

心靈充電站

哇！襪娃創作的心理療效



一雙平淡無奇的襪子，透過自己的雙手與創造力，變成可愛又實用的成品，能提升自信與自尊

這些年來，只要在「山腰上的家」推出手作體驗工作坊，鐵定受到陽明師生莫大的歡迎，報名總是向隅。除了滿足菁英的陽明人時時刻刻有存在莫大的學習 / 工作壓力需要紓解之外，她也的確地回應了台灣在地人很需要提昇的「美的覺醒」，也就是——拋開智育至上的格局、好好敞開身體的眼耳鼻舌觸覺等感官，去悉心感受外在繽紛細緻的世界，來豐富自己的生命。在此，筆者就用傳統的心理學意涵，及藝術媒材的情感特性，來說明何以襪子娃娃的創作體驗，能帶來莫大的心理療效：

一、協助溝通互動，有助於人我關係的建立

由於襪娃創作只需要簡單的針線棉花襪子的媒材即可進行，因此相當方便與安全。輔導人員可在創作初期使用襪娃與學生建立關係，藉以引發其接受輔導的動機，同時在襪娃創作的過程中，細心地教導學生一步一步地完成作品，在一種較安全、互信與輕鬆的輔導氣氛中打破僵局，進而催化學生進入輔導情境中。有時候，在襪娃藝術創作的過程中，輔導人員與學生或有所交談，如此一來，不但可以協助輔導人員與學生進行語言的溝通，襪娃創作的作品更可以成為輔導人員與學生進行非語言溝通的橋樑。

二、觀察、診斷與評估的工具

輔導人員可以將襪娃創作過程當做觀察、診斷與評估學生狀態的輔助工具之一。例如：輔導人員可以觀察學生的口語表達能力、反應能力；若在團體輔導中，則可以評估學生與他人互動的能力等。輔導人員也可以透過襪娃創作評估學生的輔導動機與興趣，例如願意親自參與襪娃創作過程或只是當個旁觀者，是否會要求輔導人員教導新的襪娃作品等。此外，輔導人員亦可評估學生的專注程度，例如：學生參與襪娃創作的時間長短、學生需要輔導人員引導的程度多寡等。在團體輔導中，襪娃創作還可用來評估學生的社交技巧，例如：與其他成員合作的態度、求助或助人的態度、面對困難時的表現等。最後，輔導人員更可以將襪娃創作的過程當作診斷的工具之一，例如：診斷學生的手眼協調程度、溝通技巧、聽覺與視覺能力，以及空間概念等。



襪娃作品：誤入叢林的兔子

三、協助學生專注，同時培養耐心

在襪娃創作的過程中，學生需要高度的專注力，以便跟隨輔導人員的指導進行創作。因此，學習如何專注、遵守指示，以及體驗精確與平衡，都是襪娃創作中附帶的助益。除了專注力的練習外，學生也可經由輔導人員的耐心教導與鼓勵，學習培養耐力與挫折忍受度，因為初學襪娃創作，難免會有「怕跟不上」的焦慮和「縫壞了」、「剪錯了」的挫折，輔導人員可以「此時此地」的概念，隨時機會教育，讓學生學習接受挫敗與處理負面情緒。當學生在襪娃創作歷程中學會專心、耐心，並靜下心來做好一件事，自然能感受到完成作品時的成就感，促進正向輔導經驗的產生。

四、協助學生放鬆與減低焦慮

一般來說，襪娃創作過程中會有機械性的重複動作，能幫助參與者沉澱和放空思緒，因而較容易感到放鬆與減輕焦慮。由於襪娃創作有集中注意力進而放鬆的功能，所以未來職能治療師可以利用襪娃創作等手工藝，作為長期疼痛病患的治療輔助工具，協助患者減輕生理上的疼痛。此外，襪娃創作亦能協助學生達到娛樂與放鬆的效果，並培養新的興趣或嗜好，強化輔導效果於學生的日常生活中。

五、產生征服、駕馭和自我控制感，提升自我效能

無論學生是在輔導人員的引導下完成作品，抑或是發揮自身的創造力自發性地完成作品，都能夠帶給學生立即性的成就感。一雙平淡無奇的襪子，透過雙手的操弄，變化成令人驚豔、既美觀可愛又實用的成品，無形中會產生一種征服、駕馭和自我控制感。而學生看著自己耗費心力與發揮創造力完成的作品時，亦能夠提升自信與自尊，同時也獲得愉悅感與滿足感，進而提高自我效能。此外，當襪娃作品完成後，學生可以獲得其他團體成員和輔導人員的肯定與鼓勵，並將襪娃技術帶到日常生活中，與親人、朋友分享，促進與他人的互動。



襪娃作品：迷你幫

六、訓練手眼協調以激發大腦感官知能，有益空間意識發展

在襪娃創作的過程中，每個襪娃縫製步驟與完成作品都可能刺激學生大腦的感官知覺；而縫、拉、塞棉花的常見動作，也會提供學生活動的機會，增進肌肉的力量。由此可見，在襪娃創作的過程中，必須用眼睛看、用耳朵聽、用手縫製，因此可以增加學生的手眼協調程度。再者，襪娃創作是從平面空間建構出立體空間，有助於學生訓練和發展空間意識。

七、催化團體動力和社群感的建立，並訓練社交技巧

除了用於個別輔導，襪娃創作也可以運用於團體輔導。輔導人員可在團體輔導中，運用襪娃教學活動引導全體成員進行創作，也可以引導成員彼此合力創作；這兩種方式的實施端視團體目標與成員的狀態而定。

在輔導人員教導學生的創作過程中，倘若某成員遭遇瓶頸，其他成員可能會主動伸出援手協助該成員，抑或遭遇瓶頸的成員主動向其他成員求助；此一過程可以協助學生提升社交技巧，學習正向與他人互動的方式。在成員彼此相互教導的過程中，學生可以學習如何與他人合作，以及與他人進行有效的溝通。

綜上所述，襪娃創作具備了如此多神奇的心理療效，若沒有親身投入是無法體會的。來日看到「山腰上的家」推出活動公告時，走出宿舍 / 研究 / 辦公室，加入我們吧！！

<文、圖 / 張麗君 諮商心理師>

◎參考文章：吳明富，摺紙藝術治療的功效。