

## 以藝術治療的理論視角探討織品藝術創作的自我療癒特性 —— 以「花子」織品藝術創作系列為例

廖翊丞

實踐大學服裝設計系 碩士研究生

許鳳玉

實踐大學服裝設計系 教授

### 摘要

本研究根據藝術治療「藝術即治療 (Art as Therapy)」的理論觀點，從藝術治療、織品手工藝療癒性研究的角度，探究筆者在創作《花子 The Boy in the Hidden Garden》織品藝術系列的創作歷程中，如何透過創作行為、織品工藝與媒材特性，從織品藝術創作中獲得自我療癒。

研究結果顯示，織品的創作歷程、創作概念，會呼應當下所面對的個人心理議題，有助於增加覺察。織品創作帶來療癒特性有四項：第一，柔軟材料的觸感讓人感到撫慰，帶來安全感；第二，重複且帶有挑戰性的工藝操作能平靜內心，進入「心流 (Flow)」狀態，其中簇絨、刺繡兩項帶有攻擊動能的工藝，能有效轉換負向的情緒能量為創作能量；第三，織品創作中連結到的正面象徵意義，如修復、新生、連結、延續，有助於產生正向的新經驗；第四，織品創作歷程與作品，可以幫助自我安撫，提升自我價值，持續產生力量面對外在現實的挑戰，達到藝術治療的療癒功效。

**關鍵字：**織品藝術、織品設計、服裝設計、藝術治療

## A Study of the Self-Healing of Textile Arts from the Theoretical Perspective of Art Therapy — The Textile Art Collection of “The Boy in the Hidden Garden”

YI-CHENG, LIAO

Master Program, Department of Fashion Design, Shih Chien University

FENG-YU, HSU

Professor, Department of Fashion Design, Shih Chien University

### Abstract

Based on the theory of “Art as Therapy” in art therapy, this study, from the perspective of art therapy and the therapeutic study of textile handicrafts, explores how the author, in the process of creating the textile art series of “The Boy in the Hidden Garden”, obtained self-healing through the textile art creation through the creative behaviors, textile crafts, and the characteristics of the media, and how she was able to heal herself through the textile art creation.

The research results show that the textile artwork has been used for self-healing. The results of the study show that the creative process and concepts of the textile artworks echo the psychological issues faced by individuals at the moment and help to increase awareness. There are four therapeutic properties of textile creation: first, the soft touch of the material is soothing and brings a sense of security; second, the repetitive and challenging crafts can calm the mind and bring it into a state of “flow”, and two of them, tufting and embroidery, with their offensive energies, are able to effectively transform negative emotional energies into creative energies; and third, the positive symbolic meanings linked to textile creation, such as restoration, renewal, connection and healing, can help to increase awareness. Third, the positive symbolic meanings associated with the creation of textiles, such as restoration, renewal, connection, and continuity, help generate positive new experiences. Fourth, the process of textile creation and the works can help to soothe the self, enhance self-worth, and continue to generate the strength to face the challenges of external reality, thus realizing the therapeutic effect of art therapy.

**Keywords:** textile art, textile design, fashion design, art therapy

## 一、緒論

### 1.1 研究背景

當代織品、纖維藝術 (Textile & Fiber Art)，跨越了傳統追求實用性的手工藝範疇，對於材料、技法與形式有更多開創性的發展，並且在作品中，可以看見創作者對於生活的觀察、哲思與生命的感悟，已經成為一種真正的藝術形式 (黃麗娟, 1997)。

近代，在職能治療與藝術治療的相關研究中，皆顯示織品藝術創作能對人產生正向的心理效能 (Reynolds, 2000 ; Riley, 2008 ; Collier, 2011 ; Pöllänen, 2015 ; Garlock, 2016 ; Collier et al., 2016)，織品創作與工藝的治療潛力漸被關注。

織品藝術創作在藝術鑑賞方式、時尚流行、社會環境、休閒文化的變化下，有更多機會進入大眾的視野。學術領域中，織品創作的形式、媒材與藝術治療的關聯也慢慢引起更多的討論與探究。織品不再只是滿足實用性的需求，多了審美、文化層面的意義以及跨領域應用的功能。筆者以討論織品藝術的審美與跨領域應用為核心開展本研究。

### 1.2 研究動機

現今藝術治療學術領域中，提及「織品 (Textile)」、「織品工藝 (Textile Craft)」與「織品藝術 (Textile Art)」的相關研究主要集中在歐美地區，大部分的研究內容是以個案或一般大眾作為研究對象，探究他們在使用織品媒材、工藝創作時，會獲得哪些正向心理效能及治療成效。而針對獨立織品創作者如何通過長時間的織品創作歷程改善身心狀態、織品藝術帶給他們哪些內在改變的研究較少。

故筆者以此作為切入點，將自己視為研究對象，從藝術治療的理論視角，以織品藝術創作系列《花子 The Boy in the Hidden Garden》為例，想探究一位生長在台灣的女性織品藝術家如何透過創作為、織品工藝與媒材特性，從織品藝術創作中獲得自我療癒，為織品藝術的跨領域應用提供新的想法與觀點。

