
互動性裝置藝術對幼保系學生壓力情緒療癒影響 之案例探究

陳麗嬪 李依儒 陳麗安 盧奕帆 鍾羽芃

明新科技大學幼兒保育系

摘要

現今大學生因面臨各種壓力而經常產生憂鬱的情緒。適當的壓力紓解及良好的情緒管理，對未來幼保系學生任職於幼兒教保職場將具有深遠的影響。藝術具有釋放壓力的作用，本研究先探究藝術育療及互動性裝置藝術的學理，再以此為基礎，於北部某大學幼保系館設置「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術，冀能對學生壓力情緒的療癒產生影響。研究共邀集 53 位學生進行問卷訪談，並採質量兼具的方法分析結果。研究得知，目的性和整體性是藝術佈展的關鍵要素，此次互動性裝置藝術展覽不僅受到學生的喜愛，對其情緒轉變與壓力抒發產生了正向的影響，同時營造出系館空間的藝術氛圍，並促進研究者從藝術佈展中學習到調適壓力的方式，並不斷地經驗問題解決的歷程。

關鍵詞：互動性裝置藝術、幼保系學生、壓力情緒療癒、藝術教育治療

壹、緒論

一、研究背景與動機

根據財團法人董氏基金會於 2008 年¹對大學生主觀壓力來源與憂鬱情緒相關性研究，22.2%有明顯憂鬱情緒與困擾，需專業協助。未來生涯發展、自身經濟狀況、課業和考試成績不佳、身材外貌以及擔心家中經濟狀況與債務問題是前五名壓力來源，尤其受大環境的影響，也讓未來生涯規劃成爲主要壓力來源！基於上述因素，大學生易產生多種負面情緒，若沒有管道可以宣洩，內心就會產生無形的壓力，影響身心健康甚而導致憂鬱及自殺傾向，可見透過適當管道來紓解壓力及管理情緒對大學生心理健康的重要性，尤其，更將對幼保系學生未來任職於幼兒教保職場產生深遠的影響，直接對幼兒具有示範性的作用。

經由某次視覺藝術教育課程所安排的藝術展覽參觀經驗中發現，欣賞和創作藝術這一類美的事物似乎能讓人拋開煩惱及壓力，並且感到輕鬆愉悅。而且，令研究者印象深刻的是，這個展示不僅能讓觀眾和裝置作品拍照，也提供許多互動性題材，讓觀眾經由創作參與來呈現自己的想法，進而營造出多元的展示情境。然而，與藝術領域學生相較之下，幼保系學生卻鮮少有機會接觸藝術展示與作品，於是引發研究者於幼保系學生熟悉的空間設置互動性藝術展示的想法。

基於上述背景與動機，本研究以北部某一大學幼保系爲例，以學生平時所處的系館空間爲場域，將「愛麗絲夢遊仙境」童話故事發想設置「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術，探究藝術展示是否能引發學生共鳴，進而幫助其抒發內心的壓力情緒，發展心理的健康。

二、研究目的

本研究旨在以「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」爲主題，設置具多元互動性的裝置藝術題材，探討幼保系學生參與展示的情形及其幫助內心壓力紓解的成效：

¹這項調查在五到六月進行，一共抽取 57 所大學及獨立學院進行施測，有效問卷 5,655 份，受訪者中，男、女生約各佔一半。引自財團法人董氏基金會心理衛生組，<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69>，2014 年 4 月 8 日瀏覽。

- (一) 探討幼保系之學生研究者設置互動性裝置藝術的歷程及其對壓力情緒紓解的影響。
- (二) 探究幼保系學生體驗互動性裝置藝術的感受及其對壓力情緒紓解的影響。

貳、文獻探討

一、藝術與人類心理

藝術為何？廣泛言之，凡含有技巧與思慮的活動及其製作皆為藝術；狹義而言，凡含有審美價值、原則，能傳達創作者思想及感情，並給與觀者美的感受則為藝術（凌嵩郎，1986）。范睿榛（2008）將藝術定義為創作者將生活中所體驗的感動，使用各種形式記錄下來或表達出一個有機整合，是生命的呈現，是能夠彰顯自己的主體，人類藉由接觸藝術，使生命具有光彩。足見藝術是人類情感的表現與溝通。

藝術的種類範圍廣泛，依據傳統的分類，八大藝術係指文學、繪畫、雕刻、建築、音樂、舞蹈、電影和戲劇。但隨著時代背景演進、思想觀念改變及科技發展，目前藝術的分類包括：依藝術的外觀、依與自然遠近的程度、依美為標準、依實用關係為標準和依感覺為標準等區分方式（陳瓊花，1997）。

根據范睿榛（2008）和曾蕭良（2008），當人們心理情緒較為負面時，往往喜歡接觸美好的人事物，例如藝術。藝術有很大的魔力，可使人心境改變。而且人們面對負面情緒時，需要正當管道宣洩，而藝術創作和欣賞活動即可使個人把心沉浸在美感世界之中。

綜合上述，本研究以藝術為媒介，立基於感覺標準，將視覺、聽覺、嗅覺及觸覺等藝術表現方式融合運用於設置互動性裝置藝術展示，以提供觀眾不同的藝術參與經驗。

二、藝術的育療功能

首先，藝術治療是一種將藝術形式運用於心理治療的方式，透過口語、非口語表達或藝術創作經驗，去探索個人的問題及潛能，以協助其內在與外在世界趨向一致（賴念華，1996；范瓊芳，1995；陸雅青，1993；夏學理、談珮、王怡瑜、范瓊方，2008）。就藝術治療的觀點

分析，藝術活動是人類情感的投射，有益於個人釋放情緒困擾與心理壓力，達到淨化情緒、身心協調及獲得心理衛生的效果（范睿榛，2008）。而創作是藝術治療的基礎，過程以鼓勵個體自發性表達和心理運作的經驗為主，並透過作品與語言的表達使個體獲得情感與內心的想法，達到某種情緒的昇華作用（Knill、Levine、Levine，2005/2011）。綜合范睿榛（2008）以及夏學理、談珩、王怡瑜與范瓊方（2008）以及 Levine、Levine（2007）的看法，藝術治療可分為視覺藝術、多媒體藝術、語言藝術、聲音、音樂、舞蹈、戲劇、遊戲和圖畫書故事等多元形式。

