結合

何謂藝術？俄國作家列夫·托爾斯泰（*Leo Tolstoy* 1828~1910）曾經說過：「藝術是人類以情感和想像之特性來把握和反映世界，其通過審美創造活動再現現實和表現情感理想。」言語傳遞人們的思想和經驗，透過言語溝通把彼此間的思想連結在一起，藝術則傳遞並連繫人們經過理智沉澱之後的情感（*feelings*），因而可使人的心情感到愉快，它有一種近乎宗教的神聖力量。十八世紀法國哲學家和美學家柏德（*Charles Batteux* 1713~1780）說：「藝術在於模擬自然的美，而其目的即為快樂。」荷蘭美學及道德哲學作家弗朗索瓦·海姆斯特胡伊斯（*François Hemsterhuis* 1721~1790）謂：「美是滿足最大快樂的東西，然而所能滿足最大快樂的，就是於最短時間內能予人大多數的觀念。美之快樂是人所能達到的高尚認識，所以能於極短時間內予人大多數的知覺⁴。」托爾斯泰認為，當一個人透過感官接收到另外一個人的情感表達之後，能夠感受到最初那個表達情感的人（藝術創作者）的情緒，藝術之所以可能，就是因為人與人之間有著共通的情感，每一個人都能夠體驗到相同的情緒。藝術重要的吸引力和特質在於人我之間無所區別而被作者所處的心靈狀態所傳染，傳染性越強烈，越是好藝術⁵；因此我們端看任何事物都可以注意它的形相特質（*physiognomic quality*），也就是令人感動的特質。一個意象（*image*）的影響不單是它的吸引力、或其質感上朦朧的快感，而在它能使人對它產生感覺⁶。綜合以上所言，「藝術」是我們人類

⁴ 耿濟之譯，《藝術與人生—托爾斯泰藝術論》，（台北，遠流出版社，1981年2月），頁30

⁵ 耿濟之譯，《藝術與人生—托爾斯泰藝術論》，頁200-201

⁶ 郭禎祥譯，ELLIOT.W.EISNER 著，《藝術視覺的教育》，（台北，文景書局，1991年），頁71

以情感和想像力來反映現實世界的種種情境，透過審美創作活動再現現實及表現個人的情感與理想，是人類對於現實生活和精神世界的一種抒發的途徑與方式。

一般來說，科學所著重的是「發現」，而藝術則是根源於「創造」，藝術所表現出來的畫面是人類脫離了理性和信仰的枷鎖，忠誠地依照自我感性的認知反映內心真實的情感，並且在個人的想像當中實現了自我的一些審美觀念。因此，藝術之本質應該是一種出於自由自覺且有目的性的創造活動，這種活動必須既能反應客觀現實又能表現主觀理想，是理性與感性的統一，正如德拉克洛瓦教授（*Eugène Delacroix* 1798~1863）在他的《藝術心理學》一書中所說：

藝術就是創造，是人力。藝術的意象向來不是自然事物的拓本，它是藝術家創造出來融理事物的。人把所見到的形象擺在心裡反省過，加以意匠經營，融會貫通，然後把心中所得的圖畫外射出去，使它具有形體。這是人的作品實現於外物界，並非本身的作品⁷。

我們的大腦不只能夠記憶與理解，更具有個人的創造性思維及非凡的想像力，使我們能夠在每一天的生活中不斷地學習與自我調整，這是人類心理的一種能動性和創造性，大腦的功能以這種活動的形式存在，我們透過心理活動對外界刺激產生各種不同的反應，因此我們要嘗試不斷地去挖掘生命中既有的真理，透過創作過程來淨化、美化我們的生活。

《易經繫辭·上傳》〈第八章孔子釋卦〉：「聖人有以見天下之賾，而擬諸其形容，象其物宜，是故謂之『象』。」意思是說，聖人見到天下萬物各得其所、得玄妙道理，因而學習仿倣物宜之理，所以有仿倣物之形體，「是故易者，象也，象也者，像也（《易經繫辭·下傳》〈第三章〉）⁸。」創作的表現如同道體的意象，當一個人使用某些符號象徵來作自我情感之表達，以與他人之間的情感互相溝通，這種擬畫物體形象的過程便是一種「藝術創作」，透過觀賞者對於這些符號象徵作詮釋（*interpretation*），則賦予了創作作品某種揭示的意涵，這些情感表達的符

⁷朱光潛，《文藝心理學》（上），（臺北，金楓出版公司，1987年8月），頁178

⁸蔡介騰，〈「無象之象」書寫之意象析論〉，《書畫藝術學刊》，第十五期，2013年12月，頁40

號象徵可以是文字，也可以是線條、色彩、聲音、身體動作等等，凡是能夠傳遞藝術情感的東西都可以視為是藝術創作的指符。藝術本是寄情物，真誠的情意一息可通千古，一件優秀的藝術創作可以使觀賞者與藝術家之間的情感互相融和，這也正是藝術的偉大魅力之所在。

