

香港教育大學
教育榮譽學士（視覺藝術）
畢業論文

曼陀羅創作如何幫助高中生認識自我和自我療癒

學生：葉嘉利

指導：黃素蘭博士

2018 年 5 月 11 日

A Project submitted to The Education University of Hong Kong
for the degree of Bachelor of Education (Honours) (Visual Arts)

聲明

本人葉嘉利 謹此聲明，除特別註明之處，此報告（報告名稱：曼陀羅創作如何幫助高中生認識自我和自我療癒）乃本人在黃素蘭博士的指導下完成之著述，而其內容亦從未曾以論文或報告形式，呈交香港教育學院或其他任何一所專上學府，以取得學位、文憑或其他學術資格。

（簽名）
葉嘉利 （正楷）
2018年05月11日

論文摘要

本研究希望透過曼陀羅創作為試點，主要探討曼陀羅創作如何幫助高中生抒發情感與自我認識。文獻指出陀羅創作有著自我療癒和自我認同的功效，作為準視覺藝術科教師，對於曼陀羅創作能解決高中生成長危機感到好奇。研究者希望藉著本研究，了解曼陀羅創作的自我療癒和自我認同的功效。為學校視覺藝術科教師、輔導老師及有興趣認識曼陀羅的人士提供具體的研究結果，以掌握曼陀羅創作對高中生認識自我和自我療癒的成效。本研究以四種方式收集資料，包括研究對象繪畫的曼陀羅、他們書寫的創作訊息、創作過程的觀察和訪談內容。研究對象完成創作及以文字表達當中所傳遞的訊息後，研究者會與研究對象一起解讀曼陀羅和他們所紀錄的訊息，並引入創作過程的觀察作進一步討論。

研究結果顯示在創作曼陀羅前的冥想過程有助高中生能圖像化自我形像，並透過繪畫展示出自我意象。在最後解讀曼陀羅的過程中能夠反思作品對自己的含意，幫助高中生自我認識。另外，曼陀羅創作是透過抒發感受從而達到自我療癒的效果，高中生能夠在創作過程中將獨一無二的感情投放在顏色和圖像中，從而抒發感受。而這種無拘無束和由心而發的繪畫方式，給予很大的創作空間，並有助平靜心情。

當需要在學校實施曼陀羅創作時，視藝科老師可以邀請經驗豐富的導師或藝術治療師在學校帶領學生創作自我意象曼陀羅。為處於成長危機階段的高中生提供另一類的輔導服務，讓他們透過創作曼陀羅抒發感受與認識自我。為得到更顯著的成效，宜適當地進行冥想練習和設計出為期數次的輔導，讓學生能夠經常創作曼陀羅。老師亦宜協助學生以文字形式記錄當中的象徵意義，解讀作品協助學生了解自我形象。

目錄

聲明.....	2
論文摘要.....	3
目錄.....	4
表次	

表 2.1：心理社會發展的八階段	9
表 2.2：曼陀羅的六大種類	12
表 2.3：曼陀羅的兩大繪畫形式	13
表 2.4：曼陀羅創作的過程	14
表 2.5：曼陀羅創作的解讀方向	14
表 3.1：研究對象基本資料	17
表 3.2：研究實施程序	19
表 4.1：文獻與研究對象對顏色象徵意義的比對	25
表 4.2：文獻與研究對象對圖像象徵意義的比對	26
表 4.3：文獻與研究對象對圖像出現次數象徵意義的比對	27

圖次

圖 2.1：分析架構圖	16
圖 4.1：浩的作品《豪情》	20
圖 4.2：娜的作品《路》	20
圖 4.3：婷的作品《教堂》	20
圖 4.4：婷的圖像象徵意義	27
圖 4.5：娜的圖像象徵意義	27

(一) 緒論

1.1) 研究背景	7
-----------------	---

1.2) 研究目的	7
1.3) 研究問題	8
1.4) 研究意義	8
(二) 文獻綜述	
2.1) 成長特徵	9
2.1.1) 心理社會發展的八階段	9
2.1.2) 壓力及不穩定的情緒	10
2.1.3) 小結	10
2.2) 曼陀羅創作的功效與特色	10
2.2.1) 曼陀羅創作的治療功效	11
2.2.2) 曼陀羅的創作特色	11
2.2.2.1) 曼陀羅的六大種類	12
2.2.2.2) 曼陀羅的兩大繪畫形式	12
2.2.2.3) 曼陀羅創作的三個過程	13
2.2.2.4) 曼陀羅創作的三個解讀方向	14
2.2.2.5) 小結	15
2.3) 總結	15
(三) 研究設計	
3.1) 研究取向	17
3.2) 研究對象	17
3.3) 研究方法	18
3.4) 研究實施程序	19
3.5) 研究限制	19
(四) 研究結果及分析	
4.1) 創作過程與曼陀羅創作的描述	20
4.2) 曼陀羅創作與自我認識的關係	22
4.2.1) 冥想有助檢視自我	22
4.2.2) 繪製曼陀羅有助自我意象的展現	23
4.2.3) 解讀過程有助自我認識	24

4.3) 曼陀羅創作與自我療癒的關係	25
4.3.1) 象徵意義的獨特演繹	25
4.3.2) 沒有限制的繪畫方式	28
4.3.3) 有助平靜心情	29
4.4) 總結	29
(五) 研究啓示及建議	
5.1) 實施曼陀羅創作的啓示	30
5.1.1) 冥想有助檢視自我	30
5.1.2) 透過練習可加強冥想成效	30
5.1.3) 需要有技巧的引導	31
5.1.4) 提供寧靜環境的重要性	31
5.2) 自由繪畫有助抒發感受	31
5.2.1) 運用自身經歷作畫	31
5.2.2) 衡常創作功效較顯著	32
5.3) 文獻對顏色、圖像和圖像出現的次數並不能作標準	32
5.3.1) 自身經歷令每人對顏色、圖像及圖像出現次數都有不同的演繹	32
5.3.2) 圖像出現次數在曼陀羅中並未有太大的象徵意義	33
5.4) 總結	33
參考文獻.....	34-35
附錄一) 浩的作品《豪情》	36
附錄二) 娜的作品《路》	37
附錄三) 婷的作品《教堂》	38
附錄四) 訪問滕寫稿：浩的訪談	39
附錄五) 訪問滕寫稿：娜的訪談	42
附錄六) 訪問滕寫稿：婷的訪談.....	44

一、緒論

1.1 研究背景

Erikson 及 Erikson(1998)認為青少年階段為人格發展最重要的階段，其發展任務是自我認同，包括自我認識、接納及認同，建立自我身份。而青少年往往會在人格發展階段中碰上兩大危機，包括自我認同及壓力與情緒不穩。學者陳國威與陳小梅(2010)指出若青少年能夠從親身體驗中找到自我，即肯定自己的角色、價值觀和取向等，便會有動力為自己所選擇的付出和投入。至於情緒容易不穩定這特徵，通常發生在青少年面對壓力、情緒困擾或應付升學及公開考試等(梁玉嬋，2006)。

心理學家榮格(Jung)大力推薦手繪曼陀羅，他認為能夠達到心靈調和的效果。近年以曼陀羅形式作賣點的填色繪本—秘密花園和迷失海洋，便是以點、線和色彩繪畫百變的圖案。參與者能在繪畫或填色過程中體驗獨有的創作過程，在完成作品後反思與檢視曼陀羅中圖形所展現的個人思緒與想法。筆者經歷過青少年階段，亦曾經歷公開考試的壓力，深深體會到減壓與抒發情感的重要性。在翻閱文獻時，發現曼陀羅創作可能有利助自我探索與舒發情緒。因此，希望檢視曼陀羅創作如何幫助高中生認識自我及達到自我療癒和渡過危機的可能性。

1.2 研究目的

筆者高中階段時曾受公開考試壓力影響而感到前路迷惘。要是曼陀羅創作真的有著自我療癒和自我認同的功效，作為準視覺藝術科教師，對於曼陀羅創作能解決高中生成長危機感到好奇。研究者希望藉著本研究，了解曼陀羅創作的自我療癒和自我認同的功效。

1.3 研究問題

本研究會透過曼陀羅創作，探討以下兩個研究問題：

1. 曼陀羅創作如何幫助高中生認識自我
2. 曼陀羅創作如何幫助高中生自我療癒

1.4 研究意義

希望能藉著以上兩個研究問題，為學校視覺藝術科教師、輔導老師及有興趣認識曼陀羅的人士提供具體的研究結果，以掌握曼陀羅創作對高中生認識自我和自我療癒的成效。

二、文獻綜述

2.1 成長特徵

每個成長階段均有獨特的成長特徵，只要克服阻礙發展的危機便有助個人成長。

下文會重點探討高中生會遇到的成長危機及曼陀羅的療癒方法與功效。

2.1.1 心理社會發展的八階段

根據 Erickson 及 Erikson(1998)的心理社會發展理論大致可以把人生分成八階段（見表 2.1）。本文主要探討對象 15 至 18 歲的高中生，屬於 Erikson 及 Erikson(1998)所指的青少年期。

