

## 紐約藝術治療師：姜沛萱



從小我就熱愛畫畫，不僅在畫室學習而且國小、國中都待在美術班，藝術創作是我生命中不可或缺的一部分。由於原生家庭的影響，我在家中經常扮演家庭關係的橋樑，開啟我對心理諮商的興趣，加上高中老師偶然贈與我一本藝術治療的書籍，我才知道世界上原來還有這樣一個專業，能結合我的興趣與專長，因此踏上成為藝術治療師的旅程。

**藝術治療是運用藝術創作作為媒介，結合心理諮商技術，協助個案表達內心情感並探索潛在的心理層面。**大學時我就讀心理與諮商學系，輔系視覺藝術學系，畢業後我決定赴紐約長島大學就讀藝術治療與諮商研究所。透過心理諮商的學習基礎與實作經驗，讓我在學習藝術治療的過程中，能更清楚掌握理論的實際運用，有助於實習、個案分析與論文的撰寫。

現在從事創傷心理治療的工作讓我深刻體悟到，創傷對人的影響是深遠而持久的。藝術治療讓不同年齡層的人以柔和的方式面對創傷感受、探索內心的壓抑，並透過創作釋放那些被壓抑的情緒。我相信復原這條路上，你不會是孤單的，但修復創傷的這趟旅程只有自己能夠完成。

在美國學習與從事藝術治療，我想自己最大的收穫不僅是與來自不同文化背景的族群互動，而是在與他人的互動中，逐漸看見自己的色彩和樣貌，讓我對自己的選擇有了更清晰且堅定的認識，支持我在藝術治療的路上繼續前進，將興趣變成職業。