恩田彰將創造活動分為：1、準備，2、醞釀，3、產生靈感，4、驗證的四個階段⁹。繪畫創作特別需要靈感的啟發，我們發現到一些經典的創作總是在靈感出現的瞬間產生，外在事物在我們的大腦所產生的感覺，經過觀察思考之後激發了我們的創意，一些真正有意思的靈感往往是從我們個人的生活中去挖掘與淬鍊，藝術創作靈感看起來似乎帶有一種超越性的跳躍邏輯思維，許多特殊的想法在感覺上也好像總是突如其來，但其實它是有一段的醞釀期，透過創作的過程，得以：

1.汲取正向能量使心境趨於安定與祥和

中國書畫自古以來強調的是傳承、思維啟發而後創造，創作的本身確實是需要一段時間的累積與醞釀，當一個人的思考逐漸醞釀形成時，個人內在的生活經驗和外在的環境因素在因緣際會中產生了某種連結，於是在適當的時機被誘導出來，引起認知上質的改變，或自我意念突然得到一些明確的線索或答案，於是當下敏銳的感覺與深入的思考互相結合，並與邏輯思維交互作用，表現的形式與創作者個人的主觀因素互相緊密聯繫¹⁰，使得創作者在其用心創作的過程當中，為自己的作品留下了一些溫度與故事；在創作時轉化圖像所代表一些「理所當然」的想法，讓圖像產生一種思辨的空間，使觀賞者從中得到新的感知經驗和新的「觀看」現實¹¹，透過細心的品味，感受到作品背後所要突顯與表達的深層意涵和價值。因此若能在我們的生活當中找到一絲絲的靈感，透過藝術創作方式化為筆下作品，藉以傳遞自我內在的思維和情感來滋養個體的靈魂，這時候的療愈作用便已悄然形成，失落的心靈或可從中得到一些安撫與慰藉，汲取正向的能量使

⁹恩田彰等著、陸祖昆譯，《創造性心理學》，（臺北，五洲出版社，1988年7月），頁127。

¹⁰顧俊，《美學辭典》，（臺北，木鐸出版社，1987年12月），頁489-490。

¹¹王嘉驥，〈餘像殘影中凝視觀想—另一種閱讀袁廣鳴影像作品〉，《典藏今藝術》，第132期，頁72-73

個人的心境趨於安定與祥和，將有助於我們個人生活品質的提升。

2. 聯結創作者與觀賞者不同之思維角度

醫生治療我們的身體，而藝術創作則是用來療癒我們的心靈。今日藝術領域及特色隨著社會文明的演進出現了百家爭鳴的現象，在不斷的演變及發展的過程當中，逐漸提升了我們的生活與文化的層次；藝術創作最重要的目的是在傳遞人們的思想和情感，透過藝術創作的歷程讓我們從中照見自我，在創作者與觀賞者之間藉由彼此不同的思維角度，聯結當下的一些情感和經驗，把自己內在的感情訴諸於筆墨，讓我們重新回歸現實，達到藝術療癒的目的。

3. 理解力的提升與視野的開拓

藝術創作始終豐富著人類的文化，讓我們的生活變得更加優質與曼妙，藝術創作所傳遞的視覺訊息往往是文字所無法盡情表達的，優秀的藝術創作作品直接應證了我們的心靈和美的關係，外在的圖騰除了成為個人心靈的表現之外，一些難以直接言傳或表達的事物也可以透過畫面來作呈現，幫助我們理解力的提升與視野的開拓，達到不同時空下一種心靈的交融狀態；透過筆下的創作揮灑，或隱喻、或嘲諷、或以直接訊息傳遞自我的意念，這正是藝術創作最為難能可貴的地方。

劉思量在《中國美術思想新論》中指出：「每個人在物理空間之外都創造了一個心靈空間，畫面空間就是藝術家心靈空間的具體呈現¹²。」藝術創作本身是一種感性的、超越邏輯思考與自我探求及自我回歸的歷程，更是創作者情感的寄託與出口；藝術療癒本身具有超越傳統言語的一些優越性，它並不是在教導我們如何去思考問題，而是在協助我們如何去體驗一個特殊的情境，透過審美活動來幫助我們體認各種藝術的價值，珍視藝術創作，提升對美的鑑賞能力與個人的生活素養及生活品質。

¹²劉思量著，《中國美術思想新論》，(台北市，藝術家出版社，2001年9月)，頁80。

三、療癒系創作實例探討

本創作研究論述乃探討個人繪畫內容與藝術療癒之相關。「療癒」一詞是從英文「Healing」而來，釋義為「解除內心痛苦及傷痛」，本文探討「藝術療癒¹³」（Healing Art）之定義不同於醫學或心理學上之「藝術治療」（Art Therapy）。「藝術治療」（Art Therapy）是指當個案有病徵的時候，由醫師、護理師及心理諮商師等醫療團隊為主導，經由一定之醫療團體與治療方式，共同協助個案透過繪畫等方式，來解釋或發現在個案的潛意識中一些無法用言語表達之心理問題或癥結；而「藝術療癒」（Healing Art）則是指經由藝術創作者主導，觀賞者透過參與觀賞創作作品實境，其情緒狀態在互動中因「認同」（Identification）、或「體悟」（Insight），而產生共鳴或愉悅的感覺，緩和當下情感上的一些衝突，提高當事人對於事物的洞察力，以達到情緒淨化（Catharsis）或療癒的效果，因而促進個人之身心健康。因此，「藝術治療」與「藝術療癒」在美學的基礎上雖有其相似點，但在實踐上卻是有所不同。