### 1.3 研究目的

為探討織品藝術創作的自我療癒特性，筆者使用敘事研究為方法，以自我敘說的形式，透過紀錄完整的創作歷程，希望從藝術治療、織品療癒性研究的理論角度，討論織品藝術創作中象徵意義、工藝與媒材的療癒特性。

## 二、文獻探討

本研究爬梳藝術治療理論、織品工藝、織品創作的心理效能等相關文獻，作為研究「織品藝術創作的自我療癒特性」之基礎。

第二章文獻探討筆者以「藝術創作與藝術治療」、「藝術治療與織品」兩節做文獻回顧。

### 2.1 藝術創作與藝術治療

近一世紀，藝術治療 (Art Therapy) 的研究蓬勃發展，藝術的療癒性、輔助自我表達與增進心理健康的功能，開始被應用於專業的心理治療場域中，藝術治療師看待藝術創作的視角，漸漸從單純的作品解析，拓展到討論媒材、創作歷程、色彩與五感等不同面向。

本節引述前人研究的精華，針對藝術治療、藝術治療與媒材等文獻內容進行回顧。

#### 2.1.1 「藝術即治療 (Art as Therapy)」的藝術治療理論觀點

Edith Kramer 是藝術治療研究的先驅之一，她長年投入兒童的藝術治療，將其觀察與研究輯錄成《兒童藝術治療 Art as Therapy with Children》一書，並提出「藝術即治療 (Art as Therapy)」的理論觀點。

「藝術即治療 (Art as Therapy)」強調藝術本質論，即以創作作為心理治療的主體，個案會被視為擁有創作能力的藝術家，可以依循主觀意識自由選擇媒材、尺寸、主題與內容進行藝術創作，而治療師會陪伴在側，擔任提供安全環境與支持力量的角色，並關注個案表達和抒發的心理需求。個案的自發創作經過治療師的引導，會幫助自我覺察，緩和情感上的衝突，釐清混沌不明的感受，走向清晰與整合。創作的歷程會提供個案應對、選擇與改變的機會，建立問題解決的能力，進而提升控制感與自信，從新經驗中達到提升自我概念的目標，最後通過藝術的滿足得到心理的昇華 (江學澄譯, 2004 ; 陸雅青, 2016 ; 江學澄, 2020 ; Kramer, 1958 ; Dalley, 1984 ; Miller & Veltkamp, 1989 ; Simon, 1997)。

Kramer 認為昇華是藝術和治療的終極目標，通過昇華可以有組織的運用個體潛在的破壞力，在過程中增加自我強度 (Ego Strength) 和自治力 (Autonomy)，中和本能的驅動力，得到內在力量，使個體獲得真正的快樂，達到治療的效果 (江學澄譯, 2004)。

當代的許多研究皆顯示，藝術創作帶給人正向的功能有：鼓勵創造力、強化積極情緒、減少消極情緒、降低創傷症狀與焦慮、顯著增強自我效能感、建立自信、提升自尊、有助於處理悲傷與應對危機、增強社會歸屬感，並促進人們的心理健康與幸福感，國際認可創造性表達對於人類健康發展與心理困擾的恢復具有重要性 (Heenan, 2006 ; Kaimal & Ray, 2017 ; Finkel & Bat, 2020)。

### 2.1.2 藝術治療與媒材

在藝術治療中，媒材扮演著至關重要的角色，早期許多藝術治療師的研究皆有討論媒材的特性及其如何影響作品及創作過程 (Kramer, 1971, 1975; Lowenfeld, 1957; Naumburg, 1966; Rhyne, 1973; Wadson, 1980; Rubin, 2005)。透過使用各種不同媒材作為媒介、載體，人們可以自由表達感受、想法，發展出具有個人風格及象徵意義的創作。

觸覺是連結內心與外部世界，乘載個人身體和情感經歷的重要感官，一個良好的媒材觸覺體驗，可以喚起早期被撫摸、安撫與被愛的記憶 (Lusebrink, 2004)，同時可以在互動中獲得安全和掌控感，進而得到昇華及賦能 (吳明富、徐玟玲，2016)。

Smeijsters 與 Cleven (2006) 在研究中發現，使用藝術媒材與技法可以釋放攻擊、破壞與失控的能量，將抓握、毆打等傷人或自傷的負向抒發方式，經過安全的媒材和創作轉化為藝術表現形式，是一種溫和、有力量的方法。

## 2.2 藝術治療與織品

過往織品製作於治療的研究多來自職能治療領域，藝術治療領域較為少見 (Collier, 2011)。然而近年有越來越多研究顯示織品製作與創作具有應用於藝術治療的潛力與發展性。

本節輯錄織品工藝與藝術、織品創作的心理效能、織品創作應用於藝術治療等關鍵字文獻資料，回顧藝術治療與織品的相關研究。

### 2.2.1 織品工藝與織品藝術

織品 (Textile) 的定義，廣義來說就是使用動物 (如羊毛、羊駝、蠶絲)、植物 (如棉花、亞麻、蘭草)，或合成物 (如尼龍) 的纖維原料，經過氈化、紡紗、染色、針織、鉤針編織、綴織等技術成形，後通過縫紉、綑綁等方式製作成織物，在織物上可以透過手縫、刺繡、珠繡、簇絨等各種方法進行裝飾與設計。