表 2.1：心理社會發展的八階段

階段(大約年齡)	心理成長與危機	重要的人際關係焦點	各階段的需求的滿足	順利發展的特徵	障礙發展的特徵
嬰兒期 (0~1歲)	對人信任VS 對人不信任	母親或照顧者 (依附關係)	被關愛的需求獲得滿足	充滿希望有安全感、有生命驅策力，對人信賴	面對新環境焦慮不安 缺乏生命希望
幼兒期 (1~3歲)	活潑自動VS 愧疚懷疑	父母	試探自己的能力以獲得滿足	有意志力、自控能力、自尊	缺乏信心、自我懷疑 行動畏首畏尾
遊樂期 (3~5歲)	積極主動VS 退縮內疚	家庭成員	喜愛想像 參與活動以獲得滿足	有自信心、責任感 有自我導向的目標	畏懼退縮、低自我價值感
學齡期 (6~12歲)	勤奮進取VS 自卑自賤	學校、親戚、鄰居	工作成就及被讚許以獲得滿足	具有求學、待人處事的基本能力與方法	充滿失敗感 缺乏生活基本能力
青少年期 (12~20)	自我認同VS 角色混淆	同儕團體 模仿的對象	由自我認同獲得滿足	忠誠有明確的自我觀念 肯定的追尋方向	生活缺乏目標、 時感徬徨迷失
成年前期 (20~40)	友愛親密VS 孤獨疏離	友誼、性、 合作與競爭伙伴	與人分享自我以獲得滿足	具有親和力與愛，奠定感情生活與事業基礎	與社會疏離 孤獨、寂寞
中年期 (40~65)	精力充沛VS 頹廢遲滯	家庭與工作的伙伴	創造事業與照顧後代以獲得滿足	富創作與生產的能力，關懷親人、社會、及個人理想	缺乏生活意義、自暴自棄、 對社會與他人漠不關心
成熟期 65+	自我統整VS 悲觀絕望	志同道合者、人類	檢討反省過去的經驗形成正反兩種人格	智慧、知足常樂 隨心所欲、安享餘年	悔恨往昔 徒呼、枉過一生

Erikson 及 Erikson(1998)

Erikson 及 Erikson(1998)認為青少年階段為人格發展中重要的階段，其發展任務是自我認同，即透過自我認識與接納建立自我身份。處於此階段的高中生會漸漸對自己的生存和生活目標存有疑問，開始衡量自己的優點與缺點，並反思自己的將來(羅迦權和範葉，2009)。陳國威與陳小梅(2010)指出若青少年能夠從親身體驗中找到自我，便能為自己的角色、價值觀及取向定位和訂立目標，這才有動力為自己選擇的付出和投入。如果自我認同失敗，便會對自己的個性及性別上的角

色產生混淆 (梁玉嬋,2006)。可見，青少年認識自我能幫助個人定立人生目標與方向。

2.1.2 壓力及不穩定的情緒

羅迦權和範葉(2009)曾道情緒不穩定和對事物敏感與情緒化是青少年的特徵。處於青少年階段的高中生，情緒複雜容易激動，加上面對公開考試的壓力，難免感到不安與焦慮。生活節奏急速亦容易為他們帶來壓力和困擾，有機會影響學業、社交和日常生活(梁玉嬋,2006)。他們需要重新調節情緒與適應急促的生活節奏，學會減壓和抒發個人情緒的方法，才能克服成長危機。

2.1.3 小結

榮格(Jung)將成長中認識自我視為個體化的歷程，而曼陀羅的創作過程亦同樣視為個體化的過程 (陳燦銳，高艷紅 2014)。Bartfeld (黃建森譯，2012) 亦曾提及透過平靜的曼陀羅創作過程，記載想法與展示獨特的自我，有助人格的發展與自我認同。看來，青少年階段中的個人壓力及不穩定的情緒能夠透過曼陀羅創作而得到適調，同時也能夠協助個人領會到自己的獨特性從而建立自我身份。正如正木晃 (2007) 寫道若是個人能夠定期彩繪曼陀羅，減壓和自我療癒的效果會特別顯著。下文會詳細闡釋曼陀羅創作的治癒功效與工具。

2.2 曼陀羅創作的功效與特色

曼陀羅源自佛教，梵文本義為「本質成就」，即成就自我(陳燦銳和高艷紅 2014)。曼陀羅是一種由顏色、數字及圖形組成的圓形圖騰，本意為「圓形」或「中心」，引伸為包括「以圓形代表宇宙與人工反映之世界」的圖形(Bartfeld，黃建森譯，2012)。它最早出現在佛教，反映的宇宙觀，其後再慢慢演變成一種自我療癒的繪畫治療方式。

2.2.1 曼陀羅創作的治療功效

心理學家榮格以宗教修煉的曼陀羅繪畫應用於心理治療中(陳燦銳和高艷紅 2014)。Fincher (游琬娟譯, 1998)指出榮格認為成長是個體將其獨特性加以顯揚的自然歷程, 而輪圓即被榮格聯想為自我及整體個性的核心。在自發性彩繪過程中, 心靈會逐漸得到沉澱與釋放, 這種為身體與心靈帶來的療癒, 逐漸成為解放現代人壓力的彩繪工具(林建睿, 2009)。

心靈生活處於「自我——本質我分離」及「自我——本質我結合」的循環關係中 (Fincher, 游琬娟譯, 1998), 曼陀羅創作可透過圓形將自我與本質我結合, 展現出無掩飾的自我。Fincher(游琬娟譯, 1998)、Fontana (2006) 和 Gauding (2011) 都指出透過冥想創作曼陀羅可以幫助我們脫下枷鎖, 完成創作後檢視自己的曼陀羅創作, 就如鏡子般反映自我, 讓我們反思內心深處的本質我與揭示更深一層的自我。

由於社會競爭所導致的壓力, 越來越多人採用曼陀羅進行自我療癒(陳燦銳和高艷紅 2014)。在創作過程中可以讓心靈沉澱、解放壓力與活化腦力(林建睿, 2009)。同時, 有助放鬆心情與抗壓 (Fontana, 2006)。看來, 這種有節奏的填色創作, 真的有助舒緩緊張情緒與認識內心深處的自我。下文會探討曼陀羅的創作工具。

2.2.2 曼陀羅的創作特色

曼陀羅創作發展至今, 成為一個自我療癒的工具。曼陀羅的種類基本上可以分為六類, 表現形式有兩大類, 創作過程可歸納為三個階段, 至於解讀方法有三個方向。以下會逐一作出闡釋。

2.2.2.1 曼陀羅的六大種類

綜合 Fincher (游琬娟譯, 1998), 侯俊明 (2009) 及陳燦銳和高艷紅 (2014) 的演繹, 曼陀羅創作的種類可以分為表 2.2 列出的六種, 自我意像曼陀羅似乎較適合高中生創作, 因為自我意像曼陀羅是透過冥想檢視自我, 並將腦海所呈現的形象繪畫出來 (陳燦銳, 高艷紅 2014)。Fincher (游琬娟譯, 1998) 曾寫道曼陀羅是製造一個個人當下的象徵, 檢視自我, 將自我形象畫下來。圓的意義與作用就如同一條保護線, 把任何的情緒與想法放進來 (侯俊明, 2009), 有助我們抒發情感, 將內心的想法透過創作呈現出來 (陳燦銳和高艷紅 2014)。

表 2.2：曼陀羅的六大種類

自我意像曼陀羅	透過冥想檢視自我, 利用繪畫方式呈現將個人形象。
心情曼陀羅	將當下的情緒與想法抒發出來。
自發曼陀羅	畫者並不需要思考, 在沒有設定主題和繪畫內容下, 無意識地隨性完成作品。
夢曼陀羅	要求畫者利用曼陀羅繪製自己的夢境, 將夢境表達出來。
生命曼陀羅	要求畫者利用象徵的方法展示自己對生命意義的理解, 為自己的生命設計一個 logo。
神聖曼陀羅	繪製有宗教意像的曼陀羅, 可以臨摹畫創作。

Fincher (游琬娟譯, 1998) ; 侯俊明 (2009) ; 陳燦銳, 高艷紅 (2014)

