



城中熱問

謝樹基  
(林靄怡攝)袁穎忻  
(林靄怡攝)

# 藝術創作 療癒躁鬱症

## 輕中度患者 創意最澎湃

為慶祝回歸25周年，近期有不少藝術、文物、歷史展覽開放予公眾參觀。其中香港大學現正舉辦一個特別展覽，展出躁鬱症復元人士的藝術創作。

研究發現，躁鬱徵狀與創意呈「倒U形」關係，輕微至中度躁鬱患者的創意會最高。而透過藝術創作，即使沒有治療師介入，躁鬱症復元人士都能夠更認識和接納自己，得到意想不到的治療效果。

文：植蔚卿、李欣敏

圖：林靄怡

### 個案

#### 藝術提供「安全空間」給情緒出口

約2年前，Purple因工作壓力與失業而患上躁鬱症；當時她每晚都會醒來，不時處於煩躁狀態。Purple嘗試填色創作，用顏色去表達情緒；及後參加了一個藝術課程，開始以不同形式創作表達自己。去年參與港大研究，嘗試以藝術創作自我療癒。今天她分享3個作品（見右組圖），記錄自己的躁鬱症復元旅程。

#### 第1站 學習接納自己

用輕黏土捏成的心形作品，紫色一面代表難過，另一面代表開心，同時代表「活潑、hyper的一面……hyper時，每天只睡約3至4小時，腦內有很多關於繪畫的想法」。



Purple表示，透過作品將自己開心與難過的兩面都展示出來，不像過往般收藏難過的一面，接納擁有兩面的自己。

#### 第2站 與躁鬱共舞

接納自己後，Purple嘗試藉作品「與躁鬱共舞」，「橙色線條不斷跳躍，是因為自己一直壓抑創傷的情緒；壓抑的（情緒）終需一個出口……（創作時）腦海中閃過不同思緒，過多的思緒讓我停不下來。我嘗試接納自己的念頭，其實思緒也像繁星，每一顆都在提醒我要多點照顧自己，一起發光。無論好的壞的，我都接納，也愛自己」。

#### 第3站 與離別共舞

這年間，Purple經歷一次次離別，「以前面對離別都會很傷心，不懂如何看待這些情緒」。而這個作品的出現，亦與Purple一場離別有關。她相約即將移民的中學同學一起體驗流體畫，導師帶着她揀選喜愛的顏色繪畫，「本想繪畫海洋，但由於加多了綠色，最後變了地球」。由於效果不是心中所想，她覺得不好看。導師卻用另一角度看待，「都幾似個地球，幾靚吖！」這令Purple感悟，「人生可能想做A，但做了B，不代表B

不好」。透過創作，令她找到新角度去看待離別，「和朋友專注創作流體畫的時刻，我們一起建立美好回憶，離別不一定是傷心或失去」。

創作過程中，Purple形容藝術提供了一個「安全空間」，因為「藝術無分對錯」，毋須面對批評，給予情緒出口及表達渠道，同時可認識更多同行朋友。她希望透過藝術展覽，令更多人真正認識躁鬱症，為復元人士去除污名。

#### 躁鬱症多面向 不止躁狂怪異

香港大學早前推行躁鬱症研究，並舉辦復元人士藝術創作展覽，香港大學學生事務長、ABC（Ambition, Bipolarity, Creativity）研究首席研究員謝樹基希望透過研究和展覽，讓大眾看到躁鬱症不一樣的面向，減低對情緒病的標籤。「很多人覺得躁鬱症就是亂、癲、狂、胡亂使錢。」

有份參與ABC研究的香港樹仁大學輔導及心理學系助理教授袁穎忻亦表示，很多時患者也自覺做出怪異或不恰當的事情，比如狂發短訊給別人，滔滔不絕發表偉論等，因而抗拒自己躁狂的面向；在這個研究中，患者發現自己有獨特的創作能力，從而能夠接納自己。

當情緒病與藝術相遇，令人想起藝術治療，但是次研究並沒有作治療式介入。袁穎忻表示，「我們純粹請他們創作，或捕捉創作過程發生了什麼、有什麼靈感」。謝樹基進一步解釋，他們

將現象學應用於研究中，希望對復元人士的經歷不帶任何批判，不將他們病態化，反而用好奇心深入了解他們，希望藉此增進與復元人士的信任，「很多時會加快復元」。

雖然今次研究並非要探討藝術創作有無治療效果，但謝樹基指出，不少參加者形容創作過程很療癒，有人覺得透過繪畫或寫作有助表達自己、抒發感情、整理混亂的思緒。此外，參加者說「作品會對他們說話」，透過作品了解自己，對事情（如患病經歷或人生大事）有另一個看法。

#### 徵狀與創意呈「倒U形」關係

袁穎忻表示，「研究是探討躁鬱症與創作之間的關係，因為外國有文獻指出躁鬱症與創作有關，但缺乏本港研究」。謝樹基補充，2016年美加研究發現，躁鬱徵狀與患者創意呈「倒U形」關係，即輕微至中度躁鬱時創意最高；嚴重躁鬱徵狀時，即情緒最低落或高亢時，創意則較少；在是次研究也初步發現「倒U形關係」能應用在本地患者身上。