舉例來說，當導演在拍攝電影時，透過鏡頭的掌握和演員們在不同的情境中，以不同的對話內容及表情來鋪陳一個流暢的編導故事。同樣的，當畫家在畫一幅畫或攝影師在拍攝一張張照片時，透過各種顏色的選擇、不同筆觸的揮灑，或是佈景設備的安排等等，透過觀賞的過程，讓我們領會他心中所要表現的故事或是對於這個故事的想法，在創作的背後蘊涵作者個人內在心情的表現，「藝術療癒」便是透過這種藝術自助與自療的行為方式來進行，它是一種認知上的轉變；對於心理上療癒與否，則是每個個體內在自我驗證的問題，比較難形諸於文字，主要是探討在藝術創作的過程中所產生的療癒體驗，或是對於藝術療癒相關之美

¹³美國藝術治療師協會(AATA)對於藝術治療之定義：「藝術治療提供非語言的表達與溝通機會，在藝術治療之領域中有二個主要取向：一、藝術創作即是治療：透過創作的過程，緩和情感上的衝突，提高當事人對事物的洞察力或達到情緒淨化的效果；二、把藝術作品應用於心理狀態之分析，對作品產生的一些聯想有助於個體維持個人內在和外經驗的和諧，使人格獲得重整。」在這裡的「藝術」，是泛指廣義的藝術，不僅限於造形藝術；美國藝術治療師協會(AATA)定義：「藝術治療之內容涵括了繪畫、舞蹈、音樂、文學等方面，均可當作治療之媒介；可以是單獨進行，也可以是團體形式。」若是針對造型藝術，則是 Art therapy 這個英文詞，專指「視覺藝術治療」。

學理論所進行的研究¹⁴。也就是說：「藝術療癒」類似「藝術治療」，卻不等同於「藝術治療」。本研究是在強調藝術療癒的美學基礎部分，重點是在藝術創作客體療癒之探討。

藝術治療 (Art Therapy) 與藝術療癒 (Healing Art) 在美學基礎與藝術操作方法上相同，筆者將二者之不同點製表比較說明如下 (表 2-1)：

(表 2-1) 藝術治療 (Art Therapy) 與藝術療癒 (Healing Art) 認知對照表：

藝術治療 (Art Therapy)	藝術療癒 (Healing Art)
是一種制式化營造的醫療情境，透過一定的治療團體與治療方式，協助個案發現潛意識中的一些心理問題或癥結。	是自然而然發生的歷程，是一種自發性的體悟，偏向於自助療癒之體驗。觀賞者透過參與觀賞創作作品之後產生愉悅的感覺，緩和情感上的衝突，提高當事人對於事物的洞察力，達到情緒淨化的效果。
個案有病徵	個案無病徵
由醫師、護理師及心理諮商師等醫療團隊主導。	由藝術創作者主導。
經由科學分析、歸納與判讀，找出個案心理問題癥結之所在，重視的是藝術治療操作技術與方法、治療後所產生的結果、對個案本身是否有幫助及如何評估其療效等。	個體內在自我驗證，較難形諸於文字。有一定自己喜愛的創做媒材，在技術上操控容易，可以自由自在創作，無成品優劣的壓力。

¹⁴當「藝術療癒是什麼？」這個問題被提出時，另一個問題緊接著產生：是不是可以用一種『水(H₂O)是由二個氫原子(2H)與一個氧原子(O)所共同組成』、『可見光通常指波長從 780nm 到 390nm 的電磁波』的方式來回答「藝術療癒是什麼」的問題？可以確定的是，關於心理上療癒與否，是個體內在自我驗證的問題，很難形諸文字描述。因為「什麼是療癒？」跟「什麼是痛苦？」一樣，有太多說不出來與難以談論的東西。但是這樣的解釋深切來講依然無法說盡藝術療癒的全貌，但也確實進一步的說明為何藝術療癒的英文翻譯之定義是 Art for healing。即便要做臨床研究也不容易，若要作臨床研究，有一點須注意，此時從事藝術療癒者本身即是藝術體制中所認定的藝術家。

將個案自由繪畫之內容作心理分析，藝術治療的醫療情境未必導致藝術療癒的發生。	提供藝術創作作品彼此分享，雙方因體悟而產生共鳴，或因心情愉悅而產生療癒。
---------------------------------------	--------------------------------------

製表人：林秋香

一些相關的研究文獻，例如：姚瑞中的「藝術療癒—恨纏綿」、司徒強的「平面繪畫」、何孟娟的「影像輸出」、洪上翔的「立體裝置藝術與行動藝術」、黃利安的「自我療癒—黃利安繪畫創作論述」、簡昱琪的「身心障礙者透過藝術自我療癒的生命敘說」等六位藝術家之作品與案例等等，指出他們透過藝術創作表達自我的生命歷程產生自我療癒作用，證實藝術療癒效果確實存在。