2.2.2.2 曼陀羅的兩大繪畫形式

曼陀羅的繪畫形式大致上可以分為兩種, 分別為填色曼陀羅與繪製曼陀羅 (見表 2.3)。填色曼陀羅的圓形是以對稱性和重複性的結構為特點, 要求畫者為圖形進行上色 (Bartfeld, 黃建森譯, 2012; 陳燦銳和高艷紅 2014)。畫者鼓勵將冥想過程中所呈現的色彩, 在既定的線描稿上進行塗色 (Fontana, 2014; 林建睿, 2009)。

這種表現形式主要是將腦海中呈現的色彩表現在環繞中心點建構的幾何圖形和對稱的結構上。繪製曼陀羅則需要作者自己創作，在規定的圓圈內有目的地表達內心某些故事或意象，然後上色(陳燦銳和高艷紅 2014)。Gauding (2011) 亦寫道曼陀羅是將想法意象成不同的象徵符號或圖形從而展示自我。繪畫者在規定的尺寸作畫，形象化自己內心的世界，利用色塊在圓圈內創作，繪製不同的圖形表達內心情緒。畫者能循着線條，畫出當下所想的事物，甚至把原來的線條圖遮蓋。圓的意義與作用就如同一條保護線，把任何的情緒與想法放進來(侯俊明，2009)。

表 2.3：曼陀羅的兩大繪畫形式

填色曼陀羅	以對稱性和重複性的結構為特點，要求畫者為圖形進行上色。畫者鼓勵將冥想過程中所呈現的色彩，在既定的線描稿上進行塗色。
繪製曼陀羅	繪畫者在規定的尺寸作畫，形象化自己內心的世界，利用色塊在圓圈內創作，繪製不同的圖形表達內心情緒。在規定的圓圈內有目的地表達內心某些故事或意象，然後繪畫圖像和上色。透過冥想將想法意象成不同的象徵符號或圖形從而展示自我。

Gauding (2011)；侯俊明(2009)；陳燦銳，高艷紅(2014)

2.2.2.3 曼陀羅創作的三個過程

綜合 Bartfeld (黃建森譯，2012)，Fincher (游琬娟譯，1998)，Fontana (2014)及 Gauding (2011) 幾位學者都曾經演繹過曼陀羅的創作過程，大致可歸納成以下三大階段(見表 2.4)，即在創作開始前，需要尋找一個寧靜的環境和準備繪畫材料；然後放鬆自己，進入冥想階段，並將腦海所顯現的畫面利用不同的顏色紀錄下來。

表 2.4：曼陀羅創作的過程

準備階段：尋找一個寧靜的環境和準備繪畫材料，包括：畫紙，蠟筆、顏色筆或顏料，筆記本及圓規

冥想階段：花幾分鐘放鬆心情，按着自己所選擇曼陀羅的種類而閉起雙眼冥想。

創作階段：將腦海中所呈現的顏色及圖形繪畫下來。

Bartfeld (黃建森譯，2012)；Fincher (游琬娟譯，1998)；Fontana (2014)；Gauding (2011)

2.2.2.4 曼陀羅創作的三個解讀方向

在完成作品後，創作者可先為作品命名，然後再利用文字、腦圖或敘述的方式清楚地記載自己繪畫的曼陀羅所透露的信息，有助解讀自己的作品，了解自己的想法。而解讀曼陀羅大致上有三個方向，包括顏色、圖像及圖像出現次數。有助聯想創作者當時的想法 (Bartfeld，黃建森譯，2012；Fincher，游琬娟譯，1998；陳燦銳，高艷紅 2014)。筆者亦歸納了學者 Bartfeld(黃建森譯，2012)、Fincher, (游琬娟譯，1998)和陳燦銳和高艷紅 (2014)對顏色、數字及圖形的象徵意義看法如下(見表 2.5):

表 2.5：曼陀羅創作的解讀方向

顏色	象徵意義	圖像	象徵意義	圖像出現次數	象徵意義
紅色	葬禮、祭祀及治之療儀式	三角形	目標及動力的象徵	1	統一、茁壯成長及蘊含潛能
粉紅色	人性、純真、無邪	圓形	受保護、增援及劃定界線	2	平衡、伙伴及互相對稱
黃色	太陽的光、溫暖及賦予生命的力量	正方形	堅定、踏實及平衡的印象	3	活力、能量及基礎
藍色	晴朗的天空、海洋及冷漠	心形	愛情、精神上的熱情	4	平衡、完整及圓滿
綠色	大自然、成長及萬象更新	十字	凸顯特定心態、關係、慾望	5	與生俱來及自然
橙色	中秋月、秋天及溫暖	花	春天、及美麗變化無常	6	創意、完美及均衡
紫色	君主、權貴及財富	樹	用之不竭的更新生命力	7	神秘及融洽
啡色	土壤、不愉快	水	滋潤及繁華	8	安定、和諧及新生
灰色	中性、調和、無力感				
黑色	邪惡、死亡、神秘				

2.2.2.5 小結

總括而言，在眾多的曼陀羅種類中，自我意像曼陀羅和心情曼陀羅能有助我們抒發情感和將內心的想法表現出來。而創作的過程可歸納成三大階段：準備材料，冥想佳段蘊釀個人思緒，再在透過繪畫的方式展示，檢視個人想法。正如 Fontana (2014) 指出這種利用冥想的創作形式，能透過檢視作品幫助自我探索與展現我們內心深處的想法。而需要解讀自己的作品，則可透過圖形、顏色與數字入手。聯想出當時繪畫的想法。

2.3 總結

曼陀羅創作有助肯定自我角色與自我認同 (Fontana, 2014)。為曼陀羅填色時，會達致自我探索、自我療癒與提升創造力的效果 (Gauding, 2011)。創作過程有助抒發感受，將想法展現出來，從而建立自我與自尊。在這個壓力如山的都市中，曼陀羅創作似乎可以成為自我療癒的工具，讓我們將所有思緒通通存放於創作內。創作曼陀羅是透過放鬆身心，從而解除精神上的壓力，達至自我療癒的效果。有條理的彩繪過程能夠釋放、緩和不安的情緒，使壓力、憂慮與煩惱在冷靜中釋放，使心靈平靜。尤其當個人在情緒紊亂的時候，曼陀羅更能夠讓個人從創作過程中獲得宣洩，進而釋放壓力 (Premal, 2007)。

本研究的問題為曼陀羅創作如何幫助高中生認識自我與自我療癒。筆者亦從以上的文獻總結出以下分析架構（見圖 2.1）。高中生面對著自我認同及壓力與情緒不穩的成長危機。曼陀羅的自我認同與自我療癒功效似乎能夠幫助高中生渡過危機。而曼陀羅創作及分析重點則會放在繪製形式的自我意像曼陀羅中，與研究對象創作和解讀曼陀羅。

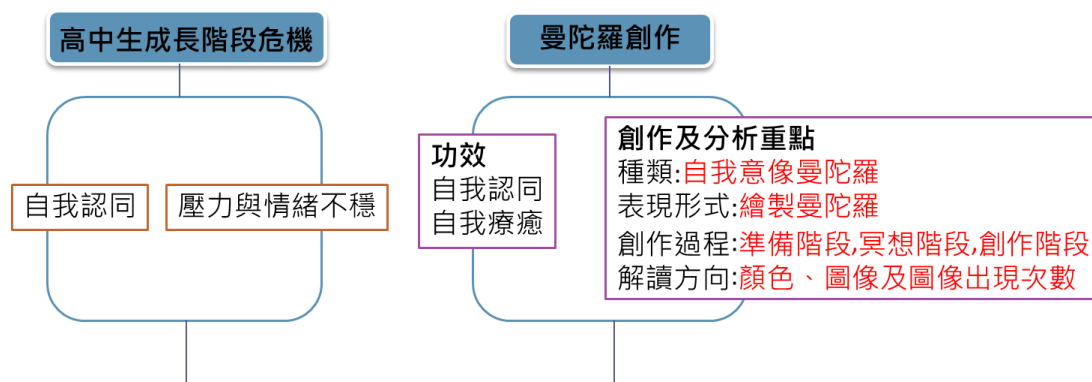


圖 2.1：分析架構圖

三、研究設計

3.1 研究取向

本研究希望透過曼陀羅創作為試點，主要探討曼陀羅創作如何幫助高中生抒發情感與自我認識，因此較適合以質性研究取向搜集及分析資料。邱憶惠（2010）指出質性研究可採用觀察、訪談、文件分析等方式蒐集資料，掌握整體的研究脈落與意義、並深入分析和歸納結果。為確保能夠營造一個安全自在的環境，讓研究對象真誠地繪畫曼陀羅。研究者會為研究對象提供一個舒適且寧願的環境，並不會干涉研究對象的創作過程。在研究過程中，研究者除了會收集高中生的曼陀羅作品作分析外，亦會在創作期間觀察學生的行為。其次，亦會在最後的訪談環節與研究對象一起解讀曼陀羅。