謝樹基指，是次研究用半年時間實踐、反思、小組分享，參與者一同籌備創作展覽，是一個行動型研究；「我們

集中捕捉參與者創作和病徵的歷程。」在這個深度研究中，很多參加者都有條理而仔細地分享他們的創作經歷，令團隊十分驚喜。有人分享在hypomanic（輕中度躁狂）狀態下，「整個人很跳脫、很有動感，對事物觀察很敏銳，拋開了其他人的眼光、評價等，而且對顏色和周圍事物影像、聲音等都變得很敏銳」。不少參加者都表示那是一個難得的創作機會。

袁穎忻指，躁鬱症患者有兩極情緒，但外國文獻集中hypomanic對創作的影響；是次研究他們發現小部分參加者在抑鬱時都有很多感受想要表達，情感也會變得更細膩敏銳，增加創作靈感。謝樹基補充，有些參加者情緒低落時，雖然沒有氣力去表達，也難以啓齒，但卻很想創作。

#### 加深公眾了解情緒病

他們發現，不少參加者創作時會有意識地選用特別顏色或圖像，表達内心感受。袁穎忻表示，公眾可從展品中「了解他們的內心世界，加深對躁鬱症的認識，並了解復元人士的長處，例如創造力，從而消除對躁鬱症或精神病復元人士的刻板印象」。她也希望是次研究能為精神病治療提供更多數據和新方向。

#### 招募研究參加者

ABC研究仍在進行中，現正招募參加者。有興趣者可致電3917 7367／報名：6281 0561查詢。bit.ly/3tXAztZ



#### 躁鬱症

►躁鬱症又稱為「兩極情緒病」，屬較為嚴重的情緒病。研究發現，在輕微至中度躁鬱時創造力會較高，而藝術創作亦可促進情緒復元。（設計圖片，模特兒與文中提及個案無關，Doucefleur@iStockphoto）

#### Ambition Bipolarity Creativity 藝術創作展覽部分作品



#### 中環

中環，是前會計師Coby取得工作成就的地方，也是令她因競爭感到壓力和焦慮的地方。她曾經歷2次躁狂發作，透過藥物、生活調節、繪畫、烹飪和縫紉等，病情現已穩定3年。（林靄怡攝）



#### 眼淚的盼望

90後的Juliana熱愛畫畫和寫作，躁狂期的她「尤其有創作力，腦內出現許多顏色，能畫出豐富色彩的作品」。畫中人物都有眼淚，「象徵人生的悲痛，激情與感動；而氣泡象徵希望，意思是我們或高或低的處境，經歷躁狂或抑鬱狀態（後），都有盼望」。（林靄怡攝）

**日期：**即日至6月29日（本周三）

**時間：**上午10:00至晚上8:00

**地點：**香港大學百周年校園智華館地下

**吾生有杏 教學生、醫病人、做研究，中文大學醫學院院長陳家亮親筆分享杏林大小事**

## 院長醫生周記(201):遺忘了25年的故事



(作者提供)

「陳院長，這是一個93歲婆婆送給我的禮物，她還叫我再次多謝你啊！」年輕的郭醫生一邊說，一邊把一個嬌小精緻的串珠仔盆栽（圖）給我看，這是那個婆婆的手作品。

沉吟良久，我終於想起了：「王婆婆？她身體好嗎？」

於是郭醫生告訴我，當日一個年紀很大但又很精靈的婆婆由孫仔陪伴複診，她還未坐下來，便急不及待把這份小禮物送給醫生，並笑着說：「你們所有醫生都對我這麼好！好彩有你們，我才可以活到今天啊！」於是王婆婆便從25年前開始講述她的故事……

#### 幾句話足以改變病人命運

當年她還是68歲，一天凌晨時分因嚴重胃出血入院。「那時我已吐了滿地鮮血，心想活不成了。當年的陳院長還是一個年輕醫生，他堅持要為我做緊急的胃鏡手術止血，我這條命便是他搶回來的！」王婆婆因爲膝關節退化而痛得要命，經常到街外的藥房買消炎止痛藥，長期服用這些藥而導致急性胃出血，事實上每年不少長者都因此送命。

「我出院後還經常倚賴止痛藥，但當年的陳醫生極力勸我接受換關節手術，我還記得他對我說：『如果你是我的媽媽，我必定要你做手術！』」終於王婆婆接受勸告做了換關節手術，之後漸漸行動自如，再也不用倚賴止痛藥過活。她感激院各專科團隊之餘，還經常四出向其他老人家作見證，鼓勵他們不要諱疾忌醫。

「這25年是你們送給婆婆的……」

郭醫生繪影繪聲的把我已遺忘多年的故事傳述，絲絲記憶再次從我的腦海深處逐漸浮現出來。

行醫者一生接觸無數病人，我們輕描淡寫的幾句話，或是溫言、或是冷語，可能轉眼間便忘記了，但就是這寥寥幾句話卻深深嵌入病人心窩，改變他們的命運。

文：陳家亮