吳明富（2010）則強調教育要置於治療之前，藝術教育工作者是有能力將藝術治療的精神結合到教育活動中，成為藝術教育治療的實踐者。藝術教育治療是藝術治療與藝術教育可共享一個信念，中心精神乃源自 Lowenfeld 的主張，即藝術創作有助於了解、促進個體身心發展，以及達成自我實現。藝術教育工作者不僅應以讓學生喜愛藝術為目標，若亦能抱有「藝術即治療」的觀念，便能在教學時注意發揮藝術的表達性、創造性及療癒性，使藝術教育治療的功能得以彰顯。

本研究採用藝術教育治療的概念，並以視覺藝術為主要媒介，經由設置互動性裝置藝術展示，營造協助幼保系學生釋放壓力與正向紓解情緒與情境，並增進喜愛藝術的機會。

三、人類情緒與壓力

情緒這個詞經常出現在人類生活中，使用它時並不困難，例如：完成工作與任務後心情愉悅和輕鬆；當對方挑釁時會產生壓抑不住的憤怒；當有面臨時間緊迫時會感到焦慮。根據學者張春興（1989，1991）、曹中瑋（1997）和黃惠惠（2006），情緒是個體內在身心狀況所引起或受到周遭環境外在刺激，所自覺的心理失衡或主觀的激動狀態，其發展過程包括個體對這些內、外刺激的認知評估、生理反應及心理主觀感受與反應，即因情緒而產生的外顯行為及行為衝動。情緒反應是人們面對壓力源最初始與普遍的反應（周文欽、孫敏華、張德聰，2010）。

壓力在現今社會中是無所不在的，1976年壓力之父 Hans Selye 認為壓力來源大多來自外在的干擾或壓迫，造成個體非獨特性的連鎖反應（引自藍采風，2000），而改變（change）便是一種壓力適應很重要的概念（藍采風，2000）。因為壓力的來源有很多種，所以紓解壓力的方法

也十分多樣，蔡秀玲與楊智馨（1999）提出有效調適壓力的八種方法，包括：減少不必要的壓力源、提高自我效能、學習有效因應的方式、學習放鬆技巧、選擇正向認知、做好有效的時間管理、培養幽默感及建立社會支持網路等。本研究之互動性裝置藝術主要融入前五項壓力紓解方法進行規畫。

四、互動性裝置藝術

裝置（installation）係指一種形式手法而非風格，是針對一個實際或概念空間所進行的藝術創作行為或手段（姚瑞中，2002），且作品占有真實的空間並同時具有環境氣氛。裝置藝術（installation art）興起於 1970 年西方當代藝術的一種類型，係指在某一特定環境中運用自然素材到各項新媒體，亦或混合媒材來創造發自內心性、概念性的經驗，其根源可追溯自使用現成物來創作的 Duchamp。對於裝置藝術一詞的定義，各學者說法不同，研究者歸納出下列幾點裝置藝術的特質（引自姚瑞中，2002；孫立銓，2003；游惠遠，2008）：

- （一）不受藝術類別的限制，可綜合運用繪畫、雕刻、音樂、戲劇等手法呈現。
- （二）創作媒材靈活多元，自然素材到各項新媒體的媒材皆可運用。
- （三）創作目的是給予觀者一種視覺效果、場景氛圍，使觀者置身其中環境，多設置於室內。
- （四）題材是生活經驗或某一概念的延伸。
- （五）相較於其他藝術形式，裝置藝術生命特別短暫，通常在展覽結束後就宣告壽終正寢。
- （六）許多裝置藝術會將觀眾的介入視為不可或缺的一部分。
- （七）是一種藝術創作與空間結合的藝術形式，更能拉近作品與觀眾之間的距離。

互動（interaction）是名詞也是動詞，人類在生活中無時無刻都和大自然、週遭的環境與人事物頻繁的互動著。但以藝術領域而言，以往觀賞者與藝術品之間似乎一直存在某程度的距離，只能圍繞觀看，幾乎僅存在接受與不接受或看得懂與看不懂的互動交流（范銀霞，2004）。互動性裝置藝術則以將觀眾的參與及介入視為必需，拉近了作品與觀眾之間的距離。顏名宏（2005）強調，現今的藝術型態不在是封閉的形式，而有距離的美感也不再是藝術欣賞的唯一途徑，在藝術創作的過程裡，與環境配合、和民眾互動被視為一種必要的介入和參與，使得原本只是圍繞在作品周圍的觀賞者變成融入作品的參與者。例如：Wink（作者：白根昌、Masakazu

Shirane 和 Saya Miyazaki, 2014)、我特別的椅子(作者:湯皇珍, 1997)、行走平行(作者:季鐵男, 1997)、介(作者:陳俊明)等互動性裝置藝術作品皆強調觀眾的互動與參與是創作歷程的一部分。Hooper-Greenhill (2000) 就展示觀點提出, 能提供探索及豐富感官體驗的教育展覽, 觀眾較能深化觀眾的經驗。

在相關研究方面, 董斐然(2014)曾探究互動多媒體技術在裝置藝術中的應用, 並強調互動裝置藝術的融入, 以關注觀眾的感覺、身體及想像的體驗性感受。李靜芳(2014)運用感官體驗與情境學習的理念於策畫「花花世界·玩布樂:薪傳臺灣之美」教育展示, 並探討觀眾對參與展覽的回應。其結果顯示, 主動創造觀眾學習經驗的教育展, 確能正向引發觀者對花布文化的認同與生活實踐。Rosenblatt (2014) 將博物館教育與藝術治療結合, 以藝術作品及創作為媒介, 引導社區中老年人進行心情及自我探索, 並成功促進其成就感以及對藝術的興趣。立基於上述研究, 本研究即採用互動性概念於設置裝置藝術展示情境, 以引導觀眾透過體驗性、表達性及創作性的參與, 主動獲得紓解壓力情緒的經驗。