本研究筆者將使用手刺繡 (Embroidery)、簇絨 (Tufting)、鉤針編織 (Crochet) 三種織品工藝進行創作實踐，以下敘述三種工藝之特色：

#### (一) 手刺繡 (Embroidery)

手刺繡，在東方稱為「繡花」，是以裝飾為目的的織品工藝，會使用羊毛、亞麻、尼龍或絲質的線材，經過繡針在織品、皮革上運針刺綴，構成紋樣或文字的藝術，可以製作出多元形狀、色彩、線條與紋理 (王滄琪，2000；Akinlami, 1999; Ojo, 2000)。

#### (二) 簇絨 (Tufting)

簇絨，是一種用於製作地毯的織品工藝，其運作原理為使用一個擁有針尖和針勾、可以垂直反覆活動的工具，將具有一定粗細的毛線或紗線穿過針尖上的針眼，開始前將針尖穿入固定在木框上、具張力的底布並抵緊，接著透過針尖與針勾重複推進與收回的動作，線材會在底布的另一面形成一個個線圈，這個效果稱為圈絨 (Loop Pile)；另一毛絨 (Cut Pile) 的效果，則是使用針尖與針勾間含有一把小剪刀的工具，在製作過程中線圈出現時會被剪刀剪斷，形成絨毛的質地 (Whitefoot, 2009)。

#### (三) 鉤針編織 (Crochet)

鉤針編織為使用單隻針頭上有倒鉤的鉤針，將毛線、紗線等線材鉤織成多元的花樣，人們可以通過閱讀織圖，製作帽子、毯子、披肩和背包等織品物件 (Burns & Van Der Meer, 2021)。

### 2.2.2 藝術治療中的手工藝與織品

當代的藝術治療開始跳脫藝術與心理的二元思維，轉向多元、跨域的方向研究 (Talwar, 2016)。關於手工藝治療潛力的研究多集中在織品方面。研究顯示在二十一世紀的西方社會，織品製作能使人們產生差異性以及建立個人特色空間，具有滿足心理和精神需求的功能 (Graves, 2002)；織品藝術可以作為一種康復歷程的象徵 (Mary & Beyerle-Rutherford, 1999)；臨床心理學家 Ann Collier 與健康心理學家 France Reynolds 則對織品的治療特性進行大量的研究 (Leone, 2020)。

### 2.2.3 織品創作的心理效能

從近代學者的研究可知，織品創作的心理效能有：幫助身心放鬆、從重複動作的節奏與其觸覺特性獲得治癒、恢復控制感、改變消極情緒、增強活力、提供連續的心理滿足感與幸福感、增加自我意識、擁有賦權威與找到集體認同感 (Reynolds, 2000; Riley, 2008; Collier, 2011; Pöllänen, 2015; Garlock, 2016; Collier et al., 2016)。

### 2.2.4 織品創作過程中的「心流 (FLOW) 狀態」

若要進一步探究織品創作的心理效能，會發現其創作過程與「心流 (Flow)」有著密不可分的關係。

「心流 (Flow)」是一種心理狀態，當個體全心投入一個活動，進入心流時，會同時感受到全神貫注的專注、充沛的精力、挑戰性與成就感，有可能產生具有內在價值的最佳創

造性體驗 (Csikszentmihalyi, 1990, 1997)，這樣專注的投入是產生心理益處的基本要素 (Chilton, 2013)。Blood(2007) 在其研究中發現，參與織品製作的時間越長，體驗到的心流狀態就越多，同時會感受到高度集中的狀態、控制感跟創造力。當進行較複雜的藝術創作過程時，心流狀態就會增加 (Chilton, 2013)。

織品創作能讓個體更容易進入心流狀態，除了動覺、感官特性所產生的心理效能外，專注的投入可以讓人減少消極情緒，更有效達到治療的目標。

### 2.2.5 不同的織品創作形式應用於治療的研究開展

Leone (2020) 在《Craft in Art Therapy》一書中，輯錄部分近年應用於藝術治療領域的織品研究。在 Miller 和 Maclchiodi (2012)、Homer (2015)、Garlock (2016)、Garlock (2020) 與 Anderson (2020) 的研究中可以看到，比起過往研究較強調織品製作時的心理療效，近年織品在藝術治療的應用中，開始嘗試加入更多能呈現個體內在象徵意義的創作形式，關注織品創作過程中使用的媒材、圖樣、行為動作對個案的意義，為織品藝術創作可以使用的場域、操作形式、對象開啟更多研究的可能。

### 2.3 小結

從本章的文獻探討可以知道，學者 Edith Karmar 提出藝術治療的重要理論觀點「藝術即治療 (Art as Therapy)」，強調人人都是藝術家，通過自發性創作，使用媒材與技法可以獲得多元的感官體驗，其中良好的觸覺經驗會喚起撫觸與愛的記憶，有助於安撫情緒。此外，創作歷程產生的昇華作用，有助於增加自我效能感，產生內在力量以面對外在現實的挑戰，有益於心理健康與自尊的建立。

