

VIVIAN LAI (黎慧思)

## 表達藝術治療分享

表達藝術治療課堂形式，動態，開心，人也輕鬆釋放，組員之間是彼此接納及互動，課程會有用畫再加野表達，這比我感覺，我看到自己是不完美，但從其他人的接納及建議，令我有新的角度去看自己，原本不完美，自己認為不好的，但在人地的眼中原來是可愛及 OK !(並非譴責或批評)，我們也變了小孩子，聖經話：(我們要變做小孩子才可進天國(太 18:3)好多活動也赤腳進行，也配合拉法 FOCUSING 全人掃描，全身的感受(身體、情緒、觸感)。

課程導師是舞台劇導師，在其中一堂 DRAMA 堂中，以簡單兩句對白，(我要、我唔比)已經可表達出對方的需要及渴求，甚至強求令我感到十分震撼，媲美拉法心理劇場面。前年，外間一致叫好的拉法心理舞台劇 2015。可惜認識及鍾意心理劇的人並唔多！(這個課堂更加入當日我們演員綵排時的熱身運動)，比前年未能接觸舞台劇的學員，也有份參與一 D 野！我們全組人，上至導師，下至組員，也接納任何人，大家也能打成一片，我在課堂中，我發現學員們才能之高是令我嘩然！好多人有藝術天份！我記得 DR KOT 講過左腦，右腦的概念，(其他輔導課程，個人成長科也有提過)。是否是時候開發你的另一面的腦葉，去把你在拉法其他 COURSE 或喜愛視覺藝術的人去嘗試比機會自己，開心，興奮，去做小朋友，放下防衛，(在課堂中根本沒得出防衛機制)！謝謝!不要埋沒你我才能，天份那怕你是病人，毫不起眼的學員！若要有缺點就是價錢貴左 D，希望可以減價比更多人去參與！這世上總有人會接納你，最大接納你的是做藝術，創造的神！