參、研究方法

一、研究架構

本研究之架構包括相關文獻學理探討、互動性裝置藝術設置與研究施測及研究資料結果討論與結論建議等三大面向。

二、研究流程

本研究分為三個實施流程, 茲說明如下:

(一) 研究計畫與準備

包括確定研究主題與目的、文獻蒐集與探討、擬定研究方法、研究工具設計、試測與修正。

(二) 研究執行

包括互動性裝置藝術設計、修改與佈置、展覽與施測。

（三）研究結果討論與結論建議

包括互動性裝置藝術設置、幼保系學生參與及展示成效結果討論，以及研究結論與建議。

三、研究對象與取樣

本研究為一案例探究，在北部某一大學幼保系館公共空間內設置一個互動性裝置藝術，一方面探究幼保系之學生研究者透過互動性裝置藝術設置的歷程，所學習到自身壓力情緒的處理。五位研究者當中，一位為幼保系教師，其餘四位為四年級的學生，即將面臨畢業、求職或繼續升學等壓力，本研究亦以後者為對象，探討設置互動性裝置藝術對其壓力情緒紓解的影響。另一方面，採立意取樣法，以該系學生為研究對象，探究其親身體驗展覽的情形與情緒感受，再以便利取樣法抽選有時間、意願的學生進行訪談調查。

四、研究方法與工具

本研究於「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術展示結束後，由教師研究者以開放性問題，進行學生研究者個別訪談，以蒐集學生研究者自身的壓力來源(第 1 題)，以及設置互動性裝置藝術的歷程對其壓力情緒紓解的影響(第 2 題)。

研究亦以「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術的展示目的為依據，自行編製兼具採集量化與質性資料之結構性與半結構性訪談問卷來調查受訪者的個別意見與感受，並在訪談中，根據施測對象的反應，採彈性方式進行追問，使研究者能更深入了解其對整體展覽之看法，以確保所蒐集資料的確實性。「藍色之夢-Alice 奇幻夢境訪談問卷」內容包括受訪者基本資料（第 1-4,9-10 題），參與展覽情形、對展覽的情緒感受及展覽紓壓效果（第 5-8,11-13 題），以及對展覽的回饋與建議等（第 14-15 題）。為提高研究嚴謹性及信效度，本研究首先實施訪談問卷專家效度檢驗，並進行第一次修正；接著，在正式訪談施測之前，先實施試測，除根據結果進行第二次訪談問卷修正外，也藉此提升施測者的訪談能力，以增加正式訪談的順暢度及資料蒐集的可靠性；在正式訪談過程中，研究者採錄音及兩位訪談施測者事後比較結果等方式，提升資料蒐集之確信度。

五、研究資料蒐集、編碼與分析

本研究之工具包括「學生研究者訪談問卷」和「藍色之夢-Alice 奇幻夢境訪談問卷」。前者實施於「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術展示結束後，以「QR」為代碼。後者則於 103 年 11 月 3 至 16 日為期 14 天的展示期間進行，共計以 53 位幼保系學生為對象進行問卷訪談施測。施測完成後，先將訪談問卷進行整理，資料殘缺不完整者，視為無效問卷，最後共取得有效問卷 50 份（94%），無效問卷 3 份（6%）。接著，以「Q」為代碼進行編碼，其後再以 001、002 等代表問卷流水號，例如：Q-001 代表第一份訪談問卷、Q-002 代表第二份訪談問卷，以此類推。再以採 SPSS14.0 版套裝軟體進行量化資料統計與分析，並把訪談問卷中的開放性題項建檔、歸納出參與者的參與取向、心情感受及回應回饋等三部分質性資料。

六、「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術展示地點

「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術設置於北部某一大學幼保系館公共空間，主要因其為學生熟悉的空間環境，其優點包括對學生之親近與熟悉性、空間及展示方式可運用性，以及美化系館空間等，並考量其空間動線特性進行規劃。

七、「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術展示設計與創作歷程

（一）展示主題與目的

本研究以「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」為互動性裝置藝術展示之主題，靈感來自 Lewis Carroll 寫給友人女兒愛麗絲的幻想冒險故事-「愛麗絲夢遊仙境」。在故事情節中，愛麗絲一直追著拿著時鐘的兔子往前跑，就好比現在的大學生追著時間跑一樣。幼保系學生日積月累囤積課業、經濟與未來工作等壓力後，每個人心中最初的夢想也逐漸跟著消失不見了，因此，本研究冀能藉由童話故事隱含的意義來開啓幼保系學生追求自己夢想的正向能量。此外，「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術展示採故事主角愛麗絲衣著的藍色和白色為主色調，引導觀眾進入 Alice 奇幻夢境的情境之中。

本研究裝置藝術主要立基於幼保系學生教育、關懷與創意之特質，以及系館動線、空間特性進行規劃。可就以下三面向說明其回應研究者身為幼兒教保專業人才之特質：第一，取材

於童話故事，應用幼兒教學經常性的素材。第二，營造與人互動的情境，展現感性與心靈關懷。第三，連結幼兒教保專業所學，呈現藝術手作風格與創意性。就展覽的體驗者而言，冀能透過展示參與，認識藝術結合童話故事素材在教育上的創意應用方法，探索自我壓力情緒及紓壓的方式，並增進自我了解，以學習成爲一位引領幼兒身心健康的教保專業人才。

(二) 展示內涵

「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術展示一共由 10 個區域組合而成，其內涵與理念如表 1 所整理，從引入空間起，區與區之間的設計皆具有連結性，逐步引導參與者運用感官經驗藝術參與的過程，並獲得紓壓的效果。