3.2 研究對象

為了探討曼陀羅所說的自我認識與自我療癒功效，研究者會邀請三名面對高考壓力的高中生參與研究（詳見表 3.1）。他們會分別參與曼陀羅創作和演繹他們所繪畫的曼陀羅。

表 3.1：研究對象基本資料

	浩	娜	婷
性別	男	女	女
年齡	16	18	18
年級	中五	中五	中六
選修視覺藝術	沒有	有	有
背景	香港土生土長	2013 年（中一）到港， 用了一年時間適應	2010 年（小五）到港， 用了兩年時間適應

作畫時間	1 小時 6 分鐘	25 分鐘	1 小時
------	-----------	-------	------

3.3 研究方法

整個創作會分別在一個舒適且寧願的環境中進行。首先向他們介紹曼陀羅創作的背景與步驟，並選取自我形象曼陀羅創作。然後進入冥想階段，播放著音樂帶領研究對象花幾分鐘放鬆心情，並按着自己所選擇曼陀羅的種類而閉起雙眼冥想。其後，進入創作階段，向他們提供印有圓形圖象的畫紙，不限時的要求他們完成一個繪製形式的自我意像曼陀羅，以檢視自我形象。研究除了會分析作品外亦會觀察創作過程和與學生進行訪談。在完成創作後會與研究對象一起對作品進行解讀。先要求研究對象先為曼陀羅命名，並利用文字、腦圖或敘述的方式從圖像、顏色及圖像出現次數聯想和記錄創作的訊息。了解個人創作的動機、觀點及經驗。最後才作出訪談，作出互相引證。為了解研究對象的創作動機，會以開放式的問題讓他們分享自己的作品與創作時的感受，自由表達己見。

訪談內容大致如下：

- 1.請分享你的繪畫內容。
- 2.為什麼你會選擇用這種顏色／圖案／形狀完成作品？
- 3.你的作品有什麼特別含意嗎？
- 4.在創作過程中你聯想到什麼嗎？
- 5.完成創作後，你有什麼感覺？

信效度

本研究會採用「三角檢測法」以提高研究的信效度。「三角檢測法」是指利用兩個或以上的方法和不同的角度來觀察研究目標，提升研究分析的可信性和有效性 (Ansel & Juliet, 1998；吳芝儀和廖梅花譯，2001)。在本研究而言，會綜合分析研

究對象繪畫的曼陀羅、創作過程的觀察、書寫的創作訊息和訪談內容互相引證，以具體與詳細的方法描述出來。

3.4 研究實施程序

研究者於 2017 年 4 月開始尋找有興趣的題目和查閱文獻。同年 7 月在導師的指導下開始草擬研究計劃書的研究問題和方向。希望透過研究了解曼陀羅創作的自我療於與自我認識的功效。研究者根據導師的意見修改研究計劃書，並於 12 月時提交計劃書的修訂版與論理審議。經過批核後，研究者於 2018 年 3 月初開始邀請研究對象參與本研究 and 進行訪談。其後在 4 月於校內進行中期匯報，並於 5 月前作出最後修訂及繳交研究計劃書。

表 3.2：研究實施程序

2017 年 4 月至 6 月	資料搜集、閱讀文獻
2017 年 7 月	草擬研究問題和研究方向
2017 年 12 月	提交計劃書的修訂版與論理審議
2018 年 3 月至 4 月	邀請研究對象參與本研究 and 進行訪談
2018 年 4 月	中期匯報
2018 年 5 月	完成修訂及繳交研究計劃書

3.5 研究限制

研究限制有三。首先，研究者並未有帶領他人創作曼陀羅的經驗，亦並非專業人士，在掌握能力上或會有所限制。其次，由於時間所限，研究者只能帶領研究對象進行一次的創作，而三位受訪者均沒有創作曼陀羅的經驗，因此未能明顯比較研究對象接觸曼陀羅創作前後的異同。最後，曼陀羅創作的解讀方法會參考學者

的研究結果，但當中可能存在文化差異；研究者在解讀研究對象的曼陀羅時，需要透過訪談了解研究對象的想法，可能在技巧上仍有改良空間。

四、研究結果及分析

本研究以四種方式收集資料，包括研究對象繪畫的曼陀羅、他們書寫的創作訊息、創作過程的觀察和訪談內容。研究對象完成創作及以文字表達當中所傳遞的訊息後，研究者會與研究對象一起解讀曼陀羅和他們所紀錄的訊息，並引入創作過程的觀察作進一步討論。這訪談內容亦成為以下分析的主要資料之一。

4.1 創作過程與曼陀羅創作的描述

以下先扼要描述三位研究對象所創作的曼陀羅：

		
圖 4.1：浩的作品《豪情》	圖 4.2：娜的作品《路》	圖 4.3：婷的作品《教堂》

浩的作品（見圖 4.1）是描繪對自己重要的東西和自身的經歷，在左上方深綠色與淺綠色代表他喜歡的足球與賽馬，由於自小受父親薰陶因此喜愛這兩項運動。左手面兩條紅色的線是代表他重視的親情與友情，在生活中缺一不可。下方則是代表音樂，浩在小學階段參加過合唱團因此黑白間條是代表音樂的樂譜。而啡色的部份是代表他喜歡的木結他。右上方表情符號分別代表他日常生活中與朋友溝

通時所使用的表情符號、面對逆境時保持的樂觀心態和興奮的情緒。而藍色則代表他喜歡的海洋，帶給他寧靜和舒暢的感覺。中間有紫色的部份是代表他內心與邪惡，而交叉代表一些負面的情緒。浩是利用一些美好的東西包圍着這些負面的圖像，他展望未來的自己可以將這些邪惡與負面的東西擊退。最後在曼陀羅中有兩個空格的部份，代表著自己馬虎的性格。

娜的作品（見圖 4.2）是繪畫了她從內地到香港讀書的經歷。她畫了一些線條代表每一段路，代表着她適應環境轉變的心路歷程。在左方第一段路上面有一些半圓形和點，代表着她對前路的感到惘和擔心。其後，一條較長的路比較曲折，代表着娜與別人相處、處事和其他生活上的一些碰撞與磨擦。使用了棕色、灰色和黑色代表沉重和迷惘的心情。而她亦因此明白到生活並不簡單。而在附近亦有一些正方形代表着朋友對她的扶持，讓她感到安穩和可靠。其後的一條線，是由曲折慢慢變得圓滑，因為她慢慢覺得適應了香港的生活。最後，完全適應了香港的生活。並使用了綠色、粉紅色、黃色、紫色，代表高興的心情。

婷的作品（見圖 4.3）是受了日常生活藝術知識的薰陶創造出來的。她喜愛看藝術書籍和了解宗教的文化，因此作品帶有教堂的彩色窗花的影子。她使用了七種顏色創作。淺藍色代表大海與藍天。深藍色則代表海底和宇宙，是令她觸不可及卻又着迷的東西。而在底色的方面，使用了翡翠綠代表草叢。金色代表着自我與貴重的東西。紫色代表恐懼。十字架是她在冥想中第一個出現的圖案，代表婷沉迷宗教領域和，希望在心靈上尋求宗教的安慰。而十字架和金色的三角形給予她可靠和穩固的感覺，帶來安全感。她在十字架頂端與尾部畫了一個心形，代表自己鐘愛的東西與夢想（視藝）。其後，她利用橙色和黃色亦繪畫了四朵重複的花，代表太陽，溫暖且帶給她愉悅的感覺。在曼陀羅的空隙位置亦有一些三角形代表其他人未能入侵她的生活。另外，她亦畫了四個圓形，代表她希望探索的未知領

域。而這個曼陀羅有規律性的原因是婷是一個循規蹈矩的人，比較喜歡安穩的生活。

4.2 曼陀羅創作與自我認識的關係

在創作曼陀羅前，會要求研究對象花幾分鐘時間放鬆心情，並以自我意像曼陀羅的種類進行冥想，思考個人形象。研究者在創作過程中和創作者的晤談發現以下三個現象：

4.2.1 冥想有助檢視自我

研究者發現三位研究對象在冥想結束後都能夠直接將自己的想法利用圖像繪畫出來，過程中沒有停下來思考要怎樣繪畫，相信冥想的過程有助研究對象思考怎樣繪畫「自我」形象。在訪談中，三位受訪者對冥想有以下觀點：

「在冥想的過程中我能聯想出清晰的自我形象並將自己所有東西都記載下來。而有趣的地方是在過程中，我想不到音樂會佔了畫面這麼大的一部分。原本我猜想音樂是我人生中比較瑣碎的一部份，但當我冥想完後發現原來音樂佔了我人生比較重要的一部份。」（浩，晤談）