織品藝術創作活動對於心理的影響在近年有許多的研究，其對人會產生正向的心理效能獲得證實 (Reynolds, 2000; Riley, 2008; Collier, 2011; Pöllänen, 2015; Garlock, 2016; Collier et al., 2016)，且在製作的過程中，有機會進入心流狀態，獲得情緒的修復 (Chilton, 2013)。有越來越多藝術治療師發現織品藝術創作的治療潛力，加入更多能呈現個體內在象徵意義的創作形式，關注個案選擇的媒材、圖樣、行為動作對其的心理意義 (Miller & Maclchiodi, 2012; Homer, 2015; Garlock, 2016; Anderson, 2020)，開啟更多研究的可能。

## 三、研究方法

本研究採用敘事研究作為研究方法，以下說明研究取向、研究範圍與限制。

### 3.1 研究取向

「敘事研究」是一種分析生命故事、訪談、自傳等敘事素材的研究方法，敘事 (Narrative) 具有時間感，可以連結人們過去的經驗，以故事、文字述說的方式，建構帶有個人意義的內容，並將其整理成可供研究參考的資訊。在心理學的研究中，敘事研究提供一個探索人內在在世界、人格與身分認定的方法 (Coles, 1989; Lieblich et al., 1998/2008; Dewey, 2005)。筆者使用自我生命敘說的形式，回顧自己的織品創作歷程，並從其中找到織品藝術創作與個人生命經驗之關係。

藝術治療的研究，關注個體的創作歷程及其與作品間的關係。Kivnick 與 Erikson (1983) 提到當藝術家掌握一種創作形式或媒材，就能更有意識決定想法與情感的表達方式，並從中理解藝術創作與內在意涵的關聯。筆者身為一位藝術家，把自己作為研究對象，以實際的創作經驗理解織品藝術創作的歷程，將對創作過程、使用媒材、作品的感受、想法以自敘的方式記錄下來，作為本研究的資料。

### 3.2 研究範圍與限制

本研究的研究對象為筆者自身，研究材料為筆者個人的織品創作紀錄，以敘事研究做為研究方法，探究織品藝術創作自我療癒特性。此研究的範圍並未涉及真實的治療情境，僅探討織品藝術創作對筆者個人的正向心理功效，療癒性的研究成果僅供參考，在藝術治療的應用上仍須謹慎評估。

## 第四章、織品藝術創作的自我療癒特性研究

為了探究織品藝術創作的自我療癒特性，筆者以 2024 年的織品系列創作《花子 The Boy in the Hidden Garden》為例，進行創作實踐。

### 4.1 創作動機

本創作為 2020 年至 2023 年的系列創作《迷藏花園 The Hidden Garden》的延伸。過去三年，筆者以迷藏花園的概念，開展對於花園空間的各種想像，以平面繪畫、織品藝術的形式呈現。花園象徵著安全的內在空間與潛意識世界，它受外在世界的影響與滋養，會長出形貌各異的彩色花朵，筆者通過織品、繪畫創造出內在花園的景象，是對於自我探索的一種隱喻。

2024年，筆者從29歲進入30歲，意識到人生準備再度轉往下一個階段。此時個人議題的思考與心理治療的方向，從討論自己與外在環境的關係、區分內外現實、釐清自己真實的需求，進入到自我整合的時期。因此在創作中，概念探索的焦點慢慢從花園，轉移到那個住在迷藏花園中的小男孩身上。迷藏花園中的小男孩，是筆者真實自我的投射，他象徵著筆者純真、脆弱、獨特的面向。《花子 The Boy in the Hidden Garden》這個系列創作，筆者想通過服裝系列，具象化小男孩的面貌，開啟新的織品藝術創作歷程。

#### 4.2 創作歷程

筆者通過「繪畫與靈感搜集」、「織品媒材與工藝探索」、「織品創作實踐」、「賦予意義與反思」四階段，紀錄《花子 The Boy in the Hidden Garden》系列的創作歷程。

##### (一) 繪畫與靈感蒐集

在系列創作的開始，筆者從三個方向做靈感蒐集：

##### (1) 擴展花卉元素的新詮釋方式

筆者以《迷藏花園 The Hidden Garden》系列為基礎，使用電腦繪圖與手繪嘗試花卉元素的新視覺呈現（圖 4-1），表達與紀錄當下的個人狀態與情緒感受，作為發展織品創作的參考，定調新系列的視覺風格。