(一)「萌」式美學藝術表現代表畫家

1.「村上隆」¹⁵

商業元素和消費文化是安迪·沃霍爾 (Andy Warhol 1928~1987) 和村上隆 (Murakami Takashi 1962~) 藝術創作致力探索之重點，村上隆甚至把超通俗、超商業、超「幼稚」的視覺藝術帶到法國凡爾賽宮展出，之後還發表《幼稚力宣言》。ACG (動畫 (Animation) — 漫畫 (Comics) — 電玩 (Game)) 正是他的創作靈感來源，是少數將日本流行文化 ACG 當作藝術創作主軸傳至國際舞台的日本當代藝術家。他重複製造出令人眼花繚亂的視覺效果，以及神經質的、甚至是暗含癡狂的絢爛色彩與誇張造型，是一種對當今流行文化深刻的映射，可謂在現代消費主義影響下，人們精神狀態的具像化體現，在看似歡樂、幼稚的畫面下，似乎含著黑暗的色彩。

¹⁵.〈超幼稚！？村上隆作品收藏展〉，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/culture/n5vrroq.html> 2018/03/28 瀏覽整理



(圖三) 村上隆 太陽花

不具備任何寫實性的畫面充滿了幻想



(圖四) 村上隆 我遇見了熊貓

I meet Panda 50x50cm

2. 「奈良美智」¹⁶

奈良美智(1959~)說過「孤獨和疏離感是我創作的動力」。她的作品受動漫、搖滾流行文化的影響，畫作經常出現孩童充滿童稚卻又帶著苦惱或氣憤的神情，孤獨的畫面下有被壓抑的叛逆感，眼神似乎訴說著內心的矛盾情緒；他筆下的大眼娃娃 Mori 表達各種憤怒與不屑的情感，令人留下深刻的印象，窺探他對生命和死亡的看法，從而反思自己的生活意義。後期的他也將夢遊娃娃沉浸在美妙的夢想中的暖意透過作品傳達給我們。



(圖五) 奈良美智 貼在亞洲協會香港中心升降機的作品，帶領我們走入《無常人生》



(圖六) 奈良美智 〈邪惡娃娃〉

¹⁶. 〈日本現今著名的現代藝術家—奈良美智〉，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/culture/llevae.html> 2018/03/28 瀏覽整理

3. 「宮崎駿」¹⁷

著名日本國寶級動畫大師宮崎駿（1941～）本身對飛機特別感興趣，因此許多作品反覆出現飛行概念，他以傳統手工繪製動畫，電影使用數位塗料，他的動畫電影部部經典，大多涉及人類與自然間的關係、兒童心理及青春期的思想、和平主義、女權運動等，動畫作品以高品質著稱，細膩、富有生氣、充滿想像力的作品在全世界獲得極高的評價，終身獲得許多不同的國際獎項。



（圖七）宮崎駿卡通人物
作品集圖



（圖八）宮崎駿『天空
の城ラピュタ』海報

4. 「幾米」¹⁸

幾米（1958～）的作品表達的是學習長大與長大後的故事，他常以圖像表達一種倔強而溫柔的情感，以一種抗拒長大的心態去理解長大後的無助與取捨，作品雖然溫馨，卻隱藏著內心的痛處，在他罹癌之後，作品有更多對世界與人們善良一面的呈現，有強烈的現代都會感，例如一些便利的交通指標，快速的身體移動和規律的生活節奏等等；它讓我們體驗到，我們總是習慣於一種單一的生活方式，然而若是遇到了一次的岔路、一場大雨或是一個突如其來的決定，能讓你看到不一樣的風景，遇見不一樣的人，重新懷疑自己前進的路徑。作品中的隱喻，對「錯過與重逢」丟出一些疑問，讓大家思索：每一件事情都是絕對的嗎？

¹⁷. 〈宮崎駿〉，【維基百科】，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%AB%E5%B4%8E> 2018/03/28 瀏覽整理

¹⁸. 〈幾米繪本教我們的成長課〉，取自 <http://womany.net/read/article/8552>，2018/03/28 瀏覽整理



(圖九) 關於長大：童年沒有說再見就走了，寫給與世界斷了聯繫的孩子



(圖十) 關於錯過：適應都市的冷漠不是成長的一部份

5. 「袁旃」¹⁹

袁旃（1941～）轉借或挪移古畫與青銅器等古文物裡的元素，以西方「幾何」概念表現山巒的稜角，運用抽象概念在同一個畫面上營造許多幻想或真實的景緻，他認為每個民族有它自己獨特的色彩，必須掌握其文化特色，因此他用繽紛亮麗之重彩跳脫傳統之水墨用色，營造一種奇妙的「異山水」獨特風格，並以自己的當代生活語彙融合表現，賦予作品一股天真爛漫、富有童趣的氛圍。以上幾位藝術家在個人作品的表現上求新求變，為傳統水墨及療癒藝術開闢一條通往當代的路徑。