「冥想的過程中會想到朋友對自己是十分重要的和覺得當遇到困難時是需要面對的。因為當自己面對過這些問題時，再遇見難題就不會感到害怕。」（娜，晤談）

「像是大致上給了一個回顧的感覺，因為曼陀羅是將自己冥想後的圖案，能夠直接將即時的感受表達在畫紙上。」（婷，晤談）

從唔談內容可見，冥想是一個回顧，能圖像化自我形象。甚至會有意想不到的發現；正如浩指出本以為音樂在他的人生中屬於較鎖碎的一部份，但冥想後發現原來音樂對他的人生也有一定位置。

4.2.2 繪製曼陀羅有助自我意象的展現

在檢視和解讀作品發現三位研究對象都是利用自身經歷創作並且為作品命名。在訪談中，三位受訪者對自己的作品有以下觀點：

「黑白色的部份是樂譜，代表我在小學參加過的合唱團。雖然當時對音樂有感到過煩厭，但我仍然喜歡音樂。而另外的啡色是代表我有彈奏的木結他，十分喜歡有木結他彈奏出來的聲音……這個區域是代表我十分喜歡音樂和聽歌，代表着我人生比較重要的一部份。」（浩，唔談）

「作品我是繪畫了我的經歷……其實我是從內地到香港讀書，我覺得比較困難的是從內地的生活模式轉到香港後的改變歷程。」（娜，唔談）

「有可能是因為平常自己會觀看了一些藝術書籍，在冥想中不知不覺就浮現了腦海中。這代表我對這些不同文化的吸收，並在不知不覺間融入了我的性格中。在冥想的時候我大腦浮現了這些日常生活中所吸收的藝術知識與圖案。而這個曼陀羅有規律性的原因是我個人比較喜歡安穩和規律的生活。」（婷，唔談）

從訪談中可見，三位研究對象皆以獨特的自身經歷進行創作。像是浩利用樂譜代表小學時期所參加過的合唱團，圖像化自己成長階段的經歷。娜的作品是繪畫自己由內地轉移到香港生活的經驗，記載著自己的心路歷程。婷則是展示出個人日

常生活的知識薰陶，因為她喜愛閱讀藝術書籍，因此在她的作品亦不難發現一些宗教色彩濃厚的圖像與顏色。而在創作過程的觀察中，亦發現只有婷會先利用鉛筆與間尺起稿。然後才其後在訪談中亦得知他是個比較循規蹈矩的人做事追求完美，並喜歡安穩和規律的生活。在一次非正式晤談得知原來婷在校有被人排擠，雖然難受，但她並沒有太在意。因此，她才會繪畫一個十字架，喻意她心靈上希望尋求宗教的安慰。並利用三角形像徵那些霸凌者，想要入侵她的生活，卻不成功。並希望成為「花叢中的一朵普通的太陽花」，展望未來的日子能夠過得安穩。

4.2.3 解讀過程有助自我認識

研究對象在解讀過程都反思出作品對自己的含意，他們分別在訪談中表示：

「代表現在的自己，希望在未來的日子中我能夠利用這些美好的東西把我的負面情緒完全吞噬，希望自己能剩下一些正面的情緒。」（浩，晤談）

「覺得當遇到困難時是需要面對的。可能就是自己回想這些事時會覺得自己有一些經歷才會改變，會覺得自己所經歷的都是值得的。」（娜，晤談）

「這個曼陀羅代表着個人目前生活的狀態，十分穩定而且不會有太大的變化。卻又希望在未來平凡的生活中找尋更多不同的未知領域。」（婷，晤談）

娜是透過作品反思自身經歷，認為雖然適應香港的生活難捱，但正因為這些經歷才會令自己改變與成長。作品提醒著自己無論遇到什麼難題都要去面對，解讀就

像是個人經歷的回想，會認為一切經歷都是值得的。浩和婷都表示作品是代表著當下的自己和對展望未來。浩希望能未來能夠利用美好和他珍重的東西把負面情緒都侵蝕，只剩下一些正面的情緒。而婷則希望目前的生活狀況不要被打擾，亦展示出對知識的渴求，希望未來「跳出圈圈」，能發掘出更多未知領域的知識。

4.3 曼陀羅創作與自我療癒的關係

以下會從自我療癒的角度分析。前文提及過曼陀羅是透過創作過程中抒發感受從而達到自我療癒的效果。而在解讀過程中發現研究對象對顏色有不同的演繹。他們會投射個人情感在畫中，展示出個人的獨特感受。

4.3.1 象徵意義的獨特演繹

與文獻的象徵意義比較，研究者發現研究對象會因為個人的經歷的差異而對顏色、圖像及圖像出現的次數有獨特的見解，對當中的象徵意義並不會與文獻中完全相同（見表 4.1）。婷認為綠色和黃色的象徵意義與文獻一樣，分別代表大自然的草叢和太陽的光線。而浩卻對這兩種顏色卻有另外的看法，因為他從小受父親的薰陶，喜歡觀看賽馬和踢足球。而這兩運動都是在綠色的草地上進行，因此他賦予綠色的象徵意義為足球和賽馬。另外，他利用黃色與啡色象徵音樂與日常生活中所彈奏的木結他。有趣的是其中一位研究對象娜會用顏色象徵情緒，像是綠色是代表開心，而黃色則代表高興，兩種顏色代表着正面的情緒。而啡色則象徵著沉重的心情。

表 4.1：文獻與研究對象對顏色象徵意義的比對

顏色	文獻	浩	娜	婷
紅色	葬禮、祭祀及治之療儀式	感情	／	／
粉紅色	人性、純真、無邪	／	目標；正面	／
黃色	太陽的光、溫暖及賦	音樂	高興	太陽

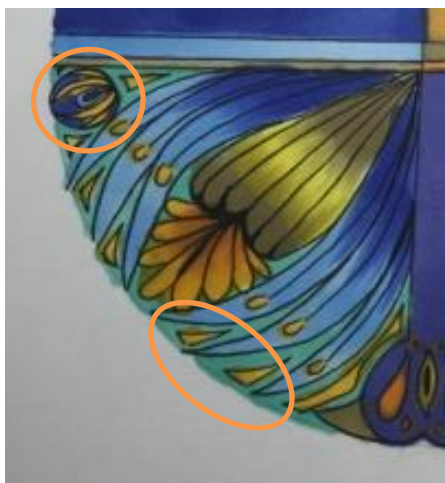
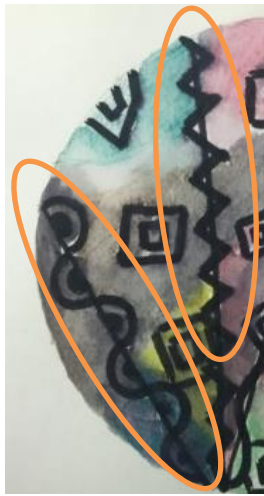
	予生命的力量			
藍色	晴朗的天空、海洋及 冷漠	海洋；寧靜； 美	/	淺藍色：大海，藍天； 深藍色：海底，宇宙
綠色	大自然、成長及萬象 更新	足球和賽馬	開心	草叢
橙色	中秋月、秋天及溫暖	高興	/	太陽
紫色	君主、權貴及財富	不安與憂鬱	家人，指引	恐懼
啡色	土壤、不愉快	木結他	沉重	/
灰色	中性、調和、無力感	/	迷惘	/
黑色	邪惡、死亡、神秘	邪惡	路	/
黑白色	/	樂譜	/	/
金色	/	璀璨的人生	/	自我與貴重的東西

而在圖像方面亦出現了獨特的象徵意義（見表 4.2）。婷利用圓形象徵她希望探索的未知領域。並將三角形像徵一些霸凌者，這些人對她排斥的行為將三角形般，尖角具攻擊性(見圖 4.4)。而娜認為圓形並不是文獻中受保護的象徵意義，而是代表擔憂，重覆的形狀代表困擾著她的煩惱。三角形則象徵碰撞與難關是因為初來港時，不但需要克服學習的難題，亦要適應文化上的差異，而這些問題就像三角形般帶著尖角，需要時間磨平（克服困難）才變成順暢的曲線（順利）(見圖 4.5)。有趣的是浩利用曲線象徵較具像的家人與朋友。

表 4.2：文獻與研究對象對圖像象徵意義的比對

圖像	文獻	浩	娜	婷
三角形	目標及動力的象徵	/	碰撞/難關	外來人
圓形	受保護、增援及劃定界 線	/	擔憂	未和的領域
正方形	堅定、踏實及平衡的印 象	/	朋友/安穩	/
重疊曲線	/	/	漸漸好轉和改 善	/
曲線	/	家人,朋友	順利	/
人樣	/	開心	/	/