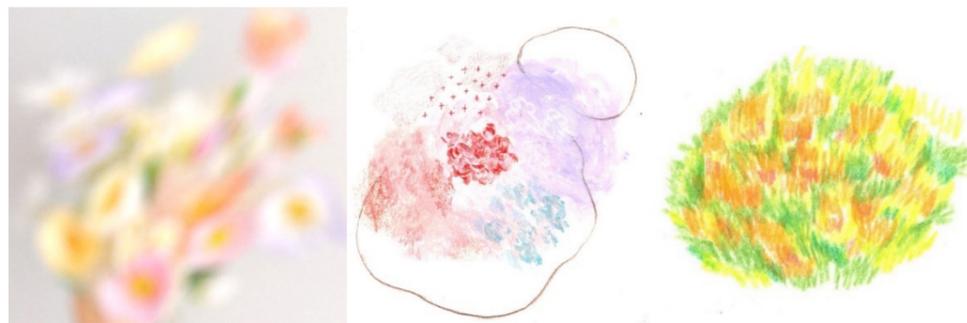


圖 4-1  
花卉元素的新視覺嘗試

##### (2) 從與母親的關係獲得靈感

隨著花卉元素的發展，筆者對於自己身上溫柔、細膩的特質有更多的覺察，發現這些陰性特質有可能源自於母親對筆者的影響。受此啟發，筆者想更進一步探索存在於身上的陰性特質，於是開始回想從小到大與母親相處的點滴，從母親的生命故事、成長背景尋找線索，希望找到連結與共鳴（圖 4-2）。

從小到大印象中的母親就是一位溫柔有氣質的女性，小時候母親因為在銀行上班，常穿著優雅的套裝，當母親來到身邊時，總會被衣服上的蕾絲、印花碎花與細緻的布料

質地吸引，這些元素對筆者而言象徵著安全感，亦代表著與母親的連結。長大後，這些元素經過筆者的轉化後，成為具自我表達、擁有個人風格的織品藝術作品。這似乎隱喻著自己能自由發展獨特性、主體性，是因為擁有母親的滋養與支持，而這些影響也必然成為某些特質存在於自己身上。

筆者想要更深入探索這些特質的來源，因此蒐集與母親年輕時的服裝、物品、照片（圖 4-3），以其中提供的視覺訊息作為靈感來源，從自己的視角詮釋身上的陰性特質。



圖 4-2  
筆者兒時與母親的合照



圖 4-3  
筆者母親衣服的材质、細節與印花

##### (3) 以直覺繪畫呈現對小男孩的想像

筆者整合前面繪畫嘗試與靈感蒐集的資訊，以直覺繪畫的形式初步呈現對花園中小男孩的想像（圖 4-4）。



圖 4-4  
對花園中小男孩的想像描繪

從上述的靈感搜集，筆者提取顏色、視覺風格、材質作為織品創作的靈感來源。

在靈感蒐集階段，筆者在自發性在視覺風格上做了新嘗試，試著跳脫過去的框架，建立新的表達，在過程中都是有意識去挑戰、調整，筆者認為主體性更為穩定。而筆者在創作過程中思考與母親的關係，引起筆者對於自身特質與自我認同的更多覺察，並在繪製小男孩的樣貌時，將這些覺察融入自我的詮釋在創作中表達，讓創作概念與個人思考更加整合。

## (二) 織品媒材與工藝探索

本系列的媒材選擇，筆者以過往創作常使用的媒材做延伸，選用柔軟、溫暖、細緻的線材、布料進行媒材探索。筆者蒐集粗細、質地、材質均不同的線材：粗細範圍為2mm至5mm；質地有雙股紗、花紗；材質以羊毛、化學纖維、羊駝毛及混紡為主；並挑選出暖色調、飽和度較低的色系，開始使用刺繡、簇絨、鉤針編織等工藝進行嘗試（圖4-5）。



圖 4-5  
筆者挑選出會用於新創作的線材及色彩規劃

以過往使用的刺繡技巧為基礎，這次使用多種質感的線材自由組合搭配，以長短針的針法縫繡。在創作的過程中，發現可以做出漸層與多層次肌理的新效果（圖4-6）。



圖 4-6  
複合媒材毛線刺繡

簇絨則使用簇絨槍測試不同毛絨高度的呈現，低毛絨時不同顏色的形狀邊界較清晰；高毛絨時則形狀邊界較為模糊（圖4-7）。筆者測試不同線材進行簇絨的質感變化，發現羊毛及化纖成分的線材，可以製出蓬鬆感強、質地細緻的效果，而為了抹去長毛線材根根分明的狀態，筆者使用毛刷將毛線的纖維刷開，得到接近絨毛的新表現手法（圖4-8）。



圖 4-7  
簇絨毛絨高低的不同呈現



圖 4-8  
將簇絨毛絨刷開後的效果

而鉤針編織的探索，筆者使用粗細、質感不同的線材自由鉤織，透過不同線材交織，可以做出不規則的邊界與立體感（圖4-9）。此外，鉤織同樣可以做出多種質感線材組合所出現的層次，其效果與刺繡不同，無刺繡針目的方向性與堆疊感，線與線之間有緊密凝聚的感覺，毛絨效果更佳。除了自由鉤織的織片，筆者也單獨測試毛絨質感紗線的效果，所以選定幾款線材鉤織出花形的織片（圖4-10），作為後續發展完整作品的素材。



圖 4-9  
鉤針自由鉤織細節



圖 4-10  
鉤針花型織片

本階段筆者應用過去使用過的媒材與工藝進行進一步的實驗與探索，毛線仍是筆者核心選用的素材，因為其柔軟的質地能舒緩筆者焦躁的情緒，另一方面，嘗試過程中所獲得的新發現與突破，讓筆者獲得新鮮感、掌控感與成就感。