(圖十一) 袁旃《動》彩絹 87×138.2cm 2006



(圖十二) 袁旃 My Humble Ho 寒舍

¹⁹. 〈用自己的步伐走古人走過的路 / 袁旃的「人生七十正開始」〉，取自 http://www.itpark.com.tw/people/essays_data/646/1186，2018/03/28 瀏覽整理，公共電視「以藝術之名」訪談（訪問整理：徐蘊康），藝外 26 期，2011 年，頁 72-73

(二)「萌」樣水墨花鳥繪畫表現之嘗試

筆者過去是以寫意花鳥繪畫作為創作之主軸，本次創作研究嘗試運用具象描繪之水墨技法來處理繪畫作品中不同動物特有的造形與結構，以擬人化的手法展現不同動物之性情、生動、活潑、可愛樣貌，期使牠們如精靈般，透過筆者那枝帶著個人風格的畫筆走到畫紙上面來；本研究載題之選擇，客觀因素之一即在於「真」，因為「真」容易令人感動，當一個人面對對象物心有所感時，療癒之情便容易油然而生。茲摘抄清朝丁皋《寫真秘訣》一文，描述寫實、寫真之大要：

寫真一事，須知意在筆先，氣在筆後。分陰陽，定虛實，經營慘澹，成見在拘而後下筆，謂之意在筆先。立渾元一圓，然後分上下，以定兩儀，按五行而奠五嶽，設施既定，浩乎沛然，充實輝光，軒昂紙上，謂之氣在筆後。此固寫真之大較矣。然其為意為氣，皆發於心，領于目，應於手，則神貫於人，人在於我，我稟於法，則自然筆筆皆肖矣。皋以從來無譜，立為是書。要在量部位而知長短，論虛實而辨陰陽，省開染而見高低，潤神氣而見活潑，可以意會，不可以言傳。可使審察于平時，不能必其變通於當局。所謂神而明之，存乎其人者然耶？惟在學者心領而自得之，故弁是篇於其首²⁰。

以上說明面對真性情、真情感的抒發乃是對於萬物有所體悟或感動而產生的，「真」是藝術表現動人的根本條件。一個好的當代藝術家必須能夠表達其真性情，平日除了吸收大量不同世代之藝術思想之外，在創作表現方面尚應具備三點重要的觀念與能力：一、舊傳統內容與新時代的思維。二、建立新的繪畫視覺語言。三、結合媒材開創新的技法。在此次的創作研究中，筆者以寫生、寫實方式來描繪不同動物活潑可愛的造形，目前我們正處於電腦普遍應用的世代，電腦的發明與進步讓「e」世代的我們更容易取得及參考一些生態照片或圖檔，寫生的概念也因此產生了一些改變，筆者在創作過程中間或利用電腦科技產品，著手收集及整理一些動物素材，或實地進行側拍及觀察，將資料彙整之後做圖像之理解、組合及詮釋，在攝製照片的同時另外用筆或現代 3C 電子產品繪製寫生草圖，讓

²⁰俞劍華，〈清丁皋撰寫真秘訣小引〉，《中國古代畫論類編》上冊，人民美術出版社，2014年5月，頁545

自己對於動物之形體、構造、動作及質感有一定程度之觀察、掌握及理解，從不同的角度思維來做構圖，如此比較容易得到自己所要稱心的結果；筆者嘗試以傳統的水墨創作技法，運用可能使用之媒材及色彩搭配來表現及修正創作意象，以「擬真」之情境及創作手法，將主觀之情感及意念融入及投射在創作作品之中，以藝術之觀點自色彩、質感、線條或形狀來觀察及描繪不同的動物體。在創作思維啟迪當中，目前我們正經歷著多元文化的洗禮，創作者必須憑藉多方的嘗試，試圖去尋求新的創作方向，才能跟上急遽變遷中現代視覺美感的需求。承蒙科技發達為創作思維帶來一些實用性及方便性，讓我們有著更多不同於以往的創作表現方式，透過新媒材與技法的應用，在創作的時候我們可以盡情地發揮及突破現況，乃至於建構出不同的視覺效果，或是跳脫原本傳統水墨畫的表現方式，出現多元活潑、耳目一新的創意結果，並帶來一些演化上重大的意義及指標，豐富我們的創作觀念及視覺美感之體驗。

凌嵩郎《藝術概論》提出藝術創作過程分為：「觀察、體驗、想像、選擇、組合、表現²¹。」我們的創作靈感需要從生活中去醞釀，但這對於藝術家而言這是不長久的，因此，平日即著手於資料的搜集與整理是一件相當重要的事情，因為資料好不好將會影響到創作的結果，創作是一件既新鮮又參考傳統的藝術，傳統提供給我們創作時的一些參考，才能跳脫既有的思維而產生不同以往的新構思，謂「入古出新」便是此意。「做畫」是技巧性，然「作畫」卻是思維性的，要從歷史的演化過程去做藝術的探源，從過去、現在及未來去作觀照，唯有能表現出自己所獨有的、有別於古人的、有別於當代的一些特徵及特色，才能成為一位合於潮流的藝術家。現代的繪畫作品之所以能夠成為經典或是歷史的一部分，在於它有不同於以往的操作題材與技術，或是開發一些新的技法，更要有創意的新思維表現在其中，以傳統為出發點，其創新是與傳統做對比，是一種“站在巨人的肩膀上”為基礎的一個概念，從認識、認知到選擇屬於自己的繼承部分²²。；李宗仁說：「創作即是一開始就有不同於以往的做法」，這是我們在整個創作學習過程中一個非常重要的觀念。他又說「變是唯一的不變」，創作時唯有多看、多聽、多想、多畫，才能不斷地超越自我。