都市	/	自己的渴求	/	/
樓梯	/	眷戀	/	/
草地	/	足球和賽馬	/	/
鋼琴	/	自己喜愛的音樂	/	/
心形	愛情、精神上的熱情	/	/	沉迷事物
花	春天、及美麗變化無常	/	/	感興趣的事物
十字	特定心態、關係、慾望	/	/	宗教領域

	
圖 4.4：婷的圖像象徵意義	圖 4.5：娜的圖像象徵意義

在圖像出現次數方面，三位研究對象均表示沒有特別的象徵意義（見 4.3）。像是浩所繪畫的三個表情符號只是很單純的表達自己日常生活的情緒，沒有其他的象徵意義。而娜則是將自己心路歷程的轉變總結並分成四階段。婷的作品則與文獻的象徵意義相若，她重複繪畫了四次同樣的圖像。以平衡的構圖展示出她為人規律，喜歡安穩的生活。

表 4.3：文獻與研究對象對圖像出現次數象徵意義的比對

圖 像 出 現 次 數	文 獻	浩	娜	婷
1	統一、茁壯成長及蘊含潛能	/	/	/

3	活力、能量及基礎	情緒	/	/
4	平衡、完整及圓滿	/	階段	喜歡安穩的生活,規律

4.3.2 繪畫能隨心出發

研究要求研究對象利用自我意像曼陀羅進行冥想與創作。過程中並沒有限制研究對所繪畫的事物及顏料，讓他們自由發揮。在訪談中，三位受訪者對這種繪畫方式有以下觀點：

「完全是跟隨着內心所出現的圖案與繪畫。十分單純地表達自己的情緒。像是表達愉快與生氣，都十分直接，由心而發的。」（浩，晤談）

「我會感覺到抒發了自己的一些感受，平時會不知道如何去表達。現在透過這個方式，我可以把自己的想法繪畫出來，而且我可以利用自己的方式去表達出來。而這種繪畫方法我可以添加許多不同我自己對我自己有意義的圖像。雖然別人可能看不明白但我亦可以表達出來，給予我很大空間」（娜，晤談）

「這個曼陀羅都能夠代表我內心的狀態，代表我個人喜歡既休閒又穩定的生活。能夠將自己的思緒直接表露無遺。像是大致上給了一個回顧的感覺，因為曼陀羅是將自己冥想後的圖案，能夠直接將即時的感受表達在畫紙上。」（婷，晤談）

從晤談內容可見，三位研究對象均表示繪畫經驗有別於以往。像是浩和婷都表示，整個創作過程都是由心而發的，能夠跟隨內心的想法直接將感受直接繪畫至紙張上。而娜則表示自己在高中課選修了視覺藝術科，平時的經驗是有一個確立的主題，為求高分需不斷修改自己的繪畫內容。限制甚至改變了當初想要繪畫作

品的動機。而曼陀羅創作沒有限制繪畫方式，她可以按著自己的想法添加有個人意義的圖像，給予她很大的空間抒發感受。

4.3.3 有助平靜心情

在觀察創作過程中，兩位研究對象均沒有不耐煩與煩躁的舉止，反而是平靜且集中地進行創作。而其中一位研究對象則因為身在的環境中有人談話，受到影響，似乎未能平靜地創作。其中兩位研究對象對曼陀羅創作有以下感覺：

「沒有太大的感覺。」（浩，晤談）

「個人在創作的時候沒有太多思緒，比較平靜。」（婷，晤談）

浩和婷表示在創作過程中沒有太大的感覺，沒有太多的思緒，處於比較平靜的狀態。可見曼陀羅創作可以有助安撫情緒。

4.4 總結

曼陀羅創作能幫助高中生自我認識的三大重點分別為：冥想有助檢視自我、繪製曼陀羅有助自我意象的展現及透過解讀過程有助自我認識。在創作曼陀羅前的冥想過程有助高中生能圖像化自我形像，並透過繪畫展示出自我意象。在最後解讀曼陀羅的過程中能夠反思作品對自己的含意，幫助高中生自我認識。而在自我療癒方面的三大重點分別為：象徵意義獨特演繹、沒有限制的繪畫方式及有助平靜心情。前文提及過曼陀羅創作是透過抒發感受從而達到自我療癒的效果，高中生能夠在創作過程中將獨一無二的感情投放在顏色和圖像中，從而抒發感受。而這種無拘無束和由心而發的繪畫方式，給予了他們很大的創作空間，並有助平靜心情。

五、研究啟示及建議

研究分析結果讓研究者掌握曼陀羅可靠冥想而獲得個人深度回顧的機會和經歷，有助把模糊的想法形象化地表達出來。對於初學者來說有一定的難度，在實施起來時也有一定的制肘。是項研究給研究者以下的經驗和啟示，期望可以為有興趣探討和發展曼陀羅創作的人提供一些研究建議。

5.1 實施曼陀羅創作的啟示

在第四章的分析結果可見冥想是有助檢視自我，研究者按著這些發現提出以下實施曼陀羅創作時的建議。

5.1.1 冥想有助檢視自我

在第四章研究對象指出，冥想有助聯想出清晰的自我形象和檢視自我。而研究對象均能指出在冥想過程中能圖像化自我形象，甚至是有所發現。例如浩在冥想後會發現原來音樂佔了人生比較重要的一部份。而且三位研究對象的創作過程十分流暢，未曾停手思考過需繪畫的內容。可見冥想為創作者的作品內容奠定了基礎，然後再自發性的進行創作。因此，建議在創作前給予時間讓創作者放鬆心情與進行冥想，會有助創作的進行。

5.1.2 透過練習可加強冥想成效

三位研究對象皆沒有創作曼陀羅與冥想的經驗，亦表示需放鬆一段時間後才能進行冥想，聯想出圖像和色彩。而 Gauding (2011)亦曾寫道練習冥想有助深度的感悟，亦有助快速進入冥想階段。對於初學者而言，需要花較多時間才能放鬆心情與進入冥想階段。因此，建議初學者在日常生活中可多加練習，加強冥想成效，達至更深層次的個人感悟。另外，亦建議他們在前期可花較多的時間進行冥想，才繼而進行曼陀羅的創作，成效會更為顯著。

5.1.3 需要有技巧的引導

由於初學者對冥想沒太大的概念，會不知道從何入手。因此，需要有技巧的引導，帶領創作者進行冥想。建議經驗豐富的人選帶領創作者進行冥想，因為在冥想前期會需要創作者放鬆的心情與告知他們需在某語境下進行創作。在過程中，若帶領者用了誘導式的語句，有可能會影響到創作者的潛意識和想法。因此，帶領者必需有技巧地引導和利用中立的文字帶領著初學者進行冥想。如果創作者有多加練習冥想和能夠掌握其技巧，那就不需要他人帶領創作。

5.1.4 提供寧靜環境的重要性

在三幅作品的比對中，會發現娜的作品較其餘兩位倉猝，而她的創作時間亦比其餘兩位少，只有三十分鐘。其主要成因可能是身處的房間附近有人交談，聲音令她感到煩躁，因而未能集中精神進行創作。而在寧靜的環境下，其餘兩位研究對象可以安靜地創作接近一小時。可見環境會影響到創作者的表現，建議需提供寧靜且舒適的環境讓創作者進行曼陀羅創作。

5.2 自由繪畫有助抒發感受

在第四章的分析結果發現自由繪畫給予創作者很大的空間抒發感受。創作者會以這種沒有限制的繪畫方式展示出自我經歷，而持續的創作更會加強自我療癒的效果。

5.2.1 運用自身經歷作畫

在第四章發現三位研究對象都會運用自身經歷繪畫，展示個人形象。他們在被要求創作自我意像曼陀羅時，都會將個人情感轉化成獨特的圖像和色彩，以形象化個人的經歷。而這個曼陀羅則成為了創作者的一個回顧，利用圖像與顏色抒發出

個人感受。而研究者在發現此現象後，再次翻閱文獻。但文獻並未提及過此現象，尚未有結論，只好留待日後探討。

5.2.2 衡常創作功效較顯著

由於時間所限，研究者只能與研究對象進行一次的創作，難以比對他們在接觸曼陀羅後感受的轉變。在訪談中，研究者曾向他們提問創作的感受，而三位創作者均沒有明確的回應創作可以有助減壓。只是回應了創作過程中感到平靜，有助抒發個人感受，不會有太多的感覺。因此，建議若果希望在曼陀羅創作得到顯著的成效，可能需要衡常創作。正如 Gauding (2011)指出持續創作曼陀羅，個人轉變和自我療癒的成效更大。而正木晃（2007）寫道定期繪畫曼陀羅，療癒效果亦會特別顯著。

