

33

「事與願違，時不予我」 - 退避遁隱也可追尋理想



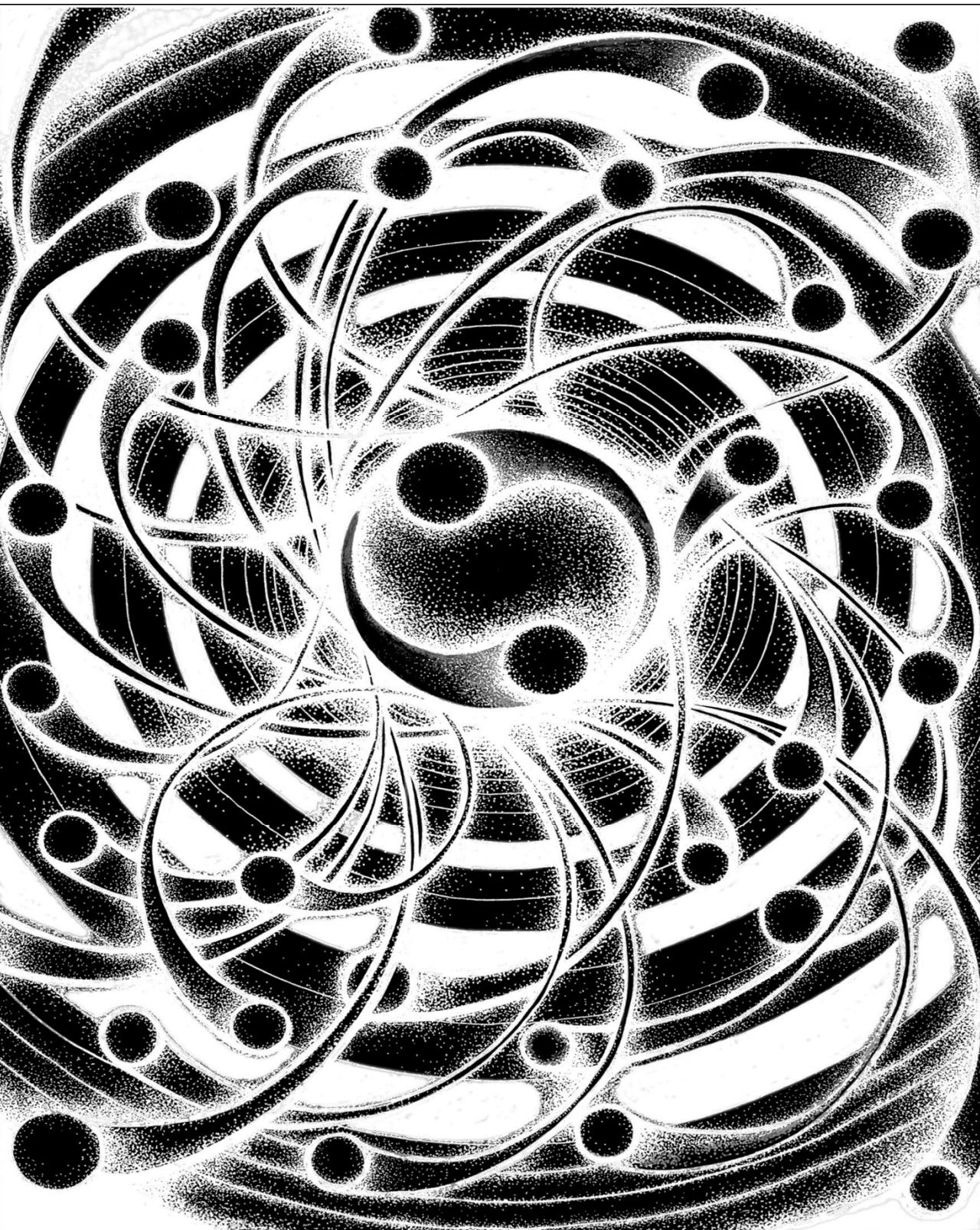
生活中有些時候，無論我們如何付出，也會得不到別人的認同。也有些時候，無論我們怎樣無辜，也會受盡別人的偏見與歧視。此時，留在原地實屬不智之舉，更有可能因此招來禍患。當時不予以我，便應明哲保身，離開是非之地以求亨通，再等待時機東山再起。只要堅守個人品德，在那裡也可以追尋理想。

畫作感想

也許比其他作
畫黑色的空間
較多，但希望
黑暗可以喚起
大家一些東西。
在我的藝術療
法課程中，我
有時會要求人
們在他們的在一
張大黑紙上塗鴉，稱之為「冥想塗鴉」。
當他們被要求
在白紙上畫畫
時，許多人經常會僵住，但以我的觀察，
他們似乎在面對黑色時放棄了某些東西，
卻開始享受黑暗中自然出現的東西。也許
這就像在黑暗的天空中尋找星星，或者從無到有的概念，人興奮的。無法知道的令

畫作人資料

青島トモ女士 Tomo Aoshima Williams 是一位藝術心理治療師和巴哈花精治療師。她向有情緒及行為問題的兒童、青少年和成年人以及父母和成年人提供治服務，使他們能自我康復。她在英格蘭、西班牙、新加坡、日本和香港，與不同社會文化背景的各種心理狀況的人工作超過13年，使她得到多方位實習。正念和非雙重問診為她目前實踐的核心，她幫助客戶自身固有的自我康復能力。



33

姓名 Name : _____

日期 Date : _____

感想 Reflection : _____

* 把完成填色的畫作給寫上感想，掃描QR Code 填好小問卷，然後電郵畫作到info@designerworkshop.com.hk給我們，就可免費提取「易圖思」靜觀圖畫冊一本。