### (三) 織品創作實踐

為具象呈現住在迷藏花園中小男孩的形象，筆者以上兩個步驟發展的概念與創作方法為基礎，以服裝為載體進行織品藝術創作。筆者延續上個步驟的工藝探索，分別使用手刺繡、簇絨、鉤針編織進行創作，以下以工藝作為分項敘述創作過程：

#### (1) 手刺繡

筆者將上一步驟嘗試的刺繡技巧進行延伸與擴展，將不同色彩、質感的線材，運用手刺繡結合，滿版刺繡在一件西裝外套及西裝褲上（圖 4-11）。



圖 4-11  
西裝手刺繡過程紀錄

在刺繡的過程中，西裝輪廓會隨著刺繡針目產生略為的變化，形成有趣的結構。同時針目的流動延展，讓筆者感受到生命感。毛絨的材質與淡彩的漸層色慢慢覆蓋在服裝輪廓外，彷彿像是受多彩的花園環境影響，衣服上也隨之生長出柔和彩色的植被紋理（圖 4-12）。



圖 4-12  
滿版手刺繡西裝的製作過程

創作這件作品時，手刺繡讓筆者容易進入心流狀態，在專注進行時忘記日常生活的煩惱，而一針一線的縫製亦會獲得安定感與踏實感。歷時一個月製作，當這件作品完成時，筆者彷彿修復一部分的缺憾，擁抱過去焦慮的自己，獲得很大的療癒與滿足感。

#### (2) 簇絨

筆者將版型繪製在簇絨的織框上，使用簇絨製作一件長版的大衣外套（圖 4-13），不論是工藝技巧及花卉圖樣皆為《迷藏花園》系列的延伸，具有承先啟後的意義。在工藝上應用長毛簇絨與刷毛的新技巧，製作出柔軟細緻的絨毛表面，在做法上有新的突破，最後完成一件簇絨長版大衣外套。

在製作這件作品時，由於簇絨操作面積大，需要以身體去帶動機器運作，動作產生的動能釋放日常生活的壓力，而毛絨的質地與柔和的花卉連結筆者一直在創作中探討的安全感與安撫感，緩和筆者不安的情緒。



圖 4-13  
在長版大衣的簇絨創作

除了長版外套，筆者也使用不同材質的線材，以長毛簇絨結合刷毛工藝進行創作，製作出毛絨的織片（圖 4-14），並將其組合在以絨毛布製成的背心上（圖 4-15）。



圖 4-14  
簇絨毛絨織片的製作過程



圖 4-15  
將簇絨毛絨織片縫製在絨毛背心

### (3) 鉤針編織

筆者使用鉤針編織繼續製作上一步驟自由鉤織的織片，將其延展擴大，並使用不同顏色、質地的線材彼此搭配交織，形成毛絨、材質多樣的視覺效果。在鉤針編織的過程中，筆者會從重複的動作中獲得內心的平靜，同時能整理混亂的思緒。毛絨的觸感能給予筆者安撫。織片隨著編織擴大，會形成立體的皺褶及垂墜效果，筆者將其放在人檯上測試穿戴後的變化，製成一件穿戴式的織品藝術創作（圖 4-16）。



圖 4-16  
鉤針自由鉤織在人檯上的呈現

而鉤織出來的小塊花型織片，像是小男孩在花園裡採集、散落在身上的小花朵。筆者應用花型織片多元的質感、色彩與立體度，將其做成兩件作品。第一件是以花園為靈感，將花型織片縫製拼組成一件穿戴式織品作品（圖 4-17）。



圖 4-17  
以小花織片組成的穿戴式織品作品

第二件則是將織片一片片縫製在寬版的短絨寬版西裝外套上，呈現花朵從衣服生長出來的意向，完成一套完整的寬版西裝作品（圖 4-18）。



圖 4-18  
小花織片寬版西裝

經過手刺繡、簇絨、鉤針編織的創作歷程，筆者創作多件織品藝術作品。本系列希望呈現想像裡迷藏花園中小男孩的樣貌，故將這幾件織品藝術創作相互搭配，最終完成六套以服裝為載體的織品藝術創作（圖 4-19）。



圖 4-19  
以六套織品藝術創作 Fitting 紀錄

#### (四) 賦予意義與反思

《花子 The Boy in the Hidden Garden》這個系列創作，帶領筆者回顧自身的創作與生命經歷，不論從概念、創作形式、使用的工藝與媒材，皆與過去創作相呼應，彷彿跨越時空與不同時期的自己對話，試著延續美好的感受、擁抱過去的缺憾與失落，成為一個更完整的自己。從《迷藏花園 The Hidden Garden》對內在潛意識世界、安全空間的探索，到新系列將關注重點轉向那個住在迷藏花園中的小男孩，在這個人生階段轉換的時刻，筆者再次把焦點放回自己身上。然而這次並非在迷惘中尋求自我定位的解答，而是透過創作拾起生命中重要的情感與事物加以昇華整合。

花園裡的小男孩，對筆者而言象徵內在真實的自我，他自由、純真、充滿想像力，同時也擁有脆弱與不安。他在花園裡的形象是多變的，衣著會受環境的影響呈現出多元的毛絨質地與色彩，筆者依循著這個想像發展系列創作。