²¹ 凌嵩郎著，《藝術概論》，（臺北，漢京文化事業有限公司，1986年9月），頁98。

²² 李宗仁，「當代藝術特講—水墨畫的創作與構思」課堂筆記整理資料，2017/06/23

傳統水墨畫流動的特性與豐富的墨韻變化是我們東方繪畫最大的特色，中國傳統繪畫用墨之美自有其固有之優勢，用筆及以造型為目的的線紋節奏感和線紋在整個中國繪畫的表現中，對於畫家的獨特風格非常具有決定性的影響。在本研究中筆者以寫實創作的方式來表現動物之系列造形，以對偶互動方式來做畫面的經營，或可愛溫馨、或詼諧逗趣，透過主體間之互相關懷、親合溫暖之畫面，來傳達筆者心中的自由意念，期令觀賞者在面對作品時或能會心一笑，或能心有所感；藝術創作的本質對於筆者來說，除了抒發情感自我表現之外，更重要的是希望能夠透過創作所表現的內涵，營造心目中所想要傳達的感覺及想法，開拓自我創作的語彙，嘗試發展獨特繪畫風貌可能之契機，串起觀賞者之情感意識及迴響並產生共鳴。筆者之創作過程大致說明如下：

資料收集與整理 → 靈感構思 → 繪製正確比例草圖 → 媒材實驗、作品創作 → 質感修正、畫面統整。


四、創作作品解析

茲將本次創作作品分為三大系列：

- (一) 自然美的力量系列（鳥禽）
- (二) 萌態與親情系列（走獸）
- (三) 悠遊自在系列（游魚）

第一節 自然美的力量系列

		
<p>(圖 1) 名稱：月下佳侶 年代：2017 尺寸：136 × 70 公分 媒材：水墨、紙本設色</p>	<p>(圖 2) 名稱：瓜棚下的邂逅 年代：2017 尺寸：142 × 75 公分 媒材：水墨、紙本設色</p>	<p>(圖 3) 名稱：相依偎 年代：2017 尺寸：142 × 75 公分 媒材：水墨、紙本設色</p>
	<p>創作理念：作品以生宣表現墨韻，主體以對偶、擬人方式呈現，表現綏帶、大白鵝、貓頭鷹、綠頭鴨溫馨互動之畫面，自娛娛人。</p> <p>創作技法：將生宣用墨渲染凸顯主體，以寫實筆意處理枝幹之紋質，局部用水乾重彩敷色以增艷，提振畫面之精神表現。</p>	

		
<p>(圖 5) 名稱：綵衣原自愛 年代：2017 尺寸：136 × 70 公分 媒材：水墨、紙本設色</p>	<p>(圖 6) 名稱：密葉隱歌鳥 年代：2017 尺寸：136 × 70 公分 媒材：水墨、紙本設色</p>	<p>(圖 7) 名稱：灑態舒然 年代：2016 尺寸：136 × 70 公分 媒材：水墨、紙本設色</p>
<p>創作理念：以「擬真」手法，將動物之真善美隱含於人性之中，動物主體成雙或群聚呼應，隱涵倫常之樂，駝鳥表情誇張，呈現活潑之趣味性及張力性。</p> <p>創作技法：以撞色技法呈現秋天楓葉繽紛之色彩，106年九月初秋隨團造訪日本，當時雖尚未見楓葉完全轉紅之勝景，但憑想像滿天楓紅心已醉。以色宣襯托銀藤白色的浪漫，群鳥穿梭其間，景象好不熱鬧。以 S 形構圖表現駝鳥之間互動之結構。</p>		

第二節 萌態與親情系列

	
<p>(圖 8) 名稱：兩小無猜 (未完成) 年代：2017 尺寸：68 × 70 公分 媒材：水墨、紙本設色</p>	<p>(圖 9、10) 名稱：逸趣 / 笑開懷 (未完成) 年代：2018 尺寸：70 × 136 公分 媒材：水墨、紙本設色</p>



(圖 11)

名稱：媽咪抱抱

年代：2018

尺寸：136 × 70 公分

媒材：水墨、紙本設色



(圖 12)

名稱：母與子（未完成）

年代：2017

尺寸：136 × 70 公分

媒材：水墨、紙本設色

創作理念：貓咪在嬉戲間究竟被何物所吸引？畫外之意耐人尋味，由觀賞者自由想像。視覺焦點隨著棕貓調皮躺在地上玩弄自己的小腳給拉回畫面。二隻小貓黑黑的瞳仁、透亮的大眼睛透出靈光，外加兩隻小耳朵顯得格外神氣療癒。畫面以趣味、簡潔之構圖鋪陳。