表 1 各區域內涵與理念

序號	區域名稱	區域目標	參與者互動主軸	感官知覺	紓壓方式
1	穿越時空	樹洞讓參與者在穿入後進入奇幻夢境!	導入情境：引導參與者準備進入展示。	視觸聽	轉換情境
2	時間旅行者	可以轉動時鐘或在空白時鐘畫下你最想停留的時間。	時間齒輪一分一秒轉動著，無論現在的你在哪一個時間點，放下手邊工作，暫停一切！提供參與者轉動時鐘，回到最想念的時光。	視觸	回想找回快樂時光
3	花香草語	聞聞花香、看看花海、聆聽聲音。	參與者觀賞花園裡不同種類、大小的花。這些花代表形形色色的社會，其中的一朵紅色大玫瑰花如同生活中隱藏的危機，美麗漂亮卻滿是荊棘，但我們別因此而害怕，還是要繼續往前走。	視聽嗅觸	聆聽音樂、聞花香、欣賞花海，學習放鬆技巧
4	Who are you?	照鏡子，仔細觀察自己的外觀，探視自己內心的煩惱與壓力。	多久沒有看看自己?參與者站在鏡子前 30 秒，仔細觀察自己的外觀，探視自己內心的煩惱與壓力，卸下保護色，重新認識真實的自己。	視	探視內心壓力與接納自己，提高自我認同

序號	區域名稱	區域目標	參與者互動主軸	感官知覺	紓壓方式
5	微笑貓與蝴蝶	在微笑貓身上寫下煩惱，再以蝴蝶飛翔比喻帶走煩惱。	請在蝴蝶身上寫下目前讓你感到最煩惱或最感壓力的一件事情，再把蝴蝶黏貼在從天花板懸吊而下的線條上，意味著煩惱隨著蝴蝶飛走了。	視嗅觸	澄清面對自己的壓力並寫在紙上，減少壓力來源
6	瘋狂茶會	用剪刀隨心所欲地剪桌巾；雕刻刀隨意刻肥皂；碎紙和膠水裝飾瘋狂茶會。	沉默已久的壞情緒，需要得到釋放，可以用剪、刻與貼來發洩自己的情緒。	視觸	選擇雕刻、剪、貼、撕等創作方式，學習放鬆技巧
7	玫瑰森林	請拿刷子與顏料為白玫瑰塗上熱情和快樂的顏色。	白玫瑰意味著迷失自我，請參與者從紅黃藍顏料中挑選一種能讓你找回熱情、快樂的顏色，並為一朵玫瑰花塗上顏色。	視觸	透過繪畫創作尋找正向能量，提高自我效能
8	紅心皇后	勇敢的去面對自己內心的恐懼。	紅心皇后代表內心恐懼或煩惱的事物，請參與者抱抱她、愛護她，意謂著無論事情再困難都得面對，與其逃避，不如就勇敢去迎接挑戰！	視觸	以擁抱接觸壓力的方式，轉換自己對壓力的想法。
9	療癒撲克牌	各種壓力的背後都有解決的辦法，不要逃避害怕。	每張撲克牌代表不同的壓力，撲克牌後有各種抒發壓力的管道，請找出最適合自己的方式。	視	學習有效的紓壓方式
10	夢醒時分	壓力發洩完，仍然存在，但還是要勇敢面對它。	夢醒了，現實中的煩惱還是存在，希望參與者在勇敢面對困難的同時，別忘了最初的夢想，努力往夢想前進。	視觸	學習放鬆，坐著欣賞眼前風景照片並留影

（三）展示之創意性巧思

蘊含於「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術之創意性巧思包括：

1. 區域之獨創性

例如：穿越時空-樹洞以紙材表現出樹根與樹洞的神祕感，樹洞內並放置藍色小鳥和毛毛蟲等動物立體作品，營造參與者從找尋中獲得驚喜的感受；時間旅行者-將創作者的名字融入時鐘鐘面背景之中，意謂創作者與參與者交流互動的一種方式；花香草語-利用報紙層層包覆、彩繪做出巨大尺寸的紅色玫瑰花，除用以吸引參與者的目光，也代表著生活中隱藏的危機如同一朵玫瑰花，美麗漂亮卻滿是荊棘；瘋狂茶會-以平面、半立體到立體等三種不同藝術創作形式呈現畫面，提供參與者體會不同層次的視覺效果；夢醒時分-利用懸吊的方式讓樹枝枝幹有立體、蔓延的效果，用以營造人人皆可在大樹樹蔭下稍作休憩後再出發的氛圍等。