媒材筆者延續過往的喜好，選擇毛線、絨毛紗線、絨毛布料等進行創作，持續嘗試製作出更多元、細緻的柔軟質感，透過製作過程及成品所帶來的柔軟觸覺體驗，建立內在的安撫與安全感，降低焦慮情緒。

筆者以手刺繡、簇絨、鉤針編織作為發展這個系列創作的工藝，這次的新作品皆需通過長時間的製作才能完成，更完整體會到三種工藝所帶來的心流體驗，獲得很大的心理滿足感。此外，手刺繡與簇絨在創作時產生的攻擊動能，幫助筆者抒發壓抑的情緒，而縫製與編織所產生修補與連結的象徵意義，啟發筆者對於創作概念與內在整合的思考。

這次的六套織品藝術創作除了回應過去的作品與個人狀態外，也顯示著筆者心境的轉變。過去筆者因為焦慮與不安全感，會在作品中看到過度增加、雕琢細節的現象，以此作為一種心理補償，而現在的心理狀態變為成熟穩定，心境自在寬闊許多，便能在新的織品藝術創作中看到更從容、細膩與優雅的氛圍。

#### 4.3 創作成果

《花子 The Boy in the Hidden Garden》系列共完成六套以服裝為載體的織品藝術創作。作品拍攝以花藝在攝影棚建構一個奇幻的花園空間，請一位男模穿著作品，演繹小男孩在花園中的各種姿態（圖 4-20 至 4-22）。



圖 4-20  
織品藝術創作 Look1 - 3



圖 4-21  
織品藝術創作 Look4 - 6





圖 4-22  
六套織品藝術創作形象照

## 五、結論與建議

### 5.1 結論

本研究以敘事研究記錄筆者的織品藝術創作系列《花子 The Boy in the Hidden Garden》，以藝術治療、織品手工藝療癒性研究的視角，分析織品創作所具備的自我療癒特性，根據創作實踐的成果，提出本研究的結論。

#### (一) 創作歷程與創作概念有助於自我覺察

筆者將《花子 The Boy in the Hidden Garden》織品系列創作的創作概念、個人覺察相比對，發現創作概念中對於象徵意義的描述，與筆者正在面對的個人議題相關聯，表示創作會揭示潛意識訊息，有助於自我覺察。

#### (二) 織品藝術創作行為具備自我療癒的特性

筆者從研究中發現織品藝術創作行為具有四項自我療癒的特性：

(1) 使用柔軟的織品媒材進行創作，無論是材料或成品皆會刺激觸覺，其柔軟溫暖的觸感會提供筆者心理上的療癒與撫慰。

(2) 研究中提及的手刺繡、鉤針編織、簇絨工藝，筆者在實際操作時，皆因其操作特性會容易進入心流狀態，會完全投入其中忘記時間的流逝，過程會平靜內心的焦慮，從挑戰中獲得成就感。另外，手刺繡與簇絨工藝具有攻擊動能，會將筆者的負向情緒轉為創作能量。

(3) 筆者通過織品創作過程連結到安全、包容、愛、修復、連結、新生等正面象徵意義。創作幫助筆者產生正面的新經驗，能夠以好的視角思考生命議題。

(4) 織品創作歷程會幫助主體性的建立，當能自發性創作且自由表達時，所獲得的成就感會促進自我價值的提升。

### 5.2 建議

本研究係筆者以自我敘說結合創作實踐的形式進行探究，對於媒材、工藝的操作感受與發現為筆者個人的觀點，建議未來可以擴展研究範圍，以長時間接觸織品工藝的創作者作為研究對象，分析其對媒材、工藝的操作經驗與想法，對織品創作的療癒特性有更多面向的認識。此研究的研究成果並不適用於實際的心理治療場域，不過可提供藝術治療新的跨領域應用思考，做為未來研究開展的參考。

## 中文參考資料

1. 王滄苡 (2000)。女紅—台灣民間刺繡。商問編輯顧問。
2. 江學澄 (2020)。藝術治療圖卡的 100 種應用。商周。
3. 吳明富、徐玟玲 (2016)。藝術治療工作坊：媒材應用與創作指引。洪葉。
4. 陸雅青 (2016)。藝術治療——繪畫詮釋：從美術進入孩子的心靈世界。心理。
5. 黃麗絹 (1997)。當代纖維藝術探索。藝術家。
6. Kramer, E. (2004)。兒童藝術治療 (江學澄譯)。心理。(原著出版於 1971 年)
7. Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (2008)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋 (吳芝儀譯)。濤石。(原著出版於 1998 年)