猩猩撫胸張口大笑，雙眼緊閉，露出暴牙及不整齊的牙齒，果真是「不計形象、笑了開懷」，誇張之神情令人看了不覺莞爾。生活中偶而放聲大笑也是一種抒壓方式，若是您看牠也能如我一樣的會心一笑，那我的目的就達到了。

小狗親子間的互動流露出溫馨，狗寶寶發出信號被爸媽以眼神及身體的反應回應著，對世界的信賴感和安全感由此產生，藉以表現親情療癒。



(圖 13)

名稱：半日閒

年代：2017

尺寸：136 × 70 公分

媒材：水墨、紙本設色



(圖 14)

名稱：覺有情（未完成）

年代：2017

尺寸：136 × 70 公分

媒材：水墨、紙本設色

創作理念：憨態可掬的熊貓有其特有的俏皮黑眼圈、肥碩的體型、慵懶的神情，或爬樹、或半倚躺、或嚼食的動作，處處顯露出無可匹敵的可愛氣質。

獅子雖是猛獸，然動物間最不能動搖的是那深深的母愛，母獅攬著幼子相互依偎，讓人的心情因為有所感而快要跟著融化，這是眾生覺有情的世界。

以上以動物之間的肢體語言表現藝術美善之幻化，藉以詮釋大千世界背後所隱含真、善、美藝術之本質，期盼傳遞內心情感來滋養個體靈魂，為作品留下一些溫度與故事性，臻至不同時空中一種心靈無聲的交融狀態。以視覺藝術平面創作傳達動物們溫暖可愛的特質，詮釋溫暖的畫面，以物象感官之美做為表現之追求，以意運法將內在情思轉化為作品之形式表現，增強藝術之感染力。

創作技法：皮毛之處理因不同物種而異，筆者先以分染方式層層墨色處理，使用不同性質的毛筆絲毛，表現不同動物之皮毛質感及立體結構陰暗面，最後再以素雅顏色罩染形成。



(圖 15)

名稱：走出畫外（未完成）

年代：2018

尺寸：142 × 75 公分

媒材：水墨、紙本設色

創作理念：本作品嘗試以立體思維來處理構圖背景，期使三隻無尾熊有如躲在畫面之後方，下面無尾熊母背子宛若自畫面中走出來，讓焦點止於此處。

創作技法：嘗試利用墨加膠及礬水處理畫面或是將素絹拓罩在畫面上半段，使產生朦朧推遠三度空間之感覺，隱約看到背後三隻小無尾熊之間的互動；樹幹下方自畫面往右下方延伸而出，無尾熊母背子從樹上往下順勢走出來，讓視線停留在此一溫馨之焦點上，表現手足、母子之間親情之療癒感，此作品仍在實驗中。



(圖 16)

名稱：假如我有一雙翅膀
（未完成）

年代：2018

尺寸：136 × 70 公分

媒材：水墨、紙本設色

創作理念：利用二隻狗兒快樂地舔著或玩弄氣泡，表達想騰空飛躍之超現實感，藉以轉化自我在工作、學業、家庭必須兼顧之壓力下，想像自己有雙隱形的翅膀，能夠讓自己有騰空飛起之快意自如，以釋放生活中無形之壓力。

創作技法：不同動物皮毛之處理有其不同的用筆方式。將畫面打濕分層罩染，注意墨色之變化，層層刷染以表現其皮毛柔細或剛硬不同之質感及厚度。下方擬用水墨渲染方式讓狗兒彷彿置身於雲端，然如何讓左上方之氣泡產生透亮、輕盈之質感是創作上之挑戰，目前仍在嘗試實驗研究中。以上幾張多用墨色表現，即使敷色也僅淡染處理，表現素雅質感。



(圖 17)

名稱：幸福無憂

年代：2018

尺寸：120 × 60 公分

媒材：水墨、紙本設色

創作理念：平日身兼多職的我自從就學之後必須多花心力在課業上，每晚下班回到家中幾乎已近凌晨，一早在享受沉重而又甜蜜的睡眠甘露當下，最惱人的就是鬧鐘的聲音了。今藉由五隻不同花色的小狗在嬉戲及進食之後，不管外面如何颯風下雨，以其無憂無慮的睡著及發呆之憨態來表現「無憂是幸」、「能睡是福」的療癒感。

創作技法：牆面、斜雨及狗食碗是實驗現代水墨媒材後之實際應用，主要是墨加清潔劑、礬水、銀箔黏貼之運用，除了媒材之外，用紙及用墨的選擇及比例會影響到創作表現的結果，唯有自己親自實驗過才能體會及掌握其中的要領。

第三節 悠遊自在系列



(圖 18)

名稱：悠遊自在

年代：2017

尺寸：136 × 70 公分

媒材：水墨、紙本設色

創作理念：都市生活節奏過快，較難找到悠游自在的心境了，透過魚兒在大海中恣意悠遊，長長的水草悠閒地扭動纖細的腰肢，隨著流水波動像極風吹麥浪蕩漾起伏著，柔軟輕輕地撫慰著魚兒們的身軀，魚兒成群結伴暢然無憂地在寧靜的天地之間自由自在，海面以外的風雨世界與我絲毫無關，隱喻自我對於一種自在無憂的心境以及家人與朋友之間溫馨互動的尋與盼望。