5.3 文獻對顏色、圖像和圖像出現的次數並不能作標準

在第二章中筆者總結了不同學這對顏色、圖像及其出現的次數作參考，以了解研究對象所繪畫的內容。比較後，發現研究對象的象徵意義與文獻並不完全相同，而得出以下的結論。

5.3.1 自身經歷令每人對顏色、圖像及圖像出現次數都有不同的演繹

在第四章中，比較了文獻與創作者的象徵意義，並發現了差異。要了解研究對象作品中實質的意義是需要根據他們的分享來解讀。研究對象除了會利用顏色與圖像象徵情緒，亦會用作象徵物件。將自我經歷投射在畫中，展示獨特的個人感受。因此，文獻中對顏色、圖像及圖像出現次數的解讀只可作參考。建議在完成創作後，創作者需透過文字、聯想或敘述的方式清楚地記載自己曼陀羅所透露的信息，更準確地解讀作品的象徵意義。

5.3.2 圖像出現次數在在本研究未有太大的象徵意義

在三位研究對象的作品中，數字對他們而言並沒有太大的意義，只是巧合出現的。發現由於初學者未建立出圖像出現次數的概念，因此當中的象徵意義對他們而言會較為抽象。當初學者在往後的日子熟習了曼陀羅的創作模式，就會對圖像出現的次數建立出概念，亦能夠更全面的解讀曼陀羅。

5.4 總結

以上是一些在實施曼陀羅創作時的啟示和建議。而當需要在學校實施曼陀羅創作時，亦建議考慮以上的注意事項。視藝科老師可以邀請經驗豐富的導師或藝術治療師在學校帶領學生創作自我意象曼陀羅。為處於成長危機階段的高中生提供另一類的輔導服務，讓他們透過創作曼陀羅抒發感受與認識自我。在進行曼陀羅創作時，在寧靜的環境下冥想是重要的一環。為加強冥想成效，亦宜應該適當地進行練習。另外，為得到更顯著的成效，建議可在課餘時間實施創作曼陀羅。並設計出為期數次的輔導，讓學生能夠經常創作曼陀羅。最後為了協助學生了解自我形象，老師亦宜協助學生以文字形式記錄當中的象徵意義，解讀他們的作品。

參考文獻

正木晃(2007)：《曼陀羅心靈彩繪 = Coloring mandalas》，臺北市，非馬出版企畫所。

林建睿(2009)：《解放壓力：曼陀羅心靈彩繪》，台北市，電腦人文化/創意市集。

邱憶惠(1999)：個案研究：質化取向，《國立高雄師範大學教育系教育研究》，7，頁 113-127。

侯俊明(2009)：《我的曼陀羅繪本》，台北市，心靈工坊文化事業股份有限公司。

陳國威，陳小梅(2010)：《青少年自我認同發展之危與機》，香港，港澳兒童教育國際協會。

陳燦銳，高艷紅(2014)：《心靈之鏡：曼陀羅繪畫療法》，廣州，暨南大學出版社。

親師俱樂部(2009)：《彩繪曼陀羅：32 個神奇圖形，有效提升孩子的專注力與創造力》，台北市，狗狗圖書。

羅迦權，範葉(2009)：《青少年心理健康教育》，江西，江西高校出版社。

Bartfeld, M.著，黃建森譯(2012)：《神奇的曼陀羅心靈舒壓彩繪書》，台北市，華泰文化事業股份有限公司。

Erikson, E.H., & Erikson, J.M. (1998). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.

Fincher, S.著，游琬娟譯(1998)：《曼陀羅的創造天地：繪畫治療與自我探索》，台北市，生命潛能文化事業有限公司。

Fontana, D. (2006). *Mediating with mandalas: 52 new mandalas to help you grow in peace and awareness*. London: Duncan Baird.

Fontana, D. (2014). *The mandala sourcebook: 150 mandalas to help you find peace, awareness & well-being*. Beverly, Massachusetts: Fair Winds.

Gauding, M. (2011). *The mandala bible: the definitive guide to using sacred shapes*. London: Godsfield Press.

Moss, Richard M. (2007). *The mandala of being: Discovering the power of awareness*. Novato: New World Library.

Strauss, A.L., & Corbinu, J.M. 著，吳芝儀和廖梅花譯(2001)：《質性研究入門:紮根理論研究方法》，嘉義縣，濤石文化。

附錄一) 浩的作品《豪情》



附錄二) 娜的作品《路》



附錄三) 婷的作品《教堂》



附錄四) 訪問滕寫稿：浩的訪談

晤談日期：11/ 03/ 2018

晤談時間：由 3:44p.m. 至 4:00p.m.

晤談地點：受訪者家中

訪問員：葉嘉利

滕寫員：葉嘉利

受訪者：浩(化名)

訪問編號：G1

訪問員：問 受訪者：浩

00:00

問	你好，我們是五年級的同學。很多謝你抽時間為我們進行是次訪談，我們會將你的身份保密並不會公開，請你可以放心去暢所欲言。 另外，是次的訪談內容會經過整理，輯成訪問稿，之後會讓你過目，你可以提出將當中一些不清晰的内容作出刪減或更正，是次訪問錄得的内容和稿件只會作為學術研究和分析之用。今天的訪問主題是「曼陀羅創作如何幫助高中生認識自我和自我療癒」。首先請問你分享你的繪畫内容。 為什麼你會選擇用這種顏色／圖案／形狀完成作品？	Q1-2
浩	一開始我利用了兩隻綠色有規律地繪畫了一個草地，這代表了我喜歡的兩樣運動：足球和賽馬。他們出現在這個曼陀羅的原因是因為我認為若然我的人生失去了兩樣東西我的人生會變得不完美，是我的必需品。 離開這個草地後會有一些藍色分割了各部份，這代表了我喜歡的海洋，因為我覺得海洋很美麗和清靜，給予了我一個寧靜和舒暢的感覺。 在藍色大海分割的下一個部份是肉色的部份，代表了人。對我來說我比較重視與人的關係，我做任何事情都是以人行先，對我來說人比物質更為重要。在裏面有兩條紅色的線，代表感情。而起伏比較細的線條代表親情，另外一條則代表友情。親情的線條較為平復的原因是因為我覺得我與家人的關係較為平淡，沒有太大的高低起伏。但這條線有始有終，代表我希望這條線能夠延續下去。友情的線條起伏較大的原	A1-2

	因是我暫時在人生中認識了許多朋友，有親亦有疏。但對我來說我所認識的人都是受我所重視的。同樣地，我亦希望這些友情能延續下去，我會銘記他們……希望我能夠並重親情與友情。 然後是一個藍色的區域，左右兩邊是一些類似階梯的部分，類似舊式嘅建築。中間的部份是一些摩登的都市大廈。舊的部份佔得比較多是因為我個人比較喜歡懷舊的人、事物與環境。舊的東西已屬過去，不能倒帶。所以我個人是比較喜歡舊的東西。另外我個人對摩登式的建築物較有好感，反映着我是一個對尚未得到東西的人會有一種慾望。可能是因為我的生活環境未去到最好，最先進，所以我會有一些空間想脫離一些懷舊的東西。 另外一個區域是由啡色及白色組成的部份。黑白色的部份代表一些樂譜，代表我在小學參加過的合唱團。雖然當時會因為經常面對一些樂譜而感到煩厭，但我仍然喜歡音樂。而另外的啡色是代表木結他，我十分喜歡有木結他彈奏出來的聲音。聽到這些音樂問到令到我感到舒暢，亦成為了我生活的一部份。這個區域是代表我十分喜歡音樂和聽歌，代表着我人生比較重要的一部份。 在另一個大海分隔的區域是由金色塗成背景的部分，代表着我希望有一個璀璨的人生。而中間有三個橙色的表情符號，橙色代表着高興。第一個是開心的臉，笑容十分燦爛，代表着我一個歡樂與興奮的情緒。另一個是微笑，我覺得我的人生中會經常微笑，是因為我希望保持樂觀的心態。我認為無論在任何逆境中我都能以這個表情符號面對。最後是一個我十分喜歡的無奈表情，因為無奈並不等於不高興。這代表着我與朋友間的一個相處模式，大家恍似利用他來維持彼此間的友情，例如有人在說冷笑話時，我就會回他一個無奈的表情符號。 到最後中間的部份，有一個黑色的圓形，中間有個交叉，這代表着我內心的邪惡與黑暗。我被許多人際關係、音樂、自己喜愛的東西包圍着內心的邪惡……這個交叉代表一些負面的東西……另外我利用紫色作背景的颜色代表着我的一些不安與憂鬱 我希望能夠利用我喜歡的大海、音樂、自己喜歡的音樂、與情緒與感情關係將這些邪惡與負面的東西擊退。 另外空格的部分是代表我個人處事較為馬虎，虎頭蛇尾。例	
--	--	--

	如我對着自己喜歡的足球卻不會用功練習、自己喜歡懷舊的東西給不會珍惜現在所以才會有中間的新城市出現。但親情和友情的部份並未有留空，是因為我以人為先，不會有任何甩漏……是我最重要的部份。	
--	---	--

11:24

問	你的作品有什麼特別含意嗎？	Q3
浩	代表現在的自己，希望在未來的日子中我能夠利用這些美好的東西把我的負面情緒完全吞噬，希望自己能剩下一些正面的情緒。	A3

12:10

問	在創作過程中你聯想到什麼嗎？	Q4
浩	在冥想的過程中我能聯想出清晰的自我形象並將自己所有東西都記載下來。	A4

12:47

問	完成創作後，你有什麼感覺？	Q5
浩	沒有太大的感覺。而有趣的地方是在過程中，我想不到音樂會佔了畫面這麼大的一部分。原本我猜想音樂是我人生中比較瑣碎的一部份，但當我冥想完後發現原來音樂佔了我人生比較重要的一部份。	A5

附錄五) 訪問滕寫稿：娜的訪談

唔談日期：11/ 03/ 2018

唔談時間：由 12:05 p.m. 至 12:11 p.m.