## 外文參考資料

1. Akinlami, O. (1999). The Yoruba cloth weaving technology and development over time its prospect in the 21st century. In *proceeding of the 21st Century: Convention on Educational Technology and Communication in the 21st Century*.
2. Anderson, M. (2020). Queer ethos in art therapy. In *Craft in Art Therapy* (pp. 218-236). Routledge.
3. Blood, J. (2007). Non-industrial textile production as optimal experience: Applicability of the flow theory to clothing and textiles subject matter. Dissertation Abstracts International: Section A. Humanities and Social Sciences, 67(10), 3632.
4. Burns, P., & Van Der Meer, R. (2021). Happy Hookers: findings from an international study exploring the effects of crochet on wellbeing. *Perspectives in public health*, 141(3), 149-157. <https://doi.org/10.1177/1757913920911961>
5. Coles, R. (1989). *The call of stories: Teaching and the moral imagination*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
6. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
7. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, NY: HarperCollins.
8. Collier, A. F. (2011). The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy. *Art Therapy*, 28(3), 104-112. <https://doi.org/10.1080/07421656.2011.597025>
9. Chilton, G. (2013). Art therapy and flow: A review of the literature and applications. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30, 64-70. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.787211>
10. Dalley, T. (1984). *Art as therapy*. London: Tavistock publications.
11. Dewey, J. (2005). *Art as experience*. New York, NY: Perigee Trade.
12. Futterman Collier, A. D., Wayment, H. A., & Birkett, M. (2016). Impact of making

- textile handcrafts on mood enhancement and inflammatory immune changes. *Art Therapy*, 33(4), 178-185. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1226647>
13. Finkel, D., & Bat Or, M. (2020). The open studio approach to art therapy: A systematic scoping review. *Frontiers in Psychology*, 2703. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568042>
14. Graves, J. (2002). Symbol, pattern and unconscious: The search for meaning. In M. Schoeser & C. Boydell (Eds.), *Disentangling textiles: Techniques for the study of designed objects* (pp. 45-53). London: Middlesex University Press.
15. Garlock, L. R. (2016). Stories in the cloth: Art therapy and narrative textiles. *Art Therapy*, 33(2), 58-66. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1164004>
16. Garlock, L. R. (2020). Alone in the desert: Making sense of the senseless through story cloths. In *Craft in art therapy* (pp. 190-203). Routledge.
17. Heenan, D. (2006). Art as therapy: an effective way of promoting positive mental health?. *Disability & Society*, 21(2), 179-191. <https://doi.org/10.1080/09687590500498143>
18. Homer, E. S. (2015). Piece work: Fabric collage as a neurodevelopmental approach to trauma treatment. *Art Therapy*, 32(1), 20-26. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.992824>
19. Kramer, E. (1958). *Art therapy in a children community*. Springfield, IL: Charles C. Thomas
20. Kramer, E. (1971). *Art as therapy with children*. N.Y.: Shocken Books.
21. Kramer, E. (1975). The problem of quality in art. *Art therapy in theory and practice*, 43-59.
22. Kivnick, H. Q., & Erikson, J. M. (1983). The arts as healing. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53(4), 602. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1983.tb03405.x>
23. Kaimal, G., & Ray, K. (2017). Free art-making in an art therapy open studio: Changes in affect and self-efficacy. *Arts & Health*, 9(2), 154-166. <https://doi.org/10.1080/17533015.2016.1217248>
24. Lowenfeld, V. (1957). *Creative and mental growth*.
25. Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*, 21(3), 125-135. <https://doi.org/10.1080/07421656.2004.10129496>
26. Leone, L. (Ed.). (2020). *Craft in art therapy: Diverse approaches to the transformative power of craft materials and methods*. Routledge.
27. Miller, T. W., & Veltkamp, L. J. (1989). Assessment of child sexual abuse: Clinical use of fables. *Child Psychiatry and Human Development*, 20 (2), 123-133.
28. Miller, G., & Malchiodi, C. A. (2012). Art therapy and domestic violence. In C. A. Malchiodi(Ed.), *Handbook of art therapy* (2nd ed., pp. 335-348). New York, NY: Guilford.

29. Naumburg, M. (1966). Dynamically oriented art therapy: Its principles and practices. (No Title).
30. Ojo, B. (2000). Trends in Yoruba clothing culture. *Journal of Arts and Ideas*. OAU, Ile Ife Pp10 – 13.
31. Pöllänen, S. (2015). Elements of crafts that enhance well-being: Textile craft makers' descriptions of their leisure activity. *Journal of leisure research*, 47(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/00222216.2015.11950351>
32. Rhyne, J. (1973). *The gestalt art therapy experience*. Brooks/Cole.
33. Rev Mary Louise Meadow, E. B. R. (1999). Becoming whole: a pastoral story. *Health care for women International*, 20(4), 427-432. <https://doi.org/10.1080/073993399245700>
34. Reynolds, F. (2000). *Managing depression through needlecraft creative activities: A qualitative study*
35. Rubin, J. A. (2005). *Child art therapy*. John Wiley & Sons.
36. Riley, J. (2008). Weaving an enhanced sense of self and a collective sense of self through creative textile-making. *Journal of Occupational Sciences*, 15(2), 63–73. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686611>
37. Simon, R. M. (1997). *Symbolic images in art therapy*. London: Routledge.
38. Talwar, S. (2016). Is there a need to redefine art therapy?. *Art Therapy*, 33(3), 116-118. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1202001>
39. Wadeson, H. (1980). *Art Psychotherapy*. New York: John Wily & Sons.
40. Whitefoot, D. (2009). Carpet types and requirements. *Advances in carpet manufacture*, 1-16. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-101131-7.00001-0>