創作技法：以水草的擺動及游魚優游的姿態來表現水的動態感，畫面不加渲染及線條來處理海水之流動，以避免過多線條之干擾，用一種潔淨的畫面來反映自我內心對於身邊事物的單純化之企求。

五、小結

藝術是生活體驗的一種表現，藝術療癒是藉著順應靈魂的活動與微妙的心靈感應來獲得的。筆墨技法縱然有許多不同的表現樣貌，但藝術之本質仍是在追求一種完美的意境，在筆墨探索中領會造化的內在生命。個人在研究生生涯的學習中，以動物結合生活作為這次題材的選擇，並著手於療癒實驗創作，希望展現與以往創作不同的手繪溫度。過程中接觸到多元技法繪畫風格之啟發，強化一些超越時代的現代美學表現和思維方式等觀念，理解當代藝術所重視的是「自我創見」，然除了基本觀念之外，「法古人、師造化」依舊是藝術創作不變之中心思想。

隨著當下環境的改變，繪畫題材、內容及表現技法自然也會跟著不同，如何讓自我繪畫建構之內容表現不同於以往，嘗試汲取水墨這個東方藝術寶藏之養分，將藝術貼近生活，我個人仍需要再吸收更多的繪畫語意及精神，讓觀念及技法兼具傳統與創新，方能跳脫以往一成不變的表現形式，建立當代繪畫之語彙。

今天筆墨的時代意義除了師造化、法古人之外，尚兼具迫切的文化使命感，從事繪畫創作要進一步與西方藝術做某種程度的對話與融合，方能為當代水墨尋找一條較寬廣的出路，雖然可能會帶來無可避免的壓力或挫折，卻不會因此減損個人願意嘗試療癒創作分享的精彩與價值。在整個學習過程中我擁有生命中鮮明的色彩及一顆感恩與分享的心念，每一個小小的改變都是生活營造的開始，當以這種心念再去理解或助人之時，其實也踏出了自我療癒的第一步，面對自我的創作歷程，彷彿在跟心中的小孩對話，言說釋放了力量，療癒的感覺在心中蔓延著，沒有開始，也沒有結束。

參考文獻

中文專書

- 王嘉驥，〈餘像殘影中凝視觀想—另一種閱讀袁廣鳴影像作品〉，《典藏今藝術》，第 132 期。
- 朱光潛，《文藝心理學》（上），（臺北，金楓出版公司，1987 年 8 月）。
- 李宗仁，「當代藝術特講—水墨畫的創作與構思」隨堂筆記整理資料，2017/06/23
- 亞伯拉罕·哈羅德·馬斯洛著，馮化平編譯，【馬斯洛成功人生經典】，內蒙古人民出版社，2002 年 12 月
- 俞劍華，《中國古代畫論類編》上、下冊，人民美術出版社，2014 年 5 月
- 恩田彰等著、陸祖昆譯，《創造性心理學》，（臺北，五洲出版社，1988 年 7 月）。
- 耿濟之譯，《藝術與人生—托爾斯泰藝術論》，（台北，遠流出版社，1981 年 2 月）。
- 凌嵩郎著，《藝術概論》，（臺北，漢京文化事業有限公司，1986 年 9 月）。
- 郭禎祥譯，ELLIOT.W.EISNER 著，《藝術視覺的教育》，（台北，文景書局，1991）。
- 楊家駱，《說文解字詁林正補合編第二冊》，（台北，鼎文書局，1984 年二版）。
- 劉思量著，《中國美術思想新論》，（台北市，藝術家出版社，2001 年 9 月）。
- 顧俊，《美學辭典》，（臺北，木鐸出版社，1987 年 12 月）。
- 「傻呼嚕同盟」，《ACG 啟萌書-萌系完全攻略》，（新北市，木馬文化出版，2007 年 1 月。）「傻呼嚕同盟」是台灣動漫畫評論團體，成立於 1997 年，二十多名成員中，有四分之三是碩博士。該團體致力推廣 ACG 文化，創立至今出版過許多動漫畫評論作品，亦在各媒體發表動漫畫評論。

中文期刊

- 蔡介騰，〈「無象之象」書寫之意象析論〉，《書畫藝術學刊》，第十五期，2013 年 12 月。

網路瀏覽

- 〈日本現今著名的現代藝術家—奈良美智〉，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/culture/llevae.html>，2018/03/28 瀏覽整理。
- 〈用自己的步伐走古人走過的路 / 袁旃的「人生七十正開始」〉，取自 [Http://](http://)

www.itpark.com.tw/people/essays_data/646/1186，2018/03/28 瀏覽整理。

公共電視「以藝術之名」訪談（訪問整理：徐蘊康），藝外 26 期 2011 年

- 〈宮崎駿〉，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%AB%E5%B4%8E>，2018/03/28 瀏覽整理。
- 〈超幼稚！？村上隆作品收藏展〉，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/culture/n5vrroq.html>，2018/03/28 瀏覽整理。
- 〈幾米繪本教我們的成長課〉，取自 <http://womany.net/read/article/8552>，2018/03/28 瀏覽整理。