2. 區域之連結性

如圖 1 所示，主要擇取前一區域的題材或媒材，變形或延伸佈置至下一區域，營造區域間視覺連結與相關性及增進展示的整體性。

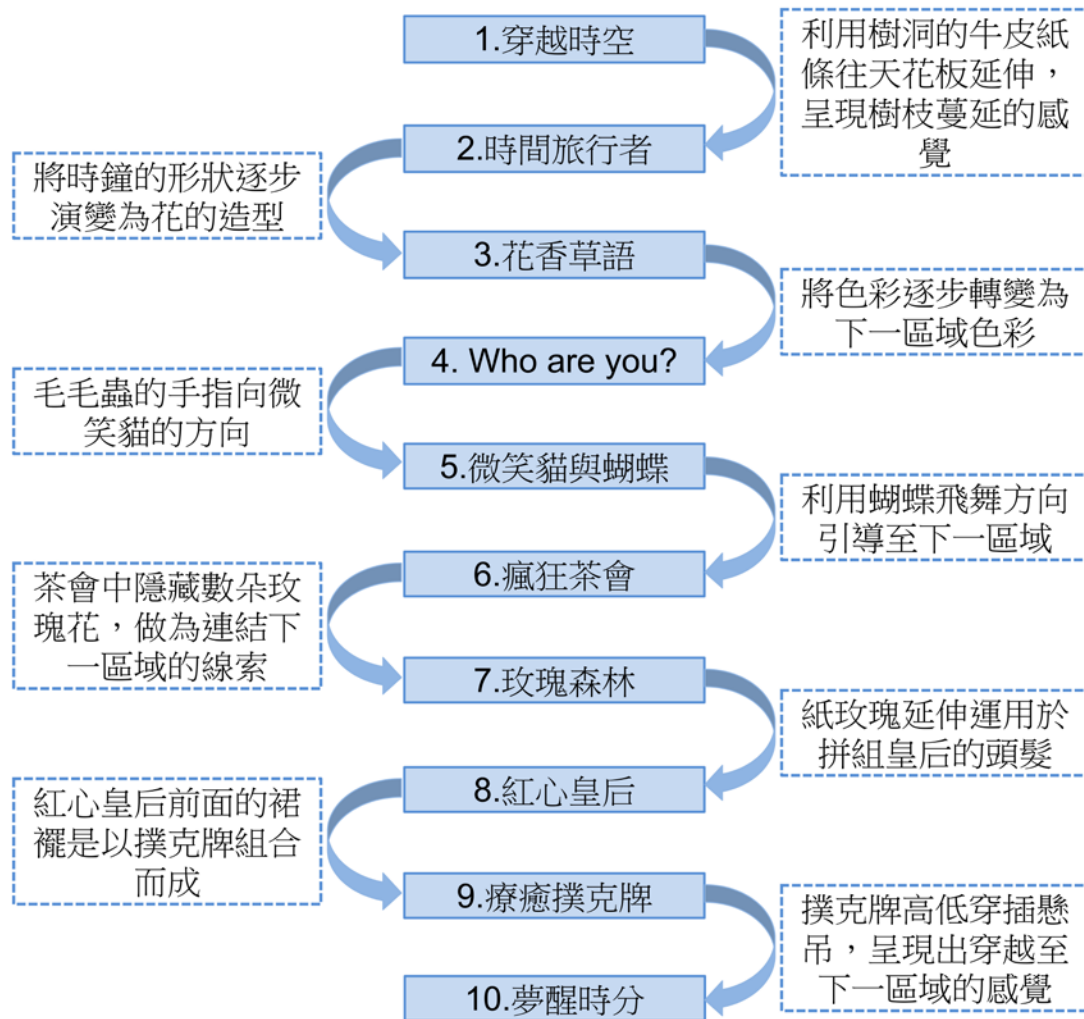


圖 1 「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術各區域連結性巧思













3. 材料規畫與創作技法的應用

本研究「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術主要運用之材料如表 2 所示。在創作技法上，報紙主要採捲、揉、折、包、撕等技法；紙箱採裁剪、組合（含膠帶黏合及鐵絲綁合）等方式；而彩繪上色技法包括塗刷、漸層、乾刷、海綿上色和噴畫等方法（如表 3）。

表 2 材料規畫

主要媒材	上色材料	黏貼材料	懸吊材料	其他材料
報紙 廢紙 紙箱	顏料 噴霧器 海綿 水彩筆	白膠 膠帶 熱熔槍 雙面膠 泡棉膠	水線 鐵絲	棉花 水管 美工刀 剪刀 雨傘 尖嘴鉗

表 3 創作技法應用

媒材與技法	技法應用				
報紙					
	捲	揉	折	包	撕
紙箱	 				
	裁剪	組合			
彩繪上色					
	塗刷	漸層	乾刷	海綿拍印	上色噴畫

4.創作歷程

本研究「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」設計與創作歷程如圖 2 所示。從草稿規畫到確認內容乃經過多次討論修正，包括展示內涵和理念、動向、色調和材料；在創作時亦因媒材、技法、作品尺寸及色彩等呈現效果不如預期，而進行修改與調整。



圖 2 「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術設計與創作流程

八、研究限制與解決途徑

本研究之限制及解決途徑如下：

(一) 場地空間影響作品佈展之限制

受限場地的格局及整潔規定，展示佈置多不能以黏貼方式處理，因此多採用天花板懸吊的方式。

（二）研究者美術專業知能之限制

研究者非全部就讀藝術科系，互動性裝置藝術的表現創作可能無法達到預期的效果，故藉由討論分享、網路和書籍找尋相關資料來增進藝術創作知能及解決創作技法問題，研究者之間亦建立共識，彼此提供自由摸索創作空間。

（三）環保與有限經費影響媒材運用之限制

各區域設計好後，研究者發現原先挑選的材料不僅不符合環保效益，也太昂貴，在此限制下，便把原來欲大量使用的美術紙改為隨手可得的回收紙材，例如：報紙、廢紙、紙箱等。

肆、研究結果與討論

一、展示設置歷程與成果

在「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術設置的歷程，研究者學習到以適當管道調適壓力的重要性及多元方法，並將這些方法應用在展示設計。儘管因為展示設置的時間限制使研究者備感壓力，但展示設置與藝術創作的過程，對研究者壓力紓解也產生了影響，例如：摺紙、剪紙、圖畫和上色本身就可帶來紓壓的效果(QR-001、R-004)；心想展示作品完成後的美麗效果和朋友的稱讚，心情就很愉悅(QR-004)。此外，展示設置的成果，也為研究者帶來了愉快的心情，例如：完成作品的當下，感到心情愉悅，煩惱立刻都消失(QR-001)；當看見參與者臉上充滿笑容並認為作品很有趣，一切的辛苦都值得(QR-003)。由此得知，藝術創作對於學生研究者紓發困擾情緒與心理壓力具有某種程度的效用，恰可回應學者范睿榛(2008)所提出的觀點。

「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術各區域設置歷程與成果整理如表 4，包括展示佈置前空間、過程與成果。採以紙材彩繪上色為主要媒材與技法，並適時將創意想法、各區域連結性等巧思運用其中，大大地提升了作品整體性與獨創性的價值。