唔談地點：受訪者家中

訪問員：葉嘉利

滕寫員：葉嘉利

受訪者：娜(化名)

訪問編號：G2

訪問員：問 受訪者：娜

00:00

問	你好，我們是五年級的同學。很多謝你抽時間為我們進行是次訪談，我們會將你的身份保密並不會公開，請你可以放心去暢所欲言。 另外，是次的訪談內容會經過整理，輯成訪問稿，之後會讓你過目，你可以提出將當中一些不清晰的内容作出刪減或更正，是次訪問錄得的内容和稿件只會作為學術研究和分析之用。今天的訪問主題是「曼陀羅創作如何幫助高中生認識自我和自我療癒」。首先請問你分享你的繪畫内容。	Q1
娜	這個作品我是繪畫了我的經歷……其實我是從內地到香港讀書，我覺得比較困難的是從內地的生活模式轉到香港後的改變歷程。因此我的作品命名為《路》。	A1

01:18

問	為什麼你會選擇用這種顏色／圖案／形狀完成作品？	Q2
陳	我使用了屬於暖色的顏色，有綠色、粉紅色、黃色、紫色，代表了我是高興的和我的心情。另外我亦使用了棕色、灰色和黑色代表了我自己沉重和迷惘的心情。 我畫了一些線條代表我其中的一段路，代表着我到來香港是其中一段的心情。上面有一些半圓形和點，代表着我當時心情的一些包袱，和自己對前路的迷惘和擔心。另外，一條較長的路比較曲折，代表着自己與別人相處、處事和其他生活上的一些碰撞與磨擦。要有磨擦才能令我自己明白到（生活）並不簡單。其後的是另外一條線，是曲折都慢慢變得圓滑，	A2

	自己慢慢覺得適應了香港的生活……就是慢慢變得順暢，最後都係後面時事完全適應了。而作品亦有一些正方形代表着一路上我都有很多朋友在我身邊幫助我。	
--	--	--

03:20

問	你的作品有什麼特別含意嗎？	Q3
娜	可能就是自己回想這些事時會覺得自己有一些經歷才會改變，會覺得自己所經歷的都是值得的。	A3

03:43

問	在創作過程中你聯想到什麼嗎？	Q4
娜	冥想的過程中會想到朋友對自己是十分重要的和覺得當遇到困難時是需要面對的。因為當自己面對過這些問題時，再遇見難題就不會感到害怕。	A4

04:14

問	完成創作後，你有什麼感覺？	Q5
娜	我會感覺到抒發了自己的一些感受，平時會不知道如何去表達。現在透過這個方式，我可以把自己的想法繪畫出來，而且我可以利用自己的方式去表達出來。在繪畫完畢後回想以往的困難都不是大問題，亦會覺得自己算是一個開朗的人。以前繪畫嘅經歷是學校老師給予一個題目，局限了我。可能自己聯想到了一些事，但老師卻會給許多評語，需要跟着老師的準則修改作品，局限了我想表達的意思。因為我們 DSE 需要符合考試的規則，但是實質上可能會改變許多我原本想表達的意思。而這種繪畫方法我可以添加許多不同我自己對我自己有意義的圖像。雖然別人可能看不明白但我亦可以表達出來給予我很大空間。	A5

附錄六) 訪問滕寫稿：婷的訪談

唔談日期：11/ 03/ 2018

唔談時間：由 7:00 p.m. 至 7:16 p.m.

唔談地點：浸大討論室

訪問員：葉嘉利

滕寫員：葉嘉利

受訪者：婷(化名)

訪問編號：G3

訪問員：問 受訪者：婷

00:00

問	你好，我們是五年級的同學。很多謝你抽時間為我們進行是次訪談，我們會將你的身份保密並不會公開，請你可以放心去暢所欲言。 另外，是次的訪談內容會經過整理，輯成訪問稿，之後會讓你過目，你可以提出將當中一些不清晰的内容作出刪減或更正，是次訪問錄得的内容和稿件只會作為學術研究和分析之用。今天的訪問主題是「曼陀羅創作如何幫助高中生認識自我和自我療癒」。首先請問你分享你的繪畫内容。 為什麼你會選擇用這種顏色／圖案／形狀完成作品？	Q1-2
婷	我將曼陀羅稱之為教堂。我使用了七種顏色陪或曼陀羅：淺藍色、深藍色、橙色、黃色、翡翠綠、金色、紫色。淺藍色代表大海與藍天。深藍色則代表較深層次的東西，如海底和宇宙，是自己不能觸及卻又着迷的東西。橙色黃色代表我喜歡的太陽，十分溫暖。而在底色的方面我使用了翡翠綠代表草叢。金色代表着自我與貴重的東西。紫色代表恐懼。 首先最明顯的是一個十字是我在冥想中第一個出現的圖案，大概代表是我自己較沉迷的宗教領域和信仰，因為我是偏向有神論有信仰的。這個十字的頭尾是偏向清真寺的圓頂的形狀……這個曼陀羅是代表我十分沉迷這些信仰。另外我亦畫了四個互相呼應的圓形，我認為這些都是代表一些新的出路或其他領域，可能是需要時間才能走進這些令自己着迷的領域。同時這些圓形代表一些未知數，亦會抱着期待探索。然後我亦畫了四朵重複的花，這些花與太陽花相關代表我個人	A1-2

	十分喜歡太陽，給我愉悅的感覺。代表自己好奇的性格，是一種心花怒放的狀態。另外我亦畫了四個重複的心形，可能是與那四個圓形是相對的事物，代表目前的自己是比較嚮往這些領域，而這些領域對我而言是一些珍貴的事物卻未被發掘。十字架的頂端與尾部畫了一個心形，外面用了金色外框支撐着。心形代表自己的一些理想與夢想，甚至是自己的知識與自尊都能夠融入在心形內。而這個十字架和金色的三角形代表着支撐着我的東西對我而言他們都是十分穩固的，希望這些東西能帶給我安全感。在心靈上能夠尋求一些宗教的安慰。在曼陀羅的空隙位置亦有一些三角形代表了不同的人入侵了我的生活，但同時亦代表着他們並未太成功入侵我的世界。 而這個曼陀羅有規律性的原因是我個人比較喜歡安穩的生活和規律的圖形……有心形的支撐代表自己喜歡一些衡常不變的事物。 09:25 來自經歷 有可能是因為平常自己會觀看了一些藝術書籍，在冥想中不知不覺就浮現了腦海中。例如這個十字架有些像清真寺的圖案……或者是這些色彩是偏向印度教色彩……這代表我對這些不同文化的吸收，並在不知不覺間融入了我的性格中。在我在探索時候，不知不覺間就會浮現了這些圖像。在冥想的時候我大腦浮現了這些日常生活中所吸收的藝術知識與圖案。	
--	--	--

10:35

問	你的作品有什麼特別含意嗎？	Q3
婷	這個曼陀羅代表着個人目前生活的狀態，十分穩定而且不會有太大的變化。卻又希望在未來平凡的生活中找尋更多不同的未知領域。	A3

11:25

問	在創作過程中你聯想到什麼嗎？	Q4
婷	個人在創作的時候沒有太多思緒，比較平靜。完全是跟隨着內心所出現的圖案與繪畫。十分單純地表達自己的情緒。像是表達愉快與生氣，都十分直接，由心而發的。	A4

12:15

問	完成創作後，你有什麼感覺？	Q5
---	---------------	----

婷	這個曼陀螺都能夠代表我內心的狀態，代表我個人喜歡既休閒又穩定的生活。能夠將自己的思緒直接表露無遺。像是大致上給了一個回顧的感覺，因為曼陀羅是將自己冥想後的圖案，能夠直接將即時的感受表達在畫紙上。	A5
---	---	----