表 4 「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術各區域設置情形與結果

區域名稱	展示佈置前空間	製作過程（預先製作→裝置佈展）	展示佈置成果
第一區 穿越時空			
<p>把牛皮紙裁剪成整面長條狀、報紙也捲成條狀後，把報紙黏在牛皮紙上面當成樹的鬚鬚，之後攤平塗上棕色顏料，完成後再將一張張牛皮紙吊起來製作出樹洞場景。樹洞是展覽的導入空間，希望可以讓參與者在一個寬敞的空間體驗穿越樹洞的感受，並藉此引導進入展覽的情境之中。</p>			
第二區 時間旅行者			
<p>系館有一面很棒的牆，可讓我們製作時鐘的星空背景，加上前面吊掛大小不一的時鐘，從遠方看就好像穿越時空進入到不同的時間點。時鐘用紙板及報紙製作而成，長針分針利用樹枝、松果組成，星空背景以藍色布加上舊衣牛仔褲組合併貼而成。</p>			
第三區 花言草語			
<p>選擇系館走廊一段兩側皆為牆面的空間佈置花園。使用報紙、紙張做出各種不同花的種類，並塗上深淺藍色的顏料，並以一朵紅色大玫瑰花為主角，最後以鐵絲固定吊掛至天花板或牆壁。</p>			
第四區 Who are you?			
<p>把「愛麗絲夢遊仙境」裡的毛毛蟲角色佈置成鏡子外觀，讓參與者可以停下腳步好好觀察自己。毛毛蟲的做法是收集許多保特瓶，在保特瓶內塞適量的藍色</p>			

區域名稱	展示佈置前空間	製作過程（預先製作→裝置佈展）	展示佈置成果
<p>紙張，在用鐵絲全部串起來，毛毛蟲的臉及下面的香菇裝飾以瓶蓋、紙板、紙張及少許塑膠袋組合而成。</p>			
<p>第五區 微笑貓與 蝴蝶</p>			
<p>微笑貓主要以兩張桌子為骨架，並以紙材來製作貓咪的身體，再將其他紙張撕成塊狀並揉成小紙團後，貼在貓咪頭和尾巴位置突顯立體感，最後以棉線吊掛在牆面。這是一個提供參與者思考和書寫煩惱的空間，當參與者在蝴蝶身上寫下目前最煩惱的事情以後，可將蝴蝶貼在從天花板懸吊而下的線條上，意謂使煩惱隨著蝴蝶飛走。</p>			
<p>第六區 瘋狂茶會</p>			
<p>利用兩個公布欄塑造茶會全景，以平面、半立體到立體等三種不同藝術創作形式呈現畫面及製作茶會的物品，提供參與者體會不同層次的視覺效果並運用想像力一同參與創作。</p>			
<p>第七區 玫瑰森林</p>			
<p>利用長廊兩面高牆及一個公布欄來營造整片森林的感覺。先將紙板拼貼成長條狀製作出玫瑰森林的背景，上面運用塗好綠色顏料的報紙覆蓋住，再黏貼一朵朵白色紙折成的玫瑰，最後將紙板吊掛起來即完成玫瑰森林地場景。上方的紙玫瑰提供參與者彩繪塗色。</p>			

區域名稱	展示佈置前空間	製作過程（預先製作→裝置佈展）		展示佈置成果
<p>第八區 紅心皇后</p>				
<p>紅心皇后是一個提供參與者和藝術主角擁抱互動的區域。皇后身體運用五個大小紙箱組合而成，外面在覆蓋一層藍白紙張及多副撲克牌，頭部使用長方型保麗龍並刻成橢圓形，頭髮以紅玫瑰花組成。</p>				
<p>第九區 療癒撲克牌</p>				
<p>療癒撲克牌主要在提供參與者紓解心理壓力的方式，採懸吊方式呈現。以藍色塑膠板當撲克牌，正面以小紙團拼組花色，背面則提供各種可行的紓壓管道，再以棉線吊掛於天花板。</p>				
<p>第十區 夢醒時分</p>				
<p>展覽的最後一區主要在打造舒適的氛圍與休憩空間。使用大量紙板做成大樹與樹枝、棉花做成雲、原空間的木椅佈置成休憩座椅與情境，並於前方吊掛一些風景和象徵自我突破的圖像，讓參與者可以乘坐在空間中欣賞眼前的圖像與風景，享受不同的視覺經驗，或拍照合影。</p>				

根據研究者觀察，參與者首次看展覽時，會發出驚奇的聲音，摸索裝置藝術各區域的作品是如何做出的，並主動去體驗每一區域的活動；且在參與過程中，除與參與創作外，也會與他人產生互動，可見這次互動性裝置藝術不僅成功營造系館創新的氛圍與空間，也促進了觀者與作品的互動關係（圖 3-4）。



圖 3 觀者與裝置藝術互動情形



圖 4 互動性裝置藝術營造出系館空間的新氛圍

二、展示成效

根據本研究訪談問卷調查，幼保系學生的壓力來源前三名由高至低依序為課業、順利畢業及找工作，與前述財團法人董氏基金會所做的調查結果呈現一致性。「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術展示的成效可以從參與者參與取向、心情感受及回應回饋等三方面進行說明：

（一）參與者的參與取向

最高參與度前三區域分別為瘋狂茶會（98%）、療癒撲克牌（96%）及紅心皇后（94%）。而最受喜愛的前三區域依序為玫瑰森林（28%）、療癒撲克牌（26%）和瘋狂茶會（14%）。

我最喜歡玫瑰森林，因為可以選擇自己喜歡的顏色著色，還蠻酷的。(Q-042)

我最喜歡療癒撲克牌的心理測驗及勵志小語，有點到我的心裡深處。(Q-024)

我最喜歡瘋狂茶會可以撕與剪，讓我能抒發情緒。(Q-032)

（二）參與者的心情感受

有 96% 參與者因參與展覽而改變心情，認為展覽使人產生放鬆、舒服和愉悅。參觀前有 56% 的參與者覺得平靜、14% 愉悅、10% 開心；參觀後愉悅提升為 38%、開心提升到 30%，顯示此一展覽能對參與者情緒轉變產生影響且趨向正向。從以下三個案例更能具體呈現參與者的壓力樣貌，以及互動性裝置藝術展示的紓壓效果：

我怕不能 All Pass 被當，這次的展覽提供我轉換場所冷靜的機會。(Q-005)

我怕考試和被當，看到展覽做得很認真，會激發自己要認真。(Q-010)

二年級的課程比一年級還要多，讓我壓力很大，參與這次的展覽讓我的心情變好了，

壓力比較沒有這麼大。(Q-037)

本研究互動性裝置藝術展示乃依據蔡秀玲與楊智馨（1999）所提供的調適壓力方法進行規劃，使參與者能獲得紓解壓力的經驗。例如：微笑貓與蝴蝶提供參與者減少自身壓力來源的途徑，Who are you 協助參與者自我認識與反省，療癒撲克牌提供因應壓力的多元方式，瘋狂茶會、夢醒時分與花香草語提供參與者放鬆的機會，以及紅心皇后則引導參與者正向面對自身的壓力。此外，參與者覺得最能達到放鬆或紓壓的區域為瘋狂茶會（佔 24%），顯示此一區域提供剪、貼、刻、戳等創作方式，有助於壓力的宣洩。其次則為玫瑰森林（佔 18%）的繪畫塗色與療癒撲克牌（佔 16%）所提供的各種可能紓壓途徑。

微笑貓與蝴蝶讓我寫出並釋放自己的壓力。(Q-005)

Who are you 讓我看見自己，反省自己。(Q-024)

療癒撲克牌幫助我認識壓力因應方式，例如：安心就寢、靜坐。(Q-021)

瘋狂茶會的剪、刻可以讓我紓壓 (Q-014)；用雕刻筆刻刻戳戳，可以把不好的東西和情緒都刻掉 (Q-044)。

夢醒時分讓我學習坐下來欣賞與放鬆 (Q-022)；看完照片後心情變好了 (Q-010)。

花香草語讓我感覺像走在花園裡 (Q-045)；氛圍很好，有玫瑰花香的味道，很舒服 (Q-027)。

紅心皇后讓我可以抱抱（面對）自己的煩惱。(Q-017)

由上述研究成效分析與質性資料得知，本研究之互動性裝置藝術展示不僅引導參與者認識紓壓的方式，也提供其釋放壓力的機會，包括：運用感官體驗與操作欣賞來自我放鬆、透過探視內心壓力和尋找正向能量來提高自我認同與效能、經由書寫來釋放壓力來源，以及選擇正向認知，以直接面對的方式轉換對壓力的想法。

（三）參與者的回應回饋

100%的學生參與者喜愛此一裝置藝術展示。參與者對整體展覽的評價都在 7 分以上（十分量表），其中 9 分以上高達 74%，顯示參與者對展覽的高度評價。亦有參與者提出如：媒材提供不足、展示指引不夠清楚等改善建議。

玫瑰森林的顏料不夠用 (Q-026)

穿越時空應指引參與者利用身體感官體驗情境中的觸感與聲音 (Q-018)

夢醒時分的告示板沒有很清楚。(Q-047)

統整上述討論，幼保系學生經由與互動性裝置藝術展示交互作用不僅改變了心情、抒發了壓力、體驗與認識了不同的紓壓方式，並表示對此次展示的喜愛，由此顯示此次展示的正向成效，同時，也對此提出期待與建議，做為下次改進的參考。

伍、研究結論與建議

一、結論

(一)在面對當今社會巨大壓力之下，採用適當方式來有效調適壓力是人們應思考的重要課題。而藝術與人類生活關係密切，是人類思想與情感傳達的媒介之一，具有幫助人們釋放情緒困擾與紓緩心理問題的效用。本研究互動性裝置藝術的規劃充分回應幼保系學生教育、關懷與創意等特質，採用視覺、聽覺、嗅覺和觸覺等藝術表現形式及互動性展示概念來設計「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術，讓研究者及體驗者在藝術參與的過程中，認識釋放壓力情緒的管道，降低壓力或心理的衝突與困擾，達到情緒紓發的功用，並將蔡秀玲與楊智馨（1999）所提出調適壓力的方法應用於展示設計之中，以提供體驗者從中找尋一個適合自己紓解壓力的方式。研究結果顯示，使幼保系學生感到最能有效紓壓的三個區域分別是：應用學習放鬆技巧概念設計提供不同創作方法的瘋狂茶會；促進尋找正向自我能量，以提升自我效能的玫瑰森林，以及提供各種紓解壓力管道，以學習有效因應方式的療癒撲克牌。於此得知，學習放鬆技巧、提高自我效能及學習有效因應方法是較適合幼保系學生調適自我壓力的途徑，其中，藝術創作尤其提供學生透過自我表達，學習放鬆並釋放壓力的情緒。

(二)目的性和整體性是設計「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術展示的關鍵要素。裝置藝術展示設計應以目的性為首要考量，使參與者感受到作品欲傳達的意義。另外，由於這件互動性裝置藝術共分為 10 個展覽區域，研究者除以主題、色彩來營造整體性外，亦跳脫常見之箭頭符號引導方式，將前一區域的作品元素或媒材延伸設置，循序漸進地帶領參與者進入下一區域的情境之中，以提高區域之間的連結性。

(三)「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術對幼保系學生壓力紓解與心情轉變具有正向影響。不僅學生研究者透過創作佈展紓解自身的壓力情緒，從量化統計得知，大部分幼保系學生參與展示前、後的心情明顯從平靜轉而愉悅、開心；而質性資料顯示，刻肥皂、塗畫、寫出壓力等藝術參與有助於壓力得到釋放，這些抒發壓力的方式因個人經驗、喜好、背景不同而有不同的解讀，但相同的是，參與展覽後，參與者皆感到愉悅與放鬆，可見此次互動性裝置藝術具正向教育的意義與成效。

(四)幼保系館設置互動性裝置藝術具有正向效益，值得加以推廣。從本研究探討的「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」互動性裝置藝術展示案例得知，參與者在參與後給予展覽趨向正向評價與回應，認為互動性裝置藝術展示不僅給予參與者感官上的享受，也美化了系館空間環境，無形中增進了學生對系館公共空間的愛護、認同與支持，可於未來廣泛設置。

二、建議

(一)對幼保系及其他大學生之建議：現今大學生的壓力指數越來越高，又找不到適當紓解心理壓力的管道，導致憂鬱或情緒問題，本研究以設置互動性裝置藝術展示為例，希望學生能以此為例，找到適當、正向的壓力情緒紓解方式與途徑，並建立自我情緒管理的技巧，尤其對幼保系學生而言，能達此目標更為重要，將直接於幼兒教保職場對幼兒具有示範性的影響。此外，這次展示亦可視為一項以藝術為媒介的互動性展示或教材範例，幼保系學生可轉化運用此一概念於未來職場，做為實施幼兒輔導及「境教」(情境學習)的一項重要策略。

(二)對幼保系及其他大學科系之建議：可把互動性藝術展示佈置融入幼保系每一學期環境規劃中，以營造系館的藝術氛圍，甚至延伸到其他大學系館空間。另外，於展覽期間，亦可規畫藝文活動認證等配套措施，以鼓勵學生積極參與。

(三)對未來研究之建議：「藍色之夢-Alice 奇幻夢境」是一個根據壓力調適學理所設計的互動性裝置藝術展示，著重提供參與者透過感官體驗與藝術創作來紓解壓力情緒。根據研究獲得的具體成效，將各種調適壓力的方法和藝術創作及展示結合，以營造一個「藝術教育治療的境教」場域，或可作為後續研究的方向。此外，未來研究者在創作互動性裝置藝術時，可運用媒材與色彩營造整體性；亦可設置在全校性的公共空間，拓展研究對象的取樣範圍與增加樣本數量，

以提升信度。就研究工具與施測而言，訪談問卷可增加能辨別程度差異性的量化題項，訪談地點亦應安排在不受干擾的空間，減少受訪者因朋友或路人觀看，產生心理防衛而影響訪問結果的真實性。再者，本研究因展覽時間之限制，僅能探究參與者短期的反應與感受，若能有較為長期之觀察更佳。

參考文獻

- Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (2011)。《表達性藝術治療：理論與實務》(許玉芳譯)。台北市：五南。(原作出版於2005年)
- S. K. Levine & E. G. Levine主編，蘇湘婷、陳雅麗、林開誠譯(2007)。《表達性藝術治療概論》。台北市：心理。
- 吳明富(2010)。《走進希望之門—從藝術治療到藝術育療》。台北市：張老師文化。
- 李靜芳(2014)。花花世界玩布樂：美術館教育展策劃理念及觀眾回應之探究。《藝術教育研究》，28，99-134。
- 周文欽、孫敏華、張德聰(2010)。《壓力與生活》。台北市：心理。
- 姚瑞中(2004)。《台灣裝置藝術—since 1991-2001》。台北縣：木馬文化。
- 范瓊芳(1995)。《幼兒繪畫心裡分析與輔導 家庭動力繪畫的探討》。台北市：心理。
- 范銀霞(2004)。《金錢遊戲》電腦互動式多媒體藝術研究與創作。國立台灣藝術大學多媒體動化藝術研究系碩士論文。
- 范睿榛(2008)。《藝術治療導論》。台北市：新學林。
- 夏學理、談琲、王怡瑜、范瓊方(2008)。《文化藝術與心靈管理》。台北市：五南。
- 凌嵩郎(1986)。《藝術概論》。台北市：自行出版。
- 孫立銓(2003)。《台灣當代美術大系·媒體篇：裝置與空間藝術》。台北市：文建會
- 陳瓊花(1997)。《藝術概論(增訂初版)》。台北市：三民。
- 張春興(1989)。《張氏心理學辭典》。台北市：東華書局。
- 張春興(1991)。《現代心理學》。台北市：東華書局。
- 曹中瑋(1997)。情緒的認識與掌握。《學生輔導季刊》，51，26-39。
- 陸雅青(1993)。《藝術治療繪畫詮釋：從美術進入孩子的心靈世界》。台北市：心理。
- 游惠遠(2008)。台灣當代裝置藝術的流行風。《美育》，164，4-9。
- 曾肅良(2008)。《藝術概論》。台北市：三藝文化。
- 黃惠惠(2006)。《情緒與壓力管理》。台北市：新視野圖書。

董斐然(2014)。情绪的物化释放-互动多媒体技术在装置艺术中的应用。《设计艺术研究》,3, 43-47。

蔡秀玲、楊智馨(1999)。《情緒管理》。台北市：揚智文化。

賴念華(1996)。簡介藝術治療及其特色，《中等教育》,47(4), 24-25。

顏名宏(2005)。《場域遊走-互動公共藝術》。台北市：行政院文化建設委員會。

藍采風(2000)。《壓力與適應》。台北市：幼獅。

Hooper-Greenhill, E. (2000). *Museums and the interpretation of visual culture*. New York, NY: Routledge.

Rosenblatt, B. (2014). Museum education and art therapy: Promoting wellness in older adults. *Journal of Museum Education*, 39(3), 293-301.

A Case Study on the Effects of Interactive Installation Art in Healing Emotional Stress for Educare College Students

Lee-Chen Chen, Yi-Ju Lee, Li-An Chen, Yi-Fan Lu, Yu-Peng Chung

Department of Child Development and Education,
Minghsin University of Science and Technology

Abstract

Today, many college students tend to have blue emotions because they are faced with various stresses. Proper stress releasing channels and good emotion management have far-reaching influence on future employment of educare college students in early childhood education job market. Art has the effect of releasing stressed emotions. This study first explored the theoretical concepts of art education therapy and interactive installation art. Then based on these concepts, an interactive installation art- “Blue Dream-Alice in Wonderland” was set up on a public space in the building of the Department of Child Care and Education of a university in northern Taiwan, which is familiar to the students of the Department, hoping to exercise influence over healing of stressed emotions for the students. In the study, 53 students were invited to receive questionnaire interviews. A qualitative and quantitative analysis method was used to produce study results. The results show that purposiveness and integrity are the key factors of art exhibition layout. The interactive installation artwork has not only received favorable feedback from the students, but also made a positive impact on students’ stressed emotions. In addition, it has successfully created an artistic atmosphere on the public space of the Department and provided the researcher with an opportunity to constantly learn the way of stress adaptation and experience the problem solving process during art exhibition layout.

Keywords: Interactive Installation Art, Educare College Students, Healing of Stressed Emotion, Art Education